परिवार नियोजनको अस्थायी साधन
नरप्लाण्ट
नरप्लाण्ट गर्भ निरोध गर्न चाहने महिलाले प्रयोग गर्ने साधन हो। यसले ७ वर्ष सम्म काम गर्दछ।
USAID
बनाऔं स्वस्थ र
व्यवस्थित पारिवारिक जीवन
प्रयोग गरौं
परिवार नियोजनका साधन
USAID
परिवार नियोजनको अस्थायी साधन
कपर-टी/आई.यु.सि.डी.
USAID

परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरू

१ कण्डम (पुरूषको लागी)

- कण्डम पुरुषहरूले प्रयोग गर्ने एक मात्र अस्थाई गर्भनिरोधक साधन हो। यो प्रयोग गर्न सजिलो छ।
- सम्भोग गर्दा हरेक पटक सहि तरीकाले कण्डमको प्रयोग गरेमा मात्र यसले अनिच्छित गर्भधारण हुनबाट बचाउँछ।
- कण्डमको उचित प्रयोग गर्नाले यौनरोग तथा एच्.आई.भि./एड्स सर्नबाट पनि बचाउँछ।
- प्रयोग गरीसकेको कण्डमलाई माटो मुनि गाड्नु वा जलाउनु पर्छ।

२ पिल्स - खाने चक्की (महिलाको लागी)

- खाने चक्की (पिल्स) महिलाहरुको लागि भरपर्दो परिवार नियोजनको अस्थाई साधन हो। बच्चा जन्माएका वा नजन्माएका कुनै पनि महिलाहरूले यसको प्रयोग गर्न सक्छिन्।
- गर्भधारणबाट पूर्णरुपमा सुरक्षित रहनका लागी महिलाले प्रत्येक दिन नबिराई खाने चक्कीको सेवन गर्नु पर्छ।

सामान्य असर

शुरुका २-३ महिनामा साधारण टाउको दुःख्ने, वाकवाकी लाग्ने हुनसक्छ। यी लक्षणहरु पछि आफै हराएर जान्छन्।

३ डिपो सुई (महिलाको लागी)

- डिपो सुई हरेक तीन तीन महिनामा लगाउने परिवार नियोजनको अस्थाई साधन हो। यो साधन ज्यादै भरपर्दो छ।
- यो साधन स्तनपान गराईरहेकी महिलाले बच्चा जन्माएको ६ हप्ता पछि लगाउन सकिन्छ। त्यसैगरी महिनावारी भएको ७ दिन भित्र जुनसुकै महिलाले पनि प्रयोग गर्न सक्छिन् र साधन अपनाएको कुरा गोप्य राख्न सक्छिन्।
- महिलाले डिपो सुई लगाउन छोडेपछि तुरून्तै गर्भधारण हुन सक्छ तर कुनै कुनै महिलाको प्रजनन् शक्ति पुनः फर्किन केहि समय लाग्न सक्छ।

सामान्य असर

महिनावारीमा छिटफुट रगत देखापर्नु, महिनावारीको बिचमा हल्का रक्तश्राव हुनु, कुनै कुनै महिलाको महिनावारी नहुनु र शरिरको तौलमा केहि बृद्धि हुने जस्ता सामान्य परिवर्तनहरू हुन सक्दछ।

४ नरप्लाण्ट (महिलाको लागी)

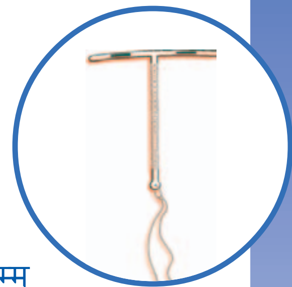
- नरप्लाण्ट सात वर्षसम्म गर्भ रहन नदिने ज्यादै प्रभावकारी अस्थाई साधन हो।
- यसलाई विशेष तालीम प्राप्त व्यक्तिले महिलाको पाखुराको छालामुनी राखिदिन्छन्।
- नरप्लाण्ट स्तनपान गराइरहेकि महिलाका लागि पनि सुरक्षित छ। यो साधनलाई महिलाले बच्चा जन्मेको ६ हप्ता पछि वा महिनावारी भएको ७ दिन भित्र राख्न लगाउन सक्छिन्।
- प्रयोग गरिरहेकी महिलाले चाहेमा कुनै पनि बेला स्वास्थ्य संस्थामा गई तालीम प्राप्त व्यक्तिद्वारा यसलाई निकाल्न लगाउन सक्छिन्। यो निकालेपछि महिलाले पूनः गर्भाधारण गर्न सक्छिन्।

सामान्य असर

प्रयोग गरिरहेकी महिलामा महिनावारीको वेला हल्का रक्तश्राव हुनु, छिट्फुट रगत देखापर्न सक्छ वा महिनावारी नहुन सक्छ।

५ आई.यु.डी. वा कपर-टि (महिलाको लागी)

- कपर-टी परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो। यो प्लाष्टिक र तामाले बनेको हुन्छ। यो अंग्रेजीको T को आकारमा हुन्छ।



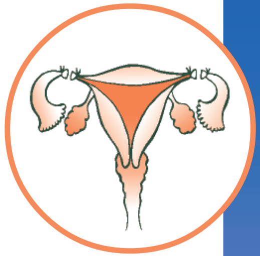
- यसलाई परिवार नियोजन सम्बन्धी तालीम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले महिलाको पाठेघरमा राखिदिन्छन्।
- यो साधनले एकपटक लगाएपछि कम्तिमा १२ वर्षसम्म प्रभावकारी रूपमा गर्भ निरोधकको काम गर्छ। यसको प्रयोग गर्न छोडेपछि तुरून्त गर्भाधारण गर्न सकिन्छ।
- यसले महिलाको दूध उत्पादनका फरक पार्दैन। सुत्केरी महिलाले बच्चा जन्मेको ६ हप्ता पछि यो राख्न सक्छिन्।

सामान्य असर

शुरु शुरुमा महिनावारी अरुबेला भन्दा अलि लामो हुने र रगत बढि जाने हुनसक्छ। यसवाट स्वास्थ्यमा कुनै असर पर्दैन। पछि नियमित रुपमा महिनावारी हुन्छ।

परिवार नियोजनका स्थायी विधिहरू

६ मिनील्याप (महिला बन्ध्याकरण)

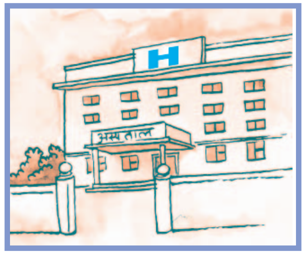


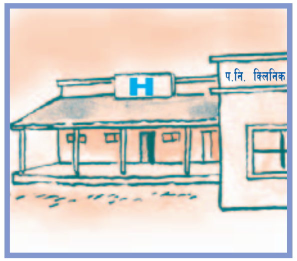
- मिनील्याप भनेको बच्चाको रहर पुगिसकेका दम्पत्तीको लागि स्थायी उपाय हो । यो बन्ध्याकरण गर्नु अघि दम्पत्तीले अर्को बच्चा जन्माउने अथवा नजन्माउने भन्ने सम्बन्धमा राम्ररी विचार गर्नु पर्दछ ।
- यो महिला बन्ध्याकरण गर्न सामान्य शल्यक्रिया गर्नु पर्दछ । यो उपाय अपनाए पछि गर्भधारण हुँदैन । स्वास्थ्यकर्मीले यो शल्यक्रिया साधारण नदुख्ने सुई दिएर थोरै समयमा गरिदिन्छन् ।
- महिला बन्ध्याकरण गरेपछि कुनै पनि प्रतिकुल असरहरू हुँदैनन् । यसबाट महिलाको यौन क्षमता तथा चाहनामा पनि कुनै फरक पर्दैन ।

७ भ्यासेक्टोमी (पुरुष बन्ध्याकरण)

- भ्यासेक्टोमी भनेको बच्चाको रहर पुगिसकेका दम्पत्तीको लागि स्थायी उपाय हो । यो बन्ध्याकरण गर्नु अघि दम्पत्तीले अर्को बच्चा जन्माउने वा नजन्माउने भन्ने सम्बन्धमा राम्ररी विचार गर्नु पर्दछ ।
- यो पुरुष बन्ध्याकरण गर्न सामान्य शल्यक्रिया गर्नु पर्दछ । यो उपाय अपनाए पछि गर्भधारण हुँदैन । स्वास्थ्यकर्मीले यो शल्यक्रिया साधारण नदुख्ने सुई दिएर थोरै समयमा गरिदिन्छन् ।
- यो बन्ध्याकरण गरेको ३ महिनासम्म अथवा २० पटकसम्म संभोग गर्दा पुरूष वा महिलाले अन्य कुनै परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- पुरुष बन्ध्याकरणगरेपछि कुनै पनि प्रतिकुल असरहरू हुँदैनन् । यसले पुरुषको यौन क्षमता तथा चाहनामा पनि कुनै फरक पर्दैन ।

८ परिवार नियोजनको सेवा पाईने स्थानहरू



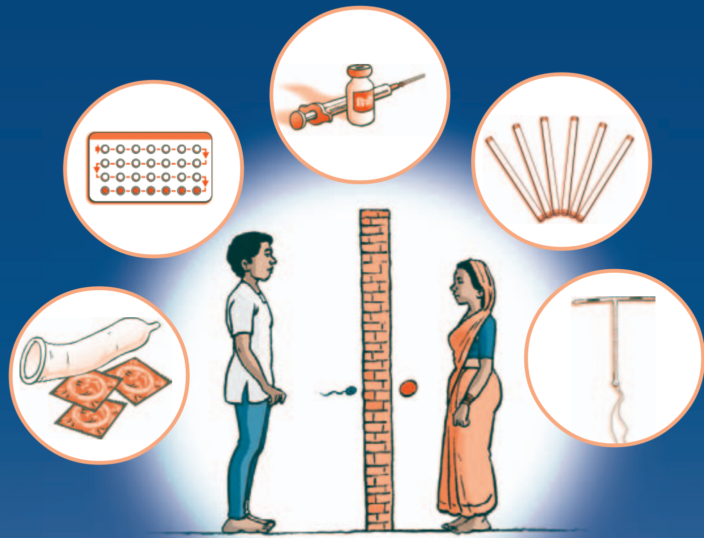


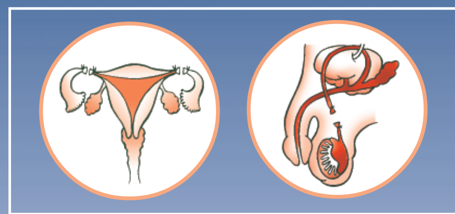
- जिल्ला अस्पताल
- संस्थागत परिवार नियोजन क्लिनिक
- केही प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र
- गैरसरकारी संस्थाबाट सञ्चालित परिवार नियोजन क्लिनिक ।

परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गरेपछि महिलाको डिम्ब र पुरूषको शुक्रकिटको भेट हुन नपाउने हुनाले गर्भधारण हुन सक्दैन

Design/Illustrations: Raju Babu Shakya (SARAB)-5 544268

बनाऔं स्वस्थ र व्यवस्थित पारिवारिक जीवन प्रयोग गरौं परिवार नियोजनका साधन





नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सुचना तथा सञ्चार केन्द्र

नेपाल परिवार स्वास्थ्य कार्यक्रम
ने.प.स्वा.का.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

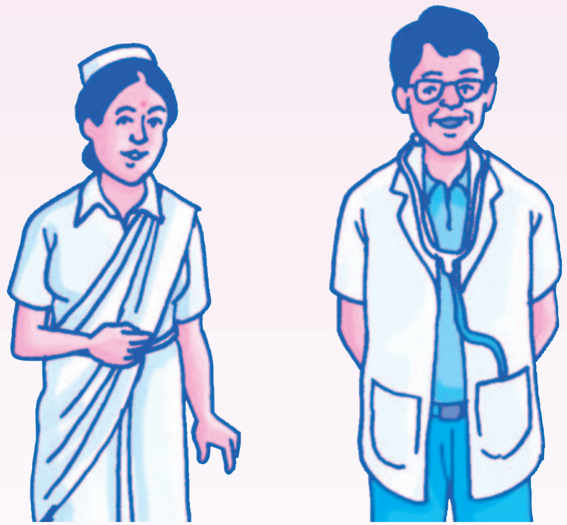
नरप्लाण्ट के हो ?

नरप्लाण्ट महिलाले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो। एकपटक लगाएपछि यसले ७ बर्षसम्म गर्भ रोक्ने काम गर्छ।

कहाँ लगाउने ?

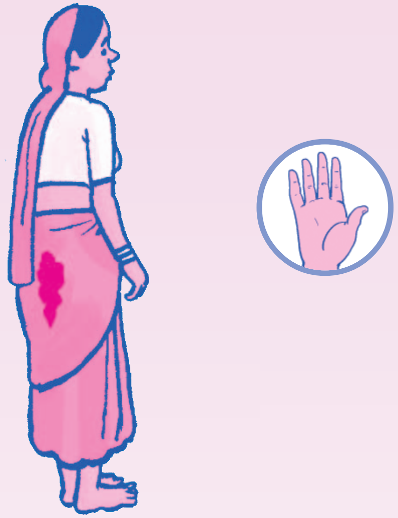
नरप्लाण्ट भनेको महिलाको पाखुराको छालामुनि राखिने साधन हो।

कसले लगाई दिन्छन् ?



नरप्लाण्ट तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले राखिदिन्छन्।

कसले लगाउन सक्छन् ?

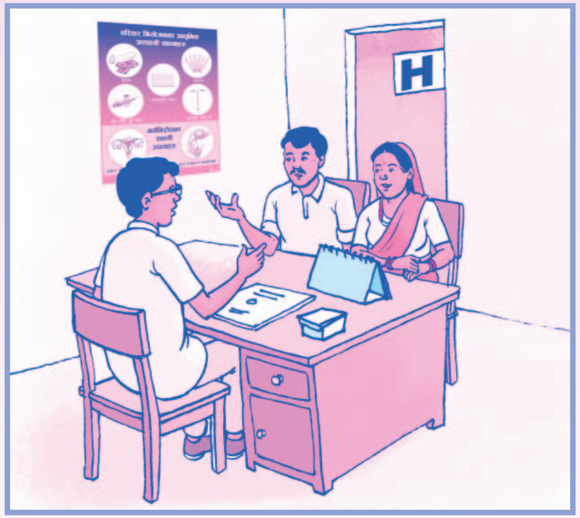


महिलाले नरप्लाण्ट महिनावारी भएको ५ दिन भित्रमा राख्नुपर्दछ।

सुत्केरीले बच्चा जन्मेको ४५ दिनपछि नरप्लाण्ट लगाउन सक्छिन्।

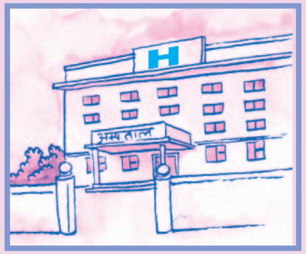
नरप्लाण्ट दूध ख्वाइरहेकी आमाले पनि लगाउन सकिन्छ ।

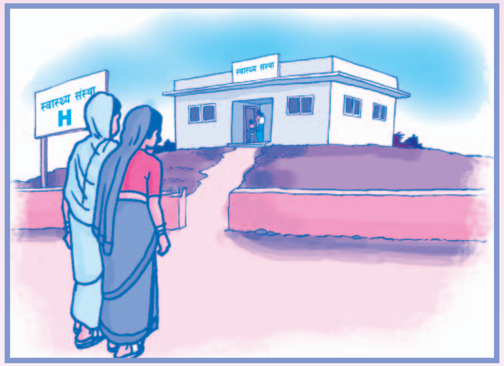
यसबारे को सँग जानकारी लिनु पर्छ ?



नरप्लाण्टबारे थप जानकारी लिन परेमा नजिकको स्वास्थ्य कार्यकता वा स्वास्थ्य संस्थामा गई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

नरप्लाण्टको सेवा पाइने ठाउँहरु



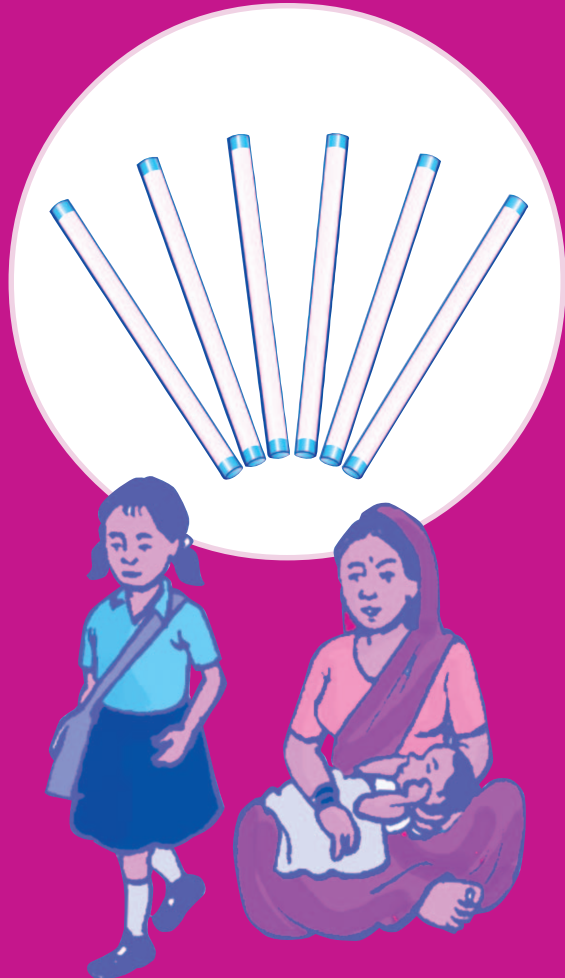


- जिल्ला अस्पताल
- संस्थागत परिवार नियोजन क्लिनिक
- केही प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र
- गैरसरकारी संस्थाबाट सञ्चालित परिवार नियोजन क्लिनिकहरु ।

Design/Illustrations: Raju Babu Shakya (SARAB)-5 544268

परिवार नियोजनको अस्थायी साधन

नरप्लाण्ट

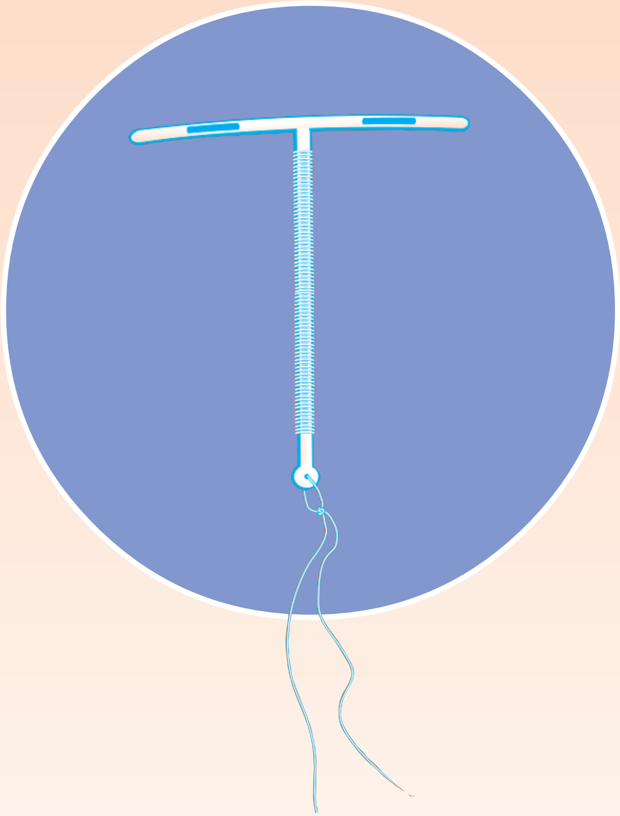


नरप्लाण्ट गर्भ निरोध गर्न चाहने महिलाले प्रयोग गर्ने साधन हो । यसले ७ बर्ष सम्म काम गर्दछ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा,
सुचना तथा सञ्चार केन्द्र

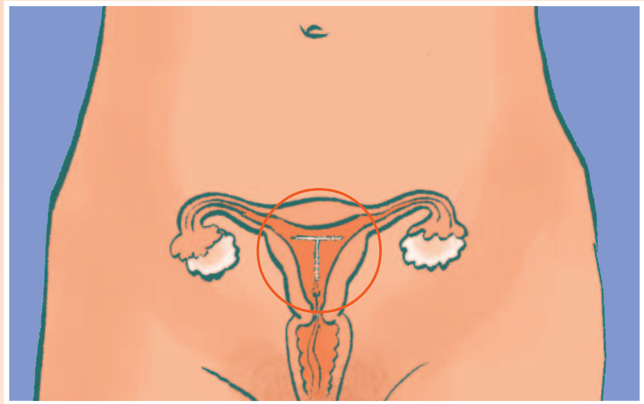
USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

कपर-टी/आई.यु.सि.डी. के हो ?



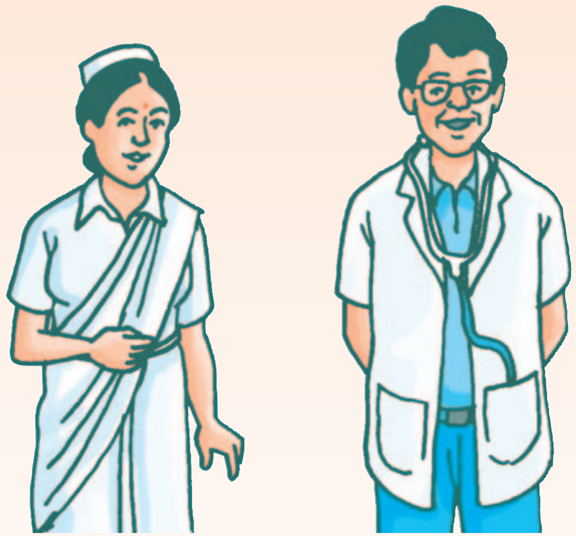
कपर-टी/आई.यु.सि.डी. महिलाले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो। एकपटक लगाएपछि यसले १२ बर्ष सम्म गर्भ रोक्ने काम गर्छ।

कहाँ लगाउने ?



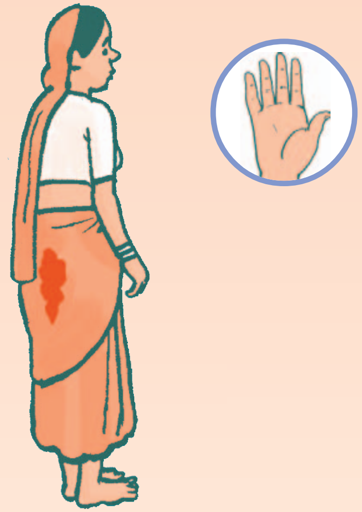
कपर-टी/आई.यु.सि.डी. भनेको महिलाको पाठेघरमा राखिने साधन हो।

कसले लगाई दिन्छन् ?



कपर-टी/आई.यु.सि.डी. तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले राखिदिन्छन्।

कसले लगाउन सक्छन् ?

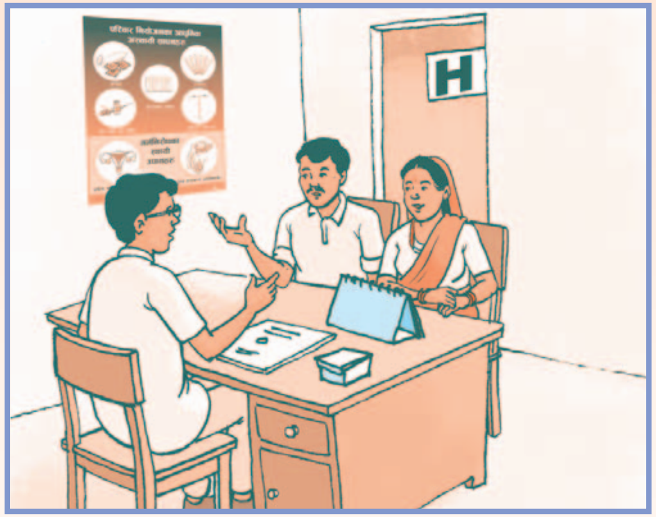


महिलाले कपर-टी/आई.यु.सि.डी. महिनावारी भएको ५ दिन भित्रमा राख्नु पर्दछ।

सुत्केरीले बच्चा जन्मेको ४५ दिनपछि कपर-टी/आई.यु.सि.डी. लगाउन सक्छिन्।

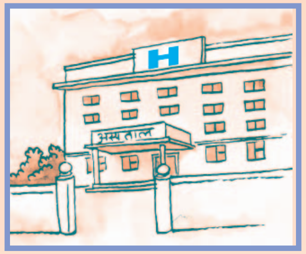
कपर-टी/आई.यु.सि.डी. दूध ख्वाइरहेकी आमाले पनि लगाउन सक्छिन् ।

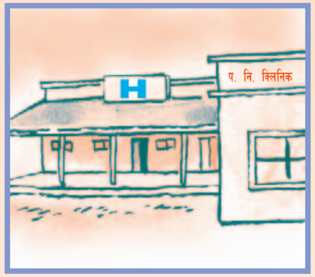
यसबारे को सँग जानकारी लिनु पर्छ ?



कपर-टी/आई.यु.सि.डी. बारे थप जानकारी लिनपरेमा नजिकको स्वास्थ्य कार्यकता वा स्वास्थ्य संस्थामा गई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

कपर-टी/आई.यु.सि.डी. को सेवा पाइने ठाउँहरु





- जिल्ला अस्पताल
- संस्थागत परिवार नियोजन क्लिनिक
- केही प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र तथा हे.पो.
- गैरसरकारी संस्थाबाट सञ्चालित परिवार नियोजन क्लिनिकहरु ।

Design/Illustrations: Raju Babu Shakya (SARAB)-5 544268

परिवार नियोजनको अस्थायी साधन

कपर-टी/आई.यु.सि.डी.

कपर-टी/आई.यु.सि.डी. गर्भ निरोध गर्न चाहने महिलाले प्रयोग गर्ने साधन हो । यसले १२ बर्ष सम्म काम गर्दछ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा,
सुचना तथा सञ्चार केन्द्र

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE