एउटा बच्चा भएपछिको गर्भ निरोध प्रकृया

तपाईंले नियोजनको प्रभावकारी उपयोग गरेर एक अनियोजित गर्भ रोक्न मद्दत गर्न सक्नुहुनेछ। परिवार नियोजनका विभिन्न विधिहरू छन्। परिवार नियोजनका केहि तरीकाहरु बच्चा भए पछि प्रयोग गर्न सकिन्छ। तपाईं को लागि कुन विधि उपयुक्त छ निर्णय गर्नको निम्न कुराहरु जान्नु जरुरी छ:

- ☐ हरेक प्रकृया के हो
- ☐ कसरी काम गर्छ
- ☐ यो अनियोजित गर्भावस्था को रोकथाम छ कत्तिको विश्वसनीय
- ☐ तपाईले यो कहिले बाट प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ
- ☐ फाईदा र बेफाईदा
- ☐ के यो पद्दती बच्चालाई दुध खुवाईरहँदा प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ?

यदि तपाईं स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने सिफारिस गरिएको विकल्प

स्तनपान परिवार नियोजनका एक तरीका हुन सक्छ। यदि तपाईं परिवार नियोजनको विधि को रूपमा स्तनपान प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टर वा नर्ससंग कुरा गर्नुहोला। स्तनपान गर्भावस्था को रोक्न मा ९८% प्रभावकारी छ, तर यदि:

- ☐ तपाईं आफ्नो बच्चाको जन्म भए देखी यता तपाईको महिनावारी भएको छैन र
- ☐ आफ्नो बच्चा छ महिनाको भन्दा कम छ र
- ☐ तपाईं स्तनपान मात्र गराउनु हुन्छ। यसको मतलब तपाईको बच्चाले कुनै पनि अन्य भोजन वा पेय पदार्थमा खाएको छैन भन्ने हो।

यदि तपाईं गर्भवती हुन चाहँन्नु हुन्न भने, तपाईं अर्को गर्भनिरोधक विधि प्रयोग गर्न आवश्यकता हुनेछ जब:

- ☐ तपाईको महिनावारी सुरु हुन्छ वा
- ☐ तपाईले तपाईको बालकलाई अन्य खाना र पेय दिन थाल्नुहुनेछ।

स्तनपान गर्नुहुँदा, निम्न विधिहरु सुरक्षित तरिकाहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ:

- ☐ **गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण**
  तपाईंको आफ्नो बच्चा जन्मनासाथ (ImplanonNXT® को रूप मा बेचिन्छ) गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण तुरुन्त गर्न सकिन्छ। यस गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण गर्भावस्था को रोक्को लागि ९९.९९% प्रभावकारी छ।

- ☐ **अंतर्गर्भाशयी यन्त्रहरू**
  तपाईंले अंतर्गर्भाशयी यन्त्र (आईयूडी) वा (Mirena® को रूप मा बेचिन्छ) हर्मोन आईयूडी सम्मिलित बच्चा जन्मे पछि कम्तीमा चार हप्ताहरु प्रतीक्षा गर्न आवश्यक हुनेछ। तिनीहरू चाँडैनै काम गर्न शुरू गर्छ र ९९.२% र ९९.८% का बीच गर्भावस्था रोक्न मा प्रभावकारी छ। यदि तपाईं अर्को बच्चा पाउन चाहनुहुन्छ वा तपाईंले समस्या भएको छ भने सामान्यतया, दुवै प्रकृया डाक्टरले सजिलै संग हटाउन सक्दछ।

- ☐ **गर्भनिरोधक सूई**
  (DepoProvera को रूप मा बेचिन्छ) को गर्भनिरोधक इंजेक्शन जन्म दिना साथ तुरुन्त शुरू गर्न सकिन्छ। केवल धेरै सानो मात्रामा स्तनपान माध्यमले आफ्नो बच्चालाई खुवाउने गरेको छ र तपाईंको दूध को उत्पादन मात्रामा असर गर्दैन। यस गर्भनिरोधक इंजेक्शन ९४% र ९९.८% बीच गर्भावस्था रोक्न मा प्रभावकारी छ ।

☐ **मिनि पिल**
तपाईंले आफ्नो बच्चा जन्मनासाथ मिनी पिल गोली तुरुन्त शुरू प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। मिनी पिल गोली ९१% र ९९.७% बीच गर्भावस्था रोक्न मा प्रभावकारी छ।

☐ **कण्डोम(ढाल)**
तपाईंले सहवास सुरु गर्न थाल्ने बित्तिकै पुरुष र महिला कण्डोम प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। कंडोमले गर्भावस्था रोक्ने र यौन संक्रामक संक्रमण (एसटीआई) देखि उपलब्ध सुरक्षा प्रदान गर्न। तिनीहरूले ७९% र ८२% बीच गर्भावस्था रोक्न मा प्रभावकारी छ।

☐ **डायफ्राम**
आफ्नो बच्चाको जन्म भएपछि डायफ्राम छ हप्ता पछि प्रयोग गर्न सकिन्छ। तपाईंको बच्चाको जन्म भएको छ हप्ता पछि आकार जाँच गर्ने आवश्यकता हुनेछ। यो ८८% र ९६% बीच गर्भावस्था रोक्न मा प्रभावकारी छ।

☐ **प्राकृतिक परिवार नियोजन**
प्राकृतिक परिवार नियोजन आफ्नो रजस्वला चक्र समयमा भइरहेका शारीरिक परिवर्तनहरू निगरानी गरेर गरिन्छ। तपाईं गर्भवती बन्न मौका कम गर्न कम यौन गर्नुहोस्। यो बढिमा ९९% प्रभावकारी हुन सक्छ, तर कममा ७६% सम्म प्रभावकारी छ र तपाईं यस विधि कसरी चयन उपयोग गर्नेमा निर्भर गर्न सक्छन्। तपाईंले एक विशेषज्ञबाट प्राकृतिक परिवार नियोजन सिक्न आवश्यक हुनेछ। विशेषज्ञले एकै समय मा एक देखि अधिक विधि प्रयोग गर्न सिफारिस गर्न सक्छ। प्राकृतिक परिवार नियोजन स्तनपान गर्दा प्रयोग गर्न गाह्रो हुन सक्छ।

प्राकृतिक परिवार नियोजन तपाईं गर्भवती हुन पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

☐ **स्टेरिलाईजेसन**
स्टेरिलाईजेसन गर्भावस्था रोक्न अधिक ९९% प्रभावकारी छ परिवार नियोजनका एक स्थायी, शल्य चिकित्सा पद्धति हो। महिला एक ट्यूबल लिगासन वा ट्यूबल ओकोलुसन गर्न सक्छन्। पुरुषहरुले भ्याक्टोसेमी गर्न सक्छ। यद्दपी, तपाईं आफ्नो बच्चा भएपछि केहि लामो समय कुर्नकोलागि सल्लाह दिईन्छ। स-साना बच्चाको स्याहार गर्न गाह्रो हुन सक्छ र यो एउटा स्थायी निर्णय गर्ने राम्रो समय नहुन पनि सक्छ।

☐ **आकस्मिक गर्भ**
यदि तपाईंले असुरक्षित यौन गर्नुभएको छ र गर्भवती हुन चाहँदैन भने, तपाईंले आकस्मिक गर्भ प्रयोग गर्नुपर्छ। स्तनपान गर्दा पनि आकस्मिक गर्भ रोक्ने साधन प्रयोग ग्रन सक्नुहुनेछ र केहि मात्राम एक थोरै हदसम्म आफ्नो स्तनपानले पनि यसको काम गरेको हुन्छ। असुरक्षित यौन गरे पछि, तपाईं १२० घण्टा (पाँच दिन) भित्र शिघ्रतिशिघ्र र निश्चित आकस्मिक गर्भ प्रयोग गर्नुपर्छ। आकस्मिक गर्भ गर्भावस्था को रोकन मा ८५% प्रभावकारी हुन सक्छ। प्रभावकारिता तपाईंले गर्भ निरोधक कति चाँडो गर्नुभयो त्यसमा निर्भर गर्नेछ। तपाईंले आकस्मिक गर्भ निधोरक एक डाक्टरको सिफारिस बिना औषधी पसलबाट किन्न सक्नुहुनेछ।

प्रारम्भिक स्तनपान गर्दा सिफारिश नगरिने विकल्पहरु

तपाईको आफ्नो बच्चा कम्तीमा छ महिनाको नहुन्जेल सम्म परिवार नियोजनका निम्न विधिहरुको सिफारिश गरिदैन। यी उपायहरूमा एस्ट्रोजन समावेश छन्। यद्दपी, आफ्नो बच्चा कम्तीमा हप्ता पुरानो र कम्तीमा आधा बोतल खुवाउन छ भने, तपाईँले प्रयोग विचार गर्न सक्छन्।

☐ संयुक्त गोली (दि पिल)
☐ योनी अंगुठी (NuvaRing®)

यदि तपाईंले स्तनपान गराउनु भएको छैन भने सिफारिस गरिएको विकल्प

यदि तपाईंले स्तनपान गराउनु भएकोछैन भने, तपाईंले परिवार नियोजनका कुनै पनि प्रकार चयन गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले गोलीको वा योनी अंगुठी को सुरुवात तपाईं आफ्नो बच्चा जन्मेको तीन देखी छ सप्ताह पछि शुरू गर्न सक्छन्। आफ्नो बच्चा जन्म भए पछि गर्भनिरोधक इंजेक्शन सीधा प्राप्त गर्न सकिन्छ। सबै अन्य तरिकाहरूको शुरू समय स्तनपान गराउने र स्तनपान नगराउने महिलाहरु को लागि एउटै नै हो।

तपाईंले आफ्नो डाक्टर वा नर्स संग गर्भनिरोधकको बारेमा कुरा गर्नुपर्छ। उनिहरुले तपाईंलाई आफ्नो आवश्यकताहरु को लागि राम्रो हुने निर्णय गर्न मद्दत गर्नेछ।

यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्न मद्दत चाहिन्छ भने दोभाषे सेवा उपलब्ध छन्। दोभाषे सेवा निःशुल्क छ र सबै जानकारीहरु गोप्य राख्न आवश्यक छ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले लागि दोभाषेको व्यवस्था गरिदिनेछ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो डाक्टर वा नर्स संग संम्पर्क गर्दा अंग्रेजी बोल्न मद्दत चाहिन्छ भने, १३१ ४५० मा टेलिफोन ईन्टरपेटर सेवा कल गर्नुहोस्।

©Family Planning Victoria (March 2014)

थप जानकारीको लागि: फेमिली प्लानिङ्ग
फोन: १३०० ६५८ ८८६
www.fpnsw.org.au

यो सामाग्री फेमिली प्लानिङ्ग भिक्टोरियाको अनुमतीबाट रोयल हस्पिटल फर वमेन कोलागि उल्थ्याईएको हो, उल्थाउनको लागि साउथ ईस्टर्न सिड्नी लोकल हेल्थ डिस्ट्रिक मल्टिकल्चरल हेल्थ सर्भिस द्वारा अनुदान प्राप्त भएको हो।