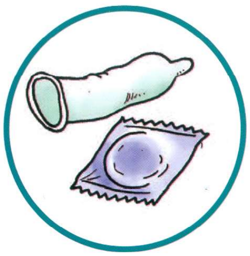


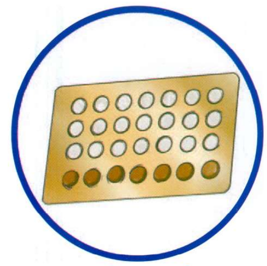
कण्डम

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

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

यसले गर्भनिरोध र एच.आई.भी तथा यौन रोगका संक्रमण दुवै बाट बचाउछ ।

१



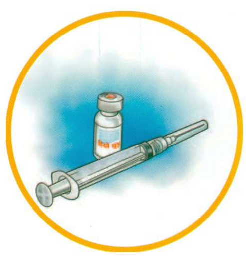
खाने चक्की

खाने चक्की प्रत्येक दिन नबिराई महिलाले खाने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो ।

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

खाने चक्की खान छोडीसकेपछी ढिला नभईकन पुनः गर्भधान गर्न सकिन्छ ।

२



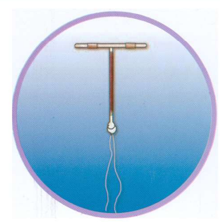
तीन महिने सूई

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

यो सुत्केरी 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 बढि लाग्न सक्छ ।

३



आई. यु. सी. डी.

आई.यू.सी.डी. एकपल्ट लगाएपछि १२ बर्ष सम्म गर्भ रहन दिंदैन तर चाहेको समयमा निकाल्न सकिन्छ र निकाले पछि गर्भधारण 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 एकिन भएमा जुनसुकै समयमा सेवा प्रदायकको सल्लाह अनुसार लगाउन सकिन्छ ।

४

इम्प्लान्ट

इम्प्लान्ट परिवार नियोजनको झिक्न सकिने अस्थायी साधन हो जुन महिलाको पाखुराको माथिल्लो भागको छालाको ठिक भित्रपट्टि तालीम प्राप्त सेवा प्रदायकबाट राखिन्छ ।

इम्प्लान्ट निकाल्न साथ महिलाको बच्चा पाउने क्षमता पहिलाकै अवस्थामा फर्किन कुनै ढिलाइ हुँदैन ।

स्तनपान गराई रहेकी महिलालाई पनि उपयुक्त हुन्छ ।

५

निश्चित दिन विधि/माला चक्र

यो साधन प्रयोग गर्न महिलाले प्रत्येक महीनावारी चक्रमा गर्भवती हुने दिनहरुको पहिचान गर्नु पर्छ ।

गर्भवती हुन सक्ने सम्भावित दिनहरुमा दम्पतीहरुले यौनसम्पर्क नराख्ने अथवा यौनसम्पर्क राख्दा कण्डम प्रयोग गरेमा यसले काम गर्छ ।

प्रयोग गर्न छाडे पछि प्रजनन्शिलता तुरन्तै फर्कन्छ ।

दम्पतीहरुबीच राम्रो सहकार्य भएमा यो प्रभावकारी हुन्छ ।

६

स्तनपान विधि

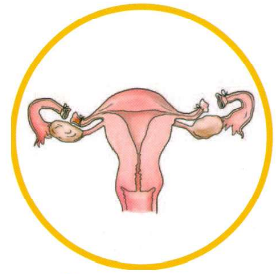
तलका ३ अवस्थाहरु अपनाएमा मात्र यो विधि प्रभावकारी हुन्छ ।

बच्चा जन्मेको ६ महिना भित्र ।

आमाले शिशुलाई पूर्णरुपमा स्तनपान गराएमा ।

महिलाको महिनावारी नफर्किए सम्म ।

७



महिला बन्ध्याकरण

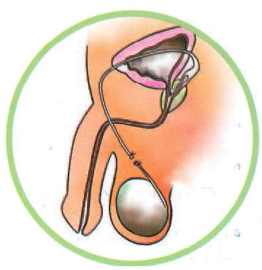
बच्चाको चहाना पुगीसकेका जोडीहरुले गर्ने स्थाई साधन हो ।

एकचोटी अपरेशन गरेपछि सधैंभरीका 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 छनौट गरी मन्जुरीनामा दिएको भएमा बच्चा जन्माउनासाथ वा ७ दिन भित्र गर्न सकिन्छ ।

८



पुरुष बन्ध्याकरण

बच्चाको चहाना पुगीसकेका जोडीहरुले गर्ने स्थाई साधन हो ।

एकचोटी अपरेशन गरेपछि सधैंभरीका लागी काम गर्छ ।

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

९

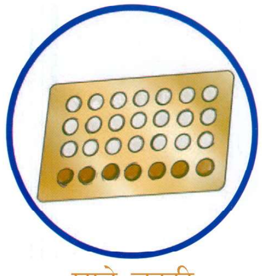
कण्डम

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

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

यसले गर्भनिरोध र एच.आई.भी तथा यौन रोगका संक्रमण दुवै बाट बचाउछ ।

१



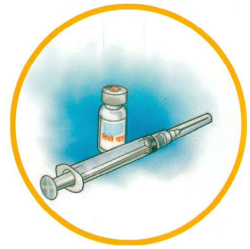
खाने चक्की

खाने चक्की प्रत्येक दिन नबिराई महिलाले खाने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो ।

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

खाने चक्की खान छोडीसकेपछी ढिला नभईकन पुनः गर्भधान गर्न सकिन्छ ।

२



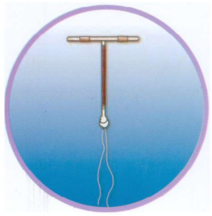
तीन महिने सूई

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

यो सुत्केरी 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 बढि लाग्न सक्छ ।

३



आई. यु. सी. डी.

आई.यू.सी.डी. एकपल्ट लगाएपछि १२ बर्ष सम्म गर्भ रहन दिँदैन तर चाहेको समयमा निकाल्न सकिन्छ र निकाले पछि गर्भधारण 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 एकिन भएमा जुनसुकै समयमा सेवा प्रदायकको सल्लाह अनुसार लगाउन सकिन्छ ।

४

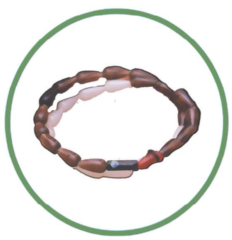
इम्प्लान्ट

इम्प्लान्ट परिवार नियोजनको झिक्न सकिने अस्थायी साधन हो जुन महिलाको पाखुराको माथिल्लो भागको छालाको ठिक भित्रपट्टि तालीम प्राप्त सेवा प्रदायकबाट राखिन्छ ।

इम्प्लान्ट निकाल्न साथ महिलाको बच्चा पाउने क्षमता पहिलाकै अवस्थामा फर्किन कुनै ढिलाइ हुँदैन ।

स्तनपान गराई रहेकी महिलालाई पनि उपयुक्त हुन्छ ।

५



निश्चित दिन विधि/माला चक्र

यो साधन प्रयोग गर्न महिलाले प्रत्येक महीनावारी चक्रमा गर्भवती हुने दिनहरुको पहिचान गर्नु पर्छ ।

गर्भवती हुन सक्ने सम्भावित दिनहरुमा दम्पतीहरुले यौनसम्पर्क नराख्ने अथवा यौनसम्पर्क राख्दा कण्डम प्रयोग गरेमा यसले काम गर्छ ।

प्रयोग गर्न छाडे पछि प्रजनन्शिलता तुरन्तै फर्कन्छ ।

दम्पतीहरुबीच राम्रो सहकार्य भएमा यो प्रभावकारी हुन्छ ।

६

स्तनपान विधि

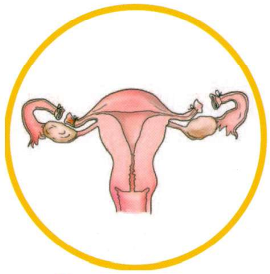
तलका ३ अवस्थाहरु अपनाएमा मात्र यो विधि प्रभावकारी हुन्छ ।

बच्चा जन्मेको ६ महिना भित्र ।

आमाले शिशुलाई पूर्णरुपमा स्तनपान गराएमा ।

महिलाको महिनावारी नफर्किए सम्म ।

७



महिला बन्ध्याकरण

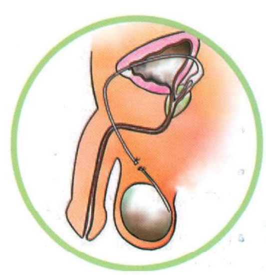
बच्चाको चहाना पुगीसकेका जोडीहरुले गर्ने स्थाई साधन हो ।

एकचोटी अपरेशन गरेपछि सधैंभरीका 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 छनौट गरी मन्जुरीनामा दिएको भएमा बच्चा जन्माउनासाथ वा ७ दिन भित्र गर्न सकिन्छ ।

८



पुरुष बन्ध्याकरण

बच्चाको चहाना पुगीसकेका जोडीहरुले गर्ने स्थाई साधन हो ।

एकचोटी अपरेशन गरेपछि सधैंभरीका लागी काम गर्छ ।

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

९