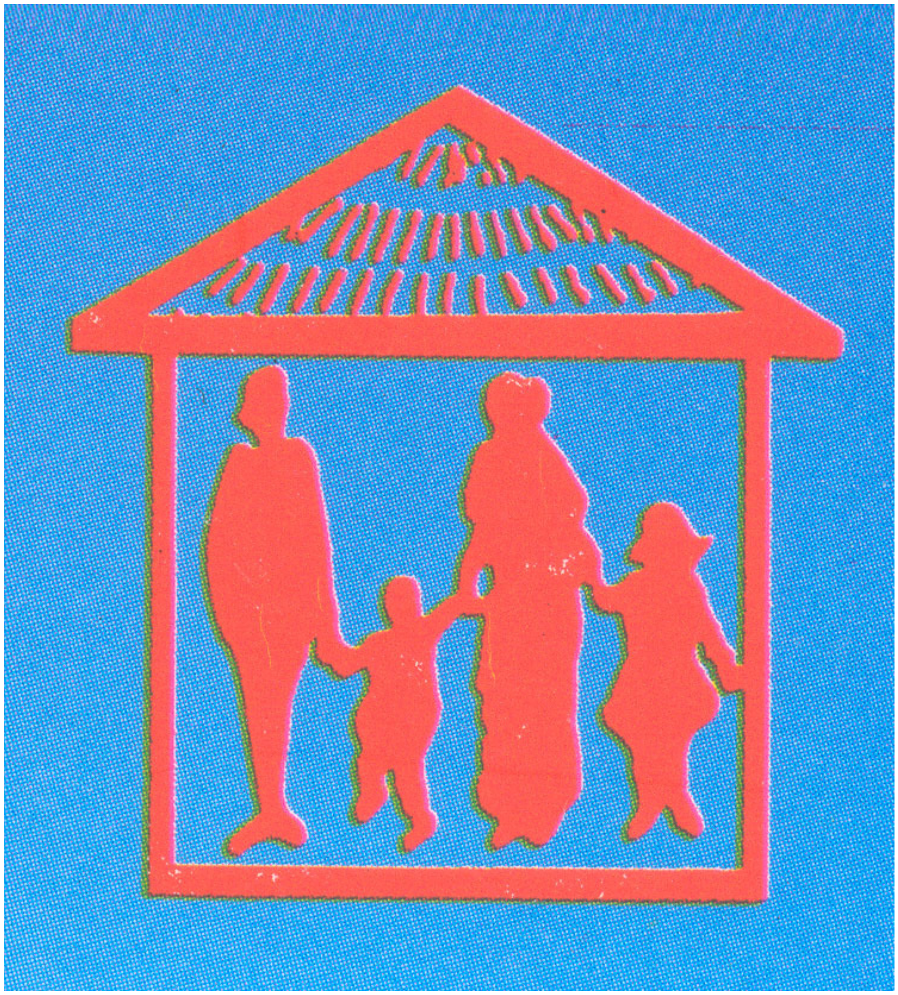
परिवार नियोजनका साधनबारे धारणा र वास्तविकता



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

परिवार स्वास्थ्य महाशाखा

टेकु, काठमाडौं
२०६६

परिचय

नेपाली समाजमा परिवार नियोजनको स्वीकार्यता र प्रयोगलाई असर पार्ने थुप्रै तत्वहरू छन् । ती मध्ये गर्भनिरोधका साधन प्रतिको प्रचलित परम्परागत तथा गलत धारणा एउटा महत्वपूर्ण कारण हो । समाजमा विद्यमान परम्परागत धारणा र भ्रमहरूले स्वास्थ्यका बारेमा मानिसको बुझाई र स्वास्थ्य समस्याका कारक तत्वहरू तथा उपचारलाई समेत प्रभाव पारिरहेका छन् । यस प्रकारका अवैज्ञानिक धारणाले मानिसको स्वास्थ्य र स्वास्थ्य सेवाको उपभोगलाई प्रभावित गरिरहेको हुन्छ । नेपालमा समय समयमा गरिएका सर्वेक्षणहरूले समेत यस कुरालाई पुष्टी गरेका छन् ।

प्रजनन् क्षमता तथा गर्भ निरोधका साधनबारे पर्याप्त जानकारीको अभावले गर्दा समाजमा व्याप्त परम्परागत धारणा तथा भ्रमहरूले विभिन्न उमेरका तथा विभिन्न शैक्षिक, सामाजिक एवम् आर्थिक पृष्ठभूमि भएका पुरुष तथा महिलाहरूले गर्भनिरोधका साधन प्रयोग गर्ने सम्भावनालाई कम गरेका छन् । नयाँ ग्राहकहरूले साधन नअपनाउनु र अपनाएकाले पनि विचैमा प्रयोग गर्न छाड्नुका कारणहरू मध्ये साधनका बारेमा स्पष्ट जानकारीको अभाव पनि एउटा प्रमुख कारण हो । समुदायमा परिवार नियोजन सम्बन्धी सूचनाका सबैभन्दा विश्वसनीय स्रोत नै स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू हुन् । तर गर्भ निरोधका विभिन्न आधुनिक साधनका बारेमा उनीहरू स्वयम्मा पनि विभिन्न भ्रमहरू भएको अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

गर्भ निरोधक साधनका बारेमा ग्राहकमा विद्यमान भय तथा गलत सोचाई हटाउनका लागि यी परम्परागत धारणा तथा भ्रमहरूलाई उचित तरिकाले सम्बोधन गर्न जरुरी छ । जसले ग्राहकहरूलाई साधनको सुसुचित छनौट र प्रभावकारी ढगंले अपनाउन सहयोग पु-याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसो गर्न सकेमा नयाँ ग्राहकहरूले साधन अपनाउने र अपनाइसकेकाले लामो समयसम्म निरन्तररुपमा प्रयोग गरिरहने सम्भावना बढी हुन्छ । परिवार नियोजन सेवा प्रदायकहरूलाई परिवार नियोजन प्रतिको परम्परागत धारणा र भ्रम सम्बन्धमा स्पष्ट पार्न पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ, किनभने जबसम्म उनीहरू आफै विश्वस्त हुँदैनन् तवसम्म आफ्ना ग्राहकलाई विश्वास दिलाउन सक्दैनन् । परिवार

नियोजनका आधुनिक साधनका बारेमा सही सूचना प्रदान गर्न र भ्रमहरू हटाउनका लागि हाल प्रयोगमा ल्याइएका विभिन्न सञ्चार माध्यमका अतिरिक्त परिवार स्वास्थ्य महाशाखाद्वारा आम जनताका साथै परिवार नियोजन सेवा प्रदायकहरूलाई समेत तथ्य जानकारी प्रदान गर्ने उद्देश्यले प्रचलित धारणा तथा भ्रमहरू र यस सम्बन्धी तथ्यहरूका बारेमा यो पुस्तिका प्रकाशित गरिएको छ । यस पुस्तिकामा परिवार नियोजन सेवा प्रदायकका साथै आम जनतामा विद्यमान महिला तथा पुरुषको प्रजनन् क्षमता र गर्भ निरोध सम्बन्धी परम्परागत धारणाहरू र यसका तथ्यहरूबारे सारांशमा प्रस्तुत गरिएको छ । यस पुस्तिकामा दिइएका तथ्य जानकारीहरूलाई सेवा प्रदायकले ग्राहकहरूमा विद्यमान परम्परागत धारणा तथा भ्रमहरू हटाउनका लागि परिवार नियोजनबारे परामर्शका सन्देशका रुपमा प्रयोग गर्न सक्नेछन् । परिवार नियोजन सम्बन्धी तालिम पुस्तिका तथा सूचना शिक्षा सामाग्रीको विकास गर्न समेत यो पुस्तिका उपयोगी हुने अपेक्षा गरिन्छ ।

यस पुस्तिकाका लक्षित समूहहरू

प्रमुख लक्षित समूहहरूः परिवार नियोजन सेवा प्रदायक, प्रशिक्षक, र कार्यक्रम व्यवस्थापकहरू

अन्य लक्षित समूहहरूः परिवार नियोजनका ग्राहक र आम जनसमुदाय

यस पुस्तिकाको प्रयोग

यो पुस्तिकाको मुख्य उद्देश्य परिवार नियोजन सेवा प्रदायकहरू र कार्यक्रम व्यवस्थापकहरूलाई जनसमुदायमा परिवार नियोजनका साधनबारे प्रचलित धारणाहरू र भ्रमहरूका बारेमा परिचित गराउने र दम्पतीहरूलाई यी धारणाहरूबारे तथ्य जानकारी समान ढङ्गबाट प्रदान गर्न उनीहरूलाई सक्षम तुल्याउनु रहेको छ ।

यस पुस्तिकामा प्रजनन् क्षमता र गर्भ निरोधसँग सम्बन्धित विषयहरूलाई वैज्ञानिक तथ्यमा आधारित गरेर व्याख्या गरिएको छ । यो पुस्तिकाको प्रयोग गरेर सेवा प्रदायकहरूले आफ्ना ग्राहकलाई सही तथा वैज्ञानिक तथ्यहरू बुझाउन र सुसूचित गरि निर्णय गर्ने सम्बन्धमा सहयोग पुऱ्याउन समर्थ हुनेछन् ।

यस पुस्तिकामा परिवार नियोजन सम्बन्धी परम्परागत धारणा तथा भ्रमहरू हटाउनका लागि विश्वका विभिन्न मुलुकहरूका सेवा प्रदायकहरूले उपयोग गरेका प्रमाणित सूचना तथा परामर्शका सन्देशहरू समावेश गरिएको छ । अतः परिवार नियोजन सेवा प्रदायक तथा व्यवस्थापकहरूले ग्राहकका आशंका तथा जिज्ञाशा बारे स्पष्ट पार्ने सन्दर्भमा यसलाई स्रोत सामाग्रीको रुपमा पनि उपयोग गर्न सक्नेछन् ।

परिवार नियोजन सम्बन्धी तालिममा र सूचना शिक्षा सामाग्रीहरू विकास गर्नका लागि समेत यसलाई स्रोत पुस्तिकाको रुपमा उपयोग गर्न सकिनेछ । यस पुस्तिकाको परिचय सम्बन्धी अध्याय पश्चात् परिवार नियोजनका प्रत्येक साधन र प्रजनन् क्षमताका बारेमा अलग अलग अध्यायमा उल्लेख गरिएको छ । पुस्तिकाको अन्त्यमा यो पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा उपयोग गरिएका सन्दर्भ सामाग्रीहरूको सूची दिइएको छ ।

यो पुस्तिका कसरी तयार गरियो ?

- नेपालमा परिवार नियोजनका साधन सम्बन्धी विद्यमान धारणा र भ्रमहरूका बारेमा जानकारी सङ्कलन गर्नका लागि स्वदेशमा तथा विदेशबाट प्रकाशित सामाग्रीहरूको अध्ययन तथा पुनरावलोकन गरिएको थियो ।
- स्थानीय तहमा विद्यमान धारणाका बारेमा थप सूचना सङ्कलन गर्न र अन्य स्रोतहरूबाट सङ्कलन गरिएका धारणाहरूको सत्यता निरुपण गर्नका लागि अन्तरक्रियात्मक छलफलहरू गरिएको थियो । मुलुकभरिकै प्रतिनिधित्व होस् भन्ने उद्देश्यले परिवार नियोजन सेवा प्रदायकहरू, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू र परिवार नियोजनका ग्राहकहरूलाई समेत संलग्न गराएर काठमाडौं, विराटनगर र नेपालगंज लगायत विभिन्न स्थानहरूमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो । अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने समयमा विभिन्न तालिम केन्द्रहरूमा सञ्चालित परिवार नियोजन तालिममा विभिन्न जिल्लाहरूबाट भाग लिइरहेका परिवार नियोजन सेवा प्रदायकहरूलाई पनि छलफलमा संलग्न गराइएको थियो । यसबाट छलफल कार्यक्रम सञ्चालन भएका स्थानहरूका साथै अन्य भौगोलिक क्षेत्र तथा समुदायमा प्रचलित परम्परागत धारणा तथा भ्रमहरू समेत सङ्कलन गर्न सम्भव भएको थियो । महिला तथा पुरुष ग्राहकहरूले आफ्नो मनमा लागेका

कुराहरू सजिलैसँग व्यक्त गर्न सकुन् र स्वतन्त्र भएर छलफल गर्न सकुन् भन्ने उद्देश्यले महिला र पुरुष ग्राहकहरूलाई अलग अलग समूहमा राखेर छलफल गराइएको थियो ।

- अन्तरक्रिया कार्यक्रमहरू सम्पन्न भैसकेपछि यस पुस्तिकाको प्रारम्भिक मस्यौदा तयार गरेर परिवार नियोजन सम्बन्धी विभिन्न विज्ञहरूबाट पुनरावलोकन गराइएको थियो ।
- विज्ञहरूबाट प्राप्त सुझावहरूलाई समेत समावेश गरेर पुस्तिकालाई अन्तिम रुप दिइएको थियो ।

कण्डमका बारेमा धारणा र वास्तविकता

धारणा : महिलाको योनि अथवा पाठेघर भित्र कण्डम सजिलैसँग हराउन सक्छ र कण्डम बाहिर निकाल्नका लागि शल्यक्रियाको आवश्यकता पर्न सक्छ ।

वास्तविकता : यौन सम्पर्क गर्दा कण्डम विरलै चिप्लिन्छन् भन्ने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएको छ । सही तरिकाले नलगाएको कारणबाट औषतमा २% कण्डमहरू मात्र यौन सम्पर्क गर्दा फुट्छन् अथवा चिप्लिएर फुस्किन्छ । कण्डम लगाई यौन सम्पर्क गर्दा वीर्य स्खलन भैसकेपछि लिङ्गको फेदमा कण्डमको घेरालाई समातेर लिङ्गलाई योनि बाहिर निकालेमा कण्डम चिप्लिन पाउँदैन । यदि केही गरेर कण्डम चिप्लिहाल्यो भने पनि योनि भन्दा भित्र जाँदैन र यसलाई सजिलै बाहिर निकाल्न सकिन्छ । चिप्लिएको कण्डम योनि बाहिर निकाल्न कुनै गाह्रो हुँदैन र त्यसको लागि कुनै अपरेशनको आवश्यकता पर्दैन । कण्डमको आकार ठूलो भएकाले यो पाठेघरको मुखबाट भित्र छिर्न सक्दैन । यदि पुरुषले कण्डम फुटेको थाहा पाएमा उसले आफ्नो यौन साथीलाई यो कुरा भन्नु पर्छ र महिलाले आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की प्रयोग गर्न सक्छिन र अनिच्छित गर्भधारणबाट जोगाउन सकिन्छ ।

धारणा : यौन सम्पर्क गर्दागर्दै बीचमै कण्डम फुट्छ, त्यसैले यसलाई किन प्रयोग गर्ने ?

वास्तविकता : औषतमा २% कण्डम मात्र यौन सम्पर्कको समयमा फुट्ने वा चिप्लने गर्छन्, त्यो पनि सही तरिकाले प्रयोग नगरे मात्र । कण्डम प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले यसको म्याद बाँकी छ छैन प्याकेज बिग्रेको छ छैन, हेर्नुपर्छ । म्याद नाघेको कण्डम प्रयोग गर्नु हुँदैन । कण्डमको प्याकेट खोल्दा कहिल्यै पनि धारिलो औजार प्रयोग गर्नु हुँदैन, यसले कण्डमलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ । कण्डमलाई घाम नछिर्ने र चिसो ठाउँमा राख्ने गर्नुपर्छ ।

कण्डममा लगाइएको चिप्लो पदार्थले कण्डमलाई फुट्नबाट बचाउँछ । तीन तरिकाले कण्डमलाई चिप्लो पार्न सकिन्छः योनिबाट प्राकृतिक रुपमा निस्कने रसले, थप चिल्लो पदार्थ लगाएर अथवा पहिले नै चिप्लो पार्ने पदार्थ लगाइएको कण्डम प्रयोग गरेर । ग्लिसरिन अथवा सिलिकोन जस्ता वस्तुबाट बनेको चिप्लो पदार्थले रबरलाई हानि गर्दैन । यस प्रकारका चिप्लो पार्ने पदार्थ लगाइएका कण्डमहरू बजारमा अथवा स्वास्थ्य संस्थाहरूमा

उपलब्ध छन् । तेल अथवा यस्तै अरु कुनै चिप्लो लगाएर कण्डम प्रयोग गर्न हुँदैन, किनभने तेलले रबरलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ ।

धारणा : कण्डम गर्भ रोक्नका लागि त्यति धेरै प्रभावकारी छैन ।

वास्तविकता : कण्डम पुरुषको उत्तेजित (ठाडो भएपछि) लिङ्गमा लगाइने एक प्रकारको खोल हो । यसले सुक्रकीटलाई योनिमा पस्न नदिएर गर्भ रहनबाट बचाउँछ । यदि हरेक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गरेमा गर्भ रोक्ने कुरामा यो ९८% सम्म प्रभावकारी छ । यसको अर्थ के हुन्छ भने सँधैभरि सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गर्ने १०० जना दम्पतीहरू मध्ये एक वर्षको अवधिमा २ जना महिला मात्र गर्भवती हुने सम्भावना रहन्छ ।

कण्डम प्रयोग गर्नेहरू गर्भको रोकथाम गर्न असफल हुनु भनेको कण्डमलाई सही तरिकाले प्रयोग नगर्नु अथवा हरेक फटक यौन सम्पर्क गर्दा कण्डम प्रयोग नगर्नु हो । सही तरिकाले कण्डम प्रयोग नगरे गर्भ कण्डम प्रयोग गर्ने १०० जना दम्पत्तीमा पहिलो वर्षमा करिब १५ जनाले आफ्नो चाहना विपरित गर्भ धारण गर्छन् ।

धारणा : कण्डमले यौन आनन्द घटाउँछ र पुरुषको यौन इच्छामा पनि कमी आउँछ

वास्तविकता : कसै कसैले कण्डमले यौन संवेदनशीलतालाई केही मात्रामा घटाउँछ भन्ने विश्वास गर्छन् भने धेरैले कण्डम प्रयोग गरेपछि मनमा अनिच्छित गर्भ रहन्छ कि भन्ने डर नहुने भएकोले यौन आनन्द बढाउन फाइदाजनक भएको बताउँछन् । कण्डममा चिप्लो पार्ने पदार्थ लगाएर पनि यौन आनन्दमा वृद्धि गर्न सकिन्छ । तर, चिप्लो पार्ने पदार्थ धेरै बढी भयो भने कण्डम चिप्लिने सम्भावना हुन्छ । ग्लिसरिन तथा सिलिकोनबाट बनेका चिप्लो पार्ने पदार्थहरू रबरबाट बनेका कण्डमको लागि सुरक्षित हुन्छन् । सफा पानी र थुकलाई पनि चिप्लो पार्नका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । कण्डम लगाउनु भन्दा पहिले एक दुई थोपा चिप्लो पार्ने पदार्थ यस भित्र राखेमा यसले कुनै कुनै पुरुषमा यौन संवेदनशीलता बढाउँछ ।

धारणा : कण्डमको प्रयोगले पुरुषलाई नपुंशक अथवा दुर्वल बनाउन सक्छ

वास्तविकता : कण्डम प्रयोग गरेमा पुरुष नपुंशक हुन्छ भन्ने कुराको प्रमाण अहिलेसम्म भेटिएको छैन । पुरुषमा यौन दुर्वलता हुने धेरै कारणहरू छन्, केही कारणहरू शारीरिक छन् भने केही भावनात्मक छन् । कण्डमले यौन संवेदनशीलतामा अलिकति सुस्तता ल्याउन सक्ने भएकाले केही पुरुषहरू, खास गरेर उमेर बढी भएका पुरुषहरूलाई, आफ्नो लिङ्ग लामो समयसम्म उत्तेजित अवस्थामा राख्न गाह्रो हुन सक्छन् । कतिपय दम्पत्तिहरूले कण्डम लगाउने क्रममा यौनक्रीडाको आनन्द समेत प्राप्त गर्न सक्छन् र यसबाट यौन उत्तेजना बढ्न सक्छ ।

धारणा : कण्डमले उत्तेजित लिङ्गलाई कसेर राख्ने हुँदा वीर्य स्खलन चाँडै हुन्छ

वास्तविकता : कण्डम तन्किने र लचिलो हुने हुँदा यसले लिङ्गलाई कस्दैन र शीघ्र वीर्य स्खलन गराउँदैन । अझ, लिङ्गमा कण्डम लगाउने कार्य यौन क्रिडाकै एउटा नियमित प्रक्रिया भएकोले यसले लिङ्गलाई धेरै वेरसम्म उत्तेजित अवस्थामा राख्न र शीघ्र वीर्य पतनलाई रोक्न सहयोग गर्छ ।

धारणा : कण्डम लगाउँदा लिङ्ग तथा योनिमा चिलाउने र गन्हाउने पानी बग्ने हुन सक्छ

वास्तविकता : मानिसहरूमा रबरको एलर्जी ज्यादै कम हुन्छ । तथापि, कण्डम प्रयोग गर्दा कसैकसैलाई योनि अथवा लिङ्ग वरिपरि वा योनि भित्र हल्का रुपमा जलन हुने वा चिलाउने अथवा एलर्जी पनि हुनसक्छ । (जस्तैः चिलाउने, रातो देखिने, यौनाङ्ग, काछ अथवा तीघ्रामा डावर आउने वा रातो हुने पनि हुन सक्छ । यसो हुनुको कारण रबरको एलर्जी भएको हुन सक्छ । तर रबरकै कारणले हो अथवा कण्डममा लगाइएको चिप्लो पदार्थको कारणले एलर्जी भएको हो भन्ने पत्ता लगाउनु पर्छ । यस्तो अवस्थामा नरङ्गाएको तथा वासना नआउने चिप्लो पदार्थ लगाइएको कण्डमको छनौट गरेर प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि यसबाट पनि एलर्जि भइरहेमा परिवार नियोजनको वैकल्पिक साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

धारणा : कण्डम प्रयोग गर्दा पुरुष अथवा महिलालाई खराब असर पर्न सक्छ र सरुवा रोगहरू अथवा क्यान्सर /अर्वुद रोग पनि हुनसक्छ ।

वास्तविकता : कण्डम प्रयोग गर्ने महिला अथवा पुरुषलाई तुरुन्तै अथवा पछि गएर कुनै पनि गंभीर किसिमको नकारात्मक असर परेको हालसम्म थाहा छैन । कण्डम प्रयोग गर्दा कण्डम भित्र सामान्य रुपमा नै वीर्य स्खलन हुन्छ, तर वीर्य अथवा शुक्रकीटहरू योनि भित्र छिर्न पाउँदैनन् ।

कण्डम प्रयोग गरेकै कारणबाट महिला अथवा पुरुषलाई क्यान्सर भएको हालसम्म कुनै प्रमाण छैन । बरु, कण्डम प्रयोग गरेर यौन सम्पर्क गरेका महिला तथा पुरुषहररूमा हुने यौन संक्रमण, पटक पटक पेल्भिसमा इनफेक्सन हुने (PID) तथा पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुने जस्ता रोगहरू र यी रोगहरूका कारणले हुन सक्ने बाँझोपनको समेत रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

धारणा : कण्डमले एच.आइ.भि. लगायतका यौन संक्रमणको रोकथाम प्रभावकारी रुपमा गर्दैन

वास्तविकता : कण्डम एक प्रकारको खोल हो, जुन पुरुषको उत्तेजित लिङ्गमा ठीक्कसँग मिल्ने गरी बनाइएको हुन्छ । यसले पुरुषको वीर्य अथवा लिङ्गमा तथा महिलाको योनिमा कुनै संक्रमण छ भने त्यसलाई एक अर्कामा सर्न नदिन छेकवारको रुपमा काम गर्छ ।

योनिमा अथवा गुदद्वारमा यौन सम्पर्क गर्दा यदि सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गरिएको छ भने यो नै एक मात्र यस्तो साधन हो, जसले गर्भधारण हुन र एच.आइ.भि. लगायत अन्य यौन रोगहरू सर्नबाट समेत सुरक्षित राख्न सक्छ । कण्डमको प्रयोगलाई अत्यधिक प्रभावकारी बनाउनका लागि प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले प्रयोग गर्नै पर्छ । यौन सम्पर्क नै नगर्ने अथवा अति विश्वासिलो एकजना यौन साथीसँग मात्र यौन सम्पर्क गर्ने उपाय बाहेक यौन संक्रमणबाट सुरक्षित रहनका लागि कण्डमको प्रयोग नै बढी प्रभावकारी उपाय हुन सक्छ ।

कण्डममा एच.आइ.भि. विषाणु छिर्न सक्ने प्वालहरू हुँदैनन् र एच.आइ.भि. विषाणु आफैले कण्डममा प्वाल पारेर छिर्न पनि सक्दैनन् । यथार्थमा, कण्डम प्रयोग नगरेको खण्डमा जति जनालाई एच.आइ.भि. सर्छ, सही तरिकाले र प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा कण्डम प्रयोग गर्ने हो भने ती मध्ये ८०% देखि ९५% सम्मलाई एच.आइ.भि. सर्नबाट बचाउन सकिन्छ ।

धारणा : कहिलेकाँही मात्र कण्डम प्रयोग गरेर एच.आइ.भि. लगायत यौन संक्रमण हुनबाट बच्न सकिँदैन

वास्तविकता : अधिकतम सुरक्षाका लागि प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा कण्डम प्रयोग गर्नैपर्छ । तथापि, कुनै कुनै अवस्थामा भने कहिले काँही मात्र कण्डम प्रयोग गरेमा पनि सुरक्षित हुन सकिन्छ । उदाहरणका लागि, यदि आफ्नो विश्वास प्राप्त यौन साथी भएको कुनै पुरुषले अर्को कुनै यौन साथीसँग कण्डम प्रयोग गरेर एक पटक मात्र यौन सम्पर्क गरेको छ भने त्यस्तो अवस्थामा कण्डमले एक पटक मात्र प्रयोग गर्दा पनि धेरै नै सुरक्षा प्रदान गर्दछ । तर एच.आइ.भि. लगायत यौन रोग सर्ने जोखिममा पटक पटक पर्न सक्ने व्यक्तिहरूका लागि कहिलेकाँही मात्र कण्डम प्रयोग गर्दा कमै मात्र सुरक्षा प्रदान गर्छ ।

धारणा : कहिलेकाँही मात्र यौन सम्पर्क गर्ने, श्रीमतीसँग बाहेक अरूसँग पनि यौन सम्पर्क गर्ने र पैसाको लागि यौन सम्पर्क गर्ने व्यक्तिले मात्र कण्डम प्रयोग गर्छन्

वास्तविकता : यो कुरा सत्य होइन । कण्डम सबैका लागि, उनीहरूको वैवाहिक स्थिति अथवा यौन व्यवहार जे जस्तो भए तापनि, एउटा उपयुक्त गर्भ निरोधको साधन हो र कण्डम माग्न आउने जुनसुकै व्यक्तिलाई पनि कण्डम दिनुपर्छ ।

कहिलेकाँही मात्र यौन सम्पर्क गर्नेहरूले यौन संक्रमणबाट सुरक्षित रहनका लागि कण्डमको भरपर्ने गरे तापनि, विश्वभरि नै विवाहित दम्पत्तीहरूले गर्भको रोकथामका लागि पनि कण्डम प्रयोग गर्दछन् । उदाहरणका लागि जापानमा गर्भनिरोधका साधनहरू प्रयोग गर्ने विवाहित दम्पत्तीहरू मध्ये सबै भन्दा बढी ४२ प्रतिशतले कण्डम नै प्रयोग गर्दछन् ।

धारणा : एकै पटक दुइटा कण्डम लगाएमा बढी सुरक्षित हुन्छ

वास्तविकता : दुई वा दुई भन्दा धेरै कण्डम लगाउँदा हुने फाइदाका सम्बन्धमा कुनै प्रमाणित जानकारी छैन । सामान्यतया एक पटक दुईटा कण्डम लगाउन सिफारिस गरिँदैन, किनभने यसबाट बढी घर्षण पैदा हुन्छ र संभोगको समयमा कण्डम च्यातिन सक्छ ।

धारणा : पुरुषको लिङ्गमा कण्डम जति बढी कस्सिएको हुन्छ महिलालाई त्यति नै बढी सुरक्षा हुन्छ

वास्तविकता : लिङ्गमा कण्डम निकै कस्सिएको छ भने वीर्य रसाएर शुक्रकीट बाहिर आउने अथवा यौन सम्पर्कको समयमा कण्डम चिप्लिने सम्भावना कम हुन्छ भन्ने विश्वासले मानिसहरू यसो भन्छन्, जुनकुरा विल्कुलै गलत हो । यथार्थमा, यदि कण्डम निकै नै कस्सिएको छ भने यौन सम्पर्कको समयमा कण्डम च्यातिने बढी सम्भावना हुन्छ । कण्डम लगाउँदा कण्डमको टुप्पोलाई खाली राख्न जरुरी हुन्छ, किनभने पुरुषले वीर्य स्खलन गरेपछि यसै खाली ठाउँमा सुरक्षित रुपमा वीर्य जम्मा हुन्छ । यसो गरेमा वीर्य स्खलन भएपछि पनि कण्डम बढी तन्किदैन ।

मिश्रित खाने चक्कीका बारे धारणा र वास्तविकता

धारणा : हरेक दिन मिश्रित खाने चक्की खानुपर्ने हुँदा यी चक्कीहरू महिलाको पेटभित्र जम्मा भई डल्लो परेर बस्छन् । यस्तो डल्लोलाई पछि शल्यक्रिया गरेर निकाल्नु पर्ने हुन्छ ।

वास्तविकता : मिश्रित खाने चक्कीले प्रभावकारी रुपले काम गर्न दिनहुँ खानै पर्छ । मिश्रित खाने चक्की निलिसकेपछि अन्य खानेकुरा र औषधि जस्तै पाचन प्रणालीमा गएर पग्लिन्छन् र यसमा भएका हर्मोनहरू रगतमा मिसिन्छन् । हर्मोनहरूले गर्भ निरोधका लागि काम गर्न थालेपछि कलेजो र आन्द्रामा गएर रासायनिक प्रक्रियाद्वारा जीव तत्वमा परिणत (Metabolised) हुन्छन् र त्यसपछि चक्की निलेको २४ घण्टामा शरीरभित्रै हराएर जान्छन् । चक्कीहरू महिलाको पेटमा जम्मा भएर बस्दैनन् । साथै यस चक्कीले कुनै रोग उत्पन्न गर्दैनन् र पेट, डिम्वाशय वा पाठेघरमा थुप्रिएर पनि बस्दैनन् ।

धारणा : मिश्रित खाने चक्कीले महिलाको तौलमा घटबढ गराउँछ

वास्तविकता : मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गरेकै कारणले प्रायः धेरैजसो महिलाको तौल बढ्ने वा घट्ने हुँदैन । मानिसको जीवनशैली अनुसार र उमेर बढ्दै गएपछि स्वाभाविक रुपमा उसको शरीरको तौलमा पनि परिवर्तन हुन्छ । सामान्यतया सबैजसो महिलाको शरीरको तौल घट्ने वा बढ्ने भैरहन्छ, तर महिलाले मिश्रित खाने चक्कीकै कारणले आफु मोटाएको अथवा दुब्लाएको हो भन्ने ठान्छन् । मिश्रित खाने चक्कीमा भएको ईस्ट्रोजनले गर्दा केही महिलालाई शरीर फुलेको महसुस हुन्छ, तर यो पछि त्यसै हराउँछ । मिश्रित खाने चक्कीमा पाइने प्रोजोष्टिनले खानामा रुची बढाउँछ र खाना बढी खाएपछि महिलाको तौल बढ्न सक्छ । अध्ययनहरूबाट के पत्ता लागेको छ भने मिश्रित खाने चक्कीले महिलाको तौलमा खासै असर गर्दैन । मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गर्ने महिलाहरूले शारीरिक व्यायाम गरेर तथा सन्तुलित खाना खाएर आफ्नो तौलमा आउन सक्ने परिवर्तनलाई नियन्त्रण गर्न सक्छन् ।

धारणा : मिश्रित खाने चक्की खाँदा महिलाको मानसिक अवस्थामा परिवर्तन भई उनलाई नैराश्यता, खिन्नता र भोक नलाग्ने जस्ता समस्या हुन्छन्

वास्तविकता : मिश्रित हर्मोनको मात्रा बढी भएको खाने चक्की प्रयोग गर्ने केही महिलाहरूमा यस्ता असरहरू हुने सम्भावना हुन्छ । तर, आधुनिक चक्कीहरूमा (जुन हाम्रो देशमा प्रयोग गरिदै आइएको छ) हर्मोनको मात्रा ज्यादै कम हुन्छ र यी चक्कीहरूले साधारणतया महिलाको स्वास्थ्यलाई कुनै असर गर्दैन ।

खाने चक्की विश्वमा सबैभन्दा बढी अध्ययन गरिएको र गर्भ निरोधका लागि प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको औषधि हो । अन्य औषधिहरूले जस्तै खाने चक्कीले पनि स्वास्थ्यलाई केही साधारण असरहरू गर्न सक्छन्, तर गम्भीर प्रकृतिका असरहरू विरलै मात्र हुन्छन् । वास्तवमा अनिच्छित गर्भ धारण गर्नुभन्दा खाने चक्की प्रयोग गर्न बढी सुरक्षित हुन्छ । विश्वभरि करिब १० करोड महिलाले परिवार नियोजनको खाने चक्की प्रयोग गर्छन् । वास्तवमा चक्कीले गर्भनिरोधका साथै स्वास्थ्यमा अन्य केही फाइदाहररू पनि गर्दछ जस्तै: महिनावारी सुरु हुनुभन्दा पहिलेको दुखाई (Pre Menstrual Stress) कम गर्छ, महिनावारी हुँदा अत्यधिक रक्तश्राव हुन नदिई रक्तअल्पताबाट बचाउँछ, आदि ।

धारणा : मिश्रृत खाने चक्कीले कपाल झर्ने, वाकवाक लाग्ने र टाउको दुख्ने हुन्छ

वास्तविकता : महिलाले चक्की खान थालेपछि सुरुसुरुमा केही असरहरू देखिन सक्छन् । जस्तै महिनावारी हुँदा कम वा धेरै रगत जाने, टाउको दुख्ने, कपाल झर्ने, वाकवाक लाग्ने इत्यादि । तर यस्ता कुनै पनि असरहरू महिला विरामी परेका लक्षण होइनन् र सामान्यतया मिश्रित खाने चक्की खाएको केही महिनामै आफै हराउँछन् । यसमा कुनै प्रकारको चिन्ता लिनु पर्दैन ।

धारणा : मिश्रित खाने चक्कीले क्यान्सर हुन्छ

वास्तविकता : सबै भन्दा पछिल्लो पटक गरिएको अध्ययनमा मिश्रित खाने चक्कीले स्तन र पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने जोखिमलाई बढाउँछ भन्ने प्रमाण भेटिएको छैन । यथार्थमा, मिश्रित खाने चक्की प्रयोग नगर्ने महिलाहरूमा डिम्बाशय अथवा पाठेघरको क्यान्सर हुने सम्भावनाको तुलनामा मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गर्ने महिलाहरूमा डिम्वाशय अथवा पाठेघरको क्यान्सर हुन सक्ने सम्भावना निकै कम हुन्छ । मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गरेपछि यसले यी विभिन्न प्रकारका क्यान्सरहरूका विरुद्ध प्रदान गर्ने सुरक्षामा हरेक वर्ष वृद्धि हुँदै जान्छ र चक्की खान छाडेपछि पनि ३० वर्ष सम्म यथावत् सुरक्षा प्रदान गर्छ । मिश्रित खाने चक्कीका फाइदाहरूको दाँजोमा यसका असरहरू न्यून छ ।

धारणा : मिश्रित चक्की खान छाडेपछि पनि धेरै लामो समयसम्म महिलाले गर्भ धारण गर्न सक्दिनन्

वास्तविकता : जतिसुकै उमेरकी महिला भए पनि मिश्रित खाने चक्कीले बाँझोपन हुँदैन र यो बन्द गरेपछि तुरुन्तै महिलाले गर्भधारण गर्न सक्छिन् । त्यसै कारणले नै हरेक दिन नविराइकन चक्की खानै पर्ने हुन्छ । तथापि, केही महिलाहरू, विशेष गरेर चक्की सुरु गर्नु भन्दा पहिले महिनावारी ठीक समयमा नहुने महिलाहरूलाई चक्की खान छोडेपछि गर्भवती हुन समय लाग्न सक्छ । केही महिलाले ४० वर्षको हाराहारीमा उमेर पुग्दा सम्म मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गरिरहेकी हुन्छिन् र यो उमेरमा पुगेपछि महिलाको प्रजनन् क्षमता प्राकृतिक रुपमा नै घटिसकेको हुन्छ । तर यो उमेरका महिलाले चक्की खान बन्द गरेपछि पनि आफु गर्भवती हुन नसकेमा यसको कारण उमेर नभएर मिश्रित खाने चक्कीको प्रयोग हो भन्ने भ्रम हुन्छ । साथै, महिलालाई पहिले देखि नै प्रजनन् क्षमता सम्बन्धी समस्या भएको, तर गर्भवती हुने प्रयास नै नगरेका कारणले उनलाई यस्तो समस्या छ भन्ने नै थाहा नभएको हुन सक्छ ।

धारणा : केही समयसम्म मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गरिसकेपछि बीचमा चक्की खान बन्द गर्नुपर्छ र केही समयसम्म आराम गर्नुपर्छ ।

वास्तविकता : यो कुरा साँचो होइन । महिलाले यसरी बीच बीचमा चक्की खान बन्द गरेर आराम गर्नु पर्दैन । सन् १९६० तिर भरखरै मात्र हर्मोनयुक्त गर्भनिरोधका साधन विकास भएपछि, यस्तो साधन प्रयोग गर्ने महिलालाई "आराम गर्ने" सल्लाह दिने चलन थियो । तर विज्ञहरूको के भनाइ छ भने महिलाले १५ वर्षसम्म लगातार खाने चक्की प्रयोग गर्न सक्छिन् र यसबाट स्वास्थ्यलाई हानि हुनसक्ने खतरामा कुनै वृद्धि हुँदैन । तथापि, चिकित्सकहरूले १५ वर्षसम्म लगातार खाने चक्की प्रयोग गरिसकेपछि अथवा ३५ वर्ष उमेर पुगेपछि ती महिलाको गर्भनिरोधका साधन सम्बन्धी आवश्यकताको पुनरावलोकन गर्न सल्लाह दिन्छन् । खाने चक्की एउटा अति प्रभावकारी गर्भनिरोधको साधन हो । त्यसैले यदि महिला यौनकृयामा सकृय छन् भने बीचैमा चक्की बन्द गरेपछि उनी गर्भवती हुने खतरा अझ बढ्छ । यथार्थमा चक्की खान बन्द गर्ने वित्तिकै महिला गर्भवती हुने सम्भावना बढी हुन्छ । साथै बीच बीचमा चक्की खान बन्द गरेमा पहिलोपल्ट चक्की खान सुरु गर्दा देखिएका असरहरू फेरि फेरि पनि देखिन सक्छन् ।

धारणा : मिश्रित खाने चक्कीले गर्भपतन गराउँछ

वास्तविकता : मिश्रित खाने चक्कीले गर्भपतन गराउँदैन । मिश्रित खाने चक्कीले गर्भ रोक्छ, तर पहिले नै रहेको गर्भलाई कुनै नोक्सान पुऱ्याउँदैन भन्ने कुरा मिश्रित खाने चक्कीका बारेमा गरिएको अनुसन्धानले देखाएको छ । कुनै कुनै महिलाले मिश्रित खाने चक्कीको प्याकेटमा भएका सबै चक्कीहरू एकैपटक खाएपछि गर्भपतन हुन्छ भन्ने ठान्छन्, तर यो पनि साँचो होइन । वास्तवमा एकैचोटी धेरै चक्कीहरू खाएमा यसले विभिन्न असरहरू गर्न सक्छ जस्तै, महिनावारीमा गडवड हुने, वाकवाक लाग्ने तथा वान्ता हुने इत्यादि । त्यसकारण गर्भपतन गराउनका लागि मिश्रित खाने चक्की कदापि प्रयोग गर्न हुँदैन र यसले गर्भपतन पनि गराउँदैन ।

धारणा : यदि गर्भवती महिलाले संयोगबश मिश्रित खाने चक्की खाइन भने यसले गर्भको बच्चालाई खराब गर्छ तथा जुम्ल्याहा अथवा धेरै बच्चा जन्मिन्छन्

वास्तविकता : महिलाको शरीरमा पाइने हर्मोन र मिश्रित खाने चक्कीमा भएका हर्मोनहरू उस्तै हुन् । चक्की खाइरहेकी महिला संयोगवश गर्भवती भएमा अथवा उनी पहिले नै गर्भवती छिन् भने पनि मिश्रित खाने चक्की खाएर विकृत बच्चा जन्मिन्छ अथवा गर्भको शिशुलाई हानी पुग्छ भन्ने कुनै प्रमाण छैन ।

धारणा : मिश्रित खाने चक्कीले यौन आनन्द तथा यौन प्रतिको रुची कम गर्छ । अथवा यसले महिलामा चीसोपन (संभोगको इच्छा नहुने) ल्याउँछ ।

वास्तविकता : मिश्रित खाने चक्कीले महिलाको यौन क्षमता वा चाहानामा कमी ल्याउँछ भन्ने कुनै तथ्य हालसम्म प्रमाण छैन । यद्यपि, कुनै कुनै महिलाले मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गर्न थालेपछि यौन प्रति रुची अथवा यौन क्षमता घटेको बताउँछन् तापनि, मिश्रित खाने चक्की कै कारणले हो वा महिलाको जीवनमा घटेका अन्य कुनै घटनाको कारणले हो, यकिन साथ भन्न गाह्रो छ । वास्तवमा केही महिलाहरूले चक्की प्रयोग गर्न थालेपछि आफ्नो मनस्थिति र यौन क्षमता दुबैमा सुधार भएको बताउँछन् । विभिन्न कारणहरूले महिलाको यौन प्रतिको रुची घट्न सक्छ जस्तैः महिलाको स्वास्थ्यस्थिति, श्रीमान्सँग उनको सम्बन्ध, वालबच्चासँग सम्बन्धित समस्या इत्यादि । यौन प्रति महिलाको रुची सँधै एकैनास रहन्छ भन्ने छैन र यौन चाहनाको मिश्रित खाने चक्कीसँग कुनै सम्बन्ध नै छैन ।

धारणा : धुम्रपान गर्ने महिलाले खाने चक्की प्रयोग गर्न हुँदैन

वास्तविकता : महिलाले धुम्रपान गर्ने आफ्नो वानी बारे चिकित्सकलाई नढाटिकन भन्नुपर्छ । धुम्रपान गर्ने महिलालाई मुटुको रोग हुने खतरा बढी हुन्छ । यदि महिलाको उमेर ३५ वर्ष भन्दा माथि छ भने धुम्रपान र खाने चक्की दुबैले गर्दा मुटुको रोग (Stroke) हुने सम्भावना बढ्न सक्छ । धेरै चिकित्सकहरूले ३५ वर्ष उमेर नाघेका र धुम्रपान गर्ने महिलालाई मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गर्न सिफारिस गर्दैनन् । धुम्रपान गर्ने महिलाले खाने चक्की प्रयोग गरेमा उनलाई रगत जम्ने समस्या (Blood clots) हुने खतरा पनि बढी नै हुन्छ ।

यसो भएतापनि औषधिको मात्रा थोरै भएका (Low dose) र इस्ट्रोजेन मात्र भएका खाने चक्कीहरू धुम्रपान गर्ने महिलाका लागि पनि उपयुक्त हुन्छन् । दिनको १५ खिल्ली भन्दा बढी धुम्रपान गर्ने र ३५ वर्ष नाघेकी महिलाका लागि मिश्रित चक्की उपयुक्त हुँदैन ।

धारणा : ३५ वर्ष उमेर नाघेकी महिलाले मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गर्न सक्दिनन् ।

वास्तविकता : रक्तचाप सामान्य भएकी, मुटुको रोग को खतरा कम भएकी र धुम्रपान नगर्ने स्वस्थ महिलाले महिनावारी नसुक्दासम्म पनि कम मात्राको औषधि भएको मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गर्न सक्छिन् । महिनावारी सुक्ने अवस्थामा पुग्न लागेकी र महिनावारी हुँदा धेरै रगत जाने अथवा महिनावरी ठीक ठीक समयमा नहुने ४५-५० वर्ष उमेर पुगेकी महिलाका लागि मिश्रित खाने चक्की विशेष फाइदाजनक हुन सक्छ ।

धारणा : महिलाले मिश्रित खाने चक्की शुरु गर्न महिनावारी नहुँदासम्म पर्खिनुपर्छ ।

वास्तविकता : यदि महिला आफु गर्भवती छैन भन्ने कुरामा ढुक्क छिन् भने कुनै पनि समयमा (महिनावारी चक्रको कुनै पनि दिनमा) मिश्रित खाने चक्की खान सुरु गर्न सक्छिन् । यसलाई “ मिश्रित खाने चक्कीको शीघ्र सुरुआत” (Quick Start) भनिन्छ । यदि महिनावारी सुरु भएको पाँच दिन भित्रै चक्की खान सुरु गरेमा थप सुरक्षाका लागि अर्को कुनै पनि साधन प्रयोग गर्न आवश्यक छैन, किनभने चक्की खान सुरु गरे लगत्तै महिला गर्भ रहनबाट सुरक्षित हुन्छिन् । यदि महिला गर्भवती नभएको पक्का हो भने, उनले महिनावारी सुरु भएको पाँच दिन पछि पनि कुनै पनि समयमा चक्की खान सुरु गर्न सक्छिन् । तर उनले आफु गर्भवती नहुने कुरालाई सुनिश्चित गर्नका लागि चक्की खान सुरु गरेपछि सात दिनसम्म अर्को कुनै साधन जस्तै, महिला अथवा पुरुषले प्रयोग गर्ने कण्डम, पनि प्रयोग गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

धारणा : **यौन सम्पर्क नराखेको दिन मिश्रित खाने चक्की खान आवश्यक छैन ।**

वास्तविकता : मिश्रित खाने चक्कीको प्रभावकारी यसको प्रयोग गर्ने तरिकामा निर्भर गर्छ । सही तरिकाले प्रयोग गर्दा पहिलो वर्षमा यसको प्रभावकारिता ९९.९% हुन्छ भने सामान्य तरिकाले प्रयोग गर्दा ९७% मात्र हुन्छ । मिश्रित खाने चक्कीको सही प्रयोग भन्नाले १-१ चक्की नबिराइकन खाने भन्ने बुझ्नुपर्छ । त्यसैले प्रभावकारी प्रयोगको लागि प्याकेटका सबै चक्कीहरू दिनको एउटा, यौन सम्पर्क गरे वा नगरे पनि हरेका दिन नबिराई खानु पर्दछ ।

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की बारे धारणा र वास्तविकता

धारणा : एकवर्षमा दुईदेखि तीन पटकसम्म मात्र आकस्मिक गर्भ निरोधका साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

वास्तविकता : आकस्मिक गर्भ निरोधका साधन आपत्कालिन अवस्थामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ र गर्भनिरोधको नियमित साधनका रुपमा प्रयोग गर्न हुँदैन । आकस्मिक गर्भ निरोधका साधन आवश्यक परेको खण्डमा जुनसुकै समयमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर यसलाई नियमित रुपमा प्रयोग गरिने साधनको विकल्पका रुपमा प्रयोग गर्न हुँदैन ।

धारणा : यदि महिला गर्भवती छिन् र संयोगवश उनले आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की प्रयोग गर्छिन् भने विकृत बच्चा जन्मिन्छ

वास्तविकता : यो कुरा सत्य होइन । आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की प्रयोग गरेमा विकृत बच्चा जन्मिन्छ भन्ने कुनै प्रमाण छैन । यदि महिला आकस्मिक गर्भ निरोध चक्की प्रयोग गर्नु भन्दा पहिले नै गर्भवती भैसकेकी छिन् अथवा आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्कीले गर्भ रोक्न सकेन भने पनि विकृत बच्चा जन्मिने अथवा गर्भको शिशुलाई हानि पुग्ने कुनै सम्भावना हुँदैन ।

धारणा : किशोरीहरूका लागि आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की सुरक्षित हुँदैनन्

वास्तविकता : यो कुरा सत्य होइन । आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की प्रयोग गरेका १३ देखि १६ वर्ष उमेरका केटीहरूमा गरिएको एउटा अध्ययनले उनीहरूका लागि आकस्मिक गर्भ निरोध चक्की सुरक्षित भएको देखाएको छ । अध्ययन गरिएका सबै केटीहरू आकस्मिक गर्भ निरोधका चक्कीहरू सही तरिकाले प्रयोग गर्न सक्षम भएको पनि उक्त अध्ययनले देखाएको छ ।

धारणा : यदि आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्कीले गर्भ रोक्न सकेनन् भने महिलाको पाठेघर भन्दा बाहिर डिम्ब बाहिनी नलीमा गर्भ रहने बढी सम्भावना हुन्छ

वास्तविकता : यो कुरा साँचो होइन । आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की प्रयोग गरेपछि डिम्ब बाहिनी नलीमा गर्भ बस्छ भने हालसम्म कुनै प्रमाण भेटिएको छैन । संयुक्त राज्य अमेरिकाको खाद्य तथा औषधि प्रशासन विभागले गरेको पुनरावलोकन लगायत विश्वभरिका विभिन्न संस्थाहरूले गरेको अध्ययनवाट के पाइएको छ भने, यदि आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्कीले गर्भलाई रोक्न सकेनन् भने पनि डिम्ववाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने महिलाको संख्यामा वृद्धि हुँदैन ।

गर्भ निरोधक सुईका (डिपो-प्रोभेरा) बारे धारणा र वास्तविकता

धारणा : डिपो सुई प्रयोग गरेमा पाठेघर भित्र रगत जम्मा हुन्छ र जमेर डल्लो पर्छ । त्यसपछि यसलाई निकाल्न अपरेशन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

वास्तविकता : डिपो सुई प्रयोग गर्ने केही महिलाको महिनावारी हुँदैन । यो एउटा सामान्य असर मात्र हो । साधारणतया महिलाको महिनावारीचक्रमा पाठेघर भित्रको पत्र (endometrium) क्रमशः बढदै जान्छ र महिनावारी शुरु हुनु अघि यो पत्र छुटिन्छ । यो छुटिएको कारणले नै महिनावारीमा रक्तश्राव शुरु हुन्छ । डिपो सुईको प्रयोग यस पत्र (endometrium)लाई पातलो बनाइदिन्छ । त्यसैले महिलाको महिनावारी हुँदा रगत कम बग्ने वा महिनावारी नै नहुने हुन सक्छ । महिलाले हर्मोनयुक्त गर्भनिरोधक साधन प्रयोग नगरेको अवस्थामा पाठेघरको भित्रपट्टिको भित्तामा हरेक महिना रगतको पत्र तयार हुन्छ । अनि यस्तो पत्र छुट्टिएपछि रगत बाहिर आउँछ, जसलाई महिनावारी भनिन्छ । डिपो सुई लगाएपछि यस प्रकारको पत्र बन्दैन । त्यसैले पत्र छुट्टिएर रगत बाहिर निस्कने हुँदैन । तसर्थ : महिलाको महिनावारी बन्द हुनु भनेको पाठेघर भित्र रगत जमेको होइन कि गर्भवती भएको समयमा महिनावारी रोकिए जस्तै मात्र हो ।

धारणा : डिपो सुई प्रयोग गरेर महिनावारी बन्द भएकी महिलाले केही समय डिपो सुई लगाउन बन्द गर्नुपर्छ र पाठेघर भित्र जम्मा भएको खराब रगतलाई बाहिर निस्कन दिनुपर्छ ।

वास्तविकता : डिपो सुईले महिलालाई कुनै समस्या ल्याएको छैन भने बीचैमा छाड्न आवश्यक छैन । डिपो सुईले पाठेघर भित्र महिनावारी हुनको लागि पाठेघरको भित्रि भागमा पत्रहरू बन्न रोकी महिनावारी हुने प्रक्रियालाई बन्द गर्ने भएकोले खराब रगत जम्ने अवस्था नै आउदैन । महिनावारी नभएकै कारणले मात्र डिपो सुइ लगाउन बन्द गर्नु पर्दैन ।

धारणा : गर्भ निरोधक सुईले महिनावारीमा गडवड गराउँछ र यसो हुनु हानिकारक छ

वास्तविकता : डिपो सुई प्रयोग गर्ने महिलाको महिनावारी नहुने वा अनियमित हुने, धेरै रगत जाने, अथवा धेरै दिनसम्म रगत भैरहने हुनसक्छ । महिनावारीमा यस्ता परिवर्तन भएर

महिलालाई कुनै हानि हुँदैन र यस्ता असरहरू डिपो सुई लगाउन सुरु गरेको केही महिना पछि कम हुँदै जान्छन् ।

धारणा : डिपो सुईले आमाको दुध अथवा दुध खाने बच्चालाई खराब असर गर्छ

वास्तविकता : आमाको दुधको गुणस्तर र परिमाण महिलाको खानपान तथा उनले कति चाँडो चाँडो बच्चालाई दुध चुसाउने गर्छिन्, त्यसमा निर्भर गर्छ ।

डिपो सुइमा प्रोजेस्टिन हर्मोन मात्र हुन्छ । यस्ता प्रोजेस्टिन मात्र भएको सुइले आमाको दुधको गुणस्तर तथा परिमाण अथवा दुध आउने अवधिमा नकारात्मक असर गर्छ भन्ने कुनै पनि प्रमाण छैन । डिपो सुई प्रयोग नगरेकी आमाले स्तनपान गराएको शिशुको वृद्धि तथा विकास जसरी हुन्छ, डिपो सुई प्रयोग गरिरहेकी आमाले स्तनपान गराएको बच्चाको पनि त्यसै गरेर वृद्धि तथा विकास हुन्छ ।

धारणा : डिपो सुई प्रयोग गरेकी महिलाले भविष्यमा बच्चा जन्माउन सक्दिनन् ।

वास्तविकता : अरु कुनै गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्न छाडेकी महिलामा भन्दा डिपो सुई प्रयोग गर्न छाडेकी महिलामा प्रजनन् क्षमता पुनः फर्किन औषतमा चार महिना बढी समय लाग्छ । अन्तिम पटक डिपो सुई लिएको मितिले औषत १० देखि १२ महिना भित्रमा महिलाले गर्भधारण गर्छिन् । कति लामो अवधिसम्म महिलाले डिपो सुई प्रयोग गरेकी हुन् भन्ने कुराले डिपो सुई लगाउन छाडेपछि प्रजनन् क्षमता पुनः फर्किन लाग्ने समयमा केही फरक पर्दैन ।

धारणा : कुनै खास उमेरकी महिला अथवा कुनै खास संख्यामा बच्चा जन्माएकी महिलाले मात्र डिपो सुई प्रयोग गर्न सक्छिन् ।

वास्तविकता : किशारीअवस्था देखि महिनावारी नसुकेसम्मका कुनै पनि उमेरका महिलाको लागि डिपो एउटा उपयुक्त प.नि.को साधन हो । बच्चा जन्माइसकेकी अथवा नजन्माएकी भएपनि जुनसुकै उमेरकी महिलाका लागि डिपो सुई उपयुक्त हुन्छ । यदि डिपो सुई प्रयोग गरिरहेकी महिला गर्भवती हुन चाहन्छिन् भने सुई लगाउन बन्द गर्नुपर्छ र केही महिनापछि उनी गर्भवती हुन सक्छिन् ।

धारणा : गर्भनिरोधक सुईले क्यान्सर गराउँछ ।

वास्तविकता : थुप्रै अध्ययनहरूले डिपो सुईले क्यान्सर गराउँदैन भन्ने सिद्ध गरिसकेका छन् । डिपो सुईले अझ पाठेघरमा क्यान्सर हुनबाट बचाउँछ ।

धारणा : डिपो सुई प्रयोग गरेकी महिलाले असामान्य (सामान्य भन्दा फरक) बच्चा जन्माउछिन्

वास्तविकता : यदि महिला गर्भवती छिन् र संयोगले गर्भनिरोधक सुई लगाइन भने पनि यसकै कारणले विकृत बच्चा जन्मिने हुँदैन तथा पाठेघर भित्रको भ्रुणलाई समेत कुनै असर गर्दैन र गर्भपतन गराउदैन भन्ने तथ्यलाई पुष्टी गर्ने पर्याप्त प्रमाणहरू छन् ।

त्यसै गरेर हर्मोनयुक्त अन्य साधनका बारेमा गरिएका थुप्रै अध्ययनहरूले पनि के निष्कर्ष निकालेका छन् भने यदि महिलाले गर्भ निरोधक सुई सुरु गर्नु भन्दा पहिले नै गर्भधारण गरिसकेकी छिन् अथवा सुई प्रयोग गर्दा गर्दै पनि गर्भवती भइन भने नियमित रुपमा लगाइने गर्भ निरोधक सुईले गर्दा विकृत बच्चा जन्मिने अथवा गर्भको शिशुलाई हानि पुग्ने हुँदैन ।

धारणा : डिपो सुईले यौन संक्रमण हुनबाट बचाउँछ ।

वास्तविकता : यो कुरा गलत हो । कण्डमले मात्र यौन संक्रमण हुनबाट सुरक्षित राख्न सक्छ ।

धारणा : पटक पटक सुई लगाउँदा पाखुरा कमजोर हुने वा चलाउन नहुने अथवा झमझम गर्ने हुन्छ ।

वास्तविकता : सुई लगाएको कारणले लामो समयसम्म पाखुराको नशा अथवा मांशपेशी दुख्ने, लाटो हुने अथवा झमझम हुने जस्ता असरहरू भएको पाइँदैन । केहि महिलालाई सुई लगाएको ठाउँमा प्रतिक्रिया (Reaction) भएको पाइन्छ । यस्तो प्रतिक्रिया भएमा सुई लगाएको ठाउँमा दुख्ने, सुन्निने, रातो हुने, डावर आउने, चिलाउने तथा छालाको रंग फरक देखिने हुन सक्छ ।

कुनै पनि प्रकारको सुई लगाउँदा कहिलेकाँही मात्रामा एनाफिलेक्टाइड प्रतिक्रिया (Anaphylactoid reaction) हुने सम्भावना हुन्छ । यस्तो प्रतिक्रियाका लक्षणहरू हुन्: छाति दुख्ने, खोक्दा मुखबाट रगत आउने, रिङ्गटा लाग्ने, मुर्छा पर्ने, दृष्टि तथा स्वरमा गडबडी हुने, शरीरको बाहिरी अङ्गहरू (हात खुट्टा आदि) कमजोर हुने अथवा लाटो हुने, दुख्ने अथवा सुन्निने, योनिबाट अत्याधिक रगत बग्ने र तल्लो पेट असाध्यै दुख्ने । भाग्यवश यस्ता प्रतिक्रियाहरू विरलै मात्र हुन्छन्, तर कसै कसैलाई हुन पनि सक्छन् । यस्ता लक्षण देखिएमा महिलालाई अविलम्ब आकस्मिक उपचार तथा व्यवस्थापन गर्न आवश्यक हुन्छ ।

गर्भनिरोधक इम्प्लाण्टका बारे धारणा र वास्तविकता

धारणा : इम्प्लाण्टका नलीहरू लगाएको ठाउँबाट शरीरको अन्य भागहरूमा सर्न सक्छन्

वास्तविकता : इम्प्लाण्टहरू बाहिर नझिक्दा सम्म लगाएकै ठाउँमा रहिरहन्छन् । कहिलेकाँही मात्र, सही तरिकाले इम्प्लाण्ट नलगाएमा अथवा लगाएको ठाउँमा संक्रमण भएमा इम्प्लाण्ट बाहिर आउन सक्छन् । यदि इम्प्लाण्ट बाहिर निस्कियो भने महिलाले सकेसम्म चाँडो इम्प्लाण्ट सेवा दिने स्वास्थ्य कार्यकतालाई भेट्नुपर्छ र त्यसैबेला अर्को कुनै थप साधन पनि अपनाउनुपर्छ ।

धारणा :इम्प्लाण्टले महिलालाई रोगी र कमजोर बनाउँछ

वास्तविकता : इम्प्लाण्ट प्रयोग गरेका केही महिलाहरूमा महिनावारी गडवड हुनुका अतिरिक्त टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने र स्तनमा छुँदा दुख्ने आदि लक्षणहररू देखिन सक्छ । यी असरहरू इम्प्लाण्ट लगाएको एकवर्ष भित्रमा आफै हराएर जान्छन् । साथै कुनै पनि अध्ययनले इम्प्लाण्ट प्रयोग गरेमा महिलालाई रोगी र कमजोर बनाउने प्रमाणित गरेको छैन ।

अझ इम्प्लाण्टका असरहरू भन्दा फाइदाहरू धेरै छन् । इम्प्लाण्टले डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने (Ectopic Pregnancy) सम्भावनालाई उल्लेख्य रुपमा घटाउँछन् र पेल्भिकइन्फ्लामेसन रोग (PID) हुनबाट पनि सुरक्षित राख्छन् । इम्प्लाण्टले महिनावारी हुँदा अत्याधिक रक्तश्राव हुन नदिई महिलाको शरीरमा आइरनको कमीबाट हुने रक्तअल्पता हुनबाट जोगाउछ ।

धारणा : इम्प्लाण्टले गर्दा बाँझोपन हुन्छ

वास्तविकता : इम्प्लाण्ट झिकिसकेपछि २-३ दिन भित्रै यसले गर्भ रोक्ने काम गर्न बन्द गर्छ र इम्प्लाण्टमा भएका हर्मोनहरू महिलाको शरीरबाट हराउँछन् । इम्प्लाण्ट निकालेपछि महिलाको प्रजनन् क्षमता पहिलेकै अवस्थामा फर्किन्छ । एउटा प्रमुख अध्ययनबाट के पाइएको छ भने महिलाले अन्य कुनै हर्मोन नभएका साधन जस्तै, कण्डम र आई.यू.डि.

प्रयोग गर्न बन्द गरेपछि जति चाडो गर्भधारण गर्न सक्छिन्, इम्प्लाण्ट झिकिसकेपछि पनि त्यति नै समयमा गर्भवती हुन सक्छिन् ।

धारणा : इम्प्लाण्टले क्यान्सर हुन्छ

वास्तविकता : इम्प्लाण्ट प्रयोग गर्दा क्यान्सर हुँदैन । इम्प्लाण्टको प्रयोगले क्यान्सर हुने खतरा बढाउँछ भने कुनै पनि अध्ययनले देखाएका छैनन् ।

धारणा : इम्प्लाण्टले दिम्ब बाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने (Ectopic Pregnancy) खतरा बढाउँछन्

वास्तविकता : यो कुरा सत्य होइन । अझ इम्प्लाण्टले त डिम्वबाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने खतरालाई उल्लेखनीय रुपमा कम गर्छन् । इम्प्लाण्ट प्रयोग गर्ने एक लाख महिलाहरूमा ६ जनालाई मात्र डिम्ब बाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने समस्या हुन्छ भने कुनै पनि गर्भ निरोधका साधन प्रयोग नगर्ने १ लाख महिलाहरूमा प्रति वर्ष ६५० जनालाई डिम्ब बाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने समस्या देखिएको छ ।

यदि इम्प्लाण्ट असफल भएर गर्भवती भइन भने पनि यस्ता १०० महिलाहरूमध्ये १० देखि १७ जनाको मात्र डिम्ब बाहिनी नलीमा गर्भ बसेको पाइएको छ । अतः इम्प्लाण्ट असफल भएर गर्भवती हुने धेरैजसो महिलालाई यो समस्या हुँदैन । तैपनि, डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बसेमा महिलाको ज्यानै जान सक्ने खतरा हुन्छ । अतः परिवार नियोजन सेवा प्रदायकहरू संयोगवश इम्प्लाण्ट असफल भएमा डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने सम्भावना हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा सचेत भने हुनुपर्छ ।

धारणा : मोटो शरीर भएकी महिलाले गर्भ निरोधका लागि इम्प्लाण्ट प्रयोग गर्नु हुँदैन

वास्तविकता : मोटो शरीर भएकी महिलाले पनि इम्प्लाण्ट प्रयोग गर्न सक्छिन । तर सामान्य भन्दा बढी तौल भएकी महिलाले इम्प्लाण्ट प्रयोग गर्दा यस्को प्रभावकारीताको समय केहि कम हुन्छ । जस्तैः शरीरको तौल ८० के.जी. वा सो भन्दा बढी भएकी महिलाहरूले इम्प्लाण्ट लगाएको ४ वर्ष पछि इम्प्लाण्ट फेर्ने अथवा अर्को कुनै साधन प्रयोग गर्नुपर्छ ।

धारणा : कम उमेरकी अथवा बच्चा नजन्माएकी महिलाले इम्प्लाण्ट प्रयोग गर्नु हुँदैन

वास्तविकता : प्रायः सबै उमेरकी महिलाले सुरक्षित साथ इम्प्लाण्ट प्रयोग गर्न सक्छिन् । बच्चा जन्माइसकेकी वा नजन्माएकी कुनै पनि उमेरकी महिलाका लागि इम्प्लाण्ट सुरक्षित र उपयुक्त हुन्छ, किनभने इम्प्लाण्टले महिलामा बाँझोपन गराउँदैन र इम्प्लाण्ट झिक्ने वित्तिकै महिलाको प्रजनन् क्षमता पुनः फर्किन्छ ।

हर्मोन रहित परिवार नियोजन साधनको आवश्कयता भएकी महिलाका लागि भने इम्प्लाण्ट उपयुक्त नहुन सक्छ । उदाहरणका लागि स्तनमा क्यान्सर भएकी र गम्भिर किसिमको कलेजोको रोग भएकी महिलाले अर्को कुनै वैकल्पिक साधन छनोट गर्नुपर्छ ।

धारणा : इम्प्लाण्ट लगाउँदा तथा झिक्दा धेरै दुख्छ ।

वास्तविकता : इम्प्लाण्ट सेवा सम्बन्धी विशेष तालिम पाएका दक्ष स्वास्थ्य कार्यकर्ताले इम्प्लाण्ट राख्ने समयमा संक्रमण रोकथामका उपायहरू अपनाएर एउटा सानो घाऊ पार्छन् । इम्प्लाण्ट लगाउने समयमा महिलालाई नदुखोस् भन्नाका लागि पाखुराको छाला मुनि नदुख्ने सुई (लोकल एनेस्थेसिया) लगाइदिन्छन् । जेडेल लगाउँदा औसत २.५ मिनेट लाग्छ ।

इम्प्लाण्ट राख्ने समयमा जस्तै झिक्ने समयमा पनि तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले नदुख्ने सुई लगाएर झिकिदिन्छन् र टाँका पनि लगाउन पर्दैन । नरप्लाण्ट इम्प्लाण्ट झिक्न १० देखि १५ मिनेट लाग्छ भने जेडेल इम्प्लाण्ट झिक्न ५ देखि ८ मिनेटसम्म लाग्छ । त्यसैले इम्प्लान्ट लगाउदा र झिक्दा धेरै दुख्ने हुँदैन ।

धारणा : इम्प्लाण्टले पाखुरा कमजोर हुने र पछि सम्म दुख्ने तथा झमझमाउने हुन्छ

वास्तविकता : इम्प्लाण्ट राख्ने समयमा लगाएको नदुख्ने सुईको असर समाप्त भएपछि १/२ दिन सम्म इम्प्लाण्ट राखेको ठाउँमा अलिअलि असजिलो हुने, दुख्ने वा सुन्निने हुन सक्छ । इम्प्लाण्टमा प्रोजेस्टेरोन हर्मोन राखिएको हुन्छ र यसको प्रभाव महिलाको प्रजनन् अङ्गहरूमा मात्र पर्छ । अतः इम्प्लाण्टले पाखुरालाई कमजोर पार्ने झमझम हुने अथवा हातको बल घटाउने हुँदैन ।

धारणा : इम्प्लाण्ट लगाएकी महिला यदि संयोगवश गर्भवती भईन भने विकृत बच्चा जन्मिन्छ

वास्तविकता : यो कुरा साँचो होइन । इम्प्लाण्ट लगाएकी महिला संयोगवश गर्भवती भईन अथवा गर्भ बसिसकेपछि इम्प्लाण्ट लगाइन भने पनि इम्प्लाण्ट लगाएकै कारणले विकृत बच्चा जन्मिने हुँदैन ।

गर्भनिरोधक आई.यु.सी.डी.(कपर 'टी')का बारे धारणा र वास्तविकता

धारणा : आइ.यू.सी.डी.ले महिलाको पाठेघरलाई छेडेर शरीरका अन्य भागहरू जस्तै: कलेजो, फोक्सो तथा मस्तीष्कसम्म जान सक्छ ।

वास्तविकता: यो सरासर गलत धारणा हो । आइ.यू.सी.डी. महिलाको पाठेघर भन्दा बाहिर निस्केर मुटु, कलेजो, मस्तीष्क अथवा शरीरको अन्य भागमा कहिल्यै जान सक्दैन । आइ.यू.सी.डी. फलको वोक्राभित्र विउ बसे जस्तै पाठेघर भित्रै बसिरहन्छ । आइ.यू.सी.डी. शरीरका अन्य भागहरूमा भने कहिल्यै पनि सर्न सक्दैन । योनिभित्र झुण्डिएको धागो छामेर आइ.यू.सी.डी. आफ्नो ठाउँमा छ, छैन भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ । (यदि छाम्दाखेरी धागो भेटिएन अथवा आइ.यू.सी.डी. नै योनिमा भेटियो भने सहायताका लागि अविलम्ब स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेट्नु पर्छ ।) साथै, यदि महिलाले आफ्नो महिनावरीमा असामान्य किसिमको परिवर्तन भएको थाहा पाइन भने पनि तुरुन्तै परिवार नियोजन क्लिनिकमा गएर स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेट्नुपर्छ । तालिम नलिएको व्यक्तिले लगाए अथवा आइ.यू.सी.डी. लगाउँदा गलत तरिका अपनाएको छ भने कहिलेकाँही संक्रमण हुने, आइ.यू.सी.डी. योनि बाहिर खस्ने वा पाठेघरलाई छेडेर प्वाल पर्ने जस्ता समस्याहरू हुन सक्छन् । यदि यस्तो समस्या भएको आशंका भएमा महिलालाई आइ.यू.सी.डी. झिक्ने तालिम प्राप्त गरेका स्वास्थ्य कार्यकर्ता भएको स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराउनका लागि प्रेषण गर्नुपर्छ । यदि आइ.यू.सी.डी. पाठेघर भित्र ठीक ठाउँमा बसेको छैन भने महिलालाई गर्भ निरोधको अन्य कुनै साधनको आवश्यकता पर्दछ ।

धारणा : आइ.यू.सी.डी.ले पाठेघरभित्र अथवा पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुन्छ

वास्तविकता : आइ.यू.सी.डी.का बारेमा गरिएका अध्ययनहरूले के देखाएका छन् भने आइ.यू.सी.डी.ले महिलाको पाठेघरभित्र इण्डोमेट्रियममा क्यान्सर हुने खतरालाई उल्लेख्य रुपमा कम गर्छ । आइ.यू.सी.डी.ले पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुँदैन बरु आइ.यू.सी.डी.ले पाठेघरको मुखको क्यान्सरका विरुद्ध थोरै मात्र भएपनि सुरक्षात्मक असर गर्दछ । अत: आइ.यू.सी.डी. लगाएर स्वस्थ महिलालाई क्यान्सर हुन सक्दैन । तर, यदि महिलाको

जननेन्द्रीयमा क्यान्सर भएको शंका लाग्छ भने यस्ती महिलाले आइ.यू.सी.डी. लगाउन हुँदैन, किनभने यस्ती महिलाले आइ.यू.सी.डी. लगाउँदा संक्रमण हुने, पाठेघर प्वाल पर्ने तथा लगाउने समयमा बढी रगत बग्ने सम्भावना बढी हुन्छ, जसले गर्दा महिलालाई थप समस्या हुन सक्छ ।

धारणा : आइ.यू.सी.डी.ले यौन आनन्दलाई घटाउँछ

वास्तविकता : आइ.यू.सी.डी.ले महिलाको यौन चाहना, संभोग गर्ने क्षमता र यौन आनन्दमा कुनै पनि नकारात्मक असर पार्दैन । बरु गर्भ रहन्छ कि भन्ने चिन्ताबाट मुक्त हुने हुँदा महिला र पुरुष दुबैजनाले अझ बढी यौन आनन्द प्राप्त गर्न सक्छन् ।

धारणा : यौन सम्पर्क गर्दा आइ.यू.सी.डी.को धागोले दुबैजनालाई असजिलो पार्छ र दुखाउँछ

वास्तविकता : आइ.यू.सी.डी.को धागो नरम खालको नाइलनबाट बनेको हुन्छ । आइ.यू.सी.डी. पाठेघर भित्र राखिसकेपछि त्यसको धागोलाई काटेर छोटो पारिन्छ र धागो योनि भित्र माथि एक छेउमा मोडिएर बस्छ । त्यसैले यौन सम्पर्क गर्दा लिङ्गले धागोलाई छुँदैन । यदि धागो धेरै लामो छ भने पुरुषले कहिलेकाँही लिङ्गले धागोलाई छोएको अनुभव गर्न सक्छ । यदि धागो धेरै छोटो पारेर काटिएको छ भने पनि पुरुषले कहिलेकाँही असजिलो महसुस गर्न सक्छ, तर यसबाट उसलाई पीडा भने हुँदैन । यस्तो समस्या हल गर्न आइ.यू.सी.डी. सेवा प्रदायक स्वास्थ्य कार्यकर्ताले लामो धागोलाई ठीक लम्बाइमा काटेर पाठेघरको मुख भन्दा धेरै बाहिर नआउने गरी छोटो पार्न सक्छन् । सामान्यतया धागोलाई पाठेघरको मुख देखि ३ सेन्टिमिटर छाडेर काट्नुपर्छ ।

धारणा : उमेर कम भएकी र बच्चा नजन्माएकी महिलाले आइ.यू.सी.डी. प्रयोग गर्न हुँदैन

वास्तविकता : आइ.यू.सी.डी. प्रयोग गर्नका लागि महिलाको उमेर न्यूनतम अथवा अधिकतम यति नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । पहिलोपल्ट महिनावारी सुरु भएदेखि महिनावारी नसुक्दासम्म आइ.यू.सी.डी. लगाउन सकिन्छ । आइ.यू.सी.डी. प्रयोग गर्नका लागि महिलाले बच्चा जन्माइसकेकै हुनुपर्छ भन्ने पनि छैन । पेल्भिसमा संक्रमण भएकी (PID) अथवा एकजना भन्दा धेरै यौन साथी भएकी महिलालाई यौन जन्य संक्रमण हुने संभावना हुने महिलाका लागि भने आइ.यू.सी.डी. गर्भ निरोधको उपयुक्त साधन नहुन सक्छ ।

अध्ययनहरूले के देखाएका छन् भने बच्चा नजन्माएकी र कम उमरेकी महिलाको पाठेघर बच्चा जन्माइसकेकी महिलाको भन्दा सानो हुने भएकाले यस्ती महिलाले आइ.यू.सी.डी. लगाएमा आइ.यू.सी.डी. आफै बाहिर खस्ने सम्भावना बढी हुन्छ । तापनि यिनीहरूलाई आइ.यू.सी.डी. सेवाबाट बञ्चित गर्न भने मिल्दैन । किनभने यिनीहरूका लागि आइ.यू.सी.डी. आफै खस्ने खतराको तुलनामा आइ.यू.सी.डी. लगाउँदा हुने फाइदाहरू धेरै छन् ।

धारणा : आइ.यू.सी.डी.ले महिलामा बाँझोपन हुन्छ

वास्तविकता : आइ.यू.सी.डी. प्रयोग गरेको कारणले महिलामा बाँझोपन हुँदैन । आइ.यू.सी.डी. कहिल्यै नलगाएकी महिला जस्तै आइ.यू.सी.डी. लगाएकी महिलाले पनि आइ.यू.सी.डी. झिकेपछि तुरुन्तै गर्भवती हुन सक्छिन् । थुप्रै अध्ययनहरूले के देखाएका छन् भने आइ.यू.सी.डी. प्रयोग गर्ने कुनै पनि महिलामा आइ.यू.सी.डी.ले बाँझोपन हुने खतरालाई बढाउँदैन । तथापि, आइ.यू.सी.डी. प्रयोग गर्ने अथवा नगर्ने कुनै पनि महिलालाई पेल्भिसको संक्रमण रोग (PID) भएको छ र त्यसको उपचार गरिएन भने उनीमा बाँझोपन हुने केही सम्भावना हुन्छ । PID ले डिम्बबाहिनी नलीको भित्री पत्रलाई स्थायी रुपमा क्षति पुऱ्याउन सक्छ, जसले गर्दा डिम्बबाहिनी नलीहरू आंशिक वा पूर्ण रुपमा बन्द हुन सक्छन् र यी कारणहरू महिलामा बाँझोपन ल्याउनका लागि पर्याप्त हुन्छन् ।

धारणा : आइ.यू.सी.डी.ले डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने हुन सक्छ

वास्तविकता : आइ.यू.सी.डी. लगाइरहेकी महिला विरलै गर्भवती हुन्छिन्, त्यसमा पनि डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने सम्भावना त झनै कम हुन्छ । यथार्थमा परिवार नियोजनको कुनै पनि साधन प्रयोग नगर्ने महिलाको तुलनामा आइ.यू.सी.डी. प्रयोग गर्ने महिलाहरूलाई डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने खतरा धेरै नै कम हुन्छ । आइ.यू.सी.डी. लगाउँदा लगाउँदै गर्भवती हुने १०० जना महिलाहरूमध्ये ६ देखि ८ जना महिलाको मात्र गर्भ डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बस्छ । अतः आइ.यू.सी.डी. असफल भएर रहने अधिकांश गर्भहरू पाठेघर भित्रै बस्छन् । तथापि, डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बस्नु महिलाकै ज्यानको लागि खतरा हो ।

त्यसैले आइ.यू.सी.डी. सेवा प्रदायकहरू आइ.यू.सी.डी. असफल भएमा डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ रहन सक्ने खतराका बारेमा भने सचेत हुनुपर्छ ।

धारणा : यदि आइ.यू.सी.डी. लगाइरहेकी महिलालाई यौन संक्रमण भयो अथवा उनलाई यौन संक्रमण हुने खतरा उच्च छ भने आइ.यू.सी.डी. झिकिदिनुपर्छ ।

वास्तविकता : पाठेघर भित्र आइ.यू.सी.डी. हुँदाहुँदै PID भएको आशंका भएमा सकेसम्म चाँडो उपचार सुरु गरिहाल्नु पर्छ । यदि महिलाले आइ.यू.सी.डी. लगाइरहन चाहान्छिन् भने झिक्न आवश्यक छैन । PID को उपचार गर्नुपर्छ र आइ.यू.सी.डी.लाई यथास्थानमा नै बस्न दिनुपर्छ । यदि महिलाले आइ.यू.सी.डी. झिक्न चाहन्छिन् भने एण्टिवायोटिकद्वारा उपचार सुरु गरेपछि मात्र झिकि दिनु पर्छ । PID भैरहेकी महिलालाई आइ.यू.सी.डी. लगाउन हुँदैन, तर PID को उपचार पूरा हुने वित्तिकै आइ.यू.सी.डी. लगाइ दिन सकिन्छ यदि उनलाई पुनः संक्रमण हुने खतरा छैन भने मात्र ।

यदि महिलाले आइ.यू.सी.डी. लगाइसकेपछि यौन संक्रमण भयो र यौन संक्रमणको उपचार भैरहेको छ भने उनले आइ.यू.सी.डी. पनि लगाइराख्न सक्छिन् । आइ.यू.सी.डी. निकालेर कुनै फाइदा हुँदैन बरु उनी अनिच्छित गर्भ रहने खतरामा पर्छिन् । भविष्यमा यौन संक्रमण हुनबाट बच्नका लागि भने महिलालाई कण्डम प्रयोग गर्ने सम्बन्धमा परामर्श दिनुपर्छ ।

धारणा : आइ.यू.सी.डी.ले एच.आई.भि. लगायत यौनजन्य संक्रमण हुने खतरा बढाउँछ

वास्तविकता : आइ.यू.सी.डी.ले एच.आई.भि. तथा अन्य यौन संक्रमण हुने खतरा बढाउँदैन । तर यदि आइ.यू.सी.डी. लगाउने समयमा नै यौन संक्रमण भैसकेको छ भने यसबाट जटिलताहरू हुन सक्छन् र PID लगायत जननेन्द्रियको माथिल्लो भागमा संक्रमण हुन सक्छ । त्यसै कारणले गोनोरिया अथवा क्लामेडियाको संक्रमण हुने बढी सम्भावना भएकी महिलाहरूका लागि आइ.यू.सी.डी. लगाउन उपयुक्त नहुन सक्छ । विशेष अवस्थामा यदि अन्य उपयुक्त साधनहरू उपलब्ध छैनन् अथवा विभिन्न कारणले महिलाका लागि ती साधनहरू उपयुक्त हुन्छ वा हुँदैन भनी सावधानीपूर्वक लेखाजोखा गर्न सक्षम तथा योग्यता प्राप्त सेवा प्रदायकले मात्र यस्ता महिलालाई आइ.यू.सी.डी. प्रयोग गर्न सक्ने सम्बन्धमा

निर्णय गर्न सक्छन् । तर ग्राहक महिलालाई यौन संक्रमण हुन सक्ने खतरालाई कम गर्ने उपायहरू (एक जना मात्र यौन साथी बनाउने र कण्डम प्रयोग गर्ने लगायतका उपायहरू) बारे बताउनु पर्छ ।

धारणा : आइ.यू.सी.डी.ले गर्दा जुम्ल्याहा गर्भ रहने, विकृत बच्चा जन्मिने अथवा आइ.यू.सी.डी. शिशुको शरीरभित्र गएर बस्ने समस्याहरू हुन्छन्

वास्तविकता : आइ.यू.सी.डी. पाठेघरमा हुँदाहुँदै अथवा झिकेपछि महिला गर्भवती भएमा जुम्ल्याहा अथवा विकृत बच्चा जन्मिने खतरा हुँदैन । आइ.यू.सी.डी. लगाइरहेको समयमा गर्भ रहने सम्भावना ज्यादै न्यून हुन्छ तापनि, यदि गर्भवती भैहालेमा आइ.यू.सी.डी. पाठेघर भित्र गर्भसँगै बसिरहँदा गर्भको अवधि पूरा नहुँदै बच्चा जन्मिने अथवा गर्भ तुहिने जस्ता खतराहरू हुने भएकाले सकेसम्म चाँडो आइ.यू.सी.डी. झिकिदिनु पर्छ । तर आइ.यू.सी.डी. झिकेको छैन भने पनि बच्चा जन्मेपछि सालनाल सँगसँगै आइ.यू.सी.डी. पनि बाहिर निस्किन्छ र शिशुको शरीर भित्र पस्ने त कुरै हुँदैन, किनभने पाठेघरमा शिशु झिल्लीले बनेको एक प्रकारको झोला भित्र बसेको हुन्छ भने आइ.यू.सी.डी. पाठेघरमा त्यसको बाहिर बसेको हुन्छ । आइ.यू.सी.डी.ले गर्भको शिशुलाई विकृत बनाउँछ भन्ने सम्बन्धमा पनि कुनै प्रमाण भेटिएको छैन ।

धारणा : बच्चा जन्मेको महिनौं पछि मात्र आइ.यू.सी.डी. लगाउन सकिन्छ ।

वास्तविकता : तामाको तार वेरिएको आइ.यू.सी.डी. कपर टी ३८० बच्चा जन्मेको ४८ घण्टा भित्र अथवा सालनाल निस्किने वित्तिकै पनि लगाउन सकिन्छ । यदि अपरेशन गरेर बच्चा जन्माइन्छ भने पनि सालनाल झिकिसकेपछि त्यसै समयमा आइ.यू.सी.डी. पाठेघरमा राखेर अपरेशन गरेको घाउ बन्द गर्न सकिन्छ । यदि बच्चा जन्मिएको ४८ घण्टा भित्र आइ.यू.सी.डी. राखेको छैन भने आइ.यू.सी.डी. लगाउनका लागि अर्को ४ हप्तासम्म पर्खिनुपर्छ ।

पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी) का बारे धारणा र वास्तविकता

धारणा : भ्यासेक्टोमीले पुरुषको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य विग्रने, ढाड दुख्ने, जस्ता असरहरू हुन्छन्

वास्तविकता : भ्यासेक्टोमी गर्नु भन्दा पहिले पुरुषले जस्तो अनुभव गर्दथे अथवा ऊ जस्तो देखिन्थ्यो, भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि पनि ऊ त्यस्तै देखिन्छ र उस्तै अनुभव गर्छ । भ्यासेक्टोमी गरेर पुरुषलाई ढाड दुख्ने वा कमजोर हुने हुँदैन र पहिलेकै जस्तो गाह्रो कामहरू गर्न सक्छ । साथै यसबाट पुरुषको मानसिक स्वास्थ्य विग्रने, पुरुषत्व घट्ने, अथवा कम उत्पादनशील हुने आदि कुनै पनि समस्याहरू हुँदैनन् ।

केही पुरुषहरूले भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि आफुले भविष्यमा सन्तान जन्माउन नसक्ने भएकाले केही मात्रामा असजिलो महसुस गर्छन् । तर अधिकांश पुरुषहरूले गर्भ रहन्छ कि भन्ने चिन्ताबाट आफु मुक्त भएको अनुभव गर्छन् ।

धारणा : बलियो र स्वस्थ पुरुषले मात्र भ्यासेक्टोमी गराउन सक्छन्

वास्तविकता : यदि पुरुष भ्यासेक्टोमीका बारेमा पूर्ण सुसूचित छ तथा भ्यासेक्टोमी गर्दा अपनाइने प्रक्रियाका बारेमा राम्रो परामर्श पाएको छ र अपरेशन गराउन उत्सुक छ भने कुनै पनि पुरुषले भ्यासेक्टोमी गराउन सक्छ । चिकित्सा विज्ञानले कुनै पनि पुरुषलाई भ्यासेक्टोमी अपनाउन स्थायी रुपमा निषेध गर्दैन । तथापि, पुरुषको स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुनै कुनै अवस्थाहरूले कहिलेकाही भ्यासेक्टोमी गर्ने सम्बन्धमा निर्णय गर्ने कुरालाई प्रभाव पार्न भने सक्छन् ।

धारणा : भ्यासेक्टोमी गर्दा पुरुषलाई ज्यादै दुख्ने र गाह्रो हुन्छ

वास्तविकता : भ्यासेक्टोमी पुरुषलाई वेहोस नपारेरै गरिने सुरक्षित तथा सरल शल्यकृयाको प्रक्रिया हो । भ्यासेक्टोमी गर्दा पुरुषलाई दुखेको थाहा हुँदैन र पुरै समय ऊ सचेत अथवा होशमा हुन्छ । सामान्यतया भ्यासेक्टोमी गर्दा सबै भन्दा असजिलो हुने अथवा दुख्ने भनेको नै लिङ्गको फेद नजिक अण्डकोषको छालामा नदुख्ने सुई लगाउने समयमा हो । यो सुई छालामा लगाइन्छ, अण्डमा होइन । धेरै पुरुषहरूले दाँत झिक्ने समयमा नदुख्ने सुई

लगाउँदा दुखे जत्तिकै मात्र भ्यासेक्टोमी गर्दा दुखेको बताउँछन् । भ्यासेक्टोमी नयाँ विधि (No-Scalpel Vasectomy) बाट त यो शल्यक्रिया अझ सजिलो भएको छ ।

धारणा : भ्यासेक्टोमी गर्दा धेरै जटिल समस्याहरू हुन्छन्

वास्तविकता : सबै प्रकारका शल्यक्रियाहरू गर्दा केही न केही जोखिम त हुन्छ नै, तर भ्यासेक्टोमी गर्दा गम्भीर समस्या हुने सम्भावना विल्कुलै कम हुन्छ । घाऊ नपारेर गरिने भ्यासेक्टोमी (No-Scalpel Vasectomy) को प्रक्रिया अपनाएमा पहिलेको जस्तो घाउ पारेर भ्यासेक्टोमी गर्दा (Standard Vasectomy) जति मात्रामा तन्तुहरूलाई क्षति पुग्थ्यो त्यो भन्दा निकै कम क्षति हुन्छ र जटिल समस्या हुने खतरा पनि कम हुन्छ ।

भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि केही पुरुषहरूलाई अण्डकोषमा असजिलो हुने तथा सुनिने, सामान्य दुख्ने हुन सक्छ । त्यस्तो दुखाईलाई चिसोले सेकेर तथा दुखाइ कम गर्ने औषधि द्वारा सजिलै उपचार गर्न सकिन्छ ।

धारणा : भ्यासेक्टोमीले पुरुषको यौन शक्तिलाई घटाउँछ

वास्तविकता : भ्यासेक्टोमीले पुरुषको यौन शक्तिमा कुनै परिवर्तन ल्याउँदैन । भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि पनि पुरुषको लिङ्ग पहिले जस्तै उत्तेजित हुन्छ र पुरुषले चरम यौन सुख प्राप्त गर्छ । भ्यासेक्टोमी गरेर पुरुषको यौन क्रियाकलापमा कुनै पनि हानि नहुने हुँदा यसले यौन आनन्द तथा यौन सन्तुष्टिमा पनि कुनै प्रकारले असर गर्दैन । यथार्थमा केही पुरुषहरूले के भन्छन् भने गर्भ रहने चिन्ता र परिवार नियोजनका अरु साधन प्रयोग गर्दा हुने झन्झटबाट मुक्त भइने हुँदा भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि पुरुष र उनकी यौन साथीका लागि समेत यौन सम्पर्क बढी सहज तथा आनन्ददायी भएको बताउँछन् ।

धारणा : भ्यासेक्टोमी गरेपछि पुरुषको वीर्य स्खलन हुँदैन

वास्तविकता : भ्यासेक्टोमी एउटा यस्तो शल्यकृया हो, जसमा दुबै तर्फका भासनलीलाई बन्द गरिन्छ (दुबै अण्ड देखि लिङ्गसम्म सुक्रकीट आउने नलीलाई भास नली भनिन्छ) र भास नली बन्द भएपछि शुक्रकीटहरू वीर्यसँग मिसिन पाउँदैनन् । भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि पनि पुरुषको वीर्य पहिलेकै परिमाणमा स्खलन हुन्छ र पुरुषले यौन आनन्दको चरम विन्दुमा

पुगेको अनुभव गर्छ । तर वीर्यमा शुक्रकीटहरू हुँदैनन् । अपरेशन पश्चात् लिङ्ग र अण्डहरू दुबै यथावत् अवस्थामा हुन्छन् र पहिले जस्तै पूर्ण रुपमा काम गर्छन । शुक्रकीटहरूको उत्पादन अण्डमा भैरहन्छ, तर उत्पादित शुक्रकीटहरू वीर्यको थैलीसम्म आउन पाउँदैनन् ।

कुनै कुनै परिवार नियोजन परामर्श दाताले आफ्ना ग्राहकलाई बुझाउन के भन्छन् भने "नदीको पानी यथावत वगिरहन्छ तर यसमा माछा हुँदैनन् ।"

धारणा : भ्यासेक्टोमी गर्नु भनेको पुरुषलाई खसी पार्ने प्रक्रिया जस्तै हो

वास्तविकता : भ्यासेक्टोमी एउटा सरल र ज्यादै सुरक्षित शल्यक्रिया हो, जसमा शुक्रकीटहरूलाई वीर्यको थैलीमा पस्न नदिनका लागि दुबै तर्फका भास नलीहरू काटेर बन्द गरिन्छ । त्यसैले भ्यासेक्टोमी भनेको खसी पार्नु होइन र भ्यासेक्टोमी भनेको अण्डहरू झिक्ने, पुरुषको जननेन्द्रियलाई क्षति पुऱ्याउने अथवा लिङ्गलाई काट्ने शल्यकृया होइन ।

धारणा : भ्यासेक्टोमी गरेपछि यसले तुरुन्तै गर्भ रोक्ने काम गर्छ । अन्य साधन प्रयोग गर्नु पर्दैन ।

वास्तविकता : भ्यासेक्टोमी अति प्रभावकारी परिवार नियोजनका उपायहरू मध्ये एक हो, तर यो तुरुन्तै प्रभावकारी भने हुँदैन । किनभने भास नलीलाई बन्द गर्नु भन्दा पहिले नै अण्डकोषबाट निस्किसकेका शुक्रकीटहरू भास नलीमा तथा वीर्यको थैलीमा बसिराखेका हुन्छन् र यसरी जम्मा भएका शुक्रकीटहरू ३ महिना सम्म सक्रिय रहिरहन्छन् । त्यसैले भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि पनि ३ महिनासम्म स्खलित वीर्यमा शुक्रकीट भेटिन्छन् । त्यसैले भ्यासेक्टोमी पूर्ण रुपमा प्रभावकारी हुनका लागि पुरुषले ३ महिनासम्म पर्खिनु पर्छ । यस अवधिमा पुरुषले यौन सम्पर्क गर्न सक्छ, तर ऊ आफैले अथवा उसको यौन साथीले कण्डम अथवा अर्को कुनै साधन जस्तैः महिलाले खाने चक्की अथवा गर्भ निरोधक सुई प्रयोग गर्नुपर्छ । भ्यासेक्टोमी गरेको ३ महिना पछि वीर्य परीक्षण गर्दा भ्यासेक्टोमी सफल भएको निक्र्यौल गर्न सकिन्छ ।

धारणा : भ्यासेक्टोमी गरेका पुरुषकी यौन साथी गर्भवती भइन् भने यसको अर्थ उनी आफ्नो श्रीमान प्रति निष्ठावान छैनन् भन्ने बुझिन्छ ।

वास्तविकता : भ्यासेक्टोमी गराउने हरेक पुरुषले बुझ्नै पर्ने कुरा के छ भने विरलै भए पनि कहिलेकाँही भ्यासेक्टोमी असफल हुन सक्छ, जसले गर्दा उसको यौन साथी गर्भवती हुन सक्छिन् । साथै भ्यासेक्टोमी गरेको ३ महिनापछि मात्र यो पूर्ण रुपमा प्रभावकारी हुन्छ । अतः भ्याक्सेटोमी गरेका पुरुषले आफ्नो यौन साथी गर्भवती भइन् भन्दैमा उनी आफु प्रति इमान्दार छैनन् भन्ने सोच्न हुँदैन । भ्यासेक्टोमी गरेपछि पनि केहि प्रतिशत शल्यक्रिया असफल हुन्छ भनेर पुरुषले बुझ्नु पर्दछ ।

धारणा : भ्यासेक्टोमी गरेपछि आफूलाई मन लागेमा पुन उल्टाउन सकिन्छ

वास्तविकता : भ्यासेक्टोमीलाई परिवार नियोजनको स्थायी उपायका रुपमा लिइन्छ । त्यसैले भविष्यमा अरु बच्चा जन्माउन चाहने पुरुषले भ्यासेक्टोमीको सट्टामा अरु कुनै साधन छनौट गर्नुपर्छ । भ्यासेक्टोमी अपरेशनलाई उल्ट्याउन पनि सकिन्छ, तर यो सबैमा सफल हुन्छ भनेर भन्न सकिन्न । साथै उल्ट्याउनका लागि गरिने शल्यक्रिया गाह्रो र बढी खर्चिलो पनि हुन्छ र यस्तो शल्यकृया गर्न दक्ष चिकित्सकहरू फेला पार्न पनि गाह्रो हुन्छ । अतः भ्यासेक्टोमी गर्दा पुन उल्टाउन सकिन्छ भनेर गर्नु भन्दा अब पुन बच्चा चाहदिन भनेर निर्णय गरेर मात्र गर्नु राम्रो हुन्छ ।

धारणा : भ्यासेक्टोमी गरेपछि पनि शुक्रकीटहरू यथावत् तयार भैरहन्छन्, तर बाहिर निस्किन पाउँदैनन् जसले गर्दा पुरुषको स्वास्थ्यमा हानि पुग्छ ।

वास्तविकता : बाहिर ननिस्किएका शुक्रकीटहरू शरीरभित्रै सड्ने गल्ने हुँदैन र प्रयोगमा नआएका यी शुक्रकीटहरू शरीर भित्रै बिलाएर जान्छन् । अतः शुक्रकीटको कारणले भ्यासेक्टोमी गरेका पुरुषको स्वास्थ्यलाई कुनै हानि हुँदैन ।

धारणा : भ्यासेक्टोमी गरेपछि प्रोस्टेट ग्रन्थी तथा अण्डकोषमा क्यान्सर हुन्छ

वास्तविकता : वैज्ञानिक तरिकाले सम्पन्न गरिएका ठूलाठूला अध्ययनहरूका निष्कर्षले भ्यासेक्टोमीले अण्डकोषमा अथवा प्रोष्टेट ग्रन्थीमा क्यान्सर हुने खतरा बढाउँछ भन्ने सम्बन्धभा कुनै प्रमाण फेला परेको छैन ।

धारणा : भ्यासेक्टोमी गरेका पुरुषले पूजापाठ गर्दा ईश्वर रिसाउछ्र

वास्तविकता : परिवार नियोजनले महिला तथा बालबालिकाको स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्छ र द्रुत गतिमा बढिरहेको जनसंख्याबाट पुरुष, उसको परिवार तथा सम्पूर्ण समुदायमा पर्न सक्ने आर्थिक भारलाई समेत कम गर्न सक्छ । कुनै पनि धर्ममा मानव जातिलाई यति धेरै लाभ हुने कुराको विरुद्धमा हुन सक्दैन । यति धेरै लाभदय कार्यमा लागेका पुरुषले पूजा गर्दा ईश्वर रिसाउनुको सट्टा झन खुशी हुनु पर्ने हाइन र ?

भ्यासेक्टोमी भनेको पुरुषलाई खसी पार्ने पनि होइन, यो त एउटा सामान्य शल्यक्रिया मात्र हो । त्यसैले भ्यासेक्टोमी गर्दा ईश्वर रिसाउनु पर्ने कुनै कारण नै छैन ।

महिला बन्ध्याकरण बारे धारणा र वास्तविकता

धारणा : बन्ध्याकरण को लागि शल्यक्रिया गर्दा ज्यादै डरलाग्दो हुन्छ

वास्तविकता : बन्ध्याकरण गर्ने शल्यक्रिया अन्य पेटमा गर्ने शल्यक्रियाहरू जस्तो डरलाग्दो हुँदैन । महिलालाई बन्ध्याकरण गर्दा नदुखोस् भनेर बन्ध्याकरण गरिने ठाउँमा मात्र नदुख्ने सुई लगाइन्छ र बन्ध्याकरण गर्दा पुरै समय महिला होस मै हुन्छिन् । बन्ध्याकरण गर्ने समयमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले पाठेघर तथा डिम्बबाहिनी नलीलाई यताउता चलाएको महिलाले अनुभव गर्न सक्छिन् ।उनी होसमा भएकोले कहिलेकाही असजिलो महसुस हुन सक्छ । शल्यक्रिया गर्ने क्रममा महिलालाई दुखेमा चिकित्सकले नदुख्ने सुई थप लगाएर महिलाको पिडा हटाउन सक्छ । शल्यकृया गरिसकेपछि केही दिन अथवा केही हप्तासम्म महिलाले दुखेको अथवा कमजोरी भएको अनुभव गर्न सक्छिन्, तर चाडै नै पुनः बलियो र स्वस्थ हुन्छिन् । बन्ध्याकरणले महिलाको ढाड्, पाठेघर अथवा पेटमा लामो समयसम्म दुख्ने हुँदैन । बन्ध्याकरण नगर्दा अनिच्छित गर्भ भएर जिन्दगि भर दुखदायी जिवन यापन गर्नु भन्दा शल्यक्रिया गर्ने क्रममा केही समयको असजिलोपनालाई खप्नु नै बुद्धिमानि होइन र ?

धारणा : बन्ध्याकरण गरेकी महिलाले यौन चाहना तथा यौन क्षमता गुमाउँछिन्

वास्तविकता : बन्ध्याकरण गरिसकेपछि महिला पहिलेको जस्तै देखिन्छिन् र पहिलेको जस्तै महसुस गर्छिन । यौन चाहना एउटा मानसिक प्रक्रिया हो र यो हर्मोनमा निर्भर गर्छ । महिला बन्ध्याकरणले यौन हर्मोनहरूलाई कुनै असर गर्दैन । बन्ध्याकरण गरिसकेपछि महिलाको यौन प्रतिको रुची अथवा यौन क्षमतामा कुनै परिवर्तन हुँदैन । उनीले पहिलेको जस्तै यौन सम्पर्क गर्न सक्छिन् । केही महिलाले त बन्ध्याकरण गरिसकेपछि गर्भ रहन्छ कि भनेर चिन्ता गर्नु नपर्ने भएकाले यौन सम्पर्कबाट पहिलेको भन्दा बढी आनन्द अनुभव गरेको बताउँछन् ।

महिला बन्ध्याकरणमा दुबै तिरका डिम्बबाहिनीनलीलाई (डिम्बलाई डिम्बाशयबाट पाठेघरसम्म ल्याउने नली) काटिन्छ र नलीका दुबैतिरका टुप्पोहरूलाई बाँधेर बन्द गरिन्छ,

जसले गर्दा शुक्रकीटिहरू महिलाको डिम्बसम्म पुग्न सक्दैनन् । त्यसैले यो शल्यक्रियाले महिलाको यौन क्षमतालाई कम गर्ने कुनै पनि संभावना छैन ।

धारणा : बन्ध्याकरण गरेमा पछि गएर महिलाको पाठेघर नै फाल्नु पर्ने हुन्छ

वास्तविकता : कुनैकुनै महिलाले के गलत विश्वास राख्छन् भने बन्ध्याकरण गरेपछि भविष्यमा गएर महिलाको पाठेघर झिकेर फाल्नुपर्ने (Hysterectomy) अवस्था हुन्छ । तर सबै भन्दा पछिल्ला अध्ययन अनुसार बन्ध्याकरण कै कारणले पाठेघर फाल्नुपर्ने अवस्था आउँदैन । पाठेघर फाल्ने कुरासँग बन्ध्याकरणको कुनै जैविक अथवा शारीरिक रुपमा सम्बन्ध हुँदैन ।

धारणा : बन्ध्याकरण गर्दा महिलाका प्रजनन् अङ्गहरू झिकेर फालिन्छ

वास्तविकता : बन्ध्याकरण गरेकी महिलाको डिम्बाशय, पाठेघर तथा पाठेघरको मुख सबै आफ्नो आफ्नो स्थानमा यथावत रहन्छन्, किनभने बन्ध्याकरण गर्ने समयमा डिम्बबाहिनी नलीलाई मात्र काटिन्छ अथवा बन्द गरिन्छ । त्यसैले महिला बन्ध्याकरण भनेको महिलाको पाठेघर अथवा अन्य प्रजनन् अङ्गहरू फाल्ने होइन । शुक्रकीटसँग डिम्बको भेट नहोस् भन्नाका लागि डिम्ब नलीलाई काटेर बन्द गर्ने काम मात्र गरिन्छ । बन्ध्याकरण गरेपछि पनि महिलाका अन्य प्रजनन् अङ्गहरू यथावत् रहन्छन् र महिलाको नियमित रुपमा महिनावारी भैरहन्छ ।

धारणा : बन्ध्याकरणले महिनावारी नियमित नहुने अथवा पहिलेको भन्दा धेरै रगत जाने वा महिनावारी नै बन्द हुन सक्छ

वास्तविकता : अधिकांश अध्ययनहरूले के पत्ता लगाएका छन् भने बन्ध्याकरण पश्चात महिलाको महिनावरीको प्रकृतिमा कुनै किसिमको परिवर्तन हुँदैन । अर्को कुरा के हो भने महिला महिनावारी सुक्ने उमेरको जति नजिक पुग्दै जान्छिन् उनको महिनावारी पनि अनियमित हुँदै जान्छ । महिलाको उमेर बढ्दै गएपछि महिनावारीमा यस्तो परिवर्तन हुन्छ । तर बन्ध्याकरणको कारणले यी परिवर्तनहररू भएको होइन ।

धारणा : बन्ध्याकरणले महिलाको शरीरमा हर्मोनको सन्तुलन विग्रन्छ

वास्तविकता : हर्मोनको उत्पादन डिम्वाशयले गर्छन र बन्ध्याकरण गर्दा डिम्बाशयलाई छुने काम गरिँदैन । अतः महिला बन्ध्याकरण पश्चात् पनि हर्मोनहरूको सन्तुलन यथावत् रहन्छ ।

धारणा : बन्ध्याकरणले महिलाको शरीरको तौल घट्छ अथवा बढ्न पनि सक्छ र यसले महिलाको शरीर नसुहाउँदो देखिन्छ

वास्तविकता : बन्ध्याकरणले महिलाको शरीरको तौल, खानामा रुची अथवा रुपरङ्गमा कुनै पनि परिवर्तन हुँदैन । तथापि, कम उमेरकी भन्दा उमेर बढी भएकी महिलाले गर्भनिरोधका लागि बन्ध्याकरण गर्न रुचाउँछन् र उमेर बढ्दै गएका अधिकांश महिलाको शारीरिक तौल पनि बढ्दै जान्छ । कुनै पनि व्यक्तिको खानपान तथा जीवन शैलीले पनि शारीरिक तौल घट्ने अथवा बढ्ने हुन्छ ।

धारणा : बन्ध्याकरण गरेपछि महिलाको ढाड दुख्ने समस्या हुन्छ

वास्तविकता : बन्ध्याकरण गरे पछि महिलालाई ढाड दुख्ने समस्यासँग कुनै सम्बन्ध छैन । बन्ध्याकरण गर्दा ढाडको नशा चलाउने काटने आदि कार्य केही गरिदैन । कहिलेकाँही मात्र बन्ध्याकरण गर्ने समयमा अथवा त्यसको लगत्तै संक्रमण हुने अथवा घाउ पाक्ने जस्ता केही समस्याहरू केही महिलाहरूलाई हुन सक्छन् । स्वास्थ्य संस्थाहरूमा यस्ता समस्याहरू नहोस भनेर उपयुक्त प्रविधि र संक्रमण रोकथामका उपायहरू अपनाएर शल्यक्रिया गरिन्छ । त्यसैले बन्ध्याकरण पश्चात् महिलालाई टाउको दुख्ने, ढाड दुख्ने, अथवा कमजोरी हुने जस्ता स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै पनि समस्या हुँदैनन् ।

धारणा : महिला बन्ध्याकरणले डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने (Ectopic Pregnancy) खतरा बढाउँछ

वास्तविकता : बन्ध्याकरण गराएकी महिलाहरूको डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने खतरा त झनै कम हुन्छ । बन्ध्याकरण गराईसकेपछि गर्भवती भएका १०,००० महिलाहरू मध्ये १ वर्षको अवधिमा ६ जनालाई मात्र डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने समस्या हुन सक्छ भने बन्ध्याकरण नगराउने १०,००० गर्भवती महिलाहरू मध्ये प्रतिवर्ष ६५ जनालाई यो समस्या

हुन सक्छ । बन्ध्याकरण असफल भएर गर्भ रहने सम्भावना अत्यन्त कम हुन्छ । त्यसमा पनि डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने सम्भावना झनै कम हुन्छ ।

धारणा : बन्ध्याकरणले महिलाका प्रजनन अङ्गहरूमा (पाठेघर, डिम्बाशय अथवा पाठेघरको मुखमा) क्यान्सर हुन्छ

वास्तविकता : बन्ध्याकरणले महिलाको प्रजनन अङ्गहरूमा क्यान्सर हुने खतरा बढाउँदैन । यथार्थमा डिम्बबाहिनी नलीलाई बन्द गरेपछि डिम्बाशयमा क्यान्सर हुने खतरा त अझ कम हुन्छ भन्ने धेरै अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

धारणा : कुनै खास उमेर अथवा निश्चित संख्यामा बच्चा जन्माइसकेकी महिलाले मात्र बन्ध्याकरण गराउन सक्छिन्

वास्तविकता : उचित परामर्श र महिलाको सुसूचित स्वीकृति पश्चात् कुनै पनि उमेरकी र जतिसुकै बच्चा जन्माएकी महिलाले पनि बन्ध्याकरण गराउन सक्छिन् । नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको राष्ट्रिय चिकित्सा मापदण्डले बन्ध्याकरण गराउनका लागि महिलाको उमेर, छोराछोरीको संख्या अथवा कान्छो बच्चाको उमेर यति नै हुनुपर्छ भन्ने बाध्यात्मक नियम लगाएको छैन । तथापि, सेवा प्रदायकलाई महिलाको अवस्थालाई विचार गर्दा ती महिला बन्ध्याकरण गरेकोमा भविष्यमा गएर पछुताउन सक्ने सम्भावना छ भने महिलालाई बन्ध्याकरण गराउने आफ्नो निर्णय बारे पुनः राम्ररी विचार गर्न सहयोग गर्नुपर्छ ।

धारणा : बन्ध्याकरण गरेकी महिलाले गरेको प्राथर्ना अथवा पुजापाठ भगवानलाई स्वीकार्य हुँदैन

वास्तविकता : परिवार नियोजनले महिला र उनका बालबच्चाको स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्छ र महिलाको श्रीमान्, परिवार अथवा समष्टीमा समुदाय माथि जनसंख्या वृद्धिका कारणले पर्न सक्ने आर्थिक भार तथा सामाजिक दवाबलाई समेत कम गर्न सक्छ । सम्पूर्ण मानव जातिकै लागि यति धेरै फाइदा हुने कुराको कुनै पनि धर्मले विरोध गर्दैन । यति धेरै लाभदायक कार्यमा लागेका महिलाले पुजा गर्दा इशवर झन बढी खुशी हुनु पर्ने होइन र ?

प्राकृतिक गर्भनिरोधका बारे धारणा र वास्तविकता

धारणा : वीर्यलाई योनिबाहिर स्खलन गराउने तरिका (Withdral method) गर्भनिरोधको अति प्रभावकारी विधि हो ।

वास्तविकता : वीर्यलाई योनिबाहिर स्खलन गराउने तरिका गर्भनिरोधको सबैभन्दा कम प्रभावकारी विधि मध्ये एक हो । तथापि, साधन नै प्रयोग नगरेको अवस्थामा भन्दा यो विधि अपनाएमा यसले गर्भ रहनबाट केही सुरक्षा प्रदान गर्छ । यो विधिको प्रभावकारिता प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा वीर्य निस्कनु भन्दा पहिले नै लिङ्गलाई योनि बाहिर निकाल्न सक्ने पुरुषको क्षमतामा भर पर्छ । सामान्यतया यो विधि १ वर्षसम्म लगातार अपनाएका १०० दम्पत्ती मध्ये ३० जना महिलाको गर्भ रहन सक्छ । नियमित रुपमा र सही तरिकाले अपनाउन सकेमा मात्र यो विधि प्रभावकारी हुन्छ ।

योनिबाहिर वीर्य स्खलन गराउने विधि भरपर्दो नहुनाको अर्को कारण के पनि हो भने पुरुषमा यौन उत्तेजना आएपछि वीर्य स्खलन हुनुभन्दा पहिले देखि नै लिङ्ग रसाउन थाल्छ । यस्तो रसमा कम्तीमा ३ लाख शुक्रकीटहरू सम्म हुन सक्छ, जबकि महिलाको डिम्बलाई निशेचन गर्न एउटा मात्र शुक्रकीट चाहिन्छ । यौन सम्पर्कको क्षणमा पुरुषका लागि आफूलाई नियन्त्रणमा राख्न कठिन हुन सक्छ र वीर्य स्खलन हुन अगावै लिङ्गलाई बाहिर निकाल्न असमर्थ हुन सक्छन् । यदि पुरुषले लिङ्गलाई योनि बाहिर निकालेर योनिको छेउछाउमा वीर्य स्खलन गराउँछ भने पनि महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ।

धारणा : योनि बाहिर वीर्य स्खलन गराउने विधिले महिलालाई चरम यौन सुख प्राप्त गर्न नदिएर गर्भ रोक्छ

वास्तविकता : योनि बाहिर वीर्य स्खलन गराउने विधि अपनाउने कुराको महिलाले चरम यौन सुख प्राप्त गर्ने कुरासँग कुनै सम्बन्ध छैन । साथै गर्भ धारण हुने कुरा पनि महिलाले चरम यौन सुख प्राप्त गरिन् वा गरिनन् भन्ने कुरामा निर्भर गर्दैन ।

धारणा : योनि बाहिर वीर्य स्खलन गराउने विधिले एच.आई.भि. /एड्स लगायत यौनजन्य संक्रमणहरू हुन पाउँदैन ।

वास्तविकता : यो विधिले यौन संक्रमणको रोकथाम गर्दैन । तसर्थ, यदि कुनै एक जना यौन साथीलाई यौन संक्रमण हुन सक्ने खतरा छ भने उनीहरूले कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

एच.आई.भि. संक्रमण भएको पुरुषको वीर्यमा एच.आई.भि. संक्रमित कोशिकाहरू मिसिएका हुन्छन् र एच.आई.भि. एक अर्कालाई सर्ने प्रमुख माध्यम नै यौन सम्पर्क हो । योनि बाहिर वीर्य स्खलन विधिले एच.आई.भि. सर्ने खतरालाई ज्यादै न्यून मात्रामा मात्र कम गर्न सक्छ, किनभने महिलाको योनिमा वीर्य झर्न पाउँदैन । तर यो विधि अपनाए तापनि एच.आई.भि.सर्ने सम्भावना रहिरहन्छ, किनभने वीर्य स्खलन हुनुभन्दा अगावै लिङ्गबाट निस्कने रसमा पनि एच.आई.भि. विषाणुहरू हुन सक्छन् ।

धारणा : मासिक रक्तश्राव भैरहेको समयमा यौन सम्पर्क गरेमा महिला गर्भवती हुँदैनन् ।

वास्तविकता : महिला गर्भवती हुनलाई पुरुषको विर्य र महिलाको डिम्ब बिच मिलन हुनु पर्दछ । सामान्यतया महिनावारी शुरु हुनु भन्दा करिब १४ दिन अगाडि डिम्ब निष्काशन हुन्छ । डिम्ब निष्काशन भएको केही दिन अगाडि र पछाडि यौन सम्पर्क भएमा गर्भ बस्ने संभावना हुन्छ । यदि महिलाको महिनावारी चक्र नियमित छ भने मासिक रक्तश्राव भैरहेको समयमा यौन सम्पर्क गरेमा गर्भवती हुने संभावना हुँदैन । तर महिनावारी चक्र नियमित नभएको महिलाहरूमा भने कुन दिनमा डिम्ब निष्काशन हुन्छ भनेर यकिन गर्न गाह्रो हुने भएकोले गर्भ रहने यकिन गर्न पनि गाह्रो हुन्छ ।

धारणा : यौन सर्म्पकबाट अलग भएर बस्दा (abstinence) महिला र पुरुषको स्वास्थ्यमा खराब असर पर्छ ।

वास्तविकता : यो भनाई साँचो होइन । कहिल्यै यौन सम्पर्क नगर्ने पुरुष अथवा महिला पनि स्वस्थ हुन्छन् ।

धारणा : परिवार नियोजनको स्तनपान विधि बिल्कुलै भरपर्दो छैन

वास्तविकता : स्तनपान विधि अपनाउने महिलाले पुरागर्नुपर्ने तीनबटै शर्तहरू पुरा गर्न सकेमा यो विधि ९८ प्रतिशतसम्म प्रभावकारी छ । ती ३ शर्तहरू हुन्: (१) शिशु ६ महिना नपुगेको हुनु

पर्ने (२) महिलाको महिनावारी पुनः सुरु नभएको हुनुपर्ने, र (३) शिशुलाई आमाको दुध बाहेक अन्य कुनै पनि खाने अथवा पिउने कुरा नख्वाएको हुनुपर्ने । यदि यी शर्तहरू पुरा गर्न नसक्ने महिलाले परिवार नियोजनका अन्य साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

धारणा : घर देखि बाहिर गएर काम गर्नुपर्ने महिलाले यो विधि अपनाउन सक्दिनन्

वास्तविकता : यदि घर देखि बाहिर गएर काम गर्ने महिलाले शिशुलाई आफैसँग अथवा नजिकैको ठाउँमा राख्न सक्छिन् र पटक पटक आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउन सक्छिन, साथै स्तनपान विधिका ३ शर्तहरू पुरागर्न सक्छिन् भने उनी परिवार नियोजनको स्तनपान विधिमा भरपर्न सक्छिन ।

महिलाको प्रजनन क्षमताका बारे धारणा र वास्तविकता

धारणा : पहिलो पटकको यौन सम्पर्कबाट महिला गर्भवती हुन्नन्

वास्तविकता : महिलाको डिम्व निष्काशन हुनथालेपछि कुनै पनि समयमा यौन सम्पर्क गरेमा उनी गर्भवती हुन सक्छिन् । सामान्यतयाः महिनावारी सुरु हुनुभन्दा करिब १४ दिन पहिले नै डिम्व निष्काशन भैसक्छ । अतः संयोगवश डिम्ब निष्काशन भएकै समयमा नै यदि पहिलो पटक यौन सम्पर्क भयो भने पनि महिला गर्भवती हुन सक्छिन् । त्यसै गरेर महिलाको पहिलो पल्ट डिम्ब निष्काशन भएको समयमा नै यौन सम्पर्क भयो भने एक पल्ट पनि महिनावारी नहुँदै उनी गर्भवती हुन सकिछन् । पहिलो पटकको यौन सम्पर्क होस् अथवा त्यसपछिको कुनै पनि यौन सम्पर्क होस्, प्रत्येक पटकको यौन सम्पर्कबाट महिला गर्भवती हुने सम्भावना वरावरै हुन्छ ।

धारणा : यौन सर्म्पक गरेपछि तुरुन्तै योनि भित्र सफा गरेमा (Douching) महिला गर्भवती हुन्नन्

वास्तविकता : योनिमा डुस लगाउने गर्भ निरोधको प्रभावकारी उपाय हुन सक्दैन, किनभने शुक्रकीटले डिम्वलाई निशेचन गर्न नपाउँदै तुरुन्तै डुस लगाउन असंभव हुन्छ । वीर्य स्खलन हुने वित्तिकै शुक्रकीटहरू पाठेघरको मुख भित्र पसिहाल्छन् र कुनै पनि घोलले डुस लगाएर पखाल्न सकिँदैन ।

धारणा : यदि महिलाले यौन सम्पर्क सकिने वित्तिकै नुहाएमा अथवा पिसाव गरेमा महिला गर्भवती हुन्नन् ।

वास्तविकता : यौन सम्पर्क गरिसक्ने वित्तिकै नुहाएर अथवा पिसाव गरेर गर्भवती हुनबाट बच्न सकिन्न । यसो गर्दैमा शुक्रकीटहरूलाई पखालेर फ्याक्न सकिन्न, किनभने शुक्रकीटहरू पहिले नै पाठेघरको मुख भित्र पसिसकेका हुन्छन् ।

धारणा : महिला यौन उत्तेजनाको चरम विन्दु (Orgasm) सम्म पुगेमा मात्र गर्भधारण हुन सक्छ

वास्तविकता : महिलाले चरम यौन सुख अथवा यौन आनन्द प्राप्त गर्ने कुरासँग गर्भ निरोधको कुनै सम्बन्ध छैन । यौन सम्पर्कबाट महिलाले चरम यौन सुख अथवा आनन्द अनुभव गरे पनि अथवा नगेर पनि उनी गर्भवती हुन सक्छिन् ।

धारणा : महिलालाई प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू धेरै छन् भने उनले गर्भधारण गर्न सक्दिनन्

वास्तविकता : यदि स्त्री तथा प्रसूति रोग सम्बन्धी समस्या भएकी महिलाको यथावत डिम्ब निष्काशन भैरहेको छ भने गर्भवती हुन सक्छिन् । अतः महिलालाई जस्तोसकै रोग भएतापनि यदि उनलाई गर्भवती हुने इच्छा छैन भने उनले गर्भ निरोधका साधन प्रयोग गर्नुपर्छ ।

धारणा : "सुरक्षित समयमा" मात्र यौन सम्पर्क गर्ने गरेकी महिलालाई गर्भ निरोधका साधनको आवश्यकता पर्दैन ।

वास्तविकता : महिलाको महिनावारी चक्र एकदमै नियमित छ र ठिक ठिक समयमा हुन्छ भने पनि उनको शरिर भित्र हर्मोनको सन्तुलनलाई धेरै कुराले असर गर्न सक्छन्, जस्तैः उमेर, तनाव, शरिरको तौलमा घटबढ अथवा औषधिको सेवन आदि । त्यसकारण कुनै पनि महिलाले गर्भधारण गर्न सक्ने दिनहरू यकिन साथ किटेर भन्न कठिन हुन्छ । "सुरक्षित अबधिमा मात्र यौन सम्पर्क गर्ने" उपाय अपनाएका दम्पतीले महिलाको महिनावारी चक्रलाई होशियारी पूर्वक अनुगमन गर्नुपर्छ र डिम्व निष्काशनका लक्षणहरूका साथै डिम्व निष्काशनलाई प्रभावित गर्न सक्ने कुनै पनि बाह्य तत्वहरूको होशियारी पूर्वक मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ । शुक्रकीटहरू महिलाको पाठेघरमा ७ दिन सम्म पनि बाच्न सक्छन भन्ने सम्बन्धमा होशियार हुन पनि अति आवश्यक छ ।

धारणा : महिलाको श्रीमानको उमेर धेरै बढी भैसक्यो, त्यसले उनी गर्भवती हुन सक्दिनन्

वास्तविकता : धेरै मानिसहरूले के सोच्ने गर्छन भने उमेर ढल्के पछि पुरुषले महिलालाई गर्भवती बनाउन सक्ने आफ्नो क्षमता गुमाउँछ । वास्तविकता के हो भने, वृद्ध पुरुषले कम संख्यामा शुक्रकीटहरू उत्पादन गर्छ, तर यसको अर्थ शुक्रकीट नै उत्पादन गर्दैन भन्ने होइन । स्मरण रहोस्: जब सम्म पुरुषको लिङ्ग उत्तेजित हुन्छ र ऊ यौन सम्पर्क गर्न समर्थ हुन्छ, तवसम्म उसले महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्छ ।

धारणा : महिलाको उमेर धेरै भैसकेको छ, अथवा महिनावारी सुक्ने बेला आइसकेको छ भने उनी गर्भवती हुन सक्दिनन्

वास्तविकता : नियमित महिनावारी हुनु भनेको महिलाको डिम्ब निष्काशन नियमित रुपमा भैरहेको छ भन्ने हो । अतः जवसम्म महिनावारी भैरहन्छ, तवसम्म महिला गर्भवती हुन सक्छिन । त्यसैले लगातार १२ महिनासम्म महिनावारी नभए पछि मात्र उनले गर्भनिरोधका साधनको प्रयोग बन्द गर्न सक्छिन् ।

सन्दर्भ सामग्री

1.Contraceptive Myths and Counseling Messages. The Complete Content From the Online Database. INFO Project Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/ Center for Communication Programs(CCP), November 2007.

2.Contraceptive Myths Unintended pregnancy. U.S. Public Health Service. Journal of the American Academy of Nurse Practitioners 9(4): 193-198. Apr. 1997.

3. Dassow, P. and Bennett, J. M. Vasectomy: An update. American Family Physician 74(12): 2069- 2074. Dec. 15, 2006.

4. Farzaneh Roudi-Fahimi. Islam and Family Planning. Population reference Bureau. MENA Policy Brief 2004

5. Gupta, S. Weight gain on the combined pill: Is it real? Human Reproduction Update (5): 427- 431. Sep./Oct. 2000.

6.Hannaford, P. C., Kay, C. R., Vessey, M. P., Painter, R., and Mant, J. Combined oral contraceptives and liver disease. Contraception 55(3): 145-151. Mar. 1997.

7. Kowal, D. Coitus interruptus (withdrawal). Hatcher, R., Trussell, J., Nelson, A., Cates Jr., W., Stewart, F., and Kowal, D. In: Contraceptive Technology. 18th revised ed. 2004

8. Perlman SE, Richmond DM, Sabatini MM, Krueger H, Rudy SJ. Contraception: myths, facts and methods. Journal of Reproductive Medicine, 2001 Feb;46(2 Suppl):169-77.

9. World Health organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/ Center for Communication Programs(CCP),INFP Project. Family Planning: A Global Handbook for Providers. Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2007.

10. World Health Organization. Medical eligibility criteria for contraceptive use- 3rd Edition. WHO, 2004 & 2008 Update

11. World Health Organization. Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use- 2nd Edition. WHO, 2004 & 2008 Updates.

12.World Health Organization. The male latex condom: Specification and guidelines for condom procurement. WHO, 2003.