

IUC (इन्ट्रायुटेराइन कन्ट्रासेप्टिभ) का लागि मञ्जुरी

नाम _____ चार्ट नं. _____

म जन्म नियन्त्रणको मेरो विधिको रूपमा इन्ट्रायुटेराइन कन्ट्रासेप्टिभ छनोट गर्छु र यसलाई घुसाउन अनुमति दिन्छु। संयुक्त राज्यमा दुई प्रकारका इन्ट्रायुटेराइन कन्ट्रासेप्टिभ उपलब्ध छन्: कपरलाई गर्भनिरोधकको रूपमा प्रयोग गर्ने गैर-हार्मोनल इन्ट्रायुटेराइन यन्त्र र लेभोनोर्जेस्ट्रेल रिलिज गर्ने हार्मोनल इन्ट्रायुटेराइन सिस्टम। इन्ट्रायुटेराइन कन्ट्रासेप्टिभ सही तरिकाले प्रयोग गर्दा 99% भन्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ। असुरक्षित यौनसम्पर्कको 5 दिनभित्र घुसाइएको खण्डमा IUD भएको कपर आपतकालीन गर्भनिरोधका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

लाभहरू:

- प्रजनन क्षमतामा द्रुत फिर्ता हुने
- ट्युबल गर्भावस्थाको घट्दो जोखिम
- ऐंठन र महिनावारीको रक्त प्रवाहमा कमी (हार्मोनल IUC) आउने
- इन्डोमेट्रियल क्यान्सरविरुद्ध सुरक्षा सम्भव हुने
- प्रयोगकर्ताको उच्च स्तरको सन्तुष्टि
- हार्मोनहरू (IUD भएको कपर) प्रयोग गर्न नसक्ने विकल्प भएको

जोखिम/साइड इफेक्टहरू:

- दाग, रक्तस्राव, हेमोरेज वा एनेमिया हुने
- गर्भावस्था गराउने यन्त्रको आंशिक वा पूर्ण रूपमा निकाल्न सकिने
- पाठेघरको छेउ फुट्ने, इम्बेडिड वा सर्भिकल पफोरिसन हुने
- ऐंठन हुने वा पाठेघर दुख्ने
- स्ट्रिड गुम्मे वा अन्य स्ट्रिड समस्याहरू
- डण्डीफोर आउने, टाउको दुख्ने, मूड परिवर्तन (हार्मोनल IUC) हुने

मसँग निम्नमध्ये कुनै प्रारम्भिक चेतावनी सङ्केतहरू छन् भने मैले चिकित्सक वा परिवार नियोजन क्लिनिकमा फोन गर्नु पर्ने हुन्छ:

- P** महिनावारी ढिलो (गर्भावस्था), असामान्य दाग वा रक्तस्राव हुने
- A** पेट दुख्ने, यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने
- I** संक्रमण एक्सपोजर (कुनै पनि STD), असामान्य स्राव हुने
- N** निको नहुने, ज्वरो आउने, चिसो लाग्ने
- S** स्ट्रिड गुम्ने, छोटो वा लामो हुने

विकल्पहरू: मैले जन्म नियन्त्रणका अन्य विधिहरूका बारेमा मौखिक जानकारी बुझेको छु र प्राप्त गरेको छु र मैले IUC रोजेको छु। शङ्कास्पद गर्भनिरोधक असफलताका अवस्थाहरूका लागि, आपतकालीन गर्भनिरोधक उपलब्ध छ र अनिच्छित गर्भधारणको जोखिम कम गर्न दोस्रो मौका प्रदान गर्दछ।

निर्देशनहरू: मैले IUC ले कसरी काम गर्छ र यसलाई कसरी घुसाइन्छ भन्ने बारेमा जानकारी प्राप्त गरेको छु।

IUC ले यौन सम्पर्कबाट सर्ने संक्रमण विरुद्ध सुरक्षा गर्दैन भन्ने कुरा म बुझ्छु।

प्रयोग रोकने निर्णय: म कुनै पनि समयमा IUC हटाउन सक्छु। केवल योग्य मेडिकल व्यक्तिले IUC हटाउन सक्नुहुन्छ।

प्रश्नहरू: मलाई IUC का बारेमा प्रश्नहरू सोध्ने मौका दिइएको थियो र म थप प्रश्नहरूका लागि क्लिनिकमा सम्पर्क गर्न सक्छु।

सेवाग्राहीको हस्ताक्षर _____ मिति _____

साक्षी _____ मिति _____

IUC प्रयोगकर्ताहरूका लागि निर्देशनहरू

घुसाउने: तपाईं गर्भवती नहुन्जेल महिनावारी चक्रको अवधिमा कुनै पनि समयमा IUC घुसाउन सकिन्छ। घुसाउनुअघि, तपाईंको चिकित्सकले पाठेघरको साइज, आकार र स्थिति निर्धारण गर्न पेल्विक जाँच गर्नु हुने छ। स्पेक्युलम नामक उपकरणले तपाईंको योनिलाई खुला राख्छ, त्यसैले सर्भिक्स देख्न सकिन्छ।

सर्भिक्सलाई एन्टिसेप्टिक घोलले सफा गरिन्छ। पाठेघरलाई स्थिर राख्न प्रयोग गरिने उपकरण संलग्न गरिएको छ। अर्को उपकरण पाठेघरको गहिराई र स्थिति मापन गर्न प्रयोग गरिन्छ। त्यसपछि IUC पाठेघरमा घुसाइन्छ।

तपाईंको प्रदायकले IUC घुसाउनुअघि सर्भिक्स नरम बनाउन वा घुसाउने क्रममा हुन सक्ने कुनै पनि ब्र्याम्पिडलाई कम गर्न मद्दत गर्नका लागि औषधि सिफारिस गर्न सक्नुहुन्छ। IUC सँग जोडिएका तारहरू योनिमा फैलिने छन्।

तपाईंलाई घुसाइसकेपछि केही बेर सुत्न र बेहोस हुनबाट जोगिन बिस्तारै उठ्न सुझाव दिइनु सक्छ।

आफ्नो तारहरू जाँच गर्ने: तपाईं IUC थाहा नपाइकन हटाउन वा गुमाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं आफ्ना तारहरू महसुस गर्न सक्नुहुन्न वा तपाईं प्लास्टिकको अंश महसुस गर्न सक्नुहुन्छ भने तपाईं अनियोजित गर्भावस्थाबाट सुरक्षित नहुन सक्नुहुन्छ। IUC का लागि सेनेटरी नेपकिन र ट्याम्पनहरू जाँच गर्नुहोस् र नियमित रूपमा आफ्ना तारहरू महसुस गर्नुहोस्।

तारहरू कसरी जाँच गर्ने:

- आफ्ना हात साबुन पानीले धुनुहोस्।
- स्क्वाट गर्नुहोस् वा शौचालयमा आफै बस्नुहोस्।
- योनिमा गहिरो गरी आफ्नो बिचको औंला घुसाउनुहोस् र सर्भिक्स (सर्भिक्सको बिचमा गोलो प्वाल वा स्लिट जस्तो खोलिएको हुन्छ) पत्ता लगाउनुहोस्। यो तपाईंको नाकको टुप्पो जस्तै कडा महसुस हुन्छ।
- तारहरू तान्न नपरोस् भनेर सावधानी अपनाउँदै पाठेघरमा तारहरू निस्किरहेको छ वा छैन भन्ने कुरा जाँच गर्नुहोस्।
- तपाईंले तारहरू महसुस गर्न सक्नुहुन्न, प्लास्टिक महसुस गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईंले अन्तिम पटक जाँच गरेका भन्दा तारहरू लामो छन् भन्ने लाग्छ भने, क्लिनिकमा फर्कनुहोस्।
- तपाईंले जाँच नगरुन्जेल जन्म नियन्त्रणको दोस्रो विधि (जस्तै शुक्राणुनाशक र कन्डमहरू) प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंलाई IUC को स्थान नियोजनपछि 1-3 महिनाभित्र क्लिनिकमा फर्कन निर्देशन दिइनु सक्छ।

तपाईंले महिनावारी छुटेको छ वा तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भनी सोच्नुहुन्छ भने, परिवार नियोजन क्लिनिक वा तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकमा एकै पटक फर्कनुहोस्।

तपाईंलाई आफ्नो IUC का बारेमा पर्चा दिइने छ। पर्चा निर्माताद्वारा उत्पादन गरिएको हुन्छ। सम्पूर्ण पर्चा ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्।

तपाईंले IUC का साइड इफेक्ट र प्रारम्भिक IUC खतरा सङ्केतहरू (उल्टो साइडमा सूचीबद्ध) सिक्न आवश्यक छ। समस्या बेवास्ता नगर्नुहोस् वा समस्या हट्छ वा हट्दैन भन्ने कुरा हेर्न पर्खनुहोस्। आफ्नो समस्या व्याख्या गर्न परिवार नियोजन क्लिनिक वा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई तुरुन्तै फोन

गर्नुहोस्। प्रारम्भिक खतरा सङ्केतहरूको पहिलो कुरा PAINS (पीडा) शब्द हो भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्।

IUC प्रतिस्थापन: हार्मोनल IUC कुन प्रकारको घुसाइएको थियो भन्ने आधारमा 3-7 वर्षमा प्रतिस्थापन गर्न आवश्यक हुने छ। IUD भएको कपरलाई 10 वर्षसम्म सुरक्षाका लागि स्वीकृत गरिएको छ।

IUC हटाउने: तपाईं आफ्नो IUC हटाउन चाहेको बेला, क्लिनिक वा तपाईंको प्रदायकमा फर्कनुहोस्। IUC आफैं हटाउने वा तपाईंको पार्टनरलाई तार तान्न लगाउने प्रयास कहिल्यै पनि नगर्नुहोस्।

तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई लगाएको IUC को प्रकार, तारको लम्बाइ र त्यसपछि IUC हटाइने र/वा प्रतिस्थापन गर्ने समय हो भनेर बताउने एउटा जानकारीमूलक कार्ड दिनु हुने छ। कृपया भविष्यको सन्दर्भका लागि यो कार्ड राख्नुहोस्।