



# राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवामा पारिवारिक योजना



संयोजक:



in·fu·são

प्रोमोटर:



साझेदारहरु:



आर्थिक सहयोगार्थ:



## A. परिवार नियोजन परामर्श के हो ?

एक इच्छित र योजना गर्भावस्थाको प्रचार गर्दै यौन जीवनलाई सुरक्षित र सन्तोषजनक मात्रै नगरी जोखिम यौन सरुवा रोगलाई न्यूनीकरण गर्दै यौन र प्रजनन स्वास्थ्य मूल्याङ्कन गर्न अभिप्रेरित छ।

### परिवार नियोजन परामर्शमा सम्बोधित गर्ने बिषयका उदहारणहरु:

#### Preconception मूल्यांकन

गर्भवती हुनु भन्दा अगाडी र गर्भावस्थामा प्रतेक्छ र सम्भव हुन सक्ने जटिलताहरु रोक्न प्रयोग गरिने मूल्यांकन।

#### प्रजनन

कम्तिमा एक वर्षदेखि गर्भ धारण गर्न प्रयास गर्दै गरेका जोडीहरुमा गरिने मूल्यांकन।

#### गर्भनिरोधक

गर्भावस्था रोक्न र कार्यक्रम गर्न प्रयोग गरिने बिधि।

#### यौन संचारित संक्रमण रोगहरु

यौनजन्य संक्रमणको रोकथाम बारेमा जानकारी प्रदान गरिन्छ र निदान परीक्षण को लागि अनुरोध हुन सक्छ र प्रत्येक परिस्थितिको उपयुक्त दृष्टिकले निर्णय गर्न सकिन्छ।

#### पाठेघरको क्यान्सरले हुने गिर्खा

स्त्री रोगको परीक्षा जसले गिर्खा, धब्बा संग्रह कुनै पनि चोट, क्यान्सर यी अवस्थामा रोक्न आदेश विशिष्ट उपचार मार्गदर्शन र मुल्यात्कलन गर्न अनुमति दिन्छ जसले मानव सरिरमा देखिने papilloma भाइरसको स्त्री रोगको परीक्षा लिन्छ।

#### कामुकता

सेक्स सम्बन्धित रहेको अनुभव र यसबाट उत्पन्न परिस्थिति माथि छलफल हुन सक्छ।

## B. कहिले परिवार नियोजन परामर्श गर्नुपर्छ ?

कम से कम हरेक तीन वर्षमा यदी यौन सम्बन्ध चाहनु हुन्छ अथवा सुरु गरिसक्नु भएमा परिवार नियोजन परामर्श गर्न सल्लाह गरिन्छ।

## C. परामर्श कहाँ गरिन्छ ?

स्वास्थ्य एकाइ जहाँ तपाईं दर्ता हुनुभएको छ । परामर्श निःशुल्क छ।

## D. म गर्भावस्था कसरी रोक्न सक्छु ?

तपाईं विभिन्न विद्यमान बीच एक गर्भनिरोधक विधि चयन गर्न सक्नुहुन्छ।

सबै भन्दा उपयुक्त विधि चयन गर्न महिला स्वास्थ्य स्थिति र जोडी को प्राथमिकता खातामा लिएर, यो शङ्का स्पष्ट र परिवार नियोजन परामर्श को विधि चयन गर्न महत्वपूर्ण छ।

## E. म कहाँ गर्भ निरोधक प्राप्त गर्न सक्छु ?

धेरै किसिमका बिधि र उपकरणहरु परिवार नियोजन परामर्श र स्वास्थ्य एकाईमा नि : शुल्क प्रदान गरिन्छ।

केहि बिधिहरु औसधि पसलमा बिना डाक्टर पुर्जी नै किन्न पाइन्छ।

आवश्यक परेको खण्डमा आवश्यक मूल्यांकन गरि अस्पतालमा परिवार नियोजन परामर्शको लागि जान सकिन्छ।

## F. कस्ता गर्भनिरोधक विधिहरु पाईन्छ ?

हर्मोन र हर्मोन-मुक्त र शल्य विधिहरु पाईन्छ । यो leaflet को अन्त मा विधिहरुको जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ पेज ८ देखि १५ सम्म हेर्न सक्नु हुन्छ।

## G. असुरक्षित यौन पछि, गर्भवती प्राप्त गर्न नचाहँदा, म के गर्न सक्छु ?

असुरक्षित यौन सहवास पछि गर्भावस्था रोक्न आकस्मिक गर्भनिरोधक पनि पाईन्छ, यो बिधि गार्हो हुँदैन र प्रजननमा असर पनि गर्दैन तर यौनजन्य संक्रमण रोक्दैन, गर्भनिरोधक को एक विधिलाई नियमित प्रयोग प्रतिस्थापन गर्नु हुँदैन। यी बिधिहरु स्वास्थ्य सुविधा एकाइ र औषधि पसलमा उपलब्ध छन् । यी बिधि द्वारा ७५-९९ % गर्भावस्थाको जोखिम कम गराउँछ।

## H. कहिले आकस्मिक गर्भनिरोधक प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

- ▶ यदि सहवास समयमा गर्भनिरोधक प्रयोग भएको थिएन
- ▶ यदि तपाईंले प्रयोग गर्नुहुने गर्भनिरोधक कन्डोम मात्र थियो र यसलाई ठीक तरिकाले प्रयोग गरिएन, भंग भएको वा योनिमा फसेको थियो
- ▶ यदि संयुक्त चर्कि (एस्ट्रोजन र प्रोजेजेगेन) खान ४८ घण्टा भन्दा बढी बिर्सनु भएको थियो
- ▶ यदि progesterone चर्कि लिँदा बिर्सको ३६ घण्टा भन्दा बढी भएको थियो
- ▶ यदि योनि अंगूठी वा ट्राईडरमल प्याचको स्थानमा दुई वा बढी दिनको ढिलाइ भयो
- ▶ यदि तपाईंलाई औषधी हर्मोन गर्भनिरोधक को प्रभावकारिता असर भएको थियो

## I. असुरक्षित सहवास पछि कति लामो समय सम्मा आपतकालीन गर्भनिरोधक बनाउन सम्भव छ ?

### असुरक्षित सहवास को 72 घण्टा भित्र

- ▶ फार्मोसीमा नि शुल्क पाइने चक्कि (levonorgestrel)
- ▶ गर्भनिरोधक विधि प्रारम्भ गर्न वा जारी राख्नु पर्छ र ७ दिन भरि कंडोम प्रयोग गर्नु पर्छ

### असुरक्षित सहवास पछि १२० घण्टा सम्म

- ▶ फार्मोसीमा पाईने चक्कि (ulipristal एसीटेट)
- ▶ गर्भनिरोधक विधि प्रारम्भ गर्न वा जारी राख्नु पर्छ र १४ दिन भरि कंडोम प्रयोग गर्नु पर्छ

### असुरक्षित सहवास पछि ५ दिन सम्म

- ▶ Intrauterine device भित्र प्रयोग गरिने उपकरण, यदि चाहेको खण्डमा गर्भनिरोधक लामो अवधिसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ

**नोट:** यदि हर्मोन आपतकालीन गर्भनिरोधक लिएको २ घण्टा पछि उल्टी हुन्छ भने यो खुराक दोहोरउन आवश्यक हुन सक्छ।

अर्को महिनावारी ७ दिन भन्दा ढिला भयो वा कुनै महिनावारी तीन हप्ता भित्र आपतकालीन गर्भनिरोधक लिएर पछि भएन भने, गर्भावस्था परीक्षण गर्नुपर्छ।

महिला स्वास्थ्य र गर्भावस्था महिला आपतकालीन गर्भनिरोधक मौखिक गर्छ भने अज्ञात घाटा हो।

## J. यो महिना महिनाबारी ढिला भयो ।म एक गर्भावस्था कसरी पुष्टि गर्न सक्छु ?

तपाईं फार्मोसीमा एक गर्भावस्था परीक्षण किन्न वा स्वास्थ्य एकाइमा परामर्शको लागि समय लिन सकिन्छ जहाँ बिस्लेसन को लागि अनुरोध गर्न सकिन्छ।

## K. तपाईं गर्भावस्था रोक्न सक्नुहुन्छ ?

पोर्चुगलमा, दम्पती वा महिलाको विकल्पमा गर्भपतन, कानुनी रूपले पाईन्छ तर यसलाई गर्भावस्थाको पहिलो १० हप्ता भित्र हुनु पर्छ।

तपाईं गर्भावस्था समाप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने, अस्पतालमा परामर्शको लागि चाडो भन्दा चाडो लिन अनुरोध गर्नुहोस्। यदि सम्भव छ भने गर्भावस्था रोक्न अल्फ्रेडो दा कोस्टा मातृत्व सीधै जान सक्नुहुन्छ। सम्पर्क यो leaflet को अन्तमा छन्।

अवरोधको लागि औसधि र सर्जरी निःशुल्क हो।

## L. मैले कंडोम बिना सेक्स गरेको थिए र म एक यौनजन्य संक्रमण भइरहेको जस्तो लागेर डराएको छु ?

आफ्ना डरहरु तथा प्रस्नहरुलाई प्रस्ट पार्न परामर्श लिनु होस्।

यदि ७२ घण्टा पहिला बिना कन्डम सबहस भएको थियो र HIV को डर लागि रहेको छ भने जति सक्दो चाडै नै आकस्मिक सेवामा जान र आवश्यक मुल्याकरण र Profilaxia Pós - exposição को टेस्ट गर्न अनुरोध गरिन्छ।

एन एच एस लाइन (808 24 24 24) निर्देशन लागि पनि सम्पर्क गर्न सक्नु हुन्छ।

## M. मैले हिजो सहमति बिना सम्बन्ध गरेको थिए, र अब ?

सकेसम्म चाँडो मूल्यांकन रूपमा अस्पताल आकस्मिकमा प्रदर्शन गर्नुपर्छ। मूल्यांकन निः शुल्क छ।

## N. मेरो योनिमा दुखेको वा पानी बगेको छ, म के गरौं ?

आफ्नो एकाइ मा डाक्टरसंग परामर्श लिएर हालको स्थिति मूल्यांकन गर्नुहोस्। अथवा तपाईं यौनजन्य संक्रमणको परामर्श भएको UCSP Lapa वा अस्पताल Hospital dos Capuchos मा जान सक्नु सक्नुहुन्छ। सम्पर्क यो leaflet को अन्तमा छन्।

## गर्भनिरोधक विधि

### O. हर्मोन निरोधको विधि

Ovulation र त्यसैले गर्भावस्था रोक्नुहोस्। तिनीहरूले दुई हर्मोन (एस्ट्रोजन र progestogen) वा मात्र एक हर्मोन (progestogen) हुन सक्छ। यी निरोधकोमा निहित हर्मोन महिला स्वाभाविक उत्पादन ती समान छन्।

#### चेतावनी !

स्वास्थ्यको आफ्नो वर्तमान र विगतका समस्याहरूलाई बर्णन गर्नुहोस् र केही निरोधले नकारात्मक असर पनि गर्न सक्छन् अथवा तपाईंको प्रभावकारिता घटाई दिन पनि सक्छ कुन औसधिहरू सेवन गरिरहनु भएको छ ति सबैकुराहरू खुलाउन जरुरि छ।

तपाईंले चिकित्साको हेरविचार खोज्नुपर्छ यदि तपाईंलाई छाती दुखिराछ, साँस फेर्न कठिनाई भईरहेको छ, गंभीर टाउको दुखाइ वा पीडा भएको छ, राता र एक खुट्टा वा हात सुनिएको अनुभव भईरहेको छ।

यदि गर्भनिरोधक महिनावारी भएको पहिलो दिन सुरु गरिएको छ भने, तुरुन्तै प्रभावकारी हुनेछ। तर तपाईं चक्रको अर्को दिन गर्भनिरोधक सुरु गर्नु भएको छ भने, तपाईं अर्को विधि कंडोमको रूपमा, अर्को सात दिनको लागि प्रयोग गर्नुपर्छ।

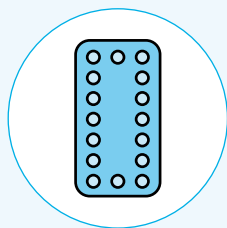
#### हर्मोनल विधिहरू एस्ट्रोजन र progestogen

यी विधिहरूले महिनावारी नियमित गर्न अनुमति दिन्छ।

साधारण साइड इफेक्टहरू जस्तै टाउको दुखाइ, वाकवाकी, उल्टी, सेक्स ड्राइभ घट्नु ।यी साइड इफेक्टहरू सबै भन्दा क्षणिक हुन्।



## COMBINED PILL सयुक्त चक्की



के हो यो ?  
मुखबाट लिने चक्की।

### कसरि प्रयोग गर्ने ?

महिलाले सधैं तीन हप्ता (२१) सम्म लिनु पर्छ र चक्कि लिन छोडेको एक हप्ता (७) पछि जुन अवधि भित्र महिनाबारी चलिरहेको हुन्छ नया तरिकाले चक्कि लिन सुरु गर्नु पर्छ।

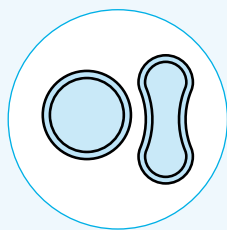
केहि गोलहरु हुन सक्छ प्लेसबो ट्याबलेटहरु, जस्तै बिना हर्मोन ट्याबलेट, जसमा कुनै पनि गोली को अवरोध छैन अर्थात् चक्कीको सेवन निरन्तरा दिन सक्नु हुन्छ।

प्रभावकारी हुन चक्किहरु समयमा नै खानु पर्छ।

**नोट:** नियमित चक्की सेवनलाई छोडनाले फेरी गर्भ बस्न सक्छ।

बान्ता र डाइरिया भएमा प्रभावकारिता घटना सक्छ।

## योनी घन्टी



के हो यो ?  
5,4 सेन्टिमिटर परिधि भएको लचकदार औठी।

### कसरि प्रयोग गर्ने ?

यो शुरु र तीन हप्ता (21 दिन) जो पछि योनी घन्टी महिनावारी समयमा सामान्यतया देखिन्छ जो एक हप्ता (7 दिन), को अवधिका लागि हटाइएको हुनुपर्छ र त्यस अवधि पछि महिनाबारी सुरु भएको हुन्छ, यो योनीमा कायम गर्नुपर्छ। यसरी 7 दिन पछि, एउटा नयाँ घन्टीमा वर्णन प्रक्रिया दोहोराएर शुरु गरिन्छ।

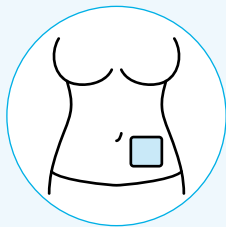
योनी घन्टी प्रति महिनाको एकै दिन योनिमा प्रयोग गर्नु पर्छ र यो अघिल्लो सेट घन्टीको रूपमा लगभग त्यही समयमा राख्नु पर्छ।

**नोट:** योनी घन्टी निकाल्नाले फेरी गर्भ बस्न सक्छ यदि तीन घण्टा अथवा त्यो भन्दा बढी निकालेमा तीन हप्ता भरि प्रभावकारी बनाइ राख्न सकिन्छ र योनी घन्टी योनी भित्र नै हुनु पर्छ।

तपाईंलाई उल्टी वा पखाला भई रहेको छ भने पनि यसको प्रभावकारिता परिवर्तन छैन।

यो गुप्ताङ्ग क्षेत्रमा खुजली या असुविधा हुन सक्छ र योनिको निर्वहन बदलन सक्छ।

## ट्रांसडरमल प्याच



के हो यो ?

पातलो, वर्ग स्टिकर।

### कंसरि प्रयोग गर्ने ?

महिलाले छालामा ३ हफ्ता भरि पट्टि लगाई राख्नु पर्छ, तेसपछि एक हफ्ताको लागि केहि पट्टि प्रयोग नगर्ने, जसपछि महिनाबारी सुरु हुन सक्छ। फेरी ७ दिन पछि नया पट्टि प्रयोग गर्नु पर्छ र यसै प्रकारले दोहिरौनु पर्छ।

महिनाबारीको तिन चक्रहरु भरि नै प्रत्येक हफ्ता तिन पटक पट्टि फेरिराख्नु पर्छ।

प्रत्येक दिन पट्टि राम्रोसंग लागेको छ कि छैन भनि चेक गरि राख्नु पर्छ।

**नोट:** यो पट्टि सफा, सुख्खा छाला र रौ नभएको क्षेत्रमा प्रयोग गर्नुपर्छ। यो हात, फिर्ता, पेट, चाक को बाहिर मा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

एलेर्जी नहुन दिन यसको प्रयोग अरु क्षेत्रहरुमा पनि गर्न सकिन्छ।

यो पट्टि लागिएको क्षेत्रमा कुनै प्रकारको क्रिम, तेल वा लोसन प्रयोग गर्नु हुदैन।

यसको प्रयोग गर्न छोड्नाले फेरी गर्भ बस्न सक्ने सम्भावना हुन्छ।

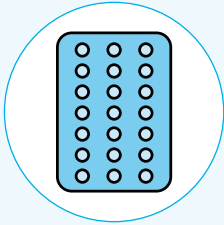
## P. PROGESTOGEN संगको हर्मोन बिधि

यो बिधि स्तनपान गर्ने महिलाहरुको लागि उपयुक्त हुन्छ।

अनेमिया भएका महिलाहरुमा सेवन गरिने अवधि भरि महिनाबारी रोकिन पनि सक्छ।

**प्राय जसो देखिने असरहरुमा:** महिनाबरिको झोलमा परिवर्तन आउने, बेलामा नहुने, धब्बा र तौल घट्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

## प्रोस्टेटिक चक्की



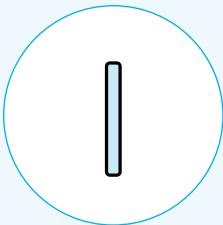
के हो यो ?  
एक दैनिक मौखिक  
ट्याब्लेट।

कसरि प्रयोग गर्ने ?

महिलाले यो चक्की प्रत्येक दिन नछुटाई लिनु पर्छ, चक्की सकिएको भोली पटक, अर्को त्यहि समयमा लिनु पर्छ।

**नोट:** यसरी चक्कीको नियमित सेवन छोड्नाले फेरी गर्भ बस्न सक्छ।

## SUBCUTANEOUS IMPLANT



के हो यो ?  
सानो, लचीलो, नरम प्लास्टिक  
रड 4 सेमी लामो र 2 मिमी  
व्यासमा।

कसरि प्रयोग गर्ने ?

यसको प्रयोग महिलाको पाखुराको तल पट्टि छालामा गरिन्छ, यसको प्रयोग गर्नाले बिस्तारै progestogen हुदै जान्छ।

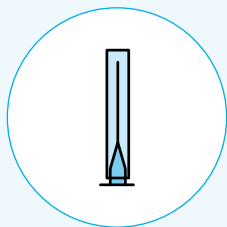
यसको प्रभाकरिता ३ वर्ष सम्म हुन्छ र तेस्को अन्तमा फेरी नया प्रत्यारोपण अथवा अर्को बिधि प्रयोग गर्नु पर्छ।

यो प्रत्यारोपणलाई हटाउन थोरै छाला काट्नु पर्छ र यो क्रियाकलाप सिर्फ स्वास्थ्य कर्मीले गर्नु पर्छ।

**नोट:** प्रतियारोपन गरिएको ठाउँ मा थोरै सफा गर्नु पर्छ।

प्रतियारोपन गरिसके पछि गर्भ बस्न सक्ने संभवाना बढी हुन्छ।

## PROGESTOGEN INJECTION



के हो यो ?

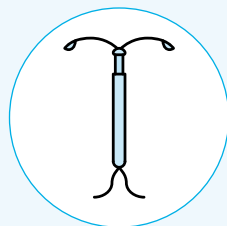
जलीय समाधान।

कसरि प्रयोग गर्ने ?

प्रतेक १२ हफ्तामा छाला भित्र लगाइने खोप  
प्रतेक खोप ३ महिना सम्म प्रभाकरिता हुन्छ।

**नोट:** प्रजनन दोहिरने अवसर कम देखिन्छ  
हाड सम्बन्धी समस्या बढ्छ।

## INTRAUTERINE DEVICE WITH PROGESTOGEN



के हो यो ?

सानो आकारको प्लास्टिकको  
उपकरण।

कसरि प्रयोग गरिन्छ ?

Gynaecological सम्बन्धित एक्जाम गरि  
उपकरण महिलाको पाठेघर भित्र राखिन्छ।

बिस्तारि progestogen हट्दै जान्छ।

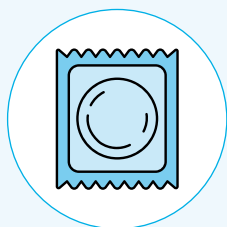
यसको प्रभाकरिता ५ वर्ष सम्म हुन्छ र यसको  
अन्त्यमा अर्को उपकरण अथवा अर्को बिधि  
अपनाउनु पर्छ।

**नोट:** यो बिधिको प्रयोगले पाठेघरको स्थान  
फेरिने अथवा छेद पर्ने सम्भावना हुन्छ - 10000  
मा 1 जना।

## Q. गैर हार्मोनल गर्भनिरोधक विधिहरू

बिना हर्मोन शरिरको निश्चित सम्बेदनशिल अंगमा प्रयोग गरिने बिधि जसको मदतले प्रजनन हुनबाट रोक्छ।

### MALE / EXTERNAL CONDOM



#### के हो यो ?

पातलो लेटेक्स कन्डोम जुन लिङ्गमा राखिन्छ।

#### कसरि प्रयोग गरिन्छ ?

मैथुन, योनि अथवा अरु किसिमको सेक्स गर्नु भन्दा अघि जब पुरुषको लिङ्ग ठाडो हुन्छ, यो कन्डम प्रयोग गरिन्छ। योनी भित्र लिङ्ग पसाइसके पछि यदी लिङ्ग अझै ठाडो भई रहेको छ भने विर्य कन्डम बाहिर न निस्कियोस भन्नको लागि निकाली हाल्नु पर्छ।

कन्डम दुलो भएको छ कि छैन भनेर पानि राखेर हेर्नु पर्छ। प्रत्येक कन्डम एक पटक मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ।

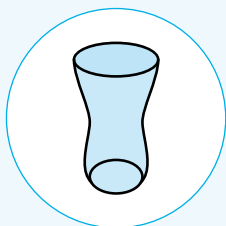
**नोट:** यौनजन्य संक्रमण को प्रसारण रोक्नुहोस्।

कन्डमको अन्तिम मिति हेर्नु पर्छ।

यदी कन्डम राम्रोसंग प्रयोग गरिएन र राम्रो स्थानमा प्रयोग गरिएन भने प्रभावकारी हुदैन।

सामान्यतया गर्भावस्थाको रोकथाम सुनिश्चित गर्न अर्को गर्भनिरोधक विधि गर्न प्रयोग गर्नु पर्छ।

### FEMALE / INNER CONDOM



#### के हो यो ?

धेरै पातलो लेटेक्स आवास जुन योनि भित्र राखिन्छ।

#### कसरि प्रयोग गरिन्छ ?

यो साधन लिङ्ग योनी भित्र पसाउनु भन्दा अगाडी योनी भित्र राख्नु पर्छ र कुनै पनि किसिमको सेक्स गर्नु भन्दा अगाडी नै प्रयोग गर्न सकिन्छ।

विर्य निस्कीसके पछि पियाकेट बाहिर लेखेको बमोजिम बिस्तारि निकाल्नु पर्छ।

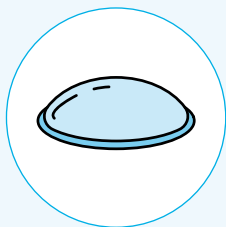
कन्डम दुलो भएको छ कि छैन भनेर पानि राखेर हेर्नु पर्छ। प्रत्येक कन्डम एक पटक मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ।

**नोट:** यौनजन्य संक्रमणको प्रसारण रोक्न कन्डमको अन्तिम मिति हेर्नु पर्छ।

यदी कन्डम राम्रोसंग प्रयोग गरिएन र राम्रो स्थानमा प्रयोग गरिएन भने प्रभावकारी हुदैन।

सामान्यतया गर्भावस्थाको रोकथाम सुनिश्चित गर्न अर्को गर्भनिरोधक विधि गर्न प्रयोग गर्नु पर्छ।

## DIAPHRAGM



### के हो यो ?

लचिलो रिम र रबरको उपकरण  
प्रकारको उपकरण।

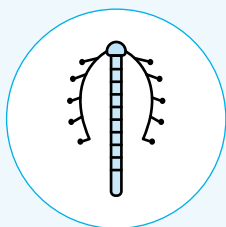
### कसरि प्रयोग गर्ने ?

यौन सम्पर्क गर्नु भन्दा अगाडी महिलाको योनिको  
गहिरो भागमा करभेक्स आकारको उल्टा गरि राख्नु  
पर्छ।

निर्देशन अनुसार छिट्टै उपकरण निकाल्नु पर्छ  
किनभने लामो समय सम्म प्रयोग गर्नाले विर्य योनी  
भित्र नै छोडिन सक्छ।

**नोट:** यसले एक यौनजन्य संक्रमण प्रसारण रोक्दैन।

## INTRAUTERINE COPPER DEVICE



### के हो यो ?

सानो आकारको प्लास्टिकको र  
चारै तर्फ तामा अथवा चाँदीले  
ढाकिएको एक प्रकारको  
उपकरण।

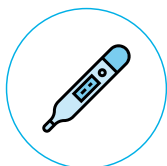
### कसरि प्रयोग गर्ने ?

स्त्रीसंग सम्बन्धित टेस्ट गरि उपकरण महिलाको  
पाठेघर भित्र राखिन्छ।

10 वर्ष सम्म यो उपाय प्रभावकारिता हुन्छ र  
त्येसको अन्त्यमा अर्को उपकरण अथवा अर्को बिधि  
प्रयोग गर्नु पर्छ।

**नोट:** यस साधनको प्रयोग ले पाठेघर छेडिने अथवा  
ठिक स्थानमा हुदैन तर १०००० मा १ जना को मात्र  
हुन्छ।

योनी छुटिने तथा महिनाबारीको अवधि हेरफेर हुन  
सक्छ।



## R. बिना हर्मोनको कम प्रयोग गरिने अर्को बिधि

प्राकृतिक बिधि जसले सहवास,  
गिर्खा, खकार र कलेंदर रोकथाम  
गर्छ सल्याकिर्या बिधि।

## S. सल्याकिर्य बिधि

यो बिधि बढी छोरा छोरी नजन्माउन महिला तथा पुरुस्को लागि एउटा अर्को बिधि हो। अस्पताल भर्ना गरि सल्याकिर्याको सबै बिधिहरु उपयोग गरि परिवार नियोजन गरिन्छ। मेडिकल सयोगीहरुले अस्पतालमा भर्ना गर्न परामर्स दिन सक्छन। यो बिधि लामो समयसम्म प्रभावकरिता हुन्छ। यसको कुनै नकारात्मक असर हुदैन।

## T. पुरुसहरुमा VASECTOMIA कसरि गरिन्छ?

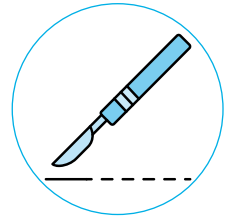
### कसरि गरिन्छ ?

- ▶ Vas deferens जाने भागमा सानो दुलो काटिन्छ जसले सुक्रानु लाई रोक्ने कम गर्छ।
- ▶ सल्याकिर्या गरिसकेपछि फुक्ने भाग परिछन गरिन्छ।
- ▶ सबहसको मात्रा, विर्य निस्कने र अरु प्रक्रियाहरुलाई असर गर्दैन।

### नोट:

यो बिधि प्रभावकारी भयो कि भएन हेर्न को लागि २० पटक फाटी सके पछि एस्पेग्रमा गर्नु पर्छ। यदी भैरहेको छ भने अर्को बिधि प्रयोग गर्नु पर्छ।

यो बिधिलाई उल्टाउनु धेरै गाह्रो छ, अनि खर्चिलो पनि छ जुन जहाँ तही पाउन गाह्रो छ।



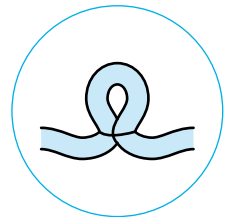
## U. LIGATION / BLOCKAGE OF FALLOPIAN TUBES

### कसरि गरिन्छ?

- ▶ फलोपोन ट्युबको नजिकै महिलाको पाठेघर पुग्न भन्दा अगाडी एउटा भागमा काट्ने अथवा ब्लक गर्ने।
- ▶ हेर्मोनलाई असर नगरी एउटा प्रभाव देखिन्छ जसले महिनाबारीलाई असर गर्दैन।
- ▶ सेक्सुअल चाहना अथवा प्रक्रियालाई हेरफेर गर्दैन।

### नोट:

अपरिवर्तनीय विधि



उपयोगी सम्पर्कहरू:

**यौन संक्रमण रोग / एचआईवी परामर्श र निदान केन्द्र:**

**UCSP of Lapa**

ठेगाना - Rua de São Ciro nº 36, Lisboa 1200-831

टेलिफोन - 21 393 12 50

घण्टा तालिका - सोमबार, मङ्गलबार र बुधबार बिहान, पहिलो आगमनमा, पहिलो सेवाको आधारमा 8:00 बजे (10 तिकेट्स)

। परामर्श र परीक्षा निसुल्क

**CHLC यौन संचारित रोग परामर्श :**

Hospital dos Capuchos छालाको बाहिरी परामर्श:

ठेगाना - Alameda Santo António dos Capuchos, 1169-050 Lisboa

टेलिफोन - 21 313 63 00

घण्टा - मङ्गलबार 8:00 र 12:00 बजेको बीचमा, पहिलो आगमनमा, पहिलो बिहीबार सेवाको आधारमा।

8:00 बजे पहिलो आगमनमा, पहिलो - सेवाको आधारमा परामर्श र परीक्षा निसुल्क छ।

**गर्भपतन परामर्श:**

Maternidade Alfredo da Costa

ठेगाना - Rua Viriato 1, 1050-010 Lisboa

टेलिफोन - 21 318 40 00

घण्टा - सोमवार देखि शुक्रबार 8:00 र 4:00 अपराह्न बीच।