मलाई गर्भ निरोधक साधनहरू प्रयोग गर्न चिन्ता (डर) लागेमा के गर्ने ?

केही दम्पतीहरू गर्भ निरोधक साधनहरू प्रयोग गर्न डराउँदछन् किनभने उनीहरूलाई लाग्दछ गर्भ निरोधक साधनहरू प्रयोग गरेमा उनीहरूभविष्यमा बच्चा हुनबाट बञ्चित हुने छन् । यो सत्य होइन । संयुक्त राज्यमा गर्भ निरोधक साधनहरू व्यापक रूपमा र बढी सुरक्षित साथ प्रयोग गरिन्छ । तपाइ बच्चा जन्माउन तयार हुनु भएको अवस्थामा गर्भ निरोधक साधनरू प्रयोग गर्न बन्द गर्न सक्नु हुन्छ । तपाइका गर्भ निरोधक सम्वन्धी कुनै जिज्ञाषा वा चासोहरु तपाइको भए आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस ।

गर्भ निरोधक साधन प्रयोग गर्नका लागि मलाई सहयोग चाहियो भने के गर्ने

ठीक तरीकाले गर्भ निरोधक साधन प्रयोग गर्नु अति नै महत्वपूर्ण कुरा हो । ठीक ढंगले प्रयोग नगरिएमा यस्ले काम गर्दैन ।

थप जानकारी लिनका लागि कृपया हेर्नुहोस् :

http://www.4women.gov/
www.cdc.gov/

National Family Planning & Reproductive Health Association

http://www.nfprha.org
202-293-3114

Planned Parenthood
http://www.plannedparenthood.org/
1-800-230-7526

• • •

यस जानकारीपुस्तिका (ब्रोसर) मा राखिएका सूचना निम्न संस्थाहरुको सामाग्रीहरुवाट लिइएका छन् :

राष्ट्रिय महिला स्वास्थ्य सूचना केन्द्र दि नेशनल ओमन्स हेल्थ इन्फेरमेसन सेन्टर
(The National Women's Health Information Center)

रोग नियन्त्रण एवं रोकथाम केन्द्र सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन
(Centers for Disease Control and Prevention)

परिवार नियोजनका तथ्यांकहरु ङ्गयामिली प्लानिङ डाटावेस
(Family Planning Database)

यो जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभागक अन्तरगतको शरणार्थी पुनरवास कार्यालयवाट प्राप्त रकमवाट तयार गरिएको हो ।

U.S. Committee for Refugees and Immigrants
2231 Crystal Drive, Suite 350
Arlington, VA 22202-3711
फोन नं. 703 • 310 • 1130
फ्याक्स नं. 703 • 769 • 4241
www.refugees.org

परिवार नियोजन भनेको के हो ?

What is Family Planning (Nepali)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

स्वस्थ्य जीवन

दम्पत्तिले आफुले चाहेको वेलामा बच्चा पाउने योजना वनाउन सक्दछन् । यस जानकारी पुस्तिका (ब्रोसर) ले कहिले गर्भवती वन्ने हो भनी योजना वनाउनका लागि जानकारी प्रदान गर्दछ । यसले गर्भ निरोधकका उपायहरु कुन कुन प्रकारका छन् र तपाइको लागि उपयुक्त उपाय कुन हो भन्ने थाहा पाउन मद्दत गर्दछ ।

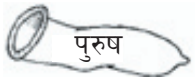
परिवार नियोजन भनेको के हो ?

सम्युक्त राज्यमा "गर्भ निरोधन" का लागि उत्पादित खास साधनहरू प्रयोग गरेर आफुले चाहेको वेलामा मात्र वच्चा पाउने गरी तपाइले योजना बनाउन सक्नु हुन्छ । गर्भ निरोधक साधन प्रयोग गर्दा तपाइलाई वाँझी वनाउदैन यसले तपाइलाई कहिले गर्भवती हुने भन्ने सम्बन्धमा निर्णय लिन सघाउ मात्र पुऱ्याउँछ ।

कुन गर्भ निरोधक उपाय हाम्रो लागि सवभन्दा उत्तम हुन्छ ?

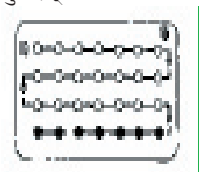
तपाइ र तपाइको साथी (श्रीमान/श्रीमती) लाई कुन गर्भ निरोधकको उपाय ठीक हुन्छ भन्ने कुरामा तपाइको चिकित्सकसँग कुरा गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । तपाइको उमेर को कारणले गर्दा वा तपाइसँग भएका स्वास्थ्य सम्वन्धी अन्य कारणहरुले गर्दा पनि कहिलेकाही खास प्रकारका गर्भ निरोधक साधनहरु तपाई प्रयोग गर्न सक्नु हुन्न । गर्भ निरोधनका कुनै पनि विधिले गर्भधारण गर्न रोक्नका लागि पूर्ण रुपमा प्रत्याभूति दिन सक्दैनन् ।

गर्भ निरोधका किसिमहरु



कण्डम

यौनक्रिया हुनु अघि लिङ्गलाई कण्डम भित्र छिराइन्छ । कण्डमहरु मात्र गर्भ निरोधका यस्ता एक मात्र साधन हुन जस्ले एच.आइ भी./एड्स जस्ता यौनजन्य सरुवा रोगवाट जोगाउँदछन् । महिलाको लागि एक किसिमको र पुरुषको लागि अर्को किसिमको गरी दुइ किसिमका कण्डमहरु हुन्छन् ।



गर्भ निरोधक खाने औषधि (ओरल कन्ट्रासेपटिभस)

यो महिलाहरुले मुखवाट निलेर खाने गर्भ निरोधक चक्की हो । यो दिनदिनै खानु पर्दछ ।

डिपो - भेरा इन्जेक्सन

यो गर्भ निरोधक स्वास्नी मानिसलाई हरेक ३ महिनामा इन्जेक्सन लगाएर दिइन्छ ।

न्यूभरिङ (Nuvaring)

यो गर्भनिरोधक औठीको आकारको हुन्छ र यस्लाई योनी भित्र हालिन्छ । यो तीन हप्ता सम्म राखिन्छ र महिलाको मासिक धर्म हुन थालेपछि यसलाई निकालिन्छ । हरेक पटक मासिक धर्म भए पछि यसलाई फेरि नया औठी हालिन्छ ।

इन्ट्राउटरिन डेभाइन (आइ.यु डि)

यो टी आकारको गर्भ निरोधक साधन हो । यसलाई चिकित्सकद्धारा महिलाको पाठेघर भित्र राखिन्छ ।

डाइफागम, पाठेघरको मुखमा लगाउने टोपी (सर्भिकल क्याप)

यो गर्भ निरोधक कपको आकारको हुन्छ र यसलाई यौन क्रिया गर्नु भन्दा पहिले योनी भित्र हालिन्छ ।

टयुवल लिगेशन

यो गर्भ निरोधक महिलामा गरिने शल्यक्रिया हो । कहिल्यै वच्चा जन्माउन नचाहने वा अरु वढी वच्चा नचाहने महिलाको लागि गरिने परिवार नियोजनको यो स्थायी पद्धति हो ।

गर्भ निरोधक साधन म कहाँ पाउन सक्छु ?

तपाइले गर्भ निरोधक साधन चिकित्सकको कार्यालयबाट, औषधि पसलबाट, स्वास्थ्य परीक्षण कक्ष (क्लिनिक) तथा स्टोरबाट पाउन सक्नु हुन्छ । कुनै खास किसिमका गर्भ निरोधक साधनहरू लिनका लागि तपाइलाई चिकित्सकको सिफरिस (प्रेस्कृप्सन) को आवश्यकता पर्दछ ।

गर्भ निरोधकका लागि कति खर्च लाग्छ ?

केही प्रकारका गर्भ निरोधकहरू निशुल्क छन् । अन्य प्रकार का साधनहरू फरक फरक मूल्यका छन् । तपाइले स्वास्थ्य विमा गराउनु भएको छ भने त्यसले यस कामका लागि हुने वा भएको खर्च खाम्न पनि सक्दछ । सहयोगका लागि आफ्नो चिकित्सकसंग कुरा गर्नु होस् ।