परिवार नियोजन

भूमिका -

परिवार नियोजन हर महिला का अधिकार है। शादी के बाद गर्भधारण करने में कम से कम 2 वर्ष का अंतराल रखना चाहिए। दो बच्चों में तीन साल का अंतर ना होने से महिला और बच्चा दोनों की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। जल्दी-जल्दी गर्भधारण करने से महिला कमजोर हो जाती है। परिवार की स्थिति पर भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए बच्चों के बीच अंतराल रखने के तरीकों की जानकारी मितानिन से हर महिला तक पहुंचनी चाहिए।

परिवार नियोजन संबंधी मुख्य संदेश -

1. महिला को 21 वर्ष की उम्र के बाद ही गर्भधारण करना चाहिए।
2. दंपत्ति को कोशिश करना चाहिए कि बच्चे के जन्म के बीच कम से कम 3 साल का अंतराल रखें ताकि, मां और बच्चा स्वस्थ रहे।
3. दंपत्ति को गर्भपात के बाद अगला गर्भधारण करने में कम से कम 6 माह का अंतराल रखना चाहिए।
4. दंपत्ति राष्ट्रीय परिवार कल्याण कार्यक्रम के तहत् उपलब्ध परिवार नियोजन के साधनों में से कोई भी साधन का चयन करके उपयोग कर सकते हैं।
5. सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में परिवार नियोजन के सभी साधन निःशुल्क उपलब्ध है।

प्रसव के बाद गर्भधारण की संभावना -

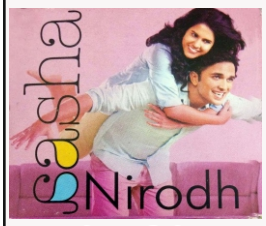
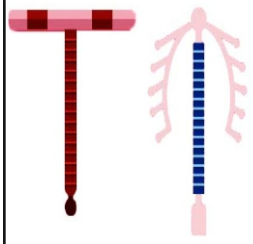
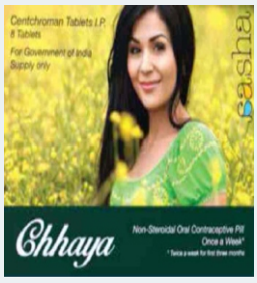
1. केवल स्तनपान कराने वाली महिलाएं - प्रसव के 6 माह में

2. वे महिलाएं जो बच्चे को स्तनपान के साथ-साथ ऊपरी दूध, पानी, शहद, घुट्टी आदि देती हैं - प्रसव के 6 हफ्ते में

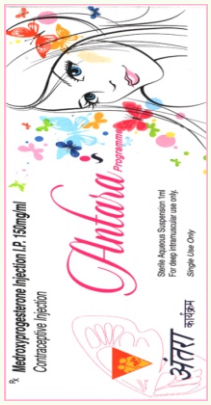
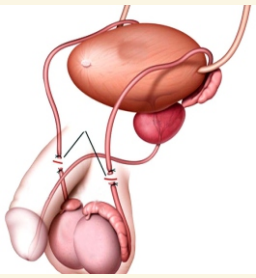
3. स्तनपान नहीं कराने वाली महिलाएं - प्रसव के 4 हफ्ते में

4. जिन महिलाओं का गर्भपात हुआ है - गर्भपात के 10 दिन में

परिवार नियोजन - किसके लिए, कौन सा, कब शुरु कर सकते हैं

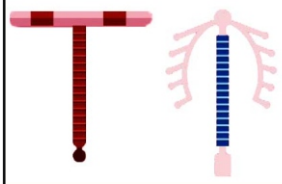
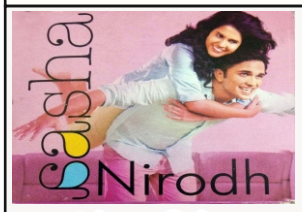
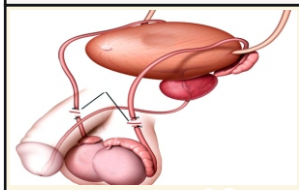
साधन	साधन कब शुरू कर सकते हैं		गर्भपात के बाद	अंतराल (किसी अन्य समय)	मुख्य संदेश
	प्रसव के बाद				
	स्तनपान कराने वाली महिलाएं	स्तनपान नहीं कराने वाली महिलाएं			
 कंडोम (निरोध)	✓	✓	✓	✓	● यह गर्भधारण के साथ-साथ एच.आई.वी./एड्स से भी सुरक्षा प्रदान करता है। ● जब भी यौन संपर्क करना हो हर बार नया कंडोम उपयोग किया जाना है। ● हर यौन संपर्क में इसे पुरूष जननांग में लगाया जाना है।
(IUCD 380 A) 10 वर्ष  (IUCD 375) 5 वर्ष आई.यू.सी.डी. (कॉपर टी)	✓	✓	✓	✓	● यह लंबे समय तक उपयोग किया जाने वाला पद्धति है। ● यह गर्भधारण से बचाव हेतु बहुत ही प्रभावी पद्धति है। इसे 10 वर्ष और 5 वर्ष के लिए लगवाया जा सकता है। इसे आवश्यकतानुसार निकलवाया जा सकता है। ● इसे कभी भी लगवाया जा सकता है जब माहवारी चल रही हो/प्रसव के 48 घंटे के अंदर या आपरेशन के साथ/ गर्भपात के बाद 12 दिन के अंदर। ● इसे निकलवाने के तुरंत बाद प्रजनन क्षमता वापस आ जाती है।
 छाया	✓	✓	✓	✓	● ये खाने वाली गर्भनिरोधक गोली है, जिसमें हार्मोन नहीं होता है इसलिए हार्मोन के कारण होने वाले दुष्प्रभाव नहीं होते हैं। ● पहले 3 महिनों में सप्ताह में 2 बार एवं बाद में सप्ताह में 1 बार खाना होता है। ● पहले 3 महिनों में पहली गोली को माहवारी के पहले दिन खाना है और दूसरी गोली को 3 दिन बाद खाना है। ● इसे प्रसव के बाद 4 हफ्तों में शुरू किया जा सकता है (मां के दूध की मात्रा और गुणवत्ता पर प्रभाव नहीं पड़ता है)। गर्भपात के 7 दिनों के अंदर।
माला एन	✗	✓	✓	✓	● गर्भधारण से बचने के लिए यह एक सुरक्षित हार्मोनल दवा है, जिसे रोज खाना है। ● 28 गोलियों का पत्ता रहता है, जिसमें 21 गोलियां गर्भ निरोधक की और 7 गोलियां आयरन की होती है। ● माहवारी चक्र के 5 दिनों के अंदर अथवा स्तनपान कराने वाली महिला 6 माह के बाद शुरू कर सकते हैं।

डॉक्टर/ए.एन.एम. के जांच के बाद ही सलाह अनुसार परिवार नियोजन के साधन अपनावें।

 गर्भ निरोधक इंजेक्शन अंतरा/एम.पी.ए. (MPA)	✓	✓	✓	✓	● इंजेक्शन को हर 3 माह में लगवाना है, यदि हितग्राही निर्धारित समय पर उपलब्ध न हो तो इसे निर्धारित समय के 15 दिन पहले और 4 सप्ताह के बाद लगाया जा सकता है। ● पहला इंजेक्शन डॉक्टर के देखरेख में ही लगवाना है। ● स्तनपान कराने वाली महिला के लिए भी यह सुरक्षित है। ● इसे प्रसव के 6 सप्ताह में/गर्भपात के 7 दिन के अंदर शुरू किया जा सकता है। ● अंतिम इंजेक्शन लगवाने के बाद प्रजनन क्षमता वापस लौटने में 7-10 माह का समय लगता है।
 पुरूष नसबंदी	✓	✓	✓	✓	● यह सरल स्थायी पद्धति है, इसे वापस लाना कठिन है। ● इसे कभी भी कराया जा सकता है। ● इसमें चीरा या कट लगाने की आवश्यकता नहीं होती है। ● आपरेशन तभी सफल माना जाता है, जब आपरेशन के 3 माह बाद वीर्य जांच करने पर उसमें शुक्राणु मौजूद न हों और हितग्राही को नसबंदी प्रमाण पत्र जारी किया गया हो। ● नसबंदी आपरेशन असफल होने, आपरेशन के कारण जटिलता आने अथवा मृत्यु होने पर एफ.पी.आई.एस. स्कीम के तहत् राशि मिलने का प्रावधान है।
महिला नसबंदी	✓	✓	✓	✓	● यह स्थायी पद्धति है, इसे वापस लाना कठिन है। ● इसे कभी भी कराया जा सकता है, जब महिला का माहवारी चल रहा हो/प्रसव के 7 दिन के अंदर/गर्भपात अथवा प्रसव के 6 सप्ताह के बाद। ● नसबंदी आपरेशन तभी सफल माना जायेग जब महिला का माहवारी फिर से शुरू हो जाता है या आपरेशन के एक माह बाद महिला का गर्भवती जांच निगेटिव आया हो और हितग्राही को नसबंदी प्रमाण पत्र जारी किया गया हो। ● नसबंदी आपरेशन असफल होने अथवा आपरेशन के कारण जटिलता आने या मृत्यु होने पर एफ.पी.आई.एस. स्कीम के तहत् राशि मिलने का प्रावधान है।

डॉक्टर/ए.एन.एम. के जांच के बाद ही सलाह अनुसार परिवार नियोजन के साधन अपनावें।

परिवार नियोजन के साधनों के संभावित प्रभाव एवं सावधानियां

साधन	संभावित प्रभाव	क्या करेंगे
 गर्भ निरोधक इंजेक्शन अंतरा/एम.पी.ए. (MPA)	● मासिक धर्म में अनियमितता-अनियमित माहवारी होना, लंबे समय तक माहवारी होना, ज्यादा खून जाना ● वजन बढ़ना, सिर दर्द, चिड़चिड़ापन	● महिला को समझाएं कि इसमें घबराने की आवश्यकता नहीं है ● गंभीर समस्या होने पर ए.एन.एम. के पास अथवा अस्पताल में जाकर दिखाने की सलाह दें
 माला एन	● पेट में अथवा पेडू में दर्द ● सीने में दर्द, खांसी अथवा सांस लेने में परेशानी ● सिर दर्द, चक्कर आना, किसी अंग में सुन्नपन महसूस होना ● जांघों में तेज दर्द होना	● महिला को ए.एन.एम. के पास अथवा अस्पताल में जाकर दिखाने की सलाह दें
 छाया	● माहवारी में देरी होना	● महिला को ए.एन.एम. के पास अथवा अस्पताल में जाकर दिखाने की सलाह दें
 आई.यू.सी.डी. (कॉपर टी)	● माहवारी संबंधी समस्या हो सकती है अथवा गर्भावस्था जैसे लक्षण दिख सकते हैं ● पेट में दर्द होना अथवा संभोग के समय दर्द होना ● जननांगों में संक्रमण अथवा असामान्य रूप से स्राव होना ● अच्छा महसूस नहीं होना, बुखार अथवा ठंड लगना ● संभोग के समय तार महसूस होना	● महिला को ए.एन.एम. के पास अथवा अस्पताल में जाकर दिखाने की सलाह दें
 कंडोम (निरोध)	● संभोग के दौरान कंडोम फिसल जाना अथवा फट जाना ● जननांग में खुजली अथवा एलर्जी महसूस होना	● जितनी जल्दी हो सके अन्य साधन उपयोग करने की सलाह दें
 पुरूष नसबंदी	● तेज दर्द महसूस होना, बुखार, बेहोशी ● चीरे की जगह पर खून जाना या स्राव होना ● पेशाब करने में असमर्थ होना ● पेट फूलना	● पुरूष को ए.एन.एम. के पास अथवा अस्पताल में जाकर दिखाने की सलाह दें
 महिला नसबंदी	● चक्कर आना और बेहोशी ● पेट में दर्द महसूस होना ● चीरे की जगह पर खून निकलना अथवा स्राव होना ● मूत्रमार्ग में ऐंठन होना ● चीरे की जगह पर सामान्य महसूस नहीं होना ● हल्का खून जाना	● महिला को ए.एन.एम. के पास अथवा अस्पताल में जाकर दिखाने की सलाह दें

डॉक्टर/ए.एन.एम. के जांच के बाद ही सलाह अनुसार परिवार नियोजन के साधन अपनावें।