

परिवार नियोजनको विस्तारित विकल्प

निश्चित दिन विधि (Standard Days Method®)

परिवार नियोजनको अत्यन्त प्रभावकारी, सस्तो एवम् आधुनिक विधि हुनुका साथै यो विधि सिक्न र प्रयोग गर्न पनि सजिलो छ । यसले महिलाको महिनावारी चक्रमा गर्भधारण हुनसक्ने दिनको पहिचान गर्दछ । यस विधिमा प्रयोग गरिने माला-चक्रले महिलालाई कुन दिन आफूलाई गर्भधारण हुन सक्छ भनेर देखाउन वा पहिचान गर्न सघाउँदछ । सही प्रयोग गर्नसके यो ९५ प्रतिशत र सामान्य प्रयोगमा ८८ प्रतिशत प्रभावकारी हुने गरेको अध्ययनले देखाएको छ ।



Standard Days Method (SDM)
लाई अन्तर्राष्ट्रिय परिवार नियोजन निर्देशिका
पनि समावेश गरिएको छ ।

निश्चित दिन विधि (Standard Days Method®): आधुनिक परिवार नियोजनको तरिका

हजारौं वर्षदेखि गर्भधारण रोक्न विभिन्न विधिहरू अपनाउने प्रयास हुँदै आएको पाइन्छ । पछिल्लो समयमा आएर महिला र पुरुषहरू दुवैका लागि परिवार नियोजनका आधुनिक विधिहरू उपलब्ध छन् जुन परम्परागत (traditional) विधिभन्दा प्रभावकारी छन् । यस्तै बन्ध्याकरण, हार्मोनयुक्त विधि र कण्डमको प्रयोगले अनिच्छित गर्भधारणलाई सहजै रोक्न सक्दछन् ।

'Standard Days Method (SDM)' गर्भधारण चेतनामा आधारित परिवार नियोजनको विधि हो । यस विधिले अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरू र विश्वभरका स्वास्थ्य मन्त्रालयहरूबाट आधुनिक विधिको रूपमा मान्यता पाउन तीनवटा कठिन मापदण्डहरू (बक्स-१ मा हेर्नुहोस्) पूरा गरी मान्यता प्राप्त गरेको छ ।

जीवविज्ञानमा आधारित प्रजनन

'SDM' विधि अनुसन्धानमा आधारित महिलामा महिनावारी चक्रको आधार मा गरिएको हो, जसले 'गर्भधारण हुनसक्ने दिन' को पहिचान गर्दछ । विश्व स्वास्थ्य संगठनको लगभग ७ हजार ५ सय महिनावारी चक्रको dataset प्राप्त गरी विश्लेषण गर्नुका साथै अन्य थुप्रै प्रकाशनहरूको अध्ययन गरेर २६ देखि ३२ दिन भित्र महिनावारी हुने महिलामा आठौं दिनदेखि उन्नाइसौं दिनहरूमा (८ देखि १९ दिनका बीचमा) असुरक्षित यौनसम्पर्क नगर्ने हो भने गर्भधारण रोक्न सकिन्छ भन्ने पहिचान गरेको छ । २ सामान्यतः अण्ड (Ovulation) निस्कनु पाँच दिन अघिदेखि अण्ड निस्केको २४ घण्टासम्म 'गर्भधारण हुनसक्ने दिन' मानिएको छ । यो अनुमान शुरुकीट महिलामा गर्भशयमा पाँच दिनसम्म बाँच्न सक्ने र अण्ड निस्केको २४ घण्टासम्म गर्भधारण हुन सक्नेमा आधारित छ । ३ कम्तीमा ८८ प्रतिशत अण्डहरू महिनावारी अवधिको मध्य अवधि (सामान्यतः २८ दिनमा महिनावारी हुने गरेको भए सोको मध्य १४ दिन) को तीन-चार दिन वर-परको अवधिमा निस्कने गरेको पाइन्छ ।

निश्चित आधारमा सही प्रयोग

'SDM' अपनाउनका लागि महिलाले महिनावारी चक्रको ख्याल गरी गर्भ रहन सक्ने आठौंदेखि उन्नाइसौं दिनसम्म असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्न हुँदैन । उनीहरूले महिनावारी हुने समय पनि ख्याल गर्नु पर्दछ । एक वर्षको बीचमा २६ दिनभन्दा छिटो र ३२ दिनभन्दा ढिलो एकभन्दा बढी पटक महिनावारी हुने गरेको छ भने यो विधि प्रयोग गर्न उपयुक्त हुँदैन ।

विभिन्न अवस्थामा प्रभावकारिताको वैज्ञानिक अध्ययन

'SDM' को सही प्रयोगको प्रभावकारिताका बारेमा 'clinical trial' समेत गरिएको छ । बोलिभिया, पेरु र फिलिपिन्सका लगभग ५०० महिलालाई समेटेर एक वर्षसम्म उनीहरूलाई यो विधि प्रयोग गर्न लगाइएको थियो । यस अध्ययनमा परिवार नियोजनका आधुनिक विधिहरूको प्रभावकारिता अध्ययनमा प्रयोग गरिने पूर्णतः अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताप्राप्त तरिकाहरूको प्रयोग गरिएको थियो । 'SDM' का प्रयोगकर्ता र सेवा-प्रदायकहरूका सेवाको स्वीकार्यता, सम्भावना र प्रभावकारितावारे विभिन्न किसिमका संस्थाहरूमा अनुसन्धान गरिएको थियो । धेरै थरिका महिलाहरूले यस विधिलाई अपनाएको पाइयो । 'SDM' का प्रयोगकर्ताहरूले गर्भधारण हुनसक्ने निश्चित दिनहरूमा यौन सम्पर्क नगरेका वा कण्डमको प्रयोग गरेका थिए । महिला र पुरुष दुवैले यस विधिको अवलम्बनबाट धेरै सन्तुष्ट भएको बताएका छन् । प्रभावकारिताको परीक्षणको समयमा भैँ छड्के अध्ययनको पहिलो वर्षमा पनि यसको असफलता १४.१ प्रतिशत मात्र पाइएको छ । यो असफलताको मुख्य कारण गर्भधारण हुन सक्ने खतरावारे जानकारी भएर पनि असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्नु हो ।

तथ्याङ्कले देखाएअनुसार हार्मोनयुक्त गर्भनिरोधक साधन प्रयोग गर्न नचाहनेहरूमा 'SDM' विधिको पहुँच र प्रयोग पाइएको छ । १ हजार १ सय ६५ जना महिलाहरूमा गरिएको अनुसन्धानमा ५५ प्रतिशतले 'SDM' प्रयोग गर्नुअघि कुनै पनि आधुनिक विधि प्रयोग गरेका थिएनन् । ४

बक्स-१:

आधुनिक विधिका विशेषताहरू

१. प्रजनन जीव-विज्ञानलाई राम्रोसँग बुझेर गरिएको,
२. निश्चित आधारमा सही प्रयोग-विधि अपनाएको,
३. विभिन्न परिवेशमा यसको प्रभावकारिता के कस्तो रहेको छ भनेर अध्ययन र मूल्याङ्कन एवम् परीक्षण गरी उपयुक्त ढङ्गले तयार पारिएको ।

पेरुमा स्वास्थ्य मन्त्रालयले १ हजार २ सय जना महिलाहरूमा गरेको अध्ययनमा अझ थप प्रमाणहरू फेला परेका छन्। यो समूहमा एक वर्षसम्ममा गर्भधारण दर करिब १० प्रतिशत रहेको र छ महिनासम्म निरन्तर यो विधि प्रयोग गर्नेको संख्या ८९ प्रतिशत थियो। यस विधिमा एक प्रयोगकर्ता बराबर १.५ 'Couples of year protection (CYP)' हुन्छ।^६

अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता र निर्देशिकामा समावेश

विश्वका १६ मुलुकमा 'SDM' लाई राष्ट्रिय परिवार नियोजनको मान्यता र नीतिमा समावेश गरिसकिएको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले तथ्यका आधारमा प्रयोग/अभ्यास गरिएकाले सो संगठनले आफ्नो परिवार नियोजन निर्देशिकामा समावेश गरिसकेको छ।^७ स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि परिवार नियोजनका सम्बन्धमा तयार गरिएको सन्दर्भ-पुस्तक 'Contraceptive Technology, The Family Planning Reference book' मा पनि SDM लाई समावेश गरिएको छ।^८

जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण (Demographic and Health Survey (DHS)) मा आधुनिक विधिका रूपमा मान्यता

DHS जनसाङ्ख्यामा आधारित अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसारको सर्वेक्षण हो। रुवाण्डा, पेरु र फिलिपिन्समा गरिएको यस्तो सर्वेक्षणमा बन्ध्याकरण, हर्मोनयुक्त विधि, कण्डम र आईयुसिडी जस्तै 'SDM' लाई पनि आधुनिक विधि मानिएको छ। अरु मुलुकहरूमा पनि यो सेवा विस्तार भइरहेकाले यसलाई स्वीकार गर्न थालिएको पाइएको छ।

यूएसएआईडीको गर्भ निरोधक साधन खरिद प्रणालीमा समावेश

'SDM' मा प्रयोग हुने 'माला-चक्र' (CycleBeads) लाई यूएसएआईडीको केन्द्रीय गर्भ निरोधक साधन खरिद परियोजनामा समावेश गरिएको छ। यूएसएआईडी मिसनहरूले माला-चक्र खरिद गर्नलाई कण्डम लगायत गर्भ निरोधक अरु साधन सरह खरीद गर्न पाइने व्यवस्था गरेको छ।

Clinical Trial अनुरूप विकास र परीक्षण गरिएकाले 'SDM' लाई आधुनिक विधिका रूपमा लिइएको हो। विश्व स्वास्थ्य संगठनले आफ्ना सबै निर्देशिकामा यसलाई आधुनिक विधिका रूपमा समावेश गरेको छ।

- जेफ स्पेलेर, वरिष्ठ विज्ञान प्रविधि सल्लाहकार, जनसङ्ख्या तथा प्रजनन स्वास्थ्य महाशाखा, यूएसएआईडी

तालिका ५.१

गर्भ निरोधक विधिसम्बन्धी ज्ञान

१५ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका सबै महिला, भर्खरै विवाहित महिला र अविवाहित तर यौनसम्बन्धमा रहेका महिलाहरूमा परिवार नियोजनका कुनै गर्भ निरोधक विधिका बारेमा जानकारी प्रतिशतमा, सन् २००८ मा फिलिपिन्समा गरिएको अध्ययन।

परिवार नियोजनका विधिहरू	जानकारी भएका महिलाको प्रतिशत		
	सबै महिला	भर्खरै विवाहित महिला	अविवाहित तर यौनसम्बन्धमा रहेका (अध्ययन र सोको ३० दिन अघिभित्र यौन सम्पर्क गरेका) महिला १
कुनै विधि	९७.८	९८.९	९९.४
कुनै आधुनिक विधि	९७.५	९८.६	९९.४
महिला बन्ध्याकरण	८४.०	८९.६	८७.३
पुरुष बन्ध्याकरण	६२.३	६८.४	६६.६
पिल (खाने चक्की)	९६.४	९७.८	९९.४
आई यु डी	७८.९	८६.६	७५.६
Injectables	८३.६	९१.१	८७.७
Implants	११.६	११.१	१५.७
Patch	७.६	७.२	१५.४
पुरुष कण्डम	९२.२	९३.९	९५.९
महिला कण्डम	१५.३	१४.०	२२.५
Mucus/Billing/Ovulation	१६.८	१७.५	२६.२
Basal Body Temperature	१५.९	१६.०	२५.८
Symptothermal	८.१	७.७	१४.७
Standard Days Method	१४.६	१५.१	२८.१
Locational amenorrhea (LAM)	१५.७	१७.७	२१.९
Emergency Contraceptive (आकस्मिक गर्भनिरोधक)	९.७	८.८	१८.४
कुनै परम्परागत (Traditional) विधि	८४.१	९१.०	९३.५
Rhythm	७०.७	७८.०	७१.९
Withdrawal (वाहिर फार्ने)	७८.५	८७.१	९१.०
Folk Method	४.७	६.०	५.०
१५ देखि ४९ वर्षको उमेर समूहका महिलाहरूलाई थाहा भएको औसत	७.७	८.१	८.७
अध्ययन गरिएका महिलाको संख्या	१३,५९४	८,४१८	११५

१ Had last sexual intercourse within 30 days preceding the survey.

Data table classifying SDM as a modern method, DHS Philippines 2013

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

- Riddle, J.M, Eve's Herbs: A History of Contraception and Abortion in the West. Cambridge: Harvard University Press, 1999.
- Arevalo M, Sinai I, Jennings V, A Fixed Formula to Define the Fertile Window of the Menstrual Cycle as the Basis of a Simple Method of Natural Family Planning. *Contraception*. 60 (1999): 357-360.
- Sinai I, Jennings V, Arevalo M. The two-day algorithm: A new algorithm to identify the fertile time of the menstrual cycle. *Contraception*. 60(2) (1999):65-70.
- Gribble J, Lundgren R, Velasquez C, Anastasi E. Being strategic about contraceptive introduction: the experience of the Standard Days Method®. *Contraception*. 77 (2008): 147-154.
- Introducing the Standard Days Method® into Public Sector Services in Peru. February 2008. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for USAID
- Couple Years of Protection. US Agency for International Development, 2011. Accessed at: http://www.usaid.gov/our_work/global_health/pop/techareas/cyp.html
- Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use (2004), Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use (2005), Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers (2005), *Family Planning: A Global Handbook for Providers* (2007)
- Hatcher RA, Trussell J, Nelson AL, Cates W, Stewart FH, Kowal D. *Contraceptive Technology: Nineteenth Revised Edition*. New York NY: Ardent Media, 2007.

SDM प्लाई आ(आफ्नो राष्ट्रिय परिवार नियोजन निर्देशिकामा समावेश गरिसकेका मुलुकहरू :

बेनिन	बोर्निभिया
बुर्किनाफासो	
लोकतान्त्रिक गणतन्त्र कंगो	
इक्वेडोर	एल सल्भाडोर
घाना	ग्वाटेमाला
होण्डुरस	भारत
केन्या	माडागास्कर
माली	निकारागुवा
पेरु	फिलिपिन्स
रुवाण्डा	सेनेगल
दक्षिण सुडान	



राष्ट्रिय निर्देशिका - पेरु

Institute for Reproductive Health
Georgetown University
1825 Connecticut Avenue NW,
Suite 699
Washington, DC 20009
Tel. 202-687-1392
Fax: 202-537-7450

www.irh.org
irhinfo@georgetown.edu

