

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूका लागि  
परिवार नियोजन तथा एचआईभी/यौनरोग  
अभिमुखीकरण कार्यक्रम

२०७०



नेपाल सरकार

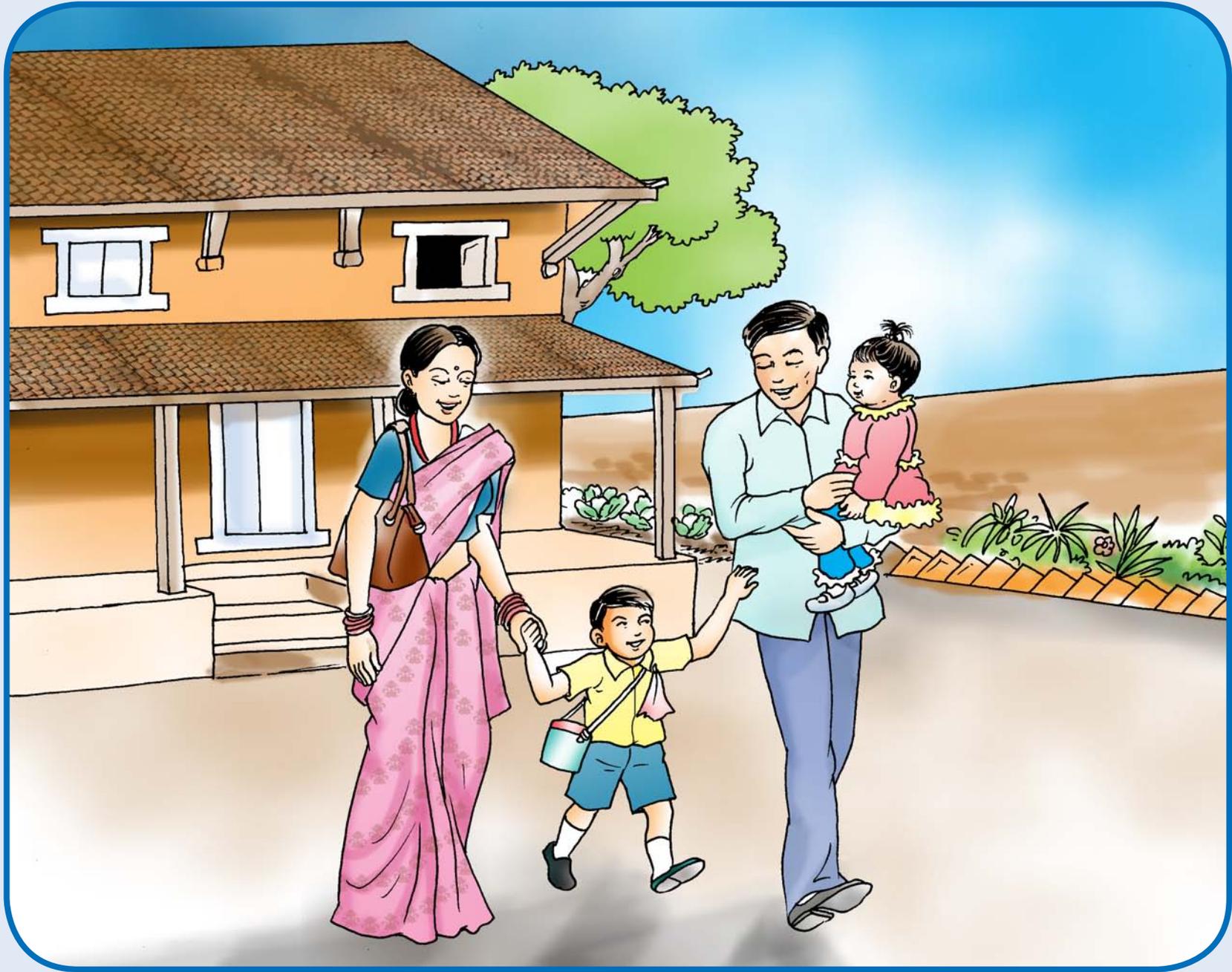
## १. परिवार नियोजन

दम्पती वा यौन साथी बीचको आपसी सल्लाहमा आफूले धाँउन सक्ने बच्चाको संख्या र बच्चा पाउने समयको निधो गर्नु नै परिवार नियोजन हो ।

### परिवार नियोजनमा के हुन्छ?

- (क) दम्पती वा यौन साथी बीच सल्लाह
- (ख) पाउने बच्चाको संख्याको योजना
- (ग) बच्चा पाउने समयको निधो
- (घ) दुई बच्चाको बीचको गर्भको फरकको लागि प्रयोग गरिने साधनको छनौट
- (ङ) बच्चा नभएमा त्यसको व्यवस्थापन





## आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि निम्न उपायहरु अपनाउनु पर्दछ



महिलाको उमेर २० वर्ष पुगेपछि मात्र गर्भवती हुनु पर्दछ



एउटा बच्चा पाइसकेपछि अर्को पटक गर्भवती हुनको लागि कम्तिमा २ वर्ष पर्खनु पर्दछ



गर्भपतनपछि (आफैं भएको वा जराइएको) फेरि गर्भवती हुन कम्तिमा ६ महिना पर्खनुपर्दछ

छोटो समयको गर्भ अन्तरको लागि उपयोगी परिवार नियोजनका साधनहरु



कण्डम

पिल्स

डिपो सुई

लामो समयको गर्भ अन्तरको लागि उपयोगी परिवार नियोजनका साधनहरु



ईम्प्लाण्ट

आई.यू.सी.डी.

- महिलाको उमेर ३५ वर्ष नाघेपछि बच्चा जन्माउनु आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुँदैन ।
- उचित समयमा तथा इच्छा अनुसार गर्भधारण गर्न परिवार नियोजनका साधनहरुको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि निम्न उपायहरु अपनाउनु पर्दछ



महिलाको उमेर २० वर्ष पुगेपछि मात्र गर्भवती हुनु पर्दछ



एउटा बच्चा पाइसकेपछि अर्को पटक गर्भवती हुनको लागि कमिन्मा २ वर्ष पर्खनु पर्दछ



गर्भपतनपछि (आफैं भएको वा जराइएको) फेरि गर्भवती हुन कमिन्मा ६ महिना पर्खनुपर्दछ

छोटो समयको गर्भको फरकको लागि उपयोगी परिवार नियोजनका साधनहरु



कण्डम

पिल्स

डिपो सुई

लामो समयको गर्भको फरकको लागि उपयोगी परिवार नियोजनका साधनहरु



ईमप्लाण्ट

आई.यू.सी.डी.

## परिवार नियोजन सेवाको पहुँच कम भएका विशेष समूहहरू

नेपालमा सरदर २ जना मध्ये १ जना दम्पतीहरूले परिवार नियोजनको कुनै एक साधन अपनाईरहेका छन । तर, तल उल्लेखित समूहका व्यक्ति वा दम्पतीले परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग आवश्यकता भन्दा कम गरिरहेका छन् ।



किशोर किशोरीहरू  
(२० वर्ष भन्दा मुनिका)



स्वास्थ्य संस्थाबाट टाढा रहेका  
समुदाय तथा व्यक्तिहरू



हालसालै आफैं गर्भपतन भएको  
वा गराएकी महिला



सुत्केरी भएको १ वर्ष अघि सम्मका महिला



एचआईभी संक्रमित व्यक्तिहरू



बैदेशिक रोजगारमा रहेका  
व्यक्ति र तिनका दम्पतीहरू

त्यसैले माथि उल्लेख गरिएका व्यक्ति, दम्पती वा समुदायहरूलाई परिवार नियोजन सेवा तथा जानकारी उपलब्ध गराउन विशेष जोड दिनु आवश्यक छ ।

## परिवार नियोजन सेवाको पहुँच कम भएका विशेष समूहहरू



किशोर किशोरीहरू  
(२० वर्ष भन्दा मुनिका)



स्वास्थ्य संस्थाबाट टाढा रहेका  
समुदाय तथा व्यक्तिहरू



हालसालै आफैं गर्भपतन भएको  
वा गराएकी महिला



सुत्केरी भएको १ वर्ष अघि सम्मका महिला



एचआईभी संक्रमित व्यक्तिहरू



बैदेशिक रोजगारमा रहेका  
व्यक्ति र तिनका दम्पतीहरू

## १.२ परिवार नियोजनबाट हुने फाइदाहरू:

आमा, भर्खर जन्मिएको बच्चा र बच्चाहरूको स्वास्थ्यको सुधारमा परिवार नियोजनको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । साथै यसले व्यक्ति, दम्पती, परिवार र समुदायको आर्थिक उन्नतिमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ । यसका फाइदाहरू यस प्रकार छन् ।

### महिलाको लागि:

- आमाहरूको मृत्यु हुने संभावना कम गराउँछ ।
- पेटमा बच्चा रहेको कारणले हुने रोगमा कमी आउँछ ।
- नचाहेको गर्भ रहनबाट बचाउँछ ।
- गर्भपतन गर्नुपर्ने अवस्था आउन दिँदैन ।
- शिक्षा र शीपमूलक तालिम प्राप्त गर्न समय पाइन्छ ।
- आम्दानी बढाउने काममा लाग्न प्रशस्त समय पाइन्छ ।
- आफ्नो र बच्चाको स्याहार गर्ने मौका पाइन्छ ।
- शारीरिक, मानसिक र आर्थिक ऋणबाट कमी आउँछ ।

### बच्चाको लागि:

- बच्चाले लामो समयसम्म आमाको दूध खान पाउने हुनाले उसको पोषण र स्वास्थ्य अवस्था पछिसम्म राम्रो हुन्छ ।
- आधारभूत आवश्यकताहरू: शिक्षा, स्वास्थ्य, खाना, लुगा पुऱ्याउन सजिलो हुन्छ ।
- आमा र परिवारका सदस्यहरूबाट बढी माया ममता पाउँछ ।

### परिवारको लागि:

- मानसिक चिन्ता कम हुन्छ ।
- परिवारका सदस्यहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू जस्तै : खाना, स्वास्थ्य, लुगा, बास पुऱ्याउन सजिलो हुन्छ ।

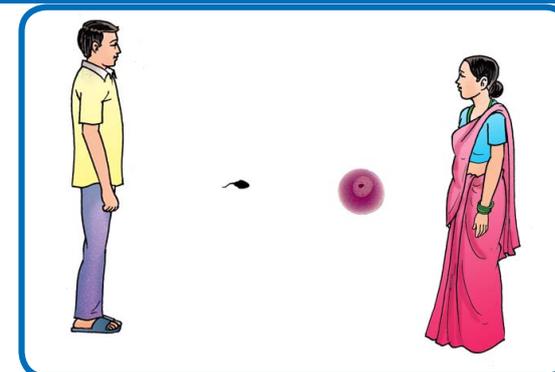




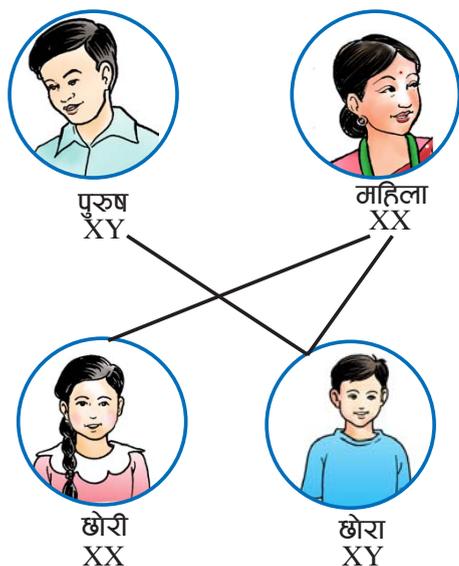
स्वस्थ आमा र बच्चा

## गर्भ कसरी रहन्छ ?

- पुरुषहरूमा किशोर(तन्नेरी) अवस्थादेखि शुक्रकीटहरू बन्न थाल्छन् ।
- महिलाहरूको महिनावारी भए देखि महिनावारी बन्द नभएसम्म (साधारणतया १५-४२वर्ष) हरेक महिना एउटा डिम्ब(अण्डा) निस्कन्छ ।
- यौन सम्पर्क गर्दा शुक्रकीट र डिम्ब मिलेर गर्भ रहन्छ ।



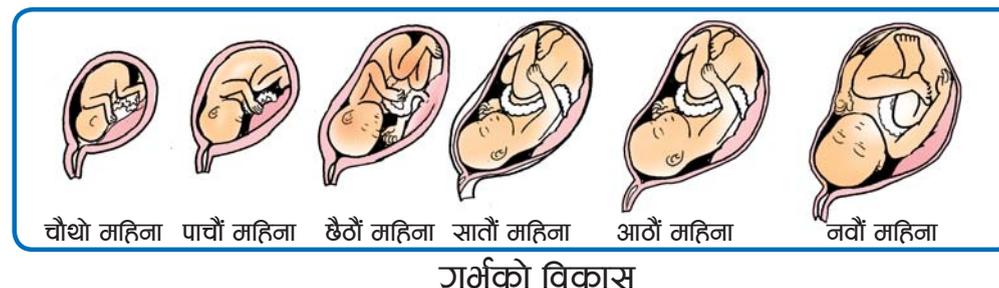
## छोरा वा छोरी कसरी हुन्छ ?



- पुरुषको शुक्रकीटमा २ किसिमको तत्व पाइन्छ जसले छोरा वा छोरी जन्माउन निर्णायक भूमिका खेल्दछ । पुरुषको शुक्रकीटमा XY र महिलाको डिम्बमा XX नामका तत्वहरू हुन्छन् । पुरुषबाट निस्केको XY मध्ये थ महिलाको XX मध्ये कुनै एकमा गएर मिलेमा XY हुन्छ र छोरा जन्मिन्छ । यदि पुरुषमा भएको XY मध्ये X ले महिलाको XX मध्ये कुनै एकमा मिल्दा XX हुन्छ र छोरी जन्मिन्छ ।
- छोरी जन्मनुमा मुख्य भूमिका पुरुषको हुन्छ । छोरीमात्र जन्माए भनेर महिलालाई सबै दोष दिनु हुंदैन । छोरा र छोरी समान हुन् । छोराले गर्न सक्ने सबै काम छोरीहरूले पनि गर्न सक्छन् ।

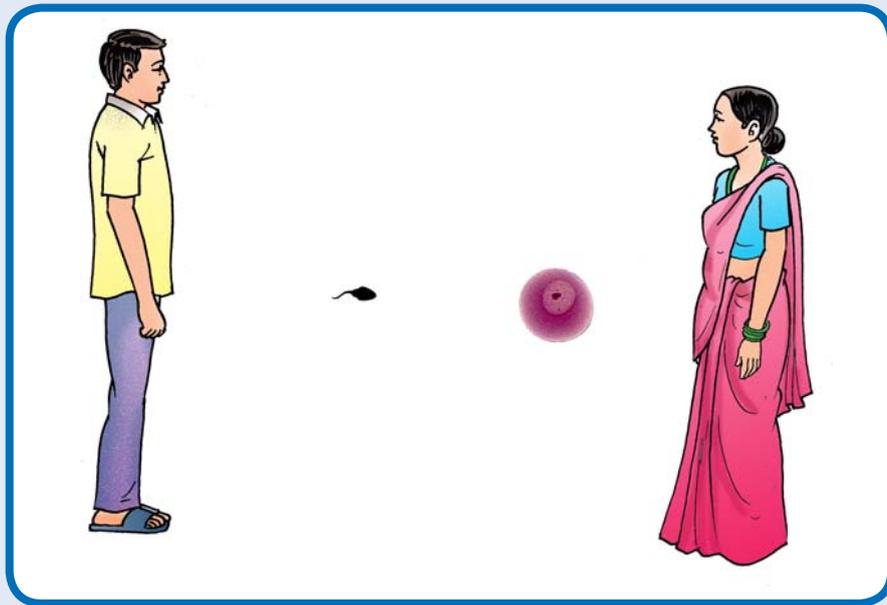
## गर्भको विकास कसरी हुन्छ ?

- शुक्रकीट र डिम्ब मिलेपछि आमाको पाठेघरभित्र बच्चा बढ्दै गएर नौ महिना पुगेपछि बच्चा जन्मिन्छ ।



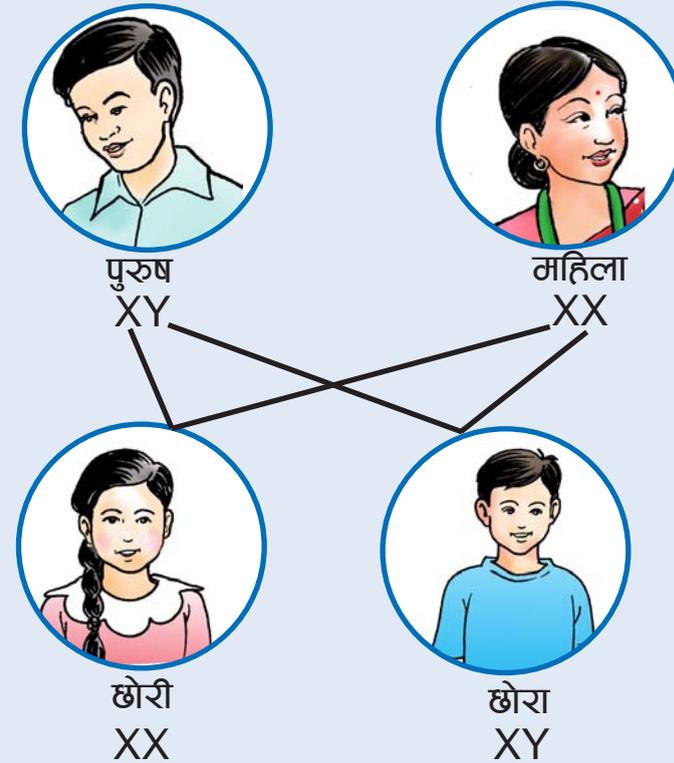
गर्भको विकास

## गर्भ कसरी रहन्छ ?

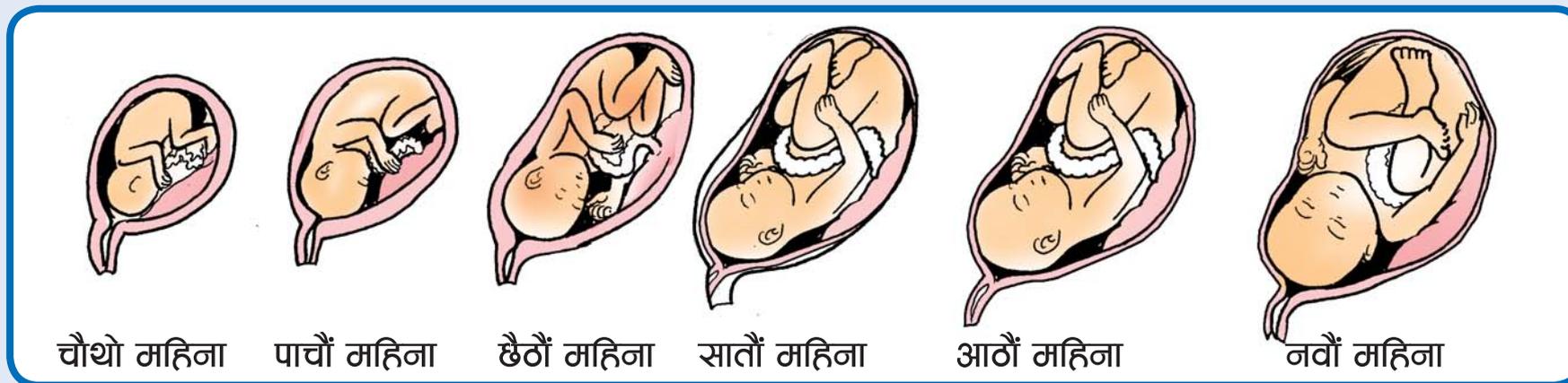


यौन सम्पर्क गर्दा शुक्रकीट र डिम्बको मिलेर गर्भ रहन्छ ।

## छोरा वा छोरी कसरी हुन्छ ?



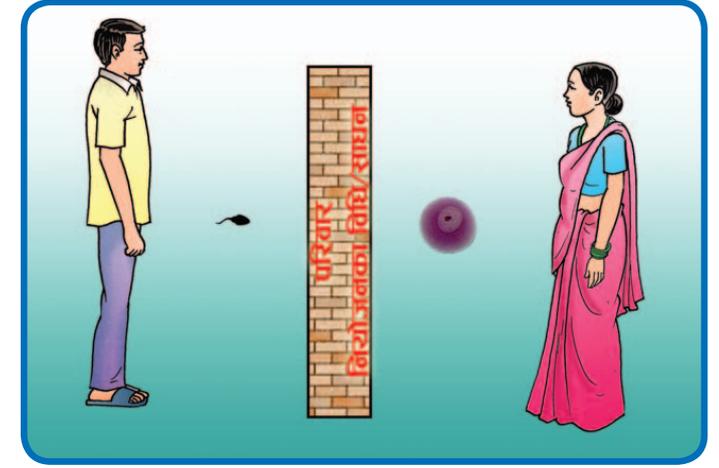
(छोरा वा छोरी जन्मनुमा मुख्य भूमिका पुरुषको हुन्छ )



गर्भको विकास

## गर्भ कसरी रोक्न सकिन्छ ?

यदि कुनै उपायले पुरुषको शुक्रकीट महिलाको डिम्बसित भेट्न नपाउने गरिदिइमा गर्भ रहँदैन ।  
परिवार नियोजनका साधनहरूले यस्तै गरी गर्भ रहन दिँदैन ।



### १.३ गर्भ रोक्न प्रयोग गरिने परिवार नियोजनका विधि/साधनहरू:

#### पुरुषले प्रयोग गर्ने :

१. कण्डम
२. स्थायी बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)

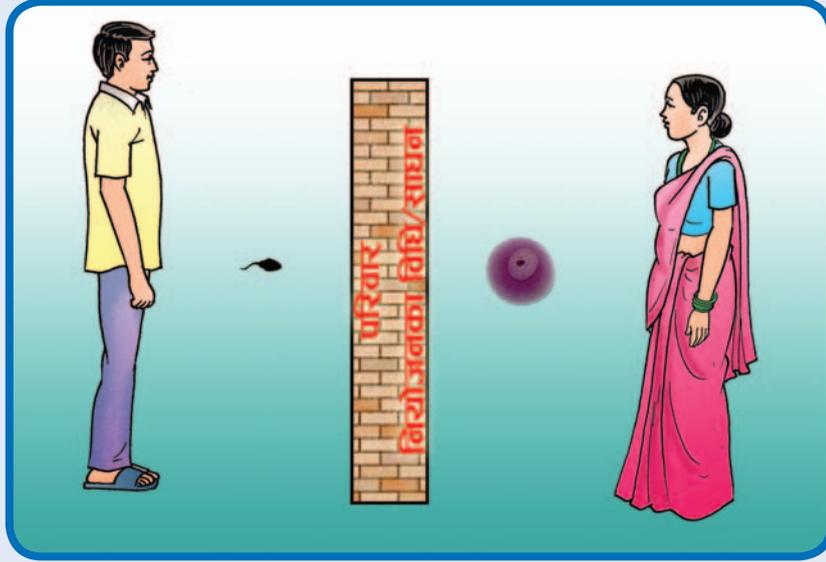


#### महिलाले प्रयोग गर्ने :

१. पिल्स
२. डिपो (तीन महिने)सुई
३. आई.यू.सी.डी.
४. ईम्प्लाण्ट
५. स्थायी बन्ध्याकरण (मिनिल्याप)
६. गर्भ निरोधका लागि स्तनपान
७. आकस्मिक गर्भ निरोध



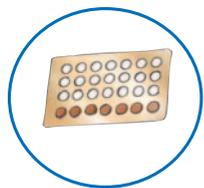
## गर्भ रोक्न प्रयोग गरिने परिवार नियोजनका विधि /साधनहरु



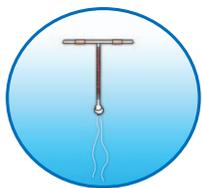
यदि कुनै अपायले पुरुषको शुक्रकीट महिलाको डिम्बसित भेट्न नपाउने गरिदिष्टमा गर्भ रहदैन । परिवार नियोजनका साधनहरुले यस्तै गरी गर्भ रहन दिंदैनन् ।



## २. परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरू



पिल्स



आई.यू.सी.डी.



डिपो सुई



ईम्प्लान्ट

### २.१ कण्डम

कण्डम पुरुषले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । कण्डमको सही र नियमित प्रयोगले गर्भ रोक्नुको साथै एचआईभी तथा यौनरोगबाट बचाउन सक्छ ।

कण्डम परिवार नियोजनको एक मात्र साधन हो जसले एचआईभी तथा यौनरोग सर्नबाट बचाउन सक्छ ।

हरेक पटक यौन सम्पर्क गर्दा नयाँ कण्डम सही तरिकाले प्रयोग गर्नु पर्दछ । कण्डम प्रयोग गर्न स्वास्थ्य जाँच गराई रहनु पर्दैन ।

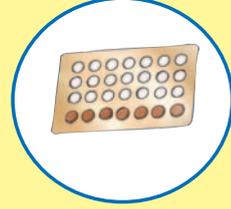
कण्डमलाई सधै चिसो, ओभानो तथा घाम नपर्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ । कण्डम सुख्खा भएमा, बढ्ता च्यापच्याप लाग्ने भएमा, रंग बदलिएमा र प्रयोग गर्ने मिति नाघेमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।



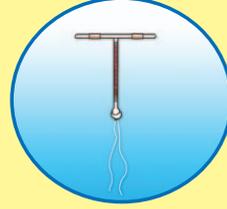
### जानकारीका लागि

केही निजी तथा गैरसरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिकहरूमा आजकल महिलाले प्रयोग गर्ने कण्डम पनि पाइन्छ । आफ्नो समुदायका कुनै महिलाले त्यस्तो कण्डमको प्रयोग गर्ने इच्छा देखाएमा उनीहरूलाई थप जानकारी तथा सेवाको लागि त्यस्ता क्लिनिकहरूमा जाने सल्लाह दिनुपर्छ ।

## परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरु



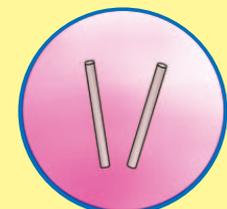
पिल्स



आई.यू.सी.डी.



डिपो सुई



ईम्प्लाण्ट



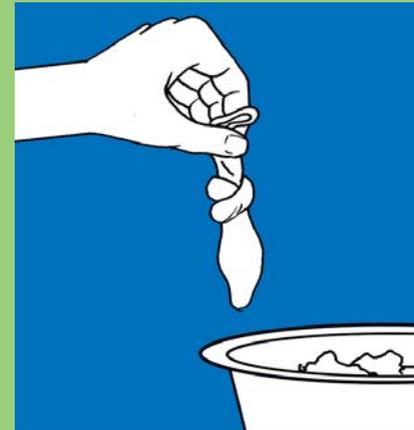
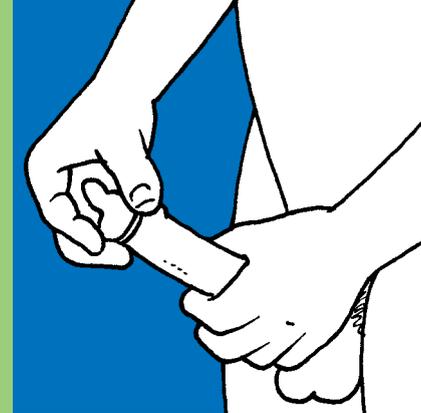
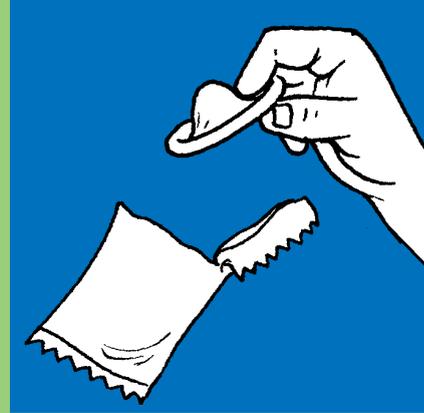
कण्डम

## कण्डम प्रयोग गर्ने तरिका :

- कण्डमको प्याकेटको एक छेऊमा समातेर धार भएको ठाँउतिरबाट नङ्को प्रयोग नगरी विस्तारै प्याकेट च्याल्नुहोस् ।
- प्याकेटबाट कण्डम निकाल्नुहोस् । योनीलाई लिङ्गले स्पर्श गर्नु भन्दा पहिले नै उत्तेजित लिङ्गमा कण्डम लगाउनु पर्छ । कण्डम सुल्टो भए नभएको जाँच गर्नुहोस् ।
- लिङ्गको टुप्पोमा नफुकाईएको कण्डम राख्नुहोस् ।
- यसो गर्दा कण्डमको टुप्पोमा दुई औँलाले च्याप्प समातेर हावा निकाल्नुहोस् ।
- कण्डम विस्तारै फुकाउँदै लिको फेदसम्म पुऱ्याउनु होस् । यदि कण्डम सुल्टो भएमा खोल्न केही अप्ठ्यारो हुँदैन । यसरी कण्डम लगाई सके पछि मात्र यौन सम्पर्क राख्नुहोस् ।
- वीर्य भरेपछि लिङ्ग शिथिल नहुँदै कण्डम नफुस्कने गरी राम्ररी समातेर योनीबाट बाहिर निकाल्नुहोस् ।
- योनी क्षेत्रमा वीर्य नपोस्वने गरी, विस्तारै कण्डमलाई लिङ्गबाट फुकाउनुहोस् अनि कण्डमको फेदलाई गाँठो बनाउनुहोस् र फोहर फाल्ने खाल्डोमा फ्याँकिदिनुस् वा जलाउनुस् वा पुर्नुहोस् । हात धुनुस् । कण्डमलाई शौचालयमा नफाल्नुहोस् ।



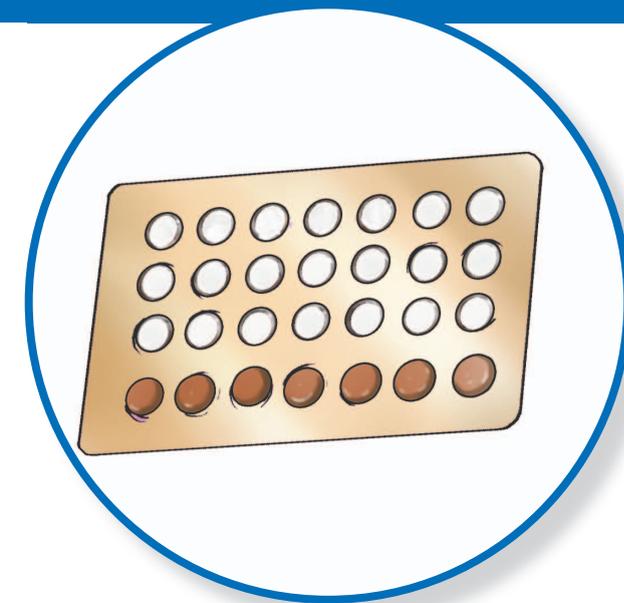
कण्डम प्रयोग गर्ने सही तरिका



## २.२ पिल्स (खाने चक्की)

पिल्स (खाने चक्की) महिलाले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यो परिवार नियोजन गर्न चाहने महिलाहरूका लागि ज्यादै प्रभावकारी अस्थायी साधन हो । पहिलोपल्ट पिल्स खानको लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग जाँचाएर मात्र खानुपर्छ । यसरी जाँच गरेर पिल्स खान शुरु गरेकी महिलालाई महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले वडामा नै पिल्स दिन सकिन्छ ।

पिल्स खान छोडनासाथ महिला फेरि गर्भवती हुन सकिन्छ ।



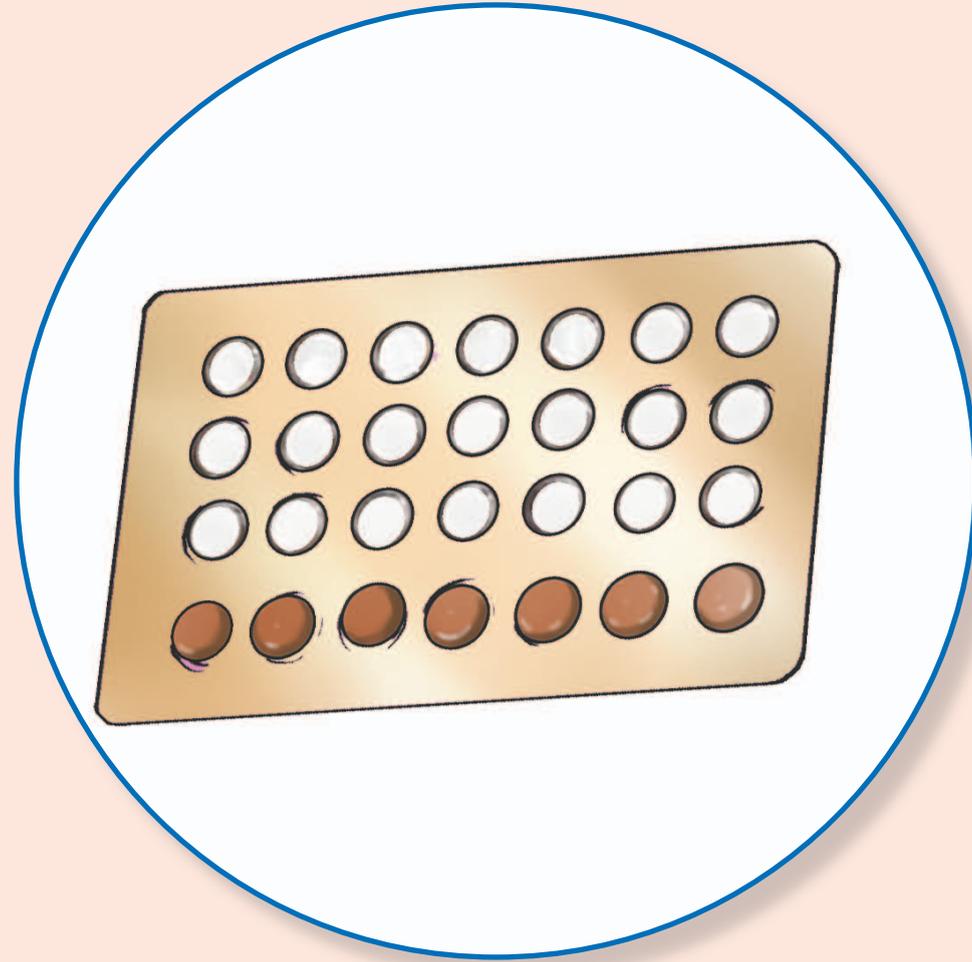
पिल्स (खाने चक्की)

### पिल्स कस्ता महिलाहरूले खान सक्छन् ?

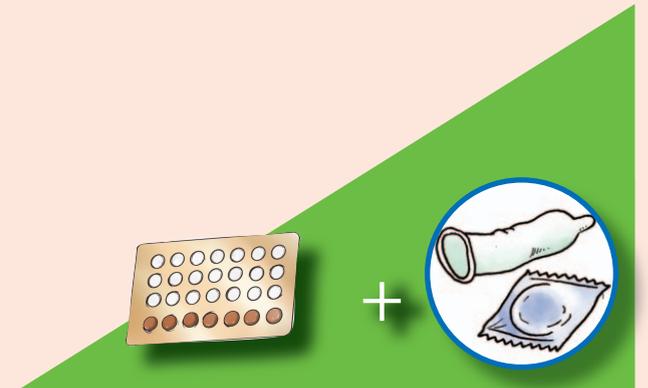
- बच्चा भएकी, नभएकी, विवाहित, अविवाहित र गर्भपतन गराएकी
- छोटो समय बच्चा जन्माउन नचाहने
- एचआईभी संक्रमित, एड्स भएको अथवा एन्टीरेट्रोभाइरल औषधी (एचआईभीको औषधी) खाइरहेकी

### पिल्स कस्तो र कतिवटा चक्की हुन्छन्?

पिल्स एक पतामा जम्मा २८ चक्की हुन्छन् । २८ चक्कीहरूमध्ये २१ वटा सेतो र ७ वटा खैरो रंगका हुन्छन् । २१ वटा सेतो रंगको चक्कीले गर्भ रोक्ने काम गर्छ भने खैरो ७ वटा चक्कीले रगत बढाउने काम गर्छ ।



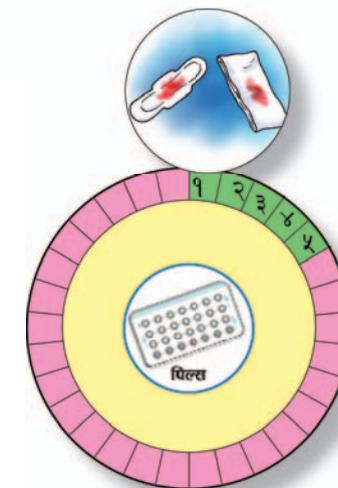
पिल्स (खाने चक्की)





## पिल्स कहिले खाने ?

- महिनावारी भएको ५ दिन कटिसके पनि यदि महिला गर्भवती नभएको पक्का भए कुनै पनि समयमा चक्की लिन सकिन्छ । ५ दिन कटिसकेपछि पिल्स खान शुरु गरेकी महिलाले यौन सम्पर्क गर्दा गर्भ रहन नदिन ७ दिन सम्म कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- पिल्स चक्की सधैं एउटै समयमा खानुपर्छ ।



महिनावारी भएको पहिलो ५ दिन भित्र पिल्स खान शुरु गर्नुपर्दछ ।

## पिल्स खान बिर्सेमा के गर्ने ?

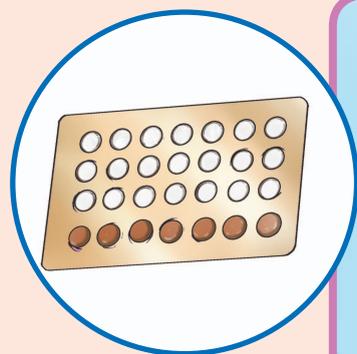
लगातार एक वा दुई दिनसम्म पिल्सको सेतो चक्की खान छुटेमा अथवा नयाँ पत्ता शुरु गर्न एक वा दुई दिन ढिलो भएमा :

- सठिकने बितिकै एक चक्की खाईहाल्ने । त्यस दिन खानु पर्ने चक्की सधैं खाने समयमा नै खाने
- यसरी खाँदा एकै दिनमा दुई वटा चक्की खानु पर्दछ र बाँकि चक्की सधैंभैं खाइरहनु पर्दछ ।

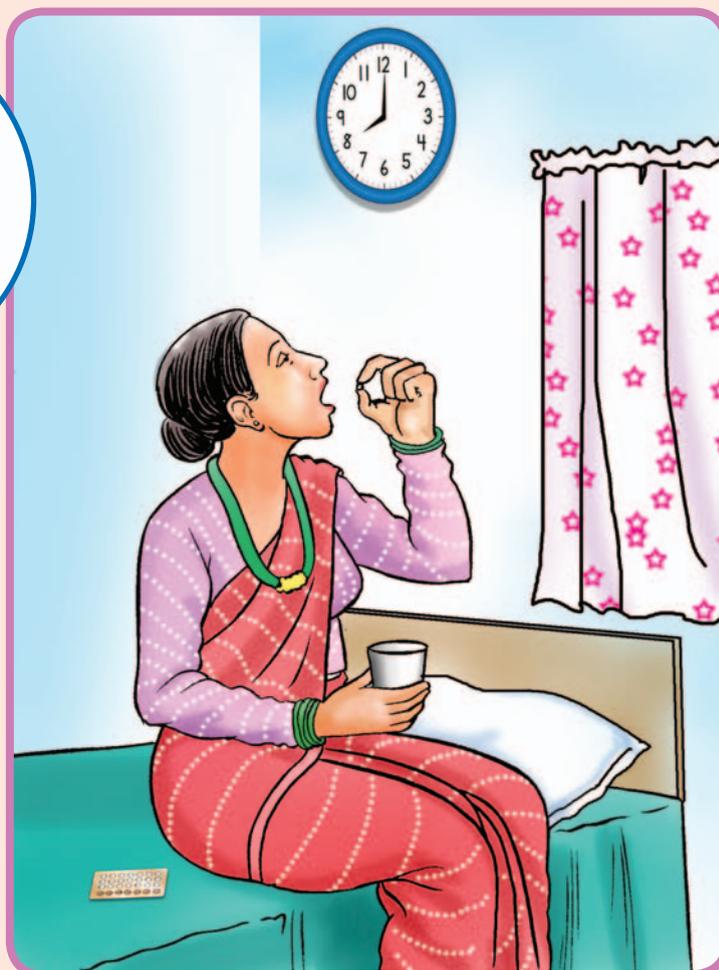
लगातार तीन वा तीनभन्दा धेरै दिनसम्म पिल्सको सेतो चक्की खान छुटेमा अथवा नयाँ पत्ता शुरु गर्न तीन वा तीन भन्दा धेरै दिन ढिलो भएमा :

- सठिकने बितिकै एक चक्की तुरुन्तै खाने । त्यस दिन खानु पर्ने चक्की सधैं खाने समयमा नै खाने, यसो गर्दा एकै दिनमा दुई चक्की खानुपर्ने हुन्छ र बाँकि चक्की सधैंभैं खाइरहनु पर्दछ ।
- सात दिनसम्म यौन सम्पर्क गर्नु परेमा कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ । पिल्स खान छुटेको अवधिमा यौन सम्पर्क भएमा, आकस्मिक गर्भ निरोधको साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

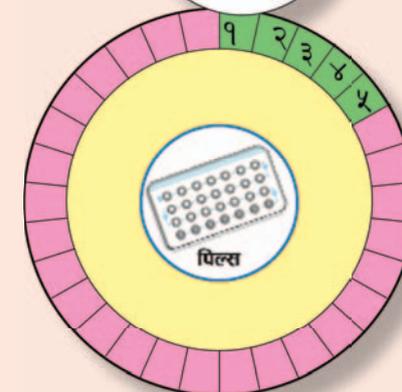
## पिल्स कहिले खाने ?



पिल्स (खाने चक्की)



नियमित पिल्स (खाने चक्की) खाइरहेको



महिनावारी भएको पहिलो ५ दिन भित्र  
पिल्स खान शुरु गर्नुपर्दछ



+



## पिल्स खाएपछि कसैकसैमा मात्र देखिने सामान्य असरहरु

- पिल्स खाएको तीन महिनासम्म वाकवाकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, स्तन भारी हुने, रिंगटा लाग्ने, बीच बीचमा अलिअलि रगत देखिने र तौलमा फरक पर्ने जस्ता साधारण समस्या देखापर्न सक्छन् । यस्तो भएमा आतिनु पर्दैन । यी साधारण असरहरु बिस्तारै आफैँ हराएर जान्छन् ।
- तर कसै-कसैलाई पिल्स खानाले टाउको, छाती, तल्लो पेट वा खुट्टा निकै दुख्ने र आँखा तिर्मिराउने वा नदेख्ने जस्ता असरहरु हुन सक्छन् । यस्तो भएमा स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्त जाँचाउन जानु पर्छ ।
- पिल्स खाँदा कसैलाई महिनावारी रोकिन पनि सक्छ । लगातार दुई पुरिया पिल्स खाइसक्दा पनि महिनावारी नभएमा जाँचाउन स्वास्थ्य संस्थामा जानु पर्छ ।



वाकवाकी लाग्न सक्छ ।



रिंगटा लाग्न सक्छ



महिनावारी नहुँदा पनि रगत देखिन सक्छ

## पिल्स सम्बन्धी वास्तविकताहरु :

- पिल्स चक्कीहरु महिलाको पेटमा जम्मा भई डल्लो परेर बस्दैन ।
- पिल्स खाएको कारणले क्यान्सर हुँदैन ।
- पिल्स खानाले यौन आनन्द तथा यौनप्रतिको रुचीमा कुनै कमी हुँदैन ।

## कस्तो अवस्थामा पिल्स खानु हुँदैन ?

- गर्भवती भएको शंका भएमा
- योनीबाट रगत बग्ने भएमा
- ३५ वर्षभन्दा बढी उमेर भएकी र चुरोट, बिडी सेवन गर्ने बानी भएमा
- ६ महिनाभन्दा कम उमेरको बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेकी महिला भएमा
- क्षयरोग वा छारे रोगको औषधी खाइरहेको अवस्थामा

### याद राखौं

पिल्स गर्भ रोक्नको लागि मात्र हो । यसको प्रयोगले एचआईभी र यौनरोगबाट बच्न सकिँदैन । कण्डमको सही प्रयोगले एचआईभी तथा यौनरोगबाट बचाउँछ । त्यसैले गर्भ रोक्नको लागि पिल्स खाईरहेको भए तापनि एचआईभी तथा यौनरोगबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको पनि प्रयोग गर्नुपर्छ ।

पिल्स खाएपछि कसैकसैमा मात्र देखिने सामान्य असरहरु



वाकवाकी लाग्न सक्छ



रिंगटा लाग्न सक्छ



महिनावारी नहुँदा पनि रगत देखिन सक्छ



+



## २.३ डिपो (तीन महिने) सुई



- डिपो सुई परिवार नियोजनको एक प्रभावकारी अस्थायी साधन हो । यो सुई महिलाले गर्भवती हुनबाट बच्न हरेक ३/३ महिनामा लगाउनु पर्छ । एक पटक लगाएपछि ३ महिनासम्म गर्भ रहन दिँदैन । नियमित रुपमा लगाएमा यो ज्यादै नै प्रभावकारी हुन्छ ।
- डिपो सुई दूध खुवाइरहेकी महिलाले बच्चा जन्मेको ६ हप्तापछि नै प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- डिपो सुई महिलाको पाखुरा वा पुठामा लगाइन्छ ।

### कस्तो महिलाले डिपो सुई लिन सकिन्छ ?

- विवाहित, अविवाहित
- केही समय बिराएर बच्चा जन्माउने रहन भएकी,
- बच्चा पाइसकेको ६ हप्तापछि
- दूध खुवाइरहेकी
- एचआईभी संक्रमित वा एड्स भएकी अथवा एन्टीरट्रोभाइर



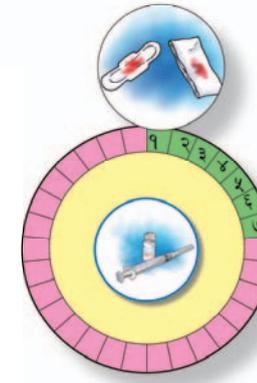
ल औषधी (एचआईभीको औषधी) सेवन गरिरहेकी

### कस्तो महिलाले डिपो सुई लगाउनु हुँदैन ?

- गर्भवती
- स्तनमा गाँठागुठी वा टिक्स भएकी
- स्तनमा क्यान्सर रोग लागेको शंका भएकी
- कमलपित्त (जन्डिस) भएकी
- उच्च रक्तचाप भएकी
- आधा ठाउको दुस्ने समस्या (माइग्रेन) भएकी
- मधुमेह (चिनी) रोग भएकी

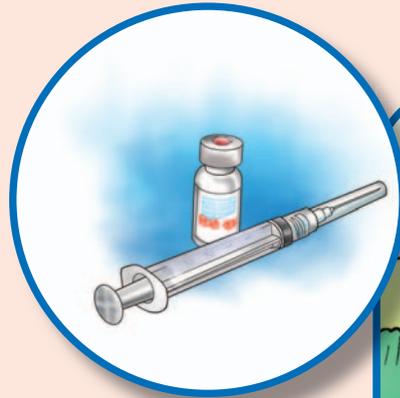
### डिपो सुई कहिले लगाउने ?

- महिनावारी भएको ७ दिन भित्र डिपो सुई लगाउन सकिन्छ ।
- गर्भपतनको तुरुन्तै वा ७ दिनभित्र
- बच्चा पाएको ६ हप्ता पछि । (यदि महिलाले आफ्नो बच्चालाई पूरा स्तनपान गराइरहेकी छिन् र सुत्केरी भएपछि पनि महिनावारी भएको छैन भने महिनावारी भएको ६ महिनासम्म जुनसुकै समयमा पनि लगाउन सकिन्छ) ।
- यदि महिला गर्भवती नभएको पक्का भएमा जुनसुकै समयमा पनि लगाउन सकिन्छ ।
- अरु कुनै प्रभावकारी परिवार नियोजनको साधन लगातार तथा सही तरिकाले प्रयोग गरिरहेको भए जुनसुकै समयमा पनि लगाउन सकिन्छ ।



महिनावारी भएको ७ दिन भित्र डिपो सुई लगाउन सकिन्छ ।

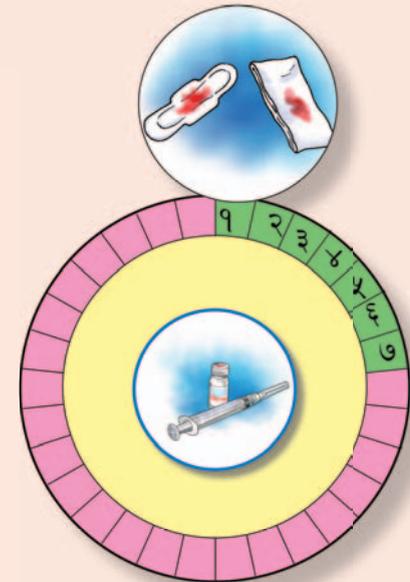
# डिपो (तीन महिने) सुई



डिपो सुई



स्वास्थ्य कार्यकर्ताले डिपो सुई लगाइदिएको



महिनावारी भएको ७ दिन भित्र डिपो सुई लगाउन सकिन्छ ।



डिपो सुई लगाएपछि कसैकसैमा मात्र देखिने सामान्य असरहरु:



वाकवाकी लाग्न सक्छ



रिंगटा लाग्न सक्छ



महिनावारी नहुँदा पनि रगत देखिन सक्छ

यी माथिका सम्भावित असरहरु सबै महिलाहरुलाई हुँदैन । साथै सबै असर एकै जनालाई पनि हुँदैन । यदि माथिका असरहरु आफैं हराएनन् वा भन्नु गान्छो अनुभव भयो भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह र सहयोग लिनुपर्छ ।

डिपो सुईका फाइदाहरु के के हुन् ?

- एकपटक लगाएपछि तीन महिनासम्म गर्भवती नहुने ।
- यौन सम्पर्कमा कुनै अवरोध नहुने र यौन इच्छामा कुनै फरक वा कमी नहुने ।
- गर्भपतन पछि पनि तुरुन्तै लगाउन सकिने ।

डिपो सुई सम्बन्धी वास्तविकताहरु

- डिपो सुई लगाउनाले पाठेघरमा रगत जम्मा हुँदैन ।
- सुईको प्रयोगले आमाको दूधको मात्रा अथवा दूध खाने बच्चालाई खराब असर गर्दैन ।
- बच्चा जन्माइसकेकी अथवा नजन्माएकी जुनसुकै उमेरकी महिलाले पनि डिपो सुईको प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- डिपो सुईको प्रयोगले क्यान्सर हुँदैन ।

याद राखौं

डिपो सुई गर्भ रोक्नको लागि मात्र हो । यसको प्रयोगले एचआईभी र यौनरोगबाट बच्न सकिँदैन । कण्डमको सही प्रयोगले एचआईभी तथा यौनरोगबाट बचाउँछ । त्यसैले गर्भ रोक्नको लागि डिपो सुई लगाए तापनि एचआईभी तथा यौनरोगबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

डिपो सुई लगाउनाले कसैकसैमा मात्र देखिने सामान्य असरहरु



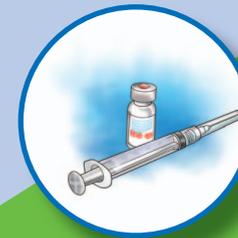
वाकवाकी लाग्न सक्छ



रिंगटा लाग्न सक्छ



महिनावारी नहुँदा पनि रगत देखिन सक्छ



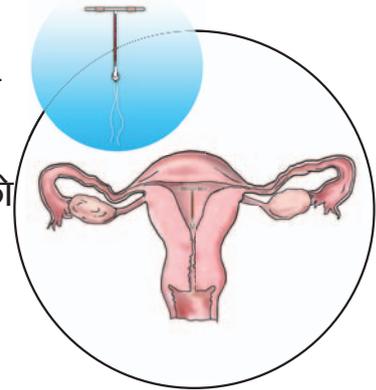
+



## २.४ आई.यू.सी.डी. (कपर-टी)

आई.यू.सी.डी. महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अवधिको अस्थायी साधन हो । यसलाई कपर-टी पनि भनिन्छ । यसमा कुनै औषधी (हर्मोन) हुँदैन ।

- यसलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले छोटो समयमै महिलाको पाठेघरमा राखिदिन्छन् एक पटक राखेको आई.यू.सी.डी.(कपर-टी) ले १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन ।
- महिलाले कुनै पनि कारणले, कुनै पनि समयमा आई.यू.सी.डी ( कपर-टी) भिक्न चाहेमा स्वास्थ्य संस्थामा गएर भिक्न सकिन्छ र यसलाई भिक्ने बित्तिकै फेरि गर्भ रहन सक्छ ।

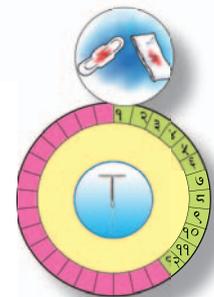


### आई.यू.सी.डी. (कपर-टी) कस्ता महिलाले लगाउन सकिन्छ ?

- बच्चालाई दूध खुवाइरहेकी
- हर्मोनबाट बनेका साधन प्रयोग गर्न नचाहने वा नफाप्ने/प्रयोग गर्न नमिल्ने (विवाहित/ अविवाहित)
- भर्खरै गर्भपतन भई संक्रमणका कुनै लक्षण नभएकी
- सन्तानको रहन पुगिसकेको तर स्थायी बन्ध्याकरण गर्ने इच्छा नभएकी
- एचआईभी संक्रमित तथा एन्टीरेट्रोभाइरल औषधी (एचआईभीको औषधी) सेवन गरिरहेकी ।

### कस्ता महिलाले आई.यू.सी.डी. (कपर-टी) लगाउनु हुँदैन ?

- गर्भवती,
- हालसालै यौनरोग लागेकी,
- महिनावारी भएको समयमा बाहेक अरु समयमा पनि योनीबाट रगत गइरहने वा थोपा-थोपा रगत देखिने तर यसको कारण पता नलागेकी र
- एड्स भएकी तर एन्टीरेट्रोभाइरल औषधी (एचआईभीको औषधी) सेवन नगरेकी महिलाले आई.यू.सी.डी. लगाउनु हुँदैन ।

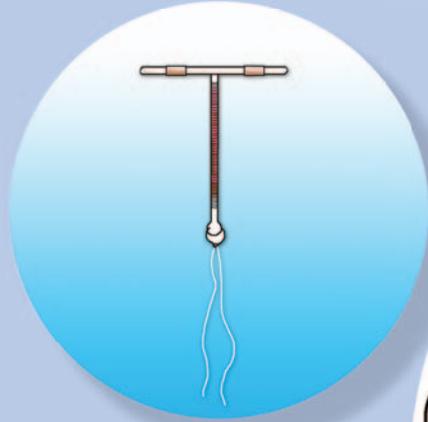


### आई.यू.सी.डी. (कपर-टी) लगाउने समय कुन हो ?

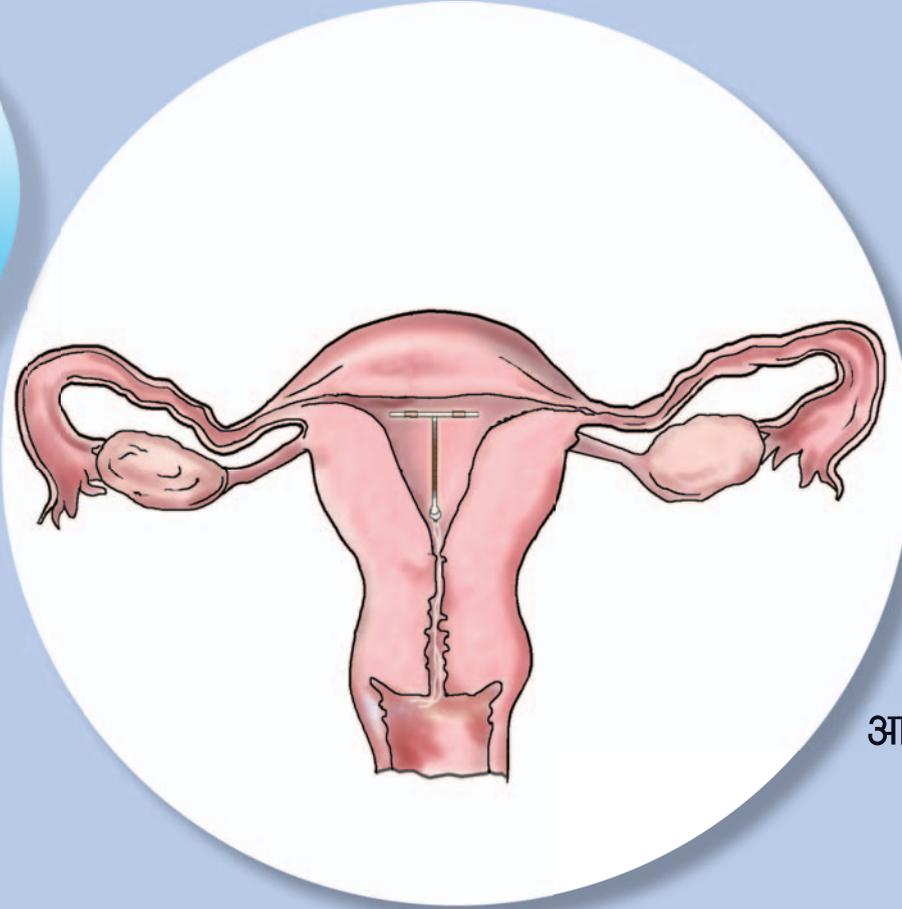
- महिनावारी भएको १२ दिनभित्र,
- बच्चा जन्मेको ४८ घण्टाभित्र वा ४ हप्तापछि,
- गर्भपतन भए लगत्तै र
- यदि महिला गर्भवती भएकी छैनन् भन्ने पक्का भएमा कुनै पनि समयमा आई.यू.सी.डी. (कपर-टी) लगाउन सकिन्छ ।

आई.यू.सी.डी (कपर-टी) महिनावारी भएको १२ दिन भित्र लगाउनु पर्छ ।

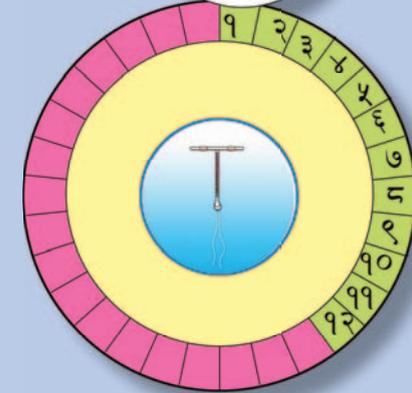
# आई.यू.सी.डी. (कपर-टी)



आई.यू.सी.डी. (कपर-टी)



पाठेघरमा आई.यू.सी.डी. लगाइएको



आई.यू.सी.डी. (कपर-टी): महिनावारी भएको ९२ दिन भित्र लगाउनु पर्छ ।



+



## आई.यू.सी.डी (कपर-टी) बाट हुने फाइदाहरु

- यो एकपटक राखेपछि १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिंदैन ।
- आमाको दूधको मात्रालाई कुनै असर नगर्ने भएकोले बच्चालाई दूध खुवाइरहेकी महिलालाई पनि यो उपयोगी हुन्छ ।
- बच्चा पुगिसकेको तर स्थायी उपाय गर्न नचाहने महिलालाई बढी उपयोगी हुन्छ ।
- बच्चा जन्मिने बितिकै पनि लगाउन सकिन्छ ।
- चाहेको बेलामा निकाल्न सकिन्छ ।

## आई.यू.सी.डी (कपर-टी) लगाउँदा कसैकसैमा हुने सामान्य असरहरु



वाकवाकी लाग्न सक्छ ।



धेरै दिनसम्म रगत बग्नु सक्छ



महिनावारी नहुँदा पनि रगत देखिन सक्छ

तल्लो पेट धेरै कडा दुखेमा, धेरै रगत बगेमा वा पाठेघरको मुख बाहिर धागो नभेटिएमा अस्पताल वा परिवार नियोजन क्लिनिकमा जचाउन जानुपर्छ ।

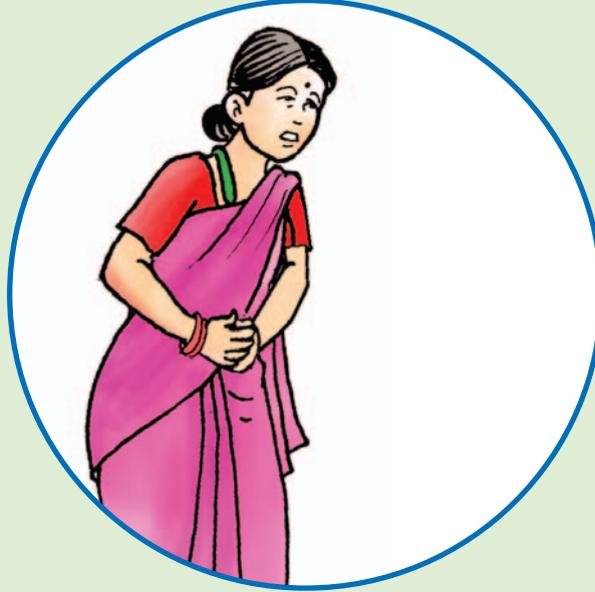
## आई.यू.सी.डी. (कपर-टी) सम्बन्धी वास्तविकताहरु

- आई.यू.सी.डी. (कपर-टी) महिलाको पाठेघरमा मात्र बस्छ र यो शरीरको अन्य भागमा सँदैन ।
- यसले यौन चाहना, यौन क्षमता र यौन आनन्दमा कुनै कमी ल्याउँदैन ।
- ठीक तरिकाले लगाइएको आई.यू.सी.डी.मा रहेको धागोले यौन सम्पर्कको बेला पुरुषलाई कुनै असजिलो पार्दैन ।
- उमेर कम भएकी वा बच्चा नजन्माएकी महिलाहरुले पनि यसको प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- यसको प्रयोगले बाँझोपन हुँदैन ।

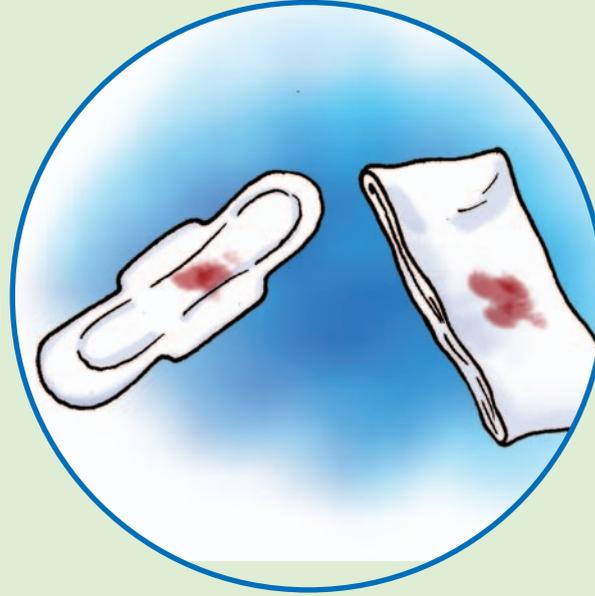
### याद राखौं

आई.यू.सी.डी. गर्भ रोक्नको लागि मात्र हो । यसको प्रयोगले एचआईभी र यौनरोगबाट बच्न सकिँदैन । कण्डमको सही प्रयोगले एचआईभी तथा यौनरोगबाट बचाउँछ । त्यसैले गर्भ रोक्नको लागि आई.यू.सी.डी.(कपर-टी) लगाए तापनि एचआईभी तथा यौनरोगबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

आई.यू.सी.डी (कपर-टी) लगाउँदा कसैकसैमा मात्र हुने सामान्य असरहरु



तल्लो पेट दुख्न सक्छ



धेरै दिनसम्म रगत बग्नु सक्छ



महिनावारी नहुँदा पनि अलिअलि  
रगत देखिन सक्छ



+



## २.५ ईम्प्लाण्ट

ईम्प्लाण्ट महिलाले लामो समयसम्म गर्भ रहन नदिन प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यो तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा महिलाको पाखुराको छालामुनि राखिन्छ ।

- नेपालमा ३ वर्षे तथा ५ वर्षे दुबै थरीका ईम्प्लाण्ट प्रयोगमा रहेका छन् ।
- समय अवधि पूरा भएपछि यसले काम गर्दैन, त्यसैले यसलाई निकाल्नु पर्छ । तर, यदि महिलाले चाहेमा कुनै पनि समयमा निकाल्न सकिन्छ ।
- ईम्प्लाण्ट लगाएको २४ घण्टापछि यसले काम गर्न शुरु गर्छ भने ईम्प्लाण्ट भिकेपछि महिलाको छिट्टै गर्भ रहन सक्छ ।

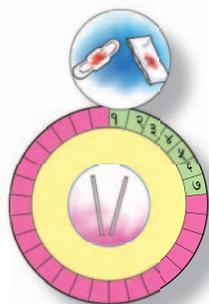


कस्ता महिलाले ईम्प्लाण्ट लगाउन सक्छन्?

- लामो अवधिसम्म गर्भ अन्तर गर्न चाहने महिलाले (विवाहित/ अविवाहित)
- स्थायी बन्ध्याकरण गर्न नचाहने तर तत्काल थप बच्चा पनि नचाहने महिलाले,
- दूध खुवाइरहेकी महिलाले,
- गर्भपतन भएको तुरुन्तै,
- एचआईभी संक्रमित, एड्स भएको, अथवा एन्टीरेट्रोभाइरल औषधी (एचआईभीको औषधी) सेवन गरिरहेकी महिलाले ।

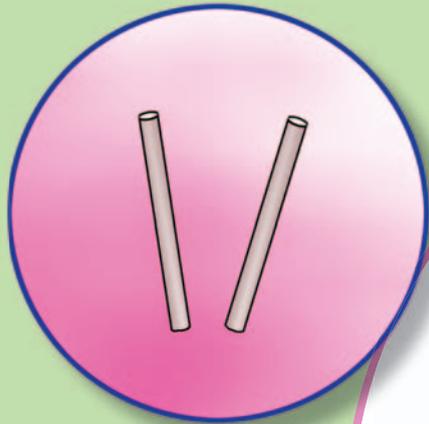
ईम्प्लाण्ट लगाउने उपयुक्त समय

- गर्भपतन पश्चात लगत्तै लगाउन सकिन्छ ।
- यदि महिला गर्भवती नभएको पक्का भएमा महिनावारी भएको जुनसुकै समयमा पनि लगाउन सकिन्छ । तर, यसरी लगाउँदा गर्भवती हुनबाट बच्न ७ दिनसम्म यौन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

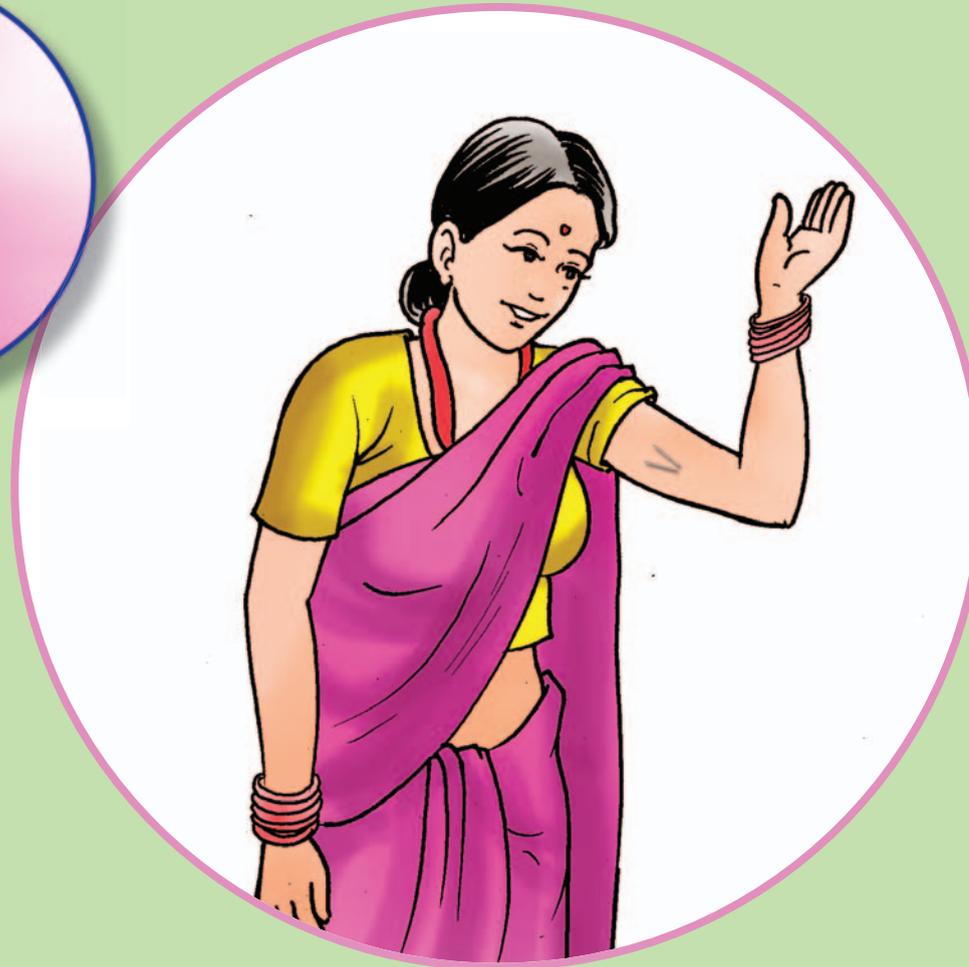


ईम्प्लाण्ट लगाउने उपयुक्त समय  
महिनावारी भएको ७ दिन भित्र ।

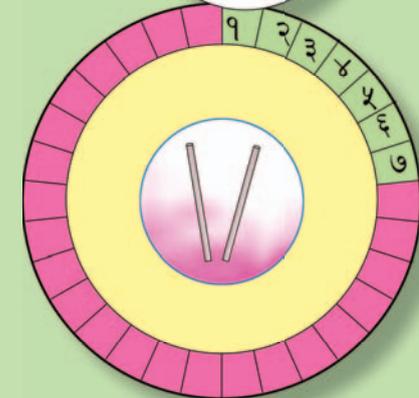
# ईमप्लाण्ट



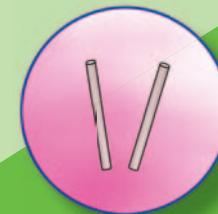
ईमप्लाण्ट



ईमप्लाण्ट लगाएकी महिला



ईमप्लाण्ट लगाउने उपर्युक्त समय  
महिनावारी भएको ७ दिन भित्र ।



+



## ईम्प्लाण्ट लगाउँदा कसै-कसैमा मात्र देखिने सामान्य असरहरू



वाकवाकी लाग्न सक्छ



रिंगटा लाग्न सक्छ



महिनावारी नहुँदा पनि अलिअलि रगत देखिन सक्छ

## ईम्प्लाण्ट सम्बन्धी वास्तविकताहरू

- ईम्प्लाण्ट शरीरको अन्य भागहरूमा सर्दैन ।
- यसले शारीरिक कमजोरी तथा रोगी बनाउँदैन ।
- ईम्प्लाण्टको प्रयोगले बाँझोपन हुँदैन ।

### याद राखौं

ईम्प्लाण्ट गर्भ रोक्नको लागि मात्र हो । यसको प्रयोगले एचआईभी र यौनरोगबाट बच्न सकिँदैन । कण्डमको सही प्रयोगले एचआईभी तथा यौनरोगबाट बचाउँछ । त्यसैले गर्भ रोक्नको लागि ईम्प्लाण्ट लगाए तापनि एचआईभी तथा यौनरोगबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

ईमप्लाण्ट लगाँउदा कसै-कसैमा मात्र देखिने सामान्य असरहरु



वाकवाकी लाग्न सक्छ



रिंगटा लाग्न सक्छ



महिनावारी नहुँदा पनि अलिअलि  
रगत देखिन सक्छ



+



## २.६ गर्भ रोक्नको लागि स्तनपान

स्तनपान बच्चा र आमा दुबैको लागि अत्यन्तै फाइदाजनक हुन्छ । सुत्केरी महिलाले बच्चालाई नियमित स्तनपान गराइरहेको अवस्थामा बच्चाको पोषणको साथै यसले गर्भ रोक्ने काम पनि गर्दछ । त्यसका लागि निम्न तीन कुराहरु अनिवार्य हुनुपर्छ ।



- महिलाले बच्चालाई आफ्नो दूध दिनमा र रातमा समेत खुवाइरहनु पर्छ ।
- सुत्केरी भएपछि महिला फेरि महिनावारी भैसकेकी हुनु हुंदैन ।
- बच्चाको उमेर ६ महिनाभन्दा कम हुनुपर्छ ।

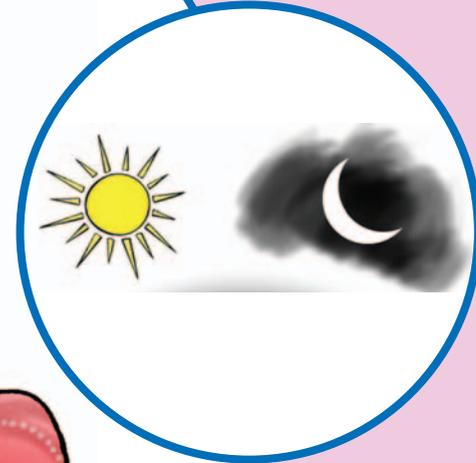


तर, महिनावारी शुरु हुन थालेमा, बच्चाको आहारमा ठोस आहार दिन थालेमा बच्चाको उमेर ६ महिना नपुगे पनि परिवार नियोजनका अन्य विधि अपनाउनु पर्दछ ।

### याद राखौं

स्तनपान विधिले गर्भ रोक्नको साथै पोषणमा पनि मद्दत पुऱ्याउँछ । स्तनपान विधिले एचआईभी र यौनरोगबाट बच्न सकिँदैन । कण्डमको सही प्रयोगले एचआईभी तथा यौनरोगबाट बचाउँछ । त्यसैले गर्भ रोक्नको लागि स्तनपान विधि अपनाए तापनि एचआईभी तथा यौनरोगबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

## गर्भ रोक्नको लागि स्तनपान



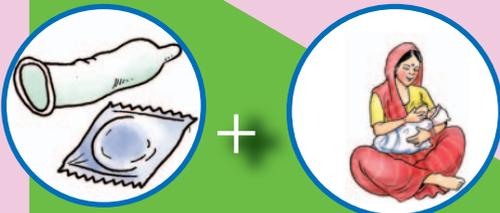
महिलाले बच्चालाई आफ्नो दूध दिनमा र रातमा समेत खुवाइरहनुपर्छ



सुत्केरी भएपछि महिला फेरि महिनावारी भैसकेकी हुनु हुंदैन



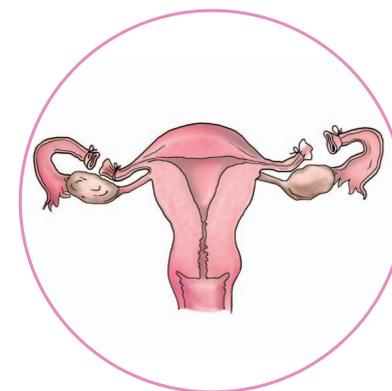
बच्चाको उमेर & महिनाभन्दा कम हुनुपर्छ



### 3. परिवार नियोजनका स्थायी विधिहरू

#### 3.9 महिला बन्ध्याकरण (मिनिल्याप) के हो ?

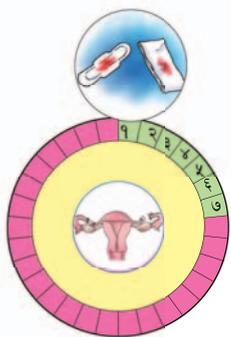
- मिनिल्याप सन्तानको रहर पुगेका महिलाले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरण हो ।
- तालिम प्राप्त डाक्टरले महिलाको पेटमा सानो शल्यक्रिया गरी दुबैतिरका डिम्बनलीलाई बाँधेर काटिदिन्छन् ।
- डिम्बाशयबाट निस्कने डिम्ब पाठेघरसम्म आउने बाटो ( डिम्बनली) बन्द भएपछि पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्ब भेट हुन पाउँदैन र गर्भ रहँदैन ।



#### मिनिल्याप कस्ता महिलालाई उपयुक्त हुन्छ ?

- सन्तानका रहर पुगिसकेका महिलाहरूका लागि
- एचआईभी संक्रमित/एड्स भएको तथा एन्टीरेट्रोभाइरल औषधी (एचआईभी को औषधी) सेवन गरिरहेका महिलाले पनि मिनिल्याप गर्न सक्छन् ।

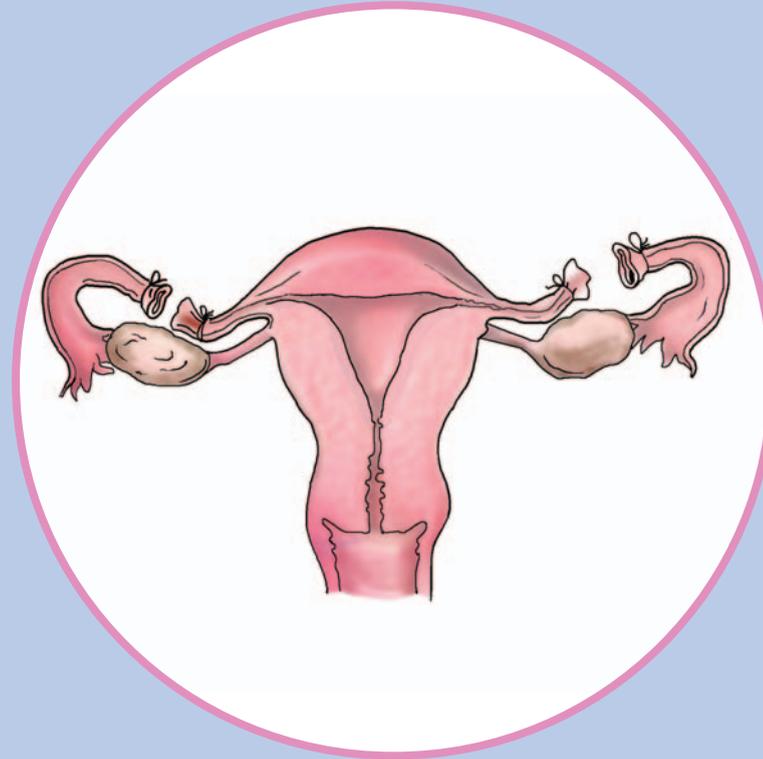
#### मिनिल्याप कहिले गर्न सकिन्छ ?



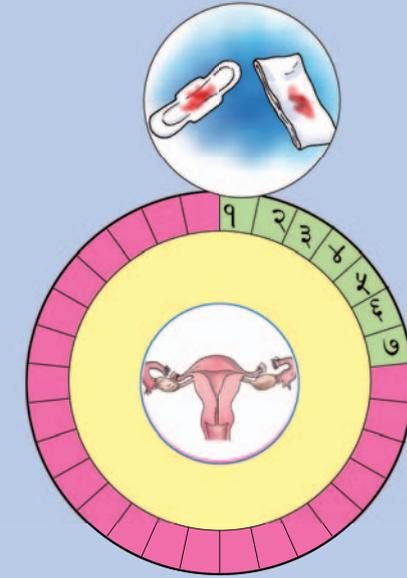
- सुत्केरी भएको ४५ दिनपछि ।
- अन्य प्रभावकारी परिवार नियोजनका अस्थायी साधन प्रयोग गरिरहेको भए जति बेला पनि गर्न सकिन्छ ।
- सुत्केरी भएको तुरुन्तै वा ४८ घण्टामित्र ।
- गर्भपतन पछि लगत्तै ।
- यदि महिला गर्भवती भएकी छैनन् भन्ने पक्का भएमा कुनै पनि समयमा मिनिल्याप गर्न सकिन्छ ।
- मिनिल्याप गर्नाले महिलालाई टाउको दुख्ने, ढाड दुख्ने, अथवा कमजोरी हुने जस्ता स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै पनि समस्या हुँदैनन् ।
- यो अपरेशनले पाठेघर र डिम्बाशयलाई कुनै किसिमको असर नपर्ने भएकोले महिनावारी पहिला जस्तै हुन्छ ।

महिनावारी भएको ७ दिन भित्र  
मिनिल्याप गर्न सकिन्छ ।

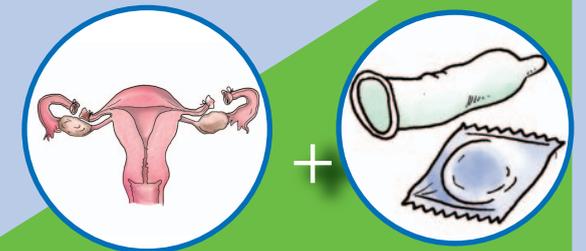
## परिवार नियोजनका स्थायी विधि महिला बन्ध्याकरण (मिनिल्याप)



सन्तानको रहर पुगिसकेपछि  
स्थायी गर्भ रोक्नको लागि महिलाले  
मिनिल्याप विधि अपनाउन सक्छन् ।



महिनावारी भएको ७ दिन भित्र  
मिनिल्याप गर्न सकिन्छ ।



## मिनिल्याप गरेपछि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु:

- यो अपरेशन गरेको २-४ घण्टा आराम गरेपछि हिँडुल गर्न सकिन्छ । तर १ हप्तासम्म टाँकामा बल पर्ने काम गर्न र गह्रौँ चिज, अथवा भारी उचाल्नु हुँदैन ।
- निको नभएसम्म घाउमा केही लगाउनु हुँदैन ।

## कस्तो अवस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुपर्दछ ?

- मिनिल्याप गरेपछि ज्वरो आएमा
- पेट दुखिरहेमा
- घाउको टाँकाबाट रगत बगिरहेमा वा पीप, पानी बगेमा
- गर्भवती भएको शंका भएमा

## मिनिल्याप सम्बन्धी वास्तविकताहरु

- मिनिल्याप गरिसकेपछि महिलाको यौन प्रतिको रुची अथवा यौन क्षमतामा कुनै परिवर्तन हुँदैन ।
- मिनिल्याप गरिसकेपछि लामो समयसम्म पेट दुख्ने समस्या हुँदैन ।
- मिनिल्याप गरिसकेपछि महिलाको काम गर्ने क्षमता, तागत वा शक्ति कुनैमा पनि लामो समयसम्म असर पर्दैन ।
- मिनिल्याप भनेको महिलाको पाठेघर अथवा अन्य प्रजनन अंगहरु फाल्ने होइन । यसमा डिम्बबाहिनी नलीलाई मात्र काटिन्छ र बन्द गरिन्छ ।

### याद राखौं

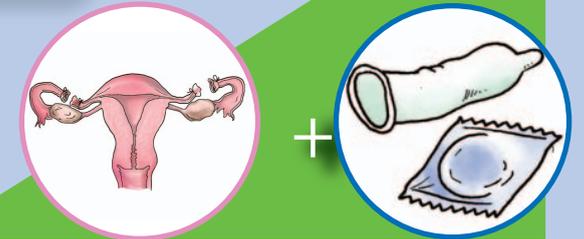
मिनिल्याप स्थायी रूपमा गर्भ रोक्नको लागि मात्र हो । यसले एचआईभी र यौनरोगबाट बच्न सकिँदैन । कण्डमको सही प्रयोगले एचआईभी तथा यौनरोगबाट बचाउँछ । त्यसैले गर्भ रोक्नको लागि मिनिल्याप गरेता पनि एचआईभी तथा यौनरोगबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।



परिवार नियोजनका स्थायी विधि  
महिला बन्ध्याकरण(मिनिल्याप)

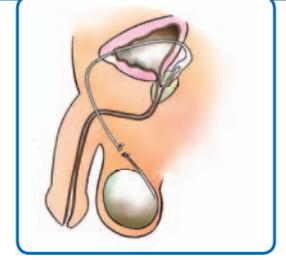


मिनिल्याप गर्न स्वास्थ्य केन्द्रमा गइरहेको दम्पती



### 3.2 पुरुष बन्ध्याकरण(भ्यासेक्टोमी) के हो ?

- भ्यासेक्टोमी पुरुषले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरण हो । यो ज्यादै सुरक्षित र सजिलो शल्यक्रिया (अपरेशन) बाट गरिन्छ । यो शल्यक्रिया महिलामा गरिने मिनिल्याप भन्दा सजिलो, र छोटो अवधिमा गर्न सकिन्छ ।
- यो शल्यक्रिया गर्दा पुरुषको अण्डकोष थैलीमा एउटा सानो प्वाल पारी त्यहीँबाट दुबैतिरका शुक्रकीटबाहिनी नली (वीर्यनली) बाँधेर काटिन्छ र शुक्रकीट आउन पाउँदैन जसको कारणले यौन सम्पर्क हुँदा महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीट मिलन हुँदैन र गर्भ रहन पाउँदैन ।
- भ्यासेक्टोमी गरेपछि पुरुषको यौन क्षमतालाई कुनै असर गर्दैन ।
- भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि ३ महिनासम्म यौन सम्पर्क गर्नु परेमा पुरुषले कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । किनभने शुक्रकीटबाहिनी नलीमा रहिरहेको शुक्रकीट निखन करीब ३ महिना लाग्छ ।



### भ्यासेक्टोमी कस्ता पुरुषलाई उपयुक्त हुन्छ ?

- सन्तानको रहन पुगिसकेको
- एचआईभी/ एड्स भएको अथवा एन्टीरेट्रोभाइरल औषधी (एचआईभी को औषधी) सेवन गरिरहेका पुरुषले पनि भ्यासेक्टोमी गर्न सक्छन् ।

### भ्यासेक्टोमी सम्बन्धी वास्तविकताहरू

- भ्यासेक्टोमी गरेपछि पुरुषलाई ढाड दुख्ने वा कमजोर हुने हुँदैन र पहिलेको जस्तै सबै कामहरू गर्न सक्छन् ।
- भ्यासेक्टोमी गरेपछि पुरुषको पुरुषत्व घट्ने, यौन इच्छामा कमी आउने हुँदैन ।
- भ्यासेक्टोमी पश्चात् सम्भोगमा रस्लन हुने वीर्यको मात्रा, बाक्लोपन अथवा स्वरूपमा केही पनि पहिले भन्दा फरक हुँदैन तर वीर्यमा शुक्रकीटहरू हुँदैनन् ।
- भ्यासेक्टोमीबाट अण्डकोषको कार्यहरूमा जस्तै: शुक्रकीट तथा हर्मोन उत्पादनमा कुनै असर गर्दैन ।
- भ्यासेक्टोमी गर्न चिसो वा जाडो मौसम नै कर्नु पर्दैन, जुनसुकै महिनामा पनि गर्न सकिन्छ ।

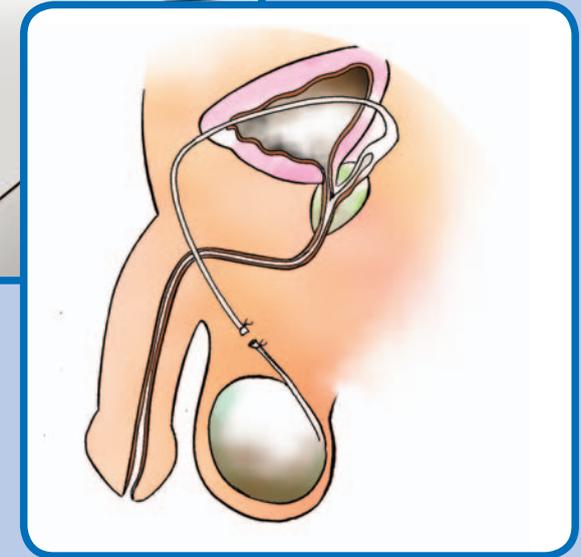
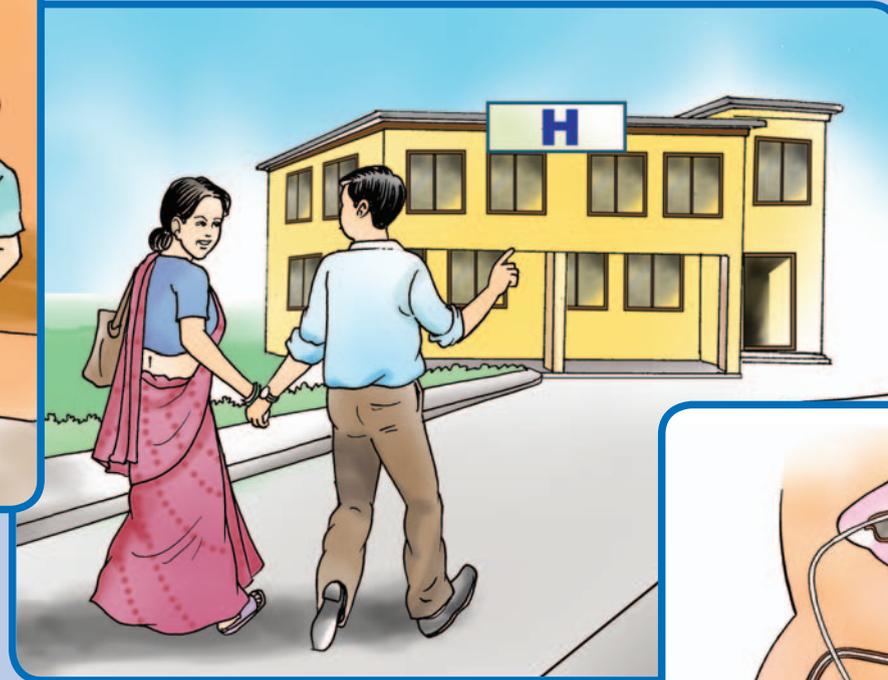
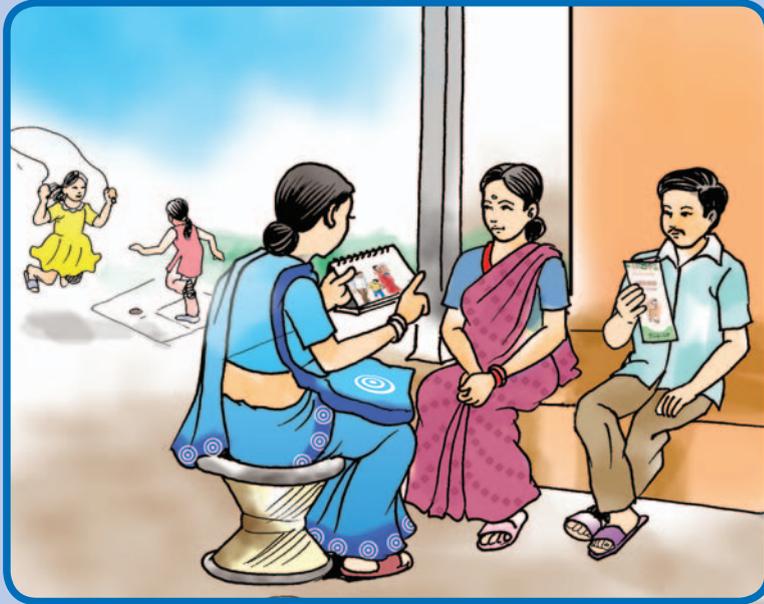


#### याद राखौं

भ्यासेक्टोमी गर्भ रोक्नको लागि मात्र हो । यसले एचआईभी र यौनरोगबाट बचन सकिँदैन । कण्डमको सही प्रयोगले एचआईभी र यौनरोगबाट बचाउँछ । त्यसैले गर्भ रोक्नको लागि भ्यासेक्टोमी गरेता पनि एचआईभी र यौनरोगबाट बचन हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

सन्तानको रहन पुगिसकेपछि स्थायी गर्भनिरोधको रूपमा पुरुषले भ्यासेक्टोमी विधि अपनाउन सक्छन्

# परिवार नियोजनका स्थायी विधि पुरुष बन्ध्याकरण(भ्यासेक्टोमी)



सन्तानको रहर पुगिसकेपछि स्थायी गर्भनिरोधको  
रूपमा पुरुषले भ्यासेक्टोमी विधि अपनाउन सक्छन्



## ४. आकस्मिक गर्भ निरोध

महिला वा दम्पतीले नचाहँदा नचाहँदै गर्भ रहन सक्छ । त्यसरी इच्छा विपरीत रहन सक्ने गर्भ तुरुन्त रोक्ने उपायलाई आकस्मिक गर्भ निरोध भनिन्छ । आकस्मिक गर्भ निरोधका उपायहरूको प्रयोग विशेष अवस्थामा मात्र गर्नुपर्छ । यसलाई परिवार नियोजनको अन्य साधनहरूको विकल्पका रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन । यदि हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको साथै अन्य परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरेमा आकस्मिक गर्भनिरोधको आवश्यकता पर्दैन ।

अनिच्छित गर्भ रहने मुख्य कारणहरू के हुन् ?

- असुरक्षित यौन सम्पर्क भएमा ।
- योनी बाहिर वीर्य झार्ने विधि असफल भएमा ।
- तीन वा तीन भन्दा बढी दिन पिल्स खान बिर्सनेमा र कण्डम बिना यौन सम्पर्क भएमा ।
- डिपो सुई लिन २ हप्ता भन्दा बढी ढिला भएमा र कण्डम बिना यौन सम्पर्क भएमा ।
- यौन सम्पर्क गर्दा कण्डम फुटेमा
- बलात्कार भएमा
- आई.यू.सी. डी. बाहिर निस्किएमा

नेपालमा पाइने आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरू

- मिश्रित खाने चक्की
- प्रोजेस्टिन मात्र भएको खाने चक्की
- आई.यू.सी.डी (कपर टी ३८० A)



कण्डम नलगाइकन यौन सम्पर्क राखेमा

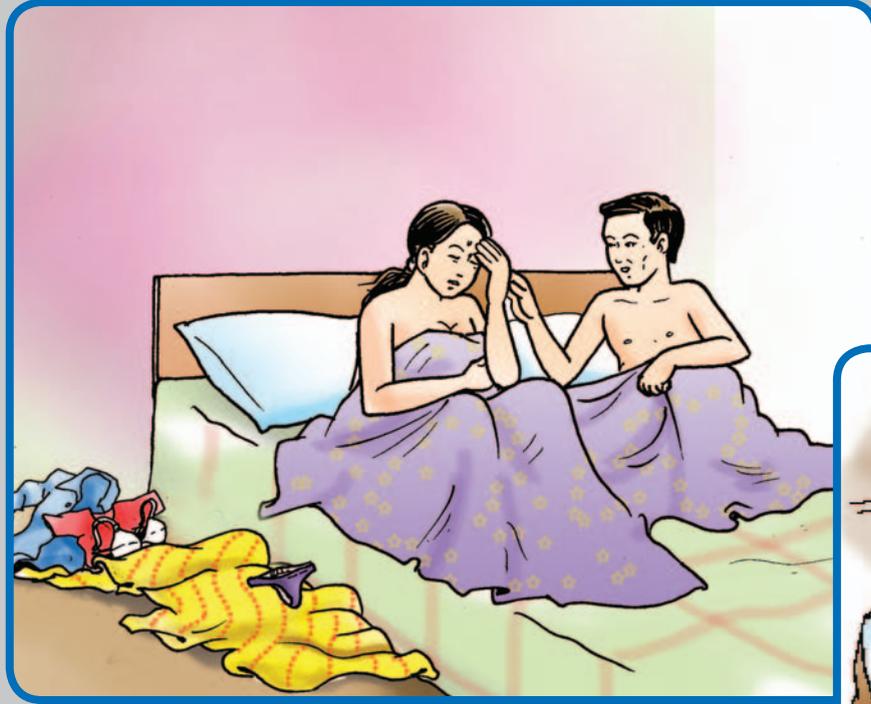


औषधी पसलमा आकस्मिक गर्भ रोक्ने औषधी किन्दै

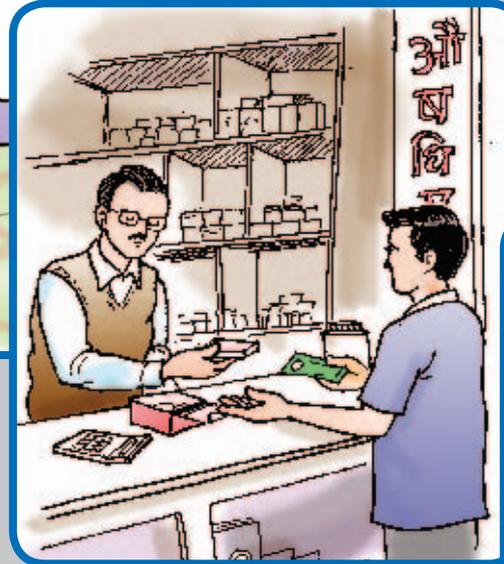


असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टाभित्र आकस्मिक गर्भ रोक्ने औषधी खाने

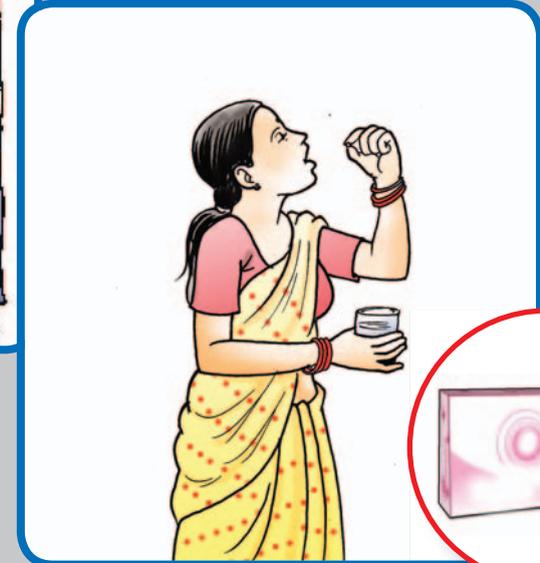
## आकस्मिक गर्भ निरोध



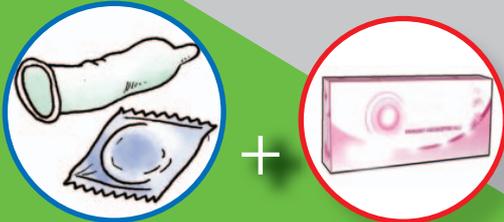
कण्डम नलगाइकन यौन सम्पर्क राखेमा



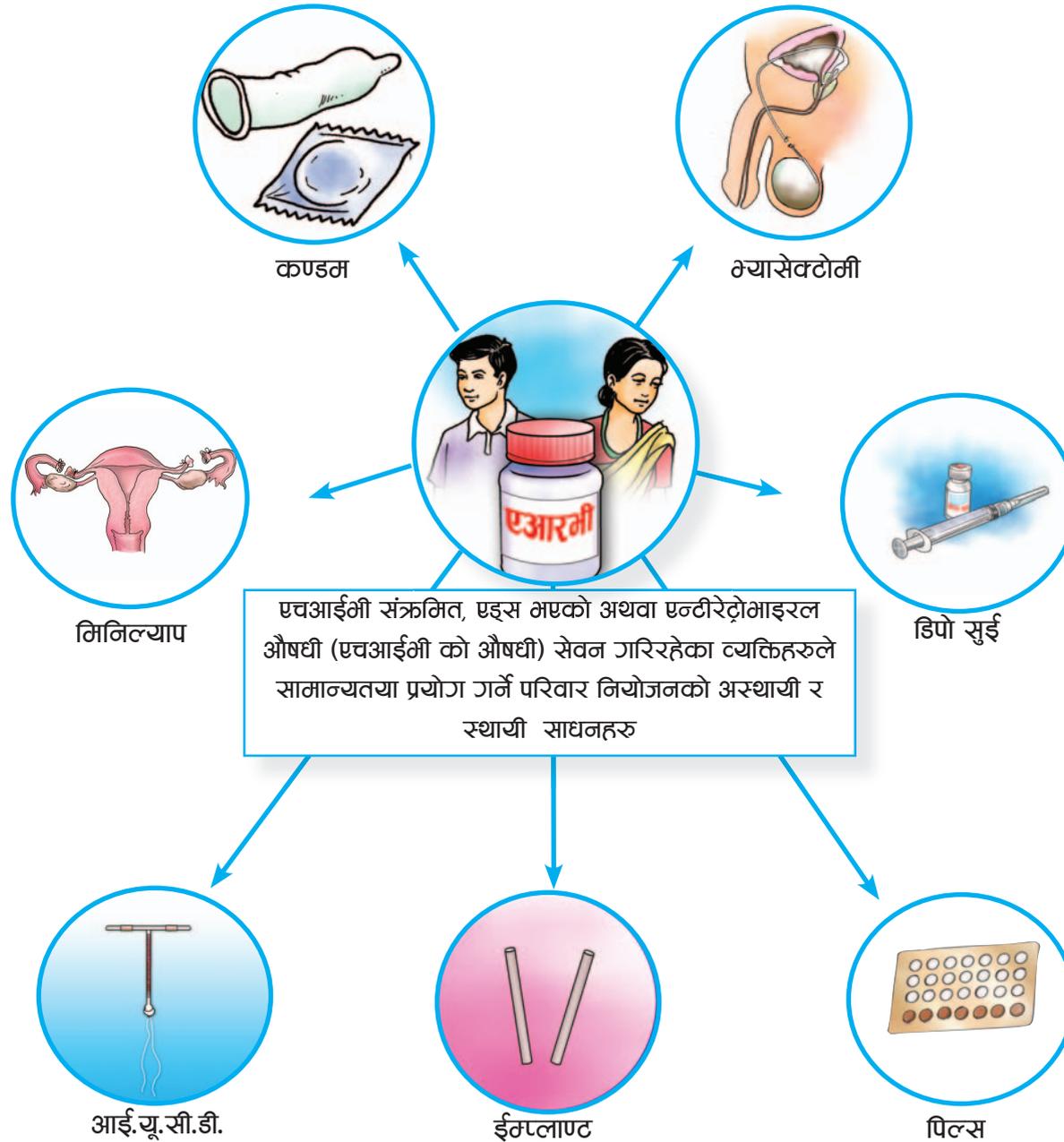
औषधी पसलमा आकस्मिक गर्भ रोक्ने औषधी किन्दै



असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको १२० घण्टामित्र आकस्मिक गर्भ रोक्ने औषधी खाँदै

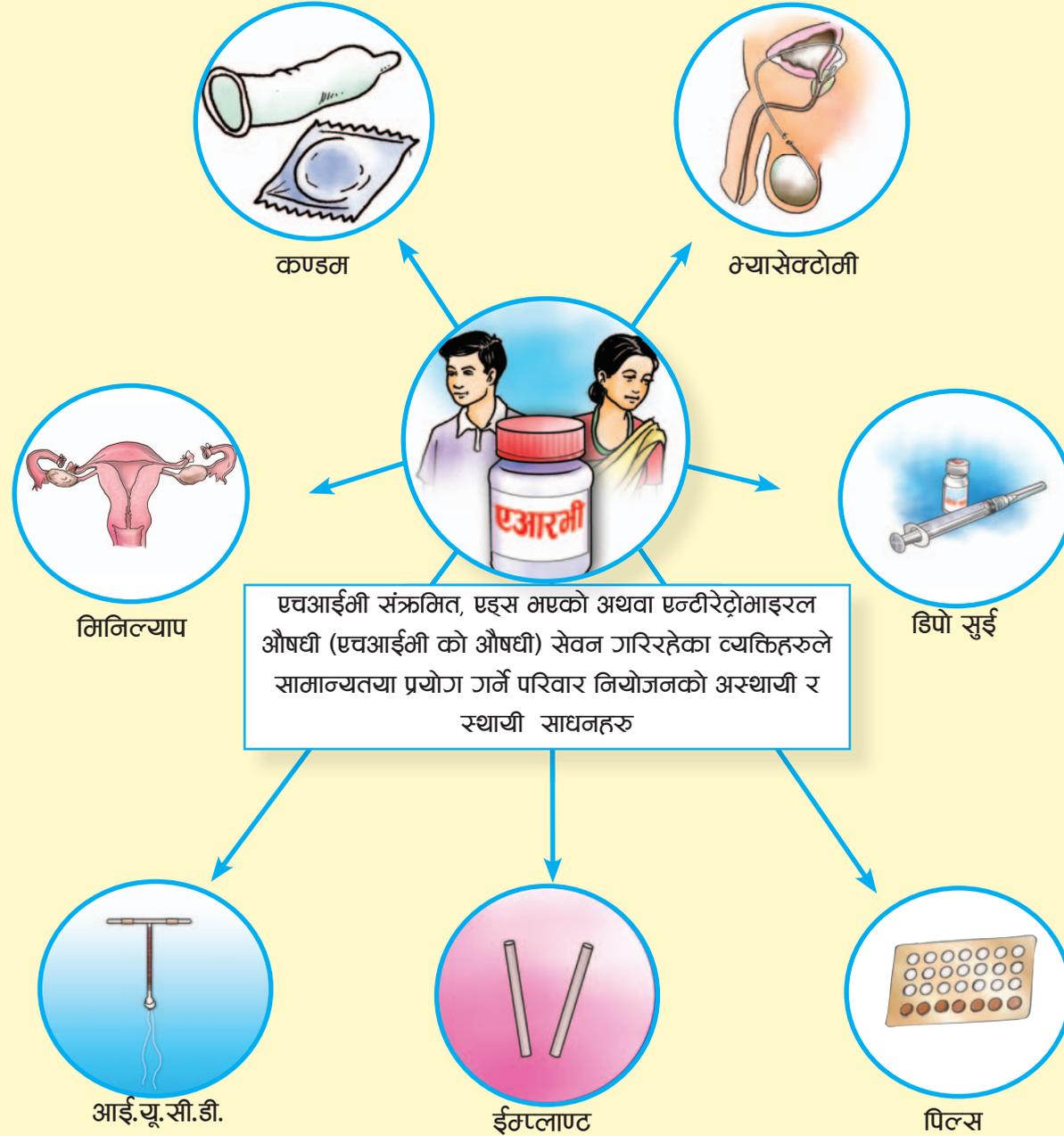


## ५. परिवार नियोजन र ए.आर.भी. (एन्टीरेट्रोभाइरल) एचआईभी को औषधी



- एचआईभी संक्रमित, तथा ए.आर.भी औषधी सेवन गरिरहेको दम्पतीले सामान्यतया परिवार नियोजनको कुनै पनि साधनको प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- परिवार नियोजनको साधनहरुमध्ये कण्डम मात्र यस्तो साधन हो जसले एचआईभी र यौनरोग सर्नबाट बचाउन सक्छ । अन्य परिवार नियोजनका साधनहरुले गर्भ रहनबाट बचाउने बाहेक एचआईभी र यौन रोग सर्नबाट बचाउँदैन ।
- एचआईभी संक्रमित तथा ए.आर.भी औषधी खाइरहेका दम्पतीहरुले कण्डमको साथै अन्य प्रभावकारी परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- एचआईभी संक्रमित तथा ए.आर.भी औषधी खाइरहेका दम्पतीहरुले विशेष अवस्थामा आकस्मिक गर्भ निरोधको आवश्यक परे नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुपर्छ ।
- एचआईभी संक्रमित दम्पतीहरुले पि.एम.टि.सि.टि. तथा ए.आर.टी. अर्न्तगत गर्भ अवस्थामा, बच्चा पाउँदा र स्तनपान गराउँदा आमाबाट बच्चामा एचआईभी सर्ने जोखिम न्यून गर्न सकिन्छ ।

# परिवार नियोजन र ए.आर.भी. (एन्टीरेट्रोभाइरल) एचआईभी को औषधी



## ६. बाँझोपन

उमेर पुगेका विवाहित दम्पती एक वर्ष सँगै रहेर यौन सम्पर्क गरेर बच्चा पाउने इच्छा हुँदाहुँदै र परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगर्दा पनि महिला गर्भवती नभएमा बाँझोपन भएको सम्झनु पर्छ ।

- बाँझोपन हुनुमा महिलाको मात्र भूमिका हुँदैन । पुरुषको वीर्यमा शुक्रकीट नभएमा वा थोरै भएमा गर्भ रहँदैन । त्यस्तै महिलाको पाठेघरमा वा डिम्बबाहिनी नलीमा गडबडी भएमा पनि बाँझोपन हुन सक्छ ।
- बाँझोपन देखिएका दम्पतीहरूले उपचार र सल्लाहको लागि स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुपर्छ ।



बच्चा नभएर चिन्तित दम्पती



महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले परामर्श गर्दै



सल्लाह तथा उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा जाँदै



स्वास्थ्यकर्मी परामर्श गर्दै



उपचारपछि बच्चा पाएर खुसी दम्पती

## बाँझोपनको उपचार गरेर सन्तान जन्माउन सकिन्छ



बच्चा नभएर चिन्तित दम्पती



महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले परामर्श गर्दै



सल्लाह तथा उपचारको लागि  
स्वास्थ्य संस्थामा जाँदै



स्वास्थ्यकर्मी परामर्श गर्दै



उपचारपछि बच्चा पाएर खुसी दम्पती

## ७. परिवार नियोजनमा पुरुषको सहभागिता

महिला र पुरुष मिलेर परिवार बनेको हुन्छ । परिवार चलाउने काम दुबैको हो । त्यसैले श्रीमान् श्रीमती (दम्पती) बीच एकआपसमा सल्लाह हुनुपर्दछ । एकआपसमा राम्रो सहयोग हुनुपर्दछ ।

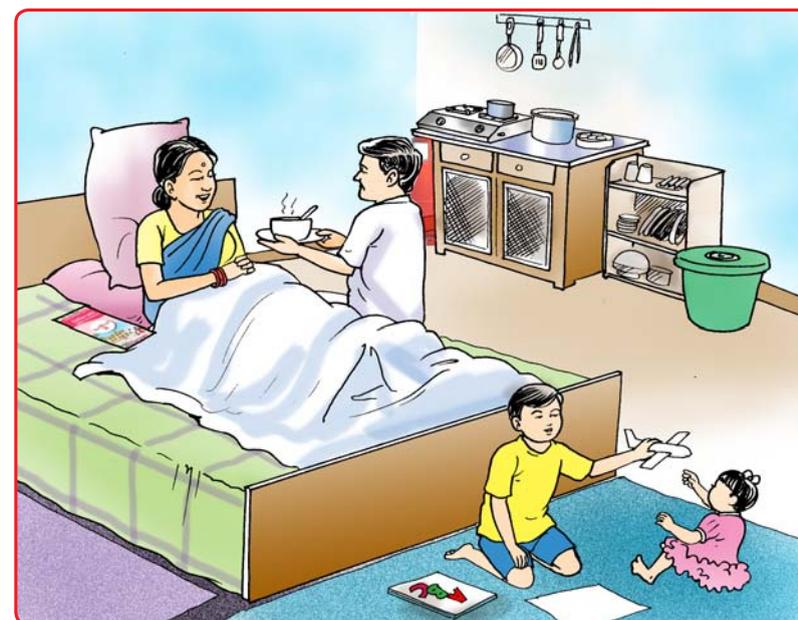
विवाहपछि केही वर्ष बिराएर सन्तान जन्माउन श्रीमान् श्रीमती(दम्पती) बीच सल्लाह गरेर आफूलाई मिल्ने परिवार नियोजनको तरिका अपनाउनु पर्दछ ।

### परिवार नियोजनमा पुरुषको सहभागिता किन ?

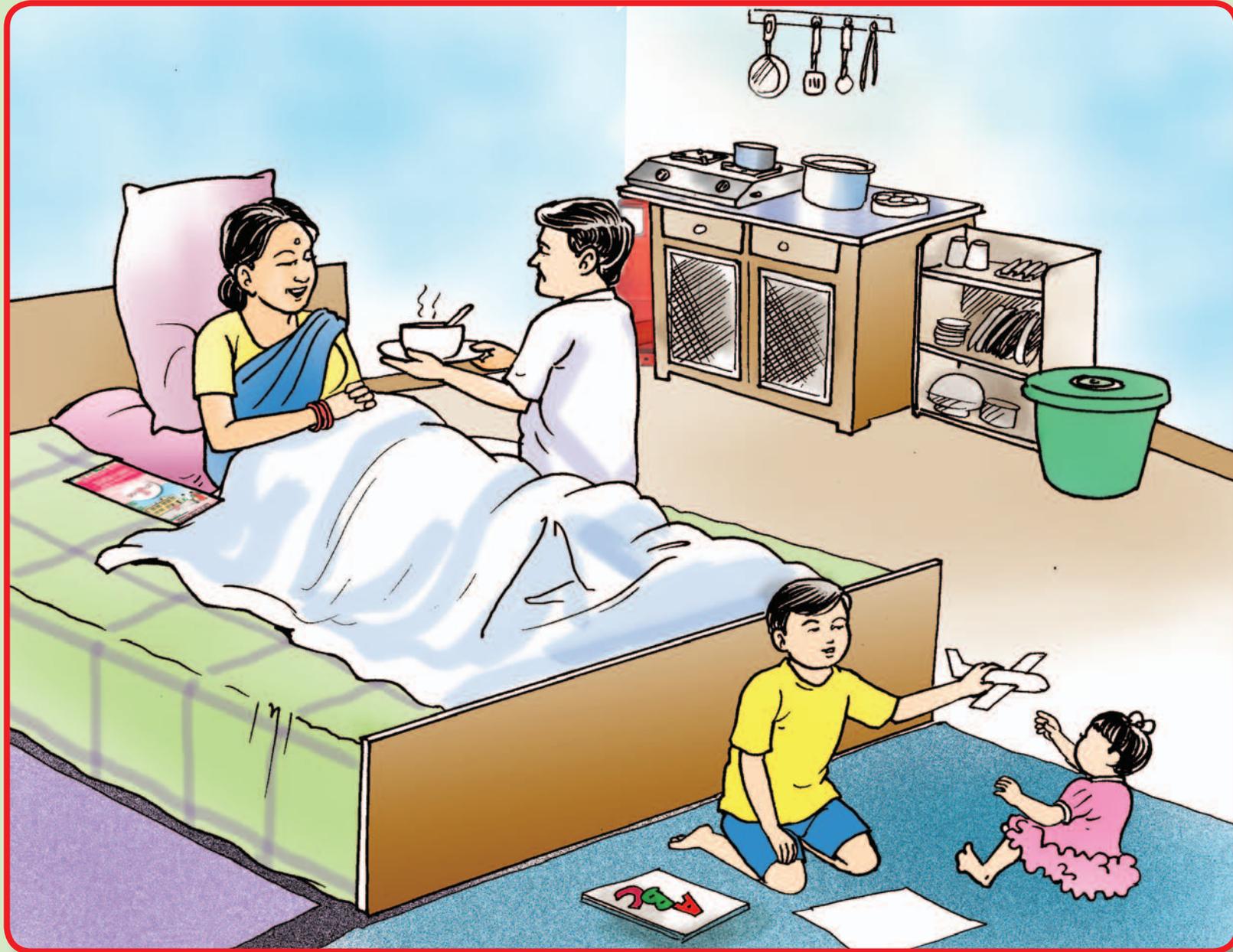
सन्तानको पालनपोषण, स्वास्थ्य र शिक्षा दिनु आमा बाबु दुबैको समान दायित्व हो ।

सन्तानको रहन पुगिसकेपछि पुरुष वा महिला कसले बन्ध्याकरण गर्ने भनेर स्वास्थ्य संस्थामा श्रीमान् श्रीमती (दम्पती) सँगै गएर परामर्श लिनु पर्छ ।

सकभर श्रीमान्ले बन्ध्याकरण गर्नु राम्रो हुन्छ किनकि महिला बन्ध्याकरणको तुलनामा पुरुष बन्ध्याकरण सजिलो हुन्छ ।



सुखी परिवारको लागि पुरुषको सहभागिता



सुखी परिवारको लागि पुरुषको सहभागिता

## ट. एचआईभी तथा एड्स र यौनरोग

### ट.१ एचआईभी तथा एड्स को परिचय

एचआईभी एक किसिमको जिवाणु हो । यसले शरीरको रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता कमजोर गरिदिन्छ । शरीरको रोगसँग लड्ने शक्ति कमजोर भई विभिन्न रोगका लक्षण देखिने अवस्थालाई एड्स भनिन्छ । एचआईभी भएको व्यक्ति धेरै वर्षसम्म स्वस्थ देखिन/ रहन सक्छ ।

- एचआईभी संक्रमित भएपछि डाक्टरको सल्लाह अनुसार औषधी खाएमा उमेर लम्बिन्छ ।
- एड्स भएका व्यक्तिहरूलाई भाडा पखाला, निमोनिया, जनै खटिरा जस्ता रोगहरू देखिन्छन् । लगातार तौल घट्दै जाने, चार हप्ताभन्दा बढी समयसम्म खोकी लाग्ने, लगातार चार हप्ताभन्दा बढी समयसम्म ज्वरो आउने, शरीरका ग्रन्थीहरू बढ्ने जस्ता लक्षण देखिन सक्छन् । तर यस्ता लक्षणका आधारमा कुनै व्यक्तिलाई एचआईभी भएको भनेर पक्का गर्न सकिँदैन । लामो उपचार गर्दा पनि यो निको हुँदैन ।



मान्छेको जिउडाल र अनुहार हेरेर एचआईभी भए नभएको थाहा हुँदैन

## एचआईभी तथा एड्स



मान्छेको जिउडाल र अनुहार हेरेर एचआईभी भए नभएको थाहा हुँदैन

एचआईभी यसरी सर्न सक्छ



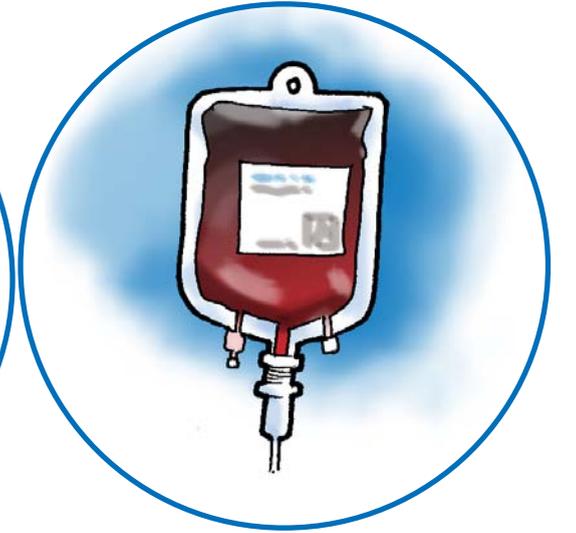
एउटै सुई एक आपसमा  
साटासाट गरेर प्रयोग  
गरेमा



आफ्नो भरपर्दो एक जना मात्र  
विश्वासिलो यौन साथी बाहेक  
अरुसँग कण्डम नलगाई यौन  
सम्पर्क राखेमा



एचआईभी संक्रमित आमाबाट  
जन्मिने बच्चा



एचआईभी संक्रमित  
रगत लिँदा

## एचआईभी यसरी सर्न सवछ



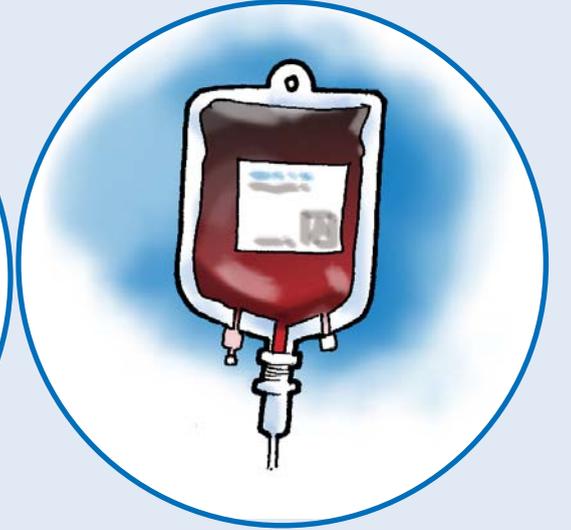
एउटै सुई एक आपसमा  
साटासाट गरेर प्रयोग  
गरेमा



आफ्नो भरपर्दो एक जना मात्र  
विश्वासिलो यौन साथी बाहेक  
अरुसँग कण्डम नलगाई यौन  
सम्पर्क राखेमा



एचआईभी संक्रमित आमाबाट  
जन्मिने बच्चामा



एचआईभी संक्रमित  
रगत लिँदा

## एचआईभी यसरी सदेन



अँगालो हालदा



सँगै खाना खाँदा



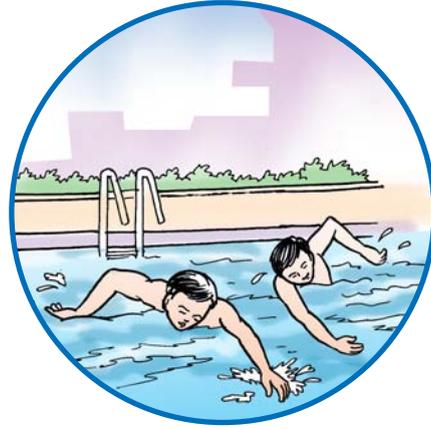
एकै ठाउमा बसेर पढदा, खेलदा



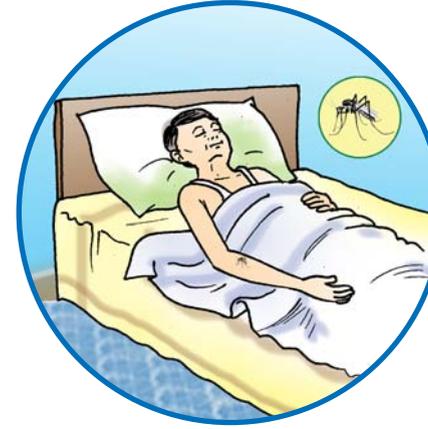
एउटै काँइयो प्रयोग गर्दा



एउटै चर्पाको प्रयोग गर्दा



सँगै पौडी खेलदा



लामखुट्टेले टोक्दा



हात मिलाउँदा

## एचआईभी यसरी सार्ने



अँगालो हाल्दा



सँगै खाना खाँदा



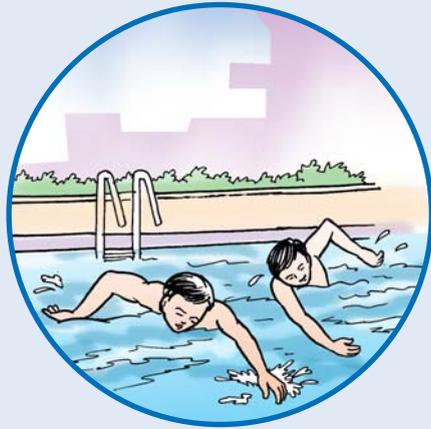
एकै ठाउँमा बसेर पढ्दा, खेल्दा



एउटै काँइयो प्रयोग गर्दा



एउटै चर्पीको प्रयोग गर्दा



सँगै पौडी खेल्दा

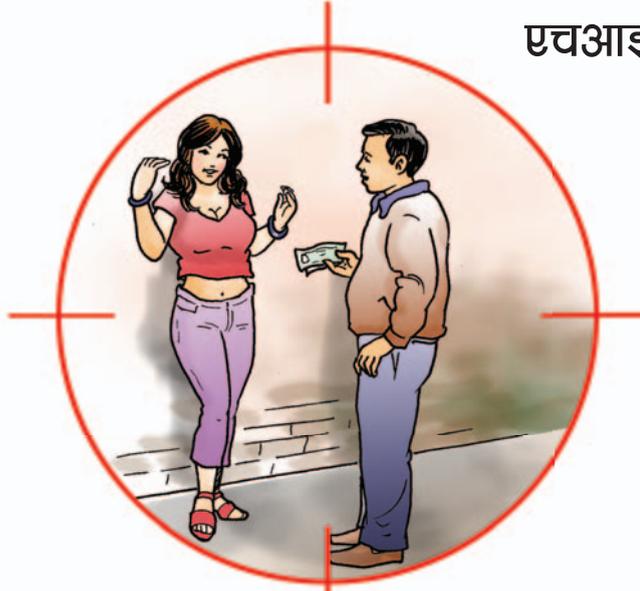


लामखुट्टेले टोकदा



हात मिलाउँदा

## एचआईभी को उच्च जोखिम समूह



यौनकर्मि तथा तिनका ग्राहकहरु



सुईको माध्यमबाट लागू पदार्थ लिने व्यक्तिहरु

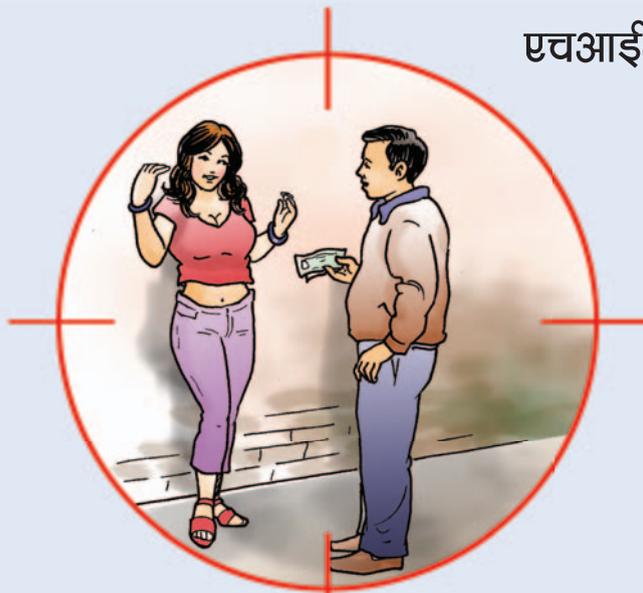


बैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्ति र तिनका दम्पती



समलिंगी पुरुषहरु तथा तेस्रो लिङ्गीहरु

## एचआईवी को उच्च जोखिम समूह



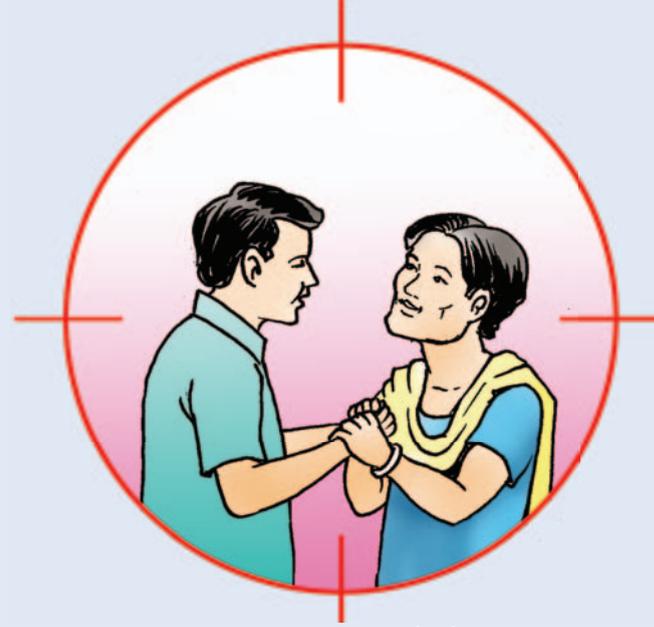
यौनकर्मी तथा तिनका ग्राहकहरु



सुईको माध्यमबाट लागू पदार्थ लिने व्यक्तिहरु



बैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्ति र तिनका दम्पती



समलिंगी पुरुषहरु तथा तेस्रो लिङ्गीहरु

## एचआईभी तथा एड्सको रोकथाम गर्ने उपायहरू



एक जना विश्वासिलो यौन साथिसँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने ।



एचआईभी जाँच गरिएको रगत तथा रगतजन्य पदार्थहरू मात्र प्रयोग गर्ने ।



यौन रोगको शंका लागेमा स्वास्थ्यकर्मी/डाक्टरको सल्लाह अनुसार दुबै यौन साथीले उपचार गराउने ।



आफ्नो विश्वासिलो यौन साथी बाहेक अरुसँग यौन सम्पर्क राख्नु परेमा हरेक पटकको यौन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्ने ।



एचआईभी संक्रमित आमाले बच्चा जन्माउन चाहेमा समयमै स्वास्थ्य संस्थामा गई जानकारी लिने ।



सुईबाट लागू पदार्थ नलिने । लिनै परेमा हरेक पटक नयाँ सुई प्रयोग गर्ने ।

## एचआईभीको रोकथाम गर्ने उपायहरू



एक जना विश्वासिलो यौन साथिसँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने ।



एचआईभी जाँच गरिएको रगत तथा रगतजन्य पदार्थहरू मात्र प्रयोग गर्ने ।



यौन रोगको शंका लागेमा स्वास्थ्यकर्मी/डाक्टरको सल्लाह अनुसार दुबै यौन साथीले उपचार गराउने ।



आफ्नो विश्वासिलो यौन साथी बाहेक अरुसँग यौन सम्पर्क राख्नु परेमा हरेक पटकको यौन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्ने ।



एचआईभी संक्रमित आमाले बच्चा जन्माउन चाहेमा समयमै स्वास्थ्य संस्थामा गई जानकारी लिने ।



सुईबाट लाग्नु पदार्थ नलिने । लिन परेमा हरेक पटक नयाँ सुई प्रयोग गर्ने ।

## ८.२ यौन रोगको परिचय

असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरुलाई यौनरोग भनिन्छ । तर यौनरोगहरु असुरक्षित यौनसम्पर्क बाहेक अन्य माध्यमबाट पनि सर्दछ जस्तै यौन रोग भएको रगतको माध्यमबाट र यौनरोग संक्रमित आमाबाट बच्चाभा पनि सर्न सक्छ ।

कतिपय यौनरोगको लक्षणहरु स्पष्ट देखिँदैन । यसलाई स्वास्थ्यकर्मीहरुद्वारा स्वास्थ्य जाँचबाट मात्र पहिचान गर्न सकिन्छ ।

राम्रोसँग उपचार गरेमा यौनरोग निको हुन्छ ।

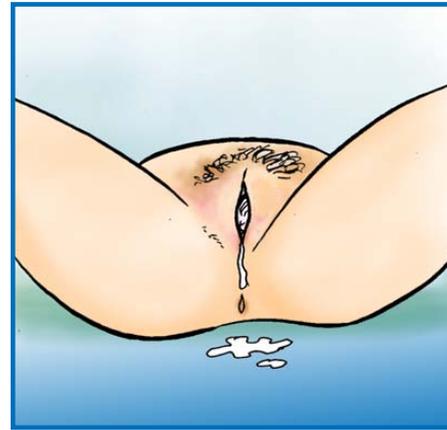
यौनरोग को उपचार नगरेमा गर्भपतन, बाँझोपन जस्ता जटिलता देखिन सक्छ ।

यौनरोग भएको व्यक्तिलाई एचआईभी सर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

यौन रोगका सामान्य लक्षणहरु:



योनी वरिपरि घाउ खटिरा आउने



योनीबाट धेरै मात्रामा गन्हाउने  
सेतो पानी बग्ने

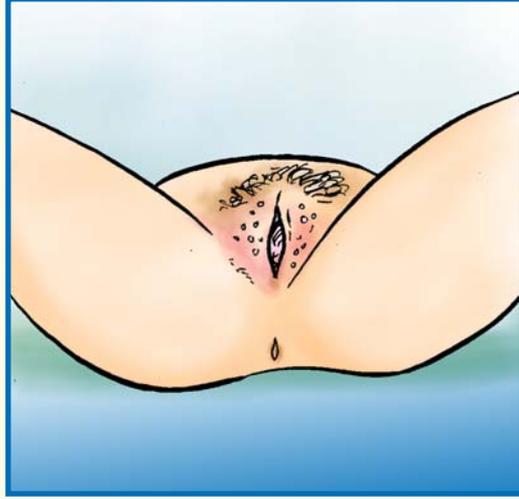


लिङ्ग वरिपरि घाउ खटिरा आउने



लिङ्गबाट पिप बग्ने

## यौन रोगका मूरुय लक्षणहरु



योनी वरिपरि घाउ खटिरा आउने



योनीबाट धेरै मात्रामा  
गन्हाउने सेतो पानी बग्ने



लिङ्ग वरिपरि घाउ खटिरा आउने



लिङ्गबाट पिप बग्ने

## यौनरोगबाट बच्ने उपाय



एक जना विश्वासिलो यौन साथी  
सँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने ।



यौनरोगको शंका लागेमा तुरुन्त  
नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा  
सम्पर्क राख्ने ।



हरेक पटकको यौन सम्पर्क गर्दा सही  
तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्ने ।



सुईबाट लागू पदार्थ नलिने । लिनै परेमा  
हरेक पटक नयाँ सुई प्रयोग गर्ने ।

## यौनरोग तथा एचआईभी बीच सम्बन्ध

- एचआईभी र यौन रोग दुबै असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट सर्दछन् ।
- यौनरोग भएको व्यक्तिलाई एचआईभी सर्ने सम्भावना ३ देखी १० गुणा बढी हुन्छ ।
- यौनरोगले एचआईभीलाई रगतमा प्रवेश गर्न सजिलो बाटो प्रदान गर्दछ ।
- एचआईभी संक्रमित व्यक्तिमा यौनरोग कडा रूपमा देखापर्दछ ।
- धेरै जसो यौनरोगहरु उपचार गरे निको हुन्छ ।
- यौनरोगको रोकथाम तथा उपचारबाट एचआईभी संक्रमण नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

## यौनरोगबाट बच्ने उपायहरू



एक जना विश्वासिलो यौन साथीसँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने ।



यौनरोगको शंका लागेमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्ने ।



हरेक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्ने ।



सुईबाट लागू पदार्थ नलिने । लिनै परेमा हरेक पटक नयाँ सुई प्रयोग गर्ने ।

## ९. एचआईभी र एड्स नियन्त्रणको सन्दर्भ मा राष्ट्रिय एड्स तथा यौन रोग नियन्त्रण केन्द्रद्वारा संचालित सेवाहरु:

### ९.१ एचआईभी रक्त परीक्षण तथा परामर्श (भि.सि.टि) सेवा

एचआईभी रक्त परीक्षण तथा परामर्श सेवा देशका विभिन्न स्थानमा सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरुद्वारा उपलब्ध गराइँदै आएको छ । ती केन्द्रहरुमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुले सेवा लिन आएका व्यक्तिहरुको स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने तथा परामर्श सेवा उपलब्ध गराउँछन् । यसरी दिइने सेवालाई एचआईभी रक्त परीक्षण तथा परामर्श (भि.सि.टि) सेवा भनिन्छ । एचआईभी सर्न सक्ने जोखिमपूर्ण व्यवहारमा लागेका व्यक्तिहरुले ती केन्द्रहरुबाट आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको जानकारी पाउन सक्छन् । एचआईभी संक्रमण भइसकेको भएमा एन्टीरेट्रोभाइरल उपचार, पोषण, सरसफाइ तथा अवसरवादी संक्रमणबारे जानकारी पाउँछन् । यी सेवाहरु पूर्णतया: गोप्य रहन्छन् । तसर्थ महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुले आफ्नो समुदायमा उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरु जस्तै: बैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्ति तथा तिनीहरुका दम्पतीको पहिचान गरी उनीहरुलाई नजिकको एचआईभी रक्त परीक्षण तथा परामर्श (भि.सि.टि) केन्द्रमा सेवा लिन जान सल्लाह दिनुपर्दछ ।



एचआईभी र यौनरोगको बारेमा परामर्श गरिरहेको



## ९.२ आमाबाट बच्चाका एचआईभी सर्नबाट रोकथाम (पि.एम.टि.सि.टि.) सेवा

आमामा एचआईभी संक्रमण छ भने उनीबाट जन्मने बच्चालाई एचआईभी सर्न सक्दछ । आमाबाट बच्चाका निम्न तीन अवस्थामा एचआईभी सर्न सक्दछ ।



गर्भवती अवस्थामा  
सर्न सक्छ



बच्चा जन्माउने बेलामा  
सर्न सक्छ



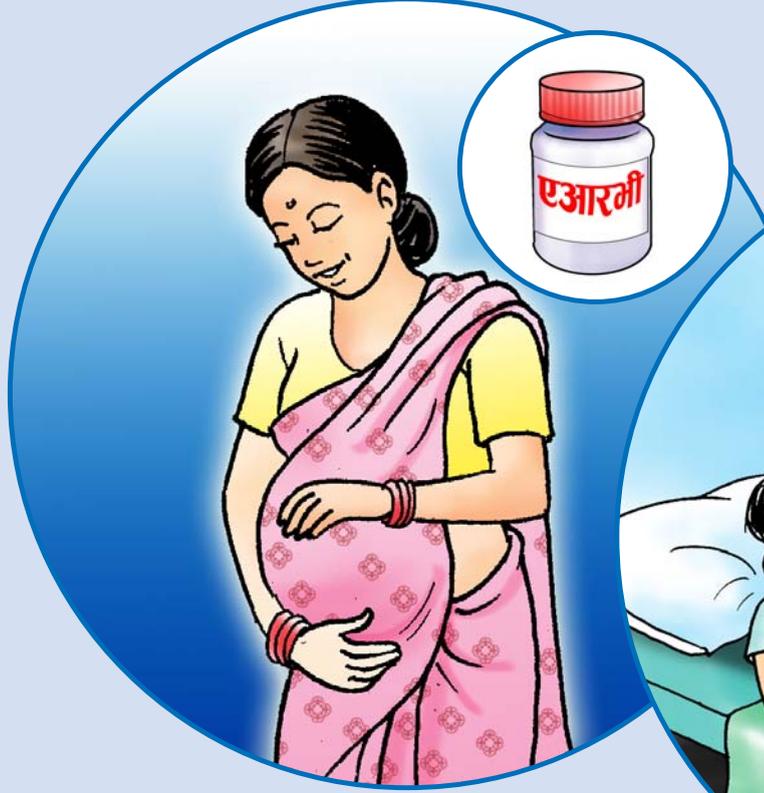
बच्चालाई आमाको दूध  
खुवाउँदा सर्न सक्छ

आमाबाट बच्चाका एचआईभी सर्नबाट रोकथाम गर्नका लागि निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्दछ ।

- प्रजनन उमेरका महिलाहरूलाई एचआईभी संक्रमण हुनबाट जोगाउने ।
- महिला एचआईभी संक्रमित भइसकेको भएमा परिवार नियोजनका साधनहरू अपनाएर गर्भ रोक्ने ।
- एचआईभी संक्रमित महिला यदि बच्चा जन्माउन चाहन्छिन् भने नजिकको पि.एम.टि.सि.टि सेवा उपलब्ध हुने संस्थामा समयमै गएर परामर्श र सेवा लिने ।
- महिला एचआईभी संक्रमित भएको र उसको बच्चा पनि संक्रमित भएको अवस्थामा दिइने रोकथाम र स्याहारमा जोड दिने ।
- एचआईभी संक्रमित महिला, उनको बच्चा र परिवारलाई उपचार, हेरचाह र सहयोग पुऱ्याउने ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले आफ्नो समुदायमा कुनै महिला एचआईभी संक्रमित छिन् र उनी बच्चा जन्माउन चाहन्छिन् भने उनलाई नजिकको पि.एम.टि.सि.टि. केन्द्रमा सेवा लिन जान सल्लाह दिनुपर्दछ ।

आमाबाट बच्चामा एचआईभी सर्नबाट रोकथाम (पि.एम.टि.सि.टि.) सेवा



गर्भवती अवस्थामा  
सर्न सक्छ



बच्चा जन्माउने बेलामा  
सर्न सक्छ



बच्चालाई आमाको दूध  
खुवाउँदा सर्न सक्छ

### ९.३ समुदाय तथा घरमा आधारित घरेलु हेरचाह र सहयोग

एचआईभी संक्रमितहरूको सामाजिक, भौतिक, संवेगात्मक, आध्यात्मिक आदि आवश्यकताहरू पूरा गर्नका लागि घर तथा व्यक्ति स्तरमै पनि स्याहार तथा सहयोग चाहिन्छ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले समुदाय तथा घरमा आधारित घरेलु हेरचाह र सहयोग टिमका अन्य सदस्यहरूका साथ मिलेर काम गर्नुपर्छ ।

### ९.४ ए.आर.भी.औषधी बितरण सेवा

समयमै एचआईभी संक्रमणको अवस्थाबारे थाहा हुन सकेमा ए.आर.भी. औषधी खाई जीवन अवधि लम्ब्याउन सकिन्छ । हाल ए.आर.भी. औषधी वितरण सेवा सबै केन्द्रीय, क्षेत्रीय, अञ्चल तथा केही जिल्ला तथा सामुदायिक अस्पतालहरूमा सञ्चालित छ । यी केन्द्रहरूबाट एचआईभी संक्रमित, गर्भवती, सुत्केरी, तथा बच्चाहरूलाई परामर्श सेवा, रक्त परीक्षण सेवा लगायत आवश्यकता अनुसार ए.आर.भी. औषधी निःशुल्क रूपमा वितरण गरिन्छ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले आफ्नो समुदायमा भएका एचआईभी संक्रमित व्यक्तिहरूलाई ए.आर.भी. औषधी बितरण सेवा उपलब्ध केन्द्रमा जाने सल्लाह दिनुपर्दछ ।



परिवारका सदस्यले स्याहार / हेरचाह गरिरहेको



स्वास्थ्यकर्मीले ए.आर.भी. को बारेमा जानकारी दिइरहेको

## समुदाय तथा घरमा आधारित घरेलु हेरचाह र सहयोग



परिवारका सदस्यले स्याहार / हेरचाह गरिरहेको



स्वास्थ्यकर्मीले ए.आर.भी. को बारेमा  
जानकारी दिइरहेको

## १०. महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका

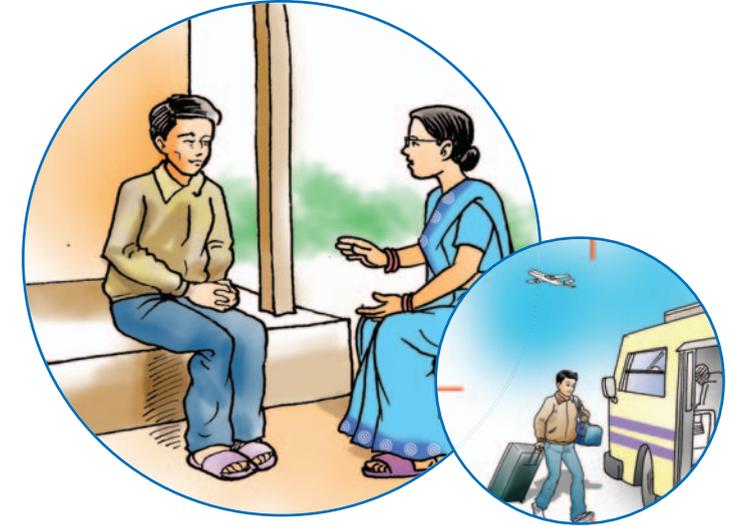
- परिवार नियोजन /एचआईभी बारे जानकारी दिने
- आवश्यक सेवाको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने
- पिल्स र कण्डम विरतरण गर्ने
- आमा समूहको बैठक संचालन गर्ने
- आवश्यक परामर्श दिने
- बैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्ति र तिनका दम्पतीलाई परिवार नियोजन/एचआईभी नियन्त्रण सम्बन्धी सूचना तथा सेवा प्राप्त गर्ने स्थानबारे जानकारी दिने ।



महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका  
समुदायमा जाँदै



महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले  
दम्पतीलाई परिवार नियोजनका  
साधनको बारेमा परामर्श गर्दै



बैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्ति र तिनका  
दम्पतीलाई परिवार नियोजन/एचआईभी नियन्त्रण  
सम्बन्धी सूचना तथा सेवा प्राप्त गर्ने स्थानबारे  
जानकारी दिने ।

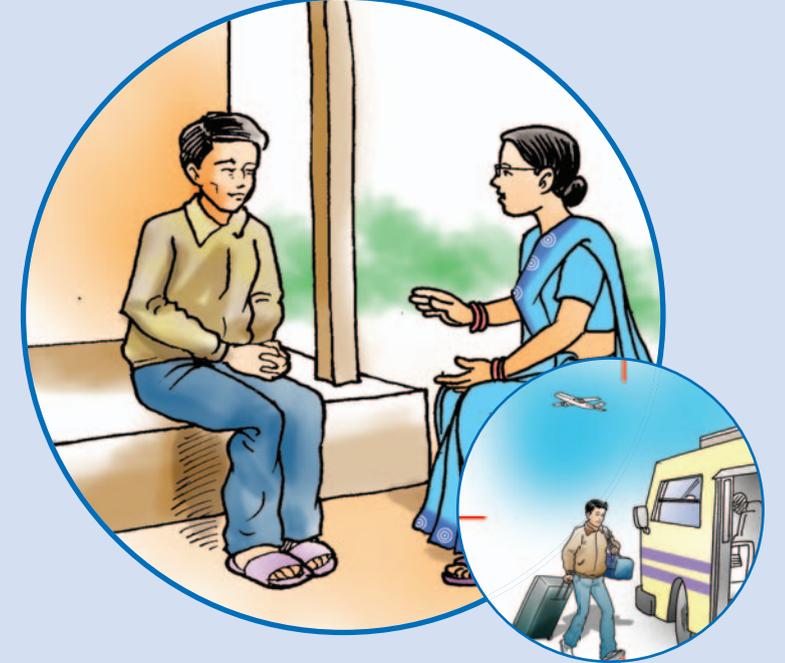
## महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको भूमिका



महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका  
समुदायमा जाँदै



महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले  
दम्पतीलाई परिवार नियोजनका  
साधनको बारेमा परामर्श गर्दै



बैदेशिक रोजगारीमा रहेका व्यक्ति र तिनका  
दम्पतीलाई परिवार नियोजन/एचआईभी नियन्त्रण  
सम्बन्धी सूचना तथा सेवा प्राप्त गर्ने स्थानबारे  
जानकारी दिने ।

## परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरु पाइने स्थानहरु

	 कण्डम	 पिल्स	 डिपो सुई	 ईमप्लान्ट	 आईयूसीडी	 मिनिल्याप	 भ्यासेक्टमी
 महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका	✓	✓					
 गाउँघर विलिनिक	✓	✓	✓				
 उप-स्वास्थ्य चौकी	✓	✓	✓				
 स्वास्थ्य चौकी	✓	✓	✓	✓	✓		
 अस्पताल, संस्थागत परिवार नियोजन विलिनिक	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 निजी तथा गैरसरकारी संस्थाका परिवार नियोजन विलिनिक	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 विश्वास अंकित विलिनिक	✓	✓	✓	✓	✓		
 औषधी पसल	✓	✓	✓	✓	✓		
 घुमती शिविर	✓					✓	✓

## परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरु पाइने स्थानहरु

	 कण्डम	 पिल्स	 डिपो सुई	 ईम्प्लाण्ट	 आईयूसीडी	 मिनिल्याप	 क्यासेटानी
 महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका	✓	✓					
 गाउँघर विलिनिक	✓	✓	✓				
 उप-स्वास्थ्य चौकी	✓	✓	✓				
 स्वास्थ्य चौकी	✓	✓	✓	✓	✓		
 अस्पताल, संस्थागत परिवार नियोजन विलिनिक	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 निजी तथा गैरसरकारी संस्थाका परिवार नियोजन विलिनिक	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 विश्वास अंकित विलिनिक	✓	✓	✓	✓	✓		
 औषधी पसल	✓	✓	✓	✓	✓		
 घुमती शिविर	✓					✓	✓



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

## Saath-Saath Project



This flip chart was made possible through the support provided by **United States Agency for International Development (USAID)** under Cooperative Agreement # AID-367-A-11-00005 to FHI 360. USAID/Nepal Country Assistance Objective Intermediate Result 1 & 4. *The views expressed in this publication do not necessarily reflect the views of the USAID or FHI 360.*

**Copyright @ 2013 FHI 360/Saath-Saath Project. All rights reserved**



