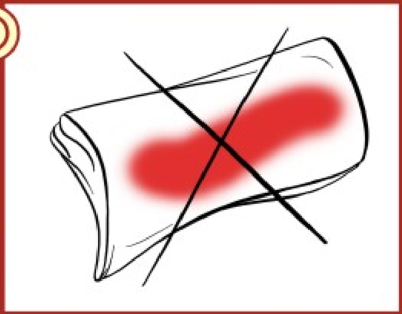
लैम विधि आपको गर्भधारण करने से रोकने में मदद कर सकती है, अगर आप स्तनपान करा रहीं हैं और नीचे लिखीं शर्तें पूरी करती हैं



① प्रसव के बाद आपकी माहवारी आनी शुरू नहीं हुई है

② आप अपने शिशु को सिर्फ स्तनपान करा रही हैं (ऊपरी कोई आहार या तरल पदार्थ नहीं दे रहीं हैं)

③ आपके शिशु की उम्र छः माह से कम है

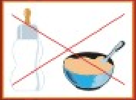
क्या आप ऊपर दी गयी तीनों शर्तें पूरी करती हैं?
अगर हाँ, तो आप गर्भधारण से बचने के लिये लैम विधि प्रयोग कर सकती हैं

जब आप इन तीनों शर्तों में से कोई भी शर्त पूरी ना करती हैं, तब परिवार नियोज़न की कोई अन्य विधि तुरन्त प्रयोग शुरू करें या फिर अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क करें

जब आप लैम विधि प्रयोग कर रहीं हैं :

- शिशु जब भी चाहे उसे स्तनपान करायें, दिन और रात में भी

- शिशु को कोई भी ऊपरी आहार या तरल पदार्थ नहीं दें(पानी भी नहीं)। छः माह तक शिशु के विकास और स्वस्थ रहने के लिये सभी तत्व उसे स्तनपान से मिलते हैं



- शिशु या आपके अस्वस्थ होने पर भी स्तनपान कराती रहें

लैम विधि के प्रयोग के समय ही आप यह सोचने लगें कि लैम विधि के बाद परिवार नियोजन की कौन सी विधि आप अपनाना चाहेंगी

जब आप लैम विधि की कोई भी शर्त पूरी नहीं करें तो तुरन्त ही परिवार नियोजन की कोई अन्य विधि प्रयोग करना शुरू करें

- स्तनपान कराती महिलाओं के लिये कण्डोम, कॉपर–टी, बन्ध्याकरण, नसबंदी अच्छी विधियाँ हैं
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता आपको परिवार नियोजन की विधि चुनने में आपकी मदद कर सकते हैं
- जब आप परिवार नियोजन की कोई अन्य विधि प्रयोग शुरू कर दें, तब भी शिशु को स्तनपान कराती रहें। स्तनपान आपके शिशु के लिये सबसे अच्छा और सम्पूर्ण आहार है

जब आपका शिशु दो वर्ष का हो जाये, तब ही अगला गर्भधारण करें यह आपके शिशु और आपके स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है

और अधिक जानकारी के लिए नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क करें।

लैम विधि

क्लाइंट कार्ड

स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए परिवार नियोजन की एक प्राकृतिक विधि

Institute for Reproductive Health
Georgetown University

झारखण्ड सरकार

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE