

एकाइ 6: अनिच्छित गर्भावस्थाहरू रोक्ने



आपतकालीन प्रतिक्रियामा गर्भनिरोधकको पहुँच सुधार गर्ने कार्य अनिच्छित गर्भावस्थाहरू रोक्ने र मातृ तथा नवजात शिशुको मृत्यु, असुरक्षित गर्भपतन र गर्भावस्थसँग सम्बन्धित बिमारी कम गर्ने सुरक्षित, प्रभावकारी र खर्च-प्रभावकारी विधि हो। विश्वव्यापी तथ्याङ्कले उक्त समयमा गर्भावस्था रोक्न वा ढिलाइ गर्न चाहने महिलाहरूका लागि गर्भनिरोधकको प्रावधानमार्फत थप २९% मातृ मृत्युहरू कम गर्न सकिन्छ भनी सुझाव गर्छ।¹⁰⁵ यद्यपि, प्राकृतिक प्रकोप तथा द्वन्द्वहरू भएको अवधिमा स्वास्थ्य प्रणालीहरू जोखिममा हुँदा गर्भनिरोधकको पहुँच घट्छ। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य (SRH) संयोजक, स्वास्थ्य कार्यक्रम व्यवस्थापक र सेवा प्रदायकहरूले आपकालीनको प्रारम्भिक चरणदेखि पुनः प्राप्तिसम्म गर्भनिरोध र यसका जीवन बचाउने प्रभावहरू प्रावधान गर्नुको महत्त्वलाई महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य कार्यक्रमको भागको रूपमा बुझ्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मानवतावादी परिस्थितिहरू¹⁰⁶ र परिवार नियोजनका लागि गर्भनिरोधक डेलिभरी उपकरण: प्रदायकहरूका लागि विश्वव्यापी हातेपुस्तिका¹⁰⁷ सहित गर्भनिरोधक विधि र चिकित्सा योग्यता मापदण्डका बारेमा विस्तृत जानकारी प्रदान गर्ने विभिन्न उपयोगी संसाधनहरू छन्

एकाइको अन्त्यमा, अध्ययनकर्ताहरू निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुने छन्:

- ▶ अनिच्छित गर्भावस्थाहरू रोक्ने कार्यलाई किन जीवन बचाउने प्राथमिकता मानिन्छ भनी व्याख्या गर्न;
- ▶ प्राथमिक स्वास्थ्य स्याहार केन्द्रहरूमा के-कस्ता गर्भनिरोध विधिहरू उपलब्ध हुनुपर्छ भनी सूचीबद्ध गर्न;
- ▶ के-कस्ता जानकारी उपलब्ध हुनुपर्छ र महिला, किशोर-किशोरी र पुरुषहरू गर्भनिरोधकको उपलब्धताका बारेमा सचेत छन् भन्ने कुरा कसरी सुनिश्चित गर्ने भनी व्याख्या गर्न; र
- ▶ समुदायसँग गर्भनिरोधकको उपलब्धताका बारेमा जानकारी साझा गर्ने तरिकाहरू सूचीबद्ध गर्न।

105 105 Saifuddin Ahmed, Qingfeng Li, Li Liu र Amy O Tsui, "गर्भनिरोधको प्रयोग गरेर मातृ मृत्युहरू रोकथाम गरियो: १७२ राष्ट्रहरूको विश्लेषण," लान्सेट ३८०, नम्बर ९८३७ (जुलाई १४, २०१२), पृष्ठ १११-१२५, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60478-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60478-4).

106 मानवतावादी परिस्थितिहरूका लागि गर्भनिरोधक डेलिभरी उपकरण (WHO, २०१८), <https://apps.who.int/iris/handle/10665/276553>.

107 गर्भनिरोधक प्रयोगका लागि चिकित्सा योग्यता मापदण्ड (WHO, २०१५), https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/181468/9789241549158_eng.pdf?sequence=1; र परिवार नियोजन: प्रदायकहरूका लागि विश्वव्यापी हातेपुस्तिका (WHO, जोन्स हपकिन्स ब्लुमबर्ग स्कूल अफ पब्लिक हेल्थ र USAID २०१८), <http://www.fphandbook.org>.

SRH का लागि MISP का उद्देश्य र क्रियाकलापहरू

अनिच्छित गर्भावस्थाहरू रोक्ने।

आपतकालीन अवस्थाको प्रारम्भबाट अनिच्छित गर्भावस्थाहरू रोक्नका लागि, गर्भनिरोधकहरू उपलब्ध छन् भनी सुनिश्चित गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ। SRH संयोजक, कार्यक्रम व्यवस्थापन र सेवा प्रदायकहरूले निम्न कार्यहरू गर्नुपर्छ:

- ▶ माग पूरा गर्नका लागि प्राथमिक स्वास्थ्य स्याहार सुविधास्थलहरूमा लामो समयसम्म काम गर्ने, प्रत्यावर्ती र छोटो समयसम्म काम गर्ने गर्भनिरोधक विधिहरू (पुरुष र महिला [पहिले नै प्रयोग गरिएका] का कण्डमहरू र आपतकालीन गर्भनिरोध सहित [EC]) को दायराको उपलब्धता सुनिश्चित गर्ने;
- ▶ विद्यमान जानकारी, शिक्षा र सञ्चारका सामग्रीहरू र गर्भनिरोधक परामर्श सहितका जानकारी उपलब्ध गराउने जसले सूचित छनोट र सहमति, प्रभावकारिता, सेवाग्राहीको गोपनीयता र गोप्यता, समानता र गैर-भेदभावलाई महत्व दिन्छ;
- ▶ महिला, किशोर-किशोरीहरू र पुरुषका लागि गर्भनिरोधकहरूको उपलब्धताबारे समुदाय सचेत छ भनी सुनिश्चित गर्ने।

अनिच्छित गर्भावस्थाहरू रोक्ने कार्यलाई किन प्राथमिकता मानिन्छ?

महिला, पुरुष र किशोर-किशोरीहरूलाई आफ्नो घर र समुदायहरू छोड्नको लागि दबाव दिँदा SRH का आवश्यकताहरू हराउँदैनन्; यसमा गर्भनिरोधका आवश्यकताहरू पर्दछन्। मानिसहरूले पहुँचमा अवरोधहरूको सामना गर्दा उही समयमा विस्थापन र असुरक्षाले मानिसहरूको गर्भनिरोधप्रतिको इच्छा र आवश्यकता पनि बढाउन सक्छ। आपतकालीन अवस्थाबाट भाग्नेहरू आफूसँग आफ्ना गर्भनिरोधकहरू ल्याउन वा आफ्नो आश्रयस्थलमा गर्भनिरोधकहरू प्राप्त गर्न सक्षम नहुन सक्छन्। द्वन्द्व र प्राकृतिक प्रकोपले महिला र केटीहरूलाई यौन हिंसा र अनुवर्ती अनिच्छित गर्भावस्थाको बढ्दो जोखिम पनि पुऱ्याउँछन्। साथै, मानिसहरू आपतकालीन अवस्थाको अवधिमा यौन जीवन कायम राख्छन्। महिलाहरूले नवजात शिशुहरूलाई विस्थापनका जोखिमहरूमा अनावरण हुन नदिने सहित थुप्रै कारणहरूका लागि आपतकालीन अवस्थाहरूमा बच्चा जन्माउने कार्य स्थगित गर्ने वा रोक्ने इच्छा राख्न सक्छन्। पारिवारिक तथा समाजिक सहायता संरचनाहरूको विघटनले विशेष रूपमा उपयुक्त जानकारी तथा सेवाहरूमा पहुँचबिना असुरक्षित यौनिक अभ्यासहरूमा अनावरणको बढी जोखिम हुन सक्ने किशोर-किशोरीहरूकस लागि थप चुनौतीहरू उत्पन्न गर्न सक्छ। त्यसकारण, गर्भनिरोधलाई मानवतावादी प्रतिक्रियामा उपयुक्त रूपमा समाहित गर्न र आपतकालीन अवस्थाको प्रारम्भबाट प्रभावित जनसङ्ख्याको माग पूरा गर्नका लागि उक्त सेवा तथा आपूर्तिहरू उपलब्ध गराउन महत्वपूर्ण हुन्छ।





नाइजेरियामा SRH का लागि MISP कार्यान्वित गर्नुको वास्तविकता

बोको हरामको उल्लङ्घनले मानिसहरूलाई आफ्नो घरबाट भागेर आन्तरिक रूपमा विस्थापित व्यक्तिहरूका लागि शिविर र आयोजक समुदायहरूमा जान बाध्य बनायो।¹⁰⁸ महिला तथा केटीहरूका स्वास्थ्य आवश्यकताहरूमा प्रतिक्रिया जनाउनका लागि, अन्तर्राष्ट्रिय उद्धार समितिको आपतकालीन प्रतिक्रिया टोलीले भर्खरै मुक्त भएका सरकारी क्षेत्रहरूमा SRH का लागि न्यूनतम प्रारम्भिक सेवा प्याकेज (MISP) आरम्भ गर्नका लागि SRH संयोजकलाई नियुक्त गर्‍यो। अन्तर्राष्ट्रिय गैर सरकारी संस्था (NGO) ले विद्यमान स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रदायकहरू वृद्धि तथा समर्थन गर्नका लागि मिडवाइफ र प्रशिक्षित कर्मचारीलाई नियुक्त गर्‍यो। SRH उपकरण, औषधि, गर्भनिरोधक र आपूर्तिहरू सहित अन्तरनिकाय आपतकालीन प्रजनन स्वास्थ्य (IARH) किटहरू छ-महिनाका लागि अर्डर तथा डेलिभर गरिएको थियो। SRH संयोजकले यौन हिंसाका उत्तरजीवीहरूका लागि चिकित्सकीय स्याहार, गर्भनिरोध र गर्भपतन-पश्चातको स्याहार उपलब्ध गराउन कार्यरत प्रशिक्षण पनि सञ्चालन गर्नुभयो। अन्तर्राष्ट्रिय उद्धार समितिले जम्मा पाँचवटा क्लिनिकलाई समर्थन गर्‍यो। चार हप्ताभित्र, पहिलो महिनाभित्र १३४ नयाँ गर्भनिरोध ग्राहीहरू दर्ता गर्ने—परिवार नियोजन सेवाहरू समावेश गर्ने बकासीको आन्तरिक रूपमा विस्थापित व्यक्तिहरूको शिविरमा एउटामात्र RH क्लिनिक स्थापित गर्‍यो।

सिकेका पाठहरू: आपतकालीन अवस्थाका उत्तरदायी व्यक्तिहरूले केही उपलब्ध प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी, खरिद तथा नियुक्तिका लागि दीर्घकालीन नेतृत्व समय र SRH मा दिइएको न्यूनतम प्राथमिकताका लागि पूर्वानुमानक तथा तयारी गर्नुपर्छ।

SRH का लागि MISP क्रियाकलाप:

प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधास्थलहरूमा लामो समयसम्म काम गर्ने, प्रत्यावर्ती र छोटो समयसम्म काम गर्ने गर्भनिरोधक विधिहरूको उपलब्धता सुनिश्चित गर्ने

लामो समयसम्म काम गर्ने, प्रत्यावर्ती (प्रत्यारोपणहरू र पाठेघरमा राखिने यन्त्रहरू [IUDs]) र छोटो समयसम्म काम गर्ने (मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू, हर्मोनल सुईबाट दिन सकिने, उचित हुँदा पुरुष कण्डम, महिला कण्डम, उदाहरण, विपदको समयपूर्व जनसङ्ख्याद्वारा पहिले नै प्रयोग गरिएको र EC चक्कीहरू) गर्भनिरोधक विधिहरू प्रभावित जनसङ्ख्याको माग पूरा गर्नका लागि तुरुन्तै उपलब्ध गराउनुपर्छ जहाँ उक्त विधि उपलब्ध गराउनका लागि र दीर्घकालीन प्रत्यावर्ती गर्भनिरोधको मामिलामा विधि हटाउनका लागि प्रदायकहरूलाई प्रशिक्षण दिइन्छ र योग्य बनाइन्छ।

विद्यमान योग्यता भएका प्रदायकहरूले विपद अवस्थाको प्रारम्भमा सबै उपलब्ध विधिहरू प्रदान गर्न सुरु गर्नुपर्छ। सबै प्रकारका गर्भनिरोधहरू साझेदार, आमाबुवा वा स्याहारकर्ताको सहमतिको आवश्यकताबिना गोपनीयताको आधारमा उपलब्ध गराउनुपर्छ। कण्डमहरू समुदाय र स्वास्थ्य सुविधा स्तरहरूमा र दोहोरो सुरक्षा (हमन इम्युनोडिफिशियन्सी भाइरस [HIV] सहित गर्भावस्था र यौन सम्पर्कबाट सर्ने सङ्क्रमणहरू [STIs] रोकथाम गर्नका लागि) का बारेमा परामर्श लिएका गर्भनिरोधक प्रयोग गर्ने सबै सेवाग्राहीहरूलाई उपलब्ध गराउनुपर्छ। मानवतावादी परिस्थितिहरूमा र विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) को चिकित्सा योग्यता मापदण्डमा गर्भनिरोधक सेवाहरू डेलिभर गर्ने बारे थप जानकारी who.int/reproductivehealth/publications/humanitarian-settings-contraception/en/ र srhr.org/mecwheel/ मा फेला पार्न सकिन्छ।

¹⁰⁸ मानवतावादी परिस्थितिहरूमा प्रजनन स्वास्थ्यको अन्तरनिकाय फिल्ल म्यानुअल, मामिला अध्ययन MISP अध्याय, २०१८।

आपतकालीन अवस्थाको तीव्र चरणपछि विस्तृत SRH कार्यक्रमको योजना बनाउने भागको रूपमा, लक्षित जनसङ्ख्याको लागि उपलब्ध भएको मिश्रण विधि विस्तार गर्ने काम गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। विधिहरू दर्ता गर्न, मिश्रण विधि विस्तार गर्न र प्रदायकहरूलाई प्रशिक्षण दिनका लागि राष्ट्रिय रूपमा स्वास्थ्य मन्त्रालय, संयुक्त राष्ट्र जनसङ्ख्या कोष (UNFPA) र अन्य साझेदारहरूसँग काम गर्नुहोस्। IARH किटहरूमा प्रस्ताव गरिएका बाहेक गर्भनिरोधक विधिहरूको दायरा UNFPA खरिद सेवा शाखामार्फत खरिद गर्न सकिन्छ।



प्रसिद्ध अभ्यास: कोक्स बजार, बङ्गलादेशमा अनिच्छित गर्भावस्थाहरू रोक्ने

- ▶ शरणार्थीहरूलाई अस्थायी रूपमा छोटो समयसम्म काम गर्ने विधिहरू उपलब्ध गराउनका लागि आपतकालीन अवस्थाको प्रारम्भमा सरकारसँग सम्झौताहरू गरिएको थियो— यसलाई पछि UNFPA द्वारा मानवतावादी खरिदका साथ पुनः पूर्ति गरिएको थियो।¹⁰⁹
- ▶ नयाँ सामग्रीहरूको डिजाइन गर्नुको सट्टा साझेदारहरूबीच र मूल राष्ट्रमा विद्यमान जानकारी, शिक्षा र सञ्चार सामग्रीहरू प्रयोग गरिएका थिए (शरणार्थी र आयोजक समुदायहरूबीच भाषा समान नभएपनि केही हदसम्म मद्दत पुऱ्यायो)।

तीव्र दीर्घकालीन मानवतावादी परिस्थितिमा उपयुक्त विधि मिश्रण निर्धारण गर्नका लागि विचार गर्ने केही तत्त्वहरू के-के हुन्?

प्रारम्भिक तीव्र मानवतावादी प्रतिक्रियामा के-कस्ता गर्भनिरोधक विधिहरू प्रस्ताव गर्ने भनी निर्धारण गर्दा, विचार गर्नुपर्ने केही तत्त्वहरूमा आपतकालीन अवस्थापूर्व लक्षित जनसङ्ख्यालाई के-कस्ता विधिहरू उपलब्ध थिए, प्रयोग भएका थिए र सञ्चालन राष्ट्रमा के-कस्ता विधिहरू दर्ता गरिएका छन् भन्ने कुराहरू पर्दछन्। आपतकालीन अवस्थाभन्दा अगाडि लक्षित जनसङ्ख्यामा उपलब्ध गराइएका र अवस्थित माग हुने विधिहरू प्रदान गरिनुपर्छ। यद्यपि, तीव्र आपतकालीन परिस्थितिमा, विस्थापित जनसङ्ख्यालाई पहिले नै उपलब्ध नभएको वा विशिष्ट प्रसङ्गमा कष्टमा परेका जनसङ्ख्यालाई उपलब्ध नगराइएको नयाँ विधिको नैतिक कार्यान्वयनको ग्यारेन्टी दिन कठिन हुन सक्छ। स्थानीय प्रदायकहरू नयाँ विधिसँग अपरिचित हुन सक्छन्, जसले तीव्र आपतकालीन अवस्थाको अवधिमा उच्च गुणस्तरको परामर्श र सेवाको प्रावधानलाई जोखिममा पार्न सक्छ। आपतकालीन अवस्थाभन्दा अगाडि सञ्चालन राष्ट्रमा उत्पादन दर्ता गरिएको थिएन भने, मानवतावादी आयातमा छुट दिएपनि आगमन र भन्सार निकासीमा समस्याहरू हुन सक्छन्। उत्पादन दर्ता गरिएको छैन तर SRH का लागि MISP जीवन बचाउने सेवाहरू कार्यान्वयन गर्नका लागि दर्ता गर्न आवश्यक भएमा, सम्भावित आयातसम्बन्धी चुनौतीहरूको पूर्वानुमान गर्न SRH संयोजकसँग काम गर्नुहोस्। साथै, हटाउन आवश्यक पर्ने गर्भनिरोधक लामो समयसम्म कार्य गर्ने विधिहरू उपलब्ध गराउँदा, प्रभावित जनसङ्ख्या उच्च रूपमा बसाइँसराई गर्ने सम्भाव्यता छ वा छैन भनी विचार गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ, जसमा उनीहरूको हटाउने सेवाहरूमा निरन्तर पहुँच नहुन सक्छ। सरल आयातलाई सक्षम गर्न र तीव्र आपतकालीन अवस्थामा प्रयोग गर्नका लागि तत्परता योजनामा र विस्तृत SRH कार्यक्रम हासिल गर्न MISP मा विस्तार गर्ने भागको रूपमा तीव्र आपतकालीन परिस्थितिपछि अपनाइएको नयाँ विधि (दर्ता र कार्यान्वयन) लाई प्राथमिकता दिने बारे विचार गर्नुहोस्।

109 सञ्चार, प्रमुख, स्वास्थ्य, संयुक्त राष्ट्र जनसङ्ख्या कोष, सेप्टेम्बर २०१८।

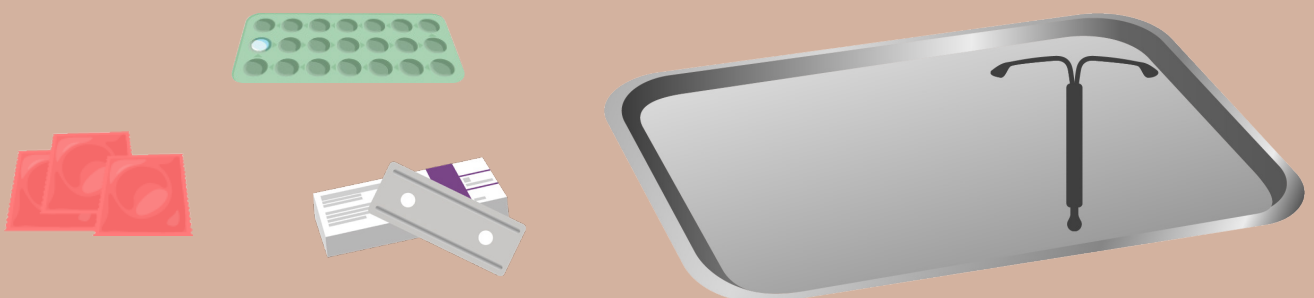
किन लामो समयसम्म काम गर्ने गर्भनिरोधक विधिहरू प्रदान गर्न महत्त्वपूर्ण छ?

महिलाहरूलाई आफ्नो छनोटको सुरक्षित, प्रभावकारी र स्वीकार्य विधिमा पहुँच गर्ने अधिकार छ। IUD र इम्प्लान्टहरू जस्ता लामो समयसम्म काम गर्ने गर्भनिरोधक विधिहरू उच्च रूपमा प्रभावकारी हुने भएकाले ती विधिहरू उपलब्ध हुन महत्त्वपूर्ण हुन्छ, स्वास्थ्य सुविधास्थलहरूमा पटक-पटक आउन आवश्यक छैन (यो विशेषगरी अस्थिर वातावरणहरूमा महत्त्वपूर्ण हुन्छ) र उनीहरूको समयका लागि प्रतिस्पर्धात्मक प्राथमिकताहरू हुँदा उनीहरूलाई प्रयोगकर्ताको कार्यवाही (उदाहरण, चक्की सेवन गर्ने) आवश्यक पर्दैन। साथै, प्रमाणले धेरै विधिहरू उपलब्ध हुँदा, धेरै महिलाहरूले आफूलाई मन पर्ने विधि फेला पारी त्यसको प्रयोग गर्छन् भनी देखाउँछ।

प्रदायकले स्याहारको गुणस्तर कसरी सुनिश्चित गर्न सक्नुहुन्छ?

गुणस्तर गर्भनिरोधक सेवा डेलिभरीले ग्राहकको गोप्यता, गोपनीयता, स्वैच्छिक तथा सूचित छनोट र सहमतिलाई महत्त्व दिन्छ। परामर्शमा विधिको योग्यता, प्रभावकारिता, सम्भावित साइड इफेक्टहरूको व्यवस्थापन र फलो-अप, हटाउने विधिको मार्गदर्शन र विधिको प्रयोग गर्न छोडिसकेपछि प्रजननमा फर्कने कुराहरू बारे जानकारी समावेश हुन्छन्। किशोरी केटीहरू सहित सबै उमेरका महिलाहरूले पूर्ण जानकारी र सेवाहरू प्राप्त गर्नुपर्छ। आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्की र कण्डमहरूको महत्त्वपूर्ण अपवादमा, सेवाग्राही गर्भनिरोधकहरू उपलब्ध गराउनुअघि गर्भवती हुनुभएको छैन भनी सुनिश्चित गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

सेवाग्राही गर्भवती हुनुहुन्छ भने, उहाँलाई उहाँका विकल्पहरूका बारेमा सूचित गर्नुहोस्: बच्चा जन्माउने र बच्चालाई हुर्काउने, बच्चा अङ्गीकरण गर्ने वा कानुनको पूर्ण हदसम्म सुरक्षित गर्भपतन स्याहार उपलब्ध गराउने वा त्यसका लागि सिफारिस गर्ने।



SRH का लागि MISP क्रियाकलापः

सूचित छनोट तथा सहमति, प्रभावकारिता, सेवाग्राहीको गोप्यता र गोपनीयता, समानता र गैर-भेदभावलाई महत्त्व दिने जानकारी उपलब्ध गराउने

गर्भनिरोधकको प्रयोग स्वैच्छिक हो भनी सुनिश्चित गर्ने

सबै व्यक्तिहरूसँग प्रजननबारे स्व-निर्धारण गर्ने र तसर्थ हिंसा, जबरजस्ती वा भेदभावको पात्र नबनिकन आफ्नो प्रजनन स्वास्थ्यका सम्बन्धमा निर्णयहरू गर्न पाउने मानव अधिकार हुन्छ। परिणाम स्वरूप, गर्भनिरोध उपलब्ध गराउने मानव अधिकारहरूमा आधारित पद्धतिले सबै गर्भनिरोधक सेवाहरू स्वैच्छिक तथा सूचित आधारमा प्रस्ताव गर्न आवश्यक गराउँछ।

प्रदायकहरूले सेवाग्राहीहरूलाई सही जानकारी उपलब्ध गराइन्छ र अनुचित प्रभाव वा दबावबिना आफ्नो प्राथमिकताको विधि छनोट गर्न स्वतन्त्र छन् भनी सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

गर्भनिरोध उपलब्ध गराउने संकल्पका मुख्य तत्वहरूमा निम्न कुराहरू पर्दछन्:

- ▶ मानिसहरूसँग विशेष गर्भनिरोधक विधिको प्रयोग गर्ने कि नगर्ने भन्नेबारे स्वैच्छिकता छनोट गर्ने अवसर हुन्छ।
- ▶ व्यक्तिहरूसँग विशेष विधिका लाभ, साइड इफेक्ट र कुनै पनि स्वास्थ्य जोखिम सहित व्यापक प्रकारका गर्भनिरोधक छनोटहरूसम्बन्धी जानकारीमा पहुँच छ।
- ▶ **सेवाग्राही**हरूलाई व्यापक दायरामा प्रत्यक्ष रूपमा वा सिफारिसमार्फत गर्भनिरोधक विधि तथा सेवाहरू प्रदान गरिन्छ।
- ▶ नसबन्दी (स्टेरिलाइजेसन) छनोट गर्ने कुनै पनि सेवाग्राहीको स्वैच्छिक र सूचित सहमतिलाई सेवाग्राहीद्वारा हस्ताक्षर गरिएको लिखित सहमति कागजातद्वारा प्रमाणित गरिन्छ।

गर्भनिरोध खोजिरहनुभएको सेवाग्राहीलाई के-कस्ता महत्त्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध गराउनुपर्छ?

प्रदायकहरूले गर्भनिरोध खोजिरहनुभएका सेवाग्राहीहरूलाई निम्न जानकारी साझा गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ:

- ▶ विधिले कसरी काम गर्छ
- ▶ विधिको प्रभावकारिता
- ▶ विधिको सही प्रयोग
- ▶ विधिका लाभहरू
- ▶ सामान्य साइड इफेक्टहरू
- ▶ विधिसँग सम्बन्धित अन्य साइड इफेक्ट र कुनै पनि स्वास्थ्य जोखिम
- ▶ विधिका साइड इफेक्टहरू कसरी कम गर्ने

- ▶ क्लिनिकमा फर्कन आवश्यक पर्ने सङ्केत तथा लक्षणहरू
- ▶ विधिको प्रयोग गर्न छोडिसकेपछि प्रजननमा फर्कने
- ▶ STI रोकथाम
- ▶ इच्छा भएमा विधि हटाउन पाउने अधिकार (उदाहरण, लामो समयसम्म काम गर्ने प्रत्यावर्ती गर्भनिरोध)

SRH का लागि MISP क्रियाकलापः

महिला, किशोर-किशोरीहरू र पुरुषका लागि गर्भनिरोधकको उपलब्धताबारे समुदाय सचेत छ भनी सुनिश्चित गर्ने।

महिला, किशोर-किशोरीहरू र पुरुष गर्भनिरोधकको उपलब्धताबारे सचेत छन् भनी सुनिश्चित गर्नका लागि के गर्न सकिन्छ?

अविवाहित र किशोर सामुदायिक सदस्यहरू सहित समुदाय गर्भनिरोध कहाँ र कसरी खोज्ने भन्नेबारे सचेत छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। पहुँचयोग्यता सुनिश्चित गर्नका लागि जानकारीलाई बहुविध ढाँचा र भाषाहरूमा (उदाहरण, ब्रैल, सङ्केतिक भाषा, पिक्टोग्राम र तस्विरहरू) सञ्चार गरिनुपर्छ। सह-संस्थापक सहित सामुदायिक नेतृत्वकर्ता र स्थानीय स्वयंसेवकहरू पनि गर्भनिरोधक सेवाहरूको उपलब्धताबारे जानकारी वितरण गर्नका लागि संलग्न हुन सक्छन्। सेवा प्रदायकहरूलाई परिवार नियोजनसम्बन्धी जानकारी उपलब्ध गराउन सहायता गर्नका लागि, महिला शरणार्थी आयोगले परिवार नियोजन शीर्षकहरूमा "विश्वव्यापी" जानकारी, शिक्षा र सञ्चार सामग्रीहरूको विकास गरेको छ। टेम्पलेटहरू iawg.net/resource/universal-and-adaptable-information-education-and-communication-templates-on-family-planning/ मा फेला पार्न सकिन्छ।

आपतकालीन गर्भनिरोध भनेको के हो?

आपतकालीन गर्भनिरोधकहरू (EC) भनेका ती औषधि वा यन्त्रहरू हुन् जसले समागम भएको पाँच दिनसम्ममा प्रयोग गर्दा गर्भावस्था रोक्न सक्छ।¹¹⁰ तिनीहरू उत्कृष्ट प्रभावकारिताका लागि जति सक्दो चाँडो प्रयोग गरिनुपर्छ। EC विकल्पहरूमा EC चक्कीहरू र तामाले बेरिएको IUD घुसाउने कार्य समावेश हुन्छन् (EC बारे थप जानकारीका लागि एकाइ 3 हेर्नुहोस्)। सम्भावित गर्भनिरोधक असफलता र गर्भनिरोधहरूको गलत प्रयोग र निम्न यौन हिंसाका अवस्थाहरूमा, तिनीहरू असुरक्षित समागमपछि प्रयोग गर्न सकिन्छ। EC चक्कीहरूले अण्डोत्सर्ग हुनबाट रोक्ने काम गर्छन् र विद्यमान गर्भावस्थालाई हस्तक्षेप गर्दैनन्। EC चक्कीहरू उपलब्ध गराउनका लागि गर्भावस्था परीक्षण गराउन आवश्यक पर्दैन।

SRH का लागि MISP को भागको रूपमा उमेर, वैवाहिक स्थिति, धर्म, जाति/जातीयता वा यौन सम्पर्क आपसी सहमतिमा भएको हो वा होइन भन्ने कुरालाई ध्यानमा नराखी सबै महिला र केटीहरूलाई EC उपलब्ध गराउनुपर्छ। EC र चिकित्सा योग्यताबारे थप जानकारी ec-ec.org/ecmethod/ मा फेला पार्न सकिन्छ।

¹¹⁰ आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्कीहरू: चिकित्सा तथा सेवा डेलिभरी मार्गदर्शन (आपतकालीन गर्भनिरोधक र FIGO का लागि अन्तर्राष्ट्रिय संकाय, २०१८), https://www.cecinfo.org/wp-content/uploads/2018/12/ICEC-guides_FINAL.pdf.

आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्कीका विकल्पहरूको संक्षिप्त विवरण

प्रोजेस्टिन-मात्र, युलिप्रिस्टल एसिटेट र मिश्रित हर्मोनल EC चक्कीहरू (युजेप विधि, जसमा सेवाग्राहीले नियमित मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरूको उच्च मात्रा लिन्छन्) सहित प्रयोग गर्न सकिने बहु आहार नियमहरू छन्।¹¹¹ विश्वव्यापी रूपमा, प्रोजेस्टिन-मात्र भएका EC चक्कीहरू एकदमै व्यापक रूपमा उपलब्ध हुने समर्पित EC चक्कीहरू हुन्; यद्यपि, समर्पित प्रोजेस्टिन-मात्र भएका EC चक्कीहरू सबै राष्ट्रहरूमा उपलब्ध नहुन सक्छन्।

प्रोजेस्टिन-मात्र भएका EC चक्कीहरू	▶ असुरक्षित समागमको पाँच दिनभित्रमा लेभेनोर्जेस्ट्रेल १.६ मिलीग्रामको एउटा मात्रा लिने ▶ समागम भएको समयमा नै प्रयोग गर्दा उत्कृष्ट प्रभावकारिता हुने ▶ मिश्रित हर्मोनल चक्कीहरूको भन्दा धेरै प्रभावकारी र कम साइड इफेक्टहरू हुने ▶ एकदमै व्यापक रूपमा उपलब्ध हुने प्रकारको समर्पित आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्की
युलिप्रिस्टल एसिटेट	▶ असुरक्षित समागमपछि पाँच दिन (१२० घण्टा) भित्रमा युलिप्रिस्टल एसिटेट ३० मिलीग्रामको एउटा मात्रा लिने ▶ असुरक्षित समागमपछि ७३–१२० घण्टामा प्रोजेस्टिन-मात्र भएका चक्कीहरूभन्दा बढी प्रभावकारी हुने ▶ मिश्रित हर्मोनल चक्कीहरूको भन्दा धेरै प्रभावकारी र कम साइड इफेक्टहरू हुने
मिश्रित हर्मोनल EC चक्कीहरू	▶ मिश्रित हर्मोनल EC चक्कीहरूको दुईवटा मात्रा, प्रत्येकमा एस्ट्रोजन (१००–१२० माइक्रोग्राम इथाइनल इस्ट्राडियो) र प्रोजेस्टिन (०.५०–०.६० मिलीग्राम लेभेनोर्जेस्ट्रेल (LNG) वा १.०–१.२ मिलीग्राम नोर्जेस्ट्रेल) ▶ पहिलो मात्रा असुरक्षित समागम भएपछि जति सक्दो चाँडो (प्राथमिक रूपमा ७२ घण्टाभित्र तर ढिलो भए १२० घण्टा वा ५ दिनसम्म) लिने ▶ दोस्रो मात्रा १२ घण्टापछि लिने ▶ मात्रा सेवन गरेको दुई घण्टाभित्र वान्ता हुन्छ भने, मात्रा दोहोर्‍याउनुपर्छ। ▶ प्रोजेस्टिन-मात्र भएका EC चक्कीहरू र युलिप्रिस्टल एसिटेटभन्दा कम प्रभावकारी र बढी साइड इफेक्टहरू हुने

¹¹¹ आपतकालीन गर्भनिरोधक, तथ्य पाना, (WHO २०१८), <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/emergency-contraception>.

एकाइ 6: मुख्य बुँदाहरू

- ▶ आपतकालीन प्रतिक्रियाभिन्न गर्भनिरोधको पहुँचलाई सुधार गर्ने कार्य अनिच्छित गर्भावस्थाहरू रोक्ने र मातृ तथा नवजात शिशुको मृत्यु, असुरक्षित गर्भपतन र गर्भावस्थासँग सम्बन्धित बिमारीहरू कम गर्ने सुरक्षित, प्रभावकारी र खर्च-प्रभावकारी विधि हो।
- ▶ कण्डमहरू समुदाय र स्वास्थ्य सुविधा स्तरहरूमा र दोहोरो सुरक्षा (गर्भावस्था र STIs/HIV रोकथाम गर्नका लागि) का बारेमा परामर्श लिएका गर्भनिरोधक प्रयोग गर्ने सबै सेवाग्राहीहरूलाई उपलब्ध हुनुपर्छ।
- ▶ उमेर, वैवाहिक स्थिति, धर्म, जाति/जातीयता वा यौन सम्पर्क आपसी सहमतिमा भएको हो वा होइन भन्ने कुरालाई ध्यानमा नराखी सबै महिला र केटीहरूलाई EC उपलब्ध गराउनुपर्छ।
- ▶ **सबै प्रकारका** गर्भनिरोधकहरू साझेदार, आमाबुबा वा स्याहारकर्ताको सहमतिको आवश्यकताबिना गोपनीयताको आधारमा उपलब्ध गराउनुपर्छ।
- ▶ तीव्र आपतकालीन अवस्थाहरूको प्रारम्भमा विधिको मिश्रण छनोट गर्ने केही विचारहरूमा आपतकालीन अवस्थापूर्व लक्षित जनसङ्ख्यालाई के-कस्ता विधिहरू उपलब्ध थिए, प्रयोग भएका थिए र सञ्चालन राष्ट्रमा के-कस्ता विधिहरू दर्ता गरिएका छन् भन्ने कुराहरू पर्दछन्।
- ▶ प्रदायकहरूले सेवाग्राहीहरूको गोप्यता, गोपनीयता, स्वैच्छिक तथा सूचित छनोट र सहमतिलाई महत्त्व दिने स्याहारको गुणस्तर सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
- ▶ विधिले कसरी काम गर्छ, विधिको प्रभावकारिता, विधिको सही प्रयोग, विधिका लाभहरू, सामान्य साइड इफेक्टहरू, विधिसँग सम्बन्धित अन्य साइड इफेक्टहरू र कुनै पनि स्वास्थ्य जोखिम, विधिका साइड इफेक्टहरू कसरी कम गर्ने, विधिको प्रयोग गर्न छोडिसकेपछि र STI रोकथाम भएपछि क्लिनिकमा, प्रजननमा फर्कन आवश्यक पर्ने सङ्केत र लक्षणहरू सहित गर्भनिरोधक विधिहरूबारे जानकारी दिइनुपर्छ।
- ▶ अविवाहित र किशोर सामुदायिक सदस्यहरू सहित समुदाय गर्भनिरोधक कसरी र कहाँ पहुँच गर्ने भन्नेबारे सचेत छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्:
 - ▶ **पहुँचयोग्यता** सुनिश्चित गर्नका लागि जानकारीलाई बहुविध ढाँचा र भाषाहरूमा (उदाहरण, ब्रैल, साङ्केतिक भाषा, पिक्टोग्राम र तस्विरहरू) सञ्चार गरिनुपर्छ।
 - ▶ सह-संस्थापक सहित सामुदायिक नेतृत्वकर्ता र स्थानीय स्वयंसेवकहरू पनि गर्भनिरोधक सेवाहरूको उपलब्धताबारे जानकारी वितरण गर्नका लागि संलग्न हुन सक्छन्।



चुनौती र समाधानहरू

चुनौतीहरू	समाधानहरू
लामो समयसम्म काम गर्ने विधिहरू (उदाहरण, IUDs र प्रत्यारोपणहरू) उपलब्ध गराउने र हटाउने कार्यमा कुनै प्रशिक्षित स्वास्थ्य प्रदायक उपलब्ध नभएमा के हुन्छ?	राष्ट्रिय अधिकारीसँगको साझेदारीमा, अन्तर्राष्ट्रिय NGO हरूले लामो समयसम्म काम गर्ने गर्भनिरोधक विधिहरू उपलब्ध गराउने र हटाउने कार्यका लागि प्रशिक्षित कर्मचारीलाई नियुक्त गर्नुपर्छ र यी विधिहरूको अनुरोध गर्ने महिला र केटीहरूलाई स्थानीय कर्मचारी यी विधिहरू उपलब्ध गराउनका लागि प्रशिक्षित र दक्ष नभएसम्म सेवाहरू उपलब्ध गराउने क्षमता भएका सुविधास्थलमा सिफारिस गरिनुपर्छ।
प्रदायकहरू केही सेवाग्राहीहरू (किशोर-किशोरी, अविवाहित महिला आदि) लाई गर्भनिरोध प्रदान गर्न अनिच्छुक भएमा के हुन्छ?	SRH का लागि MISP का सेवाहरूलाई विस्तृत SRH मा विस्तार गर्ने योजनामा, SRH अधिकारहरूमा मान स्पष्टीकरण अभ्यास र प्रशिक्षणहरू सुरु गर्नुहोस्। कर्मचारीको संस्था छोड्ने सङ्ख्यालाई विचार गर्दै विभिन्न चरणका सेवा डेलिभरीमा यिनीहरूलाई जारी राख्नुहोस्। ¹¹²
प्रदायकहरूलाई गर्भनिरोधक विधिहरूको पूर्ण दायराबारे कम ज्ञान भएमा के हुन्छ?	अन्तर्राष्ट्रिय NGO हरूले गर्भनिरोधक सबै विधिहरूमा प्रशिक्षित कर्मचारीलाई नियुक्त गर्नुपर्छ। SRH का लागि MISP बाहेकका विस्तृत SRH सेवाहरूका लागि योजना बनाउँदा, गर्भनिरोधक विधिहरूमा प्रशिक्षणहरू समाहित गर्नुहोस्। प्रदायकहरू लामो समयसम्म काम गर्ने, प्रत्यावर्ती गर्भनिरोधक बारेमा प्रशिक्षित छैनन् भने, सेवाग्राहीहरूसँग आफ्नो छनोटको विधिमा पहुँच छ भनी ग्यारेन्टी दिनका लागि एउटा सिफारिस प्रणाली स्थापित गर्न सकिन्छ।
आपतकालीन गर्भनिरोध उपलब्ध नभएमा के हुन्छ?	स्वास्थ्य प्रदायकहरूले EC (Yuzpe विधि) को रूपमा मिश्रित मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ: यसमा मिश्रित मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरूका दुईवटा मात्रा समावेश हुन्छन्। प्रत्येक मात्रामा एस्ट्रोजेन (१००-१२० माइक्रोग्राम इथाइनल इस्ट्राडियोल) र प्रोजेस्टिन (०.५०-०.६० मिलीग्राम लेभेनोर्जेस्ट्रेल वा १.०-१.२ मिलीग्राम नोर्जेस्ट्रेल) समावेश हुनुपर्छ। ¹¹³ पहिलो मात्रा असुरक्षित समागम भएपछि जति सक्दो चाँडो (प्राथमिक रूपमा ७२ घण्टाभित्र तर ढिलो भए १२० घण्टा वा ५ दिनसम्म) लिनुपर्छ र दोस्रो मात्रा १२ घण्टापछि लिनुपर्छ।

112 तत्परता चरणको अवधिमा SRH अधिकारीहरूमा मान स्पष्टीकरण अभ्यास र प्रशिक्षणहरू पनि लिनुपर्छ।

113 आपतकालीन गर्भनिरोध, तथ्य पाना, (WHO २०१८), <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/emergency-contraception>.

जाँचसूची: अनिच्छित गर्भावस्थाहरू रोक्ने

तलको SRH का लागि MISP निरीक्षण जाँचसूची मानवतावादी परिस्थितिहरूमा SRH सेवा प्रावधान निरीक्षण गर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

6. अनिच्छित गर्भावस्थाहरू रोक्ने			
6.1	छोटो समयसम्म काम गर्ने विधिहरू कम्तीमा एउटा सुविधास्थलमा उपलब्ध छन्	हो	होइन
6.2	कण्डमहरू		
6.3	EC चक्कीहरू* ¹¹⁴		
6.4	मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू		
6.5	सुईबाट दिन सकिने		
6.6	प्रत्यारोपणहरू		
6.7	पाठेघरमा राखिने यन्त्रहरू (IUDs)		
6.8	प्रत्येकको न्यूनतम तीन महिने आपूर्ति कायम राख्ने स्वास्थ्य सुविधास्थलहरूको सङ्ख्या	सङ्ख्या	
	कण्डमहरू		
	EC चक्कीहरू		
	मिश्रित मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू		
	प्रोजेस्टिन-मात्र भएका गर्भनिरोधक चक्कीहरू		
	सुईबाट दिन सकिने		
	प्रत्यारोपणहरू		
	IUDs		

¹¹⁴ प्रोजेस्टिन-मात्र भएका EC चक्कीहरू, मिश्रित मौखिक EC चक्कीहरू र युलिप्रिस्टल एसिटेट सहित भिन्न-भिन्न आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्कीहरू उपलब्ध हुन्छन् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

सामग्रीहरू र आपूर्तिहरू

गर्भनिरोधक सेवाहरू उपलब्ध गराउन के-कस्ता आपूर्तिहरू आवश्यक हुन्छन् वा कुन IARH किटहरू अर्डर गर्न सकिन्छ?

IARH किटहरू (२०१९)

IARH किटहरूलाई तीन सेवा डेलिभरी स्तरहरू लक्षित गर्दै तीनवटा स्तरमा वर्गीकृत गरिएका छन्। किटहरू विशेष लक्षित जनसङ्ख्याको आकारको लागि तीन महिनाको अवधिका लागि प्रयोग गर्न डिजाइन गरिएका हुन्।¹¹⁵

नोट: IARH किटहरू सन्दर्भ विशेष वा विस्तृत छैनन्। संस्थाहरू IARH किटहरूमा मात्रै भर पर्नुहुँदैन र SRH आपूर्तिहरूको खरिदलाई सम्भव भएसम्म छिटो तिनीहरूको नियमित स्वास्थ्य खरिद प्रणालीहरूमा समाहित गर्ने योजना बनाउनुपर्छ। यसले आपूर्तिहरूको निरन्तरतालाई सुनिश्चित मात्र नगरेर MISP बाट SRH सेवाहरूलाई विस्तृत स्याहारमा विस्तारण गर्न पनि सक्षम बनाउने छ।

स्वास्थ्य स्याहार स्तर	किट नम्बर	किटको नाम
समुदाय/स्वास्थ्य चौकी	किट 1A	पुरुष कण्डमहरू
समुदाय/स्वास्थ्य चौकी	किट 3	बलात्कारपश्चातको उपचार
समुदाय/स्वास्थ्य चौकी	किट 4	मौखिक र सुईबाट दिन सकिने गर्भनिरोधकहरू

समपूरक सामग्रीहरू

समपूरक सामग्रीहरू सक्षम वातावरण र स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकहरूका क्षमताहरूको अनुसार अर्डर गर्न सकिन्छ। समपूरक सामग्रीहरू सन् २०२० मा UNFPA बाट उपलब्ध हुने छन्।

सेवा डेलिभरीको स्तर	वस्तु	पूरक हुन
समुदाय/स्वास्थ्य चौकी	किट 1B महिला कण्डमहरू	किट 14
समुदाय/स्वास्थ्य चौकी	डिपट-मेडोक्सिप्रोजेस्टेरोन एसिटेट-सबक्युटेनिअस (DMPA-SC)	किट 4
प्राथमिक स्वास्थ्य स्याहार सुविधा (BEmONC)	किट 7A पाठेघरमा राखिने यन्त्र (IUD)	किट 4
प्राथमिक स्वास्थ्य स्याहार सुविधा (BEmONC)	किट 7B गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण	किट 4

¹¹⁵ २०१९ IARH किटहरू प्रारम्भिक २०२० मा खरिदका लागि उपलब्ध हुने छन्। संशोधित किटहरू उपलब्ध छन् वा छैनन् भनी प्रमाणित गर्न UNFPA (<https://www.unfpa.org/>) वा IAWG (<http://iawg.net/resource/inter-agency-reproductive-health-kits-2011/>) मा जाँच गर्नुहोस्। २०२० भन्दा अगाडि उपलब्ध हुने किटहरूसँग सम्बन्धित जानकारीका लागि <http://iawg.net/resource/inter-agency-reproductive-health-kits-2011/> मा गएर विपद विपदका अवस्थाहरूका लागि अन्तरनिकाय प्रजनन स्वास्थ्य किटहरू (पाँचौँ संस्करण, २०११) हेर्नुहोस्।

एकाइ 6 प्रश्नोत्तर: अनिच्छित गर्भावस्थाहरू रोक्ने

1. तीव्र आपतकालीन अवस्थाको प्रारम्भमा विस्तृत विधिको मिश्रण निर्धारण गर्नका लागि केही विचारहरू के-के हुन्? लागू हुने सबै चयन गर्नुहोस्:
 - a. सञ्चालन राष्ट्रमा गर्भनिरोधक विधिको दर्ता
 - b. विपत्तिबाट प्रभावित जनसङ्ख्याहरूको प्रयोग
 - c. थप आप्रवासनको सम्भावना
 - d. असभ्य जन्मदर
 - e. धर्म

2. अविवाहित किशोर-किशोरीहरूलाई गर्भनिरोध दिनुहुँदैन।

सही वा गलत

3. आपतकालीन गर्भनिरोध (EC) बारे कुन कथन साँचो होइन?
 - a. EC ले विद्यमान गर्भावस्थालाई हानी गर्ने छैन
 - b. EC लाई १२० घण्टाभित्रमा लिन आवश्यक पर्छ र यो जति छिटो लिइन्छ त्यति नै बढी प्रभावकारी हुन्छ
 - c. किशोरी केटीहरूले EC लिन सक्दैनन्
 - d. समर्पित EC चक्कीहरू उपलब्ध नहुँदा, सही मात्रामा मौखिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ
4. गर्भनिरोध उपलब्ध गराउँदा स्याहारको गुणस्तर सुनिश्चित गर्नका लागि जोड दिइनुपर्ने तीन कुराहरू के-के हुन्? लागू हुने सबै चयन गर्नुहोस्:
 - a. गोपनीयता
 - b. गोप्यता
 - c. सूचित छनोट
 - d. परिवार सदस्य वा साझेदारबाट स्वीकृति
5. गर्भनिरोधक परामर्शको अवधिमा सबै सेवाग्राहीहरूलाई कस्तो जानकारी उपलब्ध गराउनुपर्छ? लागू हुने सबै चयन गर्नुहोस्:
 - a. विधिको प्रभावकारिता
 - b. गर्भनिरोधक विधिका सामान्य साइड इफेक्टहरू
 - c. प्रसवपूर्व परामर्श
 - d. विधिले कसरी काम गर्छ
 - e. STI सुरक्षा