

स्वास्थ्यसम्बन्धी सीपहरू/परिचय

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूले महिला तथा परिवारहरूलाई गर्भवती अवस्था तथा सुत्केरी हुने बेलामा सहयोग त गर्दछन् नै तर उनीहरूले सुत्केरी हुनुसँग प्रत्यक्ष सरोकार नभएका स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित आवश्यकताहरूमा पनि सहयोग गर्न सक्छन्। किनभने गर्भवती र सुत्केरी भएका बेलामा मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले दिएका जानकारी र सीपहरू कुनै पनि महिलालाई स्वास्थ्य सम्बन्धी हेरचाहमा काम परेका लाग्ने हुन्छन्। उदाहरणका लागि, सुत्केरी भइसके पछि हुने रक्तस्राव रोक्ने सीप जानिसकेकी मा.शि.स्वा.सहयोगीले सल्लाह दिएर सुत्केरी हुँदा रक्तस्राव सजिलै रोक्न सिक्न सक्छन्।

धेरै स्थानहरूमा, समुदायमा मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी मात्रै एकला स्वास्थ्यकर्मी हुन्छन्। यस्ता ठाउँहरूमा, मा.स्वा. सहयोगीहरूले महिला र तिनका परिवारलाई तिनीहरूको स्वास्थ्यसम्बन्धी सामान्य आवश्यकताहरूका बारेमा सहयोग पुऱ्याइएका छन्। स्वास्थ्य सहयोगीहरूले जति बढी सीप सिक्छन्, अन्य स्वास्थ्य हेरविचार नपाएका महिलाहरूलाई अरू राम्ररी सहयोग गर्न सक्षम हुनेछन्।

यस पुस्तकमा असह्य सुत्केरी व्यथा लागेका बेलामा उपयोगी हुनसक्ने केही प्रक्रियाहरूको व्याख्या गरिएको छ। यी जानकारीहरू महिला जीवनका स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताहरू पूरा गर्न सहयोग पुऱ्याउन उपयोगी हुन सक्छन्। यसमा लेखिएका प्रक्रियाहरू अधिकांश मा.शि.स्वा. सहयोगीहरूले अधिकांश ठाउँमा गर्नसक्ने खालका छन्। तर सुरक्षित तवरले काम गर्न उनीहरूलाई सावधानीपूर्ण तालिम र अभ्यासको आवश्यकता हुन सक्छ। यी प्रक्रियाहरू गर्न सिक्दै गर्दा अन्य अनुभवी स्वास्थ्यकर्मी एवं अरू जान्ने व्यक्तिको सहायता लिन मौका कहिल्यै गुमाउन



हुँदैन। शरीरका धेरै भित्री भागमा गरिने प्रक्रियाहरू आफू तालिम प्राप्त भएपछि र निर्मलीकरण गरिएका औजार छन् भने मात्र अपनाउनुपर्छ। तर यी नयाँ सीपहरू सिक्न डराउनु भने हुँदैन। यी सीप हासिल गरेर, मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी आफ्नो समुदायका महिलाको जीवनलाई सुरक्षित र गुणस्तरिय बनाउन सक्षम हुन सक्नेछन्।

तल दिइएका अध्यायहरूमा, साधारण सुई (Injection) र नसामा सुइ (IV) सुत्केरी व्यथामा योनि खुल्ला भएको जाँच्ने तरिका र सुत्केरी व्यथा धेरै लम्बियो भने त्यसलाई छिटो बनाउने तरिकाबारे उल्लेख गरिएका छन्। दुईवटा अध्यायले भने महिलालाई परिवार नियोजन र यौन प्रसारित सङ्क्रमणको उपचार कसरी गर्ने भन्ने बारेमा व्याख्या गर्नेछन्।

सङ्क्रमणहरू र क्यान्सरका सङ्केतहरू पत्ता लगाउन कुनै पनि महिलाको योनिको जाँचबुझ (Pelvic exam) कसरी गर्ने भन्ने बारेमा पनि तलका अध्यायमा व्याख्या गरिने छ। अर्को अध्यायले, परिवार नियोजनका लागि आई यु डि प्रयोग गर्न चाहने महिलालाई सहयोग गर्ने र गर्भपात भएर समस्यामा परेका महिलाहरूलाई सहयोग गर्ने तरिका बारेमा व्याख्या गरेको छ।

मातृ शिशु स्वास्थ्य सहयोगीका काममध्ये सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण एउटा काम कतिबेला, कसको र कसरी सहयोग प्राप्त गर्ने भन्ने बारेमा निर्णय गर्नु हो। कसैले पनि आफू एकलैले सबै समस्याको समाधान गर्न सक्तैन। महिलाहरूलाई आकस्मिक अवस्थामा सुरक्षित हेरचाह पुऱ्याउन स्वास्थ्य केन्द्रहरू, अस्पताल र अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग सहकार्य गर्ने बारेमा उचित निर्णय समयमै लिनुपर्छ।

सहकार्य गर्दै एवं एक अर्काका कुरा सुन्दै मातृ शिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरू, नर्स, डाक्टर र अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूले सबै महिलाहरूलाई आवश्यक परेका हेरचाहको उपलब्धता सुनिश्चित गर्न सक्छन्।



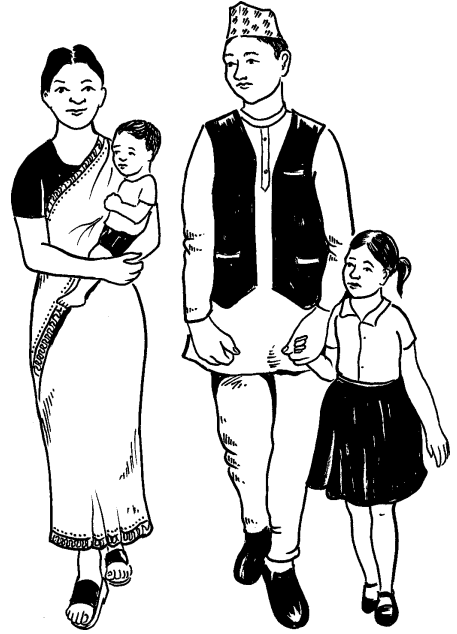
अध्याय १७

परिवार योजना

परिवार योजना, भनेको कति वटा सन्तान र कहिले बच्चा जन्माउने भन्ने योजना हो। यसलाई 'जन्मान्तर' पनि भन्ने गरिन्छ। यस्तो योजनामा परम्परागत र आधुनिक विधि अपनाउन सकिन्छ - यी दुवै प्रकारका विधिका विभिन्न उपायहरू छन्। परिवार योजना विधिहरूलाई कहिलेकाहीँ जन्म नियन्त्रण विधि वा गर्भनिरोध विधि पनि भन्ने गरिन्छ।

महिला र पुरुषले किन परिवार योजना गर्नु पर्ने हुन्छ ?

- बच्चा जन्माउनुअघि नै पढाइ पूरा गर्न र आर्थिक अवस्था अनुकूल बनाउन
- पहिलो बच्चा र दोस्रो बच्चाको उमेरमा दुई चार वर्षको अन्तर पार्न
- आफूले हुर्काउन सक्ने मात्र सन्तान जन्माउन
- खतराजनक गर्भधारण रहन नदिन उदाहरणका लागि यदि कुनै खास रोगको अवस्था छ भने, वा २० वर्ष नपुगेको अवस्था छ भने।



गर्भावस्था प्राकृतिक कुरा हो। गरिब, न्यूनपोषित र असल स्वास्थ्य सेवाको पहुँच नभएका कैयन् महिलाहरूको यसै कारण अकाल मृत्यु हुने गर्दछ। यस्तो मृत्यु र अत्यधिक रक्तस्राव र बच्चा जन्माउँदा हुने जटिलताको कारणले हुन्छन्।

सबै महिलालाई बच्चा आफूले कहिले कहिले र कतिवटा जन्माउने भन्ने निर्णय गर्ने अधिकार छ। तर बहुसङ्ख्यक महिलाले यस्तो निर्णय गर्नु पर्दा कैयन बाधाहरू आउँछन्। मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले यस्तो निर्णय गर्नका लागि निम्न विषयमा सहयोग गर्नु पर्छ।

- परिवार योजनाबारे सिकेर तथा सोसम्बन्धी सूचना दिएर
- दम्पतीहरूलाई परिवार योजना विधि/उपायहरूका विकल्पहरू उपलब्ध गराउन अन्य सहकर्मीहरूसँग सहकार्य गरेर,
- परिवार योजनामा पुरुषको संलग्नताका लागि समुदायसँग सहकार्य गरेर।

परिवार योजना विधि छनौट गर्नु परेमा

अब हामी परिवार योजना विधिहरूका बारेमा वर्णन गर्नेछौं । परिवार योजना विधिको सुझाव दिनु अघि मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले महिलाको के कस्ता, आवश्यकताहरू छन् पत्ता लगाउनु पर्छ जस्तै:

- के उनी यो विधि अपनाएपछि कुनै पनि हालतमा गर्भधारण नहोस् भन्ने चाहन्छन् ?
- के उनी अनावश्यक असरहरू (साइड इफेक्ट) प्रति चनाखो छिन् ?
- उनी के दैनिक ध्यान दिइरहनु पर्ने विधि अपनाउन चाहन्छिन् वा तालिका, समय बनाई राख्न वा हरेक दिन चक्की खान सकिन्छिन् ?
- के महिलाको पति वा यौन जोडी परिवार योजना विधि प्रयोग गर्नका लागि सहयोगी बन्न इच्छुक छ ?
- परिवार योजनाको लागि उनले कतिसम्म खर्च धान्न सकिन्छिन् ?
- महिला परिवार योजना विधि छाड्नासाथ गर्भधारण होओस् भन्ने चाहन्छिन् या स्थायी गर्भनिरोध गर्ने भन्ने चाहन्छिन् ?
- के उनलाई यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू रोकथाम गर्ने विधि आवश्यक छ ?

यस अध्यायमा बताइएका विधिहरूले गर्भधारण रोक्ने काम राम्ररी गर्छन् । यी सबैजसो विधिका बेफाइदा पनि छन् । महिला र उनको जोडीलाई विधि कसरी प्रयोग गर्ने भनेर सिकाउन आवश्यक छ । विधिहरू अपनाउनु पर्दा केही खर्च पनि लाग्छ, स्वास्थ्य चौकी जानु पर्ने हुन्छ वा यसका केही खास स्वास्थ्यसम्बन्धी खतरा हुन सक्छन् । कुनै पनि साधन/विधि अपनाउने सिफारिस गर्दा मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले सो विधि कति सुविधाजनक छ, सुरक्षित छ, महङ्गो छ वा जटिल छ भन्ने राम्ररी बुझेको हुनुपर्छ । यसै गरी महिला प्रयोग गर्ने आफूले पनि यी सबै बुझेकै हुनुपर्छ ।

गर्भधारण रोक्नुका साथै यौनप्रसारित सङ्क्रमण रोकथाम गर्ने विषयमा ध्यान दिने

परिवार योजनाका बारेमा सोचेका बेला यौन प्रसारित सङ्क्रमणको रोकथाम गर्ने विषयसमेत सोच्नु पर्छ । गर्भ रहन सक्ने यौन क्रियाबाट नै यौन प्रसारित सङ्क्रमण सर्न सक्छन् । कुनै परिवार योजना विधिले जस्तै कन्डमले, गर्भधारण र यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू रोक्न सक्छन् । कुनै विधि जस्तै खाने गर्भनिरोधक चक्की वा आइ.यु.डी.ले गर्भधारण मात्र रोक्न सक्छ, तर यौन प्रसारित सङ्क्रमण रोक्न सक्दैन ।



मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले कुनै महिलालाई गर्भधारण रोक्ने उपाय रोज्न सहयोग गर्दा उनीलाई एचआइभी लगायत यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरूका खतराबारे भन्नु पर्छ । यौन प्रसारित सङ्क्रमणबारे बढी जानकारीका यसै किताबमा हेर्नुहोस् ।

पुरुषको कन्डम

कन्डम पुरुषले यौनसम्पर्कका समयमा आफ्नो लिङ्गमा लगाउने एउटा रबरको खोल हो। सम्भोगपछि स्वलन भएको पुरुषको वीर्य यसमा रहन्छ र वीर्यमा भएको शुक्रकीट महिलाको शरीरमा प्रवेश गर्न सक्दैन। कन्डमले यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू तथा एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुनबाट रोक्दछ।



ज्यादै प्रभावकारी कन्डम प्रचलित ल्याटेक्स वा पोलियूरेथेनले बनाइएका छन्। नेपालमा रबरबाट बनेको कन्डम प्रचलित छ।

एक पटक प्रयोग गरिसकेको कन्डम फेरि प्रयोग गर्नु हुँदैन।

त्यसमा राखिएको चिल्लो पदार्थ लुब्रिक्यान्टले योनि मार्गलाई चिप्लो बनाउँछ। त्यसले कन्डम फुट्न जोगाउँछ भने महिला र पुरुष दुबैको यौनक्रियालाई सुरक्षित र आनन्ददायी समेत बनाउँछ। चिप्लो पार्न भनेर खाने तेल, बच्चाको तेल, भ्यासलिन, छालामा लगाउने क्रिम वा लोसन वा नौनी घिउ नदल्नुहोस्। तिनीहरूले कन्डम फुटाउँछन्।

महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम

महिलाले लगाउने कन्डम योनिभित्र ठीकसँगले बस्ने र योनिको बाहिरी ओठलाई ढाक्ने गर्छ। यो कन्डम महिलाहरूले यौनक्रिया गर्नुअगाडि कुनै पनि समयमा योनिभित्र राख्दा हुन्छ। यस्तो कन्डमलाई एकपटक मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ किनकि यसलाई पुनः प्रयोग गरेमा यो फुट्न सक्छ।

महिला कन्डम यौन प्रसारित सङ्क्रमणलगायत एच.आई. भी.बाट सुरक्षित रहनका लागि तथा गर्भाधान रोक्न तयार गरिएका अत्यधिक प्रभावकारी र महिलाको इच्छाबमोजिम प्रयोग गर्न सकिने विधिहरूमध्ये एक हो। महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम अलि महङ्गा छन् र यसको प्रयोग गर्ने तरिका सिक्न केही अभ्यास गर्न समय लाग्न सक्छ। यौनक्रियाका बखत सजिलो छ र आवाज कम आउने खालको छ। अन्य देशहरूमा प्रयोगमा आए पनि हाम्रो देशमा यसको चलन छैन र उपलब्ध पनि छैन।



पुरुष कन्डम कसरी प्रयोग गर्ने ?

नयाँ कन्डम सानो पुरिया भित्र बेरिएको अवस्थामा हुन्छ। पुरियाबाट कन्डम निकाल्दा कन्डम नच्यातियोस् भनेर सचेत हुनुपर्छ। यदि कन्डम अरुट्ट, कडा वा च्यापच्यापे छ भने यो काम लाग्दैन फ्यालिदिनु पर्छ।

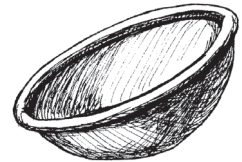
१. कन्डम पुरुषको लिङ्ग कडा भएपछि तर महिलाको योनिलाई छुनु भन्दा अघि नै लगाउनु पर्छ। पुरुषले कन्डम टुप्पोमा थिचेर लिङ्गको फेदसम्म फुकाउँदै लगेर कन्डम राख्नु पर्छ।
२. कन्डमको टुप्पो दुई औंलाले च्यापेर नै लिङ्गको फेदसम्म नढाकेसम्म फुकाउनुहोस्। कन्डमको टुप्पोमा पुरुषको वीर्य जम्मा हुन्छ। कन्डमको टुप्पो नथिचीकन लगाउँदा हावा भरिन्छ र यौनसहवासको घर्षण हुँदा वा वीर्य जम्मा हुँदा फुट्न सक्छ।
३. यौन सहवासबाट वीर्य स्वलन भइसकेपछि लिङ्ग कडा भइरहेकै अवस्थामा कन्डमको किनारामा समातेर योनिबाट लिङ्ग बाहिर निकाल्नुपर्छ।
४. कन्डमलाई गाँठो पारेर जलाउनुहोस् वा गाडिदिनुहोस्।

जान्ने पर्ने विषय

कन्डमको प्रयोग गरेपछि एचआइभी र यौनप्रसारित रोग सर्नसमेत रोकिन्छ, भन्ने मान्यता छ तर यौन सम्पर्क भएको बखत वा त्यसभन्दा अघिपछि सङ्क्रमित महिला वा पुरुषका थुक, च्याल अथवा योनिरस वा वीर्य नै मुख तथा छालाका (आँखाले नदेखिने समेत) घाउ भएका ठाउँमा परे भने एचआइभी, हेपाटाइटिस अथवा अन्य सङ्क्रमणका जीवाणु सजिलै सर्न सक्छन्। यौन सम्पर्क भनेको खालि लिङ्ग र योनिको मात्र मिलन होइन। थुक, च्यालसमेत साटासाट हुने गरी गरिने चुम्बन वा यौनाङ्ग खेलाइने कार्यबाट समेत यौनप्रसारित सङ्क्रमण सर्न सक्छन्। सावधानी जरुरी छ।

डायफ्राम

डायफ्राम नरम रबरबाट बनेको गहिरो कचौराजस्तो हुन्छ। यसलाई महिलाले यौनक्रियाको बेला योनिभित्र लगाउँछन्। डायफ्रामले महिलाको पाठेघरको मुख ढाक्ने हुनाले पुरुषको वीर्यलाई त्यसभित्र पस्नबाट रोक्छ। अझ डायफ्रामका साथमा शुक्रकीटनाशक जेलीको प्रयोग गरे राम्रो हुन्छ। यदि डायफ्रामलाई उचित ढङ्गले प्रयोग गरेमा यसले गर्भधारण हुनबाट जोगाउनुका साथै यौन सङ्क्रमण जस्तै एचआइभीबाट पनि सुरक्षित गर्दछ। तर पनि नेपालमा प्रयोग गरिँदैन।



शुक्रकीटनाशक रसायन (फिँज, चक्की, जेली वा क्रिम)

शुक्रकीटको नाशक पुरुषको लिङ्गबाट शुक्रकीट बाहिर निस्कनासाथ मार्ने रसायनिक तत्व हो । शुक्रकीट नाशकहरूले मात्रै प्रयोग गर्दा पनि यिनीहरूले त गर्भधारण हुन दिदैनन् नै अझ कन्डम वा डायफ्रामसँगै यसको प्रयोग गरेमा बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

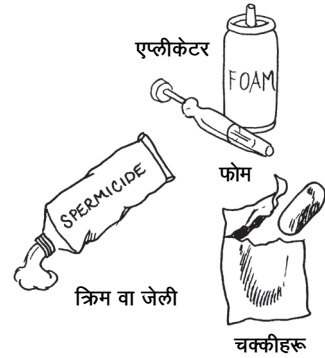


सावधान : एच.आई. भी सङ्क्रमण नभएका यौन जोडीले मात्र यसको प्रयोग गर्न हुन्छ । धेरै जसो शुक्रकीटनाशकहरू ननअक्सिनोलाइड नामक रसायनले बनेका हुन्छन् । यस रसायनले गर्दा योनिभित्र चर्चराई पाच्छिएर ससाना घाउहरू बन्न सक्छन् । त्यस्ता घाउहरूबाट एच.आई.भी सजिलै रगतमा प्रवेश गर्न सक्छ । यसकारण शुक्रकीटनाशक रसायन बारम्बार प्रयोग गर्ने गर्दा यौन सम्पर्कका बेला एच.आई.भी सार्ने सम्भावना बढ्छ ।

शुक्रकीटनाशक रसायन कसरी प्रयोग गर्ने

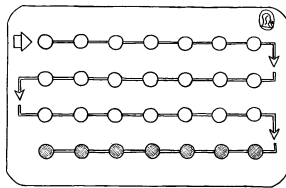
शुक्रकीटनाशक रसायनलाई महिलाले आफ्नो योनिभित्र राख्नु पर्ने हुन्छ । फिँज वा जेलीलाई राख्नका लागि एप्लिकेटर प्रयोग गर्नुपर्छ । चक्की (सपोजिटरी) लाई औँलाले योनिभित्र सकेसम्म भित्र ठेलेर राख्नुपर्छ ।

शुक्रकीट नाशकलाई योनिमा राख्ने काम यौनसम्पर्क गर्नुभन्दा आधा घण्टा वा कम्ती समयअघि मात्र राख्नु पर्छ । यसैगरी यौनसम्पर्क भएको छ घण्टासम्म योनिमा शुक्रकीट नाशकलाई रहन दिई राख्नु पर्छ । जति पटक यौनसम्पर्क गर्नु उति नै पटक शुक्रकीटनाशक थप्दै जानुपर्छ ।



हर्मोनयुक्त विधि

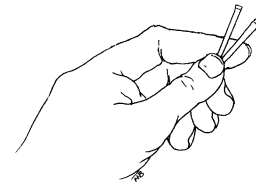
गर्भनिरोधक खाने चक्की, सुई वा रोपण (नरप्लान्ट)हरूमा हर्मोन रसायनहरू हुन्छन् । हर्मोनले मासिक रक्तस्राव र गर्भाधान हुने अवस्था लगायत शरीरका अन्य धेरै क्रियाहरूलाई सञ्चालन गरिरहेका हुन्छन् । परिवार योजनाका विधिले हर्मोनयुक्त महिलाको डिम्बाशयबाट पाठेघरसम्म डिम्बलाई पुग्न नदिएर गर्भाधान हुनबाट रोक्छ । केही हर्मोनयुक्त विधि निम्न छन् :-



खानेचक्की (पिल्स)



सुई



रोपण (नरप्लान्ट)

अझै पनि धेरै हर्मोनयुक्त विधिहरूको अध्ययन हुँदैछन् । केही त्यस्ता नयाँ विधिहरूमा गर्भनिरोधक पट्टी (contraceptive patch), रिङ्ग, (पाठेघरको मुखमा लगाउने) र हर्मोनयुक्त आई.यु.डी. आदि हुन् ।

हर्मोनयुक्त विधिहरू गर्भधारण रोक्नका लागि धेरै प्रभावकारी छन् तर ती मात्र प्रयोग गर्दा एच.आई.भी र अन्य प्रकारका यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरूबाट सुरक्षा हुन सक्दैन ।

धेरैजसो गर्भनिरोधक खाने चक्की र सुईमा दुई खालका हर्मोन हुन्छन् : एस्ट्रोजन र प्रोजेस्टिन । रोपण (नरप्लान्ट) तथा कुनैकुनै खानेचक्की र सुईमा प्रोजेस्टिन मात्र हुन्छ ।

एस्ट्रोजिन भएका विधिहरू प्रयोग गर्नु नहुने अवस्था

कुनै कुनै महिलाले एस्ट्रोजिन भएका विधि प्रयोग गर्नुहुँदैन । त्यस्ता महिलाले प्रोजेस्टिन भएका विधि मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ ।

- स्तनपान गराउने महिलाले सुत्केरी भएको आठ हप्तासम्म । एस्ट्रोजिन नामक हर्मोन २ महिनासम्म बच्चालाई सुरक्षित हुँदैन । यो आमाको दूधबाट बाहिर निस्कन्छ, त्यसकारण प्रयोग गर्न हुँदैन ।
- रक्तचाप उच्च भएकी महिलाले,
- मधुमेह भएकी महिलाले,
- छ्यारेरोग (मिर्गी) भएकी महिलाले,
- कुनैबेला मष्तिस्कघात, पक्षघात वा मुटुसम्बन्धी समस्या भएकी महिलाले,
- कलेजो सुनिएको अवस्था वा कलेजोसम्बन्धी समस्या भएकी महिलाले,
- कुनै बेला रगत जम्ने समस्या भएका महिलाले ।



कुनै पनि हर्मोनयुक्त विधिहरू मात्र प्रयोग गर्न नहुने अवस्था

- स्तन क्यान्सर भएका महिलाले,
- गर्भवती रहेको शङ्का भएका महिलाले,
- अत्यधिक मासिक रक्तस्राव भएका वा आठ दिनसम्म मासिक रक्तस्राव हुने महिलाले ।

माथिको अवस्था भएका महिलाले खानेचक्कीहरू, सुई, रोपण वा अन्य कुनै पनि हर्मोनयुक्त विधिहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन ।



हर्मोनयुक्त साधनहरूका खराब असरहरू

हर्मोनयुक्त विधिहरू गर्भवती हुँदा महिलाको शरीरले बनाउने ग्रन्थिरस जस्तै रसायनका मिश्रणले तयार गरिएको हुन्छ । यसकारण यी साधनले गर्ने असर गर्भवती हुँदा सुरुसुरुमा हुने लक्षणहरू जस्तै हुन्छन् :

वाकवाकी लाग्नु



टाउको दुख्नु



तौल बढ्नु



स्तन बढ्नु



मासिक रक्तस्रावमा परिवर्तन आउनु



यस्ता खराब असरहरू प्रायशः २ वा ३ महिनापछि आफै ठीक भएर जान्छन् तर लामो समयसम्म यी असरहरू देखिएरहेमा महिलाले प्रयोग गरेको साधन नै परिवर्तन गरिदिनु पर्छ ।

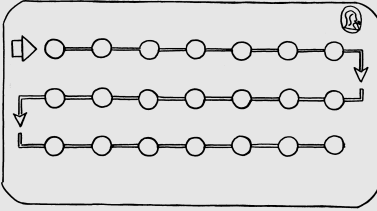
गर्भनिरोधक खाने चक्की

महिलाले गर्भनिरोधक खाने चक्की हरेक दिन एकै समयमा सेवन गरेमा, यो गर्भधारण हुन नदिने सबैभन्दा प्रभावकारी विधि हो ।

गर्भनिरोधक खाने चक्की विभिन्न कम्पनीका छन् र विभिन्न व्यापारिक नाममा पाइन्छन् । जस्तै निलोकन, गुलाफ आदि । साधारणतया महिलाले ५० माइक्रोग्राम भन्दा बढी एस्ट्रोजिन भएको खानेचक्की सेवन गर्नु हुँदैन ।

खाने चक्की सेवन गर्ने तरिका

हाम्रो देशमा प्रायजसो २८ वटा चक्कीहरू भएको पुरियाबन्दी प्रचलित खाने चक्कीहरू पाइन्छन् । जसमा २९ वटा सेता र ७ वटा खैरा रङका चक्कीहरू हुन्छन् । महिनावारी भएको दिनदेखि सेता चक्कीहरू लगातार २९ दिनसम्म खानुपर्छ र अरू ७ दिनसम्म खैरा रङका चक्कीहरू खानुपर्छ । पुरियाको चक्की सकिएपछि अर्को पुरियाबाट सेतो चक्की सेवन गर्न थाल्नुपर्छ । खैरो रंगका चक्कीहरू आइरन चक्कीहरू हुन् ।



खाने चक्कीको २९ चक्कीहरू भएको पुरिया पनि पाइन्छ । त्यसमा खैरो रङका ७ वटा चक्कीहरू हुँदैनन् । यो चक्की सुरु गरेपछि २९ दिनसम्म लगातार खानुपर्छ र पुरियामा औषधि सकिएपछि ७ दिनसम्म सेवन नगरी नयाँ पुरियाबाट सेवन गर्न थाल्नुपर्छ ।

माथिका दुवै खाले चक्कीहरू पहिलोपटक सेवन गर्न थाल्ने महिलाले महिनावारी भएको पाँचौं दिनभित्र खान सुरु गर्नुपर्दछ । पाँचौं दिनपछि खान सुरु गरेमा भने सहवासबाट गर्भ रहन सक्छ । यस कारण ६ र ७ दिनबाट सेवन गर्नेहरूले कि त यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन कि त श्रीमान् वा यौन साथीलाई कन्डम प्रयोग गर्न लगाउनुपर्छ ।

यौन सम्पर्क नराखे पनि प्रत्येक दिन एक चक्की लिनैपर्छ- प्रत्येक दिन एकै समयमा वा सकेसम्म राति चक्की लिनै गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा प्रत्येक हप्ता नयाँ पत्तीबाट चक्की लिँदा ठीक समयमा चक्की खान सकिन्छ ।



चक्की खान बिसिएमा के गर्ने ?

एक वा दुई चक्की खान बिसिएमा: सम्भ्रनेवित्तिकै जति सक्दो चाँडो १ चक्की खाई हाल्नुहोस् । त्यसपछि अर्को चक्की सधैं खाने समयमा खानुहोस् । सधैं खाने समयमा सम्भ्रएमा एकै पटक २ वटा चक्की खानु पर्छ । त्यसपछि हरेक दिन एक चक्की नियमित समयमा खानुहोस् ।

तीनवटा चक्की खान बिसिएमा : यदि तीन दिनसम्म खान बिसिएमा माथिको तरिका नै अपनाउनु पर्छ र ७ दिनसम्म यौन सम्पर्कका समयमा कन्डमको प्रयोग पनि गर्नु पर्छ, तर, गत ५ दिनभित्र यौन सम्पर्क भएको भए आकस्मिक गर्भनिरोध विधि अपनाउनु पर्छ ।

यदि २८ दिने खानेचक्की खाइरहनु भएको छ भने सेतो रङका चक्की सकिएको भोलिपल्टदेखि त्यसमा भएका खैरो रङका नखाई नयाँ पुरियाबाट सेतो चक्की खान सुरु गर्नुहोस् । यदि २९ दिने खानेचक्की खाइरहनु भएको छ भने त्यो सकिनासाथ नयाँ पुरियाबाट खान सुरु गर्नुहोस् ।

त्यसपछिका सात दिनसम्म वा महिनावारी नभएसम्म यौन सम्पर्क नराख्नुहोस् वा पुरुषलाई कन्डम प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

कुनै कुनै महिलाले हर्मोनयुक्त विधि प्रयोग गर्नुहुँदैन जस्तै :

- स्तन क्यान्सर भएकोले
- गर्भवती भएको शङ्का लागेकोले
- महिनावारीमा अत्यधिक रक्तस्राव वा ८ दिनसम्म रक्तस्राव हुने महिलाले ।

यस्ता महिलाले गर्भनिरोधक खानेचक्की सुई, रोपण व अन्य कुनै पनि प्रकारका हर्मोनयुक्त विधि प्रयोग गर्नुहुँदैन । महिलाले एस्ट्रोजिन ५० माइक्रो ग्रामभन्दा बढी भएको खानेचक्की सेवन गर्ने गर्नुहुँदैन ।

गर्भधारण हुन नदिन महिलाले खानेचक्की खान बिसिको दिनदेखि एक हप्तासम्म यौनसम्पर्क राख्नुपर्दा कन्डम प्रयोग गरेर मात्र राख्ने गर्नुपर्छ ।

● **सम्भ्रनुहोस् :** गर्भनिरोधक खानेचक्की जतिबेला पायो त्यतिबेला खाने गर्दा प्रभावकारी नहुनसक्छ । यसकारण महिलाले खानेचक्की नटुटाईकन दिनहुँ एकै समयमा सेवन गर्नुपर्छ । अन्य औषधि लिएको बेला, कुनै विशेष खाना खाएको बेला वा बिरामी परेको बेला समेत सेवन गर्ने पर्छ ।



सावधान : यदि खानेचक्की सेवन गरेको अवधिमा तलका चिन्हहरू देखिएमा महिलाले तुरुन्तै स्वास्थ्य सल्लाह लिनुपर्छ ।

- छातीमा पीडा र स्वाँस्वाँ भएमा
- पाखुरामा वा गोडाहरू भ्रमभ्रमाएमा
- खजै नसकिने गरी टाउको दुखेमा
- गोडामा बेस्सरी दुखेमा ।

गर्भनिरोधक सुई

यस विधिबाट महिलाको शरीरमा हर्मोनको सुई दिइन्छ। यो सुई स्वास्थ्यकर्मीले लगाइदिन्छन्। यस्ता सुई एक महिनादेखि ३ महिनासम्म गर्भ रोक्ने खालका पाइन्छन्। नेपालमा तीन महिने सुई प्रचलित छ। यी सुई ज्यादै प्रभावकारी छन्। यो विधि प्रयोग गरेका हजारौंमा एक-दुई महिलाहरूमा मात्र गर्भ रहेको पाइएको छ। यसको अर्को फाइदा, के छ भने यो सुई लगाएपछि गर्भनिरोधका लागि, अर्को विधि अपनाइरहन पर्दैन। यो विधि अपनाएको छ भने कुरा सुई लगाइदिने स्वास्थ्यकर्मी बाहेक अन्यलाई थाहा हुन पनि पाउँदैन।



यसको बेफाइदा गर्भनिरोधक खाने चक्कीहरूका जस्तै छन्। कुनै कुनै महिलाको तौल बढ्छ, वाकवाकी लाग्छ वा महिनावारी अनियमित हुने हुनसक्छ। धेरै महिलामा महिनावारी नै हुँदैन नहुने हुन सक्छ। यस्ता असरहरू खतरनाक त होइनन् तर असुविधाजनक भने हुन्। यो सुई लगाउने सबै महिलाले ३ महिनामा स्वास्थ्य केन्द्रमा जानुपर्ने हुन्छ। अरू प्रकारका हर्मोनयुक्त विधिहरू जस्तै यस विधिले एचआइभी वा अन्य यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरूबाट सुरक्षा दिदैन।



धेरैजसो सुईमा प्रोजेस्टिन मात्र भएका हुन्छन्। नेपालमा पाइने डिपो वा साँगिनी यस्तै सुई हो। यस्तो सुई स्तनपान गराउने महिलाका लागि सुरक्षित हुन्छ र एस्ट्रोजिन प्रयोग गर्न नहुने अन्य महिलाका लागि पनि सुरक्षित छ। कुनै कुनै सुईहरू एस्ट्रोजिन भएका मात्र हुन्छन् ती महँगा छन् र पाउन पनि कठिन छ। यो एक महिने सुई हो। यो सुई लगाउने महिलाको महिनावारीमा

कुनै प्रकारको समस्या आउँदैन।

यो सुई लगाउन छाडेपछि गर्भवती हुन अरू अवस्थामा भन्दा बढी समय वा एक वर्ष वा सोभन्दा बढी समय पनि लाग्न सक्छ। यो नेपालमा पाइँदैन।

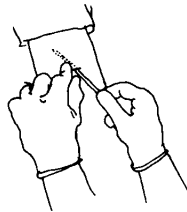
त्यसकारण एक दुई वर्षभित्र सन्तानको इच्छा राखेका महिलाले गर्भनिरोध विधि अपनाउने सल्लाह लिँदा आफ्नो इच्छा स्वास्थ्यकर्मीलाई बताउनुपर्छ।

नरप्लान्ट्स (रोपण)

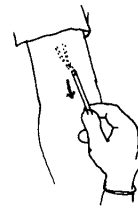
यो विधि तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले महिलाको पाखुराको छाला मुनि प्रोजेस्टिनका साना नरम नली छेस्काहरू राखिने विधि हो। यस विधिले इम्प्लान्ट्सको प्रकार अनुसार ७ वर्षसम्म (प्रकार अनुसार) गर्भधारण हुन दिदैन। यसपछि यो फेर्नु पर्ने हुन्छ। यदि यस्ता अवधिमा नै महिलाले गर्भवती हुने इच्छा राखेमा यी छेस्काहरू निकाल्नु पर्छ। नेपालमा यो विधि नरप्लान्टका नाममा प्रचलित छ।



इम्प्लान्ट्स (छेस्का)



छेस्काहरू छाला मुनि राखिन्छन्



र गर्भवती हुन चाहेमा निकाल्न सकिन्छन्।

यो लगाएको महिलाले गर्भनिरोधका लागि अन्य कुनै साधन वा विधि अपनाइरहनु आवश्यक छैन । यसमा प्रोजेस्टिन मात्र हुने हुनाले एस्ट्रोजिन प्रयोग गर्न नहुने वा स्तनपान गराइरहेका महिलाका लागि पनि यो सुरक्षित छ ।

यो पनि अन्य हर्मोनयुक्त विधिको जस्तै खतरा र असर छैन । यसलाई प्रयोग गर्ने महिला मध्ये बहुसङ्ख्यक महिलामा धेरै अनियमित महिनावारी, महिनावारीका बीचमा अलिकति रगत जाने वा रक्तस्राव हुने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा एक वर्षपछि भने सुधार आउँछ र अन्य हर्मोनयुक्त विधि जस्तै यसले एचआइभी वा यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरूबाट भने सुरक्षा गर्दैन ।

नरप्लान्टलाई महिला आफैले निकाल्न सक्दैनन् । यो निकाल्न स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । अनि यो निकाल्न जान्ने स्वास्थ्यकर्मी पनि सहरतिर मात्र छन् । यो कुरा महिलालाई इम्प्लान्टस लगाउनु अघि राम्ररी बुझाउनु पर्ने हुन्छ ।



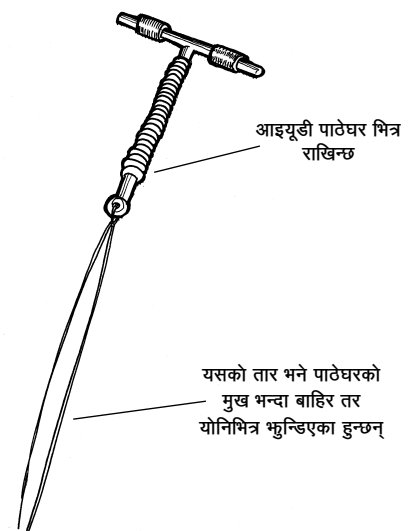
सावधान : इम्प्लान्टस लगाएका महिलामा स्वास्थ्यसम्बन्धी खतराका चिन्ह देखिन्छन् कि भनी चनाखो रहनु होस् । यस्ता चिन्हहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्रमा सेवा लिनुहोस्

- छेस्का राखेको पाखुरा दुख्नु
- छेस्का राखेको छेउछाउ पीप आउनु, रातो देखिनु वा रक्तस्राव हुनु
- छेस्का बाहिर निस्कनु
- धेरै महिनादेखि नियमित भैरहेको महिनावारी रोकिनु ।

आइयुडी

आइयुडी गर्भ निरोधका लागि महिलाको पाठेघरमा राखिने प्लास्टिक वा प्लास्टिक र तामाको साधन हो । आइयुडी पाठेघरमा राखिसकेपछि स्वास्थ्यकर्मीले ननिकालेसम्म त्यहीँ रहिरहन्छ । आइयुडी केही वर्षमा फेर्ने गर्नुपर्छ । यो साधन १०-१२ वर्षसम्म राख्न सकिने खालका पाइन्छन् ।

यौन सम्पर्कका बखतमा पनि यो पाठेघरभित्र रहेको जस्तो महिला र पुरुष दुवैलाई महसुस हुदैन । आइयुडी लगाएकी महिलाले यौन सम्पर्क गर्ने बेला गर्भ निरोधका लागि अन्य साधन अपनाई रहनुपर्दैन महिलाले आइयुडी लगाएको छ भन्ने कुरा अरूले चाल पाउँदैनन् ।



यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू वा योनि तथा पाठेघर सङ्क्रमणहरू वा एचआइभी भएका महिलाले आइयुडी राख्न हुदैन । आइयुडीका केही बेफाइदा वा खतराहरू छन् जस्तै

- आइयुडीले एचआइभी वा अन्य कुनै प्रकारका यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरूबाट सुरक्षा गर्दैन । यदि महिलामा यौन प्रसारित सङ्क्रमण भएको छ भने त त्यस्तो बेला आइयुडी राख्दा सङ्क्रमण भन्नु बढी फैलन्छ । पाठेघरमा सङ्क्रमण फैलियो भने बाँझोपना वा अन्य गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्छन् ।
- आइयुडीले महिनावारी पीडादायी वा अत्यधिक रक्तस्राव गराउन सक्छ । अत्यधिक रक्तस्राव भएमा रक्तअल्पता हुन सक्छ ।
- आइयुडी महिला आफैले राख्न र निकाल्न सक्दैनन् । यसका लागि स्वास्थ्यकर्मीको भर पर्नुपर्ने हुन्छ ।

यी कारणले गर्दा, आइयुडी लगाउने महिलाको लागि स्वास्थ्य केन्द्र नजिक हुँदा राम्रो हुन्छ ।



सावधान : आइयुडी लगाएका महिलामा तल उल्लेखित खतराका चिन्हहरू देखा परेमा स्वास्थ्य केन्द्रको सल्लाह लिनुपर्छ ।

- महिनावारी ढिलो हुने वा हुँदैन नहुने, वा महिनावारीका बीचमा असामान्य रगतका थोपाथोपी जाने गरेमा
- तल्लोपेट लगातार पीडा भएमा वा यौन सम्पर्कका बखत पीडा भएमा,
- सङ्क्रमणका चिह्न भएमा जस्तै: असामान्य स्राव, वा योनिबाट दुर्गन्ध आउनु, ज्वरो आउनु, काम छुट्नु, विरामी भई रहनु
- आइयुडीका तार छोटो वा लामा हुनु, हराउनु ।

आइयुडी लगाएको महिलाले हरेक महिना यो ठीक ठाउँमा छ छैन निश्चित गर्न जाँच्नु पर्छ । यस्तो जाँच महिनावारी भएको बखत गर्नु राम्रो हुन्छ ।

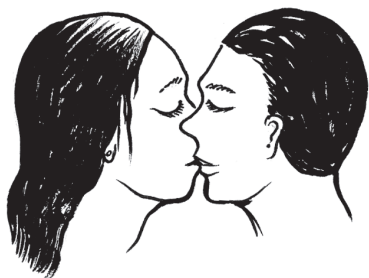
सबभन्दा पहिला महिलाले राम्ररी हातहरू धुनुपर्छ । त्यसपछि दुईवटा औंलाहरू योनि भित्र घुसाई तारहरू छन् छैनन् पत्ता लगाउनु पर्छ । ती तारहरूको लम्बाइ सधैं एकै लम्बाइका हुनुपर्छ ।

यदि तार लामा वा छोटो भए वा तार पत्ता लगाउन नसकिए वा तारहरू पाठेघर भित्र पसेका भए वा आइयुडी बाहिर खसेको भए यस्ता बेलाहरूमा महिलाले गर्भ निरोधका अन्य विधिहरू अपनाउनुपर्छ र उनले स्वास्थ्य केन्द्रको सेवा लिनुपर्छ ।



अन्य प्रकारका यौन क्रियाकलाप

गर्भ नरहने विभिन्न खालका यौन क्रियाकलाप छन् । मुख मैथुन (मुख र यौनाङ्ग) र यौन सम्पर्क (जननेन्द्रिय वा शरीरका अन्य अङ्गहरूका स्पर्श) यी दुवै यौन जोडीलाई आनन्द दिने यौन क्रियाकलाप हुन् । यी क्रियाकलापको



कारणले एचआइभी वा यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू सरेँ ज्यादै कम सम्भावना छ र गर्भ बस्दैन । गुदा मैथुनले गर्भधारण गराउँदैन तर एचआइभी र अन्य प्रकारका यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू सजिलै प्रसार गर्छ । यौनसम्पर्क नै नराख्नु गर्भधारण हुन नदिने र एचआइभी तथा अन्य प्रकारका यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरूको खतरा कम गर्ने असल उपाय हुन सक्छ । तर कुनै पनि सामान्य वयस्क महिला वा पुरुषका लागि वा यौन जोडीका लागि लामो अवधिसम्म यौन सम्पर्क नराख्नु व्यावहारिक हुदैन र कठिन पनि हुन्छ ।

स्तनपान

सुत्केरी भएको सामान्यतया केही महिनासम्म, स्तनपान गराइराखेका महिलाको डिम्बाशयहरूबाट डिम्ब उत्पादन हुदैन र यसकारण यस अवधिमा यौन सम्पर्क नै राखे पनि उनीहरूको गर्भ रहँदैन ।

स्तनपान गराउनेमा पनि खासगरी यस्ता महिलाको गर्भ रहँदैन ।

- सुत्केरी भएर महिनावारी सुरु नभइसकेकी महिलाको
- बच्चालाई स्तनपान मात्र गराइरहेकी आमाको ।



तर बच्चालाई बट्टाको दूध, पानी वा अन्य प्रकारका पेय पदार्थ खुवाउने महिलाहरू सजिलै गर्भवती बन्न सक्छन् । यसैगरी ६ घण्टाभन्दा लामो लामो समय पारेर स्तनपान गराउने महिलाको पनि गर्भ सजिलै रहन सक्छ ।

यदि सुत्केरी आमाको यौनजोडी एचआइभी सङ्क्रमित छन् भने त हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

उर्वरता वा प्रजनन क्षमताकाल प्रति सजग हुने विधि (प्राकृतिक परिवार योजना)

कुनै पनि वयस्क महिलाको महिनाको एकपटक डिम्बाशयबाट डिम्बवाहिनी नली र पाठेघरमा डिम्ब आएको अवधिमा गर्भ रहन सक्छ । यस अवधिलाई उर्वरता वा प्रजनन क्षमताकाल भनिन्छ । यस उर्वरता वा प्रजनन क्षमताकालमा सजग हुने विधि अपनाई परिवारको योजना पनि गर्न सकिन्छ । यसका लागि महिलाले आफैँ प्रजनन हुने समयकालमा शरीरमा देखिने चिन्हहरूबारे बुझी सोबारे राम्ररी ध्यान दिनुपर्छ । उर्वरता वा प्रजनन क्षमताकालमा यौनजोडीहरू बीच योनि र लिङ्ग प्रयोग हुने यौन क्रियाकलाप गर्नुहुदैन । यस्तो अवस्थामा अन्य प्रकारका यौन सम्पर्क जस्तै मुख मैथुन वा यौनिक स्पर्श गरे हुन्छ वा कन्डम प्रयोग गरेर गर्भ निरोध गर्नु राम्रो हुन्छ ।

प्राकृतिक परिवार योजनाको कुनै खराब असर पनि छैन र यसका लागि पैसा पनि पर्दैन । तर महिलालाई सधैं आफ्नो उर्वरता वा प्रजनन क्षमताकाल कहिले हो थाहा नहुन सक्छ, र यदि महिनावारी अनियमित छ भने सजिलै गर्भ रहन सक्छ । यस विधिले एचआइभी तथा यौनप्रसारित सङ्क्रमणहरूबाट भने सुरक्षा दिन सक्दैन ।

निश्चित समयमा नभै पटकैपिच्छे महिनावारी अनियमित दिनमा हुने महिलाले यो विधि प्रयोग गर्नु हुँदैन । सुत्केरी वा भर्खरै गर्भपतन भएकी वा गराएकी महिलाले आफ्नो महिनावारी नियमित हुनथालेको केही महिनासम्म यो विधि अपनाउनु हुँदैन ।



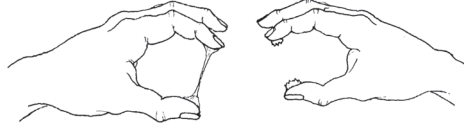
उर्वरता वा प्रजननक्षमताकाल सजग हुने अवधि विभिन्न प्रकारका छन् । यस पुस्तकमा हामीले म्युकस विधि र महिनावारी दिनगन्ती गर्ने विधिबारे चर्चा गरेका छौं । यी दुवै विधि एकैपटक अपनाएमा बढी प्रभावकारी हुन्छ, तैपनि कुनै विधि नअपनाउनुभन्दा एउटै मात्र अपनाउनु पनि राम्रो हो । तर कतिपयलाई यो गर्न गाह्रो लाग्छ ।

म्युकस विधि

म्युकस (योनिरस) विधि अपनाउन, महिलाले आफ्नो योनिमा हुने चिप्लो पदार्थको अवस्था जाँचेर आफ्नो उर्वरता वा प्रजननक्षमताकाल थाहा पाउनुपर्छ । उनको उर्वरता वा प्रजननक्षमताकालमा, यो चिप्लो पदार्थ (Mucus) तन्कने र पातलो (काँचो अण्डा जस्तो) हुन्छ ।

म्युकस जाँच गर्न, महिलाले आफ्नो योनिभित्रबाट सफा औंला, कागज वा कपडाले चिप्लो म्युकस निकाल्नु पर्छ । सो निकालेको म्युकस यस्तो हुनसक्छ,

उर्वरता वा प्रजनन क्षमताकालमा सफा, पातलो र भिजेको जस्तो म्युकस निस्कन्छ । यस्तो छ भने यौनसम्पर्क राख्नु हुँदैन ।



अरू समयमा सेतो, सुक्खा, च्यापच्यापे म्युकस निस्कन्छ (वा म्युकस नै नआउन सक्छ) । यस्तो सुक्खा आउन थालेको दुई दिनपछि भने यौन सम्पर्क राख्दा गर्भ रहने जोखिम कम्ती हुन्छ ।

यस म्युकस विधि अभ्यास गर्न थालेको दुई-तीन महिनापछि भने आफ्नो म्युकसमा आएको परिवर्तन सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ ।

म्युकस विधि कसरी प्रयोग गर्ने ?

- हरेक दिन एकै समयमा म्युकस जाँच गर्नु होस् ।
- योनि भिजेको वा पातलो म्युकस भएको जस्तो छ भने सो दिनमा यौन सम्पर्क नराख्ने । यदि यौन सम्पर्क राख्न चाहेमा शुक्रकीटनाशक औषधि नराखी कन्डम वा डायफ्राम प्रयोग गर्ने । (यी विधिले मात्र म्युकसको गुण वा अवस्थालाई फेरबदल गर्दैनन्) ।
- सफा, चिप्लो म्युकस भेटिन छाडेको २ दिनसम्म यौन सम्पर्क नराख्नुहोस् ।
- कुनै पनि बेला योनिमा डुस लगाउने र पखाल्ने गर्नुहुँदैन । यसो गर्दा म्युकस पखालिन्छ ।

यदि उर्वर अवधि थाहा नभएमा वा योनिको सङ्क्रमण भएमा परिवार नियोजनका अरू साधन प्रयोग गर्नुहोस् ।



दिन गन्ने विधि

दिन गन्ने विधि अपनाउँदा, प्रजनन उर्वरा भएको वा गर्भ रहनसक्ने दिनहरूमा यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन । यो विधि, २६ दिन देखि ३२ दिनभित्रमा महिनावारी नियमित भइरहने व्यक्तिले अपनाउनु पर्छ । यसको मतलब अधिल्लो पटकको महिनावारी भएको पहिलो दिनबाट कम्तीमा २६ दिनदेखि बढीमा ३२ दिनभित्र एक पटक महिनावारी हुने अवस्था हो ।

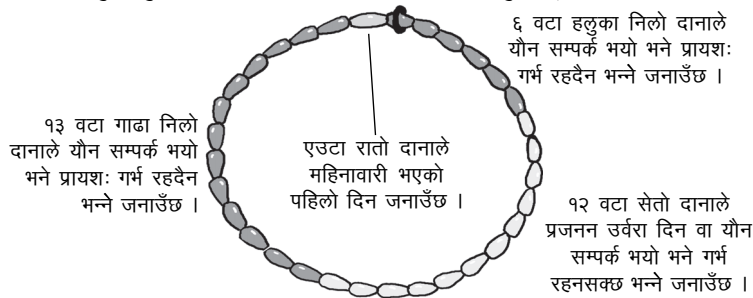
यो विधि महिनावारी नियमितरूपमा २६ देखि ३२ दिनभित्र हुने महिलाहरूका लागि प्रभावकारी छ । तर, एक पटकको महिनावारी एक दुई दिन फरक पन्यो भने गर्भ रहन सक्छ । महिनावारी हुने दिन फरक पर्नु साधारण कुरा हो । विरामी पर्दा वा चिन्ता हुँदा यस्तो फरक परिहाल्छ । यस्तो अवस्थाका महिलाहरूले आफ्नो महिनावारी नियमित नहुन्जेल अरू नै प्रकारका परिवार नियोजन विधि अपनाउनु धेरै राम्रो हुन्छ ।

दिन गन्ने विधि कसरी अपनाउने ?

यस विधिलाई अपनाउँदा ८ दिनदेखि १९ दिनसम्म यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन । यस समयभित्र यौनसम्पर्क गर्नु परे अरू प्रकारका परिवार नियोजन विधि अपनाउनु अति जरुरी छ । तर यो त्यति व्यवहारिक हुँदैन ।



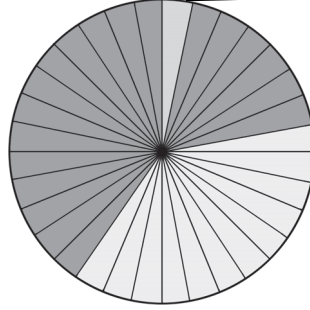
यो विधि अनुसारको प्रजनन उर्वरा दिन सम्झनका लागि मोती जस्तो तीन रंगका दानाको मालाको सहयोग लिनुहोस् । यस मालामा ३२ वटा दाना हुनु पर्छ । मोटो धागोको एक फुर्कोबाट १३ वटा गाढा निलो रङ्गका र १२ वटा सेता दानाहरू छिराउनुहोस् । अर्को फुर्कोबाट फेरि ६ वटा हलुका निलो दाना घुसाई एउटा रातो दाना छिराउनु होस् । यसपछि दुवै फुर्कोलाई गाँठो पारी माला बनाउनुहोस् ।



महिनावारीको पहिलो दिनमा साँचो भुन्ड्याउने रिंग रातो दानाको छेउमा अड्काउनु होस् । त्यसपछि हरेक दिनमा ६ वटा हलुका निलो दाना घुसाइएको तिर रिंगलाई साँदै जानुहोस् । यसरी दिनैपिच्छे सारेको यो रिङ्ग सेतो दानामा पुग्छ, त्यसदिनबाट गर्भ रहन सक्ने दिन सुरु हुन्छ । यो क्रम दिनैपिच्छे सारेको दाना सेतोमा हुन्जेल रहिरहन्छ । जब महिनावारी हुन्छ, तब यो रिंग रातो रङ्गमा पुर्‍याउनु पर्छ, र, अधिकै तरिकाले दिन गन्न सुरु गर्नु पर्छ ।



महिलाले ३२ कोठे गोलो चार्ट बनाउन पनि सक्छन् । सो चार्टको हरेक कोठाले एक दिन जनाउँछ । सो कोठालाई हरेक दिन बुझाउने गरी नम्बर दिनु पर्छ । सो नम्बरमा कुन कुन दिनमा गर्भ रहन सक्छ चिह्न लगाउनु पर्छ ।

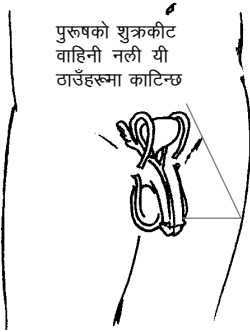


महिनावारी भएको पहिलो दिन

प्रजनन उर्वरा दिन वा यौन सम्पर्क भयो भने गर्भ रहनसक्ने दिन
प्रजनन उर्वरा दिन

स्थायी बन्ध्याकरण

बन्ध्याकरण स्थायी उपाय हो । यस कारण अरू सन्तान नचाहने दम्पतिको लागि मात्र यो विधि उपयोगी छ ।



जुनसुकै शल्यक्रिया गर्ने निर्णय लिए पनि स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल नै जानुपर्छ । हाम्रो देशमा परिवार नियोजन क्याम्पमा पनि यस्तो सुविधा दिइन्छ । शल्यक्रिया छिटो र सुरक्षित हुन्छ । यसले महिला र पुरुष दुवैलाई एचआइभी तथा अन्य प्रकारका यौनप्रसारित सङ्क्रमणहरूबाट भने सुरक्षा दिदैन ।

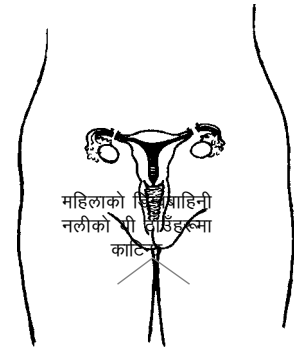
भ्यासेक्टोमी

भ्यासेक्टोमी भनेको पुरुषको अण्डकोषदेखि लिङ्गसम्मको वीर्य बग्ने नली काटिने शल्यक्रिया हो । यस शल्यक्रियामा पुरुषको अण्डकोषलाई काटिदैन । यो शल्यक्रिया परिवार नियोजन क्लिनिक वा क्याम्पमा गरिने गरिन्छ । यो शल्यक्रिया गर्न थोरै समय मात्र लाग्छ ।

यो शल्यक्रिया गरेपछि न त पुरुषको यौन क्षमतामा फरक पर्छ न त यौन आनन्दमा । उसको वीर्य स्वलन भई नै रहन्छ । यति हो उसको वीर्यमा शुक्रकीट हुँदैन । यो शल्यक्रिया गरेपछि पनि केही समयअवधिसम्म गर्भ रहन सक्छ । त्यसैले गर्दा नलीमा शुक्रकीट निखिन्जेलसम्म कन्डम वा अरूखाले साधन अपनाउनुपर्छ ।

मिनिल्याप

मिनिल्याप महिलाको लागि हो । यो शल्यक्रिया पुरुषको भ्यासेक्टोमीभन्दा अलिक जटिल भए पनि सुरक्षित छ । यो शल्यक्रिया गर्दा चिकित्सकले महिलाको तल्लो पेटमा एउटा औजार छिराई डिम्बबाहिनी नली पत्ता लगाउँछन् र दुवै नलीलाई काटेर बाँध्दछन् । यसपछि डिम्बाशयबाट आउने डिम्बले पुरुषको शुक्रकीटसित भेट्न पाउँदैन र गर्भाधान हुँदैन । यति गर्न करिब आधा घण्टा जति लाग्छ ।



यसले महिलाको महिनावारी, यौन क्षमता र यौन आनन्दमा फरक पार्दैन ।

आकस्मिक गर्भ निरोध विधि आकस्मिक चक्की

आकस्मिक गर्भ निरोध विधि भनेको यौन क्रिया भएपछि गर्भ हुन नदिने विधि हो । यस विधिमा परिवार नियोजनका लागि महिलाले दैनिक र नियमित प्रयोग गर्ने चक्की सेवन गर्न दिइन्छ, तर आकस्मिक अवस्थामा खाँदा छोटो समयमा एकैपटक धेरै चक्की खानु पर्ने हुन्छ । यो चक्की असुरक्षित यौनक्रिया भएको ३ दिन (७२ घन्टा) भित्र खानैपर्छ । यौन सम्पर्क गरेको ३ दिनपछि यी चक्कीहरू प्रयोग गरियो भने यिनले काम गर्दैनन् । यो विधि यौन सम्पर्क राखेपछि जति चाँडो प्रयोग गरियो त्यति नै प्रभावकारी हुन सक्छ ।



आकस्मिक गर्भनिरोध विधि अपनाउनेलाई दिइने सल्लाह

आकस्मिक चक्की स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको सल्लाहबमोजिम मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

- एक पुरिया पिल्स वा खाने गर्भवतीरोधक चक्की किन्ने वा स्वास्थ्य चौकीमा गएर लिने ।
- चार चक्की तुरुन्तै खाने ।
- १२ घन्टापछि फेरि अर्को ४ चक्की खाने ।
- यदि तीन हप्तामा महिनावारी भएन भने पुनः स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

आकस्मिक चक्कीले टाउको दुखाउने र वाकवाकी लाग्ने हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा चक्कीसँगै केही खानेकुरा पनि खाने गर्नुहोस् वा वान्ता रोक्ने औषधि खानु पर्दछ । यदि चक्की लिएको ३ घण्टाभित्रमा वान्ता भएमा चक्कीहरू पुनः खानुपर्दछ ।

आकस्मिक आइयुडी विधि

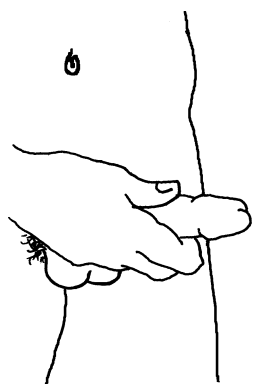
आइयुडीलाई आकस्मिक गर्भनिरोधको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि महिलाको यौनसम्पर्क रहेको ५ दिनभित्र महिलाको योनिमा राखिन्छ । यो राख्न तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मी आवश्यक पर्छ । यसले गर्भ रहन रोक्छ । तर, यौन प्रसारित सङ्क्रमण छ कि भन्ने शङ्का लागेकी महिलालाई यो आइयुडी विधि अपनाउन सल्लाह दिनु हुँदैन ।

वीर्य खस्न नदिने विधि

यो विधि यौनजोडीबीच यौन सम्पर्क हुँदा महिलाको योनिमा वीर्य स्खलन हुन नदिने तरिका हो । यसो गर्दा पुरुषले वीर्यस्खलन नहुँदै महिलाको योनिबाट लिङ्ग निकाल्नु पर्छ । यसो गर्दा महिलाको योनिभित्र पुरुषको शुक्रकीटले प्रवेश पाउँदैन ।

यदि पुरुषले वीर्यस्खलन हुनु अगावै लिङ्ग निकालेन भने यो विधि काम लाग्दैन । कुनै कुनैवेला पुरुषको वीर्यस्खलन हुनु अघि केही वीर्य चुहिन सक्छ । कुनै कुनै बेला लिङ्ग निकाल्न खोज्दाखोज्दै पनि निकाल्न नभ्याउन सक्छन् । यस्ता अवस्थाहरूमा महिलाको गर्भ बस्न सक्छ ।

यसमा संयमको ठूलो खाँचो भएकाले नवविवाहित वा आकस्मिक यौन सम्पर्क गर्नेलाई यो विधि काम लाग्दैन ।



गर्भ रोकन नसक्ने विधिहरू

विभिन्न समुदायमा गर्भ बस्न नदिन अनेकन विधि अपनाइएको पाइन्छ। तर तिनीहरू कैयन बेकारका हुन्छन् र कुनैकुनै त हानिकारक पनि हुन्छन्।

- बुटी बाँधेर गर्भ निरोध हुँदैन न त प्रार्थना वा मन्त्र गरेर।
- यौन क्रियापछि पिसाब फेरे पनि गर्भधारण हुनबाट जोगिन सकिँदैन तर पिसाब नली सङ्क्रमणको रोकथाम भने हुन सक्छ।
- योनि भित्र **डुस** दिएर वा सफा गरेर पनि गर्भधारण हुनबाट जोगिन सकिँदैन। डुसका लागि प्रयोग गरिने कुनै जडिबुटी वा कडा रसायनहरूले योनिमा घाउ पार्न सक्छन्।

समुदायका तहमा परिवार योजनाका लागि गर्न सकिने कामहरू

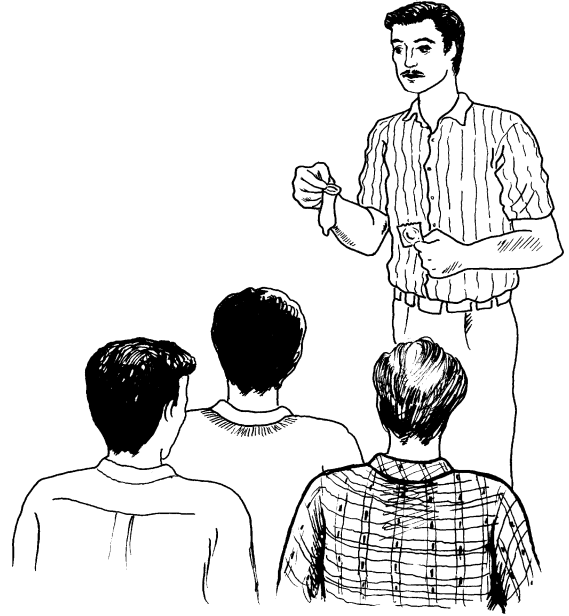
पुरुष पनि परिवार नियोजनका लागि जिम्मेवार हुनैपर्छ

यदि महिला र पुरुष दुवै मिलेर परिवार योजनाको छनौट गरे भने परिवार योजना विधि अपनाउन ज्यादै सजिलो हुन्छ। पुरुषले गर्भ बोकन नपर्ने हुनाले प्रायः परिवार योजनासम्बन्धी जिम्मेवारी लिँदैनन्। महिलाले गर्भ बोकनुपर्ने भएकाले यसको जिम्मेवारी लिनैपर्ने अवस्था बन्छ। बहुसङ्ख्यक पुरुषले यो परिवार योजना भनेको महिलाको समस्या हो भन्ने ठान्दछन्।

पुरुषहरू र महिलाले परिवार योजना नै गरुन् भन्ने पनि चाहन्छन्। कतिले त परिवार योजना अपनाउने काम खर्चालु वा झन्झट हो वा यो अपनाएर कुनै फाइदा नहुने ठान्छन् अथवा गर्ने परे यो महिलाको मात्र काम हो भनी ठान्छन्।

यदि महिला र पुरुषलाई बच्चाको चाहना छैन भने यौन सम्पर्क सहजताका साथ कायम राख्न सक्छन्।

मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले समुदायका पुरुषलाई परिवार योजनाबारे जिम्मेवार बन्न प्रभावित गर्न सक्नु पर्छ। परिवारको बालबच्चाको सङ्ख्याले परिवारका सबैको स्वास्थ्य र सुखसमृद्धिलाई प्रभावित पार्दछ। यसकारण स्वास्थ्यकर्मीले पुरुषलाई निम्न कुरामा प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ। पुरुष र महिलालाई मिलेर परिवार नियोजन गर्ने निर्णय गरे धेरै राम्रो हुन्छ।



- कन्डम प्रयोग गर्न
- दम्पतीहरूले परिवार योजना विधि जुनसुकै छाने पनि तिनीहरूलाई सहयोग गर्न
- परिवार योजनाको बारेमा समुदायभिन्न अरू पुरुषसँग कुराकानी गर्न ।

परिवार योजना कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन गर्नुपर्ने कुराहरू

मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले व्यक्तिगत रूपमा महिला र पुरुषलाई परिवार योजना विधिहरूबारे निर्णय लिनलाई सहयोग पुर्याउनु पर्छ । यसो गर्न, उनले समुदायमा परिवार योजना उपलब्ध गराउँदा पर्नसक्ने कठिनाइ पहिचान गर्नु पर्छ । यसरी मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले परिवार योजना कार्यक्रमहरूलाई प्रभावकारी बनाई संलग्नता बढाउन सक्छन् । के के कुराहरू गरियो भने परिवार योजना कार्यक्रमले महिलाको स्वास्थ्य, उनको ज्ञान र उनको शरीर आफ्नो नियन्त्रणमा राख्ने कामहरूमा सुधार ल्याउन सक्छ ?

- महिला र पुरुषका लागि जोखिमहरूबारे स्पष्ट जानकारीसहित विधिहरू छान्न सक्ने वृहत् अवस्था,
- महिलाको स्वास्थ्य समस्या जस्तो कि खास विधि अपनाउन नहुने अवस्था उदाहरण उच्च रक्तचापबारे थाहा पाउन सकिने स्वास्थ्य परीक्षण गर्न सकिने अवस्था । पुनः स्वास्थ्य परीक्षण गर्न सकिने अवस्था - कुनै विधि अपनाइ सकेपछि कुनै समस्याहरू त उब्जेका छैनन् भनेर थाहा पाउन / र यस्तो अवस्था भएमा महिलालाई अर्को विधि अपनाउन सल्लाह दिने अवस्था ।
- परिवार योजनाका साथै गर्भवती सेवा, सुत्केरी सेवा, स्तनपान बारे सल्लाह सहयोग, बाँभोपनाको उपचार र यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरूको रोकथाम र उपचार गर्न सकिने स्वास्थ्य सेवाहरूको उपलब्धता ।
- जन्म नियन्त्रणमा महिला र पुरुष दुवैको साझा जिम्मेवारी लिनमा प्रोत्साहन,
- स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीहरू र सुडेनी लगायत महिनावारी नियमित गर्ने र परिवार योजनाका परम्परागत विधिहरूको सम्मान । मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीहरू खासगरी परम्परागत विधिहरू र आधुनिक विधिको दुवैखाले सेवाहरूमा राम्रो अनुभव भएको हुनुपर्छ ।
- कतिपय स्वास्थ्यकर्मीले महिलाहरूले चाहेको साधनभन्दा आफू कहाँ जे साधन छ, त्यही प्रयोग गर्न बाध्य पार्छन् । यसो गर्नु ठिक होइन । यसको बारेमा महिला वा पुरुषलाई राम्ररी बुझाउनु पर्छ ।