

# मेरी कहानी मेरी जुबानी My Story in My Words



# Contents



## Foreword



## Temporary Methods

1. Male Condom
2. Female condom
3. Oral Contraceptive pills
  - Mala- N
  - Emergency pills
  - Mini pill
  - Centchroman pills or Saheli
4. Copper-T
5. Injection
6. Implant
7. Combined patch
8. Ring
9. Diaphragm
10. Lactation period
11. Safe period



## Permanent Methods

1. Vasectomy
2. Tubectomy



## विषय सूची

### ❖ प्राक्कथन

### ❖ अस्थाई साधन

1. पुरुष निरोध
2. महिला निरोध
3. खाने वाली गोलियाँ
  - माला— एन
  - आपाकालीन गोली
  - मिनी पिल
  - सहेली
4. कॉपर— टी
5. इंजेक्शन
6. इम्प्लान्ट
7. कम्बाइन्ड पैच (पट्टी)
8. रिंग
9. डायफ्राम
10. स्तनपान काल
11. सुरक्षित काल

### ❖ स्थाई साधन

1. पुरुष नसबन्दी
2. महिला नसबन्दी

## Objective of Meri Kahaani Meri Zubaani

- ☛ Main objective of this book is to provide awareness on family planning services so that most people can acknowledge the family planning services.
- ☛ To make this book interesting all information is provided as my story so that people can gain more knowledge from this.
- ☛ Size and structure of the book is in such a way that it can easily come in pocket of men and in purse of women and adolescent girls.
- ☛ For multiple use of this book, calendar for upcoming three years and expanded pages for person's name and telephone number are provided.
- ☛ In this book different subjects related to family planning are provided in such a way that adolescent boys and girls, eligible couples, general public and health workers can understand easily and provide information to others.

## मेरी कहानी मेरी जुबानी के उद्देश्य

- ❖ इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य परिवार नियोजन सेवाओं पर जागरूकता प्रदान करना है ताकि अधिकतर लोग परिवार नियोजन की सेवायें ले सकें।
- ❖ इस पुस्तक को दिलचस्प बनाने के लिये सारी जानकारी को मेरी कहानी के रूप में प्रदान किया गया है ताकि लोग इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकें।
- ❖ पुस्तक का आकार व संरचना इस प्रकार की है कि यह पुरुषों की जेब एवं महिलाओं एवं किशोर लड़कियों के बटुए में आसानी से आ सकती है।
- ❖ इस पुस्तक के बहु-उपयोग के लिये इसमें आगामी तीन वर्ष का कलेण्डर, व्यक्ति के नाम एवं टेलीफोन नम्बर के लिये अतिरिक्त पृष्ठ दिये गये हैं।
- ❖ इस पुस्तक में परिवार नियोजन सम्बन्धी विभिन्न विषयों को इस प्रकार से उपलब्ध कराया गया है कि किशारे लड़के-लड़कियां, दम्पति, जन समुदाय एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ता आसानी से समझ जायें और दूसरों को जानकारी उपलब्ध करा सकें।

## Foreword

Family Planning programme was started in overall India since 1951. Because of this program India has controlled on its population to a large extent. Program on family planning does not merely have effect on population control but it also has direct impact on reproductive health. It has been proved with researches that if family planning facilities are implemented with quality, then this program can also be helpful in reducing maternal and infant mortality rate to an extent. In India since year 2000 several efforts were going on the quality and demand of family planning methods to be decided by the community.

To accelerate these efforts, Rural Development Institute- Himalayan Institute Hospital Trust along with Population Foundation of India developed a booklet on available methods of contraception.

## प्रावकथन

परिवार नियोजन कार्यक्रम सम्पूर्ण भारत में सन् 1951 में प्रारम्भ किया गया था। इसी कार्यक्रम के फलस्वरूप भारत ने अपनी जनसंख्या को काफी हद तक नियंत्रित भी किया है। परिवार नियोजन का कार्यक्रम केवल जनसंख्या नियंत्रण तक ही सीमित नहीं है बल्कि इसका सीधा असर सम्पूर्ण प्रजनन स्वास्थ्य पर है। यह कई अध्ययनों से सिद्ध हो चुका है कि यदि परिवार नियोजन की सुविधायें गुणवत्ता के साथ क्रियान्वित की जायें तो यह कार्यक्रम मातृ एवं शिशु मृत्यु दर को काफी हद तक कम करने में सहयोगी हो सकता है। भारत में परिवार नियोजन में गुणवत्ता एवं उसकी मांग का निर्धारण समुदाय स्तर पर करने हेतु वर्ष 2000 से प्रयास चल रहे हैं।

इसी प्रयास को आगे गति देने हेतु ग्राम्य विकास संस्थान/हिमालयन इंस्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट एवं पापुलेशन फाउंडेशन ऑफ इन्डिया ने एक ऐसे कार्यक्रम को प्रारम्भ किया जिसमें लक्ष्य दम्पतियों को आधार बनाकर डोईवाला विकास खण्ड में गुणवत्तायुक्त परिवार नियोजन सेवाओं को क्रियान्वित करने का प्रयास कर रहा है।

Presented my story in my words is an edition through which institute is providing contraceptive services to health workers working at community level for eligible couples. This booklet has been designed in such way that health worker can easily keep this with them anywhere and every time. The information which was described in it was said by contraceptives themselves.

Institute believes that these two qualities of booklet will make them easily available for ASHAs and eligible couples and provide them detailed knowledge on contraception.

This booklet has been developed by RDI team members under the guidance of Ms. B. Maithili, Director, Rural Development Institute- Himalayan Institute Hospital Trust (RDI-HIHT).

प्रस्तुत मेरी कहानी मेरी जुबानी एक ऐसा संस्करण है जिसके माध्यम से संस्थान गर्भ निरोधकों की जानकारी समुदाय स्तर पर कार्य करने वाली स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के माध्यम से लक्ष्य दम्पतियों तक आसानी से पहुंचाना है। इस पुस्तिका के संकलन में इसके आकार को इस तरह से व्यवस्थित किया गया है ताकि स्वास्थ्य कार्यकर्ता इसको आसानी से सदैव अपने पास रख सकें। इसमें दी गई जानकारी गर्भ निरोधकों के द्वारा ही अपने बारे में कही गयी है।

संस्थान का विश्वास है कि ये दोनों विशेषताएं आशाओं एवं लक्ष्य दम्पतियों तक परिवार नियोजन की पूरी जानकारी को आसानी से पहुंचा सकेंगे।

इस पुस्तिका का निर्माण आर.डी.आई. की टीम द्वारा मिस बी. मैथिली, निर्देाक, ग्राम्य विकास संस्थान (आर.डी.आई.-एच.आई.एच.टी.) के निर्देाकन में किया गया है।





# Male Condom

## पुरुष निरोध



☛ **My name:**

I am known with the names of Nirodh and condom among men. Nowadays I am also available in market with other brand names.

☛ **My main work:**

I act as a barrier for the fertilization of sperm with egg after sexual intercourse.

☛ **My availability:**

I am available free of cost with the name of Nirodh in ANM center, Primary and Community health center. I am also available in market with the names of Masti, Swan, Moods, Manforce etc.

☛ **My effect:**

If I am used correctly then I am effective around 80-85%.

☛ **Method to use me:**

- I should worn in the erect penis of males before sexual intercourse. After

### ☛ मेरा नाम—

मैं निरोध या कण्डोम के नाम से पुरुषों में मशहूर हूँ। मैं आजकल बाजार में भी बहुत सारे अन्य उपनामों में उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मैं यौन सम्बन्धों के बाद भुक्राणु एवं अंडे को नहीं मिलने देता।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं निरोध के नाम से ए.एन.एम. केन्द्रों, प्राथमिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त उपलब्ध हूँ। मैं मस्ती, स्वान, मूड्स, मैनफोर्स आदि बहुत से उपनामों से बाजार में भी उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

मेरा सही प्रयोग करने पर मैं लगभग 80—85 प्रतिशत तक प्रभावी हूँ।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- मुझे पुरुष द्वारा उत्तेजित लिंग में यौन क्रिया से पहले लगाया जाता है। सम्भोग खत्म होने पर

completion of sexual intercourse carefully remove me from penis and dump in a safe place. I should be used only once.

- Always use me during each sexual intercourse.
- Always use me in a erect penis without application of any lubricants. While using me remove any air from the tip and roll me in upward direction. After semen ejaculation, I should come out from vagina with penis and then carefully take me out and put in dustbin after putting a knot.

### ☛ **Side effect of using me:**

Some people who are allergic to rubber may experience burning sensation or itching in penis and vagina that can be resolved itself after some time.

### ☛ **Measures to avoid side effects:**

Those male and females who are sensitive to rubber, should opt for other methods.

मुझे सावधानीपूर्वक लिंग से निकालकर सुरक्षित स्थान पर फैंक देना चाहिए। मुझे केवल एक बार ही प्रयोग किया जा सकता है।

- मेरा प्रयोग हर सम्भोग में करना अनिवार्य है।
- मेरा प्रयोग हर बार उत्तेजित लिंग में बिना अतिरिक्त चिकनाई लगाये करना चाहिए। मेरा प्रयोग करते समय ऊपरी टिप में हवा न रहने देते हुये, रोल करते हुए चढ़ाना चाहिए। वीर्य स्खलन के बाद सावधानी से लिंग में चढ़े हुए ही मुझे योनि से निकालना व गांठ बांधकर कूड़ेदान में डाल देना चाहिए।

### ❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग करने से कुछ लोगों को रबर के प्रति संवेदन ग़िलता होती है जिस कारण उन्हें लिंग या योनि में खुजली या जलन हो सकती है जो कुछ समय बाद स्वयं ही ठीक हो जाती है।

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

जिन पुरुष एवं महिलाओं की रबड़ के प्रति संवेदन ग़िलता ज्यादा हो, उन्हें अन्य तरीके अपनाने चाहिए।

### ➡ **Benefits of using me:**

If I was used correctly, chances of becoming pregnant to women are minimal. Also at the same time both partners can prevent reproductive tract infection and HIV.

### ☛ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मेरे सही प्रयोग करने से महिला को गर्भ ठहरने की बहुत कम सम्भावनायें होती हैं। साथ ही साथ दोनों लोग प्रजनन तन्त्र रोगों एवं एच.आई.वी. संक्रमण से भी बच सकते हैं।





# Female Condom

## महिला निरोध



☛ **My name:**

I am known with the name of female condom.

☛ **My main work:**

I prevent the fertilization of egg with sperms.

☛ **My availability:**

Presently I am not available in government stores but I am available in private hospitals and medical stores.

☛ **My effect:**

I am around 70-80% effective.

☛ **Method to use me:**

- Two circular rings are present on my both ends from which squeeze the smaller ring of condom and slowly-slowly insert it deep inside vagina while moving one leg in upward direction. This has to be kept in mind that during sexual intercourse partner's penis should enter inside the condom. After sexual intercourse, being in lying position woman should turn me out of the vagina and wrap in a paper and

### ☛ मेरा नाम—

मैं महिला निरोध के रूप में प्रचलित हूँ।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मैं भुक्राणुओं को अंडे से मिलने से रोकता हूँ।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मेरी उपलब्धता अभी सरकारी केन्द्रों पर नहीं है। पर मैं कई निजी अस्पतालों एवं दवा केन्द्रों पर उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

मैं 70 से 80 प्रति 100 तक प्रभाव ाली हूँ।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- मेरे दोनों सिरों में दो गोलाकार छल्ले होते हैं जिसमें से छोटे छल्ले को दबाकर महिला एक पैर उठाकर धीरे-धीरे अपनी योनि की गहराई में पहुंचाती हैं। यह ध्यान रखना जरूरी है कि यौन सम्बन्ध बनाते समय साथी का लिंग निरोध में ही प्रवेश करे। सम्भोग के बाद सुविधानुसार महिला करे लेटी अवस्था में ही मुझे घुमाते हुये योनि से बाहर निकालकर कागज के अन्दर बन्द

should throw in the dustbin. I should be used only once.

- Women have to use me every time during sexual intercourse.
- While wearing, protect me from nail bursting, insert deep into the vagina, precaution to be taken while removing after sexual intercourse. This has to be kept in mind that during sexual intercourse penis should go only inside me.

#### ☛ **Side effect of using me:**

Some couples who have rubber allergy may experience burning sensation, itching or pustule in genital region.

#### ☛ **Measures to avoid side effects:**

Those couples who have allergy with rubber should use fiber or plastic form of me.

#### ☛ **Benefits of using me:**

Along with conception I also prevents couples from getting reproductive tract infection and HIV.

कर कूड़ेदान में फैंक देना चाहिए। मेरा प्रयोग सिर्फ एक बार हो सकता है।

- महिला जब भी यौन सम्बन्ध बनाये हर बार मेरा प्रयोग जरूरी है।
- मुझे लगाते समय नाखून से फटने से बचाना, योनि में गहराई तक बैठाना, यौन क्रिया के समय बाहर निकालने के समय ध्यान रखना होता है। यौन क्रिया के समय लिंग मेरे अन्दर ही प्रवे । कर रहा है, इसका भी ध्यान रखना जरूरी है।

### ❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

जिन महिला या पुरुषों को रबड़ के प्रति संवेदन मिलता है उन्हें जननांगों में जलन, खुजली या दाने हो सकते हैं।

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

रबड़ से एलर्जी वाले दम्पतियों को मेरे फाइबर प्लास्टिक के स्वरूप का प्रयोग करना चाहिए।

### ❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मैं गर्भ निरोधक के साथ—साथ दम्पति को प्रजनन तन्त्र संक्रमण एवं एच.आई.वी. संक्रमण से भी बचाता हूँ।



**Combined Hormonal  
Oral Contraceptive Pills**

**मिश्रित हार्मोनल युक्त  
गर्भ निरोधक गोलियाँ**

# **Oral Contraceptive Pills**

## **खाने की गर्भ निरोधक गोलियाँ**



### ☛ **My Name-**

I am famous among women with the name Mala N. I am easily available and effective reversible contraceptive for the women who want to delay their first pregnancy or want to maintain ideal child spacing between two children. I am available in a strip of 28 tablets. Contraceptive hormones are present in first 21 tablets in me and in other 7 colored tablets there are no hormones but contain Iron which is good for the health of women and they are provided to maintain regularity.

### ☛ **My main work-**

I mainly act by preventing the release of eggs from ovaries.

### ☛ **My main availability -**

I am available free of cost on every health centers and government hospitals. I am also available at medical stores and community distribution centers with the name of Mala- D. It is ideal to consult a doctor or trained health worker before using me for first time.



### ❖ मेरा नाम—

मैं माला एन के नाम से महिलाओं के बीच माला पहन रही हूँ। मैं उन सभी महिलाओं के लिए आसान असरदार प्रतिवर्ती गर्भ निरोधक हूँ जो अपना पहला गर्भालोचन 12 महीने से चाहती हो अथवा दो महीने के बीच अन्तर बढ़ाना चाहती हो। मैं 28 गोलियों के पत्ते में उपलब्ध हूँ। मुझमें पहली 21 गोलियों में गर्भ निरोधक हार्मोन्स हैं तथा बाकि 7 रंगीन गोलियों में हार्मोन्स नहीं हैं पर आयरन है जो कि महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, वह नियमितता बनाये रखने के लिए दिया गया है।

### ❖ मेरा मुख्य काम—

मैं मुख्य रूप से अण्डाशयों से अण्डों के उत्सर्जन को रोकने का कार्य करती हूँ।

### ❖ मेरी उपलब्धता—

सभी स्वास्थ्य केन्द्रों तथा सरकारी अस्पताल में मैं मुफ्त उपलब्ध है। मैं दवा की दुकानों तथा सामाजिक वितरण केन्द्रों पर माला डी के नाम से उपलब्ध हूँ। पहली बार मेरे प्रयोग के लिए प्रशिक्षित

### ☛ **My effect-**

If women consume me regularly, I will be 99 to 99.5% effective.

### ☛ **Method to use me-**

- Start taking me on the first day of menstrual cycle (first bleeding day) with the marked tablet (where it is mentioned “Start”).
- Take one tablet every day; make habit of taking me at a regular time from the direction of marked arrow. It will be better if you take me after dinner or before sleeping. Take white tablet for 21 days daily after that take one colored tablet for next 7 days from the strip.
- While taking colored tablets menstrual cycle will be normal. Do not stop taking tablets during menstrual cycle.
- After the last colored tablet, start taking me from new strip of tablets with above mentioned method from very next day whether your menstrual cycle resumes or not.

स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लेना ठीक रहता है ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

यदि महिला मेरा प्रयोग नियमित करे तो मैं 99 से 99.5 प्रति 100 तक प्रभावी हूँ।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- मासिक धर्म के पहले ही दिन से (रक्तस्राव के पहले दिन) से चिन्हित गोली (जहाँ स्टार्ट बताया गया है) से मुझे लेना शुरू करें।
- हर रोज एक गोली तीर के निशान की ओर से निकालकर पत्ते में से लें और एक निश्चित समय पर गोली खाने की आदत डालें। बेहतर है यदि आप रात के भोजन के बाद या सोने से पहले मुझे लें। 21 दिन तक प्रतिदिन एक सफेद गोली लेने के बाद बाकी रंगीन गोलियां अगले 7 दिन तक लें।
- रंगीन गोलियां लेने के दौरान माहवारी सामान्य रूप से होगी। इस दौरान मुझे लेना बन्द न करें।
- आखिरी रंगीन गोली खाने के पचास घंटे पहले बताई गई विधि से एक नये पत्ते में से मुझे लेना शुरू करें तथा गोलियां लेते रहें— माहवारी चाहे

- If you want to become pregnant stop taking me.
- Always keep an extra strip of me with you so that you don't miss taking tablets for any reason. Regular and continuous use of tablets is required to prevent conception.

### ☛ **My Side effects-**

For first one or two month's tenderness in breast, headache or nausea can be felt which may disappear after sometime. In some women high blood pressure, heart attack or varicose veins can be experienced after prolonged use of tablets.

### ☛ **Measures to prevent side effects-**

Common problems which arise due to me will settle on its own after regular use of me for one or two months. If problem persists or become severe it is compulsory to consult doctor or health worker.

भुरु हो चुकी हो या नहीं ।

- यदि आप गर्भधारण करना चाहती हों तो मुझे लेना बन्द कर दें ।
- मेरा का एक अतिरिक्त पत्ता हमें 11 साथ रखें ताकि किसी भी कारण गोली लेने में बाधा न आये । नियमित तथा लगातार गोली लेना गर्भ को रोकने के लिये आवश्यक है ।

### ❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

पहले एक या दो मास तक स्तनों में खिंचाव, सिरदर्द या जी-मिचलाना जैसी तकलीफें हो सकती हैं लेकिन यह कुछ ही समय में ठीक हो जाती है । कुछ महिलाओं में लम्बे समय तक इस्तेमाल से उच्च रक्तचाप, दिल का दौरा या रीढ़ की हड्डी में रक्त जमाव जैसी तकलीफें हो सकती हैं ।

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मेरे प्रयोग करने से जो सामान्य परे 11नियां होती हैं वे नियमित मुझे लेते रहने पर एक दो माह में ठीक हो जाती हैं । अधिक परे 11नी होने पर चिकित्सक

If women forgot to take me she must further take me with following mentioned instructions and the couple must use condom for one week. If next menstrual cycle gets delay then pregnancy test must be done.

**Missed one tablet-** Take the tablet immediately as soon as you remember.

**Missed two tablets-** Take two tablets for two days

**Missed three or more than three-** Eat one tablet immediately as soon as you remember. Maintain abstinence or use condom. If had sexual intercourse in previous 5 days E-pills can be taken.

### ☛ **Benefits of using me-**

I provide married women freedom of choosing her motherhood. My benefits other than contraceptive are-

अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क करना अनिवार्य है।

यदि महिला मुझे लेना भूल जाये तो अधोलिखित निर्देशों के अनुसार मुझे खाये तथा साथ में एक सप्ताह तक कण्डोम का प्रयोग करें। यदि समय पर अगला मासिक स्राव न हो तो गर्भवती होने की जांच अवश्य करवायें।

**एक गोली की भूल—** दूसरे दिन जैसे ही याद आये गोली खा ले।

**दो गोली की भूल—** दो दिन तक दो-दो गोली लें।

**तीन या अधिक की भूल—** याद आते ही एक गोली खा लें। अगले सात दिनों तक सम्भोग से परहेज या कण्डोम का प्रयोग करें। यदि पिछले पाँच दिनों में सम्बन्ध बने हों तो होई-पिल्स का प्रयोग कर सकती हैं।

**☛ मेरे प्रयोग करने से लाभ—**

मैं भाादी— जुदा महिलाओं को अपना मातृत्व

- Reduces pain during menstrual bleeding
- Reduces heavy bleeding during menstrual bleeding
- Prevention from PID
- Prevention from ovary and endometrial cancers
- Prevention from treatable breast tumors and ovary tumors

If you forget to take me at any night you can take me as soon as you remember and take your next dose on regular time. Like this you have to take two tablets next day if you forget to take me. If you forget to take me more than two or three times then before starting next pack of tablets use other methods of contraceptives.

Don't take me if any of the following mentioned situations:

- Confirmed or suspected pregnancy
- Unexplained or irregular bleeding



चुनने की आजादी प्रदान करती है। गर्भ निरोध के अतिरिक्त मेरे अन्य लाभ इस प्रकार हैं –

- माहवारी के दौरान दर्द कम होता है।
- माहवारी के दौरान होने वाले अधिक रक्तस्राव को कम करती हूँ।
- पेंडू में सूजन वाले रोगों में कुछ संरक्षण।
- अंडा ाय और गर्भा ाय के कैंसर से संरक्षण।
- सुसाध्य स्तन और अंडा ाय के ट्यूमर से संरक्षण।

यदि किसी रात आप मुझे लेना भूल जायें तो याद आते ही मुझे लें और उसी तरह अपनी अगली गोली नियमित समय पर लें। इस प्रकार मुझे न लेने के अगले दिन आपको मेरी दो गोलियां लेनी हैं। यदि आप दो या तीन बार गोली लेना भूल जाती हैं तो नया पैक भुरु करने तक गर्भ निरोध का कोई दूसरा तरीका भी अपनायें।

निम्नलिखित किसी भी स्थितियों में मुझे न खायें –

- Lactating mothers of babies less than 6 months

☛ **Contraindications:**

- Treatment with Rifampicin
- Health attack/ Varicose veins/ Hypertension
- Diabetes
- Diseases of Liver, gall bladder or jaundice in last 6 months of pregnancy.
- Confirmed or suspected cancer in any part of the body.

☛ **Please consult your doctor before my use, if you-**

- Smoking
- Suffering from migraine
- Suffering from epilepsy
- Suffering from skin diseases or asthma

- सुनिश्चित या संदिग्ध गर्भधारण
- अकारण एवं अनियमित रक्तस्राव
- 6 माह से कम आयु वाले शिशु को दूध पिलाने वाली माताएं

स्थितियां जिनमें मेरा प्रयोग न करें –

- रिफाम्पीसिन उपचार
- दिल का दौरा/शिराओं में रक्त जमाव/उच्च रक्त चाप
- मधुमेह
- यकृत, पित्ताशय की बीमारी या गर्भ के आखिरी 6 माह में होने वाला पीलिया
- भारीर के किसी भी हिस्से में सुनिश्चित या संदिग्ध कैंसर

कृपया मेरा प्रयोग करने से पहले डाक्टर की सलाह लें यदि आप –

- धूम्रपान करते हो
- माइग्रेन से पीड़ित हो

- Above 40 years and smoker or if you had used me for 5 years continuously. In all these situations consult your doctor and if not able to use any other method of contraceptive then also consult your doctor.

### ☞ When to seek advice from doctor while consuming oral contraceptive pills?

In starting take regular consultations from your doctor after having medical examination in every 12 months or if

- You continuously skip two menstrual periods while taking colored tablets
- Experiencing tenderness in breast
- Diminution of vision
- If any of the above mentioned symptoms persist for longer duration then also it becomes necessary to consult doctor.

- मिर्गी से पीड़ित हो
- चर्म रोग या सांस की बीमारी से पीड़ित हों
- 40 साल से अधिक उम्र की हों और धूम्रपान करती हों या आपने पांच साल तक लगातार मेरा प्रयोग किया हो। इन सभी समस्याओं में महिलाएं डाक्टरी सलाह पर ही मेरा प्रयोग कर सकती हैं अथवा अन्य गर्भ निरोधक तरीके प्रयोग न कर पाने की स्थिति में भी डॉक्टरी सलाह जरूरी है।

**गर्भ निरोध गोलियों के इस्तेमाल में डाक्टरी सलाह कब लें ?**

भारूआत में डॉक्टरी मुआयने के बाद हर 12 माह में डॉक्टर से अवय परामर्श करें या यदि

- आपको रंगीन गोलियों लेने के दौरान लगातार दो बार मासिक धर्म न हो।
- आप स्तनों में खिंचाव महसूस करें।
- नजर में कुछ कमी महसूस हो।
- उपरोक्त बताये गये हानिकारक असर बहुत देर



# Emergency Contraceptive Pills

## आपातकालीन गर्भ निरोधक गोलियाँ



### ☛ **My name-**

I am famous among women with the name of emergency contraceptive pill. I am available with the name as I- Pill, Unwanted- 72, or E- Pill etc. I am available as a packet of one or two tablets . I contain Levonorgestrel either 0.75 or 1.5 milligram in me.

### ☛ **My main work-**

I am used only in emergency and after unwanted sexual intercourse. I prevent maturation of eggs in ovaries and delay the process of release of eggs.

### ☛ **My availability -**

I am free of cost available with ASHA, ANM center, primary and community health centers as E- Pill. I am available at private medical stores with other brand names.

### ☛ **My effects-**

I am 80 to 85 % effective. If taken within 24 hours I am more effective otherwise I am effective till 72 hours.



### ☛ मेरा नाम—

मैं आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली के नाम से महिलाओं में प्रचलित हूँ। मैं आई पिल, अन्वांटेड-72 व ई पिल आदि कई नामों से उपलब्ध हूँ। मैं दो गोलियों तथा एक गोली के पैकेट में उपलब्ध हूँ। मुझमें लीवोनॉरजेस्ट्रल 0.75 या 1.5 मिग्रा होता है।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मेरा प्रयोग केवल आपातकालीन में व अनचाहे सम्भोग के बाद किया जा सकता है। मैं अण्डों को ठीक समय पर बाहर नहीं आने देती व उन्हें परिपक्व होने से रोकती हूँ।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं आशा, ए.एन.एम. केन्द्र, प्राथमिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में ई-पिल के नाम से मुफ्त में उपलब्ध हूँ। मैं निजी दवा केन्द्रों पर भी कई उपनामों से भी उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

मेरा प्रयोग 80 से 85 प्रतिशत तक प्रभावशाली है। मैं 24 घंटे के अन्दर लेने पर बहुत अधिक असरदार हूँ। वैसे मैं 72 घंटों तक प्रभावशाली हूँ।

### ☞ **Method to use me-**

Take my first tablet within 72 hours of sexual intercourse and second tablet after 12 hours of first tablet.

### ☞ **My Side effects-**

While using me, commonly experience vomiting, headache, abdominal pain or irregular periods etc. If used me on regular basis as contraceptive method then I can affect health of a women. So don't use me as regular method of contraceptive.

### ☞ **Measures to prevent side effects-**

I must be used only after unwanted or unsafe sexual intercourse. I am not a contraceptive to be used on regularly. If menstrual period gets delay consult your doctor and go for urine pregnancy test. If any woman vomits within two hours of taking me she should repeat same dose again. If severe abdominal pain or weakness or dizziness occurs immediately

### ❖ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मेरी पहली गोली शारीरिक सम्बन्ध बनने के 72 घन्टे के अन्दर। दूसरी गोली पहली खुराक के 12 घंटे बाद लेनी चाहिए।

### ❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग करने से सामान्यतः उल्टी, सिर दर्द, पेट दर्द, अनियमित माहवारी आदि हो सकती हैं। मेरे नियमित गर्भ निरोधक के तौर पर प्रयोग करने से महिलाओं को स्वास्थ्य सम्बन्धी नुकसान होता है। अतः मेरा प्रयोग नियमित गर्भ निरोधक के तौर पर बिल्कुल न करें।

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय

मेरा प्रयोग केवल अनचाहे असुरक्षित सम्भोग में ही करना चाहिए। मैं निरन्तर खाई जाने वाली गर्भ निरोधक गोली नहीं हूँ। यदि माहवारी नहीं आयी हो तो गर्भ की जांच के लिये पेशाब टेस्ट करवायें और चिकित्सक से मिलें। यदि किसी महिला को मेरे प्रयोग के दो घंटे के अन्दर उल्टी हो जाती है तो दोबारा उसी खुराक को दोहरायें। यदि पेट में बहुत तेज दर्द

consult doctor and do not hide that you consume me.  
Do not use emergency pill after every menstrual period.

☛ **Benefits of my use-**

Using me only in emergency will save from unwanted pregnancy

हो या कमजोरी या चक्कर आयें तो चिकित्सक से सलाह लें और मेरे प्रयोग को न छिपायें। हर माहवारी के बाद आपातकालीन गोली का प्रयोग न करें।

### ☛ मेरे प्रयोग करने से लाभ

मेरा केवल आपातकाल में सही प्रयोग करने से अनचाहे गर्भ से बचा जा सकता है।



# Progestin Only Pill केवल प्रोजेस्ट्रान की गोली



☞ **My name:**

I am known with the name of mini pill. I contain just one hormone i.e. progesterone in me.

☞ **My main work:**

I work by inhibiting the release of eggs from the ovaries (ovulation) and changes in the cervical mucus.

☞ **Availability:**

I am available at Private practitioner and medical stores

☞ **Effectiveness:**

I am very effective method of contraception and around 98-99.5 % effective.

☞ **Method to use me:**

- I come in a strip of 28 pills. Start taking me from the first day of your menstrual bleeding.
- Taken one tablet daily on fixed time.
- Begin the next strip, the day just after the last strip is finished.



### ☛ मेरा नाम—

मैं मिनी-पिल के नाम से भी जानी जाती हूँ। मुझमें सिर्फ एक हार्मोन (प्रोजेस्ट्रान) होता है।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मैं मुख्यतः अण्डाशय से अण्डों को निकलने से रोकती हूँ और योनि के स्राव में परिवर्तन करती हूँ।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं निजी डॉक्टरों एवं दवाई केन्द्रों पर उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

मैं परिवार नियोजन का बहुत ही प्रभावशाली साधन हूँ। मैं 98 से 99.5 प्रतिशत तक प्रभावशाली हूँ।

### ☛ मेरे प्रयोग का तरीका—

- मैं 28 गोलियों के पत्ते में आती हूँ। मेरी पहली गोली मासिक स्राव के पहले दिन से लेनी शुरू करें।
- प्रतिदिन एक गोली नियत समय पर लें।
- पहले पत्ते के खत्म होते ही, अगल दिन से दूसरा पत्ता लेना शुरू कर दें।

- If you want to conceive stop taking me.

➡ **Side effect of using me:**

- I may cause acne, mastalgia, headache, breakthrough bleeding or at times amenorrhea.
- All the side effect attributed to progestin may be evident.
- I have GRACE period of just 3 hours

**Serious side effect of mine, on which immediately consult doctor:**

- Bleeding that lasts for long duration
- Severe abdominal pain

➡ **Benefits of using me:**

- I am safe during lactation. No adverse effect was seen on lactation and hence can be suitably prescribed to lactating women. Also it does not interfere with the composition of breastmilk.

- अगर महिला गर्भधारण करना चाहती है तो मुझे लेना बंद कर दे ।

### ☛ मेरे प्रयोग के दुष्प्रभाव—

- मैं मुहांसे, स्तनों में पीड़ा, सिरदर्द, अकारण रक्तस्राव या कभी मासिक स्राव का न होना कर सकती है ।
- प्रोजेस्ट्रान हार्मोन से होने वाले दुष्प्रभाव हो सकते हैं ।
- मेरी अनुग्रह अवधि सिर्फ तीन घण्टे की है ।

### गंभीर दुष्प्रभाव, जिनमें तुरन्त डॉक्टर को दिखायें

- रक्तस्राव जो लम्बे समय तक चले ।
- पेट में तीव्र दर्द

### ☛ मेरे प्रयोग से लाभ—

- मैं स्तन्य काल में भी प्रयोग की जा सकती हूँ ।  
चूंकि मैं स्तन्य के संघटक में कोई परिवर्तन नहीं करती हूँ । अतः स्तनपान कराने वाली मातायें मुझे प्रयोग कर सकती हैं ।

- Side effect attributed to estrogen in the combined pill are totally eliminated
- Easy to take
- Reduces risk of Pelvic Inflammatory Diseases and endometrial cancer

### What if a woman missed me:

- Take me as soon as you remember (you can take 2 tablets in one day but take them on different time) but not later than 3 hours.
- If you forget to take me for more than three hours, either don't have sexual intercourse or use another method of contraception.

### Contraindication:

- Pregnancy
- Unexplained vaginal bleeding
- Recent breast cancer
- Arterial disease

- इस्ट्रोजन से होने वाले दुष्प्रभाव नहीं होते हैं ।
- लेने में आसान हूँ ।
- पेट में सूजन वाले रोग एवं गर्भाशय के कैंसर का खतरा कम करती हूँ ।

### अगर मुझे लेना भूल जायें

- जैसे ही याद आये, वैसे ही मुझे ले लें (लेकिन ध्यान रहे कि तीन घंटे से अधिक का समय न हुआ हो)
- यदि तीन घंटे से अधिक का समय हो गया हो तो यौन सम्बन्ध न बनाये या फिर किसी अन्य परिवार नियोजन का साधन अपनायें ।

### निम्न स्थितियों में मेरा प्रयोग न करें

- गर्भावस्था
- अकारण योनि से रक्तस्राव
- नवीन स्तन कैंसर
- शिराओं के रोग



# Centchroman Pills- Saheli सेन्टक्रोमैन गोली- सहेली



### ☞ **My name:**

I am a potent non- steroidal non- hormonal birth control method, earlier known as Hamari Apni 'Saheli' and now as 'Chayya'. I am a once-a-week oral contraceptive which has been proved not only highly effective but also safe.

### ☞ **My main work:**

I supresses the receptors for hormones in the reproductive organs like ovaries, uterus and breasts.

- I slow down the growth and development of endometrium and make it unfavorable for the implantation.
- I increase the movement of the mature ovum through the fallopian tubes so that when it reaches the uterus, endometrium will not ready for implantation.

### ☞ **My availability:**

I am available in private hospitals and medical stores.



### ☛ मेरा नाम—

मैं बिना हॉर्मोन वाली गर्भ निरोधक तरीका हूँ जिसे पहले 'सहेली' के नाम से और अब 'छाया' के नाम से जाना जाता है। मैं सप्ताह में एक दिन खाने वाली गोली हूँ। जो न केवल अधिक प्रभावशाली बल्कि सुरक्षित भी प्रमाणित हो चुकी है।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मैं प्रजनन अंग जैसे अण्डाशय, गर्भाशय और स्तन के संवाहक को दबा देती हूँ।

- मैं गर्भाशय की वृद्धि एवं विकास को धीमा करके, उसे प्रत्यारोपण के लिये अनुकूल नहीं बनने देती हूँ।
- मैं परिपक्व अंडे की गति को फैलोपियन ट्यूब के द्वार बढ़ा देती हूँ ताकि वो गर्भाशय में जल्दी पहुंच जाये और गर्भाशय में प्रत्यारोपण न हो पाये।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं निजी डॉक्टर एवं अस्पतालों पर उपलब्ध हूँ।

### ☛ **My effectiveness:**

If woman uses me regularly then I am around 99% effective.

### ☛ **Method to use me:**

- I am available in 30 mg tablet.
- Initially woman has to take me orally, twice in a week for the first three months and then weekly thereafter therefore it is once-a-week.

For e.g. start taking me from the coming Wednesday or Sunday and then subsequently on these days for three months, after that only take me on Sundays.

### ☛ **Side effects of using me:**

- Delayed periods in some women.
- I may cause heavy periods in the first three months with tender breast, water retention and acne which may settle on its own.

### ☛ मेरा प्रभाव—

अगर महिला मुझे नियमित इस्तेमाल करें तो मैं 99 प्रतिशत तक प्रभावशाली हूँ।

### ☛ मेरे प्रयोग का तरीका—

- मैं 30 मिग्रा की गोली के रूप में उपलब्ध हूँ।
- शुरुआत में महिला को मुझे तीन महीनों तक सप्ताह में दो दिन लेना होता है और उसके बाद सप्ताह में एक दिन। इसीलिए मैं सप्ताह में एक ही गोली हूँ।

उदाहरण के लिये मासिक स्राव के बाद नजदीक आने वाले बुधवार या इतवार को लेना चाहिए और इन्ही दो दिनों में तीन महीनों तक लेना चाहिए। उसके बाद प्रत्येक रविवार को ही लें।

### ☛ मेरे प्रयोग के दुष्प्रभाव—

- कुछ महिलाओं में मासिक स्राव का देर से होना।
- मैं शुरुआती तीन महीनों में ज्यादा रक्तस्राव, स्तनों में खिंचाव, सूजन और मुहांसे हो सकते हैं जो बाद में स्वयं ठीक हो जाते हैं।

- Periods may get scanty over a period of time.

### ➡ **Benefits of using me:**

- Highly effective.
- Safe to use, no effect on either ovaries or the uterus.
- Being non hormonal, I donot cause dizziness, weight gain and other side effects of hormonal contraceptive pills.
- No adverse effects on blood coagulation, liver function and lipid profile.
- Non- toxic. In women who became pregnant while on me, no congenital anamolies were noted in the babies.
- Cost effective.
- Since I don't stop ovulation, return to fertility is faster once the pills are stopped.
- I can also be used during lactation.

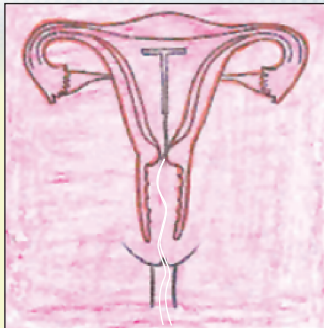
- समय उपरान्त मासिक स्राव का कम होना ।

### ☛ मेरे प्रयोग से लाभ—

- अत्यधिक प्रभावशाली
- प्रयोग में सुरक्षित, गर्भाशय या अण्डाशय में कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है
- मुझमे हॉर्मोन न होने की वजह से मेरे प्रयोग से चक्कर आना, वजन बढ़ना या अन्य हॉर्मोन गर्भ निरोधक गोली के दुष्प्रभाव नहीं होते हैं
- रक्त के थक्के में, लीवर के कार्य करने में या लीपिड प्रोफाइल में कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है
- कोई विषाक्तता नहीं है। वो महिलायें जो मेरा प्रयोग करते हुये गर्भवती हुई हैं, उनके शिशुओं में कोई जन्मजात विकृति नहीं पायी गयी है
- किफायती हूँ
- चूंकि मैं अण्डोत्सर्जन को नहीं रोकती हूँ। अतः गोली बंद करने पर महिला जल्दी गर्भवती हो जाती है।
- मैं स्तन्यकाल में भी प्रयोग की जा सकती हूँ



# Copper-T काँपर-टी



☛ **My name:**

I am known with the name of Copper-T among women.

☛ **My main work:**

I prevent conception by doing chemical changes in uterus.

☛ **My availability:**

I am available at ANM center, primary health center free of cost and also with private doctors with some cost. I am available in many brands depending on quality and duration.

☛ **My effectiveness:**

Women who are using me become 98- 99 percent safe from getting pregnant.

☛ **Method to use me:**

Only a qualified health worker or doctor can apply me. Presently I am inserted in a no touch method. This is the best method. With the help of doctors and health worker, I being inserted inside the uterus of woman.



### ☛ मेरा नाम—

मैं महिलाओं के बीच कॉपर-टी के नाम से जानी जाती हूँ।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मैं गर्भाशय में रासायनिक परिवर्तन कर गर्भ ठहरने से रोकती हूँ।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं ए.एन.एम., प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में मुफ्त तथा निजी डॉक्टरों के पास कुछ भुल्क में उपलब्ध हूँ। गुणवत्ता एवं कितने समय के लिये कारगर हूँ। इस आधार पर मेरे अलग-अलग प्रकार हैं।

### ☛ मेरा प्रभाव—

मुझे लगाने वाली महिलाएं 98 से 99 प्रति शत गर्भधारण से सुरक्षित हो जाती हैं।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मुझे केवल प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता अथवा चिकित्सक ही लगा सकते हैं। वर्तमान में मुझे बिना छुये विधि द्वारा लगाया जाता है। यह विधि सबसे उत्तम है। चिकित्सक एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा कुछ खास यंत्रों की मदद से मुझे महिला के गर्भाशय में रख दिया जाता है।

normally woman can insert me within ten days after periods, six weeks after delivery whether normal or cesarean, with in four weeks following abortion. This has to be ensure before inserting me that woman is not pregnant. And to ensure this pregnancy test should be performed. Along with this, also be sure that woman is not suffering from any infection of vagina and uterus.

### **Side effects of using me:**

After using me woman may feel changes in menstrual flow with slight lower abdominal pain and sometime irregular periods (twice in a month or once in two month) or heavy menstraual flow and they may occur which may settle their own after sometime.

सामान्य तौर पर मुझे माहवारी के बाद 10 दिनों के अन्दर, प्रसव के चाहे सामान्य हो या ऑपरेटन से 6 सप्ताह के बाद, गर्भपात के 4 सप्ताह के अन्दर लगाना उचित होता है। मुझे लगाने से पहले यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि महिला गर्भवती तो नहीं है। इस हेतु गर्भ जांच करवाना अनिवार्य है। इसके साथ-साथ यह भी सुनिश्चित करना है कि महिला को योनि में अथवा गर्भाशय में संक्रामक रोग तो नहीं हैं।

### ❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग करने के पहले एक दो माह तक मासिक स्राव में परिवर्तन एवं निचले पेट में हल्का सा दर्द रह सकता है तथा कभी-कभी अनियमित (महीने में दो बार या दो माह में एक बार) या अधिक मासिक स्राव हो सकता है। जो कुछ समय बाद खुद ही ठीक हो जाते हैं।

### ☛ **Measures to avoid side effects:**

It is mandatory for a woman to visit doctor every month till three month after inserting me.

### ☛ **Benefits of using me:**

- Required only one time insertion
- After inserting me, women donot conceive for a long time but I cannot prevent woman from reproductive tract infection or HIV-AIDS.
- Copper-T availale in government hospital or family planning OPD are effective upto 10 years and those which are available in market are effective for 3 years (Multi loaded 250) and 5 years (Multiloaded 375).

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मुझे लगाने के तीन माह तक प्रत्येक माह में एक बार चिकित्सक से परामर्श करना जरूरी है।

### ❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

- मुझे केवल एक बार ही लगाना होता है।
- मुझे लगाने से लम्बे समय तक गर्भवती होने की सम्भावना नहीं रहती है किन्तु मैं प्रजनन तन्त्र संक्रमण एवं एच.आई.वी./एड्स से महिला को नहीं बचा सकती।
- सरकारी अस्पताल/फेमिली प्लानिंग ओपी0डी0 में मिलने वाली कॉपर टी 10 वर्ष के लिये असरदार है। बाजार में उपलब्ध मल्टीलोडेड 250—3 वर्ष के लिए और मल्टीलोडेड 375— 5 वर्ष के लिए असरदार है।



# **DMPA Injection**

## **डी.एम.पी.ए. इंजेक्शन**



☛ **My name:**

I am an injection. I have many other names as Depomedroxy Progesterone Acetate (DMPA) or Norethisterone Enanthate (NET-EN). Now also known as 'Antara'. I contain only progesterone hormone.

☛ **My main work:**

I am working by preventing the maturation of eggs (ovulation) in ovaries and thicken the cervical mucus.

☛ **My availability:**

Presently I am available in govt. hospital, in private health service provider and medical stores.

☛ **My effectiveness:**

If you are using me then I am effective for one month to three month. It depend on the type of injection which woman has been using.

☛ **Method to use me:**

- After consulting doctor, I am administered on muscles of upper arm or hip.



### ☛ मेरा नाम—

मैं इन्जेक्शन हूँ। मेरे बहुत से उपनाम हैं जैसे डिप्थो मैड्रोक्सी प्रोजेस्ट्रोन एसिटेट (डी.एम.पी.ए.) या नोथिस्ट्रोन इननथेट (नैट— एन) आदि। और अब 'अन्तर' के नाम से भी जानी जाती हूँ। मुझमें केवल प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन होता है।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मैं महिला के भारीर में रहकर ग्रीवा की श्लेष्मा को गाढ़ा कर एवं अण्डों को परिपक्व नहीं होने देता।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं वर्तमान में सरकारी अस्पतालों में, निजी स्वास्थ्य सेवाप्रदाताओं व दवाईयों की दुकानों में उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

यदि आप मुझे अपना रहे हैं तो मेरा प्रभाव एक माह से तीन माह तक रहता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि महिला कौन सा इन्जेक्शन प्रयोग कर रही है।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- मुझे चिकित्सक की सलाह से बांह की ऊपरी या नितम्ब की मांसपेशियों में इन्जेक्शन द्वारा लगाया जाता है।

- I can be administered within seven days after periods, just after delivery and abortion but before administering me, ensure that woman is not pregnant.
- Those woman who are suffering from liver problems, hypertension, diabetes, varicose veins, chronic breast cancer or heart diseases cannot use me.

☛ **Side effects of using me:**

Initially first one or two month of using me, there are chances that woman may experience irregularities in menstrual bleeding, weight gain, lethargic, headache, mood fluctuation, digestive troubles or decrease in sexual desire.

☛ **Measures to avoid side effects:**

Before administring me it is mandatory for woman to consult a doctor and if after using me there is any problem occur immediately she should consult a doctor.

- मेरा प्रयोग माहवारी के बाद सात दिन के अन्दर, प्रसव के तुरन्त बाद एवं गर्भपात के बाद प्रयोग किया जा सकता है किन्तु मेरे प्रयोग करने से पूर्व यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि महिला गर्भवती नहीं है।
- मेरा प्रयोग वे महिलायें नहीं कर सकती हैं जिन्हें लीवर की तकलीफ, अधिक रक्त चाप, डायबिटीज बीमारी, पांव में खून के थक्के जमने, पुरानी स्तन कैंसर तथा हृदय रोग हों।

### ❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग करने से पहले एक दो माह तक मासिक धर्म में अनियमितता, वजन बढ़ना, सुस्ती, सिर दर्द, स्वभाव में बदलाव, पाचन क्रिया में बदलाव या यौन इच्छा में कमी आदि परेशानियों की सम्भावना रहती है।

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मेरा इस्तेमाल करने से पूर्व महिला को चिकित्सक से परामर्श करना अनिवार्य है तथा साथ ही अपनाने के बाद किसी तरह की परेशानी होने पर तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करना अनिवार्य है।

### ➡ **Benefits of using me:**

- While using me women can avoid pregnancy for a long duration without any problem and can conceive within four to six months after stopping me.
- I can be used safely during lactation

### 🔑 मेरे प्रयोग करने से लाभ—

- मेरा प्रयोग करने से महिलायें बिना किसी परे ानी के लम्बे समय तक गर्भवती होने से बच सकती हैं तथा महिलायें मुझे छोड़ने पर चार से छः माह के अन्दर दोबारा गर्भवती हो सकती हैं।
- मैं स्तनपान के दौरान सुरक्षित प्रयोग की जा सकती हूँ



# Implant

# इम्प्लान्ट



☛ **My name:**

I am available in market with lots of brand names. My shape resembles with matchsticks which are inserted in the upper arm of female and act as contraception from beneath the skin.

☛ **My main work:**

Progesterone hormone present in me inhibits the ovulation process and make cervical mucus thick to prevent conception.

☛ **My availability:**

Presently you can avail me from private doctors or from nursing home.

☛ **My effectivenesss:**

I am around 99 - 99.5% effective and work for upto five years.

☛ **Method to use me:**

I am inserted in the muscles of uper arm of woman through incision/puncture by a trained doctor or health worker.



### ☛ मेरा नाम—

मैं बहुत सारे ब्रान्ड नामों से बाजार में उपलब्ध हूँ। मैं माचिस की तीली के आकार में महिलाओं के ऊपरी बाजू की चमड़ी के नीचे रहकर गर्भ निरोधक का कार्य करता हूँ।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मुझ में मौजूद प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन ग्रीवा के द्रव्य को गाढ़ा कर, अण्डों के उत्सर्जन को रोककर गर्भ को ठहरने से रोकता है।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मुझे इस समय आप कुछ निजी डॉक्टरों या नर्सिंग होम से प्राप्त कर सकते हैं।

### ☛ मेरा प्रभाव—

मैं 99 से 99.5 प्रतिशत तक प्रभावशाली हूँ और लगभग 5 वर्षों तक काम करता हूँ।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मुझे प्रशिक्षित चिकित्सक अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता के द्वारा महिला के हाथ की मांसपेशी में चीरा/छेद कर के स्थापित किया जाता है।

### ☛ **When one can use me:**

- I can be used within seven days of menstrual cycle only make sure that woman is not pregnant.
- If female was previously using Copper-T or oral contraceptive pills and now she wants to change the method of family planning then she can use me.
- I can be used after minimum six weeks of delivery or also if periods doesn't resume till six months.
- It is best to use me within seven days of abortion or miscarriage.

### ☛ **Precautions to be undertaken while using me:**

Doctor or health worker who are inserting me must be qualified. Health worker should provide detailed information on inserting me as how they are inserting me or how much problem or pain will be

### ❖ मुझे कब प्रयोग कर सकते हैं—

- मेरा प्रयोग माहवारी के सात दिनों के अन्दर किया जा सकता है किन्तु महिला गर्भवती नहीं है, यह सुनिश्चित करना आवश्यक है।
- यदि महिला पूर्व में कॉपर-टी या हार्मोनल गोलियां नियमित ले रही थी और अब परिवार नियोजन का साधन बदलना चाहती है तो वह मेरा प्रयोग कर सकती हैं।
- प्रसव के कम से कम 6 सप्ताह के बाद या माहवारी न लौटी हो तो 6 माह के अन्दर भी मेरा प्रयोग किया जा सकता है।
- गर्भपात या मिस कैरेज की स्थिति में मेरा प्रयोग सात दिनों के अन्दर करना उपयुक्त है।

### ❖ मुझे प्रयोग करते समय की सावधानियां—

मुझे लगाने वाला चिकित्सक या स्वास्थ्य कार्यकर्ता प्रशिक्षित होना जरूरी है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा लगाने से पूर्व महिला को मेरे बारे में विस्तृत जानकारी देना जरूरी है जैसे— मुझे कैसे लगाना है व लगाते समय कितनी परेशानी या दर्द

there. After inserting me it is mandatory to consult doctor every month till three month.

☛ **Side effects of using me:**

- Menstrual irregularities or heavy bleeding for some time
- Pain in lower abdomen and headache for some time
- Weight gain
- Some women may experience decrease in sexual desire

☛ **Measures to prevent side effects:**

For abdominal pain and headache may take brufen or PCM. For any other serious issue immediately consult doctor.

☛ **Benefits of using me:**

- One time insertion of me will work for upto two to five years and effective around 99%
- Safe during lactation

होगा। मुझे लगाने के बाद तीन माह तक माह में एक बार चिकित्सक की सलाह लेना जरूरी है।

### ☛ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

- कुछ समय तक मासिक चक्र में अनियमितता एवं अधिक रक्त स्राव।
- कुछ समय तक निचले पेट एवं सिर में हल्का दर्द।
- वजन बढ़ना।
- कुछ महिलाओं में सम्भोग की इच्छा कम होना।

### ☛ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

निचले पेट में व सिर दर्द में ब्रुफिन या पैरासिटामॉल की गोली ले सकते हैं। अन्य किसी गम्भीर समस्या में तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें।

### ☛ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

- मेरा एक बार इस्तेमाल करने पर मैं दो से पांच वर्षों तक कार्य करता हूँ तथा 99 प्रतिशत प्रभावशाली हूँ।



# Combined Patch (Bandage) कम्बाइन्ड पैच (पट्टी)



☛ **My name:**

I am also known with the names of ortho avra or avra.

☛ **My main work:**

Natural hormones, estrogen and progesterone present in me, prevents the ovulation process.

☛ **My availability:**

Presently I am going through the process of experiment and research, so I am available only in few countries.

☛ **My effectiveness:**

If I am used properly, then I am as effective as oral contraceptive pills (99 to 99.5%).

☛ **Method to use me:**

My shape is like a square bandage, so every week for three weeks, a fresh patch has to be worn by woman on her back, side of abdomen, upper arm or hip. And on fourth week she will remove the patch



### ☛ मेरा नाम—

मुझे आर्थो एवरा या एवरा के नाम से भी जाना जाता है।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मुझ में मौजूद प्राकृतिक इस्ट्रोजन व प्रोजेस्टिनिन हार्मोन्स अण्डे का उत्सर्जन रोक देते हैं।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं अभी प्रयोग व अनुसंधान की अवस्था से गुजर रहा हूँ। अतः कुछ ही देरों में मैं उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

यदि मुझे ठीक से प्रयोग किया जाये तो मैं गर्भ निरोधक गोली के बराबर (99 से 99.5 प्रतिशत) प्रभावशाली हूँ।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मेरा आकार चौकोर पट्टीनुमा है। अतः मुझे तीन हफ्तों के लिए हर हफ्ते महिला एक नयी पट्टी अपनी पीठ, पेट की बगल, ऊपर बांह या नितम्बों के ऊपर चिपका देती है। महिला चौथे हफ्ते बिना पट्टी (पैच)

and be without patch. Then on next week i.e. fifth week on same day in which she remove the patch she will again worn a new patch.

### ☛ **Side effects of using me:**

While using me changes in menstrual cycle or in between spotting, headache, nausea, weight gain etc. may occur. I do not provide protection against reproductive tract infection or HIV-AIDS.

### ☛ **Measures to prevent side effects:**

Usually the problems which arises after using me resolves on its own after one or two month. It is compulsory to consult a doctor or health worker if problem become serious.

### ☛ **Benefits of using me:**

Woman can prevent pregnancy while using me and can resume pregnancy in one or two month after she stop using me.

के रहने के बाद फिर से नई पट्टी अगले सप्ताह के उसी दिन/वार में चिपका लेती हैं जिस दिन/वार को मुझे हटाया था।

### ❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग के बाद मासिक चक्र में बदलाव या बीच में धब्बे दिखना, सिर दर्द, उबकाई आना, वजन का बढ़ना आदि हो सकते हैं। मेरे प्रयोग से प्रजनन एवं एच.आई.वी. संक्रमण से नहीं बचा जा सकता है।

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मेरे प्रयोग करने से जो सामान्य परे ानियां होती हैं वे एक—दो माह में ठीक हो जाती हैं। अधिक परे ानी होने पर चिकित्सक अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क करना अनिवार्य है।

### ❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मेरे प्रयोग करने से महिला गर्भवती होने से बच सकती है। पट्टी का प्रयोग बन्द करने पर एक दो माह में पुनः गर्भवती हो सकती है।



# Vaginal Ring

## योनि में रखने वाला रिंग



☞ **My name:**

Women known me with the name of Nuva Ring or vaginal ring.

☞ **My main work:**

Natural hormones, estrogen and progesterone present in me, prevents the release of eggs from ovaries (ovulation)

☞ **My availability:**

Presently I am not available in government centers. I am going through the process of experiment and research, so I am available only in few countries.

☞ **My effectiveness:**

If I am used properly, then I am as effective as oral contraceptive pills (99 to 99.5%).

☞ **Method to use me:**

I am flexible like rubber. I have to carefully placed inside the vagina. I have to kept in vagina for

### ☛ मेरा नाम—

नूवा रिंग (Nuva ring) या वैजिनल रिंग से महिलायें मुझे जानती हैं।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मुझ में मौजूद इस्ट्रोजन व प्रोजेस्टिन हार्मोन्स महिला के अण्डाशय से अण्डों को बाहर नहीं आने देते हैं।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं अभी सरकारी केन्द्रों पर उपलब्ध नहीं हूँ। मैं अभी अनुसंधान की अवस्था में हूँ। अतः अभी कुछ ही देशों में उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

मैं उतना ही उपयोगी एवं प्रभावशाली हूँ जितना कि गर्भ निरोधक गोली है।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मैं रबड़ की तरह लचीला हूँ। मुझे सावधानीपूर्वक योनि में पहुँचाना होता है। लगातार ठीक तीन

three weeks or 21 days, then remove me on fourth week or 22nd day. Exactly after 1 week i.e. on 28th day woman has to insert a new ring inside vagina.

For any mistake while using me, along with use of a new ring for next seven days also use any other contraception method or condom. As I am also having estrogen and progesterone hormone like oral contraceptive pills, so women who are suffering from Hypertension, problems of liver and gall bladder, heart diseases, varicose vein, chronic diabetes, smoking, or women who are above 35 years, lactating mothers should not use me.

### ☛ **Side effects of using me:**

Initially some side effects like irregular menstrual cycle, headache, inflammation of vagina, white vaginal discharge etc. can occur but they resolve after few months.



सप्ताह/21 दिन तक मुझे योनि में रखकर चौथे सप्ताह (22वें दिन) महिला मुझे निकालर फैंक देगी। ठीक सातवें दिन/28वें दिन महिला को नया रिंग योनि में रखना होता है। मुझे प्रयोग करने में भूल-चूक होने पर नया रिंग प्रयोग करने के साथ अगले सात दिन तक दूसरी विधि/निरोध का प्रयोग करें। क्योंकि मुझमें भी (गर्भ निरोधक) गोलियों की तरह इस्ट्रोजन एवं प्रोजेस्टिन हार्मोन्स होते हैं। अतः रक्तचाप, लीवर या गॉल ब्लैडर, हृदय रोग, पैरों की नसों में थक्के जमना, डायबिटीज की लम्बी बीमारी, अधिक धूम्रपान के साथ 35 वर्ष से ज्यादा आयु, केवल स्तनपान करा रही महिलाओं को मेरा प्रयोग नहीं करना चाहिए।

### ❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मासिक चक्र में अनियमितता, सिरदर्द, योनि में सूजन, सफेद स्राव आदि मामूली दुष्प्रभाव भुरु में होते हैं पर कुछ माह बाद समाप्त हो जाते हैं।

➡ **Measures to prevent side effects:**

One can prevent side effects through taking me as per instructions and regular consultation from doctor.

➡ **Benefits of using me:**

I am having same benefits as of taking oral hormonal contraceptive pills.

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मेरा प्रयोग नियमानुसार एवं डॉक्टर से नियमित सलाह लेते रहने से दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।

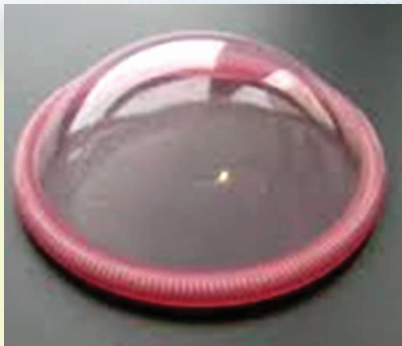
### ❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मेरे प्रयोग से वही लाभ हैं जो मिश्रित हार्मोनयुक्त गोलियों के सेवन से है।



# Diaphragm

## डायफ्राम



☛ **My name:**

I am diaphragm. I am having shape of as a rubber cup.

☛ **My main work:**

I prevent the ascents of sperms into uteurs.

☛ **My availability:**

I am available in some selected medical stores of market.

☛ **My effectiveness:**

Normally I am effective around 75- 80% and if I used correctly effective upto 90% and also prevent from cervical cancer and some sexual diseases. If used along with spermicide I am quite much effective.

☛ **Methos to use me:**

For women who are using me first time,they have to learn it from a trained health provider that how to place me inside vagina. Apply sufficient amount of spermicide on me and then fold me into

### ☛ मेरा नाम—

मैं डायफ्राम हूँ। मेरा आकार रबड़ के कप जैसा है।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मैं योनि में रहकर भुक्राणुओं को गर्भाशय में नहीं जाने देता।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं केवल बाजार में चुनी हुई दवाईयों की दुकान में उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

सामान्य तौर पर मैं 75 से 80 प्रतिशत तक प्रभावी हूँ। मेरा ठीक से प्रयोग करने से 90 प्रतिशत तक प्रभावी एवं ग्रीवा के कैंसर व कुछ यौन रोगों से भी बचाता हूँ। स्पर्मिसिडेल जेल साथ में प्रयोग करने पर मैं ज्यादा असरदार हूँ।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मुझे प्रयोग करने के लिये महिला को पहली बार प्रशिक्षित कार्यकर्ता से योनि में रखना सीखना पड़ता है। मेरे पर अच्छी तरह स्पर्मिसाइड क्रीम लगाकर दो

two parts and either on squatting, lying or standing position push me inside from vagina to deep cervix. Every time during sexual intercourse women has to place me inside vagina and to apply spermicide cream along with is necessary. ·Don't keep me inside vagina for more than 24 hours. Prevent nail bursting on me while keeping me inside or taking me out. It is important to wash hands with soap and water after every use. Don't use me after child birth or abortion for six weeks.

#### ☛ **Side effects of using me:**

After using me, some men and women may complain of burning and itching in vagina and penis, urinary related problem or venereal disease.

#### ☛ **Measures to prevent side effects:**

Women who have allergic reaction with rubber, venereal diseases or HIV infection should not use me.



भागों में मोड़ते हुये महिला को बैठे, लेटे या खड़ी स्थिति में रहकर एक उंगली की मदद से योनि में धकेलते हुए ग्रीवा तक पहुंचाना होता है। हर बार यौन सम्बन्ध बनाने से पहले महिला को मुझे योनि में रखना जरूरी है। मेरे साथ स्पर्मिसाइड का प्रयोग जरूरी है। मुझे 24 घंटे से ज्यादा योनि में नहीं रहने देना चाहिए। मुझे लगाते व निकालते समय नाखून से मुझमें छेद नहीं होना चाहिए। मुझे हर बार प्रयोग के बाद साबुन व पानी से धोना जरूरी है। ि ि िु जन्म या गर्भपात के छः सप्ताह तक मेरा प्रयोग न करें।

### ❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मुझे प्रयोग करने पर कुछ महिलाओं व पुरुष की योनि या लिंग में जलन या खुजली, पे ाब सम्बन्धी तकलीफ या यौन रोग की ि िकायत हो सकती है।

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

जिन महिलाओं को रबड़ से एलर्जी, यौन रोग या एच.आई.वी. संक्रमण वाली महिलायें मेरा प्रयोग न करें।

### ➡ **Benefits of using me:**

Key for contraception is in the hands of women.  
I can be used frequently. I can be kept inside vagina for 4- 6 hours before and can be taken out after 6-24 hours of sexual intercourse.

### ☛ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

गर्भ निरोधन की कुन्जी महिला के हाथ में रहती है। मुझे बार—बार प्रयोग किया जा सकता है। मुझे यौन सम्बन्ध में 4 से 6 घंटे पहले तथा 6 से 24 घंटे बाद निकाल सकते हैं।



# Lactation Period

## स्तनपान काल



☛ **My name:**

I am known with lactational ammenorrhea (LAM) since centuries.

☛ **My main work:**

Since female menstrual cycle doesn't resume during this period that's why my work occurs naturally.

☛ **My availability:**

Each women can use me who are exclusively breastfeeding their baby from birth to first 6 months.

☛ **My effectiveness:**

My effectiveness depend on the fact that mother feed her baby only with breast milk. Also breastfeeding is going on morning-evening at 10-12 times a day.

☛ **Method to use me:**

Must follow these three conditions to use me:

1. Baby is exclusively breastfeeding since birth to

### ☛ मेरा नाम—

लैम यानि स्तनपान काल के नाम से मैं सदियों से जानी जाती हूँ।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

क्योंकि इस काल में महिला की माहवारी नहीं लौटी होती है इसीलिये मेरा कार्य प्राकृतिक तौर पर हो जाता है।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मेरा प्रयोग हर वह महिला कर सकती है जो 11 माह जन्म से लेकर 6 माह तक बच्चे को सिर्फ अपना दूध ही देती है।

### ☛ मेरा प्रभाव—

मेरा प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि महिला ने बच्चे को सिर्फ अपना दूध ही दिया हो। साथ ही साथ एक दिन—रात में बच्चे को कम से कम 10—12 बार दूध पिलाती हो।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मुझे प्रयोग करने के लिये केवल तीन भातों का मानना जरूरी है। 1— 11 माह जन्म से लेकर 6 माह

first six months. 2. Menstrual cycle has not resumed  
3. Baby is having breastmilk 10-12 times in 24 hours and baby is less than 6 months. My effect can only remain from baby's birth to 6 months.

☛ **Side effects of using me:**

I can be used only for upto six months.

☛ **Measures to prevent form side effects:**

Mother has to provide exclusive breastfeeding to baby.

☛ **Benefits of using me:**

Mother doesn't require to use any other family planning method during this LAM period, only she has to exclusively breastfed her baby. No weight gain of mother after delivery. Affection and emotional bonding develops between mother and baby. Menstrual cycle resumes lately.



तक सिर्फ माँ का दूध पी रहा हो 2— माहवारी भुरु न हुई हो, 3— ि । ु 24 घंटे में कम से कम 10—12 बार दूध पी रहा हो तथा वह 6 माह से छोटा हो । मेरा प्रभाव केवल बच्चे के जन्म से 6 माह तक ही रह सकता है ।

### ❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मुझे केवल 6 माह तक ही प्रयोग किया जा सकता है ।

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

इसमें माता को बच्चे को केवल अपना दूध ही देना है ।

### ❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

इन दिनों में माता को कोई अन्य परिवार नियोजन के साधन प्रयोग करने की जरूरत नहीं पड़ती है किन्तु उसे ि । ु को केवल अपना दूध ही देना होता है । महिला का ि । ु जन्म के बाद वजन नहीं बढ़ता । माँ व ि । ु में प्यार व भावनात्मक सम्बन्ध बढ़ते हैं । माहवारी देर से भुरु होती है ।



# Safe Period

## सुरक्षित काल



☛ **My name:**

I am known with the name of safe period among women.

☛ **My main work:**

Using me properly can prevent the fertilization of egg and sperm in fallopian tube.

☛ **My availability:**

I am naturally available with every woman.

☛ **My effectiveness:**

Normally I am effective around 70-75%

☛ **Method to use me:**

- A calendar based method depend on identification of beginning and end of the fertile period in a menstrual cycle.

### ☛ मेरा नाम—

मैं सुरक्षित काल के नाम से महिलाओं के बीच में जाना जाता हूँ।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मेरा सही प्रयोग अण्डवाहिनी में डिम्ब व भुक्राणु के मिलन को रोकता है।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं प्राकृतिक रूप से हर महिला के साथ उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

सामान्य तौर पर प्रयोग करने पर मैं 70 से 75 प्रति शत तक प्रभावी हूँ।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- कैलेण्डर आधारित प्रक्रिया में मासिक चक्र के दिनों की जानकारी रखते हुये प्रजनन पील समय के आरम्भ एवं समाप्त होने की पहचान करनी होती है।

- Women can use one or more ways to have the knowledge of beginning and end of her fertile period.
- This method is sometime also known as abstinence or natural family planning method.

### ☛ **Side effect of using me:**

No side effect

### ☛ **Measures to prevent side effects:**

There is no side effect of using me. Only mutual undersatnding of husband and wife is required to make abstinence duirng fertile period. I do not provide protection against sexually transmitted infections and HIV-AIDS.

### ☛ **Benefits of using me:**

I can provide protection form conception to some extent.

- महिला अपने प्रजनन शील दिनों के आरम्भ और अंत होने की जानकारी रखने के लिये एक या अनेक तरह के तरीकों का प्रयोग कर सकती हैं।
- इस विधि को कभी-कभी सेक्स से दूर रहने या प्राकृतिक परिवार नियोजन उपाय भी कहा जाता है।

☛ **मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—**  
कोई दुष्प्रभाव नहीं है।

☛ **दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—**

मेरे प्रयोग से कोई दुष्प्रभाव नहीं है। केवल सुरक्षित काल में सम्बन्ध न बनाने के लिये पति-पत्नी में आपसी समझ जरूरी है या प्रजननशील दिनों में कण्डोम का प्रयोग करना जरूरी है। मैं यौन संक्रमित रोगों तथा एच.आई.वी./एड्स के संक्रमण को नहीं रोक सकता।

☛ **मेरे प्रयोग करने से लाभ—**

इससे गर्भावस्था के खतरे के प्रति कुछ हद तक सुरक्षा मिल सकती है।

### **The user:**

Those women who can use me should have regular menstrual cycle in between 26 to 32 days and those who can calculate their menstrual days correctly.

### **Main points:**

- I can be very effective if used continuously and properly.
- To use me there is no need of being literate or have high education
- In your calendar, record six months menstrual cycle. Monthly bleeding should be regular in between 26 to 32 days
- In this method be alert for the changes occurring in body and as per instruction of specific method calculation of dates is important.
- If sexual intercourse is required during fertile period then proper use of condom is necessary.



## प्रयोगकर्ता—

मुझे प्रयोगकर्ता वे महिलाएं हैं जिन्हें नियमित (26 से 32 दिनों के बीच) माहवारी होती है व अपनी माहवारी के दिनों की ठीक से गणना कर सकती हैं।

## मुख्य बातें—

- मैं बहुत प्रभावी हो सकता हूँ यदि मेरा लगातार और ठीक प्रकार से प्रयोग किया जाये।
- मेरे प्रयोग के लिये साक्षर होने अथवा उच्च शिक्षा की आवश्यकता नहीं होती।
- अपने कैलेण्डर में 6 माह तक की मासिक स्राव को देखना है। मासिक स्राव नियमित 26 से 32 दिन के मध्य होना चाहिए।
- इस विधि में भारीर में होने वाले परिवर्तनों के प्रति जागरूक रहना और विधि के नियमानुसार दिनों की गिनती करना आवश्यक होता है।
- यदि प्रजनन काल के दिनों में यौन सम्बन्ध बनाने हो तो निरोध का सही प्रयोग जरूरी है।

- In women having menstrual cycle of 26 to 32 days, the unsafe period or fertile period is calculated in between 8th to 21st day of cycle.

Smallest menstrual cycle (26) - 18 = 8

Longest menstraual cycle (32) - 11 = 21

- 26 से 32 दिनों की माहवारी वाली महिला में 8वें से 21वें दिन तक का समय असुरक्षित माना गया है।

सबसे छोटे मासिक चक्र  $(26) - 18 = 8$

सबसे लम्बे मासिक चक्र  $(32) - 11 = 21$



Permanent Sterilization  
स्थायी साधन

# Male Vasectomy पुरुष नसबन्दी



☛ **My name:**

I am known with the name of male vasectomy.

☛ **My main work:**

By using me sperms cannot come out of scrotum.

☛ **My availability:**

I am available as free of cost at primary and community health center and also financial support is provided to males by health department. I am also available at some private hospitals and non-government hospitals by paying fees.

☛ **My effects:**

I am 97 to 98 percent effective.

☛ **Method to use me:**

- For using me a small incision or puncture is made on the scrotum and both vas deferens are cut and then sealed by ligation.

### ☛ मेरा नाम—

मैं पुरुष नसबन्दी के नाम से जाना जाता हूँ।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मुझे अपनाने से अण्डकोष से भुक्राणु बाहर नहीं आ पाते हैं।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं प्राथमिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त उपलब्ध हूँ, साथ ही साथ स्वास्थ्य विभाग पुरुषों को आर्थिक मदद भी देता है। कुछ निजी अस्पताल एवं गैर सरकारी अस्पतालों में भुल्क देकर भी उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

मैं 97 से 98 प्रति 100 तक प्रभावी हूँ।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- मेरा प्रयोग करने के लिये अण्डकोष में छोटा सा छेद या चीरा लगाकर भुक्रकोषों से निकलने वाली भुक्रनलिकाओं को काटकर बांध दिया जाता है।

- Only those men can use me whose family is completed and I can be used at any age.

☛ **My Side effects:**

- After using me, sometime women can conceive during the initial three months of the procedure. There can be inflammation or pain on scrotum or at the place of surgery for some time.

☛ **My Side effects:**

To prevent conception condom should be used for the initial first three months after using me. Men should avail me from primary health center or community health center by the help of trained doctor. One week rest is required after the procedure. After surgery it is mandatory to take medical advice from doctor twice in a month.



- मेरा प्रयोग केवल वही पुरुष कर सकते हैं जिनका परिवार पूरा हो गया हो तथा मुझे किसी भी उम्र में प्रयोग किया जा सकता है।

### ❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मुझे अपनाने के बाद कभी—कभी प्रारम्भिक तीन माह के दौरान महिला गर्भवती हो सकती है। कुछ समय के लिये आपरे न के स्थान पर तथा अण्डकोषों में सूजन या दर्द हो सकता है।

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मुझे प्रयोग करने के तीन माह तक कण्डोम के प्रयोग करने से गर्भवती होने की सम्भावना से बचा सकता है। पुरुष को मेरा प्रयोग प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में प्रशिक्षित चिकित्सकों के माध्यम से करवाना चाहिए। आपरे न के बाद एक सप्ताह तक आराम करना लाभदायक होता है। आपरे न के बाद अगले एक माह में दो बार चिकित्सक से परामर्श लेना अनिवार्य

### ➡ **Benefits of my use:**

After using me, men become permanently sterile. Government also provides financial support to men after using me. I am a small surgery carried out in very less time. Through reversal surgery, cut and ligated vas deferens can be joined once again but this is complicated and expensive procedure

है।

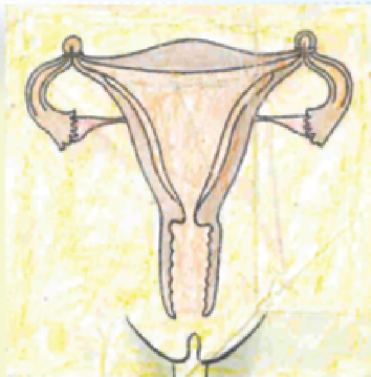
### ☛ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मेरे प्रयोग करने से पुरुष जीवनभर सन्तानोत्पत्ति से छुटकारा पा जाते हैं। मुझे अपनाने पर सरकार द्वारा पुरुषों को विशेष रूप से आर्थिक मदद भी दी जाती है। मैं एक कम समय में किये गया एक छोटा आपरे तन हूँ। फिर से आपरे तन द्वारा काटी गई भुक्रनलिकाओं को फिर से जोड़ा जा सकता है लेकिन यह एक कठिन व खर्चीली प्रक्रिया है।



# Tubectomy

## महिला नसबन्दी



☛ **My name:**

I am known with two names laparoscopy and mini laparoscopy in permanent sterilization.

☛ **My main function:**

My main work is to prevent entry of mature ovum in uterus so that egg and sperm doesn't get fertilized.

☛ **My availability:**

I am available at primary and community health center with free of cost and also health department provide financial support to women. I am also available in some private institutions and non government hospitals with fees.

☛ **My effectiveness:**

I am around 99 to 99.5% effective.

☛ **Method of using me:**

- A small incision is made on lower abdomen of

### ☛ मेरा नाम—

स्थाई परिवार नियोजन के लिये मुझे दो नामों (लैप्रोस्कोपी एवं मिनी लैप्रोस्कोपी) से जाना जाता है।

### ☛ मेरा मुख्य काम—

मेरा मुख्य काम डिम्ब को गर्भाशय में आने से रोकना है जिससे भ्रूक्राणु से डिम्ब का सम्पर्क न हो सके।

### ☛ मेरी उपलब्धता—

मैं प्राथमिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त उपलब्ध हूँ, साथ ही साथ स्वास्थ्य विभाग महिला को आर्थिक मदद भी देता है। कुछ निजी अस्पताल एवं गैर सरकारी अस्पतालों में भुल्क देकर भी उपलब्ध हूँ।

### ☛ मेरा प्रभाव—

मैं 99 से 99.5 प्रतिशत तक प्रभावशाली हूँ।

### ☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- महिला के निचले पेट में छोटा सा चीरा लगाकर दूरबीन से देखकर महिला की अण्डवाहिनियों

woman and with laparoscopy, fallopian tubes are cut and tied separately or ring to be inserted.

- I can be used after delivery, just after abortion or within seven days of menstruation bleeding, but ensure that woman is not pregnant
- Consent of woman is mandatory along with consultation of doctor before using me is required.

#### ☛ **Side effects of using me:**

While using me sometime 5 out of 1000 woman can become pregnant. In rare cases, if woman wants to conceive again then reversal surgery is a complicated procedure. After surgery lower abdominal pain may occur. I am not effective to provide protection against reproductive tract infections and HIV-AIDs.



को काटकर, अलग-अलग बांध दिया जाता है या छल्ला चढ़ा दिया जाता है।

- मेरा प्रयोग महिला के प्रसव या गर्भपात के तुरन्त बाद अथवा माहवारी के सात दिनों के अन्दर किया जा सकता है किन्तु इससे पूर्व यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि महिला गर्भवती नहीं है।
- मुझे प्रयोग करने वाली महिला की सहमति आवश्यक है। साथ ही साथ मेरा प्रयोग करने से पूर्व चिकित्सक की सलाह अनिवार्य है।

### 👉 मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग करने पर महिला कभी-कभी 1000 में से 5 महिलायें दुबारा गर्भवती हो सकती हैं। विषम परिस्थितियों में महिला यदि दुबारा गर्भवती होना चाहती है तो फिर से आपरेटन खोलने की प्रक्रिया थोड़ी जटिल है। आपरेटन के बाद कभी-कभी निचले पेट में दर्द हो सकता है।

### **Measures to prevent side effects:**

After using me, should avoid sex for 10 days. Woman should perform me either Primary Health Center or Community Health Center under qualified doctor. After surgery, it is required to visit doctor twice in a month. Only those women should use me whose family is completed.

### **☛ Benefits of using me:**

Women can get life long freedom of getting pregnant after using me. Those woman who wants to conceive again require a complicated reversal surgery in which fallopian tubes once again joined together.

### ❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मुझे अपनाने के बाद 10 दिनों तक यौन सम्बन्ध से बचना चाहिए। महिला को मेरा प्रयोग प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में प्रशिक्षित चिकित्सकों के माध्यम से करना चाहिए। आपरेटन के बाद अगले एक माह में दो बार चिकित्सक से परामर्श लेना अनिवार्य है। मेरा प्रयोग केवल वहीं महिलायें करें जिनका परिवार पूरा हो गया है।

### ❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मेरा एक बार प्रयोग करने पर महिला जीवनभर गर्भवती होने से छुटकारा पा सकती है। जो महिलायें भविष्य में गर्भवती होना चाहती हैं, एक कठिन प्रक्रिया के बाद उनकी नलियाँ पुनः जोड़ी जा सकती हैं। मैं प्रजनन संक्रमण एवं एच.आई.वी. के संक्रमण को रोकने में प्रभावी नहीं हूँ।

## **Basket of Choice**

Basket of choice is an integral part of the family planning program in which user can choose any method of contraception as per their choice. But before opting for any contraception method, user must have complete and detailed information on contraceptive methods. After many researches it has been found that if user opts a family planning method after having detailed information on contraceptive methods than they use it effectively for longer durations. On the basis of this perception basket of choice has been added on quality family planning in large scale whose mere objective is not to provide all methods at one place but also to develop curiosity on the knowledge and use of multiple available methods among people.

## बास्केट ऑफ च्वाईस

बास्केट ऑफ च्वाईस परिवार नियोजन कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग है जिसमें प्रयोगकर्ता अपनी इच्छा के अनुसार परिवार नियोजन के साधनों का चयन कर सकता है। किन्तु इस सुविधा को पाने से पहले प्रयोगकर्ता को परिवार नियोजन के साधनों के बारे में विस्तृत जानकारी होना आवश्यक है। विभिन्न अध्ययनों से यह पता चला है कि यदि जानकारी के बाद परिवार नियोजन के साधन प्रयोगकर्ता के द्वारा चयन किया जाता है, तो वह उसे सही तरीके से लम्बे समय तक इस्तेमाल करता है। इसी धारणा के आधार पर गुणवत्तायुक्त परिवार नियोजन में बास्केट ऑफ च्वाईस का बड़े स्तर पर प्रयोग किया गया जिसका उद्देश्य केवल साधनों का एक साथ उपलब्ध करवाना ही नहीं था बल्कि लोगों में विभिन्न साधनों के प्रति जानने व प्रयोग करने की जिज्ञासा पैदा करना था।

On quality family planning program in basket of choice apart from those methods provided through government all other method which are available in market are also included so that a huge variety of options can be provided among people to choose. As a result of this, in maximum numbers women started choosing injectable as a method for family planning. This method proved to be as a boon for those women who hesitate in openly opting for family planning method in community.



गुणवत्तायुक्त परिवार नियोजन कार्यक्रम में बास्केट ऑफ च्वाइस में सरकार द्वारा उपलब्ध साधनों के अतिरिक्त बाजार में उपलब्ध अन्य साधनों को भी सम्मिलित किया गया है जिससे लोगों को चयन करने हेतु अधिक से अधिक विकल्प दिये जा सकें। इसका परिणाम यह हुआ कि काफी संख्या में महिलाओं ने इंजेक्टेबल को परिवार नियोजन के साधन के रूप में अपनाना प्रारम्भ किया। यह साधन मुख्य रूप से उन महिलाओं के लिये वरदान साबित हुआ जो परिवार नियोजन के बारे में अपने समुदाय में खुले रूप से अपनाने में संकोच करती थीं।



नाम

दूरभाष

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal dashed lines, each set consisting of three parallel lines. These lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for handwriting practice. The background is a solid light cream color. There are no margins, text, or other markings on the page.



नाम

दूरभाष

[illegible]

नाम

दूरभाष

[illegible]

नाम

दूरभाष

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

# 2018

18	S	M	T	W	T	F	S
JANUARY		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

18	S	M	T	W	T	F	S
MARCH					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

18	S	M	T	W	T	F	S
MAY				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

18	S	M	T	W	T	F	S
JULY							
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

18	S	M	T	W	T	F	S
SEPTEMBER							
	30						1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

18	S	M	T	W	T	F	S
NOVEMBER					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

18	S	M	T	W	T	F	S
FEBRUARY						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28		

18	S	M	T	W	T	F	S
APRIL							
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

18	S	M	T	W	T	F	S
JUNE							
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

18	S	M	T	W	T	F	S
AUGUST							
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

18	S	M	T	W	T	F	S
OCTOBER							
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

18	S	M	T	W	T	F	S
DECEMBER							
	30	31					1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

# 2019

JANUARY 19	S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

MARCH 19	S	M	T	W	T	F	S
31						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

MAY 19	S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

JULY 19	S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

SEPTEMBER 19	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

NOVEMBER 19	S	M	T	W	T	F	S
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

FEBRUARY 19	S	M	T	W	T	F	S
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28			

APRIL 19	S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

JUNE 19	S	M	T	W	T	F	S
30							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

AUGUST 19	S	M	T	W	T	F	S
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

OCTOBER 19	S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

DECEMBER 19	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

# 2020

20	S	M	T	W	T	F	S
JANUARY	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

20	S	M	T	W	T	F	S
MARCH	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

20	S	M	T	W	T	F	S
MAY	31					1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

20	S	M	T	W	T	F	S
JULY				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

20	S	M	T	W	T	F	S
SEPTEMBER			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

20	S	M	T	W	T	F	S
NOVEMBER	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

20	S	M	T	W	T	F	S
FEBRUARY	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

20	S	M	T	W	T	F	S
APRIL				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

20	S	M	T	W	T	F	S
JUNE		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

20	S	M	T	W	T	F	S
AUGUST	30	31					1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

20	S	M	T	W	T	F	S
OCTOBER					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

20	S	M	T	W	T	F	S
DECEMBER			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		



## ग्राम्य विकास संस्थान

हिमालयन इंस्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट

स्वामी रामनगर, जौलीग्रान्ट, देहरादून (उत्तराखण्ड)

फोन- 0135- 2471426, 427

ई-मेल : [rdi@hihtindia.org](mailto:rdi@hihtindia.org), [hihtrdi@gmail.com](mailto:hihtrdi@gmail.com)

वेबसाईट : [www.hihtindia.org](http://www.hihtindia.org)

