अध्याय २१

आइ.यु.डी. कसरी लगाउने ?

नेपाली सरल भाषामा यसलाई लुप पनि भनिन्छ र सामान्यतया कपर–टी भनिन्छ । महिलाको पाठेघरभित्र राखिने प्लास्टिक अथवा प्लास्टिक र तामाले बनेको एउटा सानो परिवार नियोजनको अस्थायी साधन नै कपर–टी हो । यसको पुच्छरमा भएको धागोचाहिँ महिलाको योनिमार्गमा वा पाठेघरको मुखबाहिर छोड्नुपर्छ ।

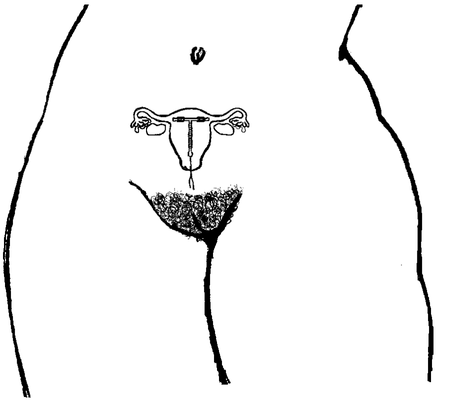
आइ.यु.डी. लगाउन जान्नुपर्ने केही कुराहरू

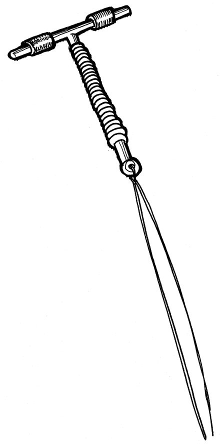
कपर-टी राख्दा बडो होसियारीपूर्वक राख्नुपर्छ किनभने रामोसँग राखिएन भने यसले पाठेघरमा सङ्क्रमण र चोट पार्न सक्छ । यस अध्यायनले आइयुडीका बारेमा जान्न र लगाउने तरिका सिक्न सहयोग पुऱ्याउँछ, तर तपाईं एक तालिम प्राप्त प्रशिक्षिकाबाट जति सिक्नुहुन्छ त्यति किताबबाट पाउनुहुन्न । तपाईंले आइ.यु.डी. लगाउन खालि तालिम प्राप्त व्यक्तिबाट सिक्नुपर्छ ।

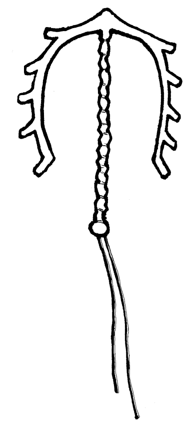
सङ्क्रमणबाट बच्ने उपायहरूबारे पनि जान्नुपर्छ ।

महिलालाई कपर-टी राख्नको लागि दिनुपर्ने सल्लाहहरू

कपर-टी एउटा अत्यन्त भरपर्दो र प्रभावकारी परिवार नियोजनको साधन भए तापनि कुनै महिलालाई यसले केही समस्या पार्न सक्छ । आइ.यु.डी. राख्नुअघि उनको लागि यो एक प्रभावकारी साधन हुन सक्छ भन्ने निर्णय लिन महिलालाई सहयोग गर्नुपर्छ ।







कपर-टी (आईयुडी) का फाइदाहरू :

- यो परिवार नियोजनको भरपर्दो साधन हो। कपर-टी लगाएपछि गर्भ रहँदैन तथापि एकदम कम प्रतिशत महिलाहरूमा गर्भ रहन सक्छ।
- अर्को बच्चा चाहिएमा यो कुनै पनि समयमा निकाल्न सकिन्छ।
- एक पटक पाठेघरमा राखेपछि महिलाले महिनाको एक पटक योनिमार्गमा धागो छ कि छैन जाँच्नुपर्दछ। सहवासपछि धागोको जाँच गरिराख्नु पर्दैन।

कपर-टी (आइयुडी) का बेफाइदाहरू :

- यौन रोग र एच्.आई.भी.एड्सजस्ता रोगहरूबाट यसले बचाउँदैन।
- महिला आफैले कपर-टी राख्न र निकाल्न सक्दिनन्। यदि यसबाट उनलाई समस्या पर्‍यो भने वा गर्भवती हुन मन लागे कपर-टी (आइयुडी) तालिम प्राप्त व्यक्तिले मात्र निकाल्न सक्छ।
- आई.यु.डी. ले महिलालाई महिनाबारीको समयमा तल्लो पेट दुखाउन सक्छ, र कहिलेकहीँ महिनाबारी हुँदा बढी रगत जान सक्छ।

कुनै महिलाहरूलाई कपर-टी (आइयुडी) उपयुक्त हुँदैनः

- यौन रोग भएका महिलाले कपर-टी राख्दा सङ्क्रमण झन् सजिलैसँग पाठेघरमा फैलिन सक्छ। यसले गर्दा महिलामा बाँझोपन हुने र अन्य धेरै खतरा हुन सक्छ। यसलाई राख्नुअघि महिलालाई यौन रोग छ कि छैन भनी जाँच गराउनु पर्छ।
- बच्चा जन्माएको वा गर्भपतन भएको ६ हप्ताभित्र यसलाई राख्नुहुँदैन।
- रक्तअल्पता भएका वा महिनाबारी हुँदा धेरै रक्तस्राव हुनेले विचार गरेर मात्र यसलाई राख्नुपर्छ।
- पाठेघरमा मासु पलाएको महिलाले पनि यो राख्नुहुँदैन।
- तामाको एलर्जी भएका महिलाहरूलाई आइ.यु.डी. को प्रयोग गर्नु हुँदैन।

कपर-टी (आइयुडी) राख्ने कि नराख्ने भन्ने निर्णय महिलाले नै गर्नुपर्छ :

कतिपय महिलालाई कपर टी भनेको के हो, यसका फाइदा बेफाइदा के छन् कस्तो अवस्थामा यसलाई निकाल्नुपर्छ भन्ने बारेमा जानकारी दिनुपर्छ।

हरेक महिलालाई आफूलाई मन परेको साधन छान्ने अधिकार हुनुपर्छ। त्यसैले उनलाई परामर्श दिएर उनको चित्त बुझेपछि मात्र कपर टी राख्नुपर्छ। हरेक महिलाले यसका फाइदा र बेफाइदाबारे बुझ्नुपर्छ। केही समस्या पऱ्यो भने स्वास्थ्यकर्मीकहाँ आउन सल्लाहसुझाव दिनुपर्छ।

कपर टी (आइयुडी) लगाउनु अघि

महिलालाई यौन रोग छैन भन्ने कुरा पक्का हुनुपर्छ। त्यसैले महिलालाई यौन रोगका चिन्हहरू छन् कि छैनन् भनी प्रश्न गर्नुपर्छ।

यौन रोगका केही चिन्हरू :-

- योनिमार्गद्वारा गनाउने पानी बग्ने
- योनिमार्गमा दुख्ने, धेरै चिलाउने र पोल्ने गर्छ
- योनिमार्ग र मलद्वारमा सुन्निन्छ।

धेरै महिलालाई यौन समस्या भएपनि थाहा हुँदैनन्। आइ.यु.डी. राख्नुअघि यौन रोगको जाँच गर्नुपर्छ। यौनरोगको उपचार गरेपछि मात्र उनलाई कपर टी राख्नुपर्छ। यौन रोगको उपचार गर्दा महिला र उनको श्रीमान् सँगसँगै वा यौनसाथी दुवैको गर्नुपर्छ।

महिला गर्भवती छैनन् भन्ने निश्चित हुनुपर्छ

गर्भवती महिलालाई कपर टी लगाइयो भने तिनको गर्भपतन हुन सक्छ। कपर टी. राख्नुअघि महिला गर्भवती भएकी छैनन् भन्ने सम्मको निश्चित हुनुपर्छ। महिला गर्भवती भएकी छैनन् भन्ने ढुक्क हुनका लागि महिनाबारी भएको ४ देखि ६ औं दिनसम्ममा कपर-टी राख्नु उचित हुन्छ।

महिनाबारी नियमित भइरहेकी महिलाले खाने चक्की, सँगिनी वा नरप्लान्ट जस्ता परिवार नियोजनका अस्थायी साधन प्रयोग गरेकी भए पनि कपर टी (आइयुडी) लगाउन चाहेमा यसलाई राख्न सकिन्छ।

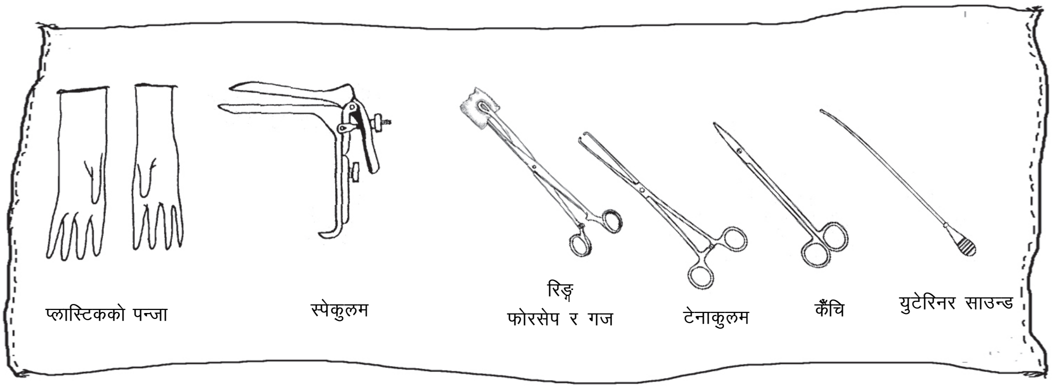
कपर-टी राख्ने बेलामा महिलालाई कसरी राखिन्छ भनेर बुझाउनुपर्छ

आइ.यु.डी. लगाउन अघि महिलालाई के गर्न लागिराख्नु भएको छ त्यसको बारेमा बयान गरिदिनु पर्छ। आइ.यु.डी. राख्दा हल्का दुखाइ हुने तर त्यसले खासै नराम्रो असर गर्दैन भनी भन्नुपर्छ। आइ.यु.डी. राख्दाखेरि महिलालाई धेरै दुख्यो भने वा महिनाबारीको बेलामा अति धेरै रगत गएमा यसलाई निकाल्नुपर्छ भनेर सल्लाह दिनुपर्छ।

कपर-टी लगाउने तरिका :

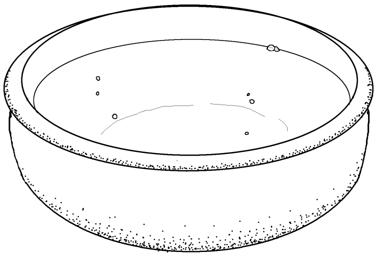
१. कपर-टी लगाउनुअघि महिलालाई पिसाब गराउनुपर्छ।

२. आइ.यु.डी. लगाउन चाहिने सबै औजारहरू निर्मलीकरण गर्ने र ती सबै एउटा निर्मलीकरण गरिसकेको कपडामा अथवा कागजमाथि राख्ने।

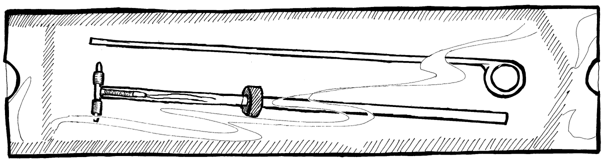


योनिमार्गमा पठाउनुपर्ने कुनै पनि चीजजस्तै औँलाहरू योनिमार्ग जाँच गर्नका लागि अवश्य सफा हुनुपर्छ। कुनै पनि सामान जस्तै आइ.यु.डी. अथवा पाठेघरमा राख्ने आइ.यु.डी.राख्ने ट्युब ती सबै सफा र निर्मलीकरण गरेको हुनुपर्छ। औजारहरू कसरी निर्मलीकरण गरिन्छ भन्ने यसै किताबमा जानकारी दिइएको छ।

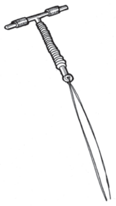
आइयुडी राख्नुपर्दा तपाईंलाई चाहिन सक्ने थप समानहरू :



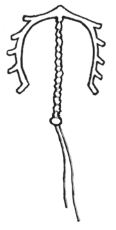
एउटा कचौरामा वेटाडिन



आइ.यु.डी. र आइ.यु.डी. ट्युब निर्मलीकरण गरेको प्याकेट सहित



कपर टी आइयूडी



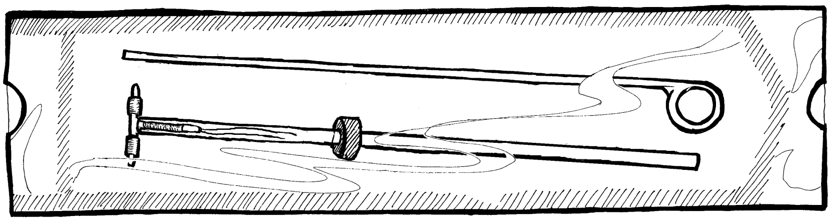
मल्टीलोड आइयूडी

गाइनेफिक्स आइयूडी

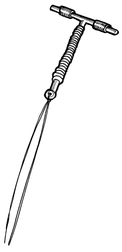
आइ.यु.डीका धेरै प्रकारहरू छन् । तीन प्रकारका आइ.यु.डी. मध्ये कपर टी, मल्टिलोड (Multiload) र लिपिस लुप (Lippes Loop) हुन् । यी सब प्रकारका आइ.यु.डीहरू एकदमै सुरक्षित र भरपर्दा छन् ।

३. कपर टी लाई ट्युबमा राख्ने तरिका :

कपर टी निर्मलीकरण भएको प्याकेट भित्र आउँछ । प्याकेटलाई एउटा सफा टेबलमा र कागजलाई छेउमा राख्नुहोस् । यसरी प्लास्टिक भित्र रहेको आइ.यु.डीलाई हेर्न सकिन्छ ।



प्याकेट भित्र ३ भागहरू छन् :-



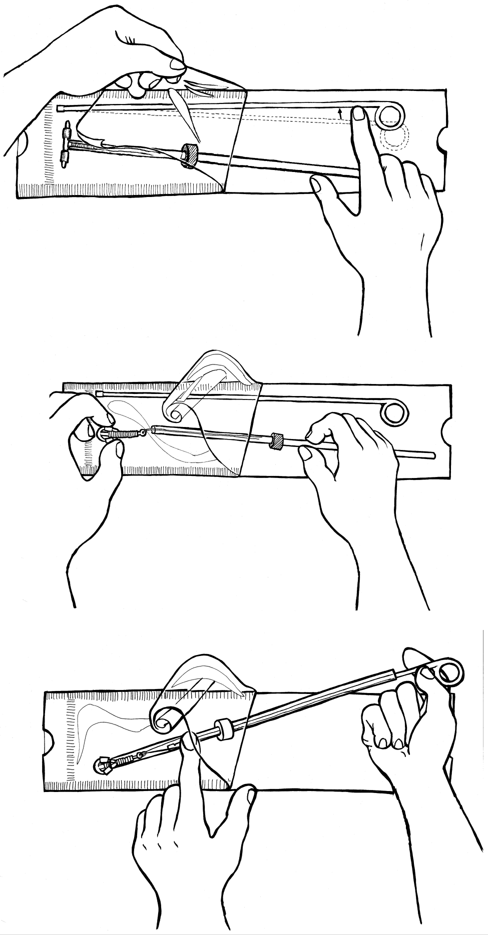
धागो र पाखुराहरू

gauge र ट्युब

रड र रिङ्ग

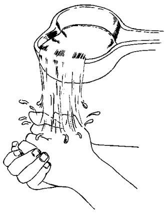
यहाँ देखाएका तरिकाले

प्याकेट भित्र रहेको आइ.यु.डी. कसरी पाठेघरमा राख्न सकिन्छ भन्ने थाहा पाइन्छ। यदि कपर-टी.लाई हातले नसमाई प्लास्टिक भित्रैबाट ट्युबमा राख्नसकियो भने त्यो कीटाणुमुक्त रहिरहन सक्छ। यसलाई पाठेघरमा पठाउँदा निर्मलीकरण गरिएको पन्जा लगाएर मात्र लुप राख्नुपर्छ।

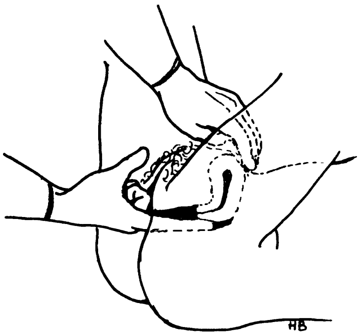


४. महिलालाई उत्तानो पारी सुताएर र दुवै घुँडालाई फट्याएर टेकाउनुपर्छ।

५. महिलालाई लामो लामो सास तान्न सिकाउने, नरम बोलीले सान्त्वना दिन र उनीसँग कुरा गरेर मन बहलाउनु पर्छ।
   - साबुन पानीले हात धुनुपर्छ।
   - महिलाको पाठेघरलाई छामेर थाहा पाएको हुनुपर्छ।
   - पाठेघर रहेको दिशा (तेर्सो, ठाडो) र आकार पत्ता लगाउनपर्छ।
   - महिला गर्भवती छैनन् भन्ने कुरामा यकीन हुनुपर्छ।
   - पाठेघरमा सँक्रमण छैन भन्ने पनि निश्चित हुनुपर्छ।

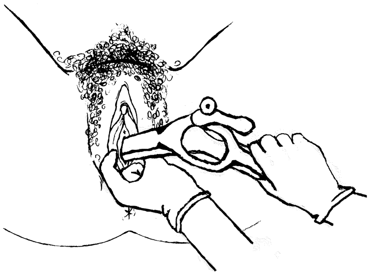


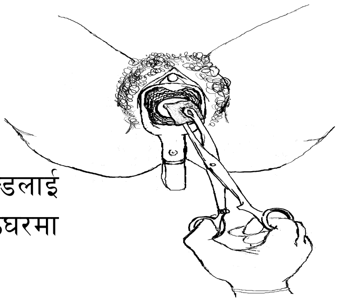
६. निर्मलीकरण गरेको स्पेकुलम (Speculum) लाई हल्का तरिकाले योनिभित्र घुसार्नुहोस् ।



७. पाठेघरको मुखलाई स्वाबले अथवा रिङ् फोर्सेप र निर्मलीकरण गरेको गज बेटाडिनमा चोपिसकेपछि सफा गर्नुहोस् ।

८. पाठेघरको मुखलाई तेनाकुलमले (Tenaculum) समाउनुहोस् र बिस्तारै बन्द गर्नुहोस् । पाठेघरको मुखलाई हल्का तानेर राख्नुहोस् । राख्दा धेरै दुख्यो भने एकछिनको लागि आराम गर्न लगाउनुहोस् ।





९. निर्मलीकरण गरिएको साउन्डलाई पाठेघरको मुख खुलाउँदै पाठेघरमा घुसारेर नाप्नुपर्छ ।

साउन्डलाई खालि ह्यान्डिलले मात्र समाएर पाठेघरको मुखभित्र घुसार्नुपर्छ । साउन्डलाई कहीँ पनि छुन दिनुहुँदैन । कतै छोइनासाथ सङ्क्रमण गराउने जीवाणु यसबट महिलाको शरीरमा पस्न सक्छन् ।

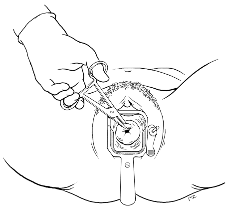
आइ.यु.डी. वा साउन्ड पाठेघरमा राख्दा कसैकसैलाई झुम्म अथवा कमजोर भएजस्तो अनुभव भए उनलाई योनिको प्रतिक्रिया भएको हुन सक्छ ।

साउन्डलाई हल्कातरिकाले भित्र घुसार्दा पनि यदि गाह्रो भएमा त्यसलाई फर्काउँदै भित्रै घुसार्नुहोस् । धेरै बल गरेर वा छिटो घुसार्दा पाठेघरमा प्वाल पर्न सक्छ र खतरा बढ्छ । यदि यो सामान्य मात्रै हो भने खासै फरक पर्दैन, तर धेरै नै भयो र महिलालाई सहनै गाह्रो भएमा तत्काल यो परीक्षण रोक्नुहोस् । स्वास्थ्य केन्द्रमा जाँचका लागि पठाउनुहोस् । यस्तो हुन पनि सक्छ भन्ने सूचना महिला र उनका परिवारलाई पहिले नै जानकारी दिनुहोस् ।

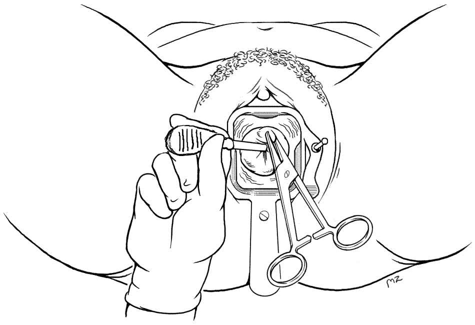
पाठेघरको पछाडि भागलाई नछोएको अनुभव नभएसम्म साउन्डलाई भित्र घुर्सानुहोस् । साउन्डमा धर्काहरू छन्, ती धर्काहरू १-१ से.मी. को दैरीमा राखिएको हुन्छ । जब, तपाई साउन्डलाई तानेर हेर्नुहुन्छ, तब त्यहाँ केही धर्काहरू भिजेका हुन्छन् । ती भिजेका धर्काहरूले महिलाको पाठेघरको नाप बताउँछ ।

१०. पाठेघरको नाप थाहा पाएपछि कपर-टी. राख्ने ट्युबको लम्बाइलाई ठीक पाठेघरको लम्बाइ अनुसार मिलाउन सकिन्छ ।

आइ.यु.डी.को प्याकेटभित्र gauge हुन्छ । त्यो gauge लाई पाठेघरको लम्बाइअनुसार मिलाएर राख्नुपर्छ ।

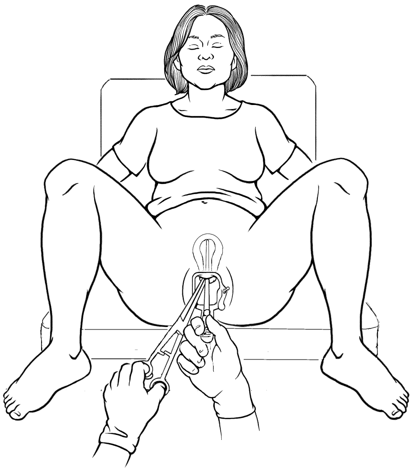


११. अब, प्याकेटलाई पूरा खोल्नुहोस्, आइ.यु.डी. राखेको ट्युबलाई बाहिर निकाल्नुहोस् र आइ.यु.डी.लाई पाठेघरभित्र घुसार्नुहोस् । आइ.यु.डीलाई कतै छुन नदिनुहोस् र कीटाणुमुक्त राख्नुहोस् ।



पाठेघरको मुखलाई टेनाकुलमले समाउनुहोस् र ट्युबसँगै आइ.यु.डी पाठेघरको मुखभित्र घुसार्नुहोस् । आइ.यु.डी पाठेघरभित्र राख्न गाह्रो भए तापनि यसलाई जर्बजस्ती जोड नगर्नुहोस् ।

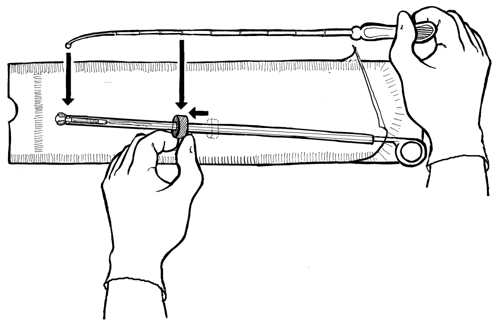
ट्युब र आइ.यु.डीलाई पाठेघरको पछाडि ठेल्नुहोस् । पाठेघरको लम्बाइसँग मिलाएको गज (Gauge) पाठेघरको मुखमा राखेपछि, तपाईंले आइ.यु.डीलाई पाठेघरको पछाडि ठेल्नुहोस् । भित्र जान केही बाधा भएजस्तो लागेमा त्यसलाई त्यहाँबाट नठेल्नुहोस् ।



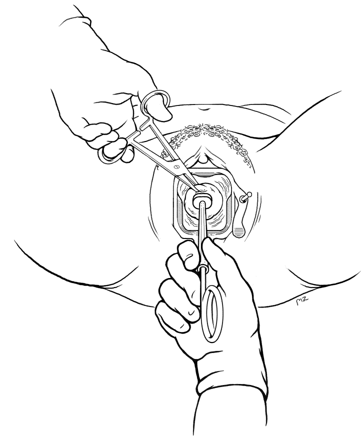
रडलाई कसेर समाउनुहोस् । यसले आइ.यु.डीलाई ठाउँमा पुऱ्याउँछ । रडलाई चलाउन नदिई ट्युबलाई आफूतिर तान्नुहोस् ।

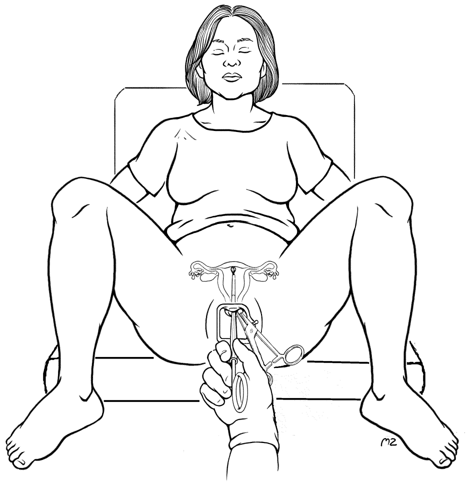
जब, ट्युब पाठेघरको मुखबाट बाहिर निस्कन्छ, रडलाई आफूतिर तानी र पाठेघरको मुखबाट निकाल्न सकिन्छ ।

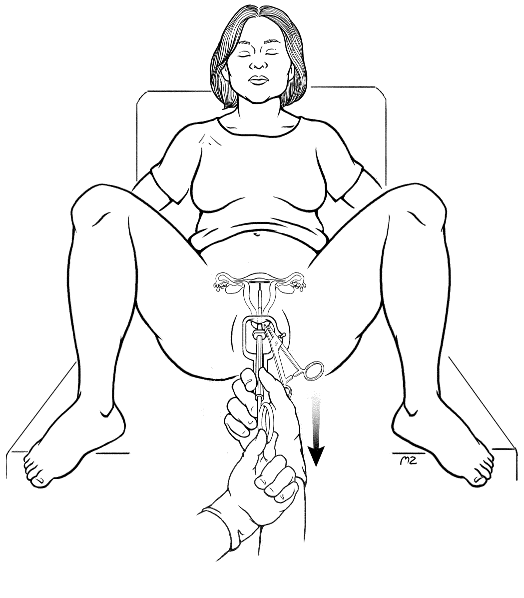
१२. धागोलाई २ से.मी. जति छाडिदिनुहोस् र बाँकी भाग काट्नुहोस् । अब, टेनाकुलम र स्पेकुलम दुवै निकाल्नुहोस् ।



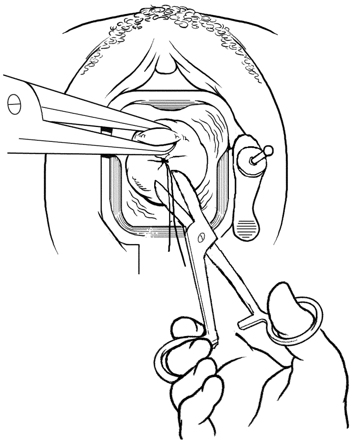
१३. सबै औजारहरू र पन्जा ब्लिचको झोल अथवा अरू रसायनिक झोलमा डुबाउनुहोस् । (पृष्ठ ५७ मा हेर्नुहोस् ।







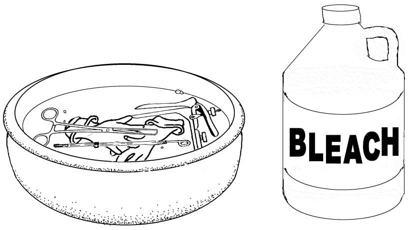
१४. पृष्ठ ६७ मा दिएका सुझावहरू पालना गर्दै अरू बाँकी आइ.यु.डी राख्ने ट्युब र गज (Gague) फाल्नुहोस् ।



१५. आफ्नो हात साबुन र पानीले धुनुहोस् ।

कपर–टी राखेपछि

महिलालाई एक अथवा दुई दिनसम्म रक्तस्राव हुन सक्छ र अलिकति तल्लो पेट दुख्न सक्छ भन्ने जानकारी दिनुपर्छ। तर यो हुनु सामान्य हो । उनलाई आइ.यु.डीको जाँच कसरी गर्ने र के-के खतरा चिन्हहरू हेर्नुपर्छ भन्ने समेत बुझाउनुपर्छ ।



महिनावारी हुँदा पनि कपर-टी राखेपछि अरू बेलाका भन्दा बढी रगत बग्न सक्छ भन्ने सूचना दिनुपर्छ ।

आइ.यु.डी लगाएकी महिलाले समय-समयमा शारीरिक जाँच गराउनुपर्छ । उनले आइ.यु.डी पाठेघरमा ठीकसँग छ कि छैन भनेर पनि हेर्नुपर्छ । महिनावारीको समयमा आइ.यु.डी बाहिर आउन सक्छ, त्यसैले महिनाको महिनावारी भएको बेलामा राम्रोसँग हात धोएर योनिमार्गभित्र औंला घुसाई धागो छ कि छैन जाँच गरिरहनुपर्दछ ।

आइ.यु.डी जाँच गर्न :

राम्रोसँग हात धोएर योनिमार्गभित्र औंला घुसाई पाठेघरको मुखलाई थाहा पाउनुपर्छ । जब पाठेघरको मुख फेला पर्छ । तब मात्र धागोलाई छाम्न सकिन्छ । यदि धागो भेटाउनु भएन भने कि त त्यो माथि पाठेघर भित्र पसेको हुन्छ अन्यथा त्यो सब तल खसिसकेको हुन्छ । त्यसो भएमा यसले गर्भ रोक्नका लागि केही पनि काम गर्दैन ।

कतिपय महिलाहरूलाई यस्तो परीक्षण गर्न पहिले केही असजिलो लाग्न सक्छ तर एक दुईचोटि प्रयास गरेपछि सकिन्छ ।

विचार गर्नुपर्ने कुराहरू :

यदि महिलाले धागो भेटाउन सकिनन् भने स्वास्थ्यकर्मीले उनको आइ.यु.डीको जाँच गर्नुपर्छ । कहिलेकाहीँ आइ.यु.डी खसिसकेको हुनसक्छ र महिलालाई परिवार नियोजनको अरू साधनहरूको आवश्यकता पर्न सक्छ ।

महिलाको मासिक महिनाबारी रोकिन गएमा उनी गर्भवती भएकी हुन सक्छ । उनले स्वास्थ्यकर्मीसँग आफ्नो जाँच गराइहाल्नुपर्छ । यदि उनमा कुनै सङ्क्रमणको चिन्ह देखिएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग जाँच गराउनुपर्छ ।

तल दिएका मध्ये कुनै एक वा बढी लक्षण भएमा पाठेघरमा सङ्क्रमण छ भन्ने बुझिन्छ :-

- धेरै रगत बगेमा
- महिनाबारी बीचको समयमा रक्तस्राव भएमा (थोपा थोपा रगत पहिलो महिनामा देखापर्नु स्वाभाविक हो)
- योनिमार्गबाट रगतको डल्लोजस्तो निस्केमा
- तल्लो पेट बेस्सरी दुखेमा
- यौन सम्पर्कका समयमा दुखेमा
- ज्वरो आउने, काम्ने, कमजोरी र वाकवाक भएमा

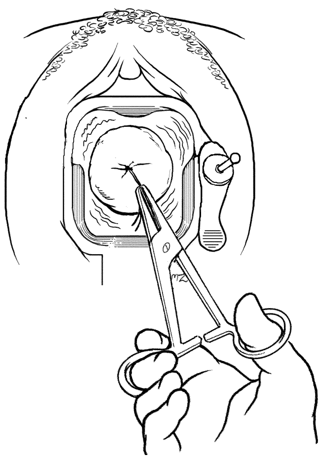
आइ.यु.डी निकाल्ने तरिका :

कपर-टी (आइ.यु.डी.) महिलाको पाठेघरमा १० वर्षसम्म राख्न सकिन्छ। कपर-टी महिलाले नचाहेको अवस्थामा जतिखेर पनि निकाल्न सकिन्छ। आइ.यु.डी निकालेपछि महिला गर्भवती हुन सक्छिन्। यदि उनी गर्भवती हुन चाहँदिनन् भने अरू परिवार नियोजनका साधनहरू अपनाउनुपर्छ।

आइ.यु.डी निकाल्न :

१. पहिले हात धोएर निर्मलीकरण गरिएको पन्जा लगाएर हात योनिभित्र पसालेर महिला गर्भवती छ कि छैन भनेर जाँच्नुपर्छ। आई.यु.डी. राख्दाराख्दै पनि उनी गर्भवती भएकी छिन् र आइ.यु.डी. निकाल्न खोजिएको हो भने आइ.यु.डी. निकाल्दा कहिलेकहीँ गर्भपतन हुन सक्छ।

२. निर्मलीकरण गरिएका फोरसेप र गज बेटाडिनमा ढुबाएर पाठेघरको मुखमा सफा गर्नुहोस्।

३. सियो समाउने फोर्सेपले धागोलाई च्याप्नुहोस्।

४. धागो कसेर र बिस्तारै बाहिर निकाल्नुपर्छ। प्लास्टिकको पुच्छर देख्नुभयो भने, त्यसलाई चिम्टाले समाएर तान्नुपर्छ। यदि धागो निकाल्दा गाह्रो भएमा एकछिन धागो निकाली राख्नुपर्छ र महिलालाई लामो लामो सास फेर्न भन्नुपर्छ अनि बिस्तारै हलुका तरिकाले पुनः धागो निकाल्नुपर्छ।