

परिवार नियोजन री ताई एक गाइड

सामुदायिक स्वास्थ्य काम करणे आएँ और तेनरे ग्राहको री ताँई परिवार नियोजन
री ताँई एक गाइड



सामग्री

प्रदाता री ताई परिचय.....	4
गोली.....	8
मिनीपिल.....	10
इंजेक्शन.....	12
मरद कंडोम.....	14
अस्त्री कंडोम.....	17
प्रत्यारोपण.....	20
आईयूडी अंतर्गर्भाशयी दिवाइस.....	22
अस्त्री नसबंदी.....	24
नसबंदी.....	25
स्तनपान र विधि.....	28
मानक देस विधि.....	30
4	
नशा-त्याग.....	33
खास परीस्थितियां.....	35
एजो पाको करणे री ताई सवाल कि एक अस्त्रे सुंद नी अ.....	39

प्रदाता री ताई परिय

एस उपकरण दा इरादा

ए फ्लिप-चारट एक सहायक उपकरण अ जिंदेरा इस्तेमाल परिवार नियोजन बात या ग्राहको सीथा समूह सत्र रे दौरान किया जाअ। ए चीन जरुरी चीज करअ:

ए ग्राहक खै तेनरी ताई सबीद आछा परिवार नियोजन विधि चूनने द सहायता करअ।

ए सलाहाकरो खै महान परिवार नियोजन सलाह और देखभाल प्रदान करणे री ताई सही जाणकार देय।

ए सलाहाकार खै एजो जाणणे द सहायता करअ कि का कुछ ग्राहक खै अतिरिक्त सहायता री जरुरत अ या कसी रेकी बात करणे र जरुरत अ।

उपकरण रा इस्तेमाल करणे र तैयार

एस उपकरण दा तुमरे और तुमरे ग्राहको री ताई पृष्ठ अ। क्लाइंट रे पृष्ठ दा फोटो और जरुरी बिंदु ओव, जबकि तुमरे पृष्ठो दा जादा बड़ी जाणकारी ओव।

पाछु, विशिष्ट विषयो और स्थितियों रे बारे द जादा जाणकारी आए पृष्ठ अ।

एस गाइड दे मुख्य बिंदु शामिल अ, लेकिन तुमे जादा जाणकार जोड़ सकअ और आपणी जरुरत और चिंताओ रे आधार मे आपणे ग्राहको रे सीथा गहरी चर्चा कर सकअ।

एस उपकरण र पढाई करणे द तुम एइर जाणकार समझणे द सहायता मिलल, और जैरो कि तुमे एइ जादा बेरी इस्तेमाल करअ, एइरा इस्तेमाल करणा आसान ओ जाअला।

ग्राहको रे सीथा उपकरण रा इस्तेमाल करणा

उपकरण छाड़ जेतो तुमे और ग्राहक दोनो एइ आसानी ए देख सकअ।

केवल तेन पृष्ठ और जाणकारी रा इस्तेमाल करअ जू हर एक आदमी री ताई फायदेमंद अ। ऐरो करणे री ताई, ग्राहक री स्थिति, जरुरतो और वरीयताओं शुणदे और समझदे रह।

आसान भाषा रा इस्तेमाल करअ जेइये ग्राहक समझ सकअ। ग्राहक खै पाठ ना पढ। एकी बेरी जबे तुमे उपकरण आछी तरह जाणअ

बस एक फोटो नजर तुम जरुरी जाणकारी र याद दिलाअल और आगू का करणो अ।

विधियाँ

आपु सीथे विधियो रे उदारहण (एक आईयूडी (अंतरगरभाशयी डिवाइस), गोलियो रा एक पैकेट, उदारहण री ताई) नी जाअ ताकि तुमरे ग्राहक देख सकअ कि से सतीखे केरो देखिय।

पृष्ठो रा हैंडआउट रे रूप दो कैरो इस्तेमाल करअ

ग्राहको रे सीथे चूने हंदे परिवार नियोजन विधि रे बारे दो जाणकार साझा करणे री ताई, विधि रे पृष्ठो खै दोनो दीय फोटोकापी करणे और ग्राहक खै देणी री ताई बणाओ गो थेयो। इन पृष्ठो दा विधि रा प्रभावी ढंग द इस्तेमाल करणे रे तरीके रे बारे द जरुरी जाणकार अ।

परिवार नियोजन रा इस्तेमाल केइ करणा अ?

फायदा

जबे जोखिम भरे गर्भधारण द बचा जाअ त माताएं और छोटू स्वस्थ ओव।

छोटे परिवार रा मतलब अ हर एक छोटू री ताई जादा पईसा और भोजन।

आमा-पिता आगे काम करणे और परिवार सीता रहणे री ताई जादा समय ओव।

पलकी या दूजी गर्भावस्था द देरी युवा मांछो स्कूल दे रहण देय।

विचार करणे जोगी बातो

कई युवाओ खै गर्भावस्था द देरी री ताई गरभ निरोधक र जरुरत ओव। आदर्श रूप द, युवा अस्त्री और मरद कम द कम 18 साल ताई इंतजार करणा चेही या पढाई पूर करण चेही, और छोटू पैदा करणे द पलये तैयार अ।

एक छोटू ओणे रे बासीए, दबारे द गर्भवती ओणे र कोशिश करणे री ताई कम द कम 2 साल इंतजार करणा चेही।

4 द जादा छोटू ओणे द छोटू जन्म देणा जोखिम भरा ओ जाअ।

कई तरीके मौजूद अ।

का तुमरे छोटू अ? का तुमे भविष्य दे (जादा) छोटू चाह?

का तुमे एबे गर्भावस्था रोकणा चाह?

का तुमे एबे परिवार नियोजन विधि रा इस्तेमाल कर लवा अ?

का तुमे पलये परिवार नियोजन विधि रा इस्तेमाल किया अ?

का किए विधि अ जेइरा तुमे इस्तेमाल करणा चाह? तीय विधि रे बारे दो का अ जू तुम पसंद अ?

का तुमे या तुमरा साथी 6 महीने द कम उम्र रे शिशु खै दूध पिला लओ अ?

का तुमे आपणे तरीके साथी या आमे-पिते द गुप्त छाणणा चाह?

का तुमे परिवार नियोजन रा इस्तेमाल करणे रे बारे द आपणे साथी द बात की अ?

का तुमे एसटीआई यौनी रोग या एचआईवी / एड्स रे बारे दे चिंतित अ?

का तुम किए स्वास्थ्य समस्या अ?

परिवार नियोजन रे तरीको र तुलना

चुनने री ताई कई तरीके अ।

कुछ रेके री तुलने द जादा असरदार अ।

कुछ रा इस्तेमाल करणा आसान अ और कुछ रा इस्तेमाल करणा मुश्किल।

जिन तरीके रा इस्तेमाल करणा मुश्किल अ, से कम असरदार ओ सकअ अगर तुमे तेन सही तरीके द इस्तेमाल नी करदे।

नियम जिंदेरा तुमे इस्तेमाल कर सकअ:

कंडोम

गोलियां

इंजेक्शन

दूध पिलाओणे रा नियम और सलाह

मानक देस रे नियम रे सलाह

आपसी सलाह

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां (गर्भावस्था रोकणे री ताई इस्तेमाल किए जाणे आओ कुछ)

तरीके जू अस्पताल दे प्राप्त कर सकअ:

प्रत्यारोपण (एकी माछ द एक अंग सर्जरी दवारा नकेय दूजे इन्सान दा लाणा)

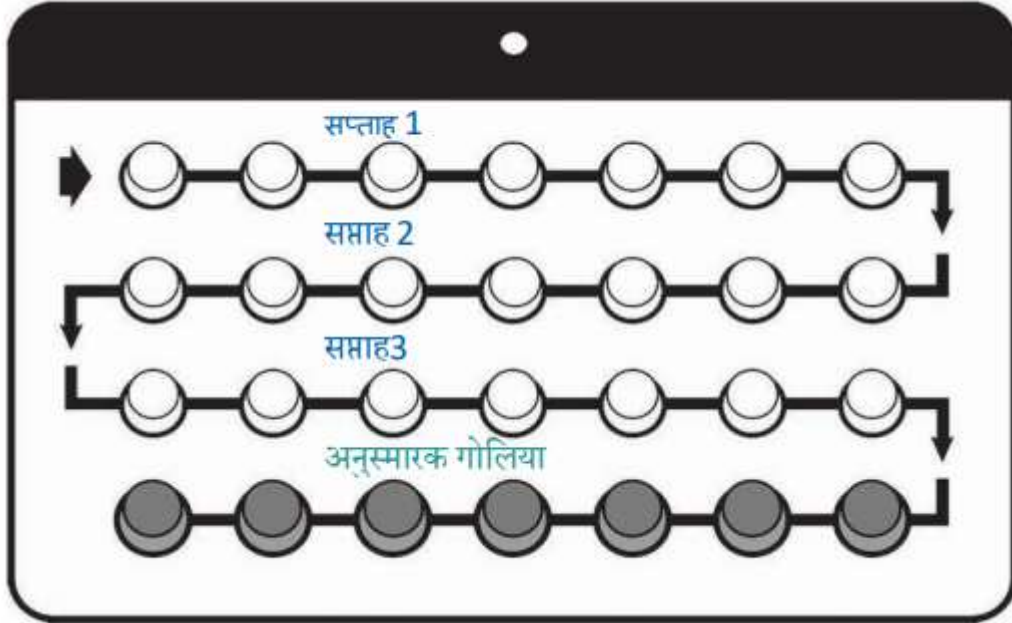
अतः गर्भाशय युक्ति (गर्भ धारण रोकणे आ एक साधन अ)

अस्त्री नसबंदी

नसबंदी

गोली

गोली



विश्वासनीय (जिंदेरा विश्वास किया जा सकअ)

असरदार जबे हर देस एक गोल ल जाअ

कम मासिक खून बहणो और खिंचाओ

ए का अ

हार्मोन रे सीथ एक गोल जू हर देस खा जाअ।

अंडे र रिहाई रोकअ, और शुक्राणु अंडे द मिलणे द रोकअ।

केरा करअ इस्तेमाल

हर देस एक गोल खाअ।

जबे तुमे गोलीयो रो एक पैकेट खत्म करअ, त अगले देस एक नवो पैकेट शुरु करअ।

अगर तुमे एक गोल लण भूल जाअ:

जेतण शीग ओ सकअ छुट हंद गोल खाअ।

एक ही समय दी 2 गोली लणी ठीक अ।

अगर तुमे लगातार 2 देस द जादा गोलियां लणी भूल जाअ तबे 7 देस ताई कंडोम रा इस्तेमाल करअ और गोलियां लदे रह।
अगर तुमे सप्ताह दो 3 दो इन गोलियां याद करअ, तबे याद दिलाओणे आई गोलियां भी छोड देय और एक नवो पैकेट शुरु करअ।

का उम्मीद करअ

कभये-कभये पलये हद खून बहणो, तबे कम खिंचाओ रे सीथो हल्को मासिक खून बहणो।

कुछ अस्त्री रो पेट खराब या हल्को मुंड द शीरत ओव जू पलये कुछ महीनो रे बासीए दूरे ओ जाअ।

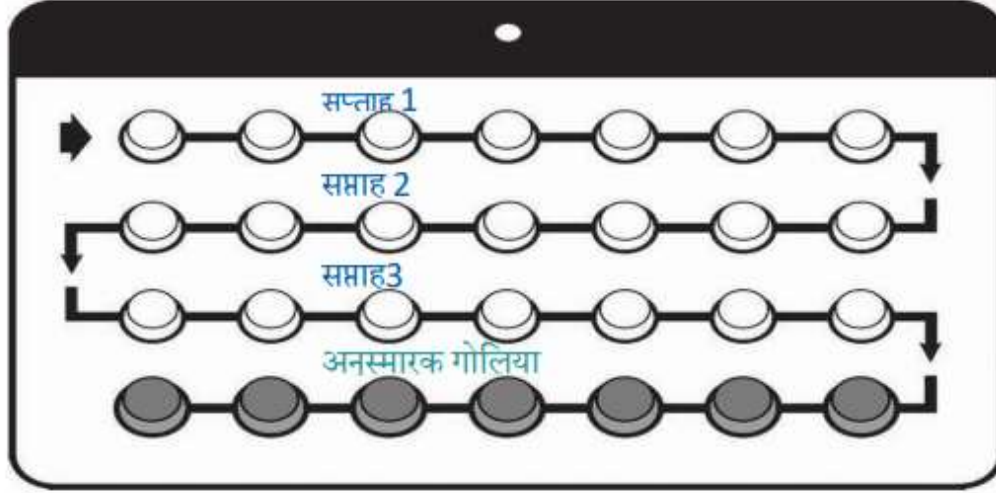
मुख्य बिंदु

हर देस एक गोल खाअ।

पाको करअ कि तुम आगे पूरी गोलियां अ बेइंडे निकणे द पलये जादा प्राप्त करअ।

अगर तुम एसटीआई या एचआईवी / एड्स द सुरक्षा र जरूरत अ तबे कंडोम रा इस्तेमाल करअ।

मिनीपिल (गर्भनिरोधक गोलियां)



विश्वासनीय

दूध पिलाओदे समय आछे नियम

ए का अ

एक हार्मोन सीध एक गोली जू तुमे हर देसो खाअ। शुक्राणुओ अंडे ताई पहुंचणे द रोकअ

कैरा कर इस्तेमाल

अगर दूध पिलाओ जाअ, त छोटू रे जन्म रे 6 सप्ताह बासीए शुरु ओ सकअ। हर देस एकी ही समय दी एक गोल खाअ।

जबे तुमे गोलीयो रा एक पैकेट खत्म करअ, त आगले देस एक नवो पैकेट शुरु करअ।

देर द गोली लणी, दूध पलाओणे आई अस्त्री री ताई:

जैरो ही तुम याद आअ, एक गोल खाअ, और गोली खाणी चालू छाड।

देर द गोली लणी, तेन अस्त्री री ताई जीने दूध नी पिला लओ:

अगर तुमे चीन घंटे द ज्यादा देर द गोली ल त आगले दो देस ताई कंडोम रा इस्तेमाल करअ और गोलिया लंदे रह।

छोटू दूध ना पिलाओणे गे का उम्मीद करअ,

हद जादा खून बहणो, स्पॉटिंग, हद खून बहाओ या किए मासिक खून बहाओ ना ओणे सहित मासिक खून बहाओ दा बदलावो, आम और सुरक्षित अ।

मुख्य बिंदु

दूध ना पलाओणे गे हद देस एकी ही समय द एक गोल खाअ। पाको करअ कि तुम आगे पूरी गोलियां अ। एइद पलये कि तुमे बेइंडे नीकअ, विचार करअ कि छोटू दूध पिलाओणो बंद करदे समय कुणजे तरीके रा इस्तेमाल करणा चेही। अगर तुम एसटीआई या एचआईवी / एड्स द सुरक्षा र जरूरत अ त कंडोम रा इस्तेमाल करअ।

इंजेक्शन



विश्वास करने जोगा

हार्मोन इंजेक्शन हर 2 महीने दा दीता जाअ (नेट-एन) या

3 महीने (DMPA)

इंजेक्शन समय गे ओणा हद जरूरी अ

इस्तेमाल गुप्त छाड़ा जा सकअ

ए का अ

- हारमोन इंजेक्शन।
- अंडे र रिहाई रोकअ।

कैरा कर इस्तेमाल

- हर 2 महीने (नेट-ईएन) या 3 महीने (डीएमपीए) एक इंजेक्शन प्राप्त करअ।
- अगर छोटू दूध पिलाओ जाअ, त छोटू रे जन्म रे 6 सप्ताह बासीए शुरू ओ सकअ।
- अगर तुमे समय गे आपणे इंजेक्शन प्राप्त कर सकअ त सबीद आछा काम करअ।

इंजेक्शन री ताई देर ओ लाग अ:

- डीएमपीए: हेभी भी 4 सप्ताह देर ताई इंजेक्शन मिल सकअ।
- नेट-एन: हेभी भी 2 सप्ताह देर ताई इंजेक्शन प्राप्त कर सकअ।

अगर बासीए, कंडोम रा इस्तेमाल करअ और जेतणो शीगो ओ सकअ इंजेक्शन री ताई आय।

का उम्मीद करअ

- पलये हद खून बहणो, तबे स्पांटींग या किए मासिक खून बहणो नी। ए आम और सुरक्षित अ।
- मामूलि वजन बदलाओ।
- इंजेक्शन बंद करणे बासिए, गर्भवती ओणे दे कई महीने लाग सकअ।

मुख्य बिंदु

- बांझपन रा कारण नी बणदा।
- समय गे आगला इंजेक्शन प्राप्त करणा पाको करअ।
- अगर तुम एसटीआई या एचआईवी / एड्स द सुरक्षे र जरूरत अ तबे कंडोम रा इस्तेमाल करअ।

मरद कंडोम



एचआईवी / एड्स सहित गर्भावस्था और यौन रोग और किटाणू दोनो रोकअ
हर बेरी सेक्स करदे समय सही तरीके द इस्तेमाल किए जाणे गे असरदार
प्राप्त करणे और इस्तेमाल करणे दो आसान

ए का अ

- एक पतली रबड रा घेरा जू खड़े लिंग गे फिट बेठअ।
- एक बाधा अ जू शुक्राणु यौनी द बेइंडे छाड।

कैरो कर इस्तेमाल

- हर एक क्रिया द पलये लिंग खडा करणे गे एक नवो कंडोम छाड।
- कचरे या शौचालय दा सही द निपटान करअ।

का उम्मीद करअ

- किए गलत असर नी।

मुख्य बिंदु

- एचआईवी सहित यौन रोग या कीटाणू खै रोकणे री ताई परिवार नियोजन नियमों रे सीथा इस्तेमाल किया जा सकअ।
- हर बेरी जबे तुमे संभोग करअ त सही तरीके द इस्तेमाल करणा जरुरी अ।
- सावधान रह कि पैकेट खोलदे समय या डालदे समय कंडोम फाड ना।

- भागीदारों इस्तेमाल करने री ताई सहमत ओण चेही।

- कंडोम रे चूटणे या इस्तेमाल ना ओणे गे आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों रा इस्तेमाल किया जा सकअ।

मरद कंडोम रा इस्तेमाल कैरा करअ



अस्त्री कंडोम



- एचआईवी / एड्स सहित गरभावस्था और यौन संचारित संक्रमण दोनो रोकअ
- हर बेरी सेक्स करदे समय सही तरीके द इस्तेमाल किए जाणे गे असरदार

ए का अ

- सेक्स द पलये योनि दो प्लास्टिक कवर डालो जाअ।
- एक बाधा अ जू शुक्राणु यौनी द बेइंडे छाड।

कैरा करअ इस्तेमाल

- हर सेक्स क्रिया दो पलये योनि दो नवो अस्त्री कंडोम डाल।
- कचरे या शौचालय दा सही द निपटान करअ।

का उम्मीद करअ

- किए गलत असर नी।

मुख्य बिंदु

- एचआईवी सहित यौन रोग और किटाणू रोकणे री ताई रेके परिवार नियोजन नियम रे सीथा इस्तेमाल किया जा सकअ।

- हर बेरी जबे तुमे सेक्स करअ त सही तरीके द इस्तेमाल करणा जरूरी अ।
- पाको करअ कि लिंग कंडोम री अंगूठी रे भीटका प्रवेश करअ और सेक्स रे दौरान भीटका रह।
- भागीदारो इस्तेमाल करणे री ताई सहमत ओणा चेही।
- आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों रा इस्तेमाल किया जा सकअ अगर कंडोम फिसल जाअ या सही तरीके द इस्तेमाल नी किया जा सकदा।

अस्त्री कंडोम रा इस्तेमाल कैरा करअ



बाहरी घेरा

भीटक रा घेरा

सीरे गे भीगक रा रंग निचोड़ें

हर बेरी नवे कंडोम रा इस्तेमाल करअ पैकेट ध्याने खोलय पाको करअ कि कंडोम भीटके द आछी तरह द चिकनाई युक्त ओव

एक आरामदायक जागहा चुन

बंद

भीटक रा घेरा खुला छोर

हटाओणे री ताई बाहरी रिंग जोरे मोड़ कंडोम सुरक्षित रूप द फेंक देय

आंतरिक रिंग सुले योनि दो डाल उंगली कंडोम र भीटको छाड, और आंतरिक रिंगअप जेतणो आसान अ तेतणा धाका देय, पाको करअ कि बाहरी रिंग योनि रे बेइंडको अ और कंडोम मुडो हंद नी अ, पाको करअ कि लिंग कंडोम रे भीटका प्रवेश करअ और संभोग रे दौरान एइरे भीटका रह।

प्रत्यारोपण

गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण

ऊपरी मांसपेशी

Uid(अंतरगभाशयी उपकरण)

जन्म नियंत्रण

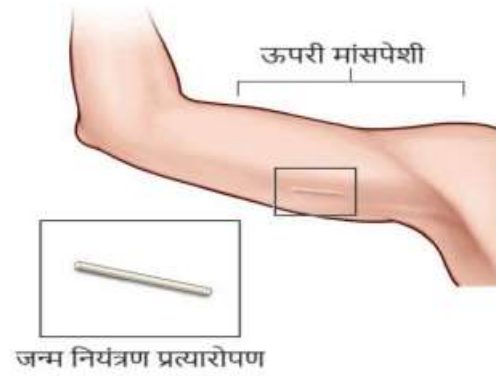
जन्म

नियंत्रण प्रत्यारोपण



IUD (अंतरगभाशयी उपकरण)
जन्म नियंत्रण

गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण



- इस्तेमाल करणे री ताई सुरक्षित
- सबीद असरदार तरीके मुंज एक
- 3 द 5 साल ताई रह
- अगर तुमे गर्भवती ओणा चाह त कुणजे भी समय टा सकअ

ए का अ

- आंतरिक, ऊपरी बाहो री त्वचा मोवे छाड़ु गो छोटे ट्यूब।
- ट्यूब द हारमोन शुक्राणु द अंडे ताई पहुंचणे द रोकअ और अंडे री रिहाई रोकअ।

कैरा करअ इस्तेमाल

- खास रुप द प्रशिक्षित प्रदाता प्रत्यारोपण डाल और नकेय।
- सम्मिलन रे बासीए करणे री ताई कुछ भी याद नी छाणणो अ।

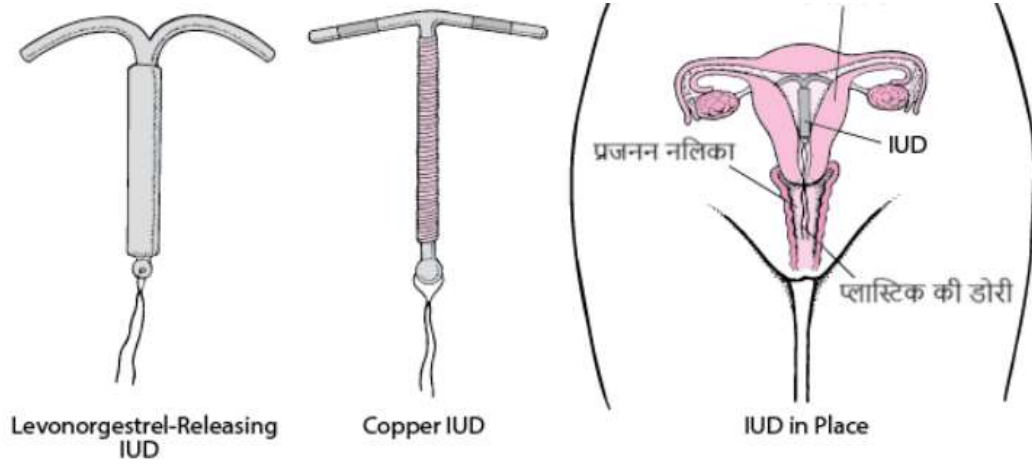
का उम्मीद करअ

- हद खून बहणो, स्पार्टिंग, हद खून बहणो या किए मासिक खून बहणो ना ओणे सहित खून बहणे दा बदलाओ, आम और सुरक्षित अ।

मुख्य बिंदु

- मुलाकात रा इंतजार करदे समय किए रेकी विधि रा इस्तेमाल करअ.
- अगर तुम एसटीआई या एचआईवी /एड्स द सुरक्षे रे जरूरत अ त कंडोम रा इस्तेमाल करअ।

आईयूडी अंतरगरभाशयी डिवाइस



- इस्तेमाल करने री ताई सुरक्षित
- सबीद असरदार तरीके मुंज एक
- 12 साल ताई किया जा सकअ इस्तेमाल
- अगर तुमे पलये द ही गर्भवती ओणा चाह त कसी भी समय हटाया जा सकअ

ए का अ

- छोटे, लचीले, प्लास्टिक "टी" तांबे री तार दो लपेटो जाअ जू गर्भ दो छाडो जाअ।
- शुक्राणु अंडे द मिलणे द रोकअ।

कैरा कर इस्तेमाल

- खास रुप द प्रशिक्षित प्रदाता आईयूडी सम्मिलित और नकेय।
- एस छोटु रे जन्म रे बासीए और साथी रेके समय दो भी लाओ जा सकअ।
- सम्मिलन रे बासीए करने री ताई कुछ भी याद नी छाणणो अ।

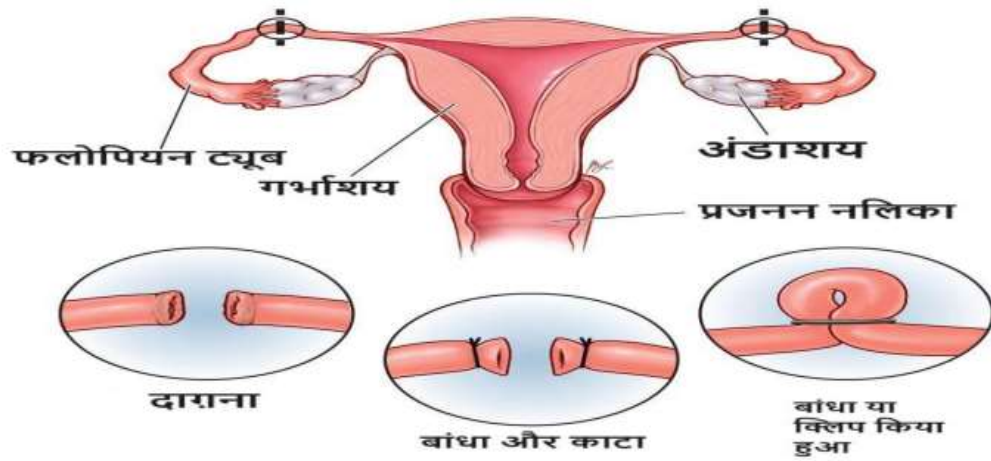
का उम्मीद करअ

- इस्तेमाल रे पलये कुछ महीने दे मासिक खून बहणे रे दौरान कुछ खिंचाओ और भारी खून बहणो।

मुख्य बिंदु

- मिलाकात रा इंतजार करदे समय कसी रेकी विधि रा इस्तेमाल करअ.
- अगर तुम एसटीआई या एचआईवी/एड्स द सुरक्षा रे जरूरत अ त कंडोम रा इस्तेमाल करअ।

ट्यूबल लिगेशन



- सुरक्षित और स्थायी विधि- अस्त्रीयों या जोडो री ताई जू जादा छोटू नी चाहदे
- सबीद असरदार तरीके मुंज एक
- आसान आपरेशन

ए का अ

- खास रुप द प्रशिक्षित प्रदाता अंडे गर्भ ताई नीणे आ ट्यूबो ताई पहुंचाणे री ताई एक या दो छोटे कट बना देय।
- ट्यूबो काट या बंद करअ। गर्भ हटाओ नी जांदो।
- ए तुमरे छोटू रे जन्म रे ठीक बासीए और साथी रेके समय दो कियो जा सकअ।
का उम्मीद करअ
- प्रक्रिया रे बासीए, याद छाणणे री ताई कुछ भी नी और किए गलत असर नी।
- प्रक्रिया रे दौरान सुतणे र जरूरत नी अ।
- आमतौर गे तुमे प्रक्रिया रे कुछ घंटो बासीए घरे डेओ सकअ।
- प्रक्रिया रे कुछ देस ताई चेइत ओ सकअ।
- मासिक खून बहणो तुमरी ताई आम रुप द जारी रहलो।

मुख्य बिंदु

- स्थायी नियम।
- अगर तुम एसटीआई या एचआईवी / एड्स द सुरक्षा रे जरूरत अ त कंडोम रा इस्तेमाल करअ

नसबंदी



मरद नसबंदी

- मरद या जोड़ो री ताई सुरक्षित और स्थायी नियम जू जादा छोटू नी चाहदे
- सबीद असरदार तरीके मुंज एक
- आसान आपरेशन
- पलये 3 महीने ताई बैक-अप नियम रा इस्तेमाल करणा चेही

ए का अ

- खास रुप द प्रशिक्षित प्रदाता शुक्राणु नी जाणे आ ट्यूबो ताई पहुंचणे री ताई दो छोटे कट बनाअ।
- ट्यूबो काटअ। अंडकोष हटाओ नी जा सकदो।
- शुक्राणु वीरय द बेइंडो छाणणे रा काम करअ।

कैरा करअ इस्तेमाल

- असरदार ओणे द 3 महीने र देर।जोड़े तबे ताई एक और नियम रा इस्तेमाल करणा चेही।
- चीन महीने बासीए, याद छाणणे री ताई कुछ भी नी अ।

का उम्मीद करअ

- प्रक्रिया रे दौरान सुतणे र जरूरत नी अ।
- आमतौर गे तुमे प्रक्रिया रे कुछ घंटो रे बासीए घरे डेओ सकअ।
- प्रक्रिया रे बासीए कुछ देस री ताई चोट और खराश ओ सकअ।

मुख्य बिंदु

- सेक्स ड्राइव, इरेक्शन या स्खलन कम नी करदा अ।

स्थायी नियम।

- अगर तुमे एसटीआई या एचआईवी / एड्स द सुरक्षा र जरूरत अ त कंडोम रा इस्तेमाल करअ।

छोटू दूध पलाओणे रे नियम



लैक्टेसनल एमेनोरिया विधि (एलएएम)

- बिणा किए गलत असर द सुरक्षित
- असरदार अगर:
तुमे अक्सर, देस और रात छोटू दूध पलाओ लओ अ, और किए रेका भोजन या तरल पदार्थ नी दे लवा अ।
तुओरो छोटु 6 महीने द कम उमर रो अ, और
तुओरे मासिक खून बहणो पाछु नी एया अ।

ए का अ

- छोटू दूध पलाओणो जू एकी तरह द गर्भवस्था रोकअ।
- अंडे री रिहाई रोकअ।

इस्तेमाल केरा करअ:

- अक्सर छोटू दूध पलाओ, देस और रात (पूरी तरह द या लगभग पूरी तरह द छोटू दूध पलावा करअ) और किए रेका भोजन या पदारथ ना देय।
- अगर तुमे छोटू कम दूध पिलाअ, त तुमरा मासिक खून बहणो शुरु ओव, या ए तुमरे छोटू रे ओणे रे 6 महीने बासीए ओव, त नियम काम नी करल।

: का उम्मीद करअ

- किए मासिक खून बहणा नी।

मुख्य बिंदु

- 6 महीने री ताई हद असरदार अगर पूरी तरह द छोटू दूध पलाओ जाअ।
- 6 महीने या तेइंद पलये शुरु करणे री ताई एक और नियम तैयार करअ, अगर मासिक खून बहणो पाछु आ जाअ या छोटू दूध पिलाओणो कम ओ जाअ।
- अगर तुम एसटीआई या एचआईवी / एड्स द सुरक्षा र जरूरत अ त कंडोम रा इस्तेमाल करअ।

मानक देस नियम:



कैलेंडर या साइकिल मोतियों रा इस्तेमाल करणा

- तुम एजो जाणणे द सहायता करअ कि महीने रे दौरान तुमे कुणजे देस दी गर्भवती ओ सकअ।
- गरभावस्था रोकणे री ताई, या त सेक्स द बचअ या तेन देस दा कंडोम रा इस्तेमाल करअ।
- नियमित मासिक खून बहणो आई अस्त्रीयों दवारा सबीद आछा इस्तेमाल किया जाअ

ए का अ

- एजो शिखणो कि हर महीने कुणजे देस तुमे गर्भवती ओ सकअ (उपजाऊ देस)।
- उपजाऊ देसो रे दौरान सेक्स द बचअ या कंडोम रा इस्तेमाल करअ।

कैरा करअ इस्तेमाल

- चक्र रे देस रे गीनत करणे री ताई चक्र मोतियों या कैलेंडर रा इस्तेमाल करअ। मासिक खून बहणे रे पलके देस द शुरु करअ।
- हर चक्र रे 8 द 19 देस 'उपजाऊ देस' ओव।
- उपजाऊ देस दे असुरक्षित यौन संबंध बणाओणे द बचअ।

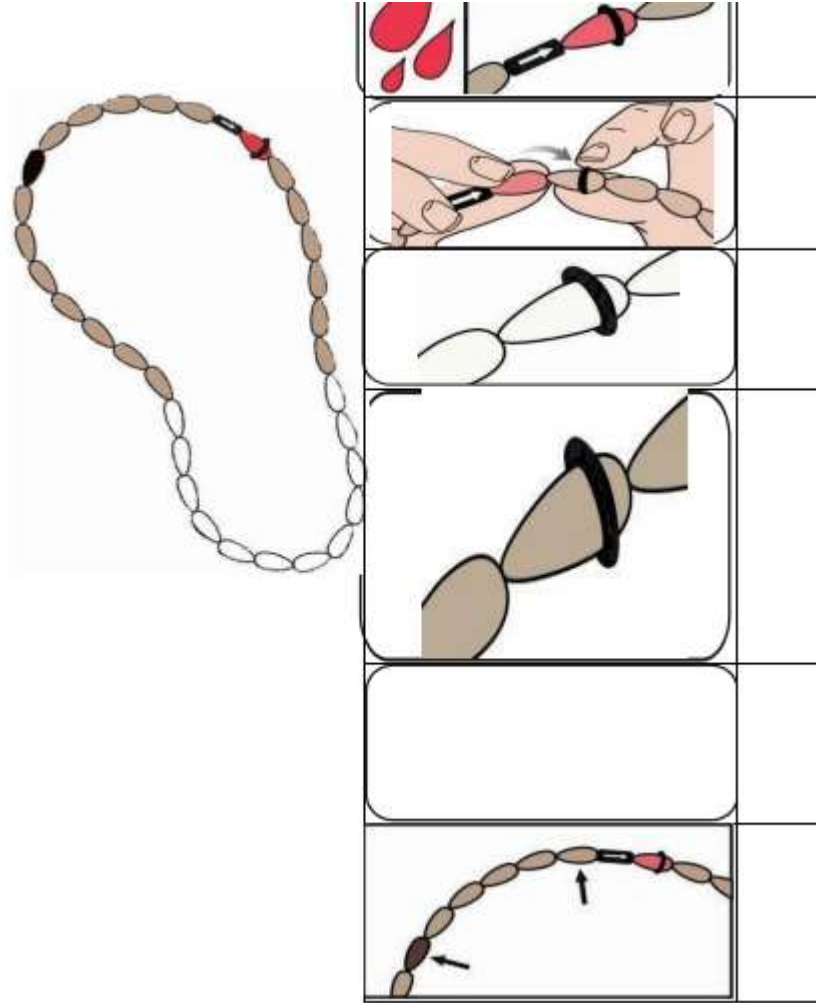
का उम्मीद करअ

- साथी द सेक्स द बचणे चेही या हद महीने लगातार 12 देस ताई कंडोम रा इस्तेमाल करणा चेही।
- किए गलत असर नी।

मुख्य बिंदु

- दोनो भागीदार सेक्स द बचणे या उपजाऊ देस दा कंडोम रा इस्तेमाल करणे री ताई सेहमत ओणा चेही।
- अगर मासिक खून बहणो कम नियमित ओ जाअ, त तुम एक और तरीका चुनने र जरूरत ओ सकअ।
- अगर तुम एसटीआई या एचआईवी / एड्स द सुरक्षा र जरूरत अ त कंडोम रा इस्तेमाल करअ।

साइकिल मोतियों रा इस्तेमाल कैरा करअ



पीरियड्स शुरु ओणे गे अंगूठी लाल मोती गे नीय।

हर देस अगले मोती गे अंगूठी नीय। खून बहणे रे देस दे भी अंगूठी हिलाअ

सफेद मोतियों गे अंगूठी ओणे गे कंडोम रा इस्तेमाल करअ या परहेज करअ

ब्राउन मोती बिणा गरभावस्था रे सुरक्षित देस अ

जबे पीरियड दबारे द शुरु ओव त रिंग दबारे द शुरु करणे री ताई लाल मोती गे नीय
हमेशा जांच कि तुमरा पीरियड गहरे भूरे रंग रे मोती और लास्ट भूरे रंग रे मोती रे बीचदा आअ।

नशा-त्याग



- आपूरति नी
- किए साइड-इफेक्ट नी
- कुणजे भी समय इस्तेमाल किया जा सकअ
- रेके तरीको री तरह असरदार नी

ए का अ

- मरद आपणो लिंग आपणे साथी रे यौनी द पाछु टाअ और यौनी रे बेइंडका स्खलन करअ।
- शुक्राणु अस्त्री रे शरीर द बेइंडा छाणणे रा काम करअ।

कैरा करअ इस्तेमाल

- ए सही तरीके द करणा शीखणे दा समय लाग सकअ।
- तेन मरद री ताई आछो नी ओ सकदो जू शीगो स्खलन करअ।

मुख्य बिंदु

- रेके तरीके ज्यादातर माछ री ताई गरभावस्था द जादा सुरक्षा प्रदान करअ।
- आपातकालीन गरभनिरोधक गोलियों रा इस्तेमाल किया जा सकअ अगर वापसी द पलये स्खलन ओव।
- अगर तुम एसटीआई या एचआईवी / एड्स द सुरक्षा र जरूरत अ त कंडोम रा इस्तेमाल करअ।

खास परिस्थितिया

छोटू रे जन्म रे बासीए

- छोटू दूध पिलाओणे रे नियम 6 महीने ताई गरभावस्था असरदार ढंग द रोकअ अगर सही तरीके द इस्तेमाल किया जाअ, और छोटू खै आचा भोजन प्रदान करअ।

रेकी नियम कबे शुरू करअ:

- आईयूडी: प्रसव रे तुरंत बासीए या प्रसव रे 4 सप्ताह बासीए इन्तजार करअ।
- अस्त्री नसबंदी: प्रसव रे तुरंत बासीए या प्रसव रे 6 सप्ताह बासीए इन्तजार करअ।
- मरद नसबंदी: आदरश रुप द नियत तारिक द 3 महीने पलये, केइंकी एइ असरदार ओणे दे 3 महीने लाग।
- मिनीपल्स, इंजेक्शन, प्रत्यारोपण: छोटू दूध पिलाओणे गे प्रसव री ताई 6 सप्ताह बासीए। छोटू दूध पिलाओणे गे छोटू रे जन्म रे तुरंत बासीए। गोलिया: छोटू दूध पिलाओणे छोटू रे जन्म रे 6 महीने बासीए। छोटू दूध ना पिलाओणे गे 6 सप्ताह।

एचआईवी /

- एचआईवी+(एड्स नही): शुक्राणुनाशको छोडय कुणजी भी विदि रा इस्तेमाल कर सकअ।
- एआरटी या बीमारी गे: आमतौर गे अधिकांश तरीको रा इस्तेमाल कर सकअ, सलाह री ताई देख।
- टीबी दवाईयो गे: आमतौर गे अदिकांश तरीके रा इस्तेमाल कर सकअ, सलाह री ताई देख।
- एचआईवी रे संचरण ख रोकणे री ताई कंडोम री सिफारिश की जाअ, भले ही कुणजी रेकी विदि रा इस्तेमाल किया जाअ।
- गर एचआईवी आ अस्त्री स्तनपान करणा चुनअ, त तीय सलाह दीत जाण चेही:
खास रुप द स्तनपान करअ जबे ताई कि तीयरो छोटू 6 महीने रो ना ओ जाअ।
6 महीने बासीए, खाद पदारथ जोड और 12 महीने ताई स्तनपान जारी छाड।
तबे सुरक्षित और पूरा भोजन पैदा ओणे गे स्तनपान बंद कर देय।

मरद या अस्त्री जू जादा छोटू नी चाहदे

- स्थायी (अस्त्री नसबंदी और मरद नसबंदी) और दीरघकालिक तरीके (आईयूडी, प्रत्यारोपण) गे चरचा करअ।

उम्र

- युवा: बादे तरीके रा इस्तेमाल कर सकअ। एसटीआई / एचआईवी / एड्स संरक्षण गे जोर देय।
- पुराणे: बादे तरीके रा इस्तेमाल कर सकअ। स्थायी और लांबे समय रे तरीके गे चर्चा करअ।

गरभपात रे बासीए

- गरभपात रे तुरंत बासीए कुणजी भी नियम रा इस्तेमाल कर सकअ।
- अगर संक्रमण मौजूद अ, त इलाज ओणे ताई आईयूडी डालणे री ताई इन्तजार करअ।

विकलांग माछो सीथे रहणे आए माछो

- बादे तरीके रा इस्तेमाल कर सकअ।
- परिवार नियोजन र जरूरत और एसटीआई / एचआईवी / एड्स री रोकथाम गे चर्चा करण जरूरी अ।

बलात्कार रे बासीए

- अगर नियमित विधि गे नी त आपातकालीन गरभनिरोधक रा इस्तेमाल करअ।
- एसटीआई / एचआईवी सहाल री ताई देख।

मेहनत/आपदा/विस्तापित आदमी/निराली परिवार

- बादे तरीके रा इस्तेमाल कर सकअ।
- दबारा: आपूरति री अपलब्धता रे बारे दो ध्यान द सोच और बैक-अप नियमों (कंडोम, बधाए, आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलिया) र पेशकश करअ।
- गरभवस्था और एसटीआई / एचआईवी/ एड्स दोनो रोकणे खास रूप द जरूरी अ
अगर तीय स्वास्थ्य री स्थिति अ त गोलिया, इंजेक्शन या मिनीपिल रा इस्तेमाल करीय

तीयद पूछ कि का तीय आगे किए गंभीर स्वास्थ्य स्थिति अ।

- अगर से किए समस्या ओणे री रिपोर्ट करअ, त एजो देखणे री ताई जांच कि का ए हुंदो सूची दी अ।
- अगर ए सूची दी अ, त एजो देखण री ताई जांच कि से कुणजे तरीको रा इस्तेमाल कर सकअ।
अगर तीय उच्च बलड़ प्रेशर अ
- से गोलियों रा इस्तेमाल नी कर सकआ
- से इंजेक्शन या मिनीपिल रा इस्तेमाल कर सकअ।
अगर से धुम्रपान करअ और 35 साल या तेइद जादा उम्र र अ
- से गोली रा इस्तेमाल नी कर सकदा
- से इंजेक्शन या मिनीपिल रा इस्तेमाल कर सकअ।
अगर तीय बार-बार गंभीर शीरत लग, अक्सर एकी तरफ, और / या माइग्रेन, उलटी पैदा करअ, और जू प्रकाश, शोर या आंदोलन (माइग्रेन) द बदतर ओ जाअ?
- से गोली रा इस्तेमाल नी कर सकदी
- से इंजेक्शन या मिनीपिल रा इस्तेमाल कर सकअ।
अगर से नियमित रूप द तपेदिक (टीबी), दौरै (फिट), या एआरवी टीक ओणे री ताईगरमे ज गोलिया ल?
- से गोलियों रा इस्तेमाल नी कर सकदी
- से इंजेक्शन या मिनीपिल रा इस्तेमाल कर सकअ।
अगर तीय कभये दिल र गंभीर स्थिति या स्ट्रोक ओवा अ
- से गोली या इंजेक्शन रा इस्तेमाल नी कर सकद हैवय मिनीपिल रा इस्तेमाल कर सकअ।
अगर तीय 20 द जादा साल द मधुमेह (तीयरे रक्त दो उच्च शरकरा रा स्तर) अ
- से गोली या इंजेक्शन रा इस्तेमाल नी कर सकदी हैवय मिनीपिल रा इस्तेमाल कर सकअ।
अगर तीयरे लात या फेफडो दा कभये खून रा थक्का जाम गोआ अ
- से गोली, इंजेक्शन या मिनीपिल रा इस्तेमाल कर सकअ।
- से हारमोन रे बिणा कंडोम या रेकी विधि रा इस्तेमाल कर सकअ (अगर जरूरी ओव त देख)

अगर तीय कभये स्तन कैसर ओवा अ

- से गोली, इंजेक्शन या मिनीपिल रा इस्तेमाल कर सकअ।
- से हारमोन रे बिंआ कंडोम रा रेकी विधि रा इस्तेमाल कर सकअ (अगर जरुरी अ त देख) है साथ मे

एजो पाको सवाल कि एक अस्त्री गरभवती नी अ

जिन अस्त्री भविष्य दा मासिक खून बहणो नी ओ लागा , से हेभी भी हारमोनल तरीको (गोलिया, इंजेक्शन, या मिनीपिल) शुरु करणे दी सक्षम ओ सकअ। एजो पाको करणे री ताई एजे सवाल पूछ कि से गरभवती नी अ।

अगर ग्राहक बादे सवालो रा जबाब नी देंदा, त गरभवस्था द मना नी कियो जा सकदो। तीय आगले मासिक धरम ताई इंतजार करणा चेही।

पीरियड (और तबे ताई सेक्स द बचअ या कंडोम रा इस्तेमाल करअ) या तबे ल गरभावस्था परीक्षण।

अगर ग्राहक कम द कम एकी सवाल रा उत्तर ही देय और गरभावस्था रे किए संकेत य लक्षण नी अ, त तीय विधि प्रदान करअ।

नासवाल ओ

1. का तुम आगे 6 महीने द कम समय पलये एक छोटू थेयो, का तुमे पूरी तरह द छोटू दूध पिला लओ अ, और का तुम आगे किए नी अ तबे द मासिक धरम?
2. का तुमे आपणे लास्ट मासिक धरम या प्रसव रे बासीए संभोग द परहेज किया अ?
3. का तुम आगे पाछले 4 हफ्तो द एक छोटू अ?
4. का तुमरा लास्ट मासिक धरम पाछले 7 देस द भीटका शुरु ओवा थेया?
5. का तुमे पाछले 7 देसो दो गरभपात या गरभपात कराओ अ?
6. का तुमे लागातार और सही तरीको द एक विश्वासनीय गरभनिरोधक विधि रा इस्तेमाल कर लवा अ गरभावस्था रे संकेत

अगर कसी अस्त्री देर द मासिक धरम या कई रेके संकेत अ, त से करभवती ओ सकअ। दवारा पुष्टि करण र कोशिश करअ

गरभावस्था परीक्षण या शरीरिक परीक्षण।

शुरुआती संकेत

देर द मासिक धरम जादा बेरी पेशाब करणो स्तन कोमल वजन दा बदलाओ उलटी

हमेशा थाको हंद मूड खाणे री आदत दा बदलाओ

बासीए रे संकेत

बडे स्तन गहरे निपल्स सामान्य बडे हंदे पेट री तुलने दे जादा योनि स्त्रावो एक छोटू र गतिविधियाँ

नए ग्राहक री ताँई, का तुमे...

- ग्राहक ख एक ऐर विधि चुनने द सहायता करअ जू तेसरी ताँई सही ओव?
- विधि रे संभावित दुष्प्रभावों गे चरचा करअ?
- जबे भी संभव ओव, ग्राहक से विधि देय जू से चाह, या तबे एडरी ताँई संदरभित करअ?
- पाको करअ कि ग्राहक ख जू रेफरल विधि चाह, तेस आगे तेसरा इंतजार करदे समय इस्तेमाल करणे र एक विधि अ?
- विधि, जाणकार और हैंड-आऊट देय?
- पाको करअ कि अगर जरूरी अ त ग्राहक आगे कंडोम और आपातकालीन गोलिया अ?
- एसटीआई और एचआईवी / एड्स री रोकथाम गे चर्चा करअ, और जरूरत पणणे गे कंडोम देय?
- विधि रोकणे द पलये बोल कि जादा आपूरति री ताँई कबे पाछु आओणे अ या अगर किए समस्या ओ लाग अ?
- बादे सवालों रे जबाब?
- ग्राहक कसी भी समय पाछु आओणे री ताँई आमंत्रित करअ?

पाछु आओणे आए ग्राहक री ताँई, का तुमे....

- जांच कि ग्राहक विधि द खुश अ?
- जांच कि क्लाइंट विधि रा सही इस्तेमाल कर लवा अ?
- उदारहण री ताँई, ग्राहक री चिंताओ ख संबोधित करअ:
विधियों रा इस्तेमाल करणे दी समस्याए, जैरी कि गोलिया गायब ओणी या कंडोम रे सीथी समस्याए साथी रे सीथी समस्याए
खून बहणे दा बदलाओ, जैरो स्पार्टिंग, किए मासिक खून बहणाआ नी
चक्कर आओणा, हल्क शीरत, मूड दा बदलाओ, मुँह से जैरे रेके गलत असर
पूछ कि का गलत असर एक समस्या अ। आश्वस्त करअ कि से आम और सुरक्षित अ और अक्सर आपणे दम गे चाले डेय। अगर से तरीके बदलणा चाह, त तीयख दूजा चुनने द सहायता करअ।
- जांच कि का ग्राहक आगे किए और चिंता या सवाल अ?
- छोटू दूध पलाओणे रे दौरान या बासीए इस्तेमाल करणे री ताँई एक विधि चुनने द तीयर सहायता करअ, अगर से गरभवती अ या हाल ही दो छोटू ओ व?
- पाको करअ कि अगर जरूरी अ त ग्राहक आगे कंडोम और आपातकालीन गरभनिरोधक गोलियां ओव?
- पूरी आपूरति देय? संसाधन:

www.who.int

Nhw.gov.in

Www.FamilyPlanning.org.nz

MedlinePLUS.gov

