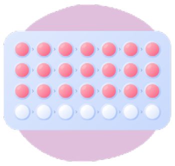
# गर्भनिरोधक

## गर्भनिरोधकले तपाईंलाई गर्भवती नहुन मद्दत गर्नसक्छ।

Women's Health Tasmania

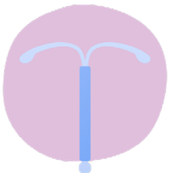
गर्भनिरोधकका विभिन्न प्रकारहरू छन्। प्रत्येक प्रकारका भिन्न-भिन्न फाइदाहरू छन्। केही विधि स्तनपान गराउँदा प्रयोग गर्न सकिन्छ। केही विधिहरू निजी छन् – तपाईंले ती विधिहरु प्रयोग गरिरहनुभएको भनेर अरू कसैले थाहा पाउनु आवश्यक छैन। केही विधिहरू वर्षौंसम्म रहन्छन्। तपाईंका चिकित्सकले तपाईंका लागि कुन विधि सर्वोत्तम हुन्छ भनेर जान्न मद्दत गर्न सक्छन्।



सबैभन्दा सामान्य गर्भनिरोधक विधि  "चक्की" हो। यो एक मौखिक गर्भनिरोधक हो र हरेक दिन एकै समयमा खानु पर्छ। "चक्की" ले तपाईंको अण्डाशयलाई प्रत्येक महिना अण्डा निस्कनबाट रोक्छ। यो चक्की तपाईंले औषधि पसलबाट लिन सक्नुहुन्छ तर त्यसका लागि तपाईंसंग चिकित्सकको पर्चि (प्रेसक्रिप्सन) हुनुपर्दछ।.

गर्भनिरोधक सुई प्रत्येक 3 महिनामाडाक्टरद्वारा दिइन्छ। यसले तपाईंको अण्डाशयलाई प्रत्येक महिना अण्डा निस्कनबाट रोक्छ।

गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण एउटा सानो प्लास्टिकको छडी हो जुन डाक्टरले तपाईंको माथिल्लो पाखुरामा घुसाउँछन्। यसले तपाईंको अण्डाशयलाई प्रत्येक महिना अण्डा निस्कन बाट रोक्छ। यो प्रत्यारोपण 3 वर्षसम्म रहन्छ।



हर्मोनल IUD र कपर IUD साना T - आकारका उपकरणहरू हुन् जुन डाक्टरले तपाईंको गर्भाशयमा राख्छन्। तिनीहरूले अण्डा निस्कन रोक्छन्। तिनीहरू 5 वर्ष वा सोभन्दा बढी समयसम्म रहन्छन्।

कन्डम (ढाल) एक रबर ट्यूब हो जुन पुरुषले शुक्राणुलाई योनीमा प्रवेश गर्नबाट रोक्नको लागि आफ्नो लिंगमा लगाउन सक्छ। यो औषधि पसल वा सुपरमार्केटमा किन्न सकिन्छ। हरेक पटक यौनसम्पर्क गर्दा नयाँ कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ।

यदि तपाईंले गर्भनिरोधक बिना यौनसम्पर्क गर्नुभयो भने, तपाईं गर्भाधारणको सम्भावना कम गर्न "बिहान पछि चक्की (morning after pill)" लिन सक्नुहुन्छ। यदि यो चक्की यौनसम्पर्कको 24 घण्टाभित्र लिइयो भने यो अधिक प्रभावकारी हुन्छ। तपाईंले कुनै पर्चि बिना नै औषधि पसलबाट यो चक्की लिन सक्नुहुन्छ।

गर्भनिरोधकका अन्य विधिहरू पनि छन्, जसको बारेमा तपाईं आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

परिवार नियोजन तस्मानिया (Family Planning Tasmania) एक स्वास्थ्य सेवा हो जसका Glenorchy, Launceston र Burnie मा क्लिनिकहरू छन्। यसमा महिला डाक्टर र नर्सहरू छन् जो गर्भनिरोधकका साथै गर्भाशय स्क्रीनिंग परीक्षण, गर्भावस्था, श्रोणि दुखाइ, स्तन जाँच र रजोनिवृत्तिमा विज्ञ छन्। सहुलियत कार्ड धारकहरूको लागि अपोइन्टमेन्टहरू निःशुल्क छन् र तिनीहरूले दोभाषेको व्यवस्था गर्न सक्छन्।

बुकिङ गर्न TIS लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई आफ्नो भाषा बताउनुहोस्। दोभाषेलाई आफ्नो नाम र तपाईंले कुन परिवार नियोजन तस्मानिया क्लिनिकमा फोन गर्दै हुनुहुन्छ बताउनुहोस्:

- Glenorchy: 03 6273 9117
- Launceston: 03 6343 4566
- Burnie: 03 6431 7692

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ र के गर्ने भनेर निश्चित हुनुहुन्न भने महिला स्वास्थ्य तस्मानियाले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ। तपाईं बच्चा जन्माउने डर वा नयाँ अभिभावकको रूपमा तपाईंको भावनाहरूको बारेमा हाम्रा परामर्शकर्ताहरू मध्ये एकसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई तस्मानियामा गर्भपतनको बारेमा जानकारी चाहिन सक्छ। **1800 675 028** मा फोन गर्नुहोस् र परामर्श सत्रको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

25 Lefroy Street, North Hobart  PO Box 248, North Hobart, Tasmania 7002
P: **6231 3212**  F: **6236 9449**  Information Line: **1800 675 028**
info@womenshealthtas.org.au  www.womenshealthtas.org.au  ABN 49 915 520 678