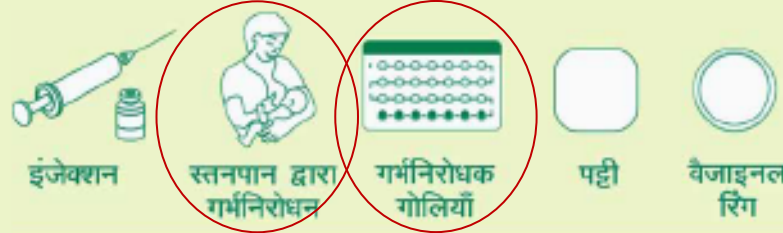


परिवार नियोजन उपायों की प्रभावशीलता की तुलना

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 करायें
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