"हिमाली तथा पहाडी जिल्लाहरुमा गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरुका लागि आवास गृहसेवा संचालन निर्देशिका"

२०७८

प्रस्तावना: नेपालको संविधानको धारा ३८(२) ले सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारलाई मौलिक हकको रुपमा अंगिकार गरेको छ । संविधानद्वारा प्रदत्त महिलाको यी हकको सम्मान, संरक्षण र परिपूर्ति गर्नका लागि मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवालाई सुरक्षित, गुणस्तरीय, सर्वसुलभ तथा पहुँचयोग्य बनाउने उद्देश्य तथा यसको कार्यान्वयनका लागि सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५ र सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार नियमावली, २०७७ जारी गरि लागु गरिसकिएको छ । नेपाल सरकारले जनस्वास्थ्य सेवा ऐन, २०७५ समेत लागू गरि मातृ तथा नवशिशु सेवालाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको रुपमा अंगिकार गरि हरेक नागरिकलाई निःशुल्क सेवा प्रदान गर्ने अधिकारको व्यवस्था गरेको छ । सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५ को दफा नम्बर चालीसको अधिकार प्रयोग गरि यो निर्देशिका तयार गरियको छ ।

नेपाल सरकारले संस्थागत सुत्केरी बढाउने लक्ष राखी विभिन्न कार्यक्रम गरिरहेको अवस्था हुदाहुदै पनि घरमा हुने सुत्केरी दर अझै बढी नै रहेको छ जसका कारणले गर्दा मातृ तथा नवजात शिशु मृत्यु दर पनि बढी नै रहेकोछ । तोकिएका हिमाली जिल्लाहरुमा घर देखि स्वास्थ्य संस्था सम्मको दूरी धेरै हुने भएका कारणले **गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरु का लागि आवास गृहको** व्यवस्था तल उल्लेखित जिल्लाहरुको लागि गरिएको छ ।

परिच्छेद -१
प्रारम्भिक

संक्षिप्त नाम र प्रारम्भ: (१) "हिमाली तथा पहाडी जिल्लाहरुमा गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरु का लागि आवास गृहको संचालन निर्देशिका" २०७८

(२) यो निर्देशिका तुरुन्त प्रारम्भ हुनेछ।

१. **परिभाषा:** विषय वा प्रसंगले अर्को अर्थ नलागेमा यस निर्देशिकामा;

(क) **"तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी"** भन्नाले दक्ष प्रसुती कर्मी सम्झनु पर्दछ।

(ख) **"मन्त्रालय"** भन्नाले नेपाल सरकारको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयलाई सम्झनु पर्दछ।

(ग) **"महाशाखा"** भन्नाले स्वास्थ्य सेवा विभाग अन्तर्गतको परिवार कल्याण महाशाखालाई सम्झनु पर्दछ।

नेपाल ... स्वास्थ्य तथा ... स्वास्थ्य सेवा विभाग टेकु, काठमाडौं

Scanned by TapScanner

(घ) **"विभाग"** भन्नाले स्वास्थ्य सेवा विभाग सम्झनु पर्दछ।

(ङ) **"स्थानीय तह"** भन्नाले नेपालको संविधान बमोजिम गठन भएका गाउँपालिका, नगरपालिका, उप-महानगरपालिका र महानगरपालिकालाई जनाउँछ।

(च) **"स्वास्थ्य शाखा"** भन्नाले सम्बन्धित स्थानीय तहको स्वास्थ्य सेवा हेर्ने शाखा, महाशाखा वा विभागलाई सम्झनु पर्दछ।

परिच्छेद -२

उद्देश्य

२. **हिमाली तथा पहाडी जिल्लाहरुमा** गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरु का लागि आवास गृह **संचालनको** उद्देश्य संस्थागत प्रसुती दर बढाउनुका साथै गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्नु हो ।

परिच्छेद -३

३ . **हिमाली तथा पहाडी जिल्लाहरुमा** गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरु का लागि आवास गृह संचालन प्रक्रिया

(क) गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरु का लागि आवास गृह सेवाका लागि लक्षित समूह गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरु हुनेछन्।

(ख) गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरु का लागि आवास गृह संचालन सेवा सम्बन्धित प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय संग समन्वयमा हुनेछ।

(ग) सेवा अनुसूची -१ बमोजिमका अस्पतालबाट सुरुवात गरिनेछः

४ . **गर्भवती तथा कुरुवाको लागि तपशिल बमोजिम व्यवस्था गर्नु पर्नेछः**

१. आवाश: आवाशको व्यवस्था भएका अस्पतालहरुले सोही भवनको प्रयोग गर्नुपर्ने छ सो का लागि बेड, बिस्तरा, खाना पकाउका लागि भाडाकुडा, सरसफाईको लागि सुइपरको व्यवस्था यसै कार्यक्रम बाट गर्न सकिनेछ। आवाशको व्यवस्था नभएका अस्पतालहरुले आवाशको लागि घर भाडामा लिनु पर्नेछ।

२. खाना/खाजा: खाना/खाजा गर्भवती, तथा एक जना कुरुवाको लागि प्रति दिन प्रति व्यक्ति रु अनुमानित खर्च : ३५० देखी ४०० रुपिया को दरले खाना/खाजा उपलब्ध गर्नु पर्नेछ र सुत्केरीको लागि अनुमानित खर्च : ४५० देखी ५०० रुपिया को दरले खाना/खाजा उपलब्ध गर्नु पर्नेछ ।

३. गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरुको डाइट मेनु अनुसूची २ र ३ बमोजिम हुनेछ ।

परिच्छेद -४

Scanned by TapScanner

विविध

५ . **स्रोत व्यवस्थापन सम्बन्धी व्यवस्था**: यस कार्यक्रम संचालन तथा व्यवस्थापनका लागि आवश्यक स्रोत सङ्घीय सरकारबाट विनियोजित हुनेछ। थप स्रोत आवश्यक भएमा स्थानीय तथा प्रदेशबाट व्यवस्था गर्न सकिनेछ। गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूको डाइट मेनुको अनुमानित मूल्य अनुसूची ४ र ५ बमोजिम हुनेछ साथै खाद्य विनिमय अनुसूची ६ बमोजिम हुनेछ ।

६ **अभिलेखीकरण, प्रतिवेदन तथा अनुगमन**: सेवा दिने निकायले सेवाको अभिलेखीकरण रजिस्टर अद्यावधिक राखि अनुसूची-७ को ढाँचा बमोजिम प्रतिवेदन स्थानीय तहमा त्रैमासिक रूपमा गर्नुपर्नेछ र स्थानीय तहले एकमुस्ट अर्धवार्षिक रूपमा परिवार कल्याण महाशाखा/स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयमा पठाउनु पर्नेछ।

७ **व्याख्या गर्ने अधिकार**: यो निर्देशिका कार्यान्वयनको सिलसिलामा कुनै दुविधा उत्पन्न भएको खण्डमा व्याख्या गर्ने अधिकार मन्त्रालयलाई हुनेछ ।

नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य सेवा विभाग टेकु, काठमाडौं

Scanned by TapScanner

सेवा सञ्चालन हुने निकायहरू

सेवा सञ्चालन हुने निकायहरू	सेवाहरु
१ ताप्लेजुङ्ग अस्पताल, ताप्लेजु २ खाँदवारी अस्पताल, सखुवासभा ३ फाप्लु अस्पताल, सोलखुम्वु ४ चौतारा अस्पताल, सिन्धुपाल्चोक ५ रसुवा अस्पताल, रसुवा ६ मनाङ अस्पताल, मनाङ ७ मुस्ताङ अस्पताल, मुस्ताङ ८ डोल्पा अस्पताल. ९ रोल्पा अस्पताल .रोल्पा १० रुकुम पश्चिम अस्पताल .रुकुम ११ दोलखा अस्पताल . दोलखा १२ वैतडी अस्पताल. वैतडी १३ मुगु अस्पताल, मुगु १४ हुम्ला अस्पताल, हुम्ला १५ कालिकोट अस्पताल, कालिकोट १६ वझाङ्ग अस्पताल, वझाङ्ग १७ दार्चुला अस्पताल, दार्चुला १८ वाजुरा अस्पताल, वाजुरा १९ रामेछाप अस्पताल . रामेछाप २० जुम्ला KAHS, जुम्ला	(क) दक्ष्य प्रसुती कमि वाट safe delivery and PPFP service (ख) परामर्श सेवा र थप निदान तथा उपचारको लागी सेवा उपलब्ध भएको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेपण सेवा।

Scanned by TapScanner

अनुसुची — २

गर्भवति महिलाका लागि खानाको नमुना मेनु

गर्भवतीका महिलालाइ साविक भन्दा ३५० बढि क्यालोरी र करिब ७७ ग्राम प्रोटिन चाहिने हुँदा गर्भवती महिलालाइ तल दिइएको समय तालिका अनुसार विविध खाना खुवाउनु पर्दछ ।

समय	खानेकुरा	घरेलु मात्रा
विहानको खाजा ७:०० वजे	दूध	१ कचौरा
	पाउरोटी वा रोटी	३ वटा ३ वटा
	उसिनेको अण्डा	१ वटा
	चना वा अन्य गेडागुडी	१ कचौरा
विहानको खाना १०:०० वजे	भात	२ कचौरा
	दाल (बोक्रा भएको)	१ २ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	२ कचौरा
	छाला निकालिएको मासु वा न्यूटेला	४ टुक्रा वा ७ – ८ टुक्रा
	सलाद	इच्छाअनुसार
दिउँसोको खाजा २:०० वजे	सुख्खा रोटी	३ वटा
	गेडागुडी (टुसा उमारेको)	१ कचौरा
	दहि	१ कचौरा
दिउँसोको खाजा ५:०० वजे	अण्डा	१ वटा
	कुनै फलफुल (मौसमी)	१ वटा (मध्यम)
वेलुकाको खाना ८:०० वजे	पाकेको भात	२ कचौरा
	दाल (बोक्रा भएको)	१ २ कचौरा
	तरकारी	१ २ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	१ कचौरा
	सलाद	इच्छाअनुसार

- दिन भरिमा २५-३० (२ चम्चा) मि.लि तेल मात्र प्रयोग गर्ने ।
- सलाद, कागती पानी, नरिवल पानि, ग्रिन टि, कालो चिया (चिनि विना), वेसार पानी, ताजा सब्जिको सुपमा क्यालोरी कम पाइने (नपाइने) हुनाले आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ ।
- यस मेनुमा भएका खानेकुरालाइ अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरुसंग साटफेर गर्न सकिन्छ ।
- अनुमानित खर्च : ३५० देखी ४०० रुपियां

Scanned by TapScanner

अनुसुची -३

सुत्केरी महिलाका लागि खानाको नमुना मेनु

सुत्केरी आमाहरुको लागि आवश्यक सामान्य भन्दा ५०० क्यालोरी र ८२ ग्राम प्रोटिन चाहिने हुदा सुत्केरी महिलालाई तलको तालिका अनुसार विविध खाना खुवाउनु पर्दछ ।

समय	खानेकुरा	घरेलु मात्रा
बिहानको खाजा ७ बजे	दूध	१ कचौरा
	पाउरोटी सुख्खा रोटी	३ वटा ३ वटा
	उसिनेको अण्डा	१ वटा
	चना वा अन्य गेडागुडी	१ कचौरा
	जुवानोको झोल	१ कचौरा
बिहानको खाना १० बजे	भात	२ कचौरा
	दाल (बाक्लो भएको)	१ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	२ कचौरा
	छाला निकालिएको मासु वा न्युटेला	४ टुक्रा वा ७ – ८ टुक्रा
	दहि	१ कचौरा
	सलाद	इच्छा अनुसार
दिउसो खाजा १ बजे	सुख्खा रोटी	३ वटा
	गेडागुडी (टुसा उमारेको)	१ कचौरा
	दूध	१ कचौरा
दिउसो ४ बजे	कुनै फलफुल (मौसमी)	१ वटा (मध्यम)
	अण्डा	१ वटा
	दूध	१ कचौरा
साँझ खाना ७ बजे	पाकेको भात	२ कचौरा
	दाल (बाक्लो भएको)	१ २ कचौरा
	तरकारी	१ २ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	१ कचौरा
	सलाद	इच्छा अनुसार
बेलुका खाजा ९ बजे	जुवानोको झोल	१ कचौरा

- दिन भरिमा २५-३० (२ चम्चा) मि.लि. तेल मात्र प्रयोग गर्ने ।
- सलाद, कागती पानी, नरिवल पानि, ग्रिन टि, कालो चिया (चिनि बिना), ताजा सब्जिको सुपमा क्यालोरी कम पाइने (नपाइने) हुनाले आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ ।
- यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरुसँग साटफेर गर्न सकिन्छ ।
- अनुमानित खर्च : ४५० देखी ५०० रुपैया

Scanned by TapScanner

अनुसुची — ४

गर्भवति महिलाका लागि खानाको नमुना मेनु (अनुमानित मूल्य)

गर्भवतीका महिलालाइ सावික भन्दा ३५० बढि क्यालोरी र करिब ७७ ग्राम प्रोटिन चाहिने हुँदा गर्भवती महिलालाइ तल दिइएको समय तालिका अनुसार विविध खाना खुवाउनु पर्दछ ।

समय	खानेकुरा	घरेलु मात्रा	प्रति व्यक्ति अनुमानित मूल्य (रुपियां)
बिहानको खाजा ७:०० बजे	दूध	१ कचौरा	२५
	पाउरोटी वा रोटी	३ वटा ३ वटा	१५
	उसिनेको अण्डा	१ वटा	२०
	चना वा अन्य गेडागुडी	१ कचौरा	१५
बिहानको खाना १०:०० बजे	भात	२ कचौरा	३०
	दाल (बोक्रा भएको)	१ २ कचौरा	१५
	साग सब्जी (मौसमी)	२ कचौरा	१०
	छाला निकालिएको मासु वा न्यूट्ला	४ टुक्रा वा ७ – ८ टुक्रा	६५
	सलाद	इच्छाअनुसार	१०
दिउँसोको खाजा २:०० बजे	सुख्खा रोटी	३ वटा	१५
	गेडागुडी (टुसा उमारेको)	१ कचौरा	१५
	दहि	१ कचौरा	२५
दिउँसोको खाजा ५:०० बजे	अण्डा	१ वटा	२०
	कुनै फलफुल (मौसमी)	१ वटा (मध्यम)	३०
बेलुकाको खाना ८:०० बजे	पाकेको भात	२ कचौरा	३०
	दाल (बोक्रा भएको)	१ २ कचौरा	१५
	तरकारी	१ २ कचौरा	१०
	साग सब्जी (मौसमी)	१ कचौरा	१०
	सलाद	इच्छाअनुसार	१५
अनुमानित खर्च : ३५० देखी ४०० रुपियां			३९०

Scanned by TapScanner

अनुसुची- ५

सुत्केरी महिलाका लागि खानाको नमुना मेनु (अनुमानित मूल्य)

सुत्केरी आमाहरुको लागि आवश्यक साविकभन्दा भन्दा ५०० क्यालोरी र ८२ ग्राम प्रोटिन चाहिने हुँदा सुत्केरी महिलालाई विविध खाना खुवाउन पर्दछ।

समय	खानेकुरा	घरेलु मात्रा	प्रति व्यक्ति अनुमानित मूल्य (रुपिया)
बिहानको खाजा ७ बजे	दूध	१ कचौरा	२५
	पाउरोटी सुख्खा रोटी	३ वटा ३ वटा	१५
	उसिनेको अण्डा	१ वटा	२०
	चना वा अन्य गेडागुडी	१ कचौरा	१५
	जुवानोको झोल	१ कचौरा	१५
बिहानको खाना १० बजे	भात	२ कचौरा	३०
	दाल (बोक्रा भएको)	१ कचौरा	१५
	साग सब्जी (मौसमी)	२ कचौरा	१०
	छाला निकालिएको मासु वा न्यूटेला	४ टुक्रा वा ७ – ८ टुक्रा	६५
	दहि	१ कचौरा	२५
	सलाद	इच्छाअनुसार	१०
दिउसो खाजा १ बजे	सुख्खा रोटी	३ वटा	१५
	गेडागुडी (टुसा उमारेको)	१ कचौरा	१५
	दूध	१ कचौरा	२५
दिउसो ४ बजे	कुनै फलफुल (मौसमी)	१ वटा (मध्यम)	३०
	अण्डा	१ वटा	२०
	दूध	१ कचौरा	२५
साझ खाना ७ बजे	पाकेको भात	२ कचौरा	३०
	दाल मुसुरो (बोक्रा भएको)	१ २ कचौरा	१५
	तरकारी	१ २ कचौरा	१०
	साग सब्जी (मौसमी)	१ कचौरा	१०
	सलाद	इच्छाअनुसार	१०
बेलुका खाजा ९ बजे	जुवानोको झोल	१ कचौरा	१५
अनुमानित खर्च : ४५० देखी ५०० रुपिया			४६५

Scanned by TapScanner

अनुसुची -६

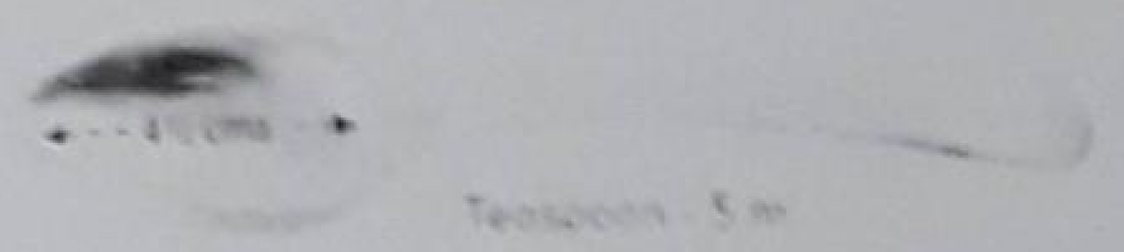
खाद्य विनिमय

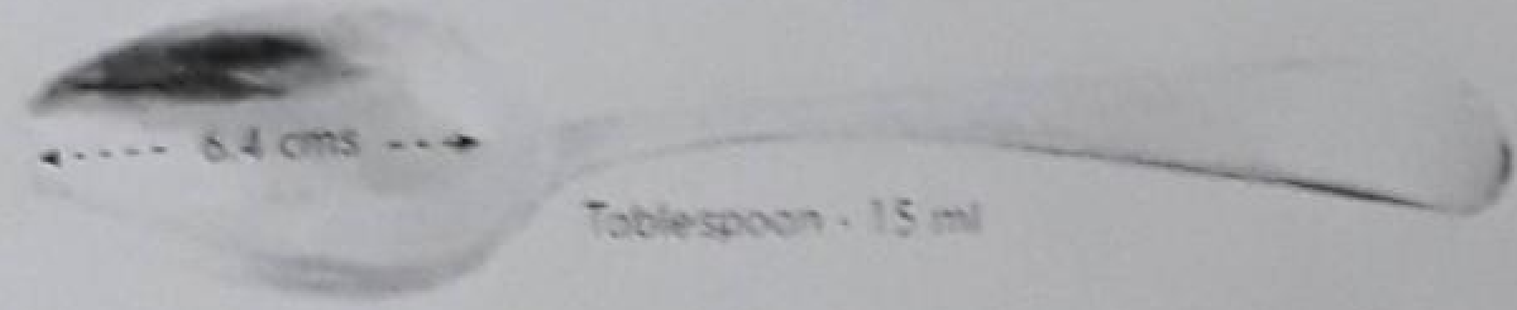
खाद्य समुह	काँचो मात्रा/ग्राम	पाकेको मात्रा	क्यालोरी	प्रोटिन	कार्बोहाइड्रेट	चिल्लो पदार्थ
अन्न	३०	१/२ कचौरा	१००	३	२०	०.८
गेडागुडी	३०	१/२ कचौरा	१००	६	१५	०.७
अण्डा	६०	१ वटा	१००	८.४	-	८.४
माछा मासु तथा मासुजन्य	५०	३-४ टुक्रा	१००	९	-	७
दुध तथा दुधजन्य	१४०	३/४ कचौरा	१००	४.२	७	४.२
कन्दमुल तथा तरुलजन्य	१२५	२/३ कचौरा	१००	१.६	२२.५	-
हरियो सागपात	२००	१ कचौरा	१००	७.२	-	०.८
अन्य सागसब्जी	३५०	१ ३/४ कचौरा	१००	५.९	-	०.७
फलफूल	२५०	१ १/४ कचौरा	१००	-	२५	-
चिनी	५		२०	५.०	-	-
घ्यू तेल	५		४५	-	-	५.०

स्रोत : आइ.सि.एम.आर, २०११

प्रयोग गरिएको घरेलु मापन

Scanned by TapScanner

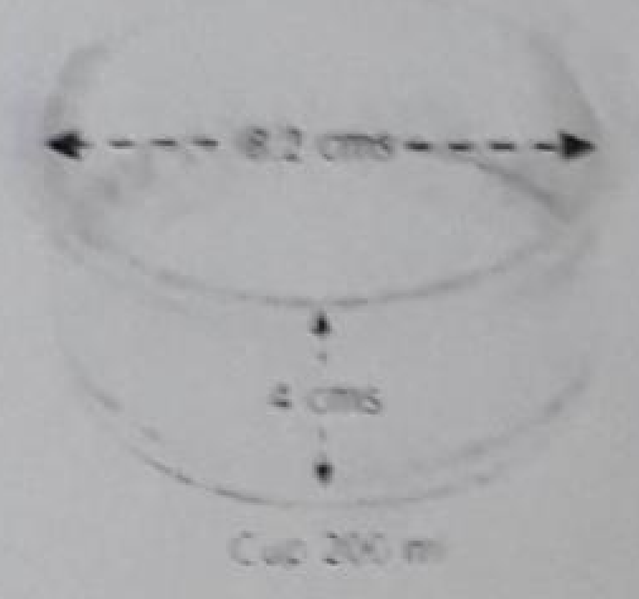




२०० मि.लि. को कचौरा

चिया चम्चा ५ मिलि

ठुलो चम्चा १५ मिलि



अनुसूची -७

सूचकहरू

सेवा प्रदायक अस्पतालको नामः		
क्र.सं.	सुचकहरु	संख्या
१	संस्था गत सुत्केरी सेवा लिएका महिलाको संख्या	
२	आवास गृहसेवा लियका महिलाको संख्या	
३	परिवार नियोजन सेवाका लागि परामर्स सेवा लिएका संख्या	
४	सुत्केरी पश्चात परिवार नियोजनसेवा लिएका संख्या	
५	प्रेषण गरिएका महिलाको संख्या	