

परिवार नियोजन



कति वटा सन्तान जन्माउने कहिले जन्माउने भनेर दम्पतिहरूले गर्ने योजनालाई परिवार नियोजन भनिन्छ। यदि बच्चा जन्माउनका लागि पर्खिन चाहनुहुन्छ भने तपाईं गर्भाधान रोक्ने विभिन्न उपायहरूमध्ये एउटा उपायलाई छनोट गर्न सक्नुहुन्छ। यी उपायहरूलाई परिवार नियोजन, बाल जन्मान्तर वा गर्भनिरोधक भनिन्छ। अपाङ्गता भएका महिला र पुरुष दुवैले परिवार नियोजनका बारेमा जानकारी राख्नुपर्छ।

जीवन बचाउनु बाहेक परिवार नियोजनका अरु फाइदाहरू

- जोखिमपूर्ण गर्भावस्था नहुने भएकोले आमा र शिशु दुवै स्वास्थ्य रहन्छन्।
- थोरै बालबच्चा हुँदा सबैलाई पर्याप्त भोजन पुग्छ।
- अलि पर्खेर बच्चा पाउँदा युवायुवतीहरूले आफ्नो पढाइ पूरा गर्ने र काम गर्ने समय पाउँछन्।

परिवार नियोजनका साधन/विधिको छनोट

परिवार नियोजनका साधन/विधि अपनाउने निर्णय गरेपछि कुन विधि/साधन प्रयोग गर्ने भनेर छनोट गर्नुपर्छ। आफूलाई उपयुक्त साधन/विधि छान्नका लागि पहिले परिवार नियोजनका विभिन्न साधन/विधिहरू, यसका फाइदा र बेफाइदाहरू बारे जान्नुपर्दछ।



थोरै बच्चा भएमा चाहिने उनीहरूलाई राम्ररी हुर्काउन सकिन्छ।

परिवार नियोजनका विधि मुख्य ५ प्रकारका छन्:

- अवरोध विधिहरू- यसले वीर्यलाई डिम्बसम्म पुग्न रोक्छ र गर्भाधान हुनबाट बचाउँछ ।
- हर्मोनयुक्त औषधिहरू- यी औषधिहरूले महिलाको डिम्बाशयमा डिम्बलाई बाहिर निस्कनबाट रोक्छ, योनीस्रावलाई कडा बनाएर वीर्यलाई डिम्बसम्म आइपुग्न कठिन बनाउँछ र गर्भाशयको भित्री तहलाई ढाकेर गर्भाधान हुनबाट रोक्छ ।
- आइ.यू.डी.- यसले पुरुषको वीर्यलाई महिलाको डिम्बसँग भेट्न नदिएर गर्भाधान हुन रोक्छ ।
- प्राकृति विधिहरू- महिलाहरूले कुन समयमा गर्भ रहनसक्छ भन्ने कुरा थाहा पाएर त्यस समयमा यौन सम्पर्क नराखे गर्भ रहने संभावना कम हुन्छ । तर यसको लागि महिलालाई आफ्नो शरीरको बारेमा राम्रो ज्ञान हुनु जरुरी छ ।
- स्थायी विधि- यो विधि अपनाउँदा शल्यक्रिया गर्नुपर्दछ । यो विधि अपनाएको सयकडा ९९ महिला तथा पुरुषबाट बच्चा जन्मन सक्दैन ।

परिवार नियोजनका यी विधिहरूबारे पढ्नलाई पानाहरूमा वर्णन गरिएको छ । तपाईंहरू ती विधिहरू पढ्दा हरेक पटक यहाँ उल्लेख गरिएका केही प्रश्नहरूमा विचार गर्नुहोस् ।

- कसरी यसले गर्भाधानलाई राम्ररी रोक्न सक्छ (यसको प्रभावकारिता) ?
- कसरी यसले यौनरोगहरूबाट बचाउँछ, बचाउन सक्ने भए वा नभए के गर्ने ?
- यो स्वास्थ्यका लागि कति सुरक्षित छ ? यदि यस अध्यायमा उल्लेख गरिएका मध्ये कुनै एउटा मात्र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या छ भने कुनै कुनै परिवार नियोजन विधिहरूलाई त्याग्नै पर्नेहुन्छ ।
- यो प्रयोग गर्न कतिको सजिलो छ ?
- के श्रीमान् वा श्रीमती परिवार नियोजन विधि प्रयोग गर्न इच्छुक छन् ?
- यौन जोडीका व्यक्तिगत आवश्यकता र चासो के के हुन् ? उदाहरणको लागि चाहेजति बच्चाहरू भइसकेको छ वा बच्चाले स्तनपान गरिरहेको छ कि !
- यो साधन कतिको खर्चिलो छ ?
- के यो सेवा जहाँ पनि लिन सकिन्छ ? यो सिक्न लिन स्वास्थ्य केन्द्र नै जानुपर्ने हुन्छ कि ?
- के यसका सहायक असरहरूले कठिनाइ उब्जाउँछ ?



कुन साधन प्रयोग गर्ने भनेर म स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्ने छुँ ।

यी विधिहरूका बारेमा पढिसकेपछि बताइएका विधिहरू मध्येबाट कुनै एउटा विधिको छनोट गर्न मद्दत पुग्न सक्नेछ । यसले परिवार नियोजनका साधनहरूमध्ये कुन फाँट भन्ने कुरा आफैले मात्र निर्णय गर्न सकिन्छ ।

कुन विधि कति प्रभावकारी छ ?

यहाँ विभिन्न विधहरूको प्रभावकारिता, यौनरोग तथा गर्भाधान हुनबाट सुरक्षित रहन तिनीहरूको उपयोगिता र स्तनपान गराइरहेको बेला यसको प्रयोग गर्न मिल्छ/मिल्दैन आदिको जानकारी दिइएको छ ।

साधन/विधि	प्रयोग गरेको १ वर्षभित्र १ सयजना महिलाहरू मध्ये गर्भवती हुने सम्भावना	यौन रोगहरूबाट सुरक्षित
पुरुषको कन्डम	१२	सुरक्षित
मिश्रित खाने चक्की (जस्तै गुलाफ)	३	छैन
प्रोजेस्टिन मात्रको चक्की (निलोकन)	५	छैन
नरप्लान्ट	१ भन्दा कम	छैन
डिपो सुई	१ भन्दा कम	छैन
आइ.यू.डी. (कपर टी)	१	छैन
स्तनपान (१ देखि ६ महिनासम्म) विधि	२	छैन
प्राकृतिक परिवार नियोजन	२०	छैन
बन्ध्याकरण	१ भन्दा कम	छैन
साधन नअपनाएमा	८५	छैन

यी सबै साधनहरू मध्ये धेरैजस्तो स्तनपान गराइरहेका बेलामा पनि सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर मिश्रित चक्की र डिपो सुई प्रयोग नगर्नुहोला ।

हर्मोनयुक्त साधनहरूका खराब असरहरू

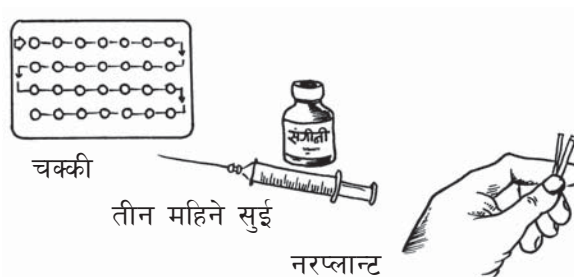
हर्मोनयुक्त साधनहरू गर्भवती हुँदा महिलाको शरीरले बनाउने ग्रन्थी रस जस्तै रसायनका मिश्रणले तयार गरिएको हुन्छ । यसकारण यी साधनले गर्ने असर गर्भवती हुँदा सुरुसुरुमा हुने लक्षणजस्तै हुन्छ :

खराब असरहरू प्रायशः २ वा ३ महिनापछि आफै ठीक भएर जान्छन् तर ज्यादै लामो समयसम्म यी असरहरू देखिरहेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्ला लिनपर्छ । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलाले प्रयोग गरेको हर्मोनको मात्रा वा साधन नै परिवर्तन गर्न सक्छन् ।

खाने चक्की सेवन गर्न कुन बेला रोक्ने ?

तल लेखिएका अवस्थाहरू भएमा चक्की खान बन्द गर्नुपर्दछ र स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटनुपर्दछ:

- चक्की खान सुरु गरेपछि टाउको असाध्यै दुख्न र आँखा तिरमिराउन थाल्यो भने ।
- हात, खुट्टाहरू कमजोर भएको र



लट्ठिएको जस्तो लागेमा ।

- छाती ज्यादै दुखेमा र स्वाँस्वाँ बढ्न थालेमा ।
- खुट्टामा ज्यादै पीडा हुन थालेमा ।

यीमध्ये कुनै एउटा मात्र समस्या भएमा वा गर्भ रहेमा त्यो खतरनाक हुनसक्छ । यस्तो बेलामा तुरुन्तै तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटनुपर्दछ । नभेटुन्जेल परिवार नियोजनको अर्को साधन जस्तो कि कन्डम प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

आई.यू.डी. (आई.यु.सि.डी., कपर-टी, लुप)

आई.यू.डी. महिलाको पाठेघरमा राखिने साधन हो । यसलाई विशेष तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा नर्सले पाठेघरभित्र राखिदिन्छन् । पाठेघरमा राखिएको आई.यू.डी. ले पुरुषको शुक्रकीटलाई महिलाको डिम्बसँग भेट्नमा अवरोध खडा गर्दछ र गर्भाधान रोक्दछ । सामान्यतया आइ.यू.डी. पाठेघरमा १२ वर्षसम्म रहन सक्छ (यो कुरा आई.यू.डी. को प्रकारमा भर पर्छ) । आई.यू.डी.लाई पुरुषले थाहा नपाउने गरी प्रयोग गरिरहन सकिन्छ ।

निम्न लिखित अवस्थामा आई.यू.डी. प्रयोग नगर्नुहोस्:

- गर्भ रहेको वा शङ्का लागेको भए ।
- कुनै बेला पाठेघर वा नलीमा कुनै रोग संक्रमण भएको थियो वा सुत्केरी भएपछि संक्रमण वा गर्भपतन पछि संक्रमण भएको थियो भने ।
- कुनै बेला डिम्बवाहिनी नलीमै गर्भ रहेर समस्या परेको भए ।
- महिनावारी हुँदा धेरै रक्तस्राव वा पीडा हुनेले ।
- रक्तअल्पता भएको छ भने ।
- कहिल्यै गर्भवती नभएको भए ।

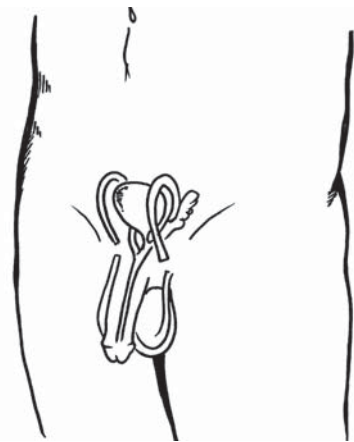


नरप्लान्ट

नरप्लान्ट सलाईको काँटी जत्रै क्याप्सुलमा प्रोजेस्टिन हर्मोन राखिएको साधन हो । यसका ६ वटा क्याप्सुललाई महिलाको पाखुरामा अलिकति काटेर छालामुति तालिम प्राप्त डाक्टर वा नर्सद्वारा राखिन्छ । यसले सात वर्षसम्म गर्भ रहनबाट रोक्दछ ।

स्थायी बन्ध्याकरण

शल्यक्रियाद्वारा बन्ध्याकरण गरेपछि महिला र पुरुषलाई बच्चा जन्माउन सक्दैनन् । यद्यपि, बन्ध्याकरण स्थायी उपाय हो । यसकारण अरु सन्तान नचाहने दम्पतिको लागि मात्र यो विधि उपयोगी छ । जुनसुकै शल्यक्रिया गर्ने निर्णय लिए पनि स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल नै जानुपर्छ । हाम्रो देशमा परिवार नियोजन क्याम्पमा पनि यस्तो सुविधा दिइन्छ । शल्यक्रिया छिटो र सुरक्षित हुन्छ र यसका खराब असरहरू पनि छैनन् ।



भ्यासेक्टोमी

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

मिनिल्याप

मिनिल्याप महिलाले फेरि कहिल्यै पनि गर्भधारण गर्न नसक्नु भनेर गरिने शल्यक्रिया हो । यो शल्यक्रिया गर्न करिब आधा घण्टा जति लाग्छ ।

आकस्मिक चक्की

आकस्मिक चक्की भनेको परिवार नियोजनका लागि महिलाले दैनिक र नियमित प्रयोग गर्ने चक्की हो तर आकस्मिक अवस्थामा खाँदा छोटो समयमा एकै पटक धेरै चक्की खानुपर्छ । यो चक्की असुरक्षित यौनक्रिया भएको ३ दिन (७२ घण्टा) भित्र खानैपर्छ । यौन सम्पर्क गरेको ३ दिनपछि यी चक्कीहरू प्रयोग गरियो भने यिनले काम गर्दैनन् ।

आकस्मिक चक्की कसरी खाने:

आकस्मिक चक्की स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको सल्लाह बमोजिम मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

- एक पुरिया निलोकन किन्ने वा स्वास्थ्य चौकीमा गएर मान्ने ।
- चर चक्की तुरुन्तै खाने ।
- १२ घण्टापछि फेरि अर्को ४ चक्की खाने ।
- यदि तीन हप्तामा महिनावारी भएन भने पुनः स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

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

गर्भपतन

सुरक्षित तरिकाले गरिने गर्भपतनबाट हुने खतरा सामान्य रूपमा सुत्केरी हुने बेलाको खतरा भन्दा पनि कम हुन्छ ।

नेपालमा गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिइएको छ र कतिपय अस्पतालहरूमा यो उपलब्ध छ ।



निम्न लिखित किसिमबाट गरिएको गर्भपतन सुरक्षित हुन्छ :

- तालिम प्राप्त तथा अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीबाट गराइएको छ भने,
- उपयुक्त औजार साधनको प्रयोग गरिएको छ भने,
- सफासँग गरिएको छ भने, (जसले गर्दा योनि तथा पाठेघरमा संक्रमण गर्ने जीवाणुको प्रवेश हुँदैन),
- गर्भ रहेको तीन महिनाभित्र (१२ हप्ता) गर्भपतन गराइएको छ भने ।

निम्नलिखित किसिमले गर्भपतन गराउनु असुरक्षित हुन्छ :

- ज्ञान र सीप नभएको व्यक्तिबाट गराएमा,
- उपयुक्त औषधि र औजारको प्रयोग नगरी अरु नै गलत वस्तुको प्रयोग गरेमा,
- फोहोर ठाउँमा फोहोर तरिकाले गर्भपतन गराएमा,
- गर्भपतन सुविधायुक्त अस्पतालमा नगराई अन्यत्र भई गर्भपतन गराएमा ।

असुरक्षित गर्भपतनका कारणबाट हुने मृत्यु

संसारभरि एक वर्षमा करिब साढे पाँच करोड गर्भपतन गराइने अनुमान गरिएको छ । गैरकानुनी किसिमले गर्भपतन गराउँदा धेरै महिलाहरू मर्न सक्छन् मृत्यु भएन भने पनि संक्रमण हुने, पीडा भइरहने तथा बाँभोपन हुनेजस्ता समस्या आइलाग्ने सम्भावना रहन्छ ।

अनिच्छित रूपमा गर्भ रहन गएमा जुनसुकै उपाय अपनाएर भए पनि गर्भपतन गराउन पाए हुन्थ्यो भन्ने महिलालाई लागेको हुन्छ । जुनसुकै तरिकाले भए पनि गर्भ पतन गराउँछु भनि तल दिएका तरिका अपनाउनु हुँदैन । यी एकदमै खतराजनक हुन्छन् ।

- कुनै पनि किसिमका धारिला वा तिखा वस्तु, जस्तै, लठ्ठी, तार, प्लास्टिक टयुब आदि योनि तथा पाठेघरमा पसाउनु हुँदैन । पसाइयो भने पाठेघर छेडिएर अत्यधिक रगत बग्ने, संक्रमण हुनेजस्ता समस्या आइपर्न सक्छन् ।
- कुनै पनि किसिमको जडिबुटि वा विरुवा योनि वा पाठेघरमा पसाउनु हुँदैन । यसो गर्दा पोल्ने, घाउ हुने, संक्रमण हुने, रगत बग्ने जस्ता समस्या आउन सक्छन् ।
- कुनै पनि किसिमका रंगाउने, सफा गर्ने वस्तु साबुन, खरानी, मट्टीतेलजस्ता वस्तु योनि वा पाठेघरमा राख्नु वा खानुहुँदैन ।
- पेटमा आफैले वा अरुले हान्ने, आफै भ्याडबाट लड्ने जस्ता कार्य गर्नु हुँदैन । गरियो भने गर्भपतन हुनुको सट्टा आन्तरिक चोट लाग्ने, रक्तस्राव हुनेजस्ता नराम्रा परिणाम भोग्नुपर्ने हुन सक्छ ।



सुरक्षित गर्भपतन



असुरक्षित गर्भपतन