अध्याय ३ : परिवार नियोजनका साधनहरू

परिचय :

महिला र पुरुषहरूलाई परिवार नियोजनको आधुनिक साधनहरू प्रयोग गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्न, उनीहरूमा साधन छनौट सम्बन्धमा उपयुक्त ज्ञान र आत्म-विश्वास हुनु जरुरी छ । यस सम्बन्धि जानकारी प्राप्त भई सकेपछि महिलाहरूले आफुलाई मन परेको परिवार नियोजनको साधनको सूसुचित छनौट मात्र गर्दैनन् बरु आफ्नो पति र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग बच्चाको जन्म, कति जन्माउने वा कहिले जन्माउने र जन्मान्तर कति राख्ने विषयमा आफ्नो इच्छा खुलेर कुरा पनि गर्न सक्छन् । महिलाहरुलाई नेपालमा उपलब्ध परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा जानकारी दिन र त्यस बारेमा कुराकानी गर्न सहयोग गर्न यस अध्यायमा राखिएका खेलहरु विकास गरिएको हो

मूख्य सन्देशहरू :

- उचित गर्भान्तर कायम राख्नका लागि महिला तथा पुरुषहरूले परिवार नियोजनको आधुनिक साधनहरू जस्तै कण्डम, खाने चक्की, डिपो सूई, प्राकृतिक विधि (स्तनपान र निश्चित दिन विधि), लामो समय काम गर्ने तर पुन: झिक्न मिल्ने साधन (आईयूसीडी, इम्प्लान्ट) आदिको प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- गर्भधारणलाई पूर्ण रुपमा स्थगित गर्नका लागि महिला र पुरुष दुबैका लागि स्थायी बन्ध्याकरण विधिहरू पनि उपलब्ध छन् ।
- परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्ने वा नगर्ने र कुन साधनहरु प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा जोडीहरुले आपसमा कुरा गर्नु पर्छ ।

यस अध्यायमा समावेश गरिएका खेलहरु:

- खेल घ : जोडा मिलाउने खेल

यस अध्यायको लागि आवश्यक सामग्रीहरु :

यस अध्यायमा भएको खेल खेल्नको लागि परिवार नियोजनका साधन कार्डहरू (१-९ पहेलो कार्ड) चाहिन्छ । प्रत्येक कार्डमा निम्न कुरा हुनुपर्छ :

- साधनको चित्र
- साधनको नाम
- परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा लेखिएको जस्तै :
  - परिवार नियोजनको साधन कति अन्तरमा प्रयोग वा परिवर्तन गर्नुपर्छ
  - यो साधनले कति समयसम्म काम गर्छ तथा
  - उक्त साधन प्रयोग गर्न छोडेपछि कति छिटो महिला गर्भवती हुन सक्छिन् आदि ।
- केही कार्डहरूमा अन्य महत्वपूर्ण जानकारीहरू पनि समावेश गरिएको हुन्छ जस्तै कण्डम कार्डमा कण्डमले यौनजन्य संक्रमण र एचआईभी सर्नबाट पनि बचाउँछ भनेर राख्न सकिन्छ ।

नोट : यदि तपाईको पहुँचमा छ भने वा तपाई सक्नुहुन्छ भने जिल्लामा उपलब्ध भएसम्मका विभिन्न विधि वा साधनहरू समेत त्यहाँ लगेर देखाउन सक्नुहुन्छ ।