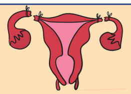
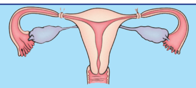
स्थायी साधन: महिलाका लागि

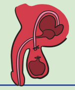
साधनको नाम	**मिनिल्याप** 
प्रयोग विधि	शल्यक्रियाद्वारा डिम्बवाहिनी नलीलाई काटेर बाँधिन्छ र पुरूषको शुक्रकीटसँग महिलाको डिम्बको भेट नहुने गराइन्छ।
मुख्य फाइदा	- ९९.५-९९.९ प्रतिशत प्रभावकारी । - यौन आनन्दमा कमी हुँदैन । - फेरि सन्तानको इच्छा भएमा उल्टाउन मिल्ने (तर निश्चय भने हुन्न)
सम्भावित बेफाइदा	- सामान्य शल्यक्रिया गर्नुपर्ने । - पछि सन्तान नहुने । - सामान्यतया उल्टाउन नमिल्ने । - टाँका लगाएको ठाउँमा घाउ पाक्न सक्ने । - रक्तनली वा आँतमा चोटपटक लाग्न सक्ने (न्यून सम्भावना) । - डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ रहन सक्ने (न्यून सम्भावना) । - एचआईभी तथा यौनरोग संक्रमणलाई नरोक्ने ।

साधनको नाम	**ल्यापरोस्कोपी** 
प्रयोग विधि	शल्यक्रियाद्वारा डिम्बनलीलाई ल्यापरोस्कोप भनिने औजारको सहायताले फेलोप रिङ्ग लगाई बाँधिन्छ र पुरूषको शुक्रकीटसँग महिलाको डिम्बको भेट नहुने गराइन्छ।
मुख्य फाइदा	- ९५-९९.५ प्रतिशत प्रभावकारी । - यौन आनन्दमा कमी हुँदैन, फेरि सन्तानको इच्छा भएमा उल्टाउन मिल्ने (तर सफल हुने निश्चय भने हुन्न) ।
सम्भावित बेफाइदा	- सामान्य शल्यक्रिया गर्नुपर्ने । - पछि सन्तान नहुने । - सामान्यतया उल्टाउन नमिल्ने । - टाँका लगाएको ठाउँमा घाउ पाक्न सक्ने । - रक्तनली वा आँतमा चोटपटक लाग्न सक्ने (न्यून सम्भावना) । - डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ रहन सक्ने (न्यून सम्भावना) । - एचआईभी तथा यौनरोग संक्रमणलाई नरोक्ने ।

अन्य सेवाहरु

१. मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा २. प्याथोलोजी सेवा
३. टेष्ट ट्युब बेबी तथा बाँझोपन उपचार ४.आकस्मिक परिवार नियोजन सेवा
५. गर्भपतनसम्बन्धी परामर्श तथा सेवा ६. डिपो सेवा
७.लैङ्गिकतामा हिंसा सम्बन्धी परामर्श सेवा
८.एच.आई.भी./एड्स स्वेच्छिक परामर्श तथा परीक्षण सेवा
९.पाठेघरको मुखको क्यान्सर सम्बन्धी जाँच १०. हटलाईन परामर्श सेवा

स्थायी साधन: पुरुषका लागि

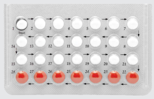
साधनको नाम	**भ्यासेक्टोमी** 
प्रयोग विधि	शल्यक्रियाद्वारा शुक्रवाहिनी नलीलाई काटेर बाँधिन्छ र शुक्रकीट जान नसक्ने पारिन्छ ।
मुख्य फाइदा	-९९.५-९९.९ प्रतिशत प्रभावकारी । -यौन आनन्दमा कमी हुँदैन । -फेरि सन्तानको इच्छा भएमा उल्टाउन मिल्ने (तर सफल हुने निश्चय भने नहुने) ।
सम्भावित बेफाइदा	- सामान्य शल्यक्रिया गर्नुपर्ने । - पछि सन्तान नहुने । - सामान्यतया उल्टाउन नमिल्ने । - अण्डकोष वा त्यसको वरिपरि रगत जम्ने वा संक्रमण हुन सक्ने । - अण्डाशयमा केही दिनसम्म घाउ हुने, सुन्निने वा पीडा हुन सक्ने । - अण्डकोषनिर शुक्रकीट जम्मा भएर सानो डल्लो आउन सक्ने । - एचआईभी तथा यौनरोग संक्रमणलाई नरोक्ने ।

आकस्मिक गर्भनिरोधक साधन

कहिले अपनाउने ?

परिवार नियोजनका प्राकृतिक वा आधुनिक कुनै पनि साधन वा उपाय अपनाउँदा अपनाउँदै असफल भएमा, परिवार नियोजनका कुनै पनि साधन प्रयोग नगरिएको अवस्थामा र बलात्कार वा हाडनाता करणी भई अनिच्छित गर्भ रहने अवस्थामा । असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट हुन सक्ने गर्भधारण रोक्नका लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग तीन तरिकाबाट गर्न सकिन्छ ।

१. आकस्मिक परिवार नियोजनको खाने चक्की मिश्रित (कम्बाइन्ड) पिल्सको प्रयोग गरेर



असुरक्षित योनिमैथुन भएपछि १२/१२ घण्टाको फरकमा २ मात्रा लिनु पर्छ। पहिलो मात्रा असुरक्षित योनिमैथुन भएको ७२ घण्टाभित्र ४ चक्की र त्यसको १२ घण्टामा दोस्रो मात्रा ४ चक्की लिइसक्नु पर्दछ। मिश्रित पिल्स लिएको अवस्थामा वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने तथा मांसपेसी बाउँडिने जस्ता सामान्य प्रतिकूल असरहरु देखा पर्न सक्छन् ।

२. प्रोजेस्टिन (प्रोस्टिनर २) खाने चक्की पिल्सको प्रयोग गरेर

असुरक्षित योनिमैथुन भएमा ७२ घण्टाभित्र १२/१२ घण्टाको फरकमा १-१ चक्की २ मात्रा लिनुपर्दछ । मिश्रित पिल्सको तुलनामा प्रोजेस्टिन पिल्सको प्रतिकूल असर कम हुन्छ । सेवाग्राहीको अवस्थालाई विचार गरेर स्वास्थ्यकर्मीले १२० घण्टाभित्र पनि माथिका उपायहरु प्रयोग गर्ने सल्लाह दिने गरेका छन् । यो उपायद्वारा गर्भधारण हुने सम्भावनालाई ७५ देखि ८९ प्रतिशतसम्म रोक्न सकिन्छ ।

३. आई.यू.डी.(कपर टी) प्रयोग गरेर :

असुरक्षित योनिमैथुन भएको ५ दिनभित्र प्रयोग गर्न सकिन्छ र यो ९९.९ प्रतिशत प्रभावकारी छ ।

यी अवस्थामा आकस्मिक परिवार नियोजन साधनको प्रयोग गर्नु हुँदैन :

- गर्भ रहेको अवस्थामा - औषधोपचार गर्दा एलर्जी हुने भएमा, आफूलाई कुन प्रकारको आकस्मिक साधन प्रयोग गर्न उचित हुन्छ भन्नेबारेमा सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

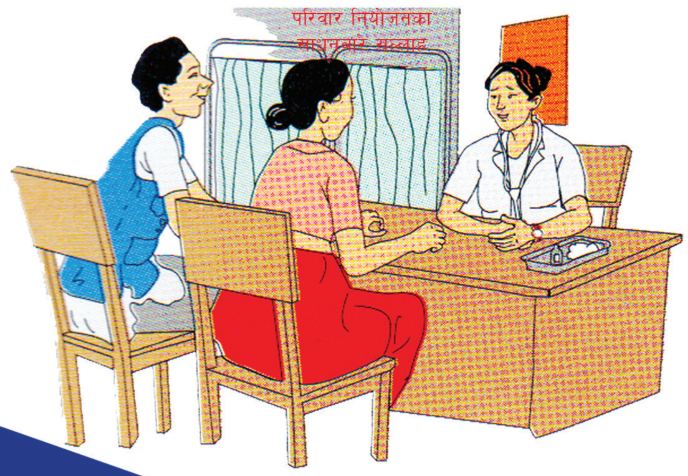
थप जानकारीका लागि

FPAN
नेपाल परिवार नियोजन संघ

नेपाल परिवार नियोजन संघ
केन्द्रीय कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर, पोष्ट बक्स ४८६, काठमाडौं, नेपाल
फोन : ९७७ १ ५०१०२४०, ५०१०२७०
वेब साईट : www.fpan.org
हेल्पलाइन: १६६००१४५०००

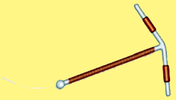
Printed Year: June, 2022
Funded by: DFAT/RESPOND Project

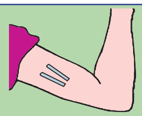
FPAN नेपाल परिवार नियोजन संघ   Australian Aid   IPPF



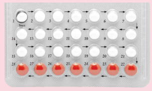
परिवार नियोजनका उपायहरु

परिवार नियोजनका उपायहरू
अस्थायी साधनः महिलाका लागि

साधनको नाम	**कपर टी (आई.यू.सी.डी.)** 
प्रयोग विधि	तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा पाठेघरमा राखिने
मुख्य फाइदा	- ९९.४-९९.२ प्रतिशत प्रभावकारी । - १२ वर्षसम्म काम गर्ने । - जुनसुकै बेला झिक्न मिल्ने । - झिकेपछि छिटै नै गर्भ रहन सक्ने ।
सम्भावित बेफाइदा	- पाठेघरमा संक्रमण भएकाले प्रयोग गर्न नहुने । - महिनावारी गडबड हुन सक्ने । - राखेको ठाउँबाट अन्त सर्न सक्ने । - डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ रहन सक्ने । - एचआईभी तथा यौनरोग संक्रमणलाई नरोक्ने ।

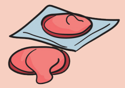
साधनको नाम	**जेडिल** **Jadelle Implant** 
प्रयोग विधि	तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा पाखुरामा अलिकति चिरेर छालामुनि राखिने ।
मुख्य फाइदा	- ५ वर्षसम्म काम गर्ने । - जुनसुकै बेला झिक्न मिल्ने, झिकेपछि छिटै नै गर्भ रहन सक्ने । - स्तनपान गराइरहेकी महिलाले पनि प्रयोग गर्न मिल्ने । - जतिसुकै धुम्रपान गर्ने महिलाले पनि प्रयोग गर्न सक्ने । - जुनसुकै प्रजनन उमेरका महिलाले पनि प्रयोग गर्न मिल्ने ।
सम्भावित बेफाइदा	- विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक असरहरु देखापर्न सक्ने । - स्तनपान गराइरहेकाहरुले छ महिनासम्म प्रयोग गर्न नहुने । - कहिलेकाहीं झिक्न गाह्रो हुने । - एचआईभी तथा यौनरोग संक्रमणलाई नरोक्ने ।

साधनको नाम	**कन्डम**
प्रयोग विधि	कन्डमको मुखपट्टिको भागलाई योनिको भित्रसम्म छिराउने र खुला मुखलाई योनिको मुखबाहिरै रहन दिने
मुख्य फाइदा	- ७९-९५ प्रतिशत प्रभावकारी । - आफैले प्रयोग गर्न सकिने । - यौन उत्तेजना आवश्यक नपर्ने । - यौनजन्य रोग तथा एच.आई.भी. संक्रमण हुन नदिने ।
सम्भावित बेफाइदा	- योनिभित्र छिराउन गाह्रो हुन सक्ने । - कन्डमको मुख योनि भित्रै पस्न सक्ने । - योनि तथा लिङ्गमा टट्याउने वा पोल्ने हुन सक्ने ।

साधनको नाम	**पिल्स (खाने चक्की)** 
प्रयोग विधि	दिनदिनै एक-एक चक्की खाने । सेतो चक्कीबाट खान सुरू गरी खैरो चक्की सबै खाइसकेपछि एक दिन पनि नबिराइकन फेरि अर्को पाताको सेतो चक्कीबाट खान सुरू गर्ने ।
मुख्य फाइदा	- ९५-९९.५ प्रतिशत प्रभावकारी । - महिनावारीलाई नियमित गराउन मद्दत गर्छ । - संक्रामक रोग, स्तन क्यान्सर डिम्बाशयमा विकार तथा हाड खिइने समस्या लगायत अन्य विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्छ । - डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ रहने सम्भावना कम हुन्छ ।
सम्भावित बेफाइदा	- सुरूमा महिनावारी अनियमित हुने, वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने, मोटाउने वा दुब्लाउने, टाउको दुख्ने तथा स्वभावमा परिवर्तन हुन सक्ने । - ३५ वर्ष नाघेका र बढी धुम्रपान गर्ने महिलालाई रगत जम्ने, हृदयघात तथा अनय शारीरिक घात हुन सक्ने । - दिनदिनै खानै पर्ने । - एचआईभी तथा यौनरोग संक्रमणलाई नरोक्ने ।

साधनको नाम	**तीन महिने सुई (डिप्रोप्रोभेरा)**
प्रयोग विधि	महिनावारी भएको ७ दिनभित्र वा सुत्केरी भएको ६ हप्तापछि स्वास्थ्यकर्मीद्वारा महिलाको पाखुरा वा फिलामा लगाइन्छ । यो तीन-तीन महिनामा लगाउनुपर्छ ।
मुख्य फाइदा	- ९९.७ प्रतिशत प्रभावकारी । - एकपटक लगाएको सुईले तीन महिना (१२ हप्ता) सम्म काम गर्ने । - स्तनपान गराइरहेका महिलाले पनि लगाउन मिल्ने । - सम्भोग आनन्दमा कुनै फरक नपर्ने । - पाठेघरमा हुने क्यान्सरलाई रोक्न मद्दत गर्ने ।
सम्भावित बेफाइदा	- तीन-तीन महिनामा सुई लगाइ रहनु पर्ने । - महिनावारी रोकिने र अन्य विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक असरहरु देखा पर्न सक्ने । - सुई लिन छाडेपछि पनि लामो समयसम्म गर्भ नरहन सक्ने । - डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ रहन सक्ने । - एचआईभी तथा यौनरोग संक्रमणलाई नरोक्ने ।

अस्थायी साधनः पुरुषका लागि

साधनको नाम	**कन्डम** 
प्रयोग विधि	सम्भोग गर्नुअघि कन्डममा हावा पस्न नदिन चुच्चो परेको भागलाई औंलाले च्यापेर उत्तेजित लिङ्गको फेदसम्म टपक्क टाँसिने गरी लगाउनुपर्छ । सम्भोग क्रिया सकिएपछि उत्तेजित अवस्थामै लिङ्गलाई योनिबाट बाहिर निकाल्नु पर्छ ।
मुख्य फाइदा	- ८६-९८ प्रतिशत प्रभावकारी । - आफै प्रयोग गर्न सकिने । - शीघ्रपतनको समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्ने । - एचआईभी तथा यौनरोग संक्रमण हुन नदिने ।
सम्भावित बेफाइदा	- यौनसम्पर्क गर्दा प्रत्येक पल्ट नयाँ कन्डम प्रयोग गर्नु पर्ने । - छालामा एलर्जी हुन सक्ने । - यौन आनन्दमा कमी आउन सक्ने । - लगाउन नजान्दा फुट्न, प्वाल पर्न वा च्यातिन सक्ने । - एचआईभी तथा यौनरोग संक्रमणलाई नरोक्ने ।