जानकारी-पत्र
(**Fact Sheet**: SDM Using CycleBeads)

(निश्चित दिन विधि) मा 'माला(चक्र'को प्रयोग

यो के हो ?

'Standard Days Method (SDM)' भनेको पति-पत्नीले आफ्ना सन्तानका बीचको जन्मान्तर बढाउन अपनाउने एउटा प्रभावकारी प्राकृतिक विधि हो। २६ देखि ३२ दिनका बीचमा महिनावारी हुने महिलाहरूले यो विधि अपनाउन सक्छन्। हरेक महिना-महिनामा महिनावारी हुने महिलाहरूको महिनावारी चक्र यही अवधिभित्र पर्न जान्छ। माला-चक्र भनेको रंगीन गेडीहरूको त्यस्तो माला हो जसले महिलाहरूको महिनावारी चक्रलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ। एउटी महिलाले माला-चक्रका गेडीहरूमा भएको औंठी सार्दै गएर आफू गर्भवती हुने (सेता गेडी) र नहुने दिन (खैरा गेडी) थाहा पाउन सक्छिन्।

यसले कसरी काम गर्छ ?

'SDM' मा प्रयोग गरिने माला-चक्रले महिलालाई आफू महिनावारी चक्रको कुन दिनमा छु र सो दिन गर्भ रहने सम्भावना छ कि छैन भनि थाहा पाउनमा मद्दत गर्दछ। गर्भवती नहुनका लागि गर्भवती हुने सम्भावना भएका दिनहरूमा महिला र उनका श्रीमान्/यौन-साथीले या त कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ या यौन सम्पर्क नै गर्नु हुँदैन।

गर्भ रोक्न यसले कत्तिको काम गर्छ ?

२६ देखि ३२ दिनभित्र महिनावारी हुने महिलाहरूमा माला-चक्र विधिले गर्भ रोक्न अत्यन्तै राम्रो काम गर्छ। एक वर्षसम्म माला-चक्र प्रयोग गरेका प्रत्येक १०० जना महिलाहरू, जसले माला-चक्र सही ढङ्गले प्रयोग गरेका थिए, तीमध्ये पाँच जनाभन्दा कम महिलामात्र गर्भवती भएको पाइएको छ। कण्डम, डायफ्राम र अन्य प्राकृतिक विधिहरूमा पनि यस्तै परिणाम देखिन्छ।

यसका फाइदाहरू:

- यो विधिले कुनै नकारात्मक असर (Physical side-effect) गर्दैन।
- यो प्रभावकारी छ र चाहना अनुरुप अपनाउन वा रोक्न वा अन्य विधि अवलम्बन गर्ने इच्छा भएमा छोड्न सकिन्छ।
- हरेक दिन वा यौन सम्पर्कको बेला केही लिनु वा खानु पर्दैन।
- अरु हार्मोनयुक्त विधिहरू जस्तैः खाने चक्की, डिपोप्रोभेरा सुई आदिको प्रयोग गर्न नहुने वा गर्न नचाहने महिलाहरूले यसको प्रयोग गर्न सक्दछन्।
- जन्मान्तर बढाउनका लागि आवश्यक आईयुडी जस्ता चिकित्सा पद्धतिमा जान नचाहने वा गर्न नहुने महिलाले पनि यसको सजिलै प्रयोग गर्न सक्दछन्।
- यसले बच्चाको जन्मान्तरका लागि पुरुष र महिला दुवैलाई जिम्मेवार बनाउँछ।

यसका बेफाइदाहरू

- यो विधिले एचआइभी वा अन्य यौनजन्य संक्रमणबाट बचाउँदैन।
- महिलाले हरेक दिन माला-चक्रको औंठी सार्नलाई सम्झनु पर्दछ।
- यसलाई सफल बनाउन पुरुषको सहयोग चाहिन्छ (माला-चक्रको औंठी सेता गेडीहरूमा पुगेका दिन यौनसम्पर्क नगर्न वा कण्डम प्रयोग गर्न सहमत भई सोही अनुसार गर्नु पर्नेछ)।
- २६ दिनभन्दा कम वा ३२ दिनभन्दा ढिलो महिनावारी हुने महिलाहरूमा यो विधि प्रभावकारी हुँदैन।

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कहिले भेट्ने ?

- यदि वर्षमा एकपटक भन्दा बढी रबरको औंठी गाढा खैरा गेडीमा पुग्नुअघि वा अन्तिम खैरा गेडीमा पुगिसकेपछि पनि महिनावारी नभएमा,
- गर्भधारण हुनसक्ने दिनहरूमा कण्डमको प्रयोग गर्न वा यौन सम्पर्क नगर्न कठिनाइ भएमा,
- गर्भधारण हुन सक्ने दिनहरूमा असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा,
- यौनजन्य रोग लागेमा वा त्यस्तो लक्षण देखा परेमा, र
- यो माला-चक्र विधि छाडेर अर्को विधि शुरु गर्ने इच्छा भएमा।