लिम्बु समुदायका महिलाहरुको सुत्केरी स्याहारमा परेको प्रभाव

शोधकर्ता

यसोदा सिवाकोटी

क्याम्पस रो.नं. : २८

परीक्षा रोल्न : २१४०१५७ / २०७४

त्रि.वि. दर्ता नं. : ९-२-०२०४-००९१-२०१२

शैक्षिक वर्ष : २०७२/२०७३

त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षा शास्त्र संकाय स्वास्थ्य तथा

जनसंख्या शिक्षा विभाग अर्न्तगत स्नातकोत्तर तह (एम.एड) दोस्रो वर्षको

(Pop.Ed. 598) पाठ्यांशको आशिंक पाठ्यभार पूरा गर्नका लागि प्रस्तुत गरिएको शोधपत्र

शिक्षाशास्त्र संकाय

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या विभाग

सुकुना बहुमुखी क्याम्पस

सुन्दरहरैंचा, मोरङ

२०७६

लिम्बु समुदायका महिलाहरुको सुत्केरी स्याहारमा परेको प्रभाव

शोधकर्ता

यसोदा सिवाकोटी

क्याम्पस रो.नं. : २८

परीक्षा रोल्न : २१४०१५७ / २०७४

त्रि.वि. दर्ता नं. : ९-२-०२०४-००९१-२०१२

शैक्षिक वर्ष : २०७२/२०७३

त्रिभुवन विश्वविद्यालाय शिक्षा शास्त्र संकाय स्वास्थ्य तथा

जनसंख्या शिक्षा विभाग अर्न्तगत स्नातकोत्तर तह (एम.एड) दोस्रो वर्षको

(Pop.Ed. 598) पाठ्यांशको आशिंक पाठ्यभार पूरा गर्नका लागि प्रस्तुत गरिएको शोधपत्र

शिक्षाशास्त्र संकाय

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या विभाग

सुकुना बहुमुखी क्याम्पस

सुन्दरहरैंचा, मोरङ

२०७६

त्रिभुवन विश्वविद्यालयद्वारा सम्बन्धनप्राप्त

सुकुना बहुमुखी क्याम्पस

SUKUNA MULTIPLE CAMPUS

(स्नातकोत्तर तह कार्यक्रम)

सुन्दरसीहरैँचा, मोरङ

SUNDARHARAINCHA, MORANG

स्था.: २०४८

(विश्वविद्यालय अनुदान आयोग बाट QAA प्राप्त)

☏ ०२१-५४५६१७

☏ ०२१-५४५७१७

फ्याक्स : ०२१-५४५७१७

सूचना बोर्ड सेवा १६१८०२१५४५७१७

E-mail: sukunac@yahoo.com

Web site: www.sukuna.edu.np

पत्र सङ्ख्या

चलानीनम्बर

विषय : मूल्याङ्कनका लागि शोधपत्र सिफारिस गरिएको सम्बन्धमा ।

श्री शोधपत्र मूल्याङ्कन समिति

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभाग

सुकुना बहुमुखी क्याम्पस

सुन्दरहरैँचा, मोरङ

उपर्युक्त सम्बन्धमा यस क्याम्पसको शिक्षाशास्त्र सङ्काय, स्नातकोत्तर तह (M.Ed.) **जनसङ्ख्या शिक्षाको (Pop.Ed. 598)** का विद्यार्थी **यसोदा सिवाकोटी**ले **लिम्बू समुदायका महिलाहरूको सुत्केरी स्याहारमा परेको प्रभाव** शीर्षकको शोधकार्य मेरो प्रत्यक्ष निर्देशन र सुपरिवेक्षणमा गर्नु भएको र निजको शोधकार्य र शोध लेखनबाट म सन्तुष्ट रहेकाले उक्त शोधपत्र वाह्य मूल्याङ्कन गर्नका लागि सिफारिस गर्दछु ।

शोधपत्र समावेश गरिएको मिति

इश्वी.सम्बत् : ....th 2019

....

सन्तोष गौतम

शोध निर्देशक

विषय : शोधपत्र मूल्याङ्कन गरी स्वीकृत गरिएको सम्बन्धमा ।

उपर्युक्त सम्बन्धमा सुकुना बहुमुखी क्याम्पसको शिक्षाशास्त्र सङ्काय, स्नातकोत्तर तह (M.Ed.) **जनसङ्ख्या शिक्षाको (Pop.Ed. 598)** का विद्यार्थी **यसोदा सिवाकोटी**ले **लिम्बू समुदायका महिलाहरूको सुत्केरी स्याहारमा परेको प्रभाव** शीर्षकको शोधपत्र शोधनिर्देशक तथा सुपरिवेक्षकबाट वाह्य मूल्याङ्कनका लागि सिफारिस भई आएको हुँदा निजको शोधपत्र आवश्यक मूल्याङ्कन गरी स्वीकृत गरिएको छ ।

मूल्याङ्कन समिति

क्र. स.	नाम	पद	हस्ताक्षर
१.	जनार्दन गुरागाई	विभागीय प्रमुख	....
२.	सन्तोष गौतम	शोध निर्देशक	....
३.		वाह्य परीक्षक	....

वाह्य परिक्षण गरिएको मिति :

इश्वी.सम्बत् :

घोषणा पत्र

म घोषणा गर्दछु कि यो अध्ययन **लिम्बू समुदायका महिलाहरूको सुत्केरी स्याहारमा परेको प्रभाव** सम्बन्धी अध्ययन विषयमा अध्ययन गरिएको छ । अध्ययन अनुसन्धानलाई पूरा गर्ने क्रममा अनुसन्धानका सम्पूर्ण नीति नियमहरुको पालना गरी तयार पारिएको छ । यस अनुसन्धानमा अघिल्ला अध्ययनका अनुसन्धानलाई हुबहु नसारी आफ्नो भाषा शैलीमा तयार पारिएको छ । यो अनुसन्धान तयार पार्दासम्म आज भन्दा अगाडि कहि कतै पेश नगरी आफैंले तयार पारेको छु ।

यसोदा सिवाकोटी

एम.एड. दोश्रो वर्ष

कृतज्ञता ज्ञापन

त्रिभुवन विश्व विद्यालय शिक्षा शास्त्र संकाय स्वास्थ्य तथा जनसंख्या विभाग एम.एड. दोश्रो वर्षको आंशिक आवश्यकता पूरा गर्न **लिम्बू समुदायका महिलाहरूको सुत्केरी स्याहारमा परेको प्रभाव** शीर्षकमा यो शोधपत्र तयार गरिएको छ ।

प्रस्तुत शोधपत्र तयार गर्ने कार्यमा प्रारम्भ देखि अन्त्य सम्म नियमित सुपरीवेक्षण, मार्ग निर्देशन र अमूल्य सुझाव दिनु हुने शोध निर्देशक श्री सन्तोष गौतम ज्यूलाई हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु । शोधपत्र तयार गर्दा अमूल्य सुझाव दिनु हुने र स्वीकृति प्रदान गरि दिनु हुने विभागीय प्रमुख श्री जनार्दन गुरागाइँ ज्यूमा हार्दिक कृतज्ञता ज्ञपान गर्दछु । त्यसै गरी प्रशासनिक रुपमा सहयोग गर्नु हुने क्याम्पस प्रमुख चन्द्रमणी राई ज्यू र स्नातकोत्तर कार्यक्रम संयोजक केशवराज भट्टराई ज्यूमा हार्दिक कृतज्ञता ज्ञपान गर्दछु । साथै यस विभागका सम्पूर्ण आदरणीय गुरु ज्यूहरु प्रति आभार प्रकट गर्दछु । मलाईं यो अध्ययनका लागि आवश्यक पर्ने सन्र्दभ सामाग्रीहरु उपलब्ध गराई सहयोग गर्नु हुने सुकुना बहुमुखी क्याम्पस पुस्तकालय परिवारलाई हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

अध्ययनको क्रममा तथ्याङ्क एवं सूचना उपलब्ध गराएर सहयोग पुऱ्याउनु हुने नमूना छनोटमा परेका सम्पूर्ण व्यक्तिहरु प्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । साथै अध्ययनको क्रममा अमूल्य सहयोग र सुझाव दिने मेरो परिवारको सम्पूर्ण सदस्यहरु लगायत आत्मीय साथी तारा बस्नेतप्रति पनि आभार व्यक्त गर्दछु ।

अन्त्यमा यस शोध पत्रलाई कम्प्युटर टाइप गरी विशेष सहयोग पुऱ्याउने मोर्डन कम्युनिकेशन सेन्टरका प्रो. धर्मेन्द्र दुलाललाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

मिति : २०७६ यसोदा सिवकोटी

शोधसार

त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षा शास्त्र संकाय स्वास्थ्य तथा जनसंख्या विभाग अर्न्तगत एम.एड् दोस्रो वर्षको जनसंख्या शिक्षा विषयको परिपूर्तिको लागि झापा जिल्लाको शिवसताक्षी नगरपालिका वडा नं. ९ का विवाहित "लिम्बु समुदायका महिलाहरुको सुत्केरी स्याहारमा परेको प्रभाव" शीर्षकमा तयार पारिएको अनुसन्धान प्रतिवेदनमा लिम्बु समुदायका महिलाहरुको सामाजिक, आर्थिक अवस्थाले सुत्केरी स्याहारमा पारेको प्रभाव पत्ता लगाउन, लिम्बु समुदायका महिलाहरुको सुत्केरी अवस्थामा आउने समस्याहरु र समस्याका कारणहरु पत्ता लगाउने मुख्य उद्देश्यहरु राखिएको छ ।

झापा जिल्लाको शिवसताक्षी न.पा. वडा नं. ९ मा रहेका सुत्केरी महिलाहरु मध्ये उद्देश्यमुलक नमुना छनोट विधिको प्रयोग गरि १ वर्ष भित्रमा सुत्केरी भएका विवाहित १५-४९ वर्षका १७० जना महिलाहरुलाई नमुनाको रुपमा छनोट गरि अध्ययन गरिएको छ । यस अध्ययनमा गुणात्मक तथा परिमाणात्मा अथवा मिश्रित ढाँचामा आधारित रहि अनुसन्धानमा अन्तर्वार्ता, प्रश्नावली र अवलोकनलाई अनुसन्धानको साधनको रुपमा लिइएको छ, साथै प्राथमिक र द्धितिय दुवै स्रोतको प्रयोग गरिएको छ । यस अध्ययनमा तथ्याङ्क संकलन गर्न प्रश्नपत्र निर्माण गरि अध्ययन क्षेत्रका १ वर्ष भित्रमा सुत्केरी भएका लिम्बु महिलाहरुको अनुमति लिइ आमुन्ने सामुन्ने भएर प्रश्नपत्र भरिएको थियो, र प्रश्नपत्रले समेट्न नसकेका कुराहरुलाई अवलोकनका माध्यमबाट पनि टिपोट गरिएको छ ।

अध्ययन क्षेत्रमा किराँत धर्म मान्ने महिलाहरको ९० जना छन् भने सुत्केरी स्याहारको अवस्था राम्रो हुनेमा हिन्दुधर्ममा आस्था राख्ने महिलाहरुको संख्या बढि रहेको पाइन्छ । कृषि पेशामा १२८ जना संलग्न रहेका छन् भने सुत्केरी स्याहार राम्रो भएको पनि कृषि पेशामा आवद्ध भएका महिलाहरु नै रहेका छन् । २० हजार भन्दा बढि मासिक आय भएका महिलाहरुको सुत्केरी स्याहारको राम्रो रहेको छ भने शैक्षिक अवस्था हेर्दा १-५ सम्म मात्र पढ्नेहरुको संख्या ४१.१८ प्रतिशत रहेका छन्, त्यसैगरि ६१.७६ प्रतिशत महिलाहरुले १९-२२ वर्षको उमेरमा विवाह गरि १८.८३ प्रतिशत महिलाहरुले पहिलो सन्तान १५-१८ को विचमा जन्माएका छन् । १२ कक्षा भन्दा माथि शिक्षा गर्ने महिलाहरुले ९१.५१ प्रतिशतले स्वास्थ्य परिक्षण गराएका छन् भने थप खानाको व्यवस्था ८०.५८ प्रतिशत १२ कक्षा भन्दा माथि पढ्ने महिलाहरुले खाएका छन् ।

सुत्केरी अवस्थमा सबैभन्दा बढि ४३.५३ प्रतिशतलाई बान्ता हुने समस्या देखा परेका छ भने सुत्केरी समयमा सल्लाह दिनेहरुमा साथी तथा छरछिमेकीहरु ३५.३१ प्रतिशत रहेका छन् । स्वास्थ्य परिक्षणका लागि परिवारबाट निर्णय गर्ने महिलाहरु ३८.२४ प्रतिशत रहेका छन् भने समस्या देखिएर अस्पताल जाने ६१.७६ प्रतिशत, सुत्केरी अवस्थामा ४ पटक भन्दा बढी स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने १० प्रतिशत, ४१.७७ प्रतिशत महिलाहरु अस्पतालमा सुत्केरी गराएको र सहयोगिको रुपमा घरपरिवारका सदस्यहरु जाने गरेको पाइन्छ । ६०.५९ प्रतिशत महिलाहरुले मात्र पौष्टिकयुक्त खाना खाएको, ६४.७१ प्रतिशत महिलाहरुले सुत्केरी बाकसको प्रयोग नगरेको, सुत्केरी स्याहार दिदीबहिनीहरुले गर्ने गरेका छन् भने भैपरि आउने खर्चको व्यवस्थापन ४४.७१ प्रतिशत श्रीमान्ले गरेको पाइयो ।

सन्तान जन्माउँदा बढि रक्तश्राव हुनेहरु २१.७७ प्रतिशत, कुनै पनि समस्या नहुँने महिलाहरु ३० प्रतिशत रहेका छन् भने ७०.५९ प्रतिशत महिलाहरुले शल्यक्रिया गरि सन्तान जन्माएको पाइएको छ। १२ घण्टा भन्दा बढि प्रसव व्यथा लागेका महिलाहरुको संख्या बढि रहेको पाइयो। सन्तान जन्माएकै कारण सबैभन्दा बढि ४४.१२ प्रतिशत महिलाहरु ढाड दुख्ने समस्याबाट ग्रसित रहेका छन्। छोरा जन्माउन दवाब पाउने महिलाहरु १७.६५ प्रतिशत रहेका छन्।

सुत्केरी भएसँगै माछामासु खाने महिलाहरु ३७.६५ प्रतिशत छन्। सुत्केरी भए पश्चात् स्वास्थ्य परिक्षण गर्न नजाने महिलाहरु १३.५३ प्रतिशत रहेका छन्। ८.८२ प्रतिशत महिलाहरुले मात्र सुत्केरी समयमा पुर्ण रुपले आराम गरेको पाइयो भने १० दिन पछि काम गर्ने महिलाहरु १७.०६ प्रतिशत रहेका छन् त्यसैगरि गर्भ तथा सुत्केरी अवस्था कुनै स्याहार सम्बन्धि तालिम वा गोष्ठिमा संलग्न नहुने महिलाहरु ३२.३५ प्रतिशत रहेका छन्।

विषय सूची

शीर्षक	पृष्ठ नं.
घोषणा पत्र	I
सिफारिस पत्र	II
स्वीकृतिपत्र	III
कृतज्ञताज्ञापन	IV
शोधसार	V
विषयसूचि	VII
तालिका सूची	X
चित्र सूची	XI

परिच्छेद : एक

परिचय

१.१ अध्ययनको पृष्ठभूमि	१
१.२ समस्याको कथन	४
१.३ अध्ययनको उद्देश्य	५
१.४ अनुसन्धानात्मक प्रश्नहरु	६
१.५ अध्ययनको महत्व	६
१.६ अध्ययनको परिसीमा	७
१.७ प्रयोग भएका पारिभाषिक तथा प्रविधिक शब्दहरु	८

परिच्छेद : दुई

सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन तथा अवधारणात्मक ढाँचा

२.१ सैद्धान्तिक साहित्यको पुनरावलोक	९
२.२ सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन	११
२.३ सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकनको उपादेयता	१३
२.४ अवधारणात्मक ढाँचा	१४

परिच्छेद : तीन

अध्ययन विधि तथा प्रक्रिया

३.१ अनुसन्धानको ढाँचा र विधि	१६

३.२ जनसङ्ख्या, नमुनाको आकार र नमुना छनोट रणनीति १६

३.२.१ जनसङ्ख्या १६

३.२.२ नमुनाको आकार १६

३.२.३ नमुना छनोट रणनीति १६

३.३ अध्ययन क्षेत्र १७

३.४ तथ्याङ्क संकलनका साधनहरु १७

३.५ तथ्याङ्क संकलन प्रक्रिया १८

३.६ तथ्याङ्कको व्याख्या र विश्लेषण प्रक्रिया १८

परिच्छेद : चार
नतिजा र छलफल

४.१ लिम्बु समुदायका महिलाहरुको सामाजिक, आर्थिक अवस्था र यसले पारेको प्रभाव १९

४.१.१ धर्म अनुशार जनसङ्ख्या विवरण र सुत्केरी स्याहारको स्थिति १९

४.१.२ पेशा अनुसारको जनसङ्ख्या स्थिति र सुत्केरी स्याहारको स्थिति २०

४.१.३ आय स्रोतको विवरण र सुत्केरी स्याहारको स्थिति २१

४.१.४ शैक्षिक अवस्थाको विवरण २२

४.१.५ विवाह गर्दाको उमेरगत विवरण २३

४.१.६ महिलाको पहिलो सन्तान जन्माउदाको उमेर २३

४.१.७ शैक्षिक स्थिति अनुशार सुत्केरी स्याहारको अवस्था २४

४.२ सुत्केरी स्याहारको अवस्था २५

४.२.१ सुत्केरी अवस्थामा देखापरेका सामान्य समस्या सम्बन्धि विवरण २५

४.२.२ सुत्केरी सल्लाहको माध्यम सम्बन्धि विवरण २६

४.२.३ अस्पताल/क्लिनिक जाने निर्णय गर्ने व्यक्तिहरुको विवरण २७

४.२.४ सुत्केरी अवस्थामा परिक्षण गर्न जानुको कारण सम्बन्धि विवरण २८

४.२.५ सुत्केरी अवस्थामा स्वास्थ्य परिक्षण गरेको विवरण २९

४.२.६ सुत्केरी भएको स्थान सम्बन्धि विवरण ३०

४.२.७ सुत्केरी अवस्थामा स्वास्थ्य परिक्षण गर्न जादाँको सहयोगीहरुको विवरण ३०

४.२.८ पौष्टिक खाना सम्बन्धि विवरण ३१

४.२.९ सुत्केरी सामाग्री बाकस सम्बन्धि विवरण ३२

४.२.१० सुत्केरी अवस्थामा स्याहार सहयोगी व्यक्तिहरु सम्बन्धि विवरण ३३

४.२.११ सुत्केरी अवस्थामा भैपरी आउने व्यवस्थापन सम्बन्धि विवरण ३३

४.३ सुत्केरी समयमा आएका समस्याहरु ३४

४.३.१ बच्चा जन्माउँदा देखा परेका समस्याहरु ३४

४.३.२ सुत्केरी भएको किसिम सम्बन्धि विवरण ३५

४.३.३ प्रसव व्यथाको समयावधि सम्बन्धि विवरण ३६

४.३.४ बच्चा जन्माएकै कारण रोग लागेको वा नलागेको सम्बन्धि विवरण ३७

४.३.५ सन्तान जन्माएकै कारण लागेको रोगहरु सम्बन्धि विवरण ३८

४.३.६ बिरामी हुँदा जाने स्थानको विवरण ३९

४.३.७ बच्चा जन्माउने दवाब सम्बन्धि विवरण

४.४ सुत्केरी अवस्थामा आउने समस्याका कारणहरु ४०

४.४.१ सुत्केरी पश्चात खानुपर्ने खानाको अवस्था ४१

४.४.२ सुत्केरी भएपश्चात स्वास्थ्य परिक्षण गरेको नगरेको सम्बन्धि विवरण ४२

४.४.३ सुत्केरी भएपश्चात काम गर्न थालेको विवरण ४२

४.४.४ सुत्केरी स्याहार सम्बन्धि तालिम गोष्ठीमा सहभागिताको स्थिति ४४

४.५ प्राप्ति तथा सारांश ४५

४.५.१ प्राप्ति ४५

४.५.२ सारांश ४८

परिच्छेद : पाँच

निष्कर्ष र सुझावहरु

५.१ निष्कर्ष ५०

५.२ सुझावहरु ५१

५.२.१ नीतिगत तहका लागि सुझावहरु ५१

५.२.२ अभ्यासतहका लागि सुझाव ५१

५.२.३ अनुसन्धान तहका लागि सुझाव ५२

सन्दर्भसूची

अनुसूची

तालिका सूची

तालिका नं. **विवरण**

१. धर्म अनुसार जनसङ्ख्या र सुत्केरी स्याहार सम्बन्धि विवरण २०

२. पेशा अनुसार जनसंख्या र सुत्केरी स्याहार सम्बन्धि विवरण २०

३. आयस्रोतको विवरण र सुत्केरी स्याहारको स्थिति २१

४. शैक्षिक अवस्थाको विवरण २२

५. विवाह गर्दाको उमेरगत विवरण २३

६. महिलाहरुले पहिलो सन्तान जन्माउँदाको उमेर सम्बन्धि विवरण २३

७. शैक्षिक स्थिति अनुशार सुत्केरी स्याहार सम्बन्धि विवरण २५

८. सामान्य समस्याहरु सम्बन्धि विवरण २६

९. सुत्केरी सल्लाहको माध्यम सम्बन्धि विवरण २७

१०. सुत्केरी अवस्थामा स्वास्थ्य परिक्षण गर्न जानुको कारण सम्बन्धि विवरण २८

११. सुत्केरी अवस्थामा स्वास्थ्य परिक्षण गरेको सम्बन्धि विवरण २९

१२. सुत्केरी भएको स्थान सम्बन्धि विवर ३०

१३. पौष्टिकयुक्त खानाहरु खुवाएको सम्बन्धि विवरण ३१

१४.सुत्केरी बाकसको प्रयोग सम्बन्धि विवरण ३२

१५.सुत्केरी समयमा भैपरी आउने खर्च व्यवस्थापन सम्बन्धि विवरण ३३

१६. बच्चा जन्माउँदा देखा परेका समस्याहरु सम्बन्धि विवरण ३४

१७. प्रसव व्यथाको समयावधि सम्बन्धि विवरण ३६

१८. बच्चा जन्माएकै कारण कुनै रोग लागेको वा नलागेको सम्बन्धि विवरण ३७

१९. बिरामी हुँदा पहिला जाने स्थान सम्बन्धि विवरण ३९

२०. बच्चा जन्माउने दबाव भए नभए सम्बन्धि विवरण ३९

२१. खानाको ज्ञान र प्रयोग ४१

२२. सुत्केरी भएपश्चात स्वास्थ्य परिक्षण गरेको नगरेको सम्बन्धि विवरण ४२

२३. तालिम वा गोष्ठीमा सहभागि सम्बन्धि विवरण ४३

चित्रसूची

चित्र नं.	विवरण	
१.	स्वास्थ्य परिक्षण गर्न जाने निर्णय गर्ने व्यक्तिहरुको विवरण	२८
२.	परिक्षण गर्न जादाँको सहयोगीहरु सम्बन्धि विवरण	३१
३.	सुत्केरी अवस्थामा स्याहार सहयोगी व्यक्तिहरु सम्बन्धि विवरण	३३
४.	सुत्केरी भएको किसिम सम्बन्धि विवरण	३६
५.	बच्चा जन्माएकै कारण लागेको रोगहरुको विवरण	३८
६.	सुत्केरी पछि काम गर्न थालेको सम्बन्धि विवरण	४३