# महिलाका लागि परिवार नियोजनका अस्थायी साधन

नेपाली
जुलाई 2019

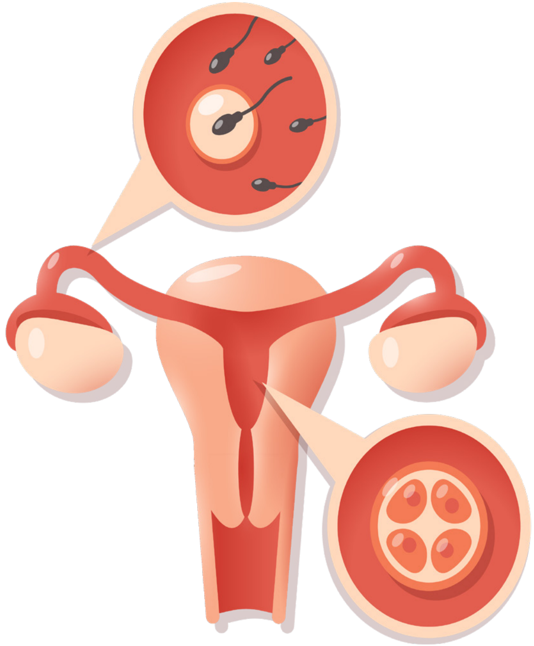
## हरेक महिलाको परिवार नियोजन गर्ने र सन्तान पाउने सही समय छान्ने अधिकार हुन्छ।

अस्थायी साधन (Contraception) लाई जन्मनियन्त्रण अर्थात गर्भनिरोधक पनि भनिन्छ। यसमा कुनै व्यवहार, यन्त्र, औषधि, वा तौरतरिका लगायतका गर्भधारण रोक्ने कुरा पर्छन्।

यस जानकारीपत्रले अष्ट्रेलियामा उपलब्ध अस्थायी साधनका उपायहरुको सारसंक्षेप प्रदान गर्छ। तपाईलाई उपयुक्त हुने कुनै एक रोज्नु तपाईका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईका लागि सही अस्थायी साधन पत्ता लगाउन डाक्टर वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।

यदि तपाईले कुनै पुरुषसँग शारीरिक सम्पर्क अर्थात सहवास राख्नहुन्छ र तपाई गर्भवती हुन चाहनुहुन्न भने तपाईले अस्याथी साधन प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। तपाईले जीवनको फरक समयमा फरक फरक तरिकाहरु अपनाउनुपर्ने हुन सक्छ।

# गर्भधारण कसरी हुन्छ



जब पुरुषबाट निस्किएको वीर्य शारीरिक सम्पर्कको बेलामा महिलाको योनीमार्फत उनको शरीरभित्र प्रवेश गर्छ गर्भधारण हुन सक्छ। वीर्यमा शुक्रकीट हुन्छ। शुक्रकीट योनीबाट गर्भाशयको द्वारमार्फत पाठेघर (cervix) तथा डिम्बबाहिनी नली (fallopian tubes) सम्म यात्रा गर्न सक्छ, तथापि धेरैले यो सबै बाटो पार गर्न सक्दैनन्। महिलाको डिम्बाशयले हरेक एक महिनामा डिम्बबाहिनी नली भित्र अण्डा उत्पादन गर्छ, जसलाई डिम्ब उत्सर्जन भनिन्छ। यदि शुक्रकीटले त्यो अण्डालाई अण्डबाहिनी नलीमा भेट्यो भने ती दुईले गर्भधारण गर्न सफल हुन्छन् जसको कारणले गर्भ बस्छ।

## प्रायः अस्याथी साधन डाक्टरले सिफारिस गर्न आवश्यक छ। यसको कारण डाक्टरले :

- तपाईसँग विभिन्न विकल्पहरू छलफल गर्न।
- तपाईकोउमेर, जीवनशैली र स्वास्थ्यसमस्याहरू सम्बन्धि विचार गर्न।
- अस्याथी साधन(गर्भनिरोधक)को लागि औषधी कागज (प्रेस्कृपसन) लेखिदिन।
- अस्याथी साधनले काम गरिरहेको छैन भने त्यसको समीक्षा र साधन परिवर्तन गर्न।

# महिलाहरुको लागि उपलब्ध अस्थायी साधन

## कण्डोम (पुरुष तथा महिला)

पुरुष कण्डोम

महिला कण्डोम

### यसले कसरी काम गर्छ?

कण्डोम मात्र एक त्यस्तो अस्थायी साधन हो जसले शारीरिक सम्पर्कबाट सर्ने संक्रमण (Sexually Transmitted Infections, STI) को जोखिमलाई कम गर्छ।

कण्डोमले शुक्रकीटलाई गर्भाशयमा प्रवेश गर्नबाट रोक्छ। पुरुष तथा महिलाहरुका लागि कण्डोमहरु उपलब्ध छन्।

## अस्थायी साधन प्रत्यारोपण (IMPLANON)

### यसले कसरी काम गर्छ?

यो एक सानो प्लास्टिकको नली हो जसलाई डाक्टरले सुईमार्फत तपाईको माथिल्लो पाखुराको छालामुनि राख्छन्। यसले विस्तारै हल्का मात्रा प्रोजेस्टोरन ग्रन्थी निष्काशन गर्छ, जसले हरेक महिना तपाईको गर्भाशयबाट अण्डा उत्पादनलाई रोक्छ। यस प्रत्यारोपणले तीन वर्षसम्म काम गर्छ। तपाईले आफ्नो डाक्छर वा नर्सलाई कुनै पनि समयमा यो हटाउनका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

## अस्थायी साधन सुई

### यसले कसरी काम गर्छ?

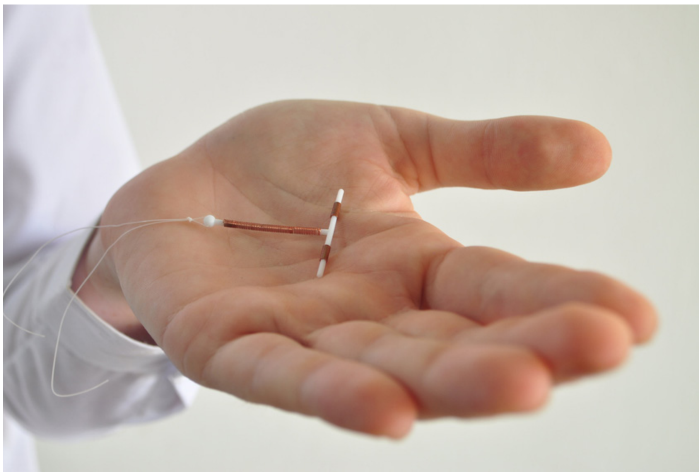
यो एक सुई हो जसले प्रोजेस्टोजेन नामक हार्मोनलाई तपाईको शरीरमा निष्काशन गर्छ। प्रोजेस्टोजेनले तपाईको गर्भाशयले हरेक महिना अण्डा निकाल्ने कामलाई बन्द गर्छ। यसले काम गर्नका लागि डाक्टरले हरेक 3 महिना मा सुई दिनु पर्छ।

## डायफ्राम

### यसले कसरी काम गर्छ?

यो एक नरम सिलिकन टोपी हो जसलाई गर्भाशयको द्वार रोक्नका लागि योनीभित्र लगाइन्छ। यस डायफ्रामलाई तपाईले शारीरिक सम्पर्कभन्दा अगाडि ट्याम्पोन जसरी (महिनावारीका बेलामा रगत शोस्ने बस्तु) आफ्नो योनीभित्र राख्नपर्छ र शारीरिक सम्पर्कपछि 6 घण्टाभित्र यसलाई निकाल्नुपर्छ। डायफ्रामलाई थुप्रै पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो गर्भधारण रोक्ने अरु उपाय जत्तिको राम्रो भने छैन।

# गर्भाशयभित्रको औजार (INTRA UTERINE DEVICE, IUD)



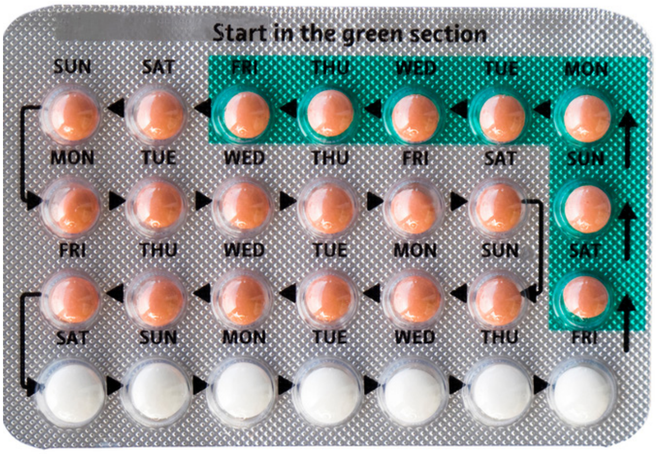
### यसले कसरी काम गर्छ?

यो एक सानो अस्थायी साधान औजार हो जसलाई तपाईको गर्भाशयभित्र लगाइन्छ। यसका दुई प्रकार छन:

- तामाको IUD  जसले 5 देखि 10 वर्षसम्म काम गर्छ
- हार्मोन निकाल्ने IUD (Mirena) जुन 5 वर्षसम्म टिक्छ

IUD ले अण्डासम्म पुग्न र त्यसलाई गर्भाधारण गर्न शुक्रकीटलाई रोक्छ। यसले तपाईको गर्भाशयको रेखाहरुलाई पनि परिवर्तन गर्छ ताकि गर्भाधारण भएको अण्डा त्यहाँ नटाँसियोस्। IUD लाई हटाउनका लागि तपाईले डाक्टर वा नर्सलाई अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

# खाने अस्थायी साधनको चक्की (pill)




### यसले कसरी काम गर्छ?

यो एक चक्की हो जुन तपाईले निल्नुहुन्छ। विभिन्न प्रकारका चक्कीहरु उपलब्ध छन्। कुन तपाईको लागि राम्रो हुन्छ भन्ने थाहा पाउनका लागि आफ्नो डाक्टरलाई सोध्नहोस्।

दुई मुख्य प्रकारका अस्थायी साधनका चक्कीहरु हुन:

- मिश्रित खाने अस्थायी साधन चक्की (combined oral contraceptive pill, COC) यसमा दुई हार्मोनहरु हुन्छन् (इस्ट्रोजेन तथा प्रोजेस्टोजेन)। तिनले तपाईको गर्भाशयलाई हरेक महिना अण्डा निकाल्न रोक्छन्। तिनले शुक्रकीटलाई पाठेघरमा तरल पदार्थलाई बाक्लो गराएर पाठेघरमा पुग्नबाट रोक्छन् ।
- सूक्ष्म चक्की। यसमा एक मात्र हार्मोन हुन्छ। यसले पाठेघरको मुखको तरल पदार्थलाई बाक्लो बनाउँछ ताकि शुक्रकीट अण्डालाई सेचन गर्न त्यहाँ पुग्न नपाओस्। यस चक्कीले तपाईलाई अण्डा निष्काशनमा रोक्दैन तथा यसलाई हरेक दिन सोही समयमा लिनु पर्ने हुन्छ।

## योनी चक्का (रिङ्ग)

### यसले कसरी काम गर्छ?

यो एक नरम प्लास्टिकको चक्का हो जसलाई योनीभित्र पसाइन्छ। यसले विस्तारै हल्का मात्रामा दुई हार्मोनहरु निकाल्छ, इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टोजेन जसलाई तपाईको शरीरभित्र शोसिन्छ। योनी रिङ्गलाई तीन हप्ताका लागि छिराइन्छ। तपाईको महिनावारीलाई नियमित गर्नका लागि यसलाई एक हप्ताका लागि हटाइन्छ। विना रिङ्ग हप्तापछि, तपाईले नयाँ रिङ्ग पसाउनु पर्ने हुन्छ।

## आकस्मिक अस्थायी साधन (EMERGENCY CONTRACEPTIVE PILL, ECP)

### यसले कसरी काम गर्छ?

यदि तपाईले शारीरिक सम्पर्क गर्नुभयो र अन्य अस्थायी साधन प्रयोग गरिरहनुभएको छैन भने तपाईले गर्भधारणलाई घटाउनका लागि निम्न कुरा गर्न सक्नुहुन्छः

- तामाको IUD आकस्मिक अस्थायी साधनको एक उच्च प्रभावकारी उपाय हो जब यसलाई असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको पाँच दिनभित्र प्रवेश गराइन्छ भने (जानकारी तल हर्नुहोस्)।
- दुई खालको आकस्मिक चक्कीहरु उपलब्ध छन्। असुरक्षित यौनसम्पर्कपछि एउटालाई तीन दिनसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ भने अर्कोलाई पाँच दिनसम्म। तपाईले डाक्टरको पूर्जीविना सबैजसो औषधी पसलबाट चक्कीहरु किन्न सक्नुहुन्छ। यो गर्भ रोक्नका लागि 100 प्रतिशत प्रभावकारी भने हुँदैन तर यौनसम्पर्कपछि जतिसक्दो छिटो प्रयोग गरियो भने राम्रो काम गर्छ। यसलाई 'बिहानीपश्चातको चक्की' पनि भनिन्छ किनकि धेरै महिलाले यसलाई उनीहरुले यौनसम्पर्क गरेपछिको बिहान लिन्छन्।

## मद्दत कहाँ पाइन्छ?

### › 1800 MY OPTIONS

फोन. 1800 696 784 दोभाषे 131450

https://www.1800myoptions.org.au

### › REFUGEE HEALTH (शरणार्थी स्वास्थ्य)

http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program

### › COMMUNITY HEALTH SERVICE (सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा)

https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory

### › FAMILY PLANNING VICTORIA (परिवार नियोजन भिक्टोरिया)

फोन. 1800 013 952 वा 03 9257 0100

https://www.fpv.org.au/for-you/contraception

http://share.ceh.org.au/services-available

### › तपाईंको GENERAL PRACTITIONER (GP, सामान्य चिकित्सक)

### › फार्मेसी/केमिस्ट



गर्भधारण समबन्धी चित्रहरू फ्रिपिक (Freepik) बाट लिईएका साधनहरूबाट बनाईएका हुन्।