

# माला-चक्रका साथ सेवा-प्रदायकका लागि सहयोगी-सामग्री

१. यो विधि प्रयोग गर्न चाहनेलाई 'माला-चक्र' उपयुक्त हुन्छ कि हुँदैन भनेर निश्चित गर्नका लागि निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- के तपाईंको महिनावारी महिना-महिनामा वा एक महिनाको फरकमा हुन्छ ?  
के तपाईंले अपेक्षा गरेकै दिन महिनावारी हुने गर्छ ?
- के तपाईं र तपाईंको श्रीमान्ले कण्डम प्रयोग गर्न वा तोकिएको १२ दिन यौन सम्पर्क नगर्न वा संयम गर्न सक्नुहुन्छ ?

यदि उनको जवाफ सकारात्मक ('Yes') छ भने उनले माला-चक्र प्रयोग गर्न सकिन्छन् ।

यदि उनको जवाफ नकारात्मक ('No') छ भने, उनलाई अर्को विधि उपलब्ध गराउनु पर्छ ।

२. उनले कहिलेदेखि माला-चक्र प्रयोग गर्न सकिन्छन् भन्ने निश्चय गर्नुहोस्:

- यदि उनलाई पछिल्लो महिनावारीको पहिलो दिन थाहा छ भने उनले आजैदेखि माला-चक्र शुरु गर्न सकिन्छन् ।
- यदि उनलाई पछिल्लो महिनावारीको पहिलो दिन थाहा छैन भने उनले उनको अर्को महिनावारीको पहिलो दिनबाट शुरु गर्नुपर्छ ।
- यदि उनले हार्मोनयुक्त विधि प्रयोग गरेको थियो वा भर्खरै बच्चा जन्मिएको छ वा बच्चालाई स्तनपान गराइरहेकी छिन् भने उनले महिनावारी नियमित हुन नथालुञ्जेल पर्खनु पर्छ ।

उनले कहिलेदेखि माला-चक्र शुरु गर्ने भनेर पछाडिको निर्देशन हेर्नुोस् ।

३. उनलाई माला-चक्र दिनुहोस् र यसको प्रयोग कसरी गर्ने भनेर देखाउनुहोस् । प्रयोग गर्ने दिन र निर्देशनका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । थप जानकारीका लागि पछाडिको निर्देशन हेर्नुहोस् ।

४. मालाको औंठी सेता गेडीमा पुगेको दिन गर्भ रोक्न जोडी वा दम्पतीले के गर्नुपर्छ भनेर कुराकानी गर्नुहोस् ।

- कण्डमको प्रयोग र यौनसम्पर्क नगर्नेबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- गर्भधारणको सम्भावना नहुने अरु खालका यौनक्रीडा वा गतिविधिबारे छलफल गर्नुहोस् ।

५. महिनावारी गाढा खैरो गेडी र अन्तिम खैरो गेडीका बीचमा हुन्छ वा हुँदैन भनेर याद राख्नलाई सम्भाउनुहोस् ।

६. माला(चक्रले यौनजन्य संक्रमण वा एचआईभी रोक्न मद्दत गर्दैन भन्ने पनि जानकारी गराउनुहोस् ।

ग्राहकहरूलाई परिवार नियोजनका विधिहरू निरन्तर प्रयोग गर्नुपर्छ भनी स्मरण गराउनुहोस् ।  
आमा र शिशुको स्वास्थ्यका लागि शिशु जन्मेको कम्तीमा दुई वर्ष पुरा भएपछि मात्र अर्को गर्भधारण गर्न भन्नुहोस् ।

## माला-चक्र के हो ?

'माला-चक्र'ले महिनावारी चक्रको प्रतिनिधित्व गर्छ। 'माला-चक्र'को एउटा गेडीले महिनावारी-चक्रको एक दिन जनाउँछ।

माला-चक्र 'SDM' विधि मा आधारित छ। यो प्राकृतिक परिवार नियोजनको विधि सही ढङ्गमा प्रयोग गरेमा ९५ प्रतिशतसम्म प्रभावकारी हुन्छ।

यस विधिमा महिलाले आफू गर्भवती हुनसक्ने दिनहरू थाहा पाउनलाई माला-चक्रमा रहेको औंठीलाई हरेक दिन साँदै जान पछि। गर्भधारण हुनसक्ने दिनहरूमा गर्भ रहन नदिन या त उनीहरूले कण्डमको प्रयोग गर्न पछि अथवा यौनसम्पर्क नगर्ने।

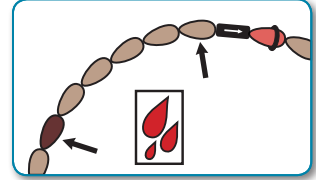
तीरले औंठी साँदै दिशा जनाउँछ।

गाढा खैरो गेडीले महिनावारी २६ दिनभन्दा कम समयमा भएको थाहा दिन्छ।

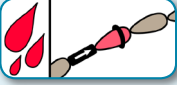
रातो गेडीले महिनावारीको पहिलो दिन जनाउँछ।

सबै खैरा गेडीहरूले गर्भधारण हुने सम्भावना नभएका दिनहरूलाई जनाउँछन्।

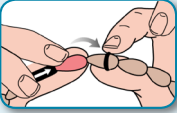
सबै सेता गेडीहरूले गर्भ रहन सक्ने दिनहरूलाई जनाउँछन्।



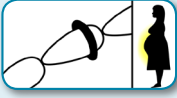
## माला-चक्रको प्रयोग गर्ने तरिका



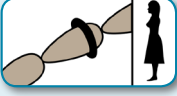
महिनावारी भएको पहिलो दिन रबरको औंठीलाई रातो गेडीमा राख्नुहोस्।  
क्यालेण्डरमा पनि चिनो लगाउनुहोस्।



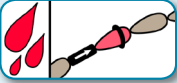
हरेक दिन बिहान औंठीलाई अर्को गेडीमा सार्नुहोस्।  
गेडीलाई सधैं तीरले देखाएतिर सार्नुहोस्। महिनावारी भएका दिनहरूमा पनि औंठी दिनहुँ सार्नुहोस्।



जब औंठी सेता गेडीहरूमा आइपुग्छ, गर्भ रोककण्डम लगाउनुहोस् वा यौनसम्पर्क नगर्नुहोस्।  
यी दिनहरूमा असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्दा तपाईं गर्भवती हुन सक्नुहुन्छ।



जब औंठी खैरा गेडीहरूमा आइपुग्छ, तपाईं निर्धक्क यौनसम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। यी दिनहरूमा गर्भवती हुने सम्भावना हुँदैन।



अर्को महिनावारी शुरू भएको दिन फेरि औंठीलाई रातो गेडीमा ल्याउनुहोस्।  
बाँकी रहेका सबै गेडी छान्डिदिनुहोस्। यसले नयाँ चक्र शुरू भएको जनाउनेछ।

महिनावारी चक्रको नियमित समय निश्चित गर्नुहोस्:

- तपाईंको महिनावारी चक्र गाढा खैरो र अन्तिम खैरो गेडीका बीचमा शुरू हुन्छ भने माला-चक्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंको महिनावारी गाढा खैरो गेडीमा आइपुग्नुअघि नै भयो भने, यसले तपाईंको महिनावारी छोटो भएको र यो विधि प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ भन्ने जनाउँछ।
- यदि तपाईंको महिनावारी अन्तिम खैरो गेडीभन्दा पछि हुन्छ भने, यसले तपाईंको महिनावारी चक्र हिलो भएको र यो विधि प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुँदैन भन्ने जनाउँछ।
- यदि वर्षमा एकपटकभन्दा बढी छिटो वा हिलो महिनावारी भएमा सेवा प्रदायकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

## माला-चक्र विधि कहिले शुरू गर्ने ?

परिस्थिति	कहिले शुरू गर्ने
प्रयोग गर्न चाहनेलाई पछिल्लो महिनावारीको पहिलो दिन थाहा भएमा	तत्काल शुरू गर्ने।
पछिल्लो महिनावारीको पहिलो दिन सम्झना नभएमा	अर्को महिनावारी भएको पहिलो दिनदेखि शुरू गर्ने।
सुत्केरी भई महिनावारी भइनसकेको वा स्तनपान गराइरहेको भएमा	चार पटकको महिनावारीसम्म पर्खेने। पछिल्लो दुई पटकको महिनावारीको अन्त/फरक एक महिनाको भएमा (२६ देखि ३२ दिनभित्र महिनावारी भएमा) शुरू गर्ने।
तीन महिने सुई लिइरहेको भएमा	सुई लगाएको ९० दिनसम्म पर्खेने र पछिल्लो तीनपटकसम्म एक महिनाको फरकमा महिनावारी शुरू भएमा (२६ देखि ३२ दिनभित्र महिनावारी भएपछि) शुरू गर्ने।
हार्मोनयुक्त विधि प्रयोग गरेको भएमा (खाने चक्की, इम्प्लान्ट आदि प्रयोग गरिरहेको भएमा)	यी विधिहरूको प्रयोग रोकिएपछि पछिल्लो तीन पटकसम्म एक महिनाको फरकमा (२६ देखि ३२ दिनका बीचमा) महिनावारी भएपछि शुरू गर्ने।
अधिल्लो महिना गर्भपतन भएको, फालिएको वा आर्कास्मिक गर्भनिरोधक प्रयोग गरेको भएमा	अर्को महिनावारीको पहिलो दिनदेखि माला-चक्र शुरू गर्ने (यदि गर्भ फाल्नु अघि वा आर्कास्मिक गर्भनिरोधक प्रयोग गर्नु अघि एक महिनाको फरकमा महिनावारी हुने गरेको भएमा)।