

पाठ ७

महिला स्वास्थ्यमा परिवार नियोजनको भूमिका



महिला स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनका लागि परिवार नियोजनका साधन सबै ठाउँमा पुऱ्याउनु आवश्यक हुन्छ। यो महिलाको अधिकार पनि हो। महिलाले यौनसम्पर्क राख्ने र बच्चा जन्माउने भन्ने निर्णय आफैले गर्न सके भने मात्र उनीहरूको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ।

परिवार नियोजनको साधनको जानकारी र पहुँचले उनीहरूलाई यस्तो निर्णय गर्न सक्षम बनाउँछ।

परिवार नियोजन कुनै नौलो कुराचाहिँ होइन । महिलाहरू पहिले पनि लामो समयसम्म यौनसम्पर्क नगर्ने र नियमित स्तनपान गराउने गर्दथे । केही महिलाहरू मासिक चक्र र प्रजनन अवस्था पत्ता लगाएर पनि गर्भ नरहने उपायहरू गर्दथे । अहिले भने धेरै किसिमका गर्भनिरोधकका साधनहरू छन् । ती हुन्- महिला तथा पुरुष कन्डम, हर्मोन विधिहरू (पिल्स चक्की, सुई, आई.यु.डी.) र स्थायी बन्ध्याकरण । यस्ता विभिन्न किसिमका उपायहरू अपनाई बच्चा नजन्माउने तरिकालाई नै जन्म नियन्त्रण वा बन्ध्याकरण भनिन्छ । यस्ता साधन प्रयोग गरेपछि गर्भ रहँदैन । बच्चा पाउन मन भएपछि यो साधन प्रयोग गर्न छोड्नुपर्छ ।

समुदायमा परिवार नियोजनसम्बन्धी छलफल ल्यापकरूपमा गर्नुपर्छ

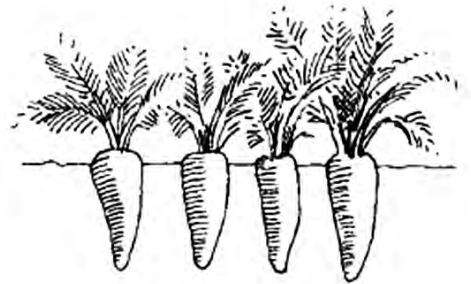
प्रायः मानिस परिवार नियोजनसम्बन्धी कुरा गर्न लजाउँछन् र अप्ठ्यारो महसुस गर्छन् । किनकि यससम्बन्धी कुरा गर्नु भनेको यौनसँग सम्बन्धित विषय हो । तर यसको अलवा परिवार नियोजन भनेको आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनुको साथै पूरै परिवारको हित पुऱ्याउने कुरा हो भनी बुझेर वयस्क, विवाहित, अविवाहित किशोर-किशोरीले पनि यसबारेमा छलफल गर्नुपर्छ ।

चित्रहरू प्रयोग गरी परिवार नियोजनबाट हुने फाइदाबारे जानकारी गराउने ।

चित्रहरू

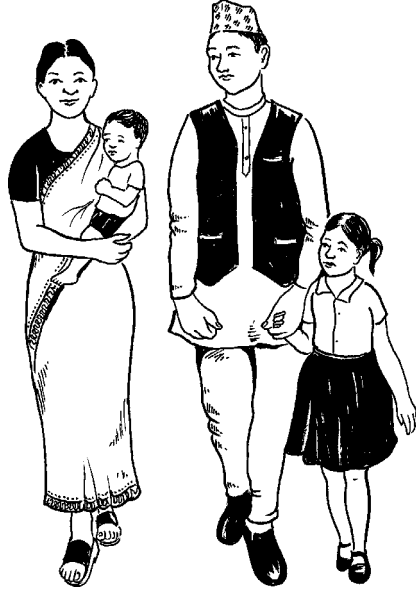


बाक्लो तथा नजिकै
फलाएको मुला



पातलो तथा खाली ठाउँमा
राखेर फलाएको मुला

जसरी कुनै पनि बिरुवालाई केही अन्तर गरेर रोप्दा राम्रोसँग फस्टाउँछ, यसले गर्दा बिरुवा र माटो दुवैलाई फाइदा हुन्छ, त्यसै गरी जन्मान्तरले पनि आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। जन्मान्तर भएको परिवार स्वस्थ र सुखी हुन्छ।



थोरै बच्चा भए सबैलाई खाना पुग्छ।

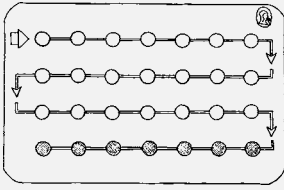


थोरै बच्चा भएका बाबुआमाको जीवन सुखी हुन्छ।
बच्चालाई राम्रो स्याहार तथा शिक्षा प्रदान गर्न सकिन्छ।

चित्रहरू प्रयोग गरी परिवार नियोजनबाट हुने फाइदाबारे जानकारी गराउने

समूहमा छलफल गराउँदा चित्रमा देखाएर परिवार नियोजनबाट हुने फाइदाको बारेमा छलफल गराउनुपर्छ । निम्न प्रश्नहरू गरी समूहले राखेका विचारहरूलाई छलफल गराउनुहोस् ।

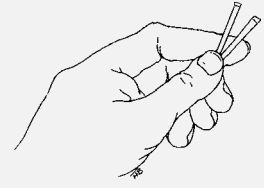
- गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गरेपछि महिला स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्ला तथा कामकाजी महिलाहरूमा के-कस्तो भिन्नता ल्याउन सक्ला ?
- आर्थिक स्तर कम भएका परिवारमा परिवार नियोजनले के-कस्तो फरक ल्याउन सक्ला ?
- समुदायमा महिला र पुरुषले परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरे समुदायको आर्थिक हालत सुधिएला ?



खाने चक्की (पिल्स)

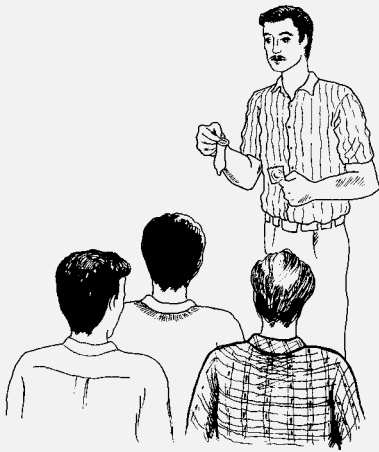


सुई



रोपण (नरप्लान्ट)

सहभागीहरूलाई परिवार नियोजनबाट हुने फाइदाका बारेमा चित्र कोर्न लगाउने र परिवार नियोजनलले महिलाको जीवनमा, उनको परिवारमा अनि समुदायमा के-कस्ता भिन्नता ल्याउन सक्ला भनेर सोच्न लगाउने र भन्नु प्रोत्साहन गरी छलफल गर्ने ।



पुरुषलाई समावेश गराउने

धेरैजसो पुरुषहरू आफ्नी

श्रीमती तथा बच्चाहरूको स्वास्थ्य राम्रो होस् भन्ने चाहन्छन् । केही पुरुषहरू परिवार नियोजनसम्बन्धी कुरा गर्न पनि मन पराउँदैनन् । किनकि उनीहरूलाई परिवार नियोजनको बारेमा ज्ञान हुँदैन वा परिवार नियोजनको बारेमा धेरै नकारात्मक किसिमका कुराहरू सुनेका हुन्छन् । पुरुषले पनि परिवार नियोजनसम्बन्धमा राम्रोसँग सुन्ने र बुझ्ने मौका पाए भने महिलालाई परिवार नियोजन गर्न सजिलो हुन्छ । साथै पुरुषलाई

सहज तरिकाले जानकारी गराएर उनीहरूका लागि प्रयोग गरिने कन्डम प्रयोग गर्न प्रेरणा दिन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

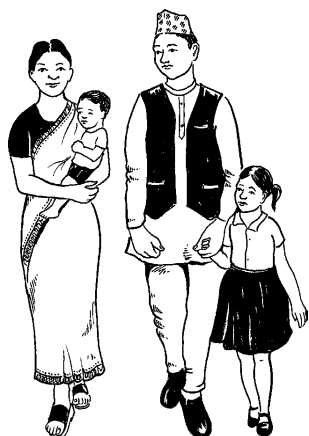
खेल-कथा भाग-१

१. दुईवटा फरक आकारका चारकुने कोठाजस्तो बनाउने र सहभागीहरूलाई दुईवटा कोठालाई घरको कल्पना गर्न लगाउने ।
२. मानौं, ती दुवै घरमा दुई विवाहिता जोडी बसेको कल्पना गर्न लगाउने र ती दुवै जोडीको विवाह महोत्सव मनाउँदै उनीहरूलाई नाच लगाउने । त्यसपछि उनीहरूको कथा भन्न शुरु गर्ने ।

एउटा गाउँमा दुई जोडीको एकै दिन विवाह हन्छ । श्याम र सुशीलाको एकजोडी तथा राजेश र सविनाको अर्को जोडी । यी दुवै जोडीको उमेर २१ वर्ष थियो । दुवै जोडीले एक वर्षपछि एक-एकवटा छोरी जन्माए । सविना सुत्केरी भएको एक महिनामा श्रीमान्-श्रीमती नै नजिकैको स्वास्थ्य चौकी गए र परिवार नियोजनसम्बन्धी छलफल गरे । त्यहाँको स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीले स्वास्थ्य चौकीमा उपलब्ध गर्भनिरोधका साधनसम्बन्धमा सबै जानकारी गराए । र, सविनाका दम्पतीको सहमति अनुरूप त्यहाँ उपलब्ध भएका परिवार नियोजनका साधनहरूमध्ये तीनमहिने सुई लगाउने निर्णय भयो । बिस्तारै छोरी हुकँदै गई । सविना पनि दिनमा समय मिलाएर केही घन्टा काममा निस्कन थालिन् । राजेश र सविना दुवैको कमाइबाट केही रकम जम्मा गर्न सफल भए ।

यता अर्को जोडी श्याम र सुशीला भने परिवार नियोजन नगर्ने पक्षमा रहे । गाउँको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले घरमा आई सम्झाउँदा 'बच्चा भनेको ईश्वरले दिएको उपहार हो, जति दिन्छन् हात थाप्ने' भन्ने उत्तर दिए । त्यसपछि श्याम कमाउन जाने अनि सुशीलाचाहिँ घरमै बसेर बच्चा जन्माउने, स्याहार्ने र हुर्काउने गर्न थालिन् । यसरी सुशीलाको कुनै काम भएन र आम्दानी पनि भएन । श्यामको कमाइले मात्र घर जेनतेन चल्ने भयो तर बचत हुन सकेन । यसै अनुरूप उनीहरूको दोस्रो छोरीपछि तेस्रो सन्तान छोरा जन्मियो । चौथो सन्तान फेरि छोरा भयो ।

जोडी नं. १



सानो र सुखी परिवार

जोडी नं. २



ठूलो परिवार

कथा २

श्याम र सुशीलाले विवाह गरेको ४ वर्षमा ४ वटा बच्चा जन्माए । सुशीलाको स्वास्थ्य बिग्रियो । उनी पाँचौँपटक फेरि गर्भवती भइन् । धेरै बच्चा जन्माएकोले खानपिनको कमी, स्याहारको कमी, एकजनाको कमाइले घर धान्न मुस्किल भएकाले ऋण पनि लिए । यसरी परिवार बढाउनाले उनीहरूलाई आर्थिक भार थपिँदै गयो । आफ्ना बालबच्चालाई शिक्षादीक्षा दिन र खानपान गराउन धौ-धौ हुँदै गयो । बच्चाहरू पनि बिरामी परिरहन थाले ।

राजेश र सविनाले भने अर्को पाँचौँ वर्षपछि दोस्रो सन्तान जन्माउने निर्णय गरे । त्यही अनुरूप सविना गर्भवती भइन् । उनीहरूले बचाएको पैसाले गर्भावस्थामा सविनाको स्याहार गर्न सक्ने भए । बच्चा जन्मिएपछि सविनाले पोषणयुक्त आहार खाइन् । दोस्रोपटक पनि छोरीकै जन्म दिए । त्यसपछि अर्को सन्तान नपाउने निर्णय गरे । पहिलो र दोस्रो बच्चालाई राम्रो स्याहार गरे । सविनालागायत उनीहरूको परिवारका धेरै सदस्यहरू स्वस्थ र खुशी देखिन्छन् ।

माथिका कथाका आधारमा विभिन्न प्रश्नहरू राखी पुरुषहरूको समूहमा छलफल गराउने । यस्ता घटनाहरू समुदायमा पनि छन् कि भनेर सोध्ने ।

१. किन कसैको परिवार सानो र कसैको ठूलो हुन्छ ?
२. कति केटाकेटी जन्माउने भनेर कसले निर्णय गर्छ ? यो निर्णयले महिला र पुरुषलाई कस्तो असर पर्छ ?
३. सन्तान भएपछि मानिसहरू कस्तो अनुभव गर्छन् ? छोरा र छोरी जन्माउने निर्णयमा मान्छेको प्रवृत्ति कस्तो रहन्छ ?
४. छोरा र छोरीसम्बन्धी गलत धारणा हुनाले मानिसले कस्ता निर्णय गर्न पुग्छन् ?
५. पालनपोषण तथा राम्रो शिक्षा दिन परिवारको संख्याले कस्तो असर पर्छ ?

अन्त्यमा, परिवार नियोजनले नवविवाहित जोडीलाई बच्चा कति र कहिले जन्माउँदा जीवन सहज हुन सक्छ भनेर सोध्ने ।

यस विषयमा दम्पतीले आपसमा छलफल गर्नुपर्छ ।

महिलाहरूलाई भूमिका निर्वाह गर्ने खेल खेलाएर श्रीमान्सँग परिवार नियोजनको सम्बन्धमा कुरा गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले महिलालाई नै पुरुषको पनि भूमिका गर्न लगाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप : परिवार नियोजनसम्बन्धी छलफल अभ्यास

१. पुरुषले परिवार नियोजनसम्बन्धमा छलफल गर्न किन चाहँदैनन् भनी समूहमा छलफल गर्ने ।

२. त्यसपछि केही महिलालाई भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने, जसमा महिलाले आफूलाई परिवार नियोजन गर्न इच्छा भएको कुरा श्रीमानसँग व्यक्त गर्दै सो कार्यमा सहयोग गर्ने बनाउन कोशिश गर्छिन् ।

रोल प्ले गरेपछि दर्शक महिलाहरूलाई कुन भनाइ ठीक लाग्यो भन्नेमा छलफल गराउने । पुरुषहरूलाई बुझाउनको लागि अन्य जुक्तिहरू भन्न लगाउने । यसको लागि केही उदाहरणहरू प्रस्तुत गरिएको छ ।

- यदि महिलालाई आफू गर्भवती भइन्छ भन्ने चिन्ता नभएमा यौनसम्बन्ध सुमधुर हुन्छ ।
- यदि अर्को बच्चा पाउन केही समय अन्तर गरियो भने घरायसीका साथै अन्य कामलाई समय दिन सकिन्छ ।
- सानै उमेरमा बच्चा भयो भने आफ्नो पढाइ छुट्टि र घर तथा बच्चा स्याहारमै समय बिच्छ ।
- धेरै बच्चा पाएर पुरुषार्थी भइन्छ, बरु थोरै सन्तान भए राम्रो पालनपोषण र शिक्षा दिएर सन्तानलाई असल नागरिक बनाउन सकिन्छ ।
- बसेनि बच्चा जन्माउनाले महिला कमजोर हुन्छिन् । त्यसैले महिला पनि बलियो र स्वस्थ भएको राम्रो होइन र ?

नेपालमा आमा समूहले पुरुषहरूको सोचाइलाई परिवर्तन गरिदिएका छन्



नेपालमा गा.वि.स.का प्रत्येक वडामा आमा समूह स्थापना गरिएको छ। आमा समूहको बैठक हरेक महिना एकपटक बस्छ। उनीहरू आफ्नो समुदायमा भएका विभिन्न स्वास्थ्य समस्या र यसको समाधानका बारेमा छलफल गर्छन्। यस समूहले समुदायमा महिलाहरूको लागि सामान्य लेखपढ गर्न सिकाउनुका साथै ऋण तथा बचत कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ। यसमा उनीहरूले आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य तथा अन्य आपतकालीन अवस्थाको लागि आवश्यक पर्दा सहूलियत ब्याजमा ऋण लिन पाउँछन्। यस समूहलाई पुरुषहरूको पनि समर्थन रहन्छ। किनकि उक्त कार्यक्रमले उनीहरूको परिवारलाई पनि सहयोग भएको हुन्छ।

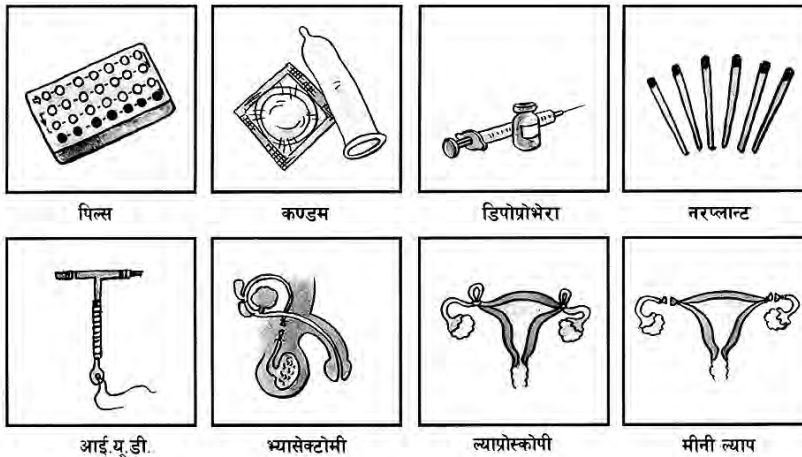
यस कार्यक्रममार्फत महिलाहरूले परिवार नियोजनसम्बन्धी कुराहरू सिकेका छन् र आफ्नो परिवारमा यस विषयमा भन्न थालेका छन्। केही पुरुषहरूले पनि जन्मान्तरसम्बन्धी फाइदाको विषयमा चिया पसल, स्थानीय पर्व तथा मेलामा अरु पुरुषहरूसँग कुरा गर्न थालेका छन्। बिस्तारै कन्डम र जन्मान्तरको बारेमा समुदायमा कुरा चलेपछि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने बढेका छन्।

पहिला घरमा स-साना कुरा पनि श्रीमानलाई सोध्नुपर्थ्यो, जस्तो कि एउटा कुखुरा बेच्नुपर्दा वा सिनेमा हेर्न जानुपर्दा।



तर अहिले हामी आफ्नो परिवारको लागि आफै निर्णय गर्न सक्छौं, कति बच्चा जन्माउने र उनीहरूलाई कुन विद्यालयमा पढाउने आदि।

किशोर-किशोरीका लागि पनि गर्भनिरोधको आवश्यकता



किशोरीहरूको अनिच्छित गर्भ रहन गए जीवन गाह्रो हुन्छ। केही महिलाहरू यौनसम्पर्क राख्न चाहन्छन् तर आमा बन्न चाहँदैनन्। किशोरीहरूले परिवार नियोजनको साधनको बारेमा जानकारी राखेर त्यसको प्रयोग गर्न पाउनुपर्छ। तर उमेर नपुगीकन यौनसम्बन्ध नराख्नु नै बेस हुन्छ।

हाम्रो समाजमा आमाबाबु पनि आफ्ना छोरीहरूसँग कन्डम, यौनसम्पर्क, गर्भवती तथा गर्भनिरोधक साधनसम्बन्धी खुलेर कुरा गर्न सक्दैनन्। धार्मिक तथा सांस्कृतिक दृष्टिकोणले पनि अविवाहित छोरीहरूले यौनसम्पर्क गर्नुहुन्न भन्ने मान्यताका कारण अविवाहित छोरीलाई कसरी गर्भधारण हुनबाट बच्न सकिन्छ भनेर सिकाउन गाह्रो हुन्छ। तर परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा किशोर-किशोरीहरूसँग खुलेर कुरा गर्नु भनेको उनीहरू मानसिकरूपमा तयार नहुँदै यौनसम्पर्क गर्नुपर्छ भन्ने होइन। बरु किशोर-किशोरीहरूलाई परिवार नियोजनका सम्बन्धमा विभिन्न छलफल गराएर उनीहरूलाई यसको उपयोगको बारेमा राम्रो ज्ञान दिन सक्त्यो भने आवश्यक परेको अवस्थामा उनीहरूले आफ्नो जीवनमा आइपर्ने विभिन्न समस्याबाट सजिलै बच्न सक्छन्। विस्तृत जानकारीका लागि पाठ ४ हेर्नुहोला- यौन तथा यौनिकता।

मृत्युरक्तश्रावले सुत्केरीको



रुपिलवस्तुस्थित तौलिहवा अस्पतालका चिकित्सकले ओपीडी सेवा बन्द गरेपछि आक्रोशित विरामी।

तस्विर : मनोज पौडेल/काठमाडौं

■ काशीराम डाँगी

रोल्पा- अत्यधिक रक्तश्राव भएपछि तालावाङ न बुढागाउँकी १७ वर्षीया सुकु घर्तीमगरको शनिवार मृत्यु भएको छ।

सुत्केरी व्यथाले च्यापेपछि सुकुलाई तालावाङकै उपस्वास्थ्य चौकीमा ल्याइएको थियो। आफन्तका अनुसार सुकुको बच्चा बाटैमा

अघिल्लो आर्थिक वर्षमा ५ गर्भवतीको ज्यान गएको थियो

अनुसार उनी गर्भवती भएपछि एक पटक मात्र स्वास्थ्य जाँच गराउन आएको थियो। स्वास्थ्य जाँच गराउन कम्तीमा चार पटक स्वास्थ्य संस्थामा पुगनुपर्छ। उनको घर स्वास्थ्य चौकी

उपचार समयमै हुन नसक्दा ज्यानसमेत जाने गरेका घटना छन्। जिल्लामा अघिल्लो आर्थिक वर्षमा ५ जना गर्भवतीको ज्यान गएको थियो। सुत्केरी अवस्थाका ४ महिलाको घरमै २१ जनाको स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याएपछि मृत्यु भएको थियो। आमाका साथै धेरै सख्यामा नवजात शिशुको मृत्यु हुने गरेको जिल्ला अस्पतालका सिसअहव कुलबहादुर डाँगीले बताए। उनका

किशोर-किशोरी र युवायुवतीहरूको बीचमा कुराकानी गराउनेजस्ता क्रियाकलापले अनिच्छित तथा उमेरै नपुगी गर्भ रहनबाट बच्न सहयोग मिल्छ।

युवा र वयस्कहरूसँग गर्भनिरोधसम्बन्धी छलफल गर्न सहयोगी खेल

यो खेल वयस्क तथा युवाहरूलाई छलफल गराउने राम्रो माध्यम हुन सक्छ। यसमा एक-अर्काका विचारहरू राख्न र छलफल गर्न सजिलो हुन्छ।

युवायुवती र वयस्क गरी दुई समूह बनाउने। युवा समूहले सानो वृत्त बनाई त्यसको भित्रपट्टि बस्ने र बाहिरपट्टि वयस्कहरूले समूह बनाई बस्ने।

१. भित्रपट्टि युवा समूहलाई परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्दा महिला स्वास्थ्य कस्तो हुन्छ ? यस्तो साधन किन महत्वपूर्ण हुन्छ ? भनी सोध्ने। उनीहरूलाई आ-आफ्ना विचारहरू भन्न लगाउने। परिवार नियोजन गर्न के अप्ठ्याराहरू हुन्छन् भनेर युवायुवतीहरूलाई उनीहरूको अनुभव सुनाउन प्रोत्साहन गर्ने।
२. युवायुवतीहरूलाई आफूले सुनेको परिवार नियोजनसम्बन्धी कुराहरू भन्दै विभिन्न प्रश्नहरू सोध्न प्रोत्साहन गर्ने।
३. केही समयपछि ती समूहको स्थान परिवर्तन गर्ने र वयस्कहरूको समूहलाई परिवार नियोजनसम्बन्धी उनीहरूको अनुभव र यसबाट आइपरेका चुनौतीहरू भन्न लगाउने।
४. अब युवा समूहलाई उनीहरूको छलफलमा के-के सुने भनी सोध्ने र वयस्कलाई प्रश्न गर्न लगाउने।

प्रत्येक समूहका प्रश्न र जवाफले उनीहरूको अनुभव बुझिन्छ। उनीहरूले पहिले नजानेका नयाँ कुरा के-के सिके तथा जान्न सफल भए ? दुवै समूहमा कुन-कुन कुरामा एउटै मत आयो वा आएन ? परिवार नियोजनको प्रयोगमा पहुँच पुऱ्याउन र यसको प्रयोग गर्न के-कस्ता समस्या आइपर्ने रहेछन् भनी छलफल गरी यसको समाधानका उपायहरू निकाल्ने।

युवामैत्री कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नु



- यस्ता सेवाहरू युवायुवतीहरू गइरहने स्थानहरूमा सञ्चालन गर्नुपर्छ। जस्तै- विद्यालय, बजार, सामुदायिक केन्द्र इत्यादि।
- उक्त स्थानमा 'उनीहरूका लागि दिउँसो वा बिहान अथवा हप्ताको एकदिन समय तोक्नुहोस्।
- अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीद्वारा सेवा उपलब्ध हुने र गोपनीयता हुने कुराको सुनिश्चितता गर्नुहोस्।
- युवाको समूहलाई परामर्शदाताको रूपमा तालिम दिनुहोस्।
- युवाको समूह भेला हुने समयमा मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न लगाउनुहोस्। नेपालका अस्पताल र स्वास्थ्य चौकीमा परिवार नियोजन सेवा निःशुल्क हुन्छ भनेर पनि बुझाउनुहोस्।

उक्त स्थानमा सेवा लिन आउँदा युवायुवतीहरू कुनै हिचकिचाहटविना नै आउन सकून् भनेर काम गर्नुपर्छ। युवतीहरूलाई विभिन्न कार्यक्रम बनाई नेतृत्व गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। यस्ता समूहलाई समुदायमा विभिन्न खालका कार्यक्रमहरू जस्तै- नृत्य, संगीत तथा वातावरणीय सरसफाइसम्बन्धी क्रियाकलाप गर्न पनि प्रेरणा दिनुपर्छ। उनीहरूले यस्ता कार्यक्रम आफ्नो

समूहलगायत वयस्कहरूलाई पनि बुझाउन सक्छन् । युवामैत्री सेवासम्बन्धी विस्तृत जानकारीका लागि (पाठ ४ को यौन र यौनिकता अनि पाठ ५ को यौनरोग) हेर्न सक्नुहुन्छ ।

तलका क्रियाकलापसँगै युवायुवती तथा वयस्कहरूको छलफलले उनीहरूलाई पर्ने समस्या हटाई स्वास्थ्यमा परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्दछ ।

क्रियाकलाप

दुई समूहबीचमा एउटा काल्पनिक नदी बनाउने, जसमा एउटा लामो ओढ्ने वा डोरी ओछ्याएर त्यसमाथि समूह बनाई ढुङ्गाहरू राख्ने । ती समूहमध्ये एक समूहमा युवाहरूलाई राख्ने र अर्को समूहमा वयस्कहरूलाई राख्ने । प्रत्येक व्यक्तिलाई किन किशोर-किशोरीलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा, यौनिकतासम्बन्धी जानकारी र आफ्नो जीवनसम्बन्धी निर्णय आदि विषयको बारेमा जानकारी चाहिन्छ ? साथै किन यो नदीले युवा तथा वयस्कलाई छुट्याएको हो भन्नेबारे सोचन लगाउने ।

महिलाहरूको छलफल

हामी महिला गर्भवती हुन चाहँदैनौं । हामीले महिला भैकन आफ्नो हेरचाह आफैँ कसरी गर्ने भन्नेबारे थाहा पाउन चाहन्छौं ।

हामी यस्ता वयस्कहरूसँग कुरा गर्न चाहन्छौं, जसले हाम्रा कुरा राम्रो र निष्पक्षसँग सुनून्, हामी हाम्रो प्रश्नको सीधा जवाफ चाहन्छौं ।

यस्ता विषयमा कसरी कुराकानी गर्ने भन्ने सन्दर्भमा हामीलाई कसैले जानकारी दिएको छैन ।

किशोर-किशोरी छिट्टै यौनसम्पर्क राख्छन् । उनीहरूलाई यो विषयमा के भन्ने के नभन्ने भनेर हामीलाई बडो पीर लाग्छ ।

परिवार नियोजनको सुविधा पाउँदा कहिलेकाहीं युवायुवतीहरू लजाउने गर्छन् । उनीहरूलाई कसलाई के भन्ने बारेमा थाहा हुँदैन । यसले गर्दा यौनरोग लाग्दा, परिवार नियोजनको सेवा लिन जाँदा अफ्यारो पर्छ । कति युवायुवतीहरू यौनरोगबाट पीडित भए पनि औषधि गर्न जाँदैनन् ।

यौन संक्रमित समस्याहरूको औषधि किन गरिन्न ? शायद तलका केही जवाफ आउन सक्छन् :

किनभने स्वास्थ्य चौकी टाढा हुनाले ।

अभिभावकको डर मानेर ।

स्वास्थ्य चौकीमा गोपनीयता नहुनाले ।

निःशुल्क परीक्षण नहुनाले ।

युवायुवतीलाई प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार सम्बन्धी जानकारी नहुनाले ।

यसरी छलफल गर्नुहोस्

जब दुवै समूहबाट समस्या/बाधाहरू कार्डमा लेखिन्छ, ती कार्ड आधा-आधा गरी प्रत्येक समूहलाई दिने । यसपटक काल्पनिक नदीका किनारमा बसेका युवा तथा वयस्कहरूलाई मिसाउने र फेरि दुई किनारमा बस्न लगाउने । एउटा समूहमा बल फ्याँक्ने र एउटा कार्ड लिई एउटा समूहलाई आफ्नो कार्डमध्ये कुनै एक कार्डमा लेखेको बाधा पढेर सुनाउन भन्ने । अर्को समूहलाई त्यसको समाधान के हुन सक्छ भनेर सोध्ने । जब उनीहरूले त्यसको उपयुक्त समाधान निकाल्छन्, दुवै समूहलाई छलफल गराउने र निष्कर्षलाई समाधानको रूपमा लिने । फेरि अर्को समूहलाई बल फ्याँक्ने । बाधाहरूबारे छलफल गरी सबै समस्याको पालैपालो समाधान गर्ने र त्यसैलाई नदीको दुई किनारा जोड्ने पूलभैँ नीतिको रूपमा लिन सकिन्छ । समस्याका समाधानहरू ठूलो न्यूजप्रिन्ट कागजमा लेखी सबैले देख्ने गरेर टाँस्ने । टाँसिएका समाधानहरू पुनः छलफल गरेर थप सुझावहरू संकलन गरी निष्कर्ष निकाल्ने ।

त्यसपछि सबैलाई कसरी युवाहरूले स्वास्थ्य चौकीबाट उपलब्ध हुने सेवाहरूको लाभ लिन सक्छन् भन्ने विषयमा छलफल गराउने । यसमा सबैभन्दा राम्रो र व्यावहारिक समाधानको छनोट गर्न लगाउने र युवा तथा वयस्क दुवै समूहलाई कसरी नीतिलाई कार्यान्वयनमा ल्याई परिवर्तन गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा पाइला चाल्न प्रोत्साहन गर्ने ।

गर्भनिरोधक विधिहरू

आफूलाई बच्चा पाउन मन नलागे महिलाले परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न सक्छन् । उनीहरूलाई ती साधनहरू कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने सम्बन्धमा राम्रो परामर्श भने चाहिन्छ । पुरुषहरूलाई पनि साधनहरूको उपयोगसम्बन्धमा राम्रो जानकारी भए परिवार नियोजन गर्न सजिलो हुन्छ ।

परिवार नियोजनको साधन सही तरिकाले प्रयोग गर्न आफ्नो शरीर र यौनिकतासम्बन्धी जानकारी हुनुपर्छ। पहिलो कुरा त महिला प्रजनन अङ्ग र पुरुष प्रजनन अङ्गका कार्यहरू थाहा पाउनुपर्छ। प्रजनन कार्य महिनावारी र यौनसम्पर्कसँग सम्बन्धित हुन्छ। महिला गर्भवती हुने कुरा महिनावारी र यौनसम्पर्कसँग कसरी सम्बन्धित हुन्छ भन्ने पूर्ण जानकारी गराउनुपर्छ। विस्तृत जानकारीका लागि पाठ ४ हेर्न सक्नुहुनेछ। महिलाले उमेर र आफ्नो आवश्यकताअनुरूप भिन्न समयमा भिन्न किसिमका परिवार नियोजनका गर्भनिरोधका साधनहरू अपनाउन सक्छन्। उदारहणका लागि महिलाहरू एउटा पनि बच्चा नहुँदा एक किसिमको गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्न सक्छन् भने एउटा बच्चा भएपछि जन्मान्तरको लागि अर्को साधन प्रयोग गर्न सक्छन्। र, बच्चा पुगेपछि नपाउनको लागि अर्को साधन प्रयोग गर्न सक्छन्।

आवश्यकता अनुरूप विभिन्न विधिहरू

परिवार नियोजनको साधनमध्ये जुन साधन महिलालाई सजिलो लाग्छ, त्यही नै प्रयोग गर्न सकिन्छ। कसैलाई पिल्सको प्रयोग सजिलो लाग्छ र यसले कुनै समस्या हुँदैन भने यही अपनाउन सक्छन्। कसैलाई तीन महिने सुई वा आई.यु.सी.डी. आदि लगाउँदा केही समस्या पर्दैन। यससम्बन्धी सम्पूर्ण जानकारी पछाडिका पेजमा उल्लेख गरिएको छ।

महिलाले सही तरिकाले गर्भनिरोधका साधनहरू प्रयोग गर्नुपर्छ। यसको मतलब प्रत्येक पटक यौनसम्पर्क गर्दा कन्डम प्रयोग गर्नु वा प्रत्येक दिन एकै समयमा पिल्स चक्की नियमित खाने गर्नु हो। अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीले पनि महिलालाई गर्भनिरोधका साधनबारे निर्णय गर्न सहयोग गर्न सक्छन्।

निम्न विधिहरूबाट महिलाले गर्भ नियन्त्रण गर्न सक्छन्

अवरोधक विधिहरू

अवरोधक विधिले गर्ने काम भनेको पुरुषबाट निस्कासित शुक्रकीटलाई महिलाको डिम्बवाहिनी नलीबाट आउने डिम्बसँग मेल हुन नदिनु हो। यस्तो अवरोधक विधि प्रत्येक पटक यौनसम्पर्क गर्दा अपनाउन सकिन्छ। यसले महिलाको नियमित हुने प्रजनन क्षमता र महिनावारी रोक्दैन।

कन्डमले गर्भनिरोध गर्नुका साथै विभिन्न खाले यौनरोग तथा एच.आई.भी हुनबाट पनि बचाउँछ। कन्डमबारे यहाँ दिइएको तालिकाबाट अझ बढी प्रस्ट हुन्छ।

परिवार नियोजनका साधन/विधि	गर्भ रहनबाट सुरक्षा	यौन प्रसारित संक्रमणबाट सुरक्षा	अन्य महत्वपूर्ण जानकारी
पुरुषको कन्डम	सुरक्षित	सुरक्षित	शुक्रकीट अवरोधक, लुब्रिकयान्टसँगै प्रयोग गरिएका बखत अति प्रभावकारी हुने ।
महिलाको कन्डम	सुरक्षित	सुरक्षित	तर यो नेपालमा छैन ।
डायफ्राम	सुरक्षित	केही सुरक्षित	शुक्रकीट अवरोधक, प्रयोग गरिएका बखत अति नै प्रभावकारी हुने । (नेपालमा त्यति प्रयोग नभएको)

हर्मोन विधिहरू

यसले अस्थायीरूपमा महिलाको अण्डाशयबाट अण्डा निष्कासन रोक्छ । जब महिलाले यो विधि अपनाउन छोड्छन् स्वतः अण्डाशयले अण्डा निष्कासन गर्न थाल्छ । यस्ता हर्मोन विधिले महिनावारी अनियमित एवम् गडबडी गराउन सक्ने हुन्छ । त्यसैले स्वास्थ्यकर्मीसँग यसको प्रयोग र असरहरूका सम्बन्धमा सूचना तथा परामर्श लिनुपर्छ ।

परिवार नियोजनका साधन/विधि	गर्भ रहनबाट सुरक्षा	यौन प्रसारित संक्रमणबाट सुरक्षा	अन्य महत्वपूर्ण जानकारी
शुक्रकीटनाशक फिँज/चक्की	केही सुरक्षित	सुरक्षा दिँदैन	कन्डम, डायफ्रामजस्ता अवरोधक विधिसँगै प्रयोग गर्दा धेरै प्रभावकारी (नेपालमा लोकप्रिय छैन ।)
सुईहरू	धेरै सुरक्षित	सुरक्षा दिँदैन	यो प्रत्येक ३/३ महिनामा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । (नेपालमा लोकप्रिय छैन ।)
नरप्लान्ट/इम्प्लान्ट	अति नै सुरक्षित	सुरक्षा दिँदैन	७ वर्षसम्म टुक्क हुन सकिन्छ तर तालिमप्राप्त व्यक्तिबाट मात्र लगाउन र निकाल्न सकिन्छ ।
गर्भनिरोधक चक्की	धेरै सुरक्षित	सुरक्षा दिँदैन	दिनदिनै नबिराइकन खाने गरेमा प्रभावकारी छ ।

आई.यु.डी., आई.यु.सी.डी., कपर-टी, लुप (IUDs, Intrauterine Devices):

परिवार नियोजनका साधन/विधि	गर्भ रहनबाट सुरक्षा	यौन प्रसारित संक्रमणबाट सुरक्षा	अन्य महत्वपूर्ण जानकारी
आई.यु.डी.(कपर-टी)	अति नै सुरक्षित	सुरक्षा दिंदैन	यो प्रयोग गर्दा व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सफाइमा धेरै ध्यान दिनुपर्छ ।

स्थायी विधिहरू (Permanent methods):

परिवार नियोजनका साधन/विधि	गर्भ रहनबाट सुरक्षा	यौन प्रसारित संक्रमणबाट सुरक्षा	अन्य महत्वपूर्ण जानकारी
बन्ध्याकरण भ्यासेक्टोमी र मिनिल्याप	अति नै सुरक्षित	सुरक्षा दिंदैन	स्थायी बन्ध्याकरणपछि महिला-पुरुष दुवैजना सन्तान उत्पादन गर्न सक्दैनन् तर दुवैका यौनजीवन सुमधुर हुनुको साथै यौनचाहनामा कुनै कमी हुँदैन ।

प्राकृतिक विधिहरू (Natural methods):

नेपालमा यो त्यति लोकप्रिय छैन । किनभने यसको प्रयोग गर्दा महिलालाई आफ्नो शरीर र प्रजनन अङ्गको ज्ञान हुनु आवश्यक छ । त्यसै गरी महिनावारी पनि नियमित हुनुपर्छ । श्रीमान् वा साथीको सहयोग पनि जरुरी छ ।

परिवार नियोजनका साधन/विधि	गर्भ रहनबाट सुरक्षा	यौन प्रसारित संक्रमणबाट सुरक्षा	अन्य महत्वपूर्ण जानकारी
योनिमा लिङ्ग प्रवेश नगराई गरिने यौनक्रिया	सुरक्षित		तर पुरुषले नचाहेमा यो सफल हुँदैन ।
स्तनपान (१ देखि ६ महिनासम्म) विधि	सुरक्षित	सुरक्षा दिंदैन	यो विधि अपनाउन्जेल शिशुलाई बाहिरी खानेकुरा खुवाउनुहुँदैन । महिनावारी नहुन्जेलसम्म मात्र यो विधि अपनाउन सकिन्छ । जहिल्यै पनि यो भरपर्दो हुँदैन ।

परिवार नियोजनका साधनबारे केही उदाहरणहरू तल उल्लेख गरिएको छ

आफूलाई कुन विधि वा साधन उपयोगी हुन्छ, सो बारे विचार गर्ने तरिकाहरूको यहाँ उदाहरण दिइएको छ :



तपाईंको रोजाइ यो हुन सक्छ-
अवरोधक विधिहरू ।

तपाईंले नअपनाउने यो हुन सक्छ-
हर्मोन विधिहरू ।



तपाईंको रोजाइ यो हुन सक्छ-
आई.यु.डी, नरप्लान्ट, डिपो सुई, आई.यु.डी. ।

तपाईंले नअपनाउने यो हुन सक्छ-
खाने चक्की, प्राकृतिक विधि ।



तपाईंको रोजाइ यो हुन सक्छ-
नरप्लान्ट, डिपो सुई, आई.यु.डी. ।

तपाईंले नअपनाउने यो हुन सक्छ-
अवरोधक विधिहरू, खाने चक्की, प्राकृतिक विधि ।



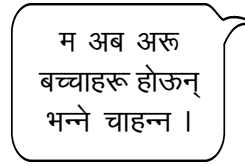
तपाईंको रोजाइ यो हुन सक्छ-
नरप्लान्ट, डिपो सुई, आई.यु.डी. ।

तपाईंले नअपनाउने यो हुन सक्छ-
महिला कन्डम, डायफाम, आई.यु.डी. ।



तपाईंको रोजाइ यो हुन सक्छ-
आई.यु.डी., हर्मोन विधिहरू ।

तपाईंले नअपनाउने यो हुन सक्छ-
अवरोधक विधिहरू, प्राकृतिक विधिहरू ।



तपाईंको रोजाइ यो हुन सक्छ-
स्थायी विधि, नरप्लान्ट, डिपो सुई, आई.यु.डी.।

तपाईंले नअपनाउने यो हुन सक्छ-
अवरोधक विधिहरू, प्राकृतिक विधिहरू ।

मेरो एक वर्षभित्र बच्चा पाउने इच्छा छ ।



तपाईंको रोजाइ यो हुन सक्छ-
अवरोधक विधिहरू, खाने चक्की, प्राकृतिक विधि ।

तपाईंले नअपनाउने यो हुन सक्छ-
नरप्लान्ट, डिपो सुई, आई.यु.डी,
स्थायी बन्ध्याकरण ।

मलाई मेरो यौनजोडीको अन्य महिलासँग पनि यौनसम्पर्क छ र यौन प्रसारित संक्रमण भएको छ भन्ने शंका छ ।



तपाईंको रोजाइ यो हुन सक्छ-
कन्डम ।

तपाईंले नअपनाउने यो हुन सक्छ-
हर्मोन विधिहरू, प्राकृतिक विधिहरू,
आई.यु.डी, स्थायी बन्ध्याकरण ।

म मेरो बच्चालाई
स्तनपान गराउन
चाहन्छु ।

मेरा श्रीमान्लाई परिवार
नियोजनका साधनहरू प्रयोग
गर्न मन छैन ।



तपाईंको रोजाइ यो हुन सक्छ-
महिला वा पुरुष कन्डम, डायफ्राम ।

तपाईंको रोजाइ यो हुन सक्छ-
डायफ्राम, महिला
हर्मोनीय विधिहरू, आई.यु.डी. ।

तपाईंले नअपनाउने यो हुन सक्छ-
हर्मोन विधिहरू ३ हप्तासम्म राम्ररी दूध
नआउने हुनाले ।

तपाईंले नअपनाउने यो हुन सक्छ-
पुरुष कन्डम, प्राकृतिक विधिहरू ।

परिवार नियोजनका आकस्मिक साधनहरू

महिलाहरूले परिवार नियोजनको आकस्मिक विधि अपनाएर पनि गर्भाधान रोक्न सक्छन् । असुरक्षित यौनक्रिया भएमा यो विधि अपनाउन सकिन्छ । आफूले प्रयोग गरिरहेका विधिहरूबाट असुरक्षित हुने अवस्था भएमा यो प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तै- यौनसम्पर्क गर्दा कन्डम फुट्यो भने अथवा महिलाले खाइरहेको परिवार नियोजनको चक्की एक दिनभन्दा बढी बिर्सिएमा यो विधि अपनाउन सकिन्छ ।

परिवार नियोजनको आकस्मिक साधनको बारेमा सबै महिलाले बुझ्न जरुरी छ । विशेष गरेर किशोर-किशोरीलाई कहिलेकाहीं उनीहरूको मञ्जुरीविना नै यौनसम्पर्क गर्न बाध्य भएको अवस्थामा र बलात्कार भएको अवस्थामा गर्भाधान हुनबाट बच्नको लागि यो साधन अत्यन्त उपयोगी हुन्छ । हाम्रो

देशमा यसको बारेमा धेरैजसो स्थानमा जानकारी छैन । यससम्बन्धी विद्यालयका शिक्षक, समुदायका अगुवा र स्वास्थ्यकर्मीहरू पनि जानकार छैनन् भने विशेष गरी किशोरीहरूलाई अनिच्छुक गर्भ रोक्न कसले मद्दत गर्छ त ?

यससम्बन्धी पूर्ण जानकारीका लागि 'महिलाका लागि डाक्टर नभएमा' पुस्तकको पाठ १३ को 'परिवार नियोजन' हेर्नुहोला ।

परिवार नियोजनसम्बन्धी विभिन्न प्रचलित भनाइहरू

परिवार नियोजनसम्बन्धी विभिन्न खालका धारणाहरू सुन्नाले मानिसहरू परिवार नियोजनका साधनहरू अपनाउन डराउँछन् । त्यसैले उनीहरूलाई सही परामर्श र सूचना दिनुपर्छ । यसले गर्दा उनीहरूले धेरै जानकारी लिएर आफूलाई उपयोग हुने साधन छान्न सक्नेछन् । तल उल्लेख गरिएका उदाहरणहरूले पनि मानिसमा हुने यससम्बन्धी गलत अवधारणाहरू हटाउन सकिन्छ ।

प्रचलित भनाइ : केही महिलाहरू गर्भनिरोधक पिल्स सेवन गरेमा बिरामी परिन्छ, भन्छन् ।

तथ्य : धेरै महिला पिल्स खाने गर्छन् र उनीहरू बिरामी परेका छैनन् । केही महिलाहरूमा भने टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने र वाकवाकी लाग्ने समस्या देखा पर्न सक्छ । शुरु-शुरुमा यस्ता लक्षण देखा पर्दा चाहिँ केही समस्या हुँदैन । तर प्रयोग गरेको २ महिनासम्म पनि यस्तो समस्या भइरह्यो भने स्वास्थ्यकर्मीसँग फेरि पनि परामर्श लिएर परिवार नियोजनको अर्को अस्थायी साधन प्रयोग गर्नुपर्छ ।

प्रचलित भनाइ : केही मानिस भन्छन्- परिवार नियोजनका अस्थायी साधन प्रयोग गरेपछि अर्को सन्तान हुन सक्ने कम सम्भावना हुन्छ ।

तथ्य : परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरू विश्वसनीय हुन्छन् । यसले महिलालाई गर्भ रहनबाट बचाउनुका साथै जन्मान्तरको लागि पनि सहयोग हुन्छ । तर केही महिलामा भने अस्थायी साधन छाड्नेबित्तिकै अर्को गर्भ रहन्छ, भने कसै-कसैमा अस्थायी साधन छोडेको केही समयपछि मात्र अर्को गर्भ रहन्छ ।

प्रचलित भनाइ : महिनावारी भइरहेको अवस्थामा महिला गर्भवती हुँदैनन् ।

तथ्य : महिलाको महिनावारी नियमितरूपमा २८ दिनकै दिनमा हुँदैन भने कुनै पनि बेला गर्भ रहन सक्छ ।



प्रचलित भनाइ : यौनक्रियापश्चात् योनिबाहिर वीर्य स्वलन गरेमा, यौनक्रियापश्चात् तुरुन्त योनि धुनाले वा उठेर यौनक्रिया गर्नाले गर्भाधान हुनबाट बच्न सकिन्छ ।

तथ्य : यी माथिका कुनै पनि क्रियाकलापहरू गर्भाधान रोक्ने उपाय होइन ।

पुरुष र महिला : भ्यासेक्टोमीपश्चात् पुरुषमा यौनइच्छा हुँदैन, कमजोर हुन्छ र आफ्नो यौनसाथीलार्इ पूर्ण सन्तुष्टि दिन सक्दैन ।

तथ्य : भ्यासेक्टोमीले शुक्रकीट निष्कासन हुनबाट बचाउँछ । यसले यौनइच्छामा कुनै असर गर्दैन र यौनक्रिया गर्न कुनै बाधा पुऱ्याउँदैन ।

परिवार नियोजनसम्बन्धी सूचना दिने रमाइलो तरिका

परिवार नियोजनसम्बन्धी सूचनाहरू प्रवाह गर्दा सामूहिकरूपमा छलफल गर्नाले सबैले बुझ्न सक्छन् । यस्ता छलफलहरू समयानुरूप विभिन्न उदाहरण र अनुभवहरू आदानप्रदान गरी युवा,

वयस्क, प्रौढ, महिलाहरूको समूहमा बसेर छलफल गरेमा यसबाट हुने बाधाहरूको समाधान गर्न सकिन्छ ।

बोर्ड गेम

भिन्न महिलाले विभिन्न किसिमका परिवार नियोजन रुचाउनुको कारण र प्रत्येक साधनका कार्यहरूको बारेमा छलफल गर्ने एउटा रमाइलो खेल 'बोर्ड गेम' हो । समूहलाई छलफल गराउँदा निम्न कुराहरू आउन सक्छन् ।

- महिलाहरूलाई परिवार नियोजनका विभिन्न साधनसम्बन्धी ज्ञान कत्तिको छ भनी परीक्षण गर्ने ।
- महिलाहरूले विभिन्न साधनहरू छनोट गर्ने कारणहरू उल्लेख गर्ने ।
- महिलाहरूलाई साधन छनोट गर्ने सल्लाह दिने ।
- महिलाहरूले जान्न चाहेका कुराहरू पत्ता लगाउने ।

क्रियाकलाप

बोर्ड गेम नमुनामा स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्य कुराहरू र छलफलका विषयमा प्रश्नहरू उदाहरणसहित उल्लेख गरिएको छ । स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्य विषयमा छलफल गराउँदा अगाडि उल्लिखित तथ्य र प्रचलित भनाइ जुन आफ्नो समुदायमा पनि प्रचलित छ ती भनाइलाई छलफल गराउनुपर्छ ।

सबै किसिमका परिवार नियोजनका साधनको पहुँच

परिवार नियोजनका सम्पूर्ण साधनहरू देशभरका सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पुऱ्याउन सकेमा कस्तो हुन्थ्यो होला ? परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्न चाहने सम्पूर्ण विवाहित तथा अविवाहित पुरुष साथै किशोर-किशोरीलाई सहजरूपमा सबै खाले परिवार नियोजनका साधन र सूचनाहरू उपलब्ध हुनुपर्छ ।

सबैतिर सबै किसिमका साधनहरू उपलब्ध भएमा महिलाले आफ्नो अवस्थाअनुरूप छनोट गरी ती साधनहरू प्रयोग गर्न सक्छन् । त्यसैले टाढा-टाढाका गाउँमा परिवार नियोजनका सम्पूर्ण साधन र सूचनाको पहुँच पुऱ्याउनुपर्दछ ।

अगाडिका पानाहरूमा परिवार नियोजनको पहुँचका लागि सहज उपायबारेमा दिइएको छ ।

हाम्रो स्वास्थ्य चौकीमा कन्डम मात्र उपलब्ध छ तर मलाई पिल्स चक्की प्रयोग गर्न मन छ । धेरै महिलाहरूले आ-आफ्नो चाहनाअनुरूपका परिवार नियोजनका साधनहरू पाएमा प्रयोग गर्ने इच्छा गरेका छन् ।



महिलाहरूको अनुभवबाट सिक्नुहोस् ।

समुदायमा परिवार नियोजनका साधन सहजरूपमा पुऱ्याउनको लागि गर्भनिरोधका साधन प्रयोग गरेका महिलाका अनुभवहरू सोध्नुहोस् । सकारात्मक अनुभवहरूले अन्य महिलालाई पनि सहयोग मिल्छ । गर्भनिरोधका साधनहरूको बारेमा विभिन्न गलत धारणा भएका महिलालाई यसको सही प्रयोगले हुने फाइदाको बारेमा बताएपछि उनीहरूलाई पनि यस्ता साधन प्रयोग गर्न हौसला मिल्नेछ ।

महिला तथा किशोर-किशोरीलाई परिवार नियोजनका साधन तथा यससम्बन्धी सूचनाहरू प्राप्त गर्न के-कस्ता समस्या परेका छन्, पत्ता लगाउनुहोस् । त्यसपछि उनीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । उनीहरूले कस्ता-कस्ता साधन प्रयोग गरिरहेका छन्, तिनको मूल्य कति पर्छ, साथै उनीहरूले यो सेवा कहाँबाट प्राप्त गरिरहेका छन् ? आदि ।

तल दिइएका प्रश्नहरू हेर्नुहोस्, जुन महिलाहरूको अनुभवबाट बुझ्न सकिन्छ ।

- तपाईंहरूले प्राप्त गरेका गर्भ नियन्त्रणका साधन सहजरूपमा उपलब्ध भएको र प्रयोग भएको छ ?
- विवाहित महिलाका लागि यो साधन र सूचना प्राप्त गर्न गाह्रो छ ?

- ⊙ यो साधन र सूचना प्राप्त गर्न अविवाहित युवती र किशोर-किशोरीलाई गाह्रो छ ? किन ?
- ⊙ पुरुषहरूको परिवार नियोजनसम्बन्धमा कस्तो धारणा छ ? उनीहरू यी साधन प्रयोग गर्न इच्छुक छन् ? छैनन् भने किन ?
- ⊙ सरकारले परिवार नियोजनसम्बन्धमा प्रोत्साहन गरेको छ कि छैन ?

विभिन्न मानिसहरूसँग छलफल गर्दा यस्ता सूचनाहरू समावेश गराउनुहोस् ।

महिलाका अनुभवको बारेमा जानकारी लिइसकेपछि महिलाहरू किन परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्दैनन् भन्ने सम्बन्धमा थाहा पाउन सकिन्छ ।

परिवार नियोजनका अवरोध सम्बन्धमा छलफल

एउटा समस्याग्रस्त रुख क्रियाकलापसहित सामूहिक छलफलबाट परिवार नियोजनका साधन प्रयोगमा आइपरेका बाधाहरू हटाउन सकिन्छ । महिलाले परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगर्ने मूल कारणहरू पत्ता लगाउनुहोस्, जसलाई हटाएपछि पूर्णरूपमा यसको पहुँच र उपयोग हुन सक्छ । मूल कारणहरू पत्ता लगाएपछि महिलालाई सहजरूपमा सूचना र सेवाहरू लिन मद्दत मिल्छ ।

यो समस्याग्रस्त रुख क्रियाकलाप विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । रुखको पोस्टर बनाएर, समूह कार्यमा रुखको चित्र कोर्न लगाएर इत्यादि । रुखको चित्रबाट धेरै कुरा बुझाउन सकिन्छ । विकसित र स्वस्थ जरा छ भने रुख पनि राम्रो हुन्छ । जरा राम्रो भएकै कारण रुखको पात र फल पनि राम्रो भएको उदाहरण दिन सकिन्छ । समस्याग्रस्त रुखको समस्या समाधान भएपछि हुने स्वस्थ परिणामको उदाहरण पनि महिलाहरूलाई दिन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

परिवार नियोजनका बाधाहरू हटाउन समस्याग्रस्त रुख बनाई छलफल :

एउटा ठूलो चार्ट पेपरमा एउटा रुख बनाउने । त्यसमा रुखको जरा, हाँगा र पातहरूसमेत हल्कारूपमा कोर्ने । पेपरमा खालि ठाउँ पनि राख्ने, जसमा समस्याका कारणहरू, अवरोधहरू र परिवार नियोजन नगरेमा हुने परिणामहरू के-के हुन सक्छन्, छलफल गरी लेख्ने ।

रुखको जराभन्दा माथि र डाँठभन्दा तलको भागमा 'परिवार नियोजन नगरेमा' लेख्ने ।

१. रुख देखाएर मूल कारणहरूको छलफल गराउने, यदि सहभागीहरू कारणसँग परिचित नभएमा उनीहरूलाई बगैँचामा भएका अनावश्यक झाडीहरू उखेलेर फ्याँक्ने गरेजस्तै परिवार नियोजनका अवरोधहरू पनि हटाउनुपर्छ भनी प्रस्ट्याउने ।

२. सहभागीहरूलाई विभिन्न कारण र अवरोधहरू सोध्नुहोस् । किन महिलाहरू अनिच्छुक गर्भधारण हुनबाट बचाउने गर्भ नियन्त्रणका साधनहरू प्रयोग गर्न पाउँदैनन् ? यसमा विभिन्न उदाहरणहरू दिएर सोध्न सक्नुहुन्छ । जस्तै- विभिन्न अवरोधलाई हटाएर परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गरेको र समस्याबाट बचेको उदाहरण दिन सक्नुहुन्छ । उउटा कागजको टुक्रा दिनुहोस् र सहभागीलाई परिवार नियोजनका अवरोध तथा कारणहरू लेख्न लगाई रुखको जरामा टाँस्न लगाउनुहोस् । प्रत्येकलाई प्रत्येक कारण वा हवरोधहरू कसरी हटाउन सकिन्छ भनेर प्रस्तुत गराउँदै छलफल सहजीकरण गर्नुहोस् ।
३. मूल कारणलाई समूहमा राख्ने र एक समूहलाई सबै विचारहरू ठूलो स्वरले पढ्न लगाउनुहोस् । अवरोधलाई दुई भागमा छुट्याउन लगाउनुहोस् । एकातिर सहजै समाधान गर्न सकिने र अर्कोतिर समाधान गर्न मुस्किल पर्ने समूहमा छुट्याउनुहोस् । ती कारणहरूको समाधान गर्न सकिने उपायहरू के-के हुन सक्छन् ? छलफल गराई निचोड निकाल्नुहोस् ।
४. परिणामहरू हेर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई परिवार नियोजन नभएमा यसबाट हुने परिणाम महिला, परिवार तथा समुदायमा के-के हुन सक्छ, सोध्नुहोस् । यी परिणामहरू रुखका पातका रूपमा लेख्नुहोस् र रुखका हाँगाहरूमा टाँस्नुहोस् । सम्बन्धित समस्याहरूको समूह बनाई सहभागीलाई टाँस्न लगाउनुहोस् ।

स्वास्थ्य चौकीमा साधन नभएकाले

परिवार नियोजनको बारेमा जानकारी नभएकाले

स्वास्थ्य चौकी टाढा भएकाले



परामर्शको अभाव भएकाले

घरबाट हुँदैन भनेकाले

महिलाहरूले परिवार नियोजन प्रयोग नगर्ने कारण

परिवार नियोजनको पहुँच नपुग्नुका मूल कारणहरू :

सर्वप्रथम मूल कारणलाई छुट्याउने र प्रत्येक बुँदामा समूह कार्य गराई छलफल गराउने ।

राजनीतिक अवरोधहरू : यदि सरकारले परिवार नियोजनलाई विशेष महत्त्व दिएन भने यसका सेवाहरू सीमित मात्रामा र थोरै प्रकारका साधनहरू मात्र दुर्गम क्षेत्रमा पुग्न सक्छ । समुदायका नेताहरूले आफ्नो समुदायमा बेवास्ता गरेमा यी साधनहरू उपलब्ध गराउन समस्या पर्छ ।

आर्थिक अवरोधहरू : नेपालमा परिवार नियोजनको साधन निःशुल्क पाइन्छ । तर सबै स्वास्थ्य चौकीहरूमा सबै किसिमका साधनहरू उपलब्ध नभएमा महिलाले आफ्नो समुदायबाट जिल्ला अस्पताल वा केन्द्रका स्वास्थ्य संस्थाहरू जानको लागि खर्च जुटाउन सक्दैनन् ।

सामाजिक अवरोधहरू : छोरी-छोरी पाएमा महिलाहरूले परिवार नियोजन गर्ने निर्णय गर्न सक्दैनन् । समाजले पुरुषलाई छोरा पाउन नसकेमा नामर्द भन्ने प्रचलन पनि समुदायमा छ । त्यसैले छोरा पाउने आशमा गाउँघरमा परिवार नियोजन नगर्ने र धेरै बच्चा जन्माउने प्रचलन छ । त्यस्तै किशोर-किशोरीले पनि आफ्ना शिक्षक, अभिभावक र स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग परिवार नियोजनसम्बन्धी खुलेर छलफल गर्न सक्दैनन्, जसले गर्दा गर्भाधारण हुनबाट बचाउन सकिँदैन ।

वातावरणीय अवरोधहरू : स्वास्थ्य सेवा घरभन्दा धेरै टाढा भएमा नियमित सेवा लिन गाह्रो हुन्छ । यस्ता समुदायमा बालमृत्युदर बढी हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा उनीहरू धेरै बच्चा जन्मिए भने केही बाँच्नेछन् भन्ने मान्यता राख्छन् ।

भावनात्मक अवरोधहरू : महिलाहरू यससम्बन्धमा सही निर्णय गर्नबाट डराउँछन् । स्वास्थ्यकर्मीहरूले आफ्नो गोपनीयता भङ्ग गरिदिने हो कि भनी महिलाहरू विश्वास गर्दैनन् । त्यसैले पनि परिवार नियोजनको सेवा लिन उनीहरू स्वास्थ्य चौकी जाँदैनन् ।

शारीरिक र जैविक बाधाहरू : महिलाहरूलाई विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य समस्या भएमा पनि परिवार नियोजनका साधन आफ्नो रोजाइअनुरूप प्रयोग गर्न सक्दैनन् । त्यसैले त्यही अनुरूप साधन उपलब्ध भएमा मात्र उनीहरूको गर्भ रहँदैन ।

परिवार नियोजन पहुँचका लागि समाधानका उपायहरू पत्ता लगाउनुहोस्-

माथि उल्लेख भएका कारणहरू समूहमा छलफल गराई के-के उपायहरू अपनाएमा परिवार नियोजनका साधन प्रयोगमा आउन सक्ने गरी अवरोधहरू हटाउन सकिन्छ । यसका लागि सम्भव हुने कार्यहरूमा महिला, परिवारका साथै समुदाय सबैलाई जुटाई छलफल गराएमा अवरोधहरू हटाउन सकिन्छ ।

समस्या समाधानका लागि धागो खेल

क्रियाकलापको बारेमा परिचय गराउँदा समुदायलाई परिवार नियोजनका अनुरोध र कारणहरू हेर्न लगाउनुहोस् र सोध्नुहोस् ।

१) किन महिलाहरू परिवार नियोजन गर्दैनन् ?

२) उनीहरूलाई परिवार नियोजन गर्न आइपर्ने बाधाहरू के-के हुन् ?

उनीहरूका समस्या एउटा महिलामा, परिवारमा र समुदायमा कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भनी छलफल गराउने । र, रुखमा राखिने पातहरूबारे छलफल गरी हाँगाहरूमा टाँस्दै जाने । रुखको जरामा विभिन्न समस्या पर्दा रुखका पातमा लेखिएका कुराहरूले समस्या प्रस्ट्याउँछन् । साथै त्यसको परिणाम के-के हुन सक्छ भनी देखाउँछन् ।

१. समूहमा भएका सबै सहभागीलाई गोलाकार गरी उभिन लगाउनुहोस् । सहजकर्ता गोलाकारभन्दा बाहिर बस्नुहोस् । शुरुमा एउट ऊनको डल्लो एक सहभागीलाई दिने र त्यस डल्लोको टुप्पो समात्न लगाउने । त्यसपछि कुनै एउटा अवरोध भन्न लगाउनुहोस् । त्यस अवरोधको समाधान के हुन सक्छ ? समूहका सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् ।

२. पहिलो सहभागीलाई उक्त ऊनको डल्लो समाधान भन्न तयार भएको सहभागीलाई दिन भन्नुहोस् । उक्त समाधानको उपाय एउटा व्यक्ति, परिवार र समुदायले कसरी लिन सक्छ, व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि उक्त अवरोधका अन्य समाधानहरू भएमा अन्य सहभागीहरूलाई पनि आफ्नो विचार राख्न लगाउनुहोस् । र, अन्य तहमा पनि यो समाधानका उपायहरू अपनाउन सकिन्छ । त्यसपछि, जसले त्यस समस्याको समाधानका उपाय भन्छ, उसलाई उक्त उनको डल्लो दिन लगाउनुहोस् । त्यसै क्रमले अर्को समस्याका बारेमा पनि समाधानका उपायहरू छलफल गरी पत्ता लगाउनुहोस् ।

३. प्रत्येक समस्याको समाधानलाई कागतको टुकामा लेख्नुहोस्, जसलाई पातको आकार बनाएर काट्न सकियोस् । उक्त समाधानलाई अन्त्यमा रुखको हाँगामा टाँसिदिनुहोस्, जुन व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामुदायिक स्तर सबै तहमा प्रयोग गर्न सकियोस् ।

४. त्यसै क्रमले अर्को परिवार नियोजनको अवरोध फेरि कुनै सहभागीलाई पत्ता लगाउन भन्नुहोस् र समाधानका उपाय पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । यसरी उक्त ऊनको डल्लो पास गर्दै समस्या अथवा समाधान पत्ता लगाउँदै जानुहोस् र अन्त्यमा उक्त उनको डल्लोबाट जालो बनाउँदै लैजानुहोस् ।

परिवार नियोजनसम्बन्धी खेल टेलिभिजन कार्यक्रम खेल

एउटा स्टुडियो तयार पार्नुहोस् र सहभागीहरूबाट ७ जनालाई उक्त स्टुडियोमा आमन्त्रण गर्नुहोस् । परिवार नियोजनका साधनको नाम लेखिएको कागजको टोपी बनाई सातै जनालाई एउटा-एउटा रोज्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि सबैको नामकरण गर्नुहोस् । जस्तै- पिल्स, तीन महिने सुई, नरप्लान्ट, पुरुष कन्डम, महिला कन्डम, मिनिल्याप र भ्यासेक्टोमी ।

सर्वप्रथम अगाडि दर्शकहरूका सामु कार्यक्रमको बारेमा केही भन्नुहोस् र उक्त स्टुडियोमा रहेका व्यक्तिहरूलाई आ-आफ्नो परिचय दिन भन्नुहोस् । उहाँहरूको परिचयपछि कार्यक्रम शुरु गर्दै प्रत्येक साधनलाई आ-आफ्ना कार्यहरू के-के हुन् भन्न लगाउनुहोस् ।

सबैले आ-आफ्नो कार्य भनिसकेपछि एकपटक दर्शकहरूलाई कार्यक्रम सञ्चालक आफूले प्रस्टसँग सम्पूर्ण साधनहरूको कार्य बताइदिनुहोस् । त्यसपछि कार्यक्रममा फेरि ती साधनहरूलाई उनीहरूले प्रयोग गरेमा के-के फाइदा र के-के बेफाइदा हुन्छ भनी सोध्नुहोस् । साथै अन्त्यमा हरेक साधनबाट हुने फाइदा र त्यसको सही प्रयोगका बारेमा भन्दै त्यसबाट हुन सक्ने असरहरूको बारेमा बताउनुहोस् । यस साधनलाई कस-कसले र कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भनी प्रश्न राख्नुहोस् । उक्त खेलले समुदायका महिलालाई परिवार नियोजनको साधनका बारेमा एक-अर्कामा खुलेर छलफल गर्ने बानीको पनि विकास गराउँछ ।

भूमिका निर्वाह खेल

१. सर्वप्रथम परिवार नियोजनसम्बन्धी विभिन्न अवरोधहरूलाई नामकरण गरी तालिका बनाउनुहोस् । साथै सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्षहरूको पनि सूची बनाउनुहोस् । त्यसमध्येबाट ३-५ वटा जति अवरोधहरू छनोट गर्नुहोस् ।
२. त्यसपछि सहभागीमध्येबाट ३-५ जना व्यक्तिहरूको छनोट गर्नुहोस्, जसले परिवार नियोजनसम्बन्धी विभिन्न सकारात्मक धारणा राख्छन् । भूमिका निर्वाह गर्ने व्यक्तिलाई उक्त रोल स्वयंको नभई समाजमा भएका विकृति हटाउन उदाहरणको रूपमा गरिएको हो भनी राम्रोसँग सम्झाउनुहोस् । यसमा कुनै पनि समाचार भएका व्यक्ति, संस्थाहरू हुन सक्ने कुरा प्रस्ट्याउनुहोस् ।
३. सहभागीहरूमध्ये २-३ जनालाई पत्रकारको भूमिका निर्वाह गर्न अनुरोध गर्नुहोस्, जसले परिवार नियोजनसम्बन्धी विभिन्न मिथ्या तथा अन्धविश्वाससम्बन्धी प्रश्नहरू राख्न सक्नेछन् । तर उनीहरूलाई प्रश्नहरू पहिले नै तयार पारेर दिनुहोस् ।

४. पत्रकारले सक्रियरूपमा प्रश्नहरू गर्ने :

महिला पत्रकार



किन हाम्रो देशमा परिवार नियोजनका क्लिनिकहरू सरकारी कोषबाट चलाउनुपरेको छ ?

कारखाना हाकिम



एउटा गर्भवती कामदार, जसको कारण हामीलाई धेरै घाटा हुँदै जान थाल्यो । उसले छाडी भने हामीले राम्रो काम गर्ने कामदारलाई भर्ना गर्नुपर्छ ।

युवायुवतीलाई यौनिकता र परिवार नियोजनसम्बन्धी शिक्षा दिएर उनीहरूलाई जानकारी बनाउनुपर्छ । ताकि कुनै पनि केटीहरू गर्भवती भएर विद्यालय नछाडून् ।



बच्चाहरू ईश्वरका वरदान हुन्, भगवान्‌ले दिएको हात थाप्नुपर्छ ।



५. माथिका भनाइहरूपछि दर्शकहरूलाई यससम्बन्धी केही भन्नुहुन्छ कि भनी बोल्न लगाउनुहोस् ।
६. भूमिका निर्वाह सकिएपछि सबै कलाकारहरूलाई उनीहरूको पहिचान हटाई समूहमा आवद्ध हुन लगाउनुहोस् । उक्त क्रियाकलाप भल्कने गरी समूहलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।

परिवार नियोजनसम्बन्धी सूचना दिने रमाइलो तरिका :

परिवार नियोजनसम्बन्धी सूचनाहरू प्रवाह गर्दा सामुदायिकरूपमा छलफल गर्नाले सबैले बुझ्न सक्छन् । यस्ता छलफलहरू समयानुरूप विभिन्न उदाहरण र अनुभवहरू आदानप्रदान गरी युवा, वयस्क, प्रौढ महिलाहरूको समूहमा बसेर छलफल गरेमा यसबाट हुने बाधाहरू समाधान गर्न सकिन्छ ।

