डीएमपीए के अगले इंजेक्शन के लिए कार्य संबंधी सहायता

ग्राहकों के लिए प्रत्येक 13 सप्ताह पर डीएमपीए का अगला इंजेक्शन लगाने का कार्यक्रम निर्धारित किया जाना चाहिए। डब्ल्यूएचओ के 2008 के दिशा–निर्देशों के अनुसार, डीएमपीए का अगला इंजेक्शन निर्धारित तिथि के 2 सप्ताह पहले या निर्धारित तिथि के बाद 4 सप्ताह तक ग्राहक के गर्भवती होने की संभावना को जाने बिना दिया जा सकता है। यदि सुनिश्चित हो कि ग्राहक गर्भवती नहीं है तो निश्चित तिथि के 4 हफ्ते बाद भी डीएमपीए लगाया जा सकता है। अगला इंजेक्शन लगाने के लिए आने वाले ग्राहकों के लिए नीचे दिए गए चरणों का पालन करें। जो ग्राहक पहली बार इंजेक्शन लगवाना चाहते हों, उनके लिए *डीएमपीए (या एनईटी–ईएन) की शुरुआत करने की चाहत रखने वाले आरंभिक–जांच ग्राहकों के लिए चेकलिस्ट* का इस्तेमाल करें।

चरण 1. अपने रिकॉर्डों की जांच करके देखें कि उसे अपना अंतिम इंजेक्शन कब मिला था या उससे पूछें कि क्या वह जानती है कि अगले इंजेक्शन की उसकी निर्धारित तिथि क्या है?

- यदि ग्राहक के अगले इंजेक्शन की निर्धारित तिथि में 2 सप्ताह तक का समय बाकी हो या निर्धारित तिथि के बाद 4 सप्ताह तक का समय गुजर चुका हो, तो वह इंजेक्शन लिए जा सकने की अवधि के भीतर है। ➡ चरण 2 में जाएं।
  (उदाहरण देखें; इंजेक्शन लिए जा सकने की अवधि को हाइलाइट किया गया है।)
- यदि ग्राहक के अगले इंजेक्शन की निर्धारित तिथि के बाद 4 सप्ताह से अधिक का समय गुजर चुका हो, तो वह इंजेक्शन लिए जा सकने की अवधि के बाहर है ➡ इस कार्य संबंधी सहायता का साइड 2 देखें।

चरण 2. ग्राहक से पूछें कि क्या उसे स्वास्थ्य संबंधी कोई नई समस्याएं हुई थीं।

- यदि स्वास्थ्य संबंधी कोई नई समस्याएं नहीं हुई हों, तो ➡ चरण 3 में जाएं।
- यदि लाभार्थी को माइग्रेन का दर्द जिसके साथ मिचली आती हो और जो उजाले, शोर या चलने फिरने से बढ़ जाता हो (यदि डीएमपीए का इस्तेमाल करते हुए शुरू हुआ हो या ज्यादा बिगड़ा हो) या' डीएमपीए शुरू करने की इच्छा वाले ग्राहकों की जाँच के लिए चेकलिस्ट' में शामिल स्वास्थ्य संबंधी स्थितियाँ ग्राहक ने महसूस की हों, तो गर्भनिरोधक विधि बदलने की जरूरत हो सकती है।
- यदि स्वास्थ्य संबंधी स्थितियों के कारण भविष्य में ग्राहक को डीएमपीए नहीं लगाया जा सकता है तो ➡ कोई अन्य गर्भनिरोधक विधि चुनने में उसकी सहायता करें।
- यदि भविष्य में ग्राहक को डीएमपीए लगाया जा सकता है तो ➡ चरण 3 में जाएं।

चरण 3. ग्राहक को प्रभावों, खासकर रक्तस्राव संबंधी बदलावों के बारे में पुनः आश्वस्त करें।

- ग्राहक को याद दिलाएं कि पहले तीन महीनों में ज्यादा दिनों तक या अनियमित रक्तस्राव होना और बाद में माहवारी बंद होना सामान्य हैं और इनसे ग्राहक के स्वास्थ्य को नुकसान नहीं होगा। यदि ग्राहक को कोई चिंताएं न हों, तो ➡ चरण 4 में जाएं।
- यदि ग्राहक डीएमपीए का इस्तेमाल जारी रखना चाहती हों, तो ➡ चरण 4 में जाएं।

चरण 4. ग्राहक को अगला इंजेक्शन दें।

चरण 5. एसटीआई और एचआईवी से बचने के लिए, डीएमपीए के अतिरिक्त, ग्राहक को कंडोम का इस्तेमाल करने का परामर्श दें।

चरण 6. अगले इंजेक्शन – अब से 13 सप्ताह पर – के लिए योजना निश्चित करें।

- उसे समय पर अगला इंजेक्शन लेने के लिए प्रोत्साहित करें और जब भी उसके कोई प्रश्न या चिंताएं हों, तो किसी भी समय प्रदाता के साथ बात करें।
- उसे हमेशा वापस आने की सलाह दें चाहे उसे अपने अगले इंजेक्शन के लिए कितनी भी देर क्यों न हो गई हो।

चरण 7. ग्राहक को बताएं कि यदि उसे कभी भी किसी इंजेक्शन के लिए 4 सप्ताह से अधिक समय की देर हो जाए तो जब तक वह अगले इंजेक्शन के लिए वापस नहीं आती तब तक उसे कंडोम का इस्तेमाल करना चाहिए या फिर यौन–संबंधों से बचना चाहिए।

उदाहरण
एक री–इंजेक्शन मुलाकात के लिए कार्यक्रम कैसे निर्धारित करें

माह क

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	वीरवार	शुक्रवार	शनिवार
1	2	3 ⬅ डीएमपीए इंजेक्शन की तिथि (उदाहरण)	4	5	6	7
8	9 **1**	10	11	12	13	14
15	16 **2**	17	18	19	20	21
22	23 **3**	24	25	26	27	28
29	30 **4**					

माह ख

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	वीरवार	शुक्रवार	शनिवार
		1	2	3	4	5
6	7 **5**	8	9	10	11	12
13	14 **6**	15	16	17	18	19
20	21 **7**	22	23	24	25	26
27	28 **8**	29	30	31		

माह ग

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	वीरवार	शुक्रवार	शनिवार
					1	2
3	4 **9**	5	6	7	8	9
10	11 **10**	12	13	14	15	16
17	18 **11**	19	20	21	22	23
24	25 **12**	26	27	28	29	30

माह घ

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	वीरवार	शुक्रवार	शनिवार
1	2 **13**	3 ⬅ री–इंजेक्शन की तिथि (उदाहरण)	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 **X**	31 ⬅ री–इंजेक्शन विंडो की समाप्ति	1	2	3	

= इंजेक्शन लिए जा सकने की अवधि (डीएमपीए के लिए सप्ताह 11–17)
X = इंजेक्शन लिए जा सकने की अवधि का अंतिम दिन
= इंजेक्शन लिए जा सकने की अवधि के बाद, गर्भावस्था को खारिज करें

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

fhi THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

यदि ग्राहक अगला इंजेक्शन लिए जा सकने की निर्धारित तिथि से 4 सप्ताह से अधिक की देरी से आती है, तो वह अगले इंजेक्शन लिए जा सकने की अवधि के बाहर है ➡ इस पृष्ठ पर दिए निर्देशों का पालन करें।

- अगला इंजेक्शन देने से पहले यह सुनिश्चित करें कि ग्राहक गर्भवती नहीं है ➡ नीचे दिए गए विकल्प 1–4 में से किसी एक का इस्तेमाल करें।† ‡
- मूल्यांकन करें कि क्या अगला इंजेक्शन लिए जा सकने की अवधि में लौटने की समस्या बनी रहेगी। यदि हां, तो ➡ उपयुक्त हो सकने वाले अन्य गर्भनिरोधक तरीकों पर चर्चा करें।

विकल्प 1. संशोधित गर्भावस्था चेकलिस्ट

ग्राहक से निम्नलिखित प्रश्न पूछकर यह सुनिश्चित करें कि ग्राहक गर्भवती नहीं है। प्रश्न पूछते समय, **दिन X** के स्थान पर ग्राहक के अगले इंजेक्शन लिए जा सकने की अवधि की आखिरी तिथि (ग्राहक के अगले इंजेक्शन की निर्धारित तिथि से 4 हफ्ते गिनकर निश्चित की जाती है) लिख दें। यदि संभव हो तो ग्राहक से बात करते समय कैलेंडर को देखें।

- क्या आपने **दिन X** से यौन संबंधों से परहेज रखा है?
- क्या आप **दिन X** से किसी भरोसेमंद गर्भनिरोधक तरीके (जैसे कि कंडोम) का लगातार और सही ढंग से इस्तेमाल कर रहे हैं?
- क्या आपने पिछले 6 महीने में बच्चे को जन्म दिया है, और क्या आप पूरी तरह या लगभग पूरी तरह स्तनपान करा रही हैं, और क्या आपको उसके बाद से माहवारी नहीं हुई है?
- क्या आपने **दिन X** के बाद से हर असुरक्षित यौन संबंध के बाद आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल किया है?

  यदि ग्राहक ऊपर दिए गए प्रश्नों में से कम से कम एक का उत्तर हां में देती है, तो ➡ इस कार्य संबंधी सहायता के साइड 1 के चरण 2 पर लौटें। यदि वह योग्य है और डीएमपीए को इस्तेमाल करना जारी रखना चाहती है, तो उसे अगला इंजेक्शन दें और उसे 7 दिनो तक यौन–संबंध रखने से परहेज करने या कंडोम का इस्तेमाल करने का निर्देश दें।

  यदि ग्राहक ऊपर दिए सभी प्रश्नों का उत्तर नहीं में देती है, तो गर्भावस्था को खारिज नहीं किया जा सकता ➡ विकल्प 2, 3, या 4 पर जाएं।

विकल्प 2. गर्भावस्था जांच का इस्तेमाल करें

यह सुनिश्चित करने के लिए कि ग्राहक गर्भवती नहीं है, गर्भावस्था जांच (टेस्ट) का इस्तेमाल करें। यदि गर्भावस्था जांच से यह पता चलता है कि ग्राहक गर्भवती नहीं है और गर्भावस्था के प्रत्यक्ष नैदानिक लक्षण नहीं हैं, तो ➡ इस कार्य संबंधी सहायता के साइड 1 के चरण 2 पर लौटें। यदि वह योग्य है और डीएमपीए को इस्तेमाल करना जारी रखना चाहती है, तो उसे अगला इंजेक्शन दें और उसे 7 दिनों तक यौन–संबंध रखने से परहेज करने या कंडोम का इस्तेमाल करने का निर्देश दें।

विकल्प 3. यदि गर्भावस्था जांच उपलब्ध नहीं हो : बाइमैनुअल श्रोणि परीक्षा

फॉलोअप मुलाकात पर तुलना करने हेतु गर्भाशय के आकार का पता लगाने के लिए एक बाइमैनुअल श्रोणि परीक्षा का संचालन करें। यदि उसमें गर्भावस्था के कोई चिन्ह या लक्षण मौजूद न हों तो उसे इस्तेमाल करने के लिए कंडोम (या कोई अन्य बैकअप तरीका) दें और 4 हफ्ते में वापस लौटने या माहवारी शुरू हो जाने पर, जो भी पहले हो, वापस आने के लिए कहें।

- यदि वह अपनी माहवारी शुरू हो जाने पर वापस आती है, तो ➡ इस कार्य संबंधी सहायता के साइड 1 के चरण 2 पर लौटें। यदि वह योग्य है, तो उसे अगला इंजेक्शन दें और उसे 7 दिनों तक यौन–संबंध रखने से परहेज करने या कंडोम का इस्तेमाल करने का निर्देश दें यदि उसकी माहवारी 7 से ज्यादा दिन पहले शुरू हुई हो।
- यदि 4 हफ्ते बाद उसकी माहवारी शुरू नहीं होती, तो गर्भाशय बढ़ गया है या नहीं यह जानने के लिए दूसरी श्रोणि परीक्षा संचालित करें। यदि गर्भाशय नहीं बढ़ा हो, उसमें गर्भावस्था के कोई चिन्ह या लक्षण मौजूद न हों और वह कंडोम (या किसी अन्य बैकअप तरीके) का लगातार और सही ढ़ंग से इस्तेमाल कर रही हो, तो ➡ इस कार्य संबंधी सहायता के साइड 1 के चरण 2 पर लौटें। यदि वह योग्य है और डीएमपीए को इस्तेमाल करना जारी रखना चाहती है, तो उसे अगला इंजेक्शन दें और उसे 7 दिनों तक यौन–संबंध रखने से परहेज करने या कंडोम का इस्तेमाल करने का निर्देश दें।

विकल्प 4. यदि गर्भावस्था जांच या बाइमैनुअल श्रोणि परीक्षा उपलब्ध न हो : उदर परीक्षण

उसे इस्तेमाल करने के लिए कंडोम (या कोई अन्य बैकअप तरीका) दें और 12 से 14 हफ्ते में या उसकी अगली माहवारी होने पर, जो भी पहले हो, वापस आने के लिए कहें।

- यदि वह माहवारी शुरू होने पर वापस आती है, तो ➡ इस कार्य संबंधी सहायता के साइड 1 के चरण 2 पर लौटें। यदि वह योग्य है तो उसे अगला इंजेक्शन दें और उसे 7 दिनों तक यौन–संबंध रखने से परहेज करने या कंडोम का इस्तेमाल करने का निर्देश दें यदि उसकी माहवारी 7 दिन से ज़्यादा समय पहले शुरू हुई हो तो।
- यदि उसकी माहवारी शुरू नहीं होती, तो उदर परीक्षा संचालित करें। यदि गर्भाशय नहीं बढ़ा है, उसमें गर्भावस्था के कोई चिन्ह या लक्षण मौजूद न हों और वह बैकअप तरीके का लगातार और सही ढ़ंग से इस्तेमाल कर रही है, तो ➡ इस कार्य संबंधी सहायता के साइड 1 के चरण 2 पर लौटें। यदि वह योग्य है और डीएमपीए को इस्तेमाल करना जारी रखना चाहती है, तो उसे अगला इंजेक्शन दें और उसे 7 दिनों तक यौन–संबंध रखने से परहेज करने या कंडोम का इस्तेमाल करने का निर्देश दें।

† कुछ देशों में, राष्ट्रीय दिशा–निर्देशों के अनुसार डीएमपीए का अगला इंजेक्शन देने से पहले गर्भावस्था को खारिज करने की आवश्यकता नहीं होती है। इन स्थितियों में, ग्राहक को सूचित करें कि हालांकि वह गर्भवती हो सकती है, लेकिन उसे यह समझते हुए इंजेक्शन दिया जा सकता है कि इससे गर्भपात नहीं होगा या यह मौजूदा गर्भ को नुकसान नहीं पहुंचाएगा। उसे अगला इंजेक्शन दें और 7 दिनों तक यौन–संबंध रखने से परहेज करने या कंडोम का इस्तेमाल करने का निर्देश दें।

‡ डीएमपीए इस्तेमाल कर रही बहुत–सी महिलाओं को कई महीनों तक माहवारी नहीं होगी, यहां तक कि इसका इस्तेमाल छोड़ देने के बाद भी। ग्राहक को अगली माहवारी पर आने के लिए कहने का मतलब है कि उसका अगला इंजेक्शन अनावश्यक रूप से देरी से हो सकता है। वह बिना गर्भनिरोधक सुरक्षा के रह सकती है।

स्रोत : वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन / डिपार्टमेंट ऑफ रिप्रोडक्टिव हेल्थ एंड रिसर्च (डब्ल्यूएचओ), जॉन्स हॉपकिंस ब्लूमबर्ग स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ / सेंटर फॉर कम्युनिकेशन प्रोग्राम्स / आईएनएफओ प्रोजेक्ट (सीसीपी)। *फैमिली प्लानिंग : अ ग्लोबल हैंडबुक फॉर प्रोवाइडर्स*। बाल्टीमोर, एमडी और जेनेवा : सीसीपी और डब्ल्यूएचओ, 2008 अपडेट।

फैमिली हेल्थ इंटरनेशनल द्वारा ©2009

In July 2011, FHI became FHI 360.

THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

FHI 360 is a nonprofit human development organization dedicated to improving lives in lasting ways by advancing integrated, locally driven solutions. Our staff includes experts in health, education, nutrition, environment, economic development, civil society, gender, youth, research and technology – creating a unique mix of capabilities to address today's interrelated development challenges. FHI 360 serves more than 60 countries, all 50 U.S. states and all U.S. territories.

Visit us at www.fhi360.org.