परिवार नियोजनका साधनहरुबारे संक्षिप्त जानकारी

कण्डम

के हो : यो एउटा पातलो रबरको खोल हो जसलाई लिङ्गमा लगाईन्छ ।

कसरी काम गर्दछ : कण्डमले पुरुषको वीर्यलाइ महिलाको योनीमा झर्नबाट रोक्दछ । यो प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सहि तरिकाले प्रयोग गरेमा प्रभावकारी हुन्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने : हरेक संभोग अगाडि नयाँ कण्डम उत्तेजित लिङ्गमा लगाउने र सम्भोग पश्चात विसर्जन गर्ने ।

साधारण असरहरु : कण्डमको केही नकारात्मक असर छैन ।

महत्वपूर्ण बुदाँहरु :

- यस्तो एकमात्र साधन जसले गर्भधारण रोक्ने र एच.आइ.भि लगायत अन्य यौनजन्य संक्रमणबाट जोगाउन दोहोरो सुरक्षा दिन्छ ।
- अनिच्छित गर्भ रोक्न अन्य परिवार नियोजनको विधिसंग दोहोरो सुरक्षाको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- कण्डमलाई प्याकेटबाट निकाल्दा वा प्रयोग गर्दा नफुटोस् भनि सावधानी अपनाउनु पर्दछ ।
- कण्डम प्याकेटबाट निकाल्नु अघि प्याकेटको हावा निस्किएको छ/छैन हेर्नुपर्छ (प्याकेटलाई थिच्दा हावाको फोकाहरु हुनुपर्छ) र म्याद नाघेको छ/छैन हेरेर मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- यौनसम्पर्क गर्दा कण्डम फुटेमा सम्भावित गर्भाधारण रोक्न चाडोभन्दा चाडो नजिकको स्वास्थ्य चौकीमा गई आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की लिनु पर्दछ ।
- यसले यौन सन्तुष्टि घटाउने वा यौन रोगको संक्रमण हुदैन । खासमा कण्डमले शिघ्र स्खलन रोकी यौन सन्तुष्टिमा बृद्धि गर्दछ भने यौनरोगको संक्रमण रोक्नका लागि पनि यो सबै भन्दा राम्रो साधन हो ।

खाने चक्की (पिल्स)

के हो : यो परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हा । यो हर्मोन भएको चक्की महिलालेप्रत्येक दिन नबिराई खानुपर्दछ ।

कसरी काम गर्दछ : यस चक्कीको नियमित प्रयोगले महिलाको डिम्बाशयबाट डिम्बलाई निष्कासन हुनबाट रोकी शुक्रकिटसंग मिलन हुनबाट रोक्दछ ।

कसरी प्रयोग गर्ने : महिनावारी भएको पहिलो ५ दिन भित्र खान शुरु गर्नुपर्छ अथवा यदि महिला गर्भवती नभएको यकिन भएमा जुनसुकै समयमा सेवा प्रदायकको सल्लाहा अनुसार शुरु गर्न सकिन्छ । चक्की प्रत्येक दिन सम्भव भएसम्म एकै समयमा खानु पदर्छ । एउटा चक्कीको एकमहिने पत्ता (एउटा चक) सकिएको भोलिपल्ट नै नबिराइकन नयाँ पत्ता प्रयोग गर्न सुरु गनुपर्दछ । यदि चक्की खान छुटेमा, सम्झिने बित्तिकै खाईहाल्नु पदर्छ र त्यसदिन खानु पर्ने चक्की सधै खाने समयमा नै खानु पर्दछ, एकैपटक २ वटा

चक्की पनि खान सकिन्छ । यदि २ वटा वा सो भन्दा बढी चक्की खान छुटेमा नियमित चक्की लिनुको साथै छुटेको दिन देखि सात दिनसम्म प्रत्येक पटकको यौन सम्पर्कमा कण्डम पनि प्रयोग गर्नु पदर्छ ।

प्रजननशक्ति पुनः कहिले फर्कन्छ : पिल्स खान छोड्ना साथ छिट्टै पुनः गर्भधारण गर्न सकिन्छ । त्यसैले नव विवाहित दम्पत्तिले पनि पहिलो बच्चा ढिला पाउनको लागि पिल्स प्रयोग गर्न सक्छन् ।

साधारण असरहरु :

- पिल्स प्रयोग गरेको शुरुको दिनमा केही महिलाहरुमा महिनावारी नभई थोपा थोपा रगत देखिने वा कम रक्तश्राव हुनसक्छ ।
- केही महिलाहरुमा हल्का टाउको दुख्ने, स्तन भारी हुने वा दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने जस्ता लक्षण देखिने भएपनि केही महिना पछि यी असरहरु हराउँछ । केही महिलाहरुमा तौल घट्बड् हुने पनि हुन सक्छ ।
- थप जानकारीको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्था जानुहोला ।

महत्वपूर्ण बुँदाहरु :

- हरेक दिन चक्की नछुटाईकन खानु पर्दछ ।
- यदि चक्की खान छुटेमा स्वास्थ्यमा कुनै नकरात्मक असर नभई यसको नियमित प्रयोग गर्न मिल्छ ।
- स्तनपान गराईरहेकी महिलाले सुत्केरी भएको ६ महिना सम्म प्रयोग गर्नु हुदैन ।
- पिल्सको प्रयोगले केही साधारण असरहरु देखिन सक्छ र यो केही महिना पछि हराएर जानुपर्दछ ।
- पिल्स नियमितरुपमा प्रयोग गर्नुपर्ने हुनाले सधै आवश्यक मात्रामा पिल्सको पत्ता आफूसंग राख्नुपर्छ ।
- पिल्सले यौनरोग तथा संक्रमणबाट जोगाउँदैन ।
- पिल्सको प्रयोगले गर्भधारण गर्न सक्ने क्षमतामा कुनै असर नगरी यसको प्रयोग रोक्ने बित्तिकै गर्भवती हुन सकिन्छ ।
- पिल्सले गर्भमा रहेको बच्चा वा बच्चा जन्मीने बेलामा कुनै नकरात्मक असर गर्दैन ।
- पिल्सलाई कुनै पनि जघन्य रोग वा क्यान्सरसँग जोड्नु हुदैन ।
- पिल्स सरकारी स्वास्थ्य केन्द्हरु, निजी तथा गैर सरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिक, पसलहरुमा पाईन्छ । साथै आफ्नो वडाको महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका द्वारा पनि प्रात्त गर्न सकिन्छ ।

तीन महिने सूई (डिपो सुई)

के हो : डिपो ३ महिने सुई हो । यो एकपटक लगाएपछि तीन महिना सम्म गर्भ रहदैन।

कसरी काम गर्दछ : यसमा भएको हर्मोनले महिलाको डिम्बासयबाट डिम्ब निश्कासन हुन नदिई शुक्रकिट र डिम्बको मिलन हुन पाउँदैन र गर्भाधान हुँदैन ।

कसरी प्रयोग गर्ने : तीन महिने सुई हरेक तीन तीन महिनामा स्वास्थ्य सेवा प्रदायक बाट लिन सकिन्छ । यो सूई सुत्केरी भएको ६ हप्ता पछिबाट नै शुरू गर्न सकिन्छ । यो साधन महिनावारी भएको पहिलो दिन

देखि ७ दिनभित्र अथवा यदि महिला गर्भवती नभएको यकिन भएमा जुनसुकै समयमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहा अनुसार लगाउन सकिन्छ ।

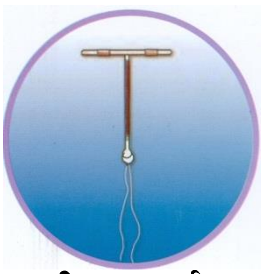
प्रजनन्शक्ति पुनः कहिले फर्कन्छ : महिलाले तीन महिने सूई लगाउन छोडे पछि प्रजनन्शिलता फर्कन धेरै महिना लाग्न सक्छ । यस्तो ढिलाइ, सूई लगाउन छाडेको औसतमा ४ महिना सम्म हुनसक्छ ।

साधारण असरहरु : यो साधन प्रयोग गरिसके पछि धेरै जसो महिलालाई महिनावारी घटबढ हुने वा महिनावारी नै नहुने हुनसक्छ । यो सामान्य असर हो । यस बारे थप जानकारी को लागि स्वास्थ्य संस्था जानुहोस् । सूई प्रयोग गरेको केही दिन अनियमित रगत बग्ने, रक्तश्राव नै नहुने अथवा थोपा थोपा रगत मात्र देखिन सक्छ । केहि महिलाहरुमा तौलमा वा यौन इच्छामा परिवर्तन भएको अनुभव गर्न सक्छन् । केहि महिलाहरुलाई टाउको दुख्ने, रिङ्गाटा लाग्ने वा सुई लगाउने बित्तिकै अप्ठ्यारो महसुस हुन सक्छ ।

महत्वपुर्ण बुँदाहरु :

- यो साधनले कुनै प्रकारको कमजोरी बनाउने वा स्थायी खालको असर देखाउँदैन ।
- यदि गर्भ राख्न चाहेमा महिलाले सूई लगाउन छोडेको केही महिनापछि गर्भ रहन सक्छ ।
- सूईको प्रयोगले नियमित रक्तश्रावमा असर पर्न सक्छ । यो सामान्य हो र यसले महिलाको शरीरमा खासै नराम्रो असर पार्दैन ।
- तीन महिने सूईले गर्दा रगत महिलाको शरीरमा जम्मा भएर बस्दैन । वास्तवमा महिनावारी अवधिमा महिनावारीका लागि बन्ने रगत बन्नमा यो सूईले अवरोध गर्दछ, त्यसकारण यो सूई लगाउँदाको अवधिसम्म महिनावारी नहुन पनि सक्छ ।
- यो सूईको प्रभावकारिताका लागि हरेक तीन तीन महिनामा यो सुई लगाउनैपर्ने हुन्छ तर केही कारणवश सुई लगाउन छुटेमा ४ हप्ता भित्रमा पनि लगाउन सकिन्छ ।
- तीन महिनेसूईको प्रयोगबाट एच.आइ.भि र यौन रोगको संक्रमणबाट बच्न सकिदैन । त्यसैले यो सूई लगाईरहेको भएता पनि यौन रोग वा एच.आइ.भि सर्न बाट बच्न हरेक पटक यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- सरकारी निजी तथा गैर सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरुका परिवार नियोजन क्लिनिकमा तालीम प्रात्त सेवा प्रदायकद्वारा तीन महिने डिपो सूई लगाउन सकिन्छ ।

<u>आई.यु.सी.डी.</u>



के हो : **<u>आई.यु.सी.डी.</u>** एक अस्थायी साधन हो जुन एउटा सानो, लचिलो प्लाष्टीक र तामाले बनेको T आकारको परीवार नियोजनको साधन हो जुन महिलाको पाठेघरमा राखिन्छ । नेपालमा तामा भएको पाईन्छ । यो प्रभावकारी र सुरक्षित छ । यसमा कुनैपनि औषधी वा हार्मोन राखिएको हुदैन ।

कसरी काम गर्दछ : यसले महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकिटलाई मिलन हुन बाट रोक्ने र डिम्ब बाहिनी नलिसम्म पुग्ने शुक्रकिटको संख्या लाई घटाईदिने र तिनीहरुलाई निस्क्रिय बनाई निशेचित हुने काम बाट बचाउंछ ।

प्रजनन्शक्ति पुनः कहिले फर्कन्छ : यो साधन पाठेघरबाट निकाल्ने बित्तिकै प्रजनशक्ति पुनः फर्कन्छ वा प्रजनन्शिलतामा कुनै ढिलाइ हुँदैन ।

कसरी प्रयोग गर्ने : यसलाई तालिम प्राप्त सेवा प्रदायकद्वारा राख्ने र झीक्ने गरिन्छ। सुत्केरी हुनसाथ आई.यु.सी.डी. राख्नको लागि गर्भ जाच गर्ने समयमा नै सेवा प्रदायकबाट परामर्श लिनुपर्छ। असुरक्षित यौन सम्पर्क हुने बित्तीकै प्रयोग गर्न सकिन्छ जसले गर्भाधान हुनबाट रोक्छ। यो १२ बर्षसम्म गर्भ रहन दिदैन तर चाहेको समयमा निकाल्न सकिन्छ र निकालेपछि गर्भधारण गर्न सकिन्छ।

साधारण असरहरु : आई.यू.सी.डी. लगाईसकेपछि केहि समयसम्म महिलाहरुको तल्लो पेट बटारिएरदुख्न सक्छ, अनियमित रगत बग्न सक्छ अथवा महिनावारीमा केहि घटबढ जस्ता साधरणअसरहरु हुनसक्छन् तर केहि समयपछि आफै हराएर जान्छ। यस सम्बन्धी थप जानकारीको लागि नजिकको स्वास्थ्य सस्था सम्पर्क राख्नुहोस्।

महत्वपुर्ण बुँदाहरु :

- आई.यू.सी.डी.ले महिनावारीमा परिवर्तन गराउँछ। लगाएको पहिलो केही महिनामा बढि रगत बग्न सक्छ तर पछि घट्दै जान्छ। यो सामान्य र सुरक्षित हो र यसले शरीरमा स्थाई असर गर्दैन।
- आई.यू.सी.डी.ले प्रजनन् क्षमतामा कुनै स्थाई असर गर्दैन। आई.यू.सी.डी निकाल्ने बित्तिकै महिला तुरुन्तै गर्भवती हुन सक्छिन्।
- कहिलेकाही शरीरले आई.यू.सी.डी अस्वीकार गर्न सक्छ अथवा महिनावारीको रगत संगै आई.यु.सी.डी. खस्न सक्छ। एक पटक आई.यू.सी.डी राखिसकेपछि पहिलो केही महिना आई.यू.सी.डी राख्ने सेवा प्रदायकलाई बेला बेला सम्पर्क राख्नु राम्रो हुन्छ।
- आई.यु.सी.डी. पाठेघरबाट अन्त (जस्तै मुटु र पेट आदीमा) सर्दैन।
- आई.यु.सी.डी. लगाएपछि शारिरिक सम्पर्क गर्दा पुरुषलाई स्पर्श हुँदैन।
- यसले एच.आई.भि.र यौन रोगको संक्रमणबाट बचाउँदैन। त्यसैले दोहोरो सुरक्षाको लागि एच.आई.भि.र यौन रोग सर्नबाट बच्न यौन सम्पर्कमा हरेक पटक सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

इम्प्लान्ट

के हो : यो परिवार नियोजनको अस्थाई साधन हो जसमा हर्मोन भएका साना मसिना नरम खालका रडहरु महिलाको पाखुराको भित्री भागमा छालाको ठिक मुनी राखिन्छ।

कसरी काम गर्दछ : यसले महिलाको शरीरको डिम्बासयबाट डिम्ब निस्कासन हुन दिदैन र शुक्रकिटलाई डिम्बसँग मिलन हुन दिदैन।पाठेघरको मुखबाट निस्कने श्रावलाई बाक्लो र थोरै बनाई दिन्छ र शुक्रकीटहरुलाई छिर्न दिदैन।

कसरी प्रयोग गर्ने : तालिम प्राप्त सेवा प्रदायर्कले इम्प्लान्ट लगाउने र निकाल्ने गर्दछन्। यो एक पटक लगाएपछि पाँच वर्ष सम्म काम गर्छ। यो विधि पहिलो बच्चा ढिला पाउन चाहने, लामो समय जन्मान्तर गर्न चाहने र बच्चाको रहर पुगिसकेका दम्पत्तीहरुले प्रयोग गर्न सक्छन्।

प्रजननशक्ति पुनः कहिले फर्कन्छ : निकाल्न साथ गर्भधारण गर्न सकिन्छ।

साधारण असरहरु : इम्प्लान्ट प्रयोग गरेको केही महिना महिनावारी हुदाँ रगत धेरै जान सक्छ साथसाथै कम अथवा रगत नै नजान पनि सक्छ। केही महिलाहरुलाई टाउको दुख्ने, तौल घट्बड् हुने, स्तन भारीपन हुने र डन्डीफोर पनि आउन सक्छ।

महत्वपुर्ण बुँदाहरु :

- इम्प्लान्ट प्रयोग गरेको केही महिना महिनावारीमा कम रगत बग्ने, बिच बिचमा छिटफुट रगत देखिने अथवा महिनावारी नै नहुन सक्छ तर यो सामान्य असर हो जुन केहि समयपछि आफै हरायर जान्छ । यसले महिलाको शरीरमा स्थाई असर गर्दैन। यस सम्बन्धि थप जानकारीको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुहोस्।
- इम्प्लान्टले महिलाको प्रजनन्शिलतामा कुनै स्थाई असर हुँदैन। यो निकालेपछि महिला फेरी गर्भवती हुन सक्छिन्।
- इम्प्लान्ट प्रयोग गरेपछि महिला कमजोर हुने वा स्थाई असर हुने हुँदैन र पुरुषलाई पनि कुनै असर गर्दैन।
- इम्प्लान्ट राखेको ठाउँ (पाखुरा) बाट शरीरको अन्य भागमा सर्दैन।
- महिलाले चाहेको बेला इम्प्लान्ट सेवा प्रदायकको सहयोगमा निकाल्न सक्छिन् अन्यथा ५ वर्षपछि पुन राख्न सकिन्छ।
- यसको प्रयोगबाट एच.आई.भि.र यौन रोगको संक्रमणबाट बच्न सकिदैन। त्यसैले दोहोरो सुरक्षाको लागि इम्प्लान्टको साथसाथै यौन सम्पर्कमा हरेक पटक सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

<u>मालाचक विधि</u>

के हो : मालाचक विधिमा महिलाले महिनावारी चक र आफ्नो महिनावारी चकमा गर्भ रहन सक्ने र नसक्ने दिनहरुको पहिचान गर्न सक्दछ।

कसरी काम गर्दछ : यो विधिमा गर्भवती हुनबाट बच्न गर्भवती हुन सक्ने सम्भावित दिनहरुमा दम्पत्तीहरुले यौनसम्पर्क राख्न हुन्न वा कण्डमको सहि तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ। अथवा मालामा भएका १२ वटा सेतो रंगका गेडीहरुले महिनावारी चक्रको ८औं दिनदेखि १९औं दिनसम्म गर्भधारण हुनसक्ने दिनहरुलाई जनाउँदछन् यी दिनहरुमा कण्डमको प्रयोग गर्नु पर्छ वा यौनसम्पर्क नराखि बस्नु पर्छ।

कसरी प्रयोग गर्ने :महिलाले मालाको प्रयोग बाट महिनावारी, गर्भवती हुन सक्ने सम्भावित दिनहरु र महिनावारी चक्रको अवधि पहिचान गर्नुपर्छ। यसमा मालाचक्रमा भएको प्रत्येक गेडीले महिनावारी चक्रको हरेक दिन बुझाउँछ र यी गेडीहरुको रंगहरु अनुसार सहि तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ। यस विधि सफल बनाउन पुरुषको सहयोग चाहिन्छ र यो एउटा “जोडी विधि” हो। यो विधि नियमित महिनावारी (महिनावारी चक्र २६ देखि ३२ दिन) हुने महिलाहरुको लागि उपयुक्त छ।

प्रजनन्शक्ति पुनः कहिले फर्कन्छ : प्रयोग गर्न छाडे पछि प्रजनन्शिलता तुरन्तै फर्कन्छ।

साधारण असरहरु : छैन

महत्वपुर्ण बुदाँहरु :

- दुबै दम्पत्तीले गर्भवती हुन सक्ने सम्भावित दिनहरुमा कण्डमको प्रयोग गर्ने अथवा शारीरिक सर्म्पक राख्नु हुँदैन (हरेक महिनावारी चकको १२ दिन)

- महिनावारी चक्रको दिन निश्चित नभएको महिलामा गर्भाधान हुन सक्ने सम्भावित दिनहरु पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ ।
- यो विधि महिनावारी चक्र नियमित भएको महिलाहरुलाई मात्र काम लाग्छ (२६ देखि ३२ दिन भित्र महिनावारी चक्र) अथवा यो विधिले २६ दिन भन्दा कम र ३२ दिन भन्दा बढि दिनको महिनावारी चक्रमा उपयोगी हुँदनै ।
- यो विधिमा मालाचक्रको प्रयोग गरिन्छ त्यसमा विभिन्न रङ्गको गेडीहरु भएको माला हुन्छ जसले प्रयोगकर्ताको चक्रमा गर्भवती हुनसक्ने सम्भावित दिनहरुलाई पत्ता लगाउन सहयोग गर्छ ।
- यो विधिको प्रयोगले कुनै शारीरिक असर हुँदैन । यो प्राकृतिक साधन हो । यसमा कुनै हर्मोन हुँदैन र कुनै साधन वा चिकित्सा प्रक्रिया पनि चाहिदैन ।
- अन्य विधि जस्तै यसले पनि एच.आई.भी र यौन जन्य रोगबाट बचाउँदैन ।

<u>स्तनपान विधि</u>

के हो : स्तनपान विधि प्राकृतिक गर्भनिरोधको विधि हो जुन बच्चा जन्मिने बित्तिकै प्रयोग गरिन्छ । यो यस्तो स्तनपान विधि हो जुन निश्चित प्रक्रिया अपनाए मात्र यसले काम काम गर्छ ।

कसरी काम गर्दछ : जब महिलाले पुर्ण रुपमा स्तनपान गराउँछिन् उनको अण्डासयबाट अण्डो निस्कासन हुँदैन र गर्भवती हुनबाट बचाँउछ ।

कसरी प्रयोग गर्ने : प्रसुती पश्चातका महिलाहरुले निम्न अवस्थामा स्तनपान विधि अपनाएमा मात्र यो विधिले काम गर्दछ यदि उनी :

- पुर्णरुपमा स्तनपान गराउँछिन्
- बच्चाको उमेर ६ महिनाभन्दा कम छ र
- सुत्केरी पछि महिनावारी शुरु भैसकेको छैन वा महिनावारी सुरु भएको हुनु हुदैन् ।

स्तनपान विधिको पूर्ण प्रभावकारीताको लागि महिलाले स्तनपान पटक पटक दिन रात मिलाएर र अन्य ठोस आहार र पानी पनि नदिई स्तनपान मात्र (४-६ घण्टा भन्दा बढी फरक नपर्ने गरी २४ घण्टामा कम्तीमा ८-१० पटक साथै बच्चाले मागेको बेला) गराई राख्नुपर्दछ । यदि स्तनपानमा कमि आयो भने महिनावारी शुरु हुन सक्छ । महिनावारी शुरु हुनु भनेको शरीरले गर्भ निरोधन गर्न नसक्ने संकेत पनि हो ।

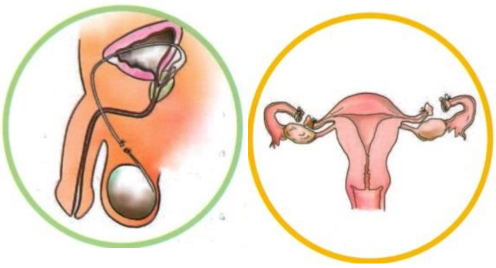
प्रजनन्शक्ति पुनः कहिले फर्कन्छ : प्रजनन्शिलता पुनः फर्कनमा ढिलाइ हुन्छ ।

साधारण असरहरु : छैन

महत्वपुर्ण बुदाहरु :

- स्तनपान विधि बच्चा ६ महिना नभएसम्मको लागि गर्भाधारण हुनबाट रोक्ने प्रभावकारी विधि हो ।
- स्तनपान विधिले पूर्णरुपले काम गर्नको लागि आमाले पूर्णरुपले स्तनपान गराउनु पर्दछ , उनको सुत्केरी अवस्थापछि महिनावारी नफर्केको र बच्चा ६ महिना भन्दा कम उमेरको हुनुपर्दछ ।
- यो विधिलाई ६ महिनाको नजिक पुग्दा अन्य गर्भनिरोधक विधि संग प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- स्तापान विधिले एच.आई.भी र अन्य यौन जन्य रोगबाट बचाउदैन । यस विधिलाई कण्डमसंग दोहारो सुरक्षा प्रणालीका लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



स्वेच्छिक बन्ध्याकरण

के हो : बन्ध्याकरण परिवार नियोजनको शल्यक्रियात्मक एक स्थायी विधि हो जुन महिला वा पुरुषले गर्भनिरोधको लागि गरिन्छ । यो सन्तानको रहर पुगिसकेका पहिला र पुरुषल जुनसुकै बेला गर्न सकिने परिवार नियोजनको स्थायी विधि हो । बन्ध्याकरण प्रभावकारी र सुरक्षित सामान्य शल्यक्रिया हो र यो सेवा अस्पताल, संस्थागत क्लिनिक तथा गैर सरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिक, परिवार नियोजन घुम्ति शिविरमा निःशुल्क पाइन्छ ।

कसरी काम गर्दछ : महिला बन्ध्याकरण गर्दा डिम्बाशयबाट पाठेघरसम्म डिम्ब आउने डिम्बबाहिनी नलीहरुलाई काटेर बाधिन्छ वा बिच्छेद गरीन्छ, जसले गर्दा डिम्ब पाठेघरमा आउन पाउँदैन र शुक्रकीटसँग भेट्न नपाई निषेचित हुन सक्दैन ।

पुरुष बन्ध्याकरण गर्दा शुक्रकिट आउने वीर्य नलीलाई बन्द गरिन्छ जसले गर्दा शुक्रकिट वीर्य नलीबाट लिङ्गमा आउन अवरूद्ध हुन्छ । तैपनि लोग्ने मानिसले वीर्य भने उत्तिकै मात्रामा उत्पन्न गर्दछ र कामबासना सम्बन्धी उसको भावना, इच्छा र सामर्थ्यमा बन्ध्याकरण गर्नु अघि जस्तै नै रही रहन्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने : स्वेच्छिक बन्ध्याकरण तालिम प्राप्त सेवा प्रदायकले यदि महिला गर्भवती छैनन् भने जुन सुकै समयमा गर्न सकिन्छ र बच्चा जन्मिने बित्तिकै पनि गर्न सकिन्छ । महिला र पुरुष बन्ध्याकरण दुबै स्थाई हो । यो प्रक्रियामा महिला र पुरुषबाट कुनै अङ्ग निकाल्ने हैन ।

साधारण असरहरु : यो प्रकिया पछि सामान्य दुखाई हुनसक्छ । दुबै महिला वा पुरुष बन्ध्याकरण प्रक्रिया सामान्य लठ्याउने सूई दिएर (पुरा बेहोस नगरी) शल्यकृया गर्न सकिन्छ । शल्यक्रिया गरको घाउमा केही जटिलता देखिएमा थप जानकारी र सेवाको लागि नजिकको स्वास्थ संस्थामा सम्पर्क राख्नुहास् ।

महत्वपुर्ण बुँदाहरु :

- महिला र पुरुष बन्ध्याकरण गर्भनिरोधको स्थाई विधि हो र दुबै महिला तथा पुरुषले स्वेच्छिकरुपमा निर्णय गर्नुपर्छ । त्यसैले निर्णय लिनु अगाडि दम्पती बिच छलफल गर्नुहोस् ।
- पुरुष बन्ध्याकरणको हकमा बन्ध्याकरणपछि लिंग उत्तेजित हुनमा वा स्खलन हुनमा कुनैपनि असर पर्दैन । पुरुषको स्खलनको अवस्था, गन्ध तथा स्पर्शमा कुनैपनि परिवर्तन आउँदैन । खाली फरक यत्ति मात्र हो कि पहिले वीर्यमा शुक्रकीट रहन्थ्यो भने बन्ध्याकरण पछि रहँदैन ।
- पुरुष बन्ध्याकरण गरेपछि ३ महिना सम्म परिवार नियोजनको अस्थाई साधन प्रयोग गर्नुपर्छ । वीर्य जाँच गरे पछि मात्र यसको प्रभावकारीता सुनिश्चित हुन्छ ।
- पुरुषको शरीरमा निश्काशित वीर्यमा शुक्रकीट नहुनाले केही नराम्रो असर पार्दैन ।
- बन्ध्याकरण गर्ने बित्तिकै महिला तथा पुरुषमा सामान्य दुखाई बाहेक काम गर्ने शक्ति, वा क्षमतामा कमी आउँदैन ।
- बन्ध्याकरणपछि पनि महिलामा नियमित रुपमा महिनावारी हुन्छ । यदि महिलाले बन्ध्याकरण अगाडि कुनै हर्मोनल साधन लिएको तथा महिलाको अनियमित महिनावारी भएतापनि बन्ध्याकरण पछि पुन नियमितरुपमा महिनावारी हुन्छ ।

- बन्ध्याकरणपछि महिला र पुरुषमा कुनै हर्मोनको परिवर्तनबाट हुनसक्ने केही पनि असर पर्दैन ।
- बन्ध्याकरण प्रकृयामा महिला र पुरुषको शरीरबाट कुनै पनि अंग काटेर फालिदैँन ।