खुशहाल परिवार की ओर

आशा बहन के साथ

सत्यमेव जयते

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

प्रिय आशा बहन,

जैसा कि आप जानती हैं जच्चा–बच्चा की सुरक्षा व उनकी सही देख–रेख एक सुखी व समृद्ध परिवार के लिए जितना आवश्यक है उतना ही परिवार को छोटा रखना भी। इसके लिए गांव में हर परिवार तक परिवार नियोजन की जानकारी पहुंचाना आवश्यक है। परिवार नियोजन प्रजनन संबंधी देखभाल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

परिवार नियोजन से औरतों की सेहत का सही ध्यान रखा जा सकता है क्योंकि अनचाहे गर्भ को रोका जा सकता है। परिवार नियोजन बच्चों के बीच सही अंतर रखने के लिए और परिवार को सीमित करने के लिए उपयुक्त है। नव–विवाहित जोड़े भी शादी के बाद जब तक बच्चा ना करना चाहें, इसका उपयोग कर सकते हैं।

परिवार नियोजन के फायदेः–

- लोगों के जीवन में गुणवत्ता व खुशहाली में वृद्धि होती है।
- बच्चों के बीच में कम–से–कम तीन साल का अंतर रखने से मां और बच्चे दोनों का स्वास्थ्य अच्छा रहता है।
- कम उम्र में मां बनने से, मां और बच्चे दोनों की जान को खतरा हो सकता है जो परिवार नियोजन के तरीकों को अपना कर रोका जा सकता है।
- परिवार नियोजन से कब और कितने बच्चे करने हैं, इस निर्णय में औरतें बराबर की भागीदार हो सकती हैं।
- कुछ गर्भनिरोधक तरीकों जैसे, कन्डोम, से न सिर्फ गर्भ रोका जा सकता है बल्कि एच.आई.वी./आर.टी.आई./एस.टी.आई. जैसे यौन–संचरित संक्रमण रोके जा सकते हैं।
- छोटा परिवार एक सुखी व समृद्ध परिवार की निशानी है।

एक औरत गर्भवती तब हो सकती जब शरीर में बने बीज/अन्डे का मेल पुरुष वीर्य से हो। गर्भनिरोधक तरीकों से यह रोका जा सकता है। गर्भनिरोध के यह तरीके स्वास्थ्य केन्द्र में मुफ्त में उपलब्ध हैं। गर्भनिरोध के अस्थायी तरीके हैंः

- कन्डोम
- गर्भनिरोधक गोलियां
- कॉपर–टी

गर्भनिरोध के स्थायी तरीके हैंः

- महिला नसबन्दी
- पुरुष नसबन्दी

इसके अलावा आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां (ई पिल) भी स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त में उपलब्ध होती हैं।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन में आपका योगदान बहुमूल्य है। आप गांव के समुदायों में हर परिवार तक सही स्वास्थ्य संबंधी जानकारी पहुंचा सकती हैं और इसलिए आप इस पूरी योजना की सबसे मुख्य कड़ी है। यदि गांव का हरेक परिवार स्वस्थ हो, तो पूरा गांव स्वस्थ होगा और हरेक गांव स्वस्थ हो तो पूरा देश स्वस्थ व खुशहाल होगा।

इस फ्लिप बुक का उपयोग पुरुष व महिलाओं को परिवार नियोजन के सही तरीकों के बारे में जानकारी देने के लिए करें। इसका प्रयोग परिवारों को, पहले बच्चे में देरी, दो बच्चों में अन्तर व परिवार सीमित करने से संबंधित सलाह देने के लिए करें।

इस फ्लिप बुक में तीन कहानियों के जरिये सारी जानकारी दी गई है। इसके अंत में एक खेल भी है जिसका इस्तेमाल आप चर्चा शुरू करने से पहले या बाद में कर सकते हैं।

याद रखें

- चर्चा शुरू करने से पहले फ्लिप बुक में दी तस्वीरों व संदेशों को अच्छी तरह देखें, पढ़ें व समझ लें।
- हर चित्र के साथ कुछ संदेश हैं जिनके बारे में बात करनी होगी। चित्रों के संदेश सामने वाले पन्ने पर हैं।
- चित्र वाला पन्ना दर्शकों की ओर, और लिखा हुआ पन्ना अपनी ओर रखें।
- पृष्ठ पलटने से पहले यह तय कर लें कि सीखने का उद्देश्य पूरा हो गया है व प्रश्नों के लिए प्रोत्साहित करें।
- लोगों को प्रश्न पूछने, संदेह दूर करने के लिए बार–बार बोलें।
- भाग लेने वालों को धन्यवाद देना न भूलें।

कहानी 1: पहले बच्चे में देरी

यह कहानी नव–विवाहित जोड़ों से परिवार नियोजन के बारे में बात करने के लिए है। इस कहानी के मुख्य पात्र हैं:

- आशा बहन
- सुनीता जी (चंदन की मां)
- चंदन (नव–विवाहित)
- कोमल (नव–विवाहित चंदन की पत्नी)
- सरोज (चंदन की बहन)

कहानी 2 – बच्चों में अन्तर

यह कहानी उनके साथ चर्चा के लिए है जिन परिवारों में एक बच्चा है या अगला बच्चा करने के बारे में सोच रहे हैं। इस कहानी के मुख्य पात्र हैं:

- रानी (गर्भवती महिला)
- अनिल (रानी के पति)
- आशा बहन
- डाक्टर दीदी

कहानी 3 – परिवार को सीमित करें

यह कहानी दो–तीन बच्चों वाले परिवार के साथ चर्चा के लिए है जिन्हें परिवार सीमित रखने की सलाह की जरूरत हैं। इस कहानी के मुख्य पात्र हैं:

- रोशनी (गाँव की महिला)
- किशोर (रोशनी के पति)
- आशा बहन

कहानी 1 – पहले बच्चे में देरी

(आशा बहन अपने घर से निकल चन्दन के घर जा रही है। चन्दन की शादी हाल ही में कोमल से हुई है व आज 'मुँह दिखाई' का अवसर है। चन्दन की मां सुनीता जी दरवाजे पर खड़ी हैं)

आशा चन्दन की माँ (सुनीता जी) से: नमस्ते बहन जी बधाई हो, बधाई हो। कैसा लग रहा है सास बनके?

सुनीता जी: बहुत अच्छा लग रहा है। बेटे की शादी से तो बहुत खुशियां मिलती हैं। आपकी सलाह से मैंने 21 साल की उम्र के बाद ही चन्दन की शादी तय की। लड़की भी 18 साल की हो चुकी है। मुँह तो मीठा करो आशा बहन।

आशा बहन: हाँ हाँ क्यों नहीं, पर पहले दुल्हन का मुँह तो देख लूँ।

सुनीता जी: हां बिल्कुल आइये ना.

सुनीता जी कोमल से: बेटा ये आशा बहन हैं, हमेशा गाँववालों को स्वास्थ्य संबंधी सलाह देती हैं, खास कर औरतों को।

(कोमल आशा बहन के पैर छूती है)

आशा बहन कोमल से: खुश रहो, सेहत–मन्द रहो, सदा मुस्कराती रहो।

अन्य औरतें:– अरे आशा बहन, आशीर्वाद देने में कंजूसी तो मत करो। ये भी तो कहती, दूधो नहाओ पूतो फलो... जल्दी से नन्हें–मुन्ने की किलकारियां इस घर में गूंजें। क्यों चन्दन की माँ?

चन्दन की दीदी सरोज: अरे चाची इतनी भी क्या जल्दी है। अभी तो कोमल नादान है, नई–नई शादी हुई है। पहला कदम घर में रखा नहीं की आप लोग आगे की सोचने लगे।

आशा बहन: हां ये बात तो सरोज ने बिल्कुल सही कही। कोमल तो बस 18 वर्ष की है। इस उम्र में बच्चा करना ठीक नहीं है। इस उम्र में लड़की कमसिन ही होती है। बच्चा करने के लिए उसका शरीर पूरी तरह से तैयार नहीं होता। साथ ही कम उम्र में माँ बनने से बच्चे और माँ दोनों की जान को खतरा हो सकता है।

सुनीता जी: आशा बहन बच्चा होना तो भगवान की देन है, इसे हम कैसे रोक सकते हैं।

आशा बहन: गर्भ ना ठहरे इसके लिए आजकल बहुत से तरीके हैं। सुनीता बहन, मैं चन्दन और कोमल के साथ आज ही इस बारे में बात करना चाहूंगी।

सुनीता जी: हां बहन क्यों नहीं।

कम उम्र में मां बनने से मां और बच्चे दोनों की सेहत पर बुरा असर होता है

पहले बच्चे में देरी

(कुछ देर बाद कोमल और चन्दन के साथ आशा बहन कमरे में बैठी है।)

आशा बहनः– तूम दोनों एक नई जिंदगी की शुरुआत कर रहे हो। परिवार नियोजन के बारे में जानकारी तुम्हारे लिए बहुत ज़रूरी है। इस छोटी उम्र में बच्चा जल्दी नहीं करना चाहिए।

चन्दनः– हां दीदी मैं भी यही चाहता हूँ।

आशा बहनः– परिवार नियोजन के कई तरीके हैं जैसे पुरुषों के लिए कन्डोम, महिलाओं के लिए गर्भनिरोधक गोलियां, कॉपर–टी इत्यादि। बच्चे में देरी करने के लिये, पुरुष कन्डोम का इस्तेमाल कर सकते हैं। कन्डोम, बेलन के आकार का होता है और पुरुष को इसे यौन–संभोग के ठीक पहले अपने लिंग पर पहनना होता है। इसे ठीक से पहनना चाहिए। यह पतले रबड़–शीर का बना होता है। कन्डोम से यौन संचरित संक्रमणों से भी बचा जा सकता है।

चन्दनः– हां दीदी, मैंने कन्डोम लेकर रखे हैं। मुझे मेरे एक दोस्त ने बताया। उसकी 4 महीने पहले ही शादी हुई है। उसने यह भी बताया कि कन्डोम के इस्तेमाल से संभोग में उतना ही मजा आता है जितना इसके बगैर।

आशा बहनः– वाह चन्दन, बिल्कुल ठीक पता किया है तुमने। तुम वाकई एक समझदार और ज़िम्मेदार पति साबित हो गए।

नव-विवाहित जोड़े करें पहले बच्चे में देरी

आशा बहनः गर्भवती ना होने के लिए कोमल तुम गर्भनिरोधक गोलियां भी ले सकती हो। इन्हें तुम एएनएम दीदी की सलाह से शुरू कर सकती हो। इन्हें रोज़ लेना होता है व एक भी दिन छूटना नहीं चाहिए। शुरू में इनसे कुछ उबकाई, सरदर्द या चक्कर आने जैसा हो सकता है पर तीन–चार महीनों में सब ठीक हो जाता है।

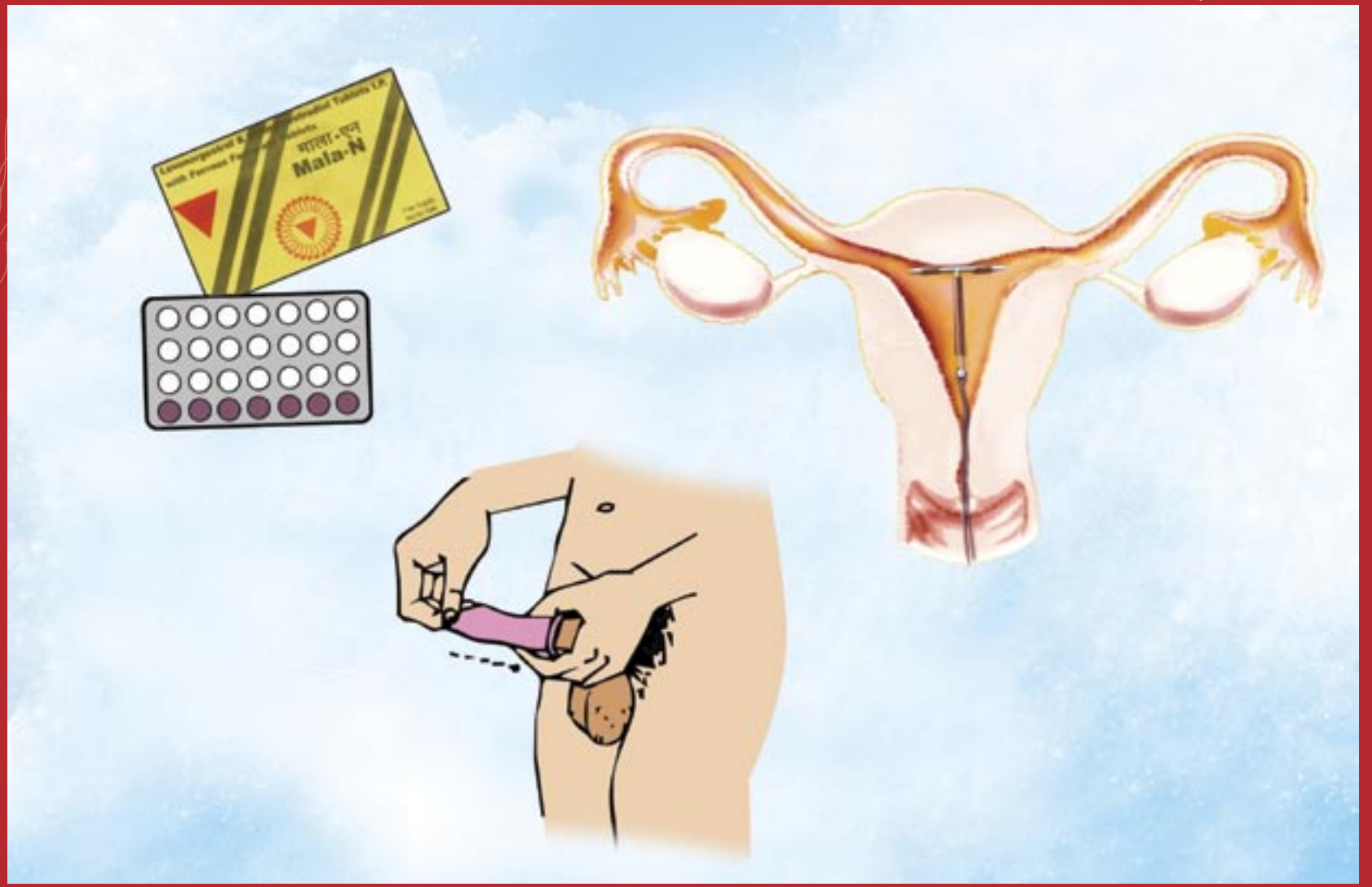
कोमलः इनकी सरोज दीदी ने भी मुझे गोलियों के बारे में बताया था। अगर बीच में गलती से एक दो दिन छूट जाएं तो क्या करना चाहिए, आशा दीदी?

आशा बहनः असुरक्षित यौन–संबंध होने पर आपातकालीन गर्भनिरोधक की एक गोली (ई पिल–1.5 मिलीग्राम) ली जा सकती है। पर याद रखो कि किसी भी हालत में यह परिवार नियोजन का नियमित उपाय नहीं है। आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली, असुरक्षित यौन–संबंध के 72 घंटों के भीतर लेनी चाहिये। इनके बारे में स्वास्थ्य केन्द्र में या एएनएम बहन जी से अधिक जानकारी मिल सकती है।

वैसे ये तीनों ही तरीके कन्डोम, गर्भनिरोधक गोलियां व आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां (ई पिल) स्वास्थ्य केन्द्र में मुफ्त में उपलब्ध हैं और इन्हें प्राप्त करना आपका अधिकार है।

आशा बहन चन्दन सेः तुम और कोमल कल ही एएनएम दीदी से मिल लेना जिससे कि वो तुम्हें सारी जानकारी दे सकें।

पहले बच्चे में देरी व बच्चों में अंतराल के लिए गर्भनिरोध के अस्थायी उपायों को अपनाएं



कहानी 2 – बच्चों में अन्तर

(आशा बहन काम पर जाने के लिये तैयार हो रही है तभी पड़ोस का लड़का भागते हुए आता है और आशा बहन को रानी के घर चलने को कहता है। रानी गर्भवती है व उसे प्रसव का दर्द हो रहा है। रानी के घर पर अस्पताल जाने के लिए गाड़ी तैयार खड़ी है व उसका पति अनिल वहाँ आशा बहन का इन्तज़ार कर रहा है। उनके आते ही सब लोग अस्पताल चले जाते हैं)

(रानी को प्रसव कक्ष में ले जाने के बाद आशा बहन और अनिल बाहर इंतज़ार कर रहे हैं। आधे घंटे बाद एएनएम दीदी प्रसव कक्ष से बाहर आकर बच्चा होने की खुशखबरी देती हैं।)

आशा बहन रानी से:– कैसी हो रानी? अरे वाह! तुमने तो बच्चे को तुरन्त दुध पिलाना शुरु कर दिया।

रानी: हां दीदी कितनी बार आपने ही तो हमें पहले गाढ़े पीले दूध के गुणों के बारे में बताया है। कैसे भूलती मैं?

आशा बहन: बहुत अच्छा, अब यह भी याद दिला दूं कि 6 महीने तक बच्चे को सिर्फ अपना ही दूध पिलाओ। यह बच्चे के लिए पूरा पोषण है, पानी भी मत देना।

मां के दूध से बच्चे को मिले सम्पूर्ण पोषण

रानी डाक्टर दीदी से: रात–दिन केवल स्तनपान कराने से गर्भ भी नहीं ठहरता है न?

डाक्टर दीदी: ठीक पता है तुम्हें। लेकिन याद रखना कि स्तनपान कराने से तुम गर्भवती तब नहीं होगी जब यह तीनों स्थितियां हों:

- बच्चा छः महीने से छोटा हो।
- बच्चे के पैदा होने के बाद महीना ना हुआ हो।
- बच्चे को दिन–रात केवल अपना दूध पिला रही हो।

इन तीनों परिस्थितियों में एक भी न हो तो दूसरे गर्भनिरोधक उपाय लेने के लिए तैयार रहना।

गर्भनिरोध के अनेक और तरीके हैं जैसे पुरुषों के लिए कन्ड़ोम, महिलाओं के लिए गर्भनिरोधक गोलियां, कॉपर–टी इत्यादि। किसी भी कारण से यदि असुरक्षित यौन–संबंध हो जाये तो आपातकालीन गर्भनिरोधक की एक गोली (ई पिल–1.5 मिलीग्राम) ली जा सकती है।

अनिल और रानी, जरूरी है कि इस बच्चे और अगले बच्चे में कम से कम 3 साल का अन्तर हो। तीन साल व उससे कम के अन्तर पर एक और गर्भ ठहर जाये तो मां और बच्चे दोनों की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।

डाक्टर दीदी: गर्भ न ठहरे इसके लिए महिलाएं गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग कर सकती हैं। यह गोलियां रोज लेनी होती हैं व एक निर्धारित समय पर इन्हें लेना चाहिए। गर्भ ठहरने से रोकने के लिए कन्डोम का इस्तेमाल भी असरदार है। इसे यौन संभोग के पहले पहनना होता है। कन्डोम से यौन संचरित संक्रमणों से भी बचा जा सकता है। इसके अलावा लंबे समय के लिए गर्भ न ठहरे इसके लिए महिलाएं कॉपर–टी भी लगवा सकती हैं।

रानी: हां, मेरी भाभी ने भी ऐसा ही कुछ लगवाया है। मुझे इसके बारे में पूरी जानकारी नहीं है।

स्तनपान कराने से गर्भ नहीं ठहरता है यदि यह तीनों स्थितियां हों: बच्चा छः महीने से छोटा हो, बच्चे के पैदा होने के बाद महीना ना हुआ हो, मां बच्चे को दिन-रात केवल अपना ही दूध पिला रही हो।

डाक्टर दीदीः कॉपर–टी महिला के गर्भाशय में रखा जाने वाला प्लास्टिक व तांबे से 'T' आकार में बना हुआ गर्भनिरोधक है। कॉपर–टी एक अच्छा उपाय है। चाहो तो प्रसव के 48 घंटो के अंदर लगवा सकती हो, नहीं तो 6 हफ्तों बाद आकर लगवा सकती हो।

ध्यान रहे कि प्रशिक्षित नर्स या डाक्टर से किसी स्वास्थ्य केन्द्र में ही इसे लगवाना। वैसे इसमें ज़्यादा समय नहीं लगता है। जब भी लगवाना हो तो मुझे आकर बताना।

रानीः इसे कब तक रख सकते हैं?

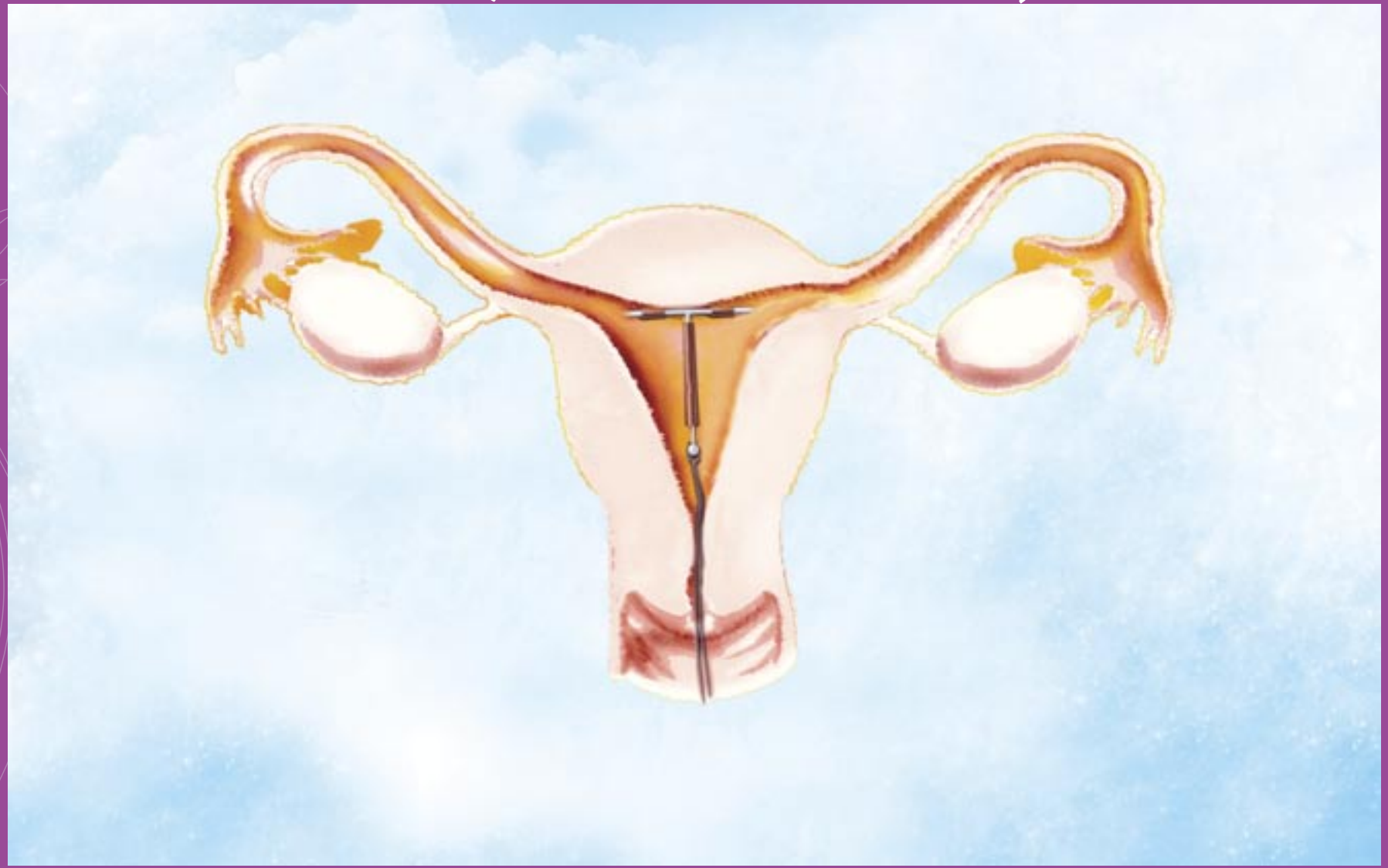
डाक्टर दीदीः कॉपर–टी को ज़्यादा से ज़्यादा दस सालों तक रख सकते हैं। लेकिन जब भी दूसरा बच्चा चाहिए या कोई और परेशानी हो तो एएनएम से सलाह लेकर निकलवा सकती हो।

रानीः इसे इस्तेमाल करना सुरक्षित तो है! सुना है माहवारी के समय दर्द, पेट में दर्द होता है और कभी–कभी तो कॉपर–टी ऊपर भी चली जाती है?

डाक्टर दीदीः सुनी–सुनाई बातों के बहकावे में न आओ। ऐसा कुछ नहीं होता है। बस माहवारी अनियमित हो सकती है या कुछ ज़्यादा हो सकती है और पेट या पीठ में थोड़ा दर्द हो सकता है। यह सब छोटी तकलीफें कुछ समय के बाद अपने आप आसानी से दूर हो जाती हैं। अगर तीन महीने के बाद भी यह तकलीफें रहें तो तुम एएनएम दीदी से सलाह ले लेना।

अनिलः अच्छा डाक्टर दीदी, हम दोनों जल्द ही इस बारे में बात करके आपको अपना निर्णय बता देंगें।

बच्चों में तीन साल तक का अन्तर है आवश्यक (कॉपर टी का इस्तेमाल)



कहानी 3– परिवार को सीमित करें

(आशा बहन मोहल्ले में रहने वाली रोशनी के घर जा रही हैं। रोशनी के पति किशोर अपनी बड़ी बेटी मुन्नी को स्कूल से लेकर लौट रहे हैं। उनकी भेंट आशा बहन से घर के दरवाजे पर ही हो जाती है।)

किशोरः नमस्ते बहन जी। कैसी हैं आप?

आशा बहनः मैं तो ठीक हूं। सुना था मुन्नी बीमार थी, पर अब स्कूल जाने लगी?

(इतने में रोशनी अपनी एक साल की छोटी बिटिया को गोद में लेकर आती है।)

आशा बहनः कैसी हो रोशनी? कुछ दिनों से ही मैं तुम दोनों से एक बहुत जरूरी बात करना चाह रही थी।

रोशनीः ज़रूर दीदी, बैठिए न।

आशा बहनः तुम्हारे दो प्यारे–प्यारे बच्चे हैं, अब परिवार के बारे में आगे क्या सोचा है?

रोशनीः मैं सोच रही थी कि एक लड़का भी हो जाता तो अच्छा होता।

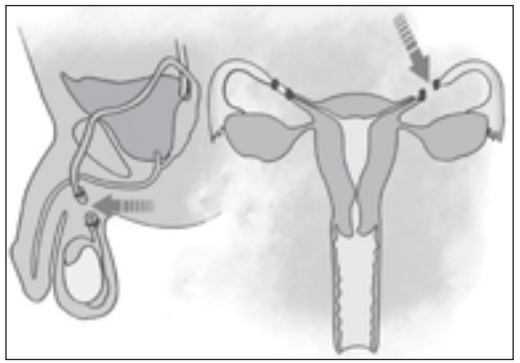
किशोरः परिवार जब बढ़ेगा तो ज़िम्मेदारियां भी, इसी बात की मुझे चिन्ता है। दो बेटियां हैं तो ही खर्चे पूरे नहीं होते हैं। दो से ज़्यादा बच्चे हों तो उनका खान–पान, स्कूल, कपड़े, दवाई सबका खर्च बढ़ेगा ना। और फिर, एक–एक पर ध्यान देना कितना मुश्किल होता है। अभी मुन्नी क्या बीमार हुई, छुटकी से ध्यान उठ गया। मैं भी रोशनी से यही कह रहा था और आपके पास सलाह के लिए आना चाहता था।

आशा बहनः किशोर ठीक कह रहा है। यही सही समय है परिवार को सीमित करने का।

किशोरः मां और रोशनी दोनों मेरी बात नहीं समझती हैं। दो बच्चे रहेंगे तो परिवार सुखी रहेगा। देखो आशा बहन भी यही कह रही हैं। पुरानी सोच को छोड़ो।

रोशनीः हां, आप दोनों ठीक कह रहे हैं। वैसे भी दो बच्चों के साथ हम खुश ही हैं।

छोटा परिवार सुखी परिवार



आशा बहनः परिवार नियोजन के कई उपाय हैं जैसे, पुरुष के लिए कन्डोम, महिलाओं के लिए गर्भनिरोधक गोलियां व कॉपर–टी तो हैं ही। पर तुम्हारा परिवार तो सम्पूर्ण है, तुम तो नसबंदी भी करा सकते हो। यह एक स्थाई उपाय है जो पुरुष और स्त्री दोनों ही अपना सकते हैं।

पुरुष नसबंदी का आपरेशन बिना चीरे वाला होता है। इसमें ज्यादा समय नहीं लगता है और अस्पताल में भर्ती भी नहीं होना पड़ता है। इसको कराने के बाद आदमी को कोई कमज़ोरी व परेशानी भी नहीं होती है।

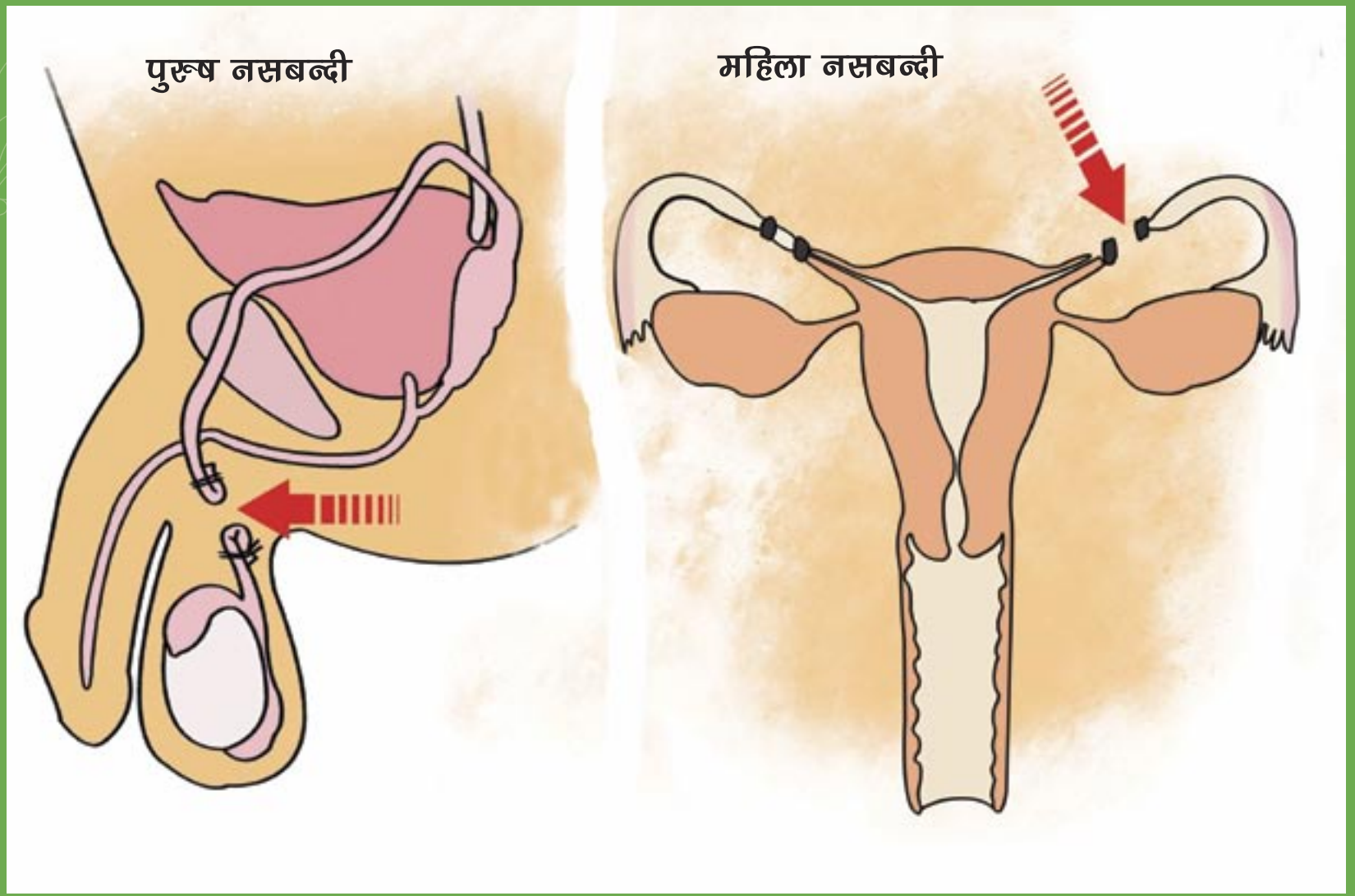
महिला नसबंदी पेट में छोटा सा चीरा लगा के या दूरबीन से कर सकते हैं। महिला नसबंदी तो प्रसव के तुरंत बाद भी कर सकते हैं।

किशोरः हां, फिर तो मैं भी नसबंदी करा सकता हूं।

आशा बहनः हां, क्यों नहीं। कल स्वास्थ्य केन्द्र जा कर एएनएम दीदी से मिल लेना। वह तुम्हें इस बारे में पूरी जानकारी दे देंगी।

किशोरः ठीक है दीदी।

परिवार को सीमित रखें, परिवार नियोजन के स्थायी तरीकों से (पुरूष एवं महिला नसबन्दी)



मुख्य बातें

- कम उम्र में शादी करने से या मां बनने से मां और बच्चे दोनों कि सेहत पर बुरा असर होता है।
- नव–विवाहित जोड़े पहले बच्चे में देरी करें।
- मां के दूध से बच्चे को सम्पूर्ण पोषण मिलता है इसलिए छः महीने तक सिर्फ मां का दूध पिलाएं।
- बच्चों में कम–से–कम तीन साल तक का अन्तर रखने से मां और बच्चे दोनों का स्वास्थ्य अच्छा रहता है।
- पहले गर्भ में देरी व दो बच्चों में देरी व दो बच्चों में अंतर के लिए परिवार नियोजन के अस्थायी तरीके जैसे कन्डोम, गर्भनिरोधक गोलियां, कॉपर–टी, आदि का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- परिवार को सीमित करने के लिए परिवार नियोजन के स्थायी तरीके जैसे महिला व पुरुष नसबन्दी को अपनाएं।
- परिवार नियोजन की सभी सुविधाएं स्वास्थ्य केन्द्र में मुफ्त में उपलब्ध हैं।
- परिवार नियोजन के लिए एएनएम दीदी की सलाह और सुझाव अवश्य लेना है।

खेल के लिए निर्देशः

- इस खेल को अलग–अलग रंग की गोटियों से खेल सकते हैं।
- खेल की शुरुआत में भाग लेने वाले को नंबर गोटी फेंकनी होगी।
- छः संख्या आने पर पहला कदम बढ़ाया जा सकता है।
- जो संख्या आएगी उतने कदम बढ़ाने होंगे और फिर उस कदम पर रुकना होगा।
- यदि उस कदम पर दिशा संकेत हैं तो उसके निर्देश के हिसाब से चलना होगा।
- इस तरह खेल में आप अलग–अलग स्थितियों व संदेशों तक पहुँचेंगी।
- जो सारे कदम सबसे पहले पार करके नसबंदी तक पहुंच जाए उसी की जीत होगी।

शुरूआत

महिला की उम्र 20 साल हो गई

अस्पताल में प्रसव

गोली खाने में भूल
दो कदम पीछे जाएं

गोली खाने में भूल
चार कदम पीछे जाएं

कन्डोम का इस्तेमाल

पहली बार गर्भवती
तीन कदम आगे जाएं

कन्डोम का इस्तेमाल

गर्भवती
एक कदम पीछे जाएं

गर्भनिरोधक गोली

आई.यू.सी.डी. लगवाएं
5 कदम आगे जाएं यदि गर्भवती नहीं है

अस्पताल में प्रसव

अस्पताल में प्रसव

खुशहाल हमेशा

पुरूष नसबंदी
(आप जीत गये)

गर्भवती
दो कदम आगे जाएं यदि
पहला या दूसरा
बच्चा है नहीं तो दस
कदम पीछे जाएं

तीन साल
गर्भवती नहीं

महिला नसबंदी
(आप जीत गये)

कन्डोम का
इस्तेमाल

दूसरी बार
गर्भवती

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार