सायना प्रेस (DMPA–SC) सेवा सञ्चालन तथा विस्तार सहजीकरण सामग्री

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा
टेकु, काठमाण्डौ
२०७९

विषय सूची

१. पृष्ठभूमी **१**

२. सायना प्रेस (DMPA–SC) **१**

२.१. परिचय १

२.२. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुईले गर्भ रहनबाट कसरी रोक्दछ ? १

२.३. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई कहिले लगाउने ? १

२.४. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई शरीरको कुन भागमा कहाँ लगाइन्छ ? २

२.५. प्रभावकारिता २

२.६. सेवा प्रदायक २

२.७. सायना प्रेस (DMPA–SC) सूईका फाईदाहरू २

२.८. सायना प्रेस (DMPA–SC) का बेफाईदाहरू ३

२.९. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई लगाउँदा देखा पर्न सक्ने साधारण असरहरू ३

२.१०. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई प्रयोग गर्न नहुने अवस्था ३

२.११. सायना प्रेस (DMPA–SC) निम्न अवस्थामा सेवाग्राहीका लागि उपयुक्त साधन ३

२.१२. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई दिने प्रकृया ४

२.१३. सायना प्रेस (DMPA–SC) र डीपोप्रोभेरा (DMPA–IM) सुई वीच फरक ५

२.१४. सायना प्रेस (DMPA–SC) सूईले काम गर्ने समयावधि ६

२.१५. प्रजनन क्षमता पुनः फर्कने समय ६

२.१६. पुनःभेट ६

२.१७. तुरून्त सेवा प्रदायकसंग परामर्श गर्नुपर्ने अवस्था ७

२.१८.असर तथा स्वास्थ्य समस्या (Side Effects and Health Problems) व्यवस्थापन ७

३. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई सम्बन्धी प्रायः जसो सोधिने प्रश्नहरु (Frequently Asked Questions) **७**

४. आपूर्ति व्यवस्थापन तथा भण्डारण **८**

५. प्रयोग भईसकेको सुईको व्यवस्थापन **८**

६. पैरवी तथा सचेतना कार्यक्रम **८**

७. अभिलेख तथा प्रतिवेदन **८**

८. अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण **९**

९. सायना प्रेस सम्बन्धी अभिमुखीकरण **९**

९.१. प्रशिक्षकका लागि मार्गदर्शन ९

९.२. पाठ योजना ९

९.३. शेसन १: परिवार योजना तथा गर्धनिरोधका साधन १०

९.४. शेसन २ सायना प्रेसको परिचय १०

९.५ पाठ योजना ३ अभिलेख प्रतिवेदन ११

अनुसूची १ **१३**

अनुसूची २ **१५**

अनुसूची ३ **१६**

अनुसूची ४ **१७**

अनुसूची ५ **१८**

१. पृष्ठभूमी

सन् १९५९ मा नेपाल परिवार नियोजन संघ स्थापना भएसंगै नेपालमा जनसंख्या नियन्त्रणका लागि परिवार नियोजन सेवाको सुरूवात भएको हो । सहश्राब्दी विकास लक्ष्यको चरण पार गरी दिगो विकास लक्ष्य केन्द्रित परिवार नियोजन सेवा हाल अधिकारमा आधारित परिवार योजना सेवाका रूपमा स्थापित भएको छ। नेपालमा प्रजनन उमेरका विवाहित महिलामा आधुनिक गर्भनिरोधका साधनको प्रयोग दर ४३% रहेको छ भने करीब आधा जति गर्भधारण अनिच्छित हुने गरेको छ। गर्भनिरोधका साधनहरूको उचित प्रयोगबाट अनिच्छित गर्भधारणको संख्या घट्न गई मातृ मृत्युलाई एक तिहाईसम्म कम गर्न सकिने अध्ययनहरूले देखाएको छ।

सूईद्वारा लगाईने DMPA गर्भनिरोधको साधन सन् १९५० को दशकमा विकास भएको थियो। नेपालमा DMPA गर्भनिरोधक सुईलाई (तीन महिने सूई) को रूपमा चिनिन्छ। हाल तीन महिने सुई (डिपो प्रोभेरा) निर्माता कम्पनी फाइजरले सायना प्रेस (Sayana Press®) नाम गरेको कम मात्राको DMPA–SC उत्पादन गरेको छ।

नेपालमा सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा सिन्धुली र नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व) जिल्लामा नमूना कार्यक्रमको रूपमा सुरू भई चालु आर्थिक बर्ष २०७९/८० मा सिन्धुली र नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व), मोरङ्ग, पर्सा, ललितपुर, रोल्पा र कैलाली जिल्लामा सेवा विस्तार भएको छ र आगामी आर्थिक वर्षहरूमा देशैभर सेवा विस्तार गर्ने योजना रहेको छ। परिवार कल्याण महाशाखाको नेतृत्वमा आर्थिक बर्ष २०७७/७८ मा सम्पन्न सायना प्रेसको सम्भाब्यता र स्वीकार्यता सम्बन्धी अनुसन्धानबाट महिलाहरुले सायना प्रेस रुचाएको पाइएको छ।

२. सायना प्रेस (DMPA–SC)

२.१. परिचय

सायना प्रेस (DMPA–SC) गर्भ रहनवाट रोक्न महिलाले प्रयोग गर्ने सुरक्षित र प्रभावकारी गर्भ निरोधक साधन हो । सायना प्रेस (DMPA–SC) प्रोजेस्टेरोन हर्मोन Medroxyprogesterone acetate १०४ मि.ग्रा. ले बनेको हुन्छ। यो सुई शरीरको छाला मुनिको वाक्लो बोसोयुक्त भागमा (subcutaneous) दिइन्छ । यो सुई एक पटक लगाए पछी ३ महिनासम्म गर्भधारण हुँदैन।

२.२. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुईले गर्भ रहनबाट कसरी रोक्दछ ?

- पाठेघरको मुखबाट निस्कने श्रावलाई वाक्लो वनाउँछ।
- डिम्ब निस्कासन हुन दिदैन।
- पाठेघरको भित्रि पत्र (endometrium layer) लाई पातलो बनाउँछ।

२.३. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई कहिले लगाउने ?

- पहिलो पटक: महिनावारी भएको ७ दिनभित्र (त्यस पछिको मात्रा पहिलो पटक लगाएको ३ महिनाको अन्तरालमा लगाउनु पर्दछ, महिनावारी पर्खिरहनु पर्दैन)।
- स्तनपान गराई रहेकी सुत्केरी महिलाको हकमा ६ हप्तापछि लगाउन सकिन्छ।
- स्तनपान नगराउने सुत्केरी महिलाको हकमा २१ दिन भित्र लगाउन सकिन्छ।

- अन्य हर्मोनयुक्त साधन प्रयोग गरिरहेका महिलाले यो साधन प्रयोग गर्न चाहेमा तुरुन्तै प्रयोग गर्न सक्दछन् ।
- गर्भपतन पश्चात् तुरून्तै लगाउन सकिन्छ ।

२.४. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई शरीरको कुन भागमा कहाँ लगाइन्छ ?

सायना प्रेस (DMPA–SC) महिलाको पाखुरा वा तीघ्रा वा पेटमा लगाइन्छ, तर नाइटोमा लगाउनु हुँदैन ।

२.५. प्रभावकारिता

सायना प्रेस (DMPA–SC) गर्भनिरोधको साधन मध्ये एक प्रभावकारी साधन हो । सही तरिकाले प्रयोग गरेमा १०० जना प्रयोगकर्ता मध्ये ९९ जनालाई गर्भ रहन दिदैन ।

२.६. सेवा प्रदायक

सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई स्वास्थ्य संस्थाहरूमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीद्वारा लगाईन्छ । यो सुई सेवाग्राही आफैले लगाउनका लागि विकास गरिएको भएतापनि नेपालमा हालसम्म सेवाग्राहीलाई आफै लगाउन अनुमति दिइएको छैन । आगामी दिनमा थप अध्ययन अनुसन्धान गरी प्राप्त नतिजा अनुसार सेवाग्राहीलाई आफै लगाउन दिनेबारे निर्णय लिइनेछ ।

२.७. सायना प्रेस (DMPA–SC) सूईका फाईदाहरू

क. सुरक्षित तथा प्रभावकारी ।

ख. प्रयोग गर्न सजिलो ।

ग. अनिच्छित गर्भ रहनबाट रोक्दछ ।

घ. एक पटक लगाए पछी तीन महिनासम्म गर्भ रहनबाट रोक्दछ ।

ङ. प्रजनन उमेरका सबै महिला तथा किशोरीले प्रयोग गर्न सक्ने ।

च. स्वास्थ्य संस्थामा सहजै उपलब्ध हुने ।

छ. प्रयोग गरेको २४ घण्टाभित्र काम गर्दछ ।

ज. महिलाले स्वःनिर्णय गरी लगाउन सक्ने र सुई लगाएको अरु व्यक्तिलाई थाहा नहुने ।

झ. पाठेघरको जाँचबिना नै प्रयोग गर्न मिल्ने ।

ञ. यौन सम्पर्कमा कुनै प्रकारको असर नपर्ने, यौन सन्तुष्टीमा कमी नहुने ।

ट. सुत्केरी भएको ६ हप्ता पछि स्तनपान गराइरहेकी महिलाले सुई लगाउन सक्ने ।

ठ. गर्भपतन पश्चात् तुरुन्तै लगाउन सकिने

२.८. सायना प्रेस (DMPA–SC) का बेफाईदाहरू

क. यसको प्रयोगले यौन संक्रमण र एच.आई.भी/एड्सबाट बचाउन सक्दैन ।

ख. यो सूई लगाउन छोडेपछि प्रजनन क्षमता फर्कन केही समय लाग्ने ।

२.९. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई लगाउँदा देखा पर्न सक्ने साधारण असरहरू

DMPA–SC मा Medroxyprogestrone acetate को मात्रा कम हुने भएकोले DMPA–IM को भन्दा यसको प्रयोग गर्दा कम असर हुने अध्ययनले देखाएको छ ।

- महिनावारी चक्रमा केही गडबडी हुने, महिनावारीको बीच बीचमा रगतका थोपाहरू देखा पर्ने (Spotting / irregular bleeding), लामो समयसम्म रक्तश्राब हुने (Prolonged bleeding), महिनावारी रोकिने ।
- टाउको दुख्ने, रिँगटा लाग्ने ।
- पेट फुल्ने तथा असजिलो महसुस हुने (Abdominal bloating and discomfort) ।
- थकान महसुस हुन सक्ने ।
- तौल घटबढ हुन सक्ने ।
- सुई लगाएको ठाउँमा सामान्य जलन हुने, सुन्निने, हल्का दुखाइ हुने र कैसै कसैलाई सुई लगाएको भागमा गाँठो, सानो खाल्डो देखा पर्न सक्ने ।
- माथिका असरहरुकोबारेमा परामर्शगरी यदी कुनै असर भएमा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्नेगरी परामर्श गर्नुपर्दछ । सेवाग्राहीले आफैं साधन discontinuation गर्ने भन्दा स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्न अनुरोध गर्नु पर्दछ ।

२.१०. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई प्रयोग गर्न नहुने अवस्था :

क. गर्भावस्थामा ।

ख. स्तनपान गराईरहेकी सुत्केरी महिला (६ हप्ताभित्र) ।

ग. उच्च रक्तचाप (blood pressure, systolic ≥ 160 mm Hg or diastolic ≥ 100 mm Hg) ।

घ. डीप भेन थ्रोम्बोसिस (Deep Vein Thrombosis) ।

ङ. मुटुको रोग ।

च. मस्तिष्कघात ।

छ. कारण थाहा नभई योनिबाट रक्तश्राब भएमा ।

ज. हालको स्तन क्यान्सर वा विगतमा स्तन क्यान्सर भएकी महिला ।

झ. विगत २० वर्ष देखि मधुमेह तथा मधुमेहका जटिलता भएको ।

ञ. कलेजोको रोग (Serve decompensated cirrhosis) or Liver tumour (hepatoclellular adenoma and hepatoma) ।

२.११. सायना प्रेस (DMPA–SC) निम्न अवस्थामा सेवाग्राहीका लागि उपयुक्त साधनः

क. लामो समयसम्मको लागि जन्मान्तर गर्न चाहने तर हाल स्थायी विधि अपनाउन नचाहने/नसक्ने ।

ख. यौनसम्पर्क अगाडी प्रयोग गर्नुपर्ने साधन (जस्तै कन्डम) अपनाउन नचाहने ।

ग. दिन-दिनै पिल्स खान सम्झिन नसक्ने ।

घ. स्तनपान गराईरहेकी तर गर्भनिरोधका साधन अपनाउन चाहने । (सुत्केरी भएको ६ हप्तापछि मात्र शुरू गर्ने) ।

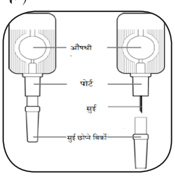
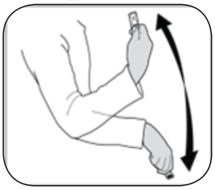
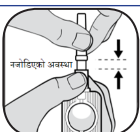
ङ. हर्मोनयुक्त साधन पिल्स खानेचक्की (Combined oral pills) प्रयोग गर्न नचाहने/नमिल्ने ।

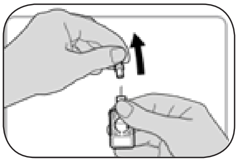
च. पूर्व रजोनिवृत्ति (pre menopausal) उमेर समूहका पिल्स चक्की खान नचाहने/नमिल्ने साथै स्थायी साधन पनि अपनाउन नचाहने/नमिल्ने महिला ।

छ. गर्भपतन पश्चात तुरुन्त गर्भ रहनसक्ने भएकाले सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई लगाउन सकिन्छ ।

२.१२. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई दिने प्रकृयाः

सेवाग्राहीलाई सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई लगाउँदा निम्न प्रक्रिया अनिवार्य अपनाउनु पर्दछः

क्र.सं.	प्रकृया	विवरण
१.	**जानकारी लिने**	क. अन्तिम महिनावारीको पहिलो दिन/मिति (रक्तस्राव सुरु)।
२ .	**परामर्श तथा जानकारी**	क. सेवाग्राहीलाई सहज हुने वातावरणको सुनिश्चितता गर्नु पर्दछ। ख. सेवाग्राहीलाई गर्भ निरोधका साधनबारे बुझिने गरी स्पष्ट जानकारी गराउनु पर्दछ। ग. गर्भ निरोधका साधनबारे साधनको प्रभावकारिता, फाईदा, बेफाईदाहरू बताउनुपर्दछ। घ. गर्भ निरोधक साधन प्रयोगका कारण हुनसक्ने सम्भावित असरहरू र सो को व्यवस्थापनबारे बताउनुपर्दछ। ङ. गर्भ निरोधका साधनबारे जानकारी तथा परामर्श गर्दा फ्लिप चार्ट, पोस्टर, पम्प्लेट आदिको प्रयोग गर्नुपर्दछ।
३.	**स्वास्थ्य परीक्षण**	क. परिवार नियोजन सेवाका लागि चिकित्सा योग्यता मापदण्ड (Medical Eligibility Criteria) बमोजिम सेवाग्राहीको स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्नु पर्दछ र स्वास्थ्य परिक्षण गर्नु पर्दछ।
४.	**सुई लगाउने**	**तयारी** • सुई लगाउनु भन्दा पहिला सेवाप्रदायकले साबुन पानीले हात धुनु पर्दछ। साबुन पानी उपलब्ध नभएको अवस्थामा Alcohol Hand Sanitizer को प्रयोग गर्नुपर्दछ। • सेवाग्राहीको सुई लगाउने भाग फोहोर भएमा सफा पानी वा अल्कोहोलले पुछ्नु पर्दछ र सुक्न दिनुपर्दछ।
(चित्र क) 		**अवलोकन** • सायना प्रेस कोठाको तापक्रममा भण्डार भएको सुनिश्चित गर्नुहोस। • सायना प्रेस सूईभित्र रहेको सेतो रंगको औषधी पुरा मात्रामा छ छैन हेर्नुहोस। • औषधीको मात्रा पुरा नभएको, रंग वदलिएको वा कहि चुहिएको देखिएमा उक्त सुई प्रयोग गर्न हुदैन।
(चित्र ख) 		**औषधी घोल्ने** • सायना प्रेस सुईमा रहेको औषधी घोल्न सुईसंगै जोडिएको भाग (पोर्ट) (चित्र क) मा राम्ररी समात्नुहोस। • चित्रमा देखाए अनुसार तल माथी ३० सेकेण्डसम्म राम्ररी हल्लाउनु होस। नोटः एकचोटी हल्लाएको सुई कुनै कारणले तत्काल नलगाई केही वेर पछि लगाउनु परेमा पुनः तल माथी ३० सेकेण्डसम्म राम्ररी हल्लाउनु होस। (चित्र ख)
(चित्र ग)  (चित्र घ)		**सायना प्रेस सुई लगाउन तयार गर्ने** • एक हातले सायना प्रेस सुईको विर्को समात्नुहोस अर्को हातले सुईको पोर्ट भागमा समात्नुहोस (चित्र ग)। याद राख्नुहोस सुई समात्दा निडल पट्टिको भाग माथि तिर फर्केको हुनु पर्दछ। • सायना प्रेस सुईको विर्कोलाई औषधी भएको भाग तिर धकेल्नुहोस्। • वीचको भाग एक अर्कामा जोडिएको हुनु पर्दछ (चित्र ग)।

(चित्र ङ) 		**सायना प्रेस सुईको बिर्को खोल्ने** ● सायना प्रेस सुईको बिर्को बिस्तारै माथी तिर तान्नहोस । याद राख्नुहोस सुई समात्दा निडल पट्टिको भाग माथी तिर फर्केको हुनु पर्दछ (चित्र ङ) । ● बिर्कोलाई डस्ट बिनमा राख्नुहोस ।)
(चित्र च) (चित्र छ)		**सायना प्रेस सुई लगाउने** ● सुई लगाउने भागको छाला मुनिको भाग बुढी औंला र चोर औंलाले समातेर केही माथी तिर तान्नुहोस (चित्र च) । ● सायना प्रेस सुईको पोर्ट भागमा समातेर बिस्तारै छालामुनी सुई घुसाउनहोस् ● सायना प्रेस सुईको औषधी रहेको गोलो भागमा बुढी औंला र चोर औंलाले ७ सेकेण्ड च्याप्नुहोस् (चित्र छ)
(चित्र ज		**सुई विसर्जन** ● प्रयोग भएको सायना प्रेस सुईलाई सेफ्टी वक्समा राख्नु विसर्जन गर्नुहोस । (चित्र ज)
५.	**अभिलेख**	क. सुई लगाईसकेपछि स्वास्थ्य सेवा कार्डमा सेवाको विवरण लेखी सेवाग्राहीलाई प्रदान गर्नुपर्दछ ।
६.	**पुनःभेट**	क. अर्को सुईको लागि ३ महिना पुग्ने मितिमा आउन पर्ने जानकारी गराउनु पर्दछ । ख. सुईको प्रयोगपछि स्वास्थ्य समस्याहरू देखा परेमा वा महसुस भएमा सेवाग्राहीले कुनै पनि समयमा स्वास्थ्य संस्था/सेवाप्रदायकसँग सम्पर्क गर्नपर्दछ भनि जानकारी गराउनु पर्दछ ।

२.१३. सायना प्रेस (DMPA–SC) र डीपोप्रोभेरा (DMPA–IM) सुई वीच फरक

विवरण	**सायना प्रेस** (DMPA–SC)	**डीपोप्रोभेरा** (DMPA-IM)
औषधीको मात्रा	Medroxyprogesterone acetate (MPA) 104 mg 0.65 ml suspension	Medroxyprogesterone acetate (MPA) 150 mg 1 ml suspension
लगाउने	आफै लगाउन सकिने	स्वास्थ्यकर्मीले लगाईदिनु पर्ने
बनोट	सिरिञ्ज सहित लगाउन तयारी अवस्थामा हुन्छ (prefilled syringe)	औषधी सिरन्जिले तानेर दिनुपर्दछ । (Vial and syringe)
आकार	छोटो सुई: (26-gauge x 3/8- inch needle or 9.5 mm)	लामो सुई: (22-gauge x 1 and 1/2-inch needle)
लगाउने तरीका	छालामुनि (subcutaneous)	मासुभित्र (Intramuscular)
लगाउने भाग	पेट वा तिघ्रा वा पाखुरा	पाखुरा वा नितम्ब वा तिघ्रा

२.१४. सायना प्रेस (DMPA–SC) सूईले काम गर्ने समयावधि:

सायना प्रेस (DMPA–SC) सूई लगाएपछि यसले ३ महिनासम्म गर्भ रहनबाट रोक्दछ । महिलाले गर्भवती नहुने निर्णय गरेकी छिन् भने ३ महिना पछि दोस्रो मात्रा सूई लगाउनु पर्दछ । दोस्रो मात्रा सूई लगाउन आउँदा तोकिएको मिति भन्दा ४ हप्ता अथवा २८ दिन बढी ढिलो गर्नु हुँदैन ।

२.१५. प्रजनन क्षमता पुनः फर्कने समयः

सेवाग्राहीले सायना प्रेस (DMPA–SC) सूई लगाउन छोडेपछि प्रजनन क्षमता पुनः फर्कन केही समय लाग्न सक्दछ । प्रायः जसो सूई लगाउन छाडेको ७ महिनापछि वा पछिल्लो पटक सूई लगाएको प्रायः १० महिनापछि प्रजनन क्षमता फर्कन्छ । कसै कसैमा प्रजनन सूई लगाउन छोडेको १२ देखि १८ महिना सम्म पनि लाग्न सक्दछ ।

२.१६. पुनःभेट

सेवाग्राहीले गर्भधारणको ईच्छा नहुन्जेलसम्म प्रत्येक तीन महिनामा सुई लगाउनु पर्दछ । सेवा प्रदायकहरूले सेवाग्राहीहरूलाई परामर्श, सल्लाह, सुझाव प्रदान गरेमा गर्भ निरोधका साधनको प्रयोग निरन्तर भई रहन्छ ।

पुनःभेटको समय	विवरण	परामर्श, सल्लाह र सुझाव
१. सुई लगाएको ३ महिना पछि ।		
३ महिना पछि सुई लगाउन निर्धारित मिति मै आएमा	• सायना प्रेस (DMPA–SC) सूई दिनुहोस् र स्वास्थ्य सेवा कार्डमा लगाएको मिति उल्लेख गर्नु पर्दछ । • अन्य थप साधन आवश्यक छैन ।	• सेवाग्राहीलाई समयमै आउन प्रोत्साहन गर्नुहोस । • सेवाग्राहीलाई साधनको कुनै असर देखापरेको भए छलफल गर्नुहोस्, सान्त्वना दिनुहोस र तदनुसार परामर्श गर्नुहोस् ।
२. निर्धारित मितिमा अर्को सुईका लागि नआएका तर अनुग्रह अवधि (२ हप्ता अघि र निर्धारित मिति देखि ४ हप्ता भित्र) मा ।		
निर्धारित मिति भन्दा २ हप्ता अघि वा निर्धारित मिति पछि तर ४ हप्ता भित्र	• सायना प्रेस (DMPA–SC) सूई दिनुहोस् र अनुसूची २ बमोजिम स्वास्थ्य सेवा कार्डमा लगाएको मिति उल्लेख गर्नुपर्दछ । • अन्य थप साधन आवश्यक छैन ।	• अर्को सुईको लागि समयमै (नयाँ निर्धारित मिति) आउनु पर्ने सल्लाह दिनुहोस । (यदि सेवाग्राही निर्धारित मिति भन्दा दुई हप्ता अघि नै आएकी छिन् भने पुनःभेट मिति पनि दुई हप्ता पछि गणना गर्ने ।) • सेवाग्राही पुनःभेटका लागि निर्धारित मिति भन्दा पछि तर ४ हप्ता अगावै आउँछिन् भने अर्को फलोअप मिति त्यहि अनुरुप गणना गरि ग्राहकलाई सल्लाह दिनुहोस । • ग्राहकसँग साधनको कुनै असर अनुभव भएको छ भने छलफल गर्नुहोस्, सान्त्वना दिनुहोस र परामर्श गर्नुहोस ।

३. निर्धारित मिति पछि को ४ हप्ताको अनुग्रह अवधि भन्दा पछि अथवा अन्तिम सुई लगाएको ४ महिनाभन्दा बढी समय बितिसकेपछि ।		
सुई लगाएको पछिल्लो मिति देखि ४ महिनाभन्दा बढी	• गर्भ रहेको वा नरहेको निश्चित गर्नुपर्दछ । • गर्भवती नभएको सुनिश्चित भएमा सुई दिनुपर्दछ । • थप साधनको लागि सल्लाह दिनुपर्दछ (जस्तै कन्डम) अर्को ७ दिनको लागी ।	• ढिलो आउनुको कारणबारे जानकारी लिनुपर्दछ । • ४ महिना भित्र पुनःभेट गर्न समस्या छन् भने गर्भनिरोधका अन्य साधन/विधिहरू बारे छलफल गर्नुपर्दछ ।

२.१७. तुरून्त सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नुपर्ने अवस्थाः

सुईको प्रयोगपछि निम्न मध्ये कुनै पनि स्वास्थ्य समस्याहरू देखा परेमा वा महसुस भएमा सेवाग्राहीले कुनै पनि समयमा स्वास्थ्य संस्था/सेवाप्रदायकसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

- महीनावारी हुँदा सधैं भन्दा दोब्बर समयसम्म बढी रगत जाने वा सात दिन भन्दा बढी दिन योनीबाट रगत बगेमा ।
- महिनावारी लगातार हुँदाहुँदै बीचमा लामो समयसम्म रोकिएमा ।
- गर्भ रहेको लक्षण वा संकेत देखा परेमा ।
- स्वासप्रश्वासमा कठिनाई भएमा ।
- सुइ दिएको ठाउँमा लामो समय सम्म दुखेमा, रातो भएमा र चिलाउने भएमा ।
- तल्लो पेट दुखेमा ।

२.१८. असर तथा स्वास्थ्य समस्या (side effects and Health Problems) व्यवस्थापनः

सायना प्रेस सुई प्रयोगकर्तामा कुनै असर वा स्वास्थ्य समस्या देखा परेमा अनुसूची १ बमोजिम व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

३. सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई सम्बन्धी बारम्बार सोधिने प्रश्नहरु (Frequently Asked Questions)

प्रश्नहरु	प्रश्नको समाधान
१. के सायना प्रेस (DMPA–SC) सूई ले कमजोर र काम गर्न नसक्ने बनाईदिन्छ ?	१. यो साधनले कुनै प्रकारका कमजोर बनाउँदैन । सायना प्रेस सूई प्रयोगले महिनावारी रोक्न सक्ने भएकाले शारीरिक कमजोरी र रक्तअल्पत्ता हुनबाट बचाउँदछ ।
२. के सायना प्रेस (DMPA–SC) सूई लगाउँदा धेरै नै रगत बग्ने गर्दछ ?	२. रगत धेरै बग्न सक्छ वा हल्का रगत धेरै दिन सम्म बग्न सक्छ । यस्तो समस्या केही महिना पछि आफै ठीक भएर जान्छ । बरू कहिलेकाही महिनावारी हुँदा रगत नै नदेखिन सक्छ ।
३. के सायना प्रेस (DMPA–SC) सूईले खाना अरूची हुने र वजन घट्छ ?	३. खानामा अरूची हुँदैन । बरू डि.एम.पि.ए.सूई प्रयोगले कहिले काही वजन घटबढ हुन सक्दछ ।

४. के सायना प्रेस (DMPA–SC) सूई प्रयोग गर्ने महिलाले यसको प्रयोग गर्न विचविचमा रोक्नु जरूरी पर्दछ ?	४. यो साधन प्रयोगपछि रोक्नुपर्दैन । महिलाले गर्भधारण गर्न चाहेसम्म यसलाई प्रयोग गर्न सक्छिन् ।
५. के सायना प्रेस (DMPA–SC) सुईले धरै महिनासम्म महिनावारी हुनबाट रोक्दछ जसले गर्दा रगत महिलाको पाठेघरमा जम्मा भएर रहन्छ । ?	५. सुईको प्रयोगले महिनावारी रोकिन सक्ने भएतापनि पाठेघरमा रगत जमेर बस्दैन ।
६. सायना प्रेस(DMPA–SC) लगाए पछि डीपो (DMPA–IM) लगाउन मिल्दैन	६. सायना प्रेस(DMPA–SC) लगाएको महिलाले डीपो (DMPA–IM) वा अन्य जुनसुकै सधान प्रयोग गर्न सक्दछन ।

४. आपूर्ति व्यवस्थापन तथा भण्डारण

सायना प्रेस (DMPA–SC) सुईको आपूर्ति नियमित पैणालिसँग आवद्धगरी स्वास्थ्य सेवा विभागले व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ ।

प्रेस भण्डारण गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ :

- कोठाको तापक्रममा भण्डारण गर्नुपर्दछ ।
- सूर्यको किरण सिधै नपर्ने गरी भण्डारण गर्नुपर्दछ ।
- भण्डार कक्षको भुँई तथा भित्ता ओसिलो हुनुहुँदैन ।

५. प्रयोग भईसकेको सुईको व्यवस्थापन

सायना प्रेस सुई लगाएपछि सुईलाई सेफ्टी बक्समा राख्नु पर्दछ र प्रयोग भईसकेका अन्य सुई राखेको सेफ्टी बक्स सरह व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

६. पैरवी तथा सचेतना कार्यक्रम

(क) सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई र यसको उपलब्धताबारे जानकारी रेडियो, टिभी वा सामाजिक सञ्जाल जस्ता सञ्चार माध्यमबाट गरिने छ ।

(ख) सायना प्रेस (DMPA–SC) सुईबारे जिल्ला तथा समुदायस्तरमा अभिमुखीकरण गरिनेछ ।

(ग) महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू परिचालन गरी सायना प्रेस (DMPA–SC) सुईबारे समुदायमा प्रचार प्रसार गर्ने ।

(घ) स्थानीय तहले सायना प्रेस (DMPA–SC) बारे पैरवी तथा सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

७. अभिलेख तथा प्रतिवेदन

सेवाग्राहीलाई सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई प्रदान गर्न अघि फेस सिट भरी (अनुसूची २) सेवा प्रदान गरेको विवरण स्वास्थ्य सेवा कार्ड (अनुसूची ३) र परिवार नियोजन सेवा रजिष्टर (अनुसूची ४) मा अभिलेख गरी मासिक रूपमा स्वास्थ्य सूचना व्यवस्थापन प्रणालीमा प्रविष्ट गर्नुपर्नेछ । साथै सुई खर्च भएको विवरण आपूर्ति व्यवस्थापन प्रणाली (LMIS) मा प्रविष्ट गर्नुपर्नेछ ।

८. अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण

सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई विस्तार कार्यक्रमको अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबाट अन्य कार्यक्रमसँगै एकीकृत रुपमा गरिनेछ ।

९. सायना प्रेस सम्बन्धी अभिमुखीकरण

९.१ प्रशिक्षकका लागि मार्गदर्शनः

मानव स्वभावैले आफै सिक्न चाहन्छ र सिक्दछ पनि तर सहयोगी व्यक्ति भएमा सिक्ने प्रकृया प्रभावकारी सरल र छिटो हुन जान्छ । तालीम यस्तो प्रकृया हो जस्ले व्यक्तिलाई व्यवस्थित किसिमले सिक्न मद्दत गर्दछ । तालीममा प्रशिक्षकको भूमिका जहिले पनि सहयोगी हुनु पर्दछ यसो भएमा सिक्ने व्यक्ति सहजताकासाथ सिक्न सक्दछ । सिक्ने सिकाउने प्रकृयामा निम्न बुँदामा ध्यान पुरयाइएमा सिकाई व्यवस्थित र सहज हुन जान्छ ।

१. सिकाउने प्रकृया सरलताबाट जटिलता तर्फ हुनु पर्दछ ।
२. प्रशिक्षकले अनौपचारिक हुने, सहभागीसंग घुलमिल हुनु पर्दछ,
३. सहभागीहरूलाई आफु प्रशिक्षक नभइ सिकाउन सहयोग गर्ने व्यक्ति भएको महसुस गराउने
४. सहभागीका कार्यक्षेत्र वा जीवनसंग सम्बन्धित उदाहरण हरू प्रस्तुत गर्ने,
५. सहभागीहरूको ध्यान तथा चासो विभिन्न कुरामा छरिएर रहने (घरायसी समस्या, पारिवारिक समस्या कार्यस्थलको जिम्मेवारी) भएकोले प्रशिक्षणमा शुरू गर्नु अघि ध्यानाकर्षण गर्नु पर्दछ । जसलाई सिकाईको लागि उपयुक्त वातावरण बनाउने भनिन्छ जस्तै कुनै चित्र देखाउने, भीडियो क्लिप, उखान टुक्का चुटकिला भन्ने, व्यवहारिक अनुभव सुनाउने आदि
६. सहभागीलाई प्रश्न सोध्दा व्यक्ति इंगित गरेर हैन स्वेच्छिक रूपमा उत्तर दिन अनुरोध गर्नु पर्दछ ।
७. सहभागीले दिएको जवाफ नमिल्दो भए तापनि उत्तरका लाई प्रसंशा गर्नु पर्दछ ।
८. तालीम कक्षमा एकै ठाउँ मा नउभिएर बिस्तारै चारैतिर घुम्दै बोल्नु पर्दछ ।
९. आफुले प्रस्तुत गरेको विषयबस्तु सहभागीले देखे नदेखेको सुनिश्चित गर्नु पर्दछ । कहिले काँही पछाडी बस्ने सहभागीले अक्षर पढन सक्दैन तर पदन नसकेको कुरा व्यक्त गर्न हिचकिचाउछन त्यस्तो अवस्थामा प्रस्तुतीकरण स्लाइडलाई पढि दिन पछाडी बसेका सहभागीलाई अनुरोध गर्नु पर्दछ ।
१०. सहभागीलाई जान्ने पर्ने कुरामा मात्र सिकाउनु पर्दछ ।
११. सहभागितात्मक प्रशिक्षण विधि प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
१२. सहभागीले विषय बस्तु बाहिरको वा जानेमा राम्रो विषयको प्रश्न सोधेमा या विचार राखेमा वा आफुलाई स्पष्ट जानकारी नभएको विषयमा प्रश्न सोधेमा प्रश्नको पेटारो (Parking lot) तयार गरी सो मा राख्न लगाउनु पर्दछ र उपयुक्त समयमा उत्तर दिनु पर्दछ ।

९.२. पाठ योजना

सहभागीलाई कुनै निश्चित विषयबस्तु सरल तरिकाले सिक्ने वातावरणमा सहयोग गर्न तथा प्रशिक्षकद्वारा सिकाउने कार्य गर्ने सिलसिलाबद्ध मार्गदर्शन नै पाठयोजना हो । पाठ योजनामा निम्न अंगहरू हुन्छन् ।

- शीर्षक
- लक्षित समूह
- समय
- उद्देश्य
- मुख्य विषयवस्तु

- प्रशिक्षण विधि
- शिक्षण सामग्री
- मूल्यांकन विधि

९.३. शेसन १: परिवार योजना तथा गर्धनिरोधका साधन

क. शीर्षक: परिवार योजना तथा गर्भ निरोधका साधन

ख. लक्षित समूह: गर्भ निरोधका साधन प्रदायकहरू

ग. समय: १ घण्टा ३० मिनेट

घ. उद्देश्य: यस सेसनको अन्तमा सहभागीले,

१. परिवार योजना सेवाबारे बताउन सक्षम हुनेछन् ।

२. परिवार योजनाको हालको अवस्थाबारे बताउन सक्षम हुनेछन् ।

३. हाल प्रयोग भईरहेका गर्भनिरोधका साधनहरूबारे बताउन सक्नेछन् ।

ङ. प्रशिक्षण विधि: प्रस्तुतीकरण, मिनि लेक्चर ।

च. शिक्षण सामग्री: प्रोजेक्टर, पेम्प्लेट, रंगीन पोस्टर, भिडियो, आदि ।

छ. मुल्याङ्कन विधि: प्रश्नोत्र, अभ्यास प्रस्तुतीकरण र सीप प्रदर्शन

शेसन सञ्चालन

क. परिचय

- सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन अनुरोध गर्ने (स्रोत व्यक्ति/प्रशिक्षण समेत)
- सहभागीलाई आफ्नो नाम थर र कार्यरत संस्था सहित परिचय दिन अनुरोध गर्ने ।
- त्यस पछि संगै उभिएको सहभागीलाई आफु भन्दा अघी परिचय दिने साथीको परिचय (वहाँले भने अनुसार) दिने र आफ्नो नाम र कार्यरत संस्थाको नाम सहित परिचय दिन अनुरोध गर्ने ।
- त्यस पछि क्रमश: सवै सहभागीलाई आफु भन्दा अघीका सवै र आफ्नो परीचय दिन अनुरोध गर्ने र आफु भन्दा अघीका सवै साथीहरूको परिचय दिन कठिनाई भए दोहर्याउन लगाउने, सम्झिन सहयोग गर्ने । *(परिचय अन्य बिधिबाट समेत गर्न सकिनेछ ।)*

ख. पूर्वावलोकन: यस सत्रमा नेपालमा परिवार योजना कार्यक्रम, उपलब्ध गर्भनिरोधक साधनवारे छलफल गर्ने कुराको जानकारी गराउने ।

ग. प्रस्तुतिकरण: मुख्य विषयबस्तु प्रस्तुतीकरण गर्ने (संलग्न सामग्री प्रस्तुतीकरण गर्ने)

घ. अभ्यास: अभ्यासको सुरूमै सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्ने । यस कार्यका लागि सहभागीहरूलाई बिभिन्न समूहमा बिभाजन गर्न सकिनेछ,

- हाल नेपालको गर्भनिरोधक साधन प्रयोगदर कति छ भनी सोध्नुहोस् ।
- गर्भ निरोधक साधन यसको प्रयोग र प्रभावकारिताबारे सोध्नुहोस् ।
- कुनै एक गर्भ निरोधक विधि र साधनका फाईदा/बेफाईदाबारे सोध्नुहोस् ।

ङ. संक्षेपीकरण: सहभागीहरूका जिज्ञासाहरूको उत्तर दिदै नेपालको परिवार योजना सेवाको अवस्था, परिवार योजना तथा गर्भनिरोधका साधनवारे छोटो जानकारी दिइ शेसन अन्त गर्नुहोस् ।

९.४. शेसन २ सायना प्रेसको परिचय

क. शीर्षक: सायना प्रेस (DMPA–SC) सुईको परिचय, फाइदा तथा सामान्य असर

ख. समयः १ घण्टा ४५ मिनेट

ग. उद्देश्यः यस सेसनको अन्तमा सहभागीहरूले,

१. सायना प्रेस सुईले कसरी काम गर्दछ, यसका फाईदा र असर भन्न सक्षम हुनेछन् ।

२. सायनाप्रेस सुई लगाउन सक्षम हुनेछन् ।

घ. तालिम विधिः प्रस्तुतीकरण, समूह छलफल, अभ्यास ।

ङ. शैक्षिक सामग्रीः प्रोजेक्टर, रंगीन पोस्टर, न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, भिडियो, आदि ।

च. मुल्यांकन विधीः प्रश्नोतर, अभ्यास प्रस्तुतीकरण र सीप प्रदर्शन

शेसन सञ्चालन

क. पुनरावलोकन

- अघिल्लो सेशनसँग सम्बन्ध जोड्न सहभागीलाई प्रचलनमा रहेका गर्भ निरोधका साधनहरूबारे प्रश्न गर्ने ।

ख. पूर्वावलोकन

- यस सेशनमा हामी सायना प्रेस (DMPA–SC) को वारेमा छलफल गर्ने कुराको जानकारी गराउने ।

ग. प्रस्तुतिकरणः

- मुख्य विषयवस्तुमा संलग्न सामग्रीको प्रस्तुतीकरण गर्ने ।
- सायना प्रेस सुई प्रयोगको भिडियो प्रदर्शन गर्ने ।

घ. अभ्यास सम्बन्धी

- सायना प्रेस (DMPA–SC) सुई लगाएको अभ्यास गर्ने ।

ङ. संक्षेपीकरणः सहभागीहरूका जिज्ञासाहरूको उत्तर दिदै सायना प्रेस सुई के हो कसरी काम गर्दछ भन्नेबारे छोटो जानकारी दिइ शेसन अन्त गर्ने ।

९.५ पाठ योजना ३ः अभिलेख प्रतिवेदन

क. शीर्षकः अभिलेख प्रतिवेदन

ख. समयः घण्टा ४५ मिनेट

ग. उद्देश्यः यस सेशनको अन्तमा सहभागीहरूले सायना प्रेस सुईको अभिलेख गर्न सक्षम हनेछन् ।

घ. तालिम विधिः छोटो प्रवचन, अभ्यास

ङ. शैक्षिक सामग्रीः स्वास्थ्य सेवा कार्ड, फेश सिट र परिवार नियोजनको अस्थायी साधन (पिल्स तथा गर्भ निरोधक सूई) सेवा रजिष्टर, मासिम प्रगति प्रतिवेदन फाराम, मार्कर आदि ।

च. मुल्यांकन विधीः अभ्यास प्रस्तुतीकरण

शेसन सञ्चालन

१. पुनरावलोकनः

- अघिल्लो सेशन संग सम्बन्ध जोड्न एक दुइ जना सहभागीलाई प्रचलनमा रहेका सायना प्रेस सूईका फाइदाबारे प्रश्न गर्ने ।

२. पूर्वावलोकनः

- सहभागीहरूलाई सायना प्रेस सुई (DMPA–SC) अभिलेख गर्न प्रयोग हुने फारमबारे एक दूई जना सहभागीहरूलाई सोध्ने ।
- यस सेशनमा हामी सायना प्रेस सूई (DMPA–SC) सेवाको अभिलेख र प्रतिवेदन वारेमा छलफल गर्ने कुराको जानकारी गराउने ।

३. प्रस्तुतिकरण:

- सायना प्रेस सुई (DMPA–SC) सेवाको विवरण स्वास्थ्य सेवा कार्ड, फेश सिट र परिवार नियोजनको अस्थायी साधन (पिल्स तथा गर्भ निरोधक सूई) सेवा रजिष्टर, राख्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने
- परिवार नियोजनको अस्थायी साधन (पिल्स तथा गर्भ निरोधक सूई) सेवा रजिष्टरमा अभिलेख भए अनुसारको विवरण मासिक प्रगति प्रतिवेदन फाराममा राख्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने ।

४. अभ्यास:

- सहभागीहरूलाई संस्थामा सेवा लिन आएका सेवा ग्राही वा पहिले नै तयार गरेर राखेको काल्पनिक विवरण स्वास्थ्य सेवा कार्ड, फेश सिट र परिवार नियोजनको अस्थायी साधन (पिल्स तथा गर्भ निरोधक सूई) सेवा रजिष्टर मा भर्न लगाउने ।

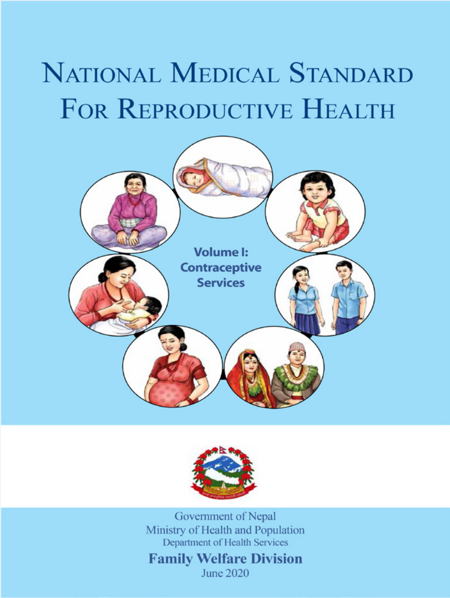
५. संक्षेपीकरण:

सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिदै सेवा दिएकै वखत अभिलेख राख्न र मासिक रूपमा प्रतिवेदन गर्न अनुरोध गर्दै सहभागीका जिज्ञाषाहरूको उत्तर दिदै शेसन अन्त गर्ने ।

अनुसूची १

सायना प्रेस सुईको प्रयोगले हुने असर तथा स्वास्थ्य समस्या (side effects and Health Problems) व्यवस्थापन

Side Effect	Assessment	Management
Amenorrhoea (absence of vaginal bleeding or spotting)	Rule out pregnancy by checking symptoms; perform a pelvic exam (speculum andbimanual) and a pregnancy test (if indicated and available).	Periods of amenorrhoea are common with DMPA users (40%). Reassure that there is no need to lose blood every month and this is not harmful. If not having monthly bleeding bothers women, she may want to switch to other method. However, amenorrhoea for 6 weeks or more after a pattern of regular menses may signal pregnancy and should be evaluated. **If intrauterine pregnancy** is confirmed, counsel client and refer for appropriate care. Discontinue injections and assure her that the small dose of hormone (Medroxyprogesterone) will have no harmful effect on the foetus. **If negative pregnancy test**, but enlarged uterus, counsel client to return in 2 to 4 weeks for repeat pelvic exam and pregnancy test. **If ectopic pregnancy** is suspected, refer for complete evaluation.
Bleeding/ Spotting (prolonged spotting or moderate bleeding) Prolonged spotting: >8 days Moderate bleeding: same as normal menses See RH Clinical Protocol 1-11 regarding Unscheduled Bleeding/ Spotting on Hormonal Contraceptives (Heavy or prolonged bleeding)	Perform a pelvic exam (speculum and bimanual) to be sure bleeding is not due to other cause (e.g., genital tract lesion such as vaginitis, cervicitis, cervical polyps or uterine fibroids). If pregnancy (intrauterine or ectopic) or incomplete abortion is suspected, examine and perform pregnancy test if indicated and available.	If abnormality of the genital tract is found, treat the problem if possible or refer for treat-ment. Do not discontinue DMPA. Advise cli-ent to return for additional counselling after management of problem. Reassure her that light intermenstrual bleeding or spotting occurs in a large percentage of women using DMPA (15–20%) during the first few months of use. It is not serious and usually does not require treatment. If haemoglobin less than 9 g/dl, hematocrit less than 27 or conjunctival pallor significant, give iron or iron folate (1 tablet daily for 1 to 3 months) and nutritional counselling. If anaemia persists, or client requests, discontinue DMPA and help client choose another method. If not satisfied after counselling and reassur-ance, but wants to continue using DMPA, give: A cycle of COCs for 21 days or Ibuprofen (800 mg three times daily for 5 days) or Mefenamic acid 500mg 2 times daily after meal for 5 days. How does Ibuprofen help reduce bleeding? Ibuprofen helps reduce prostaglandins hor-mone which helps reduce heavy and prolonged bleeding from endometrium. If pregnancy is confirmed, see Amenorrhoea section in this table.
Weight Gain or Loss (change in appetite)	Compare pre-injection weight (if known) and current weight. Rule out pregnancy as appropriate: Check that the client is eating and exercising properly.	Counsel client that weight changes may occur. (1-2 kg/year) Review diet if weight change is excessive. If weight gain is unacceptable, help client choose another method.

Problem	Assessment	Management
Breast Tenderness (mastalgia)	Rule out pregnancy. Check breasts for: • Lumps or cysts • Discharge or galactorrhoea (leakage of milk-like fluid)	Refer for evaluation if abnormality present. If no abnormality, reassure. Do not discontinue injections unless client requests it.
Jaundice	Acute jaundice occurring after DMPA injection is not method related. Rule out: • Active liver disease (hepatitis) • Gall bladder • Benign or malignant tumours	Progesterone has little effect on liver function and does not increase the risk of gall bladder disease or liver tumours. If she has hepatitis and does not want to stop using DMPA, it is unlikely to worsen liver disease and is safer than pregnancy.
Nausea/ dizziness or Nervousness	Rule out pregnancy by checking symptoms; perform a pelvic exam (speculum and bimanual) and pregnancy test (if indicated and available).	If pregnant, refer as above for Amenorrhoea. If not pregnant, reassure that this is not a serious problem(s) and usually disappears with time.
Excess hair growth (hirsutism), acne/ dermatitis or hair loss	Review history, pre- and post-injection of DMPA.	Pre-existing conditions such as increased facial or body hair might be worsened. Changes usually are not excessive, may improve over time, and do not require discontinuation of DMPA unless client requests it after counselling.
Lower Abdominal/ Pelvic Pain (with or without symptoms of pregnancy)	Take careful history, perform abdominal and pelvic (speculum and bimanual) examination. Check vital signs: • Pulse • Blood Pressure • Temperature Examine to rule out: • Ectopic pregnancy • PID • Appendicitis • Ovarian cysts Do lab tests for Hb/Hct and pregnancy test if indicated and available.	Refer immediately if the client has any of the following: • Lower abdominal tenderness • Elevated resting pulse (more than 100 BPM) • Decreased blood pressure (less than 90/60) • Elevated oral temperature (38.3°C) • Suspected/confirmed pregnancy and acute anaemia (e.g., less than 9 g/ dl Hb or less than 27% Hct) 

अनुसूची २
फेस सिट

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली
परिवार नियोजन सेवा कार्ड

दर्ता नम्वरः			दर्ता मिति	गते / महिना / साल	
स्वास्थ्य संस्थाको नाम			जिल्ला		
सेवा लिने व्यक्तिको ठेगाना	जिल्ला		नगर/गाउँपालिका		वडा नं.
विवरण	नाम र थर	जाती कोड	उमेर	शिक्षा	पेशा
सेवाग्राहीको					
पति/पत्नीको (ऐच्छिक)					

हाल सम्मको जन्म सम्बन्धी बिबरण

जीवित जन्म संख्या		हाल जीवित बच्चाहरुको उमेर (कम देखि बढी उमेरसम्म क्रमशः उल्लेख गर्ने)				कैफियत
छोरीहरु						
छोराहरु						

आखिरी रजस्वला भएको मिति		
गते	महिना	साल

विगतमा परिवार नियोजन साधनको प्रयोग (√)

पिल्स		डिपोप्रोभेरा		आइ.यु.सी.डी		इम्प्लान्ट		सायना प्रेस		अन्य		नगरेको	

पहिले प्रयोग गरेको साधन छोड्नुको कारण (√)

बच्चा जन्माउन		शारीरिक समस्या भएर		आवश्यक नभएर		अन्य (खुलाउने)	

चिकित्सा सम्बन्धी विवरण (हर्मोनल साधन लिने सेवाग्राहीका लागि) गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

१. खुट्टा सुन्निने र छिटो छिटो सास चल्ने रोग	छ	छैन	६. कमलपित्त रोग लागेको	छ	छैन
२. गर्भावस्थामा खुट्टा सुन्निने र दुख्ने रोग लागेको	थियो	थिएन	७. चिनीको रोग भएको	छ	छैन
३. रजस्वला मासिक रूपमा	हुन्छ	हुँदैन्	८. बेस्करी टाउको दुख्ने	छ	छैन
४. दुई रजस्वला बीच रक्तश्राव	हुन्छ	हुँदैन्	९. स्तनमा गाँठा गुठी	छ	छैन
५. रजस्वला अवधिमा रक्तश्रावको परिमाण	थोरै	धेरै	सामान्य		

चिकित्सा सम्बन्धी विवरण (आई.यू.सी.डी.का लागि) गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

१. तल्लो पेट दुख्ने समस्याः	छ	छैन
२. गन्हाउने पानी बग्ने समस्याः	छ	छैन
३. तीन महिना यता पाठेघर सम्बन्धी संक्रमणको उपचार गरेको	छ	छैन

हाल प्रयोग गर्न लागेको साधन

साधनको नाम	सुरु गरेको मिति	सेवा प्रदान गर्नेको नाम र थर	दस्तखत	कैफियत
	ग / म / सा			

अनुगमन, परीक्षण, उपचार र सल्लाह

सेवा लिएको मिति	शिकायत/ निदान	उपचार/ सल्लाह/ सुझाव	फर्केर आउने मिति
ग / म / सा			ग / म / सा

अनुगमन, परीक्षण, उपचार र सल्लाह

सेवा लिएको मिति	शिकायत/ निदान	उपचार/ सल्लाह/ सुझाव	फर्केर आउने मिति
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा
ग / म / सा			ग / म / सा

अनुसूची ३
स्वास्थ्य सेवा कार्ड

HMIS 1.2: Health Service Card

परिवार नियोजन	दर्ता नं.	

मिति	जाँच परिक्षण	उपचार र सल्लाह	फर्केर आउने मिति	सेवा प्रदायकको सही

प्रजनन् स्वास्थ्य रुग्णता सेवा	दर्ता नं.	

मिति	जाँच परिक्षण	उपचार र सल्लाह	फर्केर आउने मिति	सेवा प्रदायकको सही

कुष्ठरोग सेवा	दर्ता नं.	

मिति	जाँच परिक्षण	उपचार र सल्लाह	फर्केर आउने मिति	सेवा प्रदायकको सही

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली

जिल्लाः ... ... **स्वास्थ्य संस्थाको नामः** ... ...

स्वास्थ्य सेवा कार्ड

मुल दर्ता नं.		नाम, थर	जाती कोड	लिङ्ग	उमेर
ORC दर्ता नं.					

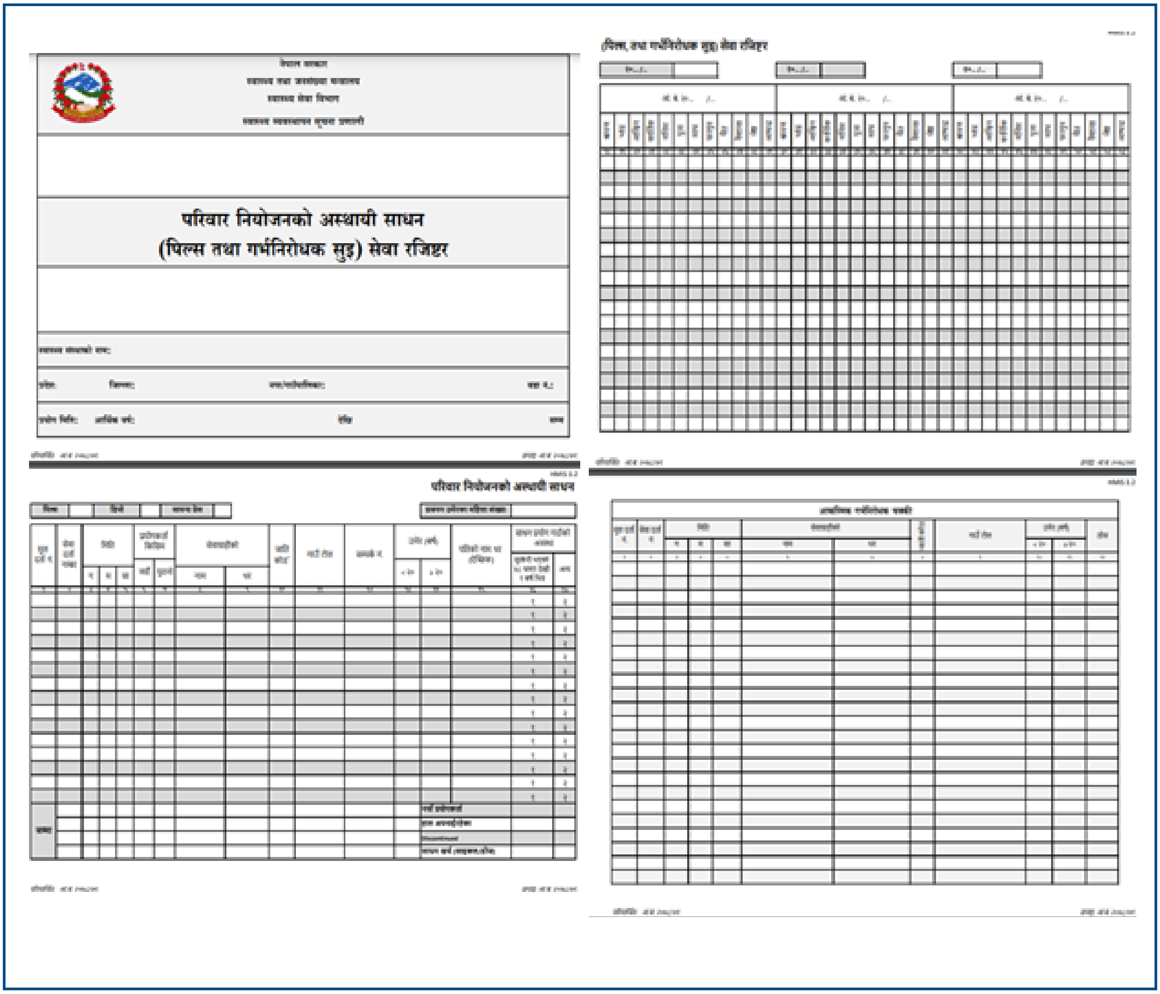
ठेगाना	जिल्ला	नगर/गाउँपालिका	वडा नं.	सम्पर्क नं.

मिति (ग.म.सा.)	ओ.पि.डि. दर्ता नं.	शिकायत / निदान	उपचार र सल्लाह

हरेक पटक आउँदा यो पूर्जा अनिवार्य रूपमा लिइ आउनु होला ।

परिमार्जित: आ.व. २०७८/७९ छपाई: आ.व. २०७८/७९

अनुसूची ४
परिवार नियोजन सेवा रजिष्टर


परिवार नियोजनको अस्थायी साधन
(पिल्स तथा गर्भनिरोधक सुइ) सेवा रजिष्टर

अनुसूची ५

समय सारिणी

सेवा प्रदायकहरूका लागि सायना प्रेस (DMPA–SC) सम्बन्धी अभिमुखीकरण

अवधिः १ दिन **स्थानः सहभागीहरूलाई पायक पर्ने**

समय	विषयवस्तु	स्रोत व्यक्ति सहजकर्ता
१०:००-१०:३०	नाम दर्ता	सवै
१०:३०-१०:४५	कार्यक्रम शुभारम्भ	
१०:४५-११:००	चिया व्रेक	
११:३० -१:००	परिवार योजना परिचय तथा कार्यक्रमको अवस्था	
१:००- १:३०	खाजा ब्रेक	
१:३०- ३:००	सायना प्रेस (DMPA–SC) सुईको परिचय, फाइदा तथा सामान्य असर	
३:००- ३:१५	चिया व्रेक	सवै
३:१५- ४:००	अभिलेख प्रतिवेदन	
४:००- ४:३०	समापन तथा प्रशासनिक कार्य	

FPAN

Family Planning Association of Nepal

UNFPA