# आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि सहजिकरण सामाग्री

२०७८

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

## विषयसूची

परिचय १

खण्ड १ः स्थानीय तहका लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि सहजिकरण सामाग्री........ २

१.१. खण्ड १ को उद्देश्य........ ३

१.२. परिभाषाः ........ ३

१.३. आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम........ ३

१.४. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रदायक........ ४

१.५. अभिमुखीकरण ........ ४

१.६. आपूर्ति व्यवस्थापन........ ४

१.७. पैरवी तथा सचेतना कार्यक्रम ........ ५

१.८. अभिलेख तथा प्रतिवेदन........ ६

१.९. अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण........ ६

खण्ड २ : स्वास्थ्यकर्मीका लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग सम्बन्धी सन्दर्भ पुस्तिका........ ७

२.१. आकस्मिक गर्भनिरोध र आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की........ ८

२.२.आकस्मिक गर्भनिरोधका बिधिहरु प्रयोग गर्ने अवस्थाहरु........ ८

२.३. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोग गर्न सक्ने व्यक्ति (मेडिकल योग्यताको मापदण्ड) ........ ८

२.४. आकस्मिक गर्भनिरोधका विधिहरू........ ९

२.५. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले गर्भ रहनबाट बचाउने तरीका........ ९

२.६. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको फाइदाहरू........ १०

२.७. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारिता........ ११

२.८.आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सामान्य असरहरु ........ ११

२.९. सामान्य समस्याहरू भएको अवस्थामा अपनाउनु पर्ने कार्यहरु बारे सुझावः........ १२

२.१०. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारीता कम हुन सक्ने अवस्थाहरू........ १३

२.११. स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गर्नुपर्ने अवस्थाहरू ........................................................१३
२.१२. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सेवाग्राहीहरू...........................................................१४
२.१३. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की आवस्यक भएको सेवाग्राहीलाई सेवा प्रदान गर्ने प्रक्रिया .............१४
२.१४. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोगपछि नियमित गर्भनिरोधका साधन तथा बिधि सुरु गर्ने समय ....१५
२.१५. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खाए पनि गर्भ रहेमा ....................................................१७
२.१६. सेवाग्राहीलाई नियमित गर्भनिरोधका साधन तथा विधिहरु बारे परामर्श दिनु पर्ने विषय...............१७
२.१७. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सेवाग्राहीलाई परामर्श गर्दा ध्यान दिनुपर्ने बुदाँहरू..................१८
२.१८. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीको जिम्मेवारी......................................१८
खण्ड ३ : आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोगसम्बन्धी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूका लागि सन्दर्भ पुस्तिका...................................................................................२०
३.१. आकस्मिक गर्भनिरोध.................................................................................२१
३.२. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की .........................................................................२१
३.३. आकस्मिक गर्भनिरोध विधि प्रयोग गर्ने अवस्थाहरु.......................................................२१
३.४. आकस्मिक गर्भनिरोधका विधिहरू......................................................................२२
३.५. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गर्न सक्ने महिला ..................................................२२
३.६. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको काम गर्ने तरिका......................................................२२
३.७. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको फाइदाहरू...........................................................२३
३.८. प्रयोग गर्ने तरिका ....................................................................................२४
३.९. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारिता.........................................................२४
३.१०. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सामान्य असहरु......................................................२५
३.११. सामान्य असरहरूका लागि सेवाग्राहीलाई दिनुपर्ने सुझावहरु .............................................२६
३.१२. स्वास्थ्य सेवाप्रदायकलाई प्रेषण गर्नुपर्ने अवस्थाहरूः....................................................२६
३.१३. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सम्भावीत सेवाग्राही .................................................२७
३.१४. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की कार्यक्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूका भूमिका...२७

३.१५. सेवाग्राहीलाई सेवा प्रदान गर्दा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले तलका निर्देशिका अनिवार्य अवलम्बन गर्नुपर्छ......................................................................२८
३.१६. सेवाग्राहीलाई नियमित गर्भनिरोधको विधि बारे परामर्श गर्ने..........................................२८
३.१७. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारीता कम हुन सक्ने अवस्थाहरू.............................२९
३.१८. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खाए पनि गर्भ रहेमा.....................................................२९
३.१९. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सेवाग्राहीसँग प्रभावकारी सुचना र परामर्श गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुदाँहरू ......................................................................................................३०
३.२०.प्रचलित भ्रम/मिथ्या र तथ्य...........................................................................३१
३.२१. मिथ्याहरुलाई न्युनिकरण गर्ने उपायहरु.............................................................३१
अनुसूची १ : आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीको स्पेसिफिकेसन......................................................३२
अनुसूची २: अभिलेख र प्रतिवेदन ढाँचा ........................................................................३३
अनुसूची ३: आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको लागि सेवाग्राहीको मेडिकल योग्यता मापदण्ड[४].................३४
अनुसूची ५: बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू..........................................................................३६

# परिचय

परिवार नियोजन सेवाले मातृ, शिशु र बाल मृत्युलाई रोकथाम गर्न सहयोग पुर्याउने  र लागत अनुसारको अनुपातमा धेरै प्रतिफल दिने एउटा महत्वपुर्ण कार्यक्रम हो[1]। परिवार नियोजनका साधनहरुको उचित प्रयोगबाट अनिच्छित गर्भधारणको संख्या लाई घटाई मातृ मृत्यु लाई एक तिहाइसम्म कम गर्ने अध्ययनहरुले देखाएको छ[2]। परिवार नियोजन सेवाले गरिबी घटाउन, लैङ्गिक समानता बढाउन, किशोरावस्थामा हुने अनिच्छित गर्भधारण घटाउन र शिशु मृत्यु न्यून गर्न योगदान गर्दछ[3] ।

नेपालमा आधुनिक गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग दर केवल ४३% मात्र रहेको छ भने करीब आधा जति गर्भधारण अनिच्छित भएको पाइएको छ[4]। वार्षिक रुपमा करिव ३ लाख २३ हजार गर्भपतन हुने गर्दछ जस मध्ये ५०% भन्दा बढी गर्भपतन असुरक्षित तरिकाले हुने गरेको छ । सुरक्षित गर्भपतन सेवा सम्बन्धी अनुकूल नीति र सेवाहरू भएतापनि सुरक्षित गर्भपतन सेवा पहुँचमा नहुदा यस्ता गर्भधारणले मृत्युदर र रुग्णता गराउने उच्च संभाबना हुन्छ आकस्मिक गर्भनिरोधका बिधीहरुको प्रयोगले अनिच्छित गर्भधारणमा कमि ल्याउन सकिन्छ[4]।

सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन २०७५ मा हरेक व्यक्तिलाई गर्भनिरोधक विधि तथा साधनको प्रयोग एवम् यस सम्बन्धमा जानकारी, सूचना, परामर्श सेवा पाउने अधिकार रहेको छ[6] । सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार नियमावली २०७७ ले स्वास्थ्य संस्थाहरूमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की सहित ८ प्रकारका गर्भनिरोधक साधन र विधि उपलब्ध हुनुपर्ने बारे उल्लेख गरेको छ । सो बमोजिम प्रत्येक स्वास्थ्य संस्थाबाट आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की सहितको परिवार नियोजन सेवालाई नियमित गरिएको छ । यो सेवाबाट असुरक्षित यौन सम्पर्क हुने जोखिममा रहेका र यौन हिंसामा परेका महिला र किशोरीहरू बढि लाभान्वित हुनेछन्।

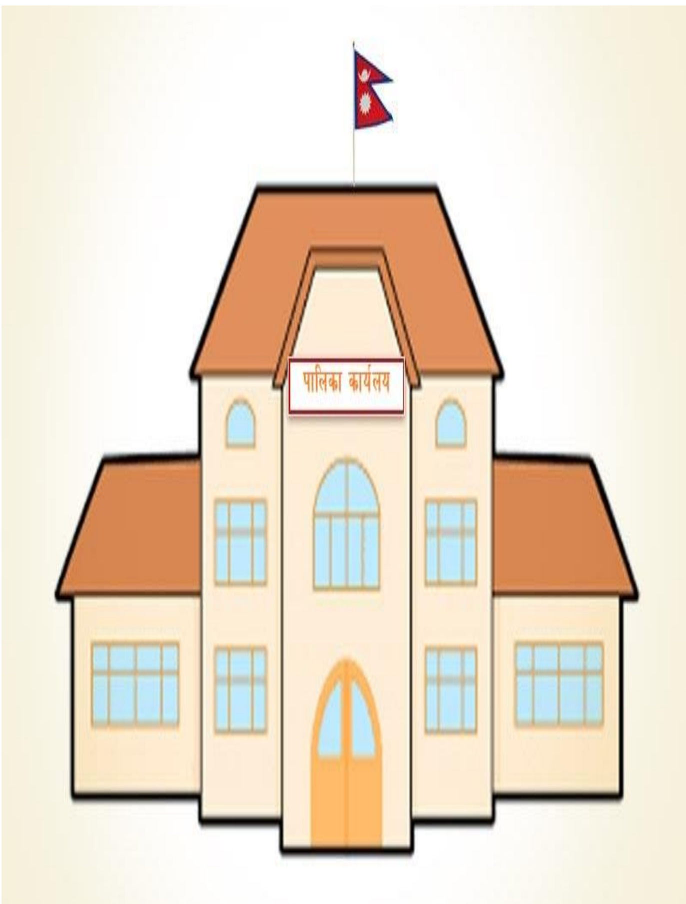
यस आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि सहजिकरण सामाग्री निम्नानुसार तीन भागमा विभाजन गरिएको छ ।

**खण्ड १: स्थानीय तहका लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि सहजिकरण सामाग्री**

**खण्ड २ : स्वास्थ्यकर्मीका लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग सम्बन्धी सन्दर्भ पुस्तिका**

**खण्ड ३ : महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूका लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग सम्बन्धी सन्दर्भ पुस्तिका**

# खण्ड १ः स्थानीय तहका लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि सहजिकरण सामाग्री



## १.१. खण्ड १ को उद्देश्य

स्थानीय तहमा आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रमको कार्यान्वयन, अभिलेख, प्रतिवेदन र अनुगमनलाई सहजिकरण गर्नु "**खण्ड १: स्थानीय तहका लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि सहजिकरण सामाग्री** " को प्रमुख उद्देश्य रहेको छ ।

## १.२. परिभाषाः

१) परिवार नियोजन भन्नाले गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गरी वा नगरी आफ्नो इच्छा अनुसार छोराछोरीको संख्या वा गर्भधारण बिचको अन्तराल निर्धारण गर्न प्रयोग गरिने योजनालाई बुझ्नुपर्छ ।

२) सरकारी स्वास्थ्य संस्था भन्नाले संघ, प्रदेश वा स्थानीय तहले संचालन गरेका स्वास्थ्य संस्थालाई बुझ्नुपर्छ ।

३) गैरसरकारी वा निजि स्वास्थ्य संस्था भन्नाले प्रचलित कानून बमोजिम स्वीकृत लिएर गैरसरकारी वा निजि क्षेत्रको लगानी तथा स्वामित्वमा संचालन भएका स्वास्थ्य संस्था बुझ्नुपर्छ।

## १.३. आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम

आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम संचालन निम्नानुसार गर्नु पर्नेछ ।

(क) सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट कुनै पनि उमेरका व्यक्ति वा महिलालाई आवस्यकता परेको खण्डमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको रूपमा Levonorgestrel (लेवोनोरजेस्ट्रल) (१.५ mg एक मात्रा) निशुल्क वितरण गरिनेछ। यसरि वितरण हुने आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की औषधी व्यवस्था विभागबाट स्वीकृत गरिएको हुनुपर्नेछ ।

(ख) यदि गैरसरकारी तथा निजी स्वास्थ्य संस्था (औषधी पसल बाहेक) मा आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम संचालन गर्नु परेमा/चाहेमा स्थानीय सरकारसंग साझेदारी गरी आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की निशुल्क वितरण गर्न सरकारी निकायबाट आपूर्ती गर्न सक्नेछ ।

(ग) प्राकृतिक वा मानव सृजित विपद् वा मानवीय सहायताको आवश्यकता भएको अवस्थामा (जस्तै बाढी, पहिरो, भूकम्प, महामारी, द्वन्द, बन्द आदि) हुन सक्ने अनिच्छित गर्भ रोक्नलाई अग्रीम रुपमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की संभावित सेवाग्राहीलाई वितरण गर्न सकिनेछ। यस्तो समयमा स्थानीय तहले चक्कीको थप खरिद गरि मौज्दात व्यवस्थापन गर्नुपर्नेछ ।

## १.४. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रदायक

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की देहायका व्यक्तिहरूले प्रदान गर्न सक्नेछन् ।

(क) सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरु।

(ख) स्थानीय सरकारबाट अभिमुखीकरण पाएका कुनै पनि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंयमसेवीकाहरू ।

(ग) गैरसरकारी तथा निजी स्वास्थ्य संस्था र औषधी पसलमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरु ।

## १.५. अभिमुखीकरण

यस कार्यक्रम अन्तर्गत स्थानीय तहले खण्ड २ र खण्ड ३ को सन्दर्भ पुस्तिका अनुसार तल उल्लेख गरिएका सरोकारवालाहरुलाई आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम र यसको औचित्य तथा महत्वबारे अभिमुखीकरण गर्नुपर्नेछ ।

(क) स्थानीय सरोकारवाला (मेयर, उपमेयर, वडा अध्यक्ष, शिक्षक, राजनीतिक नेतृत्व, सुरक्षाकर्मी, मिडियाकर्मी र अन्य सम्बन्धित सरोकारवालाहरू) ।

(ख) स्थानीय सरकारका क्षेत्राधिकारका स्वास्थ्य संस्थाहरूमा कार्यरत स्वास्थ्यसेवा प्रदायकहरू ।

(ग) सम्बन्धित स्थानीय तहका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवीकाहरू ।

## १.६. आपूर्ति व्यवस्थापन

स्थानीय तहले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको आपूर्ति व्यवस्थापन निम्नलिखित प्रक्रियाबाट गर्नुपर्नेछ :

(क) कार्यक्रम सुरुवात हुने पहिलो आर्थिक वर्ष (२०७८/७९) को लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खरिद गर्दा स्थानीय तहले ५% प्रजनन उमेरका महिलाहरूको ५०% लाई आधार बनाएर संख्या निर्धारण गर्ने ।

(ख) स्थानीय सरकारले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको संख्या निर्धारण गर्दा निम्न अनुसारको आधारमा पनि पूर्व अनुमान गर्न सकिन्छ ।

१. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवीकासंग कम्तीमा ५ देखि १० डोज (चक्की) सम्म मौज्दातमा रहने गरी

२. प्रति स्वास्थ्य संस्थाले कम्तीमा २० देखि ३० डोज (चक्की) सम्म मौज्दातमा रहने गरी

३. यदि सो भन्दा थपको आवश्यक भएमा स्थानीय तहले आफ्नै स्रोतबाट व्यवस्थापन गर्नु पर्नेछ ।

(ग) आगामी आर्थिक वर्षहरुका लागि योजना तथा बजेट तर्जुमा स्थानीय तहमा विगत वर्षमा खपत वा उपभोग भएको आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको संख्याको आधारमा गर्नुपर्नेछ ।

(घ) स्थानीय तहले आवश्यकता अनुसार सार्वजनिक खरिद ऐन बमोजिम आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको खरिद गर्नुपर्नेछ ।

(ङ) स्थानीय तहले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की अनुसूची १ मा तोकिएको स्पेसिफिकेसन अनुसार खरिद गनुपर्नेछ ।

(च) स्थानीय तहले विद्यमान आपूर्ति प्रणाली मार्फत स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाहरूमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की वितरण गनुपर्नेछ । स्वास्थ्य संस्थाहरूले त्यसपछि आफ्नो सम्बन्धित महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंसेवीहरूकालाई वितरण गर्नुपर्नेछ।

(छ) महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवीकाहरूलाई वितरण गर्नको लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको पर्याप्त मौज्दात रहेको स्वास्थ्य संस्थाहरूले सुनिश्चित गर्नुपर्नेछ ।

(ज) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीलाई कोठाको सामान्य तापक्रम (१५ डिग्री देखि २५ डिग्री सेल्सियस) मा र सुर्यको सिधा प्रकाश नपर्ने गरी सुक्खा ठाउँमा भण्डारण गर्नुपर्नेछ । यसको भित्री प्याकेज टुटफुट, क्षति भएको वा खोलिएको छ भने त्यस्ता चक्की प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

## १.७. पैरवी तथा सचेतना कार्यक्रम

सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार नियमावली २०७७ अनुसार सम्बन्धित संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको औचित्य र महत्वको तथा आवश्यकता बारे सचेतना तथा पैरवी कार्यक्रम निम्न अनुसार सञ्चालन गर्न सक्नेछन् ।

(क) संघ, प्रदेश वा स्थानीय तहमा रहेका स्वास्थ्य र महिलासंग सम्बन्धित विभिन्न समिति तथा अन्य सरोकारवालासंग समन्वय गरि जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिनेछ ।

(ख) महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवीकाहरू परिचालन गरि समुदायमा रहेको महिलालाई आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रम बारे औचित्य र महत्व बारे जानकारी प्रदान गर्न सकिनेछ ।

(ग) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीबारे जानकारी तथा सूचना बारे रेडियो, टिभी वा सामाजिक सञ्जाल जस्ता विभिन्न सञ्चार माध्यमबाट प्रचारप्रसार गर्न सकिनेछ ।

## १.८. अभिलेख तथा प्रतिवेदन

सेवा प्रदान गरिसकेपछि सोको अभिलेखीकरण सम्बन्धित निकायमा गर्नुपर्नेछ र सोको प्रतिवेदन DHIS 2 र LMIS मा प्रविष्ट गर्नुपर्नेछ। DHIS 2 र LMIS मा प्रविष्ट गर्ने ब्यवस्था नहुँदा सम्म अनुसूची २ को ढाँचामा मासिक रुपमा स्थानीय तहले सम्बन्धित जिल्लाको स्वास्थ्य कार्यालयमा र स्वास्थ्य कार्यालयले प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयमा प्रतिवेदन पठाउनु पर्नेछ ।

## १.९. अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण

(क) कार्यक्रमको अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण संघ, प्रदेश र स्थानीय तहका निकायबाट गर्नुपर्नेछ ।

(ख) आकस्मिक गर्भनिरोधक सेवा कार्यक्रमको अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण अन्य कार्यक्रमसँगै एकीकृत रुपमा पनि गर्न सकिनेछ ।

# खण्ड २ : स्वास्थ्यकर्मीका लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग सम्बन्धी सन्दर्भ पुस्तिका

## २.१. आकस्मिक गर्भनिरोध र आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की

आकस्मिक गर्भनिरोध भनेको असुरक्षित यौनसम्पर्क पछि गर्भधारण हुनबाट रोक्न मद्दत गर्ने एउटा विधि हो। यसलाई असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको १२० घण्टा भित्र प्रयोग गर्नु पर्दछ [7] तर असुरक्षित यौनसम्पर्क पछि जति चाँडो खाए त्यति बढी प्रभावकारी हुन्छ ।१२० घन्टाको गणना गर्दा असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको समय देखि गणना गर्नुपर्छ ।

## २.२.आकस्मिक गर्भनिरोधका बिधिहरु प्रयोग गर्ने अवस्थाहरु

गर्भधारणको योजना नभएकाहरुमा असुरक्षित यौनसम्पर्क भएमा निम्न अवस्थाहरुमा आकस्मिक गर्भनिरोधका बिधिहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१. लगातार ३ दिनसम्म गर्भनिरोधको मिश्रित चक्की (COC Pills) खान छुटेमा वा पुनः नया पत्ता सुरु गर्न ३ दिन वा बढि ढिलो भएमा
२. तिन महिने सुई (डिपोप्रोभेरा) लिनु पर्ने मिति भन्दा चार हप्ता बढी समय सम्म लिन ढिलो भएमा
३. विर्य बाहिर खसाल्ने विधि असफल भएमा
४. आई.यु.डी. वा हर्मोनयुक्त गर्भनिरोध इम्प्लान्ट आंशिक वा पूर्ण रुपमा बाहिर निस्किएमा,
५. कन्डम चिप्लेमा, चुहिएमा वा फुटेमा
६. प्रजनन सर्तकतामा आधारित बिधिको गलत गणना भएमा
७. बलात्कार भएको अवस्थामा
८. कुनै पनि गर्भनिरोधको साधन प्रयोग नगरेमा

## २.३. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोग गर्न सक्ने व्यक्ति (मेडिकल योग्यताको मापदण्ड)

कुनै पनि महिलाले अनिच्छित गर्भधारण रोक्न प्रभावकारी गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्नुपर्दछ तर बुँदा २.२ मा उल्लेख गरिएको अवस्थाहरुमा आकस्मिक गर्भनिरोधका बिधिहरु आवश्यक पर्न सक्छ। आकस्मिक गर्भनिरोधको बिधिहरु प्रयोग गर्नै नहुने कुनै अवस्था वा उमेरको सीमा छैन । आकस्मिक गर्भनिरोधक साधनको मेडिकल योग्यताको विवरण अनुसूची ३ मा उल्लेख गरिएको छ।

यदि महिलाले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीलाई नियमित गर्भनिरोधको साधनको रूपमा बारम्बार प्रयोग गरेमा त्यसता महिलाहरुलाई अझ भरपर्दो, सुरक्षित, उपयुक्त र प्रभावकारी हुनसक्ने अन्य नियमित गर्भनिरोधका साधन तथा बिधिहरुको परामर्श र सेवा दिनुपर्दछ । आकस्मिक गर्भनिरोधक चककीको बारम्बार प्रयोगले स्वास्थ्यमा जोखिमहरु हुने बारेमा हाल सम्म कुनै ठोस प्रमाणहरू नभए तापनि कसैकसैमा यसको प्रयोगले माहिनावारीमा अनियमितता जस्ता सामान्य असरहरू हुनसक्छ ।

धेरै तौल भएका वा मोटोपना वा बिएमआई (BMI) बढी भएका महिलाहरुमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारीता कम देखिएको छ (शरीरको तौल अनुसार मात्रा नपुगेर) तर यस्ता महिलाहरुलाई पनि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की आवश्यक परेमा यसको प्रयोग गर्न रोक्नु हुँदैन ।

## २.४. आकस्मिक गर्भनिरोधका विधिहरू

हाल नेपालमा निम्नानुसार आकस्मिक गर्भनिरोधका विधिहरू उपलब्ध छन् :

(क) लेवोनोरजेस्ट्रल-मात्र भएको गर्भनिरोधक चक्की (१२० घण्टाभित्र)

- १.५ mg को एक मात्रा
- ०.७५ mg को दुई मात्रा एकै पटक वा १२ घण्टा को फरक मा

(ख) गर्भनिरोधको मिश्रित चक्कीको (COC pills) उच्च मात्रा (Yuzpe विधि-१२० घण्टाभित्र)

गर्भनिरोधको मिश्रित चक्कीको ४ टयाब्लेट (४ टयाब्लेट = जम्मा १०० μg ethinyl estradiol र ०.५० mg लेवोनोरजेस्ट्रलको मात्रा) तुरुन्तै खाने र १२ घण्टापछि फेरि सोहि मात्रा दोहोर्याउने

(ग) कपर आई.यु.डी .(१२० घण्टा भित्र)

## २.५. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले गर्भ रहनबाट बचाउने तरीका

यस चक्कीले सम्भावीत रुपमा निम्न प्रक्रियाबाट गर्भनिरोधको कार्य गर्दछः

१. डिम्ब निस्कासन हुन रोक्ने वा ढिलो गराउने
२. डिम्ब निषेचन हुनबाट रोक्ने

## २.६. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको फाइदाहरू

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोगको विभिन्न फाइदाहरु निम्नानुसार छन् :

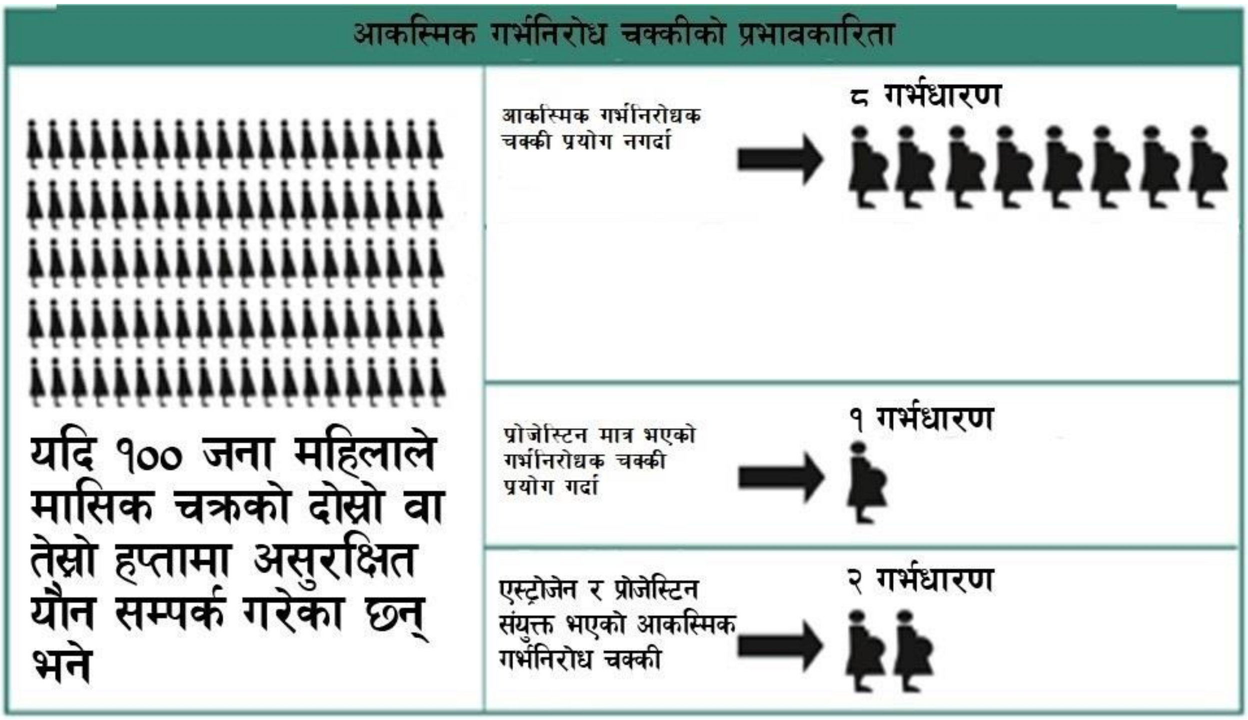
(क) सुरक्षित तथा प्रभावकारी
(ख) प्रयोग गर्न सजिलो
(ग) महिनावारीको कुनै पनि समयमा प्रयोग गर्न सकिने
(घ) सबै उमेरका महिला तथा किशोरीले प्रयोग गर्न सकिने
(ङ) शारीरिक जाँच र परिक्षणको आवश्यक नपर्ने
(च) हर्मोनहरूको मात्रा तुलनात्मक रूपमा न्यून हुने भएकोले हर्मोनयुक्त गर्भनिरोधक चक्कीले असर गर्ने महिलाले पनि खान सकिने
(ज) सजिलै बजारमा उपलब्ध हुने
(झ) यसको प्रयोगले गर्भको भ्रुणलाई असर वा जन्मजात दोष नहुने
(ञ) आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न सकिने तर यो नियमित गर्भनिरोधको रुपमा प्रयोग गर्न नहुने
(ट) प्रेस्क्रिप्सन बिना खरिद गर्न सकिने
(ढ) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की वा अन्य बिधिहरुको प्रयोग पछि प्रजनन क्षमता फर्कनमा कुनै ढिलाइ नहुने ।

१. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले एचआईभी तथा अन्य यौन संक्रमणहरूबाट बचाउँदैन ।

२. यदि निषेचित डिम्बको डिम्बरोपण (Implantation) हुने प्रक्रिया सुरु भइसकेको छ भने आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रभावकारी हुँदैन ।

३. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले डिम्बरोपण भैसकेको अवस्थामा असर गर्दैन, तसर्थ यो गर्भपतन गराउने औषधि होइन ।

## २.७. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारिता




## २.८.आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सामान्य असरहरु

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोग पछि निम्न लिखित असरहरु सामान्यतया कोही कोही महिलामा देख्न सकिन्छ । यी सामान्य असरहरु सामान्यतया केहि दिनभन्दा बढी देखिँदैन ।

(क) महिनावारीमा परिवर्तन

१. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खाएको १-२ दिनसम्म हल्का अनियमित रगत बग्ने

२. महिनावारी अपेक्षा गरेभन्दा छिटो वा ढिलो सुरु हुन सक्छ

(ख) वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने

(ग) टाउको दुख्ने

(घ) स्तन दुख्ने

(ङ) थकान हुने

(च) रिङ्गटा लाग्ने

## २.९. सामान्य समस्याहरू भएको अवस्थामा अपनाउनु पर्ने कार्यहरु बारे सुझावः

(क) **वाकवाकी भएमाः** आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खाए लगत्तै केही खान सुझाव दिने। बान्ता रोक्ने औषधि खाँदा वाकवाकी कम हुन्छ । यदि महिलालाई चक्की खाएर बान्ता हुने थाह भएमा आधा देखि १ घण्टा अगाडी बान्ता रोक्ने औषधि खान दिने ।

(ख) **बान्ता भएमाः** चक्की खाएको दुई घण्टाभित्र बान्ता भएमा पूरै मात्रालाई बान्ता रोक्ने औषधिसंग आधा घण्टा अगाडी खाएर फेरि गर्भनिरोधक चक्की खानुपर्छ। यदि त्यसपछि पनि बान्ता गरेमा अनुसूची ४ अनुसार चक्कीलाई योनि भित्रको माथिल्लो भागमा राख्न सकिन्छ । अन्यथा थप चक्की लिनुहुँदैन ।

(ग) चक्कीलाई पानी, दुध वा अन्य खानेकुरासँग लिन सकिन्छ । यसो गर्दा वाकवाकी वा बान्ता हुने सम्भावना कम हुन्छ।

(घ) सिफारिस गरिएको मात्रा भन्दा बढी प्रयोग गरेमा यसको प्रभावकारितामा वृद्धि हुँदैन तर यसले शरीरमा प्रतिकुल असरहरु बढाँउन सक्ने जानकारी दिनुपर्छ।

(ङ) कसैकसैमा महिनावारी अनियमित हुनसक्ने सम्भावना भएकोले यो सामन्य हो भनि चिन्ता नलिन सल्लाह दिनुपर्छ ।

(च) १० देखि १५ प्रतिशत महिलामा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले अर्को महिनावारीमा रगतको मात्रा, अवधि र समयमा परिवर्तन ल्याउन सक्ने जानकारी दिनुपर्छ।

(छ) महिनावारी हुनु पर्ने समय भन्दा १ हप्ता बढी ढिलो भएमा गर्भ नरहेको यकीन गर्न पिसाबबाट गर्भ परीक्षण गर्नुपर्छ ।

(ज) स्तन दुख्ने र टाउको दुख्ने जस्ता सामान्य असर देखिएमा यस्तो असर केहि दिनसम्म मात्र रहने बारे सेवाग्राहीलाई आस्वासन दिनुपर्छ, तर महिलाले खान चाहेमा Paracetamol वा ibuprofen पनि खान सक्नेछन्।

(झ) रिङ्गटा लाग्ने र थकान हुने जस्ता असर देखेमा सेवाग्राहीलाई यी सामान्य असर हो भनि आस्वासन दिनुपर्छ ।

## २.१०. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारीता कम हुन सक्ने अवस्थाहरू

निम्न लिखित अवस्थाहरुमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारीता कम हुन सक्छ :

(क) सामान्यतया महिनावारी हुने २ हप्ता अघिको समयमा असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको बेला खाएमा

(ख) असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टा पछि खाएमा

## २.११. स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गर्नुपर्ने अवस्थाहरू

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खाएपछि तल लेखिएका अवस्थाहरू आएमा महिलाले स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गनुपर्छ :

(क) अवस्थाहरू र सम्भावित संकेत

| क्र. स. | अवस्थाहरू | सम्भावित संकेत |
|---|---|---|
| १ | औषधि खाएपछिको महिनावारी चक्रमा अस्वाभाविक हल्का र थोरै रगत बगेमा | गर्भ रहेको |
| २ | महिनावारी नियमित हुने समय भन्दा १ हप्ता पर सरेमा | गर्भ रहेको |
| ३ | महिनावारी हुँदा तल्लो पेटमा अस्वाभाविक दुखाइ भएमा | पाठेघर बाहिर गर्भधारण भएको |
| ४ | योनिबाट गन्हाउने पानी बगेमा वा तल्लो पेट दुखेमा | यौन संक्रमण भएको |

(ख) यदि नियमित गर्भनिरोधक विधि सुरु गर्ने निर्णय भएमा ।

## २.१२. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सेवाग्राहीहरू

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की बारे सबैलाई जानकारी तथा पहुँच हुनुपर्ने भए तापनि निम्न अवस्थाका अनिच्छित गर्भधारणको जोखिममा रहेका लक्षित समुहलाई विशेष रुपमा सुचना, परामर्श तथा सेवा दिनु आवश्यक हुन्छ ।

(क) नियमित परिवार नियोजन साधन प्रयोग नगर्ने यौनकार्यमा सक्रिय सबै व्यक्तिहरु[1]

(ख) नियमित परिवार नियोजनका सेवाग्राही, विशेषगरी कन्डम, नियमित गर्भनिरोधक मिश्रित चक्की, तीन महिने सुई (डिपोप्रोभेरा) वा बाहिर स्खलन गर्ने विधि वा प्रजनन सर्तकतामा आधारित विधि जस्ता परम्परागत प्रयोगकर्ताहरू तथा बुँदा २.२ मा दिएका अवस्थामा परेका महिलाहरु

सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन २०७५ अनुसार कसैलाई पनि निजको उत्पत्ति, धर्म, वर्ण, जातजाति, लिङ्ग, समुदाय, पेशा, व्यवसाय, यौनिक तथा लैङ्गिक पहिचान, शारिरिक वा स्वास्थ्य अवस्था, अपाङ्गता, वैवाहिक स्थिति, वैचारिक आस्थाको आधारमा प्रजनन सेवा प्रदान गर्न इन्कार गर्नु नहुने साथै कुनै किसिमको भेदभाव गर्नु हुदैन ।

## २.१३. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की आवस्यक भएको सेवाग्राहीलाई सेवा प्रदान गर्ने प्रक्रिया

सेवाग्राहीलाई सेवा प्रदान गर्दा सेवाप्रदायकले निम्न लिखित प्रक्रिया अनिवार्य अवलम्बन गर्नुपर्छ

| क्र.स. | प्रक्रिया | विषय |
|---|---|---|
| १. | सोध्ने | क) असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको समय<br>ख) गर्भ रहेको हो होइन यकिन गर्न पछिल्लो महिनावारीको समय |
| २. | मूल्याङ्कन जाँच गरि चक्की दिने | असुरक्षित यौन सम्पर्कको समय अवधिको मूल्याङ्कन गरेपछि महिलाको लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की उपयुक्त छ छैन मूल्याङ्कन गर्ने |

[1] (विशेष गरी किशोरकिशोरी, अपांगता भएका व्यक्ति, आप्रवासी कामदारका श्रीमतीहरूका श्रीमान घर आउदा गर्भनिरोधको तयारी नगरेका अवस्थामा)

| | | |
|---|---|---|
| | | क) यदि यौन सम्पर्क १२० घण्टा भित्र भएको हो भने लेवोनोरजेस्ट्रल-मात्र भएको आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की दिन सकिन्छ ।<br>ख) यदि १२० घण्टा कटिसकेको छ वा गर्भको सम्भावना छ भने महिलालाई अर्को महिनावारी सुरु हुने समयसम्म पर्खन भन्नुपर्छ वा गर्भ रहेको/नरहेको जाँच गराउन सकिन्छ । |
| ३. | जानकारी तथा परामर्श दिने | क) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको मात्रा र प्रभावकारिता ।<br>ख) यसको सामान्य असरहरु र सामान्य समस्याहरू भएको अवस्थामा अपनाउनु पर्ने कार्यहरु बारे सुझाव ।<br>ग) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारीता कम हुन सक्ने अवस्थाहरू ।<br>घ) स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गर्नुपर्ने अवस्थाहरू ।<br>ङ) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले यौन संक्रमण वा एचआईभीबाट नबचाउँने का साथै गर्भपतन नगराउने बारे जानकारी ।<br>च) महिलाले अन्य गर्भनिरोधक विधि सुरु गर्न नचाहेमा कन्डम प्रदान गर्नुहोस् ।<br>छ) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की आकस्मिक अवस्थामा मात्र प्रयोग गर्ने र नियमित परिवार नियोजनका साधनहरु बारे परामर्शका साथै परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने । |

## २.१४. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोगपछि नियमित गर्भनिरोधका साधन तथा बिधि सुरु गर्ने समय

सेवा प्रदायकले सेवाग्राहीलाई नियमित गर्भनिरोधको विधि प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ (सुसूचित छनौटको माध्यमबाट) वा पहिलेकै विधि पुनः प्रयोग गर्न सुझाउनुपर्छ ।

(क) गर्भनिरोधक मिश्रित चक्कीः

१. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की लिएको दिनमा नै सुरु गर्न सक्ने ।
२. प्रयोगकर्ताले मिश्रित गर्भनिरोधक खाने चक्कीको नयाँ पत्ता सुरु गर्नुपर्छ ।
३. सबै महिलाले मिश्रित गर्भनिरोधक खाने चक्की विधि प्रयोगको पहिलो ७ दिनसम्म ब्याकअप विधि (यौन सम्पर्क नगर्ने वा कन्डमको प्रयोग गर्ने) प्रयोग गर्नुपर्छ ।

४. महिनावारी सुरु नभएमा असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको मितिबाट २१ दिनपछि गर्भ परीक्षण गरी आकस्मिक गर्भनिरोधक असफल भएर गर्भ नरहेको यकीन गर्नुपर्छ ।

(ख) तिन महिने सुईः

१. आकस्मिक गर्भनिरोधक प्रयोग गरेकै दिन सुरु गर्न सकिने वा महिनावारी सुरु भएको ७ दिन भित्रमा पनि लगाउन सकिने ।
२. सूई लगाएको पहिलो ७ दिनसम्म ब्याकअप विधि (कन्डम) प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।
३. महिनावारी सुरु नभएमा असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको मितिबाट २१ दिनपछि गर्भ परीक्षण गरी आकस्मिक गर्भनिरोधक असफल भएर गर्भ नरहेको यकीन गर्नुपर्छ ।

(ग) इम्प्लान्टः

१. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गरेकै दिन सुरु गर्न सकिने वा महिनावारी सुरु भएको ७ दिन भित्रमा पनि लगाउन सकिने ।
२. महिनावारी सुरु नभएमा असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको मितिबाट २१ दिनपछि गर्भ परीक्षण गरी आकस्मिक गर्भनिरोधक असफल भएर गर्भ नरहेको यकीन गर्नुपर्छ ।
३. इम्प्लान्ट लगाएको पहिलो ७ दिनसम्म ब्याकअप विधि (यौनसम्पर्क नगर्ने वा कन्डमको प्रयोग गर्ने) प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

(घ) आईयुसीडीः

१. आई.यु.डी कस्मिक गर्भनिरोधको लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
२. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की लिएकै दिन सुरु गर्न सकिन्छ वा महिनावारी सुरु भएको १२ दिनभित्र पनि लगाउन सकिन्छ ।
३. ब्याकअप विधिको आवश्यकता पर्दैन ।
४. महिनावारी नभएमा सुरक्षित यौन सम्पर्क भएको मितिबाट २१ दिनपछि गर्भ परीक्षण गरी आई.यु.डी असफल भएर गर्भ नरहेको यकीन गर्नुपर्छ ।

## २.१५. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खाए पनि गर्भ रहेमा

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की असफल भएर गर्भधारण हुन सक्ने सम्भावना कम भएता पनि कुनै-कुनै महिलामा अनिच्छित गर्भधारण हुनसक्छ ।यदि कुनै महिलाको अनिच्छित गर्भधारण भएमा महिलालाई निम्न बमोजिम उचित परामर्श र जानकारी तथा प्रेषण गर्नुपर्नेछ ।

(क) यदि महिलाले गर्भलाई निरन्तरता दिने भए महिलालाई गर्भवती जाँचका लागि प्रेषण गर्नुपर्नेछ ।

(ख) गर्भपतन गराउन चाहने महिलाको हकमा ती महिलालाई सुरक्षित गर्भपतन सेवा बारे परामर्श दिने र सोहि संस्थामा उपलब्ध नभएमा नजिकका सूचिकृत स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्नेछ ।

## २.१६. सेवाग्राहीलाई नियमित गर्भनिरोधका साधन तथा विधिहरु बारे परामर्श दिनु पर्ने विषय

(क) यदि सेवाग्राहीले कुनै पनि परिवार नियोजनको साधन वा विधि प्रयोग गरेको छैन भने निम्न बुँदाबारे जानकारी र परामर्श दिनुपर्छ।

१. गर्भनिरोधको लागि सेवाग्राहीको आवश्यकता तथा मेडिकल योग्यता अनुसार उपलब्ध रहेका साधन नियमित गर्भनिरोधकका साधन तथा विधि, कसरी र कहिले प्रयोग गर्ने साथै फाइदा तथा प्रतिकूल असर बारे जानकारी दिने ।

२. यी सेवा कहाँ उपलब्ध हुन्छ सो बारे जानकारी दिने ।

३. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोगपछि अन्य कुन नियमित गर्भनिरोधक साधन वा विधि कहिले र कसरी प्रयोग गर्ने बारे जानकारी दिने ।

ख. यदि सेवाग्राहीले नियमित परिवार नियोजन साधन वा विधि प्रयोग गरेको तर केहि कारण असुरक्षित यौन सम्पर्क भएमा निम्न बुँदाबारे जानकारी तथा परामर्श दिनुपर्छ।

१. सेवाग्राहीले प्रयोग गर्दै आएको साधन वा विधिको सही प्रयोग बारेमा जानकारी तथा परामर्श दिने ।

२. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की पछि प्रयोग गर्दै आएको नियमित परिवार नियोजन साधन वा विधिलाई कसरी निरन्तरता दिने भन्ने बारेमा जानकारी तथा परामर्श दिने।

३. यदि ती महिलामा नियमित रुपमा प्रयोग गर्दै आएको परिवार नियोजन साधन वा विधिमा केहि समस्या आएको खण्डमा वैकल्पिक नियमित परिवार नियोजन साधन वा विधि बारेमा जानकारी तथा परामर्श दिने ।

## २.१७. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सेवाग्राहीलाई परामर्श गर्दा ध्यान दिनुपर्ने बुदाँहरू

(क) सेवाग्राहीलाई सम्मानजनक र पूर्वाग्रह नराखी सेवा प्रदान गर्ने ।

(ख) सबै जानकारी गोप्य राखिनेछ भन्ने यकीन गराउने ।

(ग) सेवाग्राहीले गर्भधारण गर्न नचाहेको सुनिश्चित गर्ने ।

(घ) सेवाग्राहीले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको मात्रा र कहिले खाने बारे बुझेको छ-छैन यकिन गर्ने ।

(ङ) सेवाग्राहीको जिज्ञासालाई राम्ररी बुझी सम्बोधन गर्ने ।

(च) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की र नियमित गर्भनिरोधकका साधन तथा विधिहरुको विस्तृत जानकारी दिने।

(छ) परामर्शको समयमा महिलाको मञ्जुरीमा पुरुष साथीलाई पनि सँगै राख्न प्रोत्साहित गर्ने ।

## २.१८. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीको जिम्मेवारी

(क) कुनै पनि उमेर समूहका महिला र तिनका यौनसाथीहरूलाई नियमित परिवार नियोजन परामर्शको समयमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको उपलब्धता बारे जानकारी दिनुपर्छ ।

(ख) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोग पछि सोही दिन छिटो सुरु गर्ने विधि (Quick Start Method) वा चाँडो सुरु गर्ने गरी प्रभावकारी नियमित गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्न सहजीकरण तथा प्रोत्साहन गर्ने ।

(ग) सम्भावित सेवाग्राहीमा सचेतना जगाउन आकस्मिक गर्भनिरोधक सम्बन्धी अध्ययन गर्न सूचना र शिक्षाका सामग्री वितरण गर्ने ।

(घ) प्राकृतिक वा मानव सृजित विपद् वा मानवीय सहायताको आवश्यकता भएको अवस्थामा (जस्तै बाढी, पहिरो, भूकम्प, महामारी, द्वन्द, बन्द आदि) हुन सक्ने अनिच्छित गर्भ रोक्नलाई अग्रीम रुपमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की सम्भावीत सेवाग्राहीलाई वितरण गर्न सकिनेछ।

(ङ) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको अभिलेख राखी सम्बन्धित निकायमा प्रतिबेदन बुझाउनु पर्नेछ ।

# खण्ड ३ : आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोगसम्बन्धी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूका लागि सन्दर्भ पुस्तिका

## ३.१. आकस्मिक गर्भनिरोध

आकस्मिक गर्भनिरोध भनेको असुरक्षित यौन सम्पर्क पश्चात गर्भधारण हुनबाट रोक्न मद्दत गर्ने एउटा विधि हो ।यो दुई किसिमको छः

क. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की

ख. आई.यू.डी

## ३.२. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की

असुरक्षित यौन सम्पर्कपछि अनिच्छित गर्भलाई रोक्न १२० घण्टा भित्र प्रयोग गरिने गर्भनिरोधक चक्कीलाई आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की भन्निछ । यसलाई असुरक्षित यौन सम्पर्कपछि जति सक्दो चाँडो प्रयोग गरे त्यतिनै बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

## ३.३. आकस्मिक गर्भनिरोध विधि प्रयोग गर्ने अवस्थाहरु

गर्भधारणको योजना नभएको अवस्थामा भएको असुरक्षित यौन सम्पर्क जस्तै :

१. लगातार ३ दिनसम्म नियमित गर्भनिरोधक मिश्रित चक्की खान छुटेमा वा पुनः नया पत्ता सुरु गर्न ३ दिन वा बढि ढिलो भएमा ।
२. तिन महिने सुई (डिपोप्रोभेरा) लिनु पर्ने मिति भन्दा चार हप्ता बढी समयसम्म लिन ढिलो भएमा ।
३. विर्य बाहिर खसाल्ने विधि असफल भएमा ।
४. आईयुसीडी वा हर्मोनयुक्त गर्भनिरोध इम्प्लान्ट आंशिक वा पूर्णरुपमा बाहिर निस्किएमा ।
५. कन्डम चिप्लेमा, चुहिएमा वा फुटेमा ।
६. प्रजनन सर्तकतामा आधारित बिधिको गलत गणना भएमा** ।
७. बलात्कार भएको अवस्थामा ।
८. कुनै पनि गर्भ निरोध साधन प्रयोग नगरेमा ।

***प्रजनन सर्तकतामा आधारित बिधि भनेको महिनावारी चक्रमा प्रजनन समय (जब महिला गर्भवती हुन सक्छ) थाहा पाउनु र पहिचान गर्नु हो र यस प्रजनन अवधिमा यौन सम्पर्क गर्नबाट बच्न कन्डम जस्ता गर्भनिरोधक साधन प्रयोग गर्न आवश्यक छ।*

## ३.४. आकस्मिक गर्भनिरोधका विधिहरू

लेवोनोरजेस्ट्रल —मात्र

१.५ mg एक मात्रा (१२० घण्टा भित्र)

लेवोनोरजेस्ट्रल —मात्र

०.७५ mg को दुई मात्रा ( १२० घण्टा भित्र एकै पटक वा १२ घण्टा को फरक मा)

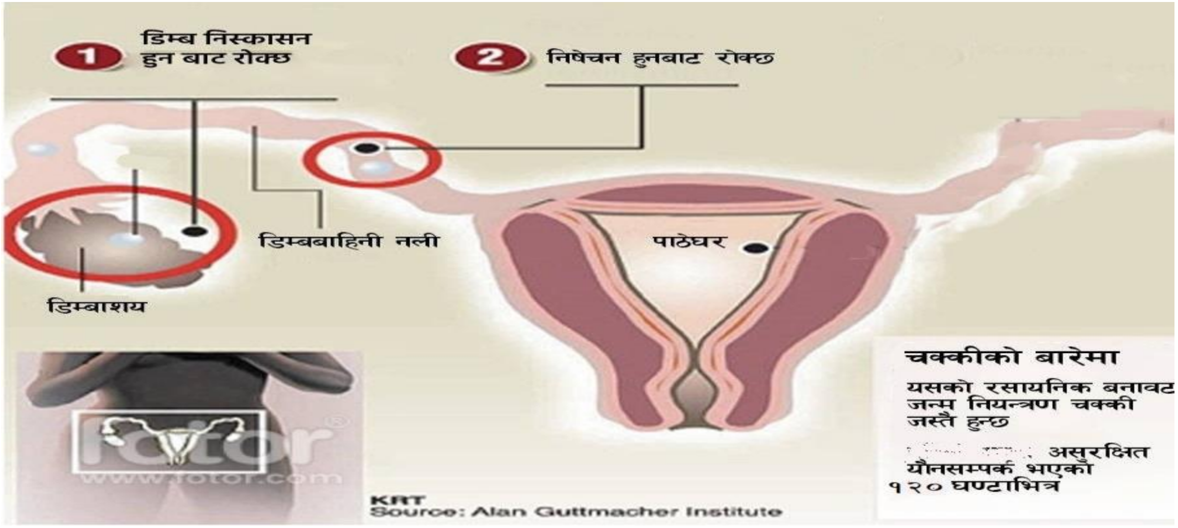
कपर आईयुसीडी (१२० घण्टा भित्र)

## ३.५. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गर्न सक्ने महिला

कुनै पनि उमेरका महिला वा किशोरीलाई असुरक्षित यौन सम्पर्क पछि अनिच्छित गर्भधारण हुनबाट बचाउन आकस्मिक गर्भनिरोधक आवश्यक पर्न सक्छ ।

## ३.६. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको काम गर्ने तरिका

यसले सम्भावीत रुपमा चित्र नं १ अनुसारको प्रक्रिया बाट गर्भनिरोधको कार्य गर्दछ




*चित्र १ आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको काम गर्ने तरिका*

## ३.७. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको फाइदाहरू

१) सुरक्षित तथा प्रभावकारी

२) प्रयोग गर्न सजिलो

३) महिनावारीको कुनै पनि समयमा खान सकिने

४) सबै उमेरका महिला तथा किशोरीले प्रयोग गर्न सक्ने

५) शारीरिक जाँच वा परिक्षणको आवश्यकता नपर्ने

६) हर्मोनयुक्त गर्भनिरोधक चक्कीले असर गर्ने महिलाले पनि खान सकिने

७) हर्मोनहरूको मात्रा तुलनात्मक रूपमा न्यून हुने भएकोले शरीरमा असर नगर्ने

८) सजिलै बजारमा उपलब्ध हुने

९) यसको प्रयोगले गर्भमा रहेको भ्रूणलाई असर वा जन्मजात दोष/असर नहुने

१०) आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न सकिने तर यो नियमित गर्भनिरोधको रुपमा प्रयोग गर्न नहुने

११) डाक्टरको पुर्जा (प्रेसक्रिप्सन) बिना पनि बजारमा सजिलै खरिद गर्न सकिने

१२) आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोगपछि प्रजनन क्षमतामा फर्कन कुनै ढिलाइ नहुने

- आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले एचआईभी तथा अन्य यौन संक्रमणहरुबाट बचाउँदैन
- "आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले बसिसकेको गर्भमा काम गर्दैन, तसर्थ यो गर्भपतन गराउने औषधि होइन"

## ३.८. प्रयोग गर्ने तरिका

- आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीलाई असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टा भित्र खानुपर्छ , जतिछिटो खायो त्यति प्रभावकारी ।
- यौन सम्पर्क पछि लगत्तै प्रयोग गरेमा सबभन्दा प्रभावकारी।
- १२० घण्टाको गणना गर्दा असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको समय देखि गणना सुरु हुन्छ ।

## ३.९. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारिता

### ३.१०. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सामान्य असहरु

कुनैकुनै महिलामा तल उल्लेखित सामान्य असरहरु केहि दिन सम्म मात्र देखिन्छ ।

महिनावारी १ हप्ताभन्दा ढिलो भएमा गर्भ रहे/नरहेको सुनिश्चित गर्न पिसाबबाट गर्भ परीक्षण गर्नुपर्छ ।

## ३.११. सामान्य असरहरूका लागि सेवाग्राहीलाई दिनुपर्ने सुझावहरु

वाकवाकी भएमाः औषधि खाइसके लगत्तै केही खाने सुझाव दिने । वान्ता रोक्ने औषधि खाँदा वाकवाकी कम गर्न मद्दत गर्ने देखिएको छ ।

बान्ता भएमाः चक्की खाएको दुई घण्टाभित्र बान्ता भएमा पूरै डोज फेरि दोहोऱ्याउनु पर्छ । अन्यथा थप चक्की लिनुहुँदैन ।

दोहोर्याएर चक्की खादा फेरी बान्ता भएमा स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह लिन प्रेषण गर्नुपर्छ

अनियमित रगत जाने वा थोपा थोपा रगत गएमा :

यस्तो भएमा नियमित महिनावारी हो होइन यकीन गर्न र स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह लिन प्रेषण गर्नुपर्छ

कसैकसैमा महिनावारी अनियमित हुनसक्ने सम्भावना भएको यो सामान्य हो भनि चिन्ता नलिने सल्लाह दिनुपर्छ ।

स्तन दुख्ने/टाउको दुख्ने/रिङ्गटा लाग्ने/थकान भएमा

यी असरहरु केहि समयमा कम हुदै जान्छ । यदि नभएमा स्वास्थ्यकर्मी संग सल्लाह लिन प्रेषण गर्नुपर्छ

## ३.१२. स्वास्थ्य सेवाप्रदायकलाई प्रेषण गर्नुपर्ने अवस्थाहरूः

१. चक्की खाएपछिको महिनावारीको चक्रमा हल्का र थोरै रगत बगेमा
२. महिनावारी हुनु पर्ने दिन भन्दा १ हप्ता ढिलो भएमा
३. महिनावारी हुँदा अरु बेला भन्दा फरक प्रकारको दुखाइ भएमा
४. योनिबाट गन्हाउने पानी बगेमा वा तल्लो पेट दुखेमा
५. स्तन दुख्ने/टाउको दुख्ने/रिङ्गटा लाग्ने/थकान कम नभएमा
६. दोहोर्याएर चक्की खाँदा पनि फेरी बान्ता भएमा

## ३.१३. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सम्भावीत सेवाग्राही

यौन कार्यमा सक्रिय सबै व्यक्ति, जसले नियमित परिवार नियोजन साधान प्रयोग गर्दैनन्*

* जस्तै किशोर किशोरी, अपांगता भएका व्यक्ति, अप्रवासी कामदारका श्रीमतीहरू जो श्रीमान घर आउदा गर्भनिरोधको तयारी नगरेका अवस्थामा हुन्छन

कसैलाई निजको उत्पत्ति, धर्म, वर्ण, जातजाति, लिङ्ग, समुदाय, पेशा, व्यवसाय, यौनिक तथा लैङ्गिक पहिचान, शारिरिक वा स्वास्थ्य अवस्था, अपाङ्गता, वैवाहिक स्थिति, वैचारिक आस्थाको आधारमा कसैलाई पनि प्रजनन सेवा इन्कार गर्नु नहुनेका साथैर कुनै किसिमको भेदभाव गर्नु हुदैन ।

## ३.१४. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की कार्यक्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूका भूमिका

१. सबै महिला र तिनका यौन साथीलाई नियमित गर्भ निरोधक साधनको परामर्शको समयमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको उपलब्धताबारे जानकारी दिने।

२. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोग पछि जति सक्दो चाँडो वा सोही दिन (छिटो सुरु गर्न सकिने विधि) सुरु गर्ने गरी प्रभावकारी गर्भनिरोधक साधन प्रयोग गर्न सहजीकरण/प्रोत्साहन गर्ने ।

३. सम्भावित सेवाग्राहीमा सचेतना जगाउन आकस्मिक गर्भनिरोध सम्बन्धी सूचना सामग्री वितरण गर्ने ।

४. प्राकृतिक वा मानव सृजित विपद् वा मानवीय सहायताको आवश्यकता भएको अवस्थामा (जस्तै बाढी, पहिरो, भूकम्प, महामारी, द्वन्द, बन्द आदि) हुन सक्ने अनिच्छित गर्भ रोक्नलाई अग्रीम रुपमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की सम्भावीत सेवाग्राहीलाई वितरण गर्ने ।

५. वितरण भएको आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका संख्याको अभिलेख राखि प्रतिवेदन गर्ने।

६. महिलाको गोपनियता कायम राख्ने ।

७. असामान्य असरहरूका देखेमा सेवाग्राहीलाई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।

## ३.१५. सेवाग्राहीलाई सेवा प्रदान गर्दा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले तलका निर्देशिका अनिवार्य अवलम्बन गर्नुपर्छ

**सोध्ने**

- असुरक्षित यौन सम्पर्क को समय
- पछिल्लो महिनावारीको समय

**मुल्यांकन गर्ने**

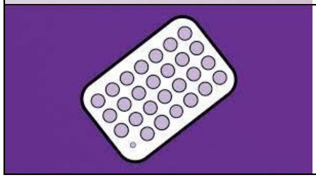
- यदि यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टा भित्रै छ भने लेवोनोरजेस्ट्रल-मात्र भएको आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की दिन सकिन्छ
- यदि १२० घण्टा कटिसकेको छ वा गर्भ रहेको सम्भावना छ भने महिलालाई अर्को महिनावारी सुरु हुने समयसम्म पर्खन भन्नुपर्छ वा गर्भ रहे/नरहेको जाँच गराउन सकिन्छ

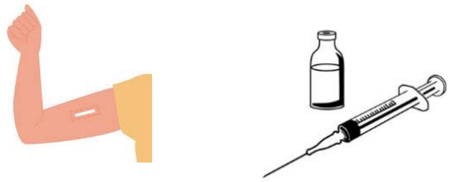
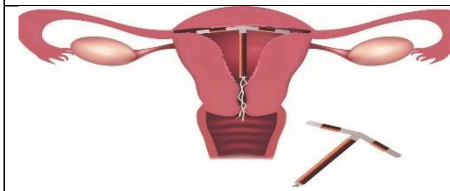
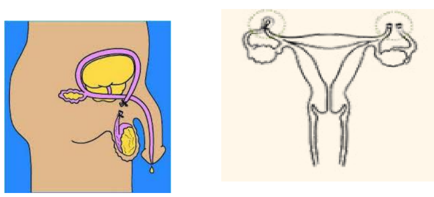
**जानकारी तथा परामर्श दिने**

- सही मात्रा
- प्रभावकारिता
- सम्भावित सामान्य असर
- स्वास्थ्य संस्थामा जानु पर्ने अवस्थाहरु
- महिनावारी चक्रमा पर्ने असरहरु
- नियमित गर्भनिरोधका साधन बारे परामर्श र प्रोत्साहन

## ३.१६. सेवाग्राहीलाई नियमित गर्भनिरोधको विधि बारे परामर्श गर्ने

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले नियमित गर्भनिरोध विधिको प्रयोग गर्न परामर्श गर्नुपर्छ (सुसूचित छनौटको माध्यमबाट) वा पहिले कै विधि पुनः प्रयोग गर्न सुझाउनुपर्छ ।

| गर्भनिरोधक विधि | | यो कहिले सुरु गर्न सकिन्छ |
|---|---|---|
| | १. कन्डम | आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की लिए लगत्तै |
|  | २.मिश्रित गर्भनिरोध खाने चक्की | आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की लिइसकेपछि तुरुन्तै |

| | |
|---|---|
|  ३. इम्प्लान्ट/तिन महिने सूई | सोही दिन वा अर्का महिनावारी भएको सात दिन भित्र |
|  ४. आई.यु.डी. | सोही दिन वा अर्को महिनावारी भएको १२ दिनभित्र |
|  ५. महिला वा पुरुष बन्ध्याकरण | आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की लिए लगत्तै |

## ३.१७. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारीता कम हुन सक्ने अवस्थाहरू

निम्न लिखित अवस्थाहरुमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रभावकारीता कम हुन सक्छ :

(क) सामान्यतया महिनावारी हुने २ हप्ता अघिको समयमा असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको बेला खाएमा

(ख) असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टा पछि खाएमा

## ३.१८. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खाए पनि गर्भ रहेमा

सेवाग्राहीले गर्भलाई निरन्तरता दिन चाहेमा गर्भनिरोधक चक्कीले भ्रुणलाई हानि नगर्ने र प्रसुति सेवाका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थमा पठाउने ।

सुरक्षित गर्भपतन सेवा

गर्भपतन गराउन चाहेमा आवश्यक जानकारी सहित नजिकको सुरक्षित गर्भपतन सेवाका लागि सूचिकृत स्वास्थ्य केन्द्रमा प्रेषण गर्ने ।

## ३.१९. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीका सेवाग्राहीसँग प्रभावकारी सुचना र परामर्श गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुदाँहरू

१. सबै जानकारी गोपनीय राखिनेछ भन्ने यकीन गर्ने ।
२. सेवाग्राहीलाई सम्मानजनक र पुर्वाधारणा नराखी सेवा प्रदान गर्ने ।
३. सेवाग्राहीले गर्भधारण नचाहको सुनिश्चित गर्ने ।
४. सेवाग्राहीले गर्भनिरोधक चक्कीको सहि मात्रा र खाने समय बुझेको सुनिश्चित गर्ने ।
५. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले गर्भधारण हुनबाट रोक्ने तर प्रभावकारी नहुने अवस्थाहरुबारे जानकारी दिने ।
६. सेवाग्राहीले गर्भलाई निरन्तरता दिन चाहेमा गर्भमा रहेको भ्रुणमा हानि नहुने बारे बताउने ।
७. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीखाए पनि गर्भ रहेमा सुरक्षित गर्भपतन अथावा प्रसुति सेवाको विकल्प दिने ।
८. सिफारिस गरिएको मात्रा भन्दा बढी खाएमा चक्कीले प्रभावकारिता बढाउँदैन बरु साइड इफेक्ट बढाउँछ, त्यसैले यसो गर्नु हुँदैन भनी बताउने ।
९. सामान्य प्रतिकूल असर र यसको व्यवस्थापन बारेमा बताउने ।
१०. प्रतिकूल असर छोटो समयसम्म रहन्छ भनी आश्वस्त गराउने ।
११. स्वास्थ्य सेवा प्रदयाककोमा सम्पर्क गर्नुपर्ने अवस्थाबारे जानकारी दिने ।
१२. चक्की खाएपछि कुनै कुनै महिलामा महिनावारी अनियमित हुन सक्छ भन्ने कुरा बुझाउने।
१३. चक्की खाएपछि चक्कीले उक्त महिनावारीमा धेरै पटक गरिएको यौनसम्पर्कबाट हुने गर्भधारणबाट बचाउँदैन भन्ने बताउने ।
१४. नियमित गर्भनिरोध साधन सम्बन्धमा परामर्श दिने । गर्भनिरोध विधिको लागि समय मिलेको छैन भने कम्तीमा कन्डम र यसको सही प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने प्रयोग विधि देखाउने ।
१५. गर्भनिरोधक चक्कीले यौन संक्रमण र एचआईभीबाट जोगाउँदैन र सेवाग्राही र उसको यौन साथी जोखिममा छन् भने कन्डम लगाउनुपर्छ भनी बताउने ।
१६. परामर्शको समयमा यौन साथीलाई पनि सँगै राख्न प्रोत्साहन गर्ने ।

## ३.२०.प्रचलित भ्रम/मिथ्या र तथ्य

| क्र.स. | भ्रम/मिथ्या | तथ्य |
|---|---|---|
| १. | आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको उपलब्धताले जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार वृद्धि गर्छ । | होइन, आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको उपलब्धताले जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार वृद्धि गर्दैन। यसले असुरक्षित यौनसम्पर्क बाट हुने अनिच्छित गर्भ हुन बाट रोक्छ । |
| २. | आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले गर्भपतन गराँउछ । | होइन, यो चक्कीले डिम्ब निस्कासन हुन रोक्न वा ढिलो गर्ने अथवा डिम्ब निषेचन हुन रोक्ने काम गर्दछ तर डिम्बरोपण भैसकेको छ भने यो चक्की प्रभावकारी नहुने भएकोले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले गर्भपतन गराउँदैन । |
| ३. | आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोगले भविष्यमा हुने गर्भलाई असर गर्छ । | यो चक्कीको प्रयोगले भविष्यमा हुने गर्भमा असर गर्छ भन्ने हाल सम्म कुनै प्रमाण छैन । |
| ४ | आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोगले भविष्यमा विकलांग बच्चा जन्मिन्छ । | आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोगले भविष्यमा विकलांग बच्चा जन्मिन्छ भन्ने बारे हाल सम्म कुनै प्रमाण छैन । |
| ५. | आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खतरापूर्ण छ । | आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोगले केहि महिलामा सामान्य प्रतिकूल असर देखिएता पनि यसको प्रयोगले महिलाको ज्यानलाई खतरा भएको कुनै प्रमाण छैन । |

## ३.२१. मिथ्याहरुलाई न्युनिकरण गर्ने उपायहरु

समुदाय अनुसार बुँदा न ३.२० मा उल्लेखित भन्दा अलग भ्रम वा मिथ्याहरु पनि हुन सक्छन । तसर्थ यस्ता मिथ्याहरुलाई न्युनिकरण गर्न निम्नानुसारका उपायहरु अपनाउन सकिन्छ ।

- मिथ्याहरु कहाँबाट आएको हो भनेर सोध्ने ।
- तथ्यहरुको व्याख्या गर्ने ।
- प्रश्नहरुको उत्तर दिने ।
- सधैं सत्यतथ्य बताउने ।
- जानकारी स्पष्ट गर्ने ।
- उदाहरणहरुको प्रयोग गर्ने ।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायककोमा सल्लाहको लागि प्रेषण गर्ने ।

## अनुसूची १ : आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीको स्पेसिफिकेसन

( खण्ड १ को बुंदा १.६ को ङ संग सम्बन्धित )

| आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की | |
|---|---|
| INN/जेनेरिक नाम | लेभोनोरजेस्ट्रल (Levonorgestrel) |
| डोजको स्वरूप | ट्याब्लेट |
| क्षमता | प्रत्येक ट्याबलेटमा लेभोनोरजेस्ट्रल (Levonorgestrel) १.५ mg रहन्छ |
| मापदण्ड | औषधि मापदण्ड नियमावली २०४३ ले मान्यता दिएको कुनै पनि औषधि पुस्तिका (फर्माकोपिया)मा दिइएको मोनोग्राफ अनुसार |
| न्यूनतम आवश्यकता | औषधि अनिवार्यरूपमा औषधि व्यवस्थापन विभागमा स्वीकृत भएको हुनुपर्नेछ |
| प्रस्तुति | एकल डोज ट्याबलेट |
| प्याकेज | एउटा मात्र ट्याब्लेट रहेको PVC/PVDC/aluminum blister र यसलाई खोलमा प्याक गरिएको हुनुपर्ने |
| भण्डारण | कोठाको नियन्त्रित तापक्रम वा २५ डिग्री सेल्सियस भन्दा कम ।<br>प्रकाश र ओसबाट बचाउन मूल प्याकेज र बाहिरी खोलसहित भण्डार गर्ने । |
| उपभोग्य आयु (शेल्फ लाइफ) | २ वर्षसम्म (२० महिनाभन्दा कम हुन नहुने) |
| लेबलमा हुनुपर्ने विवरण | कम्तीमा तलका जानकारी स्पष्ट उल्लेख गरिएको हुनुपर्नेः<br>• औषधिको नाम<br>• औषधिको उत्पादन इजाजतपत्र नम्बर<br>• उत्पादकको नाम र ठेगाना<br>• ब्याज नम्बर, उत्पादन मिति र म्याद समाप्त हुने मिति<br>• सिफारिस गरिएका भण्डारण शर्तहरू |
| पयाकेजमा राखिने जानकारी | सेवाग्राहीका लागि सूचना सामग्री (प्रयोगको निर्देशन, प्रयोग गर्ने तरिका/माध्यम र प्रतिकूल संकेत सम्बन्धी जानकारी र यसबाट देखा पर्नसक्ने प्रतिक्रिया आदि) |

## अनुसूची २ः अभिलेख र प्रतिवेदन ढाँचा

( खण्ड १ को बुंदा १.८ संग सम्बन्धित )

| | उमेर | | कुल संख्या |
|---|---|---|---|
| परिवार नियोजन कार्यक्रम | २० वर्षभन्दा कम | २० वर्ष वा सोभन्दा बढी | |
| आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की | | | |
| | | | |

## अनुसूची ३: आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको लागि सेवाग्राहीको मेडिकल योग्यता मापदण्ड[४]

( खण्ड १ को बुंदा २.३ संग सम्बन्धित )

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले यौन संक्रमण र एचआईभीबाट जोगाउँदैन । तसर्थ, कन्डमको सही र नियमित प्रयोग गर्नुपर्छ । यसलाई एकल वा अन्य गर्भनिरोधक विधिसँग प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

| अवस्था | वर्गीकरण[२] | | स्पष्टीकरण-प्रमाण |
|---|---|---|---|
| | लेभोनोरजेस्ट्रेल मात्र आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की | मिश्रित गर्भनिरोधक खानेचक्की | |
| गर्भावस्था | लागू नहुने | लागू नहुने | स्पष्टीकरणः यस विधि गर्भवती महिलामा प्रयोग गर्ने नभनिएको भए पनि यसको प्रयोगपछि भ्रुणमा कुनै हानि भएको देखिएको छैन । |
| स्तनपान | १ | १ | |
| पाठेघर बाहिर हुने गर्भधारण हिस्ट्री | १ | १ | |
| मोटोपन (BMI≥३० kg/m२[२] | १ | १ | BMI < २५ kg/m२ भएका महिलामा भन्दा BMI ≥ ३० kg/m२ भएका महिलामा आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीको प्रभावकारिता कम देखिएको छ । यति भएता पनि सुरक्षाको सम्बन्धमा चिन्ता हुनुपर्ने कुनै कारण देखिएको छैन । |
| मुटुको गम्भीर जटिलताको भएको (मुटुको कम रगत पम्प गर्ने रोग, मस्तिष्क घात वा नसामा रगत जम्ने समस्या आदि) | २ | २ | |
| माइग्रेन | २ | २ | |
| गम्भीर कलेजोको रोग | २ | २ | |
| आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की पटकपटक प्रयोग | १ | १ | स्पष्टीकरण : आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीको पटकपटक प्रयोग गर्ने महिलालाई अन्य गर्भनिरोध विकल्पहरूमा परामर्श दिइनुपर्छ । |
| बलात्कार | १ | १ | |

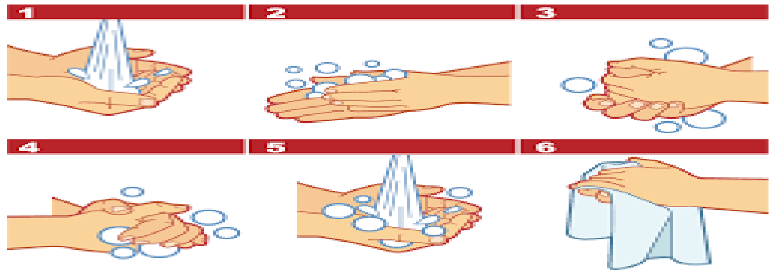
विश्व स्वास्थ्य संगठन Medical eligibility criteria for contraceptive use Fifth edition २०१५

[२]यहाँ वर्गीकरण भन्नाले: १. गर्भनिरोध विधिको प्रयोगका लागि कुनै अवरोध नभएको अवस्था । २.सैद्धान्तिक वा प्रमाणित जोखिमभन्दा गर्भनिरोध प्रयोगका फाइदाहरू बढी भएको अवस्था ।

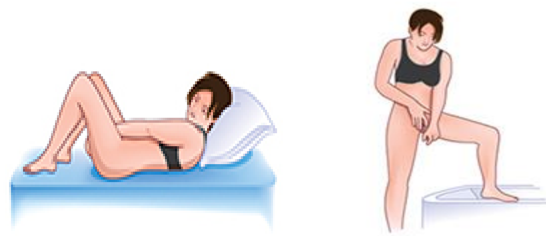
## अनुसूची ४ : आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीलाई योनिको भित्र माथिल्लो भागमा राख्ने प्रक्रिया

( खण्ड २ को बुंदा २.९ को ख संग सम्बन्धित )

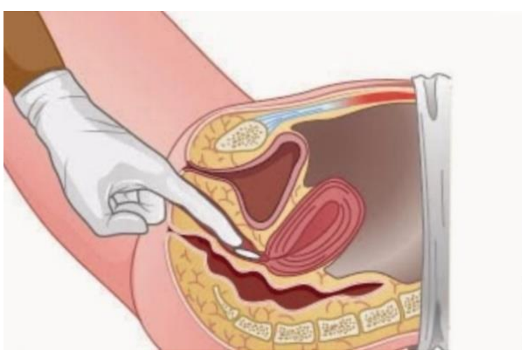
१. हात धुने तरिका



२. महिलालाई सहज हुने गरि उत्तानो अथवा उभिएको आसनमा बस्ने



३. चोरी औंला वा मध्य औंलाले चक्कीलाई योनीमा २ देखि ३ इन्च भित्र छिराएर माथिल्लो भागमा राख्ने



४. चक्की राखे पछि आधा घण्टा सम्म उत्तानो परेर सुत्ने

## अनुसूची ५: बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

१. के आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की सुरक्षित छ ?

यो सुरक्षित छ । आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीमा औषधी को मात्रा थोरै र खाने अवधि कम भएकोले हर्मोनयुक्त अन्य गर्भनिरोधले असर गर्ने महिलाहरुले पनि यसलाई प्रयोग गर्न सक्छन् ।

२. के आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीले गर्भलाई असर गर्छ ?

अहँ, गर्दैन । यदि महिला पहिले नै गर्भवती छिन् भने आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीले काम गर्दैन । यसले फरक चक्रमा फरक तरिकाले कार्य गर्दछ । यसले डिम्ब निस्कासन र निषेचित डिम्बलाई पाठेघरमा टाँसिन रोके पनि यस्ले पहिल्यै नै टाँसिसकेको भए सोलाई असर गर्ने छैन ।

३. के आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले जन्मजात असर गराउँछ ?

अहँ, गराउँदैन । आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको प्रयोगपछि पनि महिला गर्भवती हुने र भ्रुणमा कुनै प्रतिकूल असर नपर्ने प्रमाणले देखाउँछ ।

४. के आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले भावी असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट हुने अनिश्चित गर्भधारण बाट जोगाउँछ ?

अहँ, जोगाउँदैन । प्रत्येक असुरक्षित यौन सम्पर्क बाट हुने गर्भ रोक्नका लागि प्रत्येक पटक आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खानुपर्छ र यसले भावी असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट जोगाउदैन ।

५. के आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले यौन संक्रमण र एचआईभीबाट जोगाउँछ ?

अहँ ,जोगाउँदैन। यौन संक्रमण र एचआईभीबाट बच्न यौन जोडीले सही तरिकाले नियमित रूपमा कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

६. के आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की एचआईभी भएका महिलाको लागि सुरक्षित छ ?

यो सुरक्षित छ। एचआईभी भएका र एन्टिरेट्रोभाइरल थेरापीमा रहेका महिलाले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खान सक्छन् । तर संक्रमित यौनजोडीले सही तरिकाले नियमित रूपमा दोहोरो सुरक्षाका लागि कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

## ७. के आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की किशोरीहरूका लागि सुरक्षित छन् ?

यो सुरक्षित छ। १३ वर्षदेखि १६ वर्षसम्मका किशोरीहरूमा[७] आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीको प्रयोग सम्बन्धी अध्ययनले यो सुरक्षित रहेको पाएको छ । त्यसैगरी, अध्ययनमा रहेका सबै सहभागीहरू सही तरिकाले आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीको प्रयोग गर्न सक्षम थिए ।

## ८. के महिलाले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीलाई गर्भनिरोधको नियमित विधिको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ?

अहँ, गर्नुहुदैन। आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की आकस्मिक अवस्थाको लागि मात्र हो र नियमित रूपमा खादा यसले समान प्रभावकारिता प्रदान गर्दैन।

## ९. यदि महिलाले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की आफैले मेडिकल सुपरीवेक्षण बिना सही रूपमा प्रयोग गर्न सक्छिन्?

हो , सक्छिन । आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खान मेडिकल सुपरीवेक्षण आवश्यक पर्दैन । नेपाल र अन्य धेरै मुलुकहरुमा आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की औषधि पसलबाट बिना प्रेस्क्रिप्सन सजिलै बेच्न पाउने गरी स्वीकृत गरिएको छ ।

## १०. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीको पहिलो मात्रापछि महिलाले गम्भीर बान्ता गरि अर्को मात्रा लिन सकिनन् भने ती महिलाले के गर्नुपर्छ ?

यदि महिलाले आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की लिएको दुई घण्टाभित्र बान्ता गर्छिन् भने बान्ता रोक्ने औषधिसँगै आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की फेरि खानुपर्छ। यदि त्यस महिलाले फेरी पनि बान्ता गरेमा महिलाले चक्कीलै योनी भित्रको माथिल्लो भागमा राखी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

## ११. असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टा पछि महिला आउँछिन् भने के उनले आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की लिन सक्छिन् ?

अहँ, लिन मिल्दैन। लेवोनोरजेस्ट्रल मात्रचक्की १२० घण्टा भित्र मात्र लिन सकिन्छ । सो माहिलालाई अन्य विकल्प हरु बारे परामर्श दिनुपर्छ ।

## १२. के महिलाले आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की एकल मात्रामा नै लिन सक्छिन् ?

हो, सकिन्छ । १.५ mg को लेवोनोरजेस्ट्रल-मात्र चक्कीलाई एकल मात्राको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ, अर्थात् असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टा भित्र ।

## १३. के महिलाले यौन सम्पर्क गर्नुभन्दा पहिले नै आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की खान सक्छिन् ?

यसले असुरक्षित यौन सम्पर्क भएपछिको अनिच्छित गर्भधारणबाट बचाउँछ। यौनसम्पर्क गर्नुभन्दा पहिले नै आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की उचित हुँदैन ।

१४. के महिलालाई आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की अग्रिम रुपमा वितरण गर्न मिल्छ? के यसले अन्य नियमित गर्भनिरोधक साधन को प्रयोगलाई हतोत्साहित वा असर गर्दैन ?

हो, गर्न मिल्छ। बिशेष परिस्थितिमा जस्तै प्राकृतिक वा मानव सृजित विपद् वा मानवीय सहायताको आवश्यकता भएको अवस्थामा (जस्तै बाढी, पहिरो, भूकम्प, महामारी, द्वन्द, बन्द आदि) हुन सक्ने अनिच्छित गर्भरोक्नलाई संभावित सेवाग्राहीलाई आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की अगावै वितरण गर्न सकिनेछ। र यसले नियमित गर्भनिरोधक साधन को प्रयोगलाई हतोत्साहित गर्दैन ।

१५. महिलाले स्तनपान गराइरहेकी छिन् भने के उनले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की लिन सक्छिन् ?

हो सक्छिन। आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीले आमाको दूधको परिमाण र गुणस्तरमा कुनै असर नगर्ने भएकोले स्तनपान गराइरहेकी महिलालाई लेवोनोरजेस्ट्रल-मात्र भएको आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की दिन सकिन्छ ।

१६. आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रदान गर्दा कुनै शारीरिक जाँच गर्ने सल्लाह दिइन्छ ?

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रदान गर्दा कुनै पनि शारीरिक जाँचको आवश्यकता पर्दैन ।