अनिच्छित गर्भबाट बच्न आकस्मिक गर्भनिरोध एक विकल्प

पृष्ठभूमि

सबै किसिमका परिवार नियोजनका साधनहरुको सही रुपले सधैं प्रयोग गरे तापनि विश्वमा वर्षेनी झण्डै ६० लाख अनिच्छित गर्भहरु रहने गर्दछन् । धेरैजसो विकान्सोमुख देशहरुमा ४०% भन्दा बढी जन्म अनिच्छित गर्भका कारणले हुने गरेको अनुमान छ । नेपालको सन्दर्भमा पनि ३७% शिशुहरु अनिच्छित गर्भबाट जन्मिने पाइएको छ । अनिच्छित गर्भधारण नै गर्भपतन गर्नुपर्ने प्रमुख कारण हो । यदि अनिच्छित गर्भधारणको दर घटाउन सकियो भने असुरक्षित गर्भपतन र यसबाट महिलामा हुने मातृ अस्वस्थताका साथै महिलालाई अकाल मृत्युबाट बचाउन सकिन्छ ।

अनिच्छित गर्भधारण रोकथामका लागि आकस्मिक गर्भनिरोध एक प्रभावकारी उपाय हुन सक्छ । असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको अवस्थामा वा साधन असफल भएको अवस्थामा (जस्तैः कण्डम फुट्नु, पिल्स खान बिर्सनु, आदि) केही समय वा दिनभित्र आकस्मिक गर्भनिरोधको प्रयोग गरेमा गर्भ रहने सम्भावना हुँदैन । तसर्थ, यदि आकस्मिक गर्भनिरोधकाबारे समुदायमा जानकारी गराई चेतना जगाउन सकियो भने महिलाहरुलाई गर्भपतन गर्नुपर्ने बाध्यता र त्यसबाट हुने खतराबाट धेरै हदसम्म बचाउन सकिन्छ ।

Emergency Contraception (EC) भनेको के हो ?

Emergency Contraception (आकस्मिक गर्भनिरोध) एउटा यस्तो उपाय हो, जसले महिलालाई असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको वा साधन असफल भएको अवस्थामा (जस्तैः कण्डम फुट्नु, पिल्स खान बिर्सनु, आदि) केही समय वा दिनभित्र प्रयोग गरेमा गर्भ रहनबाट बचाउँछ । आकस्मिक गर्भ निरोधको प्रयोग आकस्मिक अवस्थामा मात्र गर्न सकिन्छ । आकस्मिक गर्भनिरोधको साधन अन्तर्गत आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीहरु (Emergency Contraceptive Pills) र आई.यु.डी. (कपर-टी) पर्दछन् ।

Emergency Contraceptive Pills (ECP) भनेको के हो ?

असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टा (३ दिन) भित्र गर्भ रहन नदिनको लागि प्रयोग गरिने चक्कीलाई ECP भनिन्छ । ECP आकस्मिक गर्भनिरोधको हर्मोनल (Hormonal) तरिका हो । यसलाई **"Morning after pills"** वा **"Post coital pills"** पनि भनिन्छ । परिवार नियोजनका अस्थायी साधनको लागि खाने गरेका चक्कीहरु नीलोकन व्हाइट र सुनौलो गुलाफलाई नै आकस्मिक गर्भनिरोधको रुपमा खान सकिन्छ ।

ECP को रुपमा प्रयोग गरिने साधनहरु के-के हुन् ?

ECP का रुपमा प्रयोग गरिने चक्कीहरु सर्वसुलभ रुपमा पाइने परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरु **निलोकन व्हाइट** र सुनौलो गुलाफ नै हुन् । प्रोजेष्टिन पिल्स आकस्मिक गर्भनिरोध कै लागि बनाईएको साधन हो । त्यसैले यसलाई आकस्मिक अवस्थामा मात्रै प्रयोग गर्नु पर्दछ । ECP प्रयोग हुने देशहरुमा यसलाई पोष्टिनोर-२ को नामबाट चिनिन्छ । पोष्टिनोर-२ मा दुईवटा चक्की हुन्छन् । यसको प्रयोग साधारण पिल्स जस्तै असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टा वा ३ दिन भित्रमा गर्नुपर्दछ तर हाल यो नेपालमा उपलब्ध छैन ।

ECP को प्रयोग कसरी गर्नु पर्दछ ?

महिलाहरुले असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टा भित्र जतिसक्दो चाँडो पहिलो डोज लिनु पर्दछ । पहिलो डोजमा ४ वटा सेतो रंगको चक्की खानु पर्दछ । पहिलो डोज लिएको ठिक १२ घण्टा पछि दोस्रो डोजमा फेरि ४ वटा सेतो रंगको चक्की नै खानु पर्दछ । दुईवटा डोज खाएपछि डोज पूरा हुन्छ ।

ECP को प्रयोग		
पिल्स	**पहिलो डोज (असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टा भित्र लिनुपर्ने)**	**दोस्रो डोज (पहिलो डोज लिएको १२ घण्टापछि लिनुपर्ने)**
१. निलोकन व्हाईट वा सुनौलो गुलाफ	●●●● (४ वटा सेतो रंगको पिल्स)	●●●● (४ वटा सेतो रंगको पिल्स)
२. प्रोजेष्टिन पिल्स पोष्टिनोर-२	● (१ वटा पिल्स)	● (१ वटा पिल्स)

आई.यु.डी (कपर-टी): आई.यु.डी.ले पनि आकस्मिक गर्भनिरोधको साधनको रुपमा काम गर्दछ । यसलाई असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ५ दिन भित्र पाठेघरमा राखेमा गर्भ रहन दिंदैन ।

ECP को प्रयोग गर्दा के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ?

ECP को प्रयोग गर्नु अगाडि निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ :

- यदि कुनै महिला पहिले नै गर्भवती भईसकेकी छिन् भने आकस्मिक गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्न हुँदैन;
- आकस्मिक गर्भनिरोधको साधनलाई नियमित गर्भनिरोधको साधनको रुपमा प्रयोग गर्न हुँदैन;
- आकस्मिक गर्भनिरोधले यौन अंगको संक्रमण र एच.आई.भी./एड्सबाट जोगाउँदैन ।

ECP को प्रयोग गर्दा बान्ता भएमा के गर्ने ?

ECP लिएको २ घण्टा भित्र बान्ता भएमा पुनः त्यही डोज अर्थात चार चक्की दोहोऱ्याउनु पर्दछ । डोज दोहोऱ्याउनु एक घण्टा अगाडि बान्ता रोकिने औषधी खाएर मात्र डोज दोहोऱ्याउनु पर्दछ । यसरी खाँदा पनि बान्ता रोकिएन भने तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा योनिबाट पाठेघरमा पठाएर पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ECP का फाइदा र असरहरु के के हुन् ?

फाइदाहरु

ECP सस्तो, सुलभ र प्रयोग गर्न सजिलो छ । यसलाई महिलाहरुले कुनै पनि गर्भनिरोधको साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क भएको अवस्थामा वा साधन प्रयोग गर्दा पनि असफल भएको अवस्थामा अनिच्छित गर्भबाट बच्नको लागि प्रयोग गर्न सक्छन् । ECP को प्रयोगले गर्भ रहन नै नदिने भएको हुनाले यसले गर्भपतन गर्नुपर्ने अवस्था आउन दिंदैन ।

असरहरु

ECP को प्रयोगले महिलाहरुमा सामान्य असरहरु देखा पर्न सक्छन्, जस्तैः वाक-वाक लाग्ने, रिङ्गटा लाग्ने, टाउको दुख्ने, महिनावारी अनियमित हुने, आदि । **ECP** का असरहरु नियन्त्रण गर्नका लागि खाना खाएपछि सुत्ने समयमा यसको प्रयोग गरेमा यसका असरहरुमा कमी आउँछ ।

के EC गर्भपतनको प्रक्रिया हो ?

आकस्मिक गर्भनिरोधले अनिच्छित गर्भ रहनबाट जोगाउँछ तर यो गर्भपतनको प्रक्रिया भने होइन । ECP को प्रयोगले डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्कनलाई अवरोध पुऱ्याई शुक्रकीट र डिम्बको मिलन हुन दिंदैन । यदि शुक्रकीट र डिम्बको मिलन भईसकेको छ भने पनि पाठेघरको भित्तामा टाँसिन दिंदैन र पाठेघरमा प्रतिकूल वातावरणको सृजना गरि गर्भ रहन दिंदैन । तसर्थ, गर्भ नै रहन नदिने हुनाले यो गर्भपतनको प्रक्रिया होइन ।

के ECP को प्रयोगले गर्भमा रहेको बच्चालाई असर गर्छ ?

आकस्मिक गर्भ निरोधको साधन प्रयोग गर्दा यदि महिला पहिले कै यौन सम्पर्कबाट गर्भवती भईसकेकी छिन् भने पनि उक्त गर्भवती महिला र गर्भमा रहेको भ्रुणलाई कुनै पनि असर गर्दैन ।

ECP लाई परिवार नियोजनको साधनको रुपमा नियमित प्रयोग गर्नु हुन्छ कि हुँदैन ?

ECP लाई परिवार नियोजनको साधन जस्तै गरी नियमित प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसलाई आकस्मिक रुपमा मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

के एकपटक ECP को प्रयोगले महिना भरी नै गर्भवती हुनबाट बचाउँछ ? के ECP को प्रयोग गर्ने वित्तिकै महिनावारी शुरु हुन्छ ?

ECP आकस्मिक अवस्थाको लागि मात्र हो । यसले एकपटकको यौन सम्पर्कबाट रहन सक्ने गर्भबाट मात्र बचाउँछ , पुरै महिनासम्म काम गर्दैन । यदि अर्को पटक यौन सम्पर्क गर्नुपरेमा परिवार नियोजनको अस्थायी साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसको प्रयोगपछि तुरुन्तै महिनावारी हुँदैन ,महिनावारी पहिले कै समयमा वा केही अघिपछि हुन सक्छ ।

आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की कत्तिको प्रभावकारी छ ?

यदि आकस्मिक गर्भनिरोध पिल्सको डोज असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टाभित्र प्रयोग भयो भने ७५ प्रतिशत प्रभावकारी हुन्छ (WHO-HRP 2000-2001) । यदि असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको १२ घण्टा भित्र नै आकस्मिक गर्भनिरोध पिल्स लिएमा यो अझ बढी प्रभावकारी हुन्छ ।