

# परिवार स्वास्थ्य योजनाका अस्थायी साधनहरू



## १ आई.यु.सी.डि.

आई.यु.सी.डि. महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अवधिको अस्थायी साधन हो। यो पाठेघरमा राखिन्छ। एकपटक राखेपछि यसले १२ वर्ष सम्म गर्भ रहन दिदैन।



## २ इम्प्लाण्ट

इम्प्लाण्ट महिलाको पाखुरामा राखिने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो। एकपटक राखेपछि यसले ५ वर्ष सम्म गर्भ रहन दिदैन।



## ३ ३ महिने सुई

यो सुई लगाए पछि ३ महिनासम्म गर्भ रहन दिदैन।

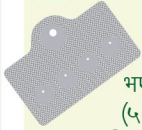


## ४ खाने चक्की (पिल्स)

गर्भधारणबाट पुर्ण रूपमा सुरक्षित रहनका लागि महिलाले प्रत्येक दिन नबिराई खाने चक्की (पिल्स)को सेवन गर्नुपर्छ।

## ५ कण्डम

अनिच्छित गर्भ रहनबाट रोकन तथा एच.आई.भी. र यौन रोग संक्रमणबाट बच्न कण्डम प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा पुरुषले लिङ्गमा लगाउन पर्छ।



## ६ आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की

असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको जति सक्दो चाँडो (५ दिन/१२० घण्टा भित्र) आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की खानु पर्छ। यो आकस्मिक अवस्थाको लागि मात्र हो। यसलाई नियमित परिवार स्वास्थ्य योजनाका साधनको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन।

# त्यवस्थित परिवार स्वास्थ्य र विकासको आधार

