

Standard Days Method® ('निश्चित दिन विधि') र 'माला-चक्र':

बारम्बार सोधिने २० महत्वपूर्ण प्रश्नहरू

१. 'Standard Days Method (SDM)' भनेको के हो ?

'Standard Days Method (SDM)' भनेको जर्जटाउन विश्वविद्यालयको प्रजनन स्वास्थ्य संस्थाले सन् २००१ मा विकास एवम् परीक्षण गरेको परिवार नियोजनको सामान्य विधि हो। यो संस्थाले विश्व स्वास्थ्य संगठनका तथ्याङ्कमा आधारित भएर एउटा 'कम्प्युटर मोडेल' विकास गरेको थियो, जसबाट २६ देखि ३२ दिनहरूको बीचमा महिनावारी हुने महिलाहरूमा महिनावारी चक्रको ८ देखि १९ दिनको बीचमा गर्भ रहन सक्ने कुरा पत्ता लाग्यो। त्यसैले यस 'SDM' विधिले महिनावारी चक्रमा निश्चित दिनहरूको पहिचान गरिदिएको छ, जुन दिनहरूमा असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहन सक्छ। यदि कुनै महिलाले गर्भधारण गर्न नचाहने हो भने महिनावारीको ८ देखि १९ दिनभित्र असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्न हुँदैन।^१ 'SDM' मा माला-चक्र प्रयोग गरिन्छ। यसले महिलालाई कुन-कुन दिनहरूमा गर्भ रहन सक्छ भनेर थाहा दिन्छ। 'SDM' को 'clinical trial' तीनवटा मुलुकहरू - बोलिभिया, पेरु र फिलिपिन्सका ५०० जना महिलामा गरिएको थियो। सो परीक्षणबाट महिलाहरूले यसलाई सही ढङ्गमा प्रयोग गर्न सक्छन् भन्ने कुरा र सही ढङ्गले प्रयोग गर्नेहरूमा ९५ प्रतिशतभन्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ भन्ने पाइयो।

२. 'SDM' कतिको प्रभावकारी छ ?

प्रभावकारिता अध्ययनमा 'SDM' विधि ९५ प्रतिशतभन्दा बढी प्रभावकारी पाइएको छ। यसो भन्नुको अर्थ हो, एक वर्षसम्म यसको सही ढङ्गमा प्रयोग गर्ने प्रत्येक १०० जना महिलाहरूमा पाँच जनाभन्दा कममात्र गर्भवती भएका थिए। सही ढङ्गमा प्रयोग नगर्ने र ८ देखि १९ दिनका बीच असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्नेहरूमा गर्भधारणको सम्भावना बढी भएको अध्ययनमा पाइएको थियो। सही प्रयोग गर्ने र नगर्ने दुवैथरी आँकडालाई एक ठाउँमा राखेर हेर्दा प्रत्येक १०० जनामा १२ जना महिला गर्भवती भएको पाइएको छ।^{२,३,४} विभिन्न मुलुकमा गरिएका थप अध्ययनहरूले पनि यसको प्रभावकारिताको मात्रा उस्तै देखाएका छन्।^५ 'SDM' को प्रभावकारिता अन्य साधनका प्रयोगकर्ताहरूले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनका साधनहरूको जस्तै नै देखिएको छ।

३. माला-चक्रले कसरी काम गर्छ ?

'SDM' मा माला-चक्रले महिलालाई महिनावारीको गतिविधि वा दिनहरूको जानकारी राख्न र कुन-कुन दिनहरूमा असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा गर्भवती हुने सम्भावना रहन्छ भनेर जानकारी दिनमा सहयोग गर्छ। यो ३२ वटा रंगीन गेडीहरूको माला हो। हरेक गेडीले महिनावारीको हरेक दिनलाई प्रतिनिधित्व गर्छन्। माला-चक्रमा कालो रबरको औंठी हुन्छ, जसलाई महिलाले हरेक दिन तीर देखाएको दिशातर्फ सार्नु पर्दछ। महिनावारीको शुरुको दिन औंठीलाई पहिलो रातो गेडीमा सार्नुपर्छ। यो रबरको औंठीलाई हरेक दिन सार्नुपर्छ र साँदै जाँदा जब औंठी खैरा गेडीहरूमा पुग्छ, ती दिनहरूमा यौनसम्पर्क गर्दा गर्भ रहँदैन। जब सेता गेडीहरूमा औंठी पुग्छ (८ देखि १९ दिनमा), ती दिनहरूमा असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा गर्भधारण हुन सक्नेछ।

४. के माला-चक्र बिना नै पनि 'SDM' प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

सकिन्छ। माला-चक्र महिलाले सहजै प्रयोग गर्नसक्ने साधन हो जसले गर्भ रहन सक्ने दिनहरू, गर्भ नरहने दिनहरू र महिनावारीको चक्र थाहा पाउन मद्दत गर्दछ। महिलाले क्यालेण्डरमा चिनो लगाएर पनि आफ्नो महिनावारीका दिनहरूको गन्ती गर्न सकिन्छन् र उनले शुरुको दिनबाट ८ देखि १९ दिनका बीचमा गर्भ रहन्छ भन्ने ख्याल गर्दा हुन्छ। उनले यो पनि निश्चित गर्नुपर्ने हुन्छ कि उनको महिनावारी २६ देखि ३२ दिनका बीचमा नै भइरहेको छ, त्यस अवस्थामा मात्रै गर्भधारणको सही दिन थाहा पाउन सकिन्छ।

५. कार्यक्रमका लागि माला-चक्र कहाँ पाउन सकिन्छ ?

'साइकल टेक्नोलोजिज' (Cycle Technologies) ले माला-चक्रको उत्पादन र वितरणको अनुमति (लाइसेन्स) पाएको छ। अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग नियोग (युएसएआइडी)ले परिवार नियोजनका अन्य साधनको खरीद प्रक्रियाकै आधारमा माला-चक्रको खरीद आदेश गर्न सक्छ। युएसएआइडीको परियोजना नभएका वा अन्य कार्यक्रम वा युएसएआइडीको खरीद प्रक्रियाबाट बाहिर भएकाहरूले माला-चक्र खरीद गर्नु परेमा 'साइकल टेक्नोलोजिज'सँग मूल्यमा सम्झौता गरी खरीद गर्न सक्छन्। यसका लागि सम्पर्क गर्ने ठेगाना हो: info@cyclebeads.com

६. माला-चक्र औषधी पसलहरूमा पाउन सकिन्छ ?

सकिन्छ। औषधी विक्रेताले पनि माला-चक्र विधिको सेवा दिएको अध्ययनमा पाइएको छ। स्वास्थ्यकर्मीले दिने सेवाभन्दा उनीहरूले दिने सेवाका बारेमा कम चर्चा हुने गरेको छ र ग्राहकहरू माला-चक्रमा भएको वा माला-चक्रसँग राखिएको निर्देशिकामा बढी निर्भर हुनु परेको छ। तैपनि, परिवार नियोजनबारे सल्लाह दिने व्यक्तिबाट महिलाहरूले माला-चक्रका बारेमा बुझेका छन्। यो विधिको सही ढङ्गमा प्रयोग गर्नका लागि महिलालाई सही, विस्तृत र बुझ्नेगरी जानकारी दिलाउनु अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ।^६

७. परिवार नियोजनका प्रयोगकर्ताहरूमध्ये कति प्रतिशतले 'SDM' रोज्ने अपेक्षा गरिएको छ ?

कार्यक्रमको अनुभवले के देखाएको छ भने परिवार नियोजनको सेवा व्यवस्थित र राम्रो ढङ्गले सञ्चालन भइरहेको अवस्थामा प्रयोगकर्ताहरूमध्ये ५ देखि १५ प्रतिशतले यो विधिको माग र प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ। तर, परिवार नियोजनका अन्य साधनको कम प्रयोग हुने गरेका तथा contraceptive prevalence rate कम भएका मुलुक र क्षेत्रमा यसको माग अत्याधिक हुन सक्दछ।^{७,८,९,१०,११,१२}

८. कसले 'SDM' को प्रयोग गर्न सक्छ ?

२६ देखि ३२ दिनका बीच नियमित महिनावारी हुने महिलाका लागि 'SDM' उपयुक्त हुन्छ। ५० देखि ६० प्रतिशत महिलामा यस अवधिमा महिनावारी हुने गर्छ।^{१३} २६ दिनभन्दा छिटो वा ३२ दिनभन्दा ढिलो महिनावारी हुनेका लागि भने यो विधि उपयोगी हुँदैन। गर्भधारण हुने दिनहरूमा असुरक्षित यौन सम्पर्कलाई रोक्न नसक्ने महिलाहरूका लागि पनि गर्भ रोक्न यो प्रभावकारी हुँदैन। अध्ययनहरूले देखाए अनुसार 'SDM' का प्रयोगकर्ता १८ वर्षभन्दा माथिदेखि ४७ वर्षको उमेरसम्मका महिलाहरू पाइएका छन् र अध्ययनमा सहभागीहरूको औसत उमेर हेर्दा २८ देखि ३२ वर्ष देखिएको छ। शैक्षिक स्तर हेर्दा औपचारिक शिक्षा नै नलिएकादेखि माध्यमिक वा सोभन्दा उच्च शिक्षा पाएकाहरूसम्म पनि छन्।^{१४}

९. सामान्यतः महिनावारीको समयमा पनि जोडीले यौन सम्पर्क गर्दैनन् र थप १२ दिनको समयसम्म पनि संयम रहनु पनाले यो अवधि निकै लामो देखिन्छ। यो अवस्थामा के गर्ने ?

अनुसन्धानले, 'SDM' का प्रयोगकर्ताहरूले पनि अरु विधि अपनाउनेहरूले महिनामा गर्भ रहने दिनहरू बाहेकका जति पटक यौन सम्पर्क गर्ने गरेका छन् उति नै पटक गर्ने गरेको देखाएको छ। मानिसहरूले विभिन्न विधि अपनाएर संयम राख्दछन्। उनीहरूले यौनसम्पर्क गर्नुको साटो मायाप्रेम देखाउने अरु तरिकाहरू अपनाउने र कसै कसैले चाहिँ ती दिनहरूमा गर्भधारण रोक्ने अरु उपायहरू गर्ने गरेका छन्।

१०. 'SDM' को प्रयोगका बारेमा महिलाका पति वा यौन साथीले पनि चाहना राख्नु र यसले कसरी काम गर्छ भनेर जान्नु किन महत्वपूर्ण छ ?

पहिलो कुरा, महिला र उनको पति तथा यौन साथी दुवैले गर्भधारण गर्ने कि नगर्ने भन्नेमा सहमत हुनु जरुरी छ। अर्को महत्वपूर्ण कुरा दुवैले 'SDM' ले कसरी काम गर्छ, कहिले गर्भ रहन सक्छ र त्यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने निर्णय गर्न आवश्यक छ। उचित परिणामका लागि, दुवैले गर्भधारणको अवधिमा असुरक्षित यौन सम्पर्क गरियो भने गर्भ रहन सक्छ भन्ने कुरा बुझ्नु जरुरी छ। गर्भधारण हुनसक्ने अवधिमा के गर्ने भनेर पहिले नै निर्णय गर्नु पनि जरुरी हुन्छ। पहिला नै त्यस समयमा उनीहरूले गर्भनिरोधका अन्य उपायहरू अपनाउने वा यौन सम्पर्क नगर्ने भन्ने निधो गर्नु पर्छ।

माला-चक्रले महिला र पुरुषबीच कुरा गर्न मद्दत गर्दछ। कुराकानी नभएमा पनि माला-चक्र आफैमा देखिने हुन्छ र पुरुषले महिलाको गर्भधारण दिन कहिले हो भनेर हेर्न सक्छ अनि त्यसवेला गर्भ रहन नदिन के गर्नुपर्छ भनेर थाहा पाउन वा विचार गर्न सक्छ।

११. अशिक्षित महिलाले पनि 'SDM' को प्रयोग गर्न सकिन्छन् ?

अशिक्षित महिलाले पनि यो विधि पूर्ण रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छन्। यसको प्रयोगका लागि पढेकै हुनुपर्छ भन्ने छैन। त्यसैले माला-चक्र सहयोगी हुनसक्ने एउटा कारण यो पनि हो। महिला शिक्षित वा अशिक्षित जे भए पनि माला-चक्र उनले हेरेर नै प्रयोग गर्न सक्ने साधन हो।^{१५}

१२. 'SDM' लाई परिवार नियोजनको आधुनिक विधि भनेर मान्न सकिन्छ ?

मान्न सकिन्छ, किनकि यसले आधुनिक विधिको मापदण्डहरू निम्नानुसार पूरा गरेको छ :

- यो human reproductive physiology मा आधारित छ।
- यो वैज्ञानिक विधिका आधारमा विकास गरिएको हो र यसमा आधुनिक विज्ञानका उपकरणहरूको प्रयोगका साथै गणित र कम्प्युटर मोडलिङको प्रयोग भएको छ।
- अन्य आधुनिक परिवार नियोजनका विधिमा जस्तै यसको पनि स्थलगत परीक्षण गरिएको छ।

आधुनिक विधि हुनका लागि औषधी वा शल्यक्रियाको प्रयोग नै हुनुपर्छ भन्ने छैन ।^{१६} अन्य परम्परागत विधिहरू (traditional methods) जस्तै rhythm (वा calender) विधि, वा अन्य यौनसम्पर्क नगर्ने तरिकाहरू जस्ता लोकप्रिय जनविश्वास, अनुमान र कहिल्यै पनि परीक्षण वा अध्ययन नगरिएका विधिहरूभन्दा 'SDM' चाहिँ भिन्न अथवा फरक हो ।

१३. 'SDM' rhythm (वा calender) विधिभन्दा कसरी फरक छ ?

यो धेरै नै फरक छ । Rhythm (वा calender) विधिमा महिलालाई उनका पछिल्ला छ वा त्यसभन्दा बढी महिनावारीबारे सही जानकारी हुनुपर्छ र अहिलेको महिनावारी चक्रमा गर्भधारणका दिनहरू पत्ता लगाउन हरेक महिनाका दिनहरूबाट जोड्नु र घटाउनु पर्ने हुन्छ ।^{१७} Rhythm विधि कहिल्यै पनि प्रभावकारिता अध्ययन र परीक्षण नभएको विधि हो । 'SDM' सजिलो छ - यसमा दिनहरूको जोड-घटाउ गर्नु पर्दैन र हरेक चक्रमा उही क्रम चल्छ । यसको प्रभावकारिता अध्ययन र परीक्षण भएको छ र परिणाम पनि राम्रो देखिएको छ ।

१४. आगामी महिनावारीको १४ दिनमा अण्ड निष्काशन हुने होइन र ? चिकित्सा विज्ञान र अन्य पुस्तकमा पनि यस्तै पढिएको हो ।

महिनावारी र महिनावारीको मध्य समयमा अण्ड उत्पादन हुने कुराको बलियो सम्बन्ध छ । लगभग ८० प्रतिशत चक्रहरूमा अण्ड निष्काशन महिनावारीको मध्य समय वा सोको ४८ घण्टाको आसपासमा हुन्छ । किनभने धेरैजसोको महिनावारी २८ दिनमा हुन्छ र यस अनुसार महिनावारीको १४ दिनअघि अण्ड निस्कने कुरामा धेरै सत्यता छ । यद्यपि, महिनावारीको चक्र केही लामो वा छोटो हुने अवस्थामा ढिलो वा छिटो अण्ड निस्कन सक्छ । उदाहरणका लागि २६-२७ दिनमा महिनावारी हुने भएमा लगभग १३ दिनमा र ३१-३२ दिनको महिनावारी चक्र हुने भएमा १५-१६ दिनमा अण्ड निस्कने हुनसक्छ । यी अण्ड निष्काशन (day of ovulation) हुने दिनहरूको प्रत्येक दिनको हार्मोन र पुरा महिनावारी चक्रको अवधिसँगको सम्बन्धमा अध्ययन भएको छ ।^{१८}

१५. 'SDM' ले किन यति लामो समय वा धेरै दिनहरूलाई गर्भधारण हुने सम्भावनाको अवधि मानेको हो ?

गर्भधारण हुने सम्भावनाको अवधिका तीन जैविक कारणहरू छन् : १) वीर्यको आयु (life span) (पाँच दिनसम्म) र अण्ड (१२ देखि २४ घण्टा) को आयु,^{१९} २) अण्ड निस्कने समय (अधिकतर चक्रको मध्यमा)^{२०}, र ३) महिनावारीको अवधि (सामान्यतः २८-२९ दिन)^{२१,२२} । यी प्रक्रियाहरू महिलापिच्छे नै एवम् महिनावारीपिच्छे नै फरक हुन्छन् र औसतभन्दा बाहिर पर्न सक्छन् । यी सबै सम्भावनाहरूलाई यसमा हेरिएको छ । त्यसकारण हरेक महिनावारी चक्रमा उति नै समय-अवधि र उही दिन अण्ड निस्कन्छ भनेर मान्न मुश्किल हुने भएकाले सुरक्षित रहनका लागि गर्भधारण हुने सम्भावनाका लामो वा धेरै दिनहरू राख्नुपर्ने भएकाले सोही अनुसार राखिएको हो ।

१६. 'SDM' को प्रयोगका लागि महिलाको महिनावारी नियमित हुनु आवश्यक छ ?

'SDM' को प्रयोग गर्नलाई सबै महिनावारीको एउटै समय हुनु आवश्यक छैन तर महिनावारी २६ देखि ३२ दिनभित्रै हुनु चाहिँ आवश्यक छ । अर्को शब्दमा, महिनामा एकपटक महिनावारी हुनुपर्छ । प्रभावकारिता अध्ययनमा केही महिलाहरूको दुई पटक सम्मका महिनावारी चक्रहरू यस अवधिभन्दा बाहिर पनि भएको पाइएको थियो । 'SDM' को सैद्धान्तिक विश्लेषणका आधारमा भन्ने हो भने २६ देखि ३२ दिनका बीचमा महिनावारी नहुने महिलाका हकमा यसको प्रभावकारिता नहुन सक्छ तथापि यसले गर्भ रोक्न सहयोग नै पुऱ्याएको छ ।

१७. के 'SDM' को प्रयोग गर्नुअघि महिलाहरूको आफ्नो महिनावारी चक्रको ख्याल वा जानकारी रहनु आवश्यक छ ?

'SDM' को प्रयोग गर्नुअघि महिनावारी चक्रको अनुगमन वा ख्याल गर्नु आवश्यक छैन (प्रभावकारिता अध्ययनका सहभागीहरूमा यो काम गरिएको थिएन) । महिनावारी २६ देखि ३२ दिनका बीचमा हुन्छ कि हुँदैन भनेर प्रष्ट विचार पाउन सेवाग्राही छनौट गर्नका लागि प्रश्नहरू छन् । उदाहरणका लागि : "तपाईंको महिनावारी महिनामा एकपटक हुने गर्छ ?", "तपाईंको महिनावारी एक महिनामै हुन्छ ?" वा "तपाईंले अनुमान गरेकै बेलामा महिनावारी हुन्छ ?"

१८. 'SDM' लाई कार्यक्रममा एकीकृत गर्न अत्यावश्यक कदमहरू के के हुन् ?

जसरी परिवार नियोजनका अन्य नयाँ विधिहरू एकीकृत गरिन्छन्, त्यसैगरी 'SDM' लाई पनि कार्यक्रममा समाहित गर्नका लागि कार्यक्रममा उपयुक्त प्रणाली (systematic approach) अनुरूप गर्ने प्रावधान हुनु पर्दछ । 'SDM' लाई एकीकृत गरेर सेवा प्रदायक प्रणालीको नियमित अङ्ग बन्नका लागि कार्यक्रममा :

- विद्यमान सेवाभित्रै 'SDM' लाई एकीकृत र दिगो तुल्याउन सहज वातावरण सिर्जना गर्ने ।
- सेवा प्रदायकहरूलाई ग्राहकको छनोट र परामर्श सेवा दिनेबारे तालिम दिने ।
- 'SDM' लाई निरन्तर रूपमा अनुगमन, सुपरीवेक्षण र मूल्याङ्कन गर्ने प्रणालीमा समावेश गर्ने ।
- 'SDM' को उपलब्धताबारे समुदायमा चेतना बढाउने व्यवस्था गर्ने ।
- सेवा उपलब्ध गराउने ठाउँमा माला-चक्र उपलब्ध हुने अवस्था सुनिश्चित गर्ने ।

१९. 'SDM' लाई कार्यक्रममा एकीकृत गरेपछि के थप फाइदाहरू हुन्छन् ?

'SDM' अर्को एउटा method mix को थप विधि हुनेछ, जो अनिच्छुक गर्भ रोक्न चाहने दम्पतीहरूका लागि थप सहज, सामान्य र प्राकृतिक विधि हुनेछ। कार्यक्रममा 'SDM' उपलब्ध गराउन थालेपछि:

- परिवार नियोजनका नयाँ प्रयोगकर्ताहरू यसतर्फ आकर्षित भएका र unmet need लाई घटाएको अध्ययनले देखाएको छ। मार्च २००८ को Contraception को अंकमा यससम्बन्धी अध्ययन प्रकाशित भएको छ।^{२३}
- कार्यक्रमलाई दरिलो पार्नका साथै सो मार्फत् परिवार नियोजनमा महिलाहरूको पहुँच अभिवृद्धि गर्ने क्रममा यसले सघाउँछ। डाक्टर, नर्स, अनमी र समुदायका स्वयम्सेवकहरूले 'SDM' लाई सार्वजनिक तथा निजी क्षेत्रका साथै सामुदायिक तहमा सहज रूपमा पुऱ्याउन र सेवा दिन सक्छन्।
- महिलाको सशक्तीकरण हुन्छ। 'SDM' का बारेमा सिकेका र प्रयोग गर्ने महिलाहरूमा आफ्नो शरीर र महिनावारी चक्र सम्बन्धी ज्ञान बढ्छ। उनीहरूमा आत्मविश्वास बढ्नुका साथै आफ्नो पति वा यौनसाथीसँगको संवाद पनि बढ्छ।
- पुरुषको पनि सहभागिता गराउँछ, किनभने गर्भधारण हुनसक्ने दिनलाई कसरी व्यवस्थित गर्ने भन्ने निर्णय मिलेर गर्नुपर्ने हुन्छ। 'SDM' ले पुरुषहरूलाई सहभागी र प्रोत्साहित गराउन महत्वपूर्ण र गम्भीर अवसर दिन्छ साथै परिवार नियोजनको परामर्शका क्रममा लैङ्गिक विषयवस्तुहरूलाई पनि समेट्छ।

२०. के 'SDM' लाई समुदाय तहमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ ?

सकिन्छ। प्रजनन् स्वास्थ्य संस्थाले समुदायमा आधारित कार्यकर्तालाई 'SDM' आफ्ना लक्षित प्रयोगकर्ताहरूसम्म पुऱ्याउन सजिलो हुने साधन र तालिमको विकास गरेको छ। भारत, कंगो, माली र अन्य थुप्रै मुलुकमा यो कार्यक्रम सफलताका साथ सञ्चालन भइरहेको छ।

सन्दर्भ सामग्री

- 1 Arevalo, M., I. Sinai, and V. Jennings. 1999. "A fixed formula to define the fertile window of the menstrual cycle as the basis of a simple method of natural family planning." *Contraception*: (60) 357-360.
- 2 Arevalo, M. V. Jennings, and I. Sinai. 2002. "Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method." *Contraception*: (65) 333-338.
- 3 World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), INFO Project. 2007. *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Baltimore and Geneva: CCP and WHO.
- 4 Hatcher, R. et al. 2007. *Contraceptive Technology*. 19th Revised Edition. New York: Ardent Media, Inc.
- 5 Institute for Reproductive Health. 2008. "Long-term use of Standard Days Method: Experience of operations research study participants." *Project AWARENESS Final Report*. Washington, DC: IRH, Georgetown University.
- 6 Institute for Reproductive Health. 2008. "Social marketing final report: Three country overview." *AWARENESS Project Final Report*. Washington, DC: IRH, Georgetown University.
- 7 Institute for Reproductive Health. 2008. "Burkina Faso country report: 2002–2007." *AWARENESS Project Final Report*. Washington, DC: IRH, Georgetown University.
- 8 Institute for Reproductive Health. 2008. "Comparison of Standard Days Method user tools." *AWARENESS Project Final Report*. Washington, DC: IRH, Georgetown University.
- 9 Institute for Reproductive Health. 2008. "Long-term use of Standard Days Method: Experience of operations research study participants." *Project AWARENESS Final Report*. Washington, DC: IRH, Georgetown University.
- 10 Institute for Reproductive Health. 2008. "Mali country report: 2006–2007." *AWARENESS Project Final Report*. Washington, DC: IRH, Georgetown University.
- 11 Institute for Reproductive Health. 2008. "Rwanda country report: 2002–2007." *AWARENESS Project Final Report*. Washington, DC: IRH, Georgetown University.
- 12 Institute for Reproductive Health. 2008. "Social marketing final report: Three country overview." *AWARENESS Project Final Report*. Washington, DC: IRH, Georgetown University.
- 13 Sinai, I., V. Jennings, and M. Arevalo. 2004. "The importance of screening and monitoring: the Standard Days Method and cycle regularity." *Contraception*: (69) 201-206.
- 14 Gribble, J. et al. 2008. "Being strategic about contraceptive introduction: The experience of the Standard Days Method." *Contraception*: (77) 147-154.
- 15 Institute for Reproductive Health. 2008. "Comparison of Standard Days Method user tools." *AWARENESS Project Final Report*. Washington, DC: IRH, Georgetown University.
- 16 Trussel, J. and K. Kost. 1987. "Contraceptive failure in the United States: A critical review of the literature." *Studies in Family Planning*: (18) 237-283.

- ¹⁹ World Health Organization. 1981. "A prospective multicenter trial of the ovulation method of natural family planning. II The Effectiveness Phase." *Fertility and Sterility*: (36) 152.
- ¹⁹ Ecochard, R. 2005. "Heterogeneity: The masked part of reproductive technology success rates." *Rev. Epidemiologique de Sante Publique*: (53) 2S 107-117.
- ¹⁹ Wilcox, A.G., C.R. Weinberg, and D. Baird. 1998. "Post-ovulatory aging of the human oocyte and embryo failure." *Human Reproduction*: (13) 394-397.
- ²⁰ Ibid.
- ²¹ Speroff, L. and M. Fritz. 2005. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*, 7th Ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- ²² Vollman, R. 1977. *The Menstrual Cycle*. Philadelphia: WB Saunders Co.
- ²³ Gribble, J., R. Lundgren, C. Velasquez, and E. Anastasi. 2008. "Being strategic about contraceptive introduction: the experience of the Standard Days Method." *Contraception*. 77(3): 147-154.

