किशोर किशोरी अवस्थामा परिवार नियोजनको महत्व

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

परिचयः

विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार १० देखि १९ वर्षको उमेर समूहका व्यक्तिहरूलाई किशोर किशोरी (Adolescent) र १० देखि २४ वर्ष उमेर समूहका व्यक्तिलाई नवयुवायुवति (Young People) भनिन्छ । राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार नेपालको कुल जनसंख्याको एक तिहाई जनसंख्या किशोर किशोरीहरू तथा नवयुवायुवतिहरूको रहेको छ ।

किशोर किशोरी अवस्था बयस्क अवस्था पुग्न भन्दा पहिलेको अवस्था हो । यो बढी उर्जावान, जिज्ञासु र सृजनशिल हुने अवस्था हो । आफ्नो जिवनलाई गुणस्तरीय बनाउनको लागि औपचारिक एवं अनौपचारिक शिक्षा र सिप हासिल गर्ने उपयुक्त समय पनि हो । किशोरावस्थामा शारिरीक, मानसिक र भावनात्मक परिवर्तन लगायत थुप्रै परिवर्तनहरू एकैपल्ट आउने गर्दछ । जुन परिवर्तनले किशोर किशोरी जिज्ञासु हुने, जोखिमपूर्ण ब्यबहार गर्ने, यौन चाहना तथा बिपरीत लिङ्ग प्रति आर्कषण हुने गर्दछ। त्यसैले यो अवस्था जिवन चक्रको ज्यादै महत्वपूर्ण अवस्था हो र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट हेर्दा अझ बढी महत्वपूर्ण देखिन्छ ।

नेपालमा किशोर किशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको अवस्थाः

नेपालको जन साङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ अनुसार, औषत विवाहको उमेर, महिलाको १७.९ वर्ष र पुरूषको २१.७ वर्ष थियो । साथै १३ प्रतिशत महिलाहरू १५ वर्ष भित्रमा र ७१ प्रतिशतको १९ वर्ष भित्रमा विवाह गरेको पाईन्छ । हाल विगतको दाँजोमा विवाह गर्ने महिला तथा पुरूषहरूको औषत उमेरमा क्रमशः सुधार भए तापनि यो अझै सन्तोषजनक छैन ।

किशोरी अवस्थामा गर्भवती भएमा हुन सक्ने समस्याहरू:

(क) स्वास्थ्य समस्या

गर्भ रहनु महिलाको लागि एउटा विशेष अवस्था हो । यसको लागि महिला शारिरीक एवं मानसिक रूपमा सक्षम हुनु पर्दछ । किशोरी अवस्थामा गर्भवति भएमा बच्चा पाउने क्रममा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्दछ जसबाट मृत्यु हुने संभावना र बच्चा पाइसके पछि दीर्घ रोगी हुने संभावना धेरै हुन्छ । २० वर्ष उमेर पुरा भएपछि गर्भबति हुने महिलाहरूको तुलनामा, १५ देखि १९ वर्षको उमेर भित्र गर्भबति हुने किशोरीको अकालमा मृत्यु हुने संभावना २ गुणा बढी हुन्छ भने १५ बर्ष मुनिको गर्भबति महिलाहरू मृत्यु हुने संभावना ५ गुणा बढी हुन्छ ।

किशोरी अवस्थामा गर्भवती भएमा आमाको अकालमै ज्यान जान सक्छ, लामो सुत्केरी व्यथा हुन सक्छ, पाठेघर खस्न सक्छ, गर्भ तुहिन सक्छ, विक्लाङ्ग बच्चा जन्मिन सक्छ, बच्चा समय अगावै बच्चा जन्मिन सक्छ, कम तौलको भएको बच्चा जन्मिन सक्छ ।

(ख) सामाजिक र आर्थिक समस्या

किशोरी अवस्था भनेको अध्ययन, सिप विकास र आफ्नो भविष्य बनाउनका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण समय हो । यस अवस्थामा गर्भवती भएमा शिक्षाबाट वञ्चित हुनु पर्ने, सिपमूलक तालिममा भाग लिन नपाउने, काम नपाउने, पारिवारीक हिंसा र आर्थिक अवस्था कमजोर हुने संभावना बढी हुन्छ ।

किशोर किशोरी अवस्थामा परिवार नियोजनबाट हुने फाइदाहरू:

क. किशोरी अवस्थामा गर्भको कारणले हुने मृत्युलाई कम गर्न

ख. किशोरी अवस्थामा सुत्केरी भएर हुन सक्ने रूग्णता वा दीर्घ स्वास्थ्य समस्याहरूबाट बचाउँछ

ग. किशोरी आमाहरूबाट जन्मिने शिशु तथा बाल मृत्युदर कम गर्छ

घ. किशोरी अवस्थामा शिक्षा, तालिम, रोजगारी प्राप्त गर्न सघाउ पुऱ्याइ आफ्नो गुणस्तरीय भविष्य बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

ङ. अनिच्छित गर्भलाई रोकेर गर्भपतन गराउनु पर्ने बाध्यता हुदैन

किशोर किशोरीहरुले परिवार नियोजनको साधनको प्रयोगको अबस्था

किशोरी अवस्थामा परिवार नियोजन साधनको प्रयोग पछि बाँझोपन हुने, शरीर कमजोर बनाउने, साधन प्रयोग गरी यौन सम्पर्क राखेमा आनन्द नहुने, साधनहरू किशोर किशोरीहरूको अवस्थाको लागि उपयुक्त नहुने, आदि जस्ता भ्रमहरू छन् । यी भ्रमहरूमा कुनै सत्यता छैन् । यस्ता भ्रमहरूको कारणले गर्दा धेरै किशोरीहरूले गर्भवती हुने चाहना नहुँदा नहुँदै पनि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरेको पाईदैन । हाल नेपालमा किशोर किशोरी अवस्थामा परिवार नियोजनको अपरीपूर्त माग ३५ प्रतिशत भए तापनि १५ प्रतिशतले मात्र प्रयोग गरेको छ । (NDHS 2016)

सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा किशोर तथा किशोरीहरूलाई उनीहरूको आवश्यकता अनुसार युवा मैत्री सेवाको अवधारणा अपनाएर निशुल्क रूपमा परिवार नियोजनका साधनहरू उपलब्ध छ र यस सम्बन्धि सूचनाहरू गोप्य रूपमा राख्ने गरिन्छ । त्यसैले यदि किशोर तथा किशोरी अवस्थामा परिवार नियोजन सेवा आवश्यक भएमा आफ्नो नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर ढुक्क साथ सूचना, परामर्श र सेवा लिन सकिन्छ र यो उनीहरूको मौलिक अधिकार हो ।

परिवार नियोजनका साधनहरूः

नेपालमा हाल निम्न आधूनिक परिवार नियोजनका साधनहरू उपलब्ध छनः

१. अस्थायी साधनहरूः

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 दिँदैन ।

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 उपाय:

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 दिम्बाशयको 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 भएको जति सक्दो चाडो (५ दिन वा १२० घण्टा भित्र) आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की महिलाले खानु पर्छ ।
- यो आकस्मिक चक्की अस्थाईको उपाय मात्र हो । यसलाई नियमित परिवार नियोजन साधनको रूपमा प्रयोग गर्नुहुदैन ।
- यसले गर्भपतन गराउँदैन । यसको सेवन पछि गरिने यौन सम्पर्कबाट रहनसक्ने गर्भधारण रोक्न सक्दैन् ।
- यो साधन नजिकको स्वास्थ्य संस्था तथा निजि औषधि पसलहरूमा उपलब्ध छ ।

परिवार नियोजनका सेवाहरु सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा नि:शुल्क 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