Saving Women's Lives

Reproductive Health Research Policy Brief
Number 6, March 2003

Emergency Contraception

आकस्मिक गर्भनिरोधले अनिच्छित गर्भधारण र असुरक्षित गर्भपतनबाट बचाउँदछ

Emergency Contraception Helps Prevent Unwanted Pregnancy & Unsafe Abortion

त्यस्ता देशमा जहाँ असुरक्षित गर्भपतनले गर्दा मातृ मृत्युदर उच्च छ, त्यहाँ आकस्मिक गर्भनिरोध अकाल मृत्यु टार्ने एउटा प्रभावकारी उपाय हुन सक्छ।

पृष्ठभूमि

नेपालमा कूल गर्भमध्ये २२% (अर्थात ५ जन्म मध्ये १ जन्म) अनिच्छित गर्भ रहेको पाइएको छ र १४% गर्भ चाहेको समय भन्दा अगावै (mistimed) हुने गरेको छ (DHS 2001)।

त्यस्तै अस्पतालमा हुने मातृमृत्यु मध्ये आधा भन्दा बढी मातृमृत्यु गर्भपतनको समस्याहरुले गर्दा हुने गरेको छ। हाम्रो देशमा परिवार नियोजनको साधनको बारेमा व्यापक प्रचार प्रसार गरिए तापनि ३९% ले मात्र साधनहरुको प्रयोग गर्ने गरेका छन् भने बाँकी ६१% ले विभिन्न कारणले गर्दा परिवार नियोजनको साधन अपनाउँदैनन्। जसमध्ये २८% दम्पत्तिहरुले तत्काल बच्चा जन्माउन नचाहे तापनि परिवार नियोजनको कुनै पनि साधनको प्रयोग गरेका छैनन् (DHS 2001)।

गर्भपतन गराउन खोज्ने प्रमुख कारण अनिच्छित गर्भधारण हो। अनिच्छित गर्भधारण विभिन्न कारणहरूले गर्दा हुनसक्छ, जस्तैः गर्भ रहन सक्ने अवस्थामा कुनै पनि साधनको प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क गरेमा, गर्भनिरोधका साधन प्रयोग गर्दा गल्ति हुन गएमा (कण्डम फुट्नु वा पिल्स खान भुल्नु), कुनै कारणवश साधन असफल हुन गएमा तथा महिलाको इच्छा विरुद्ध यौन सम्पर्क भएमा, आदि।

गर्भ रहन्छ कि भन्ने आशंका भएमा यौन सम्पर्क भएको लगत्तै गर्भधारण रोक्न आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसो गरेमा अनिच्छित गर्भधारण र गर्भपतन गर्नुपर्ने अवस्थाबाट बच्न सकिन्छ।

आकस्मिक गर्भनिरोध (Emergency Contraception) भनेको के हो ?

विश्व स्वास्थ्य संघ (WHO) का अनुसार "आकस्मिक गर्भनिरोध एउटा यस्तो साधन हो, जसलाई महिलाले असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको केही समय वा दिन भित्र प्रयोग गरेमा गर्भ रहने सम्भावना हुँदैन।" आकस्मिक गर्भनिरोधको साधन अन्तर्गत गर्भनिरोध चक्कीहरु र आई.यु.डी. (कपर- टी) पर्दछन्। असुरक्षित यौन सम्पर्क भएपछि यी साधनहरुको प्रयोग गरेमा तिनले डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्किनमा अवरोध सृजना गरी शुक्रकिट र डिम्बको मिलन हुन दिँदैन वा डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन भईसकेको अवस्थामा पनि त्यसलाई पाठेघरको भित्तामा टाँसिन अवरोध सृजना गरी गर्भ रहनबाट रोक्दछ।

आकस्मिक गर्भनिरोधले नचाहेको गर्भबाट बचाउँछ तर आकस्मिक गर्भनिरोधलाई परिवार नियोजनको साधन जस्तै ठानेर नियमित रुपमा प्रयोग गर्नु उचित हुदैन। यसलाई नचाहेको गर्भ रहनबाट बच्नको लागि आकस्मिक साधनको रुपमा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ तर गर्भवती महिलाले कुनै पनि आकस्मिक उपाय अपनाउनु हुँदैन।

आकस्मिक गर्भनिरोध साधन

आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनहरु दुई प्रकारका छन् :

१) पिल्सः

साधारण पिल्स, जस्तै सुनौलो गुलाफ र निलोकन व्हाईट जुन परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो, यसलाई आकस्मिक गर्भनिरोधको साधनको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो पिल्स सर्वसुलभ र सस्तो भएको हुँदा जोसुकैले पनि प्रयोग गर्न सक्छ।

गर्भनिरोध पिल्स पनि दुई प्रकारका छन् :

क) कम्बाइन्ड पिल्स (COC)

ख) प्रोजेष्टिन पिल्स (POC)

आकस्मिक गर्भ निरोधलाई परिवार नियोजनको साधन जस्तो नियमित रुपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन।

कृपा
CREHPA

For further information, please contact at ***Center for Research on Environment Health and Population Activities (CREHPA),*** *Ekantakuna, Jawalakhel, P.O.Box 9626, Kathmandu, Nepal, Phone: 5530344, Fax: 5530341*
E-mail: crehpa@crehpa.wlink.com.np, website: www.crehpa.org.np

क) कम्बाइन्ड पिल्स (COC):

कम्बाइन्ड पिल्समा सुनौलो गुलाफर निलोकन व्हाईट चक्की पर्दछन् । यदि असुरक्षित यौन सम्पर्क भएमा यसलाई आकस्मिक गर्भनिरोधको साधनको रुपमा ७२ घण्टा वा ३ दिन भित्रमा प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

ख. प्रोजेष्टिन पिल्स (POC) :

प्रोजेष्टिन पिल्स आकस्मिक गर्भनिरोधकै लागि बनाईएको साधन हो । त्यसैले यसलाई आकस्मिक अवस्थामा मात्रै प्रयोग गर्नु पर्दछ । यसको प्रयोग हुने देशहरुमा यसलाई प्रोष्टिनोर-२ (Postinor-2) को नामबाट चिनिन्छ । यसमा दुईवटा चक्की हुन्छन् । यसको प्रयोग माथिको साधारण पिल्स जस्तैः असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टा वा ३ दिन भित्रमा गर्नु पर्दछ । हाम्रो देशमा नेपाल परिवार नियोजन संघ (FPAN) ले सीमित मात्रामा आफ्नो कार्य क्षेत्रहरुमा मात्र प्रोष्टिनोर-२ उपलब्ध गराएको छ । यसलाई सर्वसुलभ रुपमा सबैतिर पुऱ्याउन बाँकी छ ।

आकस्मिक गर्भनिरोध साधनहरुको प्रयोग कसरी गरिन्छ ?

पिल्सको व्यापारिक नाम	पहिलो डोज (असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टा भित्र लिनुपर्ने)	दोश्रो डोज (पहिलो डोज लिएको १२ घण्टा पछि लिनुपर्ने)
कम्बाइन्ड पिल्स (COC) १. निलोकन व्हाईट वा सुनौलो गुलाफ	●●●● (४ वटा सेतो रंगको पिल्स)	●●●● (४वटा सेतो रंगको पिल्स)
२. **प्रोजेष्टिन पिल्स** (POC)	● (१ वटा पिल्स)	● (१ वटा पिल्स)

२) आई.यु.डी. (कपर-टी) :

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

आकस्मिक गर्भनिरोध साधनका फाइदा र असरहरु

फाइदाहरुः

☞ प्रयोग गर्न सजिलो हुनाका साथै प्रभावकारी हुन्छ ।
☞ परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरेको वा असफल भएको खण्डमा आकस्मिक गर्भनिरोधको साधनको प्रयोगबाट गर्भवती हुने सम्भावना कम गर्न सकिन्छ ।
☞ महिलाहरुको इच्छा विरुद्ध यौन सम्पर्क भएर गर्भ रहने डर भएको अवस्थामा यसको प्रयोगले गर्भ रहन दिंदैन ।
☞ गर्भपतन गर्नुपर्ने अवस्था नै आउँदैन ।

असरहरुः

☞ वाक्-वाक् लाग्ने
☞ वान्ता हुने
☞ महिनावारी अनियमित हुने
☞ टाउको दुख्ने / रिङ्गटा लाग्ने, आदि

आकस्मिक गर्भनिरोध र गर्भपतनबीच सम्बन्ध

आकस्मिक गर्भनिरोध	गर्भपतन
गर्भ रहनु अगाडि नै रोक्ने (गर्भ रहने अवस्था आउन दिंदैन)	रहिसकेको गर्भलाई हटाउने/तुहाउने
आकस्मिक गर्भनिरोध साधन असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टा भित्र लिए प्रभावकारी हुन्छ	गर्भवती छ वा छैन निश्चित गर्नका लागि महिनावारी रोकिने समयसम्म पर्खिनुपर्ने वा गर्भवती जाँच गराउनु पर्ने
प्रभावकारी र प्रयोग गर्न सजिलो – विशिष्ट सेवा नचाहिने ।	गर्भपतनको लागि दक्ष सेवा दिने व्यक्ति चाहिने - यद्यपि मेडिकल गर्भपात (जस्तैः RU 486) गराउनु छ भने पनि मेडिकल अवलोकन अन्तर्गत गराउनु पर्दछ
सस्तो साधन	महँगो सेवा
सर्वसुलभ	निश्चित स्थानमा मात्र सेवा प्राप्त हुने
स्वास्थ्य नीतिमा उल्लेखित	गर्भपतन गराउन शर्त सहितको कानूनी व्यवस्था आवश्यक पर्ने
समयमै औषधि नलिएमा गर्भवती हुने सम्भावना	अदक्ष व्यक्तिबाट गर्भपतन गराएमा स्वास्थ्य जोखिममा पर्न सक्ने
असरहरु प्राय सामान्य हुनेः वाकवाक लाग्ने, वान्ता हुने, रिङ्गटा लाग्ने, टाउको दुख्ने र महिनावारी अनियमित हुन सक्ने	असरहरु पर्न सक्नेः असुरक्षित गर्भपतन गराएमा लामो समयसम्म तल्लो पेट दुख्ने, पाठेघर सुन्निने, डिम्बवाहिनी नलीमा अवरोध सृजना हुने र बाँझोपना हुन सक्ने

आकस्मिक गर्भनिरोधको साधन कत्तिको प्रभावकारी छ ?

– यदि आकस्मिक गर्भनिरोध पिल्सको डोज असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७२ घण्टा भित्र प्रयोग भयो भने ७५% प्रभावकारी हुन्छ (WHO-HRP 2000-2001) । यदि असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको १२ घण्टा भित्र नै आकस्मिक गर्भनिरोध पिल्स लिएमा यो अझबढी प्रभावकारी हुन्छ ।
– असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ५ दिन भित्रमा आई.यु.डी. राखेमा ९८-९९% प्रभावकारी हुन्छ (WHO-HRP 2000-2001)।

निष्कर्ष

आकस्मिक गर्भनिरोध गर्भपतनबाट बच्ने सरल र सहज उपाय हो । यसको प्रयोगले अनिच्छित गर्भ रह्न दिंदैन र महिलालाई गर्भपतन गर्ने बाध्यताबाट बचाउँछ । सस्तो र सर्वसुलभ भएको हुँदा जोसुकैले पनि प्रयोग गर्न सक्छ । आकस्मिक गर्भनिरोधको प्रयोगले अदक्ष व्यक्तिहरुद्वारा गरिने असुरक्षित गर्भपतनबाट हुने मातृ मृत्युदरलाई कम गर्न सकिन्छ । आकस्मिक गर्भनिरोधलाई परिवार नियोजनको सहयोगीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ तर यसलाई नियमित रुपमा प्रयोग गर्नु हुदैन । यो एउटा नयाँ पद्धति भएको हुनाले यसबारे जनचेतना जगाउन आवश्यक देखिन्छ । आकस्मिक गर्भनिरोध भारत सहित ८० वटा देशहरुमा प्रयोग भईरहेको छ ।

References:

CRLP, 1999, Emergency Contraception: *Contraception, Not Abortion: An Analysis of Laws and Policy Around the World*

DHS, 2001, Nepal Demographic and Health Survey

FPAN,2000 परिवार नियोजनका साधनको आकस्मिक प्रयोग

WHO, 2000-2001,HRP Biennial report, *pp 18-23*