प्रसव के बाद (पोस्टपार्टम) परिवार नियोजन व पोस्टपार्टम आईयूसीडी

प्रोत्साहन राशि महिला नसबन्दी (पीपीएस)

आशाः प्रति लाभार्थी का 400 रू, लाभार्थीः 3000 रू,

परम्परागत तौर पर प्रसव के बाद (पोस्टपार्टम) का समय शिशु जन्म के बाद, आरम्भ के 6 सप्ताह तक माना जाता है। इस समय तक महिला का शरीर काफी हद तक गर्भ धारण के पहले जैसा ही हो जाता है, परन्तु आवश्यकता है कि 'विस्तृत पोस्टपार्टम पीरियड'–प्रसव के बाद से लेकर पहले 12 माह पर ध्यान दिया जाए।

- प्रसव–पश्चात् नसबन्दी (पीपीएस) = अगर महिला प्रसव के 7 दिन के अन्दर नसबन्दी कराती है तो उसे पीपीएस कहा जाता है।
- डिलीवरी के लिए अस्पताल पर आए हुए महिलाओं को पीपीएस की सेवा दी जा सकती है और उन्हें पुनः स्वास्थ्य केन्द्र पर परिवार नियोजन की सेवायें लेने के लिए लौटने की आवश्यकता नहीं है।

- महिला की वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति और योग्यता के बारे में उसके डिलीवरी और एन्टीनेटल रीकॉर्ड से आसानी से पता चल जाता है।
- प्रसव के बाद इस समय महिला के गर्भवती होने की कोई शंका नहीं होती।
- खर्च की दृष्टि से किफायती है कि क्योंकि यह सेवा मौजूदा चिकित्सीय सुविधा और सेवाप्रदाता द्वारा सरकारी केन्द्रों पर मुफ्त दिया जाता है।

महिला नसबन्दी ऑपरेशन के बाद–फॉलो–अप/रिटर्न विज़िट के लिए काउन्सेलिंग

- ❖ पहला फॉलो–अप संपर्क (48 घंटों के भीतर) आशा/एएनएम द्वारा निकटतम केंद्र में किया जाना है।
- ❖ दूसरा फॉलो–अप संपर्क (सर्जरी के 7वें दिन) नज़दीक के स्वास्थ्य केन्द्र पर किया जा सकता है।
- ❖ तीसरा फॉलो–अप सर्जरी के पश्चात् एक महीने बाद एफडीएस केन्द्र पर होना चाहिए।

करें:

- ऑपरेशन के पश्चात् पूरा दिन आराम करें।
- जल्द से जल्द सामान्य भोजन लेना शुरू करें।
- परामर्श अनुसार दवाओं का सेवन करें।
- जब तक टाँकें ना निकाले जाएँ चीरे के स्थान को साफ और सूखा रखें।
- पट्टी गीली हो जाए तो, पट्टी बदालवा लें।
- 48 घंटे के बाद हल्का फुल्का काम पुनः शुरू करें।
- ऑपरेशन के पश्चात् 7वें दिन फॉलो-अप के लिए आयें अथवा 7 दिन के बाद जल्द से जल्द आयें।
- यदि आपॅरेशन से पहले स्तनपान करा रही है, तो उसे जारी रखें।

ना करें:

- ऑपरेशन के पश्चात् 24 घंटे तक स्नान ना करें।
- नहाने के वक्त पट्टी को गीला ना होने दें।
- पट्टी को ना छेड़ें या ना खोलें।
- एक हफ्ते तक कोई भारी सामान ना उठायें।

खतरे के चिन्ह:

- पेट में अत्यधिक दर्द होना।
- चक्कर आना या बीच-बीच में बेहोश होना।
- पट्टी के स्थान पर रिसाव होना।
- बुखार या अच्छा ना लगना।
- पेशाब ना होना।
- हवा पास करने में परेशानी या पेट का फूलना।

फॉलो-अप/रिटर्न विज़िट के लिए काउन्सेलिंग

निम्नलिखित परेशानियों में से कुछ भी होने पर तुरन्त अस्पताल आयें:

पेट में अत्यधिक दर्द होना	चक्कर आना या बीच-बीच में बेहोश होना
पट्टी के स्थान पर रसाव होना	बुखार या अच्छा न लगना
पेशाब न होना	हवा पास करने में परेशानी या पेट का फूलना

महिला नसबन्दी के बारे में आम भ्रांतियाँ

महिला नसबन्दी के बारे में आम भ्रांतियाँ

X नसबन्दी के बाद महिलाओं में यौन संपर्क की इच्छा खत्म हो जाती है

सत्यः महिला पहले जैसे ही दिखती और सोचती है। हो सकता है कि वह यौन–संपर्क से और प्रसन्न हो सकती है क्योंकि उसे अब गर्भ ठहरने की चिन्ता नहीं सताती है।

X महिला बीमार हो जाती है और भारी काम एवं बच्चों की देखभाल करने में असमर्थ हो जाती है।

सत्यः महिला सामान्य जीवन व्यतीत करेगी और भारी काम एवं बच्चों की देखभाल कर सकती है।

X माहवारी में रक्तस्त्राव ज़्यादा हो जाता है और मेनोपॉज़ जल्दी आ जाता है।

सत्यः महिला नसबन्दी के बाद माहवारी के रक्तस्त्राव में कोई ज़्यादा बदलाव नहीं आता। जल्दी मेनोपॉज़ नहीं होता, जैसे–जैसे महिला का मेनोपॉज़ पास आता है, उसका मासिक रक्तस्त्राव थोड़ा अनियमित हो जाता है, जो स्वाभाविक है।

X महिला मोटी हो जाती है या वज़न बढ़ जाता है।

सत्यः महिला नसबन्दी किसी महिला का वज़न नहीं बढ़ाती या मोटी नहीं बनाती।

X महिला नसबन्दी उन्हीं महिलाओं के लिए है जिसके पास कई बच्चे हैं, जो महिलाएँ एक निश्चित उम्र के ऊपर हों, या जो शादीशुदा हैं।

सत्यः शादीशुदा महिलायें जिनकी उम्र 22 वर्ष या उससे अधिक हो या 49 वर्ष से कम हो, जिसके पास कम–से–कम एक बच्चा हो और उसकी उम्र 1 साल से अधिक हो और जिसके पति ने नसबन्दी ना कराई हो, ये महिलायें महिला नसबन्दी करा सकती हैं।