भाग– १३

यस भागमा

परिवार नियोजनका फाइदाहरू १९७
के परिवार नियोजन सुरक्षित छ ? १९८
परिवार नियोजन विधि/साधन अपनाउनु अघि गर्नुपर्ने काम १९९
परिवार नियोजनका विधि/साधनको छनोट २००
कुन विधि कति प्रभावकारी छ ? २०१
परिवार नियोजनका अवरोधक विधिहरू २०२
कन्डम २०२
महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम २०४
डायफ्राम २०५
शुक्रकीटनाशक २०६
परिवार नियोजनको हर्मोनयुक्त विधिहरू २०७
खाने चक्की २०८
रोपण २१३
गर्भनिरोधक सुईहरू २१४
आई.यु.डी २१६
आई.यु.डी. (आई.यु.सी.डी., कपर-टी, लुप) २१६
परिवार नियोजनका प्राकृतिक विधिहरू २१८
स्तनपान विधि २१८
म्युकस (योनी रस) विधि र पात्रो विधि २१९
गर्भाधान रोक्नका लागि परम्परागत तथा घरेलु विधिहरू २२२
परिवार नियोजनका स्थायी विधिहरू २२३
परिवार नियोजनका आकस्मिक साधनहरू २२४
उत्तम विधिको छनोट २२६
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू २२७

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 ।

नेपालमा बर्सेनि ४ **हजार जति** महिला गर्भवती हुँदा वा बच्चा जन्माउँदा वा सुत्केरी अवस्थामा मर्ने गर्दछन् । यस्तो मृत्यु हुनबाट धेरै जसोलाई परिवार नियोजनको प्रयोग गर्नाले बचाउन सकिन्छ । परिवार नियोजनले यी अवस्थाहरूमा मर्ने खतरा टाल्न सक्छ :

- **कलिलै उमेरमा बच्चा पाउनु** : १८ वर्षभन्दा मुनिका धेरैजसो महिलाहरू बच्चा जन्माउनु पर्ने कारणले मर्ने सम्भावना बढी हुन्छ किनकि उनीहरूको शरीर त्यसबेलासम्म पूर्ण विकसित भएको हुँदैन । त्यस्ता आमाहरूबाट जन्मने बच्चाहरू पनि पहिलो वर्षमै मर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- **उमेर ढल्केपछि बच्चा जन्माउनु** : उमेर नाघिसकेपछि सन्तान जन्माउँदा पनि महिलाले बढी खतराको सामना गर्नुपर्छ । मुख्यत: यस्तो अवस्थामा उनीहरूका अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू भएमा वा बढी सन्तान जन्माइसकेको अवस्था छ भने झन् बढी खतरा हुन्छ ।
- **बर्सेनि जन्मनु** : सुत्केरीलाई कम्तिमा दुई वर्ष तङ्ग्रिन समय लाग्छ ।
- **धेरै बच्चा पाउनु** : चारभन्दा बढी बच्चा जन्माइसकेका महिलाहरूलाई बच्चा जन्माउँदाको अवस्थामा रक्तस्राव र अन्य कारणहरूबाट मृत्यु हुनसक्ने ठूलो खतरा हुन्छ ।

➤ *परिवार नियोजनले जीवन बचाउँछ ।*

परिवार नियोजनका फाइदाहरू

➤ *गरिब मुलुकका प्रजनन उमेरका महिलाहरू-मध्ये आधाभन्दा बढीको मृत्यु गर्भवस्थामा र सुत्केरीमा जटिलताहरूले हुने गरेको छ । परिवार नियोजनले खतराजन्य अवस्थामा गर्भाधान हुन नदिन र यसको कारणले हुने मृत्युलाई रोक्छ ।*

जीवन बचाउनुबाहेक परिवार नियोजनका अरू फाइदाहरू

जोखिमपूर्ण गर्भावस्था नहुने भएकोले दुवै आमा र शिशु दुवै स्वस्थ रहन्छन् ।

थोरै बालबच्चा हुँदा सबैलाई प्रर्याप्त भोजन पुग्छ ।

थोरै बच्चा भनेको तपाईंले आफूलाई चाहिनेजति बच्चा जन्माउन र उनीहरूलाई राम्ररी हुर्काउन सक्नु हो ।

अलि पर्खेर बच्चा पाउँदा युवायुवतीहरूले आफ्नो पढाइ पूरा गर्ने र काम गर्ने समय पाउँछन् ।

परिवार नियोजनले अनिच्छित गर्भ रोक्ने हुनाले यौन जोडीलाई यौनक्रियामा बढी आनन्द लिनका लागि पनि मद्दत गर्छ । यसका साथै यी साधनहरूले अन्य फाइदाहरू पनि गर्दछन् । उदाहरणका लागि कन्डमले यौन प्रसारित संक्रमण लगायत एच.आई.भी.बाट सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नसक्छ । हर्मोनयुक्त खाने चक्की या पाखुरामा राख्ने नरप्लान्टले महिलाहरूको मासिक रक्तस्रावका समयमा हुने अनियमित रक्तस्राव तथा पीडालाई रोक्न मद्दत गर्न सक्छ ।

यस अध्यायमा उल्लेख गरिएका परिवार नियोजनका विधिहरु लाखौं महिलाहरूले सुरक्षितसाथ प्रयोग गरेका छन् ।

यस अध्यायको २०१ पृष्ठमा भएको तालिकामा दिइएका विधि तथा साधनहरूले के कति मात्रामा गर्भ रोक्न सक्छन् तथा यौन संक्रमण हुन दिंदैनन् भन्ने जानकारी दिन्छ । यस तालिकामा हरेक विधि साधनका सम्भावित अनावश्यक असरहरू र अन्य महत्वपूर्ण सूचना दिइएका छन् । हरेक विधि साधनमा दिइएको तारा चिह्नले कति मात्रामा गर्भ रोक्न सक्छ भन्ने कुरा बुझाउँछ । केही विधिहरूमा थोरै तारा चिह्न दिइएका छन् किनकी ती विधिहरू प्रायजसो सही तरिकाले प्रयोग गरिंदैन । यदि महिला र पुरुषले हरेक पटक यौन सम्पर्क राख्दा ती विधिको उचित र सही तरिकाले प्रयोग गरेमा ती प्रभावकारी छन् ।

परिवार नियोजनको विधि/साधन अपनाउन कसरी निर्णय गर्ने

कुन परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग कहिले गर्ने भन्ने निर्णय लिने अधिकार तपाईंको आफ्नै हो ।

हाम्रो गाउँ घरमा अज्ञानता र गरिवीका कारणले महिलाहरू धेरै बालबच्चा जन्माउछन् । उनीहरू धेरै बालबच्चा भएपछि आफ्नो काममा सहयोग हुन्छ र बुढेसकालमा पनि हेरचाह हुन्छ भन्ने नै सोच्छन् । गाउँ घरमा पनि धनी व्यक्तिहरू चाहि कम सन्तान जन्माउने र उनीहरूको राम्रो स्याहारसम्भार तथा आहार पुऱ्याउने गर्छन् ।

केही महिलाहरू उनीहरूका थोरै बालबच्चाहरू होऊन् भन्ने चाहना राख्छन् । यस्तो चाहना प्रायः गरी पढेका र अर्थोपार्जनमा लागेका महिलाहरूले मात्र राख्छन् पुरुषसँग सल्लाह गरेर निर्णय लिन्छन् ।

महिलाहरू जहाँ बसेका भएपनि कहिले कतिवटासम्म बच्चा पाउने भन्नेबारेमा आफैंले निर्णय गर्न सक्ने भएभने उनीहरू स्वस्थ्य रहन सक्छन् । परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्ने या नगर्ने भन्ने निर्णय गर्ने कुरा पनि महिलाले निर्णय गर्न पाउनुपर्छ ।

परिवार नियोजनबारे दम्पतिबीच हुनुपर्ने सल्लाह

यदि श्रीमान्सँग परिवार नियोजनको कुन साधन/विधिको प्रयोग गर्ने भनेर छलफल गर्न सकिन्छ भने यो ज्यादै राम्रो कुरा हो ।

कुनै-कुनै पुरुषहरू श्रीमतीले मात्र परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरून् भन्ने चाहना राख्छन् । खासगरी कुन साधन/विधिले कसरी काम गर्छ भन्ने थाहा नहुनेहरू र परिवार नियोजनका बारेमा भ्रमपूर्ण कुराहरू सुनेमा आफ्नी श्रीमतीको स्वास्थ्यलाई हानी गर्छ कि भन्ने चिन्ता लिएर त्यस्ता साधनको प्रयोग गराउन चाहदैनन् ।

केही पुरुषहरू चाँहि महिलाले परिवार नियोजन गरीन् भने परपुरुषसँग लाग्ने आशङ्काले पनि ग्रस्त हुन्छन् भने कतिपय पुरुषहरू धेरै बच्चा पाउनुलाई भगवान्को इच्छा भएको या 'आफ्नो पुरुषत्व भएको दाबी' गर्छन् ।

यस अध्यायमा उल्लेख गरिएका जानकारीहरूबारे आफ्ना श्रीमान्सँग सल्लाह गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा यी विषयहरूबारे बुझ्न सजिलो पर्छ :

- परिवार नियोजनले आफ्ना बच्चाहरूलाई राम्ररी हेरचाह गर्न उनलाई (श्रीमान्) नै सजिलो पर्नेछ ।
- बालजन्मान्तरले आफू र आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षित राख्छ ।
- परिवार नियोजनले यौनक्रियालाई अझ बढी आनन्ददायी बनाउन सक्छ किनकि अनिच्छित गर्भाधान रहने चिन्ता हुँदैन ।

परिवार नियोजनका साधनहरूको फाइदाबारे थाहा भईकन पनि कसैको श्रीमानले् परिवार नियोजनका विधि प्रयोग गरेको मन पराउदैनन् हुन्न भने परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने कि नगर्ने विषयमा महिला आफैंले निर्णय गर्नुपर्ने हुन्छ ।

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 बेफाइदाहरूबारे जान्नुपर्दछ।

परिवार नियोजनका विधि मुख्य ५ प्रकारका छन् :

- **अवरोधक 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।
- **प्राकृतिक विधिहरू**– महिलाहरूले कुन समयमा गर्भ रहनसक्छ भन्ने कुरा थाहा पाएर त्यस समयमा यौनसम्पर्क 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 अपनाएका रसयकडा ९९ महिला तथा पुरुषबाट बच्चा जन्मन सक्दैन।

परिवार नियोजनका यी विधिहरूबारे पछिल्ला 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 यौनरोगहरू बाट बचाउँछ, बचाउँन सक्ने भए वा नभए के गर्ने ?
- यो स्वास्थ्यका लागि कति सुरक्षित छ ? यदि यस अध्यायमा उल्लेख गरिएकामध्ये कुनै एउटा मात्र स्वास्थ्यसम्बन्धी 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 ?

यी विधिहरूका बारेमा पढिसकेपछि पाना नं. २२६ मा बताइएका विधिहरू-मध्येबाट कुनै एउटा विधिको छनोट गर्न मद्दत पुग्न सक्नेछ। यसले यौन जोडी बीच अन्य महिलासँग वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग विभिन्न विधिहरूबारेमा विचारविमर्श गने पनि मद्दत गर्नेछ।

परिवार नियोजनका साधनहरूमध्ये कुन फाप्छ भन्ने कुरा आफैंले मात्र निर्णय गर्न सकिन्छ।

साधन/विधि	गर्भ रहनबाट सुरक्षा	यौन प्रसारित संक्रमणबाट सुरक्षा	सम्भावित अनवाश्यक असरहरु	अन्य महत्वपूर्ण जानकारी
पुरुषको कन्डम	सुरक्षित ★★	सुरक्षित ★★		शुक्रकीटनाशक र लुब्रिक्यान्टसँगै प्रयोग गरिएका बखत अति नै प्रभावकारी हुने
महिलाको कन्डम	सुरक्षित ★★	सुरक्षित ★★		महिला घोप्टो परेर यौन सम्पर्क राखेको अवस्थामा कम प्रभावकारी हुने
डायफ्राम (शुक्रकीटनाशक सहित)	सुरक्षित ★★	केही सुरक्षित ★		शुक्रकीटनाशकसँगै प्रयोग गरिएका बखत अति नै प्रभावकारी हुने
शुक्रकीटनाशक फिँज/चक्की	केही सुरक्षित ★	सुरक्षा दिदैन	छालामा एलर्जी हुनसक्ने	कण्डम र डायफ्राम जस्ता अवरोधक विधिसँगै प्रयोग गर्दा बखत धेरै प्रभावकारी
हर्मोनयुक्त विधिहरु गर्भनिरोधक चक्की प्याच, सुईहरू नरप्लान्ट	धेरै सुरक्षित ★★★ अति नै सुरक्षित ★★★★	सुरक्षा दिदैन सुरक्षा दिदैन	वाकवाकी, टाउको दुख्ने, महिनावारीमा परिवर्तन आउने	यी विधिहरु कुनै कुनै स्वास्थ्य समस्याहरु भएका महिलाका लागि खतरनाक हुनसक्छन्
आइ.यू.डी.(कपर टी)	अति नै सुरक्षित ★★★★	सुरक्षा दिदैन	महिनावारीमा रक्तस्राव धेरै हुने र पीडा हुने	यो विधि कुनै कुनै स्वास्थ्य समस्याहरु भएका महिलाका लागि खतरनाक हुनसक्छ
योनीमा लिंग प्रवेश नगराई गरिने यौन क्रिया	अति नै सुरक्षित ★★★★	केही सुरक्षित ★		कुनै कुनै दम्पत्ति खासगरी युवावर्गलाई यो विधि अपनाउन निकै कठिन हुनसक्छ ।
स्तनपान (१ देखि ६ महिनासम्म) विधि	सुरक्षित ★★	सुरक्षा दिदैन		यो विधि अपनाउन, आमाले स्तनको दूध बाहेक अन्य खुवाउनु हुदैन र महिनावारी भएको हुनु हुदैन ।
प्रजनन उर्वरा अवधी सम्बन्धी चेतना	सुरक्षित ★★	सुरक्षा दिदैन		यो विधि अपनाउन प्रजनन उर्वराअवधी राम्ररी बुझेको हुनुपर्छ
बन्ध्याकरण	अति नै सुरक्षित ★★★★	सुरक्षा दिदैन		जसको गरिएको छ उबाट सन्तान हुँदैन
बीर्य स्खलन नगरी लिंग निकाल्ने	केही सुरक्षित ★	केही सुरक्षित ★		शुक्रकीटनाशक वा डायफ्राम जस्ता अन्य विधिसँग प्रयोग गरिएका बखत धेरै प्रभावकारी हुने

परिवार नियोजनका अवरोधक विधि वा साधनहरू

➤ *यदि कण्डम च्यातिएमा वा खुस्किएमा महिलाले शुक्रकीटनाशकलाई तुरुन्त योनीभित्र राख्नुपर्छ । सम्भव भए परिवार नियोजनको आकस्मिक साधन प्रयोग गर्नुपर्छ ।*

परिवार नियोजनका विधिले शुक्रकीटलाई डिम्बमा पुग्न नदिएर महिलालाई गर्भवति हुनबाट रोक्दछ । यी साधनहरू महिलाका शरीरमा प्राय कुनै नकरात्मक असर हुदैन । यी अवरोधक साधन/विधिहरू स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका लागि बढी सुरक्षित हुन्छन् । यी विधिहरूले यौन प्रसारित संक्रमणहरू लगायत एच.आई.भी.को संक्रमणबाट पनि सुरक्षित गराउँछन् । गर्भवती हुन चाहने महिलाले आफैले यो विधि प्रयोग गर्न छाडेमा गर्भ रहन्छ ।

कन्डम सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने अवरोधक साधन हो । महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम र डायफ्राम नेपालमा प्रयोगमा आएका छैनन् ।

कन्डम

कन्डम पुरुषले यौनसम्भोगको समयमा आफ्नो लिङ्गमा लगाउने एउटा रबरको खोल हो । सम्भोगपछि स्खलन भएको पुरुषको वीर्य यसमा रहन्छ र वीर्यमा भएको शुक्रकीट महिलाको शरीरमा प्रवेश गर्न सक्दैन ।

रबरबाट बनेको कन्डमले यौन प्रसारित संक्रमणहरू तथा एच.आई.भी. संक्रमण हुनबाट रोक्दछ । यो साधन परिवार नियोजनका अन्य विधिहरूका साथमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

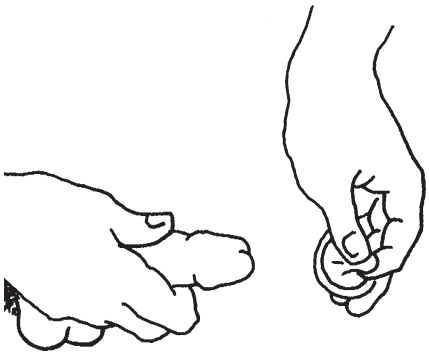
कन्डम औषधि पसल तथा अन्य पसलहरूमा किन्न सकिन्छ र यो स्वास्थ्य चौकीहरू र मातृशिशु क्लिनिकहरूबाट पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ । राम्रो संग प्रयोग गरेमा यो परिवार नियोजनको एउटा भरपर्दो साधन हो ।

पुरियाबाट कन्डम निकाल्दा नच्यातिने गरी सतर्कतापूर्वक पुरिया खोल्नुपर्दछ । पुरिया च्यातिएको वा कन्डम सुक्खा भएको भए प्रयोग गर्नुहुँदैन । सहवास गर्नुअघि कन्डमलाई लिङ्गको टुप्पादेखि फुकाउँदै लगाउनुपर्छ । लिङ्गमा लगाउनुअघि फुकाउनु हुँदैन ।

पुरुषको लिङ्ग कडा भएपछि र लिङ्गले महिलाको जननेन्द्रिय छुनुअगावै मात्र कन्डम लगाउनुपर्छ । पुरुषले कन्डम लगाउनुअगावै लिङ्ग महिलाको जननेन्द्रियमा घस्रिएमा वा योनीभित्र पसेमा महिलालाई गर्भवती बनाउन सक्छ तथा वीर्य स्खलन नगराए तापनि महिलामा यौन प्रसारित संक्रमण सर्न सक्छ ।

कन्डमको प्रयोग कसरी गर्ने

१. लिङ्ग उत्तेजित वा कडा भएपछि पुरियाबाट निकालेर कन्डमको टुप्पो थिची लिङ्गको टुप्पोमा कन्डम राख्नुहोस् ।



२. कन्डमको टुप्पो दुई औंलाले च्यापेर नै लिङ्गको फेदसम्म नढाकेसम्म फुकाउनुहोस् । कन्डमको टुप्पोमा पुरुषको वीर्य जम्मा हुन्छ । कन्डमको टुप्पो नथिचीकन लगाउँदा हावा भरिन्छ र यौनसहवासको घर्षण हुँदा वा वीर्य जम्मा हुँदा फुट्न सक्छ ।

चिप्लो पार्ने पदार्थ (लुब्रिक्यान्ट)

लुब्रिक्यान्टले योनी वा कण्डमलाई चिप्लो बनाउँछ । त्यसले कण्डम फुट्न जोगाउँछ भने यौनक्रियालाई सुरक्षित र आनन्ददायी बनाउँछ । लुब्रिक्यान्ट पानी आधारित हुनुपर्छ, जस्तो थुक (र्याल) वा के वाई जेल्ली । कण्डम लगाइसकेपछि यसको वरिपरि लुब्रिक्यान्ट दल्नुहोस् । चिप्लो पार्न भनेर खाने तेल, बच्चाको तेल, भ्यासलिन, छालामा लगाउने क्रिम वा लोसन वा नौनी घिउ नदल्नुहोस् । तिनीहरुले कण्डम फुटाउँछन् ।

➤ *कण्डम एच.आई.भी. र यौन प्रसारित संक्रमण विरुद्धको सुरक्षित साधन हो । कन्डमको प्रयोग शुक्रकीटनाशकसँग गरेमा यसले बढी राम्रो काम गर्छ ।*

➤ *कण्डमसँगसँगै अन्य परिवार नियोजनका साधनसँग प्रयोग गर्न सकिन्छ । महिलाले गर्भाधान र यौन प्रसारित संक्रमण दुवैबाट बच्नका लागि पनि यसको प्रयोग अत्यावश्यक हुन्छ ।*

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

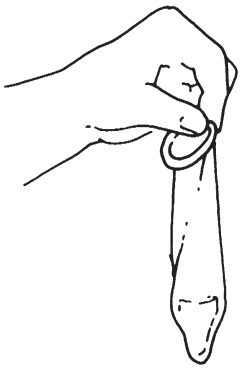
- प्राय सहवास गर्ने समयमा कन्डमको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- प्रचलित ल्याटेक्सले बनेको कन्डम मात्र प्रयोग गर्नुहोस् । यस कन्डमबाट एच.आई.भी. छिर्न सक्दैनन् । नेपालमा रबरबाट बनेको कन्डम प्रचलित छ ।
- कन्डमलाई घाम नपर्ने, सूर्यको प्रकाशबाट टाढा, चिसो र सुक्खा ठाउँमा राख्नुहोस् । पुरानो र च्यातिएको बट्टाका कन्डमहरू फुट्न सक्छन् ।
- एक पटक प्रयोग गरिसकेको कन्डम फेरि प्रयोग गर्नु हुदैन ।
- कण्डम भेट्न सकिने स्थानमा राख्नुहोस् । यस्तोबेला खोज्नु पर्ने अवस्था छ भने कण्डम प्रयोग गर्ने सम्भावना नै हुदैन ।

सुरु-सुरुमा पुरुषहरू कन्डमको प्रयोग गर्न इच्छुक हुदैनन् तर महिलाले बारम्बार आफ्नो श्रीमान्लाई परिवार नियोजनका फाइदाहरू र एच. आई. भी. र यौन प्रसारित संक्रमणहरु लाग्न नदिनेजस्ता महत्त्वका कुरा बताएर कन्डमको प्रयोग गर्न सहमत गराउन सक्छन् । उदाहरणका लागि कण्डम प्रयोग गर्दा कुनै कुनै पुरुषको यौन क्रियाको अवधी पनि लामो हुन सक्छ ।

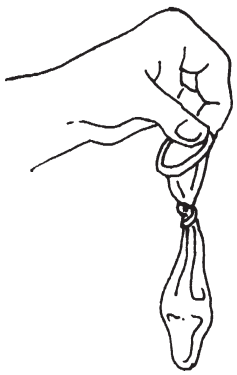
यौन जोडीलाई कन्डमको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने

३. यौन सहवासबाट वीर्य स्खलन भइसकेपछि लिङ्ग कडा भइरहेकै अवस्थामा कन्डमको किनारामा समातेर योनीबाट लिङ्ग बाहिर निकाल्नुपर्छ ।

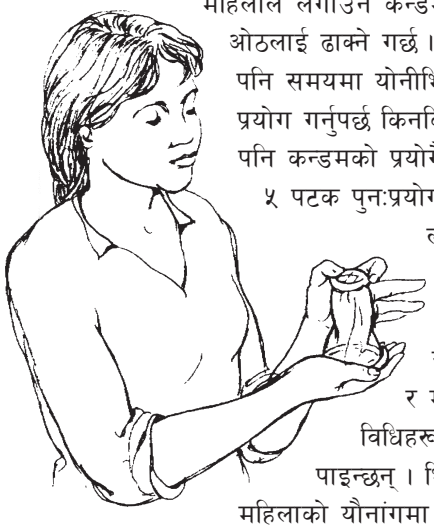
४. वीर्य नखस्ने गरी लिङ्गबाट कन्डम बिस्तारै निकाल्नुहोस् ।



५. कन्डमलाई गाँठो पारेर जलाउनुहोस् वा गाडिदिनुहोस् ।



महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम



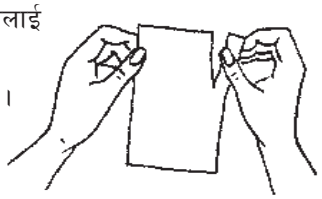
➤ *महिला कन्डम पुरुष कन्डमभन्दा ठूलो हुन्छ र यसको फुट्ने संभावना पनि कम हुन्छ। पुरुष घोप्टो परेरयौनक्रिया गरेका बखत यसको प्रयोग प्रभावकारी छ।*

महिलाले लगाउने कन्डम योनीभित्र ठीकसँगले बस्ने र योनीको बाहिरी ओठलाई ढाक्ने गर्छ। यो कन्डम महिलाहरूले यौनक्रिया गर्नुअगाडि कुनै पनि समयमा योनीभित्र राख्दा हुन्छ। यस्तो कन्डमलाई एकपटक मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ किनकि यसलाई पुनः प्रयोग गरेमा यो फुट्न सक्छ। तै पनि कन्डमको प्रयोगै नगर्नुभन्दा महिला कन्डमलाई राम्ररी धोई बढीमा ५ पटक पुनःप्रयोग गर्न सकिन्छ। महिलाले लगाउने र पुरुषले लगाउने कन्डमहरू एकसाथ प्रयोग गर्नुहुँदैन।

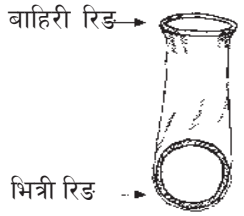
महिला कन्डम यौन प्रसारित संक्रमणलगायत एच.आई. भी.बाट सुरक्षित रहनका लागि तथा गर्भाधान रोक्न तयार गरिएका अत्यधिक प्रभावकारी र महिलाको इच्छाबमोजिम प्रयोग गर्न सकिने विधिहरूमध्ये एक हो। हाल महिला कन्डम ३ प्रकारका पाइन्छन्। भि ए नामक सबैभन्दा नयाँ हो र यो महंगो छ। यो महिलाको यौनांगमा टम्म हुने खालको छ। यौनक्रियाका बखत सजिलो छ र आवाज कम आउन खालको छ। अन्य देशहरूमा प्रयोगमा आएपनि हाम्रो देशमा यसको चलन छैन र उपलब्ध पनि छैन।

महिला कन्डम कसरी प्रयोग गर्ने

१. कन्डमको पुरियालाई सावधानीपूर्वक खोल्नुहोस्।



२. भित्री रिङ पत्ता लगाउनुहोस् जो कन्डमको पुछारमा हुन्छ।



३. भित्री रिङलाई एकैसाथ थिच्नुहोस्।

४. भित्री रिङलाई योनीभित्र राख्नुहोस्।

५. भित्री रिङलाई तपाईंको औंलाले योनीभित्र ठेल्नुहोस्। यसरी बाहिरी रिङ योनीको बाहिरपट्टि बस्छ।

६. यौनक्रिया गर्न सुरु गर्नुअगि लिङ्गलाई बाहिरी रिङबाट योनीभित्र छिराउनुहोस्।

७. यौनक्रियापश्चात आफू उठ्नुअघि कन्डमलाई तुरुन्त झिक्नुहोस्। पुरुषको वीर्य कन्डमबाट बाहिर झर्न नदिनका लागि कन्डमको बाहिरी रिङलाई थिची र बटार्नुहोस्। त्यसपछि बिस्तारै कन्डमलाई बाहिर निकाल्नुहोस् यसलाई जलाउने वा गाड्ने गर्नुहोस् तर यसलाई चर्पीमा फ्याक्नु हुँदैन।

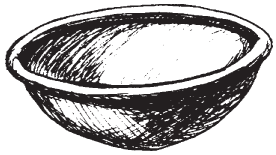
डायफ्राम

डायफ्राम नरम रबरबाट बनेको गहिरो कचौराजस्तो हुन्छ । यसलाई महिलाहरूले यौनक्रियाको बेला योनीभित्र लगाउँछन् । डायफ्रामले महिलाको पाठेघरको मुख ढाक्ने हुनाले पुरुषको वीर्यलाई त्यसभित्र पस्नबाट रोक्छ । अझ डायफ्रामका साथमा शुक्रकीटनाशक जेलीको प्रयोग गरे राम्रो हुन्छ किनकि यसले शुक्रकीटलाई मार्न मद्दत गर्छ साथै अक्सर हुने गोनेरिया तथा क्लामिडिया नामक दुई खालका यौनरोगहरूबाट पनि सुरक्षित गर्दछ ।

डायफ्राम विभिन्न नापहरूमा पाउन सकिन्छ । यो हाम्रो देशका स्वास्थ्य चौकीहरू र परिवार नियोजन केन्द्रहरूमा उपलब्ध गराइएको छैन ।

एक वर्षभन्दा बढी प्रयोग गरिसकिएको डायफ्राममा प्वाल पर्नसक्छ । त्यसैले डायफ्रामको जाँच बारम्बार गरिरहनु राम्रो हुन्छ । यो सुक्खा र कडा भएमा वा यसमा प्वाल परेमा अर्को नयाँ डायफ्राम बदल्नुपर्छ ।

यदि डायफ्रामसँग शुक्रकीटनाशकको पनि प्रयोग गरिन्छन् भने डायफ्रामलाई यौनक्रिया गर्नुअगाडि वा ६ घण्टाभित्र राखेको हुनुपर्छ । यो एक पटक राखेपछि ननिकाली ६ घण्टाभित्र धेरै पटक यौनसम्पर्क राख्न सकिन्छ, तर हरेक पटक योनीमा शुक्रकिटनाशक धेरै राख्नु आवश्यक छ ।

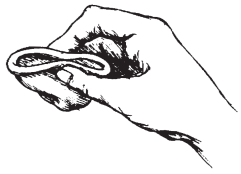


➤ *डायफ्रामको उचित प्रयोग गरेमा यसले अधिकांश गर्भाधान रोक्छ र केहीमात्रामा यौन प्रसारित संक्रमणहरुबाट समेत सुरक्षा दिन्छ ।*

डायफ्रामको प्रयोग कसरी गर्ने

१. शुक्रकीटनाशक मलम छ भने त्यसको टचुब निचोरेर अलिकति डायफ्राममा राख्नुहोस् र मलमलाई औंलाले वरिपरि लगाउनुहोस् ।

२. डायफ्रामलाई आधा हिस्सामा बराबरी हुने हिसाबले थिच्नुहोस् ।



३. एक हातले योनीको ओठलाई खोलेर अर्को हातले डायफ्रामलाई योनीभित्र छिराउनोस् । यसलाई योनीभित्र जति धेरै भित्र सम्म छिराए हुन्छ त्यति नै यसले काम गर्न सक्छ ।

४. डायफ्रामले तपाईंको पाठेघरको मुख छोपेको छ/छैन पत्ता लगाउनुहोस् । डायफ्रामले पाठेघरको मुख छोपेकै हुनुपर्छ । छाम्दा पाठेघरको मुख नाकको डाँडीजस्तै कडा हुन्छ ।

५. यदि डायफ्राम ठीक ठाउँमा रहेको छ भने योनीभित्र कुनै वस्तु छ भनेजस्तो महसुस नै हुँदैन ।

६. **यौनक्रियाको समाप्तिपछि पनि डायफ्रामलाई ६ घण्टासम्म बाहिर ननिकाल्नुहोस् ।**

डायफ्राम हटाउने तरिका

हातको औंलालाई योनीभित्र घुसाउनुहोस्, डायफ्रामको पछाडिबाट अगाडिको किनारालाई समातेर तलतिर तान्दै बाहिर निकाल्नुपर्छ । निकालेपछि डायफ्रामलाई साबुनपानीले राम्ररी धोएर सुकाउनुहोस् । सुकिसकेको डायफ्रामलाई उज्यालोमा प्वाल परे वा नपरेको राम्ररी जाँच गर्नुपर्छ । यदि सानो मात्र प्वाल भेटिएमा त्यस्तो डायफ्रामको प्रयोग नगर्नुहोस् । डायफ्राम सधैं सफा र सुक्खा ठाउँमा राख्ने गर्नुहोस् ।

फिँज

फिँज चक्की

क्रिम वा जेली

शुक्रकीटनाशक

(गर्भनिरोधक फिँज चक्की, जेली वा क्रिम)

शुक्रकीटनाशक फिँज चक्की, जेली वा क्रिम विभिन्न प्रकारमा आउँछन् । यसलाई सम्भोग गर्नु १५ मिनेट अगाडि योनीभित्र राख्नुपर्छ । शुक्रकीटनाशकले पुरुषको शुक्रकीटलाई महिलाको गर्भाशयमा पुग्नुअगाडि नै नष्ट गर्छ ।

यदि शुक्रकीटनाशक मात्र प्रयोग गरियो भने यो अन्य विधिहरूभन्दा कम प्रभावकारी हुन जान्छ तर यसलाई अन्य विधिहरू जस्तै डायफ्राम र कन्डमसँग प्रयोग गरिएमा यो बढी फाइदाजनक हुन्छ ।

शुक्रकीटनाशक औषधि हाम्रो देशमा कमल चक्कीको नाममा पसलहरू र बजारमा किन्न सकिन्छ । कोही-कोही महिलाहरूले शुक्रकीटनाशकको प्रयोगले योनीभित्र चिलाउने र चरचराउने अनुभव गरेका छन् । यस्तो अवस्थामा योनी पाछिन वा चिरिन सक्छ र ती चिरिएका वा पाछिएका घाउबाट सजिलै एचआइभी रगतमा प्रवेश गर्न सक्छ, (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. ४९८) ।

शुक्रकीटनाशक कुन बेला र कसरी राख्ने ?

शुक्रकिटनाशक कुन खालको छ, सो त्यस आधारमा कुनबेला राख्ने भनेर भन्न सकिन्छ । साधारणतया यौनक्रिया गर्नु भन्दा १०-१५ मिनट अघि राख्नु पर्छ । तर राखेको एक घण्टापछि यौन क्रिया गर्नुपर्ने भए शुक्रकिटनाशक थप गर्नुपर्छ । यसको प्रयाग गर्दा निम्न बमोजिम गर्नुपर्छ :

१. हात साबुनपानीले राम्ररी धुनुहोस् ।

२. **फिँज प्रयोग गर्दा** : बट्टालाई २० पटकसम्म बेस्सरी हल्लाएर फिँज एप्लिकेटरमा तान्नुहोस् ।

जेली र क्रिमको प्रयोग गर्दा : शुक्रकीटनाशक टचुबको बिर्को खोलेर मह्लम निचोरेर शुक्रकीटनाशक प्रयोग गर्ने उपकरणमा राख्नुहोस् ।

योनीभित्र राख्ने चक्कीहरूको प्रयोग गर्दा : चक्कीलाई पुरियाबाट निकालेर पानी वा थुक लगाएर भिजाउनुहोस् । यो चक्की खानु हुँदैन ।

३. चक्कीलाई योनीभित्र जतिसक्दो भित्र पुग्ने गरी ठेल्नुपर्छ । यसो गर्दा माझीऔंला र चोरी औंलाले एउटा चक्की च्यापेर योनीभित्र पसाउनुहोस् । योनीमा अलिकति छिराएपछि माझीऔंला झिकेर अब चोरऔलाको मद्दतले चक्की सकेसम्म भित्र छिराउनुहोस् ।

४. यदि एप्लिकेटर प्रयोग गर्ने भए पूरै थिच्नुहोस् । त्यसपछि एप्लिकेटरमा भएको सबै फिँज रित्याएर मात्र बाहिर निकाल्नुहोस् ।

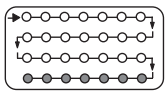
५. एप्लिकेटरलाई सफा साबुनपानीले राम्ररी पखाल्नुहोस् । शुक्रकीटनाशक **कम्तीमा पनि यौनक्रिया भएको ६ घण्टासम्म योनीमा** रहनै पर्छ । शुक्रकीटनाशकलाई योनीबाहिर निकाल्नु वा धुने गर्नुहुँदैन । यदि योनीबाट क्रिमको थोपा बाहिर खस्ने डर भयो भने गद्दा, कपास वा अन्य कुनै सफा कपडा लगाउनाले कपडा फोहर हुँदैन ।

परिवार नियोजनको हर्मोनयुक्त विधि

यस विधिमा एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन नामक हर्मोनयुक्त औषधिहरूको प्रयोगद्वारा गर्भ नियन्त्रण गरिन्छ। यी औषधिहरूको असर महिलाहरूको शरीरमा उत्पन्न हुने एस्ट्रोजेन, प्रोजेस्टिन हर्मोनभैं हुन्छ।

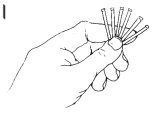
हर्मोन विधिमा निम्न लिखित ३ वटा साधनहरू बढी प्रचलनमा छन् :

- महिलाहरूले प्रत्येक दिन खाने गर्भ निरोधक चक्की।



- ३ महिनाको अन्तरमा दिइने सुई।

- रोपण (नरप्लान्ट): जसलाई ७ वर्ष सम्मका लागि महिलाको पाखुरामा राखिन्छ।



हर्मोनयुक्त विधिले महिलाको डिम्बाशयबाट डिम्बलाई बाहिर निस्कनबाट रोक्छ। हर्मोनले गर्भाशयको मुखमा रहने चिप्लो पदार्थलाई पनि बाक्लो बनाउँछ, जसले शुक्रकीटलाई गर्भाशयभित्र जानबाट रोक्छ।

धेरैजसो गर्भनिरोधक चक्की र केही सुईहरूमा एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन दुवै राखिएको हुन्छ। यी दुवै हर्मोनले गर्भाधान हुनबाट बचाउँछन्। एस्ट्रोजेन समावेश भएका चक्की वा सुईहरू कुनै-कुनै स्वास्थ्य समस्या भएका अवस्थामा र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले प्रयोग गर्नु हुँदैन *(हेर्नुहोस् पाना नं. २०९)*।

'प्रोजेस्टिन मात्र' भएका चक्कीलाई साना चक्की भनिन्छ। रोपण (नरप्लान्ट) र केही सुईहरूमा प्रोजेस्टिन वा एकै किसिमको मात्र हर्मोन समावेश गरिएको हुन्छ। यो विधिहरू एस्ट्रोजेनको प्रयोग गर्न नहुने वा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका लागि अरूभन्दा सुरक्षित हुने हुन्छ *(हेर्नुहोस् पाना नं. २०९)*।

यी महिलाहरूले कुनै पनि प्रकारको हर्मोनयुक्त विधि अपनाउनु हुँदैन

- **स्तन क्यान्सर भएका वा स्तनमा कडा र साह्रो गाठो भएका महिलाहरूले** (हेर्नुहोस् पाना नं. ३८२)। हर्मोन विधिले क्यान्सर हुँदैन तर महिलालाई पहिले नै क्यान्सर भएको छ भने यसले त्यसलाई अझ बढी खराब बनाउन सक्छ।

- **गर्भ रहेको शक्का लागेका वा महिनावारी रोकिएका महिलाहरूले** (हेर्नुहोस् पाना नं. ६७)।
- **तीन महिनाबीचमा योनीबाट बढी रक्तस्राव भएका महिलाले** (हेर्नुहोस् ३६०)। किनभने यसले अझ समस्या ल्याउन सक्छ।

यी माथिका अवस्थाहरूबाहेक पनि अन्य कुनै कुनै अवस्थामा हर्मोनयुक्त विधि हानिकारक हुनसक्छ। त्यसकारण आफ्ना लागि सुरक्षित विधि छानेर मात्र अपनाउनुपर्छ। यदि उल्लिखित स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू भए पनि यस विधिको प्रयोग गर्न इच्छुक भएमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग यससम्बन्धी विचारविमर्श गर्नुपर्छ।

हर्मोनहरू

महत्वपूर्ण : हर्मोनयुक्त विधिले यौन प्रसारित संक्रमणहरु वा एच.आई.भी.बाट सुरक्षा गर्दैन।

➤ *हर्मोनयुक्त विधि अपनाउन महिलाले आफ्नै निर्णय लिन सक्छिन्। पुरुषको जानकारीबिना पनि यी विधिहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ। तर सकेसम्म आपसी छलफलद्वारा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।*

➤ *छारेरोग, क्षयरोग वा एचआइभी का औषधिहरूले हर्मोनयुक्त विधिलाई कम प्रभावकारी बनाउँछन्। यस कारण यी औषधिहरू प्रयोग गरिरहेका महिलाहरूले परिवार नियोजनका अन्य विधि प्रयोग गर्नुपर्छ।*

हर्मोनयुक्त साधनहरूका खराब असरहरू

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

खराब असरहरू प्रायश: २ वा ३ महिनापछि आफैं ठीक भएर जान्छन् तर ज्यादै लामो समयसम्म यी असरहरू देखिइरहेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनुपर्छ । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलाले प्रयोग गरेको हर्मोनको मात्रा वा साधन नै परिवर्तन गर्न सक्छन् । प्रत्येक हर्मोनयुक्त साधनहरूका खास-खास खराब असरहरूबारे जानकारी चाहिएमा पाना नं. २०९ देखि २१५ सम्म हेर्नुहोस् ।

खाने चक्की

(एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन समावेश भएका गर्भनिरोधक चक्कीहरू)

यदि तपाईं प्रत्येक दिन गर्भनिरोधक चक्की लिइरहनुभएको छ भने त्यसले पूर्ण मासिक चक्र अवधिभरि गर्भाधान हुनबाट सुरक्षित गर्छ । यी चक्कीहरू परिवार नियोजन केन्द्रहरू, स्वास्थ्य चौकीहरू, औषधि पसलहरू र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूबाट पनि पाइन्छ ।

➤ *खाने चक्कीले तुरुन्तै गर्भधान रोक्न सक्दैनन् । यसकारण यो खान थालेको ७ दिनसम्म गर्भ रोक्ने कण्डम वा अन्य विधि प्रयोग गर्नु पर्छ ।*

प्रचलित खाने गर्भ निरोधकहरू

चक्कीहरू विभिन्न नामले बिक्रीवितरण भइरहेका छन् । खाने चक्कीको एउटा पातामा २८ वटा चक्कीहरू हुन्छन् । तीमध्ये सेता रङ्गका २१ वटा चक्की गर्भ रोक्ने औषधिहरू हुन् र खैरो रङ्गका ७ वटा चक्की आइरन चक्की हुन् । गर्भ रोक्ने चक्कीहरूमा हाम्रो देशमा पाइने गुलाफ, नीलोकन, कञ्चनमा ३५ माइक्रोग्राम वा त्यसभन्दा कम एस्ट्रोजेन र १ मिलिग्राम वा त्यसभन्दा कम प्रोजेस्टिन रहेको हुन्छ । यी चक्कीहरूमा एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन दुवै हुन्छ जबकि साना चक्कीहरूमा प्रोजेस्टिन मात्र रहेको हुन्छ । कहिल्यै पनि ५० माइक्रोग्रामभन्दा बढी एस्ट्रोजेन भएको चक्की लिनु हुँदैन ।

सकेसम्म एकपल्ट खान सुरु गरिएको ब्रान्डको चक्की मात्र खाइरहनुपर्छ । यदि ब्रान्ड बदल्नुपर्ने भएमा आफूले खाइरहेकै हर्मोन भएको र त्यति नै शक्तिशाली चक्की लिनुपर्छ । यसो गर्नाले साधारण असरहरूबाट सुरक्षित रहन सकिन्छ ।

➤ *खाने चक्की फेर्न चाहनु हुन्छ भने कन्डम प्रयोग गर्नुहोस् वा एक महिनासम्म यौनक्रिया नगर्नुहोस् ।*

कसले मिश्रित चक्कीहरू लिनु हुँदैन

कुनै-कुनै स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू भएका महिलाहरूले दुईवटा हर्मोन मिश्रित चक्कीको प्रयोग गर्दा खतरा हुनसक्छ । तल लेखिएका अवस्थाहरू वा पाना नं. २०७ **मा लेखिएका अवस्थाहरू छन् भने कहिल्यै पनि चक्कीको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।**

- कलेजोसम्बन्धी रोगी ; कमलपित्त वा छाला वा आँखा पँहेलो भएका समयमा
- हृदयाघात, पक्षाघात वा मुटुको रोगका लक्षणहरू देखिएका भएमा ।
- खुट्टा वा मष्तिष्क वा फोक्सोका नसामा रगत जमेको भएमा । नशा फुलिनु (भेरिकोस भेन्स) सामान्यतया समस्या होइन, तर नशा रातो र घाउ भयो भने समस्या बन्छ ।

तल लेखिएका समस्याहरूमध्ये कुनै एउटा मात्र समस्या भएमा पनि खाने चक्की नखाई अन्य विधि प्रयोग गर्ने कोसिस गर्नुहोस् तर अरू विधि फेला पार्न सकिएन भने गर्भवती हुनबाट कसरी बच्ने भनेर स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनुहोस् । **तर याद राख्नुहोस् यस्ता अवस्थाहरू भएमा मिश्रित चक्कीहरू सेवन नगर्नुहोस् ।**

- **धुम्रपान गर्नु हुन्छ र ३५ वर्षभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ भने**– यस अवस्थामा मिश्रित चक्कीहरू लिएमा मुटुको पीडा वा हृदयाघात हुने सम्भावना रहन्छ ।
- **मधुमेह वा छारेरोग भएमा**– छारेरोगको औषधि खाइरहेका महिलाले (५० माइक्रोग्राम एस्ट्रोजेन भएको) कडा गर्भ निरोधक चक्की लिनु आवश्यक हुनेछ । यसका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्छ ।
- **उच्च रक्तचाप भएमा** (१४०/९० भन्दा बढी)–उच्च रक्तचाप छ भने वा भएको छ भन्ने शंका लागेमा पनि चक्की खानु हुँदैन । तौल बढ्दै गएमा प्रायगरी टाउको दुखिरहन्छ, सजिलै स्वाँस्वाँ हुन्छ, कमजोर र रिँगटा लागेको अनुभव हुन्छ वा देब्रे काँध अथवा छाती दुःखेको अनुभव हुन्छ भने रक्तचाप बढेको छ कि भनेर जँचाइ हाल्नु पर्दछ ।

खाने चक्कीबाट हुने साधारण असरहरू

- **महिनावारी गडबड हुनु वा महिना नपुगी पनि रक्तस्राव हुनु**– यी चक्कीहरूको प्रयोग गर्न थाले पछि मासिक रक्तस्राव कम हुन्छ । कहिलेकहीं मासिक रक्तस्राव नहुन पनि सक्छ । महिनावारी गडबड हुने समस्या कम गर्नका लागि चक्कीलाई प्रत्येक दिन एकै समयमा खानु पर्दछ ।
- **यदि लगातार गडबड भइरहेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनुहोस् ।** उनले आवश्यक ठाने भने प्रोजेस्टिन र एस्ट्रोजेनको मात्रामा परिवर्तन गरेर त्यसलाई ठीक गराउन मद्दत गर्न सक्छन् ।
- **वाकवाकी लाग्नु**– वाकवाकी लाग्नु एक प्रकारको साधारण असर मात्र हो । यो प्रायगरी १ वा २ महिनापछि आफैं हराएर जान्छ । त्यसपछि पनि भइरह्यो भने चक्कीलाई खानासँग वा दिनको अन्य कुनै समयमा सेवन गर्नुहोस् । केही महिलाहरू सुत्ने बेलामा चक्की खाएमा यस्तो नहुने कुरा बताउँछन् ।
- **टाउको दुख्नु**– सुरुका केही महिनासम्म हलुकासँग टाउको दुख्नु साधारण कुरा हो । यसलाई टाउको दुखाइमा खाने औषधिले ठीक गर्छ । यदि टाउको दुखाइ चर्को भएमा वा आँखा सामुन्ने अस्पष्ट धब्बाहरू देखिन गएमा यो चाहिँ गम्भीर चेतावनीको सङ्केत हुन सक्दछ (हेर्नु होस् पाना नं. २१० मा) ।

➤ *स्तनपान गराउने महिलाले खाने चक्की सेवन गर्न थालेपछि दूध कम आउन थाल्छ, तर केही समयपछि दूध पुनः उत्तिकै मात्रामा आउछ । यसबेलासम्म धैर्य गर्नु पर्छ । सामान्यतया पहिलाकै जति दूध आउन करीव तीन हप्ता लाग्न सक्छ ।*

➤ *यदि शरीरमा आएको परिवर्तन सहन नसकिने खालका छन् भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनु होस् । उनले खाने चक्कीको सट्टा अर्को विधि अपनाउन सल्लाह दिन सक्छन् ।*

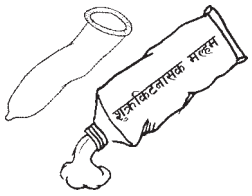
➤ *चक्की खाइरहेका बेलामा महिनावारी समयमा भएन भने पनि चक्की खान छाड्नु हुँदैन तर स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई गर्भ किन रोकियो भनेर जान्न जँचाउनु पर्छ ।*

➤ *यदि चक्कीसँगै अन्य औषधि पनि दिइएको छ भने अवरोधक विधि प्रयोग गर्ने कि नगर्ने अथवा औषधि लिइरहेको अवधिभरि यौनक्रिया गर्नु हुन्छ कि हुँदैन स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सोध्नुपर्दछ । एन्टी बायोटिक र अन्य केही औषधिहरूले चक्कीलाई कम प्रभावकारी बनाउँछन् ।*

खानेचक्की सेवन गर्न रोक्नुपर्ने अवस्थाहरू

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

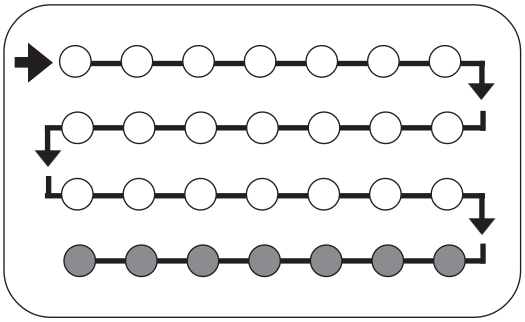
- चक्की खान सुरु गरेपछि टाउको असाध्यै दुख्न र आँखा तिरमिराउन थाल्यो (माइग्रेन भएको रोग) भने ।
- हात, खुट्टाहरू कमजोर भएको र लट्टिएको जस्तो लागेमा ।
- छाती ज्यादै दुखेमा र स्वाँस्वाँ बढ्न थालेमा ।
- एउटा मात्र खुट्टामा ज्यादै पीडा हुन थालेमा ।



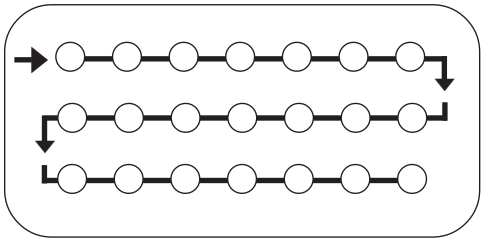
यीमध्ये कुनै एउटा मात्र समस्या भएमा वा गर्भ रहेमा त्यो खतरापूर्ण हुनसक्छ । यस्तो बेलामा तुरुन्तै तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेट्नुपर्दछ । नभेटुन्जेल परिवार नियोजनको अर्को साधन जस्तो कि कन्डम प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

खाने चक्की सेवन गर्ने तरिका

हाम्रो देशमा प्रायजसो २८ वटा चक्कीहरू भएको पुरियाबन्दी प्रचलित खाने चक्कीहरू पाइन्छन् । जसमा २१ वटा सेता र ७ वटा खैरा रङका चक्कीहरू हुन्छन् । महिनावारी भएको दिनदेखि सेता चक्कीहरू लगातार २१ दिनसम्म खानुपर्छ र अरू ७ दिनसम्म खैरा रङका चक्कीहरू खानुपर्छ । पुरियाको चक्की सकिएपछि अर्को पुरियाबाट सेतो चक्की सेवन गर्न थाल्नुपर्छ । खैरो रंगका चक्कीहरु आइरन चक्कीहरु हुन् ।



२८ दिने खानेचक्कीको पाता



२१ दिन खानुपर्ने खानेचक्कीको पाता

खाने चक्कीको २१ चक्कीहरू भएको पुरिया पनि पाइन्छ । त्यसमा खैरो रङका ७ वटा चक्कीहरू हुँदैनन् । यो चक्की सुरु गरेपछि २१ दिनसम्म लगातार खानुपर्छ र पुरियामा औषधि सकिएपछि ७ दिनसम्म सेवन नगरी नयाँ पुरियाबाट सेवन गर्न थाल्नुपर्छ ।

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

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

चक्की खान बिर्सिएमा के गर्ने ?

यदि चक्की खान छुटेमा गर्भ रहन सक्छ

एक वा दुई चक्की खान बिर्सिएमा: सम्झिनेबित्तिकै जति सक्दो चाँडो १ चक्की खाई हाल्नुहोस् । त्यसपछि अर्को चक्की सधैं खाने समयमा लिनुहोस् । सधैं खाने समयमा सम्झिएमा एकै पटक २ वटा चक्की खानु पर्छ । त्यसपछि हरेक दिन एक चक्की नियमित समयमा लिनुहोस् ।

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

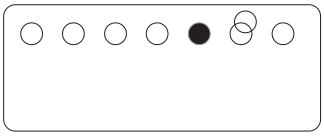
यदि २८ दिने खानेचक्की खाइरहनु भएको छ भने सेतो रङका चक्की सकिएको भोलिपल्ट देखि त्यसमा भएका खैरो रङका नखाई नयाँ पुरियाबाट सेतो चक्की खान शुरु गर्नुहोस् । यदि २१ दिने खानेचक्की खाइरहनु भएको छ भने त्यो सकिनासाथ नयाँ पुरियाबाट खान शुरु गर्नुहोस् । र, त्यसपछिका सात दिनसम्म वा महिनावारी नभएसम्म कि यौन सम्पर्क नराख्नुहोस् कि पुरुषलाई कन्डम प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

तीन चक्कीहरूभन्दा बढी खान बिर्सिएमा चक्की खान छोड्नुहोस्: महिनावारी नभएसम्म कि यौन सम्पर्क नराख्नुहोस्, कन्डमको प्रयोग गर्नुहोस् । महिनावारी भएपछि नयाँ पुरियाबाट चक्की लिन थाल्नुहोस् ।

चक्की लिन ढिलो गरेको वा बिर्सिएको कारणले गर्दा नियमित अवस्थाको भन्दा हलुका र कम रक्तस्राव पनि हुन सक्छ ।

यदि चक्की लिने समयको सम्झना राख्न समस्या हुन्छ भने दैनिक कार्य गर्दा जस्तो कि बेलुकाको खाना तयार गर्दा वा सूर्य अस्ताउने बेला वा सुत्नुअघि कुनै समयमा चक्की खाने गर्नुहोस् । पत्तीको बट्टालाई प्रत्येक दिन तपाईंले देख्ने ठाउँमा राख्नुहोस् । यसो गर्दा पनि चक्की खान बिर्सिएमा (महिनाको एक पल्टभन्दा बढी) भने अन्य प्रकारको गर्भनिरोधक साधन प्रयोग गर्नेबारे सोच्नु होस् ।

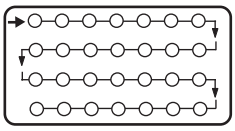
यदि चक्की खाएको ३ घण्टाभित्रमा वान्ता भयो वा तीव्र पखाला लागेमा शरीरमा चक्कीको प्रभाव रहँदैन र यसले राम्ररी काम गर्न सक्दैन । यसकारण यी समस्याहरू राम्ररी ठीक नभएसम्म वा पुनः चक्की खान सुरु गरेको ७ दिन नभएसम्म कन्डमको प्रयोग गनुपर्दछ वा यौनक्रिया नगर्नुहोस् ।



● = बिर्सिएको चक्की
○ = २ चक्की लिनुहोस् ।

चक्की खान कसरी छाड्ने ?

यदि विधि परिवर्तन वा गर्भवती हुन चाहनु हुन्छ भने पत्ती सकिएपछि चक्की खान बन्द गर्नुहोस् । चक्की खान गरेको समयपछि गर्भ रहन सक्छ कुनै कुनै महिलाहरूले चक्की खान बन्द गरेको एक वर्षभित्रै गर्भवती हुन सक्छन् ।



बच्चालाई स्तनपान गराइरहेका अवधिमा साना चक्की सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छन् ।

➤ *यदि चक्की खान बिर्सिएमा ७ दिनसम्म अवरोधक विधि प्रयोग गर्नुहोस् (वा यौनक्रिया नगर्नुहोस्) तर चक्की खाइरहनुहोस् ।*

प्रोजेस्टिन मात्र भएका सानो चक्की

यो चक्की प्रोजेस्टिन नामक हर्मोनले मात्र बनेका हुन्छ । यसमा एस्ट्रोजन समावेश गरिएको हुँदैन । यसलाई साना चक्की पनि भनिन्छ । मिश्रित चक्कीबाट खराब असरहरू गर्ने महिलाहरूका (हेर्नुहोस् पाना नं. २०८ र २०९) लागि यो सुरक्षित हुन्छ तर यो चक्की मिश्रित गर्भ निरोधक चक्कीहरूभन्दा कम प्रभावकारी हुन्छ ।

सानो चक्की स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका साथै जसको राम्ररी दूध आइरहेको छैन, उनीहरुका लागि धेरै प्रभावकारी हुन्छ तर यस्तो चक्की नेपालमा त्यति प्रचलित छैन्, यहाँ केही भारतीय कम्पनीहरूले बनाएका साना चक्कीहरू मात्र पाइन्छन् ।

पाना नं. २०७ मा उल्लेख गरिएका अवस्थाहरू र मुर्छा पर्ने रोगको औषधि लिइरहेका महिलाहरूले साना चक्कीहरू लिनु हुँदैन । यस्ता औषधिहरूले साना चक्कीको प्रभावलाई घटाइ दिन्छन् ।

साना चक्कीहरूबाट हुनसक्ने खराब असरहरू

- **छिटपुट रगत देखापर्नु**– यो प्रायजसो हुने सामान्य असर हो । यो समस्या बढी नै भयो भने आइबुप्रोफेन लिएमा रगतका थोपा आउन रोक्दछ ।
- **महिनावारी रोकिनु**– यो पनि एक सामान्य अवस्था नै हो तर ४५ दिनसम्ममा महिनावारी भएन भने गर्भवती भएको पनि हुन सक्नुहुन्छ । त्यस अवस्थामा चक्की खान नछाडी स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटी आफू गर्भवती भए/नभएको पत्ता लगाउनुपर्छ ।
- **बेला बेलामा टाउको दुखिरहनु ।**

साना चक्कीहरू कसरी खाने

- तपाईंको मासिक रक्तस्राव भएको पहिलो दिनदेखि पहिलो चक्की लिनुहोस् ।
- **यौन सम्पर्क नराखे पनि प्रत्येक दिन एक चक्की एकै समयमा लिनुहोस् ।** यदि तपाईंले कुनै दिन चक्की खान बिर्सिएमा वा यौन सम्पर्कपश्चात केही घन्टा ढिलो गरी लिएमा तपाईं गर्भवती हुन सक्नुहुन्छ ।
- मासिक रक्तस्राव नभए पनि चक्की खाइरहेका महिलाहरूले कुनै पनि दिन चक्की खान छुटाउनु हुँदैन । एउटा पुरियाका चक्की सकिनेबित्तिकै नयाँ पुरियाबाट चक्की लिन सुरु गरिहाल्नुपर्छ ।

स्तनपान गराइरहेका र सुत्केरीपछि मासिक रक्तस्राव सुरु नभएका महिलाहरूले यो चक्की जुनसुकै दिनबाट पनि खान सुरु गर्दा हुन्छ !

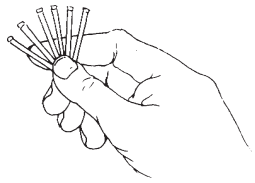
साना चक्की खान बिर्सनुभएमा के गर्ने ?

सम्झनेबित्तिकै जतिसक्दो चाँडो खाइहाल्नुहोस् र त्यस दिनको चक्की भने नियमित समयमा खानुहोस् । यसको मतलब सम्झिएको दिन तपाईंले २ चक्की खानुपर्छ । दुई दिनसम्म कि त यौन सम्पर्क नराख्नुहोस् कि त अवरोधक विधि (कण्डम) प्रयोग गर्नुहोस् । नियमित समयभन्दा ढिलो गरी चक्की खाएमा रक्तस्राव हुनसक्छ ।

साना चक्की खान कसरी छाड्ने ?

यो चक्की जुनसुकै बेलामा पनि खान छोड्न सकिन्छ । जुनदिन यो खान छाडिन्छ त्यही दिनदेखि नै महिलाहरूले गर्भधारण गर्न सक्छन् । यसकारण गर्भवती हुन नचाहनेले परिवार नियोजनका अरू विधि/साधनहरू अपनाउनुपर्ने कुरा ख्याल गर्नुहोस् । यो छोड्नका लागि महिनावारीसम्म कुर्नुभयो भने महिनावारी अझ नियमित हुन्छ ।

नरप्लान्ट



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

नरप्लान्ट कसरी प्रयोग गरिन्छ

नरप्लान्टलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले माथिल्लो पाखुराको छालाको सानो भाग काटेर भित्र राखिदिन्छन् र ७ वर्षपछि क्याप्सुल हटाउने गर्छन्। यो राख्ने कार्य प्रायशः उपचार केन्द्र वा परिवार नियोजन केन्द्रहरूमा गरिन्छ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : नरप्लान्ट राख्नुभन्दा हटाउन एकदम कठिन हुन्छ। तसर्थ त्यसलाई हटाउन पनि तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता नै चाहिन्छ। यस कारण नरप्लान्ट राख्नुभन्दा पहिला आफ्नो छेउछाउमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता भए/नभएको जानकारी लिनुपर्दछ ता कि आफूले चाहेको समयमा त्यसलाई हटाउन सकियोस्। यो नेपालका सबै स्वास्थ्य चौकीमा राखिदैन्।

नरप्लान्ट

नरप्लान्ट स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका साथै एस्ट्रोजेनले नकरात्मक असर गर्नसक्ने महिलाहरूले प्रयोग गर्न सक्छन्। पाना नं. २०७ मा उल्लेख गरिएका समस्याहरूमध्ये कुनै एउटा मात्रै समस्या भएका महिलाहरूले नरप्लान्ट प्रयोग गर्नु हुँदैन। त्यस्तै मुटुसम्बन्धी रोग भएका महिलाले पनि यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन। छारे रोगको औषधि सेवन गरिरहेकाहरूले अरू सहयोगी साधनहरू जस्तै कन्डम वा डायफ्रम पनि प्रयोग गर्नु पर्छ।

नरप्लान्टबाट प्रायजसो हुनसक्ने खराब असरहरू

➤ आइबुप्रोफेन र एस्पिरिनले पनि नरप्लान्ट राखेको बेलामा अनियमित रक्तस्रावलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

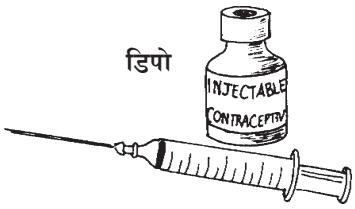
पहिलो महिनाका अवधिमा नरप्लान्टबाट महिनावारी नियमित हुने, दुई हप्तापछि नै हुने वा धेरै दिनसम्म भैरहने वा रक्तस्राव बिलकुलै नहुने पनि हुनसक्छ। यसको मतलब गर्भधारण भएको हो कि भने शंका लाग्न सक्छ तर शरीरमा प्रोजेस्टिनको लत लाग्दै गएपछि यी समस्याहरू आफैं हराएर जान्छन् तर अनियमित रक्तस्रावले गर्दा ज्यादै नै समस्या पऱ्यो भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ। त्यसबेला स्वास्थ्य कार्यकर्ताले केही महिनाका लागि नरप्लान्टसँगै न्यून मात्राको परिवार नियोजनको चक्की दिन सक्छ।

यसले बेला-बेलामा टाउको दुख्ने हुनसक्छ र प्रोजेस्टिनका सुईहरूले गर्ने खराब असरहरू गर्नसक्छ (हेर्नुहोस् पाना नं. २१४)।

नरप्लान्टको प्रयोग बन्द गर्न के गर्ने ?

➤ महिलाहरू नरप्लान्टका साधारण असरहरूका कारणले गर्दा त्यसलाई तुरुन्त हटाउन चाहन्छन् तर नरप्लान्टले गर्ने मुख्य खराब असर भनेको अनियमित रक्तस्राव मात्र हो।

नरप्लान्ट ७ वर्षसम्म रहने भए तापनि यसलाई कुनै पनि समयमा हटाउन सकिन्छ। यसका लागि जहाँ नरप्लान्ट राखिएको हो, त्यहीँ गएर वा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ गएर निकाल्न सकिन्छ। यसलाई हटाएको लगत्तै गर्भवती हुन सकिन्छ। त्यस कारण यदि कोहीं गर्भवती हुन चाहदैनन् भने यो हटाएपछि परिवार नियोजनका अन्य साधन प्रयोग गर्न थाल्नु पर्दछ।



गर्भ निरोधक सुईहरू

परिवार नियोजनको यस विधिमा महिलाहरूलाई प्रत्येक ३ महिनामा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा हर्मोनका सुईहरू दिइन्छ । यी सुईहरू प्रायगरी स्वास्थ्य केन्द्र वा परिवार नियोजनका केन्द्रमा दिइन्छ । यी सुईहरूले ३ महिना सम्म गर्भ रहन दिँदैनन् । यो विधि प्रयोग गरेको अरूले थाहा पाउँदैनन् ।

प्रोजेस्टिन हर्मोनयुक्त सुई

यी सुईहरू जस्तै डिपोप्रोभेरा र संगिनी, प्रोजेस्टिन हर्मोन मात्र समावेश भएका सुई हुन् । यी सुईहरू एस्ट्रोजेन प्रयोग गर्न नहुने महिलाहरूका लागि उपयुक्त हुन्छन् (हेर्नुहोस् पाना नं. २०८ र २०९) । यी सुईहरू ३-३ महिनामा दिइन्छन् । यस कारण नेपालमा यसलाई तीनमहिने सुई पनि भन्ने गरिन्छ ।

यो सुई पाना नं. २०७ मा उल्लेख गरिएका अवस्थाहरूमध्ये कुनै एउटा अवस्थाबाट मात्र पीडित महिलाहरूले लिनु हुँदैन । नियमित रूपमा यो सुई लिन नसकिने स्थिति वा आउँदो सालभित्रै गर्भवती हुन चाहने महिलाहरूले यो सुई लिनु हुँदैन ।

प्रोजेस्टिन सुईका खराब असरहरू

प्रत्येक सुईमा प्रोजेस्टिन हर्मोन बढी मात्रामा दिइने हुनाले महिलाहरूले सुरुका केही महिनाहरूमा उनीहरूको महिनावारीमा परिवर्तन भएको अनुभव गर्छन् । यो परिवर्तन अन्य हर्मोनयुक्त विधिहरूभन्दा सामान्य रूपमा भिन्न किसिमको हुन्छ ।

➤ *प्रोजेस्टिन मात्रको सुईले प्रायगरी महिनावारीमा परिवर्तन गर्छ । यस बेला दिनहुँ हल्का रक्तश्राव हुने वा महिनावारी नै नहुन पनि सक्छ । यी परिवर्तनहरू सामान्य हुन् ।*

प्रायजसो हुनसक्ने गौण असरहरू :

- **अनियमित रक्तस्राव वा छिटपुट रगत देखापर्नु ।** यदि यस्तो समस्या रहिरहेमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले योनीबाट छिटपुट रगत आउन रोक्नका लागि सुईसँगै २ वटा महिनावारी हुन्जेलसम्म न्यून मात्राको मिश्रित गर्भनिरोधक चक्की दिन सक्छन् । अनियमित रक्तस्राव प्रायजसो केही महिनापछि आफैं रोकिन्छ ।
- **महिनावारी नहुनु ।**
- **तौल बढ्नु ।**

मिश्रित सुईहरू

अन्य सुईहरू जस्तै– साइक्लोफेम र मेसिगाइनामा एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन समावेश हुन्छन् । यस्ता किसिमका सुईहरू नियमित महिनावारी होओस् भन्ने चाहना राख्ने महिलाका लागि उपयुक्त हुन्छन् । मिश्रित सुईहरू प्रत्येक महिनामा दिइन्छ र यो तीनमहिने सुईभन्दा बढी महँगो हुनुका साथै यो हाम्रो देशमा पाइँदैन ।

मिश्रित गर्भनिरोधक चक्की लिन नहुने वा प्रोजोस्टिन मात्र भएको सुई नलिएकाहरुले मिश्रित सुईहरू पनि लिनु हुँदैन । स्तनपान गराइरहेको अवधिमा मिश्रित सुईहरू लिन सुरु गर्नु हुँदैन ।

मिश्रित सुईका प्रायजसो हुनसक्ने खराब असरहरू

मिश्रित सुई वा खानेचक्की (पिल्स) जस्तै दुईवटै हर्मोनले तयार पारिएको हुन्छ। अत: यसका खराब असरहरू पनि त्यसकै असरजस्तै हुन्छन् (हेर्नुहोस् पाना नं. २०९)।

गर्भनिरोधक सुई कसरी प्रयोग गर्ने

पहिलोपटक यो सुईको प्रयोग मासिक रक्तस्राव भइरहेका बेला वा ५ दिनभित्रै सुरु गर्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। यो बेला गर्भ रहेको छैन भन्ने निश्चितै हुन्छ। यस्तै सुत्केरीपछि महिनावारी सुरु नभएको अवस्थामा वा महिनावारीपछि यौन सम्पर्क नराखेको निश्चित भए जुनसुकै बेला पनि दिन सकिन्छ।

मासिक रक्तस्राव सुरु भएपछिका ५ दिनभित्रमा यो सुई दिइएमा यसले तुरुन्त गर्भाधान हुनबाट रोक्दछ। यदि यो सुई मासिक रक्तस्राव भएपछिका ७ दिनभित्र वा त्योभन्दा पछि दियो भने अर्को ७ दिनसम्म कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ वा त्यस अवधिसम्म यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन।

नेपालमा यो तीनमहिने सुई निकै प्रचलित छ। अरू देशमा भने १ र २ महिनामा दिइने सुईहरु पनि पाइन्छन्।

- डिपोप्रोभेरा/संगिनी : प्रत्येक ३ महिनामा दिइन्छ।
- नोरिस्टर्ट : प्रत्येक २ महिनामा दिइन्छ। (नेपालमा पाइदैन)
- साइक्लोफेम र मेसिगाइना : प्रत्येक महिनामा दिइन्छ। यो पनि नेपालमा प्रचलित छैन

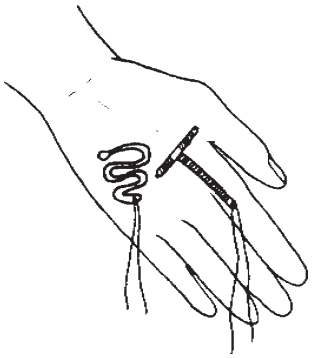
हरेक तीन तीन महिनामा डिपोप्रोभेरा सुई लिनुहोस्। समय बितिसकेपछि लिइएको सुई प्रभावकारी हुँदैन। समय बितेपछि लिनुभयो भने लिएपछिको ७ दिनसम्म अवरोधक विधि (कन्डम) को प्रयोग गर्नुहोस् वा त्यस अवधिसम्म यौन सम्पर्क नराख्नु होस्।

सुई लिन बन्द गर्नुपरेमा

गर्भनिरोधक सुई महिलाहरूले लिन नचाहेमा तुरुन्तै बन्द गर्न सकिन्छ तर सुई लिन बन्द गरे तापनि त्यस्ता महिलाको महिनावारी सामान्य अवस्थामा आउन र गर्भवती हुन १ वर्ष वा त्यसभन्दा बढी समय लाग्न सक्छ। कहिलेकाहीँ चाँडै पनि सामान्य अवस्थामा फर्किन सक्छ। त्यस कारण यदि त्यो समयमा गर्भवती हुन नचाहने महिलाहरूले उक्त समयावधिमा पनि परिवार नियोजनका अन्य साधनहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।

गर्भनिरोधक सुईहरू

आई.यू.डी.

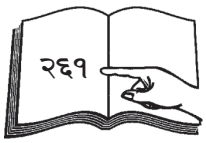


आई.यू.डी. (आइ.यु.सि.डी., कपर–टी, लुप)

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.यु. 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 (यद्यपि, कहिलेकाहीँ पुरुषले यसको धागो थाहा पाउन सक्छ) । धेरैजसो आई.यू.डी.हरू प्लास्टिक वा प्लास्टिक र तामा मिसाएर बनेका हुन्छन् । नेपालमा प्लास्टिक र तामाले बनेको **'T'** आकारको कपर–टी ३८० ए नामक आई.यू.डी. प्रचलनमा छ ।

प्रोजेस्टिन आई.यू.डी.

प्रोजेस्टिन हर्मोन समावेश गरिएका आई.यू.डी. पनि हुन्छन् तर हाम्रो देशमा त्यस्तो आई.यू.डी. प्रचलित छैन । प्रोजेस्टिनले केही महिलाहरूमा आई.यू.डी. बाट हुने पीडा र रक्तश्रावलाई कम गराइदिन्छ । यसले ५ वर्षसम्म गर्भाधान हुनबाट सुरक्षित राख्दछ ।



यौन प्रसारित संक्रमणहरू

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : **आई.यू.डी.ले यौनप्रसारित संक्रमण र एच.आइ.भी. विरुद्ध सुरक्षित राख्दैन । त्यति मात्र हैन, यदि कुनै महिलालाई यौनप्रसारित संक्रमण छ भने आई.यू.डी.ले यो संक्रमण अझ फैलाइदिन्छ, जस्तै– 'कोख सुजन संक्रमण रोग' (पी.आइ.डी) हुनसक्छ जसले महिलाहरूलाई बाँझो बनाउन सक्छ ।**

निम्नलिखित अवस्थामा आई.यू.डी. प्रयोग नगर्नुहोस् :

- गर्भ रहेको वा शङ्का लागेको भए ।
- यौन प्रसारित संक्रमण छ भने वा हुने सम्भावना छ भने (एकभन्दा बढी यौनजोडि भएका वा आफ्नो जोडिका अन्य यौनजोडि छन् भने)
- कुनै बेला डिम्बवाहिनी नलीमै गर्भ रहेर समस्या परेको भए ।
- महिनावारी हुँदा अत्यधिक रक्तस्राव वा पीडा हुनेले ।
- रक्तअल्पता भएको छ भने ।

कुनै बेला पाठेघर वा नलीमा कुनै संक्रमण भएको थियो वा सुत्केरी भएपछि संक्रमण वा गर्भपतनपश्चात संक्रमण भएको थियो भने त्यस्ता समस्याहरु निको भएको ३ महिनापछिमात्र यसको प्रयोग गर्नुहोस् ।

➤ *स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका लागि आई.यू.डी. को प्रयोग सुरक्षित हुनसक्छ ।*

यसबाट हुनसक्ने खराब असरहरू

आई.यू.डी. लगाएको एक हप्तासम्म योनीबाट हल्का रक्तस्राव हुनसक्छ । कुनैकुनै महिलाहरूमा बढी रक्तस्राव हुने र दुख्ने पनि गर्छ । तर प्रायगरी यस्ता असरहरू ३ महिनापछि आफैं बन्द हुन्छन् ।

➤ *आई.यू.डी. निकाल्न आवश्यक परेका बेला स्वास्थ्यचौकी नजिक छैन भने बरु आई.यू.डी.को प्रयोग नै नगर्नुहोस् ।*

आई.यू.डी. को प्रयोग कसरी गर्ने

विशेष तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले प्रजनन् अङ्ग जाँच गरिसकेपछि मात्र आई.यू.डी. पाठेघरभित्र राख्नु पर्छ। आई.यू.डी. खासगरी गर्भ नरहेको निश्चित छ भने जुनसुकै बेलामा पनि वा महिनावारी भएको ७ दिनभित्र लगाइसक्नु राम्रो हुन्छ। सुत्केरी भएको ६ देखि ८ हप्तासम्म पर्खेर लगाउनु पनि राम्रो हुन्छ किनकि यस अवधिसम्ममा पाठेघरको नाप र आकार सामान्य अवस्थामा फर्किसकेको हुन्छ।

कहिलेकाहीँ आई.यू.डी. आफ्नो ठाउँबाट सर्न पनि सक्छ। यदि यस्तो भएमा गर्भ रहने डर हुन्छ। यस कारण आई.यू.डी. ठीक ठाउँमा छ/छैन भनेर निश्चिन्त हुन आई.यू.डी.को स्थिति जाँच गर्ने तरिका सिक्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अधिकांश आई. यू. डी. मा हुने २ वटा नाइलनका धागोहरू योनीको मुखतिर झुन्डिएका हुन्छन्। प्रत्येकपटक महिनावारीपछि आई.यू.डी. ठीक ठाउँमा रहेको वा नरहेको जाँच गर्नका लागि धागोको जाँच गर्नुपर्छ।

आई.यू.डी.को धागो कसरी जाँच्ने

१. हात सफासँग धुनुहोस्।
२. टुक्रुक्क बसी दुईवटा औंला योनीभित्र हालेर जतिसक्दो परसम्म घुसाउनुहोस्। आई.यू.डी.को धागो छोएर ठम्याउनुहोस्। **बाहिर नतान्नुहोस्।**
३. औंला झिक्नुहोस् र पुनः हात धुनुहोस्।

आई.यू.डी.बाट हुने समस्याहरूको खतरनाक लक्षणहरू

तल्लो पेट संक्रमण रोग (पी.आई.डी.) आई.यू.डी.को कारणबाट हुने एक गम्भीर समस्या हो। यस्तो संक्रमण आई. यु. डी. लगाएको ३ महिनाभित्र नै भइसक्छ धेरै महिलाहरू आई.यू.डी. लगाउँनुअघि नै संक्रमित भएका हुन सक्छन् अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आई.यू.डी. लगाउँदा सफाईसम्बन्धी अपनाउनुपर्ने नियम ध्यान नदिएका कारणले पनि हुनसक्छ।

यदि तपाईंमा निम्न लक्षणहरू देखिएमा यस्तो समस्या ठीक गर्न आई.यू.डी. लगाउन जान्ने तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेट्नुपर्छ अथवा तुरुन्त अस्पताल जानुपर्छ।

- महिनावारी ढिला भएमा।
- तल्लो पेट दुखेमा र सम्भोगका बेला दुखेमा।
- योनीबाट गह्नाउने स्राव आएमा।
- सन्चो नभएको जस्तो वा ज्वरो आउने र काम ज्वरो छुटेमा।
- छाम्दा आई.यू.डी.को धागो फेला नपरेमा वा धागो साबिकभन्दा लामो वा छोटो भएमा।
- यौनक्रियाको बेला पुरुषले झुन्डिएको धागोभन्दा मास्तिरको कपर पाता छोएको अनुभव गरेमा।

आई.यू.डी. कसरी हटाउने ?

आई.यू.डी.को प्रयोग गर्न बन्द गर्न चाहनुहुन्छ भने यसलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट नै हटाउन लगाउनुपर्छ। कहिल्यै आफैंले हटाउने कोसिस गर्नु हुँदैन।

यो हटाएको लगत्तै गर्भवती हुन सकिन्छ।

परिवार नियोजनका प्राकृतिक विधिहरू

कुनै साधन, रसायन वा हर्मोनयुक्त औषधिहरू प्रयोग नगरी पनि गर्भाधान हुनबाट जोगिन सकिन्छ । यस तरिकालाई प्राकृतिक विधि भनिन्छ । यसअन्तर्गत ३ वटा विधिहरू अपनाउन सकिन्छ । ती हुन् :

- गर्भनिरोधका लागि स्तनपान विधि
- म्युकस (योनीरस) विधि
- दिन गन्ने विधि

महत्वपूर्ण कुरा ***परिवार नियोजनका प्राकृतिक विधिले यौन प्रसारित संक्रमण लगायत एच.आई.भी.बाट सुरक्षित गर्दैन । यहाँ उल्लेख गरिएका प्राकृतिक विधिहरूमध्ये कुनै एकको प्रयोग गरे तापनि आफूलाई यी संक्रमणहरूबाट बचाउने अन्य उपायहरूबारे पनि विचार गर्नुपर्छ ।***

स्तनपान विधि

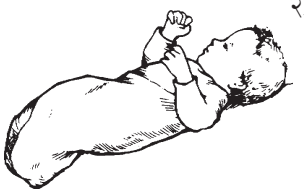
(महिनावारी नहुन्जेलसम्म स्तनपान गराउँदा गर्भ नरहने विधि)

निश्चित समय र अवस्थासम्म स्तनपान गराउँदा डिम्बाशयले डिम्ब पैदा गर्दैन । यो विधि अपनाउँदा खर्च त लाग्दैन तर सुत्केरी भएको ६ महिनासम्म मात्र प्रभावकारी हुन्छ तर यो विधि पूर्ण रुपमा सफल हुन्छ भन्ने छैन ।

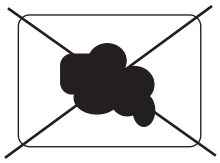
गर्भाधान रोक्न स्तनपानलाई कसरी प्रयोग गर्ने

गर्भनिरोधका लागि स्तनपान विधि निम्नलिखित तीन अवस्थाहरूमा प्रभावकारी हुन्छ ।

१. स्तनपान गर्ने बच्चा ६ महिनाभन्दा कम उमेरको हुनुपर्छ ।



२. सुत्केरी भएपछि महिनावारी सुरु भएको हुनुहुँदैन ।



३. ठीकठीक अन्तरमा वा भोकाएको बेलामा बच्चालाई दिन र रातमा ६ घण्टा भन्दा बढी समय नपारी स्तनपान गराएको हुनुपर्छ । भोकाएको बच्चा रात भर सुत्न सक्दैन ।

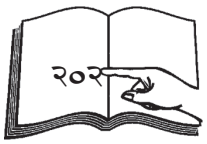
यो विधि प्रयोग गर्दा निम्नलिखित अवस्था आएपछि आफू ढुक्क हुन स्तनपानका साथै परिवार नियोजनका अरू विधि पनि प्रयोग गर्नुहोस् :

- बच्चा ६ महिना पुग्यो भने **वा**
- मासिक रक्तस्राव सुरु हुन थाल्यो भने **वा**
- बच्चाले अन्य प्रकारका दूधहरू लिन सुरु गरेपछि, जाउलो वा लिटो खान थालेपछि र रातै ६ घण्टाभन्दा बढी सुत्न थालेपछि । **वा**
- ६ घण्टाभन्दा बढी बच्चालाई छाडेर बाहिर जानुपर्ने भएमा र त्यसबेला आफ्नो स्तनबाट दूध फ्याँक्न नसकिने भएमा ।

म्युकस (योनीरस) विधि र दिन गन्ने विधि

➤ यी सबै विधिहरूमा पुरुषको सहयोगको आवश्यकता छ अन्यथा यो प्रभावकारी हुँदैन ।

यी दुईमध्ये कुनै पनि एक विधि प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले महिलाले आफ्नो मासिक चक्रका अवधिमा कुनकुन दिनमा गर्भ रहन सक्दैन, कुनकुन दिनमा गर्भ रहन सक्छ भन्ने कुराको जानकारी राख्नु पर्छ । यस कारण यस विधिलाई 'उर्वरताको जानकारी विधि' पनि भनिन्छ । यसैगरी महिला गर्भवती हुनसक्ने अवधिलाई उर्वर अवधि भनिन्छ । यस प्रजनन् अवधिमा महिलाले यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन, राख्नै परे कन्डमजस्तो अवरोधक विधि अपनाउनुपर्छ ।



अवरोधक विधिहरू

यी विधिहरू परिवार नियोजनका अन्य साधनहरू प्रयोग गर्न नचाहने वा बेहोर्न नसक्ने महिलाहरूले वा प्राप्त गर्न नसकिएको अवस्थामा प्रयोग गर्न सक्छन् । यस विधिको प्रयोग गर्दा खर्च पनि लाग्दैन तथा खराब असर पनि गर्दैन तर विधि प्रयोग गर्ने महिलाको महिनावारीको चक्र जहिले पनि एउटै समयमा हुनुपर्छ ।

'उर्वरता जानकारी विधि' लाई बढी प्रभावकारी ढङ्गबाट अभ्यास गर्न दम्पत्ति महिलापुरुष दुवैले आफ्नो शरीर र उर्वरतासम्बन्धी जानकारी लिनुपर्छ र यसका लागि तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ जानुपर्छ । यी विधिहरू कसरी प्रयोग गर्ने भनेर निश्चित हुन ३ देखि ६ महिनासम्म लाग्न सक्छ ।

म्युकस वा दिन गन्ने विधिले राम्ररी काम गर्दैन, यदि

- उर्वर अवधिका बेला आफ्नो यौनेच्छा नियन्त्रण गर्न सकिएन भने पुरुषले यौनसम्पर्क राख्न ढिपी गऱ्यो भने कन्डमजस्ता अवरोधक विधि अपनाउनु पर्छ ।
- उर्वर भएका लक्षणहरू महिनैपिच्छे परिवर्तन भइरहन्छन् । कहिले प्रजनन् योग्य भइन्छ भन्ने थाहा पाउन असमर्थ भएमा
- भर्खरै बच्चा भएको वा गर्भ तुहिएको छ भने यी समयहरूमा कहिले प्रजनन् योग्य भइन्छ थाहा पाउन ज्यादै कठिन हुन्छ ।

महिलाको उर्वर अवधि कसरी जान्ने ?

- महिलाले प्रत्येक महिनामा एउटा डिम्ब उत्पन्न गर्छिन् ।
- महिनावारी चक्र २८ दिनको छ भने डिम्ब आउँदो महिनावारी हुने करिब १४ दिनअघि डिम्बाशयबाट निस्कन्छ ।
- डिम्ब डिम्बाशयबाट निस्किएपछि पाठेघरमा २४ घण्टासम्म (१ दिन १ रात) मात्र बाँच्छ ।
- पुरुषको वीर्यचाहिँ महिलाको शरीरभित्र २ दिनसम्म बाँच्न सक्छ ।

महिनावारी

सबै प्राकृतिक परिवार नियोजन विधिहरू बढी प्रभावकारी बनाउन के गर्ने

- यौन सम्पर्क प्रजनन् अवधि सकिएपछि महिनावारी नहुन्जेलसम्मका बीचको अवधिमा मात्र राख्ने,
- म्युकस विधि र दिन गन्ने विधि दुवैलाई एकै समयमा प्रयोग गर्ने,
- उर्वर अवधिबारे निश्चित छैन भने त्यस्तो बेला जहिले पनि कन्डमको प्रयोग गर्ने वा त्यस बेला यौन सम्पर्क नराख्ने ।

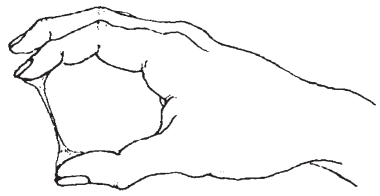
म्युकस विधि

म्युकस (योनीरस) विधि अपनाउनका लागि महिलाले आफ्नो योनीमा हुने चिप्लो पदार्थ कुन अवस्थामा छ त्यो राम्ररी थाहा पाउनुपर्छ । यो चिप्लो पदार्थ योनीरस (Mucus) हो । उर्वर अवधिमा पाठेघरको मुखबाट निस्कने यो म्युकस पातलो र भिजेको जस्तो हुन्छ, यस्तो म्युकस वा च्यालजस्तो पदार्थले पुरुषको शुक्रकीटलाई पाठेघरमा पुग्न सजिलो बनाउने गर्दछ । यस कारण गर्भ रहन सक्ने उर्वर अवधि जान्नका लागि प्रत्येक महिलाले हरेक दिन म्युकसको जाँच गर्ने गर्नुपर्दछ । यदि आफू गर्भ हुनसक्ने लागेमा त्यस अवधिसम्म यौन सम्पर्क त्याग गर्नुपर्छ ।

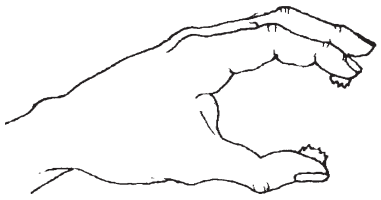
गर्भ रहन सक्छ भन्ने कसरी जान्ने ?

१. योनीको बाहिरी भागलाई औंलाले वा कागजको टुक्राले वा कपडाले पुछ्नुहोस् ।

२. त्यसो गर्दा म्युकस आयो भने त्यसलाई औंलाहरूको बीचमा लिनुहोस् । कस्तो अनुभव हुन्छ ? भिजेको र चिप्लो ? वा सुक्खा र लेसाइलो ?



सफा, भिजेको, चिप्लो म्युकस = गर्भ रहन सक्ने



सेतो, सुक्खा, लेसाइलो म्युकस = गर्भ नरहने

म्युकस विधि कसरी प्रयोग गर्ने ?

- योनी भिजेको वा पातलो म्युकस भएको जस्तो लागेको कुनै पनि दिनमा यौन सम्पर्क नराख्ने । यदि ती दिनमा यौन सम्पर्क राख्न चाहेमा **शुक्रकीटनाशक औषधि नराखी** कन्डम वा डायफ्राम प्रयोग गर्ने । (यी विधिले मात्र म्युकसको गुण वा अवस्थालाई फेरबदल गर्दैनन्) ।
- सफा, चिप्लो म्युकस भेटिन छाडेको २ दिनसम्म यौन सम्पर्क नराख्नुहोस् ।
- महिनावारी भइरहेकै बेला यौन सम्पर्क नराख्ने । जुनसुकै बेला योनीमा डुस लगाउने र पखाल्ने गर्नुहुँदैन । यसो गर्दा म्युकस पखालिन्छ ।
- यदि उर्वर अवधि थाहा भएका भने जानिएन वा योनीको संक्रमण भएमा परिवार नियोजनका अरू साधन प्रयोग गर्ने ।

दिन गन्ने विधि

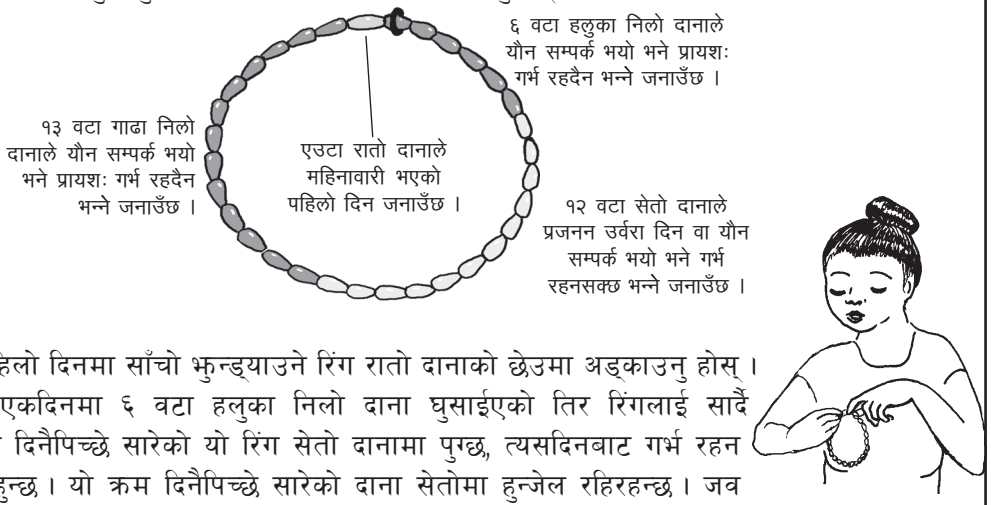
दिन गन्ने विधि अपनाउँदा, प्रजनन उर्वरा भएको वा गर्भ रहनसक्ने दिनहरुमा यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन । यो विधि, २६ दिन देखि ३२ दिनभित्रमा महिनावारी नियमित भइरहने व्यक्तिले अपनाउनु पर्छ । यसको मतलव अघिल्लो पटकको महिनावारी भएको पहिलो दिनबाट कम्तिमा २६ दिन देखि बढीमा ३२ दिनभित्र यस पटक महिनावारी हुने अवस्था हो ।

यो विधि महिनावारी नियमित रुपमा २६ देखि ३२ दिनभित्र हुने महिलाहरुका लागि प्रभावकारी छ । तर, एक पटकको महिनावारी एकदुई दिन फरक पर्‌यो भने गर्भ रहन सक्छ । महिनावारी हुने दिन फरक पर्नु साधारण कुरा हो । बिमारी पर्दा वा चिन्ता पर्दा यस्तो फरक परिहाल्छ । यस्तो अवस्थाका महिलाहरुले आफ्नो महिनावारी नियमित नहुन्जेल अरु नै प्रकारका परिवार नियोजन विधि अपनाउनु धेरै राम्रो हुन्छ ।

दिन गन्ने विधि कसरी अपनाउने ?

यस विधिलाई अपनाउँदा ८ दिनदेखि १९ दिनसम्म यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन । यस समयभित्र यौनसम्पर्क गर्न परे भने अरु प्रकारका परिवार नियोजन विधि अपनाउनु अति जरुरी छ ।

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



महिनावारीको पहिलो दिनमा साँचो झुन्ड्याउने रिंग रातो दानाको छेउमा अड्काउनु होस् । त्यसपछि हरेक एकदिनमा ६ वटा हलुका निलो दाना घुसाईएको तिर रिंगलाई सार्दै जानुहोस् । यसरी दिनैपिच्छे सारेको यो रिंग सेतो दानामा पुग्छ, त्यसदिनबाट गर्भ रहन सक्ने दिन शुरु हुन्छ । यो क्रम दिनैपिच्छे सारेको दाना सेतोमा हुन्जेल रहिरहन्छ । जब महिनावारी हुन्छ तब यो रिंग रातो रंगमा पुर्‌याउनु पर्छ । र, अघि कै तरिकाले दिन गन्न शुरु गर्नु पर्छ ।

गर्भाधान रोक्नका लागि परम्परागत तथा घरेलु विधिहरू

प्रत्येक समुदायमा गर्भाधान रोक्ने विभिन्न परम्परागत विधिहरू प्रचलनमा छन् । यी विधिहरू आधुनिक विधिहरूजत्तिकै प्रभावकारी नभए पनि परिवार संख्या घटाउन मद्दत गर्न सक्छन् । केही परम्परागत विधिहरू भने प्रभावकारी हुँदैनन्, अझ कुनैकुनै त हानिकारक पनि हुन सक्छन् ।

केही उपयोगी परम्परागत विधिहरू

वीर्य स्खलन हुन नदिने– यो विधि अपनाउँदा यौन सम्पर्क कायम गरे पनि पुरुषले वीर्य स्खलन हुनुअगावै लिङ्ग महिलाको योनीबाट बाहिर निकाल्नु पर्दछ । कुनै विधि नहुनुभन्दा यो विधि उत्तम छ तर यो विधि सधै सफल हुदैन । कहिलेकाहीँ पुरुषले स्खलन हुनुअगावै लिङ्गलाई बाहिर झिक्न सक्दैनन् । यदि पुरुषले समयमै लिङ्ग झिके तापनि स्खलन हुनुभन्दा अगाडि केही वीर्य उसको लिङ्गबाट चुहिनसक्छ जसमा शुक्रकीट समावेश हुन्छन् । त्यसको कारणबाट महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ।

सुत्केरी भएपछि छुट्टिएर बस्ने– धेरै समुदायमा दम्पतिहरू बच्चाको जन्म भएपछि महिनौं, वर्षौंसम्म यौन सम्पर्क राख्ने गर्दैनन् । यसले आमालाई नयाँ बच्चाको हेरचाह गर्नमा बढी समय दिन्छ र अर्को गर्भाधान नहुनेमा ढुक्क भएर तङ्ग्रिने मौका दिन्छ ।

बीर्य योनीमा प्रवेश नहुने यौनसम्पर्कमात्र कायम राख्ने – गर्भधारण नहुने प्रकारका यौनसम्पर्क पनि छन् । मुख मैथुन (यौनांग मुखमा राख्ने) र यौनअंगको स्पर्श (यौनांग वा शरीरका अन्य अंगहरुको स्पर्श गर्ने) दुवै तरिका दम्पत्तिहरुलाई आनन्द दिने यौन क्रियाकलापहरु हुन् । यी तरिकाहरुबाट एचआइभी र अन्य प्रकारका यौन प्रसारित संक्रमणहरु सर्ने कम जोखिम छ । गुदा मैथुनबाट गर्भधारण त हुँदैन, तर एचआइभी र अन्य प्रकारका यौन प्रसारित संक्रमणहरु सजिलै सर्न सक्छन् ।
गर्भधारण हुन नदिने निश्चित उपाय भनेको पुरुषको लिंग योनी राखी गरिने यौनसम्पर्क नगर्नु हो । तर, यो दम्पत्तिबीच लामोसमयसम्म अपनाउनु कठिन हुन्छ ।

हानिकारक तथा अनुपयोगी परम्परागत विधिहरू

- साइत हेरेर र जादुटुना गरेर गर्भाधान रोकिँदैन ।
- घाँस, पात र गोबरजस्ता चिजहरू योनीभित्र राख्नाले संक्रमण हुन्छ ।
- योनीमा जडिबुटी वा त्यसको पाउडरको डुस दिँदा वा पखाल्दा गर्भाधान रोकिँदैन । वीर्य धेरै छिटो हिँड्छ । त्यसकारण डुस दिनु वा पखाल्नुभन्दा अगावै केही शुक्रकीटहरू गर्भाशयभित्र पुगिसकेका हुन्छन् ।
- यौन सम्पर्क गर्नासाथ पिसाब फेर्दा पनि गर्भाधान रोकिँदैन (तर यसले मूत्र प्रणालीको संक्रमणलाई रोक्न भने मद्दत गर्न सक्छ) ।

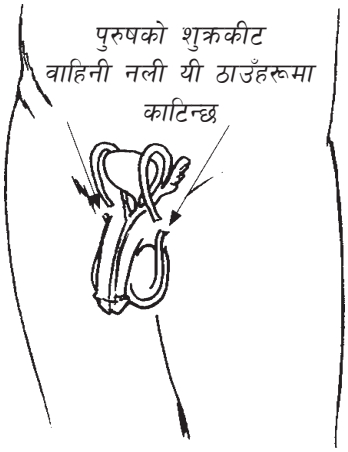
परिवार नियोजनका स्थायी विधिहरू

पुरुषको शरीर

स्थायी बन्ध्याकरण

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

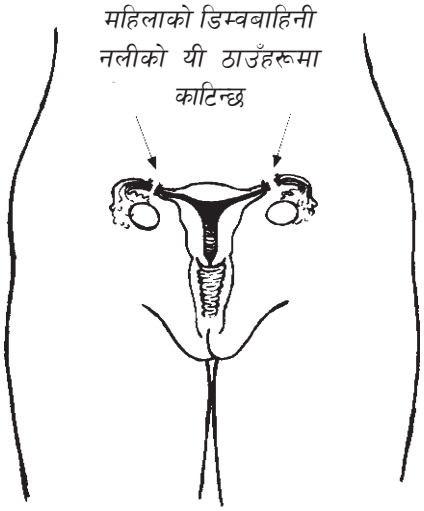
भ्यासेक्टोमी



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

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

मिनिल्याप



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

यो शल्यक्रिया गर्दा चिकित्सकले महिलाको तल्लो पेटमा एउटा औजार छिराई डिम्बवाहिनी नली पत्ता लगाउँछन् र दुवै नलीलाई काटेर बाँध्दछन् । **यसले महिलाको महिनावारी, यौन क्षमता र यौन आनन्दमा फरक पर्दैन ।**

ध्यान दिनुपर्ने कुरा : ***बन्ध्याकरणले यौन प्रसारित संक्रमण तथा एच.आई.भी.विरुद्ध सुरक्षा गर्दैन । यस कारण यी रोगहरूबाट सुरक्षित रहने अन्य उपायहरूका बारेमा विचार गर्नुपर्छ ।***

परिवार नियोजनका नया साधनहरू

यहाँ परिवार नियोजनका उपलब्ध र विकास गरिएका नयाँ विधिबारे छोटो चर्चा गर्न खोजिएको छ । ती कुनैकुनै ठाउँमा मात्र पाइन सक्छन् र महँगो पनि हुन सक्छन् । हामीहरू यिनलाई यहाँ यस कारणले समावेश गर्दैछौं कि जति बढी महिलाहरूले नयाँ विधिबारे बढी जानकारी लिन्छन् र यसको माग गर्न थाल्छन् । त्यति नै यी विधिहरू सम्भवत कम खर्चमा पनि उपलब्ध हुन सक्छन् । जति धेरै विधिहरू पाइन्छन् त्यति नै महिलामा गर्भाधान रोक्ने चाहना बढ्न सक्छ । उनीहरू आफूलाई आवश्यकताअनुरूपको सुहाउँदो विधि प्रयोग गर्न पनि समर्थ हुन्छन् ।

१. **प्याच** एउटा टेप जस्तो छालामा टाँसिने पातलो प्लास्टिकको टुक्रा हो । यसबाट एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन नामक हर्मोन रसाई शरीरमा छिर्छ । हरेक एक एक हप्तामा ३ हप्तासम्म नयाँ प्याच छालामा टास्ने गर्नु पर्छ । त्यसपछिको अर्को हप्तामा टास्नु पर्दैन । पृष्ठ २०७, २०८ वा २०९ मा बताइएका अवस्थाहरुमा यो प्याच प्रयोग गर्नु हुँदैन । यस प्याचका अनावश्यक असरहरु खाने चक्कीका जस्तै हुन्छन् ।

२. **हप्तामा एकपल्ट खाने गर्भनिरोधक चक्की**ले महिलाको एस्ट्रोजेनको सन्तुलनलाई परिवर्तन गर्छ र शुक्रकीट भेटेर निसेचित भएको डिम्बलाई गर्भाशयका भित्तामा टाँसिनबाट रोक्छ । यी चक्कीहरू गर्भाधान रोक्न काममा दैनिक खाने चक्कीहरूभन्दा कम प्रभावकारी हुन्छन् । यसका खराब असरहरूबारे त्यति धेरै जानकारी पाइसकिएको छैन । (यो नेपालमा पाईदैन)

३. **योनीमा राख्ने रिङ (Vaginal rings)** ले बिस्तारै एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन नामक हर्मोनहरु वा प्रोजेस्टिनलाई मात्र महिलाको योनीभित्र छोड्दछ । यो रिङ एउटै मात्र नापमा आउँछ र यसलाई महिलाले आफैं राख्न पनि सक्छन् । यो १ महिनादेखि १ वर्षसम्म रहन्छ । यसलाई निकालेपछि २४ घण्टाभित्र गर्भधारण गर्नसक्ने क्षमता फर्किन सक्छ । (यो पनि नेपालमा पाईदैन)

उत्तम विधिको छनोट

परिवार नियोजनका साधनको छनोट गर्दा आफूलाई फाप्ने साधन नै छान्नु अति जरुरी हुन्छ किनकि यसले गर्दा त्यो साधन नियमित रूपमा प्रयोग गरिन्छ र बढी प्रभावकारी पनि हुन्छ । यस क्रममा विधि प्रयोगको निर्देशनलाई बुझ्नु अति नै आवश्यक हुन्छ र यसलाई प्रयोग गर्नु पर्दा निर्देशन पुनः पढ्नुहोस् वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग पनि छलफल गर्नुहोस् । आफूलाई कुन विधि वा साधन उपयोगी हुन्छ, सो बारे बिचार गर्ने तरिकाहरुका यहाँ उदाहरण दिइएको छ :

महिनावारी नियमित होओस् भन्ने चाहन्छु

तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
अवरोधक विधिहरु, आई.यू.डी.

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
हर्मोनीय विधिहरू

म दिनै पिच्छे प्रयोग गर्ने झन्झट मन पराउदिन

तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
नरप्लान्ट, डिपो सुई, आई.यू.डी.

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
खाने चक्की, प्राकृतिक विधि

श्रीमान्ले परिवार नियोजनका लागि चासो देखाउनु हुन्न ।

तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
नरप्लान्ट, डिपो सुई, आई.यू.डी.

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
अवरोधक विधिहरु, खानेचक्की,
प्राकृतिक विधिहरु

म कुनै झन्झट नपरी कुनैपनि वेला यौनसम्पर्क हुनसकोस् भन्ने चाहन्छु

तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
आई.यू.डी., हर्मोनीय विधिहरू

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
अवरोधक विधिहरु, प्राकृतिक विधिहरु

मेरो एक वर्षभित्र बच्चा पाउने इच्छा छ

तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
अवरोधक विधिहरु, खानेचक्की,
प्राकृतिक विधिहरु

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
नरप्लान्ट, डिपो सुई, आई.यू.डी.,
स्थायी बन्धयाकरण,

म मेरो बच्चालाई स्तनपान गराउँदै छु

तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
महिला वा पुरुष कण्डम, डायफ्राम

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
हर्मोनीय विधिहरू ३ हप्तासम्म राम्ररी
दूध नआउने हुनाले । त्यसपछि दूध
आउन थाल्छ ।

म आफ्नो योनी वा पाठेघरमा कुनैपनि कुरा राख्न चाहन्न

तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
पुरुष कण्डम, प्राकृतिक विधि, हर्मोनीय
विधिहरू

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
महिला कन्डम, डायफ्राम,आई.यू.डी.

म अब अरू बच्चाहरू होउनु भन्ने चाहन्न

तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
स्थायी विधि, नरप्लान्ट, डिपो सुई,
आई.यू.डी.

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
अवरोधक विधिहरु, प्राकृतिक विधिहरु

मलाई मेरो यौन जोडिको अन्य महिलासँग पनि यौन सम्पर्क छ र यौन प्रसारित संक्रमण भएको छ भन्ने शंका छ

तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
महिला वा पुरुष कण्डम

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
हर्मोनीय विधिहरू, प्राकृतिक विधिहरु,
आई.यू.डी., स्थायी बन्धयाकरण,

मेरा श्रीमान्लाई परिवार नियोजनका साधनहरु प्रयोग गर्न मन छैन

तपाईंको **रोजाइ** यो हुनसक्छ :
महिला कण्डम, डायफ्राम, हर्मोनीय
विधिहरू, आई.यू.डी.

तपाईंले **नअपनाउने** यो हुनसक्छ
पुरुष कण्डम, प्राकृतिक विधि

परिवार नियोजनका आकस्मिक साधनहरू

➤ *आकस्मिक परिवार नियोजनका विधिहरू अर्को विधिको साटो प्रयोग गर्नु हुँदैन ।*

असुरक्षित यौन क्रियापछि हुने गर्भाधानलाई रोक्ने उपाय आकस्मिक विधि हो । यस विधिले शुक्रकीट भेट्टाएर सिञ्चित डिम्बलाई गर्भाशयको भित्तामा टाँसिनबाट रोक्छ । यो विधि यौन सम्पर्क राखेपछि जति चाँडो प्रयोग गरियो त्यति नै प्रभावकारी हुन सक्छ ।

आकस्मिक विधिहरू सुरक्षित र प्रभावकारी छन् तर यिनीहरू यस अध्यायमा छलफल गरिएअनुरूप परिवार नियोजनका अन्य विधिहरूको प्रयोग जति प्रभावकारी छैनन् र यसबाट पीडादायी खराब असरहरू हुन सक्छन् ।

आकस्मिक चक्की

आकस्मिक चक्की भनेको परिवार नियोजनका लागि महिलाले दैनिक र नियमित प्रयोग गर्ने चक्की हो तर आकस्मिक अवस्थामा खाँदा छोटो समयमा एकैपटक धेरै चक्की खानुपर्छ । यो चक्की असुरक्षित यौनक्रिया भएको ३ दिन (७२ घन्टा) भित्र खानैपर्छ । **यौन संपर्क गरेको ३ दिन पछि यी चक्कीहरु प्रयोग गरियो भने यिनले काम गर्दैनन् ।**

आकस्मिक चक्की कसरी खाने :

आकस्मिक चक्की स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको सल्लाहबमोजिम मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

- एक पुरिया निलोकन किन्ने वा स्वास्थ चौकिमा गएर माग्ने ।
- चार चक्की तुरुन्तै खाने ।
- १२ घन्टापछि फेरि अर्को ४ चक्की खाने ।
- यदि तीन हप्तामा महिनावारी भएन भने पुनः स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने ।

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

अर्को मासिक रक्तस्राव नभइन्जेलसम्म कि यौन सम्पर्क वा परिवार नियोजनको अवरोधक विधि जस्तै कन्डम प्रयोग गर्नुहोस् । महिनावारी भएपछि चाहिँ उचित लाग्ने कुनै पनि परिवार नियोजनको विधि अपनाउन सकिन्छ ।

अर्को मासिक रक्तस्राव करिब २ हप्तापछि हुन्छ । यदि भएन भने आकस्मिक परिवार नियोजनको चक्की लिएको भए तापनि गर्भ बसेको हुनसक्छ । आफू निश्चित नहोइन्जेलसम्म परिवार नियोजनका लागि अवरोधक विधि निरन्तर प्रयोग गरिरहनुपर्छ ।

महत्वपूर्णः आकस्मिक साधनकोरुपमा आइयुडि पनि राख्ने गरिन्छ । यसका लागि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु जरुरी छ ।

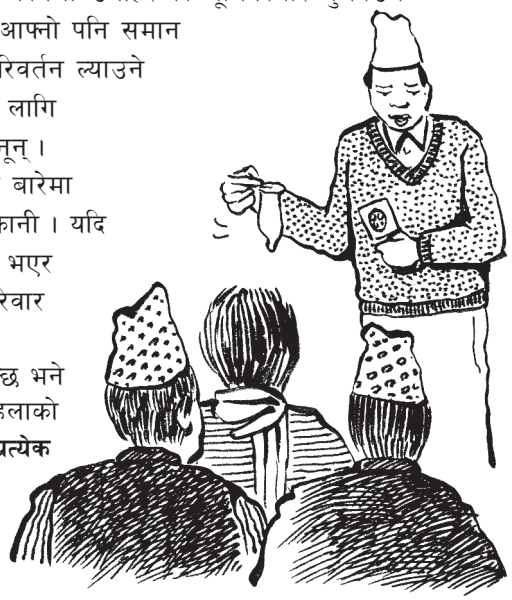
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

कतिपय महिला केही समय बिराएर बच्चा पाउन चाहन्छन् वा बच्चाको संख्या कम गर्न चाहन्छन् तर विभिन्न कारणले गर्दा परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्न सक्दैनन्, किनकि :

- उनीहरुले परिवार नियोजनको विभिन्न विधिहरूबारे जानकारी पाएका हुँदैनन् ।
- कुनै-कुनै परिवार नियोजनका साधनहरू सजिलै उपलब्ध हुँदैनन् वा कुनैकुनै महँगा हुने हुनाले किन्न सक्दैनन् ।
- नजिकै महिला स्वास्थ्य वा परिवार नियोजन सेवाहरू हुँदैनन् वा स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता तालिम प्राप्त नहुनाले परिवार नियोजनका सेवाहरू प्रदान गर्न सक्दैनन् ।
- सामाजिक वा धार्मिक कारणले परिवार नियोजन गर्न सक्दैनन् ।
- श्रीमान्ले परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्न मान्दैनन् ।

हाम्रो गाउँघरका सबै महिलालाई परिवार नियोजनका विधि/साधन उपलब्ध गराउन र यिनीहरूको प्रयोगका लागि उत्साहित गर्न हामीले गाउँलेहरूका विभिन्न समूहहरू बनाउनुपर्छ । यसरी बनाइएका समूहहरूले निम्न कामहरू गर्नुपर्छ ।

- **शिक्षा प्रदान**– परिवार नियोजनबारे महिला, पुरुष, किशोरकिशोरी सबैलाई जानकारी दिनुहोस् । शैक्षिक कार्यक्रमहरूले परिवार नियोजनका फाइदाबारे सिकाउँछ र दम्पतिहरूलाई उनीहरूका लागि उपयुक्त र राम्रो विधि छनोट गर्न मद्दत गर्छ । परिवार नियोजनसम्बन्धी छलफल कार्यक्रमको आयोजना गरेर महिला वा दम्पतिहरूबीच उनीहरूको चासो र परिवार नियोजनसम्बन्धी उनीहरूका अनुभव आदानप्रदान गर्न सक्नुहुन्छ । परिवार नियोजनबारे छलफल गर्दा यौन प्रसारित संक्रमण लगायत एच.आई.भी.को रोकथाम गर्ने तरिकाबारे पनि छलफलका विषयमा समावेश गर्नुहोस् ।
- **समुदायमा परिवार नियोजनका साधनहरू सस्तो दाममा पाउन सकिने योजना बनाउनुहोस्**– स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई परिवार नियोजन सेवा प्रदान गर्नसक्ने गरी तालिम दिनुहोस् । यसो गर्दा उसले परिवार नियोजनका सेवाहरू स्थानीय उपचार केन्द्रमा दिनसक्ने हुन्छ ।
- **स्थानीय तहमा कार्यरत पुरुष कार्यकर्ताहरूलाई तालिम दिनुहोस्**– पुरुषहरूलाई परिवार नियोजनका फाइदाहरू र महत्त्वबारे शिक्षा र तालिम दिनुहोस् । पुरुषहरूलाई प्रजनन कार्यमा उनीहरूको भूमिकाबारे बुझाउन मद्दत गर्नुहोस् । यसो गर्दा उनीहरूले परिवार नियोजनप्रति आफ्नो पनि समान जिम्मेवारी भएको बुझ्नेछन् । 'म ठूलो हुँ' भन्ने धारणामा परिवर्तन ल्याउने कोसिस गर्नुहोस् जसले गर्दा पुरुषहरूले परिवार नियोजनका लागि उनीहरूका श्रीमतीलाई सहयोग गर्न सकून् वा सहभागी बनून् ।
- **स्थानीय चाडपर्व भेलामा छलफल गर्नु** – परिवार नियोजनका बारेमा स्थानीय चाडपर्व, मेलाहरूमा जानकारी दिनका लागि कुराकानी । यदि परिवार नियोजनका विधिहरूलाई धार्मिक कथाहरु आधारित भएर व्याख्या गर्न सक्नुभयो भने यसका लागि मानिसहरूलाई परिवार नियोजन गर्न सहयोग गर्छ ।



यदि समुदायमा परिवार नियोजनका बारेमा कुरा गर्नु सकिन्छ भने यी कुरालाई समुदायमा बुझाउनुहोस् कि परिवार नियोजन महिलाको स्वास्थ्य र कुशलताका लागि मात्र महत्त्वपूर्ण नभई समुदायमा **प्रत्येक व्यक्ति**को स्वास्थ्य र जीवनमा विभिन्न पक्षको विकासमा यसले सहयोग पुऱ्याउन सक्छ भन्ने कुरा बताउनु होस् ।