

“त्यवस्थित परिवार : स्वास्थ्य र विकासको आधार”

दोस्रो परिवार नियोजन दिवस

18 September 2015

१ असोज २०७२



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

परिवार स्वास्थ्य महाशाखा

टेकु, काठमाडौं

फोन नं. ४२६२१५५, फ्याक्स नं. ४२५६९८९

नेपालको परिवार नियोजन कार्यक्रम एक मलक

१. परिचय

परिवार नियोजन कार्यक्रम जनसंख्या नियन्त्रण गर्ने उद्देश्यले शुरू गरिएको भएता पनि हाल यसको उपयोगितामा वृहत परिवर्तन भएको छ। विभिन्न देशहरूमा र विभिन्न संघ संस्थाहरूबाट गरिएको अध्ययन अनुसन्धानहरूबाट परिवार नियोजनले आमा, बच्चा र नवशिशुको स्वास्थ्य सुधार गर्न उल्लेखनिय भूमिका खेले प्रमाणित भएको छ। साथै यसले लैङ्गिक समानता, महिलाको शिक्षा र वृत्ति विकास गर्नको लागि सहयोग पुऱ्याउँछ। एच.आइ.भि. को संक्रमण घटाउनमा पनि परिवार नियोजनले सहयोग पुऱ्याउँछ। परिवार नियोजनले सहश्राब्दी विकासका आठ वटा लक्ष्यहरू पुरा गर्नको लागि प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा योगदान पुऱ्याउने तथ्य सावित भैसकेको छ। यी फाइदाहरूको कारणले नै परिवार नियोजनलाई मानव जीवनको गुणस्तर सुधार गर्ने उपायहरू मध्ये एउटा अति सस्तो र प्रभावकारी उपायको रूपमा लिइन्छ।

परिवार नियोजनबाट हुने यी विविध फाइदाहरूलाई ध्यानमा राखी हाल दातृ संस्थाहरू, अन्तर्राष्ट्रिय संघ संस्थाहरू र राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीतिहरूले पनि परिवार नियोजनलाई निकै महत्व दिन थालेका छन्। सयुक्त राष्ट्र संघले सन् २००७ मा सहश्राब्दी विकास लक्ष्य ५ मा परिवार नियोजन सम्बन्धि सुचकाङ्क थप गरेको कदमबाट मात्रै पनि यसको महत्व बोध गर्न सकिन्छ। सन् २०१२ जुलाई ११ का दिन विल एण्ड मिलिण्डा गेट्स फाउण्डेशन र डि.एफ.आई.डि. को नेतृत्व र अन्य सहयोगी संघ संस्थाहरूको सहयोगमा परिवार नियोजन सम्बन्धि विशेष सम्मेलन लण्डनमा (London Summit for Family Planning) सम्पन्न भएको थियो। उक्त सम्मेलनले २०२० सम्ममा विश्वका गरीब राष्ट्रहरूका परिवार नियोजन सेवाबाट बन्चित महिलाहरूलाई सेवा पुऱ्याउने लक्ष्य लिएको छ।

२. नेपालमा परिवार नियोजन कार्यक्रमको सुरुवात र प्राथमिकता

नेपालमा परिवार नियोजनको सुरुवात गैर सरकारी स्तरमा सन् १९५९ मा नेपाल परिवार नियोजन संघ र सरकारी स्तरमा सन् १९६८ मा परिवार नियोजन तथा मातृ शिशु कल्याण योजनाको स्थापना पछि भएको थियो। नेपालमा पनि सुरुको अवस्थामा जनसंख्या नियन्त्रण गर्ने मुख्य लक्ष्य लिएर शुरू भए पनि सन् १९९० को दशकबाट यसलाई प्रजनन स्वास्थ्यको एउटा भाग र व्यक्ति तथा दम्पतिको अधिकारको रूपमा लिएको छ। नेपाल सरकारले परिवार नियोजनलाई आफ्नो दीर्घकालिन तथा पञ्चवर्षिय/त्रिवर्षिय विकास योजनाहरूमा प्राथमिकता प्राप्त कार्यक्रमको रूपमा राखेको छ। त्यसैगरी नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३ ले परिवार नियोजन लगायत प्रजनन स्वास्थ्यलाई व्यक्ति तथा दम्पतिको नैसर्गिक अधिकारको रूपमा लिएको छ। परिवार नियोजन सेवाको महत्वलाई ध्यानमा राखी हालै नेपाल सरकारले पनि परिवार

नियोजन सेवाको पहुँच नभएका स्थान र व्यक्तिहरूलाई विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने विश्वव्यापी अभियान Family Planning, 2020 (FP2020) को सदस्य राष्ट्रहरू सँग सम्मिलित भै नेपालमा पनि यो कार्यक्रमलाई सुदृढीकरण गर्ने र सरकारको तर्फबाट सकेको श्रोत परिचालन गर्नको लागि आफ्नो प्रतिवद्धता जाहेर गरेको छ। त्यसैगरी स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार स्वास्थ्य महाशाखाले नेपालमा परिवार नियोजन सेवाले योजनाबद्ध रूपमा विकास गर्ने उद्देश्यले विशेष योजना Costed Implementation Plan 2015-2020 तयार गरेको छ। यो योजनामा परिवार नियोजनको महत्वलाई ध्यानमा राखी यसको लक्ष्य, उद्देश्यहरू, कार्यनितिहरू, कार्यक्रमहरू, अनुगमन तथा मुल्याङ्कन र यी कार्यक्रमहरू सम्पन्न गर्नको लागि आवश्यक अनुमानित बजेट तयार गरेको छ।

परिवार नियोजनको महत्व र यस बारेमा थप जनचेतना अभिवृद्धि गर्न २०७१ साल अर्थात सन् २०१४ मा सेप्टेम्बर १८ का दिन प्रत्येक वर्ष परिवार नियोजन दिवस मनाउने निर्णय गरी कार्यान्वयन भैरहेको छ।

३. परिवार नियोजन सेवाको राष्ट्रिय कार्यनीति २०६८

दीर्घकालिन दृष्टिकोण (Vision)

नेपालको सबै भागमा बसोबास गर्ने महिला तथा पुरुषको परिवार नियोजनको आवश्यकता पूरा गरी उनीहरूको प्रजनन स्वास्थ्यको अवस्था र गुणस्तरीय जीवनयापनमा सुधार ल्याउन योगदान पुऱ्याउने।

उद्देश्यहरू

व्यक्ति तथा दम्पतिहरूको लागि आवश्यक गुणस्तरीय परिवार नियोजन सेवाको पहुँच, उपलब्धता र प्रयोग अभिवृद्धि गरी आमा र शिशुको स्वास्थ्यको साथै पुरै परिवारको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउने।

विशिष्ट उद्देश्यहरू

- परिवार नियोजन सेवालाई गुणस्तरीय, सुरक्षित, प्रभावकारी तथा सर्वसाधारणको लागि स्वीकार्य हुने गरी सेवाको पहुँच बढाउने र प्रयोगमा वृद्धि गर्ने। विशेष गरी दुर्गम, जनजाति, दलित, गरिब तथा पिछडिएका वर्गहरू बसोबास गर्ने र अपरिपूरत माग बढी भएको स्थानमा सेवाको पहुँच बढाउने।
- महिला तथा पुरुषहरूको परिवार नियोजन सेवामा पहुँच बढाउन सहयोगी वातावरण निर्माण गर्ने।
- व्यवहार परिवर्तन र सञ्चार सम्बन्धि कार्यक्रमहरूका माध्यमबाट सेवाको माग बढाउने।

परिवार नियोजन कार्यक्रमका लक्ष्यहरू

परिवार नियोजन कार्यक्रमका मुख्य लक्ष्यहरू निम्न अनुसार हुने छन् :

- सन् २०१५ सम्ममा कूल प्रजनन दरलाई २.५ मा पुऱ्याउने ।
- सन् २०१५ सम्ममा परिवार नियोजन सेवाको साधनको प्रयोग दर ६७ प्रतिशतमा पुऱ्याउने ।

नीतिहरू (Policies)

परिवार नियोजन सेवा सम्बन्धी नीतिहरू देहाय बमोजिम हुनेछन् :

- नेपालको जुनसुकै भागमा बसोबास गर्ने महिला तथा पुरुषलाई परिवार नियोजन बारे सत्यतथ्य तथा पूर्ण जानकारीको आधारमा सुसूचित छनौट सहितको गुणस्तरीय सेवा पुऱ्याउने कार्यमा जोड दिइने छ ।
- परिवार नियोजन सेवालालाई सर्व सुलभ बनाउन सरकारी, निजी, गैर सरकारी र सामाजिक बजारीकरण क्षेत्रको साभेदारीमा सेवा प्रदान गरिने छ । परिवार नियोजन सेवा प्रदान गर्न नीजि क्षेत्रको भूमिकालाई प्रोत्साहन गरिने छ ।
- परिवार नियोजनलाई महिला तथा पुरुषका प्रजनन अधिकारको रूपमा स्थापित गरिने छ ।
- परिवार नियोजन सेवाको पहुँच तथा उपलब्धतामा वृद्धि गरिने छ ।
- परिवार नियोजन सेवालालाई स्वास्थ्य सेवाको अन्य पक्षहरूसँग प्रभावकारी तरिकाले एकीकृत गरिने छ ।
- सेवा प्रदायक तथा व्यवस्थापकहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्न विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिने छ ।
- परिवार नियोजनका साधनहरूको उपलब्धता सुनिश्चित गर्न आपूर्ति व्यवस्थापनलाई प्रभावकारी बनाइने छ ।
- परिवार नियोजन सेवामा पुरुषहरूको संलग्नता बढाउन विभिन्न रचनात्मक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिने छ ।
- परिवार नियोजन सेवा अपनाउन आवश्यक निर्णय गर्नको लागि सर्वसाधारण व्यक्तिहरूलाई चाहिने सत्य/तथ्य ज्ञान अभिवृद्धि गर्न प्रभावकारी सूचना शिक्षा सञ्चार तथा व्यवहार परिवर्तन सञ्चारका विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिनेछ ।
- परिवार नियोजनको अपरिपूरत माग उच्च भएका समूह एवं स्थानहरूका समुदायको परिवार नियोजनको माग परिपूरति गर्न विशेष कार्यक्रमहरू संचालन गरिनेछ ।

४. परिवार नियोजनबाट हुने फाइदाहरू:

विगतमा परिवार नियोजन भन्नाले आफूलाई चाहे जति सन्तान पुगे पछि थप बच्चा नजन्माउनको लागि गरिने विभिन्न उपायहरूलाई बुझिने गरिन्थ्यो । त्यसैले त्यस बेलामा “सन्तानले डाँडा काँडा ढाकोस्” र “दुई सन्तान ईश्वरको वरदान” जस्ता नारा लगाइन्थ्यो । तर आज भोलि परिवार नियोजनलाई आमा, नवशिशु र बाल स्वास्थ्यको सुधार गर्ने उपायको रूपमा लिइन्छ । साथै परिवार नियोजनले व्यक्ति र दम्पतिको शिक्षा, वृत्ति विकास, शसक्तिकरण र आर्थिक उत्थान गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ । परिवार नियोजनले महिलाको उचित उमेर नपुगुन्जेल पहिलो गर्भलाई रोक्न, एक बच्चा र अर्को बच्चा बीचको उचित जन्मान्तर गर्न, अनिच्छित गर्भधारण रोक्न र महिलाहरू गर्भवती भएमा यसबाट उनिहरूको

ज्यान खतरापूर्ण अवस्थाबाट बचाउन र दम्पति बीच समझदारी विकास गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । यदि प्रत्येक व्यक्ति र दम्पतिले आफ्नो प्रजनन चाहना अनुरूप प्रभावकारी परिवार नियोजनका साधन अपनाएमा यसले प्रजनन दर व्यवस्थित बनाई महिला, बालबच्चा र परिवारको स्वास्थ्यमा सुधार गर्न मद्दत गर्नुका साथै स्वस्थ जनशक्ति उत्पादन भै आर्थिक उपादकत्वमा बृद्धि गराई समष्टिगत दीगो विकासको बलियो आधार तयार गर्दछ । त्यसैले परिवार नियोजन कार्यक्रमलाई स्वास्थ्य क्षेत्रमा सिमित नराखी शिक्षा, कृषि, वातावरण लगायत बहु-विषयगत (multi-sectoral) क्षेत्रको विकासको आधारको रूपमा मान्न थालिएको छ ।

परिवार नियोजनबाट हुने प्रत्यक्ष फाइदाहरू निम्न अनुसार छन् :



महिलाको लागि:

परिवार नियोजनले महिलाहरूलाई निम्न फाइदाहरू पुऱ्याउँछ :

- मातृ मृत्यु हुने संभावना कम गराउँछ ।
- गर्भावस्थाको कारणले हुने रुग्णता (maternal morbidity) कम गराउँछ ।
- केही रोगहरूबाट बचाउँछ जस्तै :

कण्डमबाट यौन रोग, पिल्सबाट तल्लो पेटको संक्रमण, डिम्बाशयको क्यान्सर ।

- अनिच्छित गर्भबाट असुरक्षित गर्भपतन गर्नुपर्ने अवस्था आउन दिँदैन ।
- आर्थिक उपार्जन कार्यमा लाग्न समय उपलब्ध गराउँछ ।

केही तथ्यहरू:

यदि अनिच्छित गर्भ रहेका सबै महिलाहरूले प्रभावकारी परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरेमा हालको मातृ मृत्युमा ३० प्रतिशत कमी आउन सक्छ । -WHO Policy Brief, 2012

बच्चाको लागि:

परिवार नियोजनले बच्चालाई निम्न फाइदाहरू पुऱ्याउँछ :



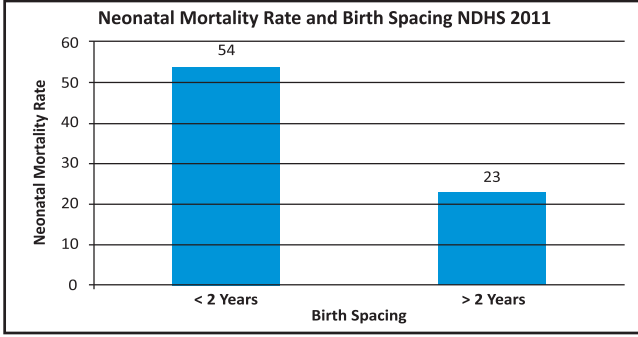
- मृत्यु हुने संभावना कम गराउँछ ।
- लामो अवधिसम्म स्तनपान गर्ने अवसर दिलाउँछ ।
- आधारभूत आवश्यकताहरू: शिक्षा, खाना, लुगा, सुरक्षित वासस्थान पाउन सहयोग गर्छ ।
- आमा र परिवारका सदस्यहरूबाट बढी माया ममता पाउने वातावरण सिर्जना गराउँछ ।

यस्ता बच्चाहरूको वृद्धि र विकास ठीक तरिकाले भएर स्वस्थ र असल नागरिक बन्न सहयोग पुगछ ।

केही तथ्यहरू:

पहिलो बच्चा पाइसकेपछि अर्को बच्चा दुई वर्ष भन्दा कम समय अवधिमा पाएमा त्यस्तो बच्चाको मृत्यु हुने संभावना तीन वर्षको गर्भन्तर पछि जन्मेको बच्चाको भन्दा दुई गुणा बढी हुन्छ ।

-Family Planning Saves Lives, Population Reference Bureau 2009



Source: Trends and Determinants of Neonatal Mortality in Nepal, Further Analysis of the NDHSs 2001-2011

किशोर किशोरीहरूको स्वास्थ्यको लागि:



परिवार नियोजनको साधनको प्रयोगले किशोरीहरूलाई निम्न फाइदा पुऱ्याउँछ :

- किशोरी अवस्थामा हुनसक्ने गर्भ रोकी त्यसबाट पर्नसक्ने जोखिमबाट बचाउँछ ।
- शिक्षा र अन्य प्रगतिमा हुने बाधाहरू कम गराउँछ ।
- अनिच्छित गर्भधारण हुन नदिई गर्भपतन तथा त्यसबाट हुने समस्याबाट बचाउँछ ।

• किशोर-किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धि अधिकार परिपूर्ति गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

केही तथ्यहरू:

महिलाको उमेर २० वर्ष पुगे पछि हुने गर्भले भन्दा किशोरी अवस्थामा भएको गर्भले मातृ मृत्यु हुने सम्भावना दोब्बर बढाउँछ ।
-A FP Investment Strategy for Accelerating the Pace of Improvement in Child Survival, USAID, 2012

एच.आइ.भी तथा यौनजन्य संक्रमण रोकथाम गर्न:

आमाबाट बच्चामा सर्न सक्ने एचआईभी रोकथामको (पिएमटिसिटी) चारवटा तत्वहरू मध्ये एक अनिच्छित गर्भको रोकथाम गर्नु पनि हो । एचआईभी भएका व्यक्तिहरूमा परिवार नियोजनका साधनहरूको पहुँचले आमाबाट बच्चामा सर्न सक्ने एचआईभीको संक्रमण उल्लेखनीय मात्रामा घटाउनुको साथै नयाँ संक्रमणमा कमी ल्याउँछ । एचआईभी र यौन रोगको जोखिम तथा अनिच्छित गर्भबाट बच्न दोहोरो विधि अपनाउनु पर्छ । यसबाट एचआईभी तथा यौनजन्य संक्रमण रोकथाम गर्न सहयोग पुग्छ ।



महिला सशक्तिकरणका लागि:

परिवार नियोजनले महिलाहरूलाई निम्न अनुसार मद्दत पुऱ्याउँछ :



- अनिच्छित गर्भ हुने चिन्तालाई कम गराउँछ ।
- शिक्षा र आर्थिक उपार्जन कार्यमा समय दिन सघाउ पुऱ्याउँछ ।
- सामाजिक तथा अतिरिक्त कार्यमा समय दिन सघाउ पुऱ्याउँछ ।

• समाजमा महिलाको उपस्थितिमा वृद्धि गराउन मद्दत पुऱ्याउँछ ।
• वृत्ति विकासमा सुधार ल्याई निर्णय गर्ने क्षमतामा वृद्धि गराउँछ ।

गरिवी हटाउन मद्दत:

परिवार नियोजनले आफ्नो इच्छा अनुसार गर्भधारणमा सहयोग पुऱ्याई आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा सुधार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । परिवार नियोजनले धेरै आमा र बच्चाहरू रोगी हुनबाट बचाव गरी जम्मा भएको पैसाले शिक्षा, पोषण तथा अन्य आवश्यक क्षेत्रमा लगानी गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।



कम लगानीबाट धेरै प्रतिफल दिने उपाय (Cost Effective Approach) :

अन्य सेवाहरूको दाँजोमा परिवार नियोजन एउटा ज्यादै Cost Effective Approach भएको अध्ययनहरू बाट प्रमाणीत भएको छ । एक विश्लेषण अनुसार नेपालमा परिवार नियोजनमा एक करोड खर्च गरेमा यसबाट प्राथमिक शिक्षा, बाल बालिकाको खोप तथा न्यूमोनिया, मातृ स्वास्थ्य तथा सरसफाईका लागि हुने खर्चमा रु ३ करोड भन्दा बढीको बचाव गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

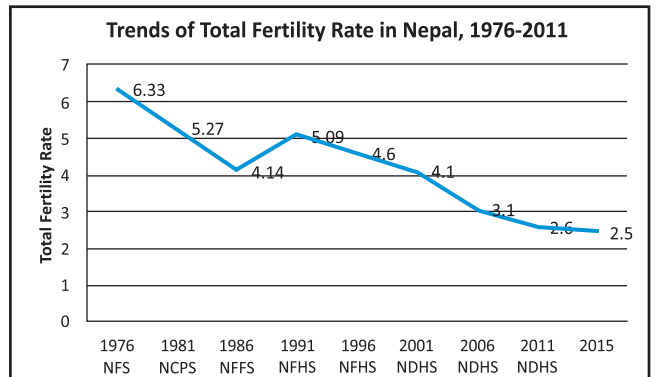
५. नेपालमा परिवार नियोजन सेवाको बर्तमान स्थिति:

परिवार नियोजन सेवाको स्थिति बारे लेखाजोखा गर्नको लागि प्रत्येक पाँच वर्षको अन्तरमा परिवार नियोजन, प्रजनन दर र स्वास्थ्य सम्बन्धि सर्वेक्षण गर्दै आईरहेको छ । यी सर्वेक्षणहरूका आधारमा नेपालको परिवार नियोजन सम्बन्धि मुख्य सुचकाङ्कहरूको स्थिति निम्न अनुसार छन् :

कुल प्रजनन दर (Total Fertility Rate):

नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०११ अनुसार नेपालको कुल प्रजनन दर २.६ प्रति महिला थियो । हालै सम्पन्न MICS को नतिजा अनुसार कुल प्रजनन दर घटेर २.३ प्रति महिला पुगेको छ । नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले सहश्राव्दी विकास लक्ष्य अनुरूप सन् २०१५ सम्ममा २.५ मा झार्ने लक्ष्य पुरा भएको यस नतिजाले पुष्टि गरेको छ ।

चित्र नं. १

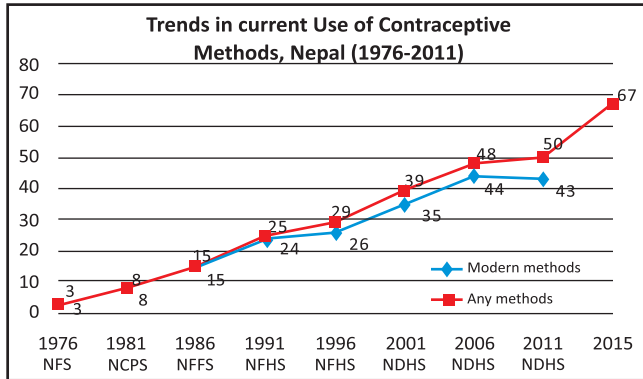


Source: NDHS Reports

परिवार नियोजनको प्रयोग दर (Contraceptive Prevalence Rate)

सन् २०११ मा गरेको नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण अनुसार परिवार नियोजनका जुनसुकै साधनहरूको प्रयोग दर ५० प्रतिशत र आधुनिक साधनको ४३ प्रतिशत छ। नेपालमा संगै बसेका दम्पतीहरू मध्ये परिवार नियोजनको प्रयोग दर ६२ प्रतिशत छ।

चित्र नं. २



Source: NDHS Reports

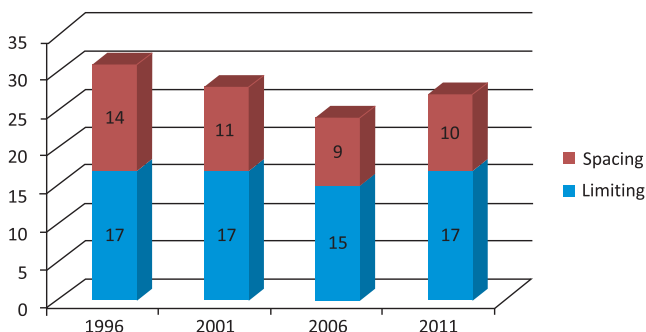
परिवार नियोजन सम्बन्धि ज्ञान (Knowledge on FP Method)

नेपालका प्रजनन उमेरका महिला तथा पुरुषहरूमा कम्तिमा एक प्रकारका परिवार नियोजन साधनहरूको ज्ञान प्राय सबैमा भएको पाईएको छ।

अपरिपूर्य माग (Unmet Need)

सन् २०११ मा परिवार नियोजनको अपरिपूर्य माग २७ प्रतिशत भएको पाईएको थियो तर संगै बसेका दम्पतिहरूमा भने अपरिपूर्य माग केवल १५ प्रतिशत मात्र थियो। अपरिपूर्य माग विशेषगरी किशोरीहरू, प्रसूति अवस्था, दुर्गम क्षेत्रका र गरीबहरूमा बढी छ। सन् २०१४ मा सम्पन्न MICS ले अपरिपूर्य माग २५ प्रतिशत देखाएको छ।

चित्र नं. २



Source: NDHS Reports

जन्म अन्तर (Birth Interval)

आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि एउटा जिवित बच्चा जन्मे पछि कम्तिमा २४ महिनाको फरकमा मात्र पुनः गर्भवती हुनु राम्रो हुन्छ। नेपालमा सन् २०११ मा यो २०.९ प्रतिशत रहेको छ।

अनिच्छित गर्भ (Unplanned Pregnancy)

दम्पतिहरूले गर्भलाई अनिच्छित भन्दा पनि योजना अनुसार अर्थात् ईच्छा बमोजिम गर्भ रहेमा राम्रो हुन्छ। अनिच्छित गर्भ सन् २०११ मा २५ प्रतिशत रहेको छ।

इच्छाईएको बच्चाको संख्या (Ideal Family Size)

नेपालमा सन् १९९६ मा विवाहित महिलाहरूले करीव ३ (२.९) जना बच्चा जन्माउन चाहन्थे भने हाल सन् २०११ को सर्वेक्षण अनुसार विवाहित महिलाले करीव २ जना (२.२) जना मात्र बच्चा जन्माउन चाहन्छन्।

६. विद्यमान समस्याहरू

हाल नेपालको परिवार नियोजन कार्यक्रममा निम्न अनुसार समस्याहरू विद्यमान छन् :

प्रगतीमा असमानता :

परिवार नियोजन सम्बन्धि प्रायजसो सबै सुचकाङ्कहरूको विश्लेषण गर्दा गरिब समुदाय, हिमाली, पहाडी र दुर्गम क्षेत्रमा बसोवास गर्ने व्यक्ति/दम्पतिहरू र केहि विशेष जातीहरू जस्तै दलित, मुस्लिम आदिहरूमा परिवार नियोजनको प्रयोग कम छ भने धनी, शिक्षित, शहरी र तराई क्षेत्रमा राम्रो अवस्था छ। नेपालका ७५ जिल्लाहरू मध्ये ११ जिल्लाहरूमा अझ पनि परिवार नियोजनको प्रयोग दर ३० प्रतिशत भन्दा कम छ।

परिवार नियोजन प्रति कम महत्व र चासो :

परिवार नियोजन नियमित कार्यक्रम हो र यो आफै विस्तारै चल्छ भन्ने धारणाको कारण आजभोली व्यवस्थापक, सेवा प्रदायक र स्वयंसेविकाहरूको ध्यान यस कार्यक्रम प्रति कम केन्द्रित भएको पाईन्छ।

लामो अवधिको परिवार नियोजनका साधनहरूको सिमित उपलब्धता :

विविध कारणहरूले गर्दा अति प्रभावकारी अस्थायी साधनहरू आई.यू.सि.डी. र इम्प्लान्ट सेवाको देश भरी विस्तार गर्न सकिएको छैन। त्यस्तै स्थायी बन्ध्याकरण सेवा पनि नियमित सञ्चालन हुन नसकी धेरै जिल्लाहरूमा अझ पनि हिउँदको मौसम कुनै पनि वाध्यता छ।

परिवार नियोजनका साधनहरू प्रति नकारात्मक धारणा :

विभिन्न अध्ययनहरूले अझ पनि हाम्रो समाजमा परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोगले शरीरलाई कमजोर गर्छ, रोगहरू लाग्दछ, देउता रिसाउँछन्, बाभोपना ल्याउँछ आदी जस्ता गलत धारणाहरू व्याप्त छ।

सेवाको गुणस्तरीयतामा कमी :

परिवार नियोजन सेवामा परामर्श, संक्रमण रोकथाम, नियमित सेवा, धेरै साधनहरू छनौट गर्ने मौका, ग्राहक र सेवा प्रदायक बीच छलफल, ग्राहक प्रति राम्रो व्यवहार, सेवा बारे गोपनीयता आदी जस्ता परिवार नियोजन सेवाका गुणस्तरीयताका पक्षहरूले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। हाम्रो स्वास्थ्य संस्थाहरूमा यी पक्षहरू अझ पनि सन्तोषजनक स्थितिमा पुगेको छैन।

दम्पतीहरू अलग/छुट्टिएर बस्ने कममा बृद्धि :

हाल नेपालबाट प्रजनन उमेरका धेरै महिला तथा पुरुषहरू कामको लागि बाहिरी देशमा जाने कममा बृद्धि भैरहेको छ । यसरी श्रीमान र श्रीमती बीच छुट्टिएर बस्दा उनीहरू बीच नियमित यौन सम्पर्क नहुने भएकोले परिवार नियोजनको साधनहरूको प्रयोगको आवश्यकता पनि कम हुन्छ ।

आकस्मिक परिवार नियोजन र सुरक्षित गर्भपतन पश्चातको सेवा :

आकस्मिक परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोगमा विगतका केही वर्षहरूमा धेरै गुणाले बृद्धि भैरहेको छ । साथै यस्ता सेवा लिने महिलाहरूलाई भरपर्दो परिवार नियोजनका साधनहरूबारे परामर्श गर्नु पनि आवश्यक छ । त्यसैगरी सुरक्षित गर्भपतन सेवा लिएका महिलाहरूलाई पनि गर्भपतन पश्चात परिवार नियोजन सेवाको उपयोग गर्न सहयोग गर्नु आवश्यक छ ।

७. सुधारका केही उपायहरू

परिवार नियोजन सेवालाई भविष्यमा सुधार गर्नको लागि हाल हामीले गर्दै आइरहेको परम्परागत तरिकाहरू भन्दा केही फरक सोच र कार्यक्रमले मात्र हाल अपरिपूरत माग भएका र परिवार नियोजनको सेवा आवश्यक भएका थप व्यक्ति वा दम्पतिहरूलाई सेवा पुऱ्याउन सकिन्छ । यहाँ केही उदाहरणहरू दिइएका छन् ।

केन्द्रिय स्तरमा :

- परिवार नियोजन सेवाबाट हुने फाइदाहरू बारे व्यापक प्रचार प्रसार गरि सरकारी, दातृ निकाय, गैर सरकारी संस्थाहरू र स्थानिय श्रोतहरूबाट यथेष्ट श्रोत र साधन जुटाउने ।
- परिवार नियोजनका साधनहरू बारे सेवा प्रदायकलाई तालिम सुनिश्चित गर्ने र task shifting को माध्यमबाट सेवाको वृद्धि गर्ने ।
- परिवार नियोजनको प्रयोग दर ज्यादै कम भएका जिल्लाहरूलाई विशेष प्याकेज सहित कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने । गैर सरकारी संघ संस्थाहरूलाई यी जिल्लामा कार्य गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
- परिवार नियोजन सम्बन्धि थप अध्ययन गर्ने ।
- परिवार नियोजन सेवाको प्रयोग कम भएका समुह र स्थानमा सेवाको पहुँच र प्रयोगमा वृद्धि गर्नको लागि नयाँ उपायहरूको विकास गरी प्रयोगात्मक अभ्यास गर्ने ।
- सामाजिक बजारीकरण (social marketing) कार्यक्रमलाई अझ सुदृढीकरण गरी सेवाको पहुँच नपुगेको क्षेत्र र वर्गलाई समेट्न प्रोत्साहित गर्ने ।
- मेडिकल कलेज, निजि अस्पताल, पोलि क्लिनिक, गैर सरकारी संस्थाहरूबाट सञ्चालित स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट परिवार नियोजन सेवा विस्तार गर्ने ।

जिल्ला र समुदाय स्तरमा :

- प्रत्येक वर्ष जिल्ला स्तरमा सबै सम्बन्धित संघ संस्थाका

प्रतिनिधि सहित जिल्लाको परिवार नियोजनको स्थिति लेखाजोखा गरी सुधारको लागि कार्य योजना तयार गरी त्यसै अनुरूप कार्यान्वयन गर्ने ।

- गा.वि.स. स्तरमा म.स्वा.स्व.से.हरू र अन्य संघ संस्थाहरूका प्रतिनिधिहरूको सहयोगमा परिवार नियोजन आवश्यक भएका तर हाल प्रयोग नगरेका व्यक्ति र दम्पतिहरूको पहिचान गरी उनीहरूको आवश्यकता र रुचि अनुसारको सेवा प्रदान गर्ने ।
- अन्य संघ संस्थाहरू जस्तै महिला विकास, सहकारी, वन उपभोक्ता, स्थानीय क्लब आदिसँग समन्वय गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- खोप, सुरक्षित गर्भपतन, सुत्केरी पश्चातको जाँच, किशोर किशोरीको प्रजनन स्वास्थ्य, गर्भवती जाँच, यौन रोग क्लिनिक, साधारण जाँच आदि सेवा सँग परिवार नियोजन सेवा एकिकृत गर्ने ।
- परिवार नियोजनका साधन/विधिहरू बारे गलत धारणाहरूलाई कम गर्ने उपायहरू अपनाउने ।
- अपरिपूरत माग बढी भएको वर्गलाई लक्षित गरी विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- परामर्श सेवा, संक्रमण रोकथाम, सुसुचित छनौट सहित गुणास्तरीय सेवामा वृद्धि गर्ने ।

माथि उल्लेखित कार्यहरू केही उदाहरणहरू मात्र हुन् । स्थानीय जनताको आवश्यकता परम्परा, ज्ञान, धारणालाई विचार पुऱ्याई उनीहरूको प्रत्यक्ष संलग्नतामा कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरी बढी सफल हुन सकिन्छ ।

लेखन समुह: धनश्याम पोखरेल र दीर्घराज श्रेष्ठ

References:

1. Government of Nepal, NPC, CBS, Nepal Multiple Indicator Cluster survey 2014, Kathmandu Nepal
2. Guttmacher Institute, London Summit Puts Family Planning Back on the Agenda, Offers New Lease on Life for Millions of Women and Girls, Policy Review, Summer 2012.
3. Ministry of Health and Population (MOHP)[Nepal], New ERA, and ICF International Inc. 2012. Nepal Demographic and Health Survey 2011. Kathmandu Nepal: Ministry of Health and Population, New ERA and ICF International Inc. Calverton, Maryland.
4. Ministry of Health and Population, DoHS, Family Health Division, National Family Planning Strategy, 2012 (2069), Pachali, Teku.
5. Population Council, The Power of Family Planning, USA.
6. Sing S and Darroch JE, Adding it Up: Costs and Benefits of Contraceptive Services-Estimates for 2012, New York: Guttmacher Institutes and United Nations Population Fund, 125 Maiden Lane, New York, USA.
7. Smith Rhonda et.al, Family planning Saves Lives, Fourth Edition, Population Reference Bureau 1875 Connecticut Ave., NW, Suite 520, Washington DC 20009 USA.
8. Population Council, The Power of Family Planning.