परिवार नियोजन : क्या और क्यों (मुख्य जानकारी)

अपनी समूह बैठकों और हर एक के साथ सत्रों में चर्चा करते समय यदि आप उचित समझें तो महिलाओं/पुरुषों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें –

- परिवार नियोजन से आप क्या समझते हैं?
- क्या आप ऐसी महिलाओं को जानते हैं जो बहुत कम उम्र में या फिर अधिक उम्र में गर्भवती हो गयी हो, या जिनके बहुत जल्दी–जल्दी बच्चे हुए हों, या जिनके बहुत बच्चे हों?
- आपके अनुसार ऐसी परिस्थिति में माँ और बच्चे के स्वास्थ्य को क्या खतरा हो सकता है?
- आपके अनुसार पति–पत्नी गर्भावस्था की योजना को बेहतर करने के लिये क्या कर सकते हैं?
- परिवार नियोजन से महिलाओं और बच्चों को होने वाले लाभ के कुछ उदाहरण दिजिए?
- आपके अनुसार क्या पुरुष परिवार नियोजन से लाभ पा सकते हैं? यदि हाँ, तो कैसे?

परिवार नियोजन क्या है?

- परिवार नियोजन का अर्थ है जब पति–पत्नी दोनों मिलकर ये चर्चा करें और निर्णय लें कि उन्हें कब और कितने बच्चें चाहिये जिससे वे प्रत्येक बच्चे को पर्याप्त प्यार, देखभाल, ध्यान और अच्छी शिक्षा दे सकें
- परिवार को नियोजित करने का लक्ष्य गर्भनिरोधक विधियों के प्रयोग और बांझपन के इलाज द्वारा प्राप्त किया जा सकता है
- ये निर्णय लेना कि कब और कितने बच्चे हों, पति और पत्नी दोनों की ज़िम्मेदारी है, ना की केवल पति या पत्नी की
- परिवार नियोजन नवविवाहित पति–पत्नी के लिये भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है जितना उनके लिये जिनके एक या अधिक बच्चें हैं। इससे पति–पत्नी पहले बच्चे के जन्म को तब तक टाल सकते हैं जब तक वे बच्चे के पालन–पोषण से जुड़ी ज़िम्मेदारियों को निभाने के लिये तैयार न हो जायें

गर्भधारण की योजना बनाते समय इन पाँच स्थितियों से बचें

1. जब महिला की उम्र बहुत कम हो (20 वर्ष से कम)
2. जब महिला की उम्र अधिक हो (35 वर्ष से अधिक)
3. जब दो गर्भावस्थाओं में कम अन्तर हो (दो बच्चों के बीच 2 वर्ष से कम का अंतर)
4. जब गर्भपात के तुरंत बाद गर्भ ठहर जाये (6 महीने के अन्दर)
5. जब बहुत बच्चे हों (चार या अधिक बच्चे)

पति–पत्नी को क्या करना चाहिये

यह सभी जोखिम उम्र, गर्भावस्थाओं की संख्या, या दो गर्भावस्थाओं के बीच कम अंतर होने से संबंधित हैं, अतः पति–पत्नी को निम्न पाँच बातों का ध्यान रखना चाहिए–

- महिला अपना पहला गर्भधारण 20 वर्ष की आयु के बाद ही करें
- 35 वर्ष या उससे अधिक आयु की महिला गर्भधारण से बचें
- पहला बच्चा होने के बाद, दूसरे बच्चे के लिये पति–पत्नी को कम से कम 2 वर्ष रुकना चाहिये
- गर्भपात के बाद, पुनः गर्भधारण करने के लिये पति–पत्नी को कम से कम 6 महीने तक रुकना चाहिये
- परिवार को सीमित रखने के बारे में सोचना चाहिये जिससे वे प्रत्येक बच्चे को आवश्यक प्यार, देखभाल और ध्यान दे सकें

परिवार नियोजन से लाभ

माँ के लिये लाभ

- लम्बे समय तक स्तनपान करा सकेगी – इससे स्तन और अंडाशय के कैंसर के खतरे कम होता है
- गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाली जटिलताओं से मृत्यु होने का खतरा कम होता है
- बच्चे की देखभाल के लिये अधिक समय मिलता है
- अपनी अगली गर्भावस्था के लिये उसको शारीरिक, भावानात्मक और आर्थिक रूप से तैयार होने के लिये अधिक समय मिलता है
- गर्भपात होने, मृत शिशु के जन्म लेने, समय से पहले प्रसव होने या कम वजन के बच्चे होने का खतरा कम होता है
- उसे अपने लिए, अपने बच्चों और पति के लिए, शैक्षिक, आर्थिक, और सामाजिक गतिविधियों के लिये अधिक समय मिलता है

बच्चों के लिये लाभ

- स्वस्थ्य पैदा होने की अधिक संभावना होती है
- माता–पिता का अधिक ध्यान और प्यार मिलता है
- लम्बे समय तक स्तनपान कर पाता है, जिससे उसे स्तनपान से होने वाले लाभ मिल सकते हैं, जैसे–
  - बेहतर पोषण
  - बाल्यावस्था में होने वाले रोगों से सुरक्षा
  - अपनी माता का पर्याप्त ध्यान

पुरुषों के लिये लाभ

- पुरुष को अपनी पत्नी और बच्चों के स्वास्थ्य और खुशहाली की रक्षा करके अधिक संतुष्टी का अहसास होता है
- दो बच्चों में उचित अंतर होने से पुरुष को अगले बच्चे के जन्म से पहले आर्थिक नियोजन के लिये पर्याप्त समय मिलता है
- पत्नी को अधिक समय दे पाने के कारण पति–पत्नी के आपसी संबन्ध बेहतर होते है

परिवार को लाभ

सभी सदस्यों की आवश्यकताएं पूरी हो पाती हैं – सभी को भोजन, कपड़ा, घर और शिक्षा उपलब्ध हो पाता है

परिवार नियोजन अपनाने से परिवार को आर्थिक लाभ

परिवार नियोजन से आर्थिक सुरक्षा मिलती है। एक छोटे परिवार में बच्चों के बीच उचित अन्तर होने से निम्नलिखित लाभ होते हैं–

- परिवार को खर्च कम करने में और समय के साथ अधिक बचत कर सकने में सहायता मिलती है
- कम बच्चे होने पर उनको बेहतर शिक्षा मिलती है। बाद में वे अपने माता–पिता की बेहतर देखभाल कर सकते हैं
- परिवार को नियोजित करने से माँ और बच्चे कम बीमार पड़ते हैं। जो पैसा इलाज कराने में खर्च होता, उसे किसी दूसरे सकारात्मक काम में लगाया जा सकता है। इसके अलावा, अगर माँ स्वस्थ है तो वह आर्थिक गतिविधियों में भाग ले सकती है

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
N•E•E•D नीड Putting Poor People First (PPPF)
fhi360 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES
Institute for Reproductive Health Georgetown University

परिवार नियोजन के लक्ष्य और विधियाँ (मुख्य जानकारी)

अपनी समूह बैठकों और एक व्यक्ति के साथ सत्रों में चर्चा करते समय यदि आप उचित समझें तो निम्नलिखित प्रश्न पूछें –

- आपके अनुसार दम्पत्तियों के परिवार नियोजन से संबंधित कौन से लक्ष्य हो सकते हैं?
- वो कौन से पहलू हैं जो गर्भनिरोधक विधियों के चयन को प्रभावित करते हैं?

परिवार नियोजन के लक्ष्य और गर्भनिरोधक विधियां

- दम्पत्तियों के परिवार नियोजन से संबंधित लक्ष्यों में भिन्नता हो सकती है और इनमें शामिल हैं –
  - पहले बच्चे में देरी करना
  - दो बच्चों के जन्म के बीच अन्तर रखना
  - परिवार को सीमित करना (और बच्चे पैदा न करना)
- दम्पत्तियों के लिये गर्भनिरोधक विधियों के उपलब्ध विकल्प जिनसे वे पहली गर्भावस्था में देरी, बच्चों के बीच अन्तर या परिवार को सीमित कर सकते हैं –
  - ➢ गर्भधारण टालने/बच्चों में अन्तर रखने वाली गर्भनिरोधक विधियां
    - ◆ कंडोम
    - ◆ लैम विधि
    - ◆ माला चक्र विधि
    - ◆ गर्भनिरोधक गोलियाँ
    - ◆ गर्भनिरोधक इंजेक्शन
    - ◆ कॉपर–टी (लम्बे समय तक असरदार)
  - ➢ परिवार को सीमित करने के लिये विधियाँ
    - ◆ महिला नसबंदी
    - ◆ पुरुष नसबंदी

गर्भनिरोधक विधियों के चुनाव को प्रभावित करते पहलू

- गर्भावस्था को रोकने में कितना <u>असरदार</u> है?
- प्रयोग करने में कितना <u>आसान</u> है?
- कुछ गर्भनिरोधक विधियों के <u>संभावित दुष्प्रभावों</u> को सहन करने के लिये दम्पत्ति कितने तैयार हैं?
- उसकी <u>कीमत</u> कितनी है?
- क्या विधि की <u>उपलब्धता</u> आसान है? कहाँ उपलब्ध होगी, क्या दम्पत्ति को बार–बार स्वास्थ्य केंद्र जाना होगा?

आने वाले महीनों में

- हम आपको परिवार नियोजन के विकल्पों पर गर्भधारण में अन्तर और परिवार सीमित करने के लिये जानकारी देंगे
- आपको परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्यों को पहचानने मे सहायता करेंगे
- आपका स्थानीय सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क स्थापित करने में सहायता प्रदान करेंगे जो परिवार नियोजन से संबंधित आपके प्रश्नों के उत्तर दे सकेंगे, एक उपयुक्त गर्भनिरोधक विधि के चुनाव में आपकी सहायता करेंगे, और आवश्यकता पड़ने पर आपको सेवाएं भी देंगीं

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

N·E·E·D नीड
Putting Poor People First (PPPF)

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

Institute for Reproductive Health
Georgetown University

पुरुष कंडोम (मुख्य जानकारी)

चर्चा के चरण

- कंडोम के प्रयोग से गर्भधारण एवं यौन रोग एवं एच.आई.वी. से बचाव को चित्र के द्वारा समझायें
- दिये गये उदाहरण कंडोम के प्रयोग के संबंध में बातचीत करने के लिये प्रयोग करें
- विकल्प – फ्लिपबुक में दिये चित्रों का प्रयोग करें और चेतना एपरन के माध्यम से कंडोम के प्रयोग की विधि समझायें

चर्चा करते समय यदि आप उचित समझें तो निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

1. कंडोम क्या है?
2. क्या आप जानते हैं कंडोम का प्रयोग कैसे करते हैं?
3. क्या आप जानते हैं कंडोम कहाँ मिलता हैं?

कंडोम क्या है?

- कंडोम एक पतला रबर का आवरण होता है, जो की पुरुष के उत्तेजित लिंग पर संभोग के तुरंत पहले चढ़ाया जाता है
- वीर्य स्खलन के समय पुरुष का वीर्यपात कंडोम में होता हैए जिससे शुक्राणु महिला की योनि में प्रवेश नहीं कर पाते हैं

परिवार नियोजन के लिये कंडोम का प्रयोग

गर्भधारण में अन्तर रखने के लिये:

- यदि एक दम्पत्ति हर बार संभोग के समय कंडोम का सही तरीके से प्रयोग करें तो यह गर्भधारण से बचने की एक असरदार विधि है

परिवार को सीमित करने के लिये :

- दम्पत्ति को हर बार संभोग के समय कंडोम का प्रयोग करना होगा। कंडोम के लम्बे समय तक प्रयोग के लिये उन्हें प्रेरणा की आवश्यकता होगी। परिवार सीमित करने के लिये अन्य विधियां अधिक असरदार एवं आसान हो सकती हैं

कैसे प्रयोग करें?

- हर बार संभोग के समय नये कंडोम का प्रयोग करें
- संभोग से पहले उत्तेजित लिंग के सिरे पर कंडोम को रखें, कंडोम के घूमे हुए/रोल किये हुए भाग को बाहर की तरफ रखें
- फिर उसका रिम पकड़कर धीरे–धीरे उसे खोलें और लिंग के ऊपर तक उसे चढ़ाएं
- वीर्यपात के बाद कंडोम को रिम के पास से पकड़कर लिंग को ढीला होने से पहले योनि से बाहर निकालें
- कंडोम में गांठ लगाएं और उसको कागज में लपेटकर कूड़ेदान में फेंके या मिट्टी में दबा दें

ध्यान दें

- कंडोम को सूखे एवं ठंडे स्थान पर ही रखें
- कंडोम को खोलते समय एवं लिंग पर चढ़ाते समय सावधानी बरतें – कंडोम फटना नहीं चाहिये

यदि प्रयोग करते समय कंडोम फट जाये तो आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली का प्रयोग कर सकते हैं

लाभ

- कोई दुष्प्रभाव या स्वास्थ्य को कोई खतरा नहीं होता
- प्रयोग करना आसान है
- सही एवं लगातार प्रयोग किये जाने पर असरदार विधि है।
- हर जगह कम दाम में या निःशुल्क भी उपलब्ध है
- संभोग के समय ही प्रयोग करना है

यही एकमात्र विधि है जो गर्भावस्था से और यौन रोगों तथा एच.आई.वी. से बचाव करती है

सीमायें

- विधि के असरदार होने के लिये <u>हर बार</u> संभोग के समय कंडोम का प्रयोग करना होगा

- हर बार प्रयोग करने के लिये पति–पत्नी को सहमत होना पड़ेगा
- कंडोम के फिसलने या फट जाने की संभावना बहुत कम ही होती है

कंडोम के बारे में पति या पत्नी से चर्चा करना

- दोनों सुरक्षित एवं स्वस्थ्य रहने पर ध्यान दें
- प्रयोग करके देखना आसान है कि दम्पत्ति उससे संतुष्ट हैं कि नहीं
- यदि हाँ, तो हर बार संभोग के समय नया कंडोम प्रयोग करना होगा
  यदि नहीं, तो किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग करें

महिलाओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने पति को स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलवाये

आपसी बातचीत के लिये कुछ उदाहरण

- संबध के समय अनुभूति की कमी होगी
  ये रबर का पतला आवरण है। इसके प्रयोग से किसी अलग तरह का एहसास नहीं होगा। कोशिश करके देखते हैं कि क्या यह कुछ अलग तरीके का है
- मुझे कोई बीमारी नहीं है तो मैं कंडोम का प्रयोग क्यों करू?
  कंडोम का प्रयोग करने का यह मतलब नहीं है कि उस व्यक्ति को कोई बिमारी या यौन रोग है। यह गर्भावस्था और यौन रोग तथा एच.आई.वी. से बचाव करता है
- केवल एक बार बिना कंडोम के.......
  एक ही बार कंडोम के प्रयोग न करने से गर्भधारण या यौन रोग /एच.आई.वी. हो सकता है। हम अभी गर्भधारण के लिये तैयार नहीं है और हमें अनचाहे गर्भ और यौन रोग से अपना बचाव करना चाहिए
- कंडोम यौन कर्मियों के लिये है। तुम इसका प्रयोग क्यों करना चाहते/चाहती हो?
  कंडोम उन सभी के लिये है जो गर्भधारण सेए यौन रोग तथा एच.आई.वी. से बचना चाहते हैं

कंडोम कहाँ मिल सकता है?

रेफरल रिर्सोस डायरेक्टरी की सहायता से यह बताए की लाभार्थियों को कंडोम के बारे में अधिक जानकारी अपने समुदाय में या फिर आस–पास कहाँ मिल सकती है

विभिन्न लोग, विभिन्न लक्ष्य

अलग–अलग लोगों के परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्य भी अलग होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि कंडोम सभी के लिये एक अच्छा विकल्प हो

- कुछ दम्पत्ति हर बार संभोग के समय कंडोम का प्रयोग नहीं करना चाहते हैं
- कुछ दम्पत्ति परिवार को सीमित करना चाहते हैं

हर लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए गर्भनिरोधक विधि का चुनाव कर सकते हैं

प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं

गर्भधारण टालने/बच्चों में अन्तर रखने वाली अन्य गर्भनिरोधक विधियाँ

- गर्भनिरोधक गोलियां
- लैम विधि
- माला चक्र विधि
- गर्भनिरोधक इन्जेक्शन
- कॉपर टी

परिवार को सीमित करने के लिये गर्भनिरोधक विधियाँ

- महिला नसबन्दी
- पुरुष नसबन्दी

उन्हें बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकते हैं जिनसे उन्हें कंडोम या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे अधिक जानकारी मिल सकती है

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
N·E·E·D नीड Putting Poor People First (PPPF)
fhi 360 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES
Institute for Reproductive Health Georgetown University

लैम विधि (मुख्य जानकारी)

चर्चा करते समय यदि आप ठीक समझें तो निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

1. क्या आपने प्रसव के बाद, स्तनपान कराती महिलाओं द्वारा, अनचाहे गर्भधारण से बचने के लिये लैम विधि के प्रयोग के बारे में सुना है?
2. लैम विधि के लाभ एवं सीमायें क्या हैं?

लैम विधि क्या है?

यह प्रसव के बाद स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिये अत्यधिक असरदार गर्भनिरोधक विधि है

यह विधि प्राकृतिक तरीके से स्तनपान कराती महिलाओं के अंडाशय से अंडे का निकलना रोकती है

लैम विधि के असरदार होने के लिये तीन शर्तें है:

1. शिशु के जन्म के बाद महिला को माहवारी न शुरू हुई हो;
2. वह दिन रात पूरी तरह शिशु को स्तनपान करा रही हो;
3. शिशु की आयु 6 माह से कम हो

परिवार नियोजन के लिए लैम विधि

गर्भावस्थाओं में अंतर रखने के लिये

➢ प्रसव के बाद तब तक प्रयोग की जा सकती है या जब तक तीनों शर्तें पूरी होती हैं

परिवार को सीमित करने के लिये

➢ इसका प्रयोग परिवार को सीमित करने के लिये नहीं किया जा सकता है क्योंकि यह प्रसव के बाद सीमित समय के लिये ही असरदार होती है

लाभ

माँ के लिये –

- यह जब तक तीनों शर्तें पूरी होती रहें, सुरक्षित और असरदार गर्भनिरोधक विधि है
- क्योंकि यह प्राकृतिक विधि है इसलिए इसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं है
- इसमें किसी प्रकार की आपूर्ति की या प्रयोग के समय कुछ खरीदने की आवश्यकता नहीं है
- पति–पत्नी को ये तय करने का समय मिल जाता है की जब लैम विधि असरदार नहीं रहेगी तब वे कौन से गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग करेगें

शिशु के लिये :

- शिशु का पोषण स्तर बेहतर होता है क्योंकि इस विधि में स्तनपान को प्रोत्साहित किया जाता है
- बाल्यावस्था में होने वाले रोग कम होते हैं
- शिशु के जीवित रहने की संभावनायें बढ़ जाती हैं

सीमायें

- केवल उन महिलाओं द्वारा ही इसका प्रयोग किया जा सकता हैं जो प्रसव के बाद शिशु को स्तनपान करा रहीं हों
- तब तक ही असरदार होता है जब तक तीनों शर्तें पूरी हो रही हो
- यौन रोगों और एच.आई.वी. से बचाव नहीं करता है

पति–पत्नी के साथ लैम विधि पर चर्चा करना

- यह प्रसव के तुरन्त बाद से, एक सीमित समय के लिये ही प्रयोग की जाने वाली परिवार नियोजन की विधि है

- लैम विधि कि शर्तें पूरी न होने पर वे किस अन्य गर्भनिरोधक विधि को अपना सकते हैं, इस पर सोच–विचार करें
- महिलाओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने पति को स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलवाये

लैम विधि – कुछ आवश्यक बातें

- शिशु को दिन–रात स्तनपान कराया जाये
- शिशु को 6 माह तक कोई भी ऊपरी आहार या पेय पदार्थ, यहाँ तक की पानी भी नहीं दिया जाये। शिशु को केवल स्तनपान कराया जाये
- माँ, शिशु या दोनों के बीमार होने पर भी स्तनपान बन्द नहीं करें
- जब लैम विधि की एक भी शर्त टूट जाये तो महिला को गर्भधारण से बचने के लिये तुरन्त अपनी पसंद और परिस्थिति के अनुसार एक गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग शुरू कर देना चाहिये
- चूंकि लैम विधि प्रयोगकर्ता पर निर्भर करती है, यह तभी असरदार होती है जब इसका प्रयोग सही तरीके से किया जाये
- छः माह के बाद भी शिशु के लिये स्तनपान करना अच्छा है और इसको जारी रखना चाहिये। लेकिन छः माह के बाद केवल स्तनपान कराने से ही गर्भधारण से बचाव नहीं होगा

लैम विधि पर अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

रेफरल रिर्सोस डायरेक्टरी की सहायता से लाभार्थियों को यह बतायें कि वे अपने गांव या पास के किस गांव से लैम विधि और लैम विधि के असरदार नही रहने पर गर्भधारण से बचने के लिये अन्य गर्भनिरोधक विधियों पर जानकारी प्राप्त कर सकते हैं

विभिन्न लोग – विभिन्न लक्ष्य

अलग–अलग लोगों के परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्य भी अलग होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि लैम विधि सभी के लिये एक अच्छा विकल्प हो

- जिन महिलाओं का प्रसव नही हुआ हो या जो स्तनपान नही करा रही हों
- कुछ महिलायें लैम विधि के लिये आवश्यक सभी 3 शर्तों को पूरा न कर पाती हों
- कुछ पति–पत्नी परिवार को सीमित करने की इच्छा रख सकते हैं

प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं

गर्भधारण टालने / बच्चों में अंतर रखने वाली अन्य गर्भनिरोधक विधियाँ

- ➢ कंडोम
- ➢ गर्भनिरोधक गोलियाँ
- ➢ माला चक्र विधि
- ➢ गर्भनिरोधक इंजेक्शन
- ➢ कॉपर–टी

परिवार को सीमित करने के लिये गर्भनिरोधक विधियाँ

- ➢ महिला नसबंदी
- ➢ पुरुष नसबंदी

उन्हें बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें लैम या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
N·E·E·D नीड Putting Poor People First (PPPF)
fhi360 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES
Institute for Reproductive Health Georgetown University

माला चक्र विधि (मुख्य जानकारी)

चर्चा के लिये तैयारी

- जानकारी देने के लिये माला चक्र और चित्रों का प्रयोग करें
- चर्चा करें कि माला चक्र विधि के प्रयोग से गर्भधारण से कैसे बचा जा सकता है

महिलाओं के साथ चर्चा करते समय यदि आप ठीक समझें तो निम्नलिखित प्रश्न पूछें –

1. क्या आपने माला चक्र विधि के बारे में सुना है?
2. उपजाऊ दिनों में अनचाहे गर्भधारण से कैसे बचा जा सकता है?

माला चक्र विधि एवं माला चक्र क्या है ?

- यह एक प्राकृतिक गर्भनिरोधक विधि है जो महिला के मासिक चक्र पर आधारित है
- यह महिला के मासिक चक्र के उन दिनों की पहचान करने में मदद करती है जब उसके गर्भधारण की संभावना सबसे अधिक होती है। इसे उपजाऊ दिन कहते हैं
- गर्भधारण से बचने के लिए उपजाऊ दिनों में पति–पत्नी या तो कंडोम का प्रयोग करें या फिर संयम रखें
- माला चक्र रंगीन मोतियों की माला है जो माला चक्र विधि का प्रयोग करने में सहायता करती है

माला चक्र विधि का कौन प्रयोग कर सकता है ?

माला चक्र विधि उन महिलाओं के लिये उपयुक्त विधि है –

- जिनकी माहवारी एक महीने के अन्तर पर आती है (वह महिलायें जिनकी दो माहवारी के बीच लगभग एक महीने का अन्तर होता है)
- वे पति–पत्नी जो उपजाऊ दिनों में संयम रखने या कंडोम के प्रयोग के लिये सहमत हो

माला चक्र को कैसे प्रयोग करें ?

- महिला माला चक्र का प्रयोग अपने उपजाऊ दिनों को पहचानने और मासिक चक्र की अवधि का पता लगाने के लिये करती है
- माला चक्र में एक काले रंग का बैंड होता है जो रोज एक मोती से दूसरे मोती पर, तीर के निशान की दिशा में बढ़ाया जाता है
- माहवारी के पहले दिन महिला काले बैंड को लाल मोती पर चढ़ाती है और कैलेंडर पर उस तारीख को गोला करती है
- माला चक्र के सभी भूरे मोती उन दिनों को बताते हैं, जब गर्भधारण की संभावना सबसे कम होती है। इसलिये जब काला बैंड इन मोतियों पर होता है, दम्पत्ति बिना कंडोम के संभोग कर सकते हैं
- सभी सफेद मोती उन दिनों को बताते हैं जब गर्भधारण की संभावना सबसे अधिक होती है। जब काला बैंड सफेद मोतियों पर होता है, पति–पत्नी को गर्भधारण से बचने के लिये कंडोम का प्रयोग या संयम रखना चाहिये
- माला चक्र का प्रयोग जारी रखने के लियेए महिला की अगली माहवारी गाढ़े भूरे मोती और आखिरे भूरे मोती के बीच शुरु हो जानी चाहिये
- अगली माहवारी प्रारम्भ होने पर महिला बचे हुये भूरे मोतियों को छोड़ दें और काले बैंड को पुनः लाल मोती पर चढ़ायें

<u>आवश्यक जानकारी –</u>

- यदि महिला की माहवारी काले बैंड के गाढ़े भूरे मोती पर पहुंचने से पहले आ जाये या काले बैंड के आखिरी भूरे रंग के मोती पर पहुंचने बाद भी नहीं आये तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलकर किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि को अपनायें
- यदि पति पत्नी सफेद मोती वाले दिनों में बिना कण्डोम के प्रयोग के संभोग करते हैं तब उन्हें स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों लेनी चाहिये

परिवार नियोजन के लिए माला चक्र विधि

गर्भधारण टालने / बच्चों में अंतर रखने के लिये –

- यदि सही तरीके से प्रयोग किया जाये तो माला चक्र विधि से पहले गर्भधारण को टाला जा सकता है या दो गर्भधारण के बीच अन्तर रखा जा सकता है

यह विधि उनके लिये उचित नहीं है जो परिवार सीमित करना चाहते हैं

लाभ

- क्योंकि यह प्राकृतिक विधि है इसलिए इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है
- सही तरीके से प्रयोग करने पर असरदार है
- एक ही बार खरीदना पड़ता है (पुनः आपूर्ति की आवश्यकता नहीं पड़ती है)
- शुरु करने के लिये किसी चिकित्सीय जाँच की आवश्यकता नहीं होती
- प्रयोग में पति की भागीदारी होती है और पति–पत्नी के संबंध बेहतर होते हैं

सीमायें

- जिन महिलाओं का मासिक चक्र अनियमित होता है एवं कुछ अन्य विशेष परिस्थितियों में जैसे स्तनपान कराती महिलाएं माला चक्र विधि का प्रयोग नहीं कर सकती हैं, या उन्हें इस विधि के प्रयोग के लिए कुछ समय रुकना पड़ सकता है
- उपजाऊ दिनों में गर्भधारण से बचने के लिए पति और पत्नी दोनों की सहमती आवश्यक होती है
- इससे यौन रोगों व एच.आई.वी. से बचाव नहीं होता है

पति/पत्नी से माला चक्र विधि पर चर्चा करना

- प्रयोग में सरल व प्राकृतिक है
- पति–पत्नी यह तय करें कि वे उपजाऊ दिनों में क्या करेगें (कंडोम प्रयोग या संयम)
- महिलाओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने पति को स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलवायें

माला चक्र के बारे में जानकारी कहाँ से प्राप्त करें

रेफरल रिर्सोस डायरेक्टरी की सहायता से लाभार्थियों को यह बतायें कि वे अपने गांव या पास के किस गांव से माला चक्र विधि पर और माला चक्र की आपूर्ति और मूल्य संबंधित जानकारी प्राप्त कर सकते हैं

विभिन्न लोग विभिन्न लक्ष्य

अलग–अलग लोगों के परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्य भी अलग होते हैं। हो सकता है कि माला चक्र विधि सबके लिये एक उचित विकल्प न हो

- कुछ महिलाओं की माहवारी नियमित नहीं होती हैं या कुछ पति पत्नी उपजाऊ दिनों में संयम रखने के लिये या कण्डोम के प्रयोग के लिए सहमत नहीं होते
- जो पति पत्नी परिवार को सीमित करना चाहते हैं उनके लिये उचित होगा कि वे ऐसे गर्भनिरोधक विधियों का प्रयोग करें जो प्रयोगकर्ता पर निर्भर नहीं करती

प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं

गर्भधारण टालने/ बच्चों में अन्तर रखने वाली अन्य गर्भनिरोधक विधियाँ

- ➢ कंडोम
- ➢ गर्भनिरोधक गोलियाँ
- ➢ लैम विधि
- ➢ कॉपर–टी
- ➢ गर्भनिरोधक इंजेक्शन

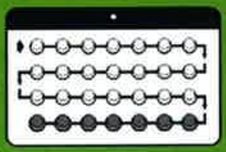
परिवार को सीमित करने के लिये गर्भनिरोधक विधियाँ

- ➢ महिला नसबंदी
- ➢ पुरुष नसबंदी

उन्हें बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें माला चक्र विधि या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे अधिक जानकारी मिल सकती है

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
N·E·E·D नीड Putting Poor People First (PPPF)
fhi360 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES
Institute for Reproductive Health Georgetown University

गर्भनिरोधक गोलियाँ (मुख्य जानकारी)



चर्चा के लिये तैयारी

- जिन महिलाओं को गर्भनिरोधक गोलियों से संबंधित अधिक जानकारी चाहिये या उनके कोई प्रश्न हों तो उनको एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें

चर्चा करते समय अगर आप ठीक समझें तो निम्नलिखित प्रश्न पूछें–

1. एक महिला को गर्भनिरोधक गोलियाँ शुरू करने से पहले कौन से लाभ एवं सीमाओं के बारे में सोचना चाहिये?
2. क्या आप सोचते हैं कि महिलाओं को रोज एक गोली लेना याद रहेगा?
3. क्या आपको पता है कि ये गर्भनिरोधक गोलियाँ कहाँ मिलेंगी?

गर्भनिरोधक गोलियाँ क्या हैं और ये किस प्रकार गर्भधारण से बचाती हैं ?

- गर्भनिरोधक गोलियों में हार्मोन होते हैं जो महिला के शरीर में मौजूद हार्मोन की तरह होते हैं। एक पैकेट में 28 गोलियाँ होती हैं–21 सफेद और 7 रंगीन
- गोलियाँ अंडाशय से अंडे का निकलना रोकती हैं। ये शुक्राणुओं का अंडे से मिलना रोककर गर्भधारण नहीं होने देती हैं (चेतना एपरन पर दिखायें)
- गोलियों को लम्बे समय तक बिना किसी बुरे असर के प्रयोग किया जा सकता है, और इनको बन्द करने के बाद प्रजनन क्षमता तुरंत वापस आ जाती है
- यह विधि प्रयोगकर्ता के उचित प्रयोग पर निर्भर है

गोलियाँ किस प्रकार ली जाती हैं ?

- महिला अपने माहवारी के पहले दिन से लेकर पांचवे दिन तक के बीच किसी भी दिन से गोली लेना शुरू कर सकती है
- जिस दिशा में तीर बना है वहां से उसको रोज एक गोली लेनी होगी जब तक की पैकेट खत्म न हो जाये (गोलियों को लेने के लिये किस प्रकार पैकेट पर बने निर्देशों का पालन करना है, यह दर्शायें)
- पैकेट खत्म होते ही अगले ही दिन से उसको नया पैकेट शुरू करना होगा, और जब तक वह बच्चा न चाहे उसे एक गोली रोज लेनी होगी

सही तरीके से प्रयोग करने के लिये उपयोगकर्ता के लिये कुछ सरल निर्देश

- गोली को रोज एक निश्चित समय पर लेए जिससे गोली लेना याद रहे
- अगर महिला किसी दिन गोली लेना भूल जाती है तब अगले दिन जैसे ही उसे याद आये वह गोली ले लें और अगली गोली निर्धारित समय पर ले
- अगर वह 2 या अधिक गोली लेना भूल जाती है तो वह स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलकर सलाह ले

गोलियों का प्रयोग कौन कर सकता है कौन नहीं ?

गोलियाँ अधिकतर महिलाऐं, किसी भी उम्र की, चाहे उसके कितने भी बच्चे हों, सुरक्षित रूप से ले सकती हैं। ऐसी कुछ स्वास्थ्य अवस्थायें हैं जिनमें गोलियों का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिये

एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ये निश्चित कर सकती है की कौन महिला गोलियाँ प्रयोग कर सकती है

परिवार नियोजन के लिये गर्भनिरोधक गोलियाँ

पहला गर्भधारण टालने/गर्भावस्थाओं में अन्तर रखने के लिये

- पहला गर्भधारण टालने/गर्भावस्थाओं में अन्तर रखने के लिये एक अच्छा विकल्प है क्योंकि इसको शुरू करना और बन्द करना दोनों ही आसान है और प्रजनन क्षमता तुरन्त वापस आती है

परिवार को सीमित करने के लिये

- इसका प्रयोग किया जा सकता है अगर नियमित रूप से आपूर्ति होती रहे और महिला इनको सही तरीके से लेना याद रख सके

लाभ

- अगर सही तरीके से ली जायें तो बहुत असरदार होती है
- अधिकतर महिलाओं के लिये सुरक्षित
- इनका प्रयोग शुरू करना और बन्द करना आसान है

- अगर कोई महिला गर्भधारण करना चाहती है तो गोलियों का सेवन बन्द करने के बाद प्रजननता तुरंत वापस आती है
- माहवारी को नियमित, हल्का करती है और उस समय दर्द भी कम होता है
- खून की कमी से बचाव करती है
- कुछ प्रकार के कैंसर से बचाव करती है

सीमायें

- महिला को रोज इसे लेना याद रखना होता है
- विशेष स्वास्थ्य समस्यायें होने पर महिलाएं ये गोलियाँ नहीं ले सकती हैं
- कुछ महिलाओं को, गोली शुरू करने के कुछ महीनों में दुष्प्रभाव महसूस हो सकते हैं जैसेः मितली, हल्का सिरदर्द, स्तनों में कोमलता, मासिक चक्र के बीच में खून के धब्बे जाना, अनियमित रक्तस्राव, मूड में बदलाव
- ये दुष्प्रभाव किसी गंभीर समस्या के लक्षण नहीं हैं। ये धीरे–धीरे कम होते जाते हैं या गोली के प्रयोग के तीन महीने के अन्दर ठीक हो जाते हैं
- हर महिला को ऐसे दुष्प्रभाव नही महसूस होता है
- वे महिलाएं प्रयोग नहीं कर सकती जो बच्चे को स्तनपान करा रही हैं ;शुरु के 6 महिने तकद्ध
- यौन रोगों और एच.आई.वी. से बचाव नहीं करती हैं
- पुनः आपूर्ति की आवश्यकता होती है (हर महिने नया पैकेट)

गर्भनिरोधक गोलियों के बारे में पति/पत्नी से चर्चा करना

- गर्भनिरोधक गोलियाँ गर्भधारण में अंतर रखने के लिये सुरक्षित एवं असरदार हैं
- गर्भनिरोधक गोलियों के प्रयोग से अन्य बीमारियों का खतरा नहीं बढ़ता और न ही अपने आने वाले बच्चे पर कोई बुरा असर होता है
- महिलाओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने पति को स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलवाये

आपको गोलियों पर अधिक जानकारी और गोलियाँ कहां मिल सकती हैं ?

रेफरल रिर्सोस डायरेक्टरी की सहायता से लाभार्थियों को यह बतायें कि उन्हें अपने गांव में या गांव के आसपास गोलियों की आपूर्ति एवं कीमत पर अधिक जानकारी कहां मिल सकती है

विभिन्न लोग, विभिन्न लक्ष्य

अलग–अलग लोगों के परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्य भी अलग होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि गर्भनिरोधक गोलियाँ सभी के लिये एक अच्छा विकल्प हो

- ऐसी कुछ स्वास्थ्य अवस्थायें हैं जिनमें गोलियों का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिये
- जो लोग परिवार को सीमित करना चाहते हैं वे अन्य असरदार गर्भनिरोधक विधियों का चयन करें जो उपयोगकर्ता पर निर्भर न हों

प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं

गर्भधारण टालने/ बच्चों में अन्तर रखने वाली अन्य गर्भनिरोधक विधियाँ

– कण्डोम
– माला चक्र विधि
– कॉपर टी
– लैम विधि
– गर्भनिरोधक इन्जेक्शन

परिवार को सीमित करने के लिये गर्भनिरोधक विधियाँ

– महिला नसबन्दी
– पुरुष नसबन्दी

उन्हें बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें गर्भनिरोधक गोलियों या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे अधिक जानकारी मिल सकती है

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
N·E·E·D नीड Putting Poor People First (PPPF)
fhi360 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES
Institute for Reproductive Health Georgetown University

गर्भनिरोधक इंजेक्शन (मुख्य जानकारी)

चर्चा के लिये तैयारी

- जिन महिलाओं के इंजेक्शन से जुडे प्रश्न हों उनको एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें

चर्चा करते समय यदि आप ठीक समझें तो निम्नलिखित प्रश्न पूछें–

1. आपने इंजेक्शन के बारे में क्या सुना है?
2. इंजेक्शन से जुडी समुदाय में क्या गलत धारणायें हैं?
3. क्या आपको इस बात की जानकारी है कि इंजेक्शन कहाँ मिलता हैं/किससे लगवाया जा सकता हैं?

इंजेक्शन क्या हैं

- यह एक गर्भनिरोधक विधि है जो बाँह के ऊपरी हिस्से या कूल्हे में लगाई जाती है
- सबसे अधिक प्रयोग किये जाने वाले इंजेक्शन को डिम्पा/डी.एम.पी.ए. या डिपो–प्रोवेरा कहते हैं
- इसे हर 3 महीने पर एक बार लगवाया जाता है
- यदि महिला हर 3 महीने पर समय से इंजेक्शन लगवाती रहें तो यह सुरक्षित और बहुत ही असरदार विधि है

परिवार नियोजन के लिये इंजेक्शन विधि

गर्भधारण में अंतर रखने के लिये

- गर्भधारण में अंतर रखने के लिये एक अच्छा विकल्प है क्योंकि इसको शुरु करना और रोकना आसान हैए पर प्रजननशीलता वापस आने में समय लगता है

परिवार को सीमित करने के लिये

- जब तक महिला हर तीसरे महिने इंजेक्शन लगवाती रहेगी तब तक गर्भधारण से बचा जा सकता है

लाभ

- अधिकतर महिलाओं के लिये सुरक्षित विधि है
- बहुत असरदार है
- प्रयोग करने में आसान है – अगले इंजेक्शन को लगवाने की तारीख के अलावा कुछ भी याद रखने की आवश्यकता नहीं होती
- लम्बे समय तक असरदार– एक इंजेक्शन 3 महीने के लिये गर्भधारण से बचाता है
- बिना स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सहायता के प्रयोग बन्द किया जा सकता है
- पति के सक्रिय सहयोग की आवश्यकता नहीं होती है
- स्तनपान कराने वाली महिलायें भी प्रयोग कर सकती हैं (प्रसव के 6 सप्ताह बाद से)

सीमायें

- कुछ आम दुष्प्रभाव हो सकते हैं जैसे–
  शुरु के कुछ महीनों में माहवारी में अनियमितता या अत्यधिक रक्तस्त्राव, धब्बे पड़ना या माहवारी बन्द हो जाना
- प्रजननशीलता वापस आने में समय लग सकता है, कुछ महीनें या उससे अधिक
- महिला को गर्भधारण से बचने के लिये हर 3 महीने पर इंजेक्शन लगवाने के लिये स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास जाना पड़ता है

पति/पत्नी के साथ इंजेक्शन विधि पर चर्चा करना

- इंजेक्शन एक सुरक्षित और असरदार गर्भनिरोधक विधि है
- जब तक महिला हर तीसरे महीने पर इंजेक्शन लगवाती रहेगी तब तक उसके गर्भधारण की संभावना बहुत ही कम होती है
- इंजेक्शन विधि के प्रयोग से महिला को किसी भी प्रकार का स्वास्थ्य संबंधी दुष्प्रभाव नहीं होता हैं न ही इससे अगले बच्चे को कोई हानि होती हैं
- महिलाओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने पति को स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलवाये

इंजेक्शन व इससे संबंधित अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है

- वर्तमान में, सरकारी अस्पतालों में इन्जेक्शन उपलब्ध नही हैं। यह केवल प्राइवेट क्लीनिक एवं अस्पतालों में कीमत देकर उपलब्ध है
- रेफरल रिर्सोस डायरेक्टरी की सहायता से लाभार्थियों को यह बतायें कि वे अपने गाँव या पास के किस गाँव से इंजेक्शन विधि पर अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं या इंजेक्शन लगवाने कहाँ जा सकते हैं और इन सेवाओं का मूल्य क्या होगा

विभिन्न लोग – विभिन्न लक्ष्य

अलग–अलग लोगों के परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्य भी अलग होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि गर्भनिरोधक इंजेक्शन सभी के लिये एक अच्छा विकल्प हो

- जो पति–पत्नी पहला गर्भधारण टालना चाहते है या बच्चों में अंतर रखना चाहते हैंए हो सकता है उन्हें अन्य विकल्प पसंद हो
- पति–पत्नी जो परिवार को सीमित करना चाहते हैं, वे ऐसी गर्भनिरोधक विधि चुन सकते हैं जिससे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास बार–बार न जाना पड़े

प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं

गर्भधारण टालने/ बच्चों में अन्तर रखने वाली अन्य गर्भनिरोधक विधियाँ

- कंडोम
- गर्भनिरोधक गोलियाँ
- लैम विधि
- माला चक्र विधि
- कॉपर–टी

परिवार को सीमित करने के लिये गर्भनिरोधक विधियाँ

- महिला नसबंदी
- पुरुष नसबंदी

उन्हें बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें गर्भनिरोधक इंजेक्शन या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे अधिक जानकारी मिल सकती है

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
N·E·E·D नीड Putting Poor People First (PPPF)
fhi360 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES
Institute for Reproductive Health Georgetown University

कॉपर–टी (मुख्य जानकारी)

चर्चा के लिये तैयारी

- जिन महिलाओं के कॉपर–टी से संबंधित प्रश्न हों उनको एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास भेजें

चर्चा करते समय यदि आप ठीक समझें तो निम्नलिखित प्रश्न पूछें –

1. क्या आप किसी महिला को जानती हैं जिसने कॉपर–टी लगवाई है?
2. क्या वह इस विधि से संतुष्ट है? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों?
3. जो महिला कॉपर–टी लगवाना चाहते हैं उसको इसके कौन से लाभ एवं सीमाओं पर विचार करना चाहिये?
4. क्या आपको इस बात की जानकारी है कि कॉपर–टी लगवाने के लिये कहाँ जायें?

कॉपर–टी क्या है

- यह गर्भनिरोधन की एक सबसे अधिक असरदार विधि है
- यह एक छोटा, लचीला प्लास्टिक का बना फ्रेम है जोकि अंग्रेजी के अक्षर 'T' के आकार का होता है। इसमें ताँबे का तार लिपटा होता है
- केवल एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ही कॉपर–टी को गर्भाशय में लगा सकता है
- यह विधि सुरक्षित और प्रयोग करने में आसान है : इसको लगवाने के बाद कुछ भी करने या याद रखने की आवश्यकता नहीं है
- यह 10 वर्षों तक गर्भधारण से बचाव करती है
- जब भी महिला चाहे इसको निकलवा सकती है

कॉपर–टी गर्भधारण कैसे रोकती है

- कॉपर–टी शुक्राणु और अंडे को मिलने से रोकती है। कॉपर–टी में लिपटा ताँबा शुक्राणुओं की गतिशीलता को कम करता है, जिससे शुक्राणुओं को अंडे तक पहुंचने में कठिनाई होती है। शुक्राणु अंडे से नहीं मिलता है और गर्भधारण नहीं हो पाता है

परिवार नियोजन के लिये कॉपर–टी

- गर्भावस्थाओं में अन्तर रखने के लिये
  - अच्छा विकल्प है
  - इसे जब चाहे तब एक प्रशिक्षित सेवा प्रदाता से निकलवा भी सकते हैं
- परिवार को सीमित करने के लिये
  - यह परिवार को सीमित करने का एक अच्छा विकल्प हो सकता है क्योंकि यह लम्बे समय तक असरदार है (10 वर्षों तक गर्भधारण से बचा जा सकता है)

लाभ

- यह अधिकतर महिलाओं के लिये एक अच्छा विकल्प है
- अत्यन्त असरदार है
- यह प्रयोग करने में आसान है : इसको लगवाने के बाद कुछ भी करने या याद रखने की आवश्यकता नहीं है
- कॉपर–टी लम्बे समय तक कार्य करती है, 10 वर्षों तक इसका प्रयोग किया जा सकता है। महिला जब भी गर्भधारण करना चाहे तब इसे एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से निकलवा सकती है

- निकलवाने पर प्रजनन क्षमता तुरन्त वापस आती है
- इससे संभोग में कोई बाधा नहीं होती है

सीमायें

- केवल एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ही लगा या निकाल सकता है
- इसके कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं जैसे–माहवारी के समय अधिक रक्तस्राव और पेडू में दर्द। इससे कुछ असुविधा हो सकती है, परन्तु यह हानिकारक नहीं होता
- गंभीर समस्यायें कभी–कभार ही होती हैं, परन्तु अधिकतर तब हो जाती हैं जब कॉपर–टी एक अप्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा लगाई गई हो
- इससे यौन रोगों व एच.आई.वी. से बचाव नहीं होता है

पति/पत्नी के साथ कॉपर–टी के बारे में चर्चा करना

- यह गर्भधारण से बचने के लिये एक सुरक्षित व असरदार विधि है
- प्रयोग के बाद गर्भ ठहरने का खतरा बहुत ही कम रहता है
- कॉपर–टी के प्रयोग से किसी भी प्रकार के स्वास्थ्य संबंधी दुष्परिणाम नहीं होते हैं न ही इससे हमारे अगले बच्चे को कोई हानि होगी
- महिलाओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने पति को स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलवाये

कॉपर–टी व इससे संबंधित अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

रेफरल रिर्सोस डायरेक्टरी की सहायता से लाभार्थियों को यह बतायें कि वे अपने गांव या पास के किस गांव से कॉपर–टी पर अधिक जानकारी प्राप्त करें या वे कहां कॉपर–टी लगवाने या निकलवाने जा सकते हैं और इन सेवाओं का मूल्य क्या होगा

विभिन्न लोग – विभिन्न उद्देश्य

अलग–अलग लोगों के परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्य भी अलग होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि कॉपर–टी सभी के लिये एक अच्छा विकल्प हो

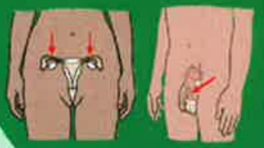
- कुछ महिलाओं के लिये कॉपर–टी उपयुक्त नहीं भी हो सकती है
- गर्भावस्थाओं के बीच अन्तर रखने या परिवार को सीमित करने के लिये दम्पत्ति अन्य विधियों का भी चुनाव कर सकते हैं

प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं

- गर्भधारण टालने / बच्चों में अन्तर रखने वाली अन्य गर्भनिरोधक विधियाँ
  - कंडोम
  - गर्भनिरोधक गोलियाँ
  - लैम विधि
  - माला चक्र विधि
  - गर्भनिरोधक इंजेक्शन
- परिवार को सीमित करने के लिये गर्भनिरोधक विधियाँ
  - महिला नसबंदी
  - पुरुष नसबंदी

उन्हें बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें कॉपर–टी या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है

महिला व पुरुष नसबंदी (मुख्य जानकारी)



चर्चा के लिये तैयारी

- जिन महिलाओं और पुरुषों के नसबंदी से संबंधित प्रश्न हों या जिन्हें सेवायें चाहिये, उन्हें एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें

चर्चा करते समय यदि आप ठीक समझें तो निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

1. क्या आप किसी को जानती हैं जिन्होंने नसबंदी करवायी हो?
2. क्या वह इस विधि से संतुष्ट है? यदि हां, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों?
3. क्या आपको इस बात की जानकारी है कि नसबंदी के संबंध में अधिक जानकारी कहां से मिल सकती है और इस ऑपरेशन के लिये कहां जायें?

नसबंदी क्या है?

- नसबंदी उन महिलाओं व पुरुषों के लिये एक गर्भनिरोधक विधि है जिन्हें भविष्य में और बच्चे नहीं चाहिये और जो अपने परिवार को सीमित करना चाहते हैं
- यह एक बहुत साधारण व सुरक्षित ऑपरेशन है
- यह ऑपरेशन केवल एक प्रशिक्षित चिकित्सक ही कर सकता है

परिवार नियोजन के लिये नसबंदी

- यह परिवार को सीमित करने के लिये एक विधि है
  - परिवार को सीमित करने के लिये एक अच्छा विकल्प है
  - इस ऑपरेशन को उलटना बहुत कठिन है, और उलटने के बाद इसके सफल होने की कोई गारंटी भी नहीं होती है

महिला नसबंदी

- महिला नसबंदी में पेट में एक छोटा सा चीरा लगाकर दोनों फेलोपियन नलियों को काट कर बांध देते हैं या इन्हें बंद कर दिया जाता है। ये नलियां अंडों को अंडाशय से गर्भाशय में ले जाती हैं। इस ऑपरेशन में गर्भाशय नहीं निकाला जाता है
- नलियों के बंद हो जाने के कारण अंडा व शुक्राणु आपस में मिल नहीं पाते हैं। अंडा व शुक्राणु के आपस में न मिल पाने के कारण गर्भ नहीं ठहर पाता है
- महिला की माहवारी पहले की ही तरह होती रहती है
- यह ऑपरेशन पूरा होने के तुरन्त बाद से ही असरदार है

पुरुष नसबंदी

- अंडकोष की थैली में एक छोटा छेद करके उन नलियों को काट कर बांध दिया जाता है जो शुक्राणु को अंडकोष से लिंग में पहुंचाती हैं
- इस प्रक्रिया के बाद, पुरुष का लिंग पहले की ही तरह उत्तेजित होता है तथा यौन संबंधों के समय पहले की ही तरह वीर्य स्खलन होता है परन्तु इस वीर्य में शुक्राणु नहीं होते हैं और बिना किसी शुक्राणु के गर्भधारण नहीं हो पाता है
- पुरुष नसबंदी को असरदार होने में 3 महीने लगते हैं और तब तक दम्पत्ति को किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग जरुर करना चाहिये

नसबंदी के लाभ

- यह एक सुरक्षित और असरदार विधि है
- प्रयोग में आसान है व एक बार हो जाने के बाद कुछ भी करने या याद रखने की आवश्यकता नहीं है (पुरुष नसबन्दी के बाद 3 माह तक किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग किया जाना चाहिये)

- एक ही ऑपरेशन द्वारा परिवार को सीमित किया जा सकता है
- कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है
- सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में यह सुविधा निःशुल्क है
- इससे संभोग में कोई बाधा नहीं होती है

नसबंदी की सीमायें

- इस ऑपरेशन को करने के लिये एक प्रशिक्षित चिकित्सक की आवश्यकता होती है
- जो पति–पत्नी नसबंदी को अपनाना चाहते हैं वे यह सुनिश्चित करें कि उन्हें भविष्य में और बच्चे नहीं चाहिये
- यौन रोगों व एच.आई.वी. से कोई बचाव नहीं होता है
- पुरुष नसबन्दी 3 माह के बाद असरदार होता है, अतः पति–पत्नी द्वारा इस समय किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग किया जाना अति आवश्यक है

नसबंदी के बारे में पति/पत्नी के साथ चर्चा

- महिला या पुरुष दोनों में से कोई भी नसबन्दी करवा सकता है
- यह महिला या पुरुष को कमजोर नहीं करती न ही उनकी यौन इच्छा को कम करती है
- इससे कोई अन्य बीमारी होने का खतरा नहीं होता है
- महिला की माहवारी पहले की ही तरह होती है
- पुरुष का लिंग पहले की ही तरह उत्तेजित होता है व वीर्य स्खलन भी पहले की ही तरह होता रहता है

आप नसबंदी करवाने या अधिक जानकारी लेने के लिये कहां जायें

रेफरल रिर्सोस डायरेक्टरी की सहायता से लाभार्थियों को यह बतायें कि वे अपने गाँव या पास के किस गाँव में नसबंदी से संबंधित जानकारी लेने जा सकते हैं

विभिन्न लोग – विभिन्न लक्ष्य

अलग–अलग लोगों के परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्य भी अलग होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि नसबंदी सभी के लिए एक उचित विकल्प हो

- कुछ महिलाओं या पुरुषों की नसबंदी नहीं की जा सकती है
- कुछ पति–पत्नी यह निर्णय नहीं ले पाते हैं कि उन्हें भविष्य में और बच्चे चाहिये की नहीं

प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं

उनके लिये नसबंदी ही एकमात्र विकल्प नहीं है और आने वाले दिनों में हम अन्य गर्भनिरोधक विधियों के विषय में चर्चा करेंगे

गर्भधारण टालने / बच्चों में अन्तर रखने वाली अन्य गर्भनिरोधक विधियाँ

- ➢ कंडोम
- ➢ गर्भनिरोधक गोलियाँ
- ➢ लैम विधि
- ➢ माला चक्र विधि
- ➢ गर्भनिरोधक इंजेक्शन
- ➢ कॉपर–टी

उन्हें पुनः बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें नसबंदी या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे अधिक जानकारी मिल सकती है

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
N·E·E·D नीड Putting Poor People First (PPPF)
fhi 360 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES
Institute for Reproductive Health Georgetown University