परिवार नियोजनका ग्राहक र सेवा प्रदायकका लागि निर्णय सामग्री

नेपाली संस्करण, २०७१

संयुक्त राष्ट्रसंघीय जनसंख्या कोष

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार स्वास्थ्य महाशाखा

स्वागतम

यो फिलप चार्ट प्रयोग गरेर हामी तपाईलाई सहयोग गर्न सक्छौं :

- एउटा साधन छान्न र प्रयोग गर्न
- कुनै पनि समस्याको समाधान खोज्न
- सही सूचना प्राप्त गर्न

- ग्राहकलाई गर्भ जोशले अभिवादन गर्नुहोस् र सम्मान दिनुहोस् ।
- आउनु भएकोमा धन्यवाद दिनुहोस् ।
- फिलप चार्ट तिर देखाउनुहोस् र भन्नुहोस् यस पुस्तिकाले ग्राहक र सेवा प्रदायक दुवैलाई सहयोग पुऱ्याउँछ ।

मलाई निम्नकुराहरु भन्नुहोस् :

- आफ्नो बारे
- तपाईंको आवश्यकताहरु
- तपाईंको प्रश्नहरु

- ग्राहकसँग कुरा गर्नुहोस् र प्रश्न गर्नुहोस् ।
- तपाई ग्राहकका कुरा सुन्न उत्सुक हुनुहुन्छ भन्ने स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- ग्राहकलाई आफ्नो बारेमा खुलस्त भएमा सहयोग गर्न सजिलो हुन्छ भनी बताउनुहोस् ।

हामी तपाईले वताएको कुरालाई गोप्य राख्छौं ।

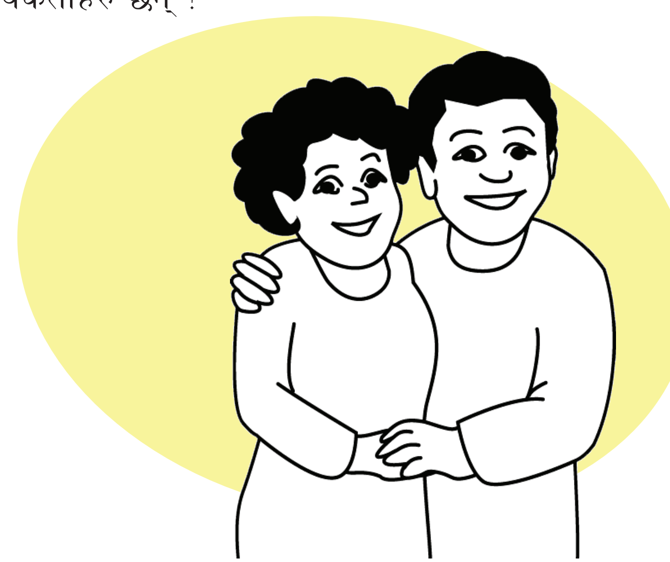
- **के भेट्ने ठाउँ गोप्य छ ?**
- **ग्राहकले भनेका कुराहरु गोप्य रहनेछ भनेर विश्वस्त गराउनुहोस् "तपाईले भनेका कुरा अरुलाई भनिने छैन" ।**

यस पछि :

ग्राहकले सजिलो महसुस गरेर बोल्न थालेपछि अर्को पानामा जाने ।

म आज तपाईंलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छु ?

- अहिले परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग गरिरहनु भएको छ ?
- साधन छनौट गर्न लाग्नु भएको हो ?
- साधनको बारेमा कुनै प्रश्न वा समस्या छ ?
- एच.आई.भी (HIV) वा यौन संक्रमण (STI) बारेको कुनै जिज्ञासा छ ?
- गर्भवती भएको/हुन सक्ने चिन्ता छ ?
- अन्य कुनै आवश्यकताहरु छन् ?



साधन छनौट:
कुनै पनि साधन
नछानेको भए

के तपाईले कुनै साधनबारे सोच्नु भएको छ ?

छ भने, तपाईको लागि कत्तिको उपयुक्त छ ? छलफल गरौं ।

- **यो साधन तपाईलाई किन मन परेको हो ?**
- **यो साधनको बारेमा तपाईले के सुन्नुभएको छ ?**

- ग्राहकले कुनै साधन बारे सोचेको छ भने त्यो साधन उसको लागि उपयुक्त छ कि छैन भनेर जान्न यो पाना प्रयोग गर्ने ।

ग्राहकसँग साधनका बारेमा जानकारी भए नभएको जाँच गर्ने :

- ग्राहकलाई साधनबारे के कत्तिको जानकारी छ र थप केही जानकारी चाहिन्छ कि सोधेर थाहा पाउने ।
- यदि ग्राहकको बुझाई गलत भएमा सो सम्बन्धी छलफल गर्ने र प्रष्ट पार्ने ।

ग्राहकको लागि साधन उपयुक्त छ वा छैन भनेर जान्न प्रश्न गर्ने ।
उदाहरणका लागि :

- *के तपाई प्रत्येक दिन चक्की खान सम्झन सक्नु हुन्छ ?*
- *के तपाई सूई लिन समयमा आउन सक्नु हुन्छ ?*

छैन भने, हामी तपाईलाई उपयुक्त हुने साधन छनौट गर्न सहयोग गर्न सक्छौं ।

ग्राहकले अन्य साधनको बारेमा जान्न चाहेको वा नचाहेको बुझ्ने ।

के तपाई यौन संक्रमण वा एच.आई.भी. बाट समेत बचावट चाहनु हुन्छ ?

- सबैलाई गर्भधारण र यौन संक्रमण/एच.आई.भी. दुवैबाट बच्न आवश्यक छ भनी बताउने ।
- ग्राहकलाई उनको यौन सम्बन्ध र यौन व्यवहार बारे खुलेर कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।

यदि ग्राहकलाई बचावटको उपाय आवश्यक छ वा आवश्यक नभएको यकिन छैन भने दोहोरो बचावट फुर्कामा जाने ।

यस पछि :

कुनै साधन बारे सोचेको छैन वा सोचेको साधन ग्राहकलाई उपयुक्त नभएमा अर्को पानामा जाने ।

साधन सम्बन्धमा थप छलफल गर्न साधन छनौटको फुर्कामा जाने ।

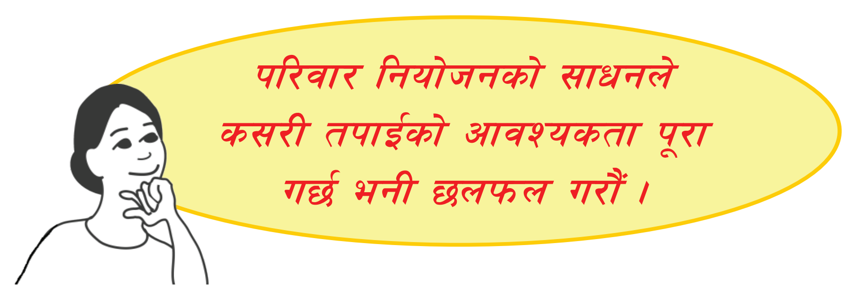
यौन संक्रमण र एच.आई.भी.बाट बच्न दोहोरो बचावट फुर्का मा जाने ।

आई.यू.सी.डी./पिल्स चक्की/डिपो सूई/इमप्लाण्ट/पुरुष बन्ध्याकरण/महिला बन्ध्याकरण/ल्याम/माला चक्र विधि गर्भनिरोधका लागि भरपर्दो साधन हुन् तर यौन संक्रमण/एच.आई.भी.सर्नबाट बच्न हरेक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

आफ्नो लागि उपयुक्त साधन छनौट गर्न सक्नु हुन्छ ।

कुनै पनि साधन छान्नु भएको छैन भने निम्न बिषयमा छलफल गरौं ।

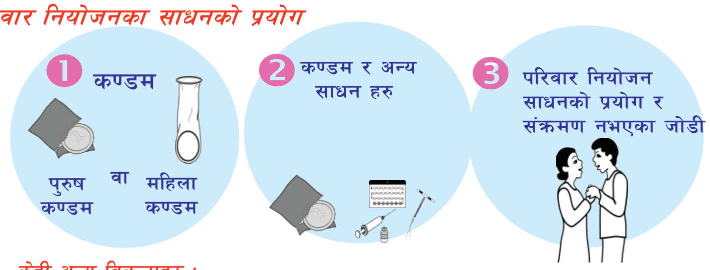
- परिवार नियोजन सम्बन्धी तपाईको अनुभव ।
- परिवार नियोजनका साधनका बारेमा तपाईले सुनेका कुराहरु ।
- सन्तान जन्माउने विषयमा तपाईको योजना ।
- यौन संक्रमण/एच.आई.भीबाट बच्ने बारेमा ।
- तपाईको जोडी वा परिवारको धारणा ।
- अन्य आवश्यकता र जिज्ञासाहरु ।



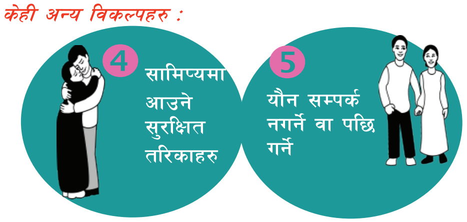
दोहोरो वचावट :

गर्भधारण र यौन संक्रमण/एच.आई.भी दुवै हुन नदिने तरिकाहरु

परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग



केही अन्य विकल्पहरु :



यौन संक्रमण/एच.आई.भी. बाट बच्ने अन्य उपायहरु :

यौन जोडीको संख्या घटाउने । संक्रमण नभएको एउटा साथी नै सुरक्षाको उपाय हो ।

*** असंक्रमित यौन जोडी भनेको के हो ?**

ग्राहकले आफ्ना यौन जोडीमा यौन संक्रमण/एच.आई.भी. छ कि छैन बुझ्न आवश्यक छ । अर्को पानामा जाने ।

यौन संक्रमण/एच.आई.भीका कुराहरु बिस्तारै शुरु गर्नुहोस् र इमान्दारीपूर्वक राख्नुहोस् :

"किनभने यौन संक्रमण/एच.आई.भी आजको बढ्दो समस्या हो । हामी सबैले आफू र आफ्नो परिवारलाई जोगाउने गरी साधन छनौट गर्न जरुरी छ ।

- आवश्यक भएमा एच.आई.भी. र यौन संक्रमणका बारेमा बताउने (परिशिष्ट AP8 हेर्ने) साथै यसका परिणामहरु बताउने (जस्तै : पिडा, बाँझोपन र मृत्यु)
- *ग्राहकको सुरक्षित वा असुरक्षित यौन व्यवहार जे भएपनि सुरिक्षत व्यवहार छनौट गर्न मद्दत गर्ने ।*

दोहारो वचावटको छनौट बारे बताउनुहोस् :

- राम्रोसँग प्रयोग गरेमा कण्डम परिवार नियोजनका लागि अति प्रभावकारी साधन हुनुका साथै एच.आई.भी/यौन संक्रमणबाट बचाउने एक मात्र साधन हो ।
- कण्डमका साथै अरु थप परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग गरेमा बढि सुरक्षित हुन्छ ।
- तपाई र तपाईको जोडी संक्रमित हुनुहुन्न भने परिवार नियोजनको कुनै पनि साधन अपनाउन सक्नुहुन्छ ।
- विभिन्न यौन गतिविधिले यौन सन्तुष्टी दिन्छ, तर जोडीको विर्य र यौनी स्रावको सम्पर्क नहोस् भन्ने कुरामा सचेत हुनुपर्छ । असुरक्षित यौन सम्पर्क गुदद्धार र मुख मैथुन गर्नु हुंदैन ।
- अविवाहित र अन्य किशोरकिशोरीहरुका लागि यौन गतिविधि ढिलो गर्नु वा यौन क्रिया नगर्नु नै उपयुक्त छनौट हुनसक्छ ।

यदि ग्राहकले चौथो वा पाँचौ उपाय छानेमा पनि यौन सम्पर्कका लागि आफूसँग सधैं कण्डम राख्ने भनी सल्लाह दिने ।

यस पछि

ग्राहक कुन उपायको बारेमा थप छलफल गर्न चाहन्छ ?

जोखिमपूर्ण व्यवहार भएका ग्राहकलाई थप सहयोग चाहिएमा अर्को पानामा जाने

ग्राहक कण्डमको प्रयोगको बारेमा जान्न चाहन्छ भने कण्डमको फुर्का मा जाने ।

ग्राहक अन्य साधनको बारेमा जान्न चाहन्छ भने उपयुक्त साधन अनुसारको फुर्कामा जाने ।

आई.यू.सी.डी/पिल्स चक्की/डिपो सूई/इमप्लाण्ट/पुरुष बन्ध्याकरण/महिला बन्ध्याकरण/ल्याम/माला चक्र विधि गर्भनिरोधका लागि भरपर्दो साधन हुन् तर यौन संक्रमण/एच.आई.भी सर्नबाट बच्न हरेक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

आफ्नो जोखिमको पहिचान गर्नुहोस् ।

- केही अवस्थाहरु अन्य भन्दा बढी जोखिमपूर्ण हुन्छन् । जस्तैः
  एकभन्दा बढी यौन साथी राख्ने ।
- प्रायः जसो तपाईलाई, वा तपाईको जोडीलाई यौन संक्रमण छ भनेर थाहा नहुन सक्छ ।
- एच.आई.भी भएका व्यक्ति पनि स्वस्थ्य नै देखिन्छन् ।
- शंका लागेको छ भने एच.आई.भी को जाँच उपलब्ध छ ।

के तपाई एच.
आई.भी को जाचँ गराउन
चाहनु हुन्छ ?

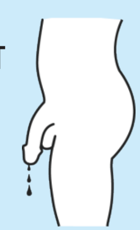
यौन संक्रमणका लक्षणहरु :

महिलाहरुमा

- तल्लो पेट दुख्छ ?
- योनीभित्र र वरिपरी घाउ छन् ?

पुरुषहरुमा

- लिङ्गबाट पीप आउँछ ?



- गुप्ताङ्गमा घाउ छ ?

- पिशाब गर्दा पोल्छ वा दुख्छ ?

बिशेष आवश्यकता भएका ग्राहकहरु

यो पानाले बिशेष परामर्श र सुझाव चाहने ग्राहकलाई सहयोग गर्छ ।

- नव युवा ग्राहक .... पाना SN3 मा जाने
- अधवैंशे ग्राहक .... पाना SN3 मा जाने
- गर्भवती र सुत्केरी पछिका ग्राहक .... पाना SN4 मा जाने
- गर्भपतन पछि आएका ग्राहक .... पाना SN5 मा जाने
- एच.आई.भी भएका ग्राहक .... पाना SN6 मा जाने
- केही समयपछि गर्भवती हुन चाहने ग्राहक .... पाना SN7 मा जाने
- वैदेशिक रोजगारमा गएका पुरुष/महिला र तिनका श्रीमती/श्रीमान .... पाना SN8 मा जाने

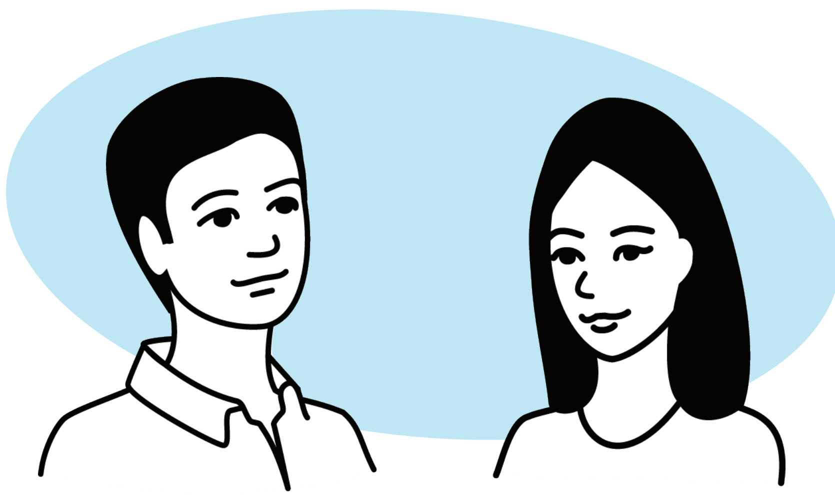
यस पछि :

माथि उल्लेख भए अनुसारको पानामा जाने

आई.यू.सी.डी/पिल्स चक्की/डिपो सूई/इमप्लाण्ट/पुरुष बन्ध्याकरण/महिला बन्ध्याकरण/ल्याम/माला चक्र विधि गर्भनिरोधका लागि भरपर्दो साधन हुन् तर यौन संक्रमण/एच.आई.भी सर्नबाट बच्न हरेक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

विशेष आवश्यकता भएका ग्राहक

नव युवाहरुलाई म कसरी सहयोग गर्न सक्छु ?



के बारे थप जानकारी चाहनु हुन्छ ?

उदाहरणको लागि :

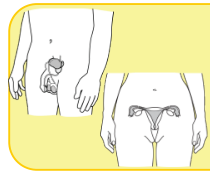
- अभिभावक वा जोडीले थाहा पाउँछ भन्ने लाग्छ ?
- गर्भनिरोधको आवश्यकता बारेमा ?
- एच.आई.भी बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ ?
- जोडीसँगको समस्याहरु बारेमा ?
- गर्भधारण बारेमा ?
- यौन सम्पर्कको बारेमा ?
- आफ्नो शरीरको बारेमा ?

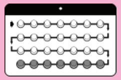
तपाईलाई यहाँ स्वागत छ ।

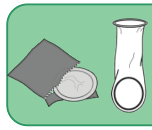
पुनः आएका ग्राहक

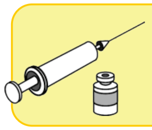
कुन साधन प्रयोग गरिरहनु भएको छ ?

आई यू.सी.डी ....पाना RC 2

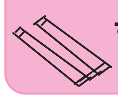

पुरुष तथा महिला बन्ध्याकरण
.... पाना RC 10


पिल्स चक्की ....पाना RC 4


पुरुष तथा महिला कण्डम
.... पाना RC 11


डिपो सूई..............................पाना RC 6

स्तनपानमा आधारित गर्भनिरोध विधि (LAM)
.... पाना RC 13


इमप्लाण्ट ....पाना RC 8

प्रजनन सचेना विधिः
माला चक्र .... पाना RC15

यस पछि :

पुनः आएका ग्राहकको सेवाको लागि उपयुक्त पानामा जाने ।

आई.यू.सी.डी/पिल्स चक्की/डिपो सूई/इमप्लाण्ट/पुरुष बन्ध्याकरण/महिला बन्ध्याकरण/ल्याम/माला चक्र विधि गर्भनिरोधका लागि भरपर्दो साधन हुन् तर यौन संक्रमण/एच.आई.भी सर्नबाट बच्न हरेक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

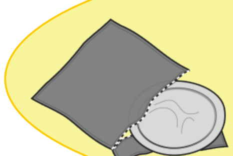
आई.यू.सी.डी. प्रयोग गरिरहेका ग्राहक

म कसरी सहयोग गर्न सक्छु ?

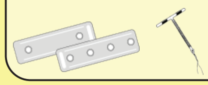
- तपाई आई.यू.सी.डी. को प्रयोगबाट सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?
  तपाईको लागि यो साधन उपयुक्त छ वा छैन, परिक्षण गरौं !
- केहि सोध्न चाहनुहुन्छ ?

अब जाँचौ :

- कुनै नयाँ स्वास्थ्य समस्या छ ?
- कण्डमको पनि आवश्यकता छ ?



याद रहोस् : आई.यू.सी.डी.ले यौन संक्रमण र एच.आई.भी बाट बचाँउदैन ।



आकस्मिक गर्भनिरोध

ङ असुरक्षित यौन सम्पर्क पछि गर्भधारण रोक्ने सुरक्षित उपायहरु छन् ।

- "यस्तो अवस्था जो सुकैलाई आउन सक्छ ।"
- असुरक्षित यौन सम्पर्क हुँदा गर्भधारण हुनसक्छ ।
- ग्राहकले चाहेमा उनको असुरक्षित यौन सम्पर्क विवरण भन्न लगाउने ।
- जे भने पनि ग्राहकलाई सहयोग गर्ने ।

- निम्न अवस्थामा ग्राहकले आकस्मिक गर्भनिरोध चाहन सक्छ :
  - कुनै पनि साधन प्रयोग नगरेको भएमा ।
  - साधन सही तरिकाले प्रयोग नगरेको भएमा (जस्तैः पिल्स चक्की खान छुटाएको, डिपो सूई ढिलो लगाएको, कण्डम च्यातिएको)
- परिशिष्ट AP1 को कुनै प्रश्नमा हो भन्ने उत्तर दिएमा सामान्यतया आकस्मिक गर्भनिरोध आवश्यक पर्दैन । यसो भए पनि ग्राहक चिन्तित छिन् भने आकस्मिक गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्न सक्छिन् ।

- **असुरक्षित यौन सम्पर्क कहिले गर्नुभयो ।**
  - **पाँच दिन नभएको भए ?**
  - **पाँच दिन भन्दा बढि भएको भए ?**

आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की :

- असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टा भित्रमा जतिसक्दो चाँडो गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गरेमा बढि प्रभावकारी हुन्छ ।

आकस्मिक आई.यू.सी.डी :

- यो चक्की भन्दा बढी प्रभावकारी भएपनि यौन संक्रमणको बढी जोखिम भएमा प्रयोग गर्न हुँदैन । (IUCD 2 हेर्ने)
- असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टा भित्र यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । (EC 4 हेर्ने) र त्यसपछि पनि चाहेमा राखिरहन सकिन्छ ।

- परामर्श दिने ।

- **असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट यौन संक्रमण/एच.आई.भीको जाखिम पनि छ ?**

- यदि एच.आई.भी यौन संक्रमण/एच.आई.भीको जोखिम छ भने जोखिम पश्चातको रोकथाम ७२ घण्टा भित्र शुरु गर्ने । साथै यौन रोगको उपचार पनि शुरु गर्ने । अन्य सहयोग र सुझावको लागि प्रेषण (refer) गर्ने ।

यस पछि :

ग्राहक आकस्मिक गर्भनिरोध गर्न चाहन्छ ? ✔

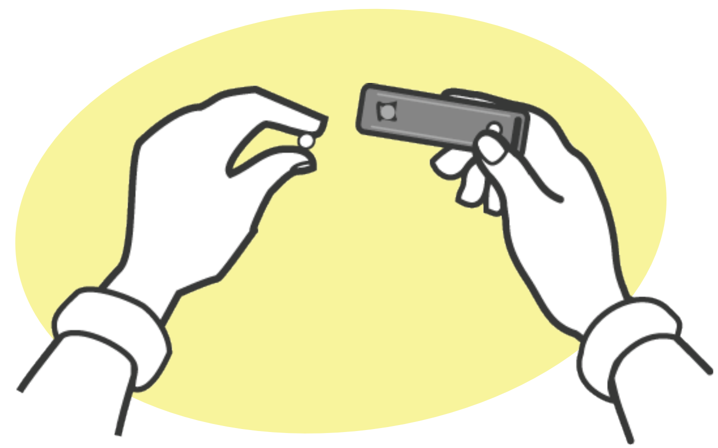
आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की को जानकारीको लागि अर्को पानामा जाने ।

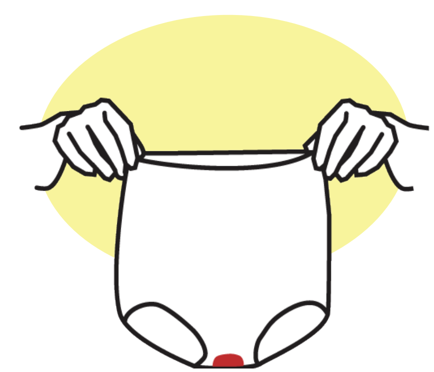
आकस्मिक आई.यू.सी.डीको जानकारीको लागि पाना EC 4 मा जाने ।

आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की आकस्मिक अवस्थाको लागि मात्र हो । यो परिवार नियोजनको नियमित साधन होइन ।
यसले एच.आई.भी र यौन संक्रमणबाट बचाउँदैन । एच.आई.भी/यौन संक्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

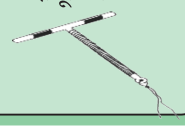
आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की

- असुरक्षित यौन सम्पर्क पछि चाँडो भन्दा चाँडो खानुपर्छ ।
- गर्भपतन गराउँदैन ।
- वाक वाकी लाग्ने, वान्ता हुने र थोपाथोपा रगत देखिन सक्छ ।
- अर्को पटकको यौन सम्पर्कमा गर्भधारण रोक्न सक्दैन ।
- यो आकस्मिक अवस्थाको लागि मात्रै हो । नियमित प्रयोगका लागि होइन ।





आई.यू.सी.डी



आई.यू.सी.डी

- **यो साधन पाठेघर भित्र राखिन्छ ।**

आई.यू.सी.डी. को बारेमा :
- तामाले बेरिएको धागो सहितको सानो लचकदार प्लाष्टिक फ्रेम (plastic frame) हो । ग्राहकलाई आई.यू.सी.डी को नमुना समात्न लगाउने र अनुभव गर्न लगाउने ।
- यसले खास गरी शुक्रकिट र डिम्बको सम्पर्क रोक्ने कार्य गर्दछ ।
- कहिले पनि गर्भवती नभएको महिला सहित, धेरै महिलाहरुले आई.यू.सी.डी को प्रयोग गर्न सक्छन् ।

- **यो प्रभावकारी छ ।**
- **यसले १२ वर्ष सम्म काम गर्छ ।**

- धेरै प्रभावकारी, छ ।
- कपर टी ३८० ए (Copper T 380 A) ले १२ वर्षसम्म काम गर्छ ।
- आई.यू.सी.डी निकाल्नासाथ प्रजनन क्षमता फर्किन्छ ।

- **तपाइले चाहेको समयमा निकाल्न सकिन्छ ।**
- **यो धेरै सुरक्षित छ ।**

आई.यू.सी.डी. बारेका भ्रमहरु पहिल्याउनु होस्:
- *आई.यू.सी.डी को बारेमा के सुन्नु भएको छ ? (परिशिष्ट AP10 हेर्ने)*

भ्रमहरु प्रष्ट पार्ने :
- आई.यू.सी.डी पाठेघर भित्र रहन्छ यो शरीरको अन्य भागमा जाँदैन ।
- यौन सम्पर्कमा कहिले काँही पुरुषले धागोको अनुभव गरेता पनि, आई.यू.सी.डी. सहि ठाउँमा नै रहिरहन्छ र यौन सम्पर्कमा बाधा पुराउँदैन ।
- धेरै वर्ष पछि पनि पाठेधर भित्रको आई.यू.सी.डीमा खिया लाग्दैन ।

- **महिनावारी हुँदा रगत धेरै जान वा तल्लो पेट दुख्न सक्छ ।**

- **साधारण असरहरु :** प्राय जसो पहिलो ३ महिनापछि आफै ठीक भएर जान्छ । (IUCD 3 हेर्ने)

- **यसले यौन संक्रमण र एच.आई.भीबाट बचाउँदैन ।**

- यौन संक्रमण र एच.आई.भीबाट बचावटका लागि कण्डमको पनि प्रयोग गर्ने ।

यस पछि :

"के ग्राहक आई.यू.सी.डी बारेमा थप जानकारी चाहन्छ ? वा अन्य साधनबारे छलफल गर्न चाहन्छिन् ?"

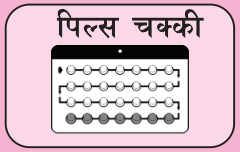
ग्राहकले आई.यू.सी.डीको बारेमा थप जानकारी चाहेमा अर्को पानामा जाने ।	**अन्य साधन बारे छलफल गर्न** साधन छनौटको फुर्कामा जाने ।

आई.यू.सी.डी गर्भनिरोधका लागि मात्र हो । यसले एच.आई.भी. र यौन संक्रमणबाट बचाउँदैन ।
त्यसैले एच.आई.भी र यौन संक्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

आई.यू.सी.डी प्रयोग गर्न कसले सक्छ, कसले सक्दैन ?

प्राय जसो महिलाले आई.यू.सी.डी प्रयोग गर्न सक्दछन् तर निम्न अवस्थाहरुमा आई.यू.सी.डी को प्रयोग गर्न सकिदैन :

- गर्भवती भएमा ।
- भर्खरै बच्चा जन्माएको अवस्थामा (दुई दिन नाघे पछि)
- यौन संक्रमणको जोखिम बढी भएको अवस्थामा
- भर्खरै योनीबाट असामान्य रक्तश्राव भएको अवस्थामा ।
- गुप्ताङ्गमा समस्या र संक्रमण देखिएको अवस्थामा ।



पिल्स चक्की

मिश्रित चक्की बारे :
- इसट्रोजेन र प्रोजेसटोजेन दुवै हर्मोन हुन्छ ।
- यसले डिम्ब उत्पादन हुन दिदैंन ।

- **प्रत्येक दिन एक चक्की पिल्स खानुपर्छ ।**
  - *"के तपाई प्रत्येक दिन एउटा चक्की खान सम्झनु हुन्छ ?"*
  - यौन सम्पर्कको बेला केही गर्नुपर्ने झन्झट हुँदैन ।
- **धेरै प्रभावकारी छ ।**
  - **प्रत्येक दिन खाएमा धेरै प्रभावकारी हुन्छ :** तर खान बिर्सेमा, गर्भवती हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ ।
  - **गर्भवती हुन चाहेमा :** यो चक्की खान छाडेमा गर्भवती हुने क्षमता चाँडै फर्किन्छ ।
- **धेरै सुरक्षित छ ।**
- **महिनावारी हुँदा थोरै रगत जान्छ र तल्लो पेट दुख्ने घटाउँछ ।**
  - धेरै जसो महिलालाई चक्कीले हानि गर्दैन ।
  - महिनावारी हुँदा कम रगत जाने हुँदा रक्त अल्पता घटाउन सहयोग गर्दछ ।
  - हृदयघात, खुट्टामा रगत जम्ने जस्ता गम्भिर जटिलताहरु कमै हुन्छन् ।
  - पिल्स चक्कीको बारेमा भ्रामक कुराहरु भए नभएको बुझ्ने र प्रष्ट पार्ने । (परिशिष्ट AP10 मा जाने)

- **केही महिलालाई शुरुमा साधारण असर हुनसक्छ तर हानी गर्दैन ।**
  - **साधारण असरहरु** सामान्यतया ३ महिनापछि हराएर जान्छ । (पाना P3 मा हेर्ने)
- **यौन संक्रमण/एच.आई.भी बाट बचाउँदैन ।**
  - **यौन संक्रमण/एच.आई.भी. बाट बच्न कण्डम प्रयोग गर्ने ।**

यस पछि :

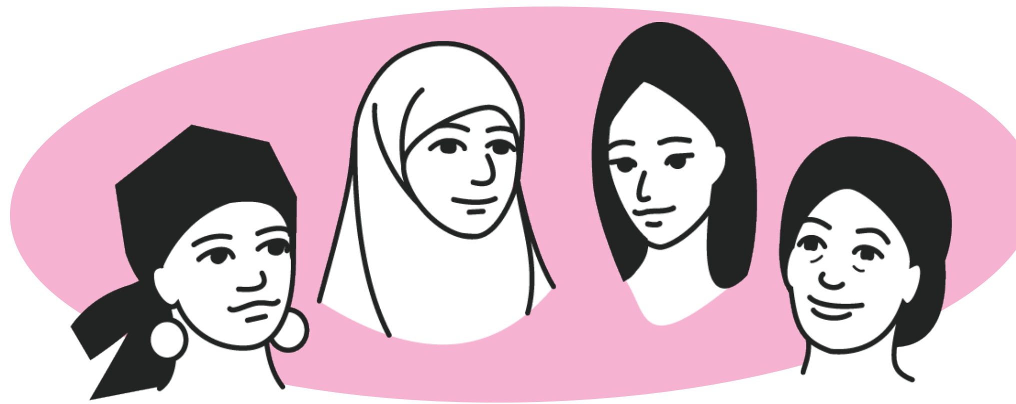
" के ग्राहक पिल्स चक्कीबारे थप जान्न चाहन्छिन् वा अन्य साधनको बारे छलफल गर्न चाहन्छिन् ?"

पिल्स चक्की बारे थप जान्न चाहेमा अर्को पानामा जाने ।	**अन्य साधनबारे छलफल गर्न** साधन छनौटको फुर्कामा जाने ।

पिल्स चक्की गर्भनिरोधका लागि मात्र हो । यसले यौन संक्रमण/एच.आई.भीबाट बचाउँदैन ।
त्यसैले एच.आई.भी र यौन संक्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

पिल्स चक्की प्रयोग गर्न कसले सक्छ, कसले सक्दैन ?

धरै जसो महिलाहरुले पिल्स चक्की प्रयोग गर्न सक्छन् ।



तर निम्न अवस्थामा प्रयोग गर्नु हुँदैन

- ३५ बर्ष नाघेका धुम्रपान गर्ने महिला भएमा ।

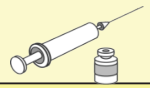
- उच्च रक्तचाप भएमा ।

- सुत्केरी भएको ६ महिना नपुगेको र स्तनपान गराईरहेको अवस्थामा ।

- गर्भवती भएमा ।

- अन्य केही गम्भिर स्वास्थ्य अवस्थामा ।

डिपो सूई



डिपो सूई

- **यो ३ महिने सूई हो ।**

डिपो सूईबारे :
- डिपोमा प्रोजेसटोजेन हर्मोन हुन्छ ।
- खास गरेर डिम्ब बन्ने प्रक्रियालाई रोकेर काम गर्दछ । (परिशिष्ट AP4 र AP5 हेर्ने)
- ३ महिनामा एक पटक लगाए पुग्छ ।

- *“के तपाई सूईको लागि सहि समयमा आउन सक्नुहुन्छ ?”*
- *कसरी सम्झनु हुन्छ त ?”*

- **धेरै प्रभावकारी छ ।**

- **सुई लगाउने आउन सक्ने ग्राहकको लागि धेरै प्रभावकारी छ ।**

- **यो सूई रोकेपछि पनि गर्भवती हुन केही समय लाग्न सक्छ ।**

- डिपोको प्रयोग रोकेपछि गर्भवती हुने क्षमता फर्किन केही महिना लाग्न सक्छ तर यसले बाँझोपन भने गराउँदैन ।

- **धेरै सुरक्षित छ ।**

- डिपो सूई स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छैन । यो सूईले आमाको दूधको गुणमा कुनै असर गर्दैन ।
- **डिपो सम्वन्धी भ्रामक हल्लाबारे बुझ्ने :** “यी सूईहरु बारे के सुन्नु भएको छ ?”
- डिपो सम्वन्धी भ्रामक हल्ला प्रष्ट पार्ने । (परिशिष्ट AP10 पनि हेर्ने)

- **महिनावारीको रक्तश्रावमा परिवर्तन आउँछ ।**

- **साधारण असरहरु** (पाना D3 मा हेर्ने)

- **यौन संक्रमण/एच.आई.भी.बाट बचाउँदैन ।**

- **यौन संक्रमण/एच.आई.भी.बाट बच्न कण्डमको पनि प्रयोग गर्नु पर्दछ ।**

यस पछि :

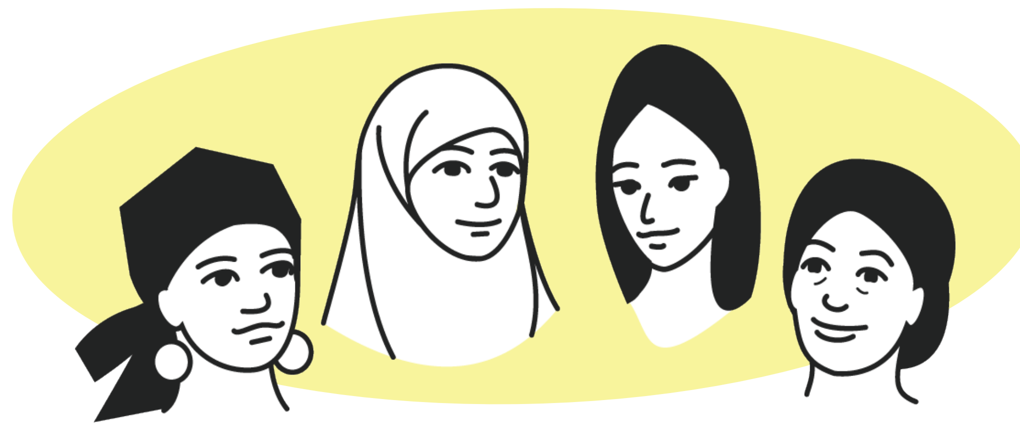
के तपाई यो साधन बारे थप जानकारी चाहनु हुन्छ वा अन्य साधन बारे कुरा गर्न चाहनु हुन्छ ?

डिपो सूई बारे थप जानकारी चाहेमा अर्को पानामा जाने ।	**अन्य साधनबारे छलफल गर्न** साधन छनौटको फुर्कामा जाने ।

डिपो सूई गर्भनिरोधका लागि मात्र हो । यसले यौन संक्रमण/एच.आई.भी बाट बचाउँदैन ।
त्यसैले एच.आई.भी र यौन संक्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

डिपो सूई प्रयोग गर्न कसले सक्छ, कसले सक्दैन

धेरै जसो महिलाहरुले डिपो सूई सुरक्षितसँग प्रयोग गर्न सक्छन् । तर निम्न अवस्थामा प्रयोग गर्न सकिदैन ।

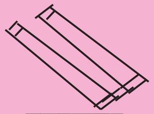


- उच्च रक्तचाप भएको अवस्थामा ।

- स्तनपान गराएको ६ हप्ता नपुगेको अवस्थामा ।

- गर्भवती भएमा वा गर्भवती भएको शंका लागेमा ।

- केही अन्य गम्भिर स्वास्थ्य अवस्थामा ।



इमप्लाण्ट

इमप्लाण्ट

- माथिल्लो पाखुराको छाला मुनी २ वटा साना प्लाष्टिकका रडहरु राखिन्छ ।

इमप्लाण्ट बारे :
- यसमा प्रोजेसटोजन (progestogen) हुन्छ तर अस्ट्रोजेन (oestrogen) हुँदैन ।
- यसले सर्भाईकल म्युकस (cervical mucus) बाक्लो बनाएर र डिम्ब निस्कन रोकेर काम गर्दछ । (परिशिष्ट AP4 र AP5 हेर्नै)
- नरम रड छाला भित्रपट्टी देख्न सकिन्छ । राम्ररी राखेमा र निकालेमा खत देखिदैन ।
- तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट यो राख्ने वा निकाल्ने गरिन्छ ।

- धेरै प्रभावकारी छ ।

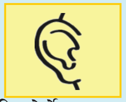
- जेडेल ५ वर्षसम्म र इम्प्लानोन ३ वर्षसम्म काम गर्ने अति प्रभावकारी साधन हुन् ।

- इमप्लाण्टको प्रकार अनुसार पाँच वा तीन वर्षसम्म काम गर्दछ ।

- ८० के.जी. भन्दा बढी तौल भएका महिलाहरुमा जेडेल ४ वर्षपछि वा २ बर्षपछि इम्प्लानोन निकाल्नु पर्छ (IM 4 हेर्नै) ग्राहकले त्यसपछि पनि इमप्लाण्ट प्रयोग गर्न चाहेमा अर्को सेट प्रयोग गर्ने ।
- इमप्लाण्ट रड (rod) निकाल्ने बित्तिकै गर्भवती हुने क्षमता फर्कन्छ ।

- सुरक्षित छ ।

- इमप्लाण्टले स्वास्थ्यलाई हानि गर्दैन । स्तनपान गराउने आमाको दूधको गुणमा पनि असर गर्दैन ।
- **भ्रामक हल्ला बारे बुझ्ने**
  “जेडेल इमप्लाण्ट् बारे के सुन्नु भएको छ ?”
- **भ्रामक कुरा प्रस्ट पार्ने :** इमप्लाण्ट रड (rod) शरीरभित्र फुट्दैन । (परिशिष्ट AP10 पनि हेर्नै)



- महिनावारीको रक्तश्रावमा घटबढ गराउन सक्छ ।

- इमप्लाण्टका साधारण असरहरु हुन सक्छन् । (IM 3 मा हेर्नै)

- एच.आई.भी/यौन संक्रमणबाट बचाउँदैन ।

- यौन संक्रमण/एच.आई.भी बाट बचावटका लागि कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

यस पछि

के ग्राहक इमप्लाण्टको बारेमा थप जानकारी लिन चाहन्छिन् वा अरु नै साधनबारे कुरा गर्न चाहन्छिन् ?

इमप्लाण्टबारे थप जानकारी चाहेमा अर्को पानामा जाने ।

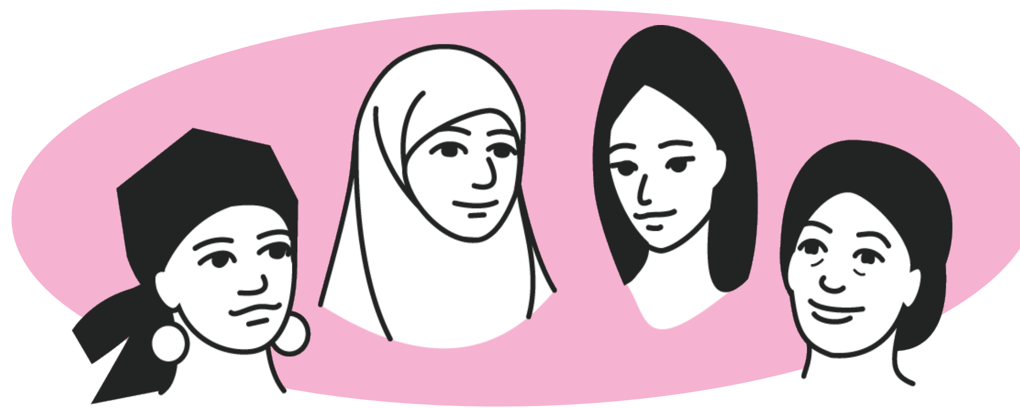
अन्य साधनबारे छलफल गर्न साधन छनौटको फुर्कामा जाने ।

इमप्लाण्ट गर्भनिरोधका लागि मात्र हो । यसले यौन संक्रमण/एच.आई.भीबाट बचाउँदैन ।
त्यसैले एच.आई.भी र यौन संक्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

IM 1

इमप्लाण्ट कसले प्रयोग गर्न सक्छ, कसले सक्दैन

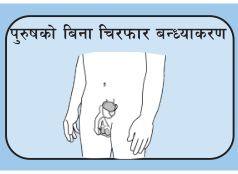
धेरै जसो महिलाहरुले इमप्लाण्टको प्रयोग गर्न सक्छन् तर निम्न अवस्थामा प्रयोग गर्न सकिदैन ।



- स्तनपान गराएको ६ हप्ता नपुगेको अवस्थामा ।

- गर्भवती भएमा ।

- केही अन्य गम्भीर स्वास्थ्य अवस्थामा ?



पुरुषको बिना चिरफार बन्ध्याकरण

- **यो एक साधारण बिना चिरफार गरिने शल्यक्रिया हो ।**

बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी) बारे :
- शुक्रकिटलाई विर्यमा मिसिन दिदैन । शुक्रकिट लैजाने नलीलाई बाँधेर काटिन्छ ।
- दुःखेको कम गर्ने सूई लगाई ब्लेडले नकाटी शल्यक्रिया गरिन्छ र पुरुष होसमा नै हुन्छन् ।
- केही समयपछि नै घर जान सकिन्छ ।
- केही दिनसम्म असजिलो हुन सक्छ ।

- **यो एक स्थायी साधन हो । सन्तानको ईच्छा पुगिसकेका दम्पति का लागि यो उपयुक्त साधन हो ।**

- सामान्यतया उल्टाउन सकिंदैन ।
- *"राम्रोसंग ध्यान दिनुहोस् : के तपाईलाई थप सन्तान चाहिएको छ ? भविष्यमा तपाईबाट पुनः सन्तान हुन सक्दैन ।"*
- जोडीको प्राथमिकता र चासोबारे सोध्ने ।
- पुरुषको चिरफार बिना गरिने बन्ध्याकरण सजिलो, सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ ।

- **यो प्रभावकारी साधन हो ।**

- परिवार नियोजनका साधनहरु मध्ये एउटा अति प्रभावकारी साधन हो ।
- तुरुन्तै प्रभावकारी हुदैन । ३ महिनासम्म कण्डम लगाउने वा जोडीलाई अन्य प्रभावकारी साधन लिन लगाउने । "के यसो गर्दा तपाईलाई अप्ठ्यारो हुन्छ ?"

- **यो साधन सुरक्षित छ ।**
- **यसले यौन क्षमतामा असर गर्दैन ।**

- चासो र भ्रामक हल्लाबारे बुझ्ने ।

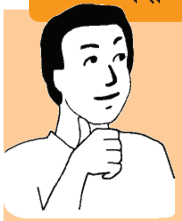
"पुरुषको चिरफार बिना बन्ध्याकरणसम्बन्धी कुनै समस्याहरु सुन्नु भएको छ ?"

भ्रामक हल्लाबारे प्रष्ट पार्ने :
- लिङ्ग उत्तेजित हुन्छ । विर्यपतनमा कमी आउँदैन ।
- यसले पुरुषत्वमा असर गर्दैन । यसले पुरुषमा स्त्रीपना ल्याउँदैन ।

- **यो साधनले यौन संक्रमण वा एच.आई.भी बाट बचाउँदैन ।**

- यौन संक्रमण, एच.आई.भीको बचावटको लागि पनि कण्डमको प्रयोग गर्ने ।
- हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा कण्डम सही तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ ।

यस पछि



के ग्राहक स्थायी बन्ध्याकरण बारे थप जानकारी लिन चाहन्छ ?

पुरुष बन्ध्याकरण बारे थप जानकारी लिन चाहेमा अर्को पानामा जाने ।

अन्य साधनबारे छलफल गर्न साधन छनौटको फर्कामा जाने ।

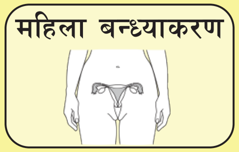
पुरुष बन्ध्याकरण गर्भनिरोधका लागि मात्र हो । यसले यौन संक्रमण/एच.आई.भीबाट बचाउँदैन ।
त्यसैले एच.आई.भी र यौन संक्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

पुरुष बन्ध्याकरण कहिले गर्न सकिन्छ

धेरै जसो पुरुषले कुनै पनि समय स्थायी बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी) गर्न सक्छन् ।

तर निम्न अवस्थामा पर्खन आवश्यक छ :

- गुप्ताङ्गमा कुनै समस्या भएमा जस्तै : संक्रमण, घाउ, लिङ्गमा वा अण्डकोषमा गाँठो भएमा ।
- केही अन्य गम्भिर संक्रमण वा अवस्थामा ।



महिला बन्ध्याकरण

- यो एक शल्यक्रिया हो ।
- पाठेघर निकालिदैन, तपाईको महिनावारी मा असर पर्दैन ।

महिला बन्ध्याकरण वारे :
- पाठेघरसम्म डिम्ब लैजाने डिम्बबाहिनी नलीलाई बाँधेर काटिन्छ वा बन्द गरिन्छ (पाठेघरलाई केहि गंरिदैन) ।
- केही दिनसम्म दुखाई हुन सक्छ ।
- दु:खेको कम गर्ने सूई दिईन्छ र महिला होस मै हुन्छिन ।
- केही घण्टा पछि घर जान सकिन्छ ।

- यो एक स्थायी साधन हो । सन्तानको ईच्छा पुगिसकेका दम्पतिका लागी यो उपयुक्त साधन हो ।

- **सामान्यतया उल्टाउन सकिदैन ।**
- *"राम्रोसंग ध्यान दिनुहोस् । भविष्यमा तपाईबाट पुन:सन्तान हुन सक्दैन ।"*
- जोडीको प्राथमिकता र चासोबारे बुझ्ने ।
- पुरुष बन्ध्याकरण पनि गर्न सकिन्छ । पुरुष बन्ध्याकरण सजिलो, भरपर्दो र प्रभावकारी हुन्छ ।

- यो एक प्रभावकारी साधन हो ।

- यो महिलाको लागि परिवार नियोजनको अति प्रभावकारी साधन हो ।
- फेरि गर्भधारणको सम्भावना अति कम हुन्छ ।

- यो साधन सुरक्षित छ ।

- चासो र भ्रामक हल्लाहरु बारे बुझ्ने :
  "स्थायी बन्ध्याकरणबारे के समस्याहरु सुन्नुभएको छ ?"
  गर्भनिरोधका सम्बन्धमा भ्रामक हल्लाबारे छलफल गर्न परिशिष्ट AP10 प्रयोग गर्ने ।
- बच्चा नभएका महिला सहित कुनैपनि महिलाले चाहेमा स्थायी बन्ध्याकरण गर्न सक्छिन् ।

- दीर्घकालीन असरहरु हुँदैन ।

- सामान्यतया शल्यक्रियाका गम्भिर जटिलताहरु हुँदैनन् ।

- यौन संक्रमण/एच.आई.भी बाट यसले बचाउँदैन ।

- यौन संक्रमण/एच.आई.भी बाट बच्नको लागि नियमित र सही तरीकाबाट कण्डमको प्रयोग गर्ने ।

यस पछि

तपाई महिला बन्ध्याकरणबारे थप जानकारी चाहनुहुन्छ वा अन्य साधनबारे कुरा गर्न चाहनु हुन्छ ?

महिला बन्ध्याकरण बारे थप जानकारी चाहिएमा अर्को पानामा जाने ।

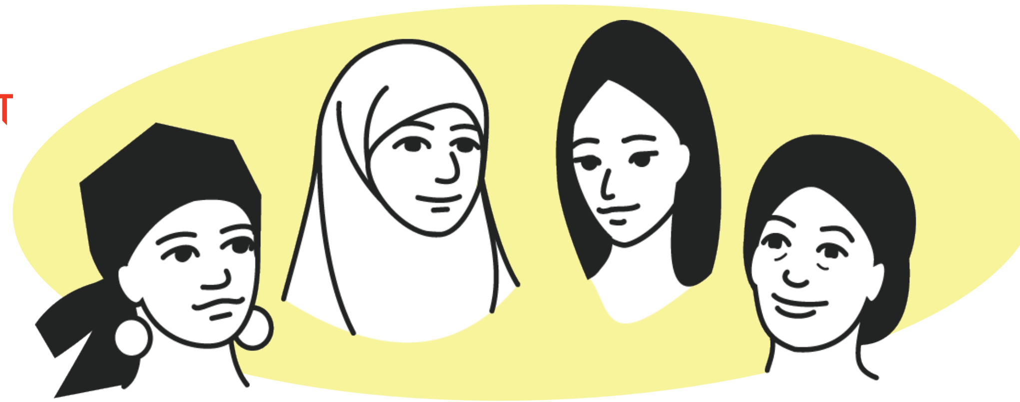
अन्य साधनबारे छलफल गर्न चाहेमा साधन छनौट फुर्कामा जाने ।

महिला बन्ध्याकरण गर्भनिरोधका लागि मात्र हो । यसले यौन संक्रमण/एच.आई.भी बाट बचाउँदैन ।
त्यसैले एच.आई.भी र यौन संक्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

MLS 1

महिला बन्ध्याकरण कहिले गर्न सकिन्छ ?

महिला बन्ध्याकरण कुनै पनि समयमा गर्न सकिन्छ ।



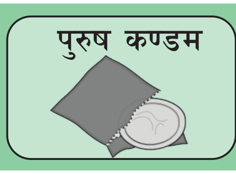
तर निम्न अवस्थामा पर्खन आवश्यक छ :

- बच्चा जन्माएको १ देखि ६ हप्ता अवधि भित्र भएमा

- गर्भवती भएको भएमा

- महिला जनिन्द्रियमा संक्रमण वा अन्य समस्या भएमा ।

- अन्य कुनै गम्भीर स्वास्थ्य अवस्थामा



पुरुष कण्डम

पुरुष कण्डमका बारेमा :
- एउटा रबरको खोल हो । संभोग गर्दा लिङ्गलाई छोपिन्छ ।
- सबै जसो पुरुष ठुलो लिङ्ग भएका समेतले कण्डमको प्रयोग गर्न सक्छन, रबरसंग एलर्जी हुने बाहेक सबै जोडीले प्रयोग गर्न सक्छन् ।

- **यसले एच.आई.भी/यौन संक्रमण र गर्भधारण दुवै हुनबाट बचाउँछ ।**

ग्राहकलाई निम्न अवस्थामा कण्डमको आवश्यकता पर्दछ, :
- आफू वा आफ्नो जोडीलाई एच.आई.भी वा यौन संक्रमण छ कि छैन भन्ने यकिन नभएमा ।
- एकभन्दा बढी यौन जोडी भएमा ।

- **प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सही तरीकाले प्रयोग गरेमा प्रभावकारी छ ।**

- कण्डम प्रत्येक पटक ठीकसँग प्रयोग गरेमा गर्भधारण, एच.आई.भी र अन्य यौन सम्पर्कबाट हुने संक्रमण को रोकथाममा बढी प्रभावकारी हुन्छ ।
- प्रत्येक यौन सम्पर्कमा प्रयोग गरेमा अति उपयुक्त हुन्छ ।

- **यो मात्रै वा अन्य साधनसँग प्रयोग गर्न सकिन्छ । (महिला कण्डम सँग भने प्रयोग गर्नु हुँदैन)**

- गर्भधारणको प्रभावकारी रोकथामको लागि परिवार नियोजनको अन्य साधन सहित कण्डमको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । (तर महिला कण्डम संग भने प्रयोग गर्नु हुँदैन ।)
- पिल्स खान छुट्दा, डिपो सूई लिन ढिलो हुदाँ र ब्याकअप (back-up) को लागि कण्डम प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- **पाउन तथा प्रयोग गर्न सजिलो छ ।**

- पसलहरुमा सजिलै पाइन्छ ।
- अनुभवसंगै प्रयोग गर्न सजिलो हुँदै जान्छ ।
- धेरै जोडीहरुले कण्डम को प्रयोगबाट थप आनन्द लिन्छन ।

- **जोडीसँग छलफल गर्न जरुरी हुन्छ ।**

जोडीले कण्डमको प्रयोग नचाहेमा :
- *"हामी यस विषयमा छलफल गर्न सक्छौं । "*
- ग्राहकले आफ्नो जोडी संग कसरी बोल्ने वा छलफल गर्ने भन्ने बारे अभ्यास गर्ने । परिशिष्ट ९ प्रयोग गर्ने ।

यस पछि

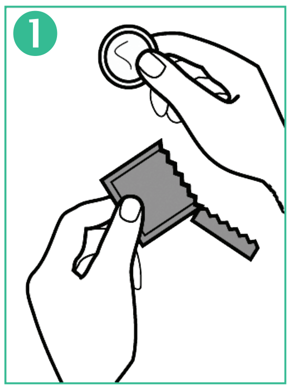
के ग्राहक पुरुष कण्डमबारे थप जान्न चाहन्छ ?

पुरुष कण्डमको बारेमा थप जानकारी चाहेमा अर्को पानामा जाने ।	**अर्को साधनबारे छलफल गर्न** साधन छनौटको **फुर्कामा** जाने ।

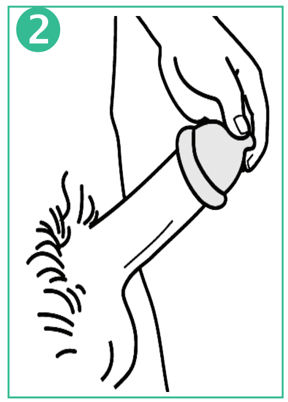
एच.आई.भी/यौन संक्रमणबाट बच्न र गर्भनिरोधका लागि हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

MC 1

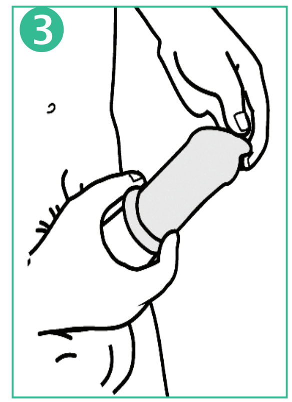
पुरुष कण्डमको प्रयोग कसरी गर्ने



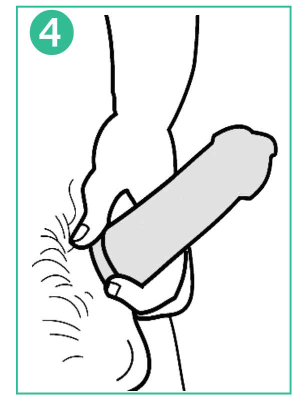
प्याकेटलाई
राम्ररी खोल्नु पर्छ ।



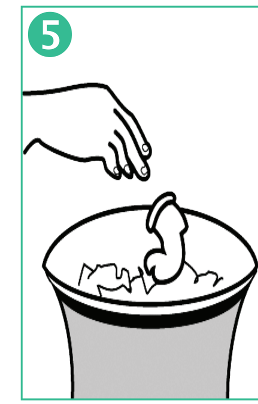
कण्डमलाई लिङ्गको
टुप्पोमा बेरीएको रीङ्ग
बाहिरपट्टी फर्काएर राख्नु
पर्दछ ।



लिङ्गको फेदसम्म
कण्डम झार्नु पर्छ

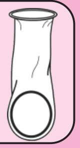


स्खलन (ejaculation)
भैसकेपछि कण्डम
नफुत्कियोस् भनेर
कण्डमको रिङ्गलाई समाति
लिङ्ग योनीबाट बाहिर
निकाल्नु पर्छ ।



प्रयोग गरिसकेको
कण्डम राम्रोसँग
उपयुक्त ठाउँमा
फ्याक्नु पर्दछ ।

महिला
कण्डम



महिला कण्डम

- यसले गर्भाधारण र एच.आई.भी/यौन संक्रमण दुबै हुनबाट बचाउँछ।

महिला कण्डमबारे :
- यो यौन सम्पर्क गर्नु अगाडि योनीमा राखिने एक खुकुलो प्लाष्टिकको थैली हो।
- सबै जसो महिलाले यसको प्रयोग गर्न सक्छन्।

ग्राहकलाई निम्न अवस्थामा कण्डमको आवश्यकता पर्दछ :
- आफू वा आफ्नो जोडीलाई एच.आई.भी. वा यौन संक्रमण छ कि छैन भन्ने यकिन नभएमा।
- एक भन्दा वढी यौन जोडी भएमा वा।

- प्रत्येक पटक यौन सम्पर्कगर्दा प्रयोग गरेमा प्रभावकारी छ

- कण्डम प्रत्येक पटक ठीकसंग प्रयोग गरेमा गर्भधारण रोक्न बढि प्रभावकारी हुन्छ।
- गर्भधारण, एच.आई.भी. र अन्य यौन संक्रमणको बचावटमा पुरुष कण्डमको तुलनामा कम प्रभावकारी छ।
- प्रत्येक यौन सम्पर्क अघि लगाएमा बढि उपयुक्त हुन्छ।

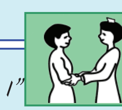
- यो मात्रै वा अन्य साधन सँग प्रयोग गर्न सकिन्छ। (पुरुष कण्डमसँग भने प्रयोग गर्नु हुँदैन।

- परिवार नियोजनका साधनसंग संयुक्त रुपमा प्रयोग गरे गर्भधारण रोक्न बढि प्रभावकारी हुन्छ तर पुरुष कण्डमसँग प्रयोग गर्न सकिन्न।
- यो पिल्स लिन छुट्दा, डिपो सूई लिन ढिलो हुँदा ब्याकअप (back-up) को लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

- महंगो हुन सक्दछ।

- यो पुरुष कण्डम भन्दा बढि महंगो छ र सजिलै उपलब्ध छैन।

- महिला आफैले लगाउने हो तर जोडीसँग छलफल गर्न आवश्यक हुन्छ।



- **जोडीले कण्डमको प्रयोग नचाहेमा :** *हामी यस विषयमा छलफल गर्न सक्छौं।"*
- जोडीसँग कसरी कुरा गर्ने भन्ने बारेमा ग्राहकसंग अभ्यास गर्ने। परिशिष्ट A9 प्रयोग गर्ने।

यस पछि

के ग्राहक महिला कण्डमको बारेमा थप जान्न चाहन्छ ?

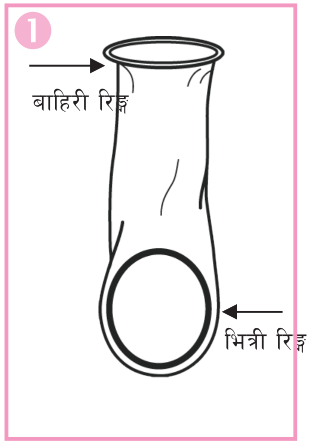
महिला कण्डम बारे थप जानकारी चाहेमा अर्को पानामा जाने।

अन्य साधनबारे छलफल गर्न साधन छनौटको प

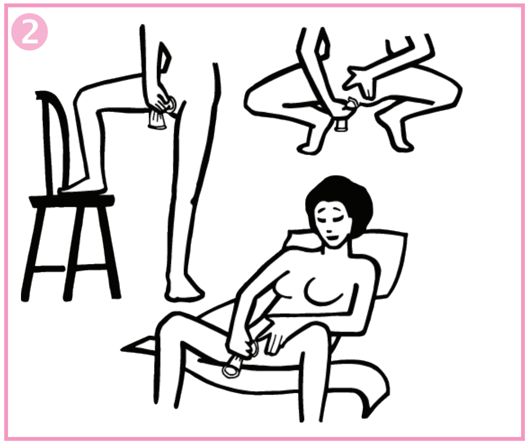
एच.आई.भी/यौन संक्रमणबाट बच्न र गर्भनिरोधका लागि हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

FC
1

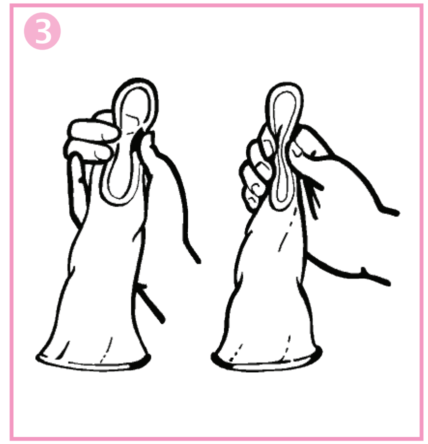
महिला कण्डम कसरी प्रयोग गर्ने



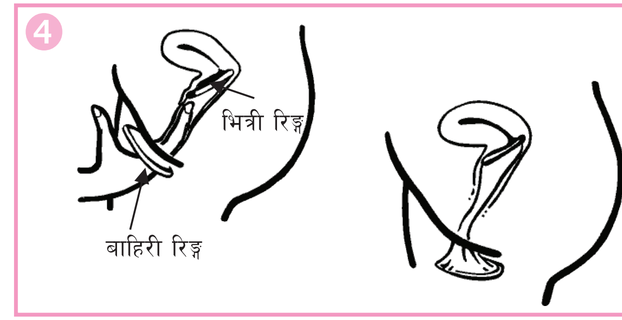
• सावधानी साथ प्याकेट खोल्नु पर्छ ।



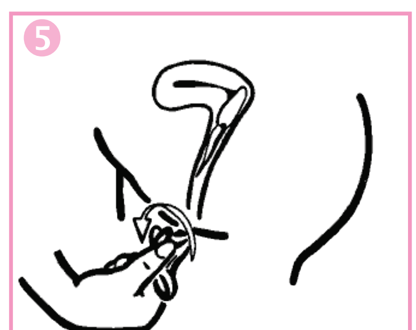
• सजिलो हुने गरी बस्नु पर्छ ।
- टुक्रुक्क बस्नु पर्छ ।
- एउटा खुट्टा उचालेर बस्नु पर्छ ।
- पल्टिएर बस्नु पर्छ



• बन्द भागमा रहेको भित्री रिङ्गलाई खुमच्याउनु पर्दछ



• विस्तारै भित्री रिङ्ग योनी भित्र घुसाउनु पर्छ ।
• कण्डम भित्र चोर औंला घुसाउनु र भित्री रिङ्गलाई सकेसम्म भित्र धकेल्नु पर्छ ।
• बाहिरी रिङ्ग, योनी बाहिरी भएको र कण्डम नबटारिएको बारे यकिन गनु पर्छ ।
• यौन सम्पर्कको समयमा लिङ्ग कण्डम भित्र रहेको यकिन गर्नु पर्छ ।



• निकाल्नलाई बाहिरी रिङ्गलाई घुमाउनु र बिस्तारै बाहिर निकाल्नु पर्छ ।
• प्रयोग गरिसकेपछि कण्डम निश्चित ठाउँमा फ्याक्नु पर्छ ।

ल्याम (LAM)

स्तनपानमा आधारित गर्भनिरोध बिधि (LAM)

- स्तनपानमा आधारित गर्भनिरोध विधि परिवार नियोजनको भरपर्दो बिधि हो ।

ल्याम (LAM) का बारेमा :
- ल्याक्टेसनल (lactational) भन्नाले स्तनपानसँग सम्बन्धित हो ।
- एमनोरिया (amenorrhoea) भन्नाले महिनावारी नहुनु हो ।
- यसले डिम्ब निष्कासन रोकेर काम गर्दछ । (परिशिष्ट AP4 र AP5 हेर्नै)

- यो विधि भनेको बच्चालाई तोकिए अनुसार स्तनपान मात्र गराएर गर्भनिरोध गर्ने विधि हो ।

- बच्चालाई आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्छ (अन्य खाना नदिने) यसले गर्भधारण रोक्छ र शिशुको स्वास्थ्यको लागि पनि उत्तम छ ।
- गर्भाधारण रोक्नको लागि कसरी स्तनपान गराउने भन्ने बारेमा जान्न पाना L3 हेर्नै ।

- बच्चा जन्माएको ६ महिनासम्म प्रभावकारी हुन्छ ।

- महिनावारी फर्किसकेको छैन भने ।
- सही रुपले पूर्ण स्तनपान गराइरहेको छ भने ।

- आमाको दूध बच्चाको लागि सबैभन्दा पोषिलो खाना हो ।

- शिशुलाई शुरुको ६ महिनासम्म खुवाउने सबैभन्दा पोषिलो खाना नै आमाको दूध हो । आमाको दूधमा बच्चालाई चाहिने र अन्य संक्रमणबाट बचाउने विशेष पोषक तत्व हुन्छ । यसले आमाको स्वास्थ्यमा पनि फाइदा पुऱ्याउँछ ।
- स्तनपान बच्चा जन्मेको १ घण्टा भित्रै शुरु गर्नुपर्छ र बच्चालाई ६ महिनासम्म आमाको दूध बाहेक अन्य दूध वा खाना दिनुहुँदैन ।
- आमाको दूध २ वर्ष वा त्योभन्दा बढि समयसम्म पनि खुवाउन सकिन्छ ।

- यसले यौन संक्रमण/एच.आई.भी बाट यसले बचाउँदैन ।

- यौन संक्रमण र एच.आई.भी बाट बचावटको लागि कण्डमको पनि प्रयोग गर्नुहोस् ।
- स्तनपान मार्फत आमालाई भएको एच.आई.भी. बच्चामा सर्न सक्छ ।

यस पछि

के ग्राहक स्तनपानमा आधारित गर्भनिरोध विधि (LAM) बारे थप जानकारी चाहन्छन् ?

थप जानकारी लिन चाहेमा अर्को पानामा जाने ।

अन्य साधन बारे छलफल गर्न साधन छनौटको फुर्कामा जाने ।

LAM गर्भनिरोधका लागि मात्र हो । यसले यौन संक्रमण/एच.आई.भी बाट बचाउँदैन ।
त्यसैले एच.आई.भी र यौन संक्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

स्तनपानमा आधारित गर्भनिरोध विधि (LAM) को प्रयोग कहिले गर्न सक्नुहुन्छ

स्तनपान गराईरहेको भए निम्न तीनवटै अवस्थाहरुमा परिवार नियोजनका लागि ल्यामको प्रयोग गर्न सकिन्छ :

- बच्चा ६ महिनाको नभएसम्म ।

र

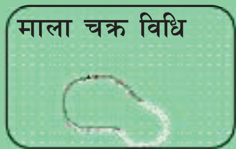
- बच्चाले आमाको दूध बाहेक अरु केहि पनि नलिएको अवस्थामा

र

- महिनावारी शुरु नभएको अवस्थामा ।

निम्न अवस्था भए बताउनुहोस् :

- एड्स लागेको छ ? वा एच आई भी बाट संक्रमित हुनुहुन्छ ?



माला चक्र विधि कसले प्रयोग गर्न सक्छन् ?

धेरै जसो महिलाहरुले यस विधिको प्रयोग गर्न सक्छन्
तपाई पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, यदि

- **तपाईको महिनावारी चक्र २६ देखि ३२ दिन भित्रको छ र नियमित छ भने**

  - महिनावारी चक्र अनियमित हुने महिलाले यसको प्रयोग गर्न सक्दैनन्

  महिनावारी चक्र पत्ता लगाउनका लागि सोध्नुहोस,
  - "प्राय: हरेक महिना तपाईको महिनावारी एउटै समयमा हुने गर्छ?"
  - क्यालेण्डरमा पछिल्लो महिनावारी शुरु भएको दिनमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।
  - क्यालेण्डरमा अर्को महिनावारी हुने आशा गरेको दिनमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।
  - महिनावारी चक्रका दिनहरु गणना गर्नुहोस् ।
  - यसरी गणना गर्दा यदि महिनावारी चक्र २६ देखि ३२ दिनभित्रको भएमा ती महिलाले माला चक्र विधि विधिको प्रयोग गर्न सक्नेछिन् ।

- **गर्भवती हुन सक्ने सम्भावना भएका दिनहरुमा तपाई र तपाईको जोडीले यौन सम्पर्क नराख्न वा कण्डमको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ भने**

  - यदि जोडीका दुवै जनाले महिनावारी चक्र शुरु भएको ८ देखि १९ दिनसम्म यौन सम्पर्क नराख्ने अथवा यी दिनहरुमा यौन सम्पर्क भएमा कण्डमको प्रयोग गर्ने सोच गरेका छन ?
  - गर्भ रहन सक्ने दिनहरुमा यौन सम्पर्क गर्दा कण्डमको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

तपाईले पर्खनु पर्ने हुन सक्छ यदि

- **बच्चा जन्माएपछि तपाईको महिनावारी फर्किएको छैन भने**

  - बच्चा जन्माएपछि कम्तिमा ३ वटा २६ देखि ३२ दिनभित्रको महिनावारी चक्र भएको हुनुपर्नेछ ।

- **हालसालै तपाईले डिपो सुईको प्रयोग बन्द गर्नुभएको छ भने**

  - डिपो सुईको प्रयोग बन्द गरेपछि र यो विधिको प्रयोग शुरु गर्नुअघि २६ देखि ३२ दिन भित्रको महिनावारी चक्र कम्तिमा १ पटक भएमा
  - अन्य हर्मोन विधि छोड्ने भए यो विधिको प्रयोग तुरुन्त शुरु गर्न सकिन्छ ।

  (यदि हर्मोन विधिको प्रयोग गर्नु भन्दा अगाडि महिनावारी चक्र २६ देखि ३२ दिनभित्रको नियमित भएमा)

यस पछि:

ग्राहकको महिनावारी चक्र २६ देखि ३२ दिनभित्र छ र नियमित छ ?

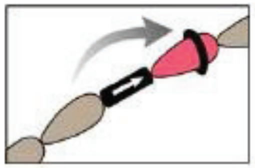
छ भने, यो विधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ, थप जानकारीका लागि अर्को पानामा जाने ।

छैन भने, यो विधिको प्रयोग गर्न सकिदैन, अन्य साधन बारे छलफल गर्न साधन छनौट फर्कामा जाने ।

माला चक्र विधि गर्भनिरोधका लागि मात्र हो । यसले यौन संक्रमण/एच.आई.भी बाट बचाउँदैन ।
त्यसैले एच.आई.भी र यौन संक्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

SDM 1

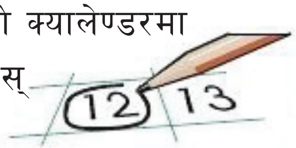
माला चक्र विधिको प्रयोग तरिका

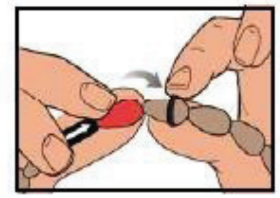


१.रातो गेडीले महिनावारीको पहिलो दिन जनाउछ

तपाईको महिनावारीको पहिलो दिन रबरको औंठीलाई रातो गेडीमा राख्नुहोस्

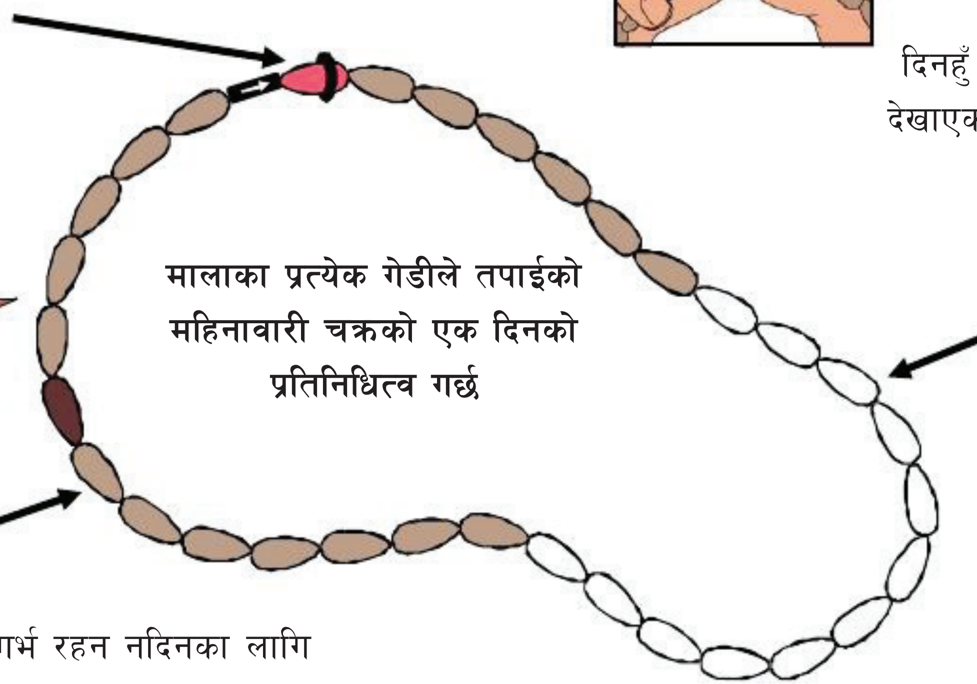
सम्झनाका लागी क्यालेण्डरमा चिन्ह लगाउनुहोस्





२. प्रत्येक दिनको बिहान रबरको औंठीलाई अर्को गेडीमा सार्नुहोस्

दिनहुँ रबरको औंठीलाई संकेतमा देखाएको दिशातर्फ सार्नुहोस्



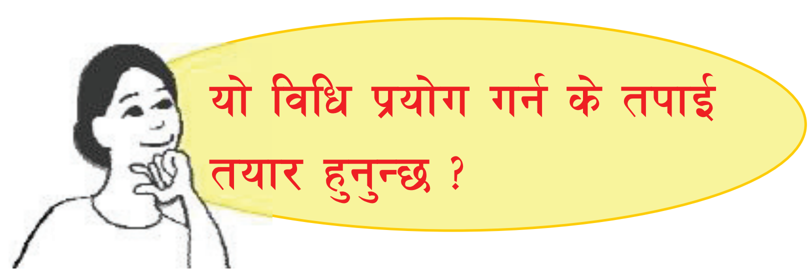
३.सेतो गेडीले गर्भवती हुनसक्ने दिन जनाउँछ

गर्भवती हुनबाट बच्न यी दिनहरुमा कण्डमको प्रयोग गर्नुहोस् अथवा यौन सम्पर्क नगर्नुहोस्

४.खैरो गेडीले गर्भ रहन सक्ने संभावना नभएका दिन जनाउँछ

यी दिनहरुमा यौन सम्पर्क गर्दा गर्भ रहन नदिनका लागि कण्डमको प्रयोग आवश्यक छैन ।

अर्को महिनावारी शुरु भएको दिन फेरि रबरको औंठीलाई रातो गेडीमा लैजानुहोस् । बीचमा कुनै पनि गेडी बाँकी रहे छाडिदिनुहोस् ।



परिशिष्ट

ग्राहक र सेवा प्रदायकका लागि सामग्री

परिशिष्ट १ : गर्भवती भए नभएको यकिन गर्न प्रश्नावली

परिशिष्ट २ : कुन साधन सेवाग्राहीलाई उपयुक्त हुन्छ ?

परिशिष्ट ३ : साधनको प्रभावकारिता तुलना गर्ने

परिशिष्ट ४ : स्त्री प्रजनन् प्रणाली

परिशिष्ट ५ : महिनावारी चक्र

परिशिष्ट ६ : पुरुष प्रजनन् प्रणाली

सेवा प्रदायकका लागि जानकारी

परिशिष्ट ७ : परिवार नियोजनको साधनको शुरुवात

परिशिष्ट ८ : यौन संक्रमण, एच.आई.भी/एड्सको वास्तविकता

परिशिष्ट ९ : जोडीबीच छलफल गर्न प्रोत्साहित गर्ने

परिशिष्ट १० : गर्भनिरोधका बारेमा चलेका भ्रामक कुराहरु

परिशिष्ट ११ : यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य बारे केहि सुझाव

परिशिष्ट १२ : परामर्शका लागि बुँदाहरु

परिशिष्ट १३ : हिंसा भोगिरहेकी महिलालाई सहयोग गर्ने

गर्भवती भए नभएको यकिन गर्ने

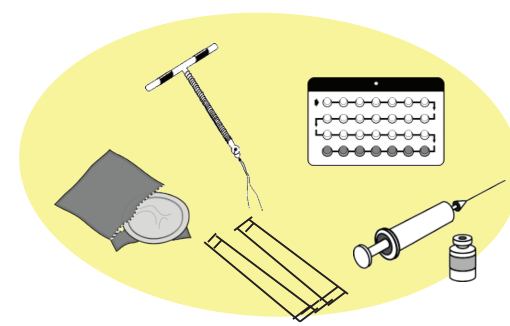
१. गत सात दिन भित्र महिनावारी भएको हो ?

२. गत चार हप्ताभित्र सुत्केरी भएको हो ?

३. स्तनपान गराईरहेको र सुत्केरी भएको ६ महिना नपुगेको र महिनावारी शुरू नभएको अवस्था हो ?

४.गत सात दिन भित्र गर्भपतन भएको छ ?

५. अन्तिम महिनावारी पछि यौन सम्पर्क गर्नुभएको छैन हो ?



६. परिवार नियोजनको कुनै साधनको प्रयोग ठीकसँग गरिरहनु भएको छ, हो ?

यी मध्ये कुनै एकको उत्तर सही हो भने तपाई साधनको प्रयोग सुरू गर्न सक्नुहुन्छ ।