# परिवार नियोजन

यस परिच्छेदमा गर्भ कसरी रोक्न सकिन्छ, कसरी जन्मान्तर गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गरिएको छ । यहाँ वर्णन गरिएका सबै विधिहरु सुरक्षित तरिकाले विश्वभरिका महिला र पुरुषले प्रयोग गरिरहेका छन् ।

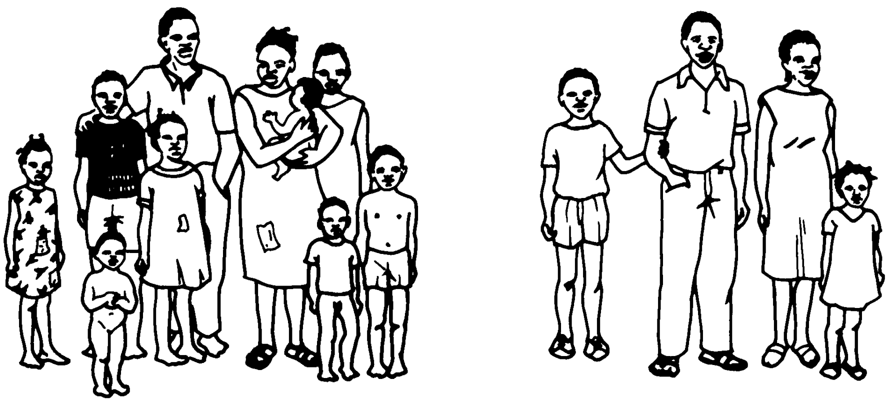
## परिवार नियोजन किन ?

गर्भ रोक्न, कति बच्चा पाउने भनेर निर्णय लिनको लागि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरिन्छ । परिवार नियोजनका साधन स्वास्थ्य चौकी वा परिवार नियोजन क्लिनिकबाट निःशुल्क पाइन्छन् । निजी अस्पताल र औषधी पशलमा पनि किन्न सकिन्छन् । परिवार नियोजनका धेरै फाइदाहरु छन्ः

- थोरै सन्तान हुँदा महिला स्वस्थ हुन्छिन् ।
- यसले गर्दा जन्मेका सन्तानको राम्रो हेरचाह गर्न सकिन्छ ।
- कति बच्चा पाउने, कहिले पाउने भन्ने निर्णय महिलाले गरेर आफ्नो जीवनमा आफैंले नियन्त्रण लिन सकिन्छ ।
- बच्चा जन्माउन नचाहेको वा तयार नभएको अवस्थामा गर्भ रहने बारेमा कुनै चिन्ता नलिइकन यौनसम्पर्कको आनन्द लिन सकिन्छ ।
- असुरक्षित गर्भपतन रोक्नका लागि परिवार नियोजनका साधनले मद्दत गर्छ ।

परिवार नियोजन, यौनसम्पर्कको बारेमा छलफल गर्न सजिलो हुँदैन । *Health Actions for Women* नामक हेस्पेरियनको किताबले परिवार नियोजनका बारेमा जान्न इच्छुक महिला र पुरुषलाई विभिन्न उपायहरुको बारेमा जानकारी दिनुका साथै महिलाहरुका अन्य स्वास्थ्य समस्याहरुको बारेमा ज्ञान दिन्छ ।

बालबच्चाहरुले काममा सघाउँछन् र वुढेसकालमा वावुआमाको हेरविचार गर्छन् भनी केही मानिसहरुले धेरै बालबच्चाहरु जन्माउँछन् । स्वास्थ्य सेवाको अभावमा बच्चाहरु धेरै मर्ने ठाउँमा पनि महिलाले धेरै बच्चा जन्माउँछिन् ।



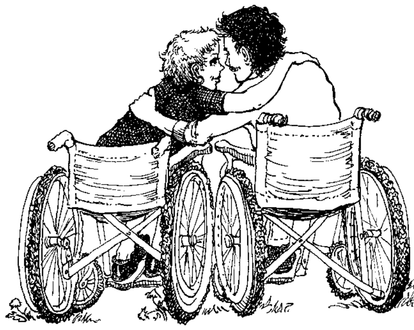
साधनश्रोत र सुविधाहरु प्रतिको पहुँच राम्रो भएका देशहरुमा अवस्था फरक हुन्छ । रोजगारी, स्वास्थ्य सेवा वढी उपलब्ध भएका र शिक्षा, रोजगारी र ब्यक्तिगत जीवनमा महिलाको नियन्त्रण भएका स्थानहरुमा मानिसहरुले सानो परिवारलाई रुचाउँदछन् । जहाँ आमावावु आर्थिक सुरक्षाको लागि तिनका बालबच्चामा निर्भर रहँदैनन् र शिशु पनि बाँच्छ भन्ने कुरामा मातापिता ढुक्क हुन्छन्, त्यहाँ परिवार सानो हुन्छ ।

## परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरिन्छ जबः

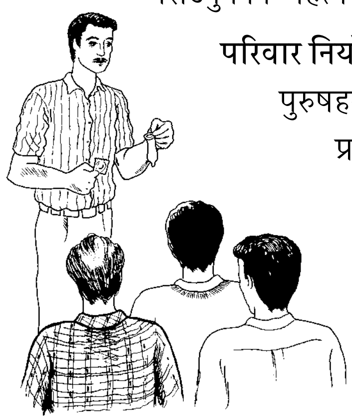
- यो निःशुल्क हुन्छ वा सस्तो हुन्छ ।
- परिवार नियोजनका विभिन्न साधन उपलब्ध हुन्छन् जसले गर्दा आफूलाई मन परेको विधि छान्न सकिन्छ ।
- परिवार नियोजनको बढी उपयोग होस् भनेर कसैलाई पनि दवाव दिने वा झुक्याउने गरिदैंन ।
- पुरुषहरुले परिवार नियोजनका फाइदाहरुबारे बुझ्दछन् र विश्वास गर्दछन् ।
- विवाहित/अविवाहित, एकल महिला/पुरुष, अपागंता भएमा महिला/पुरुष सबैले सहजै परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्ने अधिकार पाउँछन् ।

## परिवार नियोजन कसका लागि ?

केहि मानिसहरु परिवार नियोजन विवाहित महिलाहरुका लागि मात्र हो भन्ठान्छन् । तर विवाहित र अविवाहित दुवै महिलाले यौन सम्पर्क गर्दा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न सक्छन् । यौनसम्पर्क राख्ने कुराको नियन्त्रण सधैं महिलामा हुँदैन । कतिपय महिलाहरु दवावमा आएर यौन सम्पर्क राख्न विवश हुन्छन् वा कतिजना वलत्कारको शिकार बन्छन् । यस्तो वेलामा महिला/युवती गर्भवती हुन सक्छन् । त्यसैले स्वास्थ्य कार्यकर्ताले समूदायमा परिवार नियोजनको साधनको बारेमा जानकारी दिनु र परिवार नियोजनका साधन उपलब्ध गराउनु निकै महत्वपूर्ण कदम हुन्छ ।



**यौन सम्पर्क गर्ने विवाहित /अविवाहित जोडीलाई परिवार नियोजनको साधन चाहिन्छ ।**



**परिवार नियोजनका बारेमा तपाईंले जानेका कुरा पुरुषहरुलाई बाँड्नुपर्छ ।** पुरुषहरुलाई कन्डम कसरी प्रयोग गर्ने भनेर सिकाउनुपर्छ । त्यसैगरी महिलाहरुले प्रयोग गर्ने साधनको बारेमा बुझाउनुपर्छ ।

परिवार नियोजनका बारेमा पुरुषहरुलाई जानकारी दिनाले महिलालाई पनि आफ्नो श्रीमान वा यौनसाथीसँग परिवार नियोजनका बारेमा कुरा गर्न र निर्णय लिन सहज हुन्छ । तर कति पुरुषहरुले परिवार नियोजनका साधनको बारेमा थाहा पाएर पनि महिलाहरुलाई प्रयोग गर्न दिंदैनन् । यस्तो बेलामा पुरुषले थाहा नपाइकनै पनि महिलाले प्रयोग गर्न सक्ने केही विधिहरु पनि हुन्छन् ।

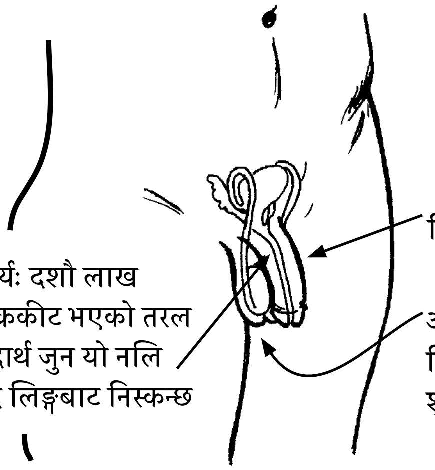
## परिवार नियोजनले कसरी काम गर्छ र के फाइदा हुन्छ भन्ने बारेमा सिकाउनुहोस्

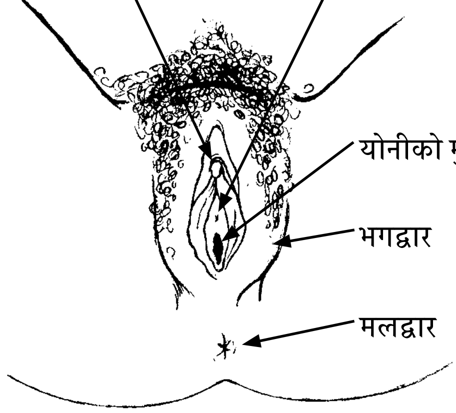
परिवार नियोजनका विधिहरु कसरी उपयोग गर्ने भन्ने बारेमा समूदायलाई भन्नुपर्छ । प्रतिकूल प्रभावहरुका बारेमा पनि बताउनुपर्छ । महिलाले परिवार नियोजनको प्रयोग छोड्ने एउटा प्रमूख कारण भनेको असहज प्रतिकूल प्रभावहरु नै हुन् । प्रतिकूल असर भए के गर्ने, कसरी उपचार गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी दिंदा महिलाहरु साधन प्रयोग गर्न चाहन्छन् ।

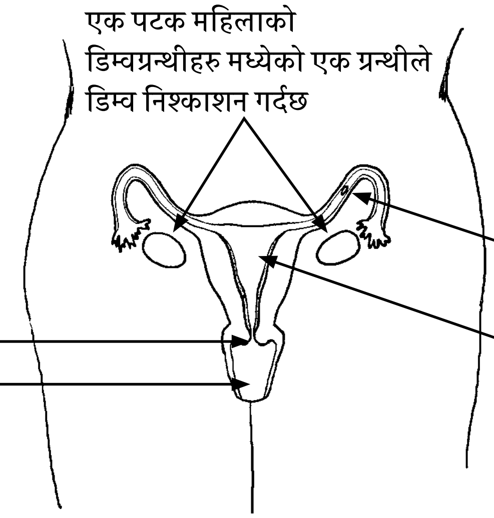
## युवाहरुलाई सहयोग गर्ने

कति युवालाई गर्भ निरोधका साधनका बारेमा थाहा नै नहुन सक्छ । यस्तो बेलामा स्वास्थ्यकर्मीले साथै स्कूलमा पनि प्रजनन स्वास्थ्य, परिवार नियोजनको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ । आजकल नेपालमा ८–१० कक्षाको पाठ्यक्रममा यस्तो जानकारी राखिएको छ । साथै रेडियो र पत्रपत्रिकामा पनि यसको बारेमा समाचार आइरहन्छ । यसले युवाहरुलाई जानकारी दिन मद्दत गरेको छ ।

# महिला कसरी गर्भवती हुन्छिन्




यौन क्रियाकलापबाट चरमसुख प्राप्त भएपछि योनीभित्र वा त्यसको नजिक पुरुषको वीर्य स्खलन हुँदा लिङ्गबाट शुक्रकीट बाहिर निस्कि गर्भाशय र नलीहरुभित्र जान्छ । महिलाहरुको प्रजनन उर्वरा भएको समयमा महिलाको डिम्वसँग शुक्रकीटको भेट हुन्छ । यदि शुक्रकीटले डिम्वलाई गर्भाधान गरेमा त्यसपछि त्यो आफैं महिलाको गर्भाशयको भित्रि तहमा बस्दछ । यसलाई गर्भाधारण भनिन्छ । परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरेमा शुक्रकीट र डिम्वको मिलन हुन पाउँदैन र गर्भ रहँदैन ।

**यौन प्रसारित संक्रमणहरु**
यदि कुनै ब्यक्तिलाई एच. आई. भी. लगायतका यौन प्रसारित संक्रमणहरु (यौन रोगहरु) छन् भने यौनसम्पर्कबाट उसको यौनसाथीलाई यो सर्न सक्दछ । यौन प्रसारित संक्रमणहरुबाट लिङ्ग वा योनीमा फोकाहरु आउने वा दुख्ने समस्या हुन्छ र यसले गर्भमा रहेको शिशुलाई समेत हानी पुर्याउँदछ । यौन सम्पर्कका माध्यमबाट सर्ने संक्रमणको पहिचान एवं उपचारका लागि प्रजनन अंग सम्वन्धि समस्याहरु र संक्रमणहरु (तयारीको क्रममा) हेर्नुहोस् । कुनै ब्यक्तिलाई यौन प्रसारित संक्रमण भएर पनि कुनै लक्षण देखा नपर्न सक्छ ।

# परिवार नियोजनका विधिहरु/साधनहरु

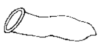
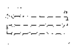
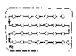
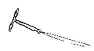
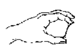
यस पुस्तकमा धेरैजसो प्रयोगमा आउने विभिन्न किसिमका परिवार नियोजनका विधिहरु/साधनहरुबारे वर्णन गरिएको छ । अन्य कम प्रयोगमा आएका विधिहरु (प्याच, डायफ्राम र अन्य) को जानकारीका लागि हेस्पेरियनबाट उपलब्ध महिलाका लागि डाक्टर नभएमा को परिच्छेद १३ वा दक्ष प्रसुतीकर्मीहरुका लागि सहयोगी पुस्तक को परिच्छेद १७ हेर्नुहोस् । नेपालमा प्याच र डायफ्राम प्रयोग हुँदैन ।

## परिवार नियोजनका साधन/विधिको छनौट कसरी गर्ने

विभिन्न प्रकारका परिवार नियोजनका साधनहरु/विधिहरुका आ–आफ्नै किसिमका फाइदा र वेफाइदाहरु छन् । विभिन्न विधिहरुमध्ये आफूलाई उपयुक्त हुने विधिको बारेमा निर्णय लिनका लागि यौनसाथी वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग छलफल गर्दा राम्रो हुन्छ । परिवार नियोजनका विधिहरु छनौट गर्दा बिचार गर्नुपर्ने केही कुराहरु यस्ता छन्ः

- यसले गर्भाधान रोक्छ कि रोक्दैन ।
- यौन प्रसारित संक्रमणहरु रोक्छ कि रोक्दैन ।
- आफ्नो यौनसाथी वा लोग्नेलाई परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग गरेको थाहा दिन नचाहने महिलाले कस्तो साधन प्रयोग गर्ने ।
- त्यो विधि सजिलै पाइन्छ की पाईंदैन र कहिलेसम्म प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- त्यो विधि कतिको महंगो छ ।
- त्यसका प्रतिकुल प्रभावहरु छन् कि छैनन् ।
- महिलाले स्तनपान गराउँदा कुन विधि प्रयोग गर्न राम्रो हुन्छ । आफूलाई बच्चाको रहर पुगिसकेको छकि छैन ।

परिवार नियोजनका बारेमा आफैंले नै निर्णय लिने अधिकार तपाईंलाई छ ।

| परिवार नियोजनको साधन/विधि | गर्भ रहनबाट सुरक्षा | यौन प्रसारित संक्रमणहरुबाट सुरक्षा | कति पटक/कति समयमा प्रयोग गर्ने | अन्य महत्वपूर्ण जानकारी |
|---|---|---|---|---|
| कण्डम  | सुरक्षित | अत्यन्त सुरक्षित | प्रत्येक पटक | शुक्रकीटनाशक र पानीजन्य लुब्रिक्यान्टसँगै प्रयोग गरिएमा अत्यन्तै प्रभावकारी हुने । प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क राख्दा कण्डमको प्रयोग अनिवार्य । |
| गर्भ निरोधक चक्की—एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन मिसाइएको चक्की  | धेरै सुरक्षित | असुरक्षित | प्रत्येक दिन | प्रत्येक दिन एकै समयमा लिइएमा अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ । पृष्ठ १२ मा दिइएका केहि स्वास्थ्य समस्याहरु भएका महिलाहरुले यो विधिको प्रयोग गर्नुहुँदैन । |
| गर्भ निरोधक चक्की—प्रोजेस्टिन मात्र भएको चक्की (मिनिपिल)  | धेरै सुरक्षित | असुरक्षित | प्रत्येक दिन | प्रत्येक दिन एकै समयमा लिइएमा मात्र काम गर्छ । स्तनपानका समयमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ (शिशुको उमेर छ हप्ताको भएपछि शुरु गर्नुपर्दछ) । |
| इम्प्लाण्ट्स् | अत्यन्त सुरक्षित | असुरक्षित | ५/७ बर्ष | विशेष तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहायताले राख्न वा हटाउन सकिन्छ । ५ बर्षमा फेर्नुपर्छ । नेपालमा यो ७ बर्षमा फेरिन्छ । |
| गर्भ निरोधक सुईहरु | धेरै सुरक्षित | असुरक्षित | ३ महिना | नेपालमा डिप्रो सुई प्रत्येक ३ महिनामा लगाइन्छ । |
| आई. यू. डी.  | अत्यन्त सुरक्षित | असुरक्षित | ५ वा १२ बर्ष | ५ वा १२ बर्षसम्म (प्रकारको आधारमा) प्रभावकारी हुन्छ । विशेष तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहायताले मात्र राख्न वा निकाल्न सकिन्छ । |
| यौनीमा वीर्य स्खलन हुन नदिई लिङ्ग बाहिर निकाल्ने | कम सुरक्षित | असुरक्षित | प्रत्येक पटक | प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क राख्दा पुरुषले लिङ्ग बाहिर निकाल्नुपर्छ । लिङ्ग बाहिर निकाल्दा समेत लिङ्गबाट केहि तरल पदार्थ (वीर्य) यौन सम्पर्कका बेला योनीमा प्रवेश गरि गर्भ रहन सक्छ वा यौन प्रसारित संक्रमण सर्न सक्छ । |
| स्तनपान (पहिलो ६ महिनाको अवधिमा मात्र) | धेरै सुरक्षित | असुरक्षित | दिन र रात धेरै पटक | महिलाले शिशुलाई स्तनको दुध मात्रै खुवाएको छ र उनको महिनावारीको फेरी सुरुवात भएको छैन भने मात्रै यो विधि प्रभावकारी हुन्छ । |
| प्रजनन उर्वरा अवधि सम्वन्धि चेतना  | सुरक्षित | असुरक्षित | प्रत्येक पटक | महिनावारी चक्र अनियमित भएका महिलालाई यो विधिले काम गर्दैन । यसमा भर पर्नुहुँदैन । |
| योनीमा लिङ्ग प्रवेश नगराई गरिने यौनक्रिया | अत्यन्त सुरक्षित | भर पर्छ | प्रत्येक पटक | महिलाको प्रजनन अंगहरुमा लिङ्ग नछोइएमा गर्भ रहँदैन । तर पुरुषहरुले प्रायः यस्तो गर्न रुचाउँदैनन् । |
| बन्ध्याकरण | अत्यन्त सुरक्षित | असुरक्षित | एक पटक | स्थायी बन्ध्याकरण गरिएमा महिलाको गर्भाधान हुँदैन । पुरुषले पनि गर्भाधान गराउन सक्दैन । |

आफ्नो परिवेश अनुसार मानिसहरुले विभिन्न विधिहरुको छनौट गर्दछन् ।

तपाईं यो **रोज्नुहोस्ः** इम्प्लाण्ट्स्, गर्भ निरोधक सुई, आई, यू. डी.

तपाईं यो **नरोज्नुहोस्ः** खानेचक्की, प्रजनन उर्वरा अवधि सम्वन्धि चेतना

तपाईं यो **रोज्नुहोस्ः** खानेचक्की, इम्प्लाण्ट्स्, पुरुषको कण्डम, प्रजनन उर्वरा अवधि सम्वन्धि चेतना

तपाईं यो **नरोज्नुहोस्ः** महिलाको कण्डम, आई. यू. डी.

तपाईं यो **रोज्नुहोस्ः** गर्भ निरोधक सुईहरु, कण्डम

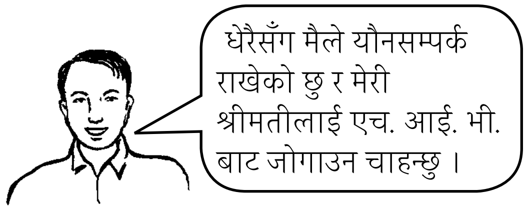
तपाईं यो **नरोज्नुहोस्ः** खानेचक्की

तपाईं यो **रोज्नुहोस्ः** इम्प्लाण्ट्स्, गर्भ निरोधक सुईहरु, आई. यू. डी., पुरुष वा महिलाको बन्ध्याकरण

तपाईं यो **नरोज्नुहोस्ः** प्रजनन उर्वरा अवधि सम्वन्धि चेतना

तपाईं यो **रोज्नुहोस्ः** कण्डम, खानेचक्की, प्रजनन उर्वरा अवधि सम्वन्धि चेतना

तपाईं यो **नरोज्नुहोस्ः** इम्प्लान्ट्स्, गर्भनिरोधक सुईहरु, आई. यू. डी., बन्ध्याकरण




तपाईं यो **रोज्नुहोस्ः** कण्डम

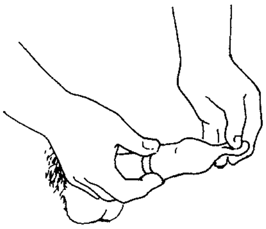
तपाईं यो **नरोज्नुहोस्ः** कण्डमको प्रयोग विना यौनसम्पर्क राख्नु

कुनै ब्यक्तिले एक भन्दा वढी विधिको प्रयोग गर्न सक्छ ।

# कण्डम

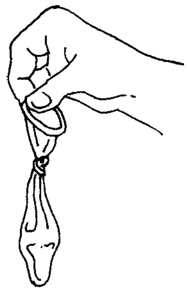
कण्डम भनेको यौनसम्पर्कका वेला पुरुषले आफ्नो लिङ्गमा लगाउने पातलो रवरको खोल हो । स्खलन भएको पुरुषको वीर्य कण्डम भित्र रहन्छ जसका कारण योनीभित्र शुक्रकीटको प्रवेश हुन पाउँदैन र गर्भ रहँदैन । कण्डम सुरक्षित हुन्छन् र तिनका कुनैपनि प्रतिकूल प्रभावहरु हुँदैनन् ।

**एच. आई. भी. लगायतका यौन प्रसारित संक्रमणहरुको रोकथामका लागि कण्डम अत्यन्त प्रभावकारी उपाय हो ।** जन्म नियन्त्रणका अन्य विधिहरुको प्रयोग गरिरहेको भएमा पनि आफूलाई र आफ्नो यौनसाथीलाई यौन प्रसारित संक्रमणहरुबाट जोगाउन कण्डमको प्रयोग गर्न सकिन्छ । जापानमा धेरै पुरुषहरुले यौन प्रसारित रोगबाट बचावट गर्न कन्डमको प्रयोग गर्दछन् ।



कण्डमले गर्भाधान र यौन प्रसारित संक्रमण दुवै रोक्दछ । तर प्रत्येक पटक यौनसम्पर्क राख्दा कण्डमको प्रयोग गर्ने इच्छाशक्ति भने पुरुषमा हुनैपर्छ ।

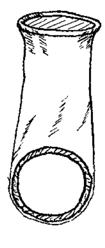
कण्डमको टुप्पो थिच्नुहोस् र यसलाई उत्तेजित एवं कडा लिङ्गको फेदसम्म नढाकेसम्म फुकाउनुहोस् । कण्डमको टुप्पोमा रहेको खालि भागमा पुरुषको वीर्य जम्मा हुन्छ । (कण्डम लगाउँदा टुप्पोमा केही भाग खालि नछोडिएमा कण्डम फुट्न सक्छ ।)

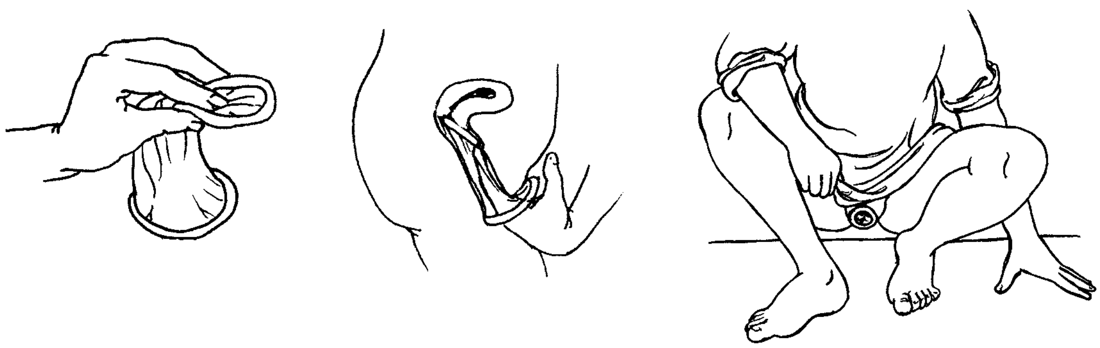


यौन सम्पर्कबाट वीर्य स्खलन भइसकेपछि लिङ्ग कडा नै रहेको अवस्थामा कण्डमको किनारामा समातेर योनीबाट लिङ्ग बाहिर निकाल्नुपर्छ । त्यसपछि वीर्य नखस्ने गरी लिङ्गबाट कण्डम विस्तारै निकाल्नुहोस् । कण्डमलाई गाँठो पारि अरुले देख्ने वा हिंड्ने ठाउँमा नफाली फोहरमा राखिदिनुहोस् । प्रत्येक पटक यौनसम्पर्क राख्दा नयाँ कण्डमको प्रयोग गर्नुहोस् ।

## महिलाले प्रयोग गर्ने कण्डम

महिलाले प्रयोग गर्ने कण्डम योनीभित्र राम्रोसँग बस्छ र भगद्वारको बाहिरि ओठलाई ढाक्छ । पुरुष कण्डमभन्दा यो ठूलो हुन्छ र फुट्ने सम्भावना न्यून रहन्छ । महिलाले प्रयोग गर्ने कण्डमहरुले एच. आई. भी. र अन्य यौन प्रसारित संक्रमणहरुबाट जोगाउँछन् । महिलाले लगाउने र पुरुषले लगाउने कण्डमहरु एकसाथ भने प्रयोग गर्नुहुँदैन । नेपालमा यसको प्रयोग हुने गरेको छैन ।



**चिल्लो पार्ने पदार्थहरु (लुब्रिक्यान्टस्)**
कण्डमहरुलाई फुट्नबाट जोगाउन थुक (राल) वा के-वाई जेली जस्ता पानीमा आधारित लुब्रिक्यान्टको प्रयोग गर्नुहोस् । खाने तेल, बच्चाको तेल, पेट्रोलियम जेली (भ्यासलिन), छालामा लगाउने क्रिम वा लोसन अथवा नौनी/घिउको प्रयोग नगर्नुहोस् किनकी त्यस्ता उत्पादनहरुले रवरलाई कमजोर बनाउँछन् र कण्डमलाई फुटाउन सक्दछन् । लुब्रिक्यान्टहरुले महिला र पुरुष दुवैलाई यौनान्दमा टेवा दिन्छन् ।

### शुक्रकीटनाशक

शुक्रकीटनाशकहरु फींज (फोम), ट्याबलेटहरु, क्रिम, जेली वा flat strips को रुपमा हुन्छन् जुन योनीमा घोलीई शुक्रकीटलाई नाश गर्दछन् र जसले गर्दा डिम्वलाई तिनले प्रजनन गराउन सक्दैनन् ।

शुक्रकीटनाशक औषधीलाई यौन सम्पर्क राख्नुभन्दा ठीक अघि योनीभित्र राख्नुपर्छ । यदि यसको मात्रै प्रयोग गरिएमा यो कम प्रभावकारी हुन सक्छ, तर कण्डमसँगै यसको समेत प्रयोग गरिएमा गर्भनिरोधमा थप सुरक्षा दिन्छ । शुक्रकीटनाशक औषधीले यौन प्रसारित संक्रमण वा एच. आई. भी.का बिरुद्धको रक्षा गर्दैन ।

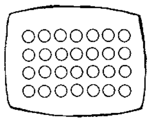
# गर्भ निरोधक चक्कीहरु

गर्भ निरोधक चक्कीहरुमा हर्मोनहरु हुन्छन् जुन महिलाहरुको शरिरमा पाइने प्राकृतिक हर्मोनहरु जस्तै हुन्छन् । महिलाहरुको डिम्वासयबाट डिम्व निश्कासन हुन नदिई तिनले गर्भनिरोधकको काम गर्दछन् । २ मुख्य प्रकारका गर्भनिरोधक चक्कीहरु छन्: एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन नामक दुई हर्मोनहरु भएका मिश्रित चक्कीहरु र प्रोजेस्टिन मात्र भएका साना चक्कीहरु । केही प्रचलित ब्यापारिक नामहरु पृष्ठ २२ को मुखबाट लिइने गर्भ निरोधक औषधीहरुमा दिइएका छन् । गर्भ निरोधक चक्कीहरुले एच. आई. भी. वा अन्य यौन प्रसारित संक्रमणहरुका बिरुद्ध रक्षा गर्दैनन् । तिनबाट जोगाउन कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

केहि महिलाहरुले खाने चक्कीको प्रयोग गर्न रुचाउँदछन् किनकी यसले तिनको महिनावारी चक्रलाई झनै नियमित बनाउँदछ । जसले गर्दा कहिले तिनको महिनावारी शुरु हुन्छ भनी ठ्याक्कै थाहा पाउँछन् । खानेचक्कीको प्रयोगले महिनावारीबाट निस्कने रगतमा समेत कमी आउँछ र ऐंठन एवं दुखाई कम हुन्छ ।

जन्म निरोधक चक्कीहरुले क्यान्सर गराउँदैनन् ।

# मिश्रीत खाने चक्कीहरु (एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन भएका खाने चक्कीहरु)



मिश्रीत गर्भ निरोधक खाने चक्कीहरुका विभिन्न ब्यापारिक नामहरुमा यि दुई हर्मोनहरुका फरक मात्राहरु हुन्छन् (हेर्नुहोस् पृष्ठ २१ र २२) । खाने चक्कीको मापदण्डयुक्त मात्राको लागि प्रचलित मिश्रणहरु छन्, जस्तोकी प्रोजेस्टिनको १ मिलि ग्राम (मि. ग्रा.) वा त्यसभन्दा कम र ethinyl estradiol भनिने एष्ट्रोजेनको ३० वा ३५ माइक्रोग्राम वा मेस्ट्रानल भनिने एष्ट्रोजेनको ५० माइक्रोग्राम ।

मिनिपिल मिश्रीत खाने चक्की होइन । यसमा प्रोजेस्टिन मात्र हुन्छ । मिनिपिलको जानकारीका लागि पृष्ठ १४ हेर्नुहोस् ।

प्रत्येक दिन एकै समयमा लिइएमा खाने चक्की धेरै प्रभावकारी हुन्छ । धेरैजसो महिलाहरुले यो सजिलै प्रयोग गर्छन् ।

## मिश्रीत खाने चक्की सेवन गर्ने तरिका

गर्भ नरहेको कुरा निश्चित भएपछि महिलाले चक्की लिन सक्छिन् । तर तपाईंले एक हप्ता देखि खानेचक्की लिइरहनुभएको छैन भने त्यसले गर्भ निरोध गर्न सक्दैन । त्यसकारण गर्भ निरोधक खाने चक्की शुरु गरेको पहिलो ७ दिनको अवधिमा कण्डमको प्रयोग गर्नुहोस् वा यौनसम्पर्क नराख्नुहोस् । कुनै दिनमा यौन सम्पर्क नराखेमा समेत गर्भाधारण रोक्न प्रत्येक दिन १ खानेचक्की लिनैपर्छ । यसलाई प्रत्येक दिन एकै समयमा लिने गर्नुहोस् । यदि तपाईंले सुत्ने ठाउँमा खानेचक्की राखेमा प्रत्येक रात सुत्नु अघि एउटा खानका लागि सम्झिन सहयोग गर्छ । धेरैजसो मिश्रीत खानेचक्कीहरु २८ वा २१ चक्की भएको पुरीयामा उपलब्ध हुन्छन् ।

## मिश्रीत खानेचक्कीका प्रतीकूल प्रभावहरु

प्रतीकूल प्रभावहरुको बारेमा थाहा पाएपछि तिनलाई कसरी कम गर्ने भनेर स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ । करिव ३ महिनापछि तिनिहरु प्रायः कम हुन्छन् ।

दुःखी हुनु वा
छिट्टै रिस उठ्नु

टाउको दुख्नु

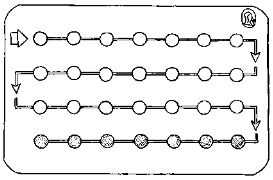
महिनावारी
गडवडी हुनु

स्तन गह्रुङ्गो हुनु

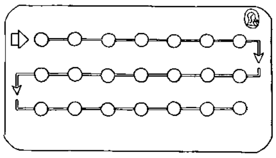
वाकवाकी लाग्नु

## मिश्रीत खाने चक्की सेवन गर्ने ३ वटा तरिकाहरु

**२८ दिने सेवनः** हर्मोनयुक्त खानेचक्की २१ दिनसम्म खाएपछि ७ दिनसम्म पुरियामा रहेका हर्मोन नभएका अतिरिक्त खानेचक्कीहरु (reminder pills) खानुपर्छ । त्यस ७ दिनको अवधिमा सामान्य अवधि जस्तै प्रत्येक महिना रक्तश्राव हुन्छ ।



२८ चक्कीहरु भएको पुरिया भएमा प्रत्येक दिन एउटा चक्की खानुपर्छ । अन्तिम ७ वटा चक्कीहरु हर्मोन नभएका र ति प्रत्येक दिन चक्की लिने वानीलाई सम्झाउनका लागि राखिएका हुन्छन् । पुरियामा रहेका अन्तिम ७ चक्कीहरुको रङ अरुभन्दा फरक हुन्छ ।



२१ चक्कीहरु भएको पुरिया भएमा २१ दिनसम्म प्रत्येक दिन एउटा चक्की खानुपर्छ । त्यो सकिएको ७ दिनसम्म चक्की खाइन्न । त्यसपछि नयाँ पुरियाको सुरुवात गर्नुपर्छ ।

**विस्तारित अवधिको सेवनः** हर्मोनयुक्त खानेचक्की ८४ दिनसम्म लहरै सेवन गर्नुहोस् र त्यसपछि ७ दिनसम्म नखानुहोस् । कहिलेकाहिं चक्कीहरु ९१ चक्कीहरु (८४ वटा हर्मोनयुक्त र हर्मोन नभएका ७ वटा सम्झिनका लागि रहेका चक्कीहरु) भएको पुरियामा पाइन्छन् । ति ७ दिनको अवधिमा महिनावारी चक्रमा भएजस्तै तपाईंलाई सामान्य रक्तश्राव हुनेछ तर ३ महिनाको अवधिमा एकपटक मात्र । धब्बा (धेरै कम रक्तश्राव) देखिन सक्छ, तर केही महिनापछि हराएर जान्छ । यो नेपालमा प्रयोग गरिन्न ।

**निरन्तरको प्रयोगः** प्रत्येक दिन हर्मोनयुक्त चक्की खानुपर्छ । अनियमित रक्तश्राव भएमा केही दिनको नियमित रक्तश्रावका लागि ३–४ दिन चक्की खान छोडौं र त्यसपछि फेरी प्रत्येक दिन चक्की खान शुरु गर्नुहोस् ।

मिश्रित खाने चक्की सेवन गर्ने यि सबै तरिकाहरु सुरक्षित छन् । मिश्रीत चक्कीको सेवन गर्ने सबैले १ वा वढी चक्की खान बिर्सेमा के गर्ने भनी जान्न जरुरी छः

**यदि १ वा २ चक्की खान बिर्सेमा,** थाहा पाएको जतिसक्दो चाँडो १ चक्की खानुपर्छ । त्यसपछि अर्को चक्की नियमित समयमै खानुपर्छ । यसको मतलव एक दिनमा २ वटा चक्की लिनुपर्छ ।

**यदि ३ चक्की खान बिर्सेमा,** क्रमिक रुपमा ३ दिन, १ चक्की तुरुन्तै खानुपर्छ । त्यसपछि नियमित समयमै प्रत्येक दिन १ चक्की खानुपर्छ । तपाईंको महिनावारी चक्र शुरु नहोउन्जेल श्रीमानलाई कण्डमको प्रयोग गर्न लगाउनुपर्छ वा लहरै ७ दिनसम्म चक्की नखाउन्जेल यौनसम्पर्क राख्नुहुँदैन ।

समयमै महिनावारी नभएमा र केही चक्कीहरु खान छुटाएमा चक्की निरन्तर रुपमा खानुपर्छ, तर गर्भाधारण परिक्षण (pregnancy test) गर्नुपर्छ । यदि तपाईं गर्भवती रहेको थाहा भएमा चक्की खान छोड्नुपर्छ ।

## मिश्रीत चक्की खान छोड्ने

जुनसुकै बेला खानेचक्की खान छोड्न सकिन्छ । तर त्यसपछि तुरुन्तै गर्भ रहन सक्छ । त्यसकारण गर्भाधारण गर्न नचाहेमा कण्डम वा अन्य विधिको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

## मिश्रीत चक्कीको प्रयोग कसले गर्नुहुँदैन

केही महिलाहरुमा स्वास्थ्य समस्याहरु हुन्छन् जसले मिश्रीत चक्कीको उपयोग गर्नुहुँदैन । मिश्रीत चक्कीको उपयोग गर्नुहुँदैन यदिः

- उच्च रक्तचाप (१६०/११० वा वढी) भएमा । उच्च रक्तचापबारे थप जानकारीका लागि मुटुसम्बन्धि रोगहरु (तयारीको क्रममा) हेर्नुहोस् ।
- मधुमेह भएको २० वर्षभन्दा वढी भएमा ।
- ३५ बर्षभन्दा वढी उमेरको महिलाले र धुम्रपान गर्ने महिलाले ।
- माइग्रेन (वाकवाकी सहितको गम्भिर टाउको दुखाई) सँगसँगै दृष्टी सम्वन्धि गम्भिर समस्याहरु भएमा ।
- स्तन क्यान्सर, कलेजोको क्यान्सर वा गर्भाशयको क्यान्सर । हेर्नुहोस् क्यान्सर (तयारीको क्रममा) ।
- पित्तथैली सम्वन्धि रोग ।
- स्ट्रोकको इतिहास (पक्षघात गराउने आक्रमण) भएमा ।
- रक्तवाहिनी नशामा रगत जम्नु (यसले प्रायः एउटा खुट्टा सुन्निने र दुख्ने हुन्छ) ।
- कलेजोको रोग वा हेपाटाइटिस । (पेटको दुखाई परिच्छेद हेर्नुहोस्, पृष्ठ १७)

यि मध्येका कुनै पनि स्वास्थ्य समस्याहरु भएका धेरैजसो महिलाहरुले मिश्रीत चक्कीको सट्टामा सुरक्षित तवरले प्रोजेस्टिन मात्र भएका मिनिपिल (पृष्ठ १४ हेर्नुहोस्) वा प्रोजेस्टिन मात्र भएका गर्भ निरोधक नरप्लान्ट वा सुईहरु प्रयोग गर्न सक्छन् (पृष्ठ १५) । स्तन क्यान्सर वा गर्भाशयको क्यान्सर भएका महिलाहरुले हर्मोनयुक्त परिवार नियोजनका विधिहरुको उपयोग नगरी त्यसको सट्टामा अर्को विधिको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

## मिश्रीत चक्कीलाई प्रभाव पार्ने औषधीहरु

Rifampicin (क्षयरोगको एउटा औषधी), ritonavir (एच. आई. भी. को एउटा औषधी) र केही कम्प हुने रोगका औषधीहरु (epilepsy medicines) ले जन्म निरोधक खाने चक्कीलाई कम प्रभावकारी बनाउँदछन् । यदि यस्ता औषधीहरु लिइरहेको भएमा परिवार नियोजनका अन्य विधिहरुको उपयोग गर्नुपर्छ । मधुमेहको लागि इन्सुलिन लिइरहेका महिलाले जन्म निरोधक चक्की खान शुरु गरेपछि चिकित्सकसँग सल्लाह गरेर इन्सुलिनको मात्रा मिलाउनुपर्छ ।

## कसले अन्य विधिहरुबारे बिचार गर्नुपर्ने

केही अन्य स्वास्थ्य समस्याहरु पनि छन् जसले मिश्रीत चक्की प्रयोग गर्नुभन्दा अघि सोच्नुपर्छ । यि स्वास्थ्य समस्याहरु भएका महिलाहरुले अर्को परिवार नियोजनको विधि अपनाउनु सुरक्षित हुन्छः

- उच्च रक्तचाप (१४०/९० भन्दा माथि) । उच्च रक्तचाप बारे थप सामग्रीका लागि मुटुसम्वन्धि रोगहरु (तयारीको क्रममा) हेर्नुहोस् ।
- ३५ बर्षभन्दा वढी उमेर भएमा र माइग्रेन टाउको दुखाई (वाकवाकी सहितको गम्भीर प्रकृतिको टाउको दुखाई) भएमा ।

यस्ता स्वास्थ्य समस्याहरु भएकी महिलाले मिश्रीत चक्कीहरु लिइरहेको भएमा समस्याहरु झन् नबढोस् भनेर विचार गर्नुपर्छ । यदि कुनै परिवर्तन नभएमा उनलाई मिश्रीत चक्कीको प्रयोगलाई निरन्तरता दिनु ठीकै छ । यदि समस्याहरु झनै खराब भएमा उनले तुरुन्तै खानेचक्की लिन छोड्नुपर्छ ।

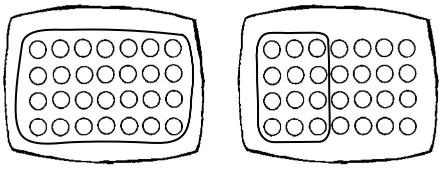
## आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की

गर्भ निरोधका उपायविना यौनसम्पर्क राखेमा वा कण्डम फुटेमा पनि गर्भ निरोधक चक्कीको सहायताले गर्भाधारणलाई रोक्न सकिन्छ । यसलाई आकस्मिक गर्भनिरोधक भनिन्छ र यसले यौनसम्पर्क भएपछिको पहिलो ५ दिनसम्म काम गर्दछ । जति चाँडो यसलाई लिइयो, त्यती नै राम्रोसँग यसले काम गर्दछ । यसले महिलाको डिम्व निष्काशनलाई ढीलो बनाउँछ र गर्भाधारणको सुरुवात हुन सक्दैन । यदि महिला पहिले नै गर्भवति भइसकेको भएमा आकस्मिक गर्भ निरोधले गर्भाधारण रोक्न सक्दैन । आकस्मिक गर्भनिरोध लगभग सबैजसो महिलालाई सुरक्षित मानिन्छ । तर यसको प्रयोग जथाभावि गर्नुहुँदैन ।

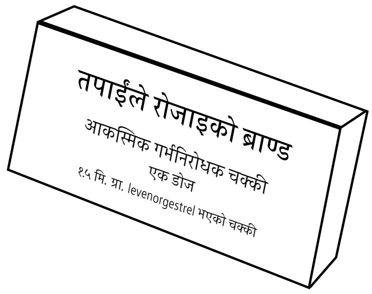
आकस्मिक गर्भ निरोधका विशेष चक्कीहरु धेरै देशहरुमा उपलब्ध छन् (हेर्नुहोस् पृष्ठ २३) । तपाईंले १ वा २ वटा चक्कीहरु लिनुपर्ने हुन्छ । निर्देशनहरु ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् ।

यदि यस्ता विशेष चक्कीहरु उपलब्ध नभएमा केहि किसिमका नियमित गर्भनिरोधक चक्कीहरु पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ (हेर्नुहोस् पृष्ठहरु २३ देखि २४) । उदाहरणको लागि मिनिपिल मा levonorgestrel वा norgestrel (यि दुवै प्रोजेस्टिनका प्रकारहरु हुन्) को थोरै मात्रा हुन्छ । त्यसकारण प्रत्येक चक्कीमा कति मात्रा छ भन्ने आधारमा ४० वा ५० चक्कीहरु लिंदा एउटा विशेष चक्कीको जम्मा मात्रा समान हुन्छ (हेर्नुहोस् पृष्ठहरु २३ देखि २४) ।

मिनिपिल    मिनिपिल



२८ चक्कीहरु + १२ चक्कीहरु = ४० चक्कीहरु
प्रत्येक चक्कीमा ०.०३७५ मि. ग्रा. levenorgestrel भएका ४० मिनिपिलहरु =



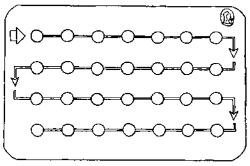

१.५ मि. ग्रा. levenorgestrel भएको १ आकस्मिक चक्की

जन्म निरोधक मिश्रित चक्कीहरु मध्ये केही थोरै मात्र आकस्मिक गर्भनिरोधको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । तिनमा के छ र कतिवटा लिने (प्रायः शुरुमा ४ वा ५ चक्कीहरु र त्यसपछि १२ घण्टापछि त्यती नै मात्रा, हेर्नुहोस् पृष्ठ २४) भनी तपाईंले ठ्याक्कै थाहा पाउनुपर्छ ।

आकस्मिक गर्भनिरोधले एउटा महिलालाई स्वास्थ्यकर्मीले जानकारी दिएपछि उनलाई परिवार नियोजनको विधि थाहा पाउन सहयोग गर्न सक्छन् ।

# प्रोजेस्टिन मात्र भएका साना चक्कीहरु (मिनिपिल)

यस जन्म निरोधक चक्कीमा एष्ट्रोजेन नभई प्रोजेस्टिन मात्र रहेको हुन्छ । मिश्रीत गर्भनिरोधक चक्कीहरु प्रयोग गर्न नसक्ने धेरैजसो महिलाहरुलाई यो सुरक्षित छ र मिश्रीत चक्कीहरु भन्दा केही कम प्रतिकूल प्रभावहरु हुन्छन् । सानो चक्कीले स्तनपान गराउने आमाहरुको दुध आपूर्तीमा कमी ल्याउँदैन । सानो चक्की सेवन गरीरहेका महिलाहरुलाई अनियमित महिनावारी, महिनावारीको समयमा छिटपुट रक्तश्राव वा महिनावारी नै नहुने हुनसक्छ ।



सानो चक्कीको पुरियामा रहेका सबै चक्कीहरुमा उस्तै मात्रामा हर्मोन रहेको हुन्छ । प्रत्येक दिन एक चक्की सेवन गर्नुपर्छ ।

## साना चक्कीहरु कसरी खाने

मासिक रक्तश्राव शुरु भएको पहिलो दिनदेखि पहिलो चक्की खानुपर्छ । यौनसम्पर्क नराखेपनि प्रत्येक दिन एकै समयमा १ चक्की खानुपर्छ । मासिक रक्तश्राव नभएपनि एउटा पुरियाका चक्की सक्किने बित्तिकै अर्को दिनदेखि नयाँ पुरियाबाट चक्की खान शुरु गर्नुपर्छ । कुनै पनि दिन चक्की खान छुटाउनुहुँदैन । पुरियाको प्रत्येक चक्कीमा समान मात्रामा प्रोजेस्टिन रहेको हुन्छ ।

**सानो चक्की खान केही घण्टा पनि ढिलो गर्नुभएमा वा एक दिन खान विर्सनुभएमा पनि यौन सम्पर्कको कारणबाट गर्भ रहन सक्छ ।** यदि सानो चक्की खान बिर्सिएमा सम्झिने बित्तिकै जतिसक्दो चाँडो खाइहाल्नुपर्छ । त्यसपछि अर्को चक्की नियमित समयमै खानुपर्छ एकै दिनमा २ चक्की खाएको जस्तो भएपनि । ७ दिनसम्म यौनसम्पर्क नराख्ने वा कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ । नियमित समयभन्दा ढिलो गरी चक्की खाएमा वा खान बिर्सिएमा थोरै रक्तश्राव हुन्छ ।

## सानो चक्कीका सम्भावित प्रतिकूल प्रभावहरु

प्रोजेस्टिन मात्र भएका सानो चक्कीहरुका धेरैजसो देखिने प्रतिकूल प्रभाव भनेको मासिक रक्तश्रावमा गडवडी हुनु हो । महिनावारी नै पूर्ण रुपमा रोकिन सक्छ । यो खतरापूर्ण हुँदैन । अन्य असरहरुमा तौलमा बृद्धि, टाउको दुखाई र डण्डिफोर आउनु हुनसक्छन् वा महिनाको बिचमा पनि रक्तश्राव हुनसक्छ ।

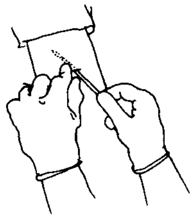
## सानो चक्कीलाई प्रभाव पार्ने औषधीहरु

Rifampicin (क्षयरोगको एउटा औषधी), ritonavir (एच. आई. भी. को एउटा औषधी) र केही कम्पन हुने रोग (epilepsy) का औषधीहरुले जन्म निरोधक चक्कीहरुको प्रभाव कम गर्छन् । यस्ता औषधीहरु लिइरहेको खण्डमा परिवार नियोजनका अन्य विधिहरुको उपयोग गर्नुपर्छ । मधुमेहका लागि इन्सुलिन लिइरहेका महिलाहरुले जन्म निरोधक चक्की लिन शुरु गरेपछि इन्सुलिनको मात्रा मिलान गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

## साना चक्की खान छोड्ने

गर्भवती हुन चाहेमा वा परिवार नियोजनको अन्य विधि उपयोग गर्न चाहेमा जुनसुकै समयमा साना चक्की खान छोड्न सकिन्छ । यो चक्की खान छोड्ने बित्तिकै महिलाले गर्भाधारण गर्न सक्छिन् । त्यसकारण गर्भवती हुन नचाहनेले भने तुरुन्तै अर्को विधिको सुरुवात गर्नुपर्छ ।

# इम्प्लाण्ट्स् र गर्भ निरोधक सूईहरु



साना चक्की जस्तै इम्प्लाण्ट्स् र गर्भनिरोधक सूईहरुमा प्रोजेस्टिन मात्रै रहेको हुन्छ, तर महिलाले प्रत्येक दिन चक्की खाएजस्तो खानलाई सम्झिनुपर्दैन । इम्प्लाण्ट्स् र सूईहरुको प्रयोगबाट गोपनियता कायम राख्न पनि सहज हुन्छ । इम्प्लाण्ट्स् र सूईहरु दुवैले एच. आई. भी. लगायतका यौन प्रसारित संक्रमणहरु बिरुद्ध कुनै सुरक्षा दिंदैन ।

## इम्प्लाण्ट्स् र गर्भ निरोधक सूई प्रयोग गर्ने तरिका

इम्प्लाण्ट्स् भनेका साना प्लाष्टिकका ट्युबहरु हुन् जसलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलाको पाखुरामा अलिकति काटेर छालामुनी राख्दछन् । तिनले इम्प्लाण्ट्स् को किसिम अनुसार ३ देखि ५ बर्षसम्म गर्भ रहनबाट रोक्दछन् । नेपालमा यो विधि नरप्लान्टका रुपमा परिचित छ ।

गर्भ निरोधक सुईहरुलाई सुईको किसिम अनुसार एक पटक प्रत्येक १, २ वा ३ महिनामा दिइन्छ ।

यि विधिहरु प्रयोग गरेको अरुले थाहा पाउँदैनन् र महिलाले पनि प्रत्येक दिन खानेचक्की खानलाई सम्झिनुपर्दैन । सबै इम्प्लाण्ट्स् र केही सुईहरु प्रोजेस्टिनयुक्त मात्र हुन्छन् । एक प्रकारको सुई (मासिक सुईहरु) मा प्रोजेस्टिन र एष्ट्रोजेन दुवै हुने भएकोले यस्तो प्रकारको सुई मिश्रीत जन्म निरोधक चक्कीहरु प्रयोग गर्न नमिल्ने महिलाहरुलाई प्रयोग गर्नुहुँदैन (हेर्नुहोस् पृष्ठ १२) । गर्भवती हुन चाहेमा जुनसुकै बेला महिलाले सुई लिन बन्द गर्न वा इम्प्लाण्ट्स् लाई हटाउने बारे निर्णय लिन सक्छिन् । इम्प्लाण्ट्स् र सुईहरुले एच. आई. भी. लगायतका यौन प्रसारित संक्रमणहरुका बिरुद्ध कुनै पनि सुरक्षा दिंदैनन् ।

## इम्प्लाण्ट्स् र सुईहरुका सम्भावित प्रतिकूल प्रभावहरु

मासिक सुईहरुका मिश्रीत चक्कीहरुका जस्तै प्रतिकूल प्रभावहरु हुन सक्दछन्, हेर्नुहोस् पृष्ठ १० । इम्प्लाण्ट्स् र प्रोजेस्टिन मात्र भएका सुईहरुका प्रोजेस्टिन मात्र भएका साना चक्कीहरुका जस्तै प्रतिकूल प्रभावहरु छन्, हेर्नुहोस् पृष्ठ १४ ।

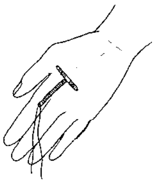
## इम्प्लाण्ट्स् र सुईहरुलाई प्रभाव पार्ने औषधीहरु

Rifampicin (क्षयरोगको एक औषधी) र केही कम्प हुने रोग (epilepsy) का औषधीहरुले यि दुवै इम्प्लाण्ट्स् र गर्भ निरोधक सुईहरुलाई कम प्रभावकारी बनाउँछन् । यि औषधीहरु लिइरहेको भएमा अन्य किसिमको परिवार नियोजनका विधि उपयोग गर्नुपर्छ । इम्प्लाण्ट्स् वा गर्भनिरोधक सुईहरु लिन शुरु गरेपछि मधुमेहका लागि इन्सुलिन लिने महिलाहरुले इन्सुलिनको मात्रा मिलान गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

## इम्प्लाण्ट्स् वा गर्भ निरोधक सुईहरु लिन छोड्ने

इम्प्लाण्ट्स् को प्रयोग रोक्न तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहायताले तिनलाई हटाउनुपर्छ । इम्प्लाण्ट्स् लाई हटाउने बित्तिकै तुरुन्तै महिला गर्भवती हुन सक्छिन् । गर्भनिरोधक सुईहरुको उपयोग बन्द गर्न सुई लगाउन छोडे भइहाल्छ । गर्भनिरोधक सुईहरु लगाउन बन्द गरेपछि महिलालाई गर्भ रहन लामो समय लाग्न सक्छ, तर धेरैजसो महिलाहरु १ बर्षभित्र गर्भाधारण गर्न सक्छन् ।

# आई. यू. डी.



आई. यू. डी. (इन्ट्रा-यूटेरिन डिभाइस) तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहायताले महिलाको गर्भासयमा राखिने प्लाष्टिक वा प्लाष्टिक र तामाको सानो साधन हो । यसले पुरुषको शुक्रकीटलाई डिम्वसँग प्रजनन हुनबाट रोक्दछ र साथै डिम्वलाई गर्भासयमा टाँसिएर रहन (implant) बाट समेत रोक्दछ । आई. यू. डी. लाई राख्ने तरिका बारेको जानकारीका लागि हेस्पेरियनबाट उपलब्ध **दक्ष प्रसुतीकर्मीहरुका लागि सहयोगी पुस्तक** को परिच्छेद २१ हेर्नुहोस् ।

आई. यू. डी. हरु अत्यन्त प्रभावकारी छन् र तिनको प्रकार अनुसार गर्भासयमा ५ वा १२ बर्षको अवधीसम्म रहन्छन् । आई. यू. डी. हरुले एच. आई भी. वा अन्य यौन प्रसारित संक्रमणहरुबाट भने जोगाउँदैनन् ।

महिला गर्भवती नरहेको र योनीको संक्रमण वा यौन प्रसारित संक्रमण नरहेको अवस्थामा जुनसुकै समयमा आई. यू. डी. लाई राख्न सकिन्छ । आई. यू. डी.लाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट जुनसुकै समयमा पनि हटाउन सकिन्छ । यसलाई हटाइसकेपछि महिला तुरुन्तै गर्भवती बन्ने क्षमता राख्दछिन् ।

एकपटक राखिसकेपछि आई. यू. डी. बाहिर निस्कदैंन तर कहिले कहिले निस्कन सक्छ । आई. यू. डी. लगाएको महिलाले हरेक महिना आई. यू. डी.को तारहरु (जुन पाठेघरको मुखमा झुण्डिएका हुन्छन्) ठीक ठाउँमा छन् की छैनन् भनी योनीभित्र औंला छिराई तिनलाई छोएर (तर वाहिर नतानिकन) जाँच गर्न सक्दछन् । Strings (धागोहरु) भएको महशुस गर्न सकिएन भने वा आई. यू. डी. वाहिर निस्केको जस्तो लागेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई नजचाउन्जेलसम्म कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ वा यौनसम्पर्क राख्नुहुँदैन ।

## आई. यू. डी. को प्रयोगबाट हुने सम्भावित प्रतिकूल प्रभावहरु

धेरैजसो देखिने प्रतिकूल प्रभाव भनेको मासिक रक्तश्रावका बेला वढी रगत जान्छ र पेट दुख्छ । सामान्यतया यो केही महिनापछि कम हुन्छ । केही किसिमका आई. यू. डी. मा प्रोजेस्टिन हर्मोन रहेको हुन्छ जसले असहजता र रक्तश्रावलाई कम गर्दछ । प्रोजेस्टिन भएका आई. यू. डी. हरुका मिनिपिलका जस्तै प्रतिकूल प्रभावहरु हुन सक्छन् (हेर्नुहोस् पृष्ठ १४) ।

## आई. यू. डी. को प्रयोग कसले गर्नुहुँदैन

- पाठेघरको मुख वा गर्भासयको क्यान्सर भएका महिलाहरु । स्तन क्यान्सर भएका महिलाहरुले प्रोजेस्टिनयुक्त आई. यू. डी. को प्रयोग गर्नुहुँदैन, तर कपर (तामा) युक्त आई. यू. डी. को प्रयोग भने तिनले सुरक्षित साथ गर्न सक्छन् ।
- धातुरोग, क्लमेडिया वा कोख सुजन संक्रमण रोग (PID) भएका महिलाहरु । धातुरोग र क्लमेडिया बारेको थप जानकारीका लागि प्रजनन अंग सम्वन्धि समस्याहरु र संक्रमणहरु (तयारीको क्रममा) हेर्नुहोस् । PID बारेमा थप जान्नका लागि पेटको दुखाई, झाडापखाला र किराहरुभित्र पृष्ठ १६ मा "सुजन संक्रमण" हेर्नुहोस् ।

### शिशुको जन्म भएपछि गर्भनिरोधको सुरुवात

शिशु जन्माएका महिलाहरुलाई यौन सम्पर्कको सुरुवात गर्नुअघि पूर्ण रुपमा स्वस्थ हुनुपर्छ । पुनः यौनसम्पर्कको सुरुवात भएपछि यदि शिशुलाई स्तनपान मात्र गराउनुहुन्छ र महिनावारी चक्रको सुरुवात भएको छैन भने सुत्केरी भएको ६ महिनासम्म स्तनपानले गर्भाधान रोक्न सक्दछ (तल हेर्नुहोस्) । कम मात्रामा स्तनपान गराउँदा वा स्तनपान नै नगराएको खण्डमा बच्चा जन्माएको पहिलो महिनाभित्र नै महिलाको गर्भ रहन सक्छ । सुत्केरी आमाले स्तनपान गराएपनि वा नगराएपनि उनी र उनको यौनसाथीले यौनप्रसारित संक्रमणहरु हुनबाट र गर्भ रहनबाट रोक्न कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ । स्तनपान गराइरहेका महिलाहरुले शिशु ६ हप्ताको भएपछि इम्प्लान्टलाई राख्न सक्छन् वा प्रोजेस्टिन मात्र भएका सुईहरु को प्रयोग गर्न सक्दछन् ।

स्तनपान गराइरहेका आमाहरुले शिशु कम्तिमा ६ हप्ताको भएपछि मिश्रीत चक्की वा मासिक सुईहरुको प्रयोग शुरु गर्न सक्दछन् । स्तनपान नगराइरहेकी महिलाले सुत्केरी भएको ४ हप्तापछि कुनै पनि विधिको सुरुवात गर्न सक्छिन् । धेरैजसो महिलाहरुले सुत्केरी भएको २ दिनभित्र वा केही हप्ताहरुपछि आई. यू. डी. राख्न सक्छन् वा सन्तानको रहर पुगिसकेको भए तिनका डिम्ब नलिहरुलाई बाँध्न (बन्ध्याकरण गर्न) सक्दछन् ।

# परिवार नियोजनका प्राकृतिक विधिहरु

## स्तनपान

महिलाले स्तनपान गराएमा केही महिनाहरुसम्म तिनको शरिरले गर्भनिरोधकको काम गर्ने हर्मोनहरु उत्पादन गर्दछ । गर्भ रहनबाट रोक्न स्तनपानले त्यतीखेर काम गर्छ जबः

- शिशुको उमेर ६ महिनाभन्दा कम भएमा ।

  **र**

- शिशुलाई अन्य खानेकुरा र पिउने कुरा नदिई स्तनपान मात्र गराएमा ।

  **र**

- सुत्केरी पश्चात महिनावारी चक्रको सुरुवात नभएमा ।

शिशुलाई खानेकुरा खुवाउन शुरु गरेपछि वा महिनावारी चक्रको सुरुवात भएपछि स्तनपानले गर्भ रहनबाट रोक्न सक्दैन ।

# प्रजनन उर्वरा अवधि सम्वन्धि चेतना

महिलाको गर्भ उनको प्रजनन उर्वरा अवधिमा डिम्वासयबाट डिम्वनली वा गर्भासयमा डिम्व निश्कासन भएको बेलामा मात्रै हुन्छ । यो अवधि धेरै दिनहरुसम्म रहन्छ र महिनाको एकपटक मात्रै हुन्छ । प्रजनन उर्वरा अवधिमा शारिरिक सम्पर्क नराखे गर्भ रहँदैन (अथवा श्रीमान श्रीमतीले गर्भाधारण गर्न चाहेमा गर्भाधानको सम्भावना बढाउन उनीहरुले यस अवधिमा शारिरिक सम्पर्क राख्ने योजना बनाउन सक्छन् ।)

यस विधिले राम्रोसँग काम गर्न महिलाको महिनावारी चक्र नियमित हुनुपर्छ र उनले आफ्नो चक्रको प्रत्येक चरणको राम्रो रेकर्ड राख्नुपर्छ । पुरुषले पनि यस विधिलाई प्रभावकारी बनाउन सहयोग गर्नुपर्छ किनकी प्रजनन उर्वरा अवधिमा शारिरिक सम्पर्क (पाठेघरभित्र लिङ्ग जाने किसिमको सम्पर्क) राख्नुहुँदैन वा कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

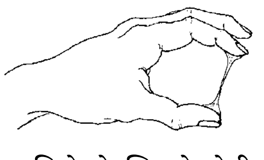
यो प्रयोग सबैको लागि उपयुक्त नहुन सक्छ । किनभने कहिंलेकाहीं महिनावारी चक्र अनपेक्षित तवरले परिवर्तन हुन्छ । महिलाहरुले सधैंजसो आफ्नो चक्रको प्रत्येक चरणको रेकर्ड राम्रोसँग राख्दैनन् जसले गर्दा गर्भ रहने सम्भावना रहन्छ । प्रजनन उर्वरा सम्वन्धि चेतनाले एच. आई. भी. लगायतका यौन प्रसारित संक्रमणहरुका विरुद्ध जोगाउँदैनन् ।

## प्रजनन उर्वरा अवधि सम्वन्धि चेतनाको प्रयोग गर्ने तरिका

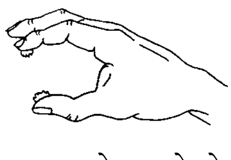
केही महिनाहरुसम्म महिनावारी चक्रको दिनहरु महिनावारी चक्रको पहिलो दिनबाट गन्न थाल्नुहोस् । चक्रको अन्तिम दिन भनेको तपाईंको पुनः रक्तश्राव शुरु हुने दिन मध्येको अघिल्लो दिन हो । तपाईंको महिनावारी चक्रमा लगभग समान दिनहरुको संख्या छ र तपाईंको चक्र २६ देखि ३२ दिनहरुको बिचमा सकिन्छ भने यस विधिले काम गर्न सक्छ ।

एकपटक तपाईंले आफ्नो महिनावारी चक्र केही महिनासम्म गन्ती गरेर महिनावारी चक्र सामान्यतया नियमित भएको निश्चित भएपछि तपाईंले यस विधिको सुरुवात गर्न सक्नुहुन्छ । प्रत्येक चक्रको ८औं दिनदेखि १९ औं दिनसम्ममा शारिरिक सम्पर्क नराख्नुहोस् । अथवा त्यस अवधिका कण्डमको प्रयोग गर्नुहोस् । यस विधिले काम गर्नको लागि प्रत्येक महिनावारी चक्रका कति दिन विते भनी विचार पुर्याउनु जरुरी हुन्छ । यदि चक्र परिवर्तन भएमा धेरै महिनाहरुसम्म तपाईंको चक्र नियमित नहोउन्जेल अन्य विधिहरुको उपयोग गर्नुहोस् ।

महिलाको शरिरले उनको प्रजनन उर्वरा अवधिमा योनीभित्र शुक्रकीटलाई गर्भासयभित्र जान सहयोग गर्न योनीरस उत्पादन गर्दछ । त्यसकारण प्रत्येक दिन योनीरसको जाँच गरेमा प्रजनन उर्वरा अवधि बारेमा जानकारी पाइन्छ । तर यो सबै महिलाले प्रयोग गर्न चाँहदैनन् ।



सफा, भिजेको, चिप्लो योनीरस =
गर्भ रहन सक्ने



सेतो, सुख्खा, लेसाइलो योनीरस =
गर्भ नरहने

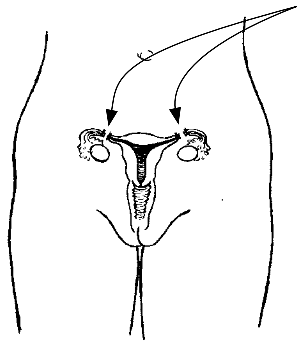
## योनीमा विर्य स्खलन हुन नदिई लिङ्ग बाहिर निकाल्ने

पुरुषले यौनसम्पर्कका बेला योनीमा स्खलन हुन नदिनु पनि एक उपाय हो । तर यसको लागि पुरुषले नियन्त्रण गर्न सक्नुपर्छ । अनपेक्षित रुपमा स्खलन हुने भएमा यो विधि काम लाग्दैन । पुरुषले लिङ्ग बाहिर निकाल्दा समेत शुक्रकीटयुक्त केही विर्य लिङ्गबाट चुहिन सक्छ र गर्भ रहन्छ । गर्भ रहन नचाहने जोडीका लागि यो विधि काम लाग्दैन । यसले यौन प्रसारित संक्रमणहरुबाट भने जोगाउँदैन ।

## योनीमा लिङ्ग प्रवेश नगराई गरिने यौनक्रिया

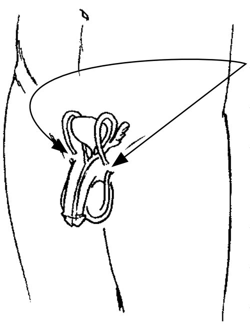
शारिरिक सम्वन्धका अलावा कसैसँग नजिक हुने, यौन आनन्द लिने र माया देखाउने धेरै उपायहरु छन् । धेरै जोडीहरुले लिङ्ग वा भगद्वारमा आनन्द दिनको लागि मुखको प्रयोग (मुख मैथुन) गर्दछन् । यसरी गर्भ रहँदैन । तर मुख मैथुन र गुदद्वार मैथुनबाट एच. आई. भी. लगायतका यौन प्रसारित संक्रमणहरु सर्न सक्छन् । कसैलाई तपाईंको हातको प्रयोगबाट यौन आनन्द दिन सकेमा अत्यन्त सुरक्षित हुन्छ । यसले गर्भ पनि रहँदैन र यौन प्रसारित संक्रमणहरु पनि सर्दैनन् ।

# बन्ध्याकरण, शल्यक्रिया




सन्तानको रहर पुगिसकेकाहरुको लागि बन्ध्याकरण सुरक्षित छ । यो महिला र पुरुष दुवैका लागि सामान्य शल्यक्रिया हो । नेपालमा यस्तो शल्यक्रिया निःशुल्क छ । स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् । तर बन्ध्याकरणले एच. आई. भी. लगायतका यौनप्रसारित संक्रमणका बिरुद्ध सुरक्षा गर्दैन ।

महिलाहरुमा गरिने शल्यक्रियालाई tubal ligation भनिन्छ, जसको अर्थ डिम्ववाहिनी नलीलाई बाँधिन्छ । एउटा विधिमा तल्लो पेटमा सानो प्वाल बनाई डिम्वासय (जहाँ डिम्व उत्पादन हुन्छन्) बाट निस्केका नलिहरुलाई काटेर बाँधिन्छ । यसलाई डाक्टरले अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा महिलालाई वेहोश नपारिकनै गर्दछन् । यस शल्यक्रियाले महिलाको महिनावारी चक्र वा यौन क्षमतामा कुनै असर गर्दैन र बरु यौन सम्पर्कलाई झनै आनन्ददायी बनाउँछ किनकी उनले गर्भ रहन सक्ने बारेमा चिन्ता लिनुपर्दैन ।




पुरुषहरुमा गरिने शल्यक्रियालाई भ्यासेक्टोमी भनिन्छ । पुरुषलाई वेहोश नै नपारिकन अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा यसलाई सजिलै र छिट्टै गर्न सकिन्छ । महिलामा गरिने शल्यक्रियाभन्दा यो शल्यक्रिया अझै सुरक्षित एवं छिटो छ । यो क्रियामा अण्डकोषहरुलाई हटाइंदैन र पुरुषको यौनक्षमता वा आनन्दमा शल्यक्रियाको कुनै प्रतिकूल प्रभाव हुँदैन । पुरुषको वीर्य उति नै मात्रामा आउँदछ, तर त्यसमा शुक्रकीट भने हुँदैन ।

# गर्भ नरोक्ने विधिहरु

यस्ता विधिहरुको प्रयोगले गर्भ रोक्दैनः

- यौनसम्पर्क पश्चात पिसाव फेर्नु हानीकारक हुँदैन तर गर्भ निरोधको रुपमा यसले कुनै काम गर्दैन ।
- जडीवुटी, वनस्पती, रसायनहरु वा योनीलाई सुख्खा पार्ने कुनै पनि कुराहरु हाल्नाले गर्भ रोकिंदैन । तर यसले योनीलाई असर गर्छ र महिलाहरुमा संक्रमण हुने सम्भावना बढाउँछ ।
- यौनसम्पर्क पश्चात योनीलाई पानीले पखाल्दा (डुस दिंदा) समेत गर्भ रहनबाट रोकिंदैन । डुस दिंदा बरु शुक्रकीटलाई माथि गर्भासयतिर धकेल्छन् ।
- जन्तरमन्तर र प्रार्थनाले गर्भ रहनबाट रोक्दैनन् ।

# परिवार नियोजनः गर्भ निरोधक चक्कीको प्रयोग

## गर्भ निरोधक चक्की (मुखबाट लिइने गर्भ निरोधक औषधीहरु)

धेरैजसो गर्भ निरोधक चक्कीहरुमा महिलाको शरिरले सामान्य रुपमा बनाउने हर्मोनहरु जस्तै १ वा २ हर्मोनहरु समाविष्ट हुन्छन् । यि हर्मोनहरुलाई एष्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन भनिन्छ ।

गर्भ निरोधक चक्कीहरु प्रत्येक हर्मोनको फरक फरक क्षमताहरुमा आउँदछन् र विभिन्न व्यापारिक नामहरुभित्र बेचिन्छन् । तल दिइएका पहिला ३ प्रकारका चक्कीहरुमा एष्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन दुवै हुन्छन् (हेर्नुहोस् मिश्रीत चक्कीहरु, पृष्ठ १०) र चौथो प्रकारमा प्रोजेस्टिन मात्रै (हेर्नुहोस् मिनिपिल, पृष्ठ १४) हुन्छ ।

धेरै पाइने एष्ट्रोजेनलाई ethinyl estradiol भनिन्छ । धेरैजसो प्रयोग हुने मात्रा ३५ एम. सि. जि. (माइक्रोग्राम्स) हो । मिश्रीत चक्कीहरुमा हुने प्रोजेस्टिनको धेरै प्रचलित मात्रा ०.१ मि. ग्रा. (मिलिग्राम्स) हो ।

गर्भ निरोधक चक्कीहरु लिने महिलाहरुको मासिक रक्तश्राव चक्की नलिने महिलाहरुको तुलनामा कम हुन्छ । विशेषगरी रक्तअल्पता भएका महिलाहरुका लागि यो राम्रो कुरा हुनसक्छ । तर यदि महिलामा मासिक रक्तश्राव नभएमा वा धेरै नै थोरै मासिक रक्तश्राव भएमा र यस्तो प्रतिकूल प्रभाव नरुचाएमा उनी वढी एष्ट्रोजेन भएको ब्राण्ड तर्फ परिवर्तन हुन सक्छिन् ।

प्रत्येक दिन एकै समयमा लिइएमा सबै गर्भ निरोधक चक्कीहरुले गर्भ निरोधकको रुपमा राम्रोसँग काम गर्दछन् । त्यसो गर्दा तिनलाई खानको लागि सम्झिन समेत सजिलो बनाउँछ । प्रत्येक दिन एकै समयमा प्रोजेस्टिन मात्र भएको चक्की (मिनिपिल) खानु विशेषगरी महत्वपूर्ण हुन्छ किनकी यस चक्कीको हकमा महिलाले एक चक्की मात्रै पनि खान बिर्सिएमा गर्भ रहने वढी सम्भावना रहन्छ ।

२८ दिनको पुरियामा प्रत्येक दिन १ वटा खानुहोस् र सकिने बित्तिकै तुरुन्तै नयाँ पुरिया शुरु गर्नुहोस् । २८ दिने पुरियामा हर्मोनयुक्त २१ चक्कीहरुका साथसाथै ७ वटा हर्मोन नभएका सम्झिनका लागि राखिएका चक्कीहरु (reminder pills) हुन्छन् । यस्ता चक्कीहरु (placebo pills पनि भनिन्छन्) महिलालाई प्रत्येक दिन चक्की खान सम्झाउनका लागि राखिन्छन् । केही २८ दिने पुरियाहरुमा भने हर्मोनयुक्त चक्कीहरु मात्रै हुन्छन् । २१ दिने पुरियामा प्रत्येक दिन एउटा लिनुहोस् र त्यसपछि अर्को पुरिया शुरु गर्नुपूर्व ७ दिन कुर्नुहोस् (महिनावारी कम गराउन नियमित रुपमा तपाईंले चक्कीहरु खाइरहेको अवस्थामा वाहेक, हेर्नुहोस् पृष्ठ ११) ।

| हर्मोनको मात्रा परिवर्तन हुने मिश्रीत चक्कीहरु | |
|---|---|
| यस्ता चक्कीहरुमा एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिनको मिश्रण हुन्छ जुन महिनाभरको अवधिमा परिवर्तन हुन्छ । मात्रा परिवर्तन हुने कारणले गर्दा चक्कीलाई क्रमिक रुपमा सेवन गर्नुपर्दछ । | |
| केही ब्यापारिक नामहरुः | *Gracial, Logynon, Qlaira, Synphase, Trinordiol, Trinovum, Triquilar, Triphasil* |

| एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन दुवैको मात्रा निश्चित भएका मिश्रीत चक्कीहरु | |
|---|---|
| यिनमा एष्ट्रोजेन (प्रायः ३५ एम सि जि) र प्रोजेस्टिन (प्रायः ०.१ एम जि) हुन्छन् । २८ चक्की भएको पुरियामा २१ चक्की हर्मोनयुक्त र ७ वटा reminder (placebo) चक्कीहरु हुन्छन् । २१ चक्की भएको पुरिया मा हर्मोनयुक्त चक्कीहरु मात्रै हुन्छन् । दुवै खाले पुरियाका २१ चक्कीहरुमा प्रत्येक हर्मोनको मात्रा वरावर हुन्छ । | |
| केही ब्यापारिक नामहरुः | *Alesse, Cilest, Diane, Femoden, Gynera, Harmonet, Norinyl, Ortho-Novum, Ovysmen* |

| निश्चित मात्रा भएका मिश्रित चक्कीहरुः वढी प्रोजेस्टिन कम एस्ट्रोजेन | |
|---|---|
| यि चक्कीहरुमा वढी प्रोजेस्टिन (०.१५ मि. ग्रा.) र कम एस्ट्रोजेन (३० एम सि जि) हुन्छ । २८ चक्की भएको पुरियामा २१ वटा चक्कीहरु हर्मोनयुक्त हुन्छन् र ७ वटा चक्कीहरु reminder (placebo) हुन्छन् । २१ चक्की भएको पुरिया मा हर्मोन भएका चक्कीहरु मात्रै हुन्छन् । दुवै खाले पुरियाहरुमा सबै २१ चक्कीहरुमा प्रत्येक हर्मोनको मात्रा समान हुन्छ । मासिक रक्तश्राव वढी हुने र महिनावारी चक्र शुरु हुनुपूर्व स्तन दुख्ने महिलाको लागि यि चक्कीहरुले राम्रोसँग काम गर्दछन् । | |
| केही ब्यापारिक नामहरुः | *Lo-Femenal, Lo/Ovral, Microgynon, Microvlar, Nordette* (नेपालमा यि उपलब्ध छैनन् ।) |

| प्रोजेस्टिन मात्र भएका चक्कीहरु (मिनिपिल) | |
|---|---|
| यि चक्कीहरुमा प्रोजेस्टिन मात्रै हुन्छ र २८ चक्कीको पुरियामा उपलब्ध हुन्छन् । पुरियामा रहेका सबै चक्कीहरुमा समान मात्राको प्रोजेस्टिन हुन्छ । | |
| केही ब्यापारिक नामहरुः | *Femulen, Microlut, Micronor, Micronovum, Neogest , Microval, Ovrette, Exluton* (नेपालमा यि उपलब्ध छैनन् ।) |

# आकस्मिक परिवार नियोजन (आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की)

असुरक्षित शारिरिक सम्पर्क भएको ५ दिनभित्र गर्भ रहनबाट जोगिन आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की वा नियमित गर्भ निरोधक चक्कीका केही ब्रान्ड (ब्यापारिक नाम) प्रयोग गर्न सकिन्छ । खानुपर्ने चक्कीको संख्या प्रत्येक चक्कीमा कुन हर्मोन र कति मात्रामा हर्मोन छ भन्ने कुरामा निर्भर रहन्छ । यस चार्टमा सबै किसिमका चक्कीहरुका केही प्रचलित ब्यापारिक नामहरु मात्र सूचिकृत छन् । तिनलाई प्रयोग गर्नुपूर्व चक्कीमा भएको हर्मोनको किसिम र मात्रा बारे जानकारी हुनुपर्छ । चार्टले आवश्यक हर्मोनको जम्मा मात्रा र त्यो मात्रा पुरा गर्न चाहिने चक्कीको संख्यालाई देखाउँछ ।

आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्कीहरु खाएपछि टाउको दुख्छ, वाकवाकी लाग्छ, तल्लो पेट दुख्छ । तर १ वा २ दिनमा हराएर जान्छ । थोरै रक्तश्राव हुनु वा महिनावारी चक्रको समयमा परिवर्तन आउनु पनि सामान्य हो । आकस्मिक परिवार नियोजनको प्रयोग गर्दा विशेष आकस्मिक चक्कीहरु वा प्रोजेस्टिन मात्र भएका चक्कीहरु (मिनिपिल) को सहि मात्राले नियमित रुपमा प्रयोग गरिने मिश्रीत गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोग गर्नुभन्दा कम प्रतिकूल प्रभावहरु हुन्छन् । मात्रा लिएको १ घण्टाभित्र वान्ता भएमा औषधी दोहर्याउनुपर्छ ।

## आकस्मिक परिवार नियोजनका लागि चक्की खाने तरिका

| आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि विशेष चक्कीहरु खाने तरिका (यि मध्येका केही नेपालमा पाईदैनन्) | | |
|---|---|---|
| १.५ मि. ग्रा. (१५०० एम सि जि) levonorgestrel भएका आकस्मिक चक्कीहरु (NorLevo 1.5, Plan B One-Step, Postinor-1)<br>१ चक्कीको जम्मा मात्रा = १.५ मि. ग्रा. (१५०० एम सि जि) levonorgestrel | १ चक्की खानुहोस्, एकपटक मात्र | |
| ३० मि. ग्रा. ulipristal acetate भएका आकस्मिक चक्कीहरु (ella, ellaOne)<br>१ चक्कीको जम्मा मात्रा = ३० मि. ग्रा. ulipristal acetate | १ चक्की खानुहोस्, एकपटक मात्र | |
| ०.७५ मि. ग्रा. (७५० एम सि जि) levonorgestrel भएका आकस्मिक चक्कीहरु (NorLevo 0.75, Optinor, Postinor, Postinor-2, Plan B)<br>२ चक्कीको जम्मा मात्रा = १.५ मि. ग्रा. (१५०० एम सि जि) levonorgestrel | २ चक्कीहरु खानुहोस्, एकपटक मात्र | |
| ०.०५ मि. ग्रा. (५० एम सि जि) ethinyl estradiol र ०.२५ मि. ग्रा. (२५० एम सि जि) levonorgestrel भएका आकस्मिक चक्कीहरु (Tetragynon, Neogynon, Nordiol)<br>४ चक्कीको जम्मा मात्रा = ०.२ मि. ग्रा. (२०० एम सि जि) ethinyl estradiol र १.० मि. ग्रा. (१००० एम सि जि) levonorgestrel | पहिले २ चक्की खानुहोस् | त्यसको १२ घण्टापछि २ थप चक्की खानुहोस् |

| आकस्मिक गर्भ निरोधको लागि मिश्रित चक्की खाने तरिका (यो नेपालमा प्रयोग गरिदैंन) | | |
|---|---|---|
| २८ वटा मिश्रीत चक्कीहरु भएको २८ दिने पुरियामा, तल दिइएको मात्रा अनुसार पहिला २१ चक्कीहरु मध्येका कुनै पनि खानुहोस्, तर अन्तिम ७ वटा चक्कीहरुको भने प्रयोग नगर्नुहोस् किनकी तिनीहरु reminder pills हुन् र तिनमा कुनैपनि हर्मोन हुँदैन । | | |
| ०.०३ मि. ग्रा. (३० एम सि जि) ethinyl estradiol र ०.१५ मि. ग्रा. (१५० एम सि जि) levonorgestrel भएका मिश्रीत चक्कीहरु (Anna, Combination 3, Gestrelan, Microgynon, Microgynon-30, Nordette, Roselle)<br>८ चक्कीहरुको जम्मा मात्रा = ०.२४ मि. ग्रा. (२४० एम सि जि) ethinyl estradiol र १.२ मि. ग्रा. (१२०० एम सि जि) levonorgestrel | पहिले ४ चक्की खानुहोस् | त्यसको १२ घन्टापछि थप ४ चक्कीहरु खानुहोस् |
| ०.०३ मि. ग्रा. (३० एम सि जि) ethinyl estradiol र ०.३ मि. ग्रा. (३०० एम सि जि) norgestrel भएको मिश्रीत चक्कीहरु (Lo-Femenal, Lo/Ovral)<br>८ चक्कीहरुको जम्मा मात्रा = ०.२४ मि. ग्रा. (२४० एम सि जि) ethinyl estradiol र २.४ मि. ग्रा. (२४०० एम सि जि) norgestrel | पहिले ४ चक्की खानुहोस् | त्यसको १२ घन्टापछि थप ४ चक्कीहरु खानुहोस् |
| ०.०२ मि. ग्रा. (२० एम सि जि) ethinyl estradiol र ०.१ मि. ग्रा. (१०० एम सि जि) levonorgestrel भएको मिश्रित चक्कीहरु (Alesse, Loette, Lutera, Miranova)<br>१० चक्कीहरुको जम्मा मात्रा = ०.२ मि. ग्रा. (२०० एम सि जि) ethinyl estradiol र १ मि. ग्रा. (१००० एम सि जि) levonorgestrel | पहिले ५ चक्की खानुहोस् | त्यसको १२ घन्टापछि थप ५ चक्कीहरु खानुहोस् |

| आकस्मिक गर्भ निरोधको लागि प्रोजेस्टिन मात्र भएका चक्कीहरु (मिनिपिल) खाने तरिका | |
|---|---|
| प्रोजेस्टिन मात्र भएका मिनिपिलहरुको पुरियामा सबै चक्कीमा हर्मोनको समान मात्रा हुन्छ । | |
| ०.०७५ मि. ग्रा. (७५ एम सि जि) norgestrel भएको प्रोजेस्टिन मात्र भएको चक्कीहरु (मिनिपिल्स) (Ovrette, Minicon)<br>४० चक्कीहरुको जम्मा मात्रा = ३ मि. ग्रा. (३००० एम सि जि) norgestrel | एक पटक मात्र ४० चक्कीहरु खानुहोस् (धेरै चक्कीहरु, तर सुरक्षीत) |
| ०.०३७५ मि. ग्रा. (३७.५ एम सि जि) levonorgestrel भएका प्रोजेस्टिन मात्र भएका चक्कीहरु (मिनिपिल्स) (Neogest, Norgeal)<br>४० चक्कीहरुको जम्मा मात्रा = १.५ मि. ग्रा. (१५०० एम सि जि) levonorgestrel | एक पटक मात्र ४० चक्कीहरु खानुहोस् (धेरै चक्कीहरु, तर सुरक्षीत) |
| ०.०३ मि. ग्रा. (३० एम सि जि) levonorgestrel भएका प्रोजेस्टिन मात्र भएका चक्कीहरु (मिनिपिल्स) (Microlut, Microval, Nortrel)<br>५० चक्कीहरुको जम्मा मात्रा = १.५ मि. ग्रा. (१५०० एम सि जि) levonorgestrel | एक पटक मात्र ५० चक्कीहरु खानुहोस् (धेरै चक्कीहरु, तर सुरक्षीत) |