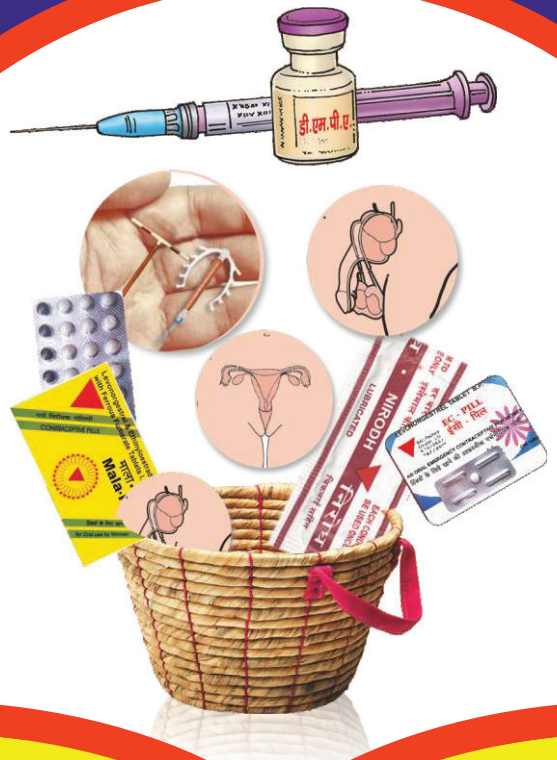
परिवार नियोजन पर फ्लिप-बुक



युवा

सफल कपल

सोच मिले, जोड़ी खिले

सफल कपल

जीवन में सफलता की योजना परिवार नियोजन से शुरु होती है

युवा

सफल कपल

परिवार नियोजन

परिवार नियोजन क्या है

पति–पत्नी आपस में सलाह करके यह तय करते हैं कि उनके परिवार में बच्चों की संख्या कितनी हो, बच्चों के जन्म में कितना अंतर हो एवं यह लक्ष्य पूरा करने के लिए वे कौन से गर्भनिरोधक तरीकों को अपनाना चाहते हैं।

परिवार नियोजन के लाभ

महिलाओं के हित तथा अधिकारों की रक्षा के लिए यह आवश्यक है कि परिवार नियोजन को बढ़ावा दिया जाए और दंपतियों के पसंदीदा गर्भनिरोधक साधनों की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए, जिससे आम जनता के स्वास्थ्य के विकास में सहायता मिले।

महिलाओं में गर्भधारण से सम्बंधित जोखिमों की रोकथाम

कम उम्र की महिलाओं में गर्भवती होने पर स्वास्थ्य समस्या या मृत्यु का खतरा अधिक है और प्रौढ़ महिलाओं में गर्भवती होने पर अन्य वैद्यकीय जटिलताएं उपजने की सम्भावना है। परिवार नियोजन के द्वारा इन महिलाओं को उपरोक्त खतरों से बचाया जा सकता है।

साक्ष्यों से यह प्रमाणित हुआ है कि जिन महिलाओं के 4 से अधिक बच्चे हैं उनमें मृत्यु का खतरा अधिक होता है। परिवार नियोजन से अनचाहे गर्भधारणों को रोका जा सकता है। अनचाहे गर्भ को समाप्त करने के लिए कई बार अनुपयुक्त तरीकों का उपयोग होता है, जिनके कारण महिला में कई जटिलताएं उत्पन्न हो जाती हैं। परिवार नियोजन साधनों द्वारा अनचाहे गर्भधारणों की संख्या और परिणामतः असुरक्षित गर्भपात की संख्या भी कम हुई है। जो महिलाएं अपना परिवार छोटा रखना चाहती हैं, एक उचित गर्भनिरोधक साधन उन्हें उनकी यह इच्छा पूरी करने में सक्षम बनाता है।

शिशु मृत्यु दर में कमी

यदि दो बच्चों के जन्म के बीच अंतर कम हो, तो दोनों बच्चों का स्वास्थ्य खराब रहता है। उनमें बीमारी से लड़ने की आंतरिक क्षमता कम रहती है जिसके कारण वे बार–बार बीमार पड़ते रहते हैं। लगातार होने वाले प्रसवों के कारण माता की मृत्यु भी हो सकती है एवं इस माता के शिशु का स्वास्थ्य और भी खराब रहता है। ऐसे शिशु में भी बालमृत्यु का खतरा अधिक रहता है। परिवार नियोजन के द्वारा दो बच्चों के जन्म के बीच अंतर को सुरक्षित रखा जा सकता है और शिशु मृत्यु के खतरे को टाला जा सकता है।

एच.आई.वी/एड्स के प्रसार की रोकथाम में सहायक

पुरुष कंडोम (निरोध) एवं महिला कंडोम अनचाहा गर्भ टालने के अलावा एच.आई.वी सहित अन्य यौन–जनित रोगों से दोहरी सुरक्षा प्रदान करते हैं। परिवार नियोजन की अन्य विधियां एच.आई.वी/एड्स पीड़ितों के लिए भी प्रयुक्त हैं एवं डॉक्टर की उचित सलाह के बाद उपयोग में लायी जा सकती हैं।

जनसाधारण को सशक्त बनाने एवं शिक्षा को बढ़ावा देने में सहायक

परिवार नियोजन आम व्यक्ति को भी अपने यौन तथा प्रजनन सम्बन्धी स्वास्थ्य की समस्याओं से बचने में सहायता करता है, एवं उचित गर्भ निरोधक साधन का चुनाव करने में सक्षम बनाता है। परिवार नियोजित होने पर महिलाओं को शिक्षित होने का एवं सामाजिक गतिविधियों में उचित योगदान देने का भरपूर अवसर मिलता है। परिवार सीमित होने से सीमित आय एवं संसाधनों के रहते हुए भी हर संतान को उचित शिक्षा एवं अन्य सहूलियतें प्रदान की जा सकती हैं। छोटा परिवार संतुष्ट एवं समृद्ध रहता है और जनसंख्या वृद्धि दर को भी सीमित करता है।

किशोरियों में गर्भधारण को कम करना

गर्भस्थ किशोरी माता के प्रसव से जन्मा बच्चा या तो कम वज़न का होता है या समय से पूर्व पैदा हो जाता है। ऐसे शिशुओं में नवजात शिशु मृत्यु दर बहुत अधिक होती है। किशोरावस्था में गर्भवती होने पर अनेक किशोरियों को पढ़ाई छोड़नी पड़ती है, जिससे उनके व्यक्तिगत जीवन, परिवार एवं समाज पर दूरगामी दुष्प्रभाव पड़ते हैं।

परिवार नियोजन सेवाएं कौन देता है

यह आवश्यक है कि परिवार नियोजन की सेवाएं व्यापक रुप से उपलब्ध हों एवं प्रत्येक वयस्क व्यक्ति की पहुँच के भीतर हों। आम तौर पर प्रशिक्षित सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (आशा) एवं सरकारी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता (ए.एन.एम) अपने कार्य क्षेत्र में गृहभेंट के दौरान ज़रुरतमंद दंपति को निरोध, गर्भनिरोधक गोलियां एवं आपात्कालिक गर्भनिरोधक गोली वितरित करते हैं। कॉपर–टी को गर्भाशय में स्थापित करने के लिए विशेष तौर से प्रशिक्षित सेवा प्रदाता या डॉक्टर की सेवा स्वास्थ्य केन्द्रों पर उपलब्ध होती है जबकि महिला या पुरुष नसबंदी जैसी स्थायी विधि के लिए कुछ सीमित स्वास्थ्य केन्द्रों पर ही सुविधा होती है।

परिवार नियोजन के साधन

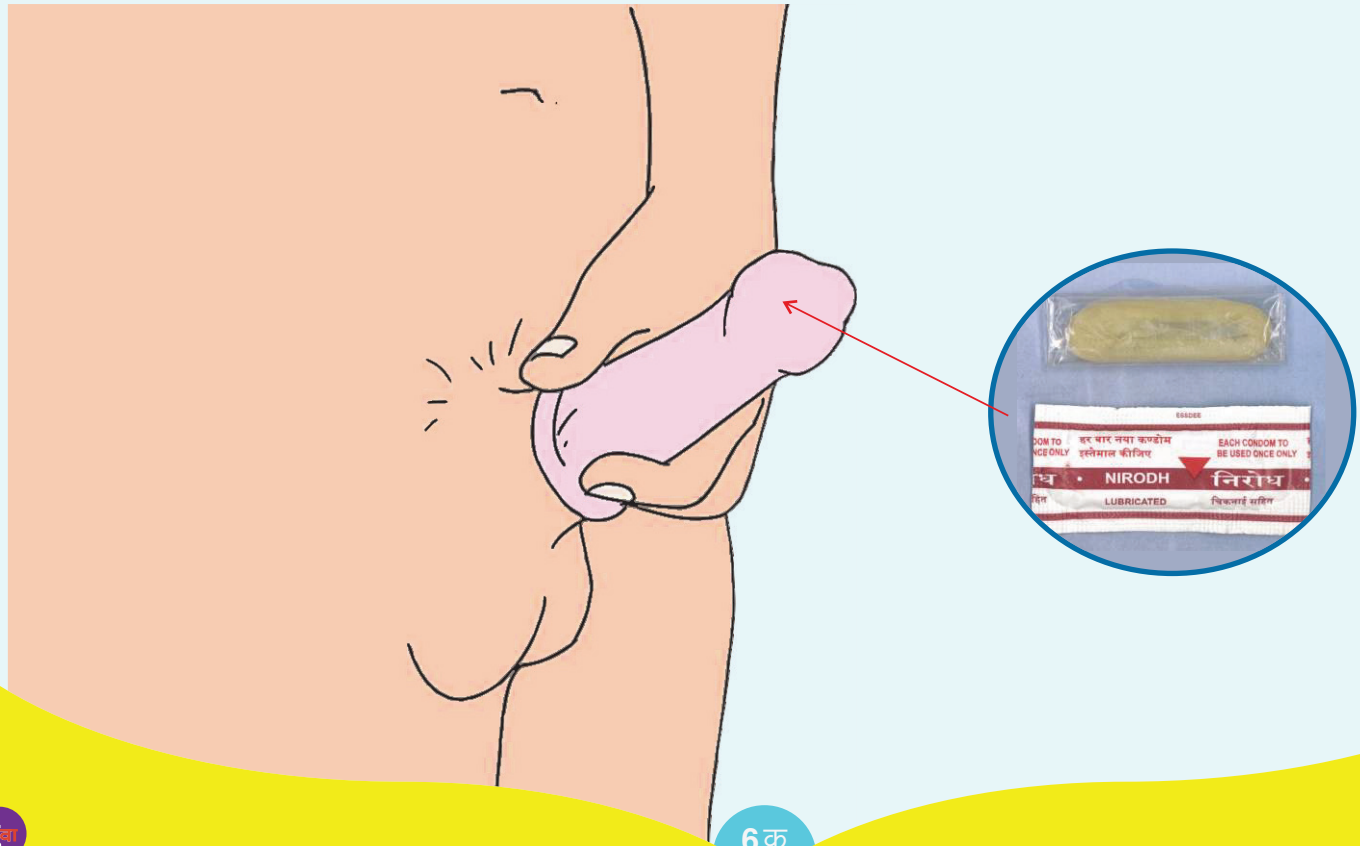
सभी उपलब्ध गर्भनिरोधक साधन सुरक्षित हैं एवं अधिकतर दम्पतियों द्वारा उपयोग किये जा सकते हैं। इसके अलावा अधिकतर साधन ज़्यादा जटिल नहीं हैं एवं सीमित स्वास्थ्य सेवाओं एवं संसाधनों के रहते हुए भी व्यापक तौर पर उपलब्ध कराये जा सकते हैं। इन साधनों की प्रभावशीलता सही एवं उचित उपयोग पर निर्भर करती है एवं हर उपयोगकर्ता को इसे सही प्रकार से ही उपयोग करना चाहिए। इन साधनों में कंडोम, गर्भनिरोधक गोली एवं गर्भनिरोधक इंजेक्शन प्रमुख हैं, जो उचित उपयोग के साथ गर्भधारण से सम्पूर्ण सुरक्षा देते हैं।

फ्लिप बुक का उपयोग कैसे करें

सामने वाले पृष्ठ पर गर्भनिरोधक साधन से सम्बंधित चित्र बने हैं और दूसरी ओर उसकी संक्षिप्त जानकारी है। चित्रों वाले पृष्ठ को उपयोगकर्ता की ओर रखते हुए सेवा प्रदाता उन्हें अपनी ओर प्रदर्शित पृष्ठ की मदद से साधन की जानकारी देता है। साधन के उपयोग की उचित विधि, संभावित दुष्प्रभाव, परिसीमाएं एवं उसकी प्रभावशीलता से जुड़ी बुनियादी जानकारी मिलने के बाद महिला किसी 1 या 2 साधनों में अपनी दिलचस्पी जाहिर करती है या कुछ अन्य जानकारी भी हासिल करना चाह सकती है। इस फ्लिप बुक की सहायता से सेवा प्रदाता महिला के हर संभव प्रश्न का उत्तर देकर उसे संतुष्ट कर सकती है एवं किसी भी एक साधन का चयन करने में सहायता कर सकती है। इस फ्लिप बुक में कुल 8 गर्भनिरोधक साधनों की चर्चा की गयी है।

अस्थायी परिवार नियोजन विधियां

पुरुष कंडोम


हर बार नया कण्डोम इस्तेमाल कीजिए
EACH CONDOM TO BE USED ONCE ONLY
NIRODH
निरोध
LUBRICATED

पुरुष कंडोम एक पतला आवरण है जिसे यौन संपर्क के दौरान उत्तेजित लिंग पर पहना जाता है। अधिकांश कंडोम पतले लेटैक्स रबर से बने होते हैं।

आशा कार्यकर्ता ग्राहक को बताएं

कंडोम कैसे काम करता है?

यह पुरुष के शुक्राणु को रोकता है ताकि योनि में वे प्रवेश न कर सकें।

यह कितना प्रभावी है?

→ यदि 100 दम्पति एक वर्ष तक कंडोम का सही उपयोग करते हैं, तो 85% महिलाओं में गर्भ नहीं ठहरता।

→ यदि इसे हर बार संभोग के दौरान सही तरीके से इस्तेमाल किया जाता है, तो कंडोम अधिकांश यौन जनित संक्रमण एवं एच.आई.वी. के प्रति सुरक्षा प्रदान करने में बहुत प्रभावी होते हैं।

लाभ

→ सुरक्षित है।

→ हार्मोन संबंधी दुष्प्रभाव नहीं होते।

→ किसी डॉक्टर के पास जाने की या चिकित्सा जांच की ज़रुरत नहीं।

→ यौन जनित संक्रमण या एच.आई.वी. से सुरक्षा देता है।

→ प्रजननशीलता लौटने में कोई विलम्ब नहीं होता है।

कंडोम का उपयोग कैसे करें?

→ हर बार यौन संबंध के लिए एक नये कंडोम का उपयोग करें (पैकेट की अंतिम तिथि को ज़रुर जांचें)।

→ पैकेट को सावधानीपूर्वक खोलें ताकि कंडोम फट न जाए, इसे अनरोल न करें।

→ कंडोम को खोलने से पहले सख्त लिंग के सिरे पर रखें और सिरे को अंगूठे तथा अंगुली से पकड़ें।

→ अनरोल करते हुए उठे हुए लिंग को पूरी तरह ढकने तक इसे खोलें।

→ वीर्यपात के बाद कंडोम के किनारे को पकड़ें और लिंग के नर्म होने से पहले योनि से बाहर निकालें।

→ कंडोम को लिंग से उतारकर ऊपरी सिरे पर गांठ बांधे एवं उचित जगह कूड़ेदान में फेंक दें।

संभावित परेशानियां

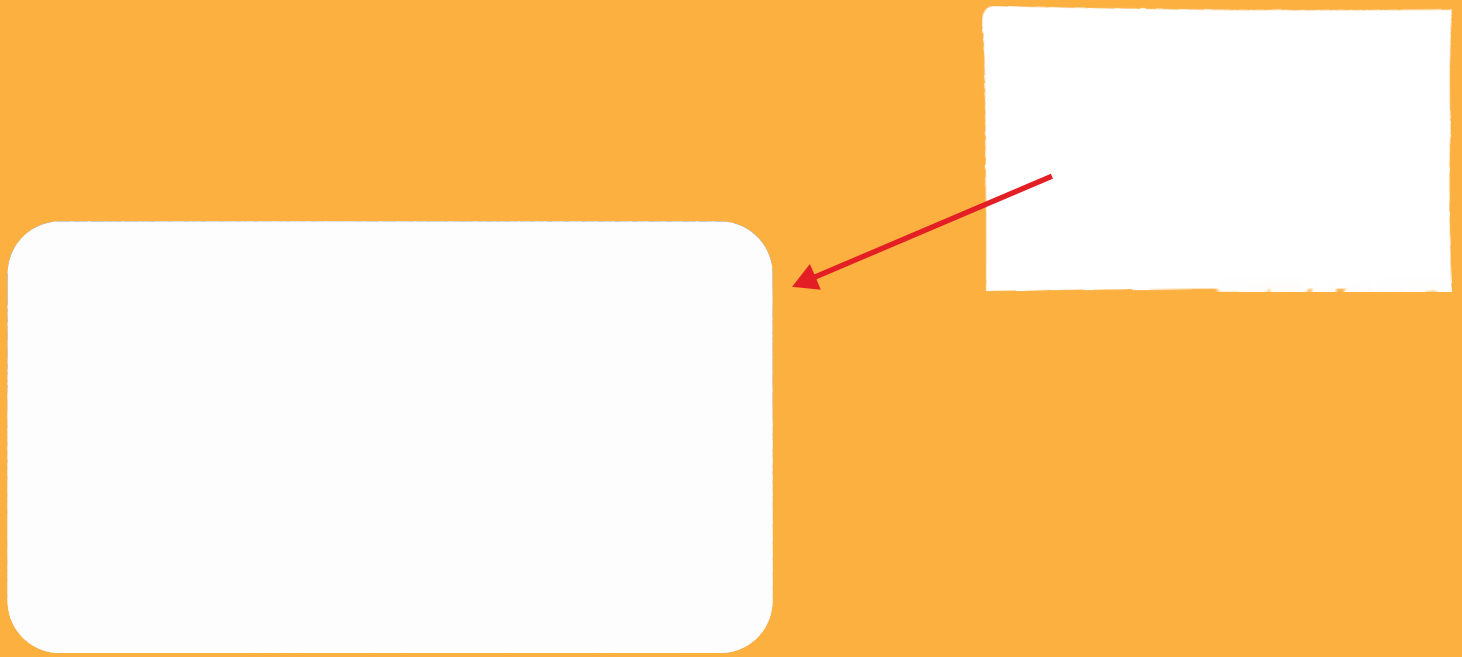
→ शुरुआती दिनों में कुछ महिलाओं और पुरुषों को असुविधाजनक महसूस हो सकता है।

→ कुछ पुरुषों और महिलाओं में यौन संवेदनशीलता कम हो जाती है।

→ दोनों साथियों के बीच सहमति और संचार की ज़रुरत होती है।

→ हर बार यौन संपर्क से पहले नया कंडोम इस्तेमाल करना पड़ता है।

कम्बाइंड (मिश्रित) ओरल गर्भनिरोधक गोलियां (सी.ओ.सी.)



सी.ओ.सी. (जिन्हें "पिल" भी कहते हैं) हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टिन की गोलियां हैं। गर्भावस्था से बचने के लिए प्रत्येक दिन एक गोली लेनी होती है।

आशा कार्यकर्ता ग्राहक को बताएं

सी.ओ.सी. कैसे कार्य करती है?

सी.ओ.सी. अंडाशय से अण्डे के निकलने की प्रक्रिया को रोकती है और महिला के गर्भवती होने की संभावना कम करती है।

यह कितनी प्रभावी है?

- यदि 100 महिलाएं 1 वर्ष तक सी.ओ.सी. का उपयोग करती हैं, तो आमतौर पर 92% महिलाओं का गर्भ नहीं ठहरता।
- सही प्रयोग एवं बिना भूले गोली लेने पर 99.7% महिलाओं का गर्भ नहीं ठहरता।
- यदि महिला 1 या 2 गोली लेना भूलती है, तो इसकी प्रभावशीलता कम हो सकती है।

लाभ

- सुरक्षित, प्रभावी और उपयोग में आसान है।
- गोली रोकने के तुरंत बाद दोबारा गर्भवती होना संभव है।
- यौन संपर्क में बाधा नहीं डालती।
- उन महिलाओं के लिए लाभकारी है, जिन्हें अनियमित या माहवारी में खून का बहाव बहुत अधिक हो तथा तेज़ मरोड़ या ऐंठन की समस्या हो।
- इससे महिला के प्रजनन अंगों के कैंसर का जोखिम कम हो जाता है (जैसे गर्भाशय की सतह या अंडकोष का कैंसर)।
- अनीमिया (खुन की कमी) में सुधार।

सी.ओ.सी. का उपयोग कैसे करें?

- नियमित मासिक धर्म शुरु होने के 5 दिनों के भीतर नया पैकेट शुरु करें।
- स्तनपान करने वाली महिलाएं शिशु के 6 माह का होने के बाद ही इसका उपयोग करें।
- गर्भपात के बाद 5 दिनों के भीतर ही शुरु करें।
- प्रत्येक दिन निश्चित समय पर ही गोली लें।
- कोशिश यह रहे कि सफेद गोली लेने में एक भी दिन की चूक न हो।
- अंतिम 7 लाल/काली गोलियाँ शरीर में रक्त बढ़ाने के लिए होती हैं।
- किसी भी पैकेट को लेते समय 2 से अधिक गोलियां लेने में यदि भूल हो जाती है तो सेवा प्रदाता के पास ज़रुर जाएं।

संभावित परेशानियां

- मितली, वज़न बढ़ना, स्तनों में सख्ती हो सकती है।
- प्रभावी बनाने के लिए इसे हर दिन लेना होता है।
- एच.आई.वी. सहित यौन जनित संक्रमण से सुरक्षा नहीं मिलती।

छाया: सेंटक्रोमैन

CENTCHROMAN TABLETS I.P.
Non-Steroidal Oral Contraceptive Pills
Chhaya
*Twice a week for first 3 months
*Once a Week after 3 months
Government of India
FREE SUPPLY, Not for Sale

छाया (सेंटक्रोमैन) हॉर्मोन-रहित - हफ्ते में एक बार मुँह से ली जाने वाली गर्भनिरोधक गोली है।

आशा कार्यकर्ता ग्राहक को बताएं

सेंटक्रोमैन किस रूप में काम करता है?

→ गर्भाशय अस्तर के पतलेपन से इम्प्लांटेशन को रोक कर, ज़ाइगॉट को जमने से रोकती है।

यह कितनी प्रभावी है?

→ सही उपयोगः 99% (जब इस्तेमाल दिशा निर्देशों के अनुसार सुसंगत और सटीक हो)

→ यदि आमतौर पर 100 महिलाएं इस विधि का उपयोग करती हैं, तो 99 महिलाओं में गर्भधारण नहीं होता।

लाभ

→ अत्यंत सुरक्षित और प्रभावी।

→ स्टेरॉइड–रहित हॉर्मोन–रहित रिवर्सिबल विधि।

→ इसके चलते मासिक धर्म के दौरान रक्त स्राव कम होता है, और दो मासिक चक्रों के बीच की अवधि बढ़ जाती है। यह एनीमिया वाली महिलाओं के लिए लाभदायक है।

→ स्तनपान कराने वाली महिलाओं द्वारा सुरक्षि रूप से इसका इस्तेमाल किया जा सकता हैं।

→ हॉर्मोनयुक्त ओरल गर्भनिरोधक गोलियों के साथ देखे जाने वाले दुष्प्रभावों (जैसे मिचली, चक्कर, वजन में वृद्धि आदि) से रहित।

→ यौन संबंध को प्रभावित नहीं करता है।

→ बंद कर देने पर प्रजनन क्षमता तुरंत वापस आ जाती है।

छायाः सेंटक्रोमैन का उपयोग कैसे करें?

→ एक गोली (30 मि.ग्रा.) पहले तीन महीने हफ्ते में दो बार ली जाती है, जिसके बाद हफ्ते में एक बार और उसके बाद, चौथे महीने से।

→ सेंटक्रोमैन (छाया) शुरू करने के लिए, पहली गोली मासिक धर्म के पहले दिन ली जाती है और दूसरी गोली तीन दिन बादें।

→ शुरुआती तीन महीनों में इसी पैटर्न में दवाएँ दुहराई जाती हैं।

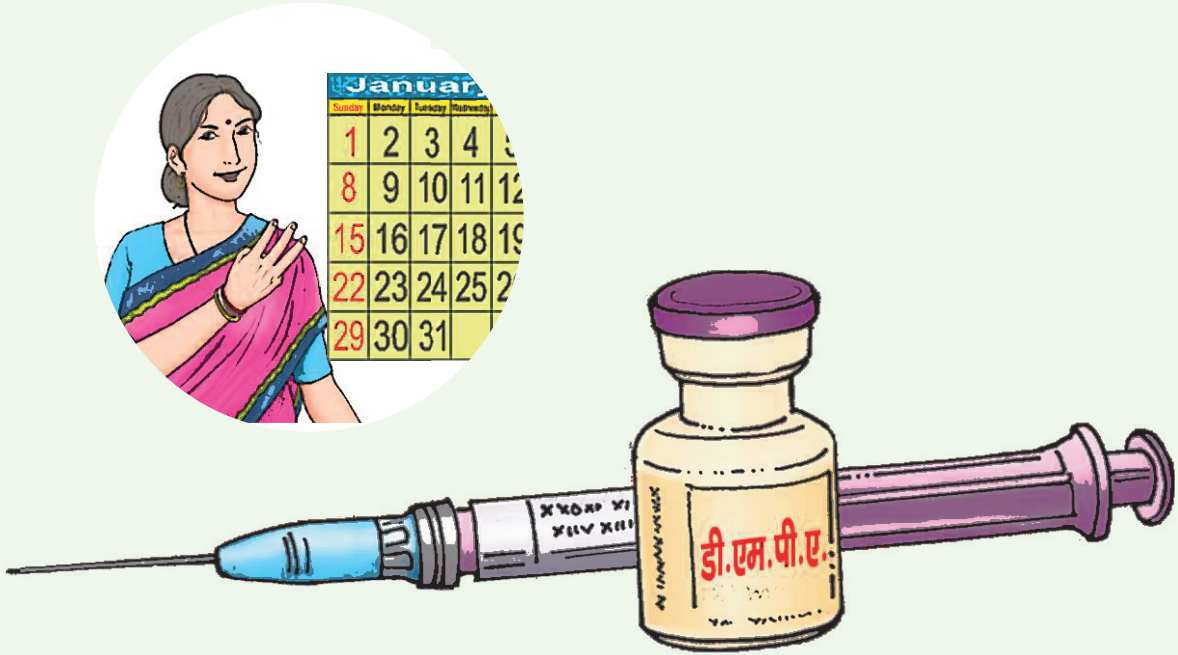
→ चौथे महीने से, हफ्ते में एक बार गोली लें और इसे साप्ताहिक रूप में जारी रखें, चाहे मासिक चक्र जब भी हो।

संभावित परेशानियां

→ छाया का लगभग न के बराबर दुष्प्रभाव है ।

→ मासिक धर्म में देरी या कमी ।

डी.एम.पी.ए. गर्भनिरोधक टीका



डी.एम.पी.ए. प्रोजेस्टिन हार्मोन का एक इंजेक्शन है, जो गर्भावस्था की रोकथाम के लिए हर तीन माह में दिया जाता है।

आशा कार्यकर्ता ग्राहक को बताएं

डी.एम.पी.ए. 3 तरह से कार्य करता है–

→ अंडाशय से अंडे को निकलने से रोकता है।
→ गर्भाशय के मुख (सर्विक्स) पर मौजूद म्यूकस को गाढ़ा कर देता है जिसके कारण शुक्राणुओं को गर्भाशय के भीतर प्रवेश करने में बाधा आती है।
→ गर्भाशय की अंदरुनी परत को पतला कर देता है जिसके कारण गर्भाशय के अंदर भ्रूण अपने आपको स्थापित नहीं कर पाता।

यह कितना प्रभावी है?

→ यदि 100 महिलाएं डी.एम.पी.ए. का उपयोग 1 वर्ष तक करती हैं, तो आमतौर पर उनमें से 99% महिलाओं में गर्भधारण नहीं होता।

प्रयोग कब प्रारम्भ करें?

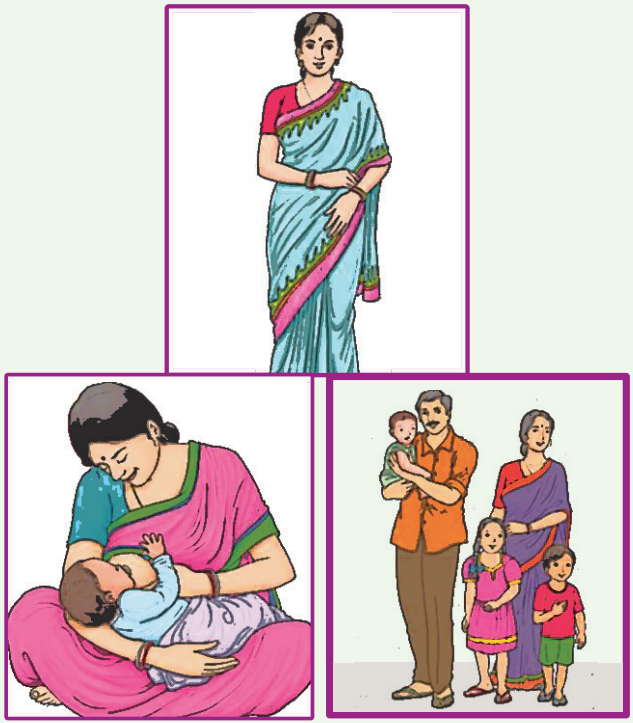
→ मासिक धर्म शुरु होने के 7 दिन के भीतर
→ गर्भपात के तुरंत बाद या 7 दिन के भीतर
→ प्रसव के बाद यदि स्तनपान करा रही हैं, तो 6 सप्ताह के बाद
→ यदि स्तनपान नहीं करा रहीं, तो प्रसव के 3 सप्ताह के बाद
→ यदि इंजेक्शन मासिक धर्म के 7 दिन के बाद लगाते हैं, तो अगले 7 दिनों तक अन्य गर्भनिरोधक के उपयोग की आवश्यकता हो सकती है
→ यह सुनिश्चित हो कि महिला गर्भवती नहीं है

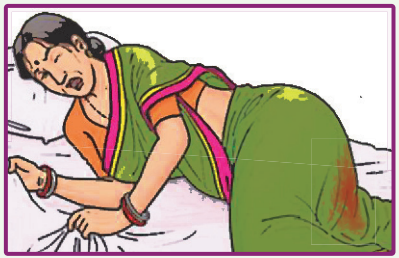
इसका इस्तेमाल कौन कर सकता है?

यह टीका लगभग सभी महिलाओं के लिए सुरक्षित एवं उपयुक्त है

→ जिनकी संतान है अथवा नहीं है
→ जो अविवाहित हैं
→ किसी भी उम्र की हैं – किशोरी अथवा 40 वर्ष से भी अधिक
→ जिनका हाल ही में गर्भपात हुआ है या करवाया है
→ जो धूम्रपान करती हैं, चाहे वह किसी भी आयु की हों या कितना भी धूम्रपान करती हों
→ स्तनपान करा रही हैं (शिशु जन्म के ६ सप्ताह बाद)
→ जो एच.आई.वी. संक्रमण से संक्रमित हैं, चाहे वह एंटी–रेट्रोवायरल ले रही हैं या नहीं

डी.एम.पी.ए. गर्भनिरोधक टीका





लाभ

- → सुरक्षित और प्रभावी है।
- → तीन माह तक असरदार है, हर दिन कुछ करने और याद रखने की ज़रुरत नहीं।
- → मां के दूध उत्पादन को बाधित नहीं करता जिसके कारण स्तनपान कराने वाली महिला भी प्रसव के 6 सप्ताह बाद से ही उपयोग शुरु कर सकती है।
- → यौन संबंध में बाधा नहीं डालता।
- → कई महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान होने वाला रक्तस्त्राव बहुत कम हो जाता है जिसके कारण शरीर में रक्त की कमी (अनीमिया) नहीं होता।
- → अपेक्षित 3 महीने पर दूसरा इंजेक्शन लगाने के लिए जाना यदि संभव ना हो तब भी इस तारीख से 2 सप्ताह पहले या 4 सप्ताह बाद तक किसी भी अनुकूल तारीख पर यह इंजेक्शन लगाया जा सकता है।

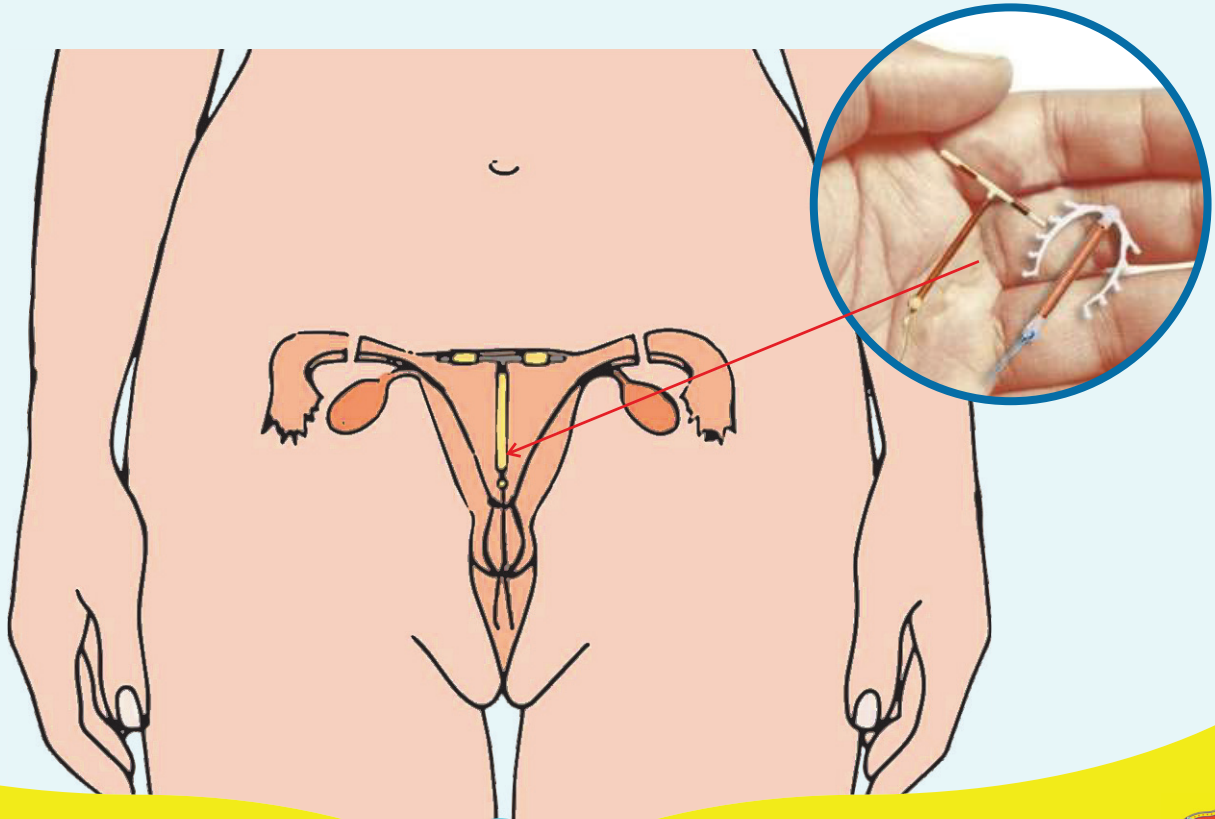
संभावित परेशानियां

- → सामान्य मासिक धर्म की रुप–रेखा में बदलाव हो सकता है।
- → मासिक धर्म के दौरान होने वाला रक्तस्त्राव कम या ज़्यादा हो सकता है।
- → मासिक धर्म एक संभावित या निश्चित तारीख पर न आकर अनियमित हो सकता है।
- → निरंतर उपयोग के कारण मासिक धर्म बंद भी हो सकता है।
- → उपयोग बंद करने पर मासिक धर्म के सामान्य होने में 6 से 10 महीने का समय भी लग सकता है।
- → भूख बढ़ जाने से साल में कुछ वज़न (2–3 किलो) बढ़ने की संभावना रहती है।
- → उपयोग बंद करने पर गर्भधारण करने में 8 से 12 महीने का समय भी लग सकता है।
- → एच.आई.वी., यौन जनित रोगों से सुरक्षा नहीं देता है।

विशेष दिशा-निर्देश :

इंजेक्शन के बाद 3 माह तक इस साधन की प्रभावशीलता बनी रहती है और 3 माह तक गर्भधारण से सुरक्षा मिलती है। दी गई तारीख पर दोबारा इंजेक्शन लगाने से यह प्रभावशीलता उत्तम एवं कायम रहती है इसलिए कोशिश रहे कि दी गई तारीख पर ही दोबारा इंजेक्शन लगाएं। यदि यह संभव न हो तब भी दी गई तारीख से 2 सप्ताह पहले या 4 सप्ताह बाद तक भी दोबारा इंजेक्शन लगाया जा सकता है।

अंतरगर्भाशयी उपकरण/कॉपर-टी/मल्टी लोड



कॉपर-टी/मल्टी लोड प्लास्टिक और तांबे का बना हुआ एक छोटा सा यंत्र है जिसके नीचे धागा लगा हुआ होता है। यह गर्भावस्था की रोकथाम के लिए बच्चेदानी में लगाया जाता है। यदि महिला को लगे की उसे अभी कुछ वर्ष तक बच्चा नहीं चाहिए, तो स्वास्थ्य केन्द्र जाकर स्वास्थ्य प्रदाता से कॉपर-टी/मल्टी लोड लगवा सकती है।

आशा कार्यकर्ता इस साधन की निम्नलिखित जानकारी संभावी उपभोगकर्ता को दें

कॉपर-टी/मल्टी लोड कैसे काम करता है?

कॉपर–टी/मल्टी लोड शरीर में शुक्राणु को अण्डे के साथ मिलने से रोकता है, और शुक्राणु की गतिशीलता को कम कर देता है। यह निषेचित अंडे को गर्भाशय में स्थापित होने से भी रोकता है।

कॉपर-टी/मल्टी लोड कितना प्रभावी है?

- → उपयोग में आसान व सुरक्षित होता है तथा करीबन 10 वर्ष के लंबे समय तक कारगर रहता है।
- → कॉपर–टी/मल्टी लोड लगाने के बाद गर्भावस्था की संभावना बहुत कम हो जाती है। उदाहरण के तौर पर 100 महिलाएं कॉपर–टी/ मल्टी लोड का प्रयोग करती हैं, तो 92% महिलाओं में गर्भधारण नहीं होता।

कॉपर-टी/मल्टी लोड कब लगवाएं?

- → सामान्य मासिक धर्म के 7 दिनों के भीतर
- → सामान्य प्रसव के 48 घंटे के भीतर
- → सामान्य प्रसव के 6 सप्ताह के बाद
- → गर्भपात के तुरंत बाद या 7 दिनों के भीतर
- → यह सुनिश्चित हो कि गर्भवती होने की संभावना नहीं है

लाभ

- → इसे लगाने से गर्भावस्था को 10 साल तक रोका जा सकता है।
- → कॉपर–टी/मल्टी लोड लगाना और निकालना आसान है और निकालने के बाद महिला तुरंत गर्भधारण कर सकती है।
- → यौन संबंध में बाधा नहीं डालती।
- → एक बार लग जाने के बाद बार–बार किसी खर्च की आवश्यकता नहीं होती।

संभावित परेशानियां

- → कॉपर–टी/मल्टी लोड लगाने के बाद शुरुआती कुछ दिनों तक पेडू में हल्का दर्द या पेट में मरोड़ हो सकता है।
- → मासिक चक्र में अनियमित तथा सामान्य से अधिक खून के बहने से महिला में खून की कमी हो सकती है, जो कि सामान्य स्थिति है और 3–6 माह में स्वतः ही ठीक हो जाती है।
- → कॉपर–टी/मल्टी लोड लगाने से यौन रोगों एवं संक्रमणों से सुरक्षा नहीं मिलती।

स्तनपान विधि (लैम विधि)

स्तनपान (लैम) एक अस्थायी परिवार नियोजन की विधि है जिसमें महिला को गर्भनिरोधक और शिशु को उत्तम आहार प्राप्त होता है।

आशा कार्यकर्ता ग्राहक को बताएं

स्तनपान विधि कैसे कार्य करती है?

स्तनपान से यह बदलाव होता है कि शरीर में कुछ हार्मोन स्त्रावित होते हैं जिसके कारण अंडाशय से अंडे के निकलने की रोकथाम होती है और महिला के गर्भवती होने की संभावना कम हो जाती है। इस विधि को प्रभावशील बनाए रखने के लिए 3 शर्तें हैं–

- → बच्चा 6 माह से छोटा हो।
- → महिला की माहवारी न शुरु हुई हो।
- → बच्चा पूरी तरह मां के दूध पर निर्भर हो। उसे किसी भी प्रकार का पूरक आहार न दिया जा रहा हो।

यह कितनी प्रभावी है?

→ यदि आमतौर पर 100 महिलाएं इस विधि का उपयोग करती हैं, तो बच्चे के जन्म के शुरुआती 6 माह के दौरान 98% महिलाओं में गर्भधारण नहीं होता।

लाभ

- → जन्म के बाद शुरुआती 6 माह के लिए गर्भावस्था की रोकथाम में सहायक है (प्रसव के बाद)।
- → इससे स्तनपान को बढ़ावा मिलता है, जिससे मां और बच्चे को स्वास्थ्य लाभ होता है।
- → इसे बच्चे के जन्म के तुरंत बाद इस्तेमाल किया जा सकता है।
- → इससे यौन सुख में बाधा नहीं पहुंचती।
- → इसमें गर्भनिरोध और बच्चे को स्तनपान कराने में कोई लागत नहीं आती है।
- → गर्भावस्था की रोकथाम के लिए किसी अन्य साधन की ज़रुरत नहीं होती है।
- → बंद करने पर फिर से गर्भधारण करने की क्षमता तुरंत लौट सकती है।

संभावित परेशानियां

- → प्रसव के 6 माह बाद इसकी प्रभावशीलता घट जाती है।
- → बार–बार स्तनपान कराने (दिन और रात) से कुछ माताओं को कठिनाई हो सकती है।
- → इससे यौन रोग और एच.आई.वी. की रोकथाम नहीं होती।
- → यदि मां को एच.आई.वी. है, तो स्तन के दूध के ज़रिए बच्चे को एच.आई.वी. का संक्रमण होने की संभावना होती है।

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां (ई.सी.पी.)

ई.सी.पी. आपातकालिक गर्भनिरोध की हॉर्मोनल बैक-अप विधि है जिसे असुरक्षित यौन संभोग के 3 दिन के भीतर अनचाहे गर्भ को रोकने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

आशा कार्यकर्ता ग्राहक को बताएं

ई.सी.पी. कैसे कार्य करती है?

→ ई.सी.पी. निषेचित अंडे को गर्भाशय में स्थापित होने से रोकती है।

→ ई.सी.पी. से केवल ऐसे असुरक्षित यौन संपर्क से गर्भावस्था का बचाव होता है, जो गोली लेने से पहले हुआ हो। ई.सी.पी. के अगले ही दिन, बाद में बनाए गए सम्बन्ध से भी यह सुरक्षा नहीं देती।

यह कितनी प्रभावी है?

→ मासिक चक्र के दूसरे अथवा तीसरे सप्ताह में यदि 100 महिलाएं एक बार बिना कोई गर्भनिरोधक अपनाए यौन संबंध बनाए और ई.सी.पी. लें, तो उनमें से 92% महिलाओं में गर्भधारण नहीं होता।

ई.सी.पी. का उपयोग कब करें?

→ असुरक्षित यौन संबंध के बाद जितनी जल्दी संभव हो, ई.सी.पी. ली जाए, 3 दिन के अंदर।

→ यदि गोली लेने के 2 घण्टे के अंदर उल्टी हो जाती है, तो दोबारा अगली खुराक लें।

लाभ

→ सभी उम्र की महिलाओं के लिए सुरक्षित है।

→ अनचाहे गर्भ का जोखिम और गर्भपात की ज़रुरत में कमी आती है।

→ असुरक्षित यौन संभोग के बाद उपयोग के लिए उचित (बलात्कार या गर्भनिरोधक के असफल रहने की स्थिति में)।

→ इसके दुष्प्रभाव कम समय के लिए होते हैं।

संभावित परेशानियां

→ इससे एच.आई.वी. सहित यौन जनित संक्रमणों की रोकथाम नहीं होती।

→ इससे गर्भावस्था से लगातार सुरक्षा नहीं मिलती।

→ 3 दिन के बाद प्रयोग करने से यह कम प्रभावी होगी, तथा गर्भधारण हो सकता है।

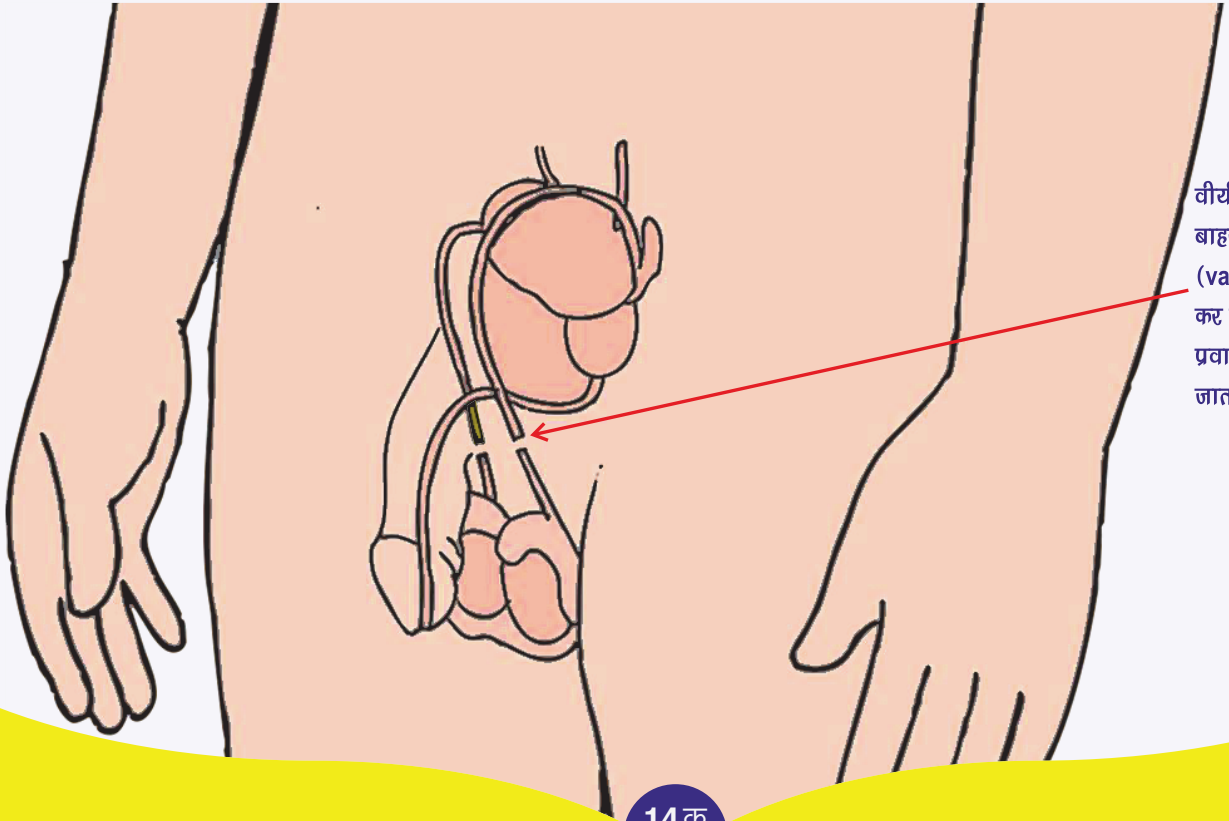
→ इससे महिला की अगली माहवारी के खून बहाव का समय बदल सकता है।

→ नियमित इस्तेमाल के लिए उचित नहीं है।

→ गोली लेने के बाद मितली आने या उल्टी होने की संभावना है।

स्थायी परिवार नियोजन विधियां

पुरुष नसबंदी


वीर्य कोष से शुक्राणुओं को बाहर पहुँचाने वाली नली (vas deferans) को काट कर शुक्राणुओं को वीर्य में प्रवाहित होने से रोका जाता है

पुरूष नसबंदी या ''वासेक्टोमी'' एक स्थायी तरीका है जो गर्भधारण से स्थायी और प्रभावी सुरक्षा देता है। यह बिना टाके या चीरे के भी की जा सकती है - NSV - या Non Scalpel Vasectomy जिसे अब पूरे विश्व में अपनाया जा रहा है। पुरूष नसबंदी एक स्थायी गर्भनिरोधक तरीका है एवं लाभार्थी को नसबंदी कराने से पहले लिखित रूप से सहमति देनी होती है।

आशा कार्यकर्ता इस साधन की निम्नलिखित जानकारी संभावी उपभोगकर्ता को दें

पुरूष नसबंदी कैसे काम करती है?

पुरुष के अंडकोश की थैली में एक छोटा सा चीरा लगाया जाता है और शुक्राणु जाने वाली नली को काट कर बांध दिया जाता है। सम्बन्ध के वक्त वीर्यपात होने पर भी वीर्य में शुक्राणु नहीं होते।

यह कितनी प्रभावी है

→ पुरुष नसबंदी 3 माह के उपरांत प्रभावी होती है और इस कालावधी के दौरान दंपति को गर्भधारण से बचने के लिए किसी अन्य साधन का उपयोग करना होता है।

→ जिन महिलाओं के साथियों की नसबंदी हुई है, उन 100 महिलाओं में से 99% महिलाओं में गर्भधारण नहीं होता।

पुरूष नसबंदी कब की जा सकती है

→ पुरुष द्वारा निर्णय लिए जाने पर किसी भी समय नसबंदी की जा सकती है अगर कोई अन्य जटिलता न हो

लाभ

→ सुरक्षित और स्थायी।

→ उपयोग में आसान।

→ महिलाओं के लिए उपलब्ध साधनों की तुलना में कम दुष्प्रभाव एवं जटिलताएं।

→ वैवाहिक सुख या आनंद में कोई कमी नहीं आती।

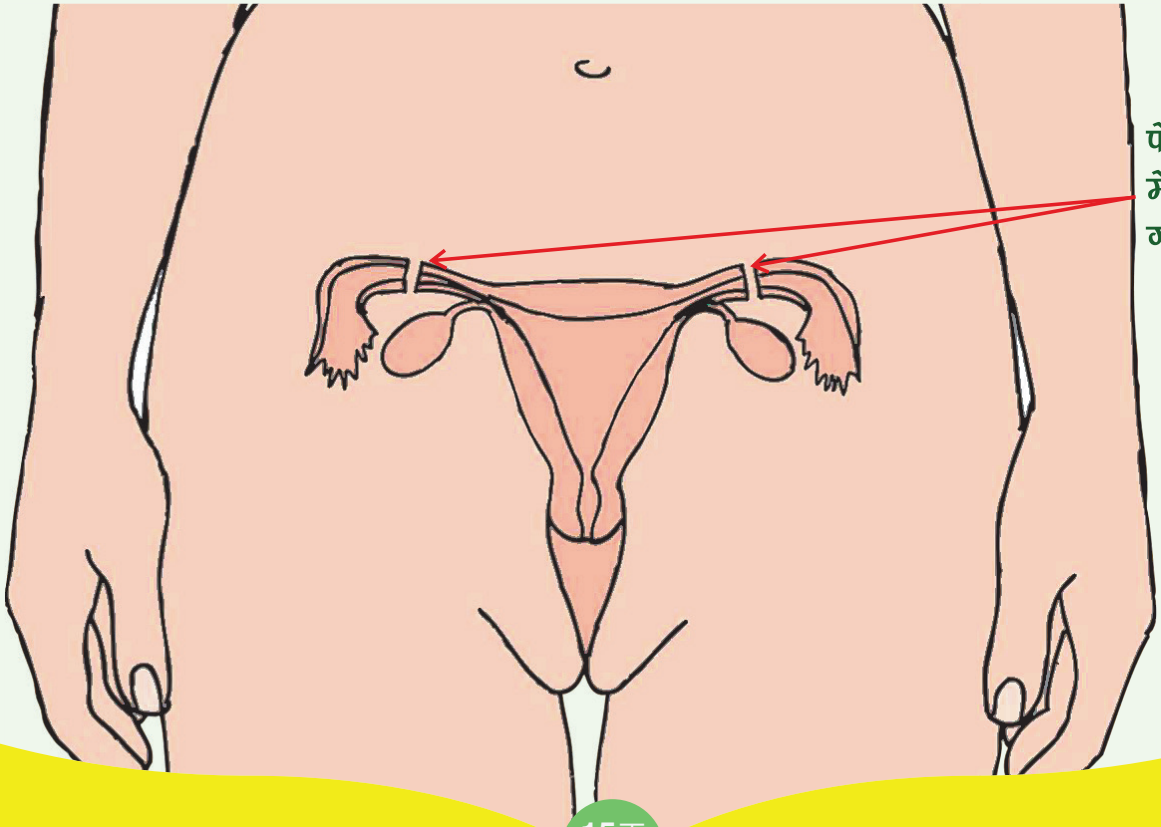
संभावित परेशानियां

→ चीरा लगाने के स्थान पर संक्रमण या खून का बहाव हो सकता है किन्तु यह कुछ दिनों में स्वयं ही ठीक हो जाता है।

→ अंडकोष की थैली में दर्द या सूजन।

→ एच.आई.वी. या अन्य यौन जनित रोगों से सुरक्षा नहीं देता।

महिला नसबंदी



महिला नसबंदी या ''ट्यूबल लायगेशन'' एक सरल ऑपरेशन है, जो महिला को गर्भधारण से आजीवन स्थाई एवं प्रभावी सुरक्षा देता है। यह एक स्थाई तरीका है अतः लाभार्थी को यह बात अच्छे से समझा देनी चाहिए। इसे अपनाने के लिए महिला को लिखित रुप से सहमति देनी होती है।

आशा कार्यकर्ता इस साधन की निम्नलिखित जानकारी संभावी उपभोगकर्ता को दें

महिला नसबंदी किस प्रकार कार्य करती है?

इसमें फेलोपियन नली में रुकावट डाली जाती है या इसे काट दिया जाता है, जिससे जब अण्डे अण्डाशय से निकलते हैं, तो वे ट्यूब की ओर नहीं जा पाते हैं और शुक्राणु से मिल नहीं सकते हैं। महिला नसबंदी में मुख्यतः दो तरीके प्रयोग किये जाते हैं:

→ **मिनी लैप्रोटोमी (हाथ द्वारा):** पेट में एक छोटा सा चीरा लगाया जाता है और नलिकाओं को काट दिया जाता है या अवरूद्ध कर दिया जाता है।

→ **लैप्रोस्कोपी (दूरबीन द्वारा):** छोटे से चीरे द्वारा लैप्रोस्कोप (पतली ट्यूब) डालकर नलिकाओं को अवरूद्ध कर दिया जाता है।

यह कितनी प्रभावी है?

→ यदि 100 महिलाएं नसबंदी कराती हैं, तो आमतौर पर सिर्फ एक महिला को छोड़ कर, 99% महिलाएं गर्भवती नहीं होती हैं।

महिला नसबंदी कब की जाए?

→ माहवारी शुरु होने के 7 दिन के अंदर
→ बच्चे के जन्म के 7 दिन के भीतर
→ जटिलता रहित गर्भपात के 48 घंटे के अंदर
→ प्रदाता आश्वस्त है कि महिला गर्भवती नहीं है
→ किसी भी तरह के संक्रमण की संभावना नहीं है

लाभ

→ उपयोग में आसान – इसमें कुछ भी याद नहीं रखना पड़ता।

संभावित परेशानियां

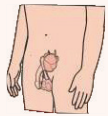
→ ऑपरेशन की प्रक्रिया के लिए प्रशिक्षित डॉक्टरों, प्रदाताओं, बेहोशी की दवा, औजार और सर्जरी के स्थान की ज़रुरत होती है।
→ बेहोशी की दवा और सर्जरी से संक्रमण तथा घाव सहित जटिलताएं हो सकती हैं।
→ एच.आई.वी., यौन रोगों एवं संक्रमणों से सुरक्षा नहीं मिलती है।

डब्ल्यू.एच.ओ. ने गर्भनिरोधक तरीकों को उनकी प्रभावशीलता के आधार पर वर्गीकृत करने के लिए दिशा-निर्देश दिए हैं। जिस गर्भनिरोधक साधन के उपयोग से गर्भधारण से विश्वसनीय रूप से बचा जा सकता है उसे ज्यादा प्रभावी साधन माना जाता है।

परिवार नियोजन की विधियों की प्रभावशीलता की तलना करना

अधिक प्रभावी
1 साल में प्रति 100 महिलाओं में 1 से कम गर्भधारण की घटना

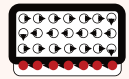
महिला नसबंदी


पुरुष नसबंदी

आई.यू.डी.-कॉपर टी

गर्भनिरोधक इंजेक्शन

लैम विधि


गर्भनिरोधक गोली

पुरुष कंडोम

महिला कंडोम

प्रजननशीलता जानने की विधि

विड्रॉल विधि

कम प्रभावी
1 साल में प्रति 100 महिलाओं में 30 गर्भधारण की घटना

अपनी विधि को अधिक प्रभावशाली कैसे बनायें

आई.यू.डी., महिला नसबंदी:
कार्यविधि के बाद, कुछ करने या याद रखने की ज़रूरत नहीं।

पुरूष नसबंदी:
पहले 3 महीने के लिए दूसरा गर्भनिरोधक इस्तेमाल करें।

गर्भनिरोधक इंजेक्शन: वक्त पर इंजेक्शन लगवायें।

लैम (6 माह तक):
पूरी तरह से रात और दिन, हर बार केवल स्तनपान करायें।

गर्भनिरोधक गोली:
प्रत्येक दिन गोली खाएं, चूक न होने दें।

कंडोम
हर बार यौन संबंध के दौरान ठीक से इस्तेमाल करें।

प्रजनन जागरूकता पर आधारित विधि:
जननक्षम दिनों में संभोग से परहेज करें या कंडोम का इस्तेमाल करें।

प्रत्याहार विधि:
हर बार यौन संबंध के दौरान सही तरीके से इस्तेमाल करें।

श्रोतः डब्ल्यू एच ओ 2007

युवा

सफल कपल

सोच मिले, जोड़ी खिले