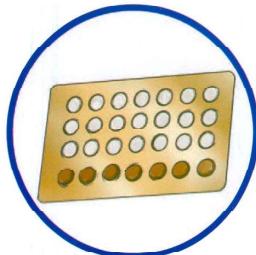


### कण्डम

कण्डम जन्मान्तरका लागि पुरुषले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको एक मात्र अस्थायी साधन हो । यो प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा साहं तरिकाले प्रयोग गरेमा प्रभावकारी हुन्छ । यसले गर्भनिरोध र एच.आई.झी तथा यौन रोगका संक्रमण दुवै बाट बचाउछ ।

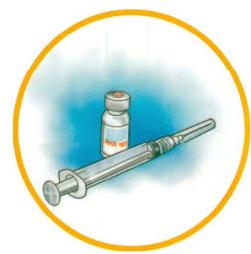
१



### खाने चक्की

खाने चक्की प्रत्येक दिन नविराई महिलाले खाने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । महिनावारी भएको ५औं दिन भित्र खान शुरु गर्नुपर्छ । यदि महिला गर्भवती नभएको योकेन भएमा सेवा प्रदायकको सल्लाह अनुसार जुनसुकै समयमा शुरु गर्न सकिन्छ । खाने चक्की खान छोडीसकेपछी ढिला नभईकन पुनः गर्भधान गर्न सकिन्छ ।

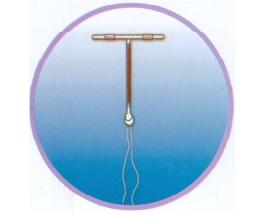
२



### तीन महिने सुई

डिपो ३ महिने सुई हो । यो एकपटक लगाएपछि तीन महिना सम्म गर्भ रहदैन । यो सुक्केरी भएको ६ हप्तामा लगाउन सकिन्छ साथै स्तनपान गराइरहेकी महिलाको लागि पनि उपयुक्त छ । सबै जस्तो महिलाले प्रयोग गर्न सक्छन र सुई लगाउन छाडे पछि गर्भवती हुन औसतमा ४ महिना वा सो भन्दा बढी लाग्न सक्छ ।

३



### आई. यु. सी. डी.

आई.यु.सी.डी. एकपल्ट लगाएपछि १२ वर्ष सम्म गर्भ रहन विदैन तर चाहेको समयमा निकाल सकिन्छ र निकाले पछि गर्भादारण गर्न सकिन्छ । यो प्रभावकारी र सुरक्षित छ । यसमा कुनै पनि औषधी वा हार्मोन राखिएको हुदैन । यो साधन महिनावारी भएको १२ दिन भित्र अथवा यदि महिला गर्भवती नभएको एिकेन भएमा जुनसुकै समयमा सेवा प्रदायकको सल्लाह अनुसार लगाउन सकिन्छ ।

४



### इम्प्लान्ट

इम्प्लान्ट परिवार नियोजनको फिक्सन सकिने अस्थायी साधन हो जुन महिलाको पाखुण्याको माथिल्नो भागको छालाको ठिक भित्रपर्छ तालीम प्राप्त सेवा प्रदायकबाट राखिन्छ । इम्प्लान्ट निकालन साथ महिलाको बच्चा पाउने क्षमता पहिलाकै अवस्थामा फर्किन कुनै ढिलाइ हुदैन । स्तनपान गराई रहेकी महिलालाई पनि उपयुक्त हुन्छ ।

५



### निश्चय दिन विधि/माला चक

यो साधन प्रयोग गर्ने महिलाले प्रत्येक महीनावारी चक्रमा गर्भवती हुने दिनहरूको पाँचहान गर्नु पर्छ । गर्भवती हुन सबैसे सम्भावित दिनहरूमा दम्पतीहरूले यौनसम्पर्क नाराङ्गो अथवा यौगसम्पर्क राख्न्दा कण्डम प्रयोग गरेमा यसले यसम गर्दै । प्रयोग गर्न छाडे पछि प्रजननशिलता तुरन्तै फर्किन्छ । दम्पतीहरूबीच राम्रो सहकार्य भएमा यो प्रभावकारी हुन्छ ।

६





### स्तनपान विधि

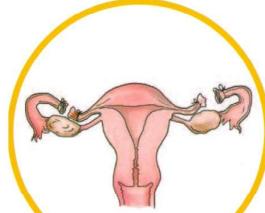
तलका ३ अवस्थाहरु अपनाएमा मात्र यो विधि प्रभावकारी हुन्छ ।

बच्चा जन्मेको ६ महिना भित्र ।

आमाले शिशुलाई पूर्णरूपमा स्तनपान गराएमा ।

महिलाको महिनावारी नफर्किए सम्म ।

७



### महिला बन्धाकरण

बच्चाको चहाना पुरीसकेका जोडीहरुले गर्ने स्थाई साधन हो ।

एकचोटी अपरेशन गरेपछि सर्वैभरीका लागी काम गर्दै ।

महिलाले बच्चा जन्माएको ६ हप्ता वा सो भन्दा पछि गर्भवति

नभएको एकिन भएमा जुनसुकै बेला गर्न सकिन्छ ।

यदि महिलाले अगाडी नै सुसचित छनौट गरी मन्जुरीनामा दिएको भएमा बच्चा जन्माउनासाथ वा ७ दिन भित्र गर्न सकिन्छ ।

८



### पुरुष बन्धाकरण

बच्चाको चहाना पुरीसकेका जोडीहरुले गर्ने स्थाई साधन हो ।

एकचोटी अपरेशन गरेपछि सर्वैभरीका लागी काम गर्दै ।

पुरुष बन्धाकरण गरेको ३ महिना पछि मात्र यो विधि प्रभावकारी

हुन्छ र ३ महिनासम्म संभोग गर्दा कण्डम वा अन्य अस्थाई साधाहरु अपनाउनु पर्छ ।

९



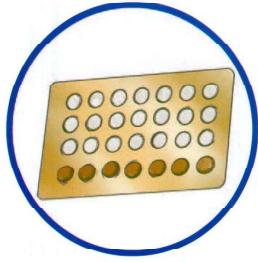
### कण्डम

कण्डम जन्मान्तरका लागि पुरुषले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको एक मात्र अस्थाई साधन हो ।

यो प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा रहि तरिकाले प्रयोग गरेमा प्रभावकारी हुन्छ ।

यसले गर्भनिरोध र एचआईभी तथा यौन रोगका संक्रमण द्वारा बाट बचाउँदै ।

१०



### खाने चक्की

खाने चक्की प्रत्येक दिन नविराई महिलाले खाने परिवार नियोजनको अस्थाई साधन हो ।

महिनावारी भएको ५ औं दिन भित्र खान शुरु गर्नपर्छ । यदि महिला गर्भवती नभएको वर्किन भएमा सेवा प्रदायकको सल्लाह अनुसार जुनसुकै समयमा शुरु गर्न सकिन्छ ।

खाने चक्की खान छोडीसकेपछी ठिला न भईकन पुनः गर्भधान गर्न सकिन्छ ।

११



### तीन महिने सूई

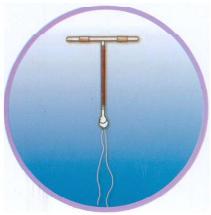
डिपो ३ महिने सूई हो । यो एकपटक लगाएपछि तीन महिना सम्म गर्भ रहेन्न ।

यो सुक्केरी भएको ६ हप्तामा लगाउन सकिन्छ, साथै स्तनपान गराइरहेकी महिलाको लागि पनि उपयुक्त छ ।

सबै जस्तो महिलाले प्रयोग गर्न सक्छन र सुई लगाउन छाडे पर्छ गर्भवती हुन औसतमा ४ महिना वा सो भन्दा बढी लाग्न सक्छ ।

१२





### आई. यू. सी. डी.

आई. यू. सी. डी. एकपल्ट लगाए पछि १२ वर्ष सम्म गर्भ रहन विदेन तर आहेको समयमा निकाल सकिन्छ र निकाले पछि गर्भदारण गर्न सकिन्छ।

यो प्रभावकारी र सुरक्षित छ। यसमा कुनै पनि औषधी वा हामीन राखिएको हुँदैन।

यो साधन महिनावारी भएको १२ दिन भित्र अथवा यदि महिला गर्भवती नभएको एकिन भएमा जुनसुकै समयमा सेवा प्रदायकको सल्लाह अनुसार लगाउन सकिन्छ।

४



### इम्प्लान्ट

इम्प्लान्ट परिवार नियोजनको किकन सकिने अस्थायी साधन हो जुन महिलाको पाखुगालो माथिल्नो भागको छालाको ठिक भित्रपडि तालीम प्राप्त सेवा प्रदायकबाट रखिन्छ।

इम्प्लान्ट निकाल साथ माहिलाको बच्चा पाउने क्षमता पहिलाकै अवस्थामा फर्किन कुनै छिलाङ्ग हुँदैन।

स्तनपान गराई रहेकी महिलाताई पनि उपयुक्त हुन्छ।

५



### निश्चित दिन विधि/माला चक्र

यो साधन प्रयोग गर्ने महिलाले प्रत्येक महीनावारी चक्रमा गर्भवती हुने दिनहरूको पहिचान गर्नु पर्छ।

गर्भवती हुन रात्रे रात्रावित दिनहरूमा दम्पतीहरूले यौनराम्प्यक नराङ्गने अथवा यौनसम्पर्क राख्न्ना कपडम प्रयोग गरेमा यसले काम गर्छ।

प्रयोग गर्ने छाड पछि प्रजननशुलता तुरन्ते फक्कन्छ।

दम्पतीहरूवीच राम्रो सहकार्य भएमा यो प्रभावकारी हुन्छ।

६



### स्तनपान विधि

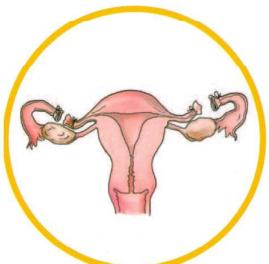
तलका ३ अवस्थाहरू अपनाएमा मात्र यो विधि प्रभावकारी हुन्छ।

बच्चा जन्मेको ६ महिना भित्र।

आमाले शिशुलाई पूर्णरूपमा स्तनपान गराएमा।

महिलाको महिनावारी नफर्किए सम्म।

७



### महिला बन्ध्याकरण

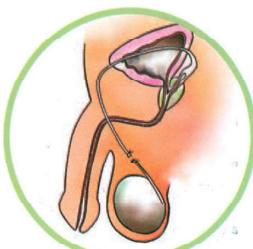
बच्चाको चहाना पुरीसकेका जोडीहरूले गर्ने स्थाई साधन हो।

एकचोटी अपरेशन गरेपछि सधैभरीका लागी काम गर्छ।

महिलाले बच्चा जन्माएको ६ हप्ता वा सो भन्दा पछि गर्भवति नभएको एकिन भएमा जुनसुकै बेला गर्न सकिन्छ।

यदि महिलाले अगाडी नै सुसुचित छानौट गरी मन्जुरीनामा दिएको भएमा बच्चा जन्माउनासाथ वा ७ दिन भित्र गर्न सकिन्छ।

८



### पुरुष बन्ध्याकरण

बच्चाको चहाना पुरीसकेका जोडीहरूले गर्ने स्थाई साधन हो।

एकचोटी अपरेशन गरेको ३ महिना पछि मात्र यो विधि प्रभावकारी

पुरुष बन्ध्याकरण गरेको ३ महिना पछि मात्र यो विधि प्रभावकारी हुन्छ र ३ महिनासम्म संभोग गर्दा कपडम वा अन्य अस्थाई साधनहरू अपनाउनु पर्छ।

९

