टाउको दुख्नु

१०

छिटपुट/कहिलेकाही रगत देखीनु

११

अनियमित महिनावारी हुनु

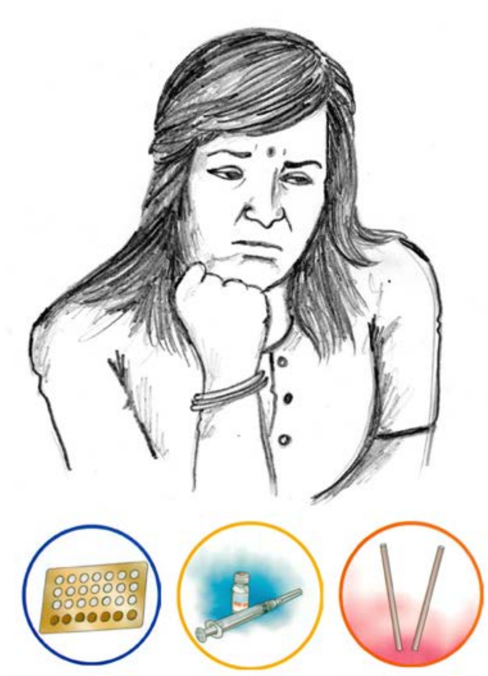
१२

वाक वाकी लाग्नु/ रिँगटा लाग्नु

१३

तौल बढ्नु

१४

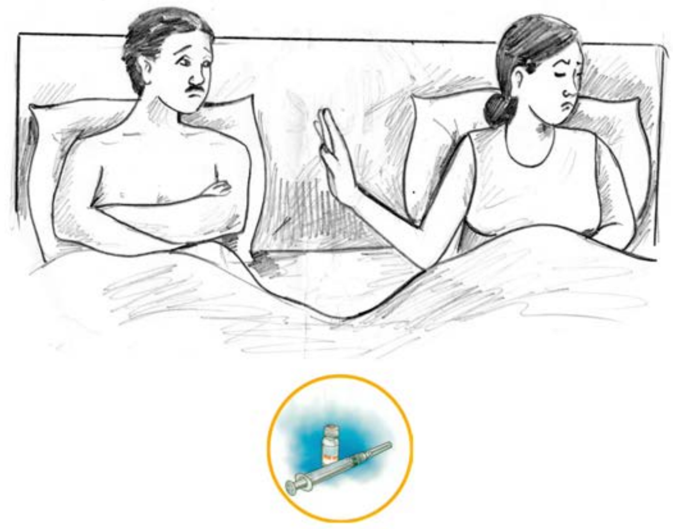


मिजासमा परिवर्तन हुनु

१५

महिनावारी नहुनु

१६



यौन सम्पर्कको चाहानामा परीवर्तन

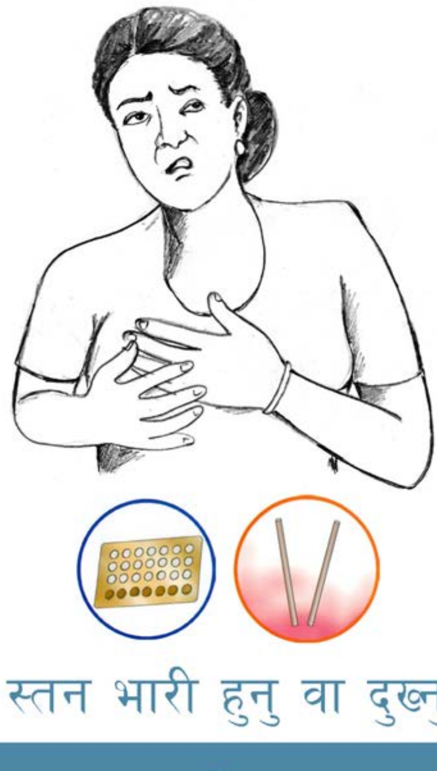
१७

तल्लो पेट बटारिएर दुख्नु

१८

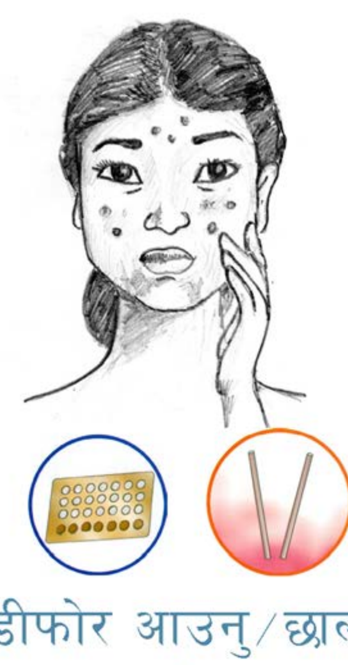
लामो समय सम्म रगत बग्नु

१९



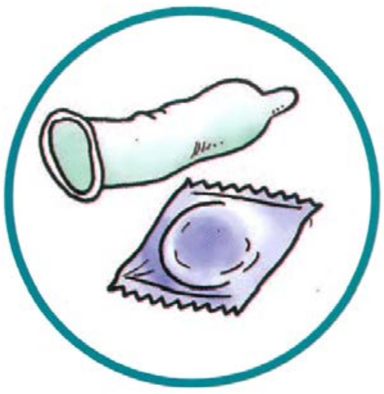
स्तन भारी हुनु वा दुख्नु

२०



डन्डीफोर आउनु/छालामा
परीवर्तन हुनु

२१



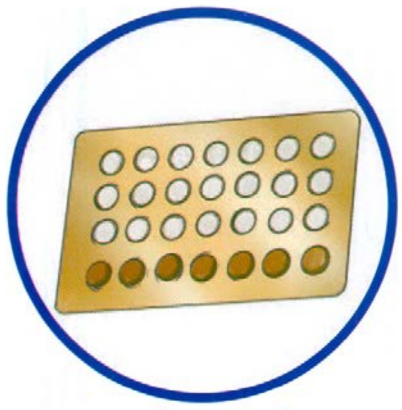
कण्डम

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 पुन: गर्भधान गर्न सकिन्छ ।

२

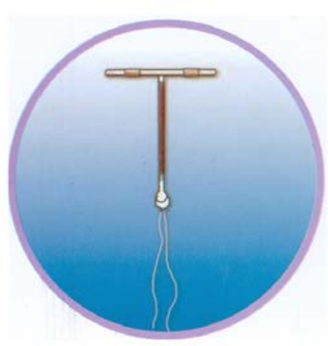
तीन महिने सूई

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 माथिल्नो 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

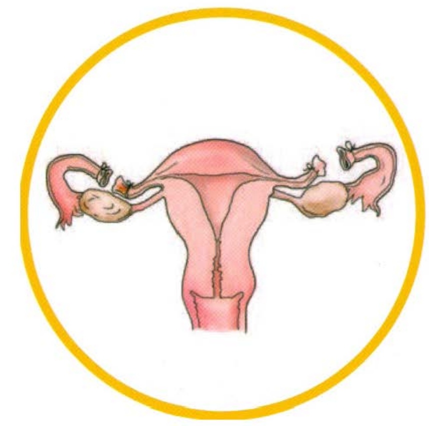
स्तनपान विधि

तलका ३ अवस्थाहरु अपनाएमा मात्र यो विधि प्रभावकारी हुन्छ ।

बच्चा जन्मेको ६ महिना भित्र ।

आमाले शिशुलाई पूर्णरुपमा स्तनपान गराएमा ।

महिलाको महिनावारी नफर्किए सम्म ।



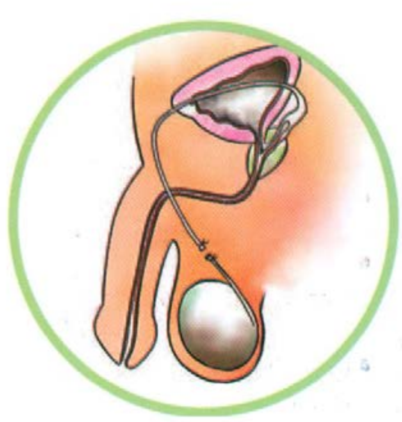
महिला बन्ध्याकरण

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 ।



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 ।