परिवार योजना

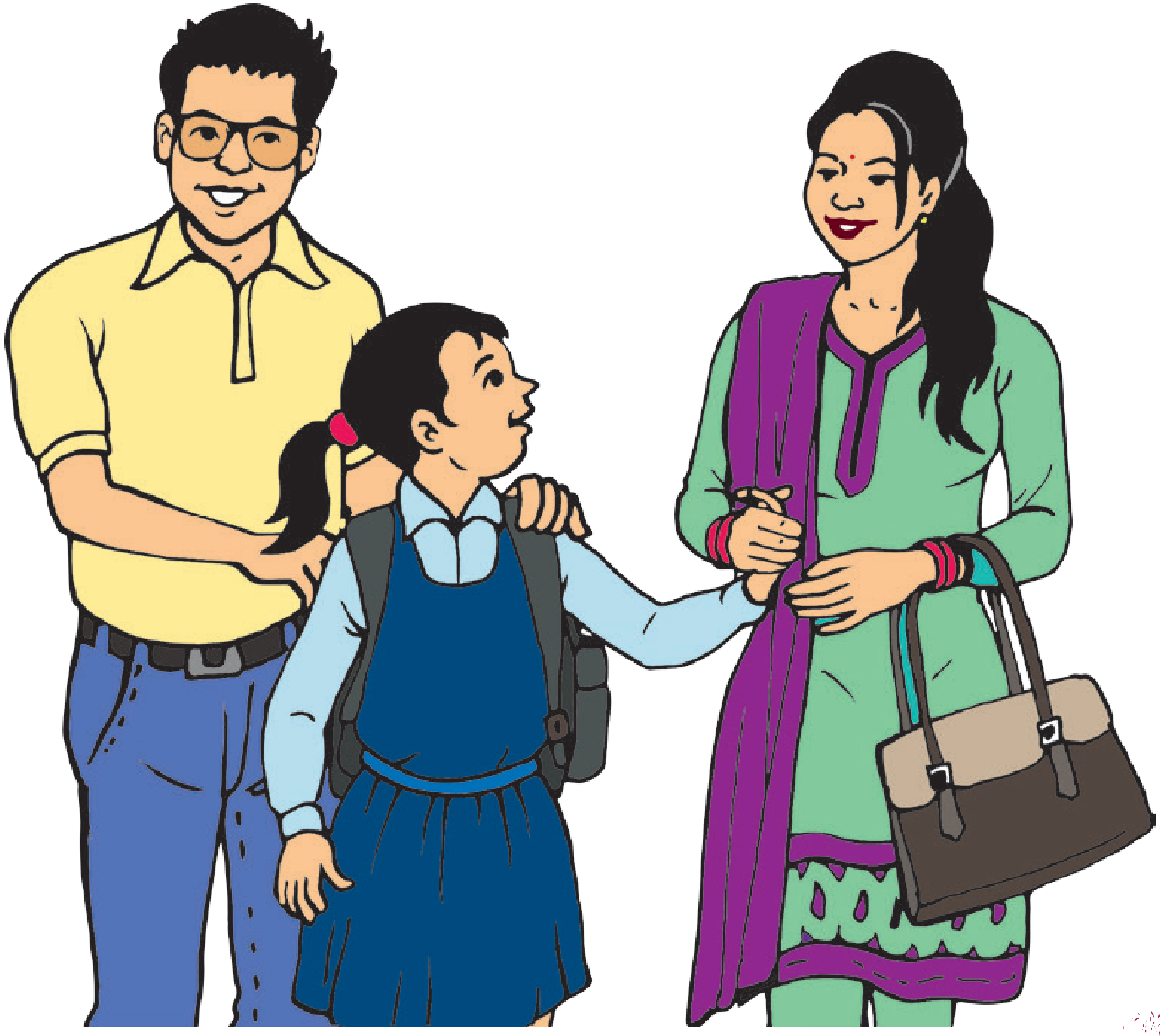
फ्लिप चार्ट

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

आ.व. २०७८/०७९



परिवार योजना (नियोजन)

आमा, नवशिशु तथा बाल स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखी दम्पत्तिले एक आपसमा सल्लाह गरेर ईच्छा अनुसार सन्तान जन्माउने कि नजन्माउने, सन्तान जन्माउने भए कहिले, कति समयको अन्तरालमा र कति जना सन्तान जन्माउने भनी निधो गरेर परिवार नियोजनको उपयुक्त साधनको प्रयोग गर्नु नै परिवार योजना वा परिवार नियोजन हो ।

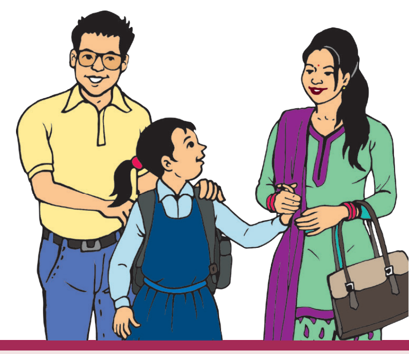
परिवार नियोजनका फाइदाहरू

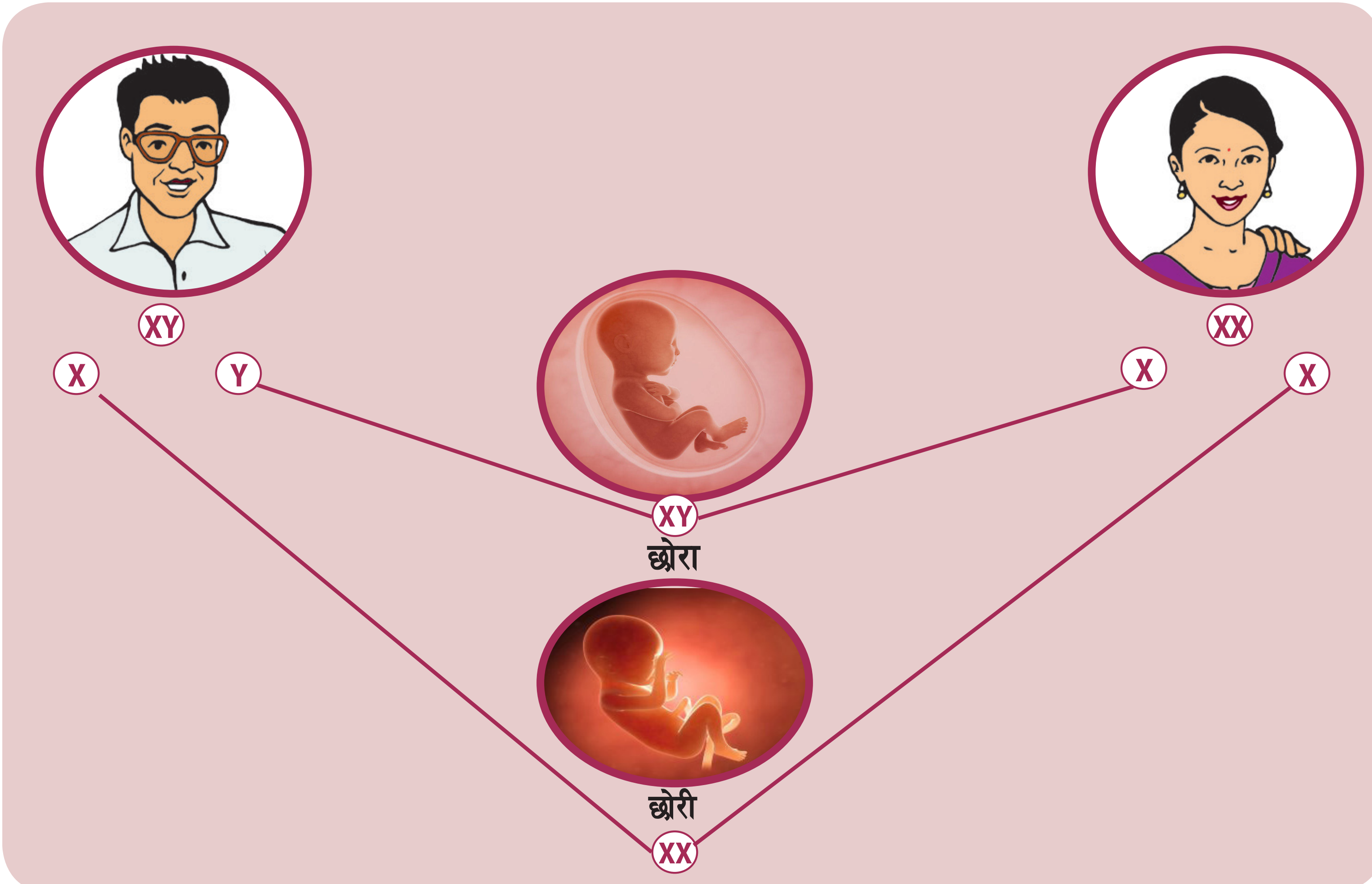
- अनिच्छित गर्भधारण, असुरक्षित गर्भपतन हुनबाट बचाउँछ ।
- पहिलो बच्चा ढिलो पाउन र दुई बच्चा बीचको जन्मातर कायम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- राम्रो स्याहार सुसार पाउनाले आमा र बच्चा दुबैको स्वास्थ्य र पोषण अवस्थामा सुधार हुन्छ ।
- मातृ, नवशिशु तथा बालबालिकाहरुको विरामी हुने र मृत्यु हुने दरमा कमी ल्याउँछ ।
- आफ्ना सन्तानलाई राम्रो शिक्षा प्रदान गर्न सकिन्छ ।
- व्यक्ति र दम्पत्तिको आर्थिक उत्थान र सुखी जीवनयापन गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

त्यसैले परिवार नियोजनलाई धेरै बच्चा पाउन रोकथाम गर्ने उपाय भन्दा पनि यसले किशोरी, मातृ, नवशिशु तथा बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य सुधार, व्यक्ति तथा दम्पत्तिहरूको शिक्षा, वृत्ति विकास र आर्थिक उत्थानमा सहयोग पुऱ्याई व्यवस्थित र सुखी परिवारको लागि सहयोग पुऱ्याउन अपनाउने उपायको रुपमा लिइने भएकोले यसलाई 'परिवार योजना' भनिन्छ ।

उपयुक्त जन्मान्तर

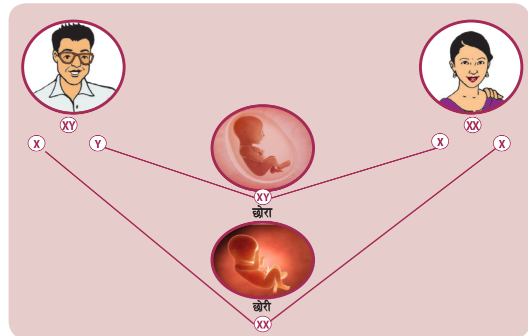
- महिलाको उमेर २० वर्ष पुगेपछि मात्र शारीरिक एवं मानसिक रुपले परिपक्व हुने भएकोले २० वर्ष पुगेपछि मात्र पहिलो बच्चा जन्माउन उपयुक्त हुन्छ । पहिलो बच्चा जन्माउनको लागि ३५ वर्ष भन्दा ढिलो गर्न उपयुक्त हुँदैन ।
- महिलाले बच्चा जन्माएपछि पुनः अर्को बच्चा ३ बर्ष पछि जन्माउनु राम्रो हुन्छ ।
- आफै वा गराइएको गर्भपतन पछि पुनः गर्भवती हुन महिलाले कम्तिमा ६ महिना कुर्नुपर्छ ।




XY
X
Y
XX
X
X
XY
छोरा
छोरी
XX

छोरा वा छोरी जन्मिनुमा जिम्मेवार तत्व

पुरूषको शुक्रकीटमा छोरा वा छोरी गराउने २ फरक किसिमका तत्व (xy) पाइन्छन् भने महिलाको डिम्बमा एकै किसिमका (xx) तत्वहरू हुन्छन् । त्यसैकारण पुरुषको शुक्रकीटले छोरा वा छोरी जन्माउन निर्णायक भूमिका खेल्दछ । पुरूषबाट निस्केको xy मध्ये y महिलाको xx मध्ये कुनै एकमा गएर मिलेमा xy हुन्छ र जन्मने बच्चा छोरा हुन्छ । यदि पुरूषको xy मध्ये x ले महिलाको xx मध्ये कुनै एकमा मिलेको खण्डमा xx हुन्छ र जन्मने बच्चा छोरी हुन्छ ।



गर्भको विकास हुने प्रक्रिया

- महिलाको डिम्बाशयबाट हरेक महिना निस्कने डिम्ब र पुरुषको अण्डाकोषबाट निस्कने शुक्रकीटको मिलन भएपछि मात्र गर्भ रहन्छ ।
- दम्पत्तिको सहवासको क्रममा निस्कने शुक्रकीट र डिम्बको मिलन डिम्बबाहिनी नलीमा हुन्छ । त्यसपछि मात्र महिलाको पाठेघर भित्र बच्चा बढ्दै जान्छ । अनि नौ महिना पुगेपछि जन्मिन्छ ।

गर्भ रहनबाट रोक्ने प्रक्रिया

- किशोरावस्थामा पुरुषको अण्डकोषमा शुक्रकीटहरू बन्न थाल्छन् । महिलाहरूको महिनावारी शुरु भएदेखि बन्द नभएसम्म (साधारणतया १५-४९ वर्षसम्म) डिम्बाशयबाट हरेक महिना एउटा डिम्ब निस्कन्छ । डिम्ब निस्केको समयमा सम्भोग भएमा शुक्रकीट र डिम्बको मिलन भई गर्भधारण हुन्छ ।
- यदि कुनै उपायले पुरुषको शुक्रकीट महिलाको पाठेघरमा गएर डिम्बसँग मिल्नबाट रोकेमा गर्भ रहँदैन । गर्भनिरोधक साधनहरूले यस्तै गरी गर्भ रहन दिँदैनन् ।

पुरुष कण्डम
भ्यासेक्टोमी
स्वास्थ्य संस्था
पिल्स चक्की
आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की
३ महिने सुई (डिपो)
मालाचक्र विधि
स्तनपान विधि
आई.यू.सी.डी
ईम्प्लाण्ट
मिनिल्याप
स्वास्थ्य संस्था

महिला र पुरुषका लागि गर्भ निरोधक साधन तथा विधिहरू

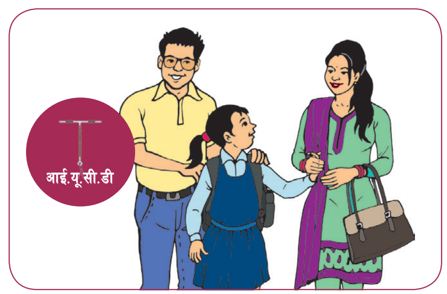
गर्भधारण रोक्न अपनाइने परिवार नियोजनका साधनहरू

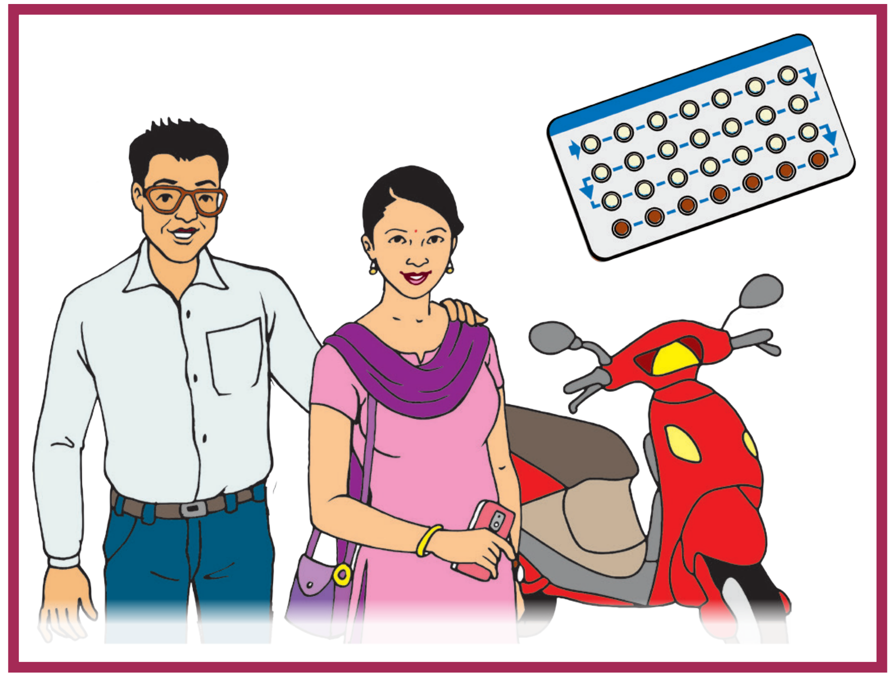
पुरुषले प्रयोग गर्ने साधन तथा विधिहरू

१.कण्डम, २. पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)

महिलाले प्रयोग गर्ने साधन तथा विधिहरू

१. पिल्स चक्की, २. तीन महिने सुई (डिपो), ३. आई.यू.सी.डी., ४. ईम्प्लाण्ट, ५. स्तनपानमा आधारित गर्भनिरोध विधि (LAM), ६. मालाचक्र विधि, ७. महिला बन्ध्याकरण (मिनिल्याप)



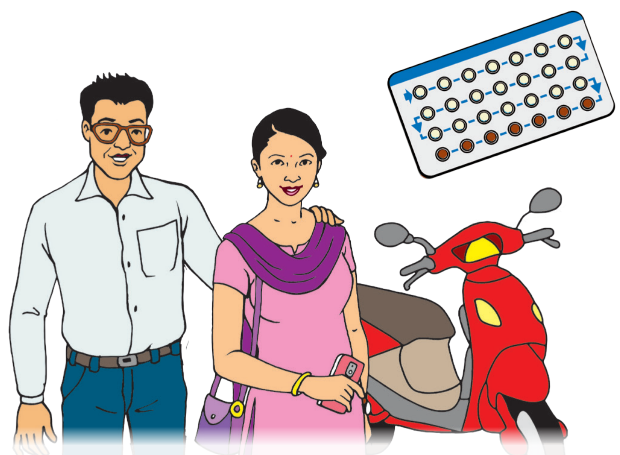


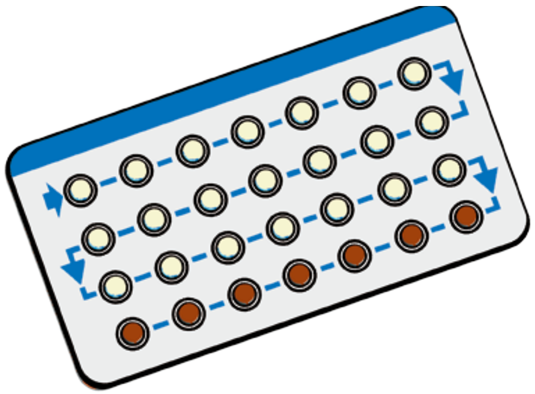
पिल्स चक्की

- पिल्स चक्की महिलाले खाने अस्थायी गर्भ निरोधक साधन हो । प्रत्येक दिन नबिराई १/१ चक्की पिल्स खाएमा महिलाको डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्कन पाउँदैन र गर्भ रहँदैन ।
- पिल्स चक्की खान छोड्ना साथ छिट्टै गर्भाधारण गर्न सकिन्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराएर मात्र पहिलो पटक पिल्स चक्की खानुपर्छ ।
- स्तनपान गराईरहेकी महिलाले सुत्केरी भएको ६ महिनासम्म पिल्स चक्की खानु हुँदैन ।
- यो साधन प्रभावकारी र सुरक्षित छ ।
- यसले यौन रोग/ एच.आई.भी संक्रमणबाट बचाउँदैन ।

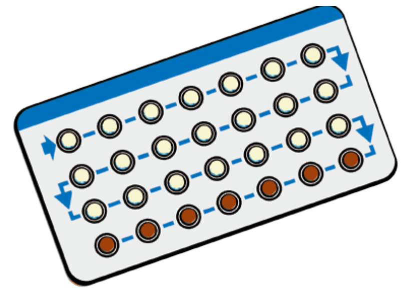
पिल्स चक्की सेवन गर्दाका फाइदाहरू

- पिल्स प्रयोग गर्दा महिनावारी नियमित हुन्छ ।
- यो गर्भान्तरको प्रभावकारी उपाय हो ।
- महिनावारी हुँदा पेट दुख्न कम हुन्छ ।
- रगत बग्न कम हुन्छ ।
- आइरन चक्कीले रगत बढाउँछ ।





पिल्स चक्की खाने तरिका



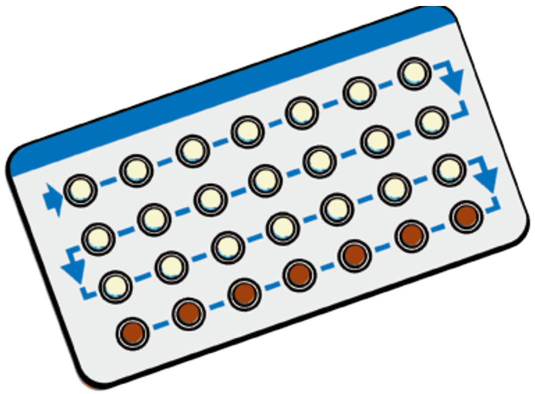
पहिलो पटक कहिले खान सुरु गर्ने

- **महिनावारी भएको ५ दिन नकाटेको भए :** पहिलो दिन देखि ५ दिन भित्र
- **महिनावारी भएको ५ दिन काटेको भए वा महिनावारी नै भएको छैन भने :** गर्भवती नभएको एकिन गर्ने,पहिलो चक्की खाए पछि ७ दिन सम्म यौन सम्पर्क नगर्ने वा कण्डम प्रयोग गर्ने ।
- **स्तनपान गराउने महिला (सुत्करी) :** बच्चा जन्मेको ६ महिना पछि
- **स्तनपान नगराउने महिला (सुत्केरी) :** बच्चा जन्मेको ३ हप्ता पछि
- **गर्भपतन भए पश्चात्:** ७ दिन भित्र (पहिलो दिन देखि)
- **अर्को साधन छाडी पिल्स चक्की लिन शुरु गरेको भए :** साधन छोडेको तुरुन्तै शुरु गर्ने

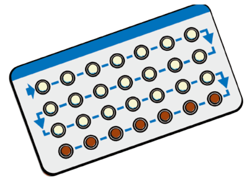
हरेक दिन एउटै समयमा (बेलुका सुत्ने समयमा) १ चक्की खानुपर्छ ।

पिल्स चक्की खाँदा माथि बाँया कुनाको पहिलो चक्कीबाट खान शुरु गरी त्यसमा संकेत चिन्ह देखाए तिरको चक्की खाँदै जानुपर्छ । प्याकेट सकिएपछि भोलिपल्ट देखिनै अर्को नयाँ प्याकेटबाट खान शुरु गर्नुपर्छ ।

महिनावारी भएको बेलामा र केही दिनको लागि श्रीमान् घरबाट बाहिर गए पनि पिल्स चक्की खाइनै रहनुपर्छ ।



पिल्स चक्की खान बिर्सेमा



एउटा पिल्स चक्की खान बिर्सेमा

- सम्झने बित्तिकै बिर्सेको चक्की खाने र त्यसदिन खानुपर्ने चक्की नियमित समयमा नै खानुपर्दछ ।

३ वा सो भन्दा बढी पिल्स चक्कीहरू खान छुटेमा, वा अर्को प्याकेट शुरु गर्न ३ दिन वा सो भन्दा बढी ढिलो भएमा

- सम्झने वित्तिकै एक चक्की खाने र लगातार नियमित रुपमा खाने चक्की पनि खानु पर्दछ ।
- तर गर्भ रोक्नको लागि ७ दिनसम्म प्रत्येक पटकको यौन सम्पर्कमा कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ, अथवा ७ दिनसम्म यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन ।
- पिल्स चक्की खान छुटेको अवधिमा यौन सम्पर्क भएमा, आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

पिल्स चक्की कहाँ पाइन्छ ?

पिल्स चक्की सरकारी स्वास्थ्य संस्था, निजी तथा गैर सरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिक, औषधि पसलहरूमा पाइन्छ । साथै महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकामार्फत पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

पिल्सका साधारण असरहरू

टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, महिनावारी चक्रको बीचमा थोपा थोपा रगत देखा पर्ने, तौल घटबढ हुने जस्ता समस्याहरू देखा पर्नसक्छन् । यस्ता असरहरू पिल्स चक्की निरन्तर प्रयोग गर्दै जाँदा आफै वा ३ महिना भित्र हराएर जान्छ ।

CONDOM

कण्डम

- कण्डम गर्भान्तरको लागि पुरुषले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो ।
- यो एक प्रकारको रबरले बनेको हुन्छ र प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- कण्डमको सही प्रयोगले गर्भनिरोध र यौन रोग/एच.आई.भी संक्रमणबाट पनि बचाउँछ । यसरी कण्डमले दोहोरो सुरक्षा प्रदान गर्दछ । (गर्भ रोक्ने र यौन रोग तथा एच.आई.भी संक्रमणबाट बचाउने)
- हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा नयाँ कण्डम प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- कण्डमको प्रयोग गरिसकेपछि उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- म्याद गुज्रेको वा प्याकेट फुटेको कण्डम प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

कण्डमका फाइदाहरू

- अनिच्छित गर्भ रहनबाट बचाउँछ ।
- यो निकै प्रभावकारी र सुरक्षित छ ।
- कण्डम सरल, सजिलो र जोसुकैले पनि प्रयोग गर्न सक्ने साधन हो ।
- दोहोरा सुरक्षा प्रदान गर्दछ ।

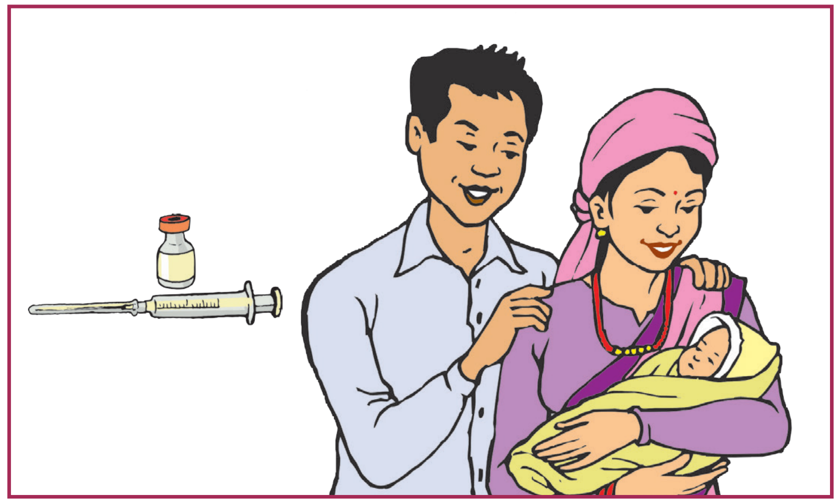
कण्डम कहाँ पाइन्छ ?

कण्डम सम्पूर्ण सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरू र महिला स्वयंसेविकाबाट निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ । आवश्यक परेमा औषधी पसलहरूमा र कतैकतै खुद्रा पसलहरूमा पनि किन्न पाइन्छ ।

याद राखौ

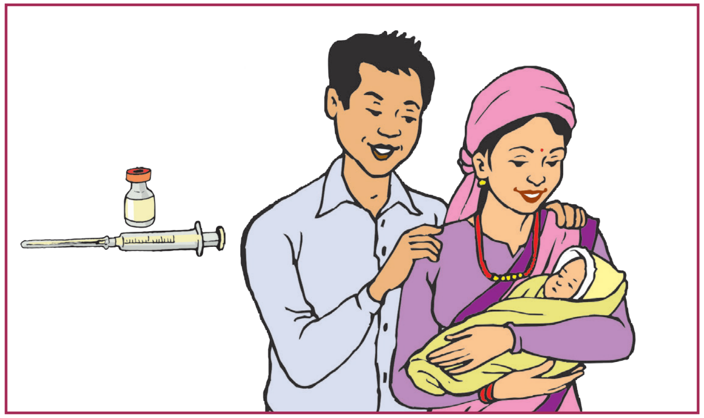
यदि यौन सम्पर्कको बेला कण्डम फुटेमा चाँडो भन्दा चाँडो १२० घण्टाभित्र आकस्मिक गर्भ निरोधकको उपाय अपनाउनु पर्छ ।

३
महिने सुई



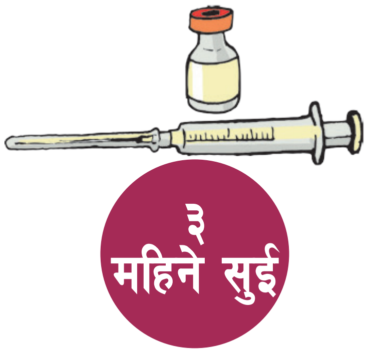
तीन महिने सुई (डिपो)

- ३ महिने डिपो सुई महिलाको पाखुरामा अथवा पुठ्ठामा लगाइने गर्भनिरोधक साधन हो । यो एक पटक लगाए पछि तीन महिनासम्म गर्भ रहँदैन । यसले खास गरेर डिम्ब निस्काशन हुने प्रक्रियालाई रोक्दछ र गर्भ रहन दिँदैन ।
- यो डिपो सुई लगाउन छोडेपछि कोही कोहीलाई गर्भवती हुन केही समय लाग्न सक्छ । तर यसो हुँदैमा आत्तिनु पर्दैन ।
- यो साधन महिनावारी भएको ७ दिनभित्र अथवा यदि महिला गर्भवती नभएको यकिन भएमा महिनावारी चक्रको जुनसुकै समयमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार लगाउन सकिन्छ ।
- सुत्केरी भएको ६ हप्तामा लगाउन सकिन्छ ।
- यसले यौन रोग/एच.आई.भी.संक्रमणबाट बचाउँदैन ।



डिपो सुईका फाइदाहरू

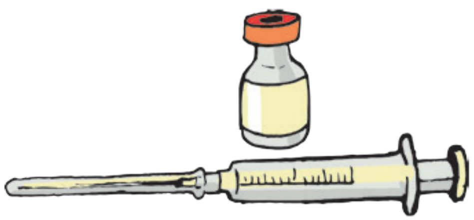
- अनिच्छित गर्भ रहनबाट बचाउँछ ।
- यो निकै प्रभावकारी र सुरक्षित छ ।
- ३ महिनामा एक पटक लगाए पुग्छ ।
- स्तनपान गराईरहेकी महिलाले ६ हप्तापछि डिपो सुई लगाउन सक्छिन् ।


३
महिने सुई

स्वास्थ्य
संस्था

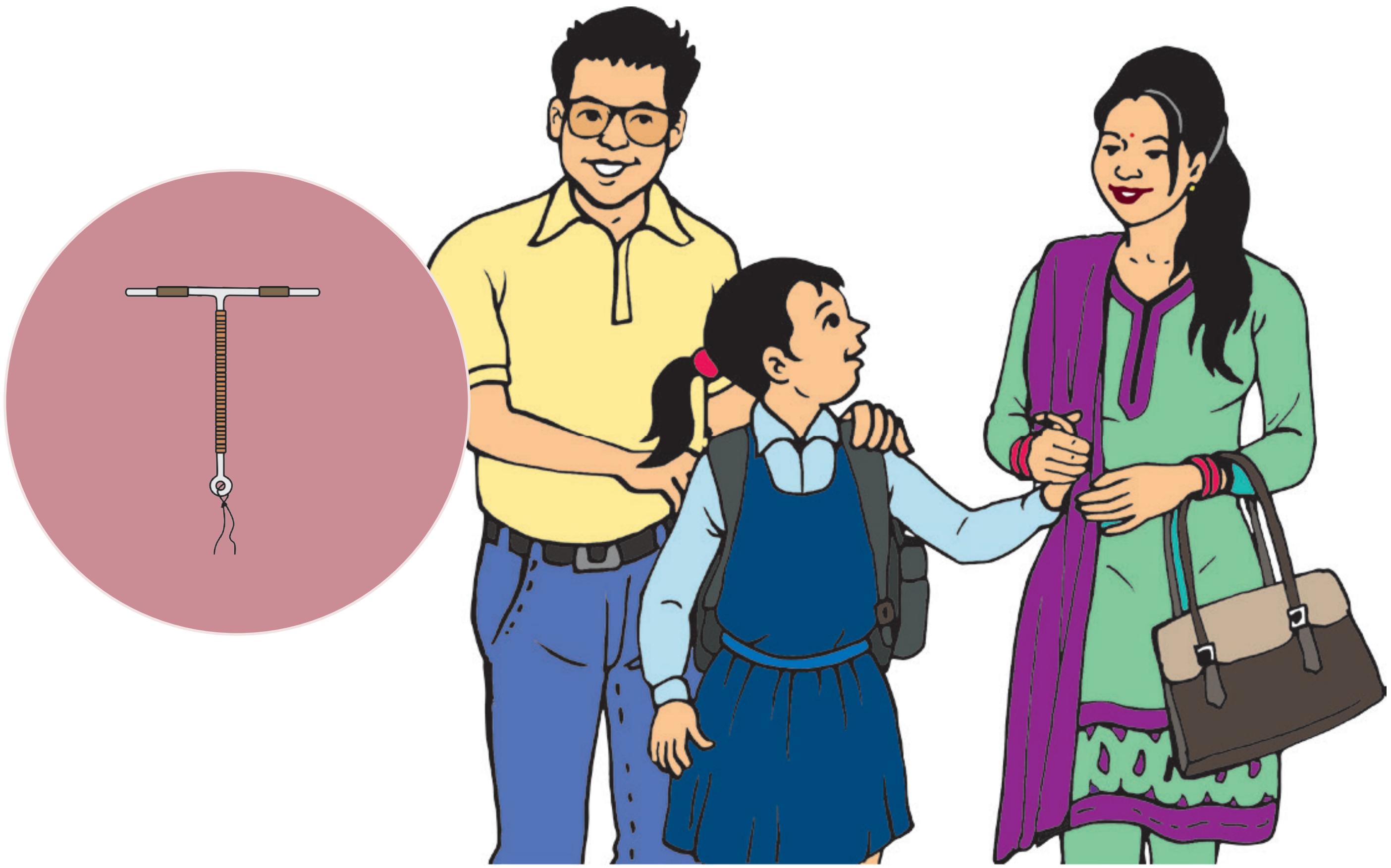
डिपो सुईका साधारण असरहरू

- महिनावारीमा हुने रक्तश्रावमा परिवर्तन हुने र महिनावारी गडबड हुने,
- तौल बढ्ने, टाउको दुख्ने, स्तन छुँदा दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, आदि हुन सक्छ । तर यस्ता लक्षणहरू केहि महिनापछि आफै हराएर जान्छन् ।

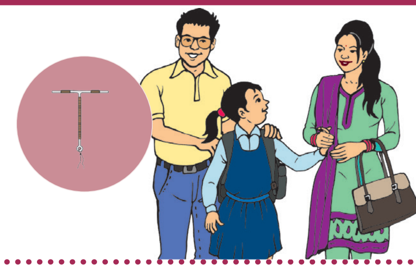


डिपो सुई कहाँ पाइन्छ ?

डिपो सुई सरकारी स्वास्थ्य संस्था, निजी तथा गैर सरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिकमा पाइन्छ र तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा लगाउन सकिन्छ ।



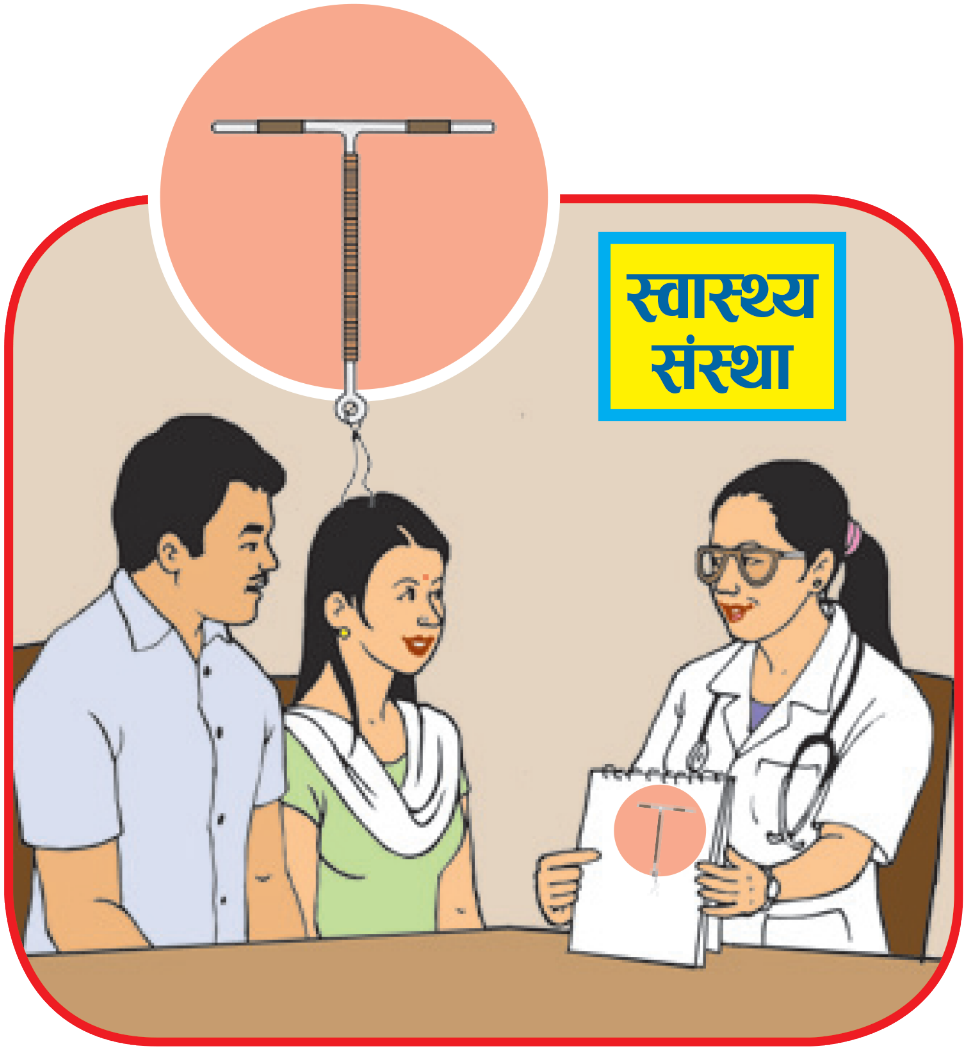
आई.यू.सी.डी



- आई.यू.सी.डी. महिलाहरूको पाठेघरमा राख्ने गर्भनिरोधक अस्थायी साधन हो । यो एक पटक लगाएपछि १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन ।
- यसले शुक्रकिट र डिम्बको सम्पर्क रोकेर गर्भ रहन दिँदैन ।
- यो तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा पाठेघरमा राखिन्छ ।
- यो साधन लामो समयसम्म गर्भान्तर चाहने साथै सन्तानको रहर पुगेकाहरूको लागि स्थायी साधनको विकल्पको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- यो साधन महिनावारी भएको १२ दिनभित्र अथवा महिला गर्भवती नभएको यकिन भएमा महिनावारी चक्रको जुनसुकै बेला पनि लगाउन सकिन्छ ।
- सुत्केरीको साल निकाल्नासाथ १० मिनेट भित्र, सुत्केरी पछि ४८ घण्टा भित्र, शल्यक्रिया गरी बच्चा निकाल्ने (cesarean section) गरिएको समयमा र सुत्केरी भएको ४ हप्तापछि यो साधन राख्न सकिन्छ ।
- यसले यौन रोग/एच.आई.भी. संक्रमणबाट बचाउँदैन ।

आई.यू.सी.डी.का फाइदाहरू

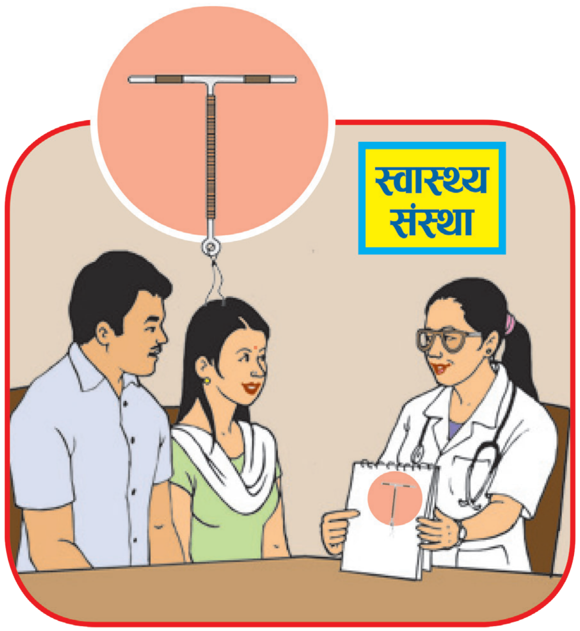
- एकपटक राखेपछि १२ वर्षसम्म निर्धक्क भइन्छ ।
- सन्तानको रहर भएमा बीचमा तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा निकाल्न सकिन्छ । निकाल्नासाथ प्रजनन क्षमता फर्किन्छ ।
- यो प्रभावकारी र सुरक्षित छ ।
- यसले यौन सम्पर्कमा कुनै वाधा पुऱ्याउँदैन ।
- यो सुत्केरी र गर्भपतन पश्चात् लगत्तै राख्न सकिन्छ ।

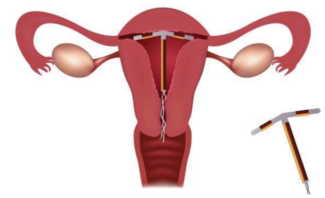

स्वास्थ्य
संस्था

आई.यू.सी.डीका साधारण असरहरू

- केही दिनसम्म तल्लो पेट दुख्ने,
- महिनावारी हुँदा लामो समयसम्म र बढी रगत जाने र तल्लो पेट दुख्ने,
- महिनावारीको बीचमा रगत जाने वा थोपा रगत देखापर्ने,

यी सबै असरहरू केही महिनापछि कम हुँदै जान्छ र पछि आफै ठिक हुन्छ । तर धेरै नै रगत बगेमा वा गाह्रो भएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिन सकिन्छ ।





आई.यू.सी.डी कहाँ पाइन्छ ?

आई.यू.सी.डी सरकारी स्वास्थ्य संस्था, निजी तथा गैर सरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिकमा पाइन्छ र तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा लगाउन सकिन्छ ।

५
बर्षे

ईम्प्लाण्ट

ईम्प्लाण्ट

- ईम्प्लाण्ट महिलाको पाखुराको छालामुनी राख्ने गर्भ निरोधकको अस्थायी साधन हो । यो एकपटक लगाएपछि ५ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन ।
- ईम्प्लाण्टले पाठेघरको मुखको तरल पदार्थ (cervical mucus) बाक्लो बनाउने र डिम्ब निस्कासन हुने प्रक्रियालाई रोक्दछ र गर्भ रहन दिँदैन ।
- यो तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा पाखुरामा राखिन्छ ।
- यो पहिलो बच्चा ढिला पाउन र लामो समय जन्मान्तर गर्न चाहने, साथै बच्चाको रहर पुगिसकेका दम्पत्तिहरूले प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- यो महिनावारी भएको ७ दिनभित्र अथवा महिला गर्भवती नभएको यकिन भएमा महिनावारी चक्रको जुनसुकै बेला पनि लगाउन सकिन्छ ।
- यो सुत्केरीपछि तुरुन्त राख्न सकिन्छ ।
- यसले यौन रोग/एच.आई.भी. संक्रमणबाट बचाउँदैन ।

ईम्प्लाण्टका फाइदाहरू

- अनिच्छित गर्भ रहनवाट वचाउँछ ।
- एकपटक राखेपछि ५ वर्षसम्म निर्धक्क भइन्छ ।
- सन्तानको रहर भएमा बीचमा तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा निकाल्न सकिन्छ । निकाल्नासाथ प्रजनन क्षमता पहिलेकै अवस्थामा फर्किन्छ ।
- यो प्रभावकारी र सुरक्षित छ ।
- सुत्केरी भएको ४५ दिनमा राख्न सकिन्छ । साथै स्तनपान गराइरहेकी महिलाको लागि पनि उपयुक्त छ ।

ईम्प्लाण्टका साधारण असरहरू

- थोपा थोपा रगत देखिने वा रक्तश्राव हुने,
- अनियमित महिनावारी हुने,
- टाउको दुख्ने, तल्लो पेट दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, वाकवाक लाग्ने ।

ईम्प्लाण्ट कहाँ पाइन्छ ?

ईम्प्लाण्ट सरकारी स्वास्थ्य संस्था, निजी तथा गैर सरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिकमा पाइन्छ र तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा लगाउन सकिन्छ ।

स्तनपानमा आधारित गर्भनिरोध विधि (LAM)

- स्तनपानमा आधारित गर्भनिरोध (Lactational Amenorrhea Method–LAM) परिवार नियोजनको भरपर्दो विधि हो ।
- यो बच्चालाई पूर्ण स्तनपान (आमाको दुध मात्र) गराएर गर्भनिरोध गर्ने विधि हो ।
- यो विधि बच्चा जन्माएको ६ महिनासम्म प्रभावकारी हुन्छ ।
- यसले यौन रोग/एच.आई.भी.संक्रमणबाट बचाउँदैन ।

स्तनपानमा आधारित गर्भनिरोध विधि (LAM) प्रयोग गर्न सकिने अवस्था

स्तनपान गराई रहेको भए निम्न ३ वटै अवस्थाहरूको पालना भएमा यो परिवार नियोजनका लागि LAM विधि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- बच्चा ६ महिना नभएको,
- बच्चालाई आमाको दुध बाहेक अरु केहि पनि नखुवाएको,
- महिनावारी शुरु नभएको ।

याद राखौं

बच्चा ६ महिना वा त्योभन्दा बढी उमेरको भएमा परिवार नियोजनको अस्थायी साधन प्रयोग गर्नुपर्दछ । बच्चालाई २ वर्षसम्म स्तनपान गराइ राख्नुपर्दछ ।

मालाचक्र विधि

मालाचक्र विधि महिलाहरूले गर्भनिरोधको लागि प्रयोग गर्ने एउटा विधि हो ।

मालाचक्र विधिको प्रयोग गर्न सक्ने अवस्थाहरू

- महिनावारी चक्र २६ देखि ३२ दिन भित्रको छ र नियमित छ भने,
- गर्भवती हुन सक्ने सम्भावना भएका दिनहरूमा दम्पत्तिले यौन सर्म्पक नराख्ने वा कण्डमको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ भने,
- बच्चा जन्माएपछि महिनावारी फर्किएको छ भने,
- हालसालै डिपो सुईको प्रयोग बन्द गरेको छ भने ।

मालाचक्र विधिको प्रयोग गर्ने तरिका

१. रातो गेडीले महिनावारीको पहिलो दिन जनाउँछ । महिनावारीको पहिलो दिन रबरको औठीलाई रातो गेडीमा राख्नुहोस्, सम्झनाका लागी क्यालेण्डरमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

२. प्रत्येक दिनको बिहान रबरको औठीलाई अर्को गेडीमा सार्नुहोस् । दिनहुँ रबरको औठीलाई संकेतमा देखाएको दिशातर्फ सार्नुहोस् ।

३. सेतो गेडीले गर्भवती हुनसक्ने दिन जनाउँछ र गर्भवती हुनबाट बच्न यी दिनहरूमा कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ अथवा यौन सम्पर्क गर्नुहुँदैन ।

४. खैरो गेडीले गर्भ रहन सक्ने संभावना नभएका दिन जनाउँछ । यी दिनहरूमा यौन सम्पर्क गर्दा गर्भ नरहनका लागि कण्डमको प्रयोग गर्नु आवश्यक छैन । तर यौन रोग/एच.आई.भीबाट बच्न कण्डम प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

भ्यासेक्टोमी

पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)

- यो सन्तानको रहर पुगिसकेका पुरुषले जुनसुकै बेला गर्न सकिने परिवार नियोजनको स्थायी विधि हो ।
- यो स्थायी बन्ध्याकरणलाई भ्यासेक्टोमी पनि भनिन्छ ।
- यो बिना चिरफार बिना टाँका सजिलै गरिन्छ । पुरुष अण्डकोषको थैलीमा एउटा सानो प्वाल (छिद्र) पारी शुक्रकीट आउने दुवैतिरको नलीलाई बाँधेर काटिन्छ जसले गर्दा शुक्रकिटलाई बीर्यमा मिसिन दिँदैन ।
- भ्यासेक्टोमी गरेपछि ३ महिनासम्म परिवार नियोजनको अस्थायी साधन प्रयोग गर्नुपर्छ । बीर्य जाँच गरेपछि मात्र यसको प्रभावकारिता सुनिश्चित हुन्छ ।
- यसले यौन क्षमता र वीर्य स्खलनमा असर गर्दैन । साथै पुरुषको शारीरिक सक्रियातामा समेत कुनै असर पार्दैन ।
- यसले यौन रोग/एच.आई.भी. संक्रमणबाट बचाउँदैन ।
- यो महिलामा गरिने मिनील्याप प्रक्रिया भन्दा सजिलो र छोटो अवधिमा गर्न सकिन्छ ।

भ्यासेक्टोमीका फाइदाहरू

- यो एक स्थायी विधि भएकोले एक पटक गरेपश्चात जीवनभर अनिच्छित गर्भ रहनबाट बचाउँछ ।
- यो चिरफार बिना सजिलै गर्न सकिन्छ र सुरक्षित छ ।
- यो सन्तानको रहर पुगिसकेका दम्पत्तिको लागि सबैभन्दा उपयोगी विधि हो ।

भ्यासेक्टोमी कहाँ गर्न सकिन्छ ?

भ्यासेक्टोमी सेवा अस्पताल, संस्थागत क्लिनिक तथा गैर सरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिक, परिवार नियोजन घुम्ती शिविरमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा गराउन सकिन्छ ।

मिनिल्याप
स्वास्थ्य
संस्था

महिला बन्ध्याकरण (मिनिल्याप)

- यो सन्तानको रहर पुगिसकेका महिलाले गर्ने परिवार नियोजनको स्थायी विधि हो ।
- यो स्थायी बन्ध्याकरणलाई मिनिल्याप पनि भनिन्छ ।
- यो एक साधारण किसिमको शल्यक्रिया हो । यसमा डिम्बबाहिनी नलीलाई काटिन्छ वा बन्द गरिन्छ । जसकारण गर्भधारण हुँदैन ।
- मिनिल्याप बच्चा जन्माएको तुरुन्तै वा ४८ घण्टाभित्र र ६ हप्तापछि, गर्भवती नभएको र योनी वा पाठेघरको संक्रमण नभएको यकीन भएमा महिनावारी चक्रको जुनसुकै बेलामा पनि गर्न सकिन्छ ।
- यसले यौन क्षमतामा असर गर्दैन । साथै शारीरिक सक्रियातामा समेत कुनै असर पार्दैन ।
- यसले यौन रोग/एच.आई.भी. संक्रमणबाट बचाउँदैन ।

मिनिल्यापका फाइदाहरू

- यो एक स्थायी विधि भएकोले एक पटक गरेपश्चात जीवनभर अनिच्छित गर्भ रहनबाट बचाउँछ ।
- यो सामान्य शल्यक्रिया हो र निकै प्रभावकारी तथा सुरक्षित छ ।
- यो सन्तानको रहर पुगिसकेका दम्पत्तिको लागि सबैभन्दा उपयोगी विधि हो ।

मिनिल्याप कहाँ गर्न सकिन्छ ?

मिनिल्याप सेवा अस्पताल, संस्थागत क्लिनिक तथा गैर सरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिक, परिवार नियोजन घुम्ती शिविरमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा गराउन सकिन्छ ।

आकस्मिक गर्भ निरोधक

- आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की असुरक्षित यौन सम्पर्क पछि रहन सक्ने गर्भ रोक्नको लागि प्रयोग गरिन्छ ।
- आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीलाई असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ५ दिन वा १२० घण्टा भित्र खानुपर्छ । जति छिटो खायो त्यति प्रभावकारी हुन्छ ।
- १२० घन्टाको गणना गर्दा असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको समयदेखि गणना शुरु हुन्छ ।
- यसले गर्भपतन गराउँदैन । यसको सेवन पछि गरिने यौन सम्पर्कबाट हुनसक्ने गर्भाधारण भने रोक्न सक्दैन ।

आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की कहाँ पाइन्छ ?

यो सरकारी स्वास्थ्य संस्था तथा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाबाट निःशुल्क पाइन्छ । साथै औषधि पसलहरुमा पनि उपलब्ध छ ।

परिवार योजना (नियोजन) का साधन तथा सेवा उपलब्ध हुने स्थानहरू

- सबै सरकारी अस्पताल
- प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र
- स्वास्थ्य चौकीलगायत, UHC, CHU, BHU
- गाउँघर क्लिनिक
- FP/MCH Clinic
- परिवार नियोजन क्लिनिक
- घुम्ति शिविर
- निजी क्लिनिक

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
आ.व. २०७८/०७९