

# परिवार नियोजन उपायों की प्रभावशीलता की तुलना

अधिक प्रभावी (एक वर्ष में प्रत्येक 100 महिलाओं में 1 से कम गर्भधारण की घटना)



कम प्रभावी (1 वर्ष में प्रत्येक 100 महिलाओं में गर्भधारण की 30 घटनाएँ)

## अपने गर्भनिरोधक उपाय की प्रभावशीलता कैसे बढ़ाएं

इम्प्लान्ट, आईयूडी, महिला नसबन्दी, पुरुष नसबन्दी  
इम्प्लान्ट, आईयूडी, महिला नसबन्दी: प्रक्रिया के बाद कुछ भी याद रखने की आवश्यकता बहुत कम होती है।  
पुरुष नसबन्दी: पहले तीन महीनों तक किसी अन्य उपाय का प्रयोग करें।

इंजेक्शन, स्तनपान द्वारा गर्भनिरोधन, गर्भनिरोधक गोलियाँ, पट्टी, वैजाइनल रिंग  
इंजेक्शन: अगला इंजेक्शन समय पर लगवायें  
स्तनपान द्वारा गर्भनिरोध (6 महीनों के लिए): दिन-रात अधिक से अधिक स्तनपान कराएँ  
गर्भनिरोधक गोलियाँ: हर रोज एक गोली लें।  
पट्टी, छल्ला: इसे सही स्थान पर लगायें और समय से बदलें।

पुरुष कण्डोम, डॉयफ्राम, महिला कण्डोम, प्रजननशीलता जानने की विधि  
कण्डोम, डॉयफ्राम: हर बार सेक्स के दौरान इसका सही प्रयोग करें।  
प्रजननशीलता जानने की विधि: प्रजननशील दिनों में सेक्स न करें या कण्डोम का प्रयोग करें।  
मानक दिवस या दो दिवसीय पद्धति जैसी नई तकनीकों का प्रयोग आसान हो सकता है  
विद्वृत्त विधि, शुक्राणुरोधी  
विद्वृत्त, शुक्राणुरोधी: हर बार सेक्स के दौरान इसका सही प्रयोग करें