# परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरु
# Contraceptives

*बीस वर्ष नपुगेकी महिलाले बच्चा जन्माउनु हुँदैन। मातृ तथा बाल स्वास्थ्यका लागि जन्मान्तर कायम गर्नुपर्छ । महिला पुरुष दुवैका लागि परिवार नियोजनका साधनहरु उपलब्ध छन् । बच्चा करले होइन, रहरले जन्माऔं ।*

## परिचय

महिलाहरुको प्रजनन् अधिकार सुरक्षित राखी आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुने गरी दम्पतीबीच कहिले र कतिवटा बच्चा जन्माउने भनी भविष्यका लागि तयार पारिएको परिवार (बच्चा) संख्यालाई परिवार नियोजन भनिन्छ । यसको लागि अपनाइने विभिन्न आधुनिक उपायहरु निम्नानुसार छन् ।

## कण्डम

कण्डम पुरुषले प्रयोग गर्ने पातलो रबरको खोल हो । यसभित्र भएको चिल्लो पदार्थले गर्दा पुरुषले आफ्नो लिङ्गमा सजिलैसँग लगाउन सक्दछन् । हरेक पटकको सहवासमा यो प्रयोग गर्ने गरेमा गर्भ हुनबाट बचाउँछ । साथै, कण्डमको प्रयोगले यौनरोग तथा एच.आई.भी. एड्स सर्नबाट पनि बचाउँछ ।

### कण्डमले गर्भ रोक्ने प्रक्रिया

कण्डम लगाएर सहवास गरेमा पुरुषको लिङ्गबाट निस्कने वीर्य कण्डमको टुप्पामा जम्मा भई शुक्रकीट महिलाको पाठेघरमा पुग्न पाउँदैन । जसले गर्दा महिला गर्भवती हुँदैनन् । कण्डम एकपटक लगाइसकेपछि फेरी प्रयोग गर्नु हुँदैन । लगाइसकेको कण्डम सुरक्षित ठाउँमा फयाँक्ने या गाड्ने या जलाउने गर्नुपर्दछ ।

## पिल्स

पिल्स भनेको महिलाले खाने परिवार नियोजनको एक भरपर्दो अस्थायी साधन हो । यो छोटो अवधिका लागि गर्भान्तर गर्न चाहने महिलालाई धेरै नै उपयोगी छ । यो चक्की हरेक दिन नबिराई खाने गरेमा गर्भ रहँदैन । तर, यो चक्की खाने छोडेमा महिलाले तुरुन्तै गर्भधारण गर्न सक्छिन् ।

पिल्सको एक पुरियामा जम्मा २८ वटा चक्की हुन्छन् । २८ चक्कीहरुमध्ये २१ वटा सेतो र ७ वटा खैरा रंगको हुन्छ । महिलाले चक्की खान छाडेपछि उनको प्रजनन. शक्ति चाँडै नै फर्किन्छ । यसबाट उनको महिनाबारी चक्रमा कुनै असर गर्दैन । यदि, चक्की खान छाडेपछि पनि महिलाले गर्भधारण गर्न सकेनन् भने यो समस्या पिल्स छोडेको कारणबाट नभई अन्य कुनै कारणबाट हुनसक्ने हुँदा सो कुराको जाँच गराउनु पर्छ ।

### पिल्सले गर्भ रोक्ने प्रक्रिया

पिल्सले डिम्ब परिपक्व भई निस्कने क्रियालाई रोक्छ । जसका कारणले मासिक डिम्ब निष्काशन हुन पाउँदैन । साथै, पाठेघरबाट निस्कने तरल पदार्थलाई बाक्लो बनाउँछ । त्यसैगरी पाठेघरको भित्री भागलाई पातलो बनाई गर्भ रहनबाट रोक्दछ ।

## डिपोप्रोभेरा

डिपोप्रोभेरा सूई महिलाले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको एक भरपर्दो अस्थायी साधन हो । एउटा बच्चा केही बर्षको फरकमा पाउन चाहने महिलाले हरेक ३/३ महिनामा एक-एकपटक यो सुई लगाउने गरेमा गर्भ रहँदैन । एकपटक लगाएको सुईले तीन महिनासम्म काम गर्दछ ।

## नरप्लान्ट

नरप्लान्ट महिलाले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अति भरपर्दो अस्थायी साधन हो । यो महिलाको पाखुरामा राखिने गर्भनिरोधक साधन हो । यसले सात बर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन । यो नरम रबरजस्तो वस्तुले बनेको हुन्छ । यसमा सिन्थेटिक प्रोजेस्टेरोन (लेभोनरजेस्ट्रोल) हर्मोन भरिएको हुन्छ । यी ६ वटा पातला लचिला क्याप्सुलहरु सलाइको काँटी जस्ता हुन्छन् । यो महिलाको पाखुराको माथिल्लो भित्री भागको छालामुनि तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले राखिदिन्छन् । यो राखेको २४-२८ घण्टाभित्र काम गर्न थाल्दछ । साथै यसलाई निकालेपछि महिलाको प्रजनन् शक्ति तुरुन्तै फर्केर सामान्य रुपमा काम गर्न थाल्दछ ।

### नरप्लान्टले गर्भ रोक्ने प्रक्रिया

- पाठेघरको मुखबाट निस्कने स्रावलाई बाक्लो र थोरै बनाइदिन्छ र शुक्रकीटलाई छिर्न दिँदैन ।
- पाठेघरको भित्री पत्रलाई पातलो बनाउँछ ।
- डिम्ब निष्काशन प्रक्रियालाई दबाएर राख्छ ।
- नरप्लान्ट लगाएको सात बर्षपछि स्वास्थ्य संस्थामा गई झिक्नु पर्दछ ।

## कपर-टी

लामो समयसम्म गर्भ निरोध गर्नको लागि महिलाको पाठेघरमा राखिने परिवार नियोजनको अस्थायी साधनलाई “कपर-टी” भनिन्छ । यो अंग्रेजी अक्षर T आकारको हुन्छ र तीनैतिर तामाको मसिनो तारले बेरिएको हुन्छ । यसको तल्लो टुप्पोमा सेतो मसिनो धागो हुन्छ र धागो पाठेघरको मुख बाहिरसम्म निस्किएको हुन्छ जुन महिलाले छामेर थाहा पाउन सकिन्छ । यो तालिमप्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलाको पाठेघरमा राखिदिन्छन् । एकपटक राखेको कपर-टी ले १२ बर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन । सन्तानको रहर पुगेका वा लामो समयसम्म बच्चा पाउन नचाहने महिलाको लागि यो उपयुक्त निकै नै भरपर्दो साधन हो । यसमा कुनै किसिमको रासायनिक पदार्थ नहुने भएकोले यसले शरीरलाई कुनै असर गर्दैन ।

### कपर-टीले गर्भ रोक्ने प्रक्रिया

“कपर-टी” लाई महिलाको पाठेघरमा राखेपछि शुक्रकीटलाई डिम्बसँग मिल्न दिँदैन र डिम्बलाई पाठेघरमा बस्न दिँदैन ।


**आम्दा-नेपाल**
पो.ब.नं.: ८९०९, जोरपाटी-४, काठमाडौं
फोन नं.: (+९७७-१)-४९१०२३५/४९११४०
फ्याक्स: (+९७७-१)-४९११४१
इ-मेल: amda@healthnet.org.np
www.amda.org.np


AMDA-2007 Dec