के तपाईं सुरक्षित गर्भपतन सेवा लिन चाहनुहुन्छ?

यदि हो भने,

निम्न कुरा थाहा पाइराखौ हामी तपाईंहरुको सेवामा तत्पर छौ ।

सुरक्षित गर्भपतनको लागि
हितैषी
सूचना केन्द्र

सुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ?

गर्भवती महिलाको स्वास्थ्यमा कुनै हानि नहुने गरी दक्ष, तालिम प्राप्त चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीद्वारा सुरक्षित गर्भपतन गर्नका लागि न्यूनतम साधन र स्रोत भएको मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य संस्थामा गरिएको गर्भपतनलाई सुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ । तर, यदि गर्भपतन गर्दा अपनाइएका प्रक्रियाहरूले महिलाको स्वास्थ्यमा असर वा हानि गर्दछ भने त्यस्ता गर्भपतनलाई असुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ । आवश्यक दक्षता नभएको व्यक्ति, न्यूनतम साधन स्रोतसमेत नभएको वातावरण, हानि पुऱ्याउने औषधि, औजारको प्रयोग गरी गरिएको गर्भपतन असुरक्षित हुन्छ । कतिपय अवस्थामा गर्भपतन गराउँदा महिलालाई विषालु औषधि खुवाउने, कुनै हानिकारक चीज वा लठ्ठी, पाठेघरमा घुसाउने, पेटमा बाहिरबाट बल प्रयोग गर्ने गरिएको पाइन्छ जसले गर्दा गर्भवती महिलाको स्वास्थ्यमा हानिकारक असर पर्न गई ज्यानै पनि जान सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गर्न पाइन्छ ?

महिलाको मन्जुरीले निम्न अवस्थामा गर्भपतन गर्न पाइने :

- १२ हप्तासम्मको गर्भ
- बलात्कार वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको १८ हप्तासम्मको गर्भ,
- गर्भपात नगराएमा गर्भवती महिलाको ज्यान जोखिममा पर्ने भएमा वा शारीरिक वा मानसिकरूपले स्वास्थ्यमा असर पर्ने अवस्थामा वा विकलाङ्ग बच्चाबच्ची जन्मन सक्ने अवस्थामा मान्यताप्राप्त चिकित्सकको रायले जुनसुकै अवधिको गर्भ ।

नेपाल परिवार नियोजन संघ

तर, निम्न अवस्थामा गर्भपतन गरेमा सजाय हुने :

- गर्भवती महिलाको स्वीकृतिविना (करकाप, धम्की, ललाइ-फकाइ, झुक्याइ वा प्रलोभन दिई) गरेमा,
- गर्भपतन गर्ने उद्देश्यले भ्रूणको लिङ्ग पहिचान गरी गरेमा
- गर्भपतन गर्न कानुनले तोकेको अवधि र अवस्थाबाहेक अन्य अवस्थामा गरेमा ।

सुरक्षित गर्भपतन कहाँ गराउने ?

कुनै पनि महिलाले गर्भपतन गर्न चाहेमा नेपाल सरकारले सुरक्षित गर्भपतन सेवा संचालन गर्न अनुमति दिएका सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा सूचीकृत स्वास्थ्यकर्मीहरूद्वारा मात्र गर्भपतन गराउनु पर्दछ । यस्तो मान्यता प्राप्त संस्थामा सुरक्षित गर्भपतन सेवा लेखिएको लोगो भित्तामा झुण्ड्याएर राखेको हुन्छ । सूचीकृत स्वास्थ्य संस्था भन्नाले सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रक्रिया २०६० को अनुसूची ५ अनुसार सूचीकृत स्वास्थ्य संस्था भन्ने बुझिन्छ ।

सुरक्षित गर्भपतन कोद्वारा गराउने ?

नेपाल सरकारले सुरक्षित गर्भपतन सेवा संचालन गर्नका लागि चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धी तालिम प्रदान गर्दछ र त्यसरी तालिम प्राप्त गरिसकेका चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीद्वारा मात्र गर्भपतन गराउनु पर्दछ । सूचीकृत चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मी भन्नाले सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्रक्रिया २०६० को अनुसूची २ अनुसार सूचीकृत भन्ने बुझिन्छ ।

तालिम नलिएका स्वास्थ्यकर्मी तथा मान्यता नपाएका स्वास्थ्य केन्द्रमा गर्भपतन गराउँदा कस्ता खालका समस्या आउन सक्छन् ?

- पाठेघर पूरै सफा नहुन सक्छ
- धेरै रगत जान सक्छ
- संक्रमण हुन सक्छ
- पाठेघर काटिन वा च्यातिन सक्छ
- पाठेघरमा घाउ लाग्न सक्छ
- दुखाइ कम गर्ने औषधि वा इन्जेक्सनले एलर्जी पनि गर्न सक्छ
- कहिलेकाहीं पाठेघरबाहिर गर्भ रहिरहेको पनि हुन सक्छ

सुरक्षित गर्भपतन सेवा लिइसकेपछि स्वास्थ्यकर्मीसँग के कुरा सोध्न भुल्नु हुँदैन ?

तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले सेवा दिइसकेपछि गर्भपतनपश्चात् ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू अवश्य पनि बताइन्छ तर पनि सेवाग्राहीले पनि स्वास्थ्यकर्मीसँग निम्नकुरा सोध्न बिर्सनु हुँदैन ।

- दिइएका औषधिहरू कसरी र कति मात्रामा प्रयोग गर्ने ?
- गर्भपतनपश्चात् केकस्ता समस्या आउन सक्छन् र त्यस्ता समस्या आए भने के गर्ने ?
- समस्या आउँदा आकस्मिकरूपमा कसलाई र कहाँ सम्पर्क गर्ने ?
- फेरि कहिले जाँच गराउन आउने ?
- अनिच्छित गर्भ रोक्नका लागि परिवार नियोजनको केकस्तो साधन प्रयोग गर्ने ?

सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्राप्त गरिसकेपछि के गर्नुपर्छ ?

- पल्टेर सजिलो हुने गरी आराम गर्नुपर्छ
- यदि खाने इच्छा लागेमा खानेकुरा खाँदा हुन्छ
- कुनै पनि जटिलता देखिएन भने करीब १ देखि २ घण्टाभित्रमा घर जाँदा हुन्छ ।

गर्भपतनपश्चात् केकस्ता समस्या आए भने तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्र जानु पर्छ ?

- ज्यादै धेरै रगत बग्यो भने
- २ हप्ताभन्दा बढीसम्म धेरै रगत बगिरह्यो भने
- तल्लो पेट ज्यादै नै दुख्यो भने
- योनिबाट गन्हाउने मैलो पानी बगेमा
- एकदिनभन्दा बढी ज्वरो आयो भने

असुरक्षित गर्भपतनपश्चात् के कस्ता दीर्घकालीन जटिलताहरू देखा पर्न सक्छन् ?

- तल्लो पेट वा पाठेघर दुखिरहनु
- पाठेघर वा यसका नलीहरू संक्रमण भै सुन्निनु
- पाठेघरका नली बन्द भै गर्भ रहन नसक्ने हुनु
- डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ रहनु
- गर्भवती भएमा पूर्ण अवधि नपुगी शिशु जन्मिनु
- आफसेआफ गर्भपतन भइरहनु
- आमा र शिशुको रक्तसमूह नमिल्ने भएमा गर्भपतनपछि शिशुको रक्तकोषविरुद्ध काम गर्ने शक्ति आमाको रगतमा बन्नु

परिवार नियोजनको आकस्मिक साधनको प्रयोग कसरी गर्ने ?

निम्नसाधनहरूलाई आकस्मिक गर्भनिरोधक साधनको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ-

(१) हर्मोनल प्रयोग

हर्मोनल तरिकामा कम्बाइण्ड पिल्स (COC) र प्रोजेस्टिन पिल्स दुवै प्रयोग गर्न सकिन्छ।

(क) कम्बाइण्ड पिल्स:- कम्बाइण्ड पिल्स असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नु पर्दछ। यसको प्रयोग गर्दा यौनसम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्र पहिलो मात्रा ४ चक्की (सेतो) र पहिलो मात्रा खाएको १२ घण्टामा अरू ४ चक्की (सेतो) खानु पर्दछ। यसको एक पातोमा २१ वटा सेता र ७ वटा खैरा चक्की हुन्छन्। यो नेपाल परिवार नियोजन संघका केन्द्रीय तथा शाखा क्लिनिकहरूमा उपलब्ध छ। नेपालका स्वास्थ्य संस्था र औषधि पसलहरूमा यो सुनौलो गुलाफ, निलोकन आदि नामबाट किन्न पाइन्छ।

(ख) प्रोजेस्टिन पिल्स (Postinor-2): यो हर्मोनल तरिकाकै भिन्न प्रयोग हो। यसमा प्रोजेस्टिन मात्रै रहेको हुनाले यसलाई प्रोजेष्टिन पिल्स भनिएको हो। प्रोजेस्टिन पिल्स असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्र पहिलो मात्रा १ चक्की र पहिलो मात्रा खाएको १२ घण्टामा थप १ चक्की गरी जम्मा २ चक्की खानु पर्दछ। यो चक्की नेपाल परिवार नियोजन संघको केन्द्रीय तथा शाखा क्लिनिकहरूमा उपलब्ध छ।

(२) नन-हर्मोनल प्रयोग - आई.यू.सी.डी.:

आई.यू.सी.डी. ले गर्भधारणमा अवरोध खडा गर्दछ। यसको प्रयोग असुरक्षित यौनसम्पर्क भएदेखि ५ दिनभित्रमा गर्न सकिन्छ। आई.यू.सी.डी. सेवा नेपाल परिवार नियोजन संघको केन्द्रीय क्लिनिक र यसका विभिन्न शाखा क्लिनिकहरूबाट लिन सकिन्छ।

गर्भपतन नै गर्नु नपर्ने उपाय के-के छन् ?

- असुरक्षित यौन सम्पर्क नगर्ने
- अनिच्छित गर्भ रहन नदिन परिवार नियोजनका उपयुक्त साधन/उपाय अपनाउने
- असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट गर्भ रहन नदिन ७२ घण्टाभित्र परिवार नियोजनका आकस्मिक उपाय अपनाउने

(परिवार नियोजनका आकस्मिक उपायबारे सेवा तथा परामर्श नेपाल परिवार नियोजन संघमा उपलब्ध छ।)

नेपाल परिवार नियोजन संघ
(प्रोग्राम सपोर्ट शाखा)
केन्द्रीय कार्यालय पुल्चोक, ललितपुर
पोष्टबक्स नं. ४८६

फोन नं. ५५२४४४०, ५५२८६७०, ५५२८६७२
फ्याक्स : ५५२४२११, ५५२८६४८
ईमेल : fpan@fpan.org.np
Web: www.fpan.org