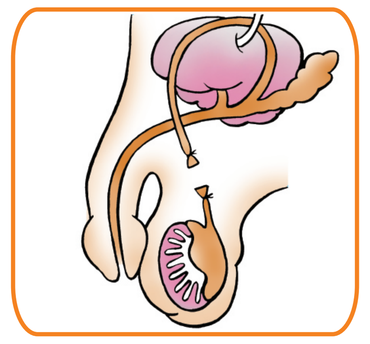
परिवार नियोजनका साधनहरूको तुलनात्मक प्रभावकारीता

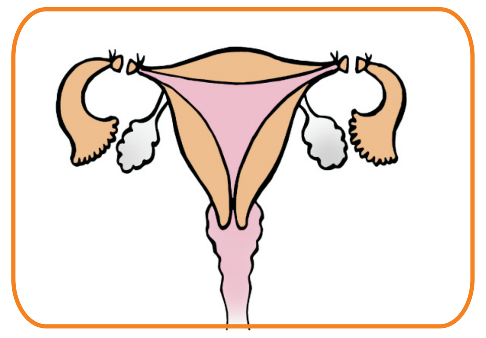
बढी प्रभावकारी

(एक वर्षमा १०० महिला मध्ये १% भन्दा कमको गर्भ रहने सम्भावना)

९९%



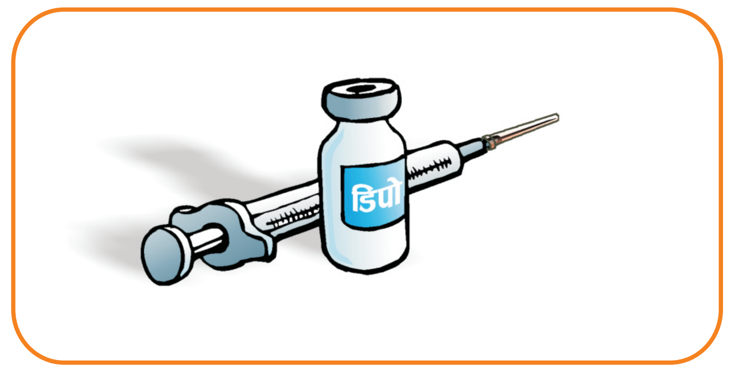
भ्यासेक्टोमी



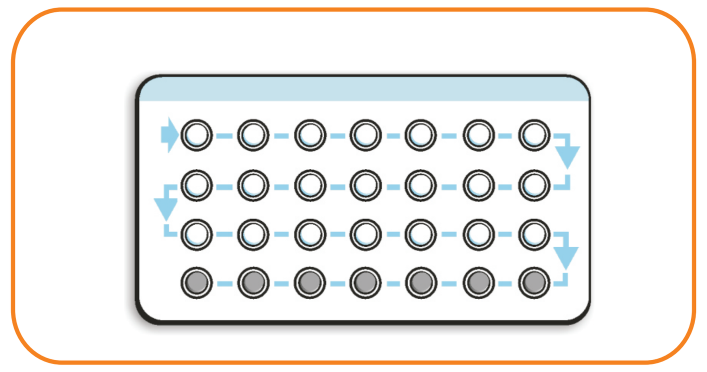
मिनील्याप

कपर–टी/आइ.यु.सि.डी.

नरप्लाण्ट



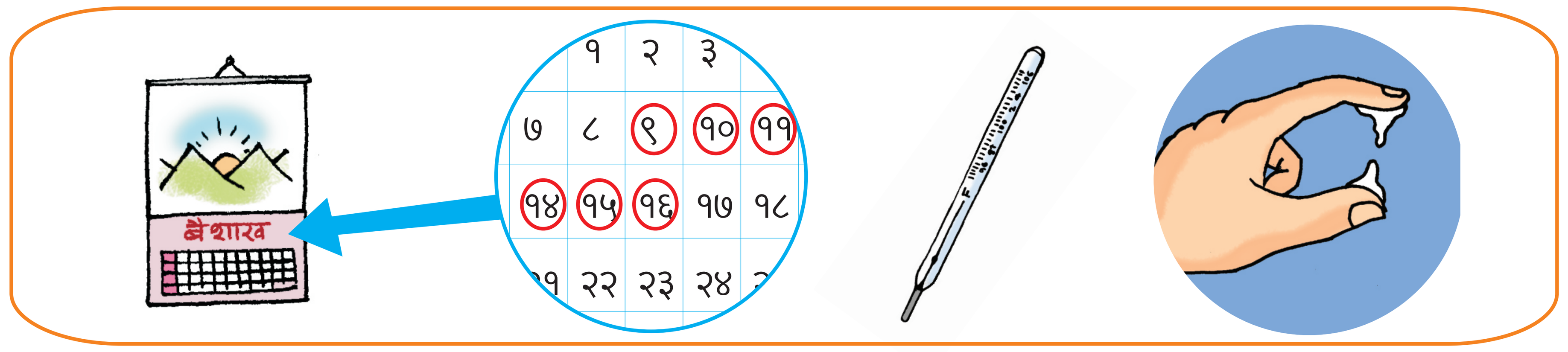
डिपो सुई



पिल्स

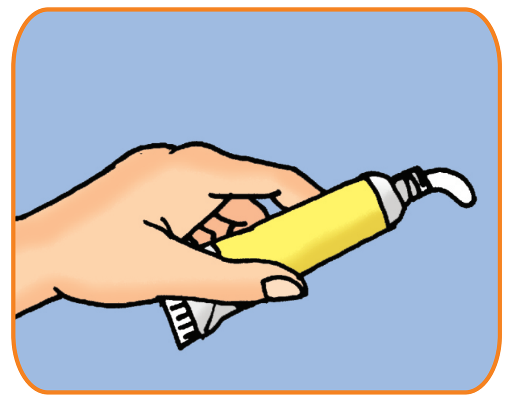
कण्डम

स्तनपान विधि

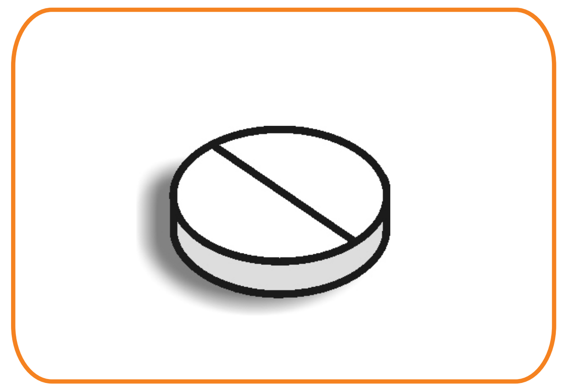


प्राकृतिक परिवार नियोजनको विधि

विर्य स्खलन हुनु भन्दा पहिले लिङ्गलाई योनीबाट झिक्ने विधि



शुक्रकिटनासक



फिज चक्की

३०%

कम प्रभावकारी

(एक वर्षमा १०० महिला मध्ये करिव ३०% को गर्भ रहने संभावना)

साधनको प्रयोगलाई कसरी बढी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ

सेवा प्रदान गरिसके पछि सम्झनु पर्ने थोरै कुराहरु

भ्यासेक्टोमी
बन्ध्याकरण गरेको ३ महिना सम्म अन्य कुनै अस्थायी साधन प्रयोग गर्नुपर्छ ।

डिपो सुई
प्रत्येक ३/३ महिना नबिराईकन लिनुपर्छ ।

पिल्स
प्रत्येक दिन नबिराईकन खानुपर्छ ।

कण्डम
प्रत्येक पटक सम्भोग गर्दा सहि तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ ।

स्तनपान विधि
बच्चा जन्मेको ६ महिना सम्म पूर्ण रुपमा (रातमा पनि) स्तनपान मात्र गराउनुपर्छ ।

प्राकृतिक परिवार नियोजन विधि
गर्भ रहन सक्ने सम्भावित दिनहरुमा यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन वा कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

विर्य स्खलन हुनु भन्दा पहिले लिङ्गलाई योनीबाट झिक्ने विधि
प्रत्येक पटक सम्भोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

शुक्रकिटनासक / फिज चक्की
प्रत्येक पटक सम्भोग गर्दा सहि तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ ।

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

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

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

परिवार नियोजनका साधनहरुको तुलनात्मक प्रभावकारीता

कार्य संचालन सहयोगी चार्ट

प्रयोग निर्देशिका

परिवार नियोजन सम्बन्धी कार्य संचालन सहयोगी चार्ट के हो ?

परिवार नियोजन कार्य संचालन सहयोगी चार्ट परिवार नियोजन सम्बन्धि परामर्श र सेवा दिने स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई आफ्नो सेवा कार्य अझ प्रभावकारी ढंगबाट संचालन गर्न मद्दत पुगोस् भन्ने उद्देश्यले तयार पारिएको हो । यो सहयोगी चार्ट ग्राहकलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि परामर्श र सेवा दिने क्रममा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

यसमा के छ ?

यसमा प्रभावकारीताको आधारमा परिवार नियोजनका विभिन्न स्थायी वा अस्थायी साधनहरूलाई क्रमशः चित्रको माध्यमबाट प्रस्तुत गरिएको छ । यसमा परिवार नियोजनका साधनहरू मध्ये कुनै सेवा दिई सकेपछि ग्राहकलाई सम्झाउनु पर्ने महत्वपूर्ण बुँदाहरु पनि समावेश गरिएको छ ।

कसको लागि ?

परिवार नियोजन तथा यसका स्थायी वा अस्थायी साधनहरूको बारेमा परामर्श वा सेवा दिने स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई लक्षित गरी तयार पारिएको हो ।

कहिले प्रयोग गर्ने ?

१) दम्पत्तिहरूलाई परिवार नियोजन र यसका साधनहरू बारे परामर्श वा सेवा प्रदान गर्दा ।

२) परामर्शको क्रममा प्रत्येक दम्पत्ति वा ग्राहकलाई परिवार नियोजनका साधनहरू र सो को प्रभावकारीता बारे जानकारी दिंदा ।

३) ग्राहकले साधनको छनोट गरी सेवा लिइसकेपछि सो साधनबारे ग्राहकले सम्झनु पर्ने महत्वपूर्ण कुरालाई पुन दोहर्‍याइ सम्झाउँदा ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

१) परिवार नियोजन सम्बन्धि परामर्श दिने कोठामा आफू बसेको ठाउँबाट सजिलै देख्ने गरी भित्तामा झुण्ड्याएर राख्नुपर्छ ।

२) परिवार नियोजन सम्बन्धि परामर्श र सेवा दिंदा, साधनहरु र यसको प्रभावकारीता बारे जानकारी दिने क्रममा चार्टको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

३) परिवार नियोजन सेवा दिइसकेपछि पुनः एक पटक चार्ट हेरेर ग्राहकले सम्झनु पर्ने महत्वपूर्ण कुरालाई पुन दोहर्‍याएर भनि दिनुपर्छ ।

❀ थप जानकारीको लागि नेपाल परिवार स्वास्थ्य कार्यक्रम, सामाजिक तथा व्यवहारगत परिवर्तन संचार इकाईमा सम्पर्क राख्नुहोला ।