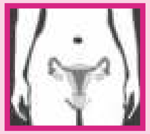
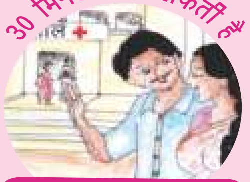
परिवार नियोजन के अनेक उपाय, आज से ही एक अपनाएं!

महिला नसबंदी



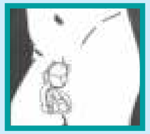
गर्भधारण से
जीवनभर के लिए मुक्ति

30 मिनट में हो सकती है



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

पुरुष नसबंदी



गर्भधारण से
जीवनभर के लिए मुक्ति

20 मिनट में हो सकती है

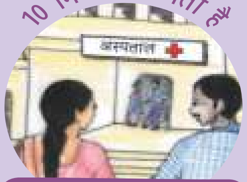
पुरुष नसबंदी किसी भी समय करवाई जा सकती है, 3 महीना बाद आप गर्भनिरोधक सादन के प्रयोग बिना यौन संबंध बना सकते हैं।

महिला तथा पुरुष नसबंदी किसी भी मौसम में करवा सकते हैं

आई.यू.सी.डी.

गर्भधारण से
5–10 साल तक मुक्ति

10 मिनट में लगती है



आई.यू.सी.डी. 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 आई.यू.सी.डी. लगवाने के बाद वे चिंता मुक्त हो जाती हैं।

अंतरा गर्भनिरोधक इंजेक्शन

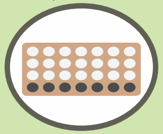
गर्भधारण से
3 महीने के लिए मुक्ति

1 इंजेक्शन हर तीन महीने में

अंतरा इंजेक्शन किसी भी समय शुरू किया जा सकता है, यदि आप गर्भवती नहीं हैं। यह माँ और उसका दूध पी रहे बच्चे के लिए सुरक्षित है। यह लगभग सभी महिलाओं के लिए सुरक्षित एवं उपयुक्त है।

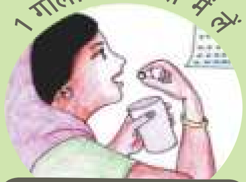
कुछ महिलाएं अंतरा इंजेक्शन उपयोग के दौरान माहवारी का बंद होना पसंद करती है।

रोज खायी जाने वाली गर्भनिरोधक गोलियां



गर्भधारण रोकने के लिए
हर रात एक गोली लें

1 गोली रोज रात में लें



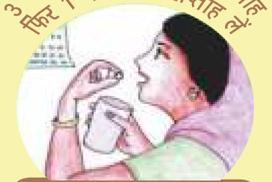
गर्भनिरोधक गोली किसी भी समय शुरू की जा सकती है, यदि आप गर्भवती नहीं हैं। यह लगभग सभी महिलाओं के लिए सुरक्षित एवं उपयुक्त है।

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

छाया-गर्भनिरोधक गोली

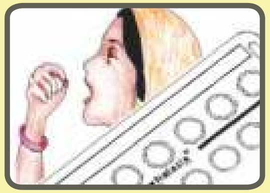
हार्मोन रहित गर्भनिरोधक गोलियाँ,
स्तनपान कराने वाली माँ के
लिए भी उपयुक्त

3 महीने तक 2 गोली हर सप्ताह
फिर 1 गोली हर सप्ताह लें

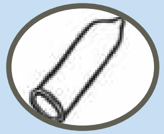


पहली गोली माहवारी के पहले दिन और दूसरी गोली माहवारी के तीन दिन के बाद लें। सभी उपयोगकर्ता गोली प्रारम्भ करने से पूर्व चिकित्सक से अवश्य परामर्श लें।

कुछ महिलाओं में तीन माह तक अनियमित अथवा विलम्ब से मासिक होता है।



कण्डोम



गर्भधारण रोकने के लिए हर
बार नया कण्डोम प्रयोग करें

1 नया कण्डोम हर बार

संभोग के समय कंडोम को उत्तेजित लिंग पर चढ़ायें हर बार सही तरीके से नया कण्डोम प्रयोग करने से यह गर्भधारण, यौन रोग एवं एच.आई.वी. से बचाता है।

कुछ दम्पत्ति कण्डोम उपयोग के दौरान आनंद को अधिक समय तक अनुभव करते हैं।

☛ आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली – ईजी पिल : असुरक्षित सम्बंध बनने पर कोई भी महिला ले सकती है। इसे असुरक्षित सम्बन्ध के 72 घन्टे के अन्दर लेना आवश्यक है। यह नियमित गर्भ निरोधक साधन नहीं है।

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

उत्तर प्रदेश सरकार

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन