क्लस्टर मीटिंग के लिए

एफ0पी0 रिफ्रेशर (1–8)

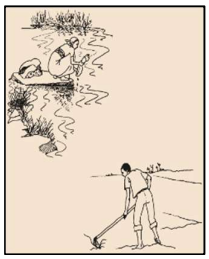
क्लस्टर मीटिंग के लिए
एफ0पी0 रिफ्रेशर – 1

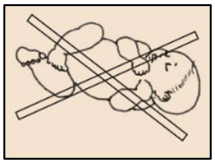
क्लस्टर मीटिंग के लिये एफ0पी0 रिफ्रैशर –1

गर्भावस्था का सही समय व बच्चो' में उचित अंतराल का महत्व (Healthy Timing and Spacing ofPregnancy**)**

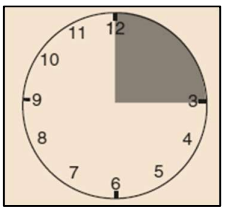
सहजकर्ता प्रतिभागियों से माया की कहानी के माध्यम से गर्भावस्था का सही समय व बच्चों में उचित अंतराल के महत्व की चर्चा करें।

माया 8 महीने की एक गर्भवती महिला थीं जो कि अल्लीपुर गॉव की रहने वाली थी। माया पढ़ी लिखी नहीं थी और उसका परिवार बहुत गरीब था, माया व उसका पति बहुत मेहनत करके मजदूरी की कमाई से अपने परिवार का पालन पोषण करते थे। माया की उम्र 30 साल की थी, व उसकी शादी 16 साल की उम्र में हुई थी। उसके बच्चे जल्दी जल्दी हुए, उसने 7 बच्चों को जन्म दिया था, जिसमें 5 बच्चे अभी भी जीवित थे। यह उसका 8वां गर्भधारण था, जबकि सबसे छोटा बच्चा केवल 1 साल का था और वह यह बच्चा भी नहीं चाहती थी, क्योंकि वह पहले से भी बहुत कुपोषित थी व उसमें खून की कमी थी।





एक दिन अचानक माया को अत्यधिक रक्तस्त्राव शुरू हो गया और वह बेहोश हो गई। अस्पताल ले जाने के लिए गाड़ी व पैसो का इंतजाम करने में 4 घन्टे लग गये। जब वो अस्पताल पहुंची तब तक उसका काफी खून जा चुका था, अस्पताल पहुंचने पर पता चला की डॉक्टर वहॉ उपलब्ध नहीं थे और अस्पताल में एक ही युनिट खून था जोकि उसको चढ़ाया गया। माया को ऑपरेशन की तुरन्त आवश्यकता थी। लेकिन डाक्टर को आने में 3 घन्टे और लग गये, इस बीच माया और उसके बच्चे की मृत्यु हो गई। डॉक्टर ने बताया कि माया की मृत्यु प्रसव पूर्व अत्यधिक रक्त स्त्राव होने से हुई जिसकी वजह थी कि माया के गर्भाशय में ऑवल नाल, बच्चे दानी के मुंह को ढ़क रही थी। ऐसी समस्या वाली महिलाओं को गर्भावस्था के आखिरी अवधि या प्रसव से पहले अनिवार्य रूप से बिना दर्द के रक्तस्त्राव होने लगता है।



डाक्टर ने जब उसके पति से बात कि तो यह भी पता चला कि माया ने कभी भी कोई जॉच नहीं कराई और सारे बच्चे घर पर ही हुए है, इसके अलावा यह भी पता चला कि उसे पहली बार रक्तस्त्राव नहीं हुआ था। वास्तव में उसे उसी महीने में दो बार थोड़ी देर तक रक्तस्त्राव हो चुका था और दोनों बार रक्तस्त्राव स्वयं ही बंद हो गया था। लेकिन उसने इस बात को गम्भीरता से नहीं लिया।

कहानी के बाद सहजकर्ता प्रतिभागियों से प्रश्न पूछें, प्राप्त उत्तरों को चार्ट पेपर या ब्लैक बोर्ड पर लिखें और उन्हीं बिन्दुओं को लेकर चर्चा करें, अगर कुछ बिन्दू प्रतिभागियों के द्वारा नहीं निकल पा रहे है तो अंत में उन बिन्दुओं को जोड़कर चर्चा करें। सहजकर्ता के लिए प्रश्न के उत्तर नीचे दिये गये है।

प्रश्न– माया की मृत्यु के क्या कारण थे?

उत्तर– खून की कमी, गरीबी अशिक्षा, सामाजिक भेदभाव, जानकारी का अभाव, जोखिम कारको की जानकारी न होना, प्रसव पूर्व तैयारी का अभाव, अस्पताल पहुचंने में देरी और अस्पताल में आपातकालीन स्थिति से निपटने की अधूरी व्यवस्था, समय पर खून का उपलब्ध न होना बार–बार गर्भ ठहरना, अनचाही गर्भावस्था, ज्यादा बच्चे होना

प्रश्न– क्या माया को बचाया जा सकता था?

खून की कमी	✓ प्रसव पूर्व 4 जांचे, अच्छे पोषण की जानकारी, टीटी के दो टीके, आयरन की गोलियॉ या खून चढ़ाकर एनीमिया का समाधान
बार–बार गर्भ ठहरना, ज्यादा बच्चे होना, अनचाही गर्भावस्था	✓ सही समय पर पहला बच्चा, ✓ दो बच्चों के बीच में 3 साल का अन्तर, बच्चे अपनी ईच्छा से हो न की संयोग से, ✓ यह सब तभी सम्भव है जब गर्भनिरोध के साधनों को प्रयोग किया जाये

उच्च जोखिम कारकों की जानकारी न होना	✓ उच्च जोखिम कारको के बारे में समय से सेवा प्रदाता द्वारा जानकारी देना
गरीबी, अशिक्षा, सामाजिक एवं आर्थिक भेदभाव	✓ महिलाओं के लिए शिक्षा, व्यवसाय की व्यवस्था/उपलब्धता
अस्पताल पहुंचने में देरी	✓ प्रसव पूर्व तैयारी–रेफरेल केन्द्र की पहचान करना, साधन की व्यवस्था, धन की व्यवस्था, खून देने वाले की व्यवस्था, आशा से तुरन्त सम्पर्क
अस्पताल में आपातकालीन स्थिति से निपटने की अधूरी व्यवस्था	✓ अस्पताल में ब्लड बैंक की व्यवस्था ✓ प्रशिक्षित डाक्टर एवं पर्याप्त स्टाफ की उपलब्धता

प्रश्न– कम उम्र में गर्भधारण एवं दो बच्चों के बीच में कम अन्तराल होने पर माँ एवं बच्चे को क्या समस्याएं आती है?

बतायें कि कम उम्र में माँ बनने से माँ व बच्चों को निम्न खतरे हो सकते हैं;

कम उम्र में माँ को खतरे	शिशु को खतरे
• समय से पहले शिशु का जन्म, • कमजोर शिशु का जन्म • गर्भावस्था के दौरान रक्तचाप (बी0पी0) बढ़ जाता है जो माँ और शिशु के लिए खतरनाक हो सकता है। • गर्भपात की संभावना बहुत बढ़ जाती है, • प्रसव के बाद इन्फेक्शन, • मानसिक अवसाद, • ऑपरेशन से बच्चा कराने की संभावना बहुत ज्यादा होती है • बाधित प्रसव • किशोरी की मृत्यु की संभावना बहुत बढ़ जाती है • किशोरी में कई प्रकार के आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होना	• समय से पहले कमजोर शिशु का जन्म, • कम वजन एवं अविकसित शिशु का जन्म जिनमें इन्फेक्शन के ज्यादा संभावना होती है • मरे हुए बच्चे के जन्म की संभावना • जन्म के तुरन्त बाद सांस लेने में तकलीफ जिससे दम घुटने (बर्थ अस्फक्सिया) से शिशु के जान भी जा सकती है, • जन्म के दौरान शिशु को चोट • गर्भ में शिशु की बढ़ोतरी रुक जाना

दो बच्चों के बीच में कम अन्तराल होने से माँ व बच्चों को निम्न खतरे हो सकते हैं;

माँ को खतरे	बच्चे को खतरे
• एनीमिया, गर्भपात, झिल्लियों का समय से पहले फटना, माता की मृत्यु, प्रसवपूर्व एवं प्रसव पश्चात अधिक रक्तस्त्राव, बच्चेदानी में संक्रमण आदि	• पूर्ण अवधि से पहले शिशु का जन्म हो जाना • कम वजन का बच्चा पैदा होना • नवजात शिशु में जटिलता/ मृत्यु का खतरा

सहजकर्त्ता (Facilitator) के लिए चर्चा के बिन्दु :

परिवार नियोजन से मातृ एवं शिशु मृत्यु को कम किया जा सकता है। दूसरे शब्दों में समझें तो कह सकते है कि मातृ एवं शिशु मृत्यु के जोखिम का आधारभूत कारण– **कम उम्र में शादी एवं गर्भावस्था, कम अंतराल पर बच्चों का पैदा होना एवं ज्यादा बच्चो का पैदा होना है** ।

गर्भावस्था का सही समय व बच्चों में उचित अन्तराल **(HTSP)** से सम्बन्धित तीन संदेश हैं :

	नव दम्पत्तियों को गर्भधारण से बचने के लिए अपनी पसंद के परिवार नियोजन साधन का लगातार प्रयोग करना चाहिए जब तक कि महिला 20 वर्ष की ना हो जाए
	जीवित शिशु जन्म के बादः दम्पत्तियों को पुनः गर्भधारण के लिए कम से कम 3 वर्ष तक अपनी पसंद के परिवार नियोजन साधन का लगातार प्रयोग करना चाहिए
-6 माह- गर्भपात	गर्भपात या गर्भसमापन के बादः दम्पत्तियों को पुनः गर्भधारण के लिए कम से कम 6 माह तक अपनी पसंद के परिवार नियोजन साधन का लगातार प्रयोग करना चाहिए।

क्लस्टर मीटिंग के लिए एफ0पी0 रिफ्रेशर – 2

क्लस्टर मीटिंग के लिये एफ0पी0 रिफ्रैशर –2

परिवार नियोजन सम्बन्धित आशा को मिलने वाली प्रोत्साहन राशि

केस स्टडी

एक आशा जिसका नाम फूलमती है और जो सीतापुर के बीघापुर गॉव में रहती है। गॉव की आबादी लगभग 1000 है, फूलमती बहुत मेहनत से काम करती है इसके दो बच्चे है जिसमें बडी लड़की की उम्र 6 वर्ष है और छोटे लड़के की उम्र 3 वर्ष है। फूलमती ने इस समय कॉपर टी लगवा रखी है ताकि वो गर्भधारण से बच सकें। फूलमती का पति मजदूर है और वह स्वयं आशा बहु के रूप में कार्य कर रही है। वहीं दूसरी तरफ उसकी नन्द जो बबुर्दीपुर गांव में रहती है वह भी आशा के रूप में काम कर रही है इसका नाम कमला है और इसके गांव की आबादी भी लगभग 1000 है, और 2 वर्ष पूर्व ही इसका विवाह हुआ था और अभी तक वह गर्भधारण से बची हुई है परन्तु वह कोई भी साधन इस्तेमाल नहीं करती है।

फूलमती और कमला अगल बगल के गॉव में रहते है और दोनों की ही गॉव की आबादी एक जैसी है परन्तु दोनो की आमदनी में बहुत अन्तर है। फूलमती के अनुसार वह अकेले परिवार नियोजन की प्रोत्साहन राशि से 2500 रूपये महीना कमा लेती है वहीं दूसरी तरफ कमला परिवार नियोजन से कोई भी प्रोत्साहन राशि नहीं कमा पाती है।

प्रश्न– फूलमती कैसे 2500 रूपये मासिक कमा पाती है और वहीं कमला की कोई आमदानी परिवार नियोजन से नहीं हो पाती है?

परिवार नियोजन के अन्तर्गत आशा को देय राशि का विवरण

क.सं.	मद	आशा को देय राशि (रू0 में)	
		अन्य जनपद	मिशन परिवार विकास
1	नव विवाहित दम्पत्तियों को विवाह के उपरान्त दो वर्ष तक अन्तराल विधियों को परामर्श प्रदान कर उपयोग सुनिश्चित करने हेतु	500	500
2	दम्पत्ति जिनके एक बच्चा है, को पहले बच्चे के जन्म से तीन वर्षो तक अन्तराल विधियों को परामर्श प्रदान कर उपयोग सुनिश्चित करने हेतु	500	500
3	दो बच्चों तक परिवार सीमित रखने वाले पात्र दम्पत्तियों को स्थाई विधियों (महिला/पुरूष नसबन्दी) का परामर्श प्रदान कर चयन सुनिश्चित करने हेतु	1000	1000
4	नव विवाहित दम्पत्तियों को नई पहल किट वितरित करने हेतु	0	100
5	सास बहू सम्मेलन आयोजित करवाने हेतु (प्रति सम्मेलन प्रति वर्ष)	0	100
6	महिला नसबन्दी	200	300
7	पुरूष नसबन्दी	300	400
8	एम.पी.ए. इंजेक्शन–अन्तरा (प्रति डोज)	0	100
9	प्रसव पश्चात् महिला नसबन्दी	300	400
10	प्रसव पश्चात् आई0यू0सी0डी0	150	150
11	गर्भपात पश्चात् आई0यू0सी0डी0	150	150
कुलयोग		**3100**	**3700**

उत्तर– उक्त टेबिल के अनुसार फूलमती ने प्रति माह अपने क्लाइंट की योजना बना रखी है जिससे महीने में उसे 2500 रूप्ये मिल जाते है, फूलमती यह ध्यान रखती है कि उसके गॉव में जैसे ही कोई नई शादी होती है तो वह नव दम्पत्ति से मिलती है और उसे नई पहल किट देती है और दो साल तक गर्भ न ठहरने से लाभ व उपाय उन्हें बताती है और ऐसे ही फूलमती उन महिलाओं से भी मिलती है जिनके तुरन्त बच्चा होता है उनको 3 साल तक गर्भ न ठहरने के लाभ व उपाय बताती है इससे ई0एस0बी0 के साथ साथ अन्य गर्भनिरोधक साधनो की प्रोत्साहन राशि भी उसे मिलती है ऐसा करने पर दम्पत्ति को तो सही सलाह मिलती है साथ ही फूलमती को भी फायदा होता है, वहीं दूसरी तरफ कमला ने कभी इस तरह से परिवार नियोजन के अनुसार महीने की योजना नहीं बनाई और न ही उसे इसकी जानकारी है, इसी वजह से वह सही से कार्य नहीं कर पाती है।

प्रश्न– फूलमती ने किस प्रकार से महीने की अपनी योजना बनाई ?

उत्तर– फूलमती ने बताया की वह नीचे दिये गयी सारणी के हिसाब से अपनी महीने की योजना बनाती है और उसने यह भी बताया की वह जब भी किसी महिला के पास ए0एन0सी0 व पी0एन0सी0 व टीकाकरण के लिए गृह भ्रमण करती है तब भी वह परिवार नियोजन की बात करती है इससे अलग से उनको घरों मे भ्रमण नहीं करना पड़ता है।

हैं। उदाहरण के रूप में यदि किसी आशा का क्षेत्र देखें तो प्रत्येक आशा की 1000 की आबादी पर लगभग 170 लक्ष्य दम्पत्ति होते है, जिनको निम्न रूप से बांटा जा सकता

- लगभग 160–170 लक्ष्य दम्पत्ति
- लगभग 20–25 दम्पत्ति परिवार नियोजन इस्तेमाल करने वाले
- लगभग 10–15 स्तनपान कराने वाली महिलाएं
- लगभग 25–30 गर्भवती महिलाएं
- लगभग 15–20 महिलाएं बच्चे चाहती है
- लगभग 10–12 महिलाएं जिनका मासिक धर्म बन्द हो चुका है
- लगभग 5–7 महिलाएं जो 49 वर्ष की तो नहीं हुई है परन्तु सबसे छोटे बच्चे की उम्र 12 से 14 वर्ष के करीब है और परिवार नियोजन साधन में कोई रूचि नहीं है
- **लगभग 60–70 बचे हुए लक्ष्य दम्पत्ति, जो कोई साधन इस्तेमाल नहीं कर रहे है और बच्चा भी नहीं चाहते है,**

आशा लगभग 60–70 बचे हुए दम्पत्तियों को परिवार नियोजन के लिए प्रोत्साहित करने के लिए वरीयता दें और ए0एन0सी0 के दौरान सभी गर्भवती महिलाओं को प्रसव पश्चात् परिवार नियोजन सेवाओं की सलाह दें। उनके यहॉ अधिक से अधिक गृह भ्रमण करें, ताकि सही दम्पत्ति को सही साधन सही समय पर उपलब्ध हो सके।

क्लस्टर मीटिंग के लिए
एफ0पी0 रिफ्रेशर – 3

क्लस्टर मीटिंग के लिये एफ0पी0 रिफ्रैशर –3

परिवार नियोजन के लाभर्थियों की ड्यू लिस्ट (Due list) बनाना

केस स्टडी

17 साल की आयु में मुन्नी माँ बन चुकी थी पर दुखद बात यह थी कि बच्चा समय से पहले हुआ और बच नहीं पाया। मुन्नी फिर 18 साल में माँ बनी। इस बार बच्चा फिर समय से पहले हुआ, बच्चा 2100 ग्राम का था, पर डाक्टरों की समय पर सलाह देने और अस्पताल में मशीन में रखने से बच्चा बच गया। यही सिलसिला चलता रहा और मुन्नी जल्दी–जल्दी गर्भ धारण करती रही। मुन्नी 28 साल की आयु तक पहुँचते–पहुँचते 8 बार गर्भधारण कर चुकी थी, जिसमें से 4 बच्चे जीवित थे और 3 बच्चे बच नहीं पाए। सबसे छोटा बच्चा 1 साल का था और वह यह बच्चा भी नहीं चाहती थी, क्योंकि वह पहले से ही बहुत कुपोषित थी व उसमें खून की कमी थी। पिछले महीने में जाँच कराने पर पता चला था कि मुन्नी का हीमोग्लोबिन 7 ग्रामः था। एक दिन अचानक मुन्नी को रक्तस्त्राव शुरू हो गया और वह बेहोश हो गई। जब वह अस्पताल पहुँची तो नब्ज नाप में नहीं आ रही थी और डाक्टर उसे बचा नहीं पाए।

प्रश्न– इस कहानी के आधार पर आप क्या समझते है कि कहॉ चूक हुई ?

उत्तरः..1– मुन्नी की शादी के समय उसकी उम्र बहूत कम थी (17साल) जिसकी वजह से उसका शरीर गर्भधारण करने के लिए परिपक्व नहीं था।
2–वह एक साल में ही मॉ बन गयी और बच्चों में बिना सही अंतराल के वह बार बार मॉ बनती गयी।
3–इस कारण मुन्नी के तीन बच्चें नहीं बच पाये और उसका शरीर भी कमजोर हो गया।
4– उसके शरीर में खून की इतनी कमी हो गयी थी कि थोड़ा सा रक्तस्त्राव होने से उसकी जान चली गयी ।
5–अगर मुन्नी की शादी सही समय पर होती और बच्चें के बीच में सही अंतर होता तो मुन्नी और उसके बच्चे स्वस्थ होते।

प्रश्न– हम कैसे सुनिश्चित करें कि हमारे क्षेत्र की लक्षित जनसंख्या (Target population) में से सभी महिलाओं का नाम VHIR रजिस्टर में दर्ज हो गया ?

उत्तरः.. **1.** सबसे पहले हमें सुनिश्चित करना होगा कि हमारे गाँव की लक्षित जनसंख्या (Target population) में से एक भी परिवार सर्वे लिस्ट में न छूटे। इसके लिए हमें **वी.एच.आई.आर. रजिस्टर** पर सही प्रकार से योग्य दम्पत्ति, गर्भवती महिलाएँ, बच्चों की सूची तैयार करनी होगी।

2. जब योग्य दम्पत्ति की सूची तैयार हो जाय, फिर हमें हर एक महिला (योग्य दम्पति) से मिलकर उनकी प्रजनन आवश्यकताओं को जानकर उसके अनुसार, परिवार नियोजन विधियों पर काउंसलिंग करनी होगी।उनके द्वारा चुनी गई विधि को वी.एच.आई.आर. रजिस्टर के उचित भाग पर अंकित करना होगा ताकि हमें याद रहे कि कौन से दम्पति कौन सा साधन अपनाना चाहते हैं।

प्रश्न– जब हमने यह जान लिया कि हमारी लक्षित जनसंख्या (Target population) में कितने योग्य दम्पत्ति हैं तो हम कैसे स्थायी व अस्थायी साधनों के लिए सूची तैयार करेंगे?

उत्तरः .. 1. हमें यह ध्यान देना होगा कि नव–विवाहित दम्पत्ति,एक बच्चे वाले दम्पत्ति और ऐसे दम्पत्ति जो अभी गर्भधारण की योजना ना कर रहे हों, उन सबकी सूची तैयार कर लें। उनको परामर्श देकर अंतराल विधियों (अस्थायी) के लिए प्रेरित किया जाए ।
2. अगर 2 से ज्यादा बच्चे भी हैं और वह दम्पत्ति अभी नसबंदी कराना नहीं चाहते हैं तो उनको परामर्श देकर हम उन्हें अंतराल विधियों वाली सूची में शामिल कर लें।
3. जब हमने सूची तैयार कर ली है तो फिर हम प्रत्येक विधि के हिसाब से सूची तैयार कर लेंगे और उनको समय–समय पर मिलकर वह साधन उपलब्ध कराएँगे या अस्पताल ले जाएँगे।
4. परिवार को सीमित रखने के लिए (स्थायी साधन)
जिन दम्पत्तियों के दो या दो से ज्यादा बच्चे हैं, उन दम्पत्तियों को स्थायी साधन (नसबंदी) के लिए प्रेरित करेंगे।
अगर वह नसबंदी के लिए तैयार नहीं हैं तो लंबे समय की अंतराल विधि जैसे आई.यू.सी.डी. या पी.पी.आई.यू.डी. के लिए प्रेरित करेंगे।

प्रश्न– हम कैसे सुनिश्चित करें कि हर महिला को उसकी प्रजनन आवश्यकताओं के अनुसार संबंधित सेवाएँ मिलें?

उत्तरः.. .वी.एच.आई.आर. रजिस्टर पर जब योग्य दम्पति द्वारा चुनी हुई विधि अंकित की होगी, तो हम जान पाएँगे कि हमारी लक्षित जनसंख्या में कितने योग्य दम्पति ऐसे हैं जिनको कंडोम चाहिए, जिनको माला–एन चाहिए, जिनको अंतरा चाहिए, जिनको छाया चाहिए, जिनको ईसी–पिल्स चाहिए या जो नसबन्दी कराना चाहते हैं।

जब हमारे पास सब विधियों के अपनाने वाले योग्य दम्पत्ति की सूची रहेगी तो हम समय–समय पर उनसे मिल सकेंगे और उनको आपूर्ति देगें या उनको अस्पताल लाना है तो ला पाएँगेउनको दोबारा उस विधि को जारी रखने को प्रेरित करते रहेंगे और ।

यह सब करने से हम बच्चों में सही अंतर और योग्य दम्पत्ति को सही परिवार नियोजन विधि को चुनने में सहायता प्रदान कर सकते हैं, जिससे मुन्नी जैसी माँ तथा बच्चों की जानें बचाई जा सकें उनके पोषण में सुधार ला सकें जिससे एक सुखी और समृद्ध समाज बन सके। यह सब करने से हम बच्चों में सही अंतर और योग्य दम्पत्ति को सही परिवार नियोजन विधि को चुनने में सहायता प्रदान कर सकते हैं।

❖ **सहजकर्ता आशाओं को बताए कि जब उन्होने परिवार नियोजन के लाभार्थी की ड्यू लिस्ट बना ली है तो नीचे दी गयी तालिका के अनुसार क्या परामर्श देना है व किस समय देना है इन बातों को ध्यान में रखें**

कम संख्या	लक्ष्य दम्पत्ति	अनुमानित संख्या	परामर्श	परामर्श का समय
कुल लक्ष्य दम्पत्ति		**160–170**		
1	परिवार नियोजन इस्तेमाल करने वाले दम्पत्ति	20–25	✓ प्रत्येक दम्पति से मिलकर यह सुनिश्चित करना कि प्रयोग में लाये जा रहे परिवार नियोजन के साधन से किसी प्रकार कि कोई समस्या तो नहीं है। ✓ यह सुनिश्चित करना कि प्रयोग में लाये जा रहे परिवार नियोजन के साधन कि पर्याप्त मात्रा दंपत्ति के पास उपलब्ध हो तथा प्रत्येक भ्रमण में साधन प्रयोग के सही तरीके से अवगत कराना। ✓ अगर दंपत्ति कोई नया साधन प्रयोग करना चाहता हो तो उक्त साधन के विषय में विस्तार से बताना।	गर्भनिरोधक का गोली, कण्डोम अपनाने वाले लाभार्थियों से मासिक आधार पर एवं अंतरा, कॉपर–टी प्रयोग करने वालों से त्रैमासिक आधार पर।
2	स्तनपान कराने वाली महिलाएं	10–15	✓ जिन महिलाओं ने प्रसव के साथ कापर–टी अपनाई हो उनके यहॉ प्रथम तीन माह तक प्रत्येक माह, ततः पश्चात तीन माह पर प्रत्येक माह जब तक वह सेवा जारी रखती है। ✓ अन्य सभी महिलाओं को प्रत्येक माह, छः माह तक जब तक वह किसी सेवा से न जुड़ जाये ।	सुविधा अनुसार जब महिला खाली हो।
3	गर्भवती महिलाएं	25–30	✓ दूसरे व तीसरे तिमाही में प्रत्येक माह मिलकर महिला को उसकी इच्छा अनुसार प्रसव पश्चात परिवार नियोजन कि सेवाओं, उसके लाभ एवं सुविधा केन्द्रों के बारे में बताना।	VHND सत्र पर एवं सुविधा अनुसार जब महिला खाली हो ।
4	महिलाएं जो बच्चे चाहती है	15–20	✓ आवश्यकता अनुसार यदि कोई जरुरत हो तो।	आशा की सुविधा अनुसार।
5	महिलाएं जिनका मासिक धर्म बन्द हो चुका है	10–12	✓ जरुरत नहीं है	
6	महिलाएं जो 49 वर्ष की तो नहीं हुई है परन्तु सबसे छोटे बच्चे की उम्र 12 से 14 वर्ष के करीब है और परिवार नियोजन साधन में कोई रूचि नहीं है	5–7	✓ जरुरत नहीं है पर कोई सेवा लेना चाहता है तो जब तक परिवार नियोजन सेवा से जुड़ न जाये हर माह एवं सेवा अपनाने के बाद फॉलो–अप हेतु आवश्यकता अनुसार।	सुविधा अनुसार जब महिला खाली हो ।

क्लस्टर मीटिंग के लिए एफ0पी0 रिफ्रेशर – 4

क्लस्टर मीटिंग के लिये एफ0पी0 रिफ्रैशर – 4

वी.एच.आई.आर. रजिस्टर से तैयार ड्यू–लिस्ट के आधार पर गृह भ्रमण के लिए प्राथमिकता तय करना

- ✓ क्लस्टर बैठक में उपस्थित सभी आशाओं को पॉच–पॉच के ग्रुप में विभाजित कर दें (**अनुमानित उत्तर –8 से 10 ग्रुप बनेगा)**
- ✓ सभी ग्रुप में चार्ट पेपर देकर आशाओं से किसी एक वी.एच. आई.आर. रजिस्टर के भाग संख्या 8 में दर्ज 15 से 49 लक्ष्य दम्पत्तियों की गणना करके संख्या लिखने हेतु निर्देशित करें (**अनुमानित उत्तर – 165–170 लक्ष्य दंपत्ति)**
- ✓ वी.एच. आई.आर. रजिस्टर में 40 वर्ष से ऊपर के लक्ष्य दंपत्ति एवं जिनके छोटे बच्चे की उम्र 10 वर्ष से ज्यादा हो को चिन्हित कर संख्या लिखने को कहें।
- ✓ जिन लक्ष्य दंपत्तियों ने नसबंदी की सेवा अपना ली हो उनकी संख्या लिखने को कहें।
- ✓ तत्पश्चात ऐसे लक्ष्य दंपत्तियों की संख्या लिखने को कहे जो किसी अस्थाई विधि का प्रयोग तो कर रहे है पर कोई अन्य साधन अपनाना चाहते हो, साधन के प्रकार के अनुसार संख्या लिखने को कहें।
- ✓ इसके बाद वर्तमान में गर्भवती महिलाओं की संख्या लिखने को कहें।
- ✓ तत्पश्चात वर्तमान में ऐसी गर्भवती महिलाओं की संख्या लिखने को कहें जो प्रसव के साथ पी.पी.आई.यू.सी.डी. का प्रयोग करना चाहती हो।
- ✓ उक्त के पश्चात सभी प्रकार के आकडो का एक टेबल वर्गीकृत करा लें! कुछ इस प्रकार–

क्रम संख्या	सेवा का प्रकार	कुल महिलाओं/पुरुषों की संख्या	मिलने वाली प्रेरक राशि		कुल अनुमानित प्राप्त की जा सकने वाली राशि
			MPV	Non MPV	
1	कुल गर्भवती महिलाओं की संख्या जिन्होंने पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगाने की सहमति दी		150	150	
2	कुल ऐसी महिलाओं की संख्या जिन्होंने अंतरा इंजेक्शन लगवाने हेतु हामी भरी		100	–	
3	कुल ऐसी महिलाओं की संख्या जिनके पुरुषों ने नसबंदी (NSV) कराने की इच्छा प्रगट की		400	300	
4	कुल ऐसी महिलाओं की संख्या जिन्होने प्रसव पश्चात नसबंदी कराने की इच्छा प्रगट की		400	300	
5	कुल ऐसी महिलाओं की संख्या जिन्होनें 2 बच्चों के बाद नसबंदी कराने की इच्छा प्रगट की		1000+300	1000+200	
6	कुल ऐसी महिलाएं जिन्होनें नसबंदी कराने की इच्छा प्रगट की		300	200	
7	शादी के बाद 2 वर्ष तक गर्भधारण में देरी करने वाली महिलाओं की संख्या		500	500	
8	दो बच्चों में तीन साल का अन्तर रखने वाली महिलाओं की संख्या		500	500	

- ✓ प्राप्त आकड़ो के साथ आशाओं को यह संदेश दें कि उपरोक्त सभी प्रकार के लाभार्थियों के घरों मे किसी न किसी अन्य कार्यक्रम की जानकारी देने हेतु भ्रमण करती है, जैसे गर्भवती के यहॉ जॉच एवं टीकाकरण हेतु। ऐसे सभी घरों में यदि परिवार नियोजन के बारे में भी संदेश दिये जाये तो उन लक्ष्य दंपत्तियों को भी परिवार नियोजन की सेवा से जोड़ा जा सकता है जिन्हें उनकी आवश्यकता है। साथ ही आशा को प्रोत्साहन राशि भी मिल सकती है।

भाग – 8: परिवार नियोजन के लिए योग्य दम्पत्तियों का विवरण (15 से 49 साल के शादी शुदा जोड़े)

क्र0स0	योग्य दम्पत्तियों के पंजीकरण की तिथि	महिला का नाम (15–49 वर्ष की सभी विवाहित महिलायें)	पति का नाम	विवाह की तारीख	फोन नंबर	आयु	जीवित बच्चों की संख्या		सबसे छोटे बच्चे की उम्र	क्या और बच्चे चाहिए (हां /नहीं /अभी नहीं)	क्या वर्तमान में परिवार नियोजन की कोई आधुनिक विधि इस्तेमाल कर रही है (हां/नहीं)	यदि हां, तो परिवार नियोजन साधन का प्रकार बताएं	यदि नही तो परिवार नियोजन साधन न इस्तेमाल करने का कारण बताये– (1. जानकारी का अभाव 2. अनुपलब्धता, 3. दुष्प्रभाव 4. पारम्परिक साधन का इस्तेमाल 5. बच्चे चाहती है 6. गर्भवती हैं)	क्या कोई नया साधन अपनाना चाहती है (हां/नहीं)	यदि हां, तो परिवार नियोजन के कौन से साधन का उपयोग करना चाहती है	नया साधन शुरू करने की तिथि	साधन बंद करने की तिथि	यदि परिवार नियोजन साधन का साधन बदला है तो उसका नाम लिखे
							लड़का	लड़की										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	01-01-2018	रानी	महेश	2013	_	24	2	1	03 साल	नहीं	नहीं	_	4	हाँ	नसबंदी			
2	06-04-2018	सुमन	निहोर	2000	_	42	3	1	08 साल	नहीं	हाँ	कंडोम	_	नहीं				
3	02-02-2018	रजनी	राज	2009	_	32	2	2	3 साल	नहीं	हाँ	गोली	_	हाँ	सुई			
4	03-03-2018	विजया	अजय	2015	_	21	0	1	8 माह	हाँ	नहीं		6					
5	05-05-2018	राधा	दिनेश	2017	_	19	1	0	3 माह	अभी नहीं	नहीं	_	1	हाँ	कापर- टी			
6	04-03-2019	चम्पा	राजू	2019	_	18	0	0	_	हाँ	नहीं	_	6					
7	01-01-2017	किरन	कमलेश	2017	_	19	0	1	1 साल	अभी नहीं	नहीं	_	2	हाँ	सुई			
8	05-05-2018	रामा	सुरेश	2015	_	21	0	2	5 माह	नहीं	नहीं	_	4	नहीं				
9	03-02-2016	कान्ति	विजय	2016	_	19	1	0	9 माह	अभी नहीं	हाँ	कंडोम	_	नहीं				
10	01-01-2018	संध्या	संदीप	2014	_	23	1	1	02 साल	नहीं	नहीं	_	4	हाँ	नसबंदी			
11	06-04-2018	शिखा	राम	2003	_	40	2	1	05 साल	नहीं	हाँ	कंडोम	_	नहीं				
12	02-02-2018	दिव्या	राजकुमार	2010	_	33	1	2	2 साल	नहीं	हाँ	गोली	_	हाँ	सुई			
13	03-03-2018	ज्योति	विनय	2015	_	21	0	0	_	हाँ								
14	05-05-2018	रामा	आदेश	2017	_	19	1	0	3 माह	अभी नहीं	नहीं	_	1	हाँ	कापर- टी			
15	04-03-2019	कमला	पंकज	2019	_	18	0	0	_	हाँ	नहीं	_	6					
16	01-01-2017	सुनीता	दिलीप	2017	_	19	0	1	1 साल	अभी नहीं	नहीं	_	2	हाँ	सुई			
17	05-05-2018	अनीता	रजनीश	2015	_	21	0	2	2 माह	नहीं	नहीं	_	4	नहीं				
18	03-02-2016	कुंती	कौशल	2016	_	19	1	0	9 माह	अभी नहीं	हाँ	कंडोम	_	नहीं				
19	01-01-2018	रानी	महेश	2013	_	24	2	1	03 साल	नहीं	नहीं	_	4	हाँ	पुरुष नसबंदी			
20	06-04-2018	सुमन	निहोर	2000	_	42	3	1	08 साल	नहीं	हाँ	कंडोम	_	नहीं				
21	02-02-2018	रजनी	राज	2009	_	32	2	2	3 साल	नहीं	हाँ	गोली	_	नहीं				
22	03-03-2018	विजया	अजय	2015	_	21	0	0	_	हाँ								
23	05-05-2018	राधा	दिनेश	2017	_	19	1	0	3 माह	अभी नहीं	नहीं	_	1	हाँ	कापर- टी			
24	04-03-2019	चम्पा	राजू	2019	_	18	0	0	_	हाँ	नहीं	_	6					
25	01-01-2017	किरन	कमलेश	2017	_	19	0	1	1 साल	अभी नहीं	नहीं	_	2	हाँ	सुई			
26	05-05-2018	रामा	सुरेश	2015	_	21	0	1	1 माह	अभी नहीं	नहीं	_	4	नहीं				
27	03-02-2016	कान्ति	विजय	2016	_	19	1	0	9 माह	अभी नहीं	हाँ	कंडोम	_	नहीं				
28	01-01-2018	संध्या	संदीप	2014	_	23	1	1	02 साल	नहीं	नहीं	_	4	हाँ	नसबंदी			
29	06-04-2018	शिखा	राम	2003	_	40	2	1	05 साल	नहीं	हाँ	कंडोम	_	नहीं				
30	02-02-2018	दिव्या	राजकुमार	2010	_	33	1	2	1 साल	नहीं	हाँ	कंडोम	_	हाँ	सुई			
31	03-03-2018	कमला	विनय	2015	_	21	0	0	_	हाँ								
32	05-05-2018	रोमी	आदेश	2017	_	19	1	0	6 माह	अभी नहीं	नहीं	_	1	हाँ	कापर- टी			
33	04-03-2019	कमला	पंकज	2019	_	18	0	0	_	हाँ	नहीं	_	6					
34	01-01-2017	सुनीता	दिलीप	2017	_	19	0	1	1 साल	अभी नहीं	नहीं	_	2	हाँ	सुई			
35	05-05-2018	आभा	रजनीश	2015	_	24	0	3	5 माह	नहीं	नहीं	_	4	नहीं				
36	03-02-2016	कुंती	कौशल	2010	_	34	1	1	9 माह	नहीं	हाँ	कंडोम	_	हाँ	पुरुष नसबंदी			
37	02-02-2018	रजनी	राज	2009	_	32	2	2	3 साल	नहीं	हाँ	गोली	_	नहीं				
38	03-03-2018	काजल	अजय	2015	_	21	1	0	8 माह	नहीं	नहीं		1	हाँ	म० नसबंदी			
39	05-05-2018	राधा	दिनेश	2017	_	19	1	0	3 माह	अभी नहीं	नहीं	_	1	हाँ	कापर- टी			
40	04-03-2019	अंकिता	राजू	2019	_	18	0	0	_	हाँ	नहीं	_	6					
41	01-01-2017	विमला	कमलेश	2017	_	19	0	1	1 साल	अभी नहीं	नहीं	_	2	हाँ	सुई			
42	05-05-2018	रामावती	सुरेश	2015	_	25	1	2	5 माह	नहीं	नहीं	_	4	हाँ	म० नसबंदी			
43	03-02-2016	कान्ति	विजय	2016	_	19	1	0	9 माह	अभी नहीं	हाँ	कंडोम	_	नहीं				
44	01-01-2018	शांति	संदीप	2014	_	23	1	1	02 साल	नहीं	नहीं	_	4	हाँ	म० नसबंदी			
45	06-04-2018	दीपा	राम	2003	_	40	2	1	05 साल	नहीं	हाँ	कंडोम	_	नहीं				
46	02-02-2018	माधुरी	राजकुमार	2010	_	33	1	2	2 साल	नहीं	हाँ	गोली	_	हाँ	सुई			
47	03-03-2016	अर्पिता	विनय	2016	_	19	0	0	_	हाँ								
48	05-05-2018	प्रिया	रजनीश	2015	_	21	1	1	5 माह	नहीं	नहीं	_	4	नहीं				
49	03-02-2016	खुशी	कौशल	2016	_	19	1	0	9 माह	अभी नहीं	हाँ	कंडोम	_	नहीं				
50	02-02-2018	नीता	राज	2007	_	32	2	2	3 साल	नहीं	हाँ	गोली	_	हाँ	सुई			
51	03-03-2015	दीप्ति	अजय	2015	_	21	0	0	_	हाँ								
52	05-05-2017	आरती	दिनेश	2018	_	19	1	0	3 माह	अभी नहीं	नहीं	_	1	हाँ	कापर- टी			

वी०एच०आई०आर० रजिस्टर के आधार पर परिवार नियोजन का साधन अपनाने हेतु संभावित चिन्हित लाभार्थीओं की सूंची

VHIR क्रम सं०	महिला का नाम	पति का नाम	किस साधन हेतु चयन किया गया		स्थाई अथवा अस्थाई बिधी में चुनने का कारण
			स्थाई बिधी (पुरुष नसबंदी-NSV& महिला नसबंदी)	अस्थाई बिधी (कापर टी, पी°पी°आई°यू°सी°डी°, कंडोम, छाया, माला एन°, अंतरा)	
1	रानी	महेश	महिला नसबंदी	_	1- दंपत्ति के अनुसार उसके तीन बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। 2-आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा महिला नसबंदी कराने की इच्छा प्रगट करना।
3	रजनी	राज		गर्भ निरोधक सुई - अंतरा	1- दंपत्ति के अनुसार उसके चार बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। 2- दंपत्ति के द्वारा परिवार नियोजन साधन के रूप में गर्भ निरोधक गोली माला -एन प्रयोग किया जाता है। 3- आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा गर्भ निरोधक सुई अंतरा अपनाने कि इच्छा प्रगट करना।
4	विजया	अजय		पी°पी°आई°यू°सी°डी°	1- दंपत्ति के अनुसार महिला दूसरी बार गर्भधारण की है एवं पहले बच्चे कि उम्र 8 माह है। 2-अतएव महिला पी°पी°आई°यू°सी°डी° कि संभावित लाभार्थी हो सकती है।
5	राधा	दिनेश		कापर टी	1- दंपत्ति के अनुसार उन्हें और बच्चे चाहिये पर अभी नहीं। 2-आशा द्वारा चर्चा के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा कापर-टी लगवाने की इच्छा प्रगट करना।
6	चम्पा	राजू		पी°पी°आई°यू°सी°डी°	1- दंपत्ति के अनुसार महिला प्रथम बार गर्भधारण की है। 2-अतएव महिला पी°पी°आई°यू°सी°डी° कि संभावित लाभार्थी हो सकती है।
7	किरन	कमलेश		गर्भ निरोधक सुई - अंतरा	1- दंपत्ति के अनुसार उसके एक साल का एक बच्चा हैं, और ओ अभी बच्चे भी नहीं चाहते 2- दंपत्ति के द्वारा वर्तमान में परिवार नियोजन का कोई साधन प्रयोग नहीं करना। 3- आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा गर्भ निरोधक सुई अंतरा अपनाने कि इच्छा प्रगट करना।
8	रामा	सुरेश			1- दंपत्ति के अनुसार उनको दो पुत्रियाँ हैं और ओ अब कोई बच्चे नहीं चाहते। 2- दंपत्ति के द्वारा वर्तमान में परिवार नियोजन का कोई साधन प्रयोग नहीं किया जा रहा है और छोटा बच्चा 5 माह का है। 3- अतएव दंपत्ति परिवार नियोजन का संभावित लाभार्थी हो सकता है।
10	संध्या	संदीप	महिला नसबंदी	_	1- दंपत्ति के अनुसार उसके दो बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। 2-आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा महिला नसबंदी कराने की इच्छा प्रगट करना।
12	दिव्या	राजकुमार		गर्भ निरोधक सुई - अंतरा	1- दंपत्ति के अनुसार उसके दो बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। 2- दंपत्ति के द्वारा परिवार नियोजन साधन के रूप में गर्भ निरोधक गोली माला -एन प्रयोग किया जाता है। 3- आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा गर्भ निरोधक सुई अंतरा अपनाने कि इच्छा प्रगट करना।
14	रामा	आदेश		कापर टी	1- दंपत्ति के पास एक बच्चा है, उन्हें और बच्चे चाहिये पर अभी नहीं। 2-आशा द्वारा चर्चा के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा कापर-टी लगवाने की इच्छा प्रगट करना।
15	कमला	पंकज		पी°पी°आई°यू°सी°डी°	1- दंपत्ति के अनुसार महिला प्रथम बार गर्भधारण की है। 2-अतएव महिला पी°पी°आई°यू°सी°डी° कि संभावित लाभार्थी हो सकती है।
16	सुनीता	दिलीप		गर्भ निरोधक सुई - अंतरा	1- दंपत्ति के अनुसार उसके एक बच्चा हैं एवं उन्हें आगे और बच्चे चाहिये पर अभी नहीं। 2- आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा गर्भ निरोधक सुई अंतरा अपनाने कि इच्छा प्रगट करना।
17	अनीता	रजनीश			1- दंपत्ति के अनुसार उनको दो पुत्रियाँ हैं और ओ अब कोई बच्चे नहीं चाहते। 2- दंपत्ति के द्वारा वर्तमान में परिवार नियोजन का कोई साधन प्रयोग नहीं किया जा रहा है और छोटा बच्चा 2 माह का है। 3- अतएव दंपत्ति परिवार नियोजन का संभावित लाभार्थी हो सकता है।
19	रानी	महेश	पुरुष नसबंदी	_	1- दंपत्ति के अनुसार उसके तीन बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। 2-आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा पुरुष नसबंदी कराने की इच्छा प्रगट करना।
23	राधा	दिनेश		कापर टी	1- दंपत्ति के अनुसार उन्हें और बच्चे चाहिये पर अभी नहीं। 2-आशा द्वारा चर्चा के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा कापर-टी लगवाने की इच्छा प्रगट करना।
25	किरन	कमलेश		गर्भ निरोधक सुई - अंतरा	1- दंपत्ति के अनुसार उसके एक बच्चा हैं एवं उन्हें आगे और बच्चे चाहिये पर अभी नहीं। 2- आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा गर्भ निरोधक सुई अंतरा अपनाने कि इच्छा प्रगट करना।
26	रामा	सुरेश		अस्थाई बिधी	1- दंपत्ति के अनुसार उनको एक पुत्री हैं और ओ अभी बच्चे नहीं चाहते। 2- दंपत्ति के द्वारा वर्तमान में परिवार नियोजन का कोई साधन प्रयोग नहीं किया जा रहा है और छोटा बच्चा 1 माह का है। 3- अतएव दंपत्ति परिवार नियोजन का संभावित लाभार्थी हो सकता है।
28	संध्या	संदीप	महिला नसबंदी	_	1- दंपत्ति के अनुसार उसके दो बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। 2-आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा महिला नसबंदी कराने की इच्छा प्रगट करना।

VHIR क्रम सं०	महिला का नाम	पति का नाम	किस साधन हेतु चयन किया गया		स्थाई अथवा अस्थाई बिधी में चुनने का कारण
			स्थाई बिधी (पुरुष नसबंदी-NSV& महिला नसबंदी)	अस्थाई बिधी (कापर टी, पी°पी°आई°यू°सी°डी°, कंडोम, छाया, माला एन°, अंतरा)	
30	दिव्या	राजकुमार		गर्भ निरोधक सुई - अंतरा	1- दंपत्ति के अनुसार उसके दो बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। 2-दंपत्ति के द्वारा परिवार नियोजन साधन के रूप में कंडोम का प्रयोग किया जाताहै 3- आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा गर्भ निरोधक सुई अंतरा अपनाने कि इच्छा प्रगट करना।
31	कमला	विनय		पी°पी°आई°यू°सी°डी°	1- दंपत्ति के अनुसार महिला प्रथम बार गर्भधारण की है। 2-अतएव महिला पी°पी°आई°यू°सी°डी° कि संभावित लाभार्थी हो सकती है।
32	रोमी	आदेश		कापर टी	1- दंपत्ति के अनुसार उन्हें और बच्चे चाहिये पर अभी नहीं। 2-आशा द्वारा चर्चा के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा कापर-टी लगवाने की इच्छा प्रगट करना।
33	कमला	पंकज		पी°पी°आई°यू°सी°डी°	1- दंपत्ति के अनुसार महिला पहली बार गर्भधारण की है। 2-अतएव महिला पी°पी°आई°यू°सी°डी° कि संभावित लाभार्थी हो सकती है।
34	सुनीता	दिलीप		गर्भ निरोधक सुई - अंतरा	1- दंपत्ति के अनुसार उसके एक बच्चा हैं एवं उन्हें आगे और बच्चे चाहिये पर अभी नहीं। 2- आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा गर्भ निरोधक सुई अंतरा अपनाने कि इच्छा प्रगट करना।
35	आभा	रजनीश			1- दंपत्ति के अनुसार उनको तीन पुत्रियाँ हैं और ओ अब कोई बच्चे नहीं चाहते। 2- दंपत्ति के द्वारा वर्तमान में परिवार नियोजन का कोई साधन प्रयोग नहीं किया जा रहा है और छोटा बच्चा 5 माह का है। 3- अतएव दंपत्ति परिवार नियोजन का संभावित लाभार्थी हो सकता है।
36	कुंती	कौशल	पुरुष नसबंदी	–	1- दंपत्ति के अनुसार उसके दो बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। वर्तमान में वे कंडोम प्रयोग कर रहे हैं। 2-आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा पुरुष नसबंदी कराने की इच्छा प्रगट करना।
38	काजल	अजय	महिला नसबंदी	–	1- दंपत्ति के अनुसार उसके एक बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। 2-आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा महिला नसबंदी कराने की इच्छा प्रगट करना। परन्तु महिला छोटे बच्चे कि उम्र 8 माह है इसलिये 4 माह बाद नसबंदी कि लाभार्थी हो सकती है
39	राधा	दिनेश		कापर टी	1- दंपत्ति के पास एक बच्चा है, उन्हें और बच्चे चाहिये पर अभी नहीं। 2-आशा द्वारा चर्चा के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा कापर-टी लगवाने की इच्छा प्रगट करना।
40	अंकिता	राजू		पी°पी°आई°यू°सी°डी°	1- दंपत्ति के अनुसार महिला पहली बार गर्भधारण की है। 2-अतएव महिला पी°पी°आई°यू°सी°डी° कि संभावित लाभार्थी हो सकती है।
41	विमला	कमलेश		गर्भ निरोधक सुई - अंतरा	1- दंपत्ति के अनुसार उसके एक बच्चा हैं एवं उन्हें आगे और बच्चे चाहिये पर अभी नहीं। 2- आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा गर्भ निरोधक सुई अंतरा अपनाने कि इच्छा प्रगट करना।
42	रामावती	सुरेश	महिला नसबंदी	–	1- दंपत्ति के अनुसार उसके तीन बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। 2-आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा महिला नसबंदी कराने की इच्छा प्रगट करना।
44	शांति	संदीप	महिला नसबंदी	–	1- दंपत्ति के अनुसार उसके दो बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। 2-आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा महिला नसबंदी कराने की इच्छा प्रगट करना।
46	माधुरी	राजकुमार		गर्भ निरोधक सुई - अंतरा	1- दंपत्ति के अनुसार उसके तीन बच्चे हैं एवं उसका परिवार पूरा हो चुका है। 2-दंपत्ति के द्वारा परिवार नियोजन साधन के रूप में गोली का प्रयोग किया जा है 3- आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा गर्भ निरोधक सुई अंतरा अपनाने कि इच्छा प्रगट करना।
47	अर्पिता	विनय		पी°पी°आई°यू°सी°डी°	1- दंपत्ति के अनुसार महिला पहली बार गर्भधारण की है। 2-अतएव महिला पी°पी°आई°यू°सी°डी° कि संभावित लाभार्थी हो सकती है।
48	प्रिया	रजनीश			1- दंपत्ति के अनुसार उनको तीन बच्चे हैं और ओ अब कोई बच्चे नहीं चाहते। 2- दंपत्ति के द्वारा वर्तमान में परिवार नियोजन का कोई साधन प्रयोग नहीं किया जा रहा है और छोटा बच्चा 5 माह का है। 3- अतएव दंपत्ति परिवार नियोजन का संभावित लाभार्थी हो सकता है।
50	नीता	राज		गर्भ निरोधक सुई - अंतरा	1- दंपत्ति के अनुसार उसके तीन बच्चा हैं एवं उन्हें आगे और बच्चे नहीं चाहिये। 2- आशा द्वारा गृह भ्रमण सम्पर्क के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा गर्भ निरोधक सुई अंतरा अपनाने कि इच्छा प्रगट करना।
51	दीप्ती	अजय		पी°पी°आई°यू°सी°डी°	1- दंपत्ति के अनुसार महिला पहली बार गर्भधारण की है। 2-अतएव महिला पी°पी°आई°यू°सी°डी° कि संभावित लाभार्थी हो सकती है।
52	आरती	दिनेश		कापर टी	1- दंपत्ति के अनुसार उन्हें और बच्चे चाहिये पर अभी नहीं। 2-आशा द्वारा चर्चा के दौरान (वी०एच०आई०आर०) दंपत्ति द्वारा कापर-टी लगवाने की इच्छा प्रगट करना।

स्थाई अथवा अस्थाई विधि से लाभार्थीओं को जोड़ने पर वर्ष आधारित आशा को मिलने वाली संभावित धन-राशि					
स्थाई विधि:-					
क्रम संख्या	**विधि**	**अनुमानित लाभार्थी संख्या**	**प्रति लाभार्थी मिलने वाली प्रोत्साहन राशि**		**वर्ष में प्राप्त कुल राशि (अनुमानित लाभार्थी संख्या X प्रति लाभार्थी मिलने वाली प्रोत्साहन राशि)**
			MPV जनपद	**Non MPV जनपद**	
1	पुरुष नसबंदी (NSV)		400	300	
2	महिला नसबंदी		300	200	
3	प्रसव पश्चात महिला नसबंदी		400	300	
4	दो बच्चों पर नसबंदी हेतु प्रेरित करने पर		1000	1000	
अस्थाई विधि:-					
1	शादी के बाद बच्चा पैदा करने में परिवार नियोजन साधन के उपयोग दो वर्ष की देरी कराने पर		500	500	
2	दो बच्चों में परिवार नियोजन साधन के उपयोग से तीन साल का अन्तर कराने पर		500	500	
3	प्रसव के साथ प्रेरित कर PPIUCD लगवाने पर		150	150	
4	प्रेरित कर गर्भ निरोधक अंतरा सूई लगवाने पर		100	0	

क्लस्टर मीटिंग के लिए एफ0पी0 रिफ्रेशर – 5

क्लस्टर मीटिंग के लिये एफ0पी0 रिफ्रैशर –5

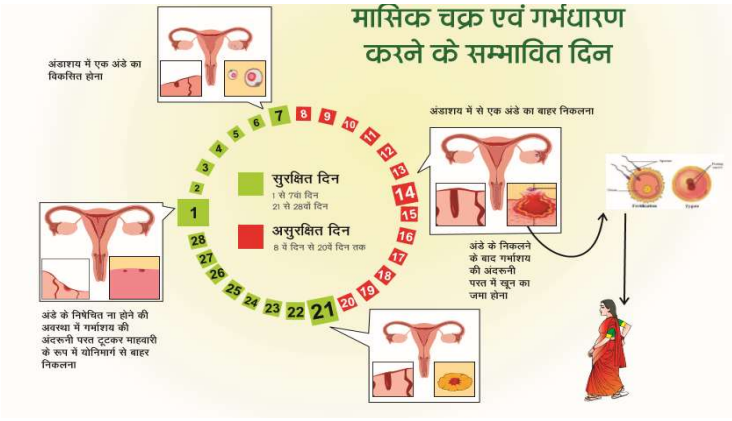
अंतरा इंजेक्शन

माहवारी, अण्डोत्सर्जन, निषेचन और गर्भधारण पर चर्चा करने से पहले सहजकर्ता आशाओं को इन मुद्दो पर सहज करने का प्रयास करें।

प्रश्न– सहजकर्ता आशाओं से पूछें कि उनके विचार से एक स्त्री को माहवारी क्यों और कैसे होती है?

उत्तरों को सुनने के बाद सहजकर्ता मासिक चक्र एवं गर्भधारण की प्रक्रिया को नीचे दिए गये बिन्दुओं की सहायता से चर्चा करे, साथ ही सहजकर्ता माहवारी, अण्डोत्सर्जन, निषेचन और गर्भधारण की प्रक्रियाओं पर चर्चा करने के लिए नीचे दिये गये चित्र की सहायता ले।

- ✓ मासिक धर्म सामान्य रूप से लड़की के 10 से 14 वर्ष की आयु के बीच किशोरावस्था में पहुँचने पर आता है और 45 से 55 वर्ष के बीच रजोनिवृत्ति होने तक आता रहता है।
- ✓ मासिक धर्म प्रत्येक 21 से 35 दिनों पर आता है और 3 से 7 दिन तक रहता है जब तक दूसरी बार अण्डा बनने की प्रक्रिया नहीं शुरू हो जाती है।
- ✓ मासिक चक्र औसतन 28 दिन का होता है।
- ✓ प्रत्येक माह महिला का शरीर गर्भाधारण की तैयारी करता है। एक अण्डा निकलता है और गर्भाशय एक भ्रूण के पोषण की तैयारी करता है। गर्भाशय को अधिक रक्त प्राप्त होता है और उसकी सतह मुलायम व मोटी (गदगदी) हो जाती है। यदि महिला उस माह गर्भधारण नही करती है तो यही सतह टूट कर रक्तस्राव/ मासिक स्राव के रूप में शरीर से बाहर आ जाती है। यह प्रक्रिया मासिकचक्र के रूप में प्रत्येक माह दोहराई जाती है।



प्रश्न– गर्भधारण कैसे होता है?

उत्तरों को सुनने के बाद सहजकर्ता सरल ढंग से गर्भधारण की प्रक्रिया समझायें।

सहवास के दौरान एक बार में वीर्य पात के द्वारा योनि में लाखों शुक्राणु पहुँच जाते है। शुक्राणु गर्भाशय से होते हुए फेलोपियन ट्यूब तक जाते है। अगर अंडा फेलोपियन ट्यूब में मौजूद होता है तो अण्डे व शुक्राणु के मिलन से भ्रूण बन जाता है और 5–6 दिनो में भ्रूण गर्भाशय में पहुंचकर उसकी मोटी सतह में धँस जाता है और महिला गर्भधारण कर लेती है। नौ महीने तक बच्चे का विकास गर्भाशय में होता है।

प्रश्न– गर्भधारण की संभावना मासिक चक्र के किन दिनों में अधिक होती है और क्यों?

डिम्ब/अण्डे को ग्रहण करने के लिए गर्भाशय की परत मोटी होना शुरू हो जाती है। आमतौर पर अण्डाशय से अण्डा पककर 11 से 14 दिन पर निकलता है और 48 घण्टे तक जीवित रह सकता है। इसे अण्डोत्सर्जन कहते है। परन्तु अन्य परिस्थितियों में अण्डा पहले या बाद में भी निकल सकता है क्योंकि शुक्राणु सामान्यतः महिला के प्रजनन अंग में 3 दिन तक और अधिकतम 5 दिन तक जीवित रह सकते है,इसलिये गर्भधारण की संभावना मासिक चक्र के **8वें दिन से 20 दिन तक** अधिक होती है ।

अतः महावारी के आठवें दिन से बीसवें दिन तक असुरक्षित दिन कहे जा सकते है।

प्रश्न– मासिक चक्र के 21 से 28 दिन सुरक्षित क्यों कहे जाते हैं?

क्योंकि अण्डा मासिक चक्र के 11वें से 14वें दिन के अन्दर ही निकलता है और केवल 48 घण्टे ही जीवित रहता है। अतः 21 दिन के बाद गर्भधारण की सम्भावना बहुत कम होती है।

❖ सहजकर्ता प्रतिभागियों के तीन समूह बनाएँ। प्रत्येक समूह को एक केस स्टडी (प्रश्न सहित) दें। समूह को बताएँ कि उन्हें उस केस स्टडी को ध्यान से पढ़ना है व नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर आपस में चर्चा करके निकालना है। प्रतिभागियों को समूह कार्य के लिए 15 मिनट का समय दें। समूह कार्य पूरा हो जाने पर प्रत्येक समूह से एक सदस्य को प्रश्नों के उत्तर बताने को कहें। सहजकर्ता उत्तर सुनने के बाद पूरे समूह से उत्तर पर चर्चा करें

केस स्टडी–1 सुनीता और नेतराम का पहला बच्चा 7 महीने का है, वह अभी 3 साल तक और बच्चे नहीं चाहते है। सुनीता ने 5 अप्रैल 2017 को माहवारी के बाद अपने बाल धोए और 8 अप्रैल को उसका पति के साथ असुरक्षित सम्भोग हुआ। दोनों अनचाहे गर्भ की सम्भावना से परेशान है और आपके पास 10 अप्रैल 2017 को आये है। आपके पूछने पर सुनीता ने बताया कि उसे माहवारी सही समय पर आई और 3 दिन तक रक्तस्त्राव हुआ।

प्रश्न– सुनीता को गर्भधारण की क्या सम्भावना है?

उत्तर– सुनीता को गर्भधारण का खतरा नहीं है क्योकि माहवारी शुरू होने के पहले दिन से असुरक्षित सम्भोग होने के बीच 6 दिन का अन्तर था। और जैसा कि मालूम है कि माहवारी के पहले दिन से सातंवे दिन तक महिला गर्भधारण से सुरक्षित रहती है अतः सुनीता सुरक्षित है।

प्रश्न– सुनीता को क्या सलाह देगें?

उत्तर– सुनीता को यह सलाह देंगे कि प्रसव के बाद अब माहवारी आरम्भ हो गई है और वह अब कभी भी गर्भधारण कर सकती है उचित है कि वह कोई नियमित गर्भनिरोधक साधन अपनाये।

प्रश्न– कौन से गर्भ निरोधक साधन उसके लिए उचित रहेगें?

उत्तर– सुनीता को माला एन, छाया, अन्तरा इन्जेक्शन व कॉपर टी दे सकते हैं। यदि उसका पति चाहे तो वह कण्डोम भी इस्तेमाल कर सकता है।

प्रश्न– आज यानि 10 अप्रैल 2017 को सुनीता को कौन सा गर्भनिरोधक साधन दे सकते है?

उत्तर– सुनीता को आज कण्डोम दे सकते है या आई. यू. सी. डी. लगा सकते है। क्योंकि वह माहवारी के नवें दिन स्वास्थ्य केन्द्र आई है अतः उसे केवल कण्डोम और आई. यू. सी. डी. ही दे सकते है अन्य साधन नहीं।

प्रश्न– सुनीता अन्तरा इन्जैक्शन लगवाना चाहती है, तो क्या करेंगे?

उत्तर– सुनीता से कहेंगे कि इस महीने बचे हुए दिनो में जब भी वो सम्बन्ध बनाए कण्डोम का प्रयोग करे। अगली माहवारी के पहले से 7वें दिन के अन्दर आ कर पहला डोज़, डाक्टर से जांच करवा कर अन्तरा लगवा लें।

प्रश्न– एक बार अंतरा इंजेक्शन शुरू करने के बाद दूसरा इंजेक्शन कितने दिनों के बाद लगाया जाता है?

उत्तर–अंतरा इंजेक्शन हर तीन महीने में लगवाना पड़ता है। पहला इंजेक्शन जिस दिन लगाया है ठीक उससे तीन महीने के बाद उसी तारीख पर लगाने से ज्यादा प्रभावी होता है। अंतरा इंजेक्शन लगाने के बाद अंतरा कार्ड भी लेकर जाना है, और हर बार उसे कार्ड लेकर आशा के साथ अस्पताल में आना है।

प्रश्न– अंतरा इंजेक्शन लगाने के बाद क्या बदलाव आ सकते हैं?

उत्तर– अनियमित माहवारी, अनियमित रक्तस्त्राव, लंबे समय से ज्यादा मात्रा में रक्तस्त्राव हो सकता है और माहवारी आना बंद हो सकती है, कभी–कभी वजन बढ़ना, सिरदर्द, मूड में परिवर्तन हो सकता है।

प्रश्न–माहवारी बंद हो जाने पर महिला की क्या प्रतिक्रिया होगी? आप इस स्थिति में महिला को कैसे समझाएगीं ?

उत्तर– महिला सोचती है कि अगर वह गर्भवती नहीं है तो उसे हर महीने माहवारी आना जरूरी है, नहीं आने से गंदा खून जमा हो जाएगा, आँखें कमजोर हो जाएँगी, वह गर्भवती हो सकती है।

ये सब भ्रांतियाँ हैं, जब महिला प्रसव के बाद स्तनपान कराती है **तो स्तनपान कराने की वजह से अंडा नहीं पकता है और बच्चेदानी की अंदरूनी परत मोटी नहीं होती है,** अतः माहवारी नहीं आती है। तब कोई इस बात पर चिंतित नहीं होता है। ठीक इसी तरह से वही प्रक्रिया इंजेक्शन लगाने के बाद भी होती है और माहवारी नहीं आती है।

प्रश्न– सुनीता व नेतराम को तीन साल तक बच्चा नहीं चाहते है तो सुनीता को कितने इंजेक्शन लगवाने की सलाह देंगें।

उत्तर– सुनीता को अंतरा के 5 से 6 इंजेक्शन लगवाने की सलाह देंगे। क्योकि अंतरा से डेढ़ साल के बाद प्रजनन क्षमता वापस आने में 7 से 10 महीना लगता है।

केस स्टडी –2 माया और रमेश की शादी 10 सितम्बर 2018 को हुई। वे शादी के बाद कोई भी गर्भनिरोधक तरीका इस्तेमाल नही कर रहे थे। शादी के 2 महीने बाद माया को माहवारी नहीं आई। आशा द्वारा निश्चय किट से जांच करने पर पता चला कि माया गर्भवती है लेकिन घर के काम काज की वजह से पर्याप्त आराम न कर पाने के कारण उसका गर्भपात हो गया। कुछ दिन तक खून जाता रहा। माया एक दिन बेहोश हो गई। स्वास्थ्य केन्द्र ले जाने पर डाक्टर ने बताया कि अधूरा गर्भपात होने की वजह से माया को खून जा रहा है। डाक्टर ने पूरी तरह सफाई करने के बाद रमेश को समझाया कि माया की सेहत अभी ठीक नही है अतः उसे कम से कम एक साल तक गर्भधारण नही करना चाहिये।

प्रश्न– गर्भपात के तुरन्त बाद कौन–कौन से गर्भनिरोधक तरीके माया को दिये जा सकते है?

उत्तर– गर्भपात के बाद माया को उसकी इच्छा के अनुसार माला एन, छाया, अन्तरा इन्जैक्शन, आई यू सी डी, (अगर संक्रमण नही है तो) और कण्डोम, सभी गर्भ निरोधक दिये जा सकते है।

प्रश्न– माया अंतरा इंजेक्शन लगवाने को तैयार है तो उसे कब बुलायेंगे?

उत्तर– गर्भपात के बाद माया को अन्तरा इन्जैक्शन, तुरन्त लगवा सकते हैं या फिर 7 दिन के अन्दर ।

प्रश्न– एक बार अंतरा इंजेक्शन शुरू करने के बाद दूसरा इंजेक्शन कितने दिनों के बाद लगाया जाता है?

उत्तर–अंतरा इंजेक्शन हर तीन महीने में लगवाना पड़ता है। पहला इंजेक्शन जिस दिन लगाया है ठीक उससे तीन महीने के बाद उसी तारीख पर लगाने से ज्यादा प्रभावी होता है। अंतरा इंजेक्शन लगाने के बाद अंतरा कार्ड भी लेकर जाना है, और हर बार उसे कार्ड लेकर आशा के साथ अस्पताल में आना है।

प्रश्न– अंतरा इंजेक्शन लगाने के बाद क्या बदलाव आ सकते हैं?

उत्तर– अनियमित माहवारी, अनियमित रक्तस्त्राव, लंबे समय से ज्यादा मात्रा में रक्तस्त्राव हो सकता है और माहवारी आना बंद हो सकती है, कभी–कभी वजन बढ़ना, सिरदर्द, मूड में परिवर्तन हो सकता है।

प्रश्न–माहवारी बंद हो जाने पर महिला की क्या प्रतिक्रिया होगी? आप इस स्थिति में महिला को कैसे समझाएगीं ?

उत्तर– महिला सोचती है कि अगर वह गर्भवती नहीं है तो उसे हर महीने माहवारी आना जरूरी है, नहीं आने से गंदा खून जमा हो जाएगा, आँखें कमजोर हो जाएँगी, वह गर्भवती हो सकती है।

ये सब भ्रांतियाँ हैं, जब महिला प्रसव के बाद स्तनपान कराती है **तो स्तनपान कराने की वजह से अंडा नहीं पकता है और बच्चेदानी की अंदरूनी परत मोटी नहीं होती है,** अतः माहवारी नहीं आती है। तब कोई इस बात पर चिंतित नहीं होता है। ठीक इसी तरह से वही प्रक्रिया इंजेक्शन लगाने के बाद भी होती है और माहवारी नहीं आती है।

प्रश्न– माया व रमेश डेढ़ साल तक बच्चा नहीं चाहते है तो माया को कितने इंजेक्शन लगवाने की सलाह देंगें।

उत्तर– माया को अंतरा के केवल 2 इंजेक्शन लगवाने की सलाह देंगे। क्योकि अंतरा से 6 महीने की सुरक्षा के बाद प्रजनन क्षमता वापस आने में 7 से 10 महीना लगता है।

केस स्टडी 3 .. गुड्डी 24 साल की महिला है उसकी शादी 20 वर्ष की उम्र में हुई थी। गुड्डी के दो बच्चे हैं। उसका पहला बच्चा 2 वर्ष का है और दूसरा बच्चा 7 महीने का है। दूसरी गर्भावस्था में उसे बहुत परेशानी हुई। खून की कमी की वजह से उसकी सांस फूलती थी, कमजोरी आती थी, और उसको प्रसव से पहले व बाद में खून भी चढ़ाना पड़ा था।

अब उसका दूसरा बच्चा 7 महीने का हो गया है लेकिन अभी तक उसे माहवारी नहीं आई है और वह केवल स्तनपान करवा रही है। पहली बार सास व पड़ोसियों ने कहा था कि जब तक तुम बच्चे को स्तनपान कराओगी तुम्हें गर्भधारण नहीं होगा। इसी भरोसे में उसने माहवारी न आने पर भी जाँच नहीं करवाई, और उसे गर्भधारण का पता तब चला जब वह बच्चे को 9 माह में खसरे का टीका लगवाने के लिए एएनएम के पास गई। इस बार भी सात महीना हो गया है और गुड्डी को माहवारी नहीं आई है। अब वह और उसका पति बच्चे नहीं चाहते हैं परन्तु वे नसबंदी नहीं करावाना चाहते थे।

प्रश्न– आप उसे क्या सलाह देंगी?

उत्तर–गुड्डी से पूछेंगे कि उसने असुरक्षित संबंध तो नहीं बनाया है। नहीं, तो एक बार उसकी पेशाब की जाँच करवाएँगे। अगर उसमें दो लकीर (पॉजीटिव) नहीं है तो उसे गर्भधारण के जोखिम के बारे में बताऐगें जैसे गुड्डी का छोटा बच्चा सात महीने का हो गया है अतः लैम विधि काम नहीं करेगी वह कभी भी गर्भवती हो सकती है अगर वह असुरक्षित संभोग के बारे में बताती है तो दो हफ्ते के बाद फिर से पेशाब की जाँच कराना जरूरी है तब तक (बैकअप) के लिए निरोध देंगे।

प्रश्न– दो बार पेशाब की जाँच के बाद पक्का हो गया कि गुड्डी गर्भवती नहीं है तो आप किन साधनों के बारे में परामर्श दे सकते हैं?

उत्तर–गुड्डी को निरोध, छाया, कॉपरटी, माला एन, अंतरा दिया जा सकता है। परामर्श के दौरान गुड्डी ने बताया कि वह अन्तरा इन्जेक्शन लगवाना चाहती है।

प्रश्न– गुड्डी को महीना नहीं आया है तो क्या गुड्डी को अंतरा इंजेक्शन लग सकता है?

उत्तर–हाँ गुड्डी को अंतरा इंजेक्शन लगाया जा सकता है। क्योकि पेशाब की जॉच में स्पष्ट हो गया है कि वह गर्भवती नहीं है।

प्रश्न– प्रसव के बाद कौन–कौन सी स्थिति में अंतरा इंजेक्शन कब लगवाया जा सकता है ?

स्थिति	अतंरा कब लग सकता है
प्रसव के बाद पूर्ण स्तनपान कराने वाली महिला	प्रसव होने के 6 सप्ताह बाद
प्रसव के बाद आँशिक रूप से स्तनपान कराने वाली महिला	
स्तनपान न कराने वाली महिला	तुरन्त
प्रसव के 6 महीने से ज्यादा	• **माहवारी हो रही है–** चक्र के पहले 7 दिन के अंदर शुरू कर • **माहवारी नहीं हो रही है–**यह सुनिश्चित करने के बाद कि महिला गर्भवती नहीं है –शुरू कर सकते है, लेकिन 7 दिन तक बैकअप विधि (कण्डोम) के साथ

प्रश्न– अंतरा इंजेक्शन कहाँ जाकर लगवा सकते हैं?

उत्तर– अंतरा इंजेक्शन जिला अस्पताल व सी.एच.सी./पी.एच़.सी़. में लगवा सकते हैं।

प्रश्न– क्या अंतरा इंजेक्शन एएनएम लगा सकती है?

उत्तर– पहला इंजेक्शन डॉक्टर की जाँच के बाद ही लगा सकती है उसके बाद हर तीन महीने में बीपी और वजन की जाँच के बाद स्टाफ नर्स/ एएनएम लगा सकती है।

प्रश्न– अंतरा इंजेक्शन कौन नहीं लगवा सकता है?

- जो महिलाएँ गर्भवती है।
- जिन महिलाओं का ब्लड प्रेशर ज्यादा हो (160/100 या इससे अधिक)
- अकारण योनि से रक्त़स्त्राव का इतिहास
- प्रसव के छः सप्ताह के भीतर
- स्ट्रोक या मधुमेह की बीमारी
- स्तन कैंसर (पहले/बाद में)
- लीवर की बीमारी

प्रश्न–अंतरा इंजेक्शन को लगाने के फायदे क्या हैं?

- स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए सुरक्षित है।
- संभोग करने में किसी प्रकार की समस्या नहीं होती है।
- माहवारी में होने वाली ऐंठन को कम करता है।
- गर्भाशय व अंडाशय में होने वाले कैंसर की सम्भावना से बचाता है।

प्रश्न– पहला इंजेक्शन लगवाने के बाद आशा की क्या जिम्मेदारी है?

उत्तर– 1. पहला इंजेक्शन लगवाने के बाद आशा अंतरा केयर लाइन नंबर **1800 103 3044** पर लाभार्थी के ही फोन से, उसका रजिस्टर करवाये ताकि अगले इंजेक्शन के पहले तक समय समय पर लाभार्थी को केयर लाइन द्वारा परामर्श मिलता रहें। साथ ही लाभार्थी को अगर काई परेशनी है या कुछ पूछना है तो वह भी इस नंबर को डायल कर पुछ सकती है।

2. समय समय पर लाभाथी से मिलकर उसकी परेशानी व शंकाओं का समाधान करें।

3. अगर लाभार्थी को सामान्य से दुगनी मात्रा में व लंबे समय तक (यदि किसी महिला को 4 दिन महवारी होती है और उसे 9 से 10 दिन तक लगातार रक्तस्त्राव हो रहा है) रक्तस्त्राव हो रहा हो तो उसे स्वास्थ्य केन्द्र ले जा के डॉक्टर को दिखाये।

प्रश्न– एक बार अंतरा इंजेक्शन शुरू करने के बाद दूसरा इंजेक्शन कितने दिनों के बाद लगाया जाता है?

उत्तर–अंतरा इंजेक्शन हर तीन महीने में लगवाना पड़ता है। पहला इंजेक्शन जिस दिन लगाया है ठीक उससे तीन महीने के बाद उसी तारीख पर लगाने से ज्यादा प्रभावी होता है। अंतरा इंजेक्शन लगाने के बाद अंतरा कार्ड भी लेकर जाना है, और हर बार उसे कार्ड लेकर आशा के साथ अस्पताल में आना है।

प्रश्न– अंतरा इंजेक्शन लगाने के बाद क्या बदलाव आ सकते हैं?

उत्तर– अनियमित माहवारी, अनियमित रक्तस्त्राव, लंबे समय से ज्यादा मात्रा में रक्तस्त्राव हो सकता है और माहवारी आना बंद हो सकती है, कभी–कभी वजन बढ़ना, सिरदर्द, मूड में परिवर्तन हो सकता है।

प्रश्न–माहवारी बंद हो जाने पर महिला की क्या प्रतिक्रिया होगी? आप इस स्थिति में महिला को कैसे समझाएगीं ?

उत्तर– महिला सोचती है कि अगर वह गर्भवती नहीं है तो उसे हर महीने माहवारी आना जरूरी है, नहीं आने से गंदा खून जमा हो जाएगा, आँखें कमजोर हो जाएँगी, वह गर्भवती हो सकती है।

ये सब भ्रांतियाँ हैं, जब महिला प्रसव के बाद स्तनपान कराती है **तो स्तनपान कराने की वजह से अंडा नहीं पकता है और बच्चेदानी की अंदरूनी परत मोटी नहीं होती है,** अतः माहवारी नहीं आती है। तब कोई इस बात पर चिंतित नहीं होता है। ठीक इसी तरह से वही प्रक्रिया इंजेक्शन लगाने के बाद भी होती है और माहवारी नहीं आती है।

प्रश्न– अंतरा इंजेक्शन को छोड़ने के बाद गर्भधारण की क्षमता वापस आने में कितना समय लग सकता है?

उत्तर–अंतरा इंजेक्शन को बंद करने के बाद दोबारा गर्भधारण में 7 से 10 महीने लग सकते हैं।

प्रश्न– अंतरा इंजेक्शन के बाद माहवारी कब तक बंद रहती है?

उत्तर–जब महिला इंजेक्शन लगवाना छोड़ती है, उसके कुछ महीनों के बाद माहवारी सामान्य रूप से आने लगती है।

❖ सहजकर्ता तीनो केस स्टडी पर चर्चा होने के बाद अंतरा इंजेक्शन के मुख्य संदेश दुबारा दोहराये।

- अन्तरा महिलाओं के लिए एक सुरक्षित व असरदार गर्भनिरोधक इंजेक्शन है जो हर तीन महीने पर लगाया जाता है।
- अन्तरा का पहला इन्जेक्शन लगवाने से पहले प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा जॉच कराना अत्यन्त आवश्यक है।
- अंतरा लगवाने के तुरन्त बाद से ही प्रभावी होता है और निर्धारित तिथि पर लगवाने से इसकी प्रभावशीलता बनी रहती है।
- दूध पिलाने वाली मातायें भी प्रसव के डेढ़ माह बाद अंतरा इंजेक्शन लगवा सकती है और गर्भपात के बाद अंतरा तुरन्त या 7 दिन के अंदर लग सकता है।
- अंतरा लगवाने के बाद माहवारी में कुछ बदलाव हो सकते है जैसे माहवारी कम या ज्यादा आना। साथ ही कुछ महिलाओं में अंतरा लगने के बाद माहवारी का आना बंद हो सकता है पर यह सामान्य है। लेकिन अंतरा का प्रयोग बंद करने के कुछ माह बाद पुनः माहवारी शुरु हो जाती है।
- अंतरा का प्रयोग रोकने के कुछ महीने बाद महिला गर्भवती हो सकती है।

क्लस्टर मीटिंग के लिए
एफ0पी0 रिफ्रेशर – 6

क्लस्टर मीटिंग के लिये एफ0पी0 रिफ्रैशर –6

माला–एन एवं छाया गर्भनिरोधक गोली

केस स्टडी –फातिमा 25 साल की महिला है जो 3 बच्चों की माँ है और उसका छोटा बच्चा एक साल का है। उसको अब और बच्चे नहीं चाहिए। फातिमा को सभी गर्भनिरोधक विधियों में से माला–एन गोली खाना ठीक लगा। इसलिए फातिमा 6 महीने से माला एन का प्रयोग कर रही थी, पर 9 वें महीने में उसे माहवारी नहीं आई। उसने गॉव की दाई को दिखाया तो उसे पता चला कि उसे गर्भ ठहर गया था। दाई ने गर्भ को पूरी तरह से गिराने के लिए फातिमा की योनि मार्ग में कुछ जडी बुटियॉ रखी। दो तीन दिन बाद उसको भूरे रंग का बदबूदार स्त्राव आने लगा और उसे बुखार भी हो गया, जिसको देखकर फातिमा घबरा गई, और वह जिला अस्पताल अपनी जाँच कराने गयी। जाँच के दौरान पता चलता है कि दाई द्वारा जडी बूटियॉ योनि में रखने से उसे संक्रमण हो गया था और गर्भपात भी उसको पूरी तरह से नहीं हो पाया।

सेवा प्रदाता ने संक्रमण के लिए दवाई दी और उसके बाद औजार के द्वारा उसका गर्भ समापन किया। डाक्टर के पूछने पर फातिमा ने बताया कि बीच–बीच में वह गोली नहीं लेती थी, क्योंकि गोली लेने से उसका जी मिचलाता था, और उसने यह भी बताया कि वह संभोग करने से पहले गोली ले लेती थी।

- *केस स्टडी के बाद सहजकर्ता प्रतिभागियों से प्रश्न पूछें, प्राप्त उत्तरों परचर्चा करें, अगर कुछ बिन्दू प्रतिभागियों के द्वारा नहीं निकल पा रहे है तो अंत में उन बिन्दुओं पर चर्चा करें। सहजकर्ता के लिए प्रश्न के उत्तर नीचे दिये गये है।*

प्रश्न–फातिमा कैसे गर्भवती हुई?

उत्तर– फातिमा नियमित रूप से गोली नहीं खाती थी क्योंकि उसको गोली खाने के नियम नहीं मालूम थे।

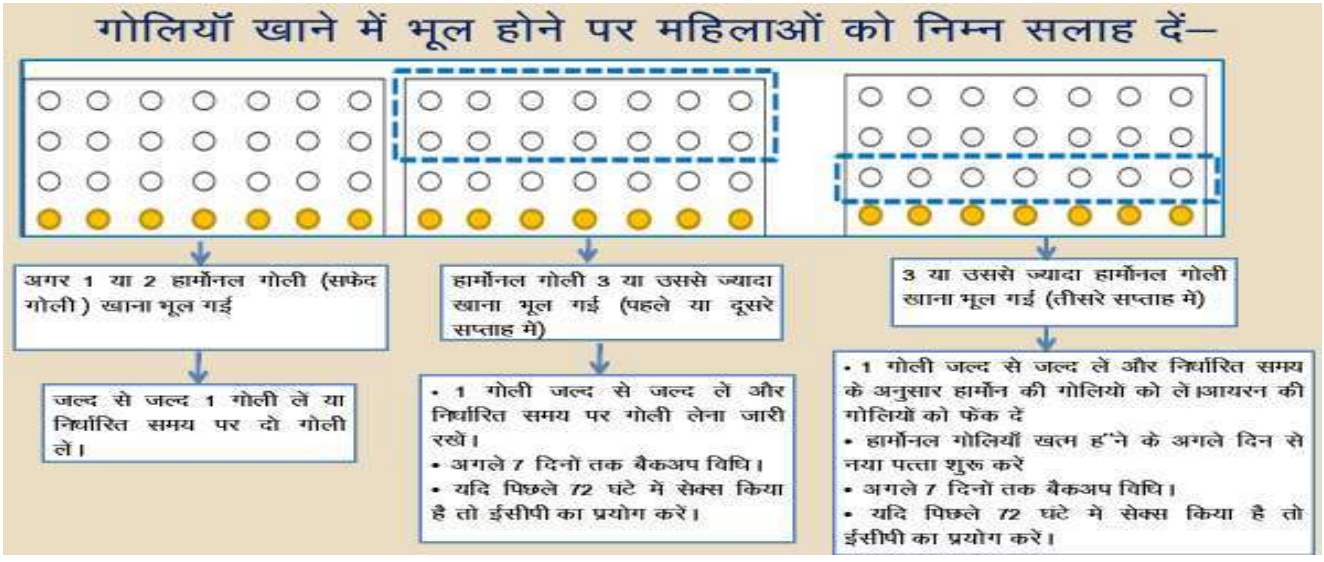
प्रश्न– फातिमा ने माला–एन खाते समय कौन से नियमों का पालन नहीं किया थां?

उत्तर– फातिमा रोज गोली नहीं खाती थी। जब वह संभोग करती थी तभी गोली खाती थी।

प्रश्न– माला–एन खाने का सही तरीका क्या है?

उत्तर– माला–एन माहवारी शुरु होने के **पहले से पॉचवे दिन के अन्दर** शुरु करते है। माला–एन के पत्ते के पीछे दिए गए तीर के अनुसार रोज एक गोली, एक ही समय पर खानी है। उदाहरण के लिए अगर महिला गोली रात को खाना खाने के बाद खाती है तो रोज उसे रात को खाना खाने के बाद ही गोली खाना चाहिए।

प्रश्न– अगर महिला माला–एन गोली खाना भूल जाती है तो क्या करें?



यदि महिला तीन या तीन से ज्यादा गोली खाना भूल जाती है तो वह उस माह में असुरक्षित हो जाती है और उसे कंडोम का इस्तेमाल करना चाहिए।

प्रश्न–गर्भपात के पश्चात परिवार नियोजन का क्या महत्व हैं?

उत्तर– प्रत्येक वर्ष बहुत सी महिलाओं की मृत्यु गर्भपात के कारण या गर्भपात से हुई जटिलताओं के कारण होती है। बार–बार गर्भपात कराये जाने से महिला के स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। गर्भपात के पश्चात महिला में परिवार नियोजन की आवश्यकता बहुत अधिक हो जाती है। यदि महिला ने गर्भपात कराया हो तो गर्भपात के पश्चात परिवार नियोजन महिला को पुनः अनचाहा गर्भधारण करने से बचाता है।

प्रश्न–गर्भपात के बाद पुन; गर्भधारण का खतरा कब होता है ?

उत्तर– यदि महिला गर्भपात के बाद तुरंत गर्भनिरोधक का प्रयोग प्रारंभ नहीं करती है तो **11 दिनों में पुनः गर्भधारण की संभावना हो जाती है।** ध्यान देने वाली बात यह है कि गर्भपात के छः महीने तक बच्चेदानी कमजोर रहती है अतः छः महीने के अन्दर गर्भधारण करने से मॉ व बच्चे को खतरा हो सकता है।

प्रश्न–क्या फातिमा को गर्भसमापन के बाद कोई दूसरा गर्भनिरोधक साधन अपनाने के लिए परामर्श दे सकते हैं?

उत्तर– हाँ, परामर्श दे सकते हैं उसे– कंडोम, अंतरा, छाया तुरन्त दे सकते है। माला–एन भी दी जा सकती है पर चूँकि फातिमा गोली खाने के नियम का पालन नहीं कर रही थी अतः उसे नहीं देंगे।

नोटः*आईयूसीडी तथा महिला नसबंदी नहीं हो सकती है क्योंकि फातिमा को निरंतर बदबूदार स्त्राव हो रहा था, जो संक्रमण का संकेत है। संक्रमण की वजह से आईयूसीडी तथा महिला नसबंदी नहीं हो सकती है।*

प्रश्न– यदि फातिमा केवल गोली ही खाना चाहती है तो क्या हम उसे छाया गोली दे सकते हैं?

उत्तर– हाँ, उसको छाया दे सकते हैं। अगर फातिमा छाया शुरू करना चाहती है तो वह तुरन्त शुरु कर सकती है। क्योकि छाया हार्मोनल गोली नहीं है अतः इससे जी नहीं मिचलाता।

प्रश्न– छाया को कब और कैसे शुरू करना है?

उत्तर– सेंटक्रोमेन (छाया) को शुरू करने के लिए पहली गोली मासिक चक्रके पहले दिन (पहले दिन स्त्राव शुरू होने पर से ही) ली जाती है और दूसरी गोली नीचे दिये गये चार्ट के अनुसार लें। पहले तीन महीने सप्ताह में दो गोली खानी है।

चौथे महीने से गोली लेने वाली निश्चित तिथि से हफ्ते में एक बार गोली ली जाती है और इसके बाद मासिक चक्र की परवाह किये बिना साप्ताहिक समयविधि का अनुसरण करना चाहिए।

यदि गोली लेने का प्रथम दिन है	**प्रथम तीन माह**	**तीन माह बाद**
रविवार	रविवार और बुधवार	रविवार
सोमवार	सोमवार और वृहस्पतिवार	सोमवार
मंगलवार	मंगलवार और शुक्रवार	मंगलवार
बुधवार	बुधवार और शनिवार	बुधवार
वृहस्पतिवार	वृहस्पतिवार और रविवार	वृहस्पतिवार
शुक्रवार	शुक्रवार और सोमवार	शुक्रवार
शनिवार	शनिवार और मंगलवार	शनिवार

प्रश्न–फातिमा छाया गोली ले रही है। वह सप्ताह के 2 दिन (रविवार, बुद्धवार) को छाया लेती है। वह दुसरे माह में रविवार को गोली खाना भूल गयी। उसे मंगलवार को याद आया कि उसने गोली नहीं खायी है। फातिमा को क्या करना होगा?

- **उत्तर**–उसे गोली तुरन्त लेनी चाहिये जब याद आये। इसीलिए उसे मंगलवार को गोली लेनी चाहिए और अगली निर्धारित खुराक बुद्धवार को लेनी चाहिए। बाकी की गोलियाँ सारिणी के अनुसार लेती रहे।
- अगली माहवारी शुरु होने तक उसे एक बैक–बप विधि (कंडोम) का इस्तेमाल करना चाहिए।
- फिर तीसरा महीना पूरा होने तक रविवार–बुद्धवार चक्र जारी रखे।

- **प्रश्न–फातिमा पिछले 7 महीने से छाया गोली ले रही है। अब वह प्रत्येक रविवार को 1 गोली लेती है। वह 2 रविवार से गोली लेना भूल गयी है और मंगलवार को गोली याद आ गयी। आप फातिमा को क्या सलाह देंगी ?**

- **उत्तर**–वह लगातार 2 रविवार को गोलियॉ लेना भूल गयी। अतः उसे गर्भावस्था का खतरा बढ़ गया है।
- **इस चक्र मे उसे अगली माहवारी भुरु होने तक कंडोम का इस्तेमाल करना चाहिए।**
- **अगली माहवारी शुरु होने पर** उसे एक नये उपयोगकर्ता की तरह गोली लेना शुरु करना होगा। यानी पहले तीन महीने सप्ताह में दो गोली और चौथे महीने से हफ्ते में एक गोली।
- यदि उसने पिछले 72 घण्टे में असुरक्षित सम्भोग किया है तो वह ECP का प्रयोग कर सकती है।

प्रश्न– अगर फातिमा ने गोली द्वारा गर्भपात करवाया होता तो उसे छाया कब दे सकते थे?

उ0: फातिमा को छाया गोली गर्भपात के तीसरे दिन या 15वें दिन से शुरू कर सकते हैं। गोली द्वारा गर्भपात की दूसरी खुराक के साथ यानि तीसरे दिन या चिकित्सीय गर्भपात के 15 वें दिन से छाया गोली शुरु कर सकते है।

प्रश्न– प्रसव पश्चात कब शुरू कर सकते हैं?

उ0: छाया गोली में कोई भी हार्मोन नहीं पाया जाता है और दूध की मात्रा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है, इसलिए छाया गोली प्रसव के तुरंत बाद दे सकते हैं।

प्रश्न–छाया और माला–एन में क्या अंतर है?

छाया	माला– एन
1. हार्मोनल नहीं है।	1. हार्मोनल है।
2. रोज नहीं खानी पड़ती है।	2. रोज खानी पड़ती है।
3. स्तनपान कराने वाली महिला प्रसव के तुरंत बाद ले सकती है।	3. स्तनपान कराने वाली महिला प्रसव के 6 महीने के बाद ले सकती है।
4. **शारीरिक बदलाव**–महीना थोड़ा बढके आता है जैसे अगर महिला की माहवारी 28 दिन के अन्दर आती है तो हो सकता है छाया खाने के बाद महीना 30 से 35 दिन के बाद आयें। जो नियमित रुप से खाते रहने पर ठीक रहता है।	4. **शारीरिक बदलाव**–महीना नियमित हो जाता है परन्तु जी मिचलाना, चक्कर आना, स्तनों में भारीपन, वजन में परिवर्तन आदि हो सकता है जो नुकसानदायक नहीं है।

माला–एन या छाया शुरू करने से पहले डॉक्टर द्वारा महिला की जॉच आवश्यक है।

क्लस्टर मीटिंग के लिए एफ0पी0 रिफ्रेशर – 7

क्लस्टर मीटिंग के लिये एफ0पी0 रिफ्रैशर –7

महिला नसबंदी

❖ सहजकर्ता प्रतिभागियों के चार समूह बनाएँ। प्रत्येक समूह को एक केस स्टडी (प्रश्न सहित) दें। चूँकि मॉड्यूल में 2 केस स्टडी है। अतः 2 समूह को 1 ही केस स्टडी दें। समूह को बताएँ कि उन्हें उस केस स्टडी को ध्यान से पढ़ना है व नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर आपस में चर्चा करके निकालना है। प्रतिभागियों को समूह कार्य के लिए 15 मिनट का समय दें। समूह कार्य पूरा हो जाने पर प्रत्येक समूह से एक सदस्य को प्रश्नों के उत्तर बताने को कहें। सहजकर्ता उत्तर सुनने के बाद पूरे समूह से उत्तर पर चर्चा करें।

केस स्टडी – आलिया की उम्र 35 साल है। उसके चार बच्चे हैं। अब वह बच्चा नहीं चाहती है। आलिया को परामर्शदाता ने सभी साधनों के बारे में समझाया है पर वह स्थायी साधन चाहती है। उसका छोटा बच्चा 6 माह का हो गया है। आलिया को अभी माहवारी नहीं आयी है। परामर्शदाता द्वारा गर्भनिरोधक साधनों के बारे में पूछे जाने पर आलिया ने बताया कि मैने आईयूसीडी लगवायी पर वह सूट नहीं की और गोली भी खायी पर वह भी सूट नहीं की, उल्टी हो जाती थी। निरोध मेरा आदमी इस्तेमाल नहीं करता है। मैं कोई पक्का इंतजाम चाहती हूँ। आलिया ने अपने पति से बात की तो वो भी नसबंदी के लिए तैयार हो गया।

प्रश्न–आलिया के लिए परिवार नियोजन का कौन सा साधन सबसे उचित रहेगा?

उत्तरः आलिया के लिए नसबंदी सबसे उचित है क्योकि आलिया ने पहले अस्थायी साधनों का प्रयोग किया, जो कि उसे सूट नहीं किया जैसे आईयूसीडी लगवाई जो उसे सूट नहीं किया फिर उसने गर्भनिरोधक गोलियॉ खाई जिससे उसे उल्टी हो जाती थी। उसका पति निरोध का इस्तेमाल नहीं करता है। और अब वह पक्का साधन चाहती है जिससे उसे बार–बार अस्पताल न जाना पड़े।

प्रश्न– आलिया किस तरह से नसबंदी करा सकती है?

उत्तरः महिला नसबंदी दो तरह से होती हैं मिनीलैप या दूरबीन विधि।

मिनीलैप विधि– मिनीलैप में पेट में छोटा सा चीरा लगाया जाता है। और फैलोपियन ट्यूब (नली) को चीरे से निकालकर व बॉधकर पेट के अन्दर डाल दिया जाता है।

दूरबीन विधि– दूरबीन विधि में एक छोटा चीरा लगाकर पेट में दूरबीन की सहायता से फैलोपियन ट्यूब (नली) को देखकर उसके ऊपर छल्ला चढ़ाते है।

आलिया का बच्चा छह महीने का हो गया है और उसे माहवारी भी नहीं आई है, तो पेशाब की जॉच करके यह सुनिश्चित करेंगे कि वह गर्भवती तो नहीं है, अगर जॉच निगेटिव है तो उसकी नसबंदी की जा सकती है।

अगर जॉच पॉजिटिव निकली तो डॉक्टर से जॉच कराके यह पता करेंगे कि गर्भ कितने महीने का है, यदि गर्भ 3 महीने से कम का है तो सेवाप्रदाता गर्भपात करने में प्रशिक्षित है तो गर्भपात करने के साथ ही महिला नसबंदी की जा सकती है। दोनो तरह से नसबंदी कराने के बाद महिला उसी दिन घर जा सकती है।

प्रश्न– क्या महिला नसबंदी करने के बाद माहवारी रुक जाती है?

उत्तरः नहीं, महिला को माहवारी सामान्य रुप से आयेगी क्योकि महिला की अण्डेदानी से अण्डा सामान्य रुप से ही निकलेगा परन्तु नसबंदी हो जाने के कारण अण्डा शुक्राणु से मिल नहीं पायेगा जिससे गर्भधारण नही हो सकता है। हर महीने बच्चेदानी की परत गर्भधारण न होने के कारण झड़ जायेगी जिससे महिला को माहवारी हर महीने सामान्य रुप से ही आएगी।

प्रश्न– अगर फिर से नसबंदी खुलवाना चाहे तो बच्चे फिर से हो सकते हैं?

उत्तरः नहीं, यह प्रक्रिया बहुत कठिन होती है और बाद में बच्चा हो या ना हो उसकी कोई गारंटी भी नहीं होती है। इसलिए स्थायी साधन सोच–समझकर ही अपनाना चाहिए।

प्रश्न– महिला नसबंदी के बाद फिर अस्पताल में कब–कब आना पड़ेगा?

उत्तरः अस्पताल में कम से कम दो बार आना अनिवार्य है।पहले हफ्ते में जो छोटे से टाँके लगे है उसे कटवाने के लिए आना है। और दूसरी बार एक महीने के बाद या जब माहवारी आ जाए तब और यदि कोई खतरे का लक्षण दिखे तो अस्पताल तुरन्त आकर जॉच कराये।

प्रश्न– नसबंदी के बाद किस स्थिति में महिला को तुरन्त अस्पताल आना चाहिए?

उत्तरः यदि बुखार हो, टाँके की जगह से खून आये या मवाद आने लगे, या पेशाब करने में कोई दिक्कत हो रही है या गैस की ज्यादा समस्या आ रही है तो तुरंत आशा को संपर्क करके डाक्टर को दिखाना आवश्यक होता है।

प्रश्न– क्या महिला नसबंदी फेल हो सकती है, किसी–किसी से सुना है कि फिर से गर्भवती हो जाती है?

उत्तरः अगर सही ढंग से महिला की नली बाँध दी गई है या काट दी गई है तो संभावना नहीं होती है। कभी–कभी नली में चढ़ाया हुआ छल्ला (नली मोटी होने के कारण) अपनी जगह से फिसल जाता है तो फिर से गर्भवती होने की संभावना हो सकती है, अन्यथा नहीं। परन्तु यह स्थिति 1000 में से 1 महिला को ही होती है क्योंकि यह 99.8% प्रभावकारी है।

प्रश्न– नसबंदी के पश्चात लाभार्थी को क्या सावधानी रखनी चाहिए ?

उत्तरः नसबंदी पश्चात् लाभार्थी के लिए निर्देश

- नसबंदी के 2 दिन बाद महिला सामान्य कार्य एवं 2 हफ्ते बाद घर का पूरा काम शुरू कर सकती है।
- डाक्टर के बताये अनुसार दवाईयों का सेवन करें।
- घर में बने सामान्य खाने का सेवन करें।
- नसबन्दी के 24 घन्टे बाद महिला नहा सकती है, लेकिन वो ध्यान रखें कि टॉके वाली जगह गीली न हो।
- अपने आप से पट्टी खोलकर न बांधे।
- सातवें दिन चिकित्सालय में आकर टॉके कटवांए।
- एक महीने पश्चात् या माहवारी होने पर जो भी पहले हो डॉक्टर से सम्पर्क करें।
- नसबन्दी के पश्चात् अगर महिला को कोई भी शंका का समाधान करना है तो वो अपने डॉक्टर से सम्पर्क करें।

प्रश्न– यदि कोई महिला नसबन्दी कराना चाहती है तो आप किन मुख्य बातों पर ध्यान देंगी?

उत्तरः आशा संबन्धित सेवा केन्द्र जहॉ नसबन्दी की सेवा दिलाना चाहती है, सेवा मिलने की उपलब्धता सुनिश्चित कर लें।

यदि आशा के पास महिला नसबन्दी का क्लाईंट है तो निम्न बातो का अवश्य ध्यान दें–

- महिला शादी शुदा हों।
- महिला की उम्र 22 वर्ष से 49 वर्ष के मध्य अवश्य हों।
- सुनिश्चित कर लें कि महिला गर्भवती न हों।
- महिला के पास एक बच्चा अवश्य हो जिसकी उम्र एक वर्ष से ज्यादा हों।
- साथी का पहले से नसबन्दी न हुआ हों।
- महिला मानसिक रूप से यदि स्वस्थ न हो तो मनोविशेषज्ञ द्वारा सर्टिफिकेट होना आवश्यक हैं।
- महिला का मासिक आये 7 दिन से ज्यादा न हुआ हो।
- महिला का प्रसव ऑपरेशन से न हुआ हो (यदि प्रसव ऑपरेशन से हुआ हो तो जिला अस्पताल या एफ0आर0यू0 जायें।)
- महिला सुबह से खाली पेट हो (सेवा मिलने से 6 घण्टे पूर्व खाना और 4 घण्टे पूर्व पानी भी न पीया हो।)

केस स्टडी – सीमा 26 वर्षीय महिला है। उसका पहला बच्चा 2 साल का है और वह अस्पताल अपने दूसरे बच्चे की डिलीवरी कराने आयी है। उसका पति मजदूर है और उसे नशे की लत है। सीमा और बच्चे नहीं चाहती क्योकि उसकी आर्थिक स्थिति सही नही है। उसका पति उसे कोई साधन प्रयोग करने नहीं देता और ना ही स्वंय निरोध का प्रयोग करता है। सीमा अब परिवार नियोजन का कोई पक्का साधन इस्तेमाल करना चाहती है। सीमा ने प्रसव पश्चात नसबंदी के बारे में गॉव की आशा से सुन रखा है और सीमा अब चाहती है कि प्रसव पश्चात नसबंदी हो जाये ताकि उसे बार–बार अस्पताल न आना पड़ें और वह प्रसव के बाद आराम भी कर सके और उसके पति को पता भी न चले।

प्रश्न– प्रसव पश्चात नसबंदी कितने दिन तक की जा सकती है?

उत्तरः सामान्य प्रसव के बाद नसबंदी 1 हफ्ते तक की जा सकती है (1 से 7 दिन तक)।
सीमा का अगर सामान्य प्रसव होता है तो नसबंदी उसी दिन या अगले दिन की जा सकती है।
यदि बच्चा आपरेशन द्वारा होता है तो आपरेशन के दौरान ही नसबंदी की जा सकती है।

प्रश्न– अगर सीमा का पति नसबंदी के लिए तैयार नहीं है तो क्या सीमा नसबंदी नहीं करा सकती है?

उत्तरः सीमा अपनी स्वेच्छा से अपनी सहमति देकर नसबंदी करा सकती हैं महिला के पति की सहमति कानूनी तौर पर अनिवार्य नहीं है।

प्रश्न– प्रसव पश्चात नसबंदी किस विधि द्वारा की जा सकती है?

उत्तरः प्रसव के तुरन्त बाद नसबंदी केवल मिनीलैप विधि द्वारा की जाती हैः–

मिनीलैप विधि– मिनीलैप में नाभि के पास छोटा सा चीरा लगाया जाता है। फैलोपियन ट्यूब (नली)को चीरे से निकालकर व बॉधकर पेट के अन्दर डाल दिया जाता है।

प्रश्न– प्रसव पश्चात नसबंदी के बाद लाभार्थी को क्या सावधानी रखनी चाहिए ?
उत्तरः प्रसव पश्चात नसबंदी के बाद लाभार्थी के लिए निर्देशः–

सामान्य प्रसव पश्चात सावधानी/सलाह	**सामान्य प्रसव पश्चात नसबंदी सम्बन्धित सावधानी/सलाह**
• शिशु को सिर्फ स्तनपान कराये।	• डाक्टर के बताये अनुसार दवाईयों का सेवन करें।
• शिशु को सारे टीके अवश्य लगाये।	• घर में बने सामान्य खाने का सेवन करें।
• शिशु को कपड़े पहनाना और लपेटकर रखना है।	• नसबन्दी के 24 घन्टे बाद महिला नहा सकती है, लेकिन वो ध्यान रखें कि टॉके वाली जगह गीली न हो।
• मॉ के खतरे के लक्षण होने पर तुरन्त नजदीक के अस्पताल ले जाये। **मॉ को खतरे के लक्षण :–** ❖ अत्यधिक रक्तस्त्राव होने पर ❖ पेट में बहुत तेज दर्द होने पर ❖ स्तनपान में तकलीफ होने पर ❖ तेज सिरदर्द या ऑखो के सामने धुंधलापन दिखाई देने पर ❖ हर 2 घंटे पर पेशाब की थैली खाली न कर पाना। ❖ बुखार या ठंड लगना। ❖ बदबूदार रक्तस्त्राव।	• अपने आप से पट्टी खोलकर न बांधे। • सातवें दिन चिकित्सालय में आकर टॉके कटवांए।
• शिशु के खतरे के लक्षण होने पर तुरन्त नजदीक के अस्पताल ले जाये। **शिशु को खतरे के लक्षण :–** ❖ सॉस में तकलीफ/तेज सॉस चलना। ❖ बुखार होना।	• एक महीने पश्चात् या माहवारी होने पर जो भी पहले हो डॉक्टर से सम्पर्क करें। • नसबन्दी के पश्चात् अगर महिला को कोई भी शंका का समाधान करना है तो वो अपने डॉक्टर से सम्पर्क करें।

❖ असामान्य रुप से ठंडा पड़ना। ❖ ठीक से स्तनपान न कर पाना। ❖ सामान्य से कम गतिविधि। ❖ पूरे शरीर का पीला/नीला पड़ना।	

महत्वपूर्ण निर्देशः—आपरेशन के दौरान प्रसव पश्चात नसबंदी होने पर छुट्टी के समय डॉक्टर द्वारा दी जाने वाली सलाह/मशवरा पर ध्यान दें।

प्रश्न— यदि कोई महिला प्रसव पश्चात नसबन्दी कराना चाहती है तो आप किन मुख्य बातों पर ध्यान देंगी?

उत्तरःआशा संबन्धित सेवा केन्द्र जहॉ नसबन्दी की सेवा दिलाना चाहती है, सेवा मिलने की उपलब्धता सुनिश्चित कर लें।

यदि आशा के पास महिला नसबन्दी का क्लाईंट है तो निम्न बातो का अवश्य ध्यान दें—

- महिला शादी शुदा हों।
- महिला की उम्र 22 वर्ष से 49 वर्ष के मध्य अवश्य हों।
- महिला के पास एक बच्चा अवश्य हो जिसकी उम्र एक वर्ष से ज्यादा हों।
- साथी का पहले से नसबन्दी न हुआ हों।
- महिला मानसिक रूप से यदि स्वस्थ न हो तो मनोविशेषज्ञ द्वारा सर्टिफिकेट होना आवश्यक हैं।
- महिला का मासिक आये 7 दिन से ज्यादा न हुआ हो।
- महिला ने सुबह से खाली पेट हो (सेवा मिलने से 6 घण्टे पूर्व खाना और 4 घण्टे पूर्व पानी भी न पीया हो।)

सहजकर्ता दोनो केस स्टडी के प्रश्नो के उत्तरों को आशाओं को सही तरह से समझा कर महिला नसबंदी हेतु मिलने वाली प्रोत्साहन राशि पर चर्चा करें।

महिला नसबंदी हेतु आशा एवं लाभार्थी को मिलने वाली प्रोत्साहन राशि ;

क्र. सं.	मद	लाभार्थी को देय राशि (रू0 में)		आशा को देय राशि (रू0 में)	
		ज़िले जिनमें मिशन परिवार विकास नहीं चल रहा है	मिशन परिवार विकास वाले ज़िले	ज़िले जिनमें मिशन परिवार विकास नहीं चल रहा है	मिशन परिवार विकास वाले ज़िले
1	महिला नसबन्दी	1400	2000	200	300
2	प्रसव पश्चात् महिला नसबन्दी	2200	3000	300	400

क्लस्टर मीटिंग के लिए एफ0पी0 रिफ्रेशर – 8

क्लस्टर मीटिंग के लिये एफ0पी0 रिफ्रैशर –8

गर्भधारण की सम्भावना एवं प्रसव पश्चात परिवार नियोजन का महत्व

❖ सहजकर्ता प्रतिभागियों के चार समूह बनाएँ। प्रत्येक समूह को एक केस स्टडी दें। समूह को बताएँ कि उन्हें उस केस स्टडी को ध्यान से पढ़ना है व नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर आपस में चर्चा करके निकालना है। प्रतिभागियों को समूह कार्य के लिए 15 मिनट का समय दें। समूह कार्य पूरा हो जाने पर प्रत्येक समूह से एक सदस्य को प्रश्नों के उत्तर बताने को कहें। उत्तर सुनने के बाद पूरे समूह से नीचे दिये गये उत्तरों के आधार पर चर्चा करें।

केस स्टडी–1 सीता ने सुबह अस्पताल में दूसरे बच्चे को जन्म दिया। पहला बच्चा दो साल का है और इन दोनों बच्चों के बीच में उसका दो बार अपने आप गर्भपात हो गया। सीता बहुत कमजोर है। उसकी माँ अभी नहीं चाहती कि वह कुछ साल तक फिर से गर्भवती हो।

प्रश्न : सीता को क्या सलाह देंगी?

उत्तरः सीता और उसकी माँ को दो बच्चों के बीच 3 साल का अंतर रखने के महत्व को बताएँगे।

- 3 साल का अंतर माँ को कमजोरी, खून की कमी और अनचाहे गर्भ से बचाएगा।
- अनचाहे गर्भ से बचने से अगले बच्चे को गर्भ में सही पोषण प्राप्त होगा जिससे वह सही वजन का होगा व वह सही समय पर पैदा होगा।
- जन्म के बाद बच्चे को सही पोषण व देखभाल मिलने की वजह से उसका कुपोषण और बीमारी से बचाव होगा।

प्रश्न : सीता को प्रसव के तुरन्त बाद कौन सा गर्भनिरोधक इस्तेमाल करने की सलाह दे सकती हैं?

उत्तरः तुरंत पी.पी.आई.यू.सी.डी. (48 घंटे के अंदर) ,कंडोम, छाया

प्रश्न : अगर 6 सप्ताह के बाद सीता खेत में काम करने जाएगी और आँशिक रूप से स्तनपान करायेगी तो कौन सा साधन इस्तेमाल कर सकती है?

उत्तरः आई.यू.सी.डी, कंडोम, अंतरा इंजेक्शन

नोटः लैम इसलिए नहीं बताएँगे क्योंकि सीता आंशिक रूप से दूध पिला रही है। अतः लैम विधि कारगर नहीं होगी।

माला एन/माला डी छह माह के बाद ही दी जानी चाहिए।

प्रश्न : अगर सीता केवल स्तनपान करायेगी तो वह कब तक गर्भधारण से बच सकती है?

उत्तरः अगर सीता केवल स्तनपान कराती है और उसे मासिक शुरू नहीं हुआ है तो वह छह माह तक गर्भधारण से बच सकती है।इस प्राकृतिक विधि को लैम कहते है।

प्रश्न– प्रसव के बाद महिला दोबारा गर्भधारण कब कर सकती है?

उत्तरः सहजकर्ता इस बात पर (गर्भनिरोधक साधनो से सम्बन्धित) जोर देते हुए बताये कि यह भी जानना जरूरी है कि प्रसव पश्चात परिवार नियोजन हमेशा ही वंचित रहता है, जिसका मुख्य कारण भ्रांति एवं सीमित स्तर की उपलब्धता है । प्रसव पश्चात प्रसव के तुरंत बाद या प्रसव के कुछ समय बाद का समय व गर्भपात के बाद का समय अत्यन्त आवश्यक है, क्योंकि इस समय में गर्भधारण होने का ज्यादा खतरा रहता है । महिला की माहवारी वापस आने के पहले ही वह पुनः गर्भवती हो सकती है।

प्रसव के बाद महिला निम्न स्थितियों में दोबारा गर्भधारण कर सकती है :

स्थिति	महिला कब गर्भधारण कर सकती है
प्रसव के बाद यदि कोई महिला केवल स्तनपान करा रही है + उसे महीना नहीं आया	**6 माह के बाद**
प्रसव के बाद यदि कोई महिला केवल स्तनपान करा रही है + उसे नियमित रुप से महीना आ गया है	**6 सप्ताह के बाद**
प्रसव के छः महीने बाद यदि कोई महिला केवल स्तनपान करा रही है + उसे महीना नहीं आया	**6 माह के बाद**
आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है+ उसे महीना नहीं आया	**6 सप्ताह के बाद**
आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है+ उसे महीना आ गया है	**6 सप्ताह के बाद**
स्तनपान न कराने वाली महिला	**4 सप्ताह के बाद**

केस स्टडी 2 सुनीता का बच्चा साढ़े तीन महीने का हो गया है वह केवल अपना ही स्तनपान करा रही है और कोई ऊपरी आहार नहीं दे रही है। सुनीता बच्चे का तीसरा टीका लगवाने के लिए वीएचएनडी में गई। सुनीता को चक्कर आ रहे थे। उसे खाना भी अच्छा नहीं लग रहा था, उसने ए.एन.एम. से बात की। एएनएम ने सुनीता से पूछा कि तुमको बच्चा होने के बाद माहवारी आई ? उसने कहा कि डेढ़ महीने पहले थोड़ा सा खून दिखाई दिया था पर उसके बाद तो नहीं आया। तब ए.एन.एम. ने कहा कि एक पेशाब की जाँच करनी पड़ेगी। जाँच करने पर उसमें दो लकीर आई। एएनएम ने कहा कि सुनीता तुम तो फिर से गर्भवती हो गई हो।

प्रश्न– : सुनीता का बच्चा साढ़े तीन महीने का ही है और वह केवल अपना ही स्तनपान करा रही है, फिर भी सुनीता कैसे गर्भवती हो गई ?

उत्तर– सुनीता को डेढ़ महीने पहले थोड़ा सा खून आया था, पर सुनीता ने उसे माहवारी नहीं समझा । इस स्थिति में सुनीता को अनचाहे गर्भ के खतरे के बारे में पता नहीं था और उसने परिवार नियोजन की कोई और विधि का इस्तेमाल नहीं किया, जिससे वह गर्भवती हो गई।

प्रश्न– : लैम विधि की तीन शर्तें क्या होती हैं ?

उत्तर– लैम विधि एक प्राकृतिक विधि है जिसके लिए तीन स्थितियों (शर्तों) का होना आवश्यक है–

- शिशु 6 माह से छोटा हो,
- महिला को पुनः माहवारी शुरू नहीं हुई हो,
- शिशु को कम से कम दिन में 4 घंटे और रात में 6 घंटे के अंतराल में स्तनपान कराया जाए, ऊपर से दूध, पानी, शहद, घुट्टी आदि कुछ भी न दिया जाए।

गॉव में यह भ्रान्ति है कि अगर मॉ अपना दूध पिलाती है तो चाहे माहवारी भुरु हो गयी हो या नही तब तक मॉ अनवाहे गर्भ से सुरक्षित है।

केस स्टडी– 3 माया का बच्चा 5 महीने पहले पैदा हुआ था, उसे अभी तक माहवारी नहीं आई है। कुछ दिनों से माया की तबीयत खराब चल रही थी। माया सबसेंटर ए.एन.एम. को दिखाने गई। ए.एन.एम.ने पूछा कि बच्चा होने के बाद तुम्हारी माहवारी वापस शुरू हो गई है? माया ने कहा नहीं, अभी तक नहीं आई है। ए.एन.एम. ने पूछा कि तुम बच्चे को केवल स्तनपान करा रही हो और ऊपर का तो कुछ नहीं देती हो? माया ने ए.एन.एम. को बताया कि वैसे तो मैं अपना ही दूध पिलाती हूँ, पर डेढ़–दो महीने पहले धान की रोपाई लगाने के लिए खेत पर जा रही थी तो देर हो जाने पर मेरी सास कभी–कभी बकरी का दूध पिला दे रही थी। तब ए.एन.एम. ने उसकी पेशाब की जाँच की जिसमें दो लकीर आई, ए.एन.एम. ने कहा कि माया तुम तो गर्भवती हो गई हो।

प्रश्न– माया केवल स्तनपान करा रही थी, उसे माहवारी भी नहीं आई थी और बच्चा अभी लगभग 5 महीने का है, फिर भी माया कैसे गर्भवती हो गई?

उत्तर– रोपाई के समय माया पूरी तरह से स्तनपान नहीं करा पाई जिससे लैम की एक शर्त टूट गई। उसे इस स्थिति में महीना न आने के बावजूद अनचाहे गर्भ का अन्दाजा नहीं था और उसने परिवार नियोजन की कोई और विधि का इस्तेमाल नहीं किया, जिससे वह गर्भवती हो गई।

प्रश्न– लैम विधि की तीन शर्तें क्या होती हैं ?

उत्तर– लैम विधि एक प्राकृतिक विधि है जिसके लिए तीन स्थितियों (शर्तों) का होना आवश्यक है–

- शिशु 6 माह से छोटा हो,
- महिला को पुनः माहवारी शुरू नहीं हुई हो,
- शिशु को कम से कम दिन में 4 घंटे और रात में 6 घंटे के अंतराल में स्तनपान कराया जाए, ऊपर से दूध, पानी, शहद, घुट्टी आदि कुछ भी न दिया जाए।

प्रश्न– प्रसव के बाद गर्भधारण की क्षमता कब वापस आती है ?

उत्तर– अगर महिला रात और दिन अपना ही पूर्ण स्तनपान कम से कम 6 महीने तक कराती है तो 6 माह के बाद।

- **आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है तो 6 सप्ताह के बाद।**
- **बिल्कुल भी नहीं पिलाती है तो 4 सप्ताह के बाद।**
- **अगर गर्भपात हुआ है तो 11 दिन के बाद गर्भवती हो सकती है।**

गॉव में यह भ्रान्ति है कि अगर मॉ अपना दूध पिलाती है चाहे वह आंशिक रुप से ही पिलाती हो और माहवारी भ्रुरु नहीं हुयी हो तब तक मॉ अनचाहे गर्भ से सुरक्षित रहती है

केस स्टडी – 4 कमला का बच्चा 1 जनवरी 2018 को पैदा हुआ, कमला ने अपने बच्चे का 16 अगस्त यानि साढे छह महीने पर अन्नप्राशन किया। 9 महीने पर कमला बच्चे को खसरे का टीका लगवाने VHND गयी। वह बच्चे को अपना ही दूध पिला रही है और उसे अभी तक माहवारी भी नहीं आई है। कमला के गॉव की आशा ने इन्जेक्शन लगाते हुए पूछा कि क्या वह परिवार नियोजन की किसी विधि का प्रयोग कर रही है तो कमला ने बताया कि उसे अभी किसी विधि की आवश्यकता नहीं है क्योकि वह बच्चे को अपना ही दूध पिला रही है और उसे माहवारी भी नही आयी है। आशा ने उसकी निश्चय किट से जॉच की तो पेशाब की जाँच मे दो लाइन आई, और आशा ने कहा कि अब तुमको अस्पताल चलना पड़ेगा और डाक्टर को दिखाना पड़ेगा कि गर्भ कितने दिन का है।

प्रश्न– कमला अपने बच्चे को अभी भी अपना दूध पिला रही है और माहवारी भी वापस नहीं आई है। गॉव में लोगो का मानना है कि यदि माहवारी नहीं आ रही हो और मॉ अपना ही दूध पिला रही हो तो वह गर्भवती नहीं हो सकती फिर भी कमला को धोखा कैसे हो गया ?

उत्तर– कमला का बच्चा 9 महीने का हो गया है। और वह साढे छः महीने के बाद से उपरी आहार भी दे रही है। बच्चा होने के छः महीने के बाद माहवारी न आने पर भी उसे गर्भधारण का खतरा है।

गॉव में यह भ्रान्ति है कि अगर मॉ अपना दूध पिलाती है चाहे वह उपरी आहार भी दे रही हो, जब तक माहवारी भ्रुरु नहीं हुयी हो तब तक मॉ अनचाहे गर्भ से सुरक्षित रहती है

❖ **सहजकर्ता सत्र को समाप्त करने से पहले निम्न तालिका के अनुसार सभी आशाओं से महिला की स्थिति के अनुसार उसे कौन कौन सी गर्भनिरोधक विधियों के लिए परामर्श दिया जा सकता है इस पर चर्चा करें :**

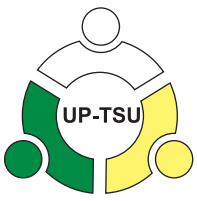
- **प्रसव के बाद गर्भनिरोध के साधन (अन्तराल के लिए):**

स्थिति	कण्डोम	माला एन	छाया	अतंरा	आई.यू.सी.डी
प्रसव के बाद यदि कोई महिला केवल स्तनपान करा रही है + उसे महीना नहीं आया + शिशु 6 माह से छोटा है	प्रसव के बाद से कभी भी	प्रसव के 6 महीने बाद	प्रसव के बाद तुरन्त	प्रसव होने के 6 सप्ताह बाद	प्रसव के 48 घंटों के अन्दर या प्रसव के छः हफ्तों बाद
प्रसव के बाद यदि कोई महिला केवल स्तनपान करा रही है + उसे महीना आ गया है	प्रसव के बाद से कभी भी	प्रसव के 6 महीने बाद	प्रसव के बाद तुरन्त	प्रसव होने के 6 सप्ताह बाद	प्रसव के 48 घंटों के अन्दर या प्रसव के छः हफ्तों बाद
प्रसव के छः महीने बाद यदि कोई महिला केवल स्तनपान करा रही है + उसे महीना नहीं आया	प्रसव के बाद से कभी भी	(निश्चय किट से गर्भ की जॉच के बाद) दे सकते है	(निश्चय किट से गर्भ की जॉच के बाद) दे सकते है	(निश्चय किट से गर्भ की जॉच के बाद) दे सकते है	(निश्चय किट से गर्भ की जॉच के बाद) दे सकते है
आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है + उसे महीना नहीं आया	प्रसव के बाद से कभी भी	प्रसव के 6 महीने बाद	प्रसव के बाद तुरन्त/छः सप्ताह बाद	प्रसव होने के 6 सप्ताह बाद	प्रसव के छः हफ्तों बाद
आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है+ उसे महीना शुरु हो गया है।	प्रसव के बाद से कभी भी	प्रसव के 6 महीने बाद	प्रसव के बाद तुरन्त/माहवारी के पहले दिन से	प्रसव होने के 6 सप्ताह बाद	प्रसव के छः हफते बाद/माहवारी के 12 वें दिन तक
स्तनपान न कराने वाली महिला	प्रसव के बाद से कभी भी	प्रसव के 3 सप्ताह बाद	प्रसव के बाद तुरन्त	प्रसव के बाद तुरन्त	प्रसव के 48 घंटों के अन्दर या प्रसव के छः हफ्तों बाद से माहवारी के 12 वें दिन तक

- **प्रसव के बाद गर्भनिरोध के साधन (सीमित साधन):**

स्थिति	पुरूष नसबन्दी	महिला नसबन्दी
प्रसव के बाद	कभी भी	प्रसव के 7 दिन के अन्दर या फिर 6 सप्ताह बाद
सामान्य स्थिति में	कभी भी	माहवारी शुरू होने के पहले दिन से 7वें दिन के भीतर

University
of Manitoba


UP-TSU

ihat