USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

जन्मेको ६ महिना पूरा नभएसम्म बच्चालाई आमाको दूधमात्रै खुवाऔं

- जन्मेको १ घण्टा भित्र आमाको दूधको साथै विगौति दूध अनिवार्यरूपले खुवाऔं । विगौति दूध बच्चाको लागि रोगबाट बचाउने पहिलो खोप हो ।
- आमाको दूधमा बच्चाको लागि चाहिने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्व हुन्छ । यस समयमा पानी पनि खुवाउनु पर्दैन किनभने आमाको दूधमा नै बच्चाको लागि चाहिने जति पानीको मात्रा पनि हुन्छ ।
- आमाको दूधले बच्चाको शारीरिक बृद्धि र दिमागको विकास हुन मद्दत पुग्छ ।
- ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउँदा बच्चा बिरामी पर्ने तथा मर्ने सम्भावना निकै कम हुन्छ ।
- यदि आमाको महिनावारी फर्किएको छैन, बच्चा ६ महिना भन्दा सानो उमेरको छ र बच्चालाई दिन र रात गरेर आमाको दूध खुवाइरहेको छ भने यसले गर्भनिरोधको काम पनि गर्न सक्दछ ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै नखुवाउनुको कारण:

बच्चालाई आफ्नो दूधले पुगेन भन्ने आमाको सोचाई ।

६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने उपाय:

१. आमाको दूध खुवाउने सहि तरिकाबारे (आसन र सम्पर्क) आमासँग छलफल गर्ने ।
२. आमाको दूध जति चुसायो त्यति धेरै रसाउँछ त्यसैले छिनछिनमा चुसाई राख्नु पर्छ ।
३. आमाको दूध कसरी खुवाउँदा (दिनमा कति पटक र एक पट्टीको दुध कति बेरसम्म) प्रशस्त आउँछ भन्ने बारेमा आमा र परिवारका सदस्यहरूसंग छलफल गर्ने ।
४. सासु, श्रीमान् र परिवारका सदस्यहरूसँग बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म दूध खुवाउँदा हुने फाईदाको बारे छलफल गर्ने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै नखुवाउनुको कारण:

६ महिना भन्दा साना बच्चालाई आमाको दूधमात्रै खुवाउने वा पानी तथा अन्य खाना पनि खुवाउने भन्ने आमालाई थाहा नहुनु ।

६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने उपाय:

१. समुदायमा आमाको दूधमात्र खुवाई राखेको कोहि आमा छ भने दुईजनाको भेट गराई दिएर अनुभव साटासाट् गर्न लगाउने वा उनको उदाहरण दिएर छलफल गर्ने ।

२. ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउँदा हुने फाईदाको बारेमा आमा र परिवारका सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै नखुवाउनुको कारण:

काखमा दूध खाने बच्चा भएपनि आमालाई परिवारले काममा नसघाउने हुँदा बच्चालाई छोडेर पनि काम गर्नु पर्ने ।

६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्रै खुवाउन लगाउन सकिने तरिका:

१. परिवारले बच्चाको आमाको काम सघाउँदा आमा र बच्चालाई हुने फाईदाको बारेमा परिवारसँग छलफल गर्ने ।

२. समुदायमा हुने बैठक वा भेलाहरूमा पनि यसबारेमा छलफल गर्ने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

बच्चा ६ महिना पुरा भएपछि खानामा अण्डा/माछा/मासु/कलेजो पनि खुवाऔं ।

- ६ महिना पछि आमाको दूधले मात्र नपुग्ने हुँदा थप ठोस खानेकुरा पनि खुवाउनु पर्छ ।
- २ वर्ष भित्रमा नै बच्चाको दिमागको धेरैजसो भागको विकास हुने गर्दछ। यस समयमा उनिहरूले सहि पोषण र स्याहार पाएनन् भने दिमागको पूर्ण विकास हुन पाउँदैन । यसले गर्दा उसको शारीरिक वृद्धि र बौद्धिक विकासमा पर्ने नराम्रो असर जिवनभर रहन्छ ।
- बच्चाको शारीरिक वृद्धि र बौद्धिक विकासको लागि अण्डा/माछा/मासु/कलेजो जस्ता पोषिलो खानेकुराको आवश्यक पर्छ ।
- ६ महिना पछि बच्चाले अन्य खाना पनि पचाउन थाल्छ ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारण:

माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात खुवाएमा दिशा लाग्छ भन्ने धारणा ।

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन सकिने उपाय

१. बच्चालाई माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात खुवाई रहेको आफै वा छिमेकमा कोहि भए बोलाएर उहाँहरूको अनुभव भन्न लगाई छलफल गर्ने ।
२. बच्चालाई किन दिशा लाग्न सक्छ भनेर आमाबुबा र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका झारफूक गर्ने वा धामी झाँक्रीलाई पनि किन दुई वर्षको उमेर भित्रका बच्चाहरूलाई माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात दिन जरूरी छ भनेर जानकारी गराई यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूसंग पनि छलफल गर्न लगाउने ।
४. गाउँघर क्लिनिकमा पनि यसबारेमा छलफल गर्ने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारण:

बच्चाको लागि छुट्टै खाना बनाउन झन्झट मान्ने र परिवारको खाना नै खुवाउन सजिलो मान्ने ।

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन सकिने उपाय:

१. परिवारलाई पकाएकै खाना पनि कसरी बच्चाको लागि पोषिलो बनाउन सकिन्छ भनेर छलफल गर्ने ।
२. समयमा नै बच्चाको खाना र स्याहारमा ध्यान पुऱ्याउँदा हुने फाईदाको बारेमा श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूसंग छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका झारफूक गर्ने वा धामी झाँक्रीलाई पनि बच्चाको उमेर अनुसारको खाना र स्याहार किन गर्नुपर्छ भनी जानकारी गराई यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूसंग पनि छलफल गर्न लगाउने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

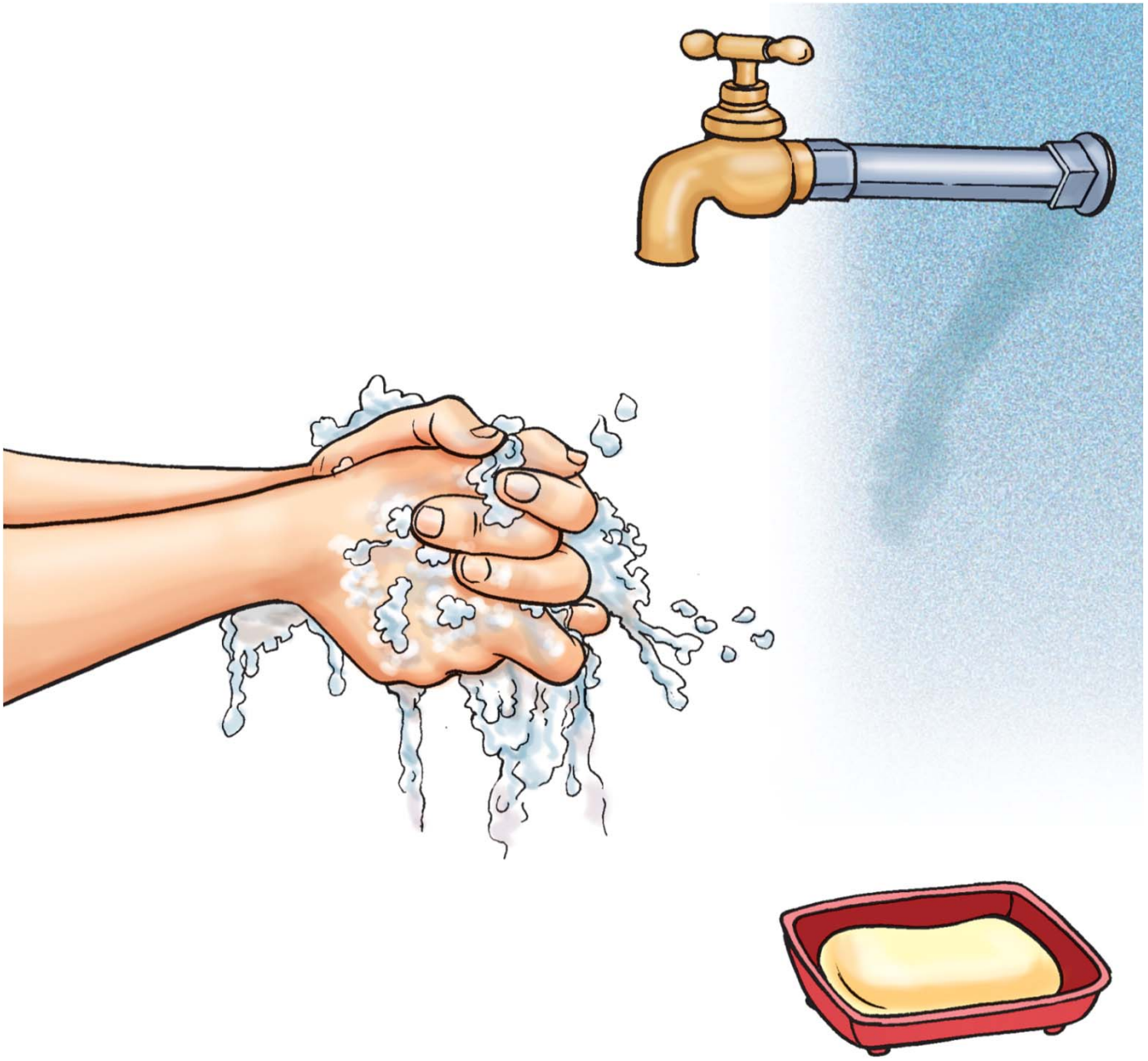
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना नखुवाउनुको कारण:

बच्चाको खाना भनेपछि जाउलो (चामल, अलिकति घिउ र बेसार हालेर बनाइएको) र लिटो मात्र हो भन्ने सोचाई ।

६ महिना पूरा भएपछि बच्चालाई उमेर अनुसारको खाना खुवाउन लगाउन सकिने उपाय:

१. बच्चाको लागि पोषिलो जाउलो/खिचडी/लिटो कसरी बनाउने भनेर आमा र परिवारको अन्य सदस्यहरूलाई सँगै राखेर छलफल गर्ने (मिल्छ भने पोषिलो जाउलो/खिचडी/लिटो बनाएर देखाईदिने ।)



सधैं साबुन पानीले मिची मिची हात धोऔं ।

(खाना पकाउनु वा तयार पार्नु भन्दा अघि, खाना खानु र बच्चालाई खुवाउनु अघि, चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि र फोहर चलाई सकेपछि)

- विभिन्न रोगहरूबाट बच्ने सबैभन्दा सरल उपाय साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनु नै हो ।
- फोहोर खाइने मुख्य माध्यम नै फोहोर हात हो ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

साबुन पानीले हात नधुनुको कारण:

हात धुन अल्छि गर्ने वा पानीले मात्र धुँदा नै सफा हुन्छ भनिठान्ने ।

साबुन पानीले मिचीमिची हात धुन लगाउन सकिने उपाय:

१. हात साबुन पानीले किन धुनुपर्छ भनेर परिवारका सबै सदस्यहरूसंग छलफल गर्ने ।

   मिल्छ भने पानीले मात्र हात धुँदा र साबुन पानीले धुँदा के फरक पर्छ हात धोएर देखाउँदै छलफल गर्ने ।

   (परिवारका सबै सदस्यहरूलाई एकै ठाउँमा राखेर उनिहरू मध्ये सफा हात देखिने कुनै एकजनालाई पानीले मात्र हात धुन लगाउने । पखालेको पानी सफा भाँडामा जम्मा गरेर सबैलाई देखाउने । फेरि उसैलाई साबुन पानीले मिचीमिची हात धुन लगाउने । पहिले जस्तै पखालेको पानीलाई सफा भाँडामा जम्मा गरेर अघि र अहिलेको पानीमा के फरक छ छलफल गर्दै प्रष्ट पार्न पनि सकिन्छ ।)

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

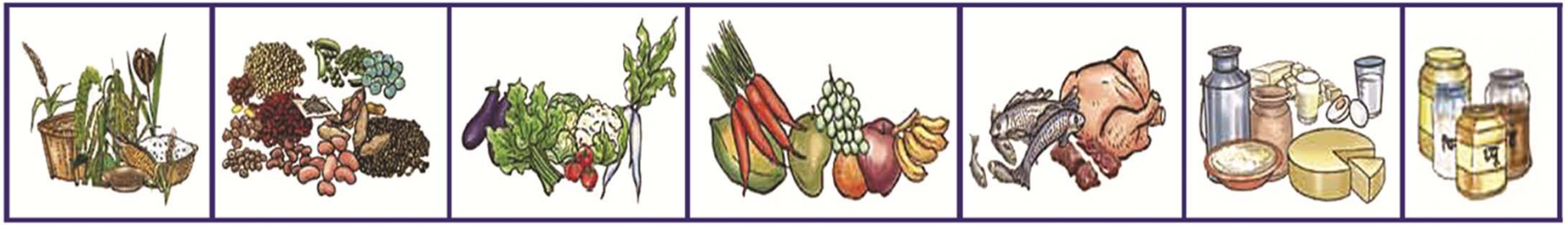
साबुन पानीले मिचीमिची हात नधुनुको कारण:

घरमा सधैं साबुन नहुने र किन्नलाई पनि महँगो मान्ने ।

साबुन पानीले मिचीमिची हात धुने बनाउन सकिने तरिका:

१. जुनसुकै साबुनले (लुगा धुने, नुहाउने, भाँडा माझ्ने) पनि हात धुन सकिन्छ भनेर जानकारी दिने ।

२. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक तथा छलफलमा पनि जुनसुकै साबुनले (लुगा धुने, नुहाउने, भाँडा माझ्ने) पनि हात धुन सकिन्छ भनेर जानकारी गराउने ।



USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

- **गर्भवती महिलाले सँधै खाई रहेको खाना भन्दा बढि पोषिलो (हरिया सागपात, गेडागुडी/माछा/मासु/अण्डा/पहेंला फलफुल) र एक छाक थप खाना वा साबिक भन्दा बढी खाना खाऔं ।**

- **बच्चालाई आफ्नो दूध खुवाई रहेकि आमाले सँधै खाई रहेको खाना भन्दा बढि पोषिलो (हरिया सागपात, गेडागुडी/माछा/मासु/अण्डा/पहेंला फलफुल) र दुई छाक थप खाना वा साबिक भन्दा बढी खाऔं ।**

  – आमालाई रगतको कमि हुन नदिन ।

  – आमालाई बच्चा पाउन सक्षम बनाउन ।

  – बच्चा र आमालाई स्वस्थ राख्न ।

  – कम तौलको बच्चाको जन्ममा कमी गर्न ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

गर्भवती अवस्थामा बढी पोषिलो र थप खाना नदिनुको कारणः

गर्भवती हुनु वा बच्चा पाउनुलाई सामान्य अवस्था हो भन्ने सोचाई ।

गर्भवतीको खानामा विषेश ध्यान दिने बनाउन सकिने उपायः

१. किन गर्भवती महिलालाई उनको खानामा परिवारले विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ भनेर उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अरू सदस्यलाई सँगै राखेर छलफल गर्ने ।

२. गाँउघर क्लिनिकबाट पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने र स्वास्थ्य संस्था जान सल्लाह दिने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमालाई थप छाक वा बढी खाना नखुवाउनुको कारण:

सुत्केरी अवस्थासम्म मात्र विशेष/थप छाक खाना खुवाउने त्यसपछि सामान्य खाना खान दिईने चलन ।

बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमालाई थप खाना खुवाउन लगाउने उपाए:

१. दूध खुवाउँदै गरेकि आमालाई किन पोषिलो र बढी खाना खुवाउनु पर्छ भनेर उसको श्रीमान्, सासु र परिवारका अरू सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।
(गाउँघरमा यस्ता उदाहरणहरू भएमा दिन सकिन्छ)

२. गाँउघर क्लिनिकबाट पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।

३. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक तथा छलफलमा पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

गर्भवती वा बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमाको खाना पोषिलो नहुनुको कारण:

घरको दैनिक खाना नै पोषिलो नहुने ।

गर्भवती वा बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी आमाको खाना पोषिलो बनाउन सकिने उपाय:

१. स्थानिय स्तरमा पाईने कुन कुन खानेकुराहरू पोषिला छन् भनेर परिवारका सबै सदस्यहरूसँग छलफल गर्ने ।

२. हरेक छाकमा किन चारै प्रकारमा खानेकुराहरू (अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात तथा पहेंला फलफूलहरू, माछा/मासु/अण्डा/दूध आदि) चाहिन्छ भनेर परिवारका सदस्यहरूलाई जानकारी गराउँदै छलफल गर्ने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

- **६ महिना भन्दा सानो बिरामी बच्चालाई आमाको दूध नियमित खुवाई राखौं ।**
- **६ महिना पूरा भईसकेको बिरामी बच्चालाई आमाको दूधको साथसाथै थप पोषिलो खानाहरू पनि खुवाऔं । बच्चा निको भै सकेपछि पनि दुई हप्तासम्म थप खाना खुवाई राखौं ।**

  – विरामी हुँदा रोगसँग लड्न तागतको लागि ।

  – छिटै तन्दुरूस्त हुनको लागि ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनु वा झोल मात्र खुवाउनुको कारणः

विरामी बच्चालाई खुवाउँदा पचाउन सक्दैन भनेर झोल खानेकुरा मात्र खान दिने वा केही नखुवाउने ।

विरामी हुँदा पनि बच्चालाई खाना खुवाउन लगाउन सकिने उपायः

१. विरामी परेको समयमा बच्चालाई पोषिलो खानेकुराको किन आवश्यकता पर्दछ र कस्तो खाना खुवाउने भनेर उसको आमा तथा परिवारका अन्य सदस्यसंग छलफल गर्ने ।
२. विरामी बच्चालाई ठोस खाना खुवाउने कुनै परिवार छ भने त्यस्तो परिवारलाई बोलाएर उनिहरूलाई अनुभव भन्न लगाउने र छलफल गर्ने ।
३. स्थानिय स्तरमा भएका झारफूक गर्ने वा धामी झाँक्रीलाई पनि बच्चाको उमेर अनुसारको खाना र स्याहारको बारेमा जानकारी गराई यसबारेमा त्यहाँ आउने मानिसहरूलाई जानकारी गराई छलफल गर्न लगाउने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनुको कारणः

विरामी हुँदा बच्चाले खान मान्दैन ।

विरामी बच्चालाई विषेश ध्यान दिएर खुवाउन लगाउन सकिने उपाएः

१. बच्चा विरामी हुँदा बच्चालाई कसरी खुवाउने र बच्चाले के मन पराउँछ, त्यसलाई कसरी पोषिलो बनाउन सकिन्छ भनेर आमाबाबु र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग बसेर छलफल गर्ने ।

२. गाँउघर क्लिनिकबाट बच्चा विरामी हुँदा कसरी खुवाउन सकिन्छ भनेर जानकारी गराई राख्ने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

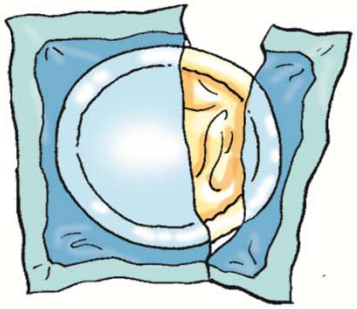
विरामी बच्चालाई खाना नखुवाउनुको कारण:

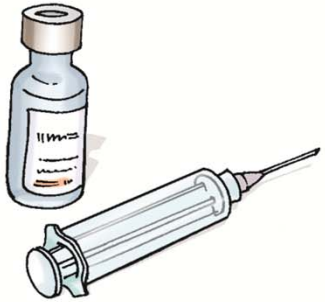
आमाले बच्चालाई कुरेर पटक पटक खुवाउन भ्याउँदैन ।

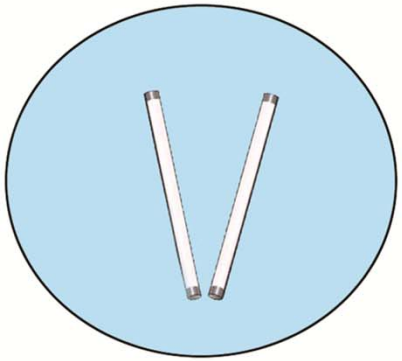
विरामी बच्चालाई विषेश ध्यान दिएर खाना खुवाउन लगाउने उपाय:

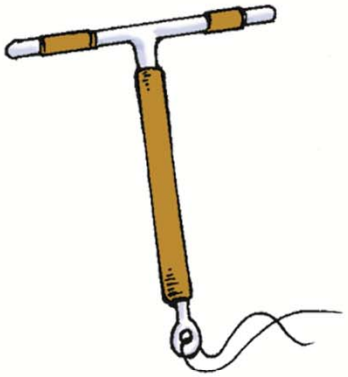
१. बच्चाको लागि खाना र स्याहारमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने महत्वपूर्ण समय कुन हो भनेर श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई राखेर छलफल गर्ने ।

२. समुदायमा हुने विभिन्न समूहहरूको बैठक वा भेला तथा छलफलमा पनि यसबारेमा जानकारी गराई राख्ने ।



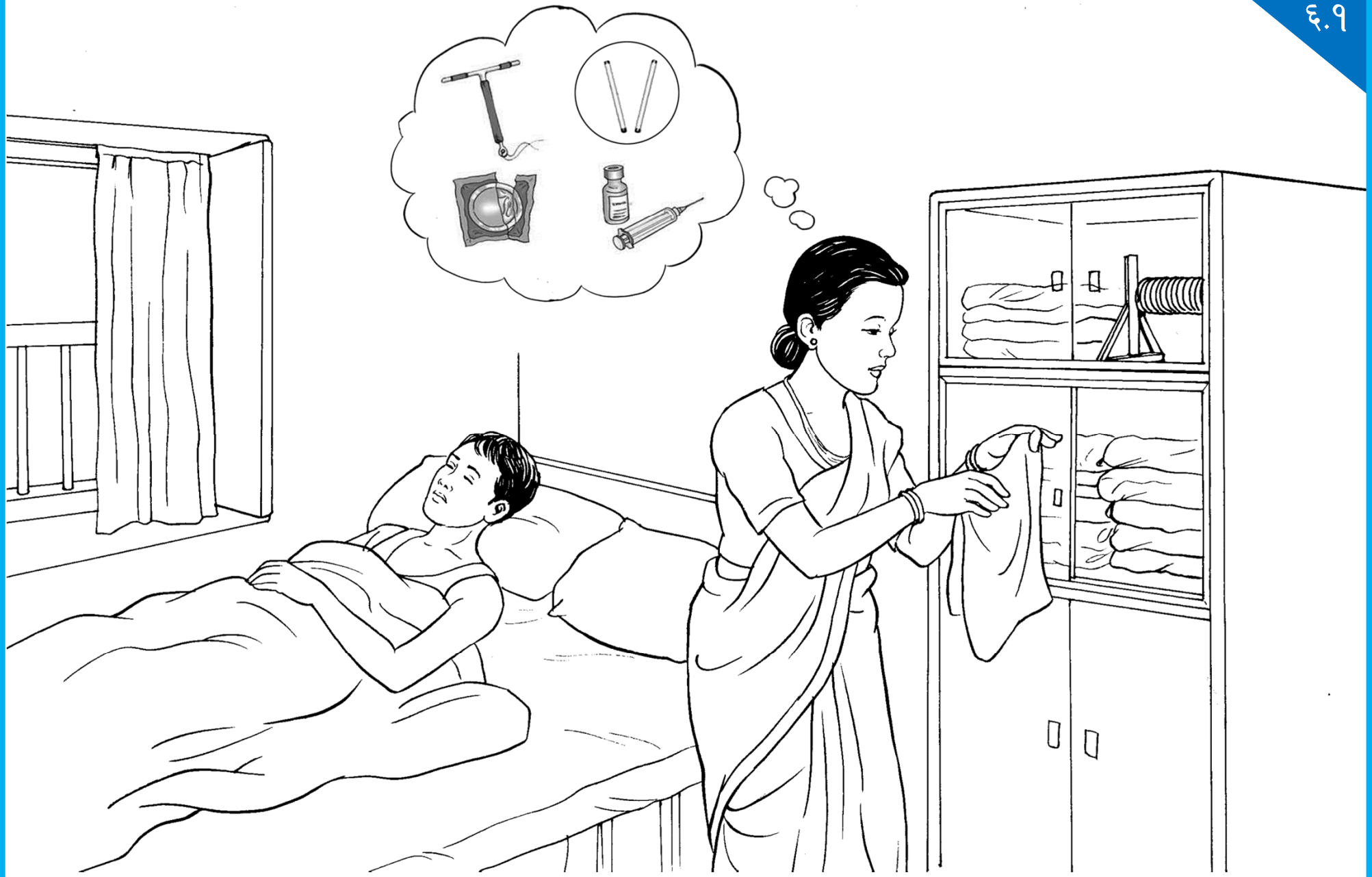






सुत्केरी भएपछि तुरून्तै गर्भवती हुनबाट बच्न उपयुक्त परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगको लागि योजना बनाऔं र प्रयोग पनि गरौं ।

- आमा र बच्चाको राम्रो स्वाथ्यको लागि ।
- आमा र बच्चामा रगतको कमि हुन नदिन ।
- बच्चाको राम्रो स्याहारको लागि ।



USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारण:

श्रीमान् श्रीमती बिचमा नै पनि परिवार नियोजनको बारेमा सरसल्लाह गर्न लाज हुने ।

गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपाय:

१. श्रीमान् श्रीमती दुबै जनालाई सँगै राखेर गर्भान्तरको महत्वको बारेमा छलफल गर्ने ।

२. परिवार नियोजनबारे सल्लाह र परिवार नियोजनको साधन कहाँ कहाँ पाईन्छ भनेर छलफल गर्दै जानकारी गराउने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारणः

बच्चाहरू एकै पटक हुर्कन्छन् भन्ने धारणा

गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपायः

१. महिला र उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि सँगै राखेर छिटो छिटो बच्चा पाउँदा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ भनेर छलफल गर्ने ।

२. परिवार नियोजनबारे सल्लाह र परिवार नियोजनको साधन कहाँ कहाँ पाईन्छ भनेर जानकारी गराउदै छलफल गर्ने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

गर्भान्तरका लागि कुनै उपाय नअपनाउनुको कारण:

आकस्मिक गर्भधारण हुनबाट बच्ने उपायबारे थाहा नहुनु

गर्भान्तरको लागि साधन प्रयोग गराउन सकिने उपाय:

१. आकस्मिक गर्भधारण कसरी रोक्न यसबारेमा सल्लाह तथा साधन कहाँ पाईन्छ भनेर जानकारी गराउदै छलफल गर्ने ।

२. महिला र उनको श्रीमान्, सासु र परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि सँगै राखेर छिटो छिटो बच्चा पाउँदा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ भनेर छलफल गर्ने ।