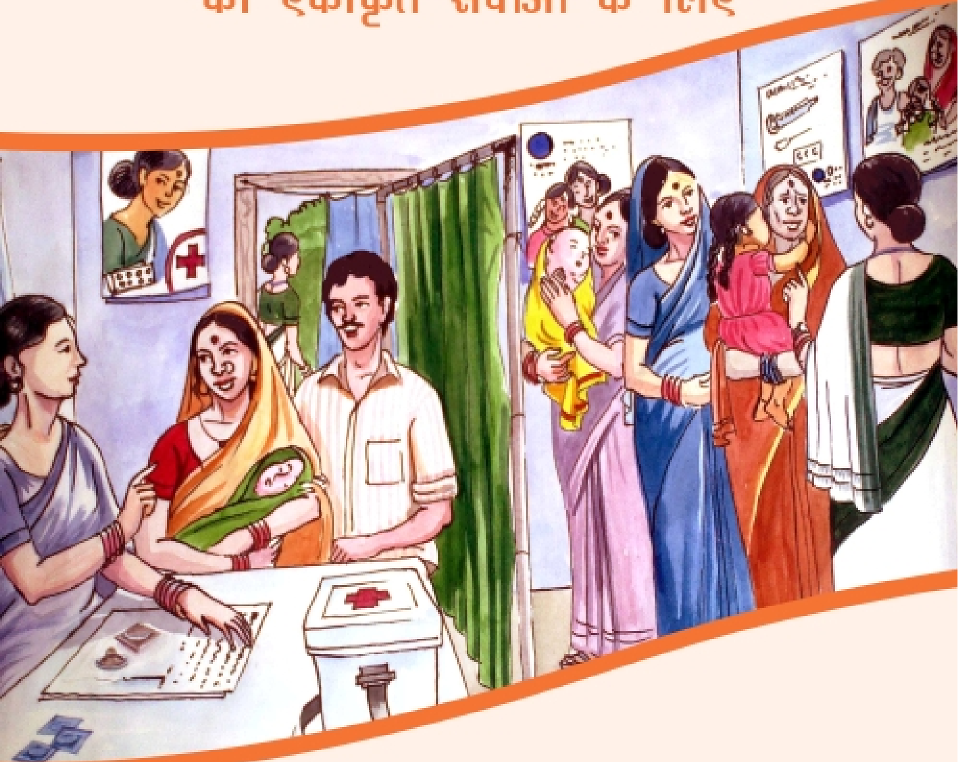
एएनएम पुस्तिका

परिवार नियोजन तथा टीकाकरण की एकीकृत सेवाओं के लिए



एएनसी पहली विज़िट : गर्भावस्था के पहले 12 सप्ताह के अंदर - गर्भधारण के संकेत मिलते ही जितनी जल्दी संभव हो सके

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

जैसे ही सभी कार्य यथा–पंजीकरण, नैदानिक जांच, गर्भ धारण की पुष्टि, माइक्रोबर्थ प्लानिंग, जोखिम चिह्नों की पहचान एवं आरंभिक गर्भावस्था देखभाल – पूरे हो जाते हैं, तोः

- गर्भवती स्त्री एवं उसके पति के साथ परिवार नियोजन के बारे में चर्चा करें तथा उनके संतानोत्पत्ति की योजनाओं को जानें।
- यदि वे भविष्य में एक और बच्चा चाहते हों तो निम्नलिखित संदेश प्रदान करें:
  - दो गर्भावस्थाओं के बीच तीन साल का अंतराल बनाए रखना स्त्री एवं शिशु के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है।
  - यदि वह अगले गर्भावस्था में अतंराल बनाए रखने के इच्छुक हो तो उन्हे बताएं की अस्थाई गर्भनिरोधक विकल्प उपलब्ध है।
- यदि वे अब आगे और बच्चे नहीं चाहते हों तो उन्हें स्थाई परिवार नियोजन विकल्पों के बारे में सलाह दें, जैसे कि पुरुष नसबंदी एवं महिला बन्ध्याकरण के विकल्प।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

जैसे ही सभी कार्य यथा – पंजीकरण, नैदानिक जांच, गर्भ धारण की पुष्टि, माइक्रोबर्थ प्लानिंग, जोखिम चिह्नों की पहचान एवं आरंभिक गर्भावस्था देखभाल– पूरे हो जाते हैं, तोः

- गर्भावस्था के दौरान टीटी टीकाकरण के महत्व को समझाएं
- टीटी की पहली खुराक प्रदान करें।
- टीटी की दूसरी खुराक के लिए तिथि नियत करें।
- स्त्री के टीटी प्रतिरक्षण (टीकाकरण) को सुनिश्चित करने के बाद बच्चे के प्रतिरक्षण के बारे में चर्चा शुरू कर दें और इसका जिक्र करें कि राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम के अनुसार बच्चे के प्रतिरक्षण के विवरण आने वाली विज़िटों में बताए जाएंगे।

एएनसी दूसरी विज़िट :
14 और 26 सप्ताह के बीच

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

जैसे ही एएनसी के सभी कार्य पूरे हाते है तो निम्नलिखित चर्चा शुरु करेः

- पिछली विज़िट में परिवार नियोजन के बारे में हुई चर्चा की याद दिलाएं और गर्भावस्थाओं के बीच के समयान्तराल या उसको सीमित करने के लिए यथोचित परिवार नियोजन विकल्पों के बारे में सारांश रूप में बताएं (यह स्त्री/पति–पत्नी के संतानोत्पत्ति संबंधी इरादों पर निभर करता है)।
- पति–पत्नी को सूचित करें कि प्रसव के बाद यदि स्तनपान ना हो तो छः सप्ताह के अंदर प्रजनन शक्ति आ जाती है इसलिए प्रसव से पहले या ठीक बाद में परिवार नियोजन के बारे में कोई एक निर्णय लिया जाना चाहिए।
- यह बताएं कि गर्भ निरोध के लिए अल्प कालिक प्राकृतिक विधि मौजूद है जैसे कि दुग्धस्रावी अनार्तव विधि (लैम)।
- लैम और पूरी तरह स्तनपान के लाभों को बताएं।
- लैम के लिए तीन मानदंडों के बारे में सूचित करें। लैम के प्रभावी होने के लिए एक ही समय में ये तीनों मानदंड मौजूद होने चाहिए।
- अनार्तव : स्त्री अनार्तव (ऋतुरोध) की स्थिति में होनी चाहिए और प्रसव के पश्चात उसका माहवारी शुरू नहीं हुआ होना चाहिए। जैसे ही रक्तस्राव शुरू हो जाता है वह इस विधि का उपयोग नहीं कर सकती है।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- गर्भवती स्त्री को टीटी की दूसरी खुराक प्रदान करें और सलाह दें कि इससे प्रसवकाल के दौरान उसे तथा उसके नवजात को भी सुरक्षा प्राप्त होगी।
- उसके टीटी प्रतिरक्षण (टीकाकरण) को पूरा करने पर उसे बधाई दें।
- उसे बच्चे के प्रतिरक्षण (टीकाकरण) के बारे में याद दिलाएं।
- उसे समझाएं कि यह किस प्रकार जीवन के लिए खतरे वाले रोगों से बचाता है।
- उसे सूचित करें कि नवजात शिशु को जन्म के तत्काल बाद तीन टीकों की आवश्यक होती है – बीसीजी, पोलियो और हैपेटाइटिस बी।
- उसे आसवास्त करें कि यह चर्चा उसको आगे भी जारी रखी जाएगी

एएनसी दूसरी विज़िट :
14 और 26 सप्ताह के बीच

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- दुग्धस्राव : स्त्री को पूरी तरह स्तनपान कराने की स्थिति में होना चाहिए (यानी नवजात शिशु को कोई भी पूरक आहार या तरल नहीं दिया जा रहा हो।) मांग पर स्तनपान का अनुपालन अर्थात जितनी बार शिशु चाहता है, दिन के समय का स्तनपान में चार घंटे से अधिक का अंतराल न हो और रात्रि के समय के स्तनपान में छः घंटे से अधिक का समय अंतराल न हो। यदि इसमें एक में भी चूक होती है तो गर्भधारण का जोखिम बढ़ जाता है। यदि वह पूरी तरह स्तनपान की स्थिति में न हो तो वह इस विधि का इस्तेमाल नहीं कर सकती है।

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- छः महीने : स्त्री प्रसव प्रश्चात छः महीने से अधिक इस विधि का इस्तेमाल नहीं कर सकती है, भले ही वह अभी मासिक चक्र में फिर से न आई हो। बच्चे के छः महीने के होते ही लैम प्रभावी नहीं माना जाता है। स्त्री को इस बारे में पहले से ही सलाह दे देनी चाहिए कि लैम की समाप्ति के बाद वह परिवार नियोजन की किसी दूसरी विधि के बारे में पहले से तय कर ले।

एएनसी तीसरी विज़िट :
28 और 34 सप्ताह के बीच

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

जैसे ही एएनसी के सभी कार्य पूरे हाते है तो निम्नलिखित चर्चा शुरु करे।

- प्रसव पश्चात सभी यथोचित परिवार नियोजन विकल्पों की याद दिलाएं (स्तनपान कराने और नहीं कराने वाली दोनों ही प्रकार की स्त्रियों को)।
- आईयूसीडी के बारे में जानकारी प्रदान करें :
  - कॉपर युक्त आईयूसीडी को बच्चे के जन्म के तत्काल बाद या 48 घंटे के अंदर डाला जा सकता है (पोस्ट–प्लेसेंटल प्रवेशनः प्रसव के दस मिनट के अंदर, तत्काल प्रसव पश्चातः प्रसव के 48 घंटे के अंदर) और इसे ऐसे सेवा प्रदाता द्वारा किया जाना चाहिए जो कि विशेष रूप से पोस्ट प्लेसेंटल आईयूसीडी प्रवेशन के लिए प्रशिक्षित हो।
  - यह समझाएं कि प्रसव प्रश्चात तत्काल प्रवेशन के मामले में स्त्री को लेबर में जाने से पहले आईयूसीडी के इस्तेमाल के बारे में एक सूचित निर्णय ले लेना चाहिए।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- एमसीएच और/या एमसीपी कार्ड को गर्भवती स्त्री और उसके परिवार के सदस्यों को दिखाएं।
- यह समझाएं कि अलग–अलग खानों में प्रदर्शित सभी टीके बच्चे के लिए कितने आवश्यक हैं।
- यह समझाएं कि प्रदाता के साथ ही साथ परिवार की यह जिम्मेदारी है कि कार्ड में प्रदर्शित सभी टीकों को निर्धारित समय पर बच्चे को उपलब्ध कराया जाना सुनिश्चित करें।
- कार्ड के अन्य हिस्सों के बारे में भी समझाएं, जो विभिन्न प्रसव पूर्व सेवाओं, माता एवं शिशु में जोखिम संकेतों की पहचान से संबंधित हैं।

एएनसी चौथा विज़िट :
36 सप्ताह एवं टर्म के बीच

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- वैकल्पिक तौर पर प्रसव पश्चात छः सप्ताह से किसी भी समय वह इस प्रवेशन को करा सकती है।
- इस बात पर जोर दें कि आईयूसीडी में पाच से दस वर्ष सुरक्षा का लाभ है, जो कि लगाई गई आईयूसीडी के प्रकार पर निर्भर करता है।
- आईयूसीडी सुरक्षित एवं विश्वसनीय होती हैं और यदि प्रसव के तत्काल बाद या 48 घंटे के अंदर इसका प्रवेशन न कराया गया हो तो फिर स्त्री इसके लिए किसी भी उप केंद्र या पीएचसी या सीएचसी में प्रसव के छः सप्ताह बाद कभी भी आ सकती है।

- यदि पहले की विज़िट के दौरान पति पत्नी बच्चे के जन्म के साथ अगला गर्भधारण करने के इच्छुक ना हो तो उन्हे पुरूष एवं स्त्री बन्ध्याकरण के विकल्पों के बारे में जानकारी प्रदान करें।

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

पुरूष नसबंदी:

- पति एनएसवी के लिए किसी भी समय जा सकता है, यहां तक कि जब पत्नी गर्भवती हो।
- एनएसवी एक आसान प्रक्रिया है और इसमें अस्पताल में भर्ती होने या अधिक समय तक विश्राम करने की आवश्यकता नहीं होती है।
- इससे जीवन भर की और प्रभावी सुरक्षा मिलती है, लेकिन यह प्रक्रिया पहले तीन महीनों के लिए प्रभावी नहीं होती है, इसलिए पति पत्नी को चाहिए कि एक बैकअप गर्भनिरोधक विधि का इस्तेमाल करें (जब तक कि पुरुष 3 माह की अवधि पूरी नहीं कर लेता है)।

स्त्री बन्ध्याकरण:

- यह सूचित करें कि बच्चे को जन्म देने के 24 घण्टे बाद या सात दिन के अंदर स्त्री अपना बन्ध्याकरण करा सकती है।
- सांस्थागत प्रसव के मामले में यह आसानी से सम्भव है।
- प्रसव के तत्काल बाद के अलावा इसे प्रसव के छः सप्ताह बाद कभी भी प्रदान कर सकते है।

एएनसी चौथी विज़िट :
36 सप्ताह एवं टर्म के बीच

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- इस समयावधि के दौरान गर्भवती स्त्री और उसके सगे संबंधी सुरक्षित ढंग से प्रसव हो जाने को लेकर चिंतित होंगे, इसलिए इस समय पर केवल इतना याद दिला दें कि यदि प्रसव अस्पताल में हो और स्त्री यदि आईयूसीडी चाहती हो तो बच्चे के पैदा होने के 48 घंटे के अंदर आईयूसीडी प्रवेशन कराया जा सकता है और उसके बाद स्त्री घर जा सकती है। इससे प्रसव के पश्चात् शीघ्र ही गर्भधारण की संभावना समाप्त हो जाएगी। अस्पताल से डिस्चार्ज होने के पहले स्त्री बन्ध्याकरण भी किया जा सकता है।
- इसके अलावा पहले छः महीनों में पूरी तरह स्तनपान कराने के महत्व के बारे में बताएं। जो कि न केवल शिशु को पर्याप्त पोषण प्रदान करता है बल्कि गर्भनिरोधक भी होता है (बशर्ते ऊपर सूचित लैम की तीन परिस्थितियां पूरी होती हों)। यदि स्त्री लैम की योजना नही बना रही है तो उसे चार सप्ताह पर गर्भनिरोधक उपाय के इस्तेमाल के बारे में सोच लेना चाहिए, ऐसा करने में प्रसव पश्चात छः सप्ताह से अधिक की देरी नहीं होनी चाहिए।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- माता को भरोसा दिलाएं कि चिह्नित संस्थान में सुरक्षित प्रसव होगा।
- उसे बताएं कि संस्थान में प्रसव कराने के मामले में नवजात शिशु के टीकाकरण संबंधी तीन टीके संस्थान में ही प्रदान किए जाएंगे।
- यह याद दिलाएं कि माता और अन्य परिवार के सदस्यों को यह सुनिश्चित करना होगा कि पहले समझाए गए कार्यक्रम के अनुसार शेष टीकों को शिशु को उपलब्ध कराया जाएगा (कार्ड दिखाएं और यदि आवश्यक हो तो फिर से याद दिलाएं)।

प्रसवकालीन अवधि के दौरान महिला और उसके परिवार को प्रसव हेतु चिन्हित संस्थान जाने हेतु तैयार करते और साथ देते समय

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

संस्थान में सुरक्षित प्रसव सुनिश्चित महिलाओं को प्रशिक्षीत प्रदाताओं द्वार मनोवैज्ञानिक समर्थन प्रदान करना :

- यदि दम्पति ने प्रसव पश्चात आईयूसीडी इंसर्शन या नसबंदी का विकल्प चुना है, तो उनकी प्रतिबद्धता की पुनः पुष्टि करें
- उन्हें याद दिलाएं कि यह प्रक्रिया संस्थान में तथा प्रशिक्षित सेवाप्रदाताओं द्वारा की जाएगी।
- इस बात पर फिर से जोर दें कि पूर्णतया स्तनपान, शिशु के लिए उपयुक्त है तथा प्रथम छः महीनों के लिए जब तक प्रसव के बाद महिला के मासिक चक्र की वापसी नहीं होती, प्राकृतिक गर्भनिरोधक की भांति कार्य कर सकता है।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

संस्थान में सुरक्षित प्रसव सुनिश्चित महिलाओं को प्रशिक्षीत प्रदाताओं द्वार मनोवैज्ञानिक समर्थन प्रदान करना:

- महिला/परिवार को बच्चे के टीकाकरण के बारे में शिशु के जन्म लेने के तुरंत बाद स्मरण कराएं। पुनः आश्वस्त करें कि ओपीवी और सीएच की शून्य खुराक तथा हैपेटाइटिस बी टीके की पहली खुराक संस्थान में ही दी जाएगी।
- महिला को स्मरण कराएं कि स्तनपान, कुछ संचारी रोगों के प्रति बच्चे की प्रतिरक्षी क्षमता बढ़ाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

प्रसव के तुरंत पूर्व व पश्चात

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- बच्चे के जन्म के बाद एक घंटे के अंदर, माता को स्तनपान शुरू कराने हेतु प्रोत्साहित करें और सहायता दें
- महिला/दम्पति के प्रसव पश्चात परिवार नियोजन विकल्पों के चयन के बारे में एमओ को सूचित करें।
- परिवार नियोजन सेवाएं प्राप्त करने के लिए महिला को तैयार करे। जैसा एमओ द्वारा प्रसव के बाद उपयुक्त समय पर निर्धारित किया गया हो।
- दुग्धस्राव : स्त्री को पूरी तरह स्तनपान कराने की स्थिति में होना चाहिए (यानी नवजात शिशु को कोई भी पूरक आहार या तरल नहीं दिया जा रहा हो।) मांग पर स्तनपान का अनुपालन अर्थात जितनी बार शिशु चाहता है, दिन के समय का स्तनपान में चार घंटे से अधिक का अंतराल न हो और रात्रि के समय के स्तनपान में छः घंटे से अधिक का समय अंतराल न हो। यदि इसमें एक में भी चूक होती है तो गर्भधारण का जोखिम बढ़ जाता है। यदि वह पूरी तरह स्तनपान की स्थिति में न हो तो वह इस विधि का इस्तेमाल नहीं कर सकती है।
- छः महीने : स्त्री प्रसव प्रश्चात छः महीने से अधिक इस विधि का इस्तेमाल नहीं कर सकती है, भले ही वह अभी मासिक चक्र में फिर से न आई हो। बच्चे के छः महीने के होते ही लैम प्रभावी नहीं माना जाता है। स्त्री को इस बारे में पहले से ही सलाह दे देनी चाहिए कि लैम की समाप्ति के बाद वह परिवार नियोजन की किसी दूसरी विधि के बारे में पहले से तय कर ले।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- यदि संस्थानिक प्रसव हुआ है, तो शिशु को ओपीवी, और सीजी की शून्य खुराक तथा हैपेटाइटिस बी टीके की पहली खुराक दे।
- यदि महिला को प्रसव के बाद 48 घंटों में अस्पताल से छुट्टी दे दी गई है, तो राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार उन्हे टीकाकरण के शेष कार्यक्रम व्याख्या दे।

पीएनसी पहली विज़िट:
प्रसव के बाद 24 घण्टे के अन्दर

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- यदि संस्थागत प्रसव हुआ हो तो सुनिश्चित करें कि जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान शुरू हो जाए।
- पूरी तरह स्तनपान कराने के बारे में समझाएं और शिशु के लिए इसके फायदे तथा प्राकृतिक गर्भनिरोधक के रूप में इसके इस्तेमाल के बारे में बताएं (यदि लैम के तीनों मानदंड पूरे होते हों)।
- पति–पत्नी को प्रजनन की वापसी के बारे मे सलाह दें।
- पति–पत्नी को बच्चों के बीच अन्तर तथा परिवार को छोटा/सीमित रखने की सलाह दें।
- यदि स्त्री/पति–पत्नी ने पहले ही प्रसव पश्चात आईयूसीडी का विकल्प चुन रखा हो तो पहले 48 घंटों के अंदर निवेशन सुनिश्चित करें।
- यदि प्रसव के पश्चात 48 घंटे के अंदर मौके पर ही आईयूसीडी न हो सकता हो तो यह सूचित करें कि इसे प्रसव के चार–छः सप्ताह के बाद किसी भी समय कराया जा सकता है।
- यदि पति–पत्नी ने नसबंदी का निर्णय ले लिया हो तो उन्हें सूचित करें कि एनएसवी पुरुषों के लिए बहुत आसान उपाय है, जो कि इसे किए जाने के तीन माह बाद बहुत अधिक प्रभावी होता है। स्त्री बन्ध्याकरण के मामले में प्रसव के पश्चात पहले सात दिन के अंदर यह प्रक्रिया की जा सकती है और इसे अधिक से अधिक छः सप्ताह के अंदर कराया जा सकता है। स्त्री बन्ध्याकरण एवं पुरुष नसबंदी के संबंध में स्थान, लाभ एवं अन्य व्यवस्था संबंधी जानकारियां प्रदान करें।
- पति–पत्नी को प्रसव के छः सप्ताह तक और जब तक स्त्री रक्त स्त्रा एवं घाव से अच्छी तरह ठीक नही हो जाती तब तक यौन सम्बंधों से बचने की सलाह दें।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- यदि संस्थागत प्रसव हुआ हो तो ओपीवी और बीसीजी की शुन्य खुराक तथा हैपेटाइटिस बी टीके की पहली खुराक प्रदान करें।
- यदि घर पर प्रसव हो तो माता एवं परिवार को प्रतिरक्षण (टीकाकरण) हेतु निकटस्थ स्थान की जानकारी दें और उन्हें बताएं कि जितनी जल्दी हो सके टीकाकरण करा लें।
- प्रतिरक्षण स्थल/ प्रतिरक्षण केंद्र के बारे में परिवार को उचित मार्गदर्शन प्रदान करें।
- एमसीपी/एमसीएच कार्ड दिखाते हुए परिवार और माता को राष्ट्रीय दिशा निर्देशों के अनुरूप प्रतिरक्षण (टीकाकरण) के शेष कार्यक्रम के बारे में याद दिलाएं।

पीएनसी दूसरी विज़िट:
प्रसव के बाद तीसरे दिन

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- यदि पूरी तरह स्तनपान शुरू कर दिया गया हो तो यह पुष्टि कर लें कि स्त्री द्वारा नवजात शिशु को कोई अन्य आहार नही दिया जा रहा है और साथ ही स्तनपान कराने में उपयुक्त समय अंतराल का पालन किया जा रहा है (दिन के समय अंतराल चार घंटे और रात के समय अंतराल छः घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए।) मांग पर स्तनपान का अनुपालन अर्थात जितनी बार शिशु चाहता है।
- स्त्री को बताए जब उसकी दोबारा महावारी शुरु हो गई हो या उसने स्तनपान बंद कर दिया हो, या बच्चा छः महिने का हो गया हो तो वह एक बार के ही असुरक्षित यौन सम्बंध से पर ही वह गर्भवती हो सकती है।
- अन्य परिवार नियोजन के अस्थाई गर्भनिरोधक विकल्पों के बारे में जानकारी दें। और उनहें सबसे सुरक्षित विकल्प चुनने मे मदद करे प्रदान करे।
- पति–पत्नी को प्रसव के छः सप्ताह तक और जब तक स्त्री रक्त स्त्रा एवं घाव से अच्छी तरह ठीक नही हो जाती तब तक यौन सम्बंधों से बचने की सलाह दें।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- यदि प्रतिरक्षण (टीकाकरण) जन्म के समय या पहले 48 घंटों के अंदर नहीं किया गया हो तो इसे अब प्रदान करें या माता एवं परिवार को बताएं कि किस तरह इसे नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र या वीएचएनडी, जो भी सुविधाजनक एवं शीघ्र संभव हो, पर किया जा सकता है।
- बीसीजी, पोलियो और हैपेटाइटिस बी टीके को प्राप्त करने में परिवार की मदद करे।
- एमसीपी/एमसीएच कार्ड दिखाते हुए परिवार और माता को राष्ट्रीय दिशा निर्देशों के अनुरूप प्रतिरक्षण (टीकाकरण) के शेष कार्यक्रम के बारे में याद दिलाएं।

पीएनसी तीसरी विज़िटः
प्रसव के बाद सातवें दिन

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- यदि पूरी तरह स्तनपान पर हो तो फिर से यह पक्का कर लें कि शिशु को कई अन्य आहार नहीं दिया जा रहा है और स्तनपान कराने में उपयुक्त अंतरालों का पालन किया जा रहा है
- स्त्री को बताए जब उसकी दोबारा महावारी शुरु हो गई हो या उसने स्तनपान बंद कर दिया हो, या बच्चा छः महिने का हो गया हो तो वह एक बार के ही असुरक्षित यौन सम्बंध से वह गर्भवती हो सकती है।
- अन्य परिवार नियोजन के अस्थाई गर्भनिरोधक विकल्पों के बारे में जानकारी दें। और उनहें सबसे सुरक्षित विकल्प चुनने मे मदद करे प्रदान करे।
- पति–पत्नी को प्रसव के छः सप्ताह तक और जब तक स्त्री रक्त स्त्रा एवं घाव से अच्छी तरह ठीक नही हो जाती तब तक यौन सम्बंधों से बचने की सलाह दें।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- यदि प्रतिरक्षण (टीकाकरण) जन्म के समय या पहले 48 घंटों के अंदर नहीं किया गया हो तो इसे अब प्रदान करें या माता एवं परिवार को बताएं कि किस तरह इसे नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र या वीएचएनडी, जो भी सुविधाजनक एवं शीघ्र संभव हो, पर किया जा सकता है।
- बीसीजी, पोलियो और हैपेटाइटिस बी टीके को प्राप्त करने में परिवार की मदद करे।
- एमसीपी/एमसीएच कार्ड दिखाते हुए परिवार और माता को राष्ट्रीय दिशा निर्देशों के अनुरूप प्रतिरक्षण (टीकाकरण) के शेष कार्यक्रम के बारे में याद दिलाएं।

पीएनसी चौथी विज़िटः
प्रसव के छः सप्ताह बाद

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- यदि पूरी तरह स्तनपान पर हो तो फिर से यह पक्का कर लें कि शिशु को कई अन्य आहार नहीं दिया जा रहा है और स्तनपान कराने में उपयुक्त अंतरालों का पालन किया जा रहा है और वह स्त्री ऋतुरोध की स्थिति में बनी हुई है।
- बच्चों मे अन्तराल व परिवार के आकार को सीमित रखने के लिए गर्भनिरोधिक उपायों के मध्यम पर जोर देना चाहिएं।
- यदि पति–पत्नी किसी गर्भनिरोधिक के लिए तैयार है तो उन्हें सेवाएं प्रदान करें।
- अगर पति–पत्नी का विशेष रुप से स्तनपान पर भरोसा नही है तो आप उन्हे किसी एक विधि के लिए प्रोत्साहित कर सकते है।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- चूंकि यह विज़िट प्रसव के छः सप्ताह के पश्चात होती है, यह ऐसा समय होता है जब डीपीटी, ओपीवी की पहली खुराक तथा हैपेटाइटिस बी की अगली खुराक दी जाए। यदि माता और शिशु क्लीनिक या उप केंद्र में आते हैं, जहां प्रतिरक्षण उपलब्ध है, तो इन टीकों को प्रदान किया जाना चाहिए। अन्यथा उन्हें नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र के बारे में बताया जाना चाहिए।
- परिवार को डीपीटी, ओपीवी की दूसरी खुराक तथा हैपेटाइटिस बी की अगली खुराक के बारे में याद दिलाएं।
- गांव की सहिया से अनुरोध करें कि वह परिवार को मदद करे और उन्हें इन तीन टीकों के संबंध में नजदीकी केंद्र या वीएचएनडी में साथ लेकर जाए या मार्ग दर्शन करे। उसको यह भी याद दिलाएं कि कार्यक्रम के अनुसार भावी प्रतिरक्षण (टीकाकरण) हेतु परिवार से संपर्क बनाए रखे।
- परिवार को नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र या वीएचएनडी आयोजन के बारे में जानकारी प्रदान करें, जहां निकट भविष्य में प्रतिरक्षण सेवाएं उपलब्ध होंगी या शिशु के लिए निर्धारित तिथि को ये सेवाएं उपलब्ध होंगी।

बच्चे के जन्म के दस सप्ताह पश्चात

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- यदि पूरी तरह स्तनपान पर हो तो फिर से यह पक्का कर लें कि शिशु को कई अन्य आहार नहीं दिया जा रहा है और स्तनपान कराने में उपयुक्त अंतरालों का पालन किया जा रहा है और वह स्त्री ऋतुरोध की स्थिति में बनी हुई है।
- बच्चों मे अन्तराल व परिवार के आकार को सीमित रखने के लिए गर्भनिरोधिक उपायों के मध्यम पर जोर देना चाहिएं।
- यदि पति–पत्नी किसी गर्भनिरोधिक के लिए तैयार है तो उन्हें सेवाएं प्रदान करें।
- गैर स्तनपान पति–पत्नी को मासिक धर्म के विना गर्भावस्था की सभावना प्रबलित शुख करने के लिए प्रोत्साहित करें।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- डीपीटी, ओपीवी एवं हैपेटाइटिस बी
- टीकों की अगली खुराक के बारे में याद दिलाएं।

पीएनसीः
बच्चे के जन्म के 14 सप्ताह पश्चात

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- यदि पूरी तरह स्तनपान पर हो तो फिर से यह पक्का कर लें कि शिशु को कई अन्य आहार नहीं दिया जा रहा है और स्तनपान कराने में उपयुक्त अंतरालों का पालन किया जा रहा है और वह स्त्री ऋतुरोध की स्थिति में बनी हुई है।
- बच्चों मे अन्तराल व परिवार के आकार को सीमित रखने के लिए गर्भनिरोधिक उपायों के मध्यम पर जोर देना चाहिएं।
- प्रमाणिक दिवस विधि (माला चक्र विधि) के बारे में बताएंः यह एक सधारण प्रक्रिया हैं इसमें किसी बाहय उपकरण की जरूरत नहीं होती। स्त्री को एक रंगीन चार्ट का प्रयोग करना चाहिए जिससे वह जान सके की उसे यौन सम्बंधों से बचना है। कोई दुष्प्रभाव या स्वास्थ्य संबंधी जोखिम नहीं होते, परन्तु स्त्री को यह सुनिसचित करना होगा की उनसे कम से कम तीन महिने तक लगातार माहावारी हो रही है।
- यदि पति–पत्नी किसी गर्भनिरोधिक के लिए तैयार है तो उन्हें सेवाएं प्रदान करें।
- अगर पति–पत्नी का विशेष रुप से स्तनपान पर भरोसा नही है तो आप उन्हे किसी एक विधी का प्रोत्साहित कर सकते है।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- डीपीटी, ओपीवी एवं हैपेटाइटिस बी
- टीकों की अगली खुराक के बारे में याद दिलाएं।

9 माह से 12 माह तक

परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- यदि स्त्री ने किसी भी परिवार नियोजन उपाय को नहीं अपनाया हो और गर्भवती न हो तो पिछली विज़िट के अनुसार, मालाचक्र विधि सहित इस बार भी उसे परामर्श दें और उसे परिवार नियोजन के सुरक्षित उपाय चुनने मे मदद करें।
- स्वस्थ गर्भधारण के लिए समय के सही अतंराल के महत्व पर चर्चा करें।
- स्त्री को याद दिलाएं कि भले ही नियमित माहवारी दोबारा शुरू नही हुई हो, तब भी वह गर्भवती हो सकती है
- यदि स्त्री ने कोई परिवार नियोजन उपाय अपनाया हो तो फॉलो अप सेवाएं प्रदान करें। यदि आवश्यक हो तो दुष्प्रभावों और समस्याओं के लिए जांच कर लें और इनका समाधान प्रदान करें। यदि जरूरत तो वह विधि फिर से उपलब्ध कराएं।

प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- परिवार को यद दिलाए कि खसरे और विटामिन ए का टीका इस अवधि के दौरान दिया जाना चाहिए।

12 माह से 24 माह तक

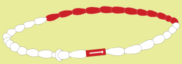
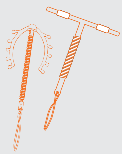
परिवार नियोजन संदेश और सेवाएं

- यदि स्त्री ने किसी भी परिवार नियोजन उपाय को नहीं अपनाया हो और गर्भवती न हो तो पिछली विज़िट के अनुसार, मालाचक्र विधि सहित इस बार भी उसे परामर्श दें और उसे परिवार नियोजन के सुरक्षित उपाय चुनने मे मदद करें।
- स्वस्थ गर्भधारण के लिए समय के सही अतंराल के महत्व पर चर्चा करें।
- स्त्री को याद दिलाएं कि भले ही नियमित माहवारी दोबारा शुरू नही हुई हो, तब भी वह गर्भवती हो सकती है।
- यदि स्त्री ने कोई परिवार नियोजन उपाय अपनाया हो तो फॉलो अप सेवाएं प्रदान करें। यदि आवश्यक हो तो दुष्प्रभावों और समस्याओं के लिए जांच कर लें और इनका समाधान प्रदान करें। यदि जरूरत तो वह विधि फिर से उपलब्ध कराएं।

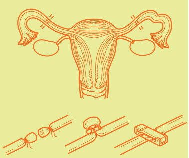
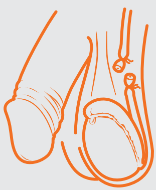
प्रतिरक्षण संदेश और सेवाएं

- परिवार को याद दिलाएं कि डीपीटी, ओपीवी बूस्टर (जेई एवं एमआर यदि आपके क्षेत्र में ये अनुशंसित हों) इस अवधि कि दौरान दिया जाना चाहिए।

परिवार नियोजन की विधियां, लाभ एवं सीमाएं

विधियां	लाभ	सीमाएं
स्तनपान पर आधारितः लैम विधि 	• माता एवं नवजात शिशु दोनों के लिए सही • प्रसव के तत्काल बाद शुरू –कोई देरी नहीं करें • किसी अतिरिक्त सामग्री/खर्चे की आवश्यकता नहीं • तीनों मानदंड पूरे होते हों तो 98 प्रतिशत प्रभावी 1. पूरी तरह स्तनपान, दिन एवं रात दोनों में 2. माहवारी नहीं हो रही हो 3. बच्चा 6 माह से छोटा हो यदि उपरोक्त में से कोई भी मानदंड अनुपस्थित हो तो किसी दूसरे गर्भनिरोधक उपाय को अपनाएं	• एसटीआई, एचआईवी/एड्स सहित, के विरुद्ध बचाव नहीं • कम समय वाला उपाय केवल 6 माह तक ही उपयोग किया जा सकता है
माला चक्र विधि 	• लगभग सभी स्त्रियों के लिए सुरक्षित • यह एक सरल व प्राकृतिक उपाय है इसमें किसी बाहय प्रकिया की जरूरत नही होती • अगर सही से इस्तेमाल हो, तो 95: प्रभावी है • कोई दुष्प्रभाव या स्वास्थ्य संबंधी जोखिम नहीं होते • रंगीन चक्र मानक का उपयोग करके यह जान सकते है कि कब उसे असुरक्षित यौन संबंध से बचना है।	• रोज निगरानी रखना/दर्ज करना बोरियत पैदा कर सकता है • यदि चक्र अनियमित हो तो कठिन हो जाता है
आईयूसीडी 	• लगभग सभी स्त्रियों के लिए सुरक्षित • प्रसव के तत्काल पश्चात या पहले 48 घंटों के अंदर लगाया जा सकता है। • प्रसव के पश्चात पहले 48 घंटों में नहीं लगाया गया हो तो इसे प्रसव के पश्चात 6 सप्ताह तक कभी भी लगा सकते है। • >99 प्रतिशत प्रभावी • यह 5–10 वर्ष तक प्रभावी है परंतु इसे हटाने के तत्काल बाद प्रजनन शक्ति की पुनर्वापसी हो जाती है। • स्तनपान पर कोई प्रभाव नहीं	• हो सकता है कि पहली कुछ माहवारियां सामान्य की तुलना में भारी, अधिक दर्द वाली हों • एसटीआई, एचआईवी/एडस के विरुद्ध बचाव नहीं
गर्भनिरोधक गोलियां 	• लगभग सभी स्त्रियों के लिए सुरक्षित • लगभग 99 प्रतिशत प्रभावी, यदि सही ढंग से ली जाएं। • प्रत्येक दिन एक गोली लेना न भूलें इन्हें बंद करने के बाद प्रजनन शक्ति की पुर्नप्राप्ति में कोई देरी नहीं होती • ओवरी के कैंसर और गर्भाशय की लाइनिंग के विरुद्ध बचाव • मासिक चक्र नियमित होता है और रक्तस्राव कम होताहै। • स्तनपान कराने वाली स्त्रियों में इसे 6 माह के पश्चात और स्तनपान नहीं कराने वाली स्त्रियों में 3 सप्ताह के पश्चात शुरू करना चाहिए।	• दैनिक उपयोग की आवश्यक्ता • आम साइड इफेक्ट होते है जैसे, सरदर्द, चक्कर आना, उल्टी आना, पतली (उल्टी) आना (प्रयोग के पहले तीन महिने यह लक्षण कम होते है) • STI/HIV से सुरक्षण प्रदान नही करते • फिर से आपूर्ति करने के लिए उपयोग की आवश्यक्ता होती है
आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां 	• सभी स्त्रियों के लिए सुरक्षित • गर्भ ठहरने को रोका जा सकता है, यदि असुरक्षित यौन संबंध बनाने के 72 घंटों के अंदर ले लिया जाए। • प्रजनन शक्ति की पुर्नप्राप्ति में कोई देरी नहीं होती। • सुरक्षित बने रहने के लिए स्त्रियों को यथा समय अन्य नियमित, उपयुक्त गर्भनिरोधक उपाय को लेना शुरू कर देना चाहिए।	• नियमित गर्भनिरोधक तरीके अधिकांश रूप से प्रभावी नही है • एसटीआई, एचआईवी/एड्स सहित, के विरुद्ध बचाव नहीं

परिवार नियोजन की विधियां, लाभ एवं सीमाएं

विधियां	लाभ	सीमाएं
कंडोम	• गर्भ ठहरने से बचाव और कुछ यौन संक्रमित रोगों, एचआईवी सहित, से बचाव कर सकता है। • इसे यौन संबंध बनाते समय दंपत्ति इस्तेमाल कर सकते हैं। • प्रत्येक बार के यौनसंबंध बनाने मे उपयोगकि याजाना चाहिए। • 98 प्रतिशत प्रभावी, यदि सही ढंग से नियमित इस्तेमाल किया जाए (हालांकि सही ढंग से एवं हरबार उपयोग किया जाना कई के लिए मुश्किल होता है)।	• पुनः आपूर्ति हेतु भरोसेमंद पहुँच। • आमतौर पर 85% प्रभावी है। • यौन सम्बंध के हर कार्य को सही ढंग से करने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाना चाहिए। • साथी के सहयोग की आवश्यक्ता है।
महिला बन्ध्याकरण 	• उन स्त्रियों के लिए जिन्होंने यह पक्का निर्णय ले लिया है कि वे अब आगे और बच्चे नहीं चाहतीं। परिवार नियोजन का स्थाई उपाय • प्रसव पश्चात तत्काल या पहले 7 दिनों के अंदर किया जा सकता है। इसके अलावा प्रसव के 6 सप्ताह पश्चात किसी भी समय कराया जा सकता है। • >99 प्रतिशत प्रभावी • आसान प्रक्रिया, कोई दुष्प्रभाव नहीं, यह कभी भी अपनाया जासकता है प्रसव के समय प्रसव के वाद।	• एसटीआई, एचआईवी/एड्स सहित, के विरुद्ध बचाव नहीं। • सर्जिकल प्रक्रिया की आवश्यकता • यदि स्त्री प्रज़नन को लेकर दुविधा में हो तो उसे दूसरा उपाय अपनाना चाहिय।
पुरुष नसबंदी बिना चीरे वाली 	• उन पतियों के लिए जो अपने परिवार के साथ यह निर्णय ले चुके हैं कि वे अब आगे और बच्चे नहीं चाहते। परिवार नियोजन का स्थाई उपाय • >99 प्रतिशत प्रभावी • सुरक्षित एवं सरल सर्जिकल प्रक्रिया • पुरुष नसबंदी किए जाने के तीन माह बाद तक दंपत्ति को कंडोम, ओसीपी या अन्य किसी गर्भनिरोधक उपाय का इस्तेमाल करना चाहिए क्योंकि पुरुष नसबंदी को प्रभावी होने में तीन महीने लगते हैं। • गर्भावस्था के दौरान अथवा प्रसव के बाद किसी भी समय अपनाया जा सकता है।	• एसटीआई, एचआईवी/एड्स सहित, के विरुद्ध बचाव नहीं। • सर्जिकल प्रक्रिया की आवश्यकता • तत्काल प्रभावी नहीं

टीकाकरण कार्यक्रम

टीका (वैक्सीन)	कब दिया जाना है
गर्भवती स्त्रियों के लिए	
टीटी–1	गर्भावस्था की शुरुआत में, पहले संपर्क के समय
टीटी–2	टीटी–1 के 4 सप्ताह बाद'
टीटी–बूस्टर	यदि पिछले टीटी टीकाकरण के तीन वर्ष के अंदर गर्भावस्था होती है'
शिशु के लिए	
बीसीजी	जन्म के समय (संस्थान में होने वाले प्रसवों के लिए) या डीपीटी–1 के साथ
हैपेटाइटिस–बी 0	संस्थान में होने वाले प्रसव के लिए जन्म के समय, प्राथमिक रूप से प्रसव के 24 घंटे के अंदर
ओपीवी– 0	जन्म के समय, यदि प्रसव संस्थान में होता है
ओपीवी 1, 2 एवं 3	6 सप्ताह, 10 सप्ताह और 14 सप्ताह पर
डीपीटी 1, 2 एवं 3	6 सप्ताह, 10 सप्ताह और 14 सप्ताह पर
हैपेटाइटिस बी 1, 2 एवं 3	6 सप्ताह, 10 सप्ताह और 14 सप्ताह पर
खसरा	9–12 माह
विटामिन–ए (पहली खुराक)	9 माह में, खसरे के टीके के साथ
बच्चों के लिए	
डीपीटी बूस्टर	पहला बूस्टर 16–24 माह पर
ओपीवी बूस्टर	16–24 माह
जेई	16–24 माह
एमआर	16–24 माह
विटामिन ए (दूसरी से नौवीं खुराक तक)	दूसरी खुराक 16 माह पर, डीपीटी/ओपीवी बूस्टर के साथ तीसरी से लेकर नौवीं खुराक 6 माह के अंतराल पर 5 वर्ष की उम्र तक दी जाती है।
डीपीटी बूस्टर	दूसरा बूस्टर 5 वर्ष की उम्र पर
टीटी	10 वर्ष एवं 16 वर्ष