महिलाले प्रयोग गर्ने साधनहरू

गर्भनिरोधक अस्थायी तथा स्थायी साधन सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा नि:शुल्क उपलब्ध हुन्छ । थप जानकारीका लागि नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।

गर्भ जाँच गराउने समयमा नै स्वास्थ्यकर्मीसँग सुत्केरी पश्चात् प्रयोग गर्ने गर्भनिरोधक साधनबारे परामर्श लिई अग्रिम निर्णय गरेमा सुत्केरी हुनेबित्तिकै गर्भनिरोधक साधनहरू प्रयोग गर्न सहज हुन्छ । साथै सुत्केरी पश्चात् पनि स्वास्थ्यकर्मीसँग गर्भनिरोधक साधन प्रयोगबारे परामर्श लिन सकिनेछ ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं ।
www.nheicc.gov.np, info@nheicc.gov.np
www.youtube.com/c/nheiccnepal
www.facebook.com/nheicc.nepal
आ.व. २०८०/०८१

सुत्केरी पश्चात् परिवार योजना सम्बन्धी सन्देश

बच्चा जन्मिएको लगत्तैदेखि पहिलो १२ महिनाभित्रको अवधिमा हुन सक्ने अनिच्छित गर्भ रोक्न र उचित गर्भान्तर कायम गर्न उपयुक्त गर्भनिरोधक साधन प्रयोग गर्नु नै सुत्केरीपछिको परिवार योजना सेवा हो ।

बच्चा जन्मिएको कम्तीमा २ वर्ष गर्भान्तर नपुगी पुन: गर्भ रहेमा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।

सुत्केरी भएको करीब एक महिनापछि वा महिनावारी नफर्कदै गर्भनिरोधक साधनहरूको प्रयोग बिना यौन सम्पर्क भएमा गर्भ रहन सक्छ । त्यसैले महिनावारी नफर्किएता पनि गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

बच्चा जन्मिएपछि एक वर्षको अवधिमा सुत्केरी महिलाहरूले आफ्नो र शिशुको स्वास्थ्यका लागि धेरै कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ। तीमध्ये आमा र शिशुको स्वास्थ्यका लागि २४ महिनाभन्दा कम अवधिको फरकमा गर्भ रहन नदिनु एक महत्वपूर्ण कुरा हो जसको लागि गर्भनिरोधक साधनहरू प्रयोग गरेर आमा र बच्चालाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ ।

सुत्केरी भएको २४ महिनाभन्दा अगाडिको समयमा पुनः गर्भवती भएमा जन्मिने शिशु सानो र कम तौल हुने, अनि समयभन्दा चाँडै जन्मिने, शारीरिक मानसिक वृद्धि राम्ररी नहुने जस्ता असरहरू देखिने गर्दछ र साथै आमाको स्वास्थ्यमा पनि रक्तअल्पता तथा प्रसव अवस्थामा जटिलता भएर आमाको मृत्यु समेत हुने समस्या देखिन सक्दछ। त्यसैले गर्भनिरोधक साधनहरूको प्रयोग गरी उचित गर्भान्तर कायम गर्नुपर्छ ।

गर्भनिरोधक साधनहरूको प्रयोग गरेर कम्तीमा २ वर्ष गर्भान्तर कायम गर्न सकेमा यसले आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत पुऱ्याउनुको साथै यसले महिलाहरूको शिक्षा, सशक्तीकरण र सर्वाङ्गीण विकास गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

सुत्केरी अवस्थामा गर्भ निरोधकका साधनहरूको प्रयोगले आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा कुनै हानि पुऱ्याउँदैन ।

सुत्केरी पश्चात्को अवधिमा गर्भनिरोधका साधन वा विधिहरू निम्न समयमा अपनाउन सकिन्छ :

कण्डम : सुत्केरी पश्चात् कुनै पनि समयमा

इम्प्लाण्ट : सुत्केरी पश्चात् कुनै पनि समयमा

तीन महिने सुई : सुत्केरी भएको ६ हप्तापछि

पिल्स : स्तनपान नगराउनेको लागि सुत्केरी भएको ३ हप्तापछि र पूर्ण स्तनपान गराउनेको लागि सुत्केरी भएको ६ महिनापछि

आई.यु.सी.डी.: सुत्केरी भएको ४८ घण्टाभित्र वा सुत्केरी भएको ४ हप्तापछि

आकस्मिक गर्भनिरोधका साधन : सुत्केरी भएको ४ हप्तापछि गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग बिना यौन सम्पर्क रहेमा, यौन सम्पर्क भएको जति सक्दो चाँडो १२० घण्टाभित्र ।

स्थायी वन्ध्याकरण :

पुरूषको लागि: कुनै पनि समयमा

महिलाको लागि: सुत्केरी भएको १ हप्ताभित्र वा सुत्केरी भएको ६ हप्तापछि

पुरूषले प्रयोग गर्ने साधनहरू