नीड संस्था के सूक्ष्म वित्त के जरिए परिवार नियोजन एवं इससे सम्बन्धित सेवाओं का क्रियान्वयन

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

नीड
Putting Poor People First (PPPF)

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

Institute for Reproductive Health
Georgetown University

परिवार नियोजन क्या है?

- परिवार नियोजन का अर्थ है – जब पति–पत्नी दोनों मिलकर ये निर्णय लें कि उन्हें कब और कितने बच्चे चाहिए जिससे वे प्रत्येक बच्चे को पर्याप्त प्यार, देखभाल, ध्यान और अच्छी शिक्षा दे सकें
- ये निर्णय लेना कि कब और कितने बच्चे हों, यह ज़िम्मेदारी पति–पत्नी दोनों की है
- ये सभी दम्पत्तियों के लिए महत्वपूर्ण है–जिनका विवाह होने वाला है, जो नवविवाहित है और जिनके बच्चे हैं

परिवार नियोजन से लाभ

- माँ और बच्चों का स्वास्थ्य बेहतर होगा
- कम बच्चे होने पर प्रत्येक बच्चे पर अधिक ध्यान, व उनकी देखभाल के लिए अधिक समय, और शिक्षा दी जा सकती है
- पैसों की बचत होती है और समय के साथ परिवार की आर्थिक सुरक्षा बढ़ती है

गर्भधारण कब खतरे वाला हो सकता है?

- जब महिला की उम्र 20 वर्ष से कम हो
- जब महिला की उम्र 35 वर्ष से अधिक हो
- जब दो गर्भावस्था के बीच कम अन्तर हो (दो वर्ष से कम का अंतर)
- जब गर्भपात के तुरंत बाद (6 महीने के अन्दर) गर्भ ठहर जाये
- जब बहुत बच्चे हों (चार या अधिक बच्चे)

परिवार नियोजन क्या है?

विभिन्न प्रजनन लक्ष्यों के लिए अलग–अलग गर्भनिरोधक विधियाँ

विभिन्न व्यक्तियों और दम्पत्तियों के प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित लक्ष्यों में भिन्नता हो सकती है, इनमें शामिल हैं :–

- पहले गर्भधारण में देर करना
- बच्चों के बीच उचित अन्तर रखना/दो गर्भधारण के बीच उचित अंतर रखना
- परिवार का आकार सीमित करना (और ज्यादा बच्चे न पैदा करना)

प्रत्येक लक्ष्य के लिए विकल्प हैं:

- **गर्भधारण को टालने/ बच्चों मे अन्तर रखने के लिए**
  - गर्भनिरोधक गोलियाँ
  - कण्डोम
  - लैम विधि
  - माला चक्र विधि
  - गर्भनिरोधक इंजेक्शन
  - कॉपर टी (लंबे समय तक असरदार)

- **परिवार सीमित करने के लिए**
  - पुरुष नसबंदी
  - महिला नसबंदी

गर्भनिरोधक विधियाँ कितनी असरदार है	
बहुत असरदार और प्रयोग करने में सबसे आसान	नसबंदी, कॉपर टी
बहुत असरदार, पर प्रयोग करते समय सावधानी बरतने की आवश्यकता	लैम विधि, गर्भनिरोधक गोलियाँ, गर्भनिरोधक इंजेक्शन
असरदार, पर प्रयोग करते समय सावधानी बरतने की आवश्यकता	कण्डोम, माला चक्र विधि

केवल कण्डोम ही एक ऐसी गर्भनिरोधक विधि है जो गर्भधारण, यौन रोगों और एच.आई.वी. से बचाव करता है

परिवार नियोजन
विभिन्न प्रकार के प्रजनन स्वास्थ्य के लक्ष्यों

परिवार नियोजन के लिए विधियों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक

- गर्भधारण को रोकने में कितना असरदार है?

  प्रयोग करना कितना आसान है?

  कुछ गर्भनिरोधक विधियों के संभावित दुष्प्रभावों को सहन करने के लिए तैयार होना

  उसकी कीमत क्या है?

  क्या गर्भनिरोधक विधि आसानी से उपलब्ध है? आपूर्ति कहाँ से होगी?

  क्या दम्पत्ति को बार–बार स्वास्थ्य केंद्र जाना होगा?

इन बातों का ध्यान रखें:

नवविवाहित दम्पत्ति को पहले गर्भधारण में देरी करनी चाहिए जिससे कि वे परिवार को बढ़ाने से पहले भावनात्मक, शारीरिक और आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर हो सकें

एक बच्चा होने के बाद दम्पत्ति को दुबारा गर्भधारण करने से पहले कम से कम 2 वर्ष तक रुकना चाहिए

परिवार नियोजन के लिए विधियों के चयन को प्रभावित करने वाले कारक

कण्डोम

यह क्या है?

- यह एक पतला रबड़ का आवरण है, जिसे संभोग से पहले पुरुष अपने उत्तेजित लिंग पर पहनता है
- संभोग के समय पुरुष का वीर्य स्खलन कण्डोम में होता है अतः शुक्राणु महिला की योनि में नहीं जा पाते हैं

कैसे प्रयोग करें?

- ध्यान रहे, पैकेट खोलते समय या कण्डोम को लिंग पर चढ़ाते समय वह न फटे
- संभोग से पहले उत्तेजित लिंग के सिरे पर कण्डोम को रखें, कण्डोम के रोल किये हुए भाग को बाहर की तरफ रखें
- फिर उसका रिम पकड़कर धीरे से उसे खोलें और लिंग के ऊपर तक चढ़ाएं
- वीर्य स्खलन के बाद लिंग की उत्तेजना कम होने से पहले कण्डोम को रिम के पास से पकड़कर पहले योनी से बाहर निकालें
- कण्डोम में गांठ लगाएं और उसको कागज में लपेटकर कूड़ेदान में फेंके या मिट्टी में दबा दें

लाभ

- कोई दुष्प्रभाव नहीं है
- उपलब्धता आसान है, और प्रयोग करने में भी आसान है
- अनचाहे गर्भधारण, यौन रोगों और एच.आई.वी. से बचाव करता है

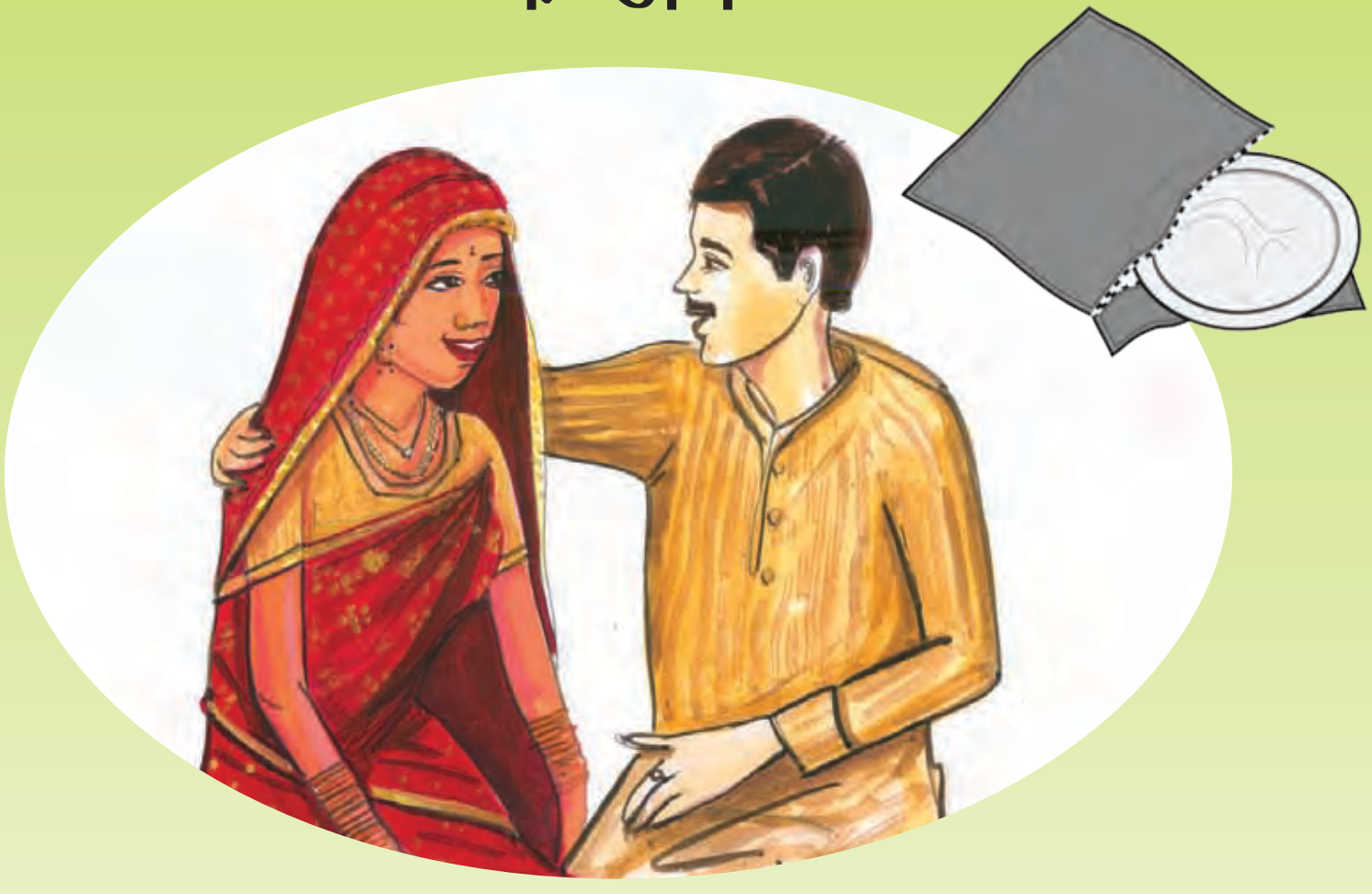
सीमाएं

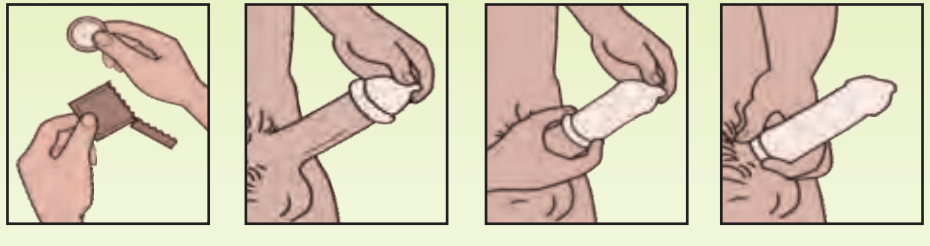
- जब भी पति पत्नी संभोग करे, हर बार कण्डोम को सही तरीके से प्रयोग किया जाना आवश्यक है
- प्रयोग करने के लिए पति पत्नी की आपसी सहमति होनी आवश्यक है
- संवेदना में कमी महसूस हो सकती है (कुछ लोगों के लिए संभोग कम आनंददायक हो सकता है)

मुख्य बिंदु

- प्रत्येक बार संभोग के समय नये कण्डोम का प्रयोग करें
- गर्भधारण, यौन रोगों और एच.आई.वी. से बचाव के लिए प्रयोग किया जा सकता है
- कण्डोम को ठंडे और सूखे स्थान पर ही रखें

कण्डोम





लैम विधि

यह क्या है?

- प्रसव पश्चात् स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए परिवार नियोजन की एक प्राकृतिक विधि है
- यह प्राकृतिक तरीके से अण्डे का निकलना रोकता है
- यह तभी असरदार होता है जब इसकी तीनों शर्तें एक साथ पूरी होती हैं –
  - प्रसव के बाद महिला की माहवारी शुरू नहीं हुई हो
  - महिला अपने शिशु को दिन और रात केवल स्तनपान करा रही हो। उपरी कोई आहार, तरल पदार्थ यहाँ तक की पानी भी न दे रही हो
  - बच्चे की आयु छः महीने से कम हो

लाभ

- जब तक तीनों शर्तें पूरी होती है तब तक लैम विधि असरदार होती है
- प्रयोग से कोई दुष्प्रभाव नहीं है
- बच्चे का पोषण स्तर बेहतर होता है
- माँ और बच्चे के बीच सम्बन्ध मज़बूत होता हैं
- पति पत्नी को ये तय करने का समय मिल जाता है की जब लैम विधि असरदार नहीं रहेगा तब वे कौन सी गर्भनिरोधक विधि अपना सकते हैं

सीमाएं

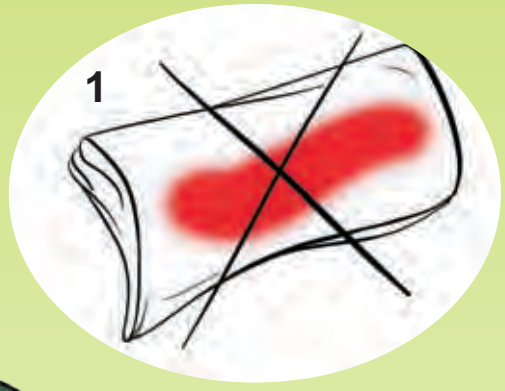
- गर्भधारण से कम समय के लिए बचाव करता है, प्रसव पश्चात् ज्यादा से ज्यादा 6 माह तक
- तब तक असरदार है जब तक तीनों शर्तें एक साथ पूरी हों रही हो
- केवन उन महिलाओं के लिए उपयुक्त है जिनका हाल ही में प्रसव हुआ हो और जो स्तनपान करा रही हों
- एच.आई.वी. और अन्य यौन रोगों से बचाव नहीं करता है

मुख्य बिंदु

- माता और शिशु के बीमार होने पर भी स्तनपान कराते रहना चाहिए
- छः माह के बाद शिशु का स्तनपान जारी रखें और साथ साथ उपरी आहार भी दें

याद रखें – जब तीन में से कोई एक भी शर्त टूट जाए तो गर्भधारण से बचने के लिए महिला को तुरंत कोई अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग शुरू कर देना चाहिए। स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास रेफर करें

लैम विधि



माला चक्र विधि

यह क्या है?

यह परिवार नियोजन की एक प्राकृतिक सरल व असरदार विधि है जो कि महिला के मासिक चक्र के असुरक्षित दिनों की जानकारी पर आधारित है

- इसके प्रयोग से महिला को उन दिनों के बारे में जानकारी मिलती है जिन दिनों उसके गर्भधारण की संभावना सबसे अधिक होती है (इनको असुरक्षित दिन भी कहते हैं)
- गर्भधारण से बचने के लिए पति–पत्नि को असुरक्षित दिनों में कण्डोम प्रयोग करने या संयम रखने के लिए सहमत होना चाहिए
- माला चक्र रंगीन मोतियों की माला है जो महिला को इस विधि का प्रयोग करने में सहायता करती है

कौन प्रयोग कर सकता है?

- महिलाएं जिनकी माहवारी एक महीने के अंतर पर आती है – जब वे उम्मीद करती हैं (दो माहवारी में लगभग एक महीने का अंतर)
- वे पति–पत्नी जो सभी असुरक्षित दिनों के दौरान कण्डोम प्रयोग करने या संयम रखने के लिए तैयार हों

लाभ

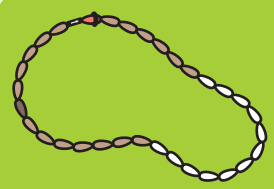
- इसके प्रयोग से शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है, और न ही स्वास्थ्य को कोई खतरा होता है
- अगर सही तरीके से प्रयोग किया जाये तो असरदार है
- प्रयोग शुरू करने के लिए किसी चिकित्सीय जाँच की आवश्यकता नहीं होती है
- एक ही बार माला चक्र खरीदना या लेना होता है। पुनः आपूर्ति की आवश्यकता नहीं होती है

सीमाएं

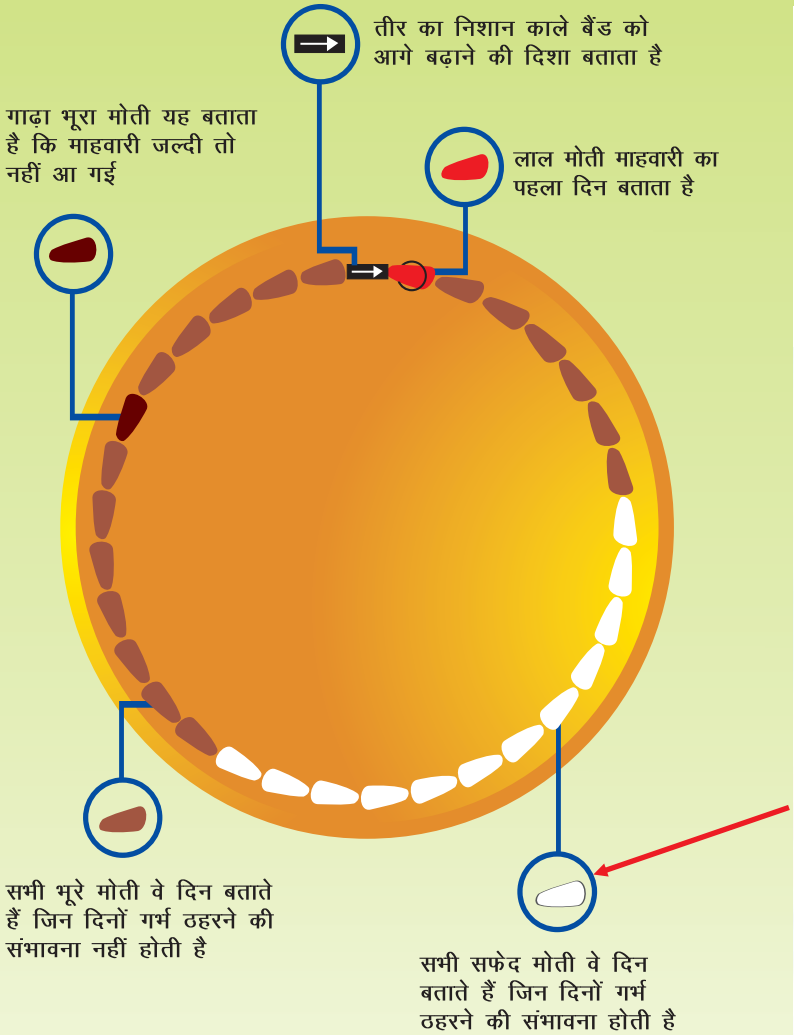
- महिलाएं जिनका मासिक चक्र अनियमित है (एक महिने से लम्बा या छोटा) या कुछ विशेश परिस्थितियों वाली महिलायें, जैसे की स्तनपान कराती महिला इसका प्रयोग नहीं कर सकती हैं
- पति–पत्नी को असुरक्षित दिनों में संयम रखने या कण्डोम के प्रयोग के लिए सहमत होना जरुरी है
- एच.आई.वी. और अन्य यौन रोगों से बचाव नहीं करता है

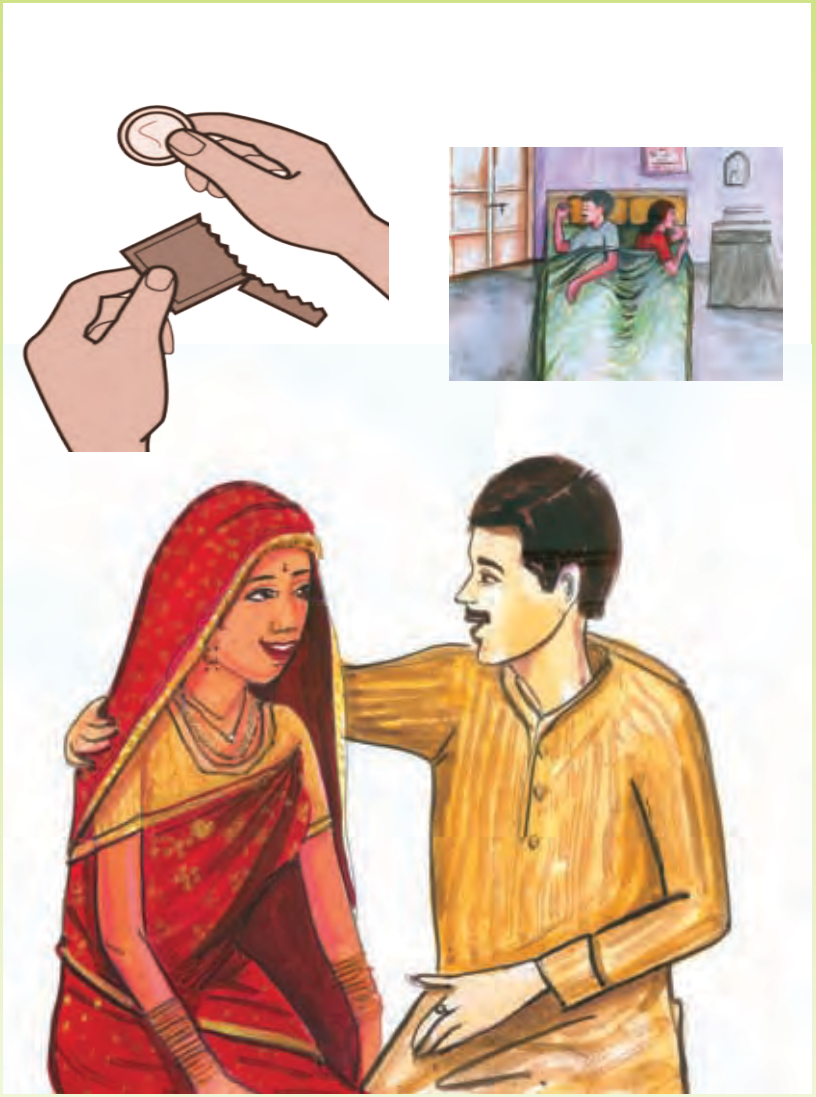
मुख्य बिंदु

- जो महिला माला चक्र विधि का प्रयोग कर रही है उसको सलाह दें की अगर उसकी माहवारी अनियमित हो जाती है, या वह असुरक्षित दिनों में बिना कण्डोम के प्रयोग किये संभोग करती है, तो उसे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से तुरंत मिलना चाहिए



माला चक्र विधि


तीर का निशान काले बैंड को आगे बढ़ाने की दिशा बताता है
गाढ़ा भूरा मोती यह बताता है कि माहवारी जल्दी तो नहीं आ गई
लाल मोती माहवारी का पहला दिन बताता है
सभी भूरे मोती वे दिन बताते हैं जिन दिनों गर्भ ठहरने की संभावना नहीं होती है
सभी सफेद मोती वे दिन बताते हैं जिन दिनों गर्भ ठहरने की संभावना होती है



गर्भनिरोधक गोलियाँ

यह क्या है?

- इन गोलियों में हार्मोन होते हैं (महिलाओं के शरीर में मौजूद प्राकृतिक हार्मोन की तरह)
- एक पैकेट में 28 गोलियाँ होती है। 21 सफेद और 7 रंगीन गोलियाँ
- अंडाशय से अंडे निकलने नहीं देती और शुक्राणु से मिलने से रोकती हैं और इस तरह गर्भधारण नहीं हो पाता
- लंबे समय तक ली जा सकती हैं और प्रयोग बंद करने के बाद प्रजननशीलता शीघ्र ही वापस आ जाती है

कैसे प्रयोग करें?

- माहवारी के पहले दिन से लेकर पाँचवें दिन तक किसी भी दिन से प्रयोग शुरू करें, रोज एक गोली ले जब तक कि पैकेट खत्म ना हो जाये। अगले ही दिन से नया पैकेट शुरू करें
- अगर एक गोली लेना भूल जाएं, तो अगले दिन जैसे ही याद आए, वह गोली ले ले और अगली गोली निर्धारित समय पर ले
- अगर 2 या अधिक गोली लेना भूल जाए, तब 7 दिन तक कण्डोम का प्रयोग करें और गोलियाँ लेती रहें। अधिक जानकारी के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें

लाभ

- सही तरीके से प्रयोग करने पर बहुत असरदार है
- सुरक्षित, प्रयोग शुरू करना और बंद करना आसान है
- अगर महिला गर्भधारण करना चाहे, तो गोली लेना बंद कर दे। गोली लेना बंद करने पर प्रजननशीलता आसानी से वापस आ जाती है
- माहवारी को नियमित, हल्का और कम पीड़ादायक बनाती हैं
- खून की कमी की रोकथाम करने में सहायक है
- कुछ प्रकार के कैंसर से बचाव करती हैं
- पति के सक्रिय सहयोग की आवश्यकता नहीं पड़ती है

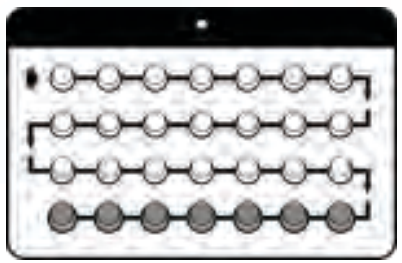
सीमाएं

- रोज प्रयोग करना पड़ता है
- प्रयोग शुरु करने के कुछ महिनों तक दुष्प्रभाव के आम लक्षण हो सकते हैं
- यदि इनका प्रयोग लगातार और सही तरीके से न किया जाए तो ये कम असरदार होती हैं
- स्तनपान कराती महिलाएं 6 माह तक गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग नहीं कर सकती हैं
- एच.आई.वी. और अन्य यौन रोगों से बचाव नहीं करती है
- पुनः आपूर्ति की आवश्यकता होती है

मुख्य बिन्दुः

किन महिलाओं के लिये गर्भनिरोधक गोलियाँ सही है यह जानने के लिये प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास रेफर करें

गर्भनिरोधक गोलियाँ



गर्भनिरोधक इंजेक्शन

यह क्या है?

- यह हार्मोन का एक इंजेक्शन है जिसे महिला की ऊपरी बाँह या कूल्हे की मांसपेशियों में लगाया जाता है
- यह अण्डे को अण्डाशय से नहीं निकलने देता है
- सबसे अधिक प्रचलित इंजेक्शन को डी.एम.पी.ए. या डेपो प्रोवेरा कहते हैं

कैसे प्रयोग करें?

- इंजेक्शन को हर तीन माह पर लगाया जाता है
- जो महिलाएं स्तनपान करा रही हैं, वे प्रसव के छः सप्ताह बाद इंजेक्शन लगवा सकती हैं
- यदि समय पर इंजेक्शन लगवाया जाए तो बहुत असरदार विधि है

लाभ

- सुरक्षित और बहुत असरदार है
- प्रयोग करने में आसान है क्योंकि इंजेक्शन को हर तीन माह पर लगवाना होता है
- जब भी महिला की इच्छा हो तो वह इसका प्रयोग आसानी से बंद कर सकती है
- इसके प्रयोग से संभोग में कोई बाधा नहीं पड़ती है
- स्तनपान करा रही महिला भी इसका प्रयोग कर सकती है (प्रसव के छः सप्ताह बाद से)

सीमाएं

- आम दुष्प्रभाव है, जैसे अनियमित रक्तस्राव, धब्बे पड़ना, या माहवारी न होना
- प्रजननशीलता वापस आने में अधिक समय लगता है (कुछ महीने)
- एच.आई.वी. और अन्य यौन रोगों से बचाव नहीं करता है

मुख्य बिंदु

- इसके प्रयोग से बांझपन नहीं होता है, बस माहवारी आनी बंद हो सकती है जो कुछ समय बाद वापस आ जाती है
- सही समय पर इंजेक्शन लगवाना याद रखें (अधिक से अधिक 4 सप्ताह की देरी से)

गर्भनिरोधक इंजेक्शन

कॉपर–टी

यह क्या है?

- यह एक छोटा, लचीला, प्लास्टिक का बना 'T' के आकार का उपकरण है जिसमें ताँबा लिपटा होता है
- यह शुक्राणुओं को अण्डे से मिलने से रोकता है। कॉपर–टी में लगा हुआ ताँबा शुक्राणुओं की गतिशीलता को कम करता है जिससे वे अण्डे तक नहीं पहुँच पाते हैं
- यह लंबे समय तक असरदार रहने वाली विधि है–10 वर्षों तक। जब भी महिला गर्भधारण करना चाहे, वह इसे एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से निकलवा सकती है

कैसे प्रयोग करें?

- इसको एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा गर्भाशय में लगाया जाता है। इसके निचले हिस्से में दो धागे लगे होते हैं जो योनि में पड़े रहते हैं
- यह महिलाओं द्वारा सुरक्षित रूप से प्रयोग किया जा सकता है। यहाँ तक की प्रसव के तुरंत बाद भी इसका प्रयोग किया जा सकता है

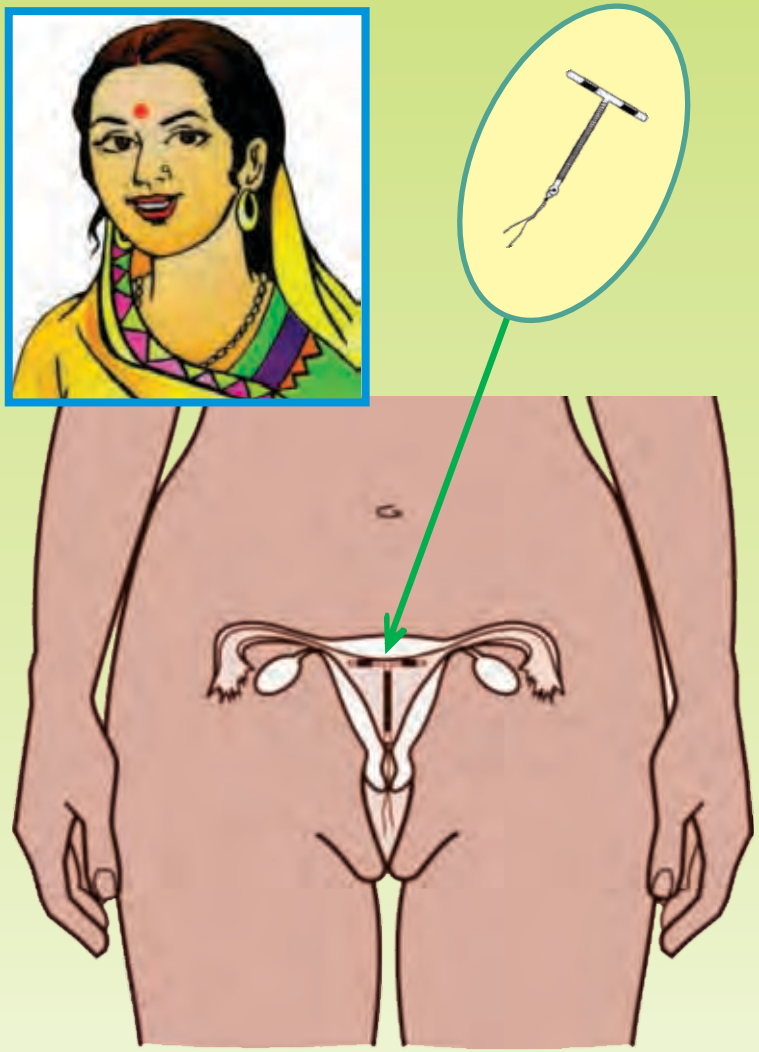
लाभ

- प्रयोग करने में आसान और बहुत असरदार है
- लंबे समय तक प्रयोग किया जा सकता है; 10 वर्षो तक
- पुनः आपूर्ति की आवश्यकता नहीं होती है
- निकलवाने के तुरंत बाद से ही प्रजननशीलता वापस आ जाती है
- माँ के दूध की मात्रा और गुणवत्ता में कोई कमी नहीं आती है
- इसके प्रयोग से संभोग में कोई बाधा नहीं पड़ती है

सीमाएं

- इसको एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा ही लगाया या निकाला जा सकता है
- एच.आई.वी. और अन्य यौन रोगों से बचाव नहीं करता है
- कुछ आम दुष्प्रभाव जैसे माहवारी के समय अधिक रक्तस्राव, अधिक दिन तक रक्तस्राव होना और गर्भाशय में मरोड़ होना, दो माहवारी के बीच में धब्बे दिखना
- दुष्प्रभाव हानिकारक नहीं हैं और प्रायः यह कुछ महीनों के प्रयोग के बाद या तो कम हो जाते हैं या समाप्त हो जाते हैं

कॉपर–टी



महिला और पुरुष नसबंदी

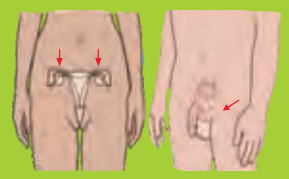
- यह विधि उन पुरुष, महिलायें और दम्पत्ति के लिए उपयुक्त है जिनका परिवार पूरा हो चुका है
- यह एक आसान सा ऑपरेशन है जिसको एक प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा किया जाता है
- यह प्रक्रिया महिलाओं और पुरुषों दोनों के लिए उपलब्ध है
- यह गर्भधारण को रोकने के लिए सबसे असरदार विधि है
- केवल उन्हीं दम्पत्तियों को नसबंदी करवाने का विकल्प चुनना चाहिए जिन्होंने तय कर लिया है कि उनका परिवार पूरा हो चुका है और उन्हें भविष्य में और बच्चे नहीं चाहिए

महिला नसबंदी

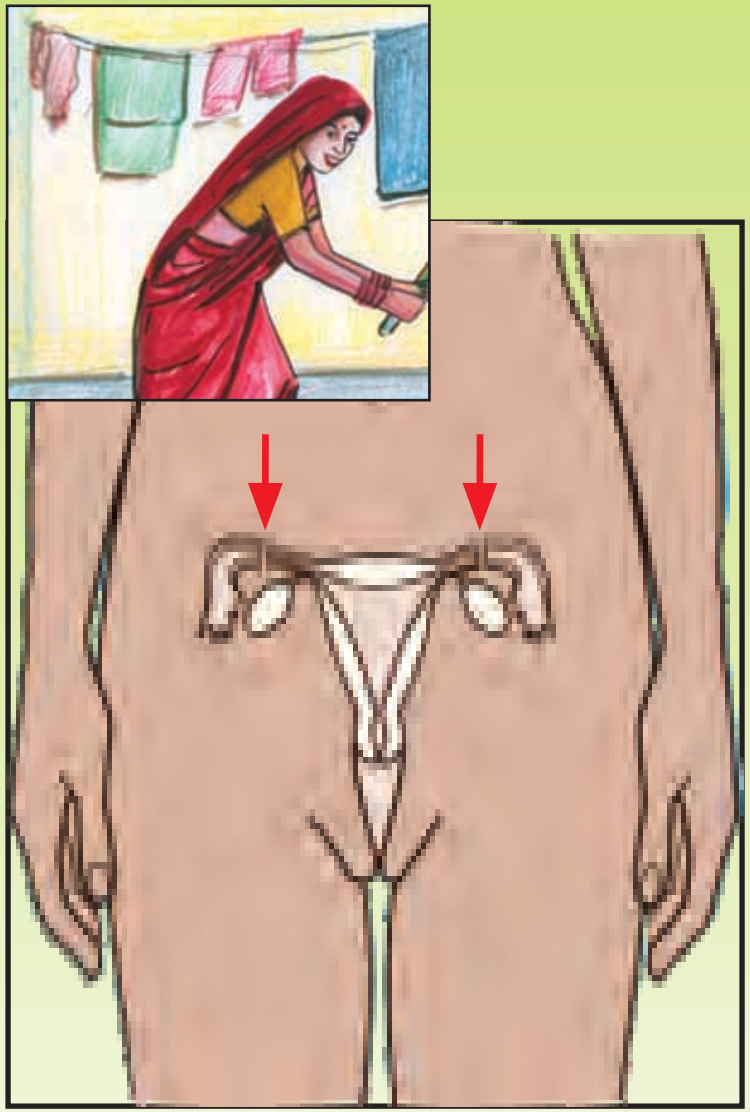
- दोनों फैलोपियन नलियों को जो अण्डे को गर्भाशय तक ले जाती हैं, काट कर बाँधा या बाधित कर दिया जाता है
- क्योंकि नलियों को काटकर बाँध दिया जाता है, इसलिए शुक्राणु और अण्डा मिल नहीं पाते हैं और गर्भधारण नहीं हो पाता है
- महिला को पहले की ही तरह माहवारी होती रहती है
- ऑपरेशन के तुरंत बाद से ही असरदार विधि है
- ऑपरेशन के कुछ ही घंटे बाद महिला घर जा सकती है
- आपरेशन के कुछ दिन बाद तक थोड़ी सूजन हो सकती है, उसके बाद महिला अपना रोज का काम करना शुरू कर सकती है

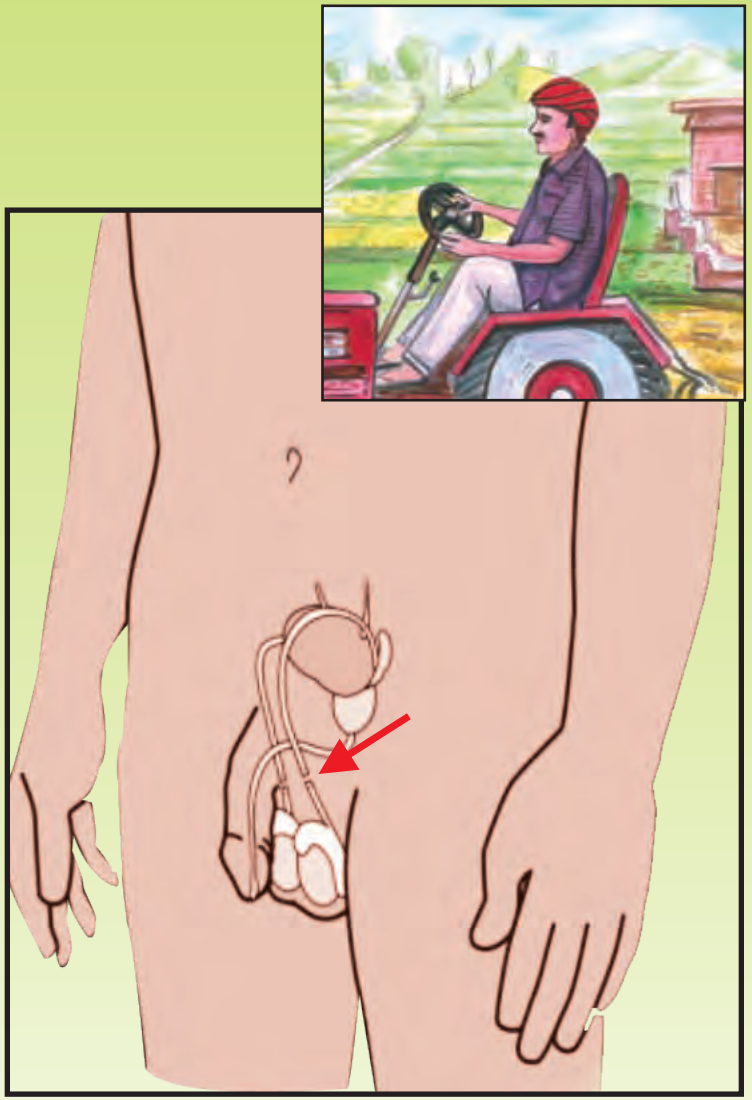
पुरुष नसबंदी

- जो नलियाँ शुक्राणुओं को अण्डकोष से लिंग तक ले जाती हैं उनको अण्डकोष की थैली में छोटा सा छेद करके काटकर बाँध दिया जाता है
- यह तुरंत असरदार नहीं होता है। इसको असरदार होने में 3 महीने का समय लगता है
- इन तीन महीनों में पति–पत्नी को किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग करना चाहिए
- नसबंदी के बाद पुरुष की यौन शक्ति में कोई कमी नहीं आती है और न ही उसमें कोई कमजोरी आती है। पहले की ही तरह पुरुष का लिंग उत्तेजित होता है और वीर्य स्खलन होता है, लेकिन वीर्य में शुक्राणु नहीं होते
- नसबंदी करवाने के कुछ ही घंटों बाद पुरुष घर जा सकता है



महिला और पुरुष नसबंदी





लाभ एवं सीमाएं

लाभ

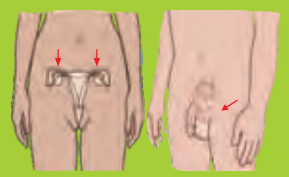
- सुरक्षित और सरल ऑपरेशन है
- गर्भधारण को रोकने में बहुत असरदार है
- लम्बे समय तक कोई दुष्प्रभाव नहीं
- संभोग या स्तनपान कराने में कोई बाधा नहीं आती है

सीमाएं

- यह एक स्थायी विधि है और इसका उलटना संभव नहीं हो पाता है, इसलिए दम्पत्ति को पूर्णतया निश्चित कर लेना चाहिए कि उन्हें भविष्य में और बच्चे नहीं चाहिए
- एच.आई.वी. और अन्य यौन रोगों से बचाव नहीं करता है
- पुरुष नसबंदी को असरदार होने में 3 महीने का समय लगता है, अतः पति–पत्नी को इन तीन महिने कोई अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग करना जरुरी होता है

नसबंदी से संबंधित गलत धारणाएं दूर करें :

- महिला या पुरुष में कमजोरी या उनकी यौन क्षमता में कोई कमी नहीं आती है
- इसमें महिला के गर्भाशय या पुरुष के अण्डकोष को नहीं निकाला जाता है
- महिला के मासिक चक्र में कोई परिवर्तन नहीं आता है
- लिंग उत्तेजना में या वीर्यस्खलन होने में कोई परिवर्तन नहीं आता है
- जीवन में कभी भी इस ऑपरेशन से संबंधित कोई बीमारी नहीं होती है



लाभ एवं सीमाएं

लाभार्थियों से गर्भनिरोधक विधियों पर चर्चा

ध्यान देने योग्य बातें:

- लाभार्थियों से उनके परिवार नियोजन लक्ष्यों के बारे में पूछें:
  - क्या वे गर्भधारण टालना चाहते हैं, बच्चों में अन्तर रखना चाहते हैं या फिर परिवार को सीमित करना चाहते हैं
- लाभार्थियों से जानने की कोशिश करें कि क्या उन्होंने पहले किसी गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग किया है और उनके अनुभव कैसे रहे हैं
- उन्हें उनकी रुचि और उनके परिवार नियोजन लक्ष्यों के अनुसार गर्भनिरोधक विधियों की सम्पूर्ण जानकारी दें
- अतिरिक्त सूचना एवं विस्तृत जानकारी के लिए कृपया उन्हें प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास रेफर करें ताकि वे सोच समझ कर अपने लिए उचित विधि चुन सकें एवं गर्भनिरोधक विधियों सम्बंधित सेवायें प्राप्त कर सकें
- अगर जरुरत पड़े तो लाभार्थियों के साथ स्वास्थ्य केन्द्र या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलने जाए
- लाभार्थियों से बाद में संपर्क रखें यह जानने के लिए कि क्या वे परिवार नियोजन अपनाकर सन्तुष्ट हैं और उनके कोई प्रश्न तो नहीं

गर्भनिरोधक विधियों पर चर्चा–एक संवेदनशील विषय:

- ऐसी जगह को चुने जहाँ एकान्त हो जिससे लाभार्थी बिना संकोच के परिवार नियोजन पर बात कर सकें
- सबको सम्मान दें। कोई भेदभाव न करें
- समानुभूति दर्शायें
- विनम्रता से बात करें
- धैर्य रखें
- स्पष्ट एवं थोड़ा जोर से बोलें जिससे सब आपको सुन सके
- सरल भाषा एवं छोटे वाक्यों का प्रयोग करें
- चर्चा के लिए समय दें, लाभार्थियों के प्रश्नों के उत्तर दें और उनका चिन्तायें दूर करें
- परिवार नियोजन के बारे में समझाते समय फ्लिप बुक और हैन्डआउट (परचे) का प्रयोग करें
- जब लोग किसी विधि के बारे में अधिक जानकारी चाहें, तो उन्हें किसी प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलने का सुझाव दें। आवश्यकता पड़ने पर आप उनके साथ स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास जा कर उन्हें गर्भनिरोधक विधियों सम्बंधित सेवा प्राप्त करने में सहायता कर सकते हैं

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ संपर्क

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ संपर्क बनाने के लाभ :

- स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क स्थापित करने से आप यह जानेंगे कि कब एवं कहाँ नवीनतम परिवार नियोजन सेवायें प्रदान की जा रहीं हैं। इस जानकारी को आप अपने समुदाय को दे सकते हैं
- स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क स्थापित करने से आप उन परिवार नियोजन सेवाओं के बारे में जानेंगे जो समुदाय के अन्दर और आसपास के क्षेत्र में उपलब्ध हैं
- आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क, उन्हें समुदाय के परिवार नियोजन संबंधी आवश्यकताओं से अवगत कराकर उनके प्रति संवेदनशील बनाता है
- स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ आपका सम्बंध बेहतर होगा और वे आपके गाँव के महिला एवं पुरुषों को परिवार नियोजन सम्बंधी सेवायें प्राप्त करने में सहायता करेगें

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से कब संपर्क करें?

आप उन्हें समूह बैठकों में आमंत्रित करेगें जिससे कि वह समुदाय में महिला, पुरुष और दम्पत्तियों से परिवार नियोजन सम्बंधी चर्चा कर सकें। साथ ही उनके प्रश्नों और चिन्ताओं का भी समाधान कर सकेंगें या गर्भनिरोधक विधियों के बारे में गलत धारणायें दूर कर पायेंगे

आप कब लाभार्थी को स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास भेजेंगे:

- जब उन्हें गर्भनिरोधक विधियों के बारे में विस्तृत जानकारी की आवश्यकता होगी
- जब उन्हें गर्भनिरोधक विधियों से सम्बंधित सेवाओं की आवश्यकता होगी

This work was made possible by the generous support of the American people through the U.S. Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of FHI 360 and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government. Financial assistance was provided by USAID under the terms of Cooperative Agreement No. GPO-A-00-08-00001-00, the Program Research for Strengthening Services (PROGRESS) Project

This flipbook was developed by the Institute for Reproductive Health and designed and printed by Visual Eye Communications