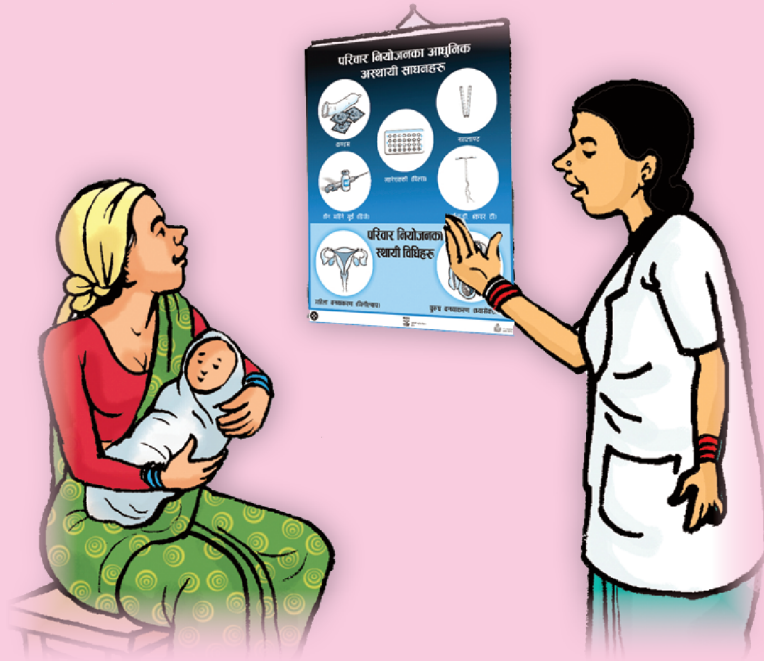


सुत्केरी अवस्थाको लागि परिवार नियोजन सेवा

सन्दर्भ पुस्तिका



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार स्वास्थ्य महाशाखा
टेकु, काठमाडौं
२०६७



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
महाशाखा

४-२६१७१२
४-२६१४३६
फ्याक्स: ४-२६२२३८

पत्र संख्या:-

चलानी नम्बर:-

पवली, टेकु
काठमाडौं, नेपाल।

मिति :

मन्तव्य

नेपालमा परिवार नियोजन कार्यक्रमको सफलता गत दशकहरूमा उल्लेखनिय रूपमा भएको पाइएको छ। सन् २००६ मा भएको जनसाङ्खिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण अनुसार नेपालमा परिवार नियोजनको प्रयोग दर ४८ प्रतिशत थियो। यो सफलताको बावजुद सन् २००६ को सर्वेक्षणले नेपालमा अपरिपूरत माग पनि बढी (२४.६%) भएको तथ्याङ्कले देखाएको छ। यो अपरिपूरत माग हाम्रो लागि चुनौती र मौका दुवै हो। अपरिपूरत माग बढी भएको समूह मध्ये सुत्केरी अवधिका (बच्चा पाएपछि १ वर्ष सम्मको अवधि) महिलाहरूमा अपरिपूरत माग बढी भएको पाइएको छ। यी समूहका महिलाहरूको प्रजनन आवश्यकता परिपूरत गर्न र अस्पताल एवं अन्य स्वास्थ्य संस्थाहरूमा सुत्केरी महिलाहरूलाई सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू र परिवार नियोजन सेवा दिने कार्यकर्ताहरूबीच समन्वय वृद्धि गर्ने उद्देश्यले अमेरिकी सहयोग नियोग/नेपाल परिवार स्वास्थ्य कार्यक्रम दोश्रो चरणको आर्थिक र प्राविधिक सहयोगमा यस महाशाखाबाट केही जिल्लाहरूमा “सुत्केरी अवस्थाको लागि परिवार नियोजन सेवा” को शुरुवात गरिएको छ। यो पुस्तिकाले स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको लागि सुत्केरी अवस्थामा परिवार नियोजन सेवा सम्बन्धि विभिन्न विषयहरूमा ज्ञान हासिल गर्न सहयोग पुग्ने आशा लिएको छ। यो पुस्तिकाको मुख्य विषयवस्तुहरू Extending Service Delivery Project बाट प्रकाशित Post Partum Family Planning for Healthy Pregnancy Outcomes, A Training Manual February 2009 तालिम पुस्तिकाबाट लिइएको भएता पनि नेपालको परिप्रेक्षमा सान्दर्भिक बनाउन अन्य थप विषयहरू पनि समावेश गरिएका छन्। यो पुस्तिका तयार गर्न प्रमुख भूमिका निर्वाह गर्नु हुने श्री सागर दाहाल, परिवार स्वास्थ्य महाशाखा, श्री दीर्घ राज श्रेष्ठ, श्रीमती राधा राई र डा. राजेन्द्र भद्रा, नेपाल परिवार स्वास्थ्य कार्यक्रम दोश्रो चरण लाई धन्यवाद दिन चाहन्छु। साथै पुस्तिका प्रकाशित गर्न र यस सम्बन्धि विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सहयोग गर्नु हुने अमेरिकी सहयोग नियोग/नेपाल परिवार स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई पनि कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छु।

डा. नरेश प्रताप के.सी.
निर्देशक
परिवार स्वास्थ्य महाशाखा

विषय सूचि

सुत्केरी अवस्था र यसको महत्त्व	१
सुत्केरी अवस्थामा परिवार नियोजन सेवा	५
उपयुक्त समयमा बच्चा पाउँदा र गर्भान्तर गरेमा हुने फाइदाहरू र यो नअपनाउँदा हुने बेफाइदाहरू	१३
सुत्केरी अवस्थाको लागि परिवार नियोजन	१८
सुत्केरी अवस्थाको लागि परिवार नियोजनका साधनहरू	२०
परामर्श	२७
सुत्केरी महिलाहरूलाई परिवार नियोजनका आवश्यकताबारे सोध्नु पर्ने प्रश्नहरू	४०
विभिन्न किसिमको ग्राहकको लागि परिवार नियोजन परामर्श रणनीति	४४
References	४६

सुत्केरी अवस्था र यसको महत्व

सुत्केरी महिला र नवशिशुको लागि प्रसूती पछिको सुत्केरी अवस्था विभिन्न कारणहरूले गर्दा ज्यादै महत्वपूर्ण छ। यो अवस्थामा महिलाको शारिरिक, मानसिक र सामाजिक जिम्मेवारीमा परिवर्तनहरू हुन्छ। साथै महिलाको लागि आफ्नो शरिर र नव शिशु स्याहार गर्ने जिम्मेवारी बढ्छ। यस अवस्थामा सानो गल्लिले गर्दा पनि महिला र नव शिशुको स्वास्थ्य खतरामा पर्न सक्छ। त्यसैले यो अवस्था दुवैको लागि एउटा विशेष अवस्था हो।

सुत्केरी पछिको अवस्था भन्नाले बच्चा जन्मेपछि साल भरेको एक घण्टा पछि देखि ६ हप्ता अर्थात् ४२ दिनको अवधिलाई जनाउँछ। *परिवार नियोजन सेवाको लागि यो अवधि बच्चा जन्मे देखि एक वर्ष समय अवधिलाई मानिने गरिएको छ।*

हाम्रो समाजमा बच्चा जन्मेपछि स्तनपान गराइ रहुन्जेल प्रायः गर्भ रहँदै नभन्ने भनाई र बुझाई छ। यो बुझाईमा केही सत्यता भए पनि पूर्ण सत्य भने होइन। यो अवस्थामा महिला नौ महिनासम्म गर्भवती भई बच्चा पाएर शिशु र आफ्नो शरिरको स्याहार गर्नु पर्ने अवस्था हो। यस अवस्थामा महिलाको शरिर कमजोर भै थप जिम्मेवारी बहन गर्नु पर्ने हुन्छ। महिला गर्भवती भै बच्चा जन्मे पछि ऊ पूर्ण रूपमा पहिलाको अवस्थामा आउन कम्तिमा दुई वर्ष अर्थात् २४ महिना लाग्दछ। तर कारणवश उनी यस अवस्थामा पूनः गर्भवती भएमा यसबाट महिलाको स्वास्थ्य, उनको साथमा भएका पहिला जन्मिसकेका बच्चाहरू र उनीबाट जन्मने नव शिशुको स्वास्थ्य समेत खतरामा पर्न सक्छ।

विभिन्न देशहरूमा गरेको अध्ययन अनुसार विकासोन्मुख देशहरूमा हुने मातृ मृत्युहरू मध्ये ६० प्रतिशत अर्थात् १० मध्ये ६ जनाको मृत्यु सुत्केरी अवस्थामा हुने गरेको पाइएको छ। यी मर्ने महिलाहरू मध्ये धेरै जसो महिलाको मृत्यु सुत्केरी भएको पहिलो दिन देखि एक हप्ताभित्र गर्भवस्थाका कारणले हुने उच्च रक्तचाप (Pregnancy Induced Hypertension) र सुत्केरी पछि हुने रक्तश्राव (Post partum Haemorrhage) को कारणले हुन्छ। साथै केही महिलाहरूको मृत्यु सुत्केरी भएको दोस्रो हप्तामा संक्रमण भएर हुने गर्दछ। यसरी मर्ने धेरै महिलाहरूको मृत्यु प्रसव अवस्था र सुत्केरी अवस्थामा तालिम प्राप्त चिकित्सक वा स्वास्थ्य कर्मीको सेवा नपाएर हुने गर्दछ। विकासोन्मुख देशहरूमा करिब ५० प्रतिशत महिलाहरूले तालिम प्राप्त चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मी विना बच्चा जन्माउने गर्दछ। त्यसरी नै केवल एक तिहाई महिलाहरूले मात्र सुत्केरी पछिको जाँच गर्ने पाइएको छ।

नेपालको अवस्था:

नेपाल उच्च मातृ मृत्यु हुने देशहरू मध्ये पर्दछ। सन् २००६ मा गरेको नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण अनुसार नेपालमा मातृ मृत्यु अनुपात २८१ प्रति १००,००० जिवित जन्म छ। यसको अर्थ नेपालमा प्रत्येक दिन ६ जना र प्रति वर्ष करिब २०६६ आमा गर्भको कारणले मृत्यु हुन्छ। नेपालमा हुने मातृ मृत्युहरू मध्ये ९० प्रतिशत ग्रामीण क्षेत्रमा हुन्छ र ६२ प्रतिशत मृत्यु बच्चा जन्माइ सकेपछि हुन्छ।

त्यसै गरी नेपालको नव शिशु मृत्यु दर ३३ प्रति १,००० जिवित जन्म छ (नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २००६)। यस दर अनुसार नेपालमा प्रत्येक दिन ७२ जना र एक वर्षमा करिब २२,००० जना नव शिशुहरूको मृत्यु हुन्छ। सन् २००६/२००७ को तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा प्रथम सुत्केरी जाँच गर्ने महिलाहरूको प्रतिशत ३९.५ भएको पाइएको छ।

सुत्केरी अवस्थामा आउन सक्ने परिवर्तन र समस्याहरू:

- स्वास्थ्य समस्याहरू : रक्तश्राव
: संक्रमण
: उच्च रक्तचाप
: कुपोषण
: खिन्न मन (Depression)

- सामाजिक समस्याहरू
- मानसिक समस्याहरू

मातृ मृत्यु हुने अवस्था:

सन् १९९८ मा भएको Nepal Maternal Mortality and Morbidity Study अनुसार नेपालमा मातृ मृत्यु निम्न अवस्थामा भएको पाइएको थियो :

- ६२% सुत्केरी पछि
- २८% गर्भवती अवस्थामा
- १०% प्रसूति अवस्थामा

मातृ मृत्यु हुने स्थान:

सुरक्षित मातृत्वको अवस्थामा सुधार ल्याउनको लागि हाल मातृ मृत्यु कहाँ भैरहेको छ भनेर थाहा पाउन जरुरी छ। सन् १९९८ र २००८/०९ मा गरिएको अध्ययनले मातृ मृत्यु हुने स्थान निम्न अनुसार पाइएको थियो :

सन् १९९८ को Nepal Maternal Mortality and Morbidity Study अनुसार

- ६७.४% घरमा
- १४.४% अस्पतालमा
- ११.४% बाटोमा
- ४.५% नीजि स्वास्थ्य संस्थामा
- २.३% प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा

सन् २००८/०९ को Nepal Maternal Mortality and Morbidity Study अनुसार

- ४२% स्वास्थ्य संस्थामा
- ४१% घरमा (आफ्नो वा आफन्तको)
- ७% घरबाट स्वास्थ्य संस्थामा लैजादा
- ५% एक स्वास्थ्य संस्थाबाट अर्को स्वास्थ्य संस्था लैजादा बाटोमा
- २% अन्य
- २% औषधी पसलमा (फार्मसी)
- १% सेवा प्रदायकको घरमा

मातृ मृत्यु हुनुका कारणहरू :

नेपालमा गरिएको अध्ययन अनुसार मातृ मृत्यु हुनुका मुख्य कारणहरू निम्न अनुसार भएको पाइएको छ :

सन् १९९८ को Nepal Maternal Mortality and Morbidity Study अनुसार

हरेक १०० जना मातृ मृत्यु मध्ये:

- ४६ जना महिलाको सुत्केरी अवस्थामा धेरै रगत बगेर मृत्यु हुन्छ।
- १६ जना महिलाको प्रसूति अवस्थामा लामो व्यथा लागेर वा कडा व्यथा लागेर प्रसूति हुन नसकेर मृत्यु हुन्छ।
- १४ जना इक्ल्याम्पसिया (कम्पन आउने र मुर्छा पर्ने) भएर मृत्यु हुन्छ।
- १२ जना महिलाको सुत्केरी अवस्थामा हुने संक्रमणबाट मृत्यु हुन्छ। (जस्तै: धेरै ज्वरो आउने, गन्हाउने पानी बग्ने, तल्लो पेट दुख्ने)

- ५ जना महिलाको गर्भावस्थामा नै रगत बगेर मृत्यु हुन्छ ।
- ५ जना महिलाको असुरक्षित गर्भ पतनको कारणले मृत्यु हुन्छ ।
- २ जना महिलाको अन्य कारणहरूबाट मृत्यु हुन्छ ।

सन् २००८/०९ को **Nepal Maternal Mortality and Morbidity Study** अनुसार

हरेक १०० जना मातृ मृत्यु मध्ये:

- २४ जना रक्तश्रावद्वारा
- २१ जना इक्लाम्पसिया (कम्पन तथा मुर्छा पर्ने) द्वारा
- १६ जना अन्य अप्रत्यक्ष कारणबाट
- ७ जना मुटुको रोगबाट
- ७ जना गर्भपतद्वारा
- ६ जना लामो प्रसव वा गाह्रो व्यथाद्वारा
- ६ जना अन्य प्रत्यक्ष कारणबाट
- ५ जना सुत्केरी अवस्थामा संक्रमणद्वारा
- ४ जना रक्त अल्पताद्वारा
- ४ जना ग्यास्ट्रो इन्ट्राइटिसद्वारा

सुत्केरी अवस्थामा परिवार नियोजन सेवा

नेपालमा सन् २००६ को जनसाङ्खिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण अनुसार कुनै न कुनै परिवार नियोजनको साधनहरू प्रयोग गर्ने दर ४८ प्रतिशत छ। अर्थात् १०० दम्पतिहरू मध्ये ४८ दम्पतिहरूले परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरिरहेका छन्। विगतको समयको दाँजोमा यो प्रयोग दर उच्च भएता पनि अन्य देशहरूको दाँजोमा यो कम छ। विकासोन्मुख देशहरूमा सालाखाला परिवार नियोजनको प्रयोग दर ५६ प्रतिशत छ।

नेपालमा अपरिपूर्य माग २४.६ प्रतिशत भएको पाइएको छ (२००६) अर्थात् एक सय महिलाहरू मध्ये २४ जना महिलाहरू थप बच्चा चाहँदैनन् वा कम्तिमा दुई वर्ष गर्भान्तर गर्न चाहन्छ तर कुनै पनि साधन प्रयोग गरिरहेका छैनन्। ती मध्ये पनि सुत्केरी अवस्थाका महिलाहरूमा अपरिपूर्य माग धेरै भएको पाइएको छ।

अपरिपूर्य माग: अपरिपूर्य माग भन्नाले थप बच्चा नचाहने वा कम्तिमा दुई वर्षसम्म गर्भान्तर गर्न परिवार नियोजन गर्न चाहने तर विभिन्न कारणहरूले गर्दा परिवार नियोजनका कुनै पनि साधन नअपनाइ रहेको अवस्थालाई जनाउँछ।

नेपालमा सन् २००६ मा गरेको नेपाल जनसाङ्खिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २००६ अनुसार एक वर्ष अवधिका सुत्केरी अवस्थाका महिलाहरू मध्ये ३७.७ प्रतिशत महिलाहरूमा परिवार नियोजनको अपरिपूर्य माग भएको पाइएको थियो। त्यसै गरी यसै अवधिका महिलाहरू मध्ये केवल २२.१ प्रतिशत महिलाहरूले मात्र परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरेको पाइएको थियो। सुत्केरी अवस्थाका विभिन्न अवधिका महिलाहरूको अपरिपूर्य मागबारे विश्लेषण गर्दा १०-१२ महिना अवधिका सुत्केरी अवस्थाका महिलाहरू मध्ये ४६.६ प्रतिशत महिलाहरूमा अपरिपूर्य माग थियो। यो माग नेपालको कूल अपरिपूर्य मागको दाँजोमा भण्डै दोब्बर बढी छ।

विस्तृत तथ्याङ्क यस प्रकार छः

टेबल १: सुत्केरी अवस्थाका महिलाहरूमा परिवार नियोजनको अपरिपूर्य मागको स्थिति र परिवार नियोजनको प्रयोग सन् २००६

सुत्केरीको समय अवधि	अपरिपूर्य माग गर्भान्तर	अपरिपूर्य माग थप बच्चा नचाहने	अपरिपूर्य माग जम्मा	परिवार नियोजनको प्रयोग
०-३ महिना	१६.०	१९.८	३५.८	९.५
४-६ महिना	१८.३	१४.१	३२.४	२३.५
६-९ महिना	१८.४	१९.२	३७.६	२७.८
१०-१२ महिना	२२.७	२३.९	४६.६	२८.९
सालाखाला	१८.७	१९.०	३७.७	२२.१

सुत्केरी अवस्थामा परिवार नियोजन सेवाको पहुँचले मातृ, नवशिशु र शिशुको मृत्यु र स्वास्थ्य समस्याहरूमा कमी ल्याउन मद्दत पुर्याउँछ ।

विशेष गरी यसबाट निम्न फाइदाहरू हुन्छः

- मातृ मृत्यु र रुग्णता (morbidity) मा कमी हुन्छ
- शिशु मृत्यु दर र रुग्णतामा कमी हुन्छ
- नचाहँदा नचाहँदै हुने गर्भवतीलाई रोक्छ
- किशोरी अवस्था र उमेर ढल्कीसकेका महिलाहरूको मृत्यु र रुग्णतामा कमी (यी समुहका महिलाहरू गर्भवती भएमा मृत्यु हुने संभावना बढी हुन्छ) हुन्छ ।
- गर्भपतन गर्ने महिलाहरूको संख्यामा कमी हुन्छ । विश्वमा १३ प्रतिशत मातृ मृत्युको कारण असुरक्षित गर्भपतनको कारणले हुन्छ ।
- एउटा बच्चा पाईसके पछि पुन अर्को पटक गर्भवती हुने समयको अन्तर बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- एच.आई.भी/एड्स भएका गर्भवती महिलाहरूबाट नवशिशुमा सर्ने एच.आई.भी संक्रमणको संख्यामा कमी आउँछ ।

सुत्केरी अवस्थामा परिवार नियोजनको अपरिपूर्य माग उच्च रहेको अवस्थाको अलावा सुत्केरी पछिको १२ महिनाको अवधिमा हुने गर्भ धारणलाई निर्धारण गर्ने यौन क्रियाशिलता, महिनावारी चक्रको शुरुवात एवं पूर्ण स्तनपानलाई तल चित्रमा उल्लेखित ३ अवस्थाहरूमा बाँडेर हेर्दा परिवार नियोजनको आवश्यकतालाई थप प्रष्ट्याउँछ ।

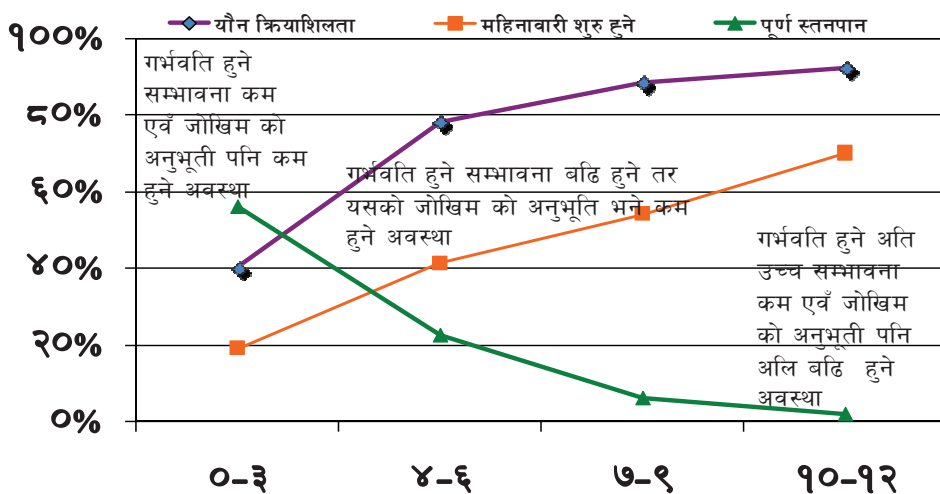
पहिलो अवस्था (सुत्केरी पछिको ३ महिना अवधि)

सुत्केरी पछिको ३ महिना भित्रमा करिब ४० प्रतिशत महिलाहरूमा यौन क्रियाशिलता शुरु भै सक्ने भएतापनि धेरै थोरै महिलाहरूमा मात्र महिनावारी शुरु हुने तथा यस अवस्थामा प्रायजसो महिलाहरूले पूर्ण स्तनपान गराउने हुँदा गर्भधारण हुन सक्ने सम्भावना कम हुन्छ र साथै यस अवस्थामा महिलाहरूले जोखिमको महशुस पनि स्वाभाविक रूपले कम गर्ने गरेको पाइन्छ।

दोश्रो अवस्था (सुत्केरी पछिको ४ देखि ९ महिनाको अवधि)

यस अवधिमा महिनावारी को शुरुवात अधिकांश महिलाहरूमा शुरु भैसक्ने, पूर्ण स्तनपान गराइरहेको अवस्था पनि क्रमीक रूपले कम हुने एवं यौन क्रियाशिलता पनि क्रमीक बढोत्तरी हुने गरेको पाइन्छ जसका कारण यो अवस्थामा अनिच्छित गर्भधारण हुन सक्ने सम्भावना उच्च रहन्छ तथापी अधिकांस महिलाहरूले गर्भधारणको जोखिमको महशुस भने कम गर्ने गरेको पाइन्छ। परिवार नियोजनको सन्दर्भमा यो निकै खतरनाक अवस्था मानिन्छ।

चित्र १: सुत्केरी अवस्था र परिवार नियोजनको आवश्यकता



तेश्रो अवस्था (सुत्केरी पछिको १० देखि १२ महिनाको अवधि)

यो अवधिमा सुत्केरी महिलामा यौन क्रियाशिलता अधिकतम भैसक्ने, पूर्ण स्तनपानको अवस्था पनि नरहने एवं अधिकांश (७० प्रतिशत भन्दा बढि) मा महिनावारी शुरु भै सकेको हुन्छ जसका कारण गर्भधारण हुन सक्ने सम्भावना पनि स्वाभाविक रूपमा उच्च हुन्छ भने महिलाले उच्च जोखिमको महशुस पनि अधिक गर्ने गरेको पाइन्छ। तर यहि अवधिमा हाम्रो देशमा एकातिर अपरिपूर्य माग अत्याधिक रहेको देखिन्छ भने अपेक्षाकृत रूपमा परिवार नियोजन प्रयोग दर भने २८.९ प्रतिशत मात्र रहेको देखिन्छ।

यीनै सन्दर्भहरूले गर्दा नै परिवार नियोजनको सन्दर्भमा सुत्केरी अवस्थालाई बच्चा जन्माए देखि १२ महिनाको अवधिलाई मानिएको हो । यसै अवस्थामा अनिच्छित गर्भ रहन सक्ने सम्भावना प्रबल र हन्छ र जसका कारण महिला एवं नवशिशुमा पर्न सक्ने प्रभाव हरु पनि गम्भिर हुने भएकोले माथि उल्लेखित ३ अवस्थामा स्वास्थ्य सेवा प्रदायक एवं सुत्केरी महिलाहरूले परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग बारे विचार विमर्श गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । उपरोक्त ३ अवस्थाहरू मध्ये पनि ४ देखि ९ महिनाको दोश्रो अवधिमा गर्भधारणको जोखिम अत्याधिक रहदैं रहदै पनि यसको महशुस महिलाहरूले सोहि अनुपातमा कम गर्ने हुदाँ स्वास्थ्यकर्मीहरूले विशेष ध्यान दिइ सुत्केरी महिलाहरूलाई उचित परामर्श तथा जानकारी दिइ परिवार नियोजन सेवा उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।

किशोरी समूहका महिलाहरूमा उच्च अपरिपूरत माग :

धेरै जसो भर्खरै विवाह गरेका गर्भवती एवं बच्चा पाइसकेका किशोरीहरूले परिवार नियोजनको प्रयोग, गर्भवती र सुत्केरी अवस्थाको जाँच कम गर्ने पाइएको छ । यसबाट उनीहरूको आफ्नै र जन्मने शिशुको स्वास्थ्यमा नकरात्मक प्रभाव पर्ने संभावना धेरै हुन्छ । यहाँ किशोरी महिलाहरू सम्बन्धि केही तथ्यहरू दिइएको छ :

टेबल २: नेपालमा विभिन्न समूहका महिलाहरूमा विद्यमान अपरिपूरत माग, सन् २००६

महिलाको वर्ष	अपरिपूरत माग		जम्मा
	गर्भान्तरका लागि	बच्चा नपाउनका लागि	
१५-१९	३४.७	३.२	३७.९
२०-२४	२०.४	१२.५	३२.९
२५-२९	८.६	१८.२	२६.८
३०-३४	१.२	२०.२	२१.४
३५-३९	१.२	२०.९	२२.१
४०-४४	०.३	१५.७	१६.०
४५-४९	०.१	९.९	१०.०

- किशोरी, युवती र विशेष गरी भर्खरै विवाहित किशोरी महिलाहरूमा परिवार नियोजन सेवा प्रयोग गर्ने प्रचलन धेरै कम छ ।
- किशोरी र युवती समूहका महिलाहरूले गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थाको जाँच गर्ने प्रचलन कम छ । यसबाट उनीहरूले पाउन सक्ने महत्वपूर्ण सेवा र सूचनाहरूबाट वञ्चित हुन्छन् ।
- १९ वर्ष वा सो भन्दा कम उमेरका किशोरीहरू गर्भवती भएमा त्यस्ता किशोरीहरूलाई pre-eclampsia, obstructed labor, fistula, premature birth or low birth weight जस्ता

जटिलताहरू हुने संभावना हुन्छ। यी जटिलताहरू हुनुको मुख्य कारण उनीहरूको शारिरिक अवस्था बच्चा पाउनको लागि परिपक्व हुन नसकेर हो।

- किशोरी र युवती समूहका महिलाहरूमा चाँडै चाँडै बच्चा जन्माउने प्रचलन (कम जन्मान्तर) पाइएको छ। यसले पनि आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा नकरात्मक प्रभाव पार्दछ।
- त्यसैले किशोरी र युवती समूहका महिलाहरू सुत्केरी जाँच गराउन आउँदा उनीहरूलाई परिवार नियोजन र अन्य प्रजनन सेवा सम्बन्धि सूचना र सेवा दिनु अति आवश्यक छ। यस्ता समूहका महिलाहरूले परिवार नियोजन सेवा अपनाएमा यसबाट उनीहरूको आफ्नो र बच्चाको स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

बच्चा पाउने र गर्भान्तरको लागि उपयुक्त समय (Healthy Timing and Spacing for Pregnancy)

- **गर्भान्तरको लागि उपयुक्त समय (Healthy Timing for Spacing)**

अमेरिकी सहयोग नियोगले विभिन्न देशहरूमा गर्भान्तर र यसबाट आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरूबारे धेरै अध्ययन अनुसन्धान गरेका छन्। यी अध्ययनहरूबाट निस्केका नतिजाहरूलाई आधार मानेर विश्व स्वास्थ्य संगठनले यससँग सम्बन्धित विज्ञहरूलाई छलफल एवं विश्लेषण गराउँदा ती विशेषज्ञहरूले निम्न २ कुराहरूमा गर्भान्तरको लागि उपयुक्त समय बारे जोडदार सल्लाह दिएका छन् :

- **जिवित बच्चा जन्मे पछि पुनः अर्को पटक गर्भवती हुनको लागि उपयुक्त समय :**

महिलाले जिवित बच्चा पाइसकेपछि अर्को गर्भवती हुनको लागि कम्तिमा २४ महिना पर्खनु पर्दछ। कम्तिमा २४ महिनाको फरकमा गर्भवती भएमा आमा र शिशुको मृत्यु र रुग्णतालाई बचाव गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

- **गर्भपतनपछि पुनः गर्भवती हुनको लागि उपयुक्त समय:**

आफै वा गराइएको गर्भपतनपछि महिला पुनः गर्भवती हुन कम्तिमा ६ महिना पर्खनु उपयुक्त हुन्छ। कम्तिमा ६ महिनाको फरकमा गर्भवती भएमा आमा र शिशुको मृत्यु र रुग्णतालाई बचाव गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

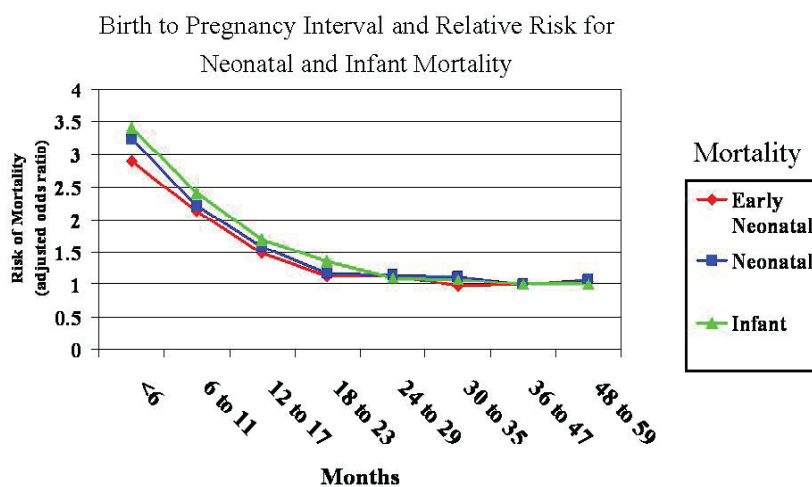
पहिलो बच्चा पाउने उपयुक्त समय (Healthy Timing for Pregnancy)

माथि उल्लेखित नतिजा बाहेक अध्ययनले महिलाले कति वर्षमा बच्चा पाउँदा उपयुक्त हुन्छ भनेर निस्कर्स निकालेका छन्। विभिन्न अध्ययनहरूबाट देखाएको नतिजा अनुसार बच्चा पाउनको लागि महिलाको शारिरिक एवं मानसिक अवस्था १८ वर्ष पुगिसकेपछि मात्र उपयुक्त हुन्छ। तर नेपालमा २० वर्ष पुगेपछि मात्र पहिलो बच्चा पाउन उपयुक्त समयको रूपमा लिएको छ। त्यसै गरी महिला ३५ वर्ष नाघिसकेपछि पनि बच्चा पाउन उपयुक्त हुँदैन।

बच्चा पाउने र गर्भान्तरको लागि उपयुक्त समयको महत्वबारे विभिन्न अध्ययनहरू बाट प्राप्त नतिजाहरू

विभिन्न देशहरूमा गरिएका अध्ययन अनुसन्धान र कार्यक्रमहरूबाट देखिएका नतिजा अनुसार परिवार नियोजनको प्रयोगले उपयुक्त समयमा बच्चा पाउन र गर्भान्तर गर्न मद्दत पुगेको देखिन्छ। यसबाट महिला र बच्चाहरूको स्वास्थ्य एवं सामाजिक पक्षहरूमा फाइदा भएको पाइएको छ। तल दिइएका चित्रहरू र नतिजाको विश्लेषणले परिवार नियोजनबाट हुने फाइदाहरूबारे बढी जानकारी लिन सकिन्छ।

चित्र २. गर्भान्तरको समय वृद्धि र नवशिशु र शिशु मृत्यु दर बीचको सम्बन्ध

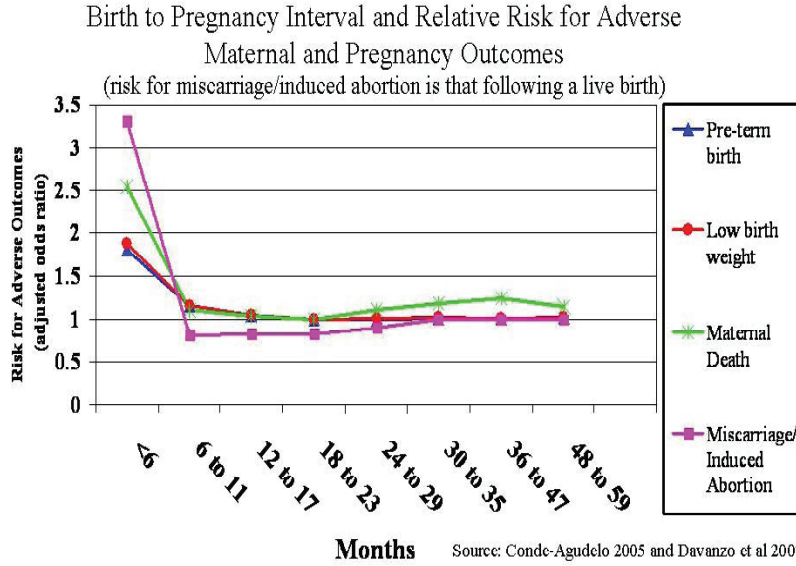


Source: Rutstein 2005

नतिजा:

१. बच्चा जन्मिसके पछि २४ महिनापछि अर्को गर्भ रहनाले नवशिशु र शिशु मृत्युको संभावना कम हुन्छ।
२. २४ महिना भन्दा जति चाडो महिला गर्भवती हुन्छिन, उनीबाट जन्मिने नवशिशु र शिशु मृत्युको संभावना त्यत्तिनै धेरै बढी हुन्छ।

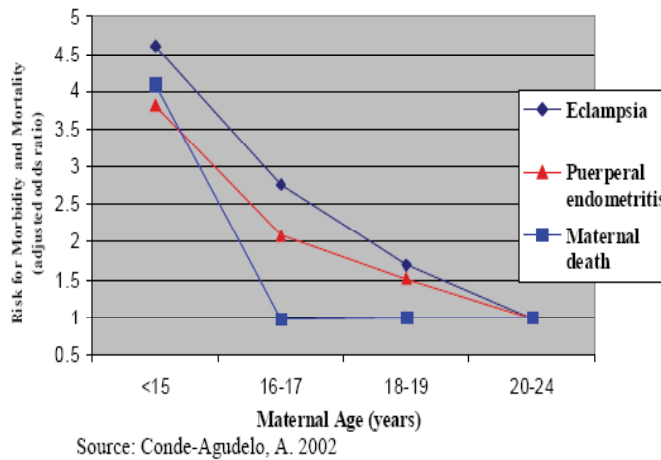
चित्र ३. गर्भान्तरको समय र समय अघि बच्चा जन्मिने (Pre term birth), कम तौलको नव शिशु जन्मिने (low birth weight), मातृ मृत्यु र गर्भपतन हुने संभावना बीच सम्बन्ध



नतिजा:

- १) बच्चा जन्मिसके पछि २४ महिना पछि अर्को गर्भ रहनाले समय अघि जन्मिने, कम तौलको बच्चा जन्मिने, मातृ मृत्यु र गर्भपतन हुने संभावना कम हुन्छ ।
- २) २४ महिना भन्दा जति चाँडो महिला गर्भवती हुन्छिन् त्यत्तिनै धेरै समय अघि जन्मिने, कम तौलको बच्चा जन्मिने, मातृ मृत्यु र गर्भपतन हुने संभावना बढी हुन्छ ।

चित्र ४. बच्चा पाउने महिलाको वर्ष र मातृ मृत्यु र रुग्णता बीच सम्बन्ध
Risk for Morbidity and Mortality by Age



नतिजा:

१. महिलाले १८ वर्ष अगाडि बच्चा पाउँदा मातृ मृत्यु र रुग्णता इकलाम्पसिया र सुत्केरी पछिको संक्रमण (puerperal sepsis) हुने संभावना धेरै हुन्छ। यी समस्याहरू १५ वर्ष अगाडि बच्चा पाउँदा भन् बढी हुने संभावना हुन्छ।

मुख्य सन्देशहरू

तपाईं आफू कुन अवस्थामा हुनु हुन्छ र के चाहनु हुन्छ ?

एउटा जिवित बच्चा जन्माएर अर्को बच्चा चाहने दम्पतिहरूलाई !

आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि कम्तिमा २४ महिनासम्म पूनः गर्भवती हुनबाट बच्नुहोस्। तर ५ वर्ष भन्दा बढी होइन।

यो अवधिको लागि आफ्नो इच्छा अनुसारको परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नुहोस्।

आफै वा गराएर गर्भपतन भएका महिला तर पूनः बच्चा चाहने दम्पतिहरू !

आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि कम्तिमा ६ महिनासम्म पूनः गर्भवती हुनबाट बच्नुहोस्।

यो अवधिको लागि आफ्नो इच्छा अनुसारको परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नुहोस्।

आमा हुन चाहने किशोरीहरू !

तपाईंको आफ्नो र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि २० वर्ष पुगेपछि मात्र गर्भवती हुनु होला।

यो अवधिको लागि आफ्नो इच्छा अनुसारको परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नुहोस्।

उपयुक्त समयमा बच्चा पाउँदा र गर्भान्तर गरेमा हुने फाइदाहरू र यो नअपनाउँदा हुने बेफाइदाहरू

नव शिशुहरूलाई :

अपनाउँदा हुने फाइदाहरू	नअपनाउँदा हुने बेफाइदाहरू:
<ul style="list-style-type: none"> ● स्वस्थ र बलियो नव शिशुको जन्मने संभावना बढी हुन्छ । ● नव शिशुले लामो अवधिसम्म स्तनपान गर्न पाउँछ । ● यसले उसको पोषण अवस्था राम्रो भएर स्वस्थ हुन्छ । ● स्तनपानले आमा र बच्चाको बीचको सम्बन्ध राम्रो हुन्छ र यसले बच्चाको विकासमा सुधार आउँछ । ● अर्को सानो बच्चा नभएको आमाले अर्को नव शिशुलाई राम्रोसँग स्याहार गर्ने मौका पाउँछ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● नव शिशु र शिशुको मृत्यु हुने संभावना बढी हुन्छ । ● कम तौल भएको र समय नपुग्दै बच्चा जन्मने संभावना बढी हुन्छ । ● स्तनपानको अवधि ६ महिना भन्दा कम भएमा नव शिशुले स्तनपानबाट पाउनु पर्ने फाइदा पाउन सक्दैन । यसबाट बच्चाको स्वास्थ्य, आमा र बच्चाको बीचको सम्बन्ध राम्रो हुन सक्दैन र नव शिशुको विकास राम्रो हुन पाउँदैन ।

आमाहरूलाई :

अपनाउँदा हुने फाइदाहरू	नअपनाउँदा हुने बेफाइदाहरू:
<ul style="list-style-type: none"> ● मातृ मृत्यु (maternal mortality) हुने संभावना कम गराउँछ । ● गर्भावस्थाको कारणले हुने रुग्णता (maternal morbidity) कमी गराउँछ । ● पोषण र स्वास्थ्यमा सुधार गराउँछ । ● लामो अवधि सम्म स्तनपान गराउने मौका पाउँछ । यसबाट स्तन र ओभरीको क्यान्सर हुने सम्भावनामा कमी हुन्छ । केही रोगहरूबाट बचाउँछ जस्तै: कण्डमबाट यौन रोग, पिल्सबाट तल्लो पेटको संक्रमण, डिम्बाशयको क्यान्सर । 	<ul style="list-style-type: none"> ● आफै गर्भपतन हुने संभावना बढी हुन्छ । ● असुरक्षित गर्भपतन गराउने सम्भावना बढ्छ । ● मातृ मृत्युको सम्भावना बढी हुन्छ ।

<ul style="list-style-type: none"> ● अनिशिचत गर्भधारण हुनबाट बचाउँछ । ● असुरक्षित गर्भपतन गर्न पर्ने अवस्था आउन दिदैन । ● शिक्षा र सिपमूलक तालिम प्राप्त गर्न समय पाउँछ । ● आर्थिक उपार्जन कार्यमा लाग्न समय पाउँछ । ● आफ्नो र बच्चाको स्याहार गर्ने मौका पाउँछ र आत्मा सन्तुष्टिमा वृद्धि हुन्छ । ● शारिरिक, मानसिक र आर्थिक भन्कटमा कमी आउँछ । ● कम गर्भान्तरद्वारा हुन सक्ने जटिल समस्याहरू हुने संभावना कम हुन्छ । ● आफूले आफ्नो स्याहार गर्न मौका पाउँछ । आफ्नो स्वास्थ्य राम्रो भई अर्को पटक स्वस्थ तरिकाले बच्चा पाउन सक्छ । आफ्नो शिक्षा, रोजगारी र सामाजिक क्रियाकलापमा समय बिताउने मौका पाउँछ । 	
---	--

पुरुषहरूलाई :

अपनाउँदा हुने फाइदाहरू	नअपनाउँदा हुने बेफाइदाहरू:
<ul style="list-style-type: none"> ● शारिरिक, मानसिक र आर्थिक तनाव कम गराउँछ । ● आर्थिक एवं व्यक्तिगत उन्नतिको काममा बढी समय लगाउन पाउँछ । ● आफ्नो परिवारको लागि खाना, लुगा, शिक्षा आदि आधारभूत कुराहरू पु-याउन सक्छ र समाजमा प्रतिष्ठित भई जीवन बिताउन पाउँछ । ● श्रीमान् र श्रीमती बिचको सम्बन्ध सुमधुर बनाउन मद्दत गर्छ । ● आफ्नो श्रीमती तथा बच्चाहरूको स्वास्थ्य ठिक भएकोले आफूलाई सुरक्षित भएको ठान्छन् । ● यस्तो भएको खण्डमा आफ्नो श्रीमतीसँग परिवार नियोजन सम्बन्धी राम्रो तथा सुहाउँदो निर्णय गर्न मद्दत गर्न सक्छ । ● अर्को गर्भको लागि आर्थिक योजना बनाउन समय हुन्छ । आफै पनि मानसिक तवरले तयार हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● बच्चा धेरै भएकोले आफ्नो श्रीमान् लाई प्रशस्त समय दिन पाउँदैन । ● छोटो अवधिमा नै गर्भ रहेमा पुरुषमा तनाव बढ्न सक्छ र श्रीमतीसँग राम्रो सम्बन्ध राख्न गाह्रो गर्न सक्छ ।

परिवारहरूलाई :

अपनाउँदा हुने फाइदाहरू	नअपनाउँदा हुने बेफाइदाहरू:
<ul style="list-style-type: none"> ● परिवारका सदस्यहरू बिच मनोरञ्जन र अन्य समयको लागि समय हुन्छ । यसले परिवारको सम्बन्ध राम्रो हुन्छ । ● परिवारका सदस्यमा शारिरिक र मानसिक तनाव कम हुन्छ । ● आर्थिक उन्नति हुन्छ । ● परिवारका सदस्यहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू जस्तै: खाना, शिक्षा, स्वास्थ्य, लुगा, वास आदि सजिलै पुऱ्याउन सक्छ । बच्चाको शिक्षा, स्वास्थ्य, खाना, लुगा आदिमा पर्याप्त श्रोत जुटाउन पाउँछ । ● परिवारको उन्नति गर्ने मौका मिल्छ । ● अर्को गर्भवती अवस्थाको लागि बढी आर्थिक, समय, स्याहार पाउँछ । ● समुदायमा प्रतिष्ठित परिवारको रूपमा चिनिने मौका हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● आमा र नवशिशुको स्याहार, खाना, स्वास्थ्यको लागि बढी समय र आर्थिक श्रोतको आवश्यकता पर्दछ । ● नवशिशु र आमालाई रुग्णता बढी भई आकस्मिक सेवा चाहिने संभावना बढी हुन्छ । ● कम आम्दानी र अनावश्यक खर्च वृद्धि भएर परिवारको आर्थिक अवस्था कमजोर हुन्छ ।

समुदायको लागि :

अपनाउँदा हुने फाइदाहरू	नअपनाउँदा हुने बेफाइदाहरू:
<ul style="list-style-type: none"> ● मातृ मृत्यु तथा रुग्णता हुन सक्ने खतराबाट कम गराउँछ । ● नवशिशुको मृत्यु तथा रुग्णता हुन सक्ने खतराबाट कम गराउँछ । ● ५ वर्ष मुनिका र माथिका बच्चाहरूको मृत्यु तथा रुग्णता हुन सक्ने खतराबाट कम गराउँछ । ● गरिबीपनलाई घटाउँछ । ● परिवारमा आर्थिक भार घटाउँछ र पारिवारिक जीवनस्तरमा प्रगती ल्याउँछ । ● समुदायको रहन सहन र जीवनस्तरमा प्रगती ल्याउँछ । ● लगातार बढिरहेको जनसंख्याद्वारा परेको आर्थिक, सामाजिक तथा वातावरणीय भार कम हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● समुदायको जीवनस्तरमा कुनै प्रगती आउँदैन । ● आर्थिक श्रोत कम हुन्छ, शिक्षामा प्रगती गर्न गाह्रो पर्छ साथै गुणस्तरिय वातावरण नभएको कारणले स्वास्थ्यमा प्रगती हुँदैन ।

देशको लागि :

व्यवस्थित परिवार, स्वस्थ आमा, बच्चा एवं पुरुष र शिक्षित तथा सिपमूलक जनता भएको देश चाँडो प्रगति गर्न सक्षम हुन्छ। परिवार नियोजनले विशेष गरी निम्न फाइदाहरू दिन्छ:

- देशको साधन श्रोतहरू जस्तै: पानी, खाना, लुगा, वास आदिमा कम खर्च भई अन्य विकास कार्यहरू परिचालन गर्ने मौका मिल्छ।
- शारिरिक र बौद्धिक विकास भएका जनताहरूले देश विकास कार्यमा बढी सहभागिता दिन सक्नेछन्।
- देशको चौतर्फी विकास हुन्छ

सुत्केरी अवस्थामा परिवार नियोजन सेवा पुऱ्याउन सक्ने सम्भावित स्थानहरू:

■ सुत्केरी जाँच गर्ने क्लिनिक:

सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूले बच्चा पाएको पहिलो दिन, तेश्रो दिन र सात दिनमा स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ। महिलाहरू पनि कहिले काही जानकारीको लागि अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू पारेर पनि जाँच गराउन आउँछन्। यी ठाउँहरूमा परिवार नियोजन सेवाबारे जानकारी र सेवा दिने उपयुक्त स्थान हुन सक्छ।

■ बाल स्वास्थ्य क्लिनिक:

आमाहरू आफ्नो नवशिशु र शिशुलाई सामान्य अवस्थामा नियमित जाँच गराउन र केही समस्याहरू पर्दा जचाउन र खोप लगाउन बाल स्वास्थ्य क्लिनिकमा आउने गर्दछन्। यी क्लिनिकहरूमा पनि परिवार नियोजन सेवाबारे जानकारी र सेवा दिने उपयुक्त स्थान हुन सक्छ।

■ गर्भपतन सेवा क्लिनिक:

महिलाहरू आफ्नो अनिच्छित गर्भपतन गराउन वा आफै गर्भपतन भएर जचाउन आउँछन्। यो समय परिवार नियोजन सेवाबारे छलफल गर्ने ज्यादै उपयुक्त समय र स्थान हो। गर्भपतनको सेवा लगत्तै परिवार नियोजनको सेवा उपलब्ध गराउन सकिन्छ।

■ स्त्री रोग विशेषज्ञ क्लिनिक:

आमाहरू यहाँ आफ्नो नियमित तथा समस्या परेर जाँचको लागि आउन सक्छन्। तसर्थ यस्ता क्लिनिकमा पनि परिवार नियोजनको सूचना तथा परामर्श सेवा उपलब्ध गराउन सकिन्छ।

■ **मातृ शिशु स्थाहार क्लिनिक:**

कुनै कुनै जिल्ला अस्पतालमा मातृ शिशु स्थाहार क्लिनिकमा बच्चा तथा गर्भवती आमा दुवैको जाँच हुन्छ र त्यस अवस्थामा परिवार नियोजन परामर्श र सेवा तुरुन्त प्रदान गर्न सकिन्छ ।

■ **गाउँघर क्लिनिक:**

मातृ शिशु कार्यकर्ताद्वारा आमाको र बच्चाको जाँच गरिन्छ जहाँ परिवार नियोजन सम्बन्धि परामर्श र सेवा प्रदान गरिन्छ ।

■ **प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि घुम्ति क्लिनिक:**

यो नियमित हुँदैन तर कहिले काहिं दुर्गम स्थानतिर महिलाको प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि घुम्ति शिविर सेवा हुन्छ र त्यस अवधिमा पनि परिवार नियोजन सम्बन्धि परामर्श र सेवा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सुत्केरी अवस्थाको लागि परिवार नियोजन

परिवार नियोजन सेवाको लागि सुत्केरी अवस्था भन्नाले बच्चा जन्माई सकेपछि एक वर्ष सम्मको अवधिको लागि लिइन्छ। यो समय महिलाहरूलाई परिवार नियोजन सेवा अपनाउनको लागि ज्यादै महत्वपूर्ण समय हो। यो अवस्थामा धेरै जसो महिलाहरू नचाहँदा नचाहँदै गर्भवती हुने गरेको छ। महिलाले आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्यको लागि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरेर आफ्नो इच्छा विपरितको गर्भावस्थालाई रोक्नु पर्दछ।

महिलाले बच्चालाई स्तनपान गराउने क्रममा बच्चाले स्तनमा दूध चुस्दा प्रोल्याक्टिन (prolactin) हर्मोन निस्कन्छ। यो हर्मोनले दूध उत्पादन गर्नको लागि मद्दत पुऱ्याउनुका साथै डिम्ब निष्कासन प्रक्रियालाई पनि बन्द गर्छ। त्यसैले बच्चा पाएको तुरुन्तै महिलाहरू गर्भवती हुन सक्दैन। यसको मुख्य कारण प्रोल्याक्टिन हर्मोनको कारणले मात्र नभइ बच्चा गर्भमा रहँदा बच्चाको सालबाट निष्कासन हुने उच्च मात्राको प्रोजेस्टोन र इस्ट्रोजेन हर्मोनको कारणले हो। तर साल भरेपछि प्रोजेस्टोन र इस्ट्रोजेन हर्मोनको मात्रा विस्तारै कम हुँदै जान्छ। तर यी दुई प्रकारका हर्मोनको कमी भएता पनि स्तनपानको क्रममा निष्कासन हुने प्रोल्याक्टिन हर्मोनले केही अवधिसम्म सुत्केरी अवस्थामा महिलालाई गर्भवती हुन रोकावट गर्दछ।

आफ्नो बच्चालाई अन्य कुनै खाना नखुवाई स्तनपान मात्र गराइरहेकी र महिनावारी नभएका ९८ प्रतिशत महिला गर्भवती हुन सकिदैनन्। तर आफ्नो बच्चालाई स्तनपान बाहेक अन्य खाना खुवाइरहेकी वा राम्रोसँग स्तनपान नगराएकी महिलाहरू बच्चा पाएको ४-६ हप्ता पछि नै गर्भवती हुन सकिन्छन्। महिलाको प्रजनन शक्ति कहिले फर्कन्छ, भनेर धेरै जसो अनुमान गर्न गाह्रो हुन्छ। बच्चा पाइसकेपछि महिनावारी भएको लक्षणहरू देखा नपरे पनि महिलाको डिम्ब निष्कासन हुन सक्छ वा महिलाको प्रजनन शक्ति फर्कन सक्छ। त्यसैले महिलाहरूले अनिच्छित गर्भबाट बच्नको लागि आफूलाई उपयुक्त भएको परिवार नियोजनको साधनको छनौट गर्नु पर्दछ।

आफै भएको वा गराएको गर्भपतन पछि १०-१४ दिन पछि महिलाको प्रजनन क्षमता फर्कन्छ। त्यसैले अनिच्छित गर्भलाई रोक्न गर्भपतन भएको ४८ घण्टा भित्र परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ। गर्भपतन भएको ६ महिना भित्र कुनै महिला पूनः गर्भवती भएमा त्यस्ता महिलालाई गर्भवतीसँग सम्बन्धित जटिलताहरू हुने सम्भावना हुन्छ।

परिवार नियोजन गर्न चाहने महिला ग्राहक गर्भवती छैनन् मग्ने कसरी यकिन गर्ने ?

महिलालाई तलका प्रश्नहरू एक एक गरेर सोध्नुहोस् । महिलाले 'हो' वा 'छ' भन्ने जवाफ दिएमा दायाँतिर कोठामा जानुहोस् । महिलाले 'होइन' वा 'छैन' भन्ने जवाफ दिएमा बायाँतिर कोठामा जानुहोस् ।

होइन/छैन		हो/छ
	१. तलका तीनवटै प्रश्नहरूको जवाफ 'हो' वा 'छ' भन्ने आएमा मात्र 'हो' भन्ने कोठामा चिन्ह लगाउनुहोस् । क. के तपाईं ६ महिना भित्रकी सुत्केरी हुनुहुन्छ ? ख. के तपाईंले शिशुलाई पूर्ण रूपमा आफ्नो दूध मात्र खुवाइ रहनु भएको छ ? ग. के सुत्केरी भएपछि तपाईंको महिनावारी शुरु भएको छैन हो ?	
	२. के तपाईं पछिल्लो पटक महिनावारी भएपछि यौन सम्पर्क नगरी बस्नु भएको छ ?	
	३. के तपाईं एक महिना भित्रकी सुत्केरी हुनुहुन्छ ?	
	४. के गएको सात दिनभित्र तपाईंको महिनावारी भएको छ ? (आइ.यू.सि.डि. प्रयोग गर्ने योजना गरेका महिलाको लागि १२ दिन)	
	५. के गएको सात दिनभित्र तपाईंको गर्भपतन भएको छ ? (आइ.यू.सि.डि. प्रयोग गर्ने योजना गरेका महिलाको लागि १२ दिन)	
	६. के तपाईंले नियमित तथा सही तरिकाले परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग गरिरहनु भएको छ ?	

माथि उल्लेखित सबै प्रश्नहरूको जवाफ 'होइन' वा 'छैन' भन्ने आएमा गर्भवती भए नभएको यकिन गर्न सकिदैन । ग्राहकले अर्को महिनावारीसम्म पर्खिनुपर्छ वा गर्भवती भए-नभएको यकिन गर्न पिसाब परिक्षण गराउनु पर्छ ।

ग्राहकले कमसेकम एउटा प्रश्नको जवाफ 'हो' वा 'छ' भन्ने दिएकी छिन् र गर्भवतीको लक्षण तथा चिन्हहरू कुनै पनि छैन भने उचित परामर्श दिएर उनको इच्छा अनुसारको साधन दिनुहोस् ।

सुत्केरी अवस्थाको लागि परिवार नियोजनका साधनहरू

सुत्केरी अवस्थामा महिलाको लागि उपयुक्त परिवार नियोजनको साधन छनौट गर्दा स्तनपान गराइरहेको अवस्था र आफूलाई उपयुक्त लाग्ने परिवार नियोजनका साधनको प्रकारलाई ध्यान दिनु पर्दछ । सुत्केरी अवस्थाका महिलाहरूले तल दिइएका परिवार नियोजनका साधनहरू मध्ये आफूलाई उपयुक्त लागेको साधन प्रयोग गर्न सकिन्छन् । महिलालाई साधन छनौट गर्न सहयोग पुर्याउनको लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले आवश्यक सूचना र परामर्श सेवा दिनु पर्दछ ।

सुत्केरी महिलाको लागि गर्भ निरोधका उपायहरू:

गर्भ निरोध विधि	फाइदा	कैफियत
<p>१. गर्भ निरोधको लागि स्तनपान विधि(Lactational Amenorrhea Method/ LAM)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्तनपानले बच्चा जन्मेदेखि ६ महिना सम्म गर्भनिरोधको काम गर्छ । ● यो उपाय प्रभावकारी हुनको लागि निम्न ३ वटा पूर्वाधारहरू: <ol style="list-style-type: none"> १. बच्चा जन्मेको ६ महिनाभन्दा बढी नभएको २. महिनावारी नफर्किएको 	<ul style="list-style-type: none"> ● यसबाट बच्चा र आमा दुवैलाई केही हानी हुँदैन । ● शिशुलाई स्तनपानबाट चाहिने पौष्टिक आहार पूर्ण रूपले प्राप्त हुन्छ । ● यसको लागि छुट्टै कुनै खर्च हुँदैन । ● सबै महिलाहरूले यो उपाय प्रयोग गर्न सक्छन् । ● यसले सहवासमा कुनै असर पार्दैन । 	<ul style="list-style-type: none"> ● पूर्ण रूपले स्तनपान गराउन कुनै महिलालाई सम्भव हुन सक्दैन । ● ३ वटै पूर्वाधारहरू पूरा भएमा यो अत्यन्त प्रभावकारी उपाय हो । ● यसको प्रयोगले एच.आई.भि./एड्स सर्नबाट बचाउँदैन । तसर्थ यो विधि अपनाएता पनि एच.आई.भि. भएमा दम्पतिले कण्डमको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

<p>३. आमाले पूर्णरूपमा स्तनपान गराईरहेकी*</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ६ महिनासम्म यो उपाय प्रयोग गर्ने १०० जना महिलामध्ये १ वा २ जनालाई मात्र गर्भरहन सक्ने सम्भावना हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● यसबाट आमा र बच्चा बिचको ममता भन्नु बलियो हुन्छ । 	
--	--	--

गर्भ निरोध विधि	फाइदा	कैफियत
<p>२. पुरुषले प्रयोग गर्ने कण्डम:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● निःशुल्क वा न्यून शुल्कमा सजिलै उपलब्ध हुन्छ । ● कण्डमको प्रयोगले गर्भनिरोधको साथै एच.आई.भि/एड्स सर्नबाट पनि बचाउँछ । ● कण्डम प्रयोग गर्ने १०० जना पुरुषको महिला मित्र मध्ये : ठिक तरिकाले नियमित रूपमा प्रयोग गरेमा १ वर्षभित्र २ जना र सामान्य प्रयोगकर्ताहरूमा १५ जनालाई गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● यसले सहवासको पहिलो पटकको प्रयोग देखि नै गर्भनिरोधको काम गर्छ । साथै यौनजन्य रोग तथा एच.आई.भि./एड्स सर्नबाट पनि रोक्दछ । ● अरु साधन प्रयोग गरेता पनि वैकल्पिक वा थप सुरक्षात्मक साधनको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । ● यसको प्रयोगले स्वास्थ्यमा कुनै प्रतिकूल असर पर्दैन । ● यो जुनै पनि उमेरको पुरुषले प्रयोग गर्न सक्छ । ● गर्भ रहने र रोगको रोकथाम गर्ने कार्यमा पुरुषको सहभागिता पनि देखिन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● सही रूपले प्रयोग गरेमा यो बढी प्रभावकारी हुन्छ । ● कसै कसैलाई कण्डम प्रयोग गर्न मन नपर्ने हुन सक्छ । ● महिलालाई कण्डमको प्रयोगबारे आफ्नो श्रीमान् वा पुरुष मित्रसँग कुरा गर्न आफ्प्यारो लाग्न सक्छ । ● कण्डमबारे तथ्यहिन हल्लाहरू व्याप्त छन् । ● हरेक पल्ट सहवास गर्दा एउटा नयाँ कण्डम प्रयोग गर्नु पर्ने भन्नु हुन्छ ।

*शिशुले चाहेको बेलामा स्तनपान गराउने । कम्तिमा दिनमा ६ र रातमा ४ पटकभन्दा बढी खुवाउने र अन्य थप कुनै पनि खाना नदिने (शिशुको खाना ९०% भन्दा बढी स्तनपान हुनु) ।

गर्भ निरोध विधि	फाइदा	कैफियत
<p>३. मिश्रित खाने चक्की :</p> <ul style="list-style-type: none"> यो प्रायः जसो सबै महिलाले सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्न सक्छन् । यसले महिनावारीलाई नियमित बनाउँछ । स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले बच्चाको जन्मदेखि ६ महिना सम्मको अवधि भित्र यसको प्रयोग गर्न उपयुक्त हुँदैन किनकि यसले दूधको मात्रामा कमी ल्याउँछ । स्तनपान नगराउने महिलाहरूले बच्चा जन्मेको ३ हप्तापछि यो प्रयोग गर्न सक्छन् । स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूको महिनावारी फर्केमा बच्चाको उमेर ६ महिनाभन्दा बढी भएमा र बच्चाले दूध बाहेक थप अरु खानेकुरा खान थालेमा मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गर्न सक्नेछन् । 	<ul style="list-style-type: none"> स्तनपान गराउने सबै जसो महिलाहरूले पहिलो ६ महिनापछि सुरक्षित साथ मिश्रित चक्की प्रयोग गर्न सक्नेछन् । मिश्रित खाने चक्की एक सरल र प्रभावकारी उपाय हो । यसको प्रयोग गर्न छोड्ने वित्तिकै महिलाको प्रजनन शक्ति फर्कन्छ । तालिम प्राप्त कुनै पनि स्वास्थ्यकर्मीले यो सेवा प्रदान गर्न सक्छन् । त्यसले कहिलेकाहिं महिनावारी हुँदा पेट दुख्नु पनि कम गराउँछ । यसले पाठेघर, डिम्बाशयको क्यान्सर वा अन्य स्तन सम्बन्धित रोगहरू हुन सक्ने खतरालाई घटाउँछ । 	<ul style="list-style-type: none"> मिश्रित चक्की नबिराइकन हरेक दिन खानुपर्छ । यो निरन्तर र नियमित रूपले उपलब्ध हुनुपर्छ । यसको प्रयोगले कुनै महिलाहरूमा सामान्य असरहरू देखापर्न सक्छ । यसले एच.आई.भि/एड्स सर्नबाट बचाउँदैन । स्तनपान गर्ने महिलाको बच्चा जन्मेको ६ महिना सम्म यो चक्की प्रयोग गर्नु हुँदैन किनकि यसले दूधको मात्रामा कमी ल्याउँछ ।

गर्भ निरोध विधि	फाइदा	कैफियत
<p>४. तीन महिने सुई (Depoprovera) :</p> <p>यो सुई हरेक तीन महिनामा एक पटक दिइन्छ ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● यसको प्रयोग गर्न छोडेपछि महिलाको प्रजनन् शक्ति पहिले कै अवस्थामा फर्केर आउँछ । तर कुनै कुनै महिनामा ६-९ महिना पनि लाग्न सक्छ । ● स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूको दूधको परिमाणमा कुनै असर गराउँदैन । ● यसले सहवासमा कुनै असर पाउँदैन । ● प्रयोग गरेको २४ घण्टा भित्र नै यसले गर्भ निरोधको काम गर्छ । ● कुनै कुनै महिलाहरूलाई रक्त अल्पता हुनबाट पनि बचाउँछ । ● यसले डिम्बाशयको क्यान्सर हुनबाट पनि बचाउँछ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● कुनै कुनै महिलाहरूलाई यसबाट सामान्य असरहरू आउन सक्छ । ● यो जुन किसिमको महिला (उमेर, बच्चाको संख्या) ले पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । ● अरु साधनको तुलनामा यो प्रयोग गर्न छोडेपछि प्रजनन् शक्ति फर्कन केही बढी समय लाग्न सक्छ (करिब ५० % महिलालाई ६-९ महिनासम्म लाग्न सक्छ) ● यसले एच.आई.भि/एड्स सर्नबाट बचाउँदैन ।

गर्भ निरोध विधि	फाइदा	कैफियत
<p>५. छालामुनि प्रत्यारोपन गरिने साधन (Subdermal Implants)</p> <ul style="list-style-type: none"> • यसमा प्रोजेस्टेरोन मात्र हुने हुँदा स्तनपान गराउने महिलाको लागि यो एक उपयुक्त साधन हो । • स्तनपान गर्ने महिलाले बच्चा जन्मेको ६ हप्तापछि कुनै पनि बेलामा यो साधनको प्रयोग गर्न सक्ने छिन् । • स्तनपान नगराउने महिलाले ३ हप्तादेखि यो साधन प्रयोग गर्न सक्ने छिन् । • यो परिवार नियोजनको एक प्रभावकारी र लामो अवधिसम्म काम गर्ने साधन हो (जेडिल-५ वर्ष) । • यो प्रयोग गर्ने १०० जना महिलाहरू मध्ये करिब १ जनालाई मात्र गर्भ रहन सक्ने सम्भावना हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> • इम्प्लाण्ट निकाल्ने वित्तिकै महिलाको प्रजनन् क्षमता पहिला कै अवस्थामा फर्कन्छ । • यसले स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूको दूधको परिमाणमा कुनै असर गराउँदैन । • एकपल्ट लगाएपछि फेरी फेरी जचाउन वा थप साधन लिनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा आउनु पर्ने भन्फट हुँदैन । 	<ul style="list-style-type: none"> • यसले महिलाको मासिक चक्रमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ । यस बाहेक अरु सामान्य असर र जटिलताहरू पनि आउन सक्छ । • यसले एच.आई.भि/एड्स सर्नबाट बचाउँदैन । • यो सेवा तालिम प्राप्त दक्ष स्वास्थ्य कर्मीबाट मात्र दिन सकिन्छ ।

गर्भ निरोध विधि	फाइदा	कैफियत
<p>६. आई.यू.सि.डि (Intrauterine Contraceptive Device/IUCD)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्तनपान गराइ रहेका महिलाहरूले प्रयोग गर्न मिल्ने यो अर्को साधन हो । ● बच्चा जन्मेको ४८ घण्टाभित्र वा ४ हप्तापछि कुनैपनि बेला गर्भवती नभएको यकिन भएपछि आई.यू.सि.डि राख्न सकिन्छ । ● यो एक प्रभावकारी र लामो अवधि (१२ वर्ष) सम्म काम गर्ने साधन हो । ● यसको प्रयोग गर्ने १०० जना महिलाहरू मध्ये करिब १ जनालाई मात्र गर्भ रहन सक्ने सम्भावना हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● आई.यू.सि.डि लगाउने वित्तिकै यसको गर्भ निरोधक असर शुरु हुन्छ । ● सहवासमा यसले कुनै असर गर्दैन । ● यो भिक्ने वित्तिकै महिलाको प्रजनन शक्ति फर्कन्छ । ● यसले स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूको दूधको परिमाणमा कुनै असर गराउँदैन । ● यसमा हर्मोन नभएकोले साधन प्रयोग गर्दा हुन सक्ने असरहरू हुँदैन । ● घरी-घरी अनुगमनको लागि वा थप साधन लिन स्वास्थ्य संस्था धाउनु पर्दैन । 	<ul style="list-style-type: none"> ● यसले महिनावारी हुँदा धेरै मात्रामा वा लामो अवधि सम्म रगत बग्ने समस्या ल्याउन सक्छ । त्यस्तै महिनावारीको बीच बीचमा थोपा थोपा रगत देखा पर्ने वा महिनावारी भएको बेला बढी पेट दुख्ने पनि हुन सक्छ । ● यसले एच.आई.भि/एड्स सर्नबाट बचाउँदैन । ● यो सेवा तालिम प्राप्त दक्ष स्वास्थ्य कर्मीबाट मात्र दिन सकिन्छ ।

गर्भ निरोध विधि	फाइदा	कैफियत
<p>७. स्वेच्छिक बन्ध्याकरण Voluntary Surgical Contraception (VSC)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पुरुष र महिला बन्ध्याकरण दुवै परिवार नियोजनका प्रभावकारी उपायहरू हुन् । ● यो स्थायी उपाय हो र यसलाई उल्टाउन करिब असम्भव हुन्छ । ● यसको लागि आवश्यक परामर्शपछि ग्राहकले लिखित रूपमा सुसूचित स्विकृति दिनुपर्ने हुन्छ । ● १०० जना महिला वा पुरुष बन्ध्याकरण गर्ने मध्ये करिब १ जनालाई मात्र गर्भरहन सक्ने सम्भावना हुन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● लोकल एनेस्थिसिया प्रयोग गरेर गरिने यो एक सामान्य शल्यक्रिया हो । ● पुरुष बन्ध्याकरण गरेपछि पहिलो ३ महिना सम्म कण्डम वा अरु वैकल्पिक साधन प्रयोग गर्नुपर्छ । ● स्तनपान गराउने महिलालाई दूधको परिमाणमा कुनै असर नगर्ने । ● बन्ध्याकरण पछि सामान्यतया कुनै ठूलो समस्या र जटिलता आउँदैन । ● गर्भवती नभएको यकिन भएपछि कुनै पनि बेला बन्ध्याकरण गर्न सकिन्छ । ● सहवासमा यसले कुनै असर गर्दैन । ● युनिभर्सल प्रिकसनमा (संक्रमण निवारणमा) राम्ररी ध्यान दिई बन्ध्याकरण गरेमा एच.आई.भि/एड्स संक्रमित महिलाले पनि सेवा प्राप्त गर्न सक्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● दक्ष प्रावधिकद्वारा मात्रै यो सेवा दिन सकिन्छ । ● यसलाई उल्टाउन करिब-करिब असम्भव नै हुन्छ । ● शल्यकृयाद्वारा हुन सक्ने केही सामान्य जटिलता र असरहरू हुन सक्छ । ● यसले एच.आई.भि/एड्स सर्नबाट बचाउँदैन । ● पुरुष बन्ध्याकरण पछि ३ महिनासम्म थप वैकल्पिक साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ । यो महिलाले पनि गर्न सक्छन् ।

परामर्श

परामर्शको अर्थ, सिद्धान्तहरू र गर्ने चरणहरू प्रायः सबै अवस्थामा एउटै भए पनि सुत्केरी अवस्थाका महिलाहरूलाई परामर्श गर्दा निम्न तथ्यहरूलाई आधार मानेर परामर्श गर्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ:

सुत्केरी अवस्था महिलाहरूको विशेष संवेदनशील अवस्था हो:

सुत्केरी अवस्था महिलाहरूको आमा बन्ने क्रमको विशेष अवस्था हो । यस अवस्थामा महिलाले नौ महिलासम्म दुखःपूर्वक गर्भमा बच्चा हुर्काएको क्षण प्रसव वेदनामा छुटपट्टिएको क्षण ताजा हुन्छ । नयाँ बच्चालाई कसरी हुर्काउने र स्याहार गर्ने जिम्मेवारी बढेको हुन्छ । साथै उनी आमा बनेकोमा र आफ्नो न्यानो काखमा प्यारो छोरा/छारी भएकोमा खुशी भएकी हुन्छिन् । यही समयमा उनले आ-आफ्नो सामाजिक मान्यता अनुसार विभिन्न रितिरिवाज अनुसार व्यवहार गर्नु पर्ने हुन्छ । त्यसैले यो अवस्थामा परिवार नियोजन बारेमा छलफल गरेमा बढी जिम्मेवारी बोध हुन सक्छ ।

प्रजनन् आवश्यकता बारेमा प्रश्न सोध्ने:

महिला वा दम्पतिहरू स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी अवस्थाको जाँच गराउन र जानकारीको लागि आउँदा, बच्चालाई खोप लगाउन आउँदा, स्वास्थ्य जाँच गराउन आउँदा, गर्भपतन सम्बन्धि सेवा लिन आउँदा आदि अवस्थाहरूमा उनीहरूलाई भविष्यको प्रजनन् आवश्यकता बारेमा प्रश्न सोध्नु पर्दछ (जस्तै तपाईं पूनः गर्भवती हुने बारेमा के सोचि राख्नु भएको छ?) । स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले यसरी प्रश्न सोध्ने बानी गरेमा धेरै जसो महिलाहरू जो पूनः गर्भवती हुन चाहँदैनन् तर के गर्ने, कसो गर्ने भनेर अलमलि रहेकोले आफ्नो इच्छा सजिलै बताउँछन् । साथै परिवार नियोजनबारे सोध्न लाज मान्ने महिलाहरूलाई पनि आफ्नो लाज फुकाउन सजिलो हुन्छ ।

उपयुक्त समयमा बच्चा पाउँदा र गर्भान्तर गरेमा हुने फाइदा र नअपनाउँदा हुने हानिहरूबारे बताउने:

परामर्शको क्रममा सेवा प्रदायकहरूले महिलाहरूलाई उपयुक्त समयमा बच्चा पाउँदा र गर्भान्तर गरेमा हुने फाइदा र नअपनाउँदा हुने हानिहरूबारे जानकारी दिनु पर्दछ । केवल परिवार नियोजन गरेर साधनका बारेमा मात्र भनेर महिलालाई भन्नु भन्दा उसको प्रजनन् स्वास्थ्यको आवश्यकता के हो? उनी कुन अवस्थामा छिन्? आदि लेखाजोखा गरेर उनलाई प्रथम पटक बच्चा कति वर्षमा जन्माउँदा उपयुक्त हुन्छ र अगाडि जन्माउँदा के के बेफाइदाहरू हुन्छन् भनेर जानकारी दिनु पर्दछ । त्यसै गरी बच्चा जन्माइसकेका वा गर्भपतन भएका महिलालाई कति समयको फरकमा पूनः गर्भवती हुनु पर्दछ । यसका फाइदाहरू र अगाडी गर्भवती भएमा हुन सक्ने हानिहरू बारेमा बताउनु पर्दछ ।

पुरुषको संलग्नता गराउने :

हाम्रो समाजमा धेरै जसो पारिवारिक र आर्थिक क्रियाकलाप सम्बन्धि निर्णयहरू पुरुषले गर्ने चलन छ । परिवार नियोजन विषय दम्पतिको भविष्यको योजनासँग सम्बन्धित भएकोले परामर्श गर्दा यदि उपलब्ध भएमा पति पत्नी दुवैलाई सँगै राखी परामर्श गर्दा बढी फाइदा र निर्णय गर्न सजिलो हुन्छ । पुरुषहरू संलग्न गरेर परामर्श गर्दा पुरुषहरूको लागि उपलब्ध साधनहरूको बारेमा जानकारी दिनु पर्दछ । साथै महिलाले बच्चा जन्माउनु पर्ने, स्याहार गर्नु पर्ने, घरको धेरै कामकाज गरी परिवारलाई सहयोग गरिरहेकोले परिवार नियोजन पुरुषले गर्दा महिलालाई केही बोझ कम हुनुको साथै पुरुषहरूले प्रयोग गर्ने साधनहरू प्रभावकारी र सरल भएको जानकारी दिनु पर्दछ ।

परिवार नियोजन परामर्श भनेको के हो ?

परिवार नियोजन परामर्श सञ्चार त्यो प्रक्रिया हो जसमा ग्राहकलाई परामर्शदाताले उसको आवश्यकता अनुसार प्रजनन तथा गर्भ निरोधक साधन सम्बन्धी सूचना दिएर सही छनौटको लागि सहयोग पुऱ्याउँछ । परामर्श दिने क्रममा परामर्शदाता र ग्राहक आमने-सामने बसेर तटस्थ वा निष्पक्ष तरिकाले छलफल गर्नु पर्दछ । ग्राहकलाई सन्तुलित र पूर्ण सूचना प्रदान गरी उनको वा उसको व्यक्तिगत आवश्यकतामा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकता, सोचाई, विचार, विश्वास, लक्ष्यमा आधारित भएर कुनै निर्णयमा पुग्न मद्दत गर्दछ ।

सुसूचित छनौट भनेको के हो ?

ग्राहकले परिवार नियोजन सम्बन्धी उपलब्ध साधनहरूबारे पूर्ण जानकारी जस्तै: कसरी काम गर्छ, फाइदा, साधारण असरहरू, जटिलताहरू आदि प्राप्त गरेर आफ्नो प्रजनन आवश्यकताको आधारमा आफूलाई उपयुक्त साधन स्वतन्त्रता पूर्वक छनौट गर्ने कार्यहरूलाई सुसूचित छनौट भनिन्छ । सुसूचित छनौट कुनै पनि करकापबाट मुक्त वातावरणमा र दवाव, बाध्यता, लोभ लालच वा बाह्य हस्तक्षेपरहित अवस्थामा मात्र हुन्छ ।

सुसूचित छनौटका सिद्धान्तहरू

- ग्राहकहरूको आफ्नै निर्णय गर्न सक्ने अधिकार छ ।
- हरेक ग्राहकको फरक फरक प्रजनन आवश्यकता र अवस्था हुन्छ ।
- उपलब्ध साधनहरूको फाइदा, साधारण असरहरू र जटिलताबारे सम्पूर्ण जानकारी पश्चात् मात्र निर्णय गरिन्छ ।
- आफूसँग नभएको साधनहरू कहाँ पाउँछ भनेर जानकारी दिनु पर्छ ।
- ग्राहकहरूलाई दिइएको सूचना भरपर्दो, उचित समयमा र बुझ्न सकिने हुनुपर्छ ।
- निर्णय गर्दा दवाव, बाध्यता र बाह्य हस्तक्षेप लोभ लालचबाट मुक्त भएको हुनुपर्छ ।

सुसूचित छनौट किन महत्वपूर्ण छ ?

- प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी छनौट स्वतन्त्र रूपमा गर्न पाउनु मानव अधिकार हो ।
- ग्राहकलाई आवश्यक जानकारी दिएर सुसूचित छनौटको अवसर दिनु चिकित्सा विज्ञानको नीति हो ।
- सुसूचित छनौटका निमित्त ग्राहकहरूलाई सहयोग गर्नु प्रजनन् स्वास्थ्य नीति कै एक भागमा पर्दछ ।
- ग्राहकको उच्च सन्तुष्टि नै सुसूचित छनौटसँग सम्बन्धित हुन्छ ।
- ग्राहकको पूर्ण सन्तुष्टि साधनको प्रभावकारी प्रयोग विधिसँग गाँसिएको हुन्छ ।
- सन्तुष्ट ग्राहकहरू नै सबैभन्दा उत्तम प्रवर्तक (Promotor) हरू हुन् ।

सुसूचित छनौटलाई सहयोग पुर्याउने रणनीतिहरू

ग्राहकहरूलाई आफ्नो इच्छा र प्रजनन् लक्ष्य अनुरूपको साधन छनौट गर्ने वातावरण र अवस्था सिर्जना गर्ने काम गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि तलका केही बुँदाहरूले यस कार्यमा सहयोग गर्दछन् :

- विविध साधनहरू प्रदान गरेर,
- ग्राहकलाई सहज तथा एकान्त वा गोप्य वातावरणमा परामर्श दिएर,
- ग्राहकको आवश्यकता समावेश गरी गुणस्तरिय विकास वृद्धिमा ध्यान दिएर,
- परामर्श सेवाको प्रभावकारीताबारे अध्ययन र मूल्याङ्कन गरेर,
- व्यक्तिगत छनौट गर्नको लागि सामाजिक स्तरको वातावरण प्रदान गरेर,
- सामाजिक परिवर्तन जस्तै: सामुदायिक तथा महिला शिक्षा दिएर,
- स्वतन्त्र छनौट गर्न सक्ने सामाजिक समानतामूलक वातावरण बनाएर ।

स्थायी बन्ध्याकरणका लागि ग्राहकको सुसूचित मञ्जुरीनामा

सुसूचित मञ्जुरीनामा (Informed Consent)

ग्राहकले कुनै पनि परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग गर्नु अगाडि आफ्नो अधिकार र परिवार नियोजनका साधनहरूबारे तथ्य जानकारीहरू प्राप्त गरी स्वेच्छाले निर्णय गर्नुलाई सुसूचित मञ्जुरीनामा भनिन्छ । नेपालमा परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरूको लागि मौखिक रूपमा मात्र मञ्जुरीनामा लिइन्छ । तर स्थायी परिवार नियोजनका साधनहरूको लागि भने लिखित रूपमा मञ्जुरीनामा चाहिन्छ ।

सुसूचित मञ्जुरीनामा फाराममा ग्राहकले दस्तखत गरिसकेपछि यो कानूनी रूपमा मान्यता प्राप्त गरे को प्रमाण बन्दछ । सुसूचित मञ्जुरीनामा फाराम त्यसबेला मात्र वैधानिक र पूर्ण हुन्छ जब ग्राहकले सुसूचित मञ्जुरीनामा फाराममा दस्तखत गर्नु अगाडि त्यसमा उल्लेख गरिएका बुँदाहरूबारे जानकारी हासिल गर्दछ ।

सुसूचित मञ्जुरीनामा बारे केहि सम्भन्नु पर्ने बुँदाहरू:

- ग्राहकको सुसूचित मञ्जुरीनामा सुसूचित छनौट पश्चात् मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
 - यदि ग्राहक सुसूचित स्वीकृति फाराममा उल्लेख गरिएका बुँदाहरू आफू स्वयंले पढ्न सक्ने नभएमा, स्वास्थ्य कर्मीले सुसूचित फाराममा उल्लेख गरिएका बुँदाहरूलाई ग्राहकले बुझ्ने भाषामा ग्राहकको साक्षीका अगाडी पढेर सुनाउनु पर्दछ (ग्राहकको साक्षी सकेसम्म समान लिङ्गको हुनु उचित हुन्छ) । सुसूचित छनौटमा उल्लेखित बुँदाहरू ग्राहकले बुझेको हो र ग्राहकले स्वेच्छाले दस्तखत गरेको हो भनी साक्षी वस्नेले फाराममा दस्तखत गर्नु पर्दछ ।
 - स्वेच्छक बन्ध्याकरण सेवा स्थायी भएकोले विवाहित दम्पतिहरू दुवैको लिखित रूपमा मञ्जुरी लिनु राम्रो भएता पनि अनिवार्य भने छैन । सम्भव भए सम्म परामर्श दिँदा ग्राहक र ग्राहकको पति वा पत्नी दुवैलाई संलग्न गराउनु उचित हुन्छ यदि ग्राहकले चाहेमा ।
 - ग्राहकले सुसूचित स्वीकृतिमा उल्लेख गरिएका बुँदाहरूलाई राम्रोसँग बुझेर स्वीकृति जनाएको हो भनी एकित गर्नुपर्छ । परिवार नियोजन सेवा दिने स्वास्थ्य कर्मीहरूले (ग्राहकलाई सुसूचित स्वीकृतिका बुँदाहरूलाई राम्रोसँग बुझाएर मात्र मञ्जुरी लिएको हो वा होइन भन्ने संबन्धमा चिकित्सकले पनि रेखदेख वा सुनिश्चित (ensure) गर्नु पर्दछ ।
- ग्राहक निम्न अवस्थामा छ भने ग्राहकको सुसूचित मञ्जुरी लागू गर्न सकिदैन ।
 - लड्डु पारिएको अवस्थामा (औषधी प्रयोग गरिएको)
 - प्रसूति व्यथामा
 - गर्भधारण सम्बन्धी घटना वा प्रक्रियाको कष्ट अनुभव भइरहेको अगाडी, पछाडी वा बीचको अवस्थामा छ भने
 - बेहोसीको अवस्थामा (मद्यपान गरेको)

शल्यक्रिया गरेर बच्चा निकाल्ने बेलामा गरिने स्थायी बन्ध्याकरणमा पनि अरु बेलामा गरिने स्थायी बन्ध्याकरणमा भैं परामर्श गरिएको हुनुपर्छ । गर्भ निरोधको साधन सुसूचित छनौट गर्नु अघि ग्राहकलाई सुसूचित मञ्जुरीका निम्न ७ वटा कुराहरूबारे जानकारी गराउनु पर्छ ।

स्वेच्छिक बन्ध्याकरण सेवाको लागि सुसूचित स्वीकृति जनाउनु अगाडी ग्राहकले निम्न सातवटा बुँदाहरूबारे थाहा पाउनु पर्दछ:

- परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरू पनि उपलब्ध छन् ।
- स्वेच्छिक बन्ध्याकरण शल्यक्रियाद्वारा गरिन्छ ।
- शल्यक्रिया गर्दा फाइदाहरू र केही सामान्य असरहरू, जटिलता र असुविधा हुन सक्छ ।
- शल्यक्रियापछि थप सन्तान हुँदैन ।
- शल्यक्रिया शत प्रतिशत सफल नहुन सक्छ ।
- यो स्थायी विधि हो ।
- ग्राहकले शल्यक्रिया नगर्ने निर्णय कुनै पनि बेला लिन सक्छन् । सेवा लिए वा नलिए वापत ग्राहकलाई कुनै करकाप गर्न हुँदैन । यसबाट ग्राहकलाई स्वास्थ्य सेवा, औषधी वा अन्य सेवाहरू वा फाइदाहरू पाउने अधिकारबाट वञ्चित गराइने छैन वा हुँदैन ।

**मञ्जुरीनामामा गरिएको हस्ताक्षारले मात्र सुसूचित छनौट भएको हो
भन्ने प्रमाणित गर्न सकिँदैन ।**

स्तेच्छिक मञ्जुरीनामाको फाराम नमूना

म निम्न दस्तखतवाला (ग्राहकको नाम) यो (अपनाउने प्रविधि)बाट अपरेशन/बन्ध्याकरण गराउन चाहन्छु । मैले कसैको करकाप बिना आफ्नै स्वेच्छाले उक्त बन्ध्याकरण गराउन लागेको छु । मलाई निम्नलिखित कुराहरूको राम्ररी जानकारी छ :-

१. परिवार नियोजनको अस्थायी साधनहरू पनि उपलब्ध छ भन्ने मलाई जानकारी छ ।
२. मैले गर्न लागेको बन्ध्याकरण चिरफारद्वारा हुने छ ।
३. यो अपरेशन गर्दा अन्य अपरेशन जस्तै यसबाट हुने फाइदाको साथसाथै केही जटिलता र असुविधा हुनसक्छ भन्ने कुरा मलाई जानकारी छ ।
४. यो अपरेशन सफल भएमा अब उप्रान्त मबाट कुनै सन्तान हुने छैन ।
५. यो अपरेशन शत प्रतिशत सफल हुन्छ भन्न सकिदैन ।
६. यो एउटा स्थायी बन्ध्याकरण साधन हो ।
७. यो अपरेशन मैले कसैको धम्की, लोभ, लालच, छलकपट वा दबाबमा परेर गरेको होइन । यो अपरेशन म आफ्नो राजी खुशीबाट गराउन लागेको हुँ । यो अपरेशन हुनु अघि मैले आफ्नो विचार कुनैपनि समयमा बदल्न सक्नेछु । (यस्तो गर्दा मैले पाउने सुविधा र हकबाट वञ्चित हुने छैन ।)★

..... (ग्राहकको दस्तखत/ औँठाको छाप) (मिति)

..... (चिकित्सक/परामर्शदाता/स्वास्थ्य कर्मीको सही) (मिति)

यदि ग्राहक साक्षर नभएको खण्डमा निजसँग एकै भाषामा र लिङ्ग भएको व्यक्तिको साक्षीको रुपमा सही गर्नुपर्ने छ । म निम्न दस्तखतवालाले मेरो उपस्थितिमा ग्राहकले आफ्नो औँठाको छाप लगाएको प्रमाणित गर्दछु ।

..... (साक्षीको/अभिभावकको दस्तखत, औँठाको छाप) (मिति)

★यो चिन्ह उल्लेखित शर्त सुत्केरीको लगत्तै गरिने महिला बन्ध्याकरणको लागि पनि अनिवार्य छ ।

परिवार नियोजन परामर्श प्रक्रियालाई प्रभावकारी बनाउन परामर्शदाताले निम्न कार्यहरू गर्नु पर्दछ :

दक्ष परामर्शदाताले:

- सबै ग्राहकहरूलाई कुनै पनि उमेर, वैवाहिक अवस्था, सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थालाई नहेरी सबैलाई आदरपूर्वक सेवा प्रदान गर्ने ।
- ग्राहकको गोपनीयता कायम राख्ने ।
- ग्राहकको व्यक्तिगत आवश्यकता हेरी उनलाई सुहाउँदो परामर्श दिने ।
- ग्राहकलाई सुसूचित छनौट गर्न मद्दत गर्ने ।
- ग्राहकलाई पूर्ण तथा सत्य जानकारीहरू दिने ।
- ग्राहकको बच्चा पाउने इच्छा, कतिको अन्तरमा पाउने, गर्भान्तर गर्ने वा बच्चाको रहर पुगिसकेको, यौन सम्बन्धि कुराहरू, एच.आइ.भि. र त्यसका खतराहरू बारे छलफल गर्ने ।

परामर्शदाताले परामर्श गर्दा ग्राहकको प्रजनन आवश्यकताका आधारमा उसलाई उपयुक्त परिवार नियोजनको साधन वा विधिको छनौट गर्न सहयोग पुऱ्याउनु पर्दछ । ग्राहकलाई यसरी साधन छनौट गर्न सहयोग गर्ने सिलसिलामा उसको लागि उपयुक्त हुन सक्ने आफूसँग भएका र आफूसँग नभएका तर अन्य ठाउँमा उपलब्ध साधनको बारेमा जानकारी दिनु पर्दछ । त्यसपछि ग्राहकको जिज्ञासा र साधनको छनौटको आधारमा निम्न अनुसारको पुर्ण जानकारी दिनु पर्दछ :

- साधनको प्रभावकारिता
- साधारण असरहरू र जटिलताहरू
- फाइदा तथा बेफाइदाहरू
- सही तरिकाले प्रयोग गर्ने तरिका
- यदि साधन सही तरिकाले प्रयोग नगरेमा के हुन्छ र यदि साधन असफल भएमा के गर्ने
- आकस्मिक गर्भनिरोध साधन र प्रयोग बारे
- यौन जन्य रोग र एच.आइ.भि. बारे रोकथाम
- फेरी फर्केर आउनु पर्ने समय, साधन बारे आपूर्ति र यदि केही समस्या परेमा कहिले आउने बारे ।

परामर्शको क्रममा ग्राहकलाई उपयुक्त नभएका र उसलाई इच्छा नभएका साधनबारे धेरै जानकारी दिनु आवश्यक छैन । जस्तै : भर्खर विवाह गरेका दम्पत्तिका लागि स्थायी विधिहरू बारे ।

परामर्श प्रक्रिया

सेवा प्रदायक वा परामर्शदाताले परामर्श दिँदा एउटा निश्चित प्रक्रिया अपनाउनु पर्दछ । यसरी निश्चित प्रक्रिया पुर्याएर परामर्श दिँदा मात्र ग्राहकको अधिकार र उसको प्रजनन् आवश्यकता पुरा हुन्छ । परामर्शलाई निश्चित तरिकाले प्रदान गर्न सजिलोको लागि विभिन्न सरल तरिकाहरू अपनाइएको पाइन्छ । यी मध्ये अंग्रेजी शब्द **GATHER** को अनुसरण गरेर र नेपाली शब्द “अभिवादन” अनुसार परामर्श दिने तरिकाबारे यहाँ व्याख्या गरिएको छ । हाम्रो नेपालमा अभिवादन तरिका अनुसार परामर्श दिन सिफारिश गरिएको छ ।

GATHER अनुसार परामर्श दिने मुख्य चरणहरू :

- G: Greet (मित्रतापूर्ण ढङ्गले अभिवादन गर्ने)
- A: Ask (ग्राहकलाई परिवार नियोजनका आवश्यकताहरूको सोधपुछ गर्ने)
- T: Tell (ग्राहकलाई उपलब्ध साधनहरूबारे भन्ने)
- H: Help (ग्राहकलाई साधन अपनाउन सहयोग गर्ने)
- E: Explain (साधन कसरी प्रयोग गर्ने भनेर व्याख्या गर्ने)
- R: Return (कहिले आउनु पर्छ भनेर योजना बनाइदिनु पर्ने)

“अभिवादन विधि”

परामर्श प्रक्रियामा परिवार नियोजनका गर्भ निरोधक साधनहरू बारे जानकारी दिनु मात्र नभई ग्राहकको प्रजनन् आवश्यकताको आधारमा उसको लागि उपयुक्त साधन छनौट गर्न सहयोग पुर्याउनु हो । यसको लागि “अभिवादन” का निम्न ५ चरणहरू अपनाउनु पर्दछ :

“अ” : अभिवादन गर्ने अथवा ग्राहकलाई नमस्कार गर्ने

यो परामर्श सेवाको पहिलो चरण हो । यो चरणमा सल्लाहको लागि उपस्थित कुनै पनि ग्राहकलाई अभिवादन गर्ने सिलसिलामा निम्न कुराहरू गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

- नमस्कार गरि भित्र बोलाउने
- ग्राहकलाई बस्न आग्रह गर्ने ।
- एकअर्कामा परिचय गर्ने ।
- गोप्यता कायम हुने कुरा ग्राहकलाई विश्वास दिलाउने ।
- ग्राहक क्लिनिकमा आउनुको कारण सोध्ने ।

“भि” : भिन्न नठानी आवश्यकता पत्ता लगाउन सोधपूछ गर्ने

यस चरणमा परामर्शदाताले परामर्श लिन आउने ग्राहकको शैक्षिक आर्थिक, राजनैतिक तथा सामाजिक स्तर जस्तो सुकै किन नहोस कुनै भेदभाव नगरि, भिन्न नठानी आवश्यकता पता लगाउन सोधपूछ गर्नु पर्छ । सोधपूछ गर्दा ग्राहकले भनेको कुराहरू ध्यान पुर्बक सन्नु पर्दछ र परिवार नियोजन सम्बन्धी जिज्ञासा, उत्सुकता तथा कुनै शंका छ भने त्यस बारे छलफल गरी निस्कर्षमा आउन कुराकानी गर्न सहयोग गर्नु पर्दछ । पहिलो पटक कुनै व्यक्ति सेवा लिन आएको छ भने निम्न जानकारीहरू लिनु आवश्यक पर्दछ :

- व्यक्तिगत विवरण (नाम, उमेर, बच्चाको संख्या, बच्चाको उमेर, ठेगाना आदि) ।
- चिकित्सा सम्बन्धी विवरण (मधुमेह, जण्डीस, मुटुको रोग, मानसीक रोग) ।
- महिनावारी चक्र (नियमित, अनियमित, रक्तश्रावको किसिम) ।
- प्रजनन आवश्यकता (छोटो समय, लामो समयको लागि वा स्थायी बन्ध्याकरण) ।
- यौन रोग बारे (यौन रोग तथा एच.आई.भी. संक्रमणका सम्भावनावारे सोधपूछ गरी खतरा प्रति सचेत गराउने)
- परिवार नियोजनका साधनहरू बारे ज्ञान ।
- तलका प्रश्नहरूले छोटो वा लामो साधन बारेमा छलफल गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ :
 - बच्चा पाउने विषयमा तपाईंको के विचार छ ?
यदि ग्राहकले उत्तरमा ‘अब पुग्यो वा थप बच्चा चाहन्न’ भन्यो भने ऊ लामो समयको अथवा स्थायी साधनको बारेमा जान्न इच्छुक हुन सक्छ ।
 - तपाईं कति समयको लागि परिवार नियोजन साधन अपनाउन चाहनु हुन्छ ?
यदि दुई या तीन वर्ष भन्ने उत्तर आयो भने ग्राहक छोटो समयको साधन चाहेको हुन सक्छ तर ग्राहकले सबै साधनबारे जानकारी लिनु चाहेमा परामर्शदाताले सम्पूर्ण जानकारी दिनु पर्छ ।

छोटो समयको साधन भन्नाले १-३ वर्षसम्म काम गर्ने ।

लामो समयको साधन भन्नाले ३-१२ वर्षसम्म काम गर्ने ।

स्थायी बन्ध्याकरण भन्नाले थप बच्चा नचाहने ।

ग्राहकहरूलाई यौन रोग हुनसक्ने खतराको निर्धारण

नेपाल लगायत धेरै देशका पुरुष तथा महिलाहरू यौन रोग लाग्ने खतरामा परेका हुन हुन्छन् त्यसकारण खतराको निर्धारण गर्दा दुई दम्पतिको यौन सम्बन्ध बारे प्रश्नहरू गर्न आवश्यक हुन्छ । यदी ग्राहकले तलका प्रश्नहरू मध्यबाट एक वा धेरै प्रश्नको उत्तर "हो " भन्ने आएमा यस्ता ग्राहकहरू खतरामा भएको मान्नु पर्दछ जस्तै :

- विगत दुई महिना भित्र ग्राहकले २-३ महिना भित्र अन्य व्यक्तिसंग यौन सम्पर्क गरेको छ ?
- पति/पत्नीको व्यवसाय के छ ? (यौन व्यवसायमा लागेका, गलैचा उद्योगका कामदार, प्रहरी, ड्राइभर, सेना जस्ता रोजगारीको लागि आफ्नो घरबाट लामो समयको लागि टाढा बसेको व्यक्ति आदि)

ग्राहक अनुगमनको लागि सेवा केन्द्रमा आउंदा सोध्नु पर्ने कुराहरू :

- अधिल्लो पटक आए भन्दा केहि परिवर्तन आएको छ कि ?
- साधन बारे अन्य केहि समस्याहरू छन कि ?
- केहि सोध्न मन लागेको छ कि ?
- ग्राहकको प्रजनन आवश्यकतामा परिवर्तन आएको छ कि ?

“वा” : बाधा, अड्चन हटाउन सूचना उपलब्ध गराउने

प्रायः जसो परिवार नियोजन क्लिनिकमा सल्लाह लिन आउने ग्राहकहरूलाई केहि बाधा वा समस्या परेको हुन सक्छ तसर्थ परामर्शदाताले ग्राहकको बाधा व्यवधान हटाउन सुचना सामग्रीहरूको प्रयोग गरी पुर्ण सुचना उपलब्ध गराई आवश्यक सहयोग गर्नु पर्ने हुन्छ जस्तै:

- साधन के हो ?
 - कसरी काम गर्छ ?
 - फाईदा तथा बेफाईदाहरू
 - सम्भावित साधारण असरहरू
 - ग्राहकले सुनेका गलत धारणाहरू भए सच्याउने
 - साधन कहाँ पाईन्छ ?
 - कसरी प्रयोग गर्ने ?
 - कुन अवस्थामा ग्राहक तुरुन्त क्लिनिकमा सम्पर्क राख्न आउनु पर्छ आदी ।
- ग्राहकको प्रजनन अवस्था अनुसार बच्चा पाउने र गर्भान्तरको लागि उपयुक्त समयको महत्व बारे व्याख्या गर्ने :

- बच्चा पाइसकेपछि पूनः अर्को पटक गर्भवती हुन कम्तिमा २ वर्षको लागि गर्भान्तर गर्नुपर्ने आवश्यकता बारे सुत्केरी महिलालाई व्याख्या गरिदिनु पर्छ ।
- गर्भपतन पछि वा गर्भ तुहिएको महिलालाई यदि फेरि गर्भवती हुन चाहेको खण्डमा कम्तिमा पनि ६ महिना सम्म पर्खिनु पर्ने कारण बारे व्याख्या गर्ने ।
- किशोर, किशोरीहरूको निम्ति गर्भवती हुन कम्तिमा पनि २० वर्षको हुन किन आवश्यक छ भनि व्याख्या गर्ने ।
- ग्राहकको प्रजनन इच्छा अनुसार LAM (गर्भनिरोधको लागि स्तनपान विधि) पनि गर्न सकिन्छ । ग्राहकलाई परिवार नियोजनका साधनहरू कुन कुन र कहाँ पाइन्छ राम्ररी भन्नु पर्छ । यदि ग्राहकले कुनै साधन लिन इच्छुक हुनु हुन्छ कि सोध्नु पर्छ ।
- ग्राहकले इच्छाएको साधनको बारेमा के के थाहा छ सोध्ने र यदि केहि गल्ती गरेमा सच्चाई दिनु पर्छ ।
- ग्राहकले इच्छाएको साधनहरू संक्षिप्तमा सबै साधनको बारेमा बताई दिनु पर्छ ।
 - त्यसको प्रभावकारिता
 - साधन कसरी प्रयोग गर्ने
 - फाइदाहरू, बेफाइदाहरू, प्रजनन शक्ति फर्किने बारे पनि समावेश गर्ने
 - सम्भावित साधारण असरहरू र त्यसका जटिलताहरू
- यदि उपलब्ध भएको खण्डमा सूचना, शिक्षा तथा संचार (श्रव्य दृश्यहरू) सामाग्रीहरू प्रयोग गर्ने र ग्राहकलाई घर लान दिन सकिन्छ ।
- यदि ग्राहकले परिवार नियोजन गर्न चाहँदैन र फेरि गर्भवती हुन चाहन्छ भने गर्भवती स्याहारको महत्वबारे परामर्श गर्न दिनु पर्छ ।

महत्वपूर्ण बुँदाहरू :

- ग्राहकको आवश्यकता संग सम्बन्ध नभएको साधन बारेमा ब्याख्या नगर्ने ।
- ग्राहकलाई पहिल्यै थाहा भैसकेको जानकारी पुनःनदिने ।
- ग्राहकले चाहेको परिवार नियोजन साधन बारे के जान्दछन् भनी सोधेर यो चरण शुरु गर्न सकिन्छ ।
- परामर्शदाताले ग्राहकले थाहा नपाएको र भन्न बाँकि रहेको जानकारी मात्र दिएर पुरा गर्न सकिन्छ यदि ग्राहक जानकारी लिन इच्छुक छैन भने अन्य साधन बारे बताउन आवश्यक छैन ।

“द” : दत्तचित्त भई सहयोग गर्ने

यस चरणमा परामर्शदाताको मुख्य जिम्मेवारी ग्राहकलाई परिवार नियोजन साधन सम्बन्धमा दत्तचित्त भै सहयोग गर्न केहि प्रश्नहरू सोध्न आवश्यक हुन्छ, जस्तै : ग्राहकलाई साधन छान्नमा सहयोग पुर्याउँदा कुनै पनि बेला भर्को नमानी समय सुहाउँदो, व्यवस्थित परिवार र प्रजनन इच्छा बारे परामर्श दिनु पर्छ ।

- ग्राहकले आफ्नो यौन जोडी संग छलफल गरेको छ कि छैन ?
- छनोट गरेको साधनको सामान्य असरहरू सहन सक्छन् कि सक्दैनन् ?
- छनोट गरेको साधन बारे बुझेका छन वा छैनन निक्कौल गर्न ग्राहकलाई भन्न लगाउनु पर्छ र ग्राहकले साधन अपनाउने निश्चित गरेमा निम्न कुराहरू बताउनु पर्छः:
 - साधन पाइने ठाउँ
 - साधन प्रयोग गर्ने तरिका
 - खतराका चिन्हहरू के के हुन् र कस्तो चिन्हहरू देखा परेमा कहाँ जाने सविस्तार जानकारी गराउनु पर्छ ।
 - छनोट गरेको साधन सम्बन्धी सूचना सामग्री प्रदान गर्ने
 - आवश्यकताअनुसार यौन रोगबाट बचाउ गर्ने उपाय बताइ दिने
 - कुनै कुनै ग्राहकलाई कुनै साधन उपयुक्त हुँदैन । यदि उपयुक्त नभएमा ग्राहकलाई त्यस बारेमा स्पष्ट तरिकाले त्यसको खतराबारे बताई दिने र अर्को साधन छान्नलाई मद्दत गर्ने ।
 - यदि साधन तुरुन्त दिन नसकेमा, साधन कहाँबाट, कहिले र कसरी उपलब्ध गर्न सकिन्छ भन्ने बारे स्पष्टसँग भनि दिनुपर्छ । त्यस अवधि भरिको लागि अन्य साधन जस्तै कण्डम उपलब्ध गराई दिनु पर्छ ।
 - नियमित अनुगमनको (फेरि साधन चाहिएमा, जाँच गर्न परेमा) लागि कहिले आउनु आवश्यक छ भनि बताई दिनु पर्छ ।
- स्वेच्छिक बन्ध्याकरण गर्ने ग्राहकलाई मञ्जुरीनामामा हस्ताक्षर गर्न अघि मञ्जुरीनामा फाराममा भएको ७ वटा बुँदाहरू बुझेको एकिन गर्नुपर्छ ।
 - अरु थप जानकारीको आवश्यकता छ कि सोध्नु पर्छ ।
 - यदि ग्राहकले साधन प्रयोग गर्ने निश्चित नगरेमा गर्भ रहने बारे अवगत गराउने
 - गर्भवति भएमा गर्भवति सेवाको लागि कहाँ जानु पर्छ भन्ने
 - साधन प्रयोग गर्न इच्छा भएमा पुनः आउन सक्ने समय बताई दिनु पर्छ ।

अनुगमनको समयमा ग्राहकसंग सोध्नु पर्ने कुराहरू :

- साधन कसरी प्रयोग गरि रहेका छन ?

- क्लिनिकमा आउनु पर्ने अवस्थाहरू विसेको छ, छैन निश्चित गर्ने ।
- केहि नराम्रो असरहरू छन् कि सोध्नु पर्छ ।

“न” : नमस्कार गर्दै फेरी आउन अनुरोध गर्ने

- यो चरणमा ग्राहकलाई साधन प्राप्त गर्ने ठाउँमा पठाउनु पर्दछ ।
- नियमित अनुगमनको लागि कहिले आउने बताई दिनु पर्छ ।
- अरु केहि थप जानकारी लिने इच्छा छ कि सोध्दै आवश्यकतानुसार थप सुचना दिई नम्रपूर्वक विदा गरी पूनः आउन आग्रह गर्नु पर्दछ ।
- ग्राहकले रोजेको साधन आफ्नो स्वास्थ्य केन्द्रमा उपलब्ध नभएमा पाइने स्थानमा सिफारीश गरी रेफर गर्नु पर्छ ।
- अन्तमा नमस्कार गर्दै फेरी आउन अनुरोध गर्ने ।

विभिन्न कारणले ग्राहकहरू सेवा केन्द्रमा आउंदछन् :

- अरु थप साधन प्राप्त गर्नको लागि ।
- अनुगमन सेवा पूरा गर्नको लागि ।
- प्रश्नहरू सोध्न परेमा ।
- साधन परिवर्तन गर्न मन लागेमा ।
- प्रयोग गरीरहेको साधन छोड्न परेमा वा निकाल्न परेमा ।
- साधारण असरहरू र समस्याहरको बारेमा रिपोर्ट गर्न परेमा ।

त्यसैले परामर्शदाताले ग्राहकको आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्नु पर्दछ ।

अभिवादनको सारांश

“अ” : अभिवादन गर्ने (ग्राहकलाई नमस्कार गर्ने)

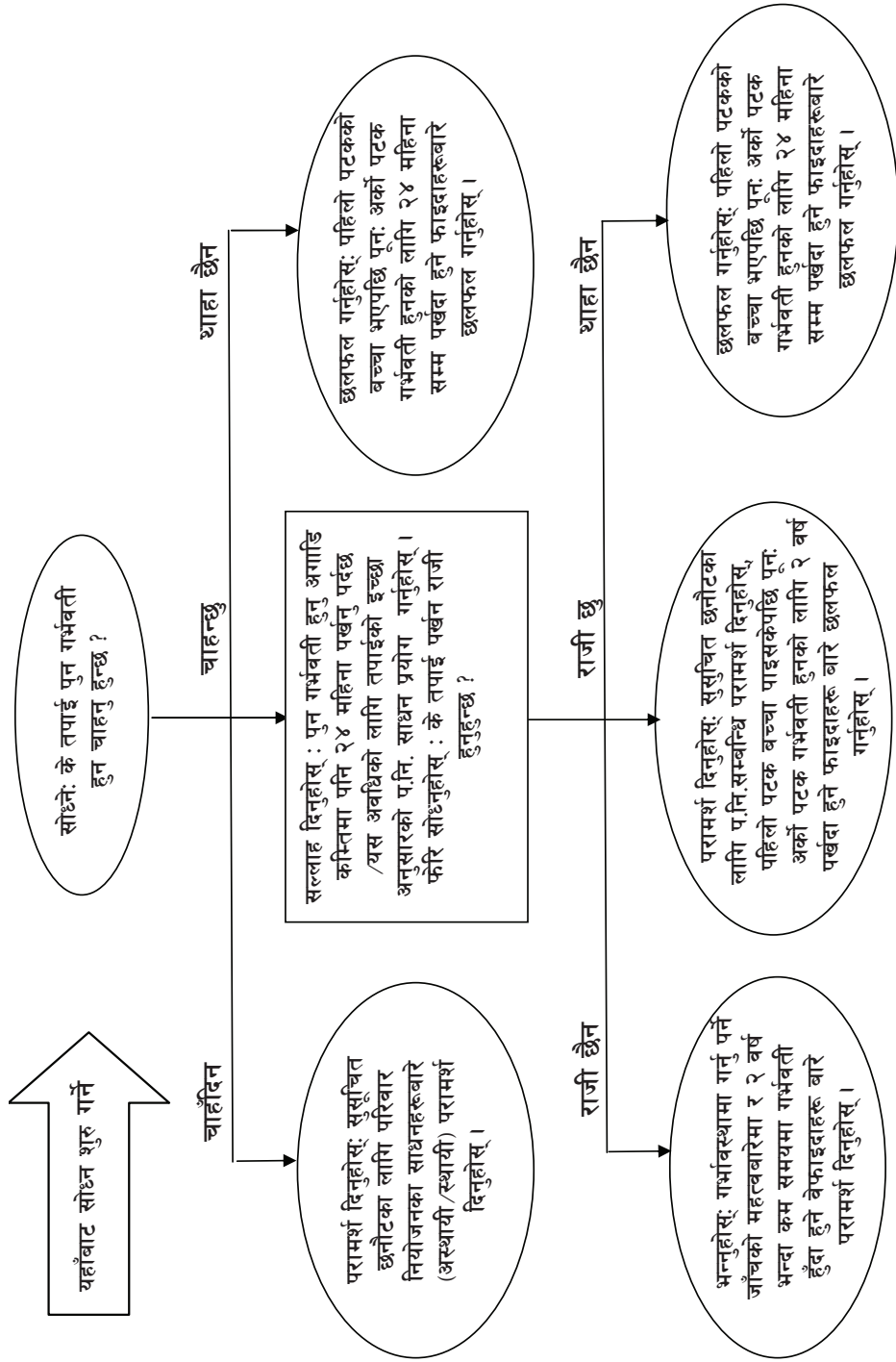
“भि” : भिन्न नठानी आवश्यकता पत्ता लगाउन सोधपुछ गर्ने

“वा” : वाधा हटाउन सूचना उपलब्ध गराउने (सम्बन्धित समस्याहरूको समाधानबारे सूचना दिने)

“द” : दत्तचित्त भई सहयोग गर्ने

“न” : नमस्कार गर्दै फेरि आउन अनुरोध गर्ने

सुत्केरी महिलाहरूलाई परिवार नियोजनका आवश्यकताबारे सोध्नु पर्ने प्रश्नहरू



के मेरो लागि गर्भवती हुन उपयुक्त समय तथा गर्भान्तरको अवधि उपयुक्त छ?

गर्भधारणको लागि उपयुक्त समय सम्बन्धि महिलाहरूको धारणाहरू र सम्भावित जवाफहरू: परामर्शदाताले यी जवाफ दिएमा उपयुक्त हुन्छ।

सानो बच्चा कस्तिमा पनि २ वर्ष नपुगेसम्म नपखिने कारणहरू	सम्भावित प्रत्युत्तरहरू
<ul style="list-style-type: none"> ● तुरुन्तै एक पछि अर्को बच्चा जन्माउन राम्रो हुन्छ किनकि तिनीहरूलाई हुर्काउन आमालाई सजिलो हुन्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> ● दुई वर्षभन्दा कम गर्भान्तर भएमा यसबाट आमा र बच्चा दुवैलाई हानी हुन्छ।
<ul style="list-style-type: none"> ● उस्तै उस्तै उमेरको दुई जना बच्चाहरूलाई हुर्काउन सजिलो हुन्छ, किनकि तिनीहरूले लुगा, खेलौनाहरू आमाको समय बाँड्न सक्छन्, यसले पैसा पनि जोगिन्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> ● आमा र परिवारलाई एकै पटक दुई जना हुर्काउन गाह्रो हुन्छ। ● आमा र बच्चा रोगी हुन सक्छ। ● यसबाट आर्थिक र सामाजिक भार धेरै पर्दछ।
<ul style="list-style-type: none"> ● यसले गर्दा छिट्टै बच्चाको संख्या पुरा हुन्छ र स्थायी परिवार नियोजन बन्ध्याकरण गर्न सजिलो हुन्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> ● परिवार नियोजन भन्नाले बच्चाको संख्या पुरा भएपछि मात्र गर्नु होइन यो आफ्नो प्रजनन आवश्यकता पुरा गर्न अपनाउनु उपयुक्त हुन्छ।
<ul style="list-style-type: none"> ● धेरै समय पखेमा अर्को बच्चा पाउन धेरै उमेर ढल्किन्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> ● बढीमा पाँच वर्ष गर्भान्तर गर्नु उपयुक्त हुन्छ।
गर्भवती हुनको लागि उपयुक्त समय तथा गर्भान्तर कम गर्नुको साधारण कारणहरू	सम्भावित प्रत्युत्तरहरू
<ul style="list-style-type: none"> ● उनको धर्मले परिवार नियोजन गर्ने अनुमति नदिएकोले। 	<ul style="list-style-type: none"> ● कुनै पनि प्रजनन सम्बन्धि चेतनामूलक साधन वा प्राकृतिक प.नि. योजना गर्न सकिन्छ। स्तनपान गराई गर्भनिरोधक तरिका पनि अपनाउन सकिन्छ।

<ul style="list-style-type: none"> ● उनको श्रीमान् प.नि सम्बन्धि वा गर्भान्तर सम्बन्धि छलफल गर्न मन नगरेकोले वा यो उसको श्रीमतीको दायित्व (जिम्मेवारी) हो भन्ने भएकोले । 	<ul style="list-style-type: none"> ● गर्भान्तर गर्नु दुवैको दायित्व हो । यसो गर्नाले सामाजिक, आर्थिक तथा भावनात्मक फाइदाहरू हुन्छ ।
<ul style="list-style-type: none"> ● तुरुन्तै गर्भवती नभएको खण्डमा पुरुष र महिला माथि सन्तान उत्पादन गर्ने शक्ति नभएको भनि प्रश्न उठ्न सक्ने भएकोले । 	<ul style="list-style-type: none"> ● आफ्नो र परिवारको स्वास्थ्य, आर्थिक र सामाजिक अवस्थामा सुधारको लागि परिवार नियोजन प्रयोग गर्नु आवश्यक छ, भनेर जोड दिने ।
२० वर्ष उमेरसम्म पर्खिन नसक्ने कारणहरू	
<ul style="list-style-type: none"> ● बच्चा कम उमेर मै पाउन राम्रो हुन्छ किनकि बच्चा हुर्काउन आमा बलियो हुन्छन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ● विवाहित किशोरीलाई शारिरिक तथा मनो वैज्ञानिक तरिकाले पूर्ण विकसित हुन समय लाग्दछ । २० वर्ष पुगेपछि पहिलो बच्चा जन्माएमा आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।
<ul style="list-style-type: none"> ● बच्चा पाउन धेरै समय पर्खिदा महिलाको बच्चा जन्माउने उमेर ढल्किन्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> ● २० वर्षको उमेर सम्म पर्खिनु त्यति लामो समय होइन, महिलाले पछि जन्माउँदा पनि स्वस्थ बच्चा सुरक्षित साथ जन्माउन सकिन्छन् ।
गर्भ तुहिएको वा गर्भपतन भएपछि गर्भान्तरको लागि नपर्खिने कारणहरू	सम्भावित प्रत्युत्तरहरू
<ul style="list-style-type: none"> ● पहिले छिटो छिटो बच्चा जन्माएर पछि तुरुन्तै स्थायी प.नि (बन्ध्याकरण) गर्न सजिलो हुन्छ 	<ul style="list-style-type: none"> ● व्यवस्थित परिवारको संख्या बनाउन ६ महिना नोक्सानी हुँदैन । पछि मात्र स्थायी प.नि. बारे छनौट गर्ने ।
<ul style="list-style-type: none"> ● परिवारको सदस्य, जस्तै उनको श्रीमान् वा सासुले बच्चा जन्माउन कर गरिरहेका हुन्छन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ● उनको श्रीमान् र परिवारको चाहनाबारे सोच्नु महत्वपूर्ण छ तर महिलाले छिटै गर्भवती भएमा के के खतराहरू हुन सक्छ, भन्ने बारे जान्नु पर्छ र यसले आमाको स्वास्थ्यमा र पछि जन्मिने बच्चाको स्वास्थ्यमा के असर गर्छ जान्नु पर्छ ।

**सुत्केरी पछि महिलाको लागि परिवार नियोजनको
साधन शुरु गर्ने उपयुक्त समय**

साधन	स्तनपान गराई रहेकी महिला	स्तनपान नगराई रहेको महिला
स्तनपानद्वारा गर्भ निरोध (LAM)	सुत्केरी भएको देखि ६ महिनासम्म तुरुन्तै शुरु गर्न सकिने	लागू नहुने
आइ.यू.सि.डी. (कपर टि.)	महिलाले बच्चा जन्माएको ४८ घण्टाभित्र हाल्न मिल्ने सुत्केरी भएको ४ हप्ता देखि हाल्न मिल्ने	
कण्डम	रक्तश्राव वा योनी श्राव रोकिए पछि (कुनै पनि योनी सम्बन्धि घाउ, काटिएको, तिछ्छारिएको जस्तो भएमा ती सबै निको भएपछि यो साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)	
डिपोप्रोभेरा ३ महिने सुई	सुत्केरी भएको ६ हप्ता देखि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।	सुत्केरी भएको ३ हप्ता देखि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
इम्प्लाण्ट	सुत्केरी भएको ६ हप्ता देखि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।	सुत्केरी भएको ३ हप्ता देखि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
मिश्रित खाने चक्कि	सुत्केरी भएको ६ महिना देखि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।	सुत्केरी भएको ३ हप्ता देखि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
प्रोजेस्टिन मात्र भएको	सुत्केरी भएको ६ हप्ता देखि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।	सुत्केरी भएको ३ हप्ता देखि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
प्राकृतिक परिवार नियोजन	नियमित किसिमको महिनावारी भएमा शुरु गर्न सकिन्छ, वा ६ महिना पछि शुरु गरेमा भ्रन राम्रो हुन्छ ।	

विभिन्न किसिमको ग्राहकको लागि परिवार नियोजन परामर्श रणनीति

ग्राहकको किसिम	परामर्शमा गर्नुपर्ने कार्यहरू
कुनै पनि समस्याहरू नभइ फर्केर आएको ग्राहक	<ul style="list-style-type: none"> ● नियमित फलोअप साथै परिवार नियोजन साधन दिने र ● साधन प्रयोग गर्दा कस्तो भई रहेछ भन्ने बारेमा ग्राहकलाई मैत्रीपूर्ण भावले सोध्ने । ● ग्राहकले HTSP अभ्याश गर्छ कि गर्दैन भनि यकिन गर्न ग्राहकको अर्को गर्भधारणको के कस्तो विचार छ भनि पत्ता लगाउने ।
समस्याहरू भइ फर्कि आएको ग्राहक	<ul style="list-style-type: none"> ● समस्यालाई राम्ररी बुझेर यसको समाधान गर्ने । साधनको साधारण असरहरूको समस्या हो कि ? साधन प्रयोग गर्न गाह्रो भएको हो कि ? असहयोगी जीवन साथी भएर हो कि ? वा अन्य समस्याहरू भएर । ● यदि उनले चाहिन्छ भने अर्को साधन छान्नमा मद्दत गर्ने, त्यसले गर्दा उनले साधन लिन छुट्ने छैन साथै अर्को अनिच्छित गर्भ धारण हुन सक्ने वा छोटो अवधिको गर्भान्तरको खतरा पनि हुने छैन । ● HTSP अभ्याशको महत्वबारे उनलाई सम्झाउनु पर्छ ।
प. नि साधन पहिले नै लिने निधो गरी आएका नयाँ ग्राहक	<ul style="list-style-type: none"> ● ग्राहकले छानेको परिवार नियोजन साधनबारे पूर्ण र ठिक ज्ञान छ/छैन भनि यकिन गर्ने । ● ग्राहकको अवस्था हेरेर र ग्राहकको स्वास्थ्य ठिक भएमा उनले निधो गरेको साधन छान्न मद्दत गर्नु पर्छ । ● साधन कसरी प्रयोग गर्ने र यदि साधारण असर देखिएमा कसरी त्यसको समाधान गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गर्नु पर्छ । ● उनको प्रजनन अवस्था अनुसार (जस्तै: २० वर्ष पछि मात्र पहिलो गर्भ, गर्भपतन पछि/सुत्केरी पछिको गर्भान्तर) HTSP का फाइदाहरू र परिवार नियोजन गरेमा उनको स्वास्थ्य ठिक राख्नमा मद्दत गर्नुका साथै फेरी हुने गर्भ स्वस्थ बनाउँदछ भनि छलफल गर्ने ।

ग्राहकको किसिम	परामर्शमा गर्नुपर्ने कार्यहरू
<p>परिवार नियोजनको साधन लिनको लागि निधो नगरी आएको नयाँ ग्राहक</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ग्राहकको प्रजनन् योजना/अवस्था (जस्तै : बच्चा पाउने मनसाय, इच्छाएको परिवारको संख्या), साधनबारे कति महत्वपूर्ण छ भनि छलफल गर्ने । ● ग्राहकलाई उनको अवस्थालाई सुहाउँदो किसिमको साधन छान्नलाई मद्दत गर्ने यदि आवश्यक परेमा निर्णय गर्नलाई मद्दत गर्ने । ● ग्राहकले छानेको साधनलाई समर्थन गर्ने र कसरी प्रयोग गर्ने भनि निर्देशन दिने साथै साधारण असरहरू भएमा कसरी समाधान गर्ने बारे छलफल गर्ने । ● उनको प्रजनन् अवस्था अनुसार (जस्तै: २० वर्ष पछि मात्र पहिलो गर्भ, गर्भपतन पछि/सुत्केरी पछिको गर्भान्तर) HTSP का फाइदाहरू र परिवार नियोजन गरेमा उनको स्वास्थ्य ठिक राख्नमा मद्दत गर्नुका साथै फेरी हुने गर्भ स्वस्थ बनाउँदछ भनि छलफल गर्ने ।

References

1. Giri, Kamallesh et.al., Post Partum Family Planning for Healthy Pregnancy Outcomes, A Training Manual February 2009, Extending Service Delivery Project 1201 Connecticut Avenue, NW Suite 200 USA.
2. Ministry of Health and Population (MoHP) Nepal, New ERA and Macro International Inc. 2007, Nepal Demographic and Health Survey 2006. Kathmandu Nepal: Ministry of Health and Population, New ERA and Macro international Inc.
3. Ministry of Health and Population, Family Health Division, National Medical Standard for Reproductive Health, Volume I: Contraceptive Services, 4th Edition, February 2010, Family Health Division, Pachali, Teku, Kathmandu
4. Ministry of Health and Population, National Health Training Center, Parivar Niyojan Sewa Karyakram Ko Lagi Comprehensive Parivar Niyojan tatha Paramarsha Sewa ko Sandarva Pustika, 3rd Edition, July 2009, National Health Training Center, Pachali, Teku, Kathmandu
5. Suvedi, Bal Krishna, Ajit Pradhan, Saran Barnett, Mahesh Puri, Shovana Rai, Chitrakar, Pradeep Poudel, Sharada Sharma and Louise Hultan 2009. Nepal Maternal Mortality and Morbidity Study 2008/09: Summary of Preliminary Findings, Kathmandu Nepal, Family Health Division, Department of Health Services, Ministry of Health, Government of Nepal.

परिवार नियोजनको साधनहरूको प्रभावकारीताको तुलना

ज्यादै प्रभावकारी

एक वर्षमा १०० जना महिलाहरूमध्ये
१ जनाभन्दा कम गर्भवती हुन्छन् ।



इन्काप्ट



आइयूसीडी वा कन्डम
(कपर टी ३८० ए)



महिला बन्ध्याकरण



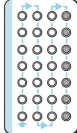
पुरुष बन्ध्याकरण



गर्भ निरोधक सुई (स्त्रियो प्रोपेरा)



स्तनपानदाय परिवार नियोजन गर्ने विधि



पिल्स
(मिश्रित खाते चक्की)



काण्डम



प्रजननसम्बन्धी जानकारीमा आधारित उपायहरू (जस्तै क्यालेण्डर)



तपाईंको साधनहरूलाई कसरी बढी प्रभावकारी बनाउने

इन्काप्ट, आइयूसीडी, लगाइसकेपछि तोकिएको अवधि समाप्त र महिला बन्ध्याकरण गरिसकेपछि: थोरै वा केही पनि गर्नु नपर्ने वा सम्झनु पर्ने !
पुरुष बन्ध्याकरण: पहिलो ३ महिनासम्म अन्य साधन प्रयोग गर्नुपर्ने !

डियो: हरेक ३ महिनामा लगाइनुपर्ने !
स्तनपान विधि (६ महिनासम्म): पूर्ण रूपमा स्तनपान गराउनु पर्ने, महिनावारी शुरू नभएको र सुत्ने भएकै ६ महिना नपुगेको वरिपरि: हरेक दिन खाउनुपर्ने !

काण्डम: यौनसम्पर्क सुरुभएता अगाडि हरेक पटक सहि तरिकाले लगाउनुपर्ने !
प्रजननसम्बन्धी जानकारीमा आधारित उपायहरू: गर्भधारण हुन सक्ने समयविधिमा यौन सम्पर्क नगर्ने वा काण्डम प्रयोग गर्नुपर्ने !

योनिबाहिर वीर्य स्थलन विधि: यौनसम्पर्क गर्दा वीर्य स्थलन योनी बाहिर सही तरिकाले गर्नुपर्ने !

थोरै प्रभावकारी

एक वर्षमा १०० जना महिलाहरूमध्ये
३० जना गर्भवती हुन्छन् ।



योनिबाहिर वीर्य स्थलन विधि



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE





This document is made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of FHD/MoHP and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.