परिवार नियोजन र यसबाट हुने फाइदाहरु

UKaid
from the British people

Ipas HEALTH ACCESS RIGHTS
NEPAL

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

परिचय:

परिवार नियोजन भन्नाले व्यक्ति तथा दम्पत्तिको प्रजनन् स्वास्थ्यको चाहना र आवश्यकता पुरा गर्नको साथै आमा, नवशिशु, बाल र किशोर किशोरीको स्वास्थ्य सुधार गर्ने उत्तम उपाय हो । महिला आफू गर्भवती हून नचाहेको समय सम्मका लागि गर्भ रोक्न, एक बच्चा र अर्को बच्चाको बीचको गर्भान्तर गर्न परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

परिवार नियोजनबाट हुने मुख्य फाइदाहरु

महिलाको स्वास्थ्यको लागि:

- मातृ मुत्यु हुने संभावना कम गराउँछ
- गर्भावस्था र प्रसुती अबस्थामा हुन सक्ने जटिलतालाई कम गराउँछ
- कण्डमको प्रयोगले यौन रोग, पिल्स खानाले तल्लो पेटको संक्रमण, डिम्बाशयको क्यान्सर हुनबाट बचाउँछ
- अनिच्छित गर्भधारण हुनबाट बचाउँछ
- गर्भपतन गराउनू पर्ने अवस्था आउन दिदैन

यदि महिलाहरूको चाहना अनुसार गर्भवती संख्या र गर्भान्तरको अवधि भएमा हालको मातृ मृत्यु दर एक तिहाइ कम गर्न सकिन्छ । (Source: WHO Policy Brief, 2012)

बच्चाको स्वास्थ्यको लागि:

- आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षित हुन्छ
- मुत्यु हुने संभावना कम गराउँछ
- पुर्ण स्तनपान र लामो अवधिसम्म स्तनपान गराउन पाउँछ

- खोप सेवा, वृद्धि अनुगमन जस्ता सेवाहरू प्राप्त हुन्छ
- बच्चाको राम्रो हेरचाह, पोषण, शिक्षा र हुर्काईमा परिवारले ध्यान दिन पाउँछ
- उमेर अनुसार बच्चाको उत्प्रेरणा हुने अबसर प्राप्त भई बौद्धिक र मानसिक बिकास राम्ररी हुन्छ। यस्ता बच्चाहरूको वृद्धि र विकास ठीक तरिकाले भएर स्वस्थ्य र असल नागरिक बन्न सहयोग पुग्छ
- शिशु तथा बाल मुत्यु दरमा कमी आउँछ

पहिलो बच्चा पाइसकेपछि अर्को बच्चा दुई वर्ष भन्दा कम समय अवधिमा पाएमा त्यस्तो बच्चाको मृत्यु हुने संभावना तीन वर्षको गर्भान्तर पछि जन्मेको बच्चाको भन्दा दुई गुणा बढी हुन्छ ।
(Source: Family Planning Saves Lives, Population Reference Bureau, 2009)

आमाबाट बच्चामा सर्न सक्ने एचआईभी रोकथामको (Prevention of Mother to Child Transmission/PMTCT) लागि अनिच्छित गर्भको रोकथाम गर्नु पनि एक हो । एचआईभीको जोखिममा भएका तथा एचआइभि संक्रमित व्यक्तिहरूले परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग गरेमा अनिच्छित गर्भ रोक्न सकिन्छ र आमाबाट बच्चामा सर्न सक्ने एचआईभी तथा यौन संक्रमणलाई समेत रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

महिला सशक्तिकरणका लागिः

परिवार नियोजनले महिलाको स्वास्थ्य अबस्थामा सूधार ल्याउन मद्दत पुऱ्याउनुको साथै महिला सशक्तिकरण गर्नलाई मद्दत पुऱ्याउछ :

- अनिच्छित गर्भ हुने चिन्तालाई कम गराउछ
- शिक्षा र आर्थिक उपार्जन कार्यमा समय दिन सकिन्छ

- बिहे कहिले गर्ने र कहिले बच्चा पाउने निर्णय आफै गर्न पाउँछ
- समाजमा महिलाको सहभागितामा वृद्धि गराउन मद्धत पुऱ्याउँछ
- वृत्ति विकासमा सुधार ल्याई निर्णय गर्ने क्षमतामा वृद्धि गराउछ
- लैङ्गिक हिंसा तथा बिभेद हुनबाट बचाउँछ र प्रतिरोध गर्न सिकाउँछ

परिवार नियोजनका साधनहरू:

परिवार नियोजनका सेवा नेपालका सरकारी स्वास्थ्य संस्था र गैर सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निशूल्क पाइन्छ। आबश्यक परेका महिला तथा पूरूषहरूले आफूलाइ उपयूक्त स्वास्थ्य संस्थाहरूमा गएर निर्धक्क रूपमा सेवा लिन सकिन्छ । परिवार नियोजन सम्बन्धि जानकारी र सेवा पाउनु महिलाको अधिकार पनि हो ।

चाहेको बेलामा बच्चा पाउन

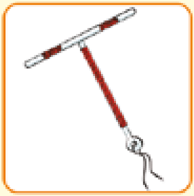
कम्तिमा ३ बर्ष जन्मान्तर राख्न

लामो समय गर्भ रोक्न र सन्तानको रहर पुगेपछि थप नपाउन

परिवार नियोजनका साधनहरू:

नेपालमा हाल निम्न आधूनिक परिवार नियोजनका साधनहरू उपलब्ध छन:

१. अस्थायी साधनहरू:



१.१ आई.यू.सी.डि. (कपर टि):

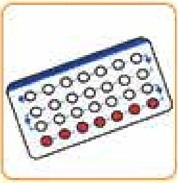
- यो महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अवधिको अस्थायी साधन हो । यो साधनलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले पाठेघर भित्र राख्दछन् । एक पटक राखे पछि यसले १२ वर्ष सम्म गर्भ रहन दिंदैन ।

१.२ ईम्प्लाण्टः

◆ यो महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अवधिको अस्थायी साधन हो । यो साधनलाई तालिमप्राप्त स्वास्थकर्मीले महिलाको पाखुराको छालामुनि राख्दछन् । यसलाई एक पटक लगाए पछि ५ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन ।

१.३ डिपो (३ महिने सुई):

◆ यो महिलाले प्रयोग गर्ने छोटो अवधिको अस्थायी साधन हो । यो सुई महिलाको पाखुराको माथिल्लो भाग वा पुट्ठाको मासुमा लगाईन्छ । एउटा सुई लगाए पछि ३ महिनासम्म गर्भ रहन दिँदैन । यो सुई हरेक ३ - ३ महिनामा लगाउनु पर्दछ ।



१.४ खाने चक्की (पिल्स):

◆ यो महिलाले प्रयोग गर्ने छोटो अवधिको अस्थायी साधन हो । गर्भधारणबाट पूर्ण रूपमा सुरक्षित रहनको लागि महिलाले प्रत्येक दिन नबिराईकन एउटा खाने चक्की (पिल्स) को सेवन गर्नु पर्दछ ।

१.५ कण्डम

◆ यो पूरूषले प्रयोग गर्ने अस्थायी साधन हो । यो साधनलाई यौन सम्पर्क गर्नु अगाडि पुरूषले लिङ्गमा लगाउनु पर्दछ । यसले गर्भ रोक्नुका साथै एच.आइ.भी. र यौन रोगको संक्रमण हुनबाट पनि बचाउँछ ।

२. स्थायी उपायः

२.१ भ्यासेक्टोमी (पुरूष बन्ध्याकरण):

- यो उपाय सन्तानको रहर पुगेका पुरूषको लागि हो । यसको लागि तालिम प्राप्त चिकित्सकले सानो घाउ पारेर बिर्य नलीलाइ बाँधि दिन्छ । यो जुनसुकै समयमा पनि गर्न सकिन्छ ।

२.२ मिनिल्याप (महिला बन्ध्याकरण)

- यो उपाय सन्तानको रहर पुगेका महिलाको लागि हो । यसको लागि तालिम प्राप्त चिकित्सकद्वारा सानो शल्यक्रिया गरि डिम्बाशयको नलीलाइ बाँधि दिन्छ ।

३. आकस्मिक गर्भ निरोधक

- आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की असुरक्षित यौन सम्पर्क भएमा अनिच्छित हुन सक्ने गर्भ रोक्न लाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- असुरक्षित यौन सम्पर्क भए पछि जति सक्दो चाडो (५ दिन वा १२० घण्टा भित्र) आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की महिलाले खानु पर्छ ।
- यो आकस्मिक चक्की अस्थाई उपाय मात्र हो । यसलाई नियमित परिवार नियोजन साधनको रूपमा प्रयोग गर्नुहुदैन ।
- यसको सेवन पछि गरिने यौन सम्पर्कबाट रहने गर्भधारण रोक्न सक्दैन्।
- यो साधन नजिकको स्वास्थ्य संस्था तथा निजि औषधि पसलहरूमा उपलब्ध छ ।

परिवार नियोजनका सेवाहरु सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा नि:शूल्क पाईन्छ।

UKaid
from the British people

Ipas NEPAL
HEALTH ACCESS RIGHTS

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं