परिवार नियोजन साधनः आशा विवरणिका

प्रसव एवं गर्भपात के बाद गर्भधारण की संभावना

केवल स्तनपान कराने वाली महिलायें	केवल स्तनपान न कराने वाली महिलायें (जो ऊपरी दूध, पानी, शहद, घुट्टी आदि देती हैं)	स्तनपान नहीं कराने वाली महिलायें	जिन महिलाओं का गर्भपात हुआ है
			गर्भपात
प्रसव के 6 माह बाद	प्रसव के 6 हफ्ते बाद	प्रसव के 4 हफ्ते बाद	गर्भपात के 10 दिन बाद

परिवार नियोजन के संदेश :-

- बेहतर होगा कि महिला 20 वर्ष के बाद ही गर्भधारण करें।
- माँ एवं शिशु के बेहतर स्वास्थ्य के लिए दो बच्चों के जन्म के बीच कम-से-कम 3 साल का अंतराल रहना बहुत जरूरी है।
- दंपत्ति को छोटा परिवार रखने का प्रयास करना चाहिए ताकि वह अपने बच्चों की सही देखभाल करने में सक्षम हो।
- दंपत्ति राष्ट्रीय परिवार नियोजन कार्यक्रम के अंतगर्त उपलब्ध विभिन्न परिवार नियोजन की किसी भी विधि का चुनाव कर सकते हैं।
- दंपत्ति, उपलब्ध परिवार नियोजन के विभिन्न साधनों की जानकारी व सलाह के लिए आशा अथवा स्वास्थ्य प्रदाता से संपर्क कर सकते हैं एवं स्वयं के लिए सबसे उपयुक्त साधनों का चुनाव कर सकते हैं।
- सभी परिवार नियोजन के साधन स्वास्थ्य केन्द्रों पर निःशुल्क उपलब्ध हैं।

बच्चे दो ही अच्छे

राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार
An ISO 9001:2008 Certified Agency
स्वास्थ्य विभाग, बिहार सरकार

स्वस्थ बिहार समृद्ध बिहार

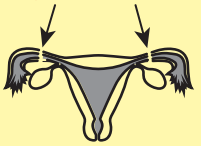
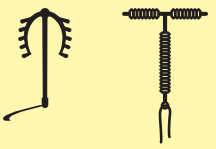
ज़िम्मेदारी निभाओ
प्लान बनाओ

मुख्य संदेश

अधिक

प्रभावी

कम

महिला बंध्याकरण 	❖ यह एक स्थायी विधि है। इसको पुनः प्रतिस्थापित करना मुश्किल है। ❖ यह विधि प्रसव/गर्भपात के 7 दिन के अन्दर या 6 सप्ताह बाद अपनाया जा सकता है। ❖ यह विधि तब ही सफल मानी जाती है, जब ऑपरेशन के बाद महिला का मासिक फिर शुरू हो जाए या एक माह पश्चात प्रेगनेंसी टेस्ट निगेटिव हो। महिला बंध्याकरण का प्रमाण बंध्याकरण की सफलता की पुष्टि होने के पश्चात (1 माह पश्चात) दिया जाता है।
पुरूष नसबंदी	❖ यह एक स्थायी विधि है। इसको पुनः प्रतिस्थापित करना मुश्किल है। ❖ यह विधि कभी भी अपनायी जा सकती है। ❖ यह विधि सफल तब ही मानी जाती है जब ऑपरेशन के तीन माह पश्चात पुरूष के वीर्य की जाँच में शुक्राणु ना पाया जाए। ❖ पुरूष नसबंदी का प्रमाण नसबंदी की सफलता की पुष्टि होने के पश्चात (3 माह पश्चात) दिया जाता है।
आई.यू.सी.डी. (कॉपर-टी) 	❖ यह लंबी अवधि तक इस्तमाल की जा सकने वाली अस्थायी विधि है। ❖ जाँच करने के उपरांत प्रशिक्षित सेवाप्रदाता द्वारा लगाया जाता है। ❖ आईयूसीडी 380 ए दस वर्षों के लिए एवं आईयूसीडी 375 पाँच वर्षों के लिए प्रभावशाली है। ❖ आईयूसीडी निकलवाने के पश्चात प्रजनन क्षमता तुरंत वापस आ जाती है। ❖ कुछ महिलाओं को इसके कारण अनियमित रक्तस्राव, पेडू में मरोड़ हो सकता जो आमतौर पर कुछ महीनों में स्वतः समाप्त हो जाता है।
मिश्रित गर्भनिरोधक गोली- OCP (माला-एन)	❖ यह एक सुरक्षित हारमोनल गोली है, जो महिला को नियमित रूप से एक गोली प्रतिदिन लेनी है। ❖ इसमें 28 गोलियाँ होती हैं, जिसमें 21 गर्भनिरोधक एवं 7 आयरन की होती है। ❖ माहवारी शुरू होने के पाँचवें दिन से गोली की शुरूआत करनी चाहिए। ❖ गोली शुरू करने के पहले यह जरूरी है कि किसी डॉक्टर/ए.एन.एम से महिला की जाँच कराई जाए। ❖ गर्भनिरोधक गोली आशा द्वारा भी वितरित किया जाता है। ❖ स्तनपान कराने वाली महिलाओं को प्रसव के 6 माह तक इस गोली का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
गर्भनिरोधक सुई- एम.पी.ए.(अन्तरा)	❖ एम.पी.ए. प्राकृतिक महिला हॉरमोन की तरह ही हॉरमोन निहित है। ❖ विधि शुरू करने से पहले महिला की जाँच डॉक्टर से कराना महत्वपूर्ण है। ❖ यह सूई द्वारा दिया जाता है। ❖ यह एक अस्थाई साधन है जिसका एक टीका (सूई) तीन माह तक प्रभावशील रहता है। लंबे समय तक सुरक्षा के लिए हर तीन महीने में सुई लगवानी होती है। ❖ इस विधि से माँ के दूध की मात्रा एवं गुणवत्ता पर कोई खराब असर नहीं पड़ता है, इसलिए यह स्तनपान कराने वाली महिला के लिए सुरक्षित है। ❖ स्तनपान कराने वाली महिला इसका प्रयोग प्रसव के 6 सप्ताह (42 दिन) के बाद ही कर सकती है। ❖ कुछ महिलाओं को अनियमित माहवारी हो सकती है जो टीका छोड़ने पर स्वतः समाप्त हो जाता है।
सेन्टक्रोमेन (छाया) [साप्ताहिक गर्भनिरोधक गोली- WCP]	❖ इसमें किसी भी तरीके का हॉरमोन नहीं है। ❖ इसलिए यह अन्य मिश्रित गर्भनिरोधक गोलियों के दुष्प्रभाव से मुक्त है जैसे कि मिचली आना, वजन बढ़ना, सूजन, उच्च रक्तचाप का होना। ❖ विधि शुरू करने के पहले यह जरूरी है कि किसी डॉक्टर से महिला की जाँच कराई जाए। ❖ एक गोली सप्ताह में दो बार, शुरू के तीन माह तक, फिर सप्ताह में केवल एक बार जब तक बच्चा न चाहें। ❖ पहले तीन माह में पहली गोली माहवारी के शुरू होने के दिन से शुरू करें एवं दूसरी गोली तीसरे दिन में तय समय से लें। ❖ यह एनेमिक/कम खून वाली महिलाओं के लिए लाभदायक है क्योंकि यह गोली माहवारी में खून की मात्रा को कम एवं अंतराल को लम्बा करता है।
पी.ओ.पी.	❖ पी.ओ.पी. प्राकृतिक महिला हॉरमोन की तरह है। ❖ प्रत्येक दिन एक गोली एक निश्चित समय पर बिना अवरोध/रूकावट लेनी चाहिए। ❖ स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए सुरक्षित है, क्योंकि यह दूध की मात्रा एवं गुणवत्ता पर असर नहीं डालती है। ❖ माहवारी में बदलाव स्वभाविक है, हानिकारक नहीं है।
कंडोम (निरोध)	❖ गर्भनिरोधक के साथ यौन रोग मुख्यतः एच.आई.वी./एड्स से भी सुरक्षा देता है। ❖ पुरूष को परिवार नियोजन की जिम्मेदारी निभाने में सक्षम बनाता है। ❖ यह विधि सुरक्षित एवं दुष्परिणाम रहित है। हर बार संभोग के दौरान पुरूष को नये कॉन्डोम का इस्तमाल करना चाहिए।