

महिला प्रजनन स्वास्थ्य पुस्तिका

विषय सूची

☛ प्राक्कथन

भाग 9- परिवार नियोजन

☛ अस्थाई साधन

1. पुरुष निरोध
2. महिला निरोध
3. खाने वाली गोलियाँ
 - माला- एन
 - आपाकालीन गोली
 - मिनी पिल
 - सहेली
4. कॉपर-टी
5. इंजेक्शन
6. इम्प्लान्ट
7. कम्बाइन्ड पैच (पट्टी)
8. रिंग
9. डायफ्राम
10. स्तनपान काल
11. सुरक्षित काल

• **स्थाई साधन**

1. पुरुष नसबन्दी
2. महिला नसबन्दी

भाग २- पेरिनियम हाईजीन

भाग ३-गर्भाशय भ्रंश (प्रोलैप्सड यूटरश)

प्राक्कथन

प्रस्तुत पुस्तिका का निर्माण ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट द्वारा समुदाय में कई वर्षों के काम करने के अनुभव के आधार पर किया है। इस पुस्तिका में महिला स्वास्थ्य सम्बन्धी विषय जैसे कि परिवार नियोजन, पेरीनियम स्वच्छता एवं गर्भाशय भ्रंश पर विस्तृत रूप से जानकारी दी गई है।

इस पुस्तक की रचना ग्रामीण क्षेत्र में कार्य करने वाले स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं जैसे कि आशा कार्यकर्त्री, आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री, स्वास्थ्य स्वयंसेवक एवं समुदाय को ध्यान में रखकर की गई है। पुस्तिका में परिवार नियोजन संबन्धी जानकारी ग्राम्य विकास संस्थान एवं पॉपुलेशन फाउन्डेशन ऑफ इन्डिया द्वारा निर्मित मेरी कहानी मेरी जुबानी पुस्तिका से ली गई है।

प्रस्तुत पुस्तिका का मुद्रण श्री रुकमीनीश सेवा ट्रस्ट मुम्बई के वित्तीय सहयोग से किया गया है ।

हमें पूर्ण विश्वास है यह पुस्तिका स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं एवं समुदाय के ज्ञानवर्धन हेतु बहुपयोगी होगी ।

Male Condom

पुरुष निरोध



● मेरा नाम—

मैं निरोध या कण्डोम के नाम से पुरुषों में मशहूर हूँ। मैं आजकल बाजार में भी बहुत सारे अन्य उपनामों में उपलब्ध हूँ।

● मेरा मुख्य काम—

मैं यौन सम्बन्धों के बाद शुक्राणु एवं अंडे को नहीं मिलने देता।

● मेरी उपलब्धता—

मैं निरोध के नाम से ए.एन.एम. केन्द्रों, प्राथमिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त उपलब्ध हूँ। मैं मस्ती, स्वान, मूड्स, मैनफोर्स आदि बहुत से उपनामों से बाजार में भी उपलब्ध हूँ।

● मेरा प्रभाव—

मेरा सही प्रयोग करने पर मैं लगभग 80—85 प्रतिशत तक प्रभावी हूँ।

● मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- मुझे पुरुष द्वारा उत्तेजित लिंग में यौन क्रिया से पहले लगाया जाता है। सम्भोग खत्म होने पर

मुझे सावधानीपूर्वक लिंग से निकालकर सुरक्षित स्थान पर फँक देना चाहिए। मुझे केवल एक बार ही प्रयोग किया जा सकता है।

- मेरा प्रयोग हर सम्भोग में करना अनिवार्य है।
- मेरा प्रयोग हर बार उत्तेजित लिंग में बिना अतिरिक्त चिकनाई लगाये करना चाहिए। मेरा प्रयोग करते समय ऊपरी टिप में हवा न रहने देते हुये, रोल करते हुए चढ़ाना चाहिए। वीर्य स्खलन के बाद सावधानी से लिंग में चढ़े हुए ही मुझे योनि से निकालना व गांठ बांधकर कूड़ेदान में डाल देना चाहिए।

👉 मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग करने से कुछ लोगों को रबर के प्रति संवेदनशीलता होती है जिस कारण उन्हें लिंग या योनि में खुजली या जलन हो सकती है जो कुछ समय बाद स्वयं ही ठीक हो जाती है।

❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

जिन पुरुष एवं महिलाओं की रबड़ के प्रति संवेदनशीलता ज्यादा हो, उन्हें अन्य तरीके अपनाने चाहिए।

❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मेरे सही प्रयोग करने से महिला को गर्भ ठहरने की बहुत कम सम्भावनायें होती हैं। साथ ही साथ दोनों लोग प्रजनन तन्त्र रोगों एवं एच.आई.वी. संक्रमण से भी बच सकते हैं।

Female Condom महिला निरोध



☛ मेरा नाम—

मैं महिला निरोध के रूप में प्रचलित हूँ।

☛ मेरा मुख्य काम—

मैं शुक्राणुओं को अंडे से मिलने से रोकता हूँ।

☛ मेरी उपलब्धता—

मेरी उपलब्धता अभी सरकारी केन्द्रों पर नहीं है। पर मैं कई निजी अस्पतालों एवं दवा केन्द्रों पर उपलब्ध हूँ।

☛ मेरा प्रभाव—

मैं 70 से 80 प्रतिशत तक प्रभावशाली हूँ।

☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- मेरे दोनों सिरों में दो गोलाकार छल्ले होते हैं जिसमें से छोटे छल्ले को दबाकर महिला एक पैर उठाकर धीरे-धीरे अपनी योनि की गहराई में पहुंचाती हैं। यह ध्यान रखना जरूरी है कि यौन सम्बन्ध बनाते समय साथी का लिंग निरोध में ही प्रवेश करे। सम्भोग के बाद सुविधानुसार महिला

लेटी अवस्था में ही मुझे घुमाते हुये योनि से बाहर निकालकर कागज के अन्दर बन्द कर कूड़ेदान में फेंक देना चाहिए। मेरा प्रयोग सिर्फ एक बार हो सकता है।

- महिला जब भी यौन सम्बन्ध बनाये हर बार मेरा प्रयोग जरूरी है।
- मुझे लगाते समय नाखून से फटने से बचाना, योनि में गहराई तक बैठाना, यौन क्रिया के समय बाहर निकालने के समय ध्यान रखना होता है। यौन क्रिया के समय लिंग मेरे अन्दर ही प्रवेश कर रहा है, इसका भी ध्यान रखना जरूरी है।

● मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

जिन महिला या पुरुषों को रबड़ के प्रति संवेदनशीलता है उन्हें जननांगों में जलन, खुजली या दाने हो सकते हैं।

● दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

रबड़ से एलर्जी वाले दम्पतियों को मेरे फाइबर प्लास्टिक के स्वरूप का प्रयोग करना चाहिए।

• मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मैं गर्भ निरोधक के साथ—साथ दम्पत्ति को प्रजनन तन्त्र संक्रमण एवं एच.आई.वी. संक्रमण से भी बचाता हूँ।

**Combined Hormonal
Oral Contraceptive Pills**

**मिश्रित हार्मोनल युक्त
गर्भ निरोधक गोलियाँ**

Oral Contraceptive Pills

खाने की गर्भ निरोधक गोलियाँ



☛ मेरा नाम—

मैं माला—एन के नाम से महिलाओं के बीच मशहूर हूँ। मैं उन सभी महिलाओं के लिए आसान असरदार प्रतिवर्ती गर्भ निरोधक हूँ जो अपना पहला शिशु देर से चाहती हो अथवा दो शिशुओं के बीच अन्तर बढ़ाना चाहती हो। मैं 28 गोलियों के पत्ते में उपलब्ध हूँ। मुझमें पहली 21 गोलियों में गर्भ निरोधक हार्मोन्स हैं तथा बाकि 7 रंगीन गोलियों में हार्मोन्स नहीं हैं पर आयरन है जो कि महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, वह नियमितता बनाये रखने के लिए दिया गया है।

☛ मेरा मुख्य काम—

मैं मुख्य रूप से अण्डाशयों से अण्डों के उत्सर्जन को रोकने का कार्य करती हूँ।

☛ मेरी उपलब्धता—

सभी स्वास्थ्य केन्द्रों तथा सरकारी अस्पताल में मैं मुफ्त उपलब्ध है। मैं दवा की दुकानों तथा सामाजिक वितरण केन्द्रों पर माला—डी के नाम से उपलब्ध हूँ। पहली बार मेरे प्रयोग के लिए प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लेना ठीक रहता है।

☛ मेरा प्रभाव—

यदि महिला मेरा प्रयोग नियमित करे तो मैं 99 से 99.5 प्रतिशत तक प्रभावी हूँ।

☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- मासिक धर्म के पहले ही दिन से (रक्तस्राव के पहले दिन) से चिन्हित गोली (जहाँ स्टार्ट बताया गया है) से मुझे लेना शुरू करें।
- हर रोज एक गोली तीर के निशान की ओर से निकालकर पत्ते में से लें और एक निश्चित समय पर गोली खाने की आदत डालें। बेहतर है यदि आप रात के भोजन के बाद या सोने से पहले मुझे लें। 21 दिन तक प्रतिदिन एक सफेद गोली लेने के बाद बाकी रंगीन गोलियां अगले 7 दिन तक लें।
- रंगीन गोलियां लेने के दौरान माहवारी सामान्य रूप से होगी। इस दौरान मुझे लेना बन्द न करें।
- आखिरी रंगीन गोली खाने के पश्चात पहले बताई गई विधि से एक नये पत्ते में से मुझे लेना शुरू करें तथा गोलियां लेते रहें— माहवारी चाहे शुरू हो चुकी हो या नहीं।

- यदि आप गर्भधारण करना चाहती हों तो मुझे लेना बन्द कर दें।
- मेरा का एक अतिरिक्त पत्ता हमेशा साथ रखें ताकि किसी भी कारण गोली लेने में बाधा न आये। नियमित तथा लगातार गोली लेना गर्भ को रोकने के लिये आवश्यक है।

❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

पहले एक या दो मास तक स्तनों में खिंचाव, सिरदर्द या जी-मिचलाना जैसी तकलीफें हो सकती हैं लेकिन यह कुछ ही समय में ठीक हो जाती है। कुछ महिलाओं में लम्बे समय तक इस्तेमाल से उच्च रक्त चाप, दिल का दौरा या शिराओं में रक्त जमाव जैसी तकलीफें हो सकती हैं।

❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मेरे प्रयोग करने से जो सामान्य परेशानियां होती हैं वे नियमित मुझे लेते रहने पर एक दो माह में ठीक हो जाती हैं। अधिक परेशानी होने पर चिकित्सक अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क करना अनिवार्य है।

यदि महिला मुझे लेना भूल जाये तो अधोलिखित निर्देशों के अनुसार मुझे खाये तथा साथ में एक सप्ताह तक कण्डोम का प्रयोग करे। यदि समय पर अगला मासिक स्राव न हो तो गर्भवती होने की जांच अवश्य करवाये।

एक गोली की भूल— दूसरे दिन जैसे ही याद आये गोली खा लें।

दो गोली की भूल— दो दिन तक दो-दो गोली लें।

तीन या अधिक की भूल— याद आते ही एक गोली खा लें। अगले सात दिनों तक सम्भोग से परहेज या कण्डोम का प्रयोग करें। यदि पिछले पाँच दिनों में सम्बन्ध बने हों तो ई-पिल्स का प्रयोग कर सकती हैं।

🔴 मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मैं शादीशुदा महिलाओं को अपना मातृत्व चुनने की आजादी प्रदान करती है। गर्भ निरोध के अतिरिक्त मेरे अन्य लाभ इस प्रकार हैं —

- माहवारी के दौरान दर्द कम होता है ।
- माहवारी के दौरान होने वाले अधिक रक्तस्राव को कम करती हूँ ।
- पेडू में सूजन वाले रोगों में कुछ संरक्षण ।
- अंडाशय और गर्भाशय के कैंसर से संरक्षण ।
- सुसाध्य स्तन और अंडाशय के ट्यूमर से संरक्षण ।

यदि किसी रात आप मुझे लेना भूल जायें तो याद आते ही मुझे लें और उसी तरह अपनी अगली गोली नियमित समय पर लें । इस प्रकार मुझे न लेने के अगले दिन आपको मेरी दो गोलियां लेनी हैं । यदि आप दो या तीन बार गोली लेना भूल जाती हैं तो नया पैक शुरू करने तक गर्भ निरोध का कोई दूसरा तरीका भी अपनायें ।

निम्नलिखित किसी भी स्थितियों में मुझे न खायें –

- सुनिश्चित या संदिग्ध गर्भधारण
- अकारण एवं अनियमित रक्तस्राव

- 6 माह से कम आयु वाले शिशु को दूध पिलाने वाली माताएं

स्थितियां जिनमें मेरा प्रयोग न करें –

- रिफाम्पीसिन उपचार
- दिल का दौरा / शिराओं में रक्त जमाव / उच्च रक्त चाप
- मधुमेह
- यकृत, पित्ताशय की बीमारी या गर्भ के आखिरी 6 माह में होने वाला पीलिया
- शरीर के किसी भी हिस्से में सुनिश्चित या संदिग्ध कैंसर

कृपया मेरा प्रयोग करने से पहले डॉक्टर की सलाह लें यदि आप –

- धूम्रपान करते हो
- माइग्रेन से पीड़ित हो
- मिर्गी से पीड़ित हो
- चर्म रोग या सांस की बीमारी से पीड़ित हों

- 40 साल से अधिक उम्र की हों और धूम्रपान करती हों या आपने पांच साल तक लगातार मेरा प्रयोग किया हो। इन सभी समस्याओं में महिलाएं डॉक्टरी सलाह पर ही मेरा प्रयोग कर सकती हैं अथवा अन्य गर्भ निरोधक तरीके प्रयोग न कर पाने की स्थिति में भी डॉक्टरी सलाह जरूरी है।

गर्भ निरोध गोलियों के इस्तेमाल में डाक्टरी सलाह कब लें ?

शुरुआत में डॉक्टरी मुआयने के बाद हर 12 माह में डॉक्टर से अवश्य परामर्श करें या यदि

- आपको रंगीन गोलियों लेने के दौरान लगातार दो बार मासिक धर्म न हो।
- आप स्तनों में खिंचाव महसूस करें।
- नजर में कुछ कमी महसूस हो।
- उपरोक्त बताये गये हानिकारक असर बहुत देर तक रहें। तब डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी होता है।

Emergency Contraceptive Pills

आपातकालीन
गर्भ निरोधक गोलियाँ



☛ मेरा नाम—

मैं आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली के नाम से महिलाओं में प्रचलित हूँ। मैं आई पिल, अन्वांटेड-72 व ई पिल आदि कई नामों से उपलब्ध हूँ। मैं दो गोलियों तथा एक गोली के पैकेट में उपलब्ध हूँ। मुझमें लीवोनॉरजेस्ट्रल 0.75 या 1.5 मिग्रा होता है।

☛ मेरा मुख्य काम—

मेरा प्रयोग केवल आपातकालीन में व अनचाहे सम्भोग के बाद किया जा सकता है। मैं अण्डों को ठीक समय पर बाहर नहीं आने देती व उन्हें परिपक्व होने से रोकती हूँ।

☛ मेरी उपलब्धता—

मैं आशा, ए.एन.एम. केन्द्र, प्राथमिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में ई-पिल के नाम से मुफ्त में उपलब्ध हूँ। मैं निजी दवा केन्द्रों पर भी कई उपनामों से भी उपलब्ध हूँ।

☛ मेरा प्रभाव—

मेरा प्रयोग 80 से 85 प्रतिशत तक प्रभावशाली है। मैं 24 घंटे के अन्दर लेने पर बहुत अधिक असरदार हूँ। वैसे मैं 72 घंटों तक प्रभावशाली हूँ।

❖ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मेरी पहली गोली शारीरिक सम्बन्ध बनने के 72 घन्टे के अन्दर। दूसरी गोली पहली खुराक के 12 घंटे बाद लेनी चाहिए।

❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग करने से सामान्यतः उल्टी, सिर दर्द, पेट दर्द, अनियमित माहवारी आदि हो सकती है। मेरे नियमित गर्भ निरोधक के तौर पर प्रयोग करने से महिलाओं को स्वास्थ्य सम्बन्धी नुकसान होता है। अतः मेरा प्रयोग नियमित गर्भ निरोधक के तौर पर बिल्कुल न करें।

❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय

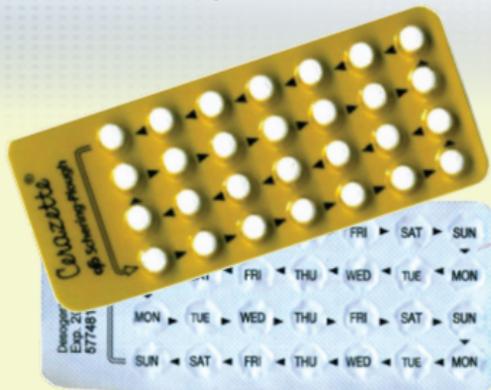
मेरा प्रयोग केवल अनचाहे असुरक्षित सम्भोग में ही करना चाहिए। मैं निरन्तर खाई जाने वाली गर्भ निरोधक गोली नहीं हूँ। यदि माहवारी नहीं आयी हो तो गर्भ की जांच के लिये पेशाब टेस्ट करवायें और चिकित्सक से मिलें। यदि किसी महिला को मेरे प्रयोग के दो घंटे के अन्दर उल्टी हो जाती है तो दोबारा उसी खुराक को दोहरायें। यदि पेट में बहुत तेज दर्द

हो या कमजोरी या चक्कर आयें तो चिकित्सक से सलाह लें और मेरे प्रयोग को न छिपायें। हर माहवारी के बाद आपातकालीन गोली का प्रयोग न करें।

☛ मेरे प्रयोग करने से लाभ

मेरा केवल आपातकाल में सही प्रयोग करने से अनचाहे गर्भ से बचा जा सकता है।

Progestin Only Pill केवल प्रोजेस्ट्रान की गोली



☛ मेरा नाम—

मैं मिनी-पिल के नाम से भी जानी जाती हूँ। मुझमें सिर्फ एक हार्मोन (प्रोजेस्ट्रान) होता है।

☛ मेरा मुख्य काम—

मैं मुख्यतः अण्डाशय से अण्डों को निकलने से रोकती हूँ और योनि के स्राव में परिवर्तन करती हूँ।

☛ मेरी उपलब्धता—

मैं निजी डॉक्टरों एवं दवाई केन्द्रों पर उपलब्ध हूँ।

☛ मेरा प्रभाव—

मैं परिवार नियोजन का बहुत ही प्रभावशाली साधन हूँ। मैं 98 से 99.5 प्रतिशत तक प्रभावशाली हूँ।

☛ मेरे प्रयोग का तरीका—

- मैं 28 गोलियों के पत्ते में आती हूँ। मेरी पहली गोली मासिक स्राव के पहले दिन से लेनी शुरू करें।
- प्रतिदिन एक गोली नियत समय पर लें।
- पहले पत्ते के खत्म होते ही, अगले दिन से दूसरा पत्ता लेना शुरू कर दें।

- अगर महिला गर्भधारण करना चाहती है तो मुझे लेना बंद कर दे।

☛ मेरे प्रयोग के दुष्प्रभाव—

- मैं मुहांसे, स्तनों में पीड़ा, सिरदर्द, अकारण रक्तस्राव या कभी मासिक स्राव का न होना कर सकती है।
- प्रोजेस्ट्रान हार्मोन से होने वाले दुष्प्रभाव हो सकते हैं।
- मेरी अनुग्रह अवधि सिर्फ तीन घण्टे की है।

गंभीर दुष्प्रभाव, जिनमें तुरन्त डॉक्टर को दिखायें

- रक्तस्राव जो लम्बे समय तक चले।
- पेट में तीव्र दर्द

☛ मेरे प्रयोग से लाभ—

- मैं स्तन्य काल में भी प्रयोग की जा सकती हूँ। चूंकि मैं स्तन्य के संघटक में कोई परिवर्तन नहीं करती हूँ। अतः स्तनपान कराने वाली मातायें मुझे प्रयोग कर सकती हैं।

- इस्ट्रोजन से होने वाले दुष्प्रभाव नहीं होते हैं ।
- लेने में आसान हूँ ।
- पेट में सूजन वाले रोग एवं गर्भाशय के कैंसर का खतरा कम करती हूँ ।

अगर मुझे लेना भूल जायें

- जैसे ही याद आये, वैसे ही मुझे ले लें (लेकिन ध्यान रहे कि तीन घंटे से अधिक का समय न हुआ हो)
- यदि तीन घंटे से अधिक का समय हो गया हो तो यौन सम्बन्ध न बनाये या फिर किसी अन्य परिवार नियोजन का साधन अपनायें ।

निम्न स्थितियों में मेरा प्रयोग न करें

- गर्भावस्था
- अकारण योनि से रक्तस्राव
- नवीन स्तन कैंसर
- शिराओं के रोग

Centchroman Pills- Saheli

सेन्टक्रोमैन गोली- सहेली



☛ मेरा नाम—

मैं बिना हॉरमोन वाली गर्भ निरोधक तरीका हूँ जिसे पहले 'सहेली' के नाम से और अब 'छाया' के नाम से जाना जाता है। मैं सप्ताह में एक दिन खाने वाली गोली हूँ। जो न केवल अधिक प्रभावशाली बल्कि सुरक्षित भी प्रमाणित हो चुकी है।

☛ मेरा मुख्य काम—

मैं प्रजनन अंग जैसे अण्डाशय, गर्भाशय और स्तन के संवाहक को दबा देती हूँ।

- मैं गर्भाशय की वृद्धि एवं विकास को धीमा करके, उसे प्रत्यारोपण के लिये अनुकूल नहीं बनने देती हूँ।
- मैं परिपक्व अंडे की गति को फैलोपियन ट्यूब के द्वार बढ़ा देती हूँ ताकि वो गर्भाशय में जल्दी पहुंच जाये और गर्भाशय में प्रत्यारोपण न हो पाये।

☛ मेरी उपलब्धता—

मैं निजी डॉक्टर एवं अस्पतालों पर उपलब्ध हूँ।

☛ मेरा प्रभाव—

अगर महिला मुझे नियमित इस्तेमाल करें तो मैं 99 प्रतिशत तक प्रभावशाली हूँ।

☛ मेरे प्रयोग का तरीका—

- मैं 30 मिग्रा की गोली के रूप में उपलब्ध हूँ।
- शुरुआत में महिला को मुझे तीन महीनों तक सप्ताह में दो दिन लेना होता है और उसके बाद सप्ताह में एक दिन। इसीलिए मैं सप्ताह में एक ही गोली हूँ।

उदाहरण के लिये मासिक स्राव के बाद नजदीक आने वाले बुधवार या इतवार को लेना चाहिए और इन्हीं दो दिनों में तीन महीनों तक लेना चाहिए। उसके बाद प्रत्येक रविवार को ही लें।

☛ मेरे प्रयोग के दुष्प्रभाव—

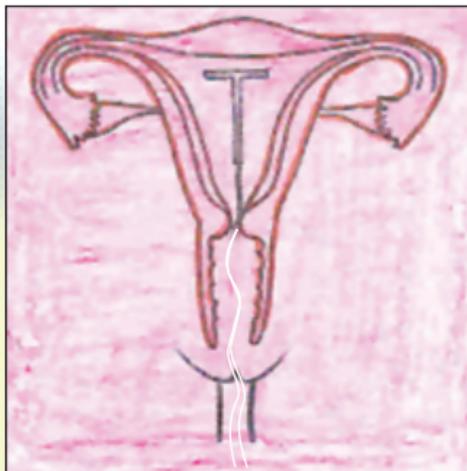
- कुछ महिलाओं में मासिक स्राव का देर से होना।
- मैं शुरुआती तीन महीनों में ज्यादा रक्तस्राव, स्तनों में खिंचाव, सूजन और मुहांसे हो सकते हैं जो बाद में स्वयं ठीक हो जाते हैं।

- समय उपरान्त मासिक स्राव का कम होना ।

☛ मेरे प्रयोग से लाभ—

- अत्यधिक प्रभावशाली
- प्रयोग में सुरक्षित, गर्भाशय या अण्डाशय में कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है
- मुझमें हॉर्मोन न होने की वजह से मेरे प्रयोग से चक्कर आना, वजन बढ़ना या अन्य हॉर्मोन गर्भ निरोधक गोली के दुष्प्रभाव नहीं होते हैं ।
- रक्त के थक्के में, लीवर के कार्य करने में या लीपिड प्रोफाइल में कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है
- कोई विषाकता नहीं है। वो महिलायें जो मेरा प्रयोग करते हुये गर्भवती हुई हैं, उनके शिशुओं में कोई जन्मजात विकृति नहीं पायी गयी है
- किफायती हूँ
- चूंकि मैं अण्डोत्सर्जन को नहीं रोकती हूँ। अतः गोली बंद करने पर महिला जल्दी गर्भवती हो जाती है ।
- मैं स्तन्यकाल में भी प्रयोग की जा सकती हूँ ।

Copper-T काँपर-टी



❖ मेरा नाम—

मैं महिलाओं के बीच कॉपर-टी के नाम से जानी जाती हूँ।

❖ मेरा मुख्य काम—

मैं गर्भाशय में रासायनिक परिवर्तन कर गर्भ ठहरने से रोकती हूँ।

❖ मेरी उपलब्धता—

मैं ए.एन.एम., प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में मुफ्त तथा निजी डॉक्टरों के पास कुछ शुल्क में उपलब्ध हूँ। गुणवत्ता एवं कितने समय के लिये कारगर हूँ। इस आधार पर मेरे अलग-अलग प्रकार हैं।

❖ मेरा प्रभाव—

मुझे लगाने वाली महिलाएं 98 से 99 प्रतिशत गर्भधारण से सुरक्षित हो जाती हैं।

❖ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मुझे केवल प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता अथवा चिकित्सक ही लगा सकते हैं। वर्तमान में मुझे बिना छुए विधि द्वारा लगाया जाता है। यह विधि सबसे

उत्तम है। चिकित्सक एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा कुछ खास यंत्रों की मदद से मुझे महिला के गर्भाशय में रख दिया जाता है।

सामान्य तौर पर मुझे माहवारी के बाद 10 दिनों के अन्दर, प्रसव के चाहे सामान्य हो या ऑपरेशन से 6 सप्ताह के बाद, गर्भपात के 4 सप्ताह के अन्दर लगाना उचित होता है। मुझे लगाने से पहले यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि महिला गर्भवती तो नहीं है। इस हेतु गर्भ जांच करवाना अनिवार्य है। इसके साथ-साथ यह भी सुनिश्चित करना है कि महिला को योनि में अथवा गर्भाशय में संक्रामक रोग तो नहीं हैं।

❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग करने के पहले एक दो माह तक मासिक स्राव में परिवर्तन एवं निचले पेट में हल्का सा दर्द रह सकता है तथा कभी-कभी अनियमित (महीने में दो बार या दो माह में एक बार) या अधिक मासिक स्राव हो सकता है। जो कुछ समय बाद खुद ही ठीक हो जाते हैं।

❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मुझे लगाने के तीन माह तक प्रत्येक माह में एक बार चिकित्सक से परामर्श करना जरूरी है।

❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

- मुझे केवल एक बार ही लगाना होता है।
- मुझे लगाने से लम्बे समय तक गर्भवती होने की सम्भावना नहीं रहती है किन्तु मैं प्रजनन तन्त्र संक्रमण एवं एच.आई.वी./एड्स से महिला को नहीं बचा सकती।
- सरकारी अस्पताल/फेमिली प्लानिंग ओ०पी०डी० में मिलने वाली कॉपर टी 10 वर्ष के लिये असरदार है। बाजार में उपलब्ध मल्टिलोडेड 250—3 वर्ष के लिए और मल्टिलोडेड 375— 5 वर्ष के लिए असरदार है।

DMPA Injection

डी.एम.पी.ए. इंजेक्शन



☛ मेरा नाम—

मैं इन्जेक्शन हूँ। मेरे बहुत से उपनाम हैं जैसे डिप्पो मैड्रोक्सी प्रोजेस्ट्रोन एसिटेट (डी.एम.पी.ए.) या नोथिस्ट्रोन इननथेट (नैट— एन) आदि। और अब 'अन्तर' के नाम से भी जानी जाती हूँ। मुझमें केवल प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन होता है।

☛ मेरा मुख्य काम—

मैं महिला के शरीर में रहकर ग्रीवा की श्लेष्मा को गाढ़ा कर एवं अण्डों को परिपक्व नहीं होने देता।

☛ मेरी उपलब्धता—

मैं वर्तमान में सरकारी अस्पतालों में, निजी स्वास्थ्य सेवाप्रदाताओं व दवाईयों की दुकानों में उपलब्ध हूँ।

☛ मेरा प्रभाव—

यदि आप मुझे अपना रहे हैं तो मेरा प्रभाव एक माह से तीन माह तक रहता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि महिला कौन सा इन्जेक्शन प्रयोग कर रही है।

☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- मुझे चिकित्सक की सलाह से बांह की ऊपरी या नितम्ब की मांसपेशियों में इन्जेक्शन द्वारा लगाया जाता है।

- मेरा प्रयोग माहवारी के बाद सात दिन के अन्दर, प्रसव के तुरन्त बाद एवं गर्भपात के बाद प्रयोग किया जा सकता है किन्तु मेरे प्रयोग करने से पूर्व यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि महिला गर्भवती नहीं है।
- मेरा प्रयोग वे महिलायें नहीं कर सकती हैं जिन्हें लीवर की तकलीफ, अधिक रक्त चाप, डायबिटीज बीमारी, पांव में खून के थक्के जमने, पुरानी स्तन कैंसर तथा हृदय रोग हों।

● मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग करने से पहले एक दो माह तक मासिक धर्म में अनियमितता, वजन बढ़ना, सुस्ती, सिर दर्द, स्वभाव में बदलाव, पाचन क्रिया में बदलाव या यौन इच्छा में कमी आदि परेशानियों की सम्भावना रहती है।

● दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मेरा इस्तेमाल करने से पूर्व महिला को चिकित्सक से परामर्श करना अनिवार्य है तथा साथ ही अपनाने के बाद किसी तरह की परेशानी होने पर तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करना अनिवार्य है।

☛ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

- मेरा प्रयोग करने से महिलायें बिना किसी परेशानी के लम्बे समय तक गर्भवती होने से बच सकती हैं तथा महिलायें मुझे छोड़ने पर चार से छः माह के अन्दर दोबारा गर्भवती हो सकती हैं।
- मैं स्तनपान के दौरान सुरक्षित प्रयोग की जा सकती हूँ

Implant

इम्प्लान्ट



☛ मेरा नाम—

मैं बहुत सारे ब्रान्ड नामों से बाजार में उपलब्ध हूँ। मैं माचिस की तीली के आकार में महिलाओं के ऊपरी बाजू की चमड़ी के नीचे रहकर गर्भ निरोधक का कार्य करता हूँ।

☛ मेरा मुख्य काम—

मुझ में मौजूद प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन ग्रीवा के द्रव्य को गाढ़ा कर, अण्डों के उत्सर्जन को रोककर गर्भ को ठहरने से रोकता है।

☛ मेरी उपलब्धता—

मुझे इस समय आप कुछ निजी डॉक्टरों या नर्सिंग होम से प्राप्त कर सकते हैं।

☛ मेरा प्रभाव—

मैं 99 से 99.5 प्रतिशत तक प्रभावशाली हूँ और लगभग 5 वर्षों तक काम करता हूँ।

☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मुझे प्रशिक्षित चिकित्सक अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता के द्वारा महिला के हाथ की मांसपेशी में चीरा/छेद कर के स्थापित किया जाता है।

❖ मुझे कब प्रयोग कर सकते हैं—

- मेरा प्रयोग माहवारी के सात दिनों के अन्दर किया जा सकता है किन्तु महिला गर्भवती नहीं है, यह सुनिश्चित करना आवश्यक है।
- यदि महिला पूर्व में कॉपर-टी या हार्मोनल गोलियां नियमित ले रही थी और अब परिवार नियोजन का साधन बदलना चाहती है तो वह मेरा प्रयोग कर सकती हैं।
- प्रसव के कम से कम 6 सप्ताह के बाद या माहवारी न लौटी हो तो 6 माह के अन्दर भी मेरा प्रयोग किया जा सकता है।
- गर्भपात या मिस कैरेज की स्थिति में मेरा प्रयोग सात दिनों के अन्दर करना उपयुक्त है।

❖ मुझे प्रयोग करते समय की सावधानियां—

मुझे लगाने वाला चिकित्सक या स्वास्थ्य कार्यकर्ता प्रशिक्षित होना जरूरी है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा लगाने से पूर्व महिला को मेरे बारे में विस्तृत जानकारी देना जरूरी है जैसे— मुझे कैसे लगाना है व लगाते समय कितनी परेशानी या दर्द होगा। मुझे लगाने के

बाद तीन माह तक माह में एक बार चिकित्सक की सलाह लेना जरूरी है।

☛ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

- कुछ समय तक मासिक चक्र में अनियमितता एवं अधिक रक्त स्राव।
- कुछ समय तक निचले पेट एवं सिर में हल्का दर्द।
- वजन बढ़ना।
- कुछ महिलाओं में सम्भोग की इच्छा कम होना।

☛ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

निचले पेट में व सिर दर्द में ब्रुफिन या पैरासिटामॉल की गोली ले सकते हैं। अन्य किसी गम्भीर समस्या में तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें।

☛ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

- मेरा एक बार इस्तेमाल करने पर मैं दो से पांच वर्षों तक कार्य करता हूँ तथा 99 प्रतिशत प्रभावशाली हूँ।
- स्तनपान काल में भी प्रयोग की जा सकती हूँ

Combined Patch (Bandage) कम्बाइन्ड पैच (पट्टी)



☛ मेरा नाम—

मुझे आर्थो एवरा या एवरा के नाम से भी जाना जाता है।

☛ मेरा मुख्य काम—

मुझ में मौजूद प्राकृतिक इस्ट्रोजन व प्रोजेस्टिनिन हार्मोन्स अण्डे का उत्सर्जन रोक देते हैं।

☛ मेरी उपलब्धता—

मैं अभी प्रयोग व अनुसंधान की अवस्था से गुजर रहा हूँ। अतः कुछ ही देशों में मैं उपलब्ध हूँ।

☛ मेरा प्रभाव—

यदि मुझे ठीक से प्रयोग किया जाये तो मैं गर्भ निरोधक गोली के बराबर (99 से 99.5 प्रतिशत) प्रभावशाली हूँ।

☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मेरा आकार चौकोर पट्टीनुमा है। अतः मुझे तीन हफ्तों के लिए हर हफ्ते महिला एक नयी पट्टी अपनी

पीठ, पेट की बगल, ऊपर बांह या नितम्बों के ऊपर चिपका देती है। महिला चौथे हफ्ते बिना पट्टी (पैच) के रहने के बाद फिर से नई पट्टी अगले सप्ताह के उसी दिन/वार में चिपका लेती है, जिस दिन/वार को मुझे हटाया था।

❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग के बाद मासिक चक्र में बदलाव या बीच में धब्बे दिखना, सिर दर्द, उबकाई आना, वजन का बढ़ना आदि हो सकते हैं। मेरे प्रयोग से प्रजनन एवं एच.आई.वी. संक्रमण से नहीं बचा जा सकता है।

❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मेरे प्रयोग करने से जो सामान्य परेशानियां होती हैं वे एक-दो माह में ठीक हो जाती हैं। अधिक परेशानी होने पर चिकित्सक अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क करना अनिवार्य है।

❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मेरे प्रयोग करने से महिला गर्भवती होने से बच सकती है। पट्टी का प्रयोग बन्द करने पर एक दो माह में पुनः गर्भवती हो सकती है।

Vaginal Ring योनि में रखने वाला रिंग



☛ मेरा नाम—

नूवा रिंग (Nuva Ring) या वैजिनल रिंग से महिलायें मुझे जानती हैं।

☛ मेरा मुख्य काम—

मुझ में मौजूद इस्ट्रोजन व प्रोजेस्टिन हार्मोन्स महिला के अण्डाशय से अण्डों को बाहर नहीं आने देते हैं।

☛ मेरी उपलब्धता—

मैं अभी सरकारी केन्द्रों पर उपलब्ध नहीं हूँ। मैं अभी अनुसंधान की अवस्था में हूँ। अतः अभी कुछ ही देशों में उपलब्ध हूँ।

☛ मेरा प्रभाव—

मैं उतना ही उपयोगी एवं प्रभावशाली हूँ जितना कि गर्भ निरोधक गोली है।

☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मैं रबड़ की तरह लचीला हूँ। मुझे सावधानीपूर्वक योनि में पहुंचाना होता है। लगातार ठीक तीन

सप्ताह/21 दिन तक मुझे योनि में रखकर चौथे सप्ताह (22वें दिन) महिला मुझे निकालर फेंक देगी। ठीक सातवें दिन/28वें दिन महिला को नया रिंग योनि में रखना होता है। मुझे प्रयोग करने में भूल-चूक होने पर नया रिंग प्रयोग करने के साथ अगले सात दिन तक दूसरी विधि/निरोध का प्रयोग करें। क्योंकि मुझमें भी (गर्भ निरोधक) गोलियों की तरह इस्ट्रोजन एवं प्रोजेस्टिन हार्मोन्स होते हैं। अतः रक्तचाप, लीवर या गॉल ब्लैडर, हृदय रोग, पैरों की नसों में थक्के जमना, डायबिटीज की लम्बी बीमारी, अधिक धूम्रपान के साथ 35 वर्ष से ज्यादा आयु, केवल स्तनपान करा रही महिलाओं को मेरा प्रयोग नहीं करना चाहिए।

❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मासिक चक्र में अनियमितता, सिरदर्द, योनि में सूजन, सफेद स्राव आदि मामूली दुष्प्रभाव शुरू में होते हैं पर कुछ माह बाद समाप्त हो जाते हैं।

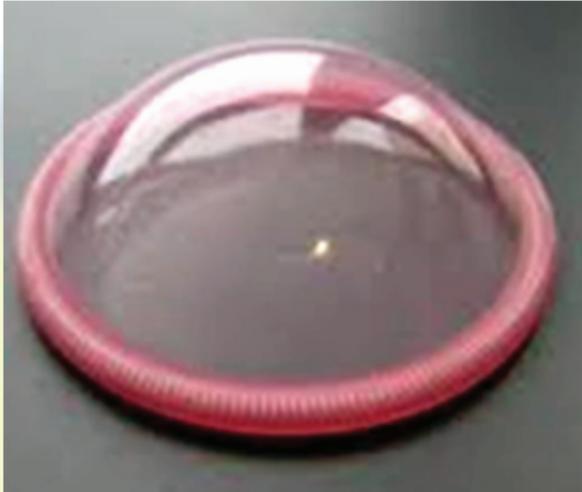
❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मेरा प्रयोग नियमानुसार एवं डॉक्टर से नियमित सलाह लेते रहने से दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।

❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मेरे प्रयोग से वही लाभ हैं जो मिश्रित हार्मोनयुक्त गोलियों के सेवन से है।

Diaphragm डायफ्राम



☛ मेरा नाम—

मैं डायफ्राम हूँ। मेरा आकार रबड़ के कप जैसा है।

☛ मेरा मुख्य काम—

मैं योनि में रहकर शुक्राणुओं को गर्भाशय में नहीं जाने देता।

☛ मेरी उपलब्धता—

मैं केवल बाजार में चुनी हुई दवाईयों की दुकान में उपलब्ध हूँ।

☛ मेरा प्रभाव—

सामान्य तौर पर मैं 75 से 80 प्रतिशत तक प्रभावी हूँ। मेरा ठीक से प्रयोग करने से 90 प्रतिशत प्रभावी एवं ग्रीवा के कैंसर व कुछ यौन रोगों से भी बचाता हूँ। स्पर्मिसिडेल जेल साथ में प्रयोग करने पर मैं ज्यादा असरदार हूँ।

☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मुझे प्रयोग करने के लिये महिला को पहली बार प्रशिक्षित कार्यकर्ता से योनि में रखना सीखना पड़ता है। मेरे पर अच्छी तरह स्पमीसाइड क्रीम लगाकर दो

भागों में मोड़ते हुये महिला को बैठे, लेटे या खड़ी स्थिति में रहकर एक उंगली की मदद से योनि में धकेलते हुए ग्रीवा तक पहुंचाना होता है। हर बार यौन सम्बन्ध बनाने से पहले महिला को मुझे योनि में रखना जरूरी है। मेरे साथ स्पर्मिसाइड का प्रयोग जरूरी है। मुझे 24 घंटे से ज्यादा योनि में नहीं रहने देना चाहिए। मुझे लगाते व निकालते समय नाखून से मुझमें छेद नहीं होना चाहिए। मुझे हर बार प्रयोग के बाद साबुन व पानी से धोना जरूरी है। शिशु जन्म या गर्भपात के छः सप्ताह तक मेरा प्रयोग न करें।

❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मुझे प्रयोग करने पर कुछ महिलाओं व पुरुष की योनि या लिंग में जलन या खुजली, पेशाब सम्बन्धी तकलीफ या यौन रोग की शिकायत हो सकती है।

❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

जिन महिलाओं को रबड़ से एलर्जी, यौन रोग या एच.आई.वी. संक्रमण वाली महिलायें मेरा प्रयोग न करें।

☛ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

गर्भ निरोधन की कुन्जी महिला के हाथ में रहती है। मुझे बार-बार प्रयोग किया जा सकता है। मुझे यौन सम्बन्ध में 4 से 6 घंटे पहले तथा 6 से 24 घंटे बाद निकाल सकते हैं।

Lactation Period

स्तनपान काल



☛ मेरा नाम—

लैम यानि स्तनपान काल के नाम से मैं सदियों से जानी जाती हूँ।

☛ मेरा मुख्य काम—

क्योंकि इस काल में महिला की माहवारी नहीं लौटी होती है इसीलिये मेरा कार्य प्राकृतिक तौर पर हो जाता है।

☛ मेरी उपलब्धता—

मेरा प्रयोग हर वह महिला कर सकती है जो शिशु जन्म से लेकर 6 माह तक बच्चे को सिर्फ अपना दूध ही देती है।

☛ मेरा प्रभाव—

मेरा प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि महिला ने बच्चे को सिर्फ अपना दूध ही दिया हो। साथ ही साथ एक दिन—रात में बच्चे को कम से कम 10—12 बार दूध पिलाती हो।

❖ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

मुझे प्रयोग करने के लिये केवल तीन शर्तों का मानना जरूरी है । 1— शिशु जन्म से लेकर 6 माह तक सिर्फ माँ का दूध पी रहा हो 2— माहवारी शुरू न हुई हो, 3— शिशु 24 घंटे में कम से कम 10—12 बार दूध पी रहा हो तथा वह 6 माह से छोटा हो । मेरा प्रभाव केवल बच्चे के जन्म से 6 माह तक ही रह सकता है ।

❖ मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मुझे केवल 6 माह तक ही प्रयोग किया जा सकता है ।

❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

इसमें माता को बच्चे को केवल अपना दूध ही देना है ।

❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

इन दिनों में माता को कोई अन्य परिवार नियोजन के साधन प्रयोग करने की जरूरत नहीं

पड़ती है किन्तु उसे शिशु को केवल अपना दूध ही देना होता है। महिला का शिशु जन्म के बाद वजन नहीं बढ़ता। माँ व शिशु में प्यार व भावनात्मक सम्बन्ध बढ़ते हैं। माहवारी देर से शुरू होती है।

Safe Period सुरक्षित काल



☛ मेरा नाम—

मैं सुरक्षित काल के नाम से महिलाओं के बीच में जाना जाता हूँ।

☛ मेरा मुख्य काम—

मेरा सही प्रयोग अण्डवाहिनी में डिम्ब व शुक्राणु के मिलन को रोकता है।

☛ मेरी उपलब्धता—

मैं प्राकृतिक रूप से हर महिला के साथ उपलब्ध हूँ।

☛ मेरा प्रभाव—

सामान्य तौर पर प्रयोग करने पर मैं 70 से 75 प्रतिशत तक प्रभावी हूँ।

☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- कैलेण्डर आधारित प्रक्रिया में मासिक चक्र के दिनों की जानकारी रखते हुये प्रजननशील समय के आरम्भ एवं समाप्त होने की पहचान करनी होती है।

- महिला अपने प्रजननशील दिनों के आरम्भ और अंत होने की जानकारी रखने के लिये एक या अनेक तरह के तरीकों का प्रयोग कर सकती हैं।
- इस विधि को कभी-कभी सेक्स से दूर रहने या प्राकृतिक परिवार नियोजन उपाय भी कहा जाता है।

● **मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—**
कोई दुष्प्रभाव नहीं है।

● **दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—**

मेरे प्रयोग से कोई दुष्प्रभाव नहीं है। केवल सुरक्षित काल में सम्बन्ध न बनाने के लिये पति-पत्नी में आपसी समझ जरूरी है या प्रजननशील दिनों में कण्डोम का प्रयोग करना जरूरी है। मैं यौन संक्रमित रोगों तथा एच.आई.वी./एड्स के संक्रमण को नहीं रोक सकता।

● **मेरे प्रयोग करने से लाभ—**

इससे गर्भावस्था के खतरे के प्रति कुछ हद तक सुरक्षा मिल सकती है।

प्रयोगकर्ता—

मुझे प्रयोगकर्ता वे महिलाएं हैं जिन्हें नियमित (26 से 32 दिनों के बीच) माहवारी होती है व अपनी माहवारी के दिनों की ठीक से गणना कर सकती हैं।

मुख्य बातें—

- मैं बहुत प्रभावी हो सकता हूँ यदि मेरा लगातार और ठीक प्रकार से प्रयोग किया जाये।
- मेरे प्रयोग के लिये साक्षर होने अथवा उच्च शिक्षा की आवश्यकता नहीं होती।
- अपने कैलेण्डर में 6 माह तक की मासिक स्राव को देखना है। मासिक स्राव नियमित 26 से 32 दिन के मध्य होना चाहिए।
- इस विधि में शरीर में होने वाले परिवर्तनों के प्रति जागरूक रहना और विशिष्ट विधि के नियमानुसार दिनों की गिनती करना आवश्यक होता है।
- यदि प्रजनन काल के दिनों में यौन सम्बन्ध बनाने हो तो निरोध का सही प्रयोग जरूरी है।

- 26 से 32 दिनों की माहवारी वाली महिला में 8वें से 21वें दिन तक का समय असुरक्षित माना गया है।

$$\text{सबसे छोटे मासिक चक्र (26) - 18 = 8}$$

$$\text{सबसे लम्बे मासिक चक्र (32) - 11 = 21}$$

Permanent Sterilization

स्थायी साधन

Male Vasectomy

पुरुष नसबन्दी



☛ मेरा नाम—

मैं पुरुष नसबन्दी के नाम से जाना जाता हूँ।

☛ मेरा मुख्य काम—

मुझे अपनाने से अण्डकोष से शुक्राणु बाहर नहीं आ पाते हैं।

☛ मेरी उपलब्धता—

मैं प्राथमिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त उपलब्ध हूँ, साथ ही साथ स्वास्थ्य विभाग पुरुषों को आर्थिक मदद भी देता है। कुछ निजी अस्पताल एवं गैर सरकारी अस्पतालों में शुल्क देकर भी उपलब्ध हूँ।

☛ मेरा प्रभाव—

मैं 97 से 98 प्रतिशत तक प्रभावी हूँ।

☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- मेरा प्रयोग करने के लिये अण्डकोष में छोटा सा छेद या चीरा लगाकर शुक्रकोषों से निकलने वाली शुक्रनलिकाओं को काटकर बांध दिया जाता है।

- मेरा प्रयोग केवल वही पुरुष कर सकते हैं जिनका परिवार पूरा हो गया हो तथा मुझे किसी भी उम्र में प्रयोग किया जा सकता है।

● मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मुझे अपना देने के बाद कभी—कभी प्रारम्भिक तीन माह के दौरान महिला गर्भवती हो सकती है। कुछ समय के लिये ऑपरेशन के स्थान पर तथा अण्डकोषों में सूजन या दर्द हो सकता है।

● दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मुझे प्रयोग करने के तीन माह तक कण्डोम के प्रयोग करने से गर्भवती होने की सम्भावना से बचा सकता है। पुरुष को मेरा प्रयोग प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में प्रशिक्षित चिकित्सकों के माध्यम से करवाना चाहिए। ऑपरेशन के बाद एक सप्ताह तक आराम करना लाभदायक होता है। ऑपरेशन के बाद अगले एक माह में दो बार चिकित्सक से परामर्श लेना अनिवार्य है।

☛ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मेरे प्रयोग करने से पुरुष जीवनभर सन्तानोत्पत्ति से छुटकारा पा जाते हैं। मुझे अपनाने पर सरकार द्वारा पुरुषों को विशेष रूप से आर्थिक मदद भी दी जाती है। मैं एक कम समय में किये गया एक छोटा आपरेशन हूँ। फिर से आपरेशन द्वारा काटी गई शुक्रनलिकाओं को फिर से जोड़ा जा सकता है लेकिन यह एक कठिन व खर्चीली प्रक्रिया है।

Tubectomy

महिला नसबन्दी



☛ मेरा नाम—

स्थाई परिवार नियोजन के लिये मुझे दो नामों (लैप्रोस्कोपी एवं मिनी लैप्रोस्कोपी) से जाना जाता है।

☛ मेरा मुख्य काम—

मेरा मुख्य काम डिम्ब को गर्भाशय में आने से रोकना है जिससे शुक्राणु से डिम्ब का सम्पर्क न हो सके।

☛ मेरी उपलब्धता—

मैं प्राथमिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त उपलब्ध हूँ, साथ ही साथ स्वास्थ्य विभाग महिला को आर्थिक मदद भी देता है। कुछ निजी अस्पताल एवं गैर सरकारी अस्पतालों में शुल्क देकर भी उपलब्ध हूँ।

☛ मेरा प्रभाव—

मैं 99 से 99.5 प्रतिशत तक प्रभावशाली हूँ।

☛ मुझे प्रयोग करने का तरीका—

- महिला के निचले पेट में छोटा सा चीरा लगाकर दूरबीन से देखकर महिला की अण्डवाहिनियों

को काटकर, अलग-अलग बांध दिया जाता है या छल्ला चढ़ा दिया जाता है।

- मेरा प्रयोग महिला के प्रसव या गर्भपात के तुरन्त बाद अथवा माहवारी के सात दिनों के अन्दर किया जा सकता है किन्तु इससे पूर्व यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि महिला गर्भवती नहीं है।
- मुझे प्रयोग करने वाली महिला की सहमति आवश्यक है। साथ ही साथ मेरा प्रयोग करने से पूर्व चिकित्सक की सलाह अनिवार्य है।

● मेरे प्रयोग करने पर दुष्प्रभाव—

मेरे प्रयोग करने पर महिला कभी-कभी 1000 में से 5 महिलायें दुबारा गर्भवती हो सकती है। विषम परिस्थितियों में महिला यदि दुबारा गर्भवती होना चाहती है तो फिर से ऑपरेशन खोलने की प्रक्रिया थोड़ी जटिल है। आपरेशन के बाद कभी-कभी निचले पेट में दर्द हो सकता है।

❖ दुष्प्रभाव से बचने के उपाय—

मुझे अपनाने के बाद 10 दिनों तक यौन सम्बन्ध से बचना चाहिए। महिला को मेरा प्रयोग प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में प्रशिक्षित चिकित्सकों के माध्यम से करना चाहिए। ऑपरेशन के बाद अगले एक माह में दो बार चिकित्सक से परामर्श लेना अनिवार्य है। मेरा प्रयोग केवल वहीं महिलायें करें जिनका परिवार पूरा हो गया है।

❖ मेरे प्रयोग करने से लाभ—

मेरा एक बार प्रयोग करने पर महिला जीवनभर गर्भवती होने से छुटकारा पा सकती है। जो महिलायें भविष्य में गर्भवती होना चाहती हैं, एक कठिन प्रक्रिया के बाद उनकी नलियाँ पुनः जोड़ी जा सकती हैं। मैं प्रजनन संक्रमण एवं एच.आई.वी. के संक्रमण को रोकने में प्रभावी नहीं हूँ।

बास्केट ऑफ च्वाईस

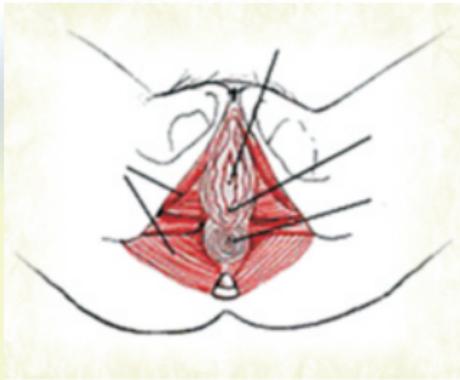
बास्केट ऑफ च्वाईस परिवार नियोजन कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग है जिसमें प्रयोगकर्ता अपनी इच्छा के अनुसार परिवार नियोजन के साधनों का चयन कर सकता है। किन्तु इस सुविधा को पाने से पहले प्रयोगकर्ता को परिवार नियोजन के साधनों के बारे में विस्तृत जानकारी होना आवश्यक है। विभिन्न अध्ययनों से यह पता चला है कि यदि जानकारी के बाद परिवार नियोजन के साधन प्रयोगकर्ता के द्वारा चयन किया जाता है, तो वह उसे सही तरीके से लम्बे समय तक इस्तेमाल करता है। इसी धारणा के आधार पर गुणवत्तायुक्त परिवार नियोजन में बास्केट ऑफ च्वाईस का बड़े स्तर पर प्रयोग किया गया जिसका उद्देश्य केवल साधनों का एक साथ उपलब्ध करवाना ही नहीं था बल्कि लोगों में विभिन्न साधनों के प्रति जानने व प्रयोग करने की जिज्ञासा पैदा करना था।

गुणवत्तायुक्त परिवार नियोजन कार्यक्रम में बास्केट ऑफ च्वाइस में सरकार द्वारा उपलब्ध साधनों के अतिरिक्त बाजार में उपलब्ध अन्य साधनों को भी सम्मिलित किया गया है जिससे लोगों को चयन करने हेतु अधिक से अधिक विकल्प दिये जा सकें। इसका परिणाम यह हुआ कि काफी संख्या में महिलाओं ने इंजेक्टेबल को परिवार नियोजन के साधन के रूप में अपनाना प्रारम्भ किया। यह साधन मुख्य रूप से उन महिलाओं के लिये वरदान साबित हुआ जो परिवार नियोजन के बारे में अपने समुदाय में खुले रूप से अपनाने में संकोच करती थीं।



Perineum Hygiene

पैरीनियम स्वच्छता



☞ पैरीनियम क्या है ?

पैरीनियम एक हीरे की जैसी आकृति वाला स्थान है जो महिलाओं में योनि और मल द्वार के मध्य में स्थित है। इसमें ऐसी संरचनाएँ होती हैं जो मूत्राशय, मलाशय एवं जननांग को सहारा देती हैं।

☞ पैरीनियम सफाई की जरूरत कब पड़ती है ?

- ६ मासिक धर्म के समय
- प्रसव उपरांत
- गर्भपात के बाद
- प्रजनन अंगों के ऑपरेशन के बाद
- जो मल-मूत्र पर नियंत्रण नहीं रख पाते

☞ प्रसवोपरांत देखभाल

- पैरीनियम को हमेशा साफ रखना चाहिए। लोचिया (सफेद रंग का गाढ़ा स्राव) का स्राव जो चार सप्ताह तक हो सकता है। अतः नियमित साफ सूती कपड़े या सैनेटरी नैपकिन को बदलते रहना चाहिए।

- दिन में रोज एक या दो बार नहाना चाहिए।
- पैरीनियम के ऊपर हल्का गरम पानी डालने से या गरम पानी की सिकाई करने से पेशाब करते समय जो दर्द होता है उसमें आराम मिलता है।
- गरम पानी की सिकाई करने के लिए एक तसले में गरम पानी लेना चाहिए और उसमें सादा नमक या बीटाडीन या KMnO_4 डालकर, पैरों को बाहर निकालकर तसले में उकड़ू बैठ जाना चाहिए।
- ठंडे पानी की सिकाई से भी सूजन और प्रसव के बाद होने वाली परेशानी में आराम मिलता है।
- दिनभर में खूब पानी पीना चाहिए। रेशेदार भोजन जैसे प्रचुर मात्रा में फलों एवं सब्जियों के सेवन से कब्ज की परेशानी भी दूर होती है।
- व्यायाम (गर्भाशय की मांस पेशियों को मजबूत करने वाले व्यायाम) करने से पेड़ू की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।



- जब तक पैरीनियम में दर्द है तब तक शारीरिक संबंध न बनायें ।
- प्रसव के दौरान यदि पेरिनियम में टांके हैं तो साफ पैड का प्रयोग करें व प्रारम्भ के दस दिन तक आलथी-पालथी न लगाकर बैठें ।

☞ पैरीनियम सफाई की प्रक्रिया

पैरीनियम सफाई में मूत्र एवं मल त्याग के बाद भग्नासा एवं पैरीनियम को बाहरी तौर पर धोया जाता है ।

- प्रक्रिया को शुरू करने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन से धो लेना चाहिए ।
- आराम से पैरों को फैला देना चाहिए ।
- पैरीनियम वाली जगह को धुले हुए सूती कपड़े एवं हल्के गरम पानी से साफ करना चाहिए ।
- सफाई करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि सफाई हमेशा आगे से पीछे, मूत्र नली के आगे से पीछे की ओर जायें ।

- कभी भी पोंछने वाले कपड़े को पीछे वाले हिस्से से आगे की ओर नहीं लाना चाहिए क्योंकि इससे मलद्वार के कीटाणु मूत्र मार्ग में प्रवेश कर सकते हैं और संक्रमण पैदा हो सकता है।
- जब पैरीनियम की सफाई हो जाये तब अखबार के टुकड़े से वहाँ सुखा लेना चाहिए।

☞ सावधानियाँ

- प्रक्रिया को करने से पहले मूत्र या मल त्याग कर लेना चाहिए।
- हमेशा गुनगुने पानी का इस्तेमाल करना चाहिए।
- सफाई करते समय यह ध्यान रखें कि पैरीनियम को हमेशा आगे से पीछे की ओर पोंछना चाहिए।



☞ पैरीनियम सफाई से लाभ

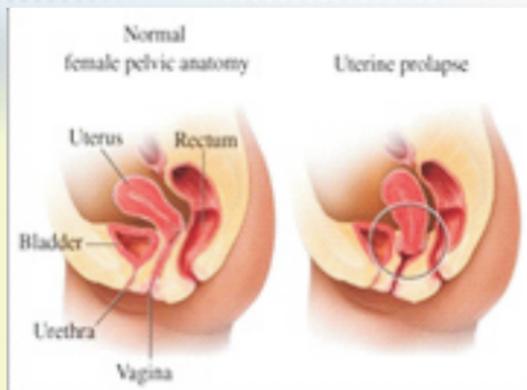
- पैरीनियम की नियमित एवं सही देखभाल से मूत्राशय भाग में संक्रमण होने की संभवनाओं को

कम किया जा सकता है और साथ ही साथ गुर्दे एवं मूत्राशय, में भविष्य में होने वाली दिक्कतों को भी कम करती है ।

- प्रसव के पश्चात योनि मुख में जो ढीलापन होता है उसे व्यायाम द्वारा ठीक किया जा सकता है ।

Prolapsed Uterus

गर्भाशय भ्रंश



☞ परिभाषा

गर्भाशय का योनि से बाहर आना

☞ शारीरिक संरचना पर एक नजर

- गर्भाशय सामने की ओर झुका हुआ अपनी सामान्य अवस्था के सहारे से स्थित रहता है। ये सहारे हैं— मांसपेशिया, स्नायु, फेशिया और पेल्विक बोन की संरचना
- पैल्विक डायफ्राम मांसपेशियों का वह समूह है जो पैल्विस पर मजबूत तल बनाता है जो गर्भाशय को सहारा देता है व अपनी स्थिति में रखता है।
- पैल्विक बोन का एक सावधानीपूर्वक परीक्षण भ्रंश (गर्भाशय का योनि से बाहर लटक जाना) के बढ़ते खतरे को पता करने में मददगार है।
- पैल्विक बोन पर आघात और हड्डी टूटने का भी भ्रंश पर प्रभाव पड़ता है।

☞ कारण

मुख्यतः गर्भाशय भ्रंश के बाह्य कारण हैं जैसे कि—

- कूल्हे के सहारों पर आघात लगना जैसे गर्भावस्था, प्रसव में देर लगना, बड़ा शिशु, प्रसव का औजारों से होना और कठिनाई से प्रसव होना व प्रसव के समय पेट पर धक्का देना।

- कूल्हे की मांसपेशियों का कमजोर होना जैसे प्रसव के समय योनि द्वार का ढीला हो जाना, बढ़ती उम्र, माहवारी का बंद होना, नसों का क्षय या क्षतिग्रस्त होना ।
- कूल्हें की अस्थि का टूट जाना या विकृति आना ।
- अन्तः उदर के दबाव का बढ़ जाना जैसे लम्बी खाँसी, दमा, मोटापा, कठिन शारीरिक श्रम करना, भारी वजन उठाना, कसे हुए अन्तःवस्त्र, उदर में पानी भर जाना, लम्बी कब्ज़ और जोर लगाना भी मुख्य कारण हैं ।
- पर्यावरणीय, जातियों एवं संस्कृति के बीच में सामाजिक विभिन्नता जैसे प्रजनन अंगों की देखभाल, कठिन शारीरिक श्रम, कूल्हें के संक्रमण इत्यादि ।
- श्रोणी की संरचना और श्रोणी प्रदेश को सहारा देने वाली मांसपेशियों की गुणवत्ता में अनुवांशिक भिन्नता ।
- जन्मजात जैसे गर्भाशय मुख का ज्यादा लंबा होना ।
- खान पान में पौष्टिक तत्व व प्रोटीन की कमी होना ।

☞ रोग—विषयक निरूपण— लक्षण

- लक्षणों का भ्रंश की स्थिति से सीधा संबद्ध नहीं है।
- नीचे की तरफ जोर लगाने का अनुभव, सब कुछ बाहर निकलने का अनुभव होना, योनिमुख से गर्भाशय का बाहर निकल आना।
- निचले कमर में दर्द और असुविधा। खड़े रहने पर
- समस्या ज्यादा बदतर हो जाती है एवं लेटने पर आराम मिलता है।
- यौन संबंध स्थापित करने में मुश्किल आ सकती है।

☞ परीक्षण

- सामान्य स्वास्थ्य का मूल्यांकन
- श्रोणी की जाँच के लिए लिथोटमी स्थिति में लिटाये
- भ्रंश का निर्धारण के लिए खँसने को बोलें
- कूल्हें की अस्थि संरचना की जाँच
- मांसपेशियों की मजबूती—अंगुलि डालने पर मांसपेशियों को सिकुड़ने को कहे
- भ्रंश पर अल्सर की जाँच करे
- श्रोणी का अल्ट्रासाउंड

☞ भ्रंश के प्रकार

- गर्भाशय—गर्भाशय योनि भ्रंश
- वस्ति—सिस्टोसील

- मलाशय—रेक्टोसील
- आंत— एन्टेरोसील

☞ गर्भाशय योनि भ्रंश की स्थिति

प्रथम स्थिति—गर्भाशय का योनिमुख के ऊपर आना

द्वितीय स्थिति—गर्भाशय का योनिमुख में आना

तृतीय स्थिति—गर्भाशय का योनि मुख के बाहर गिरना

चतुर्थ स्थिति—पूर्ण गर्भाशय का बाहर आना (प्रोजिडेंशिया)

☞ बचाव

- गर्भावस्था के दौरान देखभाल को उत्तम बनाना जैसे अस्पताल में प्रसव, ऑपरेशन से प्रसव, परिवार नियोजन ।
- मांसपेशियों की मजबूती बढ़ायें जैसे योनि प्रसव के बाद के व्यायाम ।
- प्रसव के उपरांत देखभाल—माँ प्रसव के उपरांत विशेषतः छः सप्ताह तक आराम करें ।
- मुख्य कारण का उपचार करें जैसे पुरानी खॉंसी, पुरानी फेफड़ों की बीमारी, मोटापा, कब्ज ।
- वे महिलाएँ जिनकी माहवारी बंद हो गयी है— हार्मोन रिप्लेसमेंट थैरेपी जैसे इस्ट्रोज़, विशेषज्ञ की देखरेख में लेना चाहिए ।
- गर्भावस्था व दो गर्भ ठहरने के अंतराल के समय आयरन व प्रोटीनयुक्त भोजन लेना ।

नाम

दूरभाष

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

नाम

दूरभाष

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

नाम

दूरभाष

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

नाम

दूरभाष

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

नाम

दूरभाष

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2019

JANUARY 19	S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

MARCH 19	S	M	T	W	T	F	S
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

MAY 19	S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

JULY 19	S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

SEPTEMBER 19	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

NOVEMBER 19	S	M	T	W	T	F	S
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

FEBRUARY 19	S	M	T	W	T	F	S
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28			

APRIL 19	S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

JUNE 19	S	M	T	W	T	F	S
30							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

AUGUST 19	S	M	T	W	T	F	S
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

OCTOBER 19	S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

DECEMBER 19	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

2020

20	S	M	T	W	T	F	S
JANUARY				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

20	S	M	T	W	T	F	S
MARCH	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

20	S	M	T	W	T	F	S
MAY						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

20	S	M	T	W	T	F	S
JULY				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

20	S	M	T	W	T	F	S
SEPTEMBER			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

20	S	M	T	W	T	F	S
NOVEMBER	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

20	S	M	T	W	T	F	S
FEBRUARY							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

20	S	M	T	W	T	F	S
APRIL				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

20	S	M	T	W	T	F	S
JUNE			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

20	S	M	T	W	T	F	S
AUGUST	30	31					1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

20	S	M	T	W	T	F	S
OCTOBER					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

20	S	M	T	W	T	F	S
DECEMBER			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

