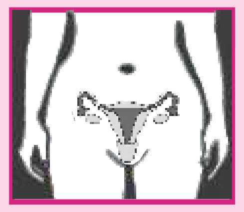
परिवार नियोजन के अनेक उपाय, आज से ही एक अपनाएं!

महिला नसबंदी

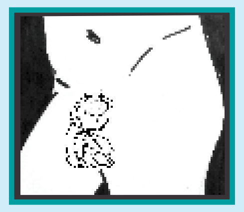


गर्भधारण से
जीवनभर के लिए मुक्ति

30 मिनट में हो सकती है

महिला नसबंदी किसी भी समय करवाई जा सकती है, यदि आप गर्भवती नहीं हैं। प्रसव या गर्भपात के तुरंत बाद भी करवाई जा सकती है।

पुरुष नसबंदी



गर्भधारण से
जीवनभर के लिए मुक्ति

20 मिनट में हो सकती है

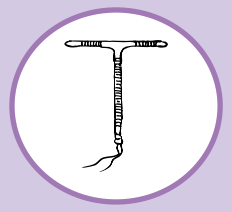
पुरुष नसबंदी किसी भी समय करवाई जा सकती है। 3 महीने बाद गर्भनिरोधक साधन के प्रयोग बिना यौन संबंध बना सकते हैं।

नसबंदी किसी भी मौसम में करवा सकते हैं।

सरकारी अस्पताल में मुआवज़े के साथ सेवा उपलब्ध है।
प्राइवेट अस्पताल और क्लीनिक में आपको भुगतान करना पड़ेगा।

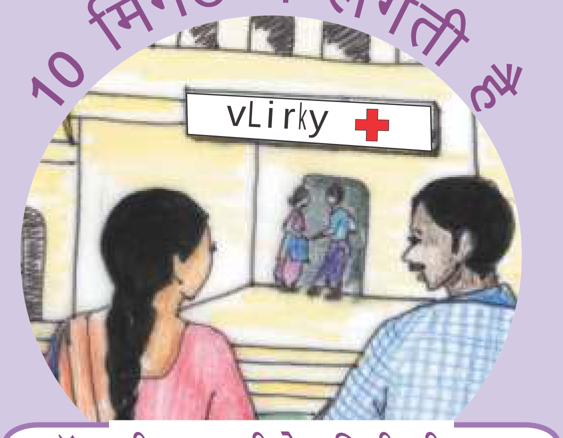
नसबन्दी उन दम्पति के लिए सुरक्षित एवं उपयुक्त है
जिन्हे भविष्य में और संतान नहीं चाहिए।

कॉपर-टी या मल्टीलोड



गर्भधारण से
5-10 साल तक मुक्ति

10 मिनट में लगती है

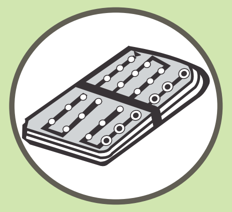


कॉपर-टी या मल्टीलोड किसी भी समय लगाई जा सकती है, यदि आप गर्भवती नहीं हैं। यह प्रसव या गर्भपात के समय भी लगाई जा सकती है। यह लगभग सभी महिलाओं के लिए सुरक्षित एवं उपयुक्त है।

कुछ महिलाएं कहती हैं कि कॉपर-टी लगवाने के बाद वे चिंता मुक्त हो जाती हैं।

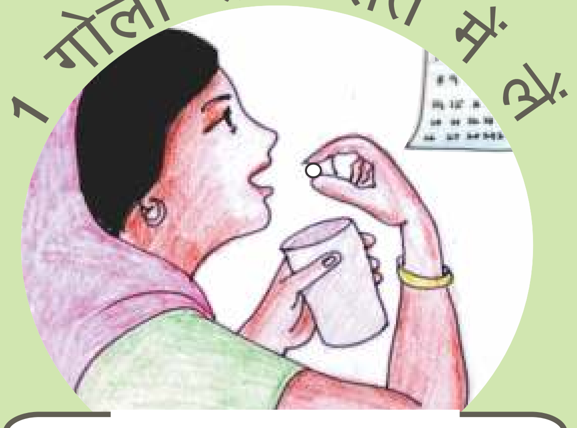
आप अपने साथ भी कॉपर-टी ला सकती हैं और डॉक्टर से लगवा सकती हैं।

गर्भनिरोधक गोली



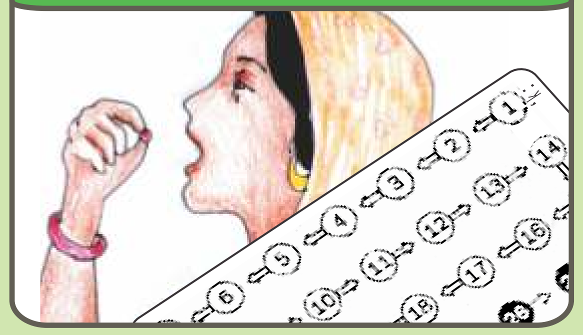
गर्भधारण रोकने के लिए
हर रात एक गोली लें

1 गोली रोज रात में लें

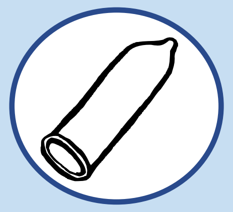


गर्भनिरोधक गोली किसी भी समय शुरू की जा सकती है, यदि आप गर्भवती नहीं हैं। यह लगभग सभी महिलाओं के लिए सुरक्षित एवं उपयुक्त है।

कुछ महिलाएं गर्भनिरोधक गोली उपयोग के दौरान माहवारी कम एवं नियमित होना पसंद करती हैं।



कंडोम

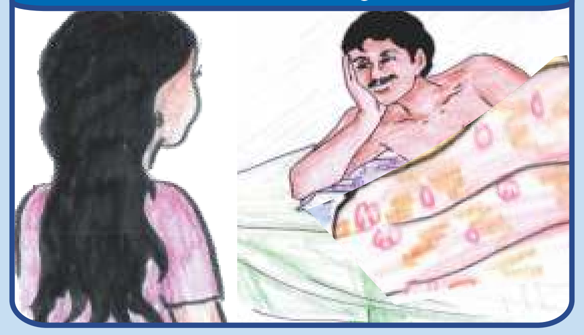


गर्भधारण रोकने के लिए
हर बार नया कंडोम प्रयोग करें

1 नया कंडोम हर बार

यौन क्रियाओं के पूर्व कंडोम को पूरे लिंग पर अवश्य चढ़ाएं। हर बार कंडोम प्रयोग करने से यह गर्भधारण, यौन रोग एवं एच.आई.वी. से बचाता है।

कुछ दम्पति कंडोम उपयोग के दौरान आनंद को अधिक समय तक अनुभव करते हैं।



आपातकालीन गोली

गर्भधारण को असुरक्षित
यौन संबंध के बाद रोकती है

1 गोली असुरक्षित यौन संबंध के 3 दिन के अंदर

आपातकालीन गोली असुरक्षित यौन संबंध के तुरंत बाद या तीन दिन के अंदर प्रयोग कर सकते हैं। यह सभी महिलाओं के लिए सुरक्षित है।

आपातकालीन गोली लेने के बाद हमेशा एक दूसरा आधुनिक गर्भनिरोधक उपाय अपनाएं।

सरकारी कार्यकर्ता एवं स्वास्थ्य केंद्र द्वारा मुफ्त में उपलब्ध हैं या दवा की दुकान एवं प्राइवेट क्लीनिक में कम पैसे में उपलब्ध हैं।

आप जब माँ बनना चाहती हैं या कोई दूसरा गर्भनिरोधक उपाय अपनाना चाहती हैं तो यह विधि उपयोग करना बंद कर सकती हैं।

June 2014

अधिक जानकारी के लिए अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करें।
या इस नंबर पर फोन करें: **1800-180-1900**

Designed by Urban Health Initiative

NATIONAL HEALTH MISSION