परिवार को खुशहाल बनाना हैं आसान

अगर समझदारी के साथ अपनाए सही व्यवहार

डा0रेनू श्रीवास्तव वर्मा
महानिदेशक
परिवार कल्याण

परिवार कल्याण महानिदेशालय
उत्तर प्रदेश, लखनऊ
मोबाईल–8318942628
फोन–0522–2972483

प्रस्तावना

सतत् विकास लक्ष्यों (एसडीजी) की प्राप्ति के लिये गर्भनिरोधक साधनों की पहुँच एंव प्रभावी गर्भनिरोधक साधन का उपयोग सुनिश्चित करके ही परिवार नियोजन की मॉग को पूरा किया जा सकता है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु भारत सरकार एंव प्रदेश सरकार द्वारा एकीकृत रणनीतियॉ लागू की जा रही हैं,साथ ही परिवार नियोजन साधनों की जानकारी एंव ग्राह्मता में सकारात्मकता दर्ज की जा रही है। निश्चय ही इसके दूरगामी परिणाम होगें।

जैसा कि हम सभी जानते है कि परिवार नियोजन साधनों की उपयोगिता एंव ग्राह्मता बढाने के लिये लाभार्थी को परामर्श देना बहुत महत्वपूर्ण है। किसी भी साधन के उपयोग करने से पहले उस साधन के उपयोग से होने वाले शारीरिक बदलावों की जानकारी एंव उचित सलाह साधन की निरंतरता के लिये अत्यंत आवश्यक है। प्रायः यह देखा जाता है,कि जानकारी के अभाव या स्वास्थ्य केन्द्र तक न पहुँच पाने के कारण बहुत से दंपत्ति परिवार नियोजन साधनों को निरंतर उपयोग नही कर पाते,अतः सरकार ने हेल्थ–वेलनेस सेंटर एंव छाया–ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर भी परामर्श एंव परिवार नियोजन साधनों की उपलब्धता सुनिश्चित की है।

स्वास्थ्य इकाई स्तर पर या समुदाय स्तर पर परामर्श हेतु विभिन्न विधाओं के माध्यम से लाभार्थी को किसी भी विधि को अपनाने एंव फॉलो–अप को सुनिश्चित करने में काफी हद तक मदद मिलती है। यह पुस्तिका उसी ओर एक कदम है जिसमें सौ से अधिक क्षेत्र स्तर के विभिन्न अनुभवों एंव घटनाओं को संकलित किया गया है। नित्य प्रतिदिन लाभार्थियों के साथ होने वाली बातचीत से उनकी जिज्ञासाओं की जानकारी हुई है। जिसका समाधान अवश्य ही होना चाहिए।

आशा है कि यह पुस्तिका स्वास्थ्य इकाईयों पर तैनात विभिन्न परामर्शदाताओं के लिये अत्यंत उपयोगी होगी और केस स्टडी/परिदृश्य के माध्यम से विषय को बहुमूल्य दृष्टिकोणों से समझाने में सहायता प्रदान करेगी।

(डा0रेनू श्रीवास्तव वर्मा),
महानिदेशक।

डा. वसन्तकुमार एन.
आई.ए.एस.
अधिशासी निदेशक, यू.पी. - टी.एस.यू.

उत्तर प्रदेश तकनीकी सहयोग इकाई
नं० 404, चतुर्थ तल एवं नं० 505, पंचम तल, रतन स्कवायर,
नं० 20-ए, विधान सभा मार्ग, लखनऊ-226001, उत्तर प्रदेश
फोन : 0522-4922351, फैक्स: 0522-4931777
ई-मेल: drvasanth@ihat.in
वेबसाइट: www.ihat.in

आभार

स्वस्थ एवं सुखी परिवार की संकल्पना को साकार करने में परिवार नियोजन की अहम भूमिका है। परिवार नियोजन कार्यक्रम की सफलता में प्रभावी परामर्श की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण है। एक कुशल परामर्शदाता दम्पतियों के जीवन की परिस्थितियों को समझकर प्रभावी परामर्श के द्वारा उन्हें उन स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ता हैं जिसकी उन्हें आवश्यकता होती हैं|

इस केस स्टडी वर्कबुक की मदद से परामर्शदाता दम्पतियों के जीवन की वास्तविक घटनाओं को समझ कर उनके लिये सही परिवार नियोजन का विकल्प चुन सकेंगे एवं उन्हें प्रभावी परामर्श दें पाएंगे|

दैनिक जीवन में घटित होने वाले जीवन चक्र के अनुभवों को समाहित करते हुये इस पुस्तिका में ऐसे उदाहरण एवं परिस्थितियाँ दी गई हैं जिसके माध्यम से परामर्शदाता अपनी निजी सोच से हटकर लाभार्थी की परिस्थिति के अनुसार परामर्श देने में सक्षम हो सकेगा।

मैं, डॉ.नीलाम्बर श्रीवास्तव निदेशक (परिवार कल्याण), परिवार कल्याण महानिदेशालय, उत्तर प्रदेश का इस पुस्तिका के निर्माण में सक्रिय योगदान हेतु आभार व्यक्त करते हुए उत्तर प्रदेश तकनीकी सहयोग इकाई (यू.पी.टी.एस.यू.) के परिवार नियोजन कार्यक्रम में कार्यरत पदाधिकारियों सुश्री प्रीति आनन्द, परियोजना निदेशक (परिवार कल्याण), डॉ. बृन्दा फ्रे (उप-निदेशक), श्री सचिन कोठारी (उप-निदेशक प्रोग्राम), सुश्री साधना मोहन, सुश्री पार्वती पोखरिया, डॉ. शोभा कुमारी को विशेष रूप से धन्यवाद ज्ञापित करता हूँ, जिनके कठिन परिश्रम एवं लगन से इस वर्कबुक को अन्तिम रूप दिया जा सका। साथ ही वर्क बुक की डिज़ाइनिंग हेतु डॉ० शालिनी रमन (सीनियर टीम लीडर–बीसीसी) एवं श्री अभिषेक साहू का भी आभार व्यक्त करता हूँ|

डॉ० वसंतकुमार एन.

विषय सूची

विषय	पृष्ठ सं.
अध्याय-1 : गर्भावस्था का सही समय व बच्चों में उचित अंतराल का महत्व	7
अध्याय-2 : माहवारी के सुरक्षित, असुरक्षित दिन	28
अध्याय-3 : गर्भनिरोध की प्राकृतिक विधियाँ (Traditional method)	37
अध्याय-4 : माला-एन	45
अध्याय-5 : कण्डोम	59
अध्याय-6 : आई.यू.सी.डी.	73
अध्याय-7 : अंतरा इंजैक्शन	88
अध्याय-8 : छाया	105
अध्याय-9 : महिला नसबंदी	119
अध्याय-10 : पुरुष नसबंदी	133
अध्याय-11 : ईसी पिल (आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली)	145
अध्याय-12 : प्रसव पश्चात परिवार नियोजन	151
अध्याय-13 : लैम	161
अध्याय-14 : गर्भपात के बाद परिवार नियोजन	173
अध्याय-15 : परिवार नियोजन परामर्श का महत्व	196
अध्याय-16 : किशोरावस्था में पोषण का महत्व	206
अध्याय-17 : किशोरावस्था में यौन विकास एवं व्यवहार	218
अध्याय-18 : प्रजनन तंत्र संक्रमण/यौन संचरित संक्रमण (आर.टी.आई./एस.टी.आई.)	227
अध्याय-19 : जेंडर	236
अध्याय-20 : परिवार नियोजन कार्यक्रम	243
अध्याय-21 : सब डरमल गर्भनिरोधक इम्पलान्ट (एक रॉड वाला)	258

परिचय

इस वर्क बुक के माध्यम से केस स्टडी विधा का उपयोग कर परामर्शदाताओं एवं सेवा प्रदाताओं को लाभार्थियों के जीवन की विभिन्न चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों को समझ कर परिवार नियोजन के मुद्दे पर प्रभावी संचार करने में मदद करना हैं।

परिवार नियोजन कार्यक्रम में परामर्श की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका है। परामर्शदाता विभिन्न विधाओं का उपयोग कर प्रभावी ढंग से संवाद स्थापित करने का प्रयास करते हैं। जिसमें केस स्टडी एक बहुत महत्वपूर्ण विधा है। केस स्टडी व्यवहार परिवर्तन के लिए एक सशक्त माध्यम है जिसका उपयोग परामर्शदाता व्यक्तिगत, समूह या समुदाय के स्तर पर संवाद स्थापित करने के लिए कर सकते हैं।

केस स्टडी विधा की सबसे खास विशेषता यह होती हैं कि यह विभिन्न व्यक्तियों/परिवारों के जीवन में घटी वास्तविक घटनाओं से जुड़ी हुई होती है अतः लोग केस स्टडी से खुद को जोड़ पाते हैं और उस परिस्थिति में उस घटना के किरदार जैसा व्यवहार करते हैं जिससे वे सीख पाते हैं। जब परामर्शदाता उस घटना के हर पहलू का विश्लेषण करके समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करता है तो लोगों को वह बेहतर ढंग से समझ में आता हैं। केस स्टडी के द्वारा लाभार्थी खुद भी घटना का विश्लेषण कर कब क्या निर्णय लेना था, कहा चूक हो गयी और फिर स्थिति सही करने के लिए अगला कदम क्या हो आदि इन सब पहलुओं को अपने संदर्भ में समझ पाता हैं।

इस वर्कबुक में परिवार नियोजन से जुड़े हर संभव चुनौतीपूर्ण केस स्टडी/परिदृश्य दिये गए हैं और साथ ही उन परिस्थितियों में एक परामर्शदाता के रूप में सेवा प्रदाता को किस तरह से प्रभावी संचार/परामर्श करना चाहिए था इसका उत्तर भी दिया गया हैं।

इस वर्क बुक की सभी केस स्टडी/परिदृश्य वास्तविक घटनाओं पर आधारित हैं जो परामर्शदाताओं एवं फ्रंट लाइन वर्करों द्वारा प्रशिक्षण कार्यक्रमों के दौरान साझा की गयी थी।

वर्कबुक भरने के निर्देश :

यह केस स्टडी वर्कबुक उन परामर्शदाताओं के लिए बनाई गई है , जो परिवार नियोजन से संबन्धित परामर्श देते हैं। इन सभी केस स्टडीज़ में परिस्थिति के अनुसार परामर्श देने के बारे में बताया गया है।

वर्कबुक का प्रयोग किस तरह करना है , इसको निम्न निर्देशों के द्वारा समझते हैं ;

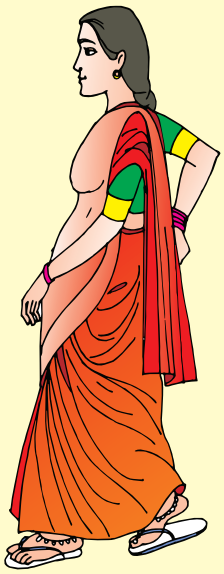
- सर्वप्रथम इस वर्कबुक में दिए गये अध्याय के अनुसार केस को पढ़े
- तत्पश्चात नीचे दिए गये प्रश्नों को ध्यान से पढ़कर उसका उत्तर दिये गए रिक्त स्थान में भरे
- उत्तर लिखने के पश्चात, अगले पृष्ठ पर दिए गये उत्तर से उसे मिलाये तथा परिस्थिति अनुसार और क्या परामर्श दिया जाना चाहिए, इसकी जानकारी दिए गए उत्तर से प्राप्त करे।
- आप यह वर्कबुक अपनी सुविधा अनुसार पढ़ सकते हैं तथा हल कर सकते हैं।

अध्याय - 1

गर्भावस्था का सही समय व बच्चों में उचित अंतराल का महत्व

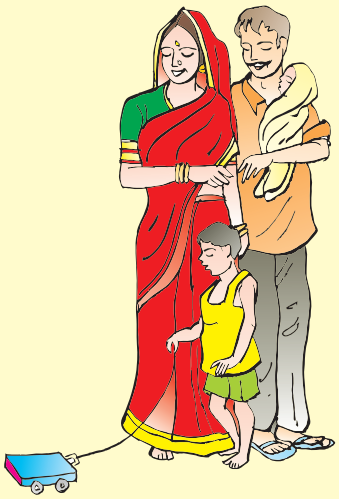
गर्भावस्था का सही समय व बच्चों के बीच में उचित अन्तराल

मुख्य संदेश

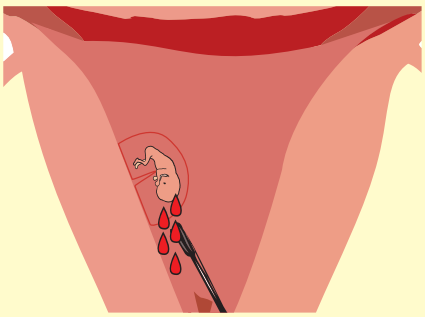


पहला बच्चा बीस साल के बाद

20 से 35 वर्ष के बीच ही गर्भ धारण करें



दो बच्चों के बीच में कम से कम तीन साल का अन्तर



गर्भपात के बाद अगले गर्भधारण में कम से कम 6 माह का अन्तर

केस स्टडी-1

सीता की कहानी

सीता ने आज सुबह अस्पताल में दूसरे बच्चे को जन्म दिया है। उसका पहला बच्चा अभी दो साल का है और दूसरे बच्चे के जन्म से पहले, उसका दो बार अपने आप गर्भपात हो चुका है। सीता बहुत ही कमजोर हो गयी है इसलिए उसकी माँ अभी नहीं चाहती कि वह अगले कुछ साल तक फिर से गर्भवती हो इसलिए वह अपनी बेटी से परिवार नियोजन का कोई ऐसा साधन इस्तेमाल करने के लिए कहती है जिससे वह अगले 2-3 तक साल गर्भधारण से बच सके।

सीता की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 आप सीता को क्या सलाह देंगें?

प्रश्न : 2 सीता को प्रसव के तुरन्त बाद कौन सा गर्भनिरोधक इस्तेमाल करने की सलाह दी जा सकती है?

प्रश्न : 3 6 सप्ताह के बाद जब सीता खेत में काम करने जाएगी और आँशिक रूप से अपने बच्चे को स्तनपान करायेगी तो वह कौन सा साधन इस्तेमाल कर सकती है?

प्रश्न : 4 अगर सीता केवल स्तनपान करायेगी तो वह कब तक गर्भधारण से बच सकती है?

प्रश्न : 5 प्रसव के बाद महिला दोबारा गर्भधारण कब कर सकती है?

सीता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 आप सीता को क्या सलाह देंगें?

सीता को दो बच्चों के बीच 3 साल का अंतर रखने के महत्व को बताएँगे क्यूंकि 3 साल का अंतर माँ को कमजोरी, खून की कमी और अनचाहे गर्भ से बचाता है। दो बच्चो के बीच समुचित अंतर रखने से अगले बच्चे को गर्भ में सही पोषण प्राप्त होगा जिससे वह सही वजन का होगा एवं वह सही समय पर पैदा होगा साथ ही जन्म के बाद बच्चे को सही पोषण व देखभाल मिलने की वजह से उसका कुपोषण और बीमारी से बचाव होगा।

प्रश्न : 2 सीता को प्रसव के तुरन्त बाद कौन सा गर्भनिरोधक इस्तेमाल करने की सलाह दी जा सकती है?

सीता को तुरंत पी.पी.आई.यू.सी.डी. (48 घंटे के अंदर), कंडोम, छाया में से किसी एक विकल्प को चुनने की सलाह दे सकती हैं।

प्रश्न : 3 6 सप्ताह के बाद जब सीता खेत में काम करने जाएगी और आँशिक रूप से अपने बच्चे को स्तनपान करायेगी तो वह कौन सा साधन इस्तेमाल कर सकती है?

सीता को आई.यू.सी.डी, कंडोम, अंतरा इंजेक्शन लगवाने की सलाह दे सकते हैं।

नोटः लैम इसलिए नहीं बताएँगे क्योंकि सीता आंशिक रूप से दूध पिला रही है। अतः लैम विधि कारगर नहीं होगी। माला छह माह के बाद ही दी जानी चाहिए।

प्रश्न : 4 अगर सीता केवल स्तनपान करायेगी तो वह कब तक गर्भधरण से बच सकती है?

अगर सीता केवल स्तनपान कराती है और उसे माहवारी शुरू नहीं हुई है और उसका बच्चा अभी 6 माह से छोटा है और उसने बच्चे को स्तनपान के अलावा कोई भी आहार नहीं दिया है तो वो छह माह तक गर्भधारण से बच सकती है। इस प्राकृतिक विधि को परिवार नियोजन की लैम विधि कहते है।

प्रश्न : 5 प्रसव के बाद महिला दोबारा गर्भधारण कब कर सकती है?

प्रसव के बाद महिला निम्न स्थितियों में दोबारा गर्भधारण कर सकती हैः

प्रसव के बाद गर्भ धारण की स्थितियाँ	जब महिला 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 रूप से माहवारी आ गयी 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	16 सप्ताह के बाद
स्तनपान न कराने वाली महिला	4 सप्ताह के बाद

केस स्टडी-2

माया की कहानी

माया अल्लीपुर गाँव में रहने वाली 30 वर्षीय एक महिला है। उसको आठ महीने का गर्भ था। माया की शादी 16 साल की उम्र में हो गयी थी जिसके बाद उसने 7 बच्चो को जन्म दिया, उसके बच्चों के मध्य बहुत कम समय का अंतराल था, अब उसके केवल 5 बच्चे ही जीवित थे जिसमे उसके सबसे छोटे बच्चे की आयु केवल एक वर्ष की थी । माया अभी गर्भ धारण नहीं करना चाहती थी क्योंकि वह पहले से ही बहुत कुपोषित थी और साथ ही उसको खून की कमी भी थी, उसका परिवार बहुत गरीब था और वह पढ़ी-लिखी भी नहीं थी, किसी तरह माया व उसका पति मेहनत मजदूरी करके अपने परिवार का पालन पोषण करते थे। एक दिन अचानक माया को अत्यधिक रक्तस्त्राव शुरू हो गया और वह बेहोश हो गई। अस्पताल ले जाने के लिए गाड़ी व पैसों का इंतजाम करने में 4 घन्टे लग गये। जब वो अस्पताल पहुँची तब तक काफी खून बह चुका था, अस्पताल पहुँचने पर पता चला कि वहा डॉक्टर उपलब्ध नहीं थे और खून भी एक ही यूनिट उपलब्ध था जो किसी तरह उसको चढ़ाया गया। माया को ऑपरेशन की तुरन्त आवश्यकता थी। लेकिन डॉक्टर को आने में 3 घन्टे लग गये, इस बीच माया और उसके बच्चे की मृत्यु हो गई। डॉक्टर ने बताया कि माया की मृत्यु प्रसवपूर्व अत्यधिक रक्तस्त्राव होने से हुई जिसका कारण गर्भाशय में ऑवल नाल का बच्चेदानी के मुँह को ढकना था। ऐसी समस्या वाली महिलाओं को गर्भावस्था की आखिरी अवधि या प्रसव से पहले अनिवार्य रूप से बिना दर्द के रक्तस्त्राव होने लगता है। डॉक्टर द्वारा उसके पति से बात करने पर पता चला कि माया की कभी भी कोई प्रसवपूर्व जांच नहीं हुई थी । इससे पहले उसके सभी बच्चे घर पर ही पैदा हुए थे । माया को रक्तस्त्राव भी पहली बार नहीं हुआ था, उसको उसी महीने में दो बार रक्तस्त्राव हो चुका था और दोनों बार रक्तस्त्राव स्वयं ही बंद हो गया था। इस स्थिति को उसने या उसके परिवार ने कभी भी गम्भीरता से नहीं लिया।

माया की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 माया की मृत्यु के क्या कारण थे?

प्रश्न : 2 क्या माया को बचाया जा सकता था?

प्रश्न : 3 कम उम्र में गर्भधारण एवं दो बच्चों के बीच में कम अन्तराल होने पर माँ एवं बच्चे को क्या समस्याएँ आती हैं?

प्रश्न : 4 दो बच्चो के बीच में कम अंतराल होने से माँ एवं बच्चे को क्या खतरे हो सकते है?

माया की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 माया की मृत्यु के क्या कारण थे?

माया की मृत्यु मुख्य रूप से गर्भावस्था में होने वाली खून की कमी, उच्च जोखिम गर्भावस्था की जानकारी एवं समुचित प्रसवपूर्व तैयारी का अभाव, जिसमे अस्पताल पहुँचने में देरी और अस्पताल में आपातकालीन स्थिति से निपटने की अधूरी व्यवस्था, समय पर खून की अनउपलब्धता, बार-बार गर्भ ठहरना, अनचाही गर्भावस्था और ज्यादा बच्चे होना के कारण हुई थी। इसके अतिरिक्त गरीबी, अशिक्षा एवं सामाजिक भेदभाव भी उसकी मृत्यु का कारण थे।

प्रश्न : 2 क्या माया को बचाया जा सकता था?

माया को बिलकुल बचाया जा सकता था अगर गर्भावस्था के दौरान उत्पन होने वाली कुछ निम्न आपातकालीन स्थितियों व परिस्थितियों से निपटने के लिए पर्याप्त प्रबंध किया गया होता :

आपातकालीन स्थितिया व परिस्थितियां	संभावित निदान
खून की कमी	• प्रसव पूर्व 4 जाँचें, अच्छे पोषण की जानकारी, टीटी के दो टीके • आयरन की गोलियाँ 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 इच्छा से हो न कि संयोग से जिसके लिए परिवार नियोजन साधनो में से किसी एक साधन को अपनी इच्छानुसार चुनकर प्रयोग करने की सलाह
गर्भावस्था के दौरान उत्पन्न उच्च जोखिम कारकों की जानकारी न होना।	• गर्भावस्था के दौरान उत्पन्न उच्च जोखिम कारको जैसे खून की कमी, गर्भावस्था के दौरान योनि से रक्तस्राव या सफ़ेद पानी बहना, पैरो में सूजन होना, दौरे पड़ना, गर्भावस्था के दौरान डायबीटीज, उच्च रक्तचाप, तेज़ बुखार रहना आदि के बारे में सेवाप्रदाता से जानकारी लेना ।
गरीबी, अशिक्षा, सामाजिक एवं आर्थिक भेदभाव	• महिलाओं के लिए शिक्षा एवं व्यवसाय की व्यवस्था/उपलब्धता एवं मातृत्व स्वास्थ्य संबंधी सरकारी योजनाओं की सही समय पर जानकारी लेना।
अस्पताल पहुँचने 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 करने के लिए आशा का नाम एवं फोन नंबर रखना।
अस्पताल में आपातकालीन स्थिति से निपटने की अधूरी व्यवस्था	• समय से ऐसे अस्पताल की पहचान जिसमे ब्लड बैंक की व्यवस्था हो एवं प्रशिक्षित डॉक्टर एवं पर्याप्त स्टाफ उपलब्धता हो

माया की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 3 कम उम्र में गर्भधारण एवं दो बच्चों के बीच में कम अन्तराल होने पर माँ एवं बच्चे को क्या समस्याएँ आती हैं?

कम उम्र में माँ बनने से माँ व बच्चे को निम्न खतरे हो सकते हैं;

कम उम्र में माँ बनने से महिला को खतरे	कम उम्र में माँ बनने से बच्चे को होने वाले खतरे
• गर्भावस्था के दौरान रक्तचाप (बी0पी0) बढ़ जाना जो माँ और शिशु के लिए खतरनाक हो सकता है।	• बच्चे की समय से पहले जन्म लेने की संभावना बढ़ जाती है और बच्चा कमजोर पैदा हो सकता है
• गर्भपात की संभावना • प्रसव के बाद इन्फेक्शन होने का खतरा	• अविकसित बच्चे का जन्म अथवा जन्म के समय कम वज़न के बच्चे के पैदा होने की संभावना बढ़ सकती है, जिसमे इन्फेक्शन की अधिक संभावना होती है
• मानसिक अवसाद,	• बच्चे के मरे हुए पैदा होने की संभावना
• ऑपरेशन से बच्चा होने की संभावना अधिक होना	• जन्म के तुरन्त बाद सांस लेने में तकलीफ जिससे दम घुटने (बर्थ अस्फक्सिया) से बच्चे के जान भी जा सकती है,
• बाधित प्रसव होना	• जन्म के दौरान शिशु को चोट
• कम उम्र में गर्भ धारण करने से मृत्यु की संभावना का बढ़ जाना	• गर्भ में शिशु की बढ़ोतरी रुक जाना

प्रश्न : 4 दो बच्चो के बीच में अंतराल होने से माँ एवं बच्चे को क्या खतरे हो सकते है?

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

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

केस स्टडी-3

अनामिका की कहानी

16 वर्षीय अनामिका बिलूचपुर गाँव की रहने वाली है जिसका विवाह उसके माता-पिता कम उम्र में ही कर देते है। शादी के 2 माह के बाद ही वो गर्भवती हो जाती है। गाँव की आशा उसको स्वास्थ्य केन्द्र में दिखाने के लिये कई बार कोशिश करती है लेकिन उसकी सास मना कर देती है। आशा अनामिका को देखकर उसकी सास को कई बार बता चुकी है कि तुम्हारी बहू का कद छोटा है, गर्भावस्था के साथ उसका वजन उतना नहीं बढ़ रहा है तथा हाथ पैरों के नाखून फीके हो रहे हैं और उसके पैरों में भी सूजन दिख रही है परंतु उसकी सास को लगता है कि उसकी बहू गोरी हो रही है, क्यूंकि वह काम नहीं करती, इसलिये बैठे-बैठे सूजन आ गयी है और वह उसको अस्पताल में चेकअप के लिये नहीं भेजती। 32 सप्ताह पूरे होते-होते अचानक से अनामिका को दर्द होता है और पानी आने लगता है। उसकी सास दाई को बुलाकर घर पर ही प्रसव कराने की तैयारी कर लेती है। अनामिका को एक दिन पूरा दर्द में निकल जाता है और जब उसकी हालत गंभीर होने लगती है तब घर के सदस्य आशा को बुलाकर अनामिका को अस्पताल ले जाते हैं जहां डॉक्टर चेक अप करके बताती है कि बच्चा आड़ा है,और अनामिका के नीचे की हड्डी छोटी है और बच्चे की धड़कन कम मिल रही है इसलिए तुरंत ऑपरेशन करना होगा साथ ही अनामिका को खून कि कमी की वजह से खून भी चढ़ाना पड़ेगा डॉक्टर उसका तुरन्त ऑपरेशन करती है। परंतु अनामिका की हालत गंभीर हो होती है और नवजात शिशु को भी को सांस लेने में तकलीफ होती है इसलिये डॉक्टर उन्हें मेडिकल कालेज के लिये रेफर कर देती हैं।

अनामिका की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 इस केस स्टडी में ऐसे कौन-कौन से सामाजिक और मेडिकल कारक हैं, जिसकी वजह से अनामिका और उसके शिशु की हालत गंभीर हुई?

प्रश्न : 2 अनामिका को शादी के बाद क्या परामर्श मिलता जिससे उसकी स्थिति इतनी गंभीर न होती। कुछ मुख्य बातें बतायें?

अनामिका की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 इस केस स्टडी में ऐसे कौन-कौन से सामाजिक और मेडिकल कारक हैं, जिसकी वजह से अनामिका और उसके शिशु की हालत गंभीर हुई?

सामाजिक कारक जैसे कम उम्र में विवाह होना, विवाह के प्रथम वर्ष में गर्भधारण होने को प्रजनन क्षमता का प्रमाण माने जाने की मानसिकता, अनियोजित यौन क्रिया तथा जानकारी का अभाव जिसके कारण विवाह के तुरंत बाद गर्भधारण, आशा द्वारा स्वास्थ्य केन्द्र की जानकारी देने के बाद

भी सास द्वारा मना करना, दाई द्वारा घर पर ही प्रसव करवाना आदि के कारण अनामिका की हालत गंभीर हुई।

मेडिकल कारक जैसे अनामिका का कद का छोटा होना, खून की कमी होना, हाथ पैरों के नाखून फीके होना, पैरों में सूजन, 32 सप्ताह में ही दर्द और पानी चलना, बच्चा आड़ा होना, कूल्हे की हड्डी का छोटा होना, बच्चे की धड़कन कम होना, बच्चे को पैदा होने के बाद सांस लेने में तकलीफ होना आदि के कारण अनामिका की हालत गंभीर हुई

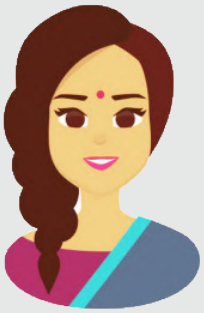
प्रश्न : 2 अनामिका को शादी के बाद क्या परामर्श मिलता जिससे उसकी स्थिति इतनी गंभीर न होती।

अनामिका 16 वर्ष की है अतः कम से कम 4 साल तक गर्भावस्था को टालने का परामर्श मिलता यानि 20 वर्ष के बाद पहला गर्भधारण। गर्भधारण से बचाव के लिए परिवार नियोजन के साधनो जैसे छाया, अंतरा, कंडोम, आई.यू.सी.डी. आदि की जानकारी दी गई होती। तीसरा कम उम्र में गर्भधारण से मां और बच्चों में होने वाले खतरों के बारे में बताया गया होता।

केस स्टडी-4

विमला की शादी का न्योता

राम खिलावन और कमला अपनी लड़की विमला की शादी का न्यौता लेकर आये हैं। उनकी बेटी विमला 15 साल की है और वह दसवीं में पढ़ती है।



विमला की शादी के न्योते से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 विवाह की सही उम्र क्या है एवं पहला बच्चा विवाह के कितने समय बाद होना चाहिए?

प्रश्न : 2 राम खिलावन और कमला शादी टालने की बात पर राजी नहीं होते हैं तो आप क्या सलाह देंगी?

प्रश्न : 3 कौन से गर्भनिरोधक साधन नवविवाहित दंपत्ति के लिए उचित होते हैं?

विमला की शादी के न्योते से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 विवाह की सही उम्र क्या है व पहला बच्चा विवाह के कितने समय बाद होना चाहिए।

18 साल से पहले लड़की की शादी करना कानूनन अपराध है। इस कानून को बनाने का मुख्य उद्देश्य यह है कि किशोरियों का शरीर बच्चा पैदा करने के लिए परिपक्व नहीं होता है। जिससे माँ व बच्चे की जान को खतरा होता है।

गर्भधारण की सही उम्र 20 वर्ष या अधिक होती हैं यदि आप विवाहित है फिर भी 20 वर्ष की आयु से पहले गर्भ धारण करना खतरनाक होता हैं इसलिए विवाह के कम से कम 2 से 3 साल के बाद ही परिवार का आकार बढ़ाने की योजना बनाए क्योकि विवाह के बाद सबसे जरूरी हैं कि पति और पत्नी एक दूसरे को समय दे और एक दूसरे को समझे।

प्रश्न : 2 राम खिलावन और कमला शादी टालने की बात पर राजी नहीं होते हैं तो आप क्या सलाह देंगी?

विमला और उसके पति को आशा व ए.एन.एम. से मिलवाकर सही गर्भनिरोधक साधनों की जानकारी देंगे। साथ ही बच्चा शादी के कम से कम दो साल के बाद होने के फायदे भी बताएँगे।

प्रश्न : 3 कौन से गर्भनिरोधक साधन नवविवाहित दंपत्ति के लिए उचित होते हैं?

नवविवाहित दंपत्ति कंडोम, माला एन/ माला डी, छाया, अंतरा इंजेक्शन, आई.यू.सी.डी. में से कोई भी एक गर्भनिरोधक साधन अपनी इच्छानुसार चुनकर प्रयोग कर सकते है ।

केस स्टडी-5

निहारिका की कहानी

निहारिका सत्रह वर्षीय किशोरी है जिसकी शादी को 6 माह हुए हैं तीन महीने पूर्व उसका एक गर्भपात भी हो चुका है। खराब स्वास्थ्य और गर्भपात में हुई पीड़ा के कारण वह माँ बनने के लिए बिलकुल तैयार नहीं है। परंतु ससुराल वाले उस पर बच्चे के लिए दबाव बना रहे हैं,उसका पति भी बच्चे के लिए उससे रोज़ झगड़ा करता है जबकि उसे पता है कि पहले गर्भपात में निहारिका को बहुत पीड़ा हुई थी और उसके बाद हीमोग्लोबिन मात्र 5 रह गया है लेकिन निहारिका का पति अपने परिवार वालों की हाँ में हाँ मिलाकर उसे परेशान कर रहा है। निहारिका वीएचएनडी में आकर ए.एन.एम. दीदी को सब कुछ बताकर पूछ ही रही थी कि ऐसी स्थिति में उसे क्या करना चाहिए तभी उसका पति भी वहाँ आ जाता है और ए.एन.एम. से बोलता है कि दीदी इस बार ऐसा उपाय करो कि बच्चा जल्दी से ठहर जाए और गर्भपात भी न होने पाये।

निहारिका की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 ए.एन.एम. को उसके पति को क्या सलाह देनी चाहिए?

प्रश्न : 2 निहारिका को परिवार नियोजन के किस साधन को अपनाने की सलाह दी जा सकती है?

विमला की शादी के न्योते से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 ए.एन.एम. को उसके पति को क्या सलाह देनी चाहिए?

ए.एन.एम. को बताना चाहिए कि निहारिका की अभी शादी और बच्चा पैदा करने की उम्र नहीं है। शादी की सही उम्र अट्ठारह वर्ष होती है और शादी के कम से कम दो साल बाद पहला बच्चा होना चाहिए। चूँकि निहारिका के गर्भपात का कारण उसकी कम उम्र में शादी व गर्भधारण के कारण खराब स्वास्थ्य है और पुनः गर्भधारण से गर्भपात का खतरा बढ़ जाएगा इसलिए गर्भपात के कम से कम छह माह बाद पुनः गर्भधारण किया जाना चाहिए। निहारिका की उम्र 20 वर्ष से कम है। इसलिए उसे बीस वर्ष से पहले माँ नहीं बनने देना चाहिए और उसके पति को परिवार वालों को भी समझाना चाहिए कि बच्चे के लिए निहारिका पर दबाव न बनाए।

प्रश्न : 2 निहारिका को परिवार नियोजन के किस साधन को अपनाने की सलाह दी जा सकती है?

निहारिका को अंतरा, छाया, माला-एन, कंडोम अपनाने के साथ ही उचित पोषण की सलाह दी जा सकती है।

केस स्टडी-6

बबीता की कहानी

बबिता 18 वर्ष की विवाहित महिला है और वह 5 माह की गर्भवती है। आज वह आशा दीदी के साथ पहली बार स्वास्थ्य केंद्र आई है । बबिता को पीठ में दर्द व बहुत कमजोरी महसूस हो रही है। बबिता के परिवार में कोई नहीं है जिस कारण उसे घर का सारा काम खुद ही करना पड़ता है। आशा दीदी बबिता को परामर्शदाता के पास ले जाती है।

बबीता की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता बबिता को क्या सलाह देगी?

बबीता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता बबिता को क्या सलाह देगी?

परामर्शदाता बबीता को निम्न सलाह देगी :

- स्वास्थ्य केंद्र में वह अपनी गर्भावस्था का पंजीकरण कराए ताकि उसकी चारो प्रसव पूर्व जाँचे नियमित समय पर हो सके।
- हीमोग्लोबिन एवं ब्लड प्रैशर की नियमित जाँच और टेटनेस टॉक्साइड के दोनों टीके समयानुसर लगवाए ।
- बबीता को नियमित जांच की सलाह देगी क्यूंकी उसकी उम्र अभी 18 वर्ष है और 20 वर्ष से कम उम्र में गर्भधारण करने से माँ और बच्चे को अधिक खतरे की संभावनाएँ रहती है हर महीने नियमित चेकअप माँ और बच्चे को किसी भी होने वाले खतरे से बचाएगा।
- उच्च जोखिम गर्भावस्था (HRP) में होने वाले खतरे के लक्षण जैसे ख़ून की कमी, गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव, पैरो में सूजन, ब्लड प्रैशर, शुगर का बढ़ना आदि के बारे में बताएगी और इनमे से किसी भी लक्षण के नज़र आने पर तुरंत स्वास्थ्य केंद्र जाने की सलाह देगी।
- एनीमिया से बचाव एवं बच्चे के समुचित विकास के लिए पर्याप्त पोषण, खासतौर पर लौह युक्त भोजन लेने की सलाह देगी साथ ही आयरन फॉलिक एसिड व कैल्सियम खाने की सलाह देगी।
- शिशु के विकास के लिए गर्भवती महिला को पर्याप्त मात्रा में आराम करना चाहये इसलिए उसको दिन में कम से कम 2 घंटे और रात में 8 घंटे आराम करने की सलाह देगी।
- प्रसव अस्पताल में कराने की सलाह देगी ताकि प्रसव संबंधी किसी भी जटिलता के उत्पन्न होने पर कुशल चिकत्सकों द्वारा समय पर इलाज किया जा सके जैसे जरूरत पड़ने पर प्रसव ऑपरेशन से किया जा सके और खून की जरूरत पड़ने पर वहाँ खून चढ़ाने की भी सुविधा हो ।
- प्रसव उपरांत अपनाए जाने वाले परिवार नियोजन साधन जैसे आई.यू.सी.डी., अंतरा (तिमाही गर्भनिरोधक इंजेक्शन), छाया गर्भनिरोधक गोली, कंडोम प्रयोग किए जाने की सलाह देगी।

केस स्टडी-7

लाजवंती की कहानी

24 वर्षीय लाजवंती चिनहट के जुगौली गाँव में रहती है उसकी दो बेटियाँ है, अभी वह आठ महीने की गर्भवती है इससे पहले वह छह बार गर्भधारण कर चुकी है। पूर्व में उसको दो बार गर्भपात कराना पड़ा, और 2 साल पहले उसका एक प्रसव घर पर ही हुआ जिसमे उसका बच्चा मरा हुआ पैदा हुआ था । इस बार की गर्भावस्था में भी उसको सोते समय बिना दर्द कई बार थोड़ा रक्तस्राव हुआ फिर वह स्वतः ही बन्द हो गया। पहले लाजवंती स्वास्थ्य केंद्र जाने के लिए मना करती थी, पर इस बार वह डर गई और आशा के साथ स्वास्थ्य केंद्र जाकर परामर्शदाता से मिली।

लाजवंती की कहानी से सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता लाजवंती को क्या सलाह देगी?

लाजवंती की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता लाजवंती को क्या सलाह देगी?

- सबसे पहले वह लाजवंती को बताएगी कि वो अपना नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र या वी एच एन डी सत्र पर अपना पंजीकरण करवा ले फिर स्वास्थ्य प्रदाता से मिलकर अपनी हिस्ट्री बताए ताकि उसकी पूर्व गर्भावस्था एवं प्रसव की स्थिति की पूरी जानकारी मिल सके।

- उसको नियमित व विशेष देखभाल के लिए प्रसव पूर्व चार जाँचो का महत्व बताना होगा की प्रसव पूर्व चार जाँचे दौरान माँ और बच्चे को होने वाले किसी भी खतरे से बचाती है और सुरक्षित प्रसव को सुनिश्चित करती है इन जाँचो में ब्लड प्रैशर की जांच, वज़न का नापना, खून की कमी/हेमोग्लोबिन एवं शुगर की जांच भी शामिल है।

- लाजवंती को उच्च जोखिम वाली गर्भावस्था में होने वाले खतरे के लक्षण जैसे खून की कमी, गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव, पैरो में सूजन होना आदि के बारे में बताना होगा, परामर्शदाता मुख्य रूप से प्लेसेन्टा प्रिविया के बारे में विस्तार से बताएगी यह स्थिति मुख्यता आँवल नाल के बच्चे दानी के मुंह को ढकने के कारण उत्पन्न होती है, जिसमे गर्भवती महिला को बिना दर्द के भी रक्तस्राव होता है। जो जानलेवा हो सकता है ।

- लाजवंती को समय से बच्चे के जन्म की तैयारी की योजना बनाए जिसमे सबसे पहले उसको ध्यान रखना है कि प्रसव अस्पताल में ही कराये ताकि प्रसव संबंधी किसी भी जटिलता के उत्पन्न होने पर कुशल चिकत्सकों द्वारा समय पर इलाज किया जा सके जैसे जरूरत पड़ने पर प्रसव ऑपरेशन से किया जा सके और खून की जरूरत पड़ने पर खून चढ़ाने की भी सुविधा हो, साथ ही उसको खून की आवश्यकता पड़ने पर खून देने वाले व्यक्ति की पहचान पहले से करके रखने तथा कुछ पैसे की व्यवस्था भी पहले से करने कि भी सलाह देगी

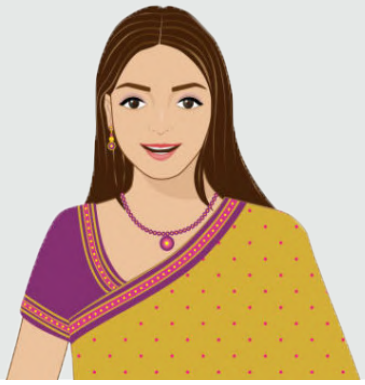
"• बार बार गर्भधारण करने से माँ में गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के पश्चात ज्यादा खून बह जाने का खतरा रहता हैं और शिशु भी कम वजन का पैदा होने की संभावना रहती हैं जिससे माँ व शिशु को अन्य स्वास्थ्य संबंधित जटिलताए होने की सम्भावना भी बनी रहती हैं ।

• अतः इस बार आप प्रसव की तैयारी के तहत अपने पति से बात करके अपना मनपसंद गर्भ निरोधक साधन चुन कर रखे ताकि प्रसव के तुरंत बाद अनचाहे गर्भ से बचने के लिए आप तुरंत गर्भ निरोधक साधन का नियमित इस्तेमाल शुरू कर दे।"

केस स्टडी-9

सरस्वती की कहानी

सरस्वती 22 साल की विवाहित महिला है। वह बहादुरपुर गाँव में रहती है। उसका एक बच्चा है जिसकी तीन साल की उम्र है। सरस्वती का बच्चा घर पर ही पैदा हुआ था। इस बार भी वह अपनी चौथी प्रसव पूर्व जांच कराने आई है। सरस्वती को बार-बार पेशाब आना, कब्ज रहना, व सीने में जलन हो रही है। इसी परेशानी की वजह से वह आज अस्पताल में आई है।



सरस्वती की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता सरस्वती को क्या सलाह देगी?

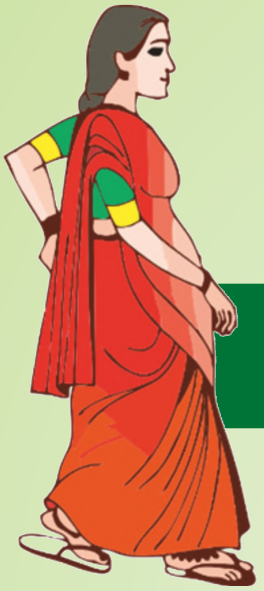
सरस्वती की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न :1 परामर्शदाता सरस्वती को क्या सलाह देगी ?

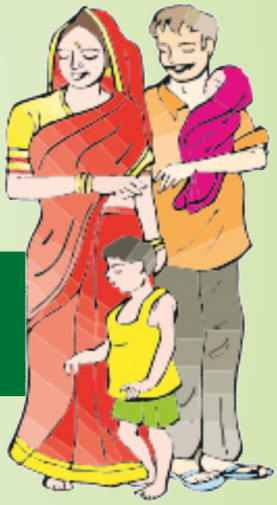
पहले सरस्वती की हिस्ट्री लेकर वजन व हीमोग्लोबिन की जाँच करवाएगी। गर्भावस्था के दौरान बार-बार पेशाब आना सामान्य लक्षण है क्यूंकि गर्भावस्था के दौरान बच्चेदानी का आकार बड़ा हो जाता है जिससे पेशाब की थैली में दबाव पड़ता है, पेशाब बार-बार आता है। उसको हरी पत्तेदार सब्जी, दालें, खनिज पदार्थ थोड़े-थोड़े समय पर खाने की सलाह देगी तथा पानी का सेवन अधिक मात्रा में लेने को बोलेगी ताकि सीने में जलन की समस्या धीरे-धीरे कम हो जाए साथ दिन में 2 घंटे व रात में 8 घंटे आराम करने की सलाह देगी। आयरन फॉलिक एसिड व कैल्सियम खाते रहने की सलाह देगी। प्रसव अस्पताल में कराने के लिए सलाह देगी।

परिवार नियोजन के बारे में वो सलाह देगी कि जिस प्रकार पिछले प्रसव के बाद सरस्वती ने 3 साल का अंतर रखा था उसी तरह इस बार भी उसको गर्भावस्था के सही समय और बच्चो के बीच उचित अंतर के महत्व को बताते हुए प्रसव उपराँत उपलब्ध परिवार नियोजन साधनो में से किसी एक साधन को अपनी इच्छानुसार चुनकर प्रयोग करने की सलाह देगी ताकि वह दुबारा गर्भवती न हो सके।

परिवार नियोजन गर्भावस्था की जटिलताओं, मातृ और शिशु मृत्यु को कम कर सकता है यदि



सही उम्र में गर्भ धारण यानि
20 वर्ष से अधिक उम्र



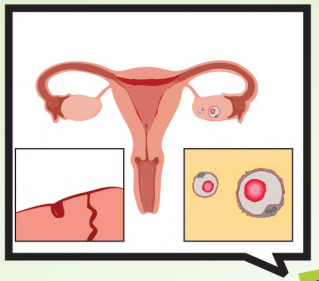
बच्चों में 3 साल
का अन्तर

गर्भपात की अवस्था में दुबारा गर्भवती होने में
कम से कम 6 माह का अंतराल होना चाहिये

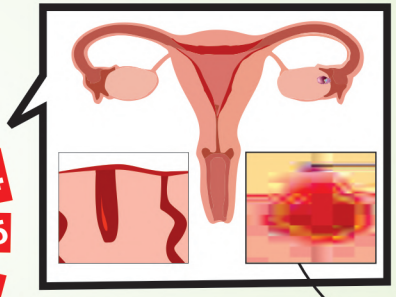
अध्याय – 2

सुरक्षित/ असुरक्षित दिन

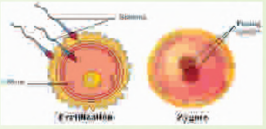
डिंबोत्सर्जन, मासिक धर्म, निषेचन और गर्भधारण

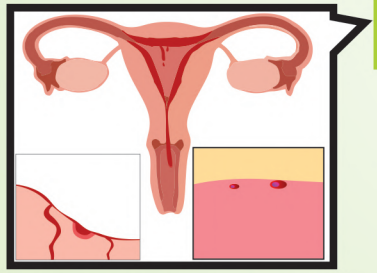


अंडाशय में एक अंडे का विकसित होना



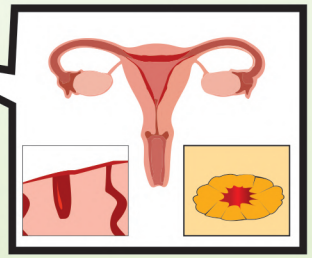
अंडाशय में से एक अंडे का बाहर निकलना

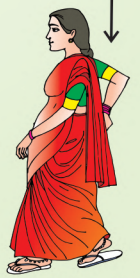




अंडे के निषेचित ना होने की अवस्था में गर्भाशय की अंदरूनी परत टूटकर माहवारी के रूप में योनिमार्ग से बाहर निकलना

अंडे के निकलने के बाद गर्भाशय की अंदरूनी परत में खून का जमा होना





गर्भवती महिला

केस स्टडी-1

सुषमा की कहानी

सुषमा की पहली गर्भावस्था में उसको पीलिया होने की वजह से प्रसव पीड़ा से पहले ही अस्पताल में भर्ती कर दिया गया। सुषमा का सामान्य प्रसव 25 फरवरी, 2017 को अस्पताल में हो गया। सुषमा बच्चे को अपना ही दूध पिला रही है। 20 जुलाई, 2017 को पहली बार माहवारी आई। 26 जुलाई को सुषमा का असुरक्षित संभोग हुआ। अब सुषमा 27 जुलाई को आशा दीदी के साथ अस्पताल आई, वह घबरा गई कि फिर से गर्भवती न हो जाए।

सुषमा की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 सुषमा कब तक सुरक्षित है?

प्रश्न : 2 आप उसे क्या सलाह देंगी?

सुषमा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 सुषमा कब तक सुरक्षित है?

सुषमा को 5 महीने हो गये हैं। अभी तक वह पूर्ण रूप से लैम विधि अपना रही थी, पर अब उसकी लैम विधि टूट गई है, क्योंकि सुषमा को माहवारी आ गई है। अब सुषमा कभी भी गर्भवती हो सकती है।

प्रश्न : 2 आप उसे क्या सलाह देंगी?

सुषमा को कोई न कोई परिवार नियोजन साधन अपनाने की सलाह देगी, क्योंकि आज जब वो आशा दीदी के साथ अस्पताल आई है तो उसकी माहवारी का 7वाँ दिन है, इसलिए सुषमा आई.यू.सी.डी., अंतरा, कंडोम में से कोई भी विधि ले सकती है। पीलिया होने के कारण उसको माला एन व छाया नहीं दे सकते परंतु वो बाकी के अस्थाई साधन आई.यू.सी.डी., अन्तरा, कन्डोम में से कोई भी विधि अपना सकती है एक माह के बाद ही माला-एन भी ले सकती है।

केस स्टडी-2

कमला की कहानी

कमला का पति शहर में नौकरी करता है। वह 15 दिन के लिये अपने गाँव आया है। शादी के बाद से वह बराबर कंडोम का इस्तेमाल कर रहा था परंतु लॉकडाउन के कारण वह कंडोम का इन्तज़ाम नहीं कर पाया, अब उसके पास कंडोम भी खत्म हो गये हैं। कमला को 25.03.2020 को माहवारी आयी, 02.04.2020 को बिना कंडोम के संभोग हुआ, अब कमला डर गयी कि कहीं वह गर्भवती न हो जाये और दूसरे दिन ही 03.04.2020 को आशा के पास गयी और 3 दिन के अंदर खाने वाली गोली माँगी।

कमला की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 कमला को आप क्या सलाह देंगी?

प्रश्न : 2 कौन सी परिस्थिति में कंडोम को बैकअप विधि की तरह देना चाहिये?

कमला की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 कमला को आप क्या सलाह देंगी?

- कमला ने माहवारी के नौवें दिन असुरक्षित संभोग किया है। कमला असुरक्षित है।
- माहवारी शुरू होने के दिन से 7 दिन तक सुरक्षित दिन होते हैं। बच्चा रुकने की संभावना माहवारी के आठवें दिन से बीसवें दिन के बीच होती है। संभोग के बाद जितनी जल्दी हो सके, 72 घंटे के अंदर ई.सी. पिल लेनी चाहिये।
- साथ ही कमला को सलाह देंगे कि वह जो भी अस्थाई साधन इस्तेमाल करे, उसकी निरन्तरता बनाये रखे, जब तक वह बच्चा नहीं चाहती है।
- इसके अलावा आई.यू.सी.डी. भी लगा सकते हैं अगर महिला को आर.टी.आई. / एस.टी.आई. नहीं है क्योंकि आई.यू.सी.डी. आपातकालीन गर्भनिरोधक की तरह काम करती है और असुरक्षित संभोग होने के 5 दिन के अंदर लगा सकते हैं।

प्रश्न : 2 कौन सी परिस्थिति में कंडोम को बैकअप विधि की तरह देना चाहिये?

- म्नि परिस्थितियों में:
- माला एन की 3 गोली भूलने के बाद
- छाया गोली भूलने के बाद (7 दिन से पहले और 7 दिन के बाद दोनों ही स्थिति में)
- अगर महिला को अंतरा लगवाये हुये 4 महीने से ज्यादा हो गया है और अगर महिला अंतरा लगवाना ही चाहती है तो यू.पी.टी. करेगें अगर यू.पी.टी. निगेटिव है तो 15 दिन तक बैकअप विधि देगे और दूसरी यू.पी.टी. 15 दिन के बाद फिर से करेंगे, तब भी निगेटिव है तो अंतरा लगा सकते हैं।
- ई.सी. पिल देने के बाद अगली माहवारी तक
- पुरुष नसबंदी के बाद

केस स्टडी-3

कमला की कहानी

गायत्री का बच्चा 15 महीने का हो गया है। गायत्री का पति मोहन बम्बई में नौकरी करता है और 2 माह के लिए छुट्टी पर आया है। गायत्री को 4 माह से माहवारी नियमित समय से आ रही है। गायत्री को आखिरी माहवारी 23 दिन पहले हुई थी। आज उसका पति से असुरक्षित संभोग हो गया। गायत्री परेशान हो गयी कि अभी वह दूसरा बच्चा नहीं चाहती है क्यूंकि पति भी साथ में नहीं रहता है और अकेले बच्चे की देखभाल में उसे पहले से ही परेशानी हो रही है, इसलिए गायत्री पति को लेकर पास के स्वास्थ्य केंद्र गई और परामर्शदाता से मिली।

गायत्री की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता गायत्री को क्या सलाह देगी?

प्रश्न : 2 गायत्री व मोहन के लिए परिवार नियोजन की कौन सी विधि सही रहेगी?

कमला की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता गायत्री को क्या सलाह देगी?

गायत्री का माहवारी चक्र नियमित है और उसका असुरक्षित संभोग माहवारी के 23वें दिन हुआ है जो सुरक्षित दिनों में आता है। माहवारी के पहले दिन से 7 दिन और 21वें दिन से 28 दिन सुरक्षित होते हैं। बीच के 13 दिन असुरक्षित दिनों में आते हैं, इसलिए गायत्री अभी सुरक्षित है। पर आगे के लिए गायत्री या उसके पति को कोई न कोई गर्भनिरोधक साधन लेना जरूरी है क्योंकि अभी दो महीने गायत्री का पति साथ में रहेगा।

प्रश्न : 2 गायत्री व मोहन के लिए परिवार नियोजन की कौन सी विधि सही रहेगी?

गायत्री बॉस्केट ऑफ चाइस की सभी विधियों को ले सकती है, पर 2 माह बाद उसका पति चला जाएगा तो उसके पति के लिए सुरक्षित साधन कंडोम ही अच्छा विकल्प है। गायत्री की माहवारी नियमित है तो वह माहवारी के पहले दिन छाया और 1 से 5वें दिन के अन्दर माला एन भी ले सकती है।

परिवार नियोजन गर्भावस्था की जटिलताओं, मातृ और शिशु मृत्यु को कम कर सकता है यदि

- प्रत्येक माह महिला का शरीर गर्भधारण की तैयारी करता है।
- इस प्रक्रिया में अण्डेदानी से एक अण्डा निकलता है और गर्भाशय की सतह मुलायम व मोटी (गदगदी) हो जाती है।
- यदि महिला उस माह गर्भधारण नहीं करती है तो यही सतह टूट कर रक्तस्राव/माहवारी के रूप में शरीर से बाहर आ जाती है।
- आमतौर पर अण्डाशय से अण्डा माहवारी शुरू होने के 11वें दिन से 14वें दिन पर निकलता है।
- पुरूष के वीर्य से निकला शुक्राणु 5 दिन तक महिला के प्रजनन अंग में जीवित रह सकता है।
- अतः 11 दिन से पहले व 14 दिन के बाद सम्बन्ध बनने पर भी गर्भ ठहर सकता है।
- इसलिए महावारी के आठवें दिन से बीसवें दिन तक असुरक्षित दिन कहे जाते है, क्योंकि इन दिनों में गर्भधारण की सम्भावना सबसे अधिक होती

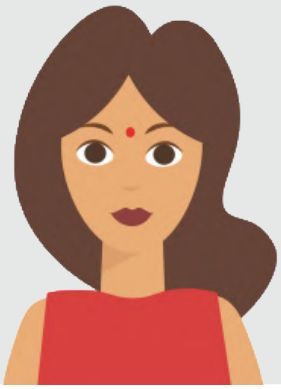
अध्याय - 3

गर्भनिरोध की प्राकृतिक विधियाँ

केस स्टडी-1

नेहा की कहानी

नेहा 21 वर्षीय महिला है। उसके 2 बच्चे हैं। नेहा का दूसरा बच्चा 31.04.2019 को हुआ था और उसने उसी समय पी.पी.आई.यू.सी.डी लगवा ली थी। 20.11.2019 को उसने पी.पी.आई.यू.सी.डी. निकलवा दी क्योंकि उसे पेट में दर्द रहता था। दम्पति अब विदड्राल विधि अपना रहे हैं। 26.12.2019 को नेहा की माहवारी आनी थी लेकिन 04.01.2020 तक माहवारी नहीं आई। जाँच करवाने पर पता चला कि वह गर्भवती है।



नेहा की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 विदड्राल विधि क्या है?

प्रश्न : 2 विदड्राल विधि के असफल होने के क्या कारण है?

नेहा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 विदड्राल विधि क्या है?

दंपत्ति संभोग के दौरान वीर्य को योनि के अंदर न निकालकर बाहर की तरफ वीर्य स्खलन करते हैं तो इस मेथड को विदड्राल विधि कहते हैं।

प्रश्न : 2 विदड्राल विधि के असफल होने के क्या कारण है?

सम्भोग के दौरान पुरुष के लिंग से शुरुआत में कुछ मात्रा में प्री सेमिनल फ्लूड निकलता है। जिसमें कुछ मात्रा में शुक्राणु होते हैं। जिस कारण महिला गर्भवती हो सकती है क्योंकि शुक्राणु 3 से 5 दिन तक जीवित रह सकते हैं। यह विधि परंपरागत है, अतः इसकी प्रभावशीलता का पता नहीं चलता है। इसीलिए आधुनिक गर्भनिरोधक विधि जैसे- माला-एन, छाया, अंतरा, कंडोम व आई.यू.सी.डी. का प्रयोग ही सही माना जाता है।

केस स्टडी-2

शालिनी की कहानी

शालिनी 21 वर्षीय महिला है उसके दो बच्चे हैं। शलिनी का दूसरा बच्चा 31 अप्रैल 2019 को हुआ था, दूसरे बच्चे के होने के साथ ही उसने प्रसव पश्चात आई.यू.सी.डी. लगवा ली थी। पेट मे लगातार दर्द की वजह से उसने 20 नवंबर 2019 को आई.यू.सी.डी निकलवा दी। परंतु दंपत्ति अभी तीसरा बच्चा नहीं चाहते इसलिए परिवार नियोजन की पारंपरिक विदड्राल विधि का उपयोग करने लगे। 26.12.2019 को शलिनी की माहवारी आनी थी लेकिन 4 जनवरी 2019 तक नही आई। दंपत्ति निकटतम स्वास्थ्य केंद्र पर गए वहाँ ए0एन0एम0 द्वारा पेशाब की जांच करने पर पता चला कि वह गर्भवती है, परंतु दंपत्ति बच्चा नहीं चाहते।

शालिनी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 इस केस मे परिवार नियोजन की किस विधि का प्रयोग किया गया है।

प्रश्न : 2 विदड्राल विधि क्या है?

प्रश्न : 3 उक्त केस मे दंपत्ति द्वारा विदड्राल विधि अपनाने के बाद भी शलिनी के गर्भवती होने के क्या कारण हैं ?

प्रश्न : 4 दंपत्ति को क्या सुझाव दिया जा सकता है।

प्रश्न : 5 क्या उसके पति को भी परिवार नियोजन के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

शालिनी की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 इस केस मे परिवार नियोजन की किस विधि का प्रयोग किया गया है।

उक्त केस मे परिवार नियोजन की पारंपरिक विदड्राल विधि का प्रयोग किया गया है।

प्रश्न : 2 विदड्राल विधि क्या है?

दंपत्ति संबंध के दौरान वीर्य को योनि के अंदर न निकाल कर बाहर स्खलन करते हैं इसलिए इस विधि को विदड्राल विधि कहते हैं।

प्रश्न : 3 उक्त केस मे दंपत्ति द्वारा विदड्राल विधि अपनाने के बाद भी शलिनी के गर्भवती होने के क्या कारण हैं ?

पहला कारण है संभोग के दौरान शुरू मे ही पुरुष के लिंग से कुछ मात्रा मे एक चिपचिपा स्राव निकलता है जिसमे कुछ मात्र मे शुक्राणु होते है। दूसरा कारण यह है कि, चूंकि इस विधि मे वीर्य स्खलन योनि से बाहर किया जाता है परंतु संभोग के दौरान बाहर करते-करते वीर्य का स्खलन थोड़ा अंदर हो जाता है थोड़ा बाहर होता है या अंदर ही हो जाता है। जिससे गर्भधरण की संभावना बढ़ जाती है। क्योंकि शुक्राणु महिला के प्रजनन अंग मे 3 से 5 दिन तक जीवित रह सकते है। अतः सावधानी बरतने के बाद भी उक्त कारणों से शालिनी गर्भवती हो गई ।

प्रश्न : 4 दंपत्ति को क्या सुझाव दिया जा सकता है।

चूंकि शालिनी गर्भवती है, वो और उसका पति दोनों ही बच्चे नहीं चाहते अतः मेडिकल विधि से गर्भपात की सलाह दी जा सकती है। गर्भपात के पश्चात उसे परिवार नियोजन के अस्थाई व स्थाई साधनों के बारे में बतायेगे। यदि वो स्थायी विधि के लिए तैयार नहीं है तो परिवार नियोजन की आधुनिक विधि जैसे- दस वर्षों हेतु आई.यू.सी.डी. या अंतरा लगवाने का सुझाव दिया जा सकता है।

प्रश्न : 5 क्या उसके पति को भी परिवार नियोजन के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

हाँ उसके पति को परिवार नियोजन के साधन जैसे कंडोम के नियमित इस्तेमाल अथवा एन एस वी के लिए परामर्श व सेवा दी जा सकती है।

केस स्टडी-3

पुष्पा की कहानी

पुष्पा का पति शहर मे काम करता है वह लॉकडाउन मे अपने घर आया है। शादी के बाद से वह नियमित रूप से कंडोम का इस्तेमाल कर रहा है परंतु लॉकडाउन के कारण कंडोम नही ले पाया। पति-पत्नी ने तय किया कि वे परिवार नियोजन की रिदम विधि को अपनाएगें। पुष्पा को 25 मार्च को माहवारी आई थी और उसने 31 मार्च को संबंध बनाया। वह आश्वस्त थी कि इस दिन संबंध बनाने से गर्भ धारण से बची रहेगी क्योंकि एक वी एच एन डी की बैठक मे आशा व ए एन एम से सुना था कि माहवारी से आखिरी दिनों मे संबंध बनाने पर गर्भधारण नहीं होता। तभी उसके पति ने उससे पूछ लिया कि माहवारी के कितने दिनों के भीतर संबंध बनाने पर गर्भ नही ठहरता? पुष्पा घबरा गई वह नहीं बता पायी, उसे अपने पति का सवाल सही लगा कहीं उसने दिन जोड़ने मे गलती तो नहीं कर दी? कहीं गर्भ तो नही ठहर जाएगा ? वह दूसरे ही दिन अस्पताल गई और पूरी शंका बता कर तीन दिन के अंदर खाने वाली गोली यानि इमरजेंसी पिल्स मांगी ।

पुष्पा की कहानी से जुड़े सवालो का जवाब

प्रश्न : 1 क्या पुष्पा को इमरजेंसी पिल्स दी जा सकती है।

प्रश्न : 2 पुष्पा ने माहवारी के सातवें दिन संबंध बनाए तो क्या उसे गर्भ ठहरेगा।

प्रश्न : 3 यह सुरक्षित एवं असुरक्षित दिन कौन से होते हैं।

प्रश्न : 4 पुष्पा को क्या समझाया जाना चाहिए।

प्रश्न : 5 पुष्पा को परिवार नियोजन के लिए और क्या सुझाव दिया जा सकता है।

पुष्पा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या पुष्पा को इमरजेंसी पिल्स दी जा सकती है।

नही पुष्पा को इमरजेन्सी पिल देने की आवश्यकता नहीं है।

प्रश्न : 2 पुष्पा ने माहवारी के सातवें दिन संबंध बनाए तो क्या उसे गर्भ ठहरेगा।

नही, उसे समझाएगें कि उसने माहवारी के सातवें दिन संबंध बनाए थे इसलिए वो सुरक्षित है और उसे गर्भ नही ठहरेगा। कल यानि 8वें दिन से वह असुरक्षित दिनों में है।

प्रश्न : 3 यह सुरक्षित एवं असुरक्षित दिन कौन से होते हैं।

28 दिन के माहवारी चक्र मे माहवारी से 1 से 7 दिन व 21 से 28 वां दिन सुरक्षित होता है यानि इन दिनों गर्भ धारण नहीं हो सकता एवं 8 से 20वां दिन असुरक्षित होता है अतः इन दिनों गर्भधारण हो सकता है।

प्रश्न : 4 पुष्पा को क्या समझाया जाना चाहिए।

पुष्पा को समझाया जाना चाहिए कि तुमने माहवारी के सातवें दिन असुरक्षित संबंध बनाए हैं माहवारी शुरू होने के दिन से सातवें दिन तक तुम्हारा सुरक्षित दिन हुआ। तुम्हारे बच्चा रुकने की संभावना 8 वें से 20 वें दिन के बीच है। उसके बाद 21वें से 28वां दिन भी सुरक्षित है।

प्रश्न : 5 पुष्पा को परिवार नियोजन के लिए और क्या सुझाव दिया जा सकता है।

पुष्पा को सुझाव दिया जा सकता है कि अब जब भी संबंध बनाए तो कंडोम या किसी भी आधुनिक विधि का प्रयोग कर गर्भ धारण से निश्चिंत हो ले और यदि इसी विधि का प्रयोग जारी रखती है तो इसमे दिनों की गणना सही रूप से करना अनिवार्य है। यह विधि उन महिलाओं लिए प्रभावी है जिनकी माहवारी नियमित आती है व मासिक चक्र 26 से 32 दिनों के बीच का होता है। महिलायें घर के कैलेन्डर पर भी सुरक्षित दिन अंकित कर सकती है।

कैलेंडर विधि

प्राकृतिक परिवार नियोजन उन महिलाओं के लिये ही काम करता है जिनका मासिक चक्र नियमित होता है। कैलेण्डर विधि को यदि दम्पत्ति परिवार नियोजन के रूप में अपनाना चाहता है तो महिला को कम से कम अपने पिछले 6 महीने के माहवारी चक्र के पैटर्न को देखना होगा। आप इसे एक नियमित कैलेंडर के साथ कर सकते हैं।

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरू	शुक्र	शनि
				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

कैलेण्डर विधि के अनुसार माहवारी के 1 से 7वें दिन तथा 21वें दिन से अगली माहवारी तक सुरक्षित दिन होते हैं। 8वें दिन से 20वां दिन असुरक्षित दिन होते हैं क्योंकि इन दिनों में गर्भधारण की संभावना होती है।

विड्राल विधि

पुरुष वीर्य स्खलन से पहले अपना लिंग साथी की योनि से बाहर निकाल लेता है, और वह योनि के बाहर स्खलित होता है।

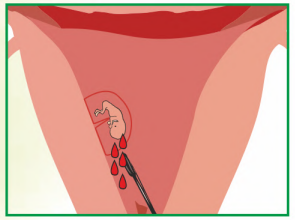
ये परम्परागत विधियां हैं अतः इनकी प्रभावशीलता का सही अनुमान नहीं लगाया जा सकता है। इसलिये आधुनिक गर्भनिरोधक विधियों का प्रयोग ज्यादा उचित है।

अध्याय - 4

माला एन- गर्भनिरोधक गोली

विभिन्न स्थितियों में गर्भ निरोधक तरीके कब शुरु करें

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

अंतराल	केवल स्तनपान कराने वाली महिलायें	केवल स्तनपान न कराने वाली महिलायें (जो ऊपरी दूध, पानी, शहद, घुट्टी आदि देती हैं)	स्तनपान नहीं कराने वाली महिलायें	जिन महिलाओं का गर्भपात हुआ है
				
↓	↓	↓	↓	↓
माला एन.	माहवारी के 1-5 दिन के अन्दर	प्रसव के 6 महीने बाद	प्रसव के 3 सप्ताह बाद	तुरन्त या 7 दिन के अन्दर

केस स्टडी-1

अमृता की कहानी

अमृता 20 साल की महिला है। अभी वह दो साल तक बच्चा नहीं चाहती है। अमृता का मासिक चक्र 28 दिन का है और उसको नियमित रूप से मासिक धर्म होता है। अमृता को 25.4.17 को महीना आया था। उसने 29.4.17 को असुरक्षित संबध बनाये। वो 30.4.17 को अस्पताल आयी और वो माला एन शुरू करना चाहती है।

अमृता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या उसे माला एन दी जा सकती है।

प्रश्न : 2 माला एन को लेने का तरीका क्या है?

अमृता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या उसे माला एन दी जा सकती है।

हाँ अमृता को माला एन दे सकते हैं क्योंकि वह स्वास्थ्य केन्द्र माहवारी के चौथे दिन आई है और माला एन पहले से पांचवे दिन तक दी जा सकती है।

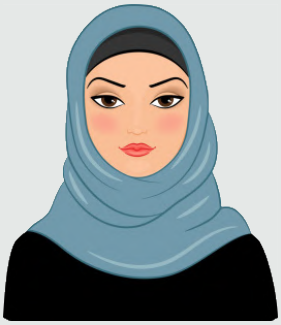
प्रश्न : 2 माला एन को लेने का तरीका क्या है?

माला एन में ईस्ट्रोजन और प्रोजेस्टरोन दोनों हार्मोन होते हैं। यह एक सुरक्षित हारमोनल गोली है और इसे रोज खाना होता है। माला एन 28 गोलियों का पैकेट होता है जिसमें 21 गोलियां गर्भनिरोधक तथा 7 गोली आयरन की होती है। माहवारी शुरू होने के 1 से 5 दिन के अन्दर कभी भी गोली लेना शुरू कर सकते हैं। गोलियों का उपयोग शुरू करने से पहले डॉक्टर/ए0एन0एम0 से जाँच कराना आवश्यक है।

केस स्टडी-2

फातिमा की कहानी

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 9वें महीने में उसे माहवारी नहीं आई। उसने गाँव की दाई को दिखाया तो उसे पता चला कि उसे गर्भ ठहर गया है। दाई ने गर्भ को पूरी तरह से गिराने के लिए फातिमा की योनि मार्ग में कुछ जडी बुटियाँ 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 बूटियाँ 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। डॉक्टर 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।

फातिमा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 फातिमा कैसे गर्भवती हुई?

प्रश्न : 2 फातिमा ने माला-एन खाते समय कौन से नियमों का पालन नहीं किया था?

प्रश्न : 3 माला-एन खाने का सही तरीका क्या है?

प्रश्न : 4 अगर महिला तीन दिन लगातार या उससे ज्यादा दिन माला-एन गोली खाना भूल जाती है तो क्या करें?

प्रश्न : 5 क्या फातिमा को गर्भसमापन के बाद कोई दूसरा गर्भनिरोधक साधन अपनाने के लिए परामर्श दे सकते हैं?

फातिमा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 फातिमा कैसे गर्भवती हुई?

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

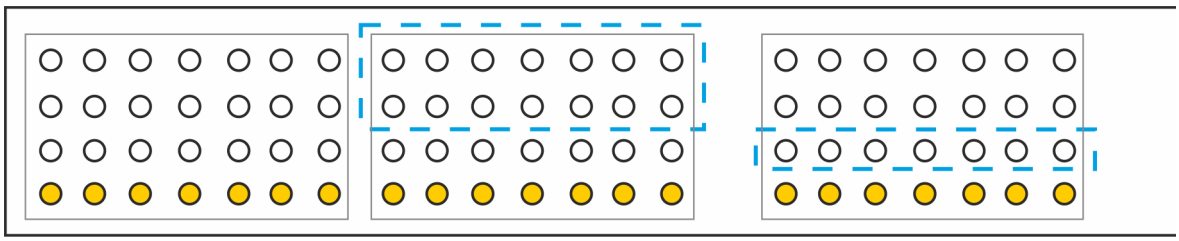
प्रश्न : 2 फातिमा ने माला-एन खाते समय कौन से नियमों का पालन नहीं किया था?

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

प्रश्न : 3 माला-एन खाने का सही तरीका क्या है?

माला-एन माहवारी शुरू होने के पहले से पाँचवे दिन के अन्दर शुरू 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।

गोलियाँ खाने में भूल होने पर महिलाओं को निम्न सलाह दें-



अगर 1 या 2 हार्मोनल गोली (सफेद गोली) खाना भूल गई	हार्मोनल गोली 3 या उससे ज्यादा खाना भूल गई (पहले या दूसरे सप्ताह में)	3 या उससे हार्मोनल गोली खाना भूल गई (तीसरे सप्ताह में)
जल्द से जल्द 1 गोली लें या निर्धारित समय पर दो गोली लें	• 1 गोली जल्द से जल्द लें और निर्धारित समय पर गोली लेना जारी रखें • अगले 7 दिनों तक बैकअप विधि। • यदि पिछले 72 घंटे में सेक्स किया है तो ईसीपी का प्रयोग करें।	• 1 गोली जल्द से जल्द लें और निर्धारित समय के अनुसार हार्मोन की गोलियों को लें। आयरन की गोलियों को फेंक दें। • हार्मोनल गोलियाँ खत्म होने के अगले दिन से नया पत्ता शुरू करें। • अगले 7 दिनों तक बैकअप विधि। • यदि पिछले 72 घंटे में सेक्स किया है तो ईसीपी का प्रयोग करें।

फातिमा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 4 अगर महिला तीन दिन लगातार या उससे ज्यादा दिन 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 : 5 क्या फातिमा को गर्भसमापन के बाद कोई दूसरा गर्भनिरोधक साधन अपनाने के लिए परामर्श दे सकते हैं?

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।

नोटःआई.यू.सी.डी. 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 आई.यू.सी.डी. तथा महिला नसबंदी नहीं हो सकती है।

केस स्टडी-3

सोनू की कहानी

सोनू 21 वर्ष की महिला है जो कंचननगर में रहती है। उसके एक बच्चा 7 महीने का है। कंचन को 2 महीने पहले से माहवारी बराबर आ रही है। परामर्शदाता द्वारा उसे लैम विधि के बारे में बताया गया था, पर उसकी लैम विधि 5 महीने के बाद ही टूट गई। सोनू बच्चे को अपना ही दूध पिला रही है। उसका पति संभोग के समय कंडोम का इस्तेमाल कर रहा था। पर वह कंडोम ज्यादा पसंद नहीं करता है। अब वह आशा दीदी से बात करके एक महीने से माला-एन खा रही है। पर उसे रोज जी मिचलाता है। सर में दर्द, चक्कर आना, व काम में मन नहीं लग रहा है। सोनू को लगता है कि उसे माला-एन खाने के बाद ही ऐसा होता है तो सोनू सीधे अस्पताल जाती है और परामर्शदाता से बात करती है।

सोनू की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता ने सोनू को क्या सलाह दी?

सोनू की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता ने सोनू को क्या सलाह दी?

परामर्शदाता ने सोनू को समझाया कि माला-एन एक हारमोनल गोली होती है, जो रोज एक गोली संभोग हो या न हो खानी होती है। इसको खाने से कुछ दिनों तक इस तरह के बदलाव होते हैं, जो धीरे-धीरे दो या तीन महीने में ठीक हो जाते हैं। अगर रात में खाना खाने के बाद सोते समय माला-एन की गोली खाओगी, तो इस तरह की समस्या ज्यादा महसूस नहीं होगी। परामर्शदाता ने सोनू का बीपी नपवाया जो नार्मल था, और उसे माला एन खाते रहने की सलाह दी और इससे माहवारी भी नियमित हो जाती है तथा माहवारी मे होने वाले दर्द को कम करती है और खून की मात्रा भी कम आती है, जिससे एनीमिया से बचाव होता है।

केस स्टडी-4

राधिका की कहानी

राधिका 25 वर्ष की महिला है जो शिवराजपुर में रहती है, उसके दो बच्चे हैं, छोटे बच्चे की उम्र डेढ़ वर्ष है। राधिका का पति मजदूरी करता है। राधिका पिछले छह माह से माला-एन की गोली खा रही है। अब वह कुछ परेशान है, क्योंकि उसे बराबर दाग-धब्बे दिखाई देते हैं। माहवारी भी समय से नहीं आती है। वह परेशान होकर गाँव की आशा दीदी के पास जाती है, और अपनी समस्या बताती है। आशा दीदी राधिका को अस्पताल चलने की सलाह देती है।

राधिका की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता राधिका से क्या बात करेगी?

प्रश्न : 2 अब परामर्शदाता कैसे समस्या की समाधान करेगी?

राधिका की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता राधिका से क्या बात करेगी?

परामर्शदाता ने राधिका से माहवारी का इतिहास पूछा, फिर माला-एन कब से खा रही है, कैसे खा रही है, पूछा तो राधिका ने बताया वह लगभग छह महीने से आशा दीदी के कहने से ही खा रही है। तब परामर्शदाता ने पूछा क्या तुम रोजाना एक गोली खाती हो बिना भूले। राधिका ने बताया कभी-कभी भूल जाती है और जब संभोग होता है तब तो अवश्य खाती है।

प्रश्न : 2 अब परामर्शदाता कैसे समस्या की समाधान करेगी?

परामर्शदाता राधिका को बताएगी कि माला-एन रोजाना एक गोली खानी होती है, चाहे संभोग हो या ना हो, माला-एन हारमोनल गोली होती है, अगर बीच में तुम छोड़-छोड़कर गोली खाओगी तो दाग धब्बे आते रहेंगे, और तुम कभी भी गर्भवती हो सकती हो। माला-एन नियमित खाने से तुम्हारी माहवारी भी नियमित हो जाएगी। यह 28 गोलियों का पत्ता है, जिसमें सफेद रंग की 21 गोलियाँ होती हैं, इनको खाने के बाद फिर भूरी वाली गोली खाने के दौरान तुम्हें माहवारी आ जाएगी, जैसे ही पत्ता खत्म होगा, दूसरे दिन से फिर से नया पत्ता शुरू करना है। जब तक तुम्हें बच्चा नहीं चाहिए, या स्थायी साधन नहीं अपनाती हो तब तक यह गोली खा सकती हो, और आशा को भी बताएगी कि पहली बार माला-एन दे रही है तो उस महिला की शारीरिक जाँच ए.एन.एम. द्वारा या अस्पताल ले जाकर ही करवानी चाहिए।

केस स्टडी-5

अनीता की कहानी

अनीता 25 साल की महिला है जो सैदराबगंज गाँव में रहती है। उसके 2 बच्चे हैं। छोटे बच्चे की उम्र 1 साल है। 6 माह तक अनीता ने लैम विधि का पूरी तरह से पालन किया था। 7वें महीने से उसका पति कंडोम का इस्तेमाल कर रहा है। हर बार अनीता को माहवारी निश्चित समय पर नहीं आती है। कभी समय से पहले तो कभी बाद में आती है, जिससे अनीता हर बार डरी रहती है कि कहीं वह गर्भवती तो नहीं हो गयी। अनीता ने आशा दीदी से इस विषय पर बात की तो आशा दीदी उसे अस्पताल ले जाकर परामर्शदाता से मिलवायी।

अनीता की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता अनीता को क्या सुझाव देगी?

अनीता की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता अनीता को क्या सुझाव देगी?

परामर्शदाता अनीता को माहवारी की तारीख पूछी। अनीता का आज माहवारी को चौथा दिन है। अनीता को उसने बास्केट ऑफ च्वाइस दिखाकर सभी स्थायी व अस्थायी साधनों के बारे में बताया। चूंकि अनीता माहवारी के समय से न आने के कारण परेशान थी, इसलिए अनीता को डॉक्टर को दिखाकर माला-एन लेने की सलाह दी। जिससे अनीता की माहवारी नियमित रहेगी और गर्भधारण से भी बची रहेगी। आज से ही अनीता माला-एन शुरू कर सकती है। माला-एन को खाने के बाद होने वाले बदलाव के बारे में परामर्शदाता ने समझाकर अनीता को माला-एन के दो पैकेट दिये।

अध्याय - 5

कंडोम

कंडोम

- सभी पुरूष इसका सुरक्षित ढंग से प्रयोग कर सकते हैं
- पुरूष की सहभागिता सुनिश्चित होती है।
- गर्भनिरोधक के साथ-साथ प्रजनन तंत्र संक्रमण/यौन संक्रमण/एच0आई0वी0/एड्स से सुरक्षा करता है।
- हर यौन क्रिया में नया कण्डोम इस्तेमाल करना होता है।

  इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है।
- सरकारी अस्पतालों में यह निःशुल्क उपलब्ध है।

कंडोम प्रयोग करने का सही तरीका

हर यौन क्रिया में नया कंडोम प्रयोग करें

कंडोम के बंद सिरे को अंगूठे व अंगुली के बीच में दबाकर उत्तेजित लिंग पर चढ़ाये

सुनिश्चित करें कि वह लिंग की जड़ तक पहुंच जाये

वीर्यपात के बाद कंडोम के घेरे को पकड़ें और लिंग को शिथिल पड़ने से पहले ही योनि से बाहर निकाल लें

लिंग पर से कंडोम उतार लें व गाँठ बाँधकर कूड़ेदान में फेंक दें

केस स्टडी-1

पिंकी की कहानी

पिंकी अपने निकट के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर आई है। पिंकी के दो बच्चे हैं। दोनों बच्चों के बीच 2 साल का अंतर है। दूसरा बच्चा जल्दी हो जाने के कारण पिंकी को डर था कि कहीं वह फिर से जल्दी गर्भवती ना हो जाए इसीलिए प्रसव के तुरंत बाद ही पिंकी ने पी.पी. आई.यू.सी.डी. लगवा लिया था। पहले 6 महीने तो ज्यादा दिक्कत नहीं थी पर इधर कुछ दिनों से उसे सफेद पानी की शिकायत हो रही है इसलिए आशा दीदी के साथ आज वह आई.यू.सी.डी. निकलवाने का मन बनाकर अस्पताल आई है। अस्पताल में काउंसलर के पूछने पर उसने बताया कि उसके पति को भी गुप्तांगों से पानी आता है और खुजली होती है।

पिंकी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या काउंसलर पिंकी को आई.यू.सी.डी. निकालने की सलाह देंगी?

प्रश्न : 2 काउंसलर पिंकी को और क्या सलाह देंगी?

पिंकी की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या काउंसलर पिंकी को आई.यू.सी.डी. निकालने की सलाह देंगी?

नहीं, काउंसलर द्वारा पिंकी की जांच डॉक्टर के द्वारा कराई जायेगी साथ ही पिंकी को प्रेरित किया जायेगा कि वह पति को भी जांच के लिये लेकर आये।

प्रश्न : 2 काउंसलर पिंकी को और क्या सलाह देंगी?

जैसा कि पिंकी ने काउंसलर को बताया कि उसे आई.यू.सी.डी. से पहले 6 महीने तक कोई दिक्कत नहीं थी इसलिए काउंसलर पहले पिंकी को यह बताएगी कि वह पहले डॉक्टर को दिखाकर दवा ले ले और अगर दवा से उसकी दिक्कत ठीक हो जाती है तो वह आई.यू.सी.डी. ना निकलवाए लेकिन अगर उसे फिर भी दिक्कत लगती है तो वह आई.यू.सी.डी. निकलवा सकती है लेकिन इस समय आई.यू.सी.डी. निकालने से संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। जब आई.यू.सी.डी. निकालने आये तो माहवारी के 7 दिन के अन्दर ही काउंसलर उसे दूसरे परिवार नियोजन के अन्य साधनों के बारे में बताएंगी जैसे छाया गोली, माला-एन एवं अंतरा इंजेक्शन और स्थाई साधन के बारे में भी बताएंगी और पिंकी को जो साधन सही लगेगा उसे वही साधन दिलाने में मदद करेगी और काउंसलर पिंकी को यह भी समझाएगी कि जब तक उसे और उसके पति को संक्रमण की दिक्कत है तब तक जब भी वह संबंध बनाए तब हर बार नए कंडोम का इस्तेमाल करें।

केस स्टडी-2

रेखा की कहानी

रेखा एक 25 वर्ष की महिला है और रेखा का प्रसव ऑपरेशन द्वारा 3 दिन पहले हुआ है। यह रेखा का पहला बच्चा है। वह दूसरे बच्चे में अंतर रखना चाहती है एवं पोस्टपार्टम वार्ड में परामर्शदाता के द्वारा परिवार नियोजन के सभी साधन की जानकारी रेखा को दी गई। रेखा गोली नहीं खाना चाहती और आई.यू.सी.डी. अभी लग नहीं सकती है। वह बोल रही है कि अंतरा सुई एक सरल उपाय है और घर जाने से पहले वह सुई लगवाना चाहती है।

रेखा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या आप उसको अंतरा लगवाने की सलाह देंगी?

प्रश्न : 2 अंतरा देने से पहले आप उसको कुछ और सलाह देंगी?

रेखा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या आप उसको अंतरा लगवाने की सलाह देंगी?

नहीं, क्योंकि अंतरा प्रसव के 6 हफ्ते के बाद से शुरू कर सकते हैं।

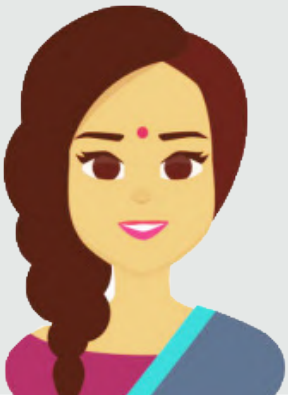
प्रश्न : 2 अंतरा देने से पहले आप उसको कुछ और सलाह देंगी?

रेखा को सलाह देंगे कि अंतरा प्रसव के 6 हफ्ते बाद ही लग सकता है। अगर 6 हफ्ते के अंदर वह जब भी संबंध बनाए तब तक वह कंडोम का इस्तेमाल करे और इसके साथ-साथ रेखा को यह भी बताएँगे कि कंडोम पुरूष द्वारा इस्तेमाल करने की एक सुरक्षित और सरल विधि है। यदि इसका सही प्रयोग किया जाए तो यह बहुत असरदार विधि होती है। कंडोम का प्रयोग करने पर वीर्यपात कंडोम में होता है और वीर्य में मौजूद शुक्राणु महिला की योनि में नहीं पहुँच पाते। इस तरह महिला गर्भधारण से बच जाती है। हर यौन क्रिया में नया कंडोम इस्तेमाल किया जाता है तथा सरकारी अस्पतालों में ए.एन.एम. और आशा दीदी के पास भी निःशुल्क उपलब्ध होता है।

केस स्टडी-3

सरिता की कहानी

सरिता एक 27 वर्ष की महिला है, उसकी एक लड़की है। लड़की को जन्म देने के बाद से सरिता ने काउंसलर के द्वारा बताई गई विधियों में से स्तनपान विधि (लैम) का प्रयोग किया। फिर 6 माह के बाद से माला-एन गोली का लगातार सेवन कर रही थी और नियमित रूप से माला-एन की गोली लेते हुए सरिता को 4 महीने पूरे भी हो गए थे लेकिन 3 दिन पहले सरिता अपने मायके गई थी वहाँ वह गोली ले जाना भूल गई थी। 3 दिन के बाद वापस आते ही वह सबसे पहले काउंसलर के पास आई और काउंसलर के पूछे जाने पर सरिता ने बताया कि उसको माला-एन का नया पत्ता शुरू किए हुए एक ही हफ्ता हुआ है।



सरिता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या सरिता माला-एन का सेवन नियमित रूप से कर सकती है?

प्रश्न : 2 सरिता को बैकअप मैथड देना क्यों जरूरी है?

सरिता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या सरिता माला-एन का सेवन नियमित रूप से कर सकती है?

- सरिता भूली हुई गोलियाँ जैसे ही याद आये, निर्धारित समय पर ले।
- एक हफ्ते तक बैकअप मैथड यानी कंडोम का प्रयोग करें, जब भी सम्बन्ध बनायें।
- यदि पिछले 72 घंटे के अन्दर असुरक्षित सम्बन्ध बनायें हैं तो तुरन्त ई.सी. पिल लें।

प्रश्न : 2 सरिता को बैकअप मैथड देना क्यों जरूरी है?

काउंसलर सरिता को यह बताएंगी कि वह 3 दिन तक माला-एन की गोली लेना भूल गई थी। क्योंकि यह एक हार्मोनल गोली है, इस गोली को लगातार ना खाने से इसका प्रभाव कम हो जाता है। इस बीच अगर असुरक्षित संबंध बनाए तो गर्भधारण का खतरा बढ़ जाता है इसीलिए हार्मोन का प्रभाव वापस लाने तक हम अगले 7 दिन तक कंडोम का प्रयोग करने के लिए बताएँगे।

केस स्टडी-4

स्नेहा की कहानी

स्नेहा एक अविवाहित लड़की है जिसकी उम्र 18 साल है। वह अपनी दोस्त के साथ अस्पताल आई है। उसने बहुत संकोच करते हुए काउंसलर से पूछा कि क्या वह किसी साधन का इस्तेमाल कर सकती है।जानने पर उसने यह भी बताया कि कल ही उसने अपनी सहमति से एक लड़के के साथ असुरक्षित शारीरिक संबंध बनाए। साथ ही बताया कि उसे किसी साधन के बारे में कोई जानकारी नहीं थी इसलिए संबंध बनाने के दौरान उसने कोई भी साधन इस्तेमाल नहीं किया था। उसने काउंसलर को यह भी बोला कि वह किसी को उसके बारे में ना बताएँ। स्नेहा का कहना यह भी है कि उसे कोई तुरंत इस्तेमाल करने वाला साधन चाहिए, और इसके साथ ही काउंसलर के पूछने पर स्नेहा ने बताया कि उसको माहवारी 10 दिन पहले आई थी।

स्नेहा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 स्नेहा ने 1 दिन पहले ही असुरक्षित संबंध बनाए हैं, इसके लिए काउंसलर स्नेहा को क्या बताएगी? और उसे कौन से साधन की जानकारी देंगी?

प्रश्न : 2 क्या काउंसलर स्नेहा की गोपनीयता बनाकर रखेंगी और अविवाहित होने की वजह से क्या उसे साधन दिया जाएगा या नहीं?

स्नेहा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 स्नेहा ने 1 दिन पहले ही असुरक्षित संबंध बनाए हैं, इसके लिए काउंसलर स्नेहा को क्या बताएगी? और उसे कौन से साधन की जानकारी देंगी?

जैसा कि स्नेहा ने बताया कि उसने कल ही असुरक्षित संबंध बनाए हैं तो उसे सबसे पहले (ई.सी.पी) आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली लेने की सलाह देंगे क्योंकि उसने असुरक्षित दिनों में संबंध बनाए थे और स्नेहा को बताएँगे कि यह गोली असुरक्षित संबंध हो जाने के बाद के 3 दिनों के भीतर लेना आवश्यक है। और जितनी जल्दी यह गोली खा लेगी उसके लिए उतना ही अच्छा होगा और फिर से ऐसा ना हो इसलिए स्नेहा को कंडोम के बारे में बताएँगे और उसको कैसे प्रयोग करना है वह भी अच्छे तरीके से समझाएँगे क्योंकि कंडोम एक ऐसा साधन है जो गर्भावस्था के साथ यौन संक्रमण से भी बचाव करता है। और कंडोम के साथ-साथ स्नेहा को छाया गोली व माला-एन गोली एवं अंतरा इंजेक्शन के बारे में भी सलाह देंगे।

प्रश्न : 2 क्या काउंसलर स्नेहा की गोपनीयता बनाकर रखेंगी और अविवाहित होने की वजह से क्या उसे साधन दिया जाएगा या नहीं?

हाँ, क्योंकि यह स्नेहा का अधिकार है और काउंसलर की भी जिम्मेदारी है कि वह स्नेहा की गोपनीयता को सुनिश्चित करें। स्नेहा को साधन देने के लिए यह अनिवार्य नहीं है कि वह विवाहित होनी चाहिए या अविवाहित। बल्कि यह स्नेहा का अधिकार है और वह अपना निर्णय लेने में सक्षम हो।

केस स्टडी-5

रुचि की कहानी

रुचि जिसकी उम्र 22 साल है वह काउंसलर से मिलने अस्पताल आई है। बातचीत के दौरान रुचि ने बताया कि उसकी पारिवारिक स्थिति बहुत बिगड़ी हुई थी और इसके चलते रुचि को कई पुरुषों के साथ असुरक्षित शारीरिक संबंध तक बनाना पड़ा था। और उसे उस वक्त किसी साधन की जानकारी नहीं थी और उसने यह बताया कि कुछ समय से उसके जननांगों में खुजली शुरू हो गई है और वहाँ पर चकत्ते भी पड़ गए हैं। रुचि ने काउंसलर से यह भी कहा कि वह कुछ ऐसा उपाय बताएँ कि जिससे वह इन सारी समस्याओं से बच सके।

रुचि की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 काउंसलर रुचि को क्या सलाह देंगी?

प्रश्न : 2 रुचि को काउंसलर किस साधन के बारे में सलाह देंगी? ऐसा कौन सा साधन है जिसके प्रयोग करने से एचआईवी जैसी बीमारियों के संक्रमण से बच सकते हैं?

स्नेहा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 काउंसलर रुचि को क्या सलाह देंगी?

पहले तो रुचि की डॉक्टर द्वारा जाँच करवाएँगे और काउंसलर उसे एचआईवी संक्रमण के बारे में विस्तार से बताएँगी ताकि वह संक्रमण और अनचाहे गर्भ से बच पाए और यह भी समझाएँगी कि जिनके भी एक या एक से अधिक लोगों के साथ शारीरिक संबंध होते हैं उन लोगों के यौन संचारित रोग जैसे- मुख्य रूप से एचआईवी/एड्स, सिफलिस इत्यादि रोगों के होने की संभावना अधिक होती है जिनसे जान का खतरा भी हो सकता है।

प्रश्न : 2 रुचि को काउंसलर किस साधन के बारे में सलाह देंगी? ऐसा कौन सा साधन है जिसके प्रयोग करने से एचआईवी जैसी बीमारियों के संक्रमण से बच सकते हैं?

रुचि को कंडोम के बारे में जानकारी देंगे। क्योंकि कंडोम ही सिर्फ एक ऐसा साधन है जिसके प्रयोग करने से प्रजनन तन्त्र संक्रमण, यौन संक्रमण व एचआईवी/ एड्स जैसी बीमारियों के संपर्क से बचा जा सकता है। और इसके साथ ही रुचि को कंडोम के बारे में अच्छे से बताएँगे और उसे कैसे उपयोग किया जाता है यह भी समझाएँगे ताकि वह अपना और अपने साथी को भी संक्रमण से बचाव कर पाए।

केस स्टडी-6

महरुनिस्सा की कहानी

महरुन्निशा और परवेज आलम जनपद आजमगढ़ के अलीगंज गाँव में रहते हैं। उनके 5 बच्चे हैं। महरुन्निशा की उम्र 35 वर्ष है, सबसे छाटे बच्चे की उम्र डेढ़ साल है। महरुन्निशा जल्दी-जल्दी बच्चे होने के कारण बहुत कमजोर व एनिमिक हो गयी है। महरुन्निशा के सभी बच्चे घर पर ही पैदा हुये हैं।

गाँव की आशा हमेशा अस्पताल जाने की सलाह देती है पर परवेज नहीं मानता है। महरुन्निशा कुछ न कुछ उपाय लेने की सोचती रहती है। पर पति के डर से वह कुछ नहीं बोलती है।

एक बार महरुन्निशा को बहुत ज्यादा रक्तस्राव होने लगा और वह बेहोश हो गयी तब परवेज दौड़ कर आशा दीदी को बुला कर लाया। आशा के पूछने पर परवेज ने बताया कि 2 महीने से माहवारी नहीं आयी थी तो गाँव की चम्पा चाची ने जड़ी बूटी दे रखी थी। तभी से इसकी तबियत खराब हो गयी है। आशा उसको तुरन्त गाड़ी बुलाकर जिला अस्पताल ले कर गयी। महरुन्निशा को डॉक्टर को दिखा कर भर्ती करके आशा परामर्शदाता से बात करने गयी।

महरुनिस्सा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता क्या सलाह देंगी?

प्रश्न : 2 परामर्शदाता कन्डोम के लिये कैसे परामर्श देंगे?

महरुनिस्सा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता क्या सलाह देंगी?

पहले महरुन्निशा की हीमोग्लोबिन की जाँच करवायी जिसमें 7 ग्राम निकला तथा डॉक्टर ने एमवीए के द्वारा महरुन्निशा की सफाई कर दी। फिर परामर्शदाता ने परवेज आलम को काउंसलिंग रुम में ले जाकर बच्चों के बीच 3 साल का अन्तर के बारे में समझाया, जल्दी जल्दी बच्चे होने के कारण उसकी पत्नी की हालत के लिए उसको जिम्मेदार बताया। फिर बास्केट ऑफ च्वाइस दिखा कर उसको परिवार नियोजन के सारे साधनो की जानकारी दी, जिसमे से परवेज ने फिलहाल निरोध प्रयोग करने का मन बनाया ।

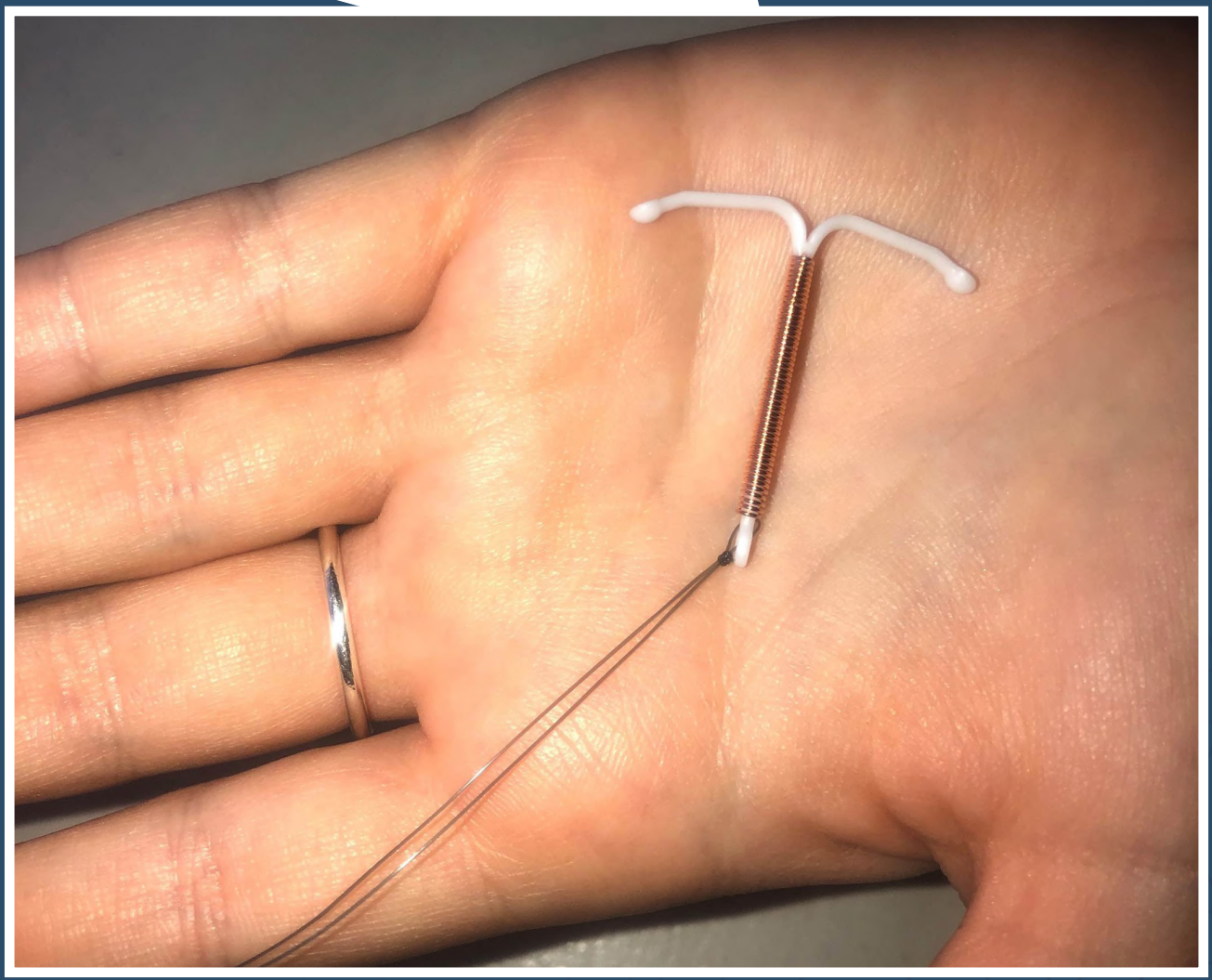
प्रश्न : 2 परामर्शदाता कन्डोम के लिये कैसे परामर्श देंगे?

परामर्शदाता ने परवेज को समझाया कि जब भी संभोग करे तो हर बार नये कन्डोम का इस्तेमाल करें, परामर्शदाता ने कंडोम को पेनिस मॉडल में लगाकर कंडोम के प्रयोग करने की जानकारी दी तथा बताया कि कैसे कन्डोम को संभोग के समय पेनिस पर लगाया जाता है। और फिर किस तरह प्रयोग के बाद (संभोग के बाद) निकाल कर गाँठ लगाकर कूड़ेदान में फेकते है ।

उसने कंडोम के इस्तेमाल के फायदे भी बताते हुए कहा कि इससे एक तो तुम्हारी पत्नी गर्भवती नहीं होगी तथा दूसरा काई संक्रमण होने से भी बची रहेगी।

अध्याय – 6

आई.यू.सी.डी.



उत्तर प्रदेश सरकार

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

अपने सपनों को दें पंख
आशा दीदी के खुशियों के पिटारे के संग

प्रदेश के सभी स्वास्थ्य केन्द्रों एवं आशा के पास है **खुशियों का पिटारा**, जिसमें हैं बहुत सारे गर्भ निरोधक साधन जैसे छाया गोली, आईयूसीडी, अंतरा इंजेक्शन, माला-एन गोली, कंडोम आदि। इनमे से चुनें अपना मनपसंद गर्भ निरोधक साधन और करें नियमित इस्तेमाल ताकि जीवन बने चिंतामुक्त और खुशहाल।

जैसे **मनोहर** और **सरला** ने चुना अपना मनपसंद गर्भनिरोधक साधन

आईयूसीडी

इनके लिए है आईयूसीडी खास क्योंकि

- यह दुनिया भर में 15 करोड़ से अधिक महिलाओं का भरोसेमंद गर्भनिरोधक साधन है।
- असुरक्षित संभोग की स्थिति में आपातकालीन गर्भनिरोधक की तरह भी कारगर है।
- आई.यू.सी.डी. 375 पांच साल के लिए प्रभावी है।
- आई.यू.सी.डी. 380A दस साल के लिए प्रभावी है।
- यह लगवाने के तुरन्त बाद से प्रभावी है।
- इसे निकलवाने के तुरन्त बाद महिला कर सकती है गर्भधारण।

आप भी अपने मनपसंद गर्भनिरोधक साधन को चुनने के लिए आज ही आशा से करें खुलकर बात।

अनचाहा गर्भ आपके सपनों और आपके संसाधनों में बाधक होता है
जरूरी है बात करना

निःशुल्क परिवार नियोजन परामर्श एवं सुविधायें आपके नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर उपलब्ध हैं।
अधिक जानकारी के लिए आशा एवं ए.एन.एम. से सम्पर्क करें।

केस स्टडी-1

गरिमा की कहानी

गरिमा जिसकी डिलीवरी हुए 9 महीने हो गये हैं और वह लगातार स्तनपान करा रही है, उसको अभी तक महीना नहीं आया है। वह वीएचएनडी के लिए आई तो ए.एन.एम. ने उसे आई.यू.सी.डी. के बारे में बताया और वह अब आई.यू.सी.डी. लगवाना चाहती है।

गरिमा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 गरिमा को प्रसव के बाद महीना नहीं आया है तो क्या उसकों आई.यू.सी.डी. लगाई जा सकती है?

प्रश्न : 2 आई.यू.सी.डी. लगवाने के बाद कोई परेशानी हो सकती है?

गरिमा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 गरिमा को प्रसव के बाद महीना नहीं आया है तो क्या उसको आई.यू.सी.डी. लगाई जा सकती है?

आई.यू.सी.डी. एक लम्बे समय के लिए प्रभावी गर्भनिरोधक साधन है जो माहवारी के 12 दिनों के अन्दर, प्रसव के बाद आंवल नाल निकलने के 10 मिनट से लेकर 48 घंटों के अन्दर, और असुरक्षित सम्बन्ध के बाद आपातकालीन के लिये 5 दिन तक लगायी जा सकती है। गरिमा को आई.यू.सी.डी. लगाने के पहले निश्चय किट के द्वारा जाँच करेंगे। अगर रिपोर्ट निगेटिव है तो उसे बैकअप विधि के रूप में कॉण्डोम देंगे और 2 हफ्ते बाद पुनः बुलायेंगे। तथा फिर से 2 हफ्ते बाद निश्चय किट के द्वारा जाँच करेंगे अगर फिर रिपोर्ट निगेटिव है तो आई.यू.सी.डी. लगा सकते हैं।

प्रश्न : 2 आई.यू.सी.डी. लगवाने के बाद कोई परेशानी हो सकती है?

हाँ, थोड़ी परेशानी हो सकती है जैसे ज्यादा रक्तस्त्राव तथा पेढ़ू में दर्द पर कुछ महीने बाद सब कुछ सामान्य हो सकता है। (करीब 3 महीने के अंदर)। यह 5 साल व 10 साल के लिये होती है। जब भी दोबारा बच्चा चाहेगी तो आई.यू.सी.डी. निकालने के बाद तुरंत ही गर्भवती हो सकती है।

केस स्टडी-2

रानी की कहानी

रानी 27 वर्ष की है और उसके दो बच्चे हैं, अभी तक वह कंडोम का इस्तेमाल कर रही थी। परंतु अब वह आई.यू.सी.डी. का इस्तेमाल करना चाहती है। रानी का महीना हर महीने नियमित रूप से आ रहा है। और आखिरी महीना उसे 19.10.2018 को आया था और वह 30.10.18 को आई.यू.सी.डी. लगवाने आई है और उसको महीने के बीच-बीच में बदबूदार पानी आने की शिकायत है।

रानी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 रानी को बदबूदार पानी आने की शिकायत है तो क्या ऐसी स्थिति में आई.यू.सी.डी. लगाया जा सकता है?

प्रश्न : 2 क्या रानी को संक्रमण नहीं होता तो आई.यू.सी.डी. लगाया जा सकता है जबकि उसको महीना खत्म हुए आज 11 दिन हो गये हैं?

प्रश्न : 3 परामर्शदाता कन्डोम के लिये कैसे परामर्श देंगे?

रानी की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 रानी को बदबूदार पानी आने की शिकायत है तो क्या ऐसी स्थिति में आई.यू.सी.डी. लगाया जा सकता है?

नहीं, ऐसी स्थिति में रानी को बदबूदार पानी आने के कारणों की जाँच करवानी पड़ेगी क्योंकि आई.यू.सी.डी. लगवाने से संक्रमण और बढ़ सकता है। इसलिए संक्रमण का इलाज करने के बाद ही रानी को आई.यू.सी.डी. लगायी जा सकती है।

प्रश्न : 2 क्या रानी को संक्रमण नहीं होता तो आई.यू.सी.डी. लगाया जा सकता है जबकि उसको महीना खत्म हुए आज 11 दिन हो गये हैं?

रानी को आई.यू.सी.डी. लगाया जा सकता था क्योंकि आई.यू.सी.डी. माहवारी शुरू होने से 12 दिन तक लगाया जा सकता है।

प्रश्न : 3 आई.यू.सी.डी. लगवाने के बाद कोई परेशानी हो सकती है?

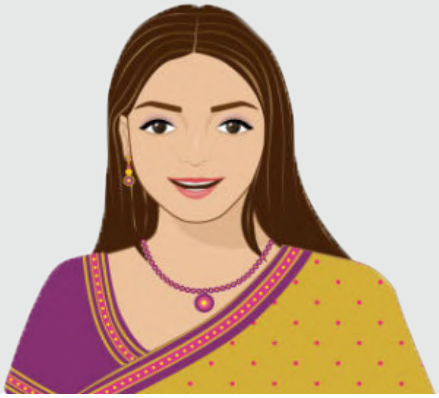
रानी को इलाज के बाद अगर संक्रमण खत्म हो गया है तो अगली माहवारी के पहले दिन से 12 वें दिन तक आई.यू.सी.डी. लगायी जा सकती है।

केस स्टडी-3

सरिता की कहानी

सरिता जो कि एक अध्यापिका है और गाँव के सरकारी स्कूल में पढ़ाती है, उसको प्रसव के लिए 3 महीने की छुट्टी मिली थी अब उसे अपनी ड्यूटी दोबारा शुरू करनी है।

उसका बच्चा भी 4 महीने का है तथा वह बराबर प्रसव के तुरन्त बाद से केवल स्तनपान करा रही है और उसकी माहवारी नहीं शुरू हुयी है अब वह आई.यू.सी.डी. लगवाना चाहती है।



सरिता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या सरिता को आई.यू.सी.डी. लगा सकते है जबकि उसे माहवारी नहीं शुरू हुई है?

प्रश्न : 2 क्या आई.यू.सी.डी. से सरिता को स्तनपान करने पर कोई प्रभाव पड़ेगा?

प्रश्न : 3 आई.यू.सी.डी. लगवाने से उसके काम पर क्या कोई प्रभाव पड़ेगा?

सरिता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या सरिता को आई.यू.सी.डी. लगा सकते है जबकि उसे माहवारी नहीं शुरू हुई है?

हाँ, उसको आई.यू.सी.डी. लगाया जा सकता है क्योंकि वह प्रसव के बाद से ही लगातार स्तनपान करा रही है उसकी माहवारी भी नही आयी है बच्चा छः माह से छोटा है। जिसकी वजह से वह अनचाहे गर्भ से सुरक्षित है।

प्रश्न : 2 क्या आई.यू.सी.डी. से सरिता को स्तनपान करने पर कोई प्रभाव पड़ेगा?

नहीं, आई.यू.सी.डी. में कोई हारमोन्स नहीं होते हैं अतः आई.यू.सी.डी. से सरिता को स्तनपान कराने में कोई भी प्रभाव नहीं पड़ेगा।

प्रश्न : 3 आई.यू.सी.डी. लगवाने से उसके काम पर क्या कोई प्रभाव पड़ेगा?

आई.यू.सी.डी. लगवाने से रोज के काम करने में कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। आई.यू.सी.डी. 5 साल व 10 साल की होती है। एक बार लगाकर सरिता निश्चिंत हो जाएगी, और जब वह दूसरा बच्चा चाहेगी तो आई.यू.सी.डी. निकालकर फिर से गर्भवती हो सकती है।

केस स्टडी-4

बबीता की कहानी

बबिता का तीसरा बच्चा होने वाला है पहले दो बच्चे बहुत जल्दी जल्दी हो गये क्योंकि उसने कोई भी परिवार नियोजन का साधन नहीं अपनाया था। वह अब इस प्रसव के बाद और बच्चा नहीं चाहती है परन्तु आपरेशन से डरती है। इसी बीच उसने अपनी बड़ी बहन से भी सलाह ली, जो कि पिछले 3 साल से आई.यू.सी.डी. इस्तेमाल कर रही है। अब बबिता ने भी इस प्रसव के बाद पी.पी.आई.यू.सी.डी. इस्तेमाल करने का निर्णय लिया।

1 फरवरी 2018 को सुबह 6 बजे दर्द शुरू होने पर दाई को बुलाया गया। दाई ने अंदरूनी जाँच करके उसको अस्पताल जाने के लिए बोल दिया, उसकी डिलीवरी अगले दिन सुबह 4 बजे हुई और उस समय उसे तेज बुखार भी हो गया था।

बबीता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 बबिता को बुखार क्यों हुआ?

प्रश्न : 2 क्या बबिता को इस स्थिति में पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगाई जा सकती है?

प्रश्न : 3 आप बबिता को क्या सलाह देंगे?

प्रश्न : 4 कौन सी परिस्थितियाँ हैं जिसमें आई.यू.सी.डी. नहीं लगा सकते हैं?

प्रश्न : 5 बबिता को डर है कि संभोग करने में कोई तकलीफ तो नहीं होती है?

बबीता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 बबिता को बुखार क्यों हुआ?

दाई ने बबिता की अंदरूनी जाँच बिना साफ सफाई से की, जिसकी वजह से उसे संक्रमण हुआ। इसीलिए बबिता को बुखार हुआ।

प्रश्न : 2 क्या बबिता को इस स्थिति में पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगाई जा सकती है?

बबिता को पी.पी.आई.यू.सी.डी. अभी नहीं लग सकती है क्योंकि गर्भाशय में कोई संक्रमण है जिस कारण उसे बुखार आ रहा है। उसे डाक्टर से सलाह लेकर दवा देंगे। इस समय आई.यू.सी.डी. लगवाने से इन्फेक्शन और बढ़ सकता है।

प्रश्न : 3 आप बबिता को क्या सलाह देंगे?

सबसे पहले डाक्टर से जाँच करवाकर संक्रमण का इलाज करवाएँगे। अगर बबिता को आई.यू.सी.डी. ही लगवानी है तो उसे 6 सप्ताह (डेढ़ महीने) के बाद लगाने के लिए कहेंगे। तब तक बबिता छाया गोली या कण्डोम का इस्तेमाल कर सकती है।

प्रश्न : 4 कौन सी परिस्थितियाँ हैं जिसमें आई.यू.सी.डी. नहीं लगा सकते हैं?

अगर महिला को संक्रमण, प्रसव के बाद रक्तस्त्राव, समय से पहले बच्चेदानी से पानी आना

जिसका कारण न पता हो, कैंसर होने की सम्भावना हो, आर.टी.आई, एस.टी.आई. हो तो पी.पी. आई.यू.सी.डी. नहीं लगाएँगे।

प्रश्न : 5 बबिता को डर है कि संभोग करने में कोई तकलीफ तो नहीं होती है?

नहीं, संभोग करने में कोई भी तकलीफ नहीं होती है क्योंकि आई.यू.सी.डी. गर्भाशय के अन्दर लगाई जाती है और संभोग योनि में ही होता है।

केस स्टडी-5

विमला की कहानी

रमेश और विमला की शादी के दूसरे दिन मुँह दिखाई थी। गाँव की आशा मुन्नी देवी शगुन किट लेकर रमेश के घर गई। मुन्नी ने बधाई दी, व्यवहार के साथ-साथ विमला को शगुन किट भी दी और आशा ने कहा, मैं इस किट के बारे में तुम दोनों को समझाती हूँ। इस किट में अन्य स्वास्थ्य सामग्री के साथ-साथ परिवार नियोजन के बारे में बुकलेट के द्वारा जानकारी दी गई है, साथ में कंडोम, छाया, ई.सी. पिल भी है।

आशा ने विमला से धीरे से पूछा कि तुम्हारी माहवारी कब हुई। विमला ने बताया आज पाँचवाँ दिन है। आशा ने कहा, बहुत अच्छा है, अभी तुम 2 दिन और सुरक्षित हो क्योंकि आज तुम्हारा माहवारी का 5वाँ दिन है। माहवारी के पहले दिन से 7वें दिन तक सुरक्षित दिन होते हैं, यानी कि तुम अभी दो दिन सुरक्षित हो, 2 दिन के बाद 12 दिन के लिए तुम असुरक्षित दिनों में आ जाओगी, फिर 21वें दिन से 28वें दिन तक सुरक्षित दिन होते हैं। इसलिए जब भी संभोग करो, कंडोम का ही इस्तेमाल करना। यदि जल्दी बच्चा नहीं चाहते हो तो अगली माहवारी आने तक शगुन किट की सामग्री के अनुसार जो भी साधन लेना है उस पर विचार करना।

आशा 6 दिन के बाद (माहवारी के 11वें दिन) के बाद फिर से रमेश के घर गई तो पूछने पर पता चला कि 5 दिन पहले से बिना कंडोम के संभोग हो रहा है। विमला अभी गर्भधारण करना नहीं चाहती है।

विमला की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 अब मुन्नी विमला को क्या सलाह देगी?

विमला की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 अब मुन्नी विमला को क्या सलाह देगी?

मुन्नी बताएगी कि विमला ने माहवारी के 8वें दिन से असुरक्षित संभोग किया है, और आज 3 दिन हो चुके हैं। माहवारी के 8वें दिन से 20वें दिन असुरक्षित होते हैं। 3 दिन से ऊपर हो जाने की वजह से अब ई.सी. पिल भी नहीं दे सकते हैं। अगर विमला अभी बच्चा नहीं चाहती है तो आज ही उसे आई.यू.सी.डी. स्वास्थ्य केंद्र में जाकर लगवा सकते हैं, क्योंकि आई.यू.सी.डी. भी आपातकालीन गर्भनिरोधक का काम करती है। आई.यू.सी.डी. लगाने से भ्रूण का आरोपण नहीं होगा और परिवार नियोजन का साधन भी बना रहेगा। यदि विमला आई.यू.सी.डी. वहीं लगवाना चाहती है तो उसे अगली माहवारी तक इन्तजार करना पड़ेगा। इस बीच वह कण्डोग का प्रयोग करें।

केस स्टडी-6

वंदना की कहानी

वंदना का पहला बच्चा 3 साल का है। प्रसव के बाद उसने पीपी आई.यू.सी.डी. लगवाई थी। 1 साल पहले वंदना ने दूसरे बच्चे की चाह में आई.यू.सी.डी. निकलवा दी थी। अब वंदना 36 हफ्ते की गर्भवती है जो पिछले तीन साल से आई.यू.सी.डी. की एक संतुष्ट प्रयोगकर्ता है। वह प्रसव पश्चात् आई.यू.सी.डी. प्रयोग करने के लिये सहमत है।

1 फरवरी 2017 को सुबह 6 बजे उसे पानी आना शुरू हुआ और उसे अस्पताल ले जाया गया जहाँ 2 फरवरी 2017 को रात एक बजे उसने एक बच्चे को जन्म दिया। उसके शरीर का तापमान सामान्य था और उसने बच्चे के जन्म के पहले घंटे के अंदर ही उसे स्तनपान कराना शुरू कर दिया।

वंदना की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या वंदना के लिए पी.पी.आई.यू.सी.डी. उचित विकल्प है? अगर हाँ तो क्यों अगर नहीं तो क्यूं ?

प्रश्न : 2 यदि आई.यू.सी.डी. उचित विकल्प नहीं है तो दूसरी कौन सी विधि हो सकती है? क्यों?

वंदना की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

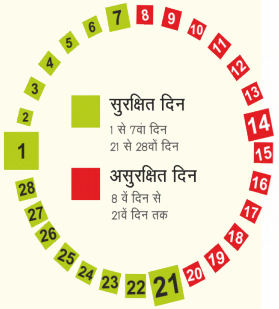
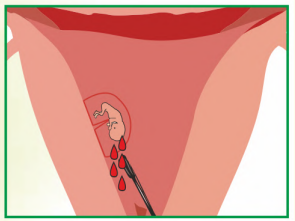
प्रश्न : 1 क्या वंदना के लिए पी.पी.आई.यू.सी.डी. उचित विकल्प है? अगर हाँ तो क्यों अगर नहीं तो क्यूं ?

नहीं, चूंकि वंदना की पानी की झिल्ली के फटने से लेकर प्रसव होने तक का समय 18 घंटे से ज्यादा का है (PROM) इससे संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे केसों में पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगाने की सलाह नहीं दी जा सकती है।

प्रश्न : 2 यदि आई.यू.सी.डी. उचित विकल्प नहीं है तो दूसरी कौन सी विधि हो सकती है? क्यों?

दूसरी विधि के रूप में छाया या कंडोम का इस्तेमाल करें और यदि वह अभी भी आई.यू.सी.डी. का प्रयोग करना चाहती है तो उसे 42 दिन के बाद लगवाने के लिए सलाह देंगे।

विभिन्न स्थितियों में गर्भ निरोधक तरीके कब शुरु करें

अंतराल	केवल स्तनपान कराने वाली महिलायें	केवल स्तनपान न कराने वाली महिलायें (जो ऊपरी दूध, पानी, शहद, घुट्टी आदि देती हैं)	स्तनपान नहीं कराने वाली महिलायें	जिन महिलाओं का गर्भपात हुआ है
				
आई.यू.सी.डी.	माहवारी के 1-12 दिन तक	प्रसव के 48 घंटे के अन्दर या 6 हफ्तों बाद		तुरन्त,12 दिन के अन्दर तक

अध्याय - 7

अंतरा- तिमाही गर्भनिरोधक इंजेक्शन

गर्भनिरोधक इंजेक्शन-अन्तरा

आज इंजेक्शन लगवाऐं और अगले 3 महीने तक गर्भधारण की चिन्ता से मुक्ति पायें

अंतरा इंजेक्शन कौन लगवा सकता है

नवविवाहित दम्पत्ति

प्रसव के बाद स्तनपान कराने वाली महिला, प्रसव होने के 6 सप्ताह बाद शुरू कर सकती है

महिला जो दो बच्चों के बीच में अन्तर रखना चाहती है

ध्यान देने योग्य बातें

पहला इंजेक्शन
अन्तरा शुरू करने से पहले डॉक्टर की जाँच जरूरी है

क्या न करें
इंजेक्शन लगे स्थान पर
- मालिश न करें
- सिकाई न करें

माहवारी में बदलाव
- माहवारी में कम रक्तस्राव
- माहवारी में ज़्यादा रक्तस्राव
- माहवारी का ना आना

याद रखें- गर्भनिरोधक इंजेक्शन अंतरा बन्द करने के बाद गर्भधारण करने मे 7 से 10 महीने का समय लगता है

केस स्टडी-1

गुड्डी की कहानी

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 ए.एन.एम. 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 हैं।

गुड्डी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 आप उसे क्या सलाह देंगी?

प्रश्न : 2 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?

प्रश्न : 3 गुड्डी को महीना नहीं आया है तो क्या गुड्डी को अंतरा इंजेक्शन लग सकता है?

प्रश्न : 4 प्रसव के बाद कौन-कौन सी स्थिति में अंतरा इंजेक्शन कब लगवाया जा सकता है ?

प्रश्न : 5 अंतरा इंजेक्शन कहाँ जाकर लगवा सकते हैं?

प्रश्न : 6 क्या अंतरा इंजेक्शन ए.एन.एम. लगा सकती है?

प्रश्न : 7 अंतरा इंजेक्शन कौन सी महिलाए नहीं लगवा सकती है?

प्रश्न : 8 अंतरा इंजेक्शन को लगाने के फायदे क्या हैं?

प्रश्न : 9 पहला इंजेक्शन लगवाने के बाद आशा की क्या जिम्मेदारी है?

प्रश्न : 10 एक बार अंतरा इंजेक्शन शुरू करने के बाद दूसरा इंजेक्शन कितने दिनों के बाद लगाया जाता है?

प्रश्न : 11 अंतरा इंजेक्शन लगाने के बाद क्या बदलाव आ सकते हैं?

गुड्डी की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 आप उसे क्या सलाह देंगी?

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 : 2 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?

गुड्डी को निरोध, छाया, आई.यू.सी.डी., माला एन या अंतरा दिया जा सकता है। परामर्श के दौरान गुड्डी ने बताया कि वह अन्तरा इन्जेक्शन लगवाना चाहती है।

प्रश्न : 3 गुड्डी को महीना नहीं आया है तो क्या गुड्डी को अंतरा इंजेक्शन लग सकता है?

हाँ गुड्डी क़ो अंतरा इंजेक्शन लगाया जा सकता है। क्योकि पेशाब की जाँच में स्पष्ट हो गया है कि वह गर्भवती नहीं है।

प्रसव के बाद की स्थिति	अंतरा कब लगवा सकते है
• प्रसव के बाद पूर्ण स्तनपान कराने वाली महिला • प्रसव के बाद आँशिक रूप से स्तनपान कराने वाली महिला	• प्रसव होने के 6 सप्ताह बाद
• 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 दे। • 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 यानि कण्डोम भी प्रयोग करना है ।

प्रश्न : 4 प्रसव के बाद कौन-कौन सी स्थिति में अंतरा इंजेक्शन कब लगवाया जा सकता है ?

पुष्पा को समझाया जाना चाहिए कि तुमने माहवारी के सातवें दिन असुरक्षित संबंध बनाए हैं माहवारी शुरू होने के दिन से सातवें दिन तक तुम्हारा सुरक्षित दिन हुआ। तुम्हारे बच्चा रुकने की संभावना 8 वें से 20 वें दिन के बीच है। उसके बाद 21वें से 28वां दिन भी सुरक्षित है।

प्रश्न : 5 अंतरा इंजेक्शन कहाँ जाकर लगवा सकते हैं?

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

गुड्डी की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 6 क्या अंतरा इंजेक्शन ए.एन.एम. लगा सकती है?

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/ ए.एन.एम. लगा सकती है।

प्रश्न : 7 अंतरा इंजेक्शन कौन सी महिलाए नहीं लगवा सकती है?

- वे महिलाए जो गर्भवती है
- जिन महिलाओ का ब्लड प्रैशर ज़्यादा है जैसे 160/100 या इससे अधिक ।
- वे महिलाए जिनको अकारण योनि से रक्तस्राव का इतिहास हो
- महिलाए जिन्हे स्ट्रोक या मधुमेह की बीमारी हो
- महिलाए जिनको स्तन कैंसर रहा हो।
- महिलाए जिनको लिवर की बीमारी हो

प्रश्न : 8 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 : 9 पहला इंजेक्शन लगवाने के बाद आशा की क्या जिम्मेदारी है?

समय-समय पर लाभार्थी से मिलकर उसकी परेशानी व शंकाओं का समाधान करें।

अगर लाभार्थी को सामान्य से दुगनी मात्रा में व लंबे समय तक रक्तस्राव हो रहा है तो उसे तुरंत स्वास्थ्य केंद्र ले जाकर डॉक्टर को दिखाये जैसे यदि किसी महिला केा 4 दिन महवारी होती है और उसे 9 से 10 दिन तक लगातार रक्तस्त्राव हो रहा हो तो उसे तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र ले जाकर डॉक्टर को दिखाये।

प्रश्न : 10 एक बार अंतरा इंजेक्शन शुरू करने के बाद दूसरा इंजेक्शन कितने दिनों के बाद लगाया जाता है?

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। लेकिन विशेष परिस्थिति में अंतरा निर्धारित तिथि के 15 दिन पहले व चौथे महीने के अंदर लगाया जा सकता 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 : 11 अंतरा इंजेक्शन लगाने के बाद क्या बदलाव आ सकते हैं?

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, लेकिन ये नुकसानदायक नहीं है।

केस स्टडी-2

माधुरी की कहानी

माधुरी रामनगर गाँव की रहने वाली है। उसके 2 बच्चे हैं। छोटे बच्चे की उम्र ढाई साल है, वह आगे बच्चे नहीं चाहती है पर स्थायी साधन भी नहीं अपनाना चाहती है। उसने आशा दीदी से सुना था कि तीन महीने की कोई सूई है वही वह लगवाना चाहती है। अभी तक वह माला-एन खा रही थी, अब उसे बार-बार भूलने का डर लगा रहता है। आज माहवारी का पाँचवाँ दिन है। माधुरी आशा के साथ अंतरा सुई लगवाने के लिए अस्पताल आती है और परिवार नियोजन प्रदाता के पास आशा के साथ जाकर मिलती है। काउंसलर बास्केट ऑफ च्वाइस में से सभी विधिया बताती है तथा बताती है कि अंतरा कब लगवाया जा सकता है एवं उसके लाभों के बारे में माधुरी को बताती है माधुरी अंतरा लगवाने का ही मन बनाकर आई थी और अंतरा ही लगवाना चाहती थी। काउंसलर माधुरी को अंतरा लगाकर कार्ड भरकर देती है। लेकिन माधुरी को दो दिन के बाद से खून आना शुरू हो जाता है। माधुरी परेशान हो जाती है।

माधुरी की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 काउंसलर आशा को क्या सलाह देगी?

माधुरी की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न :1 काउंसलर आशा को क्या सलाह देगी?

काउंसलर उससे रक्तस्राव की मात्रा पूछेगी कि कितने पैड बदल रही है, अगर दिन भर में 4-5 पैड बदल रही है तो तुरंत अस्पताल आने की सलाह देगी। डॉक्टर से दवा दिलवाएगी और माधुरी को समझाएगी कि कभी-कभी ऐसा होता है और धीरे-धीरे खून आना बंद हो जाएगा। जब तुम दूसरी सुई लगवाओगी तो हो सकता है उसके बाद बंद हो जाए तब तक आयरन की गोली भी साथ में ले लेगी। फिर से कोई परेशानी होने पर अस्पताल जरूर आए। दूसरी डोज समय से कार्ड के साथ आकर लगवानी जरूरी है।

केस स्टडी-3

सुनीता की कहानी

सुनीता और राजू का पहला बच्चा 7 महीने का है, वह अभी 3 साल तक और बच्चे नहीं चाहते है। सुनीता ने 5 अप्रैल 2020 को माहवारी के बाद अपने बाल धोए (माहवारी के चौथे दिन) और 8 अप्रैल को उसका पति के साथ असुरक्षित सम्भोग हुआ। दोनों अनचाहे गर्भ की सम्भावना से परेशान है और आपके पास 10 अप्रैल 2020 को आये है। पूछने पर सुनीता ने बताया कि उसे माहवारी सही समय पर आई और 3 दिन तक रक्तस्राव हुआ।

सुनीता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या सुनीता को गर्भधारण की सम्भावना है?

प्रश्न : 2 सुनीता को क्या सलाह देगें?

प्रश्न : 3 कौन से गर्भ निरोधक साधन उसके लिए उचित रहेगें?

प्रश्न : 4 आज यानि 10 अप्रैल 2017 को सुनीता को कौन सा गर्भनिरोधक साधन अपनाने के लिए सलाह दे सकते हैं?

प्रश्न : 5 सुनीता अन्तरा इन्जेक्शन लगवाना चाहती है, तो क्या करेंगे?

सुनीता की कहानी से जुड़े सवाल के जवाब

प्रश्न : 1 क्या सुनीता को गर्भधारण की सम्भावना है?

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 : 2 सुनीता को क्या सलाह देगें?

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 : 3 कौन से गर्भ निरोधक साधन उसके लिए उचित रहेगें?

सुनीता को माला एन, छाया, अन्तरा इन्जेक्शन व आई.यू.सी.डी. दे सकते हैं। यदि उसका पति चाहे तो वह कण्डोम भी इस्तेमाल कर सकता है।

प्रश्न : 4 आज यानि 10 अप्रैल 2017 को सुनीता को कौन सा गर्भनिरोधक साधन अपनाने के लिए सलाह दे सकते हैं?

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 : 5 सुनीता अन्तरा इन्जेक्शन लगवाना चाहती है, तो क्या करेंगे?

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 लगवा लें।

केस स्टडी-4

पुष्पा की कहानी

पुष्पा के दो बच्चे हैं, छोटा बच्चा एक साल का है, पुष्पा गर्भनिरोधक इंजेक्शन लगवा रही थी। अंतरा की दूसरी डोज 15 मई को लगनी थी, पर लॉकडाउन के कारण पुष्पा अस्पताल नहीं जा पाई। अंतरा इंजेक्शन लगाने के बाद पुष्पा को माहवारी भी नहीं आई है। 15 जुलाई को आशा के कहने पर पुष्पा दूसरी डोज अंतरा लगाने के लिए अस्पताल गयी। परामर्शदाता के द्वारा पुष्पा का यूपीटी टेस्ट करवाया गया जो निगेटिव आया।

पुष्पा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या पुष्पा की पेशाब की जाँच करना जरूरी है, और क्यों?

प्रश्न : 2 यू.पी.टी. दो बार करना क्यों जरूरी होता है?

पुष्पा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या पुष्पा की पेशाब की जाँच करना जरूरी है, और क्यों?

हाँ जरूरी है क्यूंकि पुष्पा को अंतरा लगवाने के निर्धारित समय से 2 महीने ज़्यादा हो गए है इसलिए उसको गर्भधारण करने की संभावना हो सकती है ऐसे में यूपीटी 15-20 दिन के अंतर पर 2 बार करना चाहिए। अंतरा तिमाही गर्भनिरोधक इंजेक्शन है। निर्धारित तिथि पर व सही तरह से लगाने पर इसकी प्रभावशीलता 99.7% है। अंतरा निर्धारित तिथि के एक माह बाद यानी चौथे महीने तक भी लगाया जा सकता है, परंतु चार महीने के बाद प्रजनन क्षमता वापस आने की आशंका रहती है।

प्रश्न : 2 यू.पी.टी. दो बार करना क्यों जरूरी होता है?

अंतरा इंजेक्शन की वजह से बहुत सी महिलाओं को माहवारी नहीं आती है। जैसा कि पहले उत्तर में बताया गया है कि चार महीने बाद इंजेक्शन का प्रभाव कम होने से प्रजनन क्षमता वापस आने की संभावना होती है, और अंडा पककर बाहर निकल सकता है, अतः महिला गर्भवती हो सकती है। माहवारी न आने के दो कारण हो सकते हैं, एक तो इंजेक्शन की वजह से और दूसरा गर्भ ठहरने के कारण। इसीलिए 2 बार यूपीटी कराना जरूरी है। क्योंकि निषेचन के तुरंत बाद टेस्ट पॉजिटिव नहीं दिखाएगा। अतः 15 दिन के लिए कंडोम देकर पुष्पा को 15-20 दिन बाद दोबारा बुलाएँगे। अगर दोबारा टेस्ट करने के बाद निगेटिव आता है तो उसे अंतरा लगा सकते हैं। बैकअप मेथड इसलिए देते हैं कि अंतरा बंद करने के बाद अंडोत्सर्जन का समय निर्धारित नहीं है । पहली बार अस्पताल आने के बाद भी वह 15 दिनों में गर्भधारण कर सकती है,इसलिये बैकअप मैथड (कण्डोम) दिया जाना ज़रूरी है।

केस स्टडी-5

मीनाक्षी की कहानी

मीनाक्षी 20 साल की है और उसके एक साल का बच्चा है। उसने छह महीने पहले अंतरा शुरू किया था लेकिन उसे इसके शारीरिक बदलाव के बारे में कोई भी जानकारी नहीं दी गई। आज उसे तीसरा इंजेक्शन लगना है लेकिन पिछले महीने उसे माहवारी नहीं हुई है। वह बहुत ही चिंतित है कि कहीं वह गर्भवती तो नहीं हो गई है हालांकि उसे गर्भधारण के कोई भी लक्षण महसूस नहीं हो रहे हैं। इसके अलावा, उसे यह विधि पसंद है और कम से कम अगले दो साल तक वह गर्भधारण नहीं करना चाहती है।

मीनाक्षी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 आप उसकी माहवारी न आने के बारे में कौन सी सलाह देंगी?

प्रश्न : 2 मीनाक्षी को अंतरा का इस्तेमाल करना कब बंद करना चाहिए यदि वह दो साल बाद गर्भधारण करना चाहती है?

मीनाक्षी की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 आप उसकी माहवारी न आने के बारे में कौन सी सलाह देंगी?

गर्भधारण की किसी भी संभावना को समाप्त करने के लिए निश्चय किट से जाँच कराना चाहिए। यदि टेस्ट का परिणाम नकारात्मक है तो उसे यह आश्वस्त करें कि यह सामान्य शारीरिक बदलाव है, जो अंतरा इंजेक्शन का इस्तेमाल करने पर हो सकता है और इससे चिंतित नहीं होना चाहिए। यह बदलाव शरीर की हार्मोनल क्रियाविधि पर इस इंजेक्शन के कार्य करने का एक तरीका है। चूँकि गर्भाशय की दीवार मोटी नहीं हुई है इसलिए माहवारी संभव नहीं है। उसे यह समझाने के लिए लैक्टेशन एमेनोरिया का उदाहरण दिया जा सकता है कि मासिक धर्म रुकने की वजह से हमेशा गर्भधारण नहीं होता है। गर्भधारण की संभावना खारिज होने के बाद अंतरा इंजेक्शन की तीसरी खुराक दी जा सकती है।

प्रश्न : 2 मीनाक्षी को अंतरा का इस्तेमाल करना कब बंद करना चाहिए यदि वह दो साल बाद गर्भधारण करना चाहती है?

आज की खुराक के बाद अंतरा का 14-17 महीने तक इस्तेमाल करने के लिए अंतरा की 2 या 3 और खुराकें दी जा सकती हैं ताकि अगले दो साल तक गर्भधारण न हो सके।

केस स्टडी-6

दीपा की कहानी

दीपा का दूसरा बच्चा 17 जनवरी 20 को डेढ़ महीने का हो गया। दीपा बच्चे को टीका लगवाने के लिए अस्पताल गई। परामर्शदाता ने बास्केट ऑफ च्वाइस दिखाकर समझाया, दीपा को अन्तरा इन्जेक्शन ही ठीक लगा। दीपा अंतरा गर्भनिरोधक इंजेक्शन लेने को राजी हो गई। दीपा ने डॉक्टर द्वारा स्क्रीनिंग के बाद अंतरा लगवाया। उसे नर्स दीदी ने बताया कि वह तीन महीने के बाद यानी 17 अप्रैल को आकर दूसरा इंजेक्शन लगवा ले। 17 अप्रैल को लॉकडाउन व करोना के डर से दीपा अस्पताल अंतरा लगवाने नहीं गई। दीपा परेशान थी। उसने आशा से पूछा तो आशा ने कहा कि मैं दीदी से पूछकर तुमको बताऊँगी।

दीपा की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 क्या तीन महीने पूरे होने के बाद भी दीपा को अंतरा लगाया जा सकता है?

दीपा की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 क्या तीन महीने पूरे होने के बाद भी दीपा को अंतरा लगाया जा सकता है?

हाँ, दीपा को चौथे महीने तक अंतरा लगाया जा सकता है। लेकिन तीन महीने पर लगाने से इसकी प्रभावशीलता 99.7% होती है। इसीलिए अंतरा को तिमाही इंजेक्शन कहते हैं। अच्छा हो लाभार्थी निर्धारित तिथि पर ही अंतरा इंजेक्शन लगवाये। लेकिन कुछ विशेष परिस्थिति में इसे निर्धारित तिथि के 15 दिन पहले या चौथे महीने के अंदर भी लगवा सकते हैं। दीपा को चौथे महीने अन्तरा लगाने के साथ-साथ बैकअप विधि के लिये 7 दिन तक कन्डोम भी देना है।

विभिन्न स्थितियों में गर्भ निरोधक तरीके कब शुरु करें

अंतरा	माहवारी के 1–7 दिन के अन्दर	प्रसव के 6 सप्ताह बाद	तुरन्त	तुरन्त या 7 दिन के अन्दर

अध्याय - 8

छाया गर्भनिरोध साप्ताहिक गोली

साप्ताहिक गर्भनिरोधक गोली – छाया

सप्ताह में एक गोली खाएं और अनचाहे गर्भधारण की चिन्ता से मुक्ति पायें

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

छाया किसको दी जा सकती है

नवविवाहित दम्पत्ति

महिला जिसका प्रसव अभी हुआ है

महिला जो दो बच्चों के बीच में अन्तर रखना चाहती है

ध्यान देने योग्य बातें

छाया शुरू करने से पहले डॉक्टर की जाँच जरूरी है

पहले तीन महीने, सप्ताह में दो बार और चौथे महीने से सप्ताह में एक बार

माहवारी थोड़ी देर से आती है

छाया गोली सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र एवं आशा के पास उपलब्ध है

केस स्टडी-1

गुड्डी की कहानी

गुड्डी का पहला बच्चा 3 मार्च 2020 को अस्पताल में पैदा हुआ। उसे परिवार नियोजन के परामर्श के साथ लैम विधि भी अच्छी तरह से समझाई गई थी। साथ ही लैम विधि की तीनों शर्तों जैसे- 1. बच्चे को केवल स्तनपान कराया जाए। 2. बच्चा 6 महीने से छोटा हो। 3. महिला को प्रसव के बाद माहवारी न आई हो, के बारे में काउंसलर द्वारा विस्तार से बताया गया। गुड्डी लैम विधि की तीनों शर्तों का पूरी तरह से पालन कर रही है। 15 मई 2020 को माहवारी आ गई। यानी प्रसव के 2 महीने 12 दिन बाद। वह 15 मई को ही आशा दीदी के पास गई।

गुड्डी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या गुड्डी को गर्भनिरोधक गोली छाया दी जा सकती है?

प्रश्न : 2 क्या छाया गोली से शारीरिक बदलाव होते हैं?

गुड्डी की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या गुड्डी को गर्भनिरोधक गोली छाया दी जा सकती है?

हाँ, गुड्डी को छाया दी जा सकती है, क्योंकि आज ही गुड्डी को माहवारी आई है, और छाया माहवारी के पहले दिन से दी जाती है, साथ ही लैम विधि की एक शर्त टूट गई यानी प्रसव के बाद माहवारी आ गई, अतः अब लैम विधि काम नहीं करेगी। इसलिए आशा उसे अस्पताल ले गई व उसे डॉक्टर की सलाह से छाया गोली खाने की सलाह दी गई।

प्रश्न : 2 क्या छाया गोली से शारीरिक बदलाव होते हैं?

कुछ महिलाओं को मासिक धर्म देर से आता है ऐसा केवल 100 में 8 महिलाओं में देखा गया है और माहवारी में खून भी कम आता है। यह समझायें कि इसको खाने से खून की कमी से बचाव हो सकता है।

केस स्टडी-2

मारिया की कहानी

मारिया 31 वर्षीय महिला है। उसका 7 माह का एक बच्चा है। मारिया ने प्रसव के बाद PPIUCD लगवाई। वह बच्चे को स्तनपान करा रही है, पर पिछले कुछ दिनों से उसको स्तनों में गाँठ महसूस हो रही है। सास के कहने पर मारिया रोज गर्म पानी से सिंकाई कर रही है, पर गाँठ बराबर बढ़ रही है, साथ ही उसे प्रसव के बाद से माहवारी भी नहीं आई है।

मारिया को लगा कि उसने PPIUCD लगवाई है, इस वजह से उसके स्तनों में गाँठ बन गई है। वह तुरंत आशा के साथ अस्पताल गई व डॉक्टर को दिखाया और बताया कि उसे बच्चा होने के बाद माहवारी भी नहीं आई है। डॉक्टर स्तनों का परीक्षण करने के साथ ही उसकी पेशाब की जाँच भी करती है। पेशाब की जाँच से पता चलता है कि वह गर्भवती नहीं है। डॉक्टर द्वारा अंदरूनी जाँच करने पर उन्हें IUCD का धागा दिखाई नहीं देता है। वह अल्ट्रासाउंड करके देखती है कि बच्चेदानी में IUCD है या नहीं, पर अल्ट्रासाउंड में पता चलता है कि IUCD निकल चुकी है। डॉक्टर उसे अंतराल के लिए दूसरा उपाय लेने को कहती हैं। मारिया छाया की गोली लेने को तैयार हो जाती है। डॉक्टर बॉयप्सी के साथ खून की जाँचे भी करवाती है तो पता चलता है कि मारिया को थायराइड भी है।

मारिया की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 मारिया के स्तनों में गाँठ है और थायराइड भी है, क्या उसे छाया की गोली दे सकते हैं?

प्रश्न : 2 PPIUCD लगाने के बाद फॉलोअप क्यों जरूरी है?

मारिया की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 मारिया के स्तनों में गाँठ है और थायराइड भी है, क्या उसे छाया की गोली दे सकते हैं?

मारिया को छाया की गोली दे सकते हैं क्योंकि छाया में कोई हारमोन्स नहीं होते हैं। थायराइड में भी छाया गोली दी जा सकती है।

प्रश्न : 2 PPIUCD लगाने के बाद फॉलोअप क्यों जरूरी है?

PPIUCD में अपने आप निकलने की संभावना ज्यादा होती है, इसलिए PPIUCD लगने के बाद दो जाँच जरूरी है और दो बार फॉलोअप करने से महिला को 300 रुपये भी मिलते हैं।

1. पहली जांच डेढ़ माह के बाद = 150/-
2. दूसरा तीन माह के बाद = 150/-

इस प्रकार कुल मिलकर लाभार्थी को 300/- दोनों फॉलोअप के बाद मिलते हैं।

याद रखें: स्तन कैंसर में IUCD और छाया दे सकते हैं, माला-एन, अंतरा नहीं दे सकते हैं, क्योंकि ये हारमोन होते हैं।

केस स्टडी-3

रेशमा की कहानी

रेशमा 26 वर्षीय महिला है। उसके दो बच्चे हैं। रेशमा के प्रसव को अभी 8 माह हुए हैं। रेशमा ने दोनों बच्चों के बीच में 3 साल का अंतराल लैम और माला-एन से रखा था। रेशमा प्रसव के बाद अंतराल रखने के लिए लैम अपना रही है और वह 6 माह होने के बाद माला-एन का ही इस्तेमाल करना चाहती है क्योंकि माला-एन के साथ उसका पिछला अनुभव अच्छा रहा है। 6 माह होने के बाद रेशमा ने ए.एन.एम. से माला-एन की गोली ले ली। 2 माह से बराबर ले रही है, पर उसे 15 दिन से सिरदर्द और घबराहट महसूस हो रही थी। वह डॉक्टर के पास दिखाने जाती है। डॉक्टर रेशमा का परीक्षण करके उसका इतिहास लेती है। परीक्षण के दौरान डॉक्टर रेशमा का दो बार बी0पी0 2 घंटे के अंतराल पर नापती है और उसको बताती है कि तुम्हारा बी0पी0 170/100 है, और दोनों बार बी0पी0 बढ़ा ही मिला है। डॉक्टर उसे बताती है कि माला-एन इस समय तुम्हारे लिए अच्छा विकल्प नहीं है। तुम कोई और गर्भनिरोधक विधि का इस्तेमाल करो। परामर्शदाता द्वारा उसे सारी विधियों के बारे में बताया जाता है। रेशमा छाया की गोली खाने के लिए तैयार हो जाती है। परामर्शदाता उसे छाया के बारे में विस्तार से बताती है।

रेशमा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 रेशमा माला-एन ले रही थी, पर उसे छाया की गोली क्यों दी गई?

प्रश्न : 2 छाया गोली एवं माला-एन कब और कैसे ले सकते हैं तथा दोनों में क्या अंतर है?

रेशमा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 रेशमा माला-एन ले रही थी, पर उसे छाया की गोली क्यों दी गई ?

माला-एन एक हारमोनल विधि है, रक्तचाप 140/90 से ज्यादा होने की स्थिति में माला-एन लाभार्थी के लिए एक अच्छा विकल्प नहीं होता है, क्योंकि यह नुकसानदायक हो सकती है।

हमेशा ध्यान रखे: किसी भी महिला को माला-एन इन परिस्थितियों में नही देगें जैसे - माइग्रेन, रक्तचाप 140/90 से ज्यादा हो, स्ट्रोक, हृदय रोग, डीप वेन थ्रम्बोसिस , लीवर से संबंधित बीमारी- पीलिया, सिरोसिस, स्तन कैंसर, स्तनपान कराने वाली महिला को 6 माह तक, स्तनपान न कराने वाली महिला को 3 सप्ताह तक, टी0वी0, मिरगी, 35 वर्ष से अधिक हो व अधिक धूम्रपान करती हो।

महिला को अगर बी0पी0 की शिकायत पहले से नहीं है तो जरूरी है कि महिला का बी0पी0 बढा होने की स्थिति में दो बार और दो घंटे के अंतराल में जरूर देखें ताकि जान पायेंगे कि महिला को बी0पी0 की शिकायत है।

प्रश्न : 2 छाया गोली एवं माला-एन कब और कैसे ले सकते हैं तथा दोनों में क्या अंतर है?

इस तालिका के माध्यम से छाया गोली एवं माला-एन कब और कैसे ले सकते हैं तथा दोनों में क्या अंतर है इसकी जानकारी मिलती है ।

माला-एन	छाया
माला-एन एक हारमोनल गोली है।	छाया नॉन-हारमोनल गोली है।
28 गोलियों का पैकेट होता है।	8 गोलियों का पैकेट है।
रोज एक गोली खानी होती है।	शुरू में सप्ताह में दो बार तीन माह तक फिर सप्ताह में एक गोली खानी होती है।
माला-एन माहवारी शुरू होने के 5 दिन के अंदर शुरू कर सकते हैं।	माहवारी के पहले दिन से लेनी होती है।
दूध की मात्रा पर प्रभाव डालती है, इसीलिए प्रसव के 6 माह के बाद लेनी होती है।	प्रसव होने के तुरंत बाद से शुरू कर सकते हैं क्योंकि दूध की मात्रा पर कोई प्रभाव नहीं डालती है।

केस स्टडी-4

रीता की कहानी

रीता का दूसरा बच्चा 3 मार्च 2020 को पैदा हुआ, वह बच्चे को पूरी तरह से अपना ही दूध पिला रही है और ऊपर से कुछ भी नहीं दे रही है। 19 अप्रैल 2020 को उसका पति से संबंध बना। अब रीता डर गई क्योंकि पहले बच्चे में भी रीता बिना माहवारी आये 3 महीने में ही गर्भवती हो गयी थी। अब वह इतनी जल्दी बच्चा नहीं चाहती है। लॉकडाउन की वजह से अस्पताल भी नहीं जा पा रही है।

दूसरे दिन रीता आशा से मिलती है और पूरी बात बताती है, फिर आशा उसे परिवार नियोजन की सभी विधियों के बारे में बताती है। रीता छाया गोली खाने के लिए तैयार हो जाती है।

रीता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या रीता को गर्भनिरोधक विधि की जरूरत है?

प्रश्न : 2 क्या रीता को छाया गोली दी जा सकती है?

रीता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या रीता को गर्भनिरोधक विधि की जरूरत है?

रीता ने प्रसव के 47 वें दिन सम्बन्ध बनाये हैं। रीता अपने बच्चे को केवल स्तनपान करा रही है, अतः वह सुरक्षित है। क्योकि रीता लैम विधि की तीनो शर्तों का पालन कर रही हैं जैसे:-

- वह बच्चे को केवल अपना ही दूध पिलाती है ऊपर से कुछ भी नही दे रही है
- दूसरा बच्चा छः माह से छोटा है
- और तीसरा प्रसव के बाद उसे माहवारी नहीं आई है

अगर रीता लैम विधि की तीनों शर्तें निभाती रहेगी तो वह 6 महीने तक सुरक्षित रहेगी और उसे गर्भ निरोधक की जरूरत नही पड़ेगी। आशा ने रीता को बताया कि पहले बच्चे को पूर्ण स्तनपान न करा पाने की वजह से वह लैम विधि की पहली शर्त का पालन नही कर पा रही थी इसीलिये उसे प्रसव के छः हफ्ते के बाद ही अनचाहे गर्भधारण का खतरा बन गया और वह तीन महीने के बाद ही गर्भवती हो गयी।

प्रश्न : 2 क्या रीता को छाया गोली दी जा सकती है?

हाँ, छाया साप्ताहिक गोली है जो प्रसव के तुरंत बाद ही दी जा सकती है। क्योंकि छाया नॉन-हार्मोनल है, माँ के दूध पर इसका कोई असर नहीं पड़ता है। छाया शुरूआत के 3 महीने तक सप्ताह में दो बार और चौथे महीने से सप्ताह में एक बार खानी होती है, जब तक महिला बच्चा नहीं चाहती है। अतः रीता को भी छाया गोली आज से शुरू करने की सलाह दे सकते हैं।

केस स्टडी-5

बबली की कहानी

बबली के दो बच्चे हैं। छोटा बच्चा 1 साल का है। बबली 3 महीने से माला एन खा रही थी। बबली को चक्कर व जी मिचला रहा था। वह आशा दीदी से माला एन खाना छोड़ने की बात करती है। तब आशा उसे परामर्शदाता के पास ले जाकर छाया गोली, जो नान हार्मोनल है, उसके बारे में विस्तार से बताती है। आज ही बबली की माहवारी शुरू हुई है।

बबली की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 अगर बबली छाया गोली खाना चाहती है तो क्या उसे आज से ही छाया गोली दे सकते हैं।

प्रश्न : 2 छाया को कब और कैसे शुरू करना है?

प्रश्न : 3 बबली 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। बबली को क्या करना होगा?

प्रश्न : 4 बबली 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 बबली को क्या सलाह देंगी

प्रश्न : 5 छाया और माला-एन में क्या अंतर है?

बबली की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 अगर बबली छाया गोली खाना चाहती है तो क्या उसे आज से ही छाया गोली दे सकते हैं।

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

प्रश्न : 2 छाया को कब और कैसे शुरू करना है?

सेंटक्रोमेन (छाया) को शुरू करने के लिए पहली गोली मासिक चक्र के 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 समय सारणी का अनुसरण करते हुए गोली लेनी चाहिए।

छाया को लेने का पूरा तरीका निम्न तालिका के माध्यम से बताया गया है :

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	सोमवार
वृहस्पतिवार	वृहस्पतिवार और रविवार	वृहस्पतिवार
शुक्रवार	शुक्रवार और सोमवार	शुक्रवार
शनिवार	शनिवार और मंगलवार	शनिवार

प्रश्न : 3 बबली छाया गोली ले रही है। वह सप्ताह के 2 दिन (रविवार, बुधवार) को छाया लेती है। वह दूसरे माह में रविवार को गोली खाना भूल गयी। उसे मंगलवार को याद आया कि उसने गोली नहीं खायी है। बबली को क्या करना होगा?

उसे गोली तुरन्त लेनी चाहिये जब याद आये। इसीलिए उसे मंगलवार को गोली लेनी चाहिए और अगली निर्धारित खुराक बुधवार को लेनी चाहिए। बाकी की गोलियाँ सारिणी के अनुसार लेती रहे।

- अगली माहवारी शुरू होने तक वह एक बैक-अप विधि (कंडोम) का इस्तेमाल करे।
- फिर तीसरा महीना पूरा होने तक रविवार-बुधवार चक्र जारी रखे।

बबली की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 4 बबली 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 बबली को क्या सलाह देंगी

वह लगातार 2 रविवार को गोलियाँ लेना भूल गयी। अतः उसे गर्भावस्था का खतरा बढ़ गया है।

- इस चक्र मे उसे अगली माहवारी शुरू होने तक कंडोम का इस्तेमाल करना चाहिए।
- अगली माहवारी शुरू होने पर उसे एक नये उपयोगकर्ता की तरह गोली लेना शुरू करना होगा।

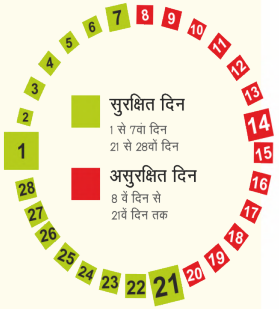
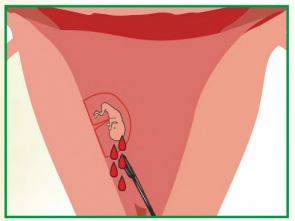
यानी पहले तीन महीने सप्ताह में दो गोली और चौथे महीने से सप्ताह में एक गोली। यदि उसने पिछले 72 घण्टे में असुरक्षित सम्भोग किया है तो उसे ECP का प्रयोग करने की सलाह देंगे।

प्रश्न : 5 छाया और माला-एन में क्या अंतर है?

इस तालिका के माध्यम से छाया और माला एन के अंतर को समझ सकते है :

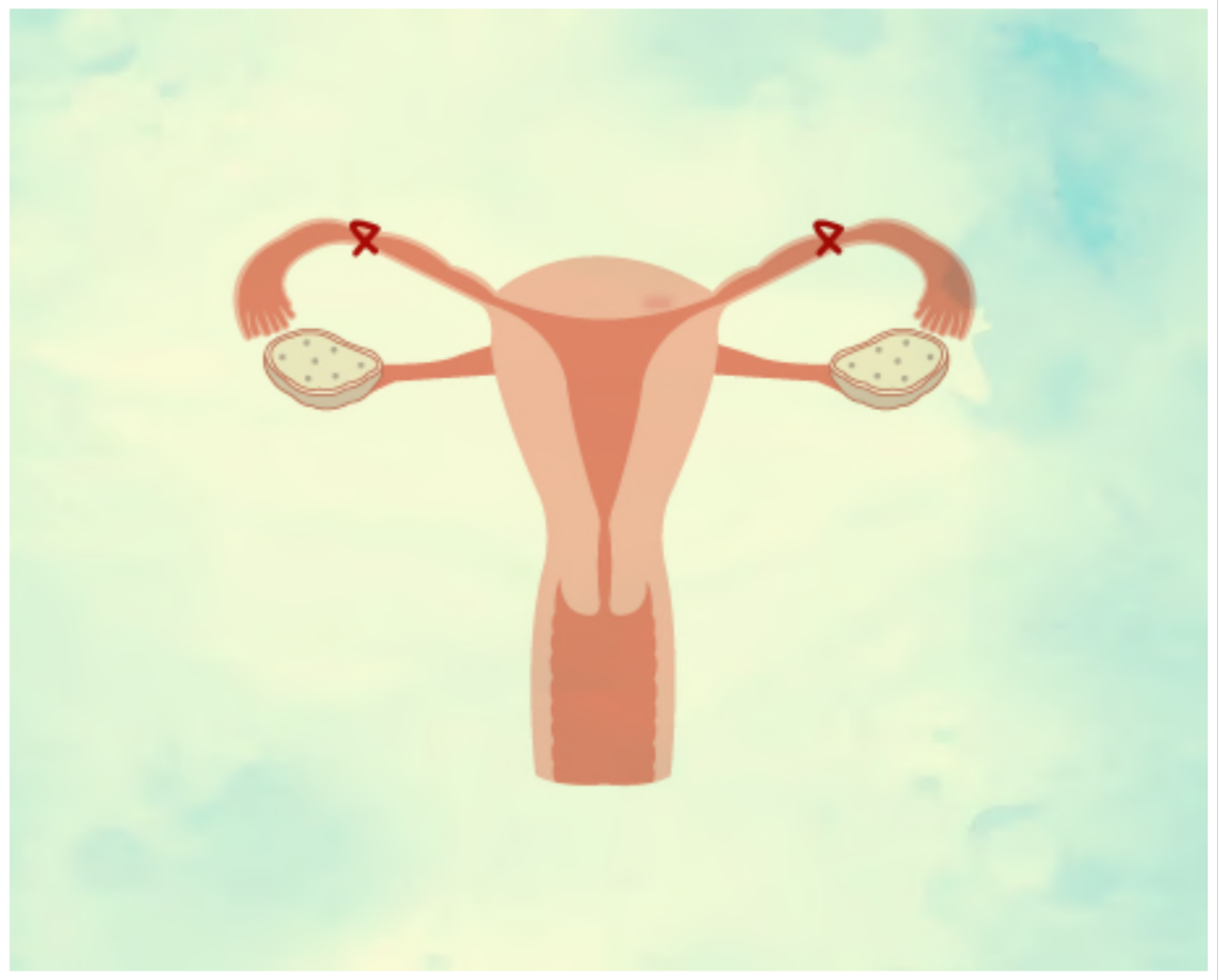
छाया	माला-एन
• हार्मोनल नहीं है।	• हार्मोनल है।
• रोज नहीं खानी पड़ती है।	• रोज खानी पड़ती है।
• स्तनपान कराने वाली महिला प्रसव के तुरंत बाद ले सकती है।	• स्तनपान कराने वाली महिला प्रसव के 6 महीने के बाद ले सकती है।
• **शारीरिक बदलाव**-महीना थोड़ा बढ के आता है जैसे अगर महिला की माहवारी 28 दिन के अन्दर आती है तो हो सकता है छाया खाने के बाद महीना 30 से 35 दिन के बाद आयें। जो नियमित रूप से खाते रहने पर ठीक रहता है।	• **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।

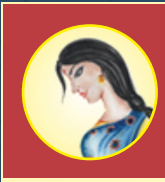
विभिन्न स्थितियों में गर्भ निरोधक तरीके कब शुरु करें

अंतराल	केवल स्तनपान कराने वाली महिलायें	केवल स्तनपान न कराने वाली महिलायें (जो ऊपरी दूध, पानी, शहद, घुट्टी आदि देती हैं)	स्तनपान नहीं कराने वाली महिलायें	जिन महिलाओं का गर्भपात हुआ है
				
↓	↓	↓	↓	↓
छाया	माहवारी के पहले दिन से	प्रसव के तुरन्त बाद		तुरन्त

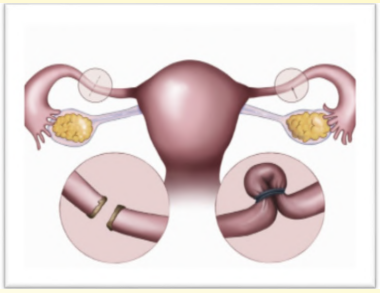
अध्याय – 9

महिला नसबंदी





महिला नसबंदी से सम्बन्धित कुछ मुख्य बातें



- महिला नसबन्दी एक सरल, सुरक्षित और बहुत असरदार स्थायी तरीका है - (99.5 प्रतिशत तक प्रभावी है)
- महिला नसबंदी दो तरह से होती हैं मिनीलैप या दूरबीन विधि द्वारा।
- मिनीलैप में पेट में छोटा सा चीरा लगाया जाता है। फैलोपियन ट्यूब (नली) को चीरे से निकालकर व बाँधकर पेट के अन्दर डाल दिया जाता है।
- दूरबीन विधि में एक छोटा चीरा लगाकर पेट में दूरबीन की सहायता से फैलोपियन ट्यूब (नली) को देखकर उसके ऊपर छल्ला चढ़ाते है।
- ऑपरेशन के बाद महिला अस्पताल में कुछ घण्टे आराम करती है और फिर घर चली जाती है
- महिला नसबंदी के लिये लाभार्थी का चुनाव करते समय याद रखें कि
  - महिला विवाहित हो
  - महिला की उम्र 22 वर्ष से अधिक व 49 वर्ष से कम हो
  - दम्पत्ति के कम से कम 1 बच्चा हो जिसकी उम्र 1 वर्ष से अधिक हो

महिला नसबंदी कब कर सकते हैं

माहवारी शुरू होने के पहले दिन से 7 दिन के अंदर

प्रसव पश्चात् तुरंत या 7 दिन के अंदर

गर्भपात के तुरंत बाद या 7 दिन के अंदर

केस स्टडी-1

आलिया की कहानी

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। आलिया 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 आई.यू.सी.डी. लगवायी और गोली भी खायी पर वह दोनों सूट नहीं की, गोली से उल्टी हो जाती थी। मेरे पति निरोध इस्तेमाल नहीं करते है । मैं कोई पक्का इंतजाम चाहती हूँ। आलिया ने फिर अपने पति से बात की तो वो नसबंदी के लिए तैयार हो जाता है ।

आलिया की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 आलिया के लिए परिवार नियोजन का कौन सा साधन सबसे उचित रहेगा?

प्रश्न : 2 आलिया किस तरह से नसबंदी करा सकती है?

प्रश्न : 3 क्या महिला नसबंदी करने के बाद माहवारी रुक जाती है?

प्रश्न : 4 अगर फिर से नसबंदी खुलवाना चाहे तो बच्चे फिर से हो सकते हैं?

आलिया की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 5 महिला नसबंदी के बाद फिर अस्पताल में कब-कब आना पड़ेगा?

प्रश्न : 6 नसबंदी के बाद किस स्थिति में महिला को तुरन्त अस्पताल आना चाहिए?

प्रश्न : 7 क्या महिला नसबंदी फेल हो सकती है, लोगों से सुना है कि नसबंदी कराने के बाद भी महिला फिर से गर्भवती हो जाती है?

प्रश्न : 8 नसबंदी के पश्चात लाभार्थी को क्या सावधानी रखनी चाहिए?

प्रश्न : 9 यदि कोई महिला नसबन्दी कराना चाहती है तो आप किन मुख्य बातों पर ध्यान देंगी?

आलिया की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 आलिया के लिए परिवार नियोजन का कौन सा साधन सबसे उचित रहेगा?

आलिया के लिए नसबंदी सबसे उचित है क्योकि आलिया ने पहले अस्थायी साधनों का प्रयोग किया, जो कि उसे सूट नहीं किया जैसे आई.यू.सी.डी. लगवाई जो उसे सूट नहीं किया फिर उसने गर्भनिरोधक गोलियाँ 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 : 2 आलिया किस तरह से नसबंदी करा सकती है?

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 बाँधकर 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, ऐसे में पेशाब की जाँच करके यह सुनिश्चित करेंगे कि वह गर्भवती तो नहीं है, अगर जाँच निगेटिव है तो उसको 15 दिन के लिये कंडोम प्रयोग करने की सलाह देंगे और उसके बाद अगर यूपीटी में निगेटिव है तो उसकी नसबंदी की जा सकती है।

प्रश्न : 3 क्या महिला नसबंदी करने के बाद माहवारी रुक जाती है?

नहीं, महिला को माहवारी सामान्य रूप से आयेगी क्योकि महिला की अण्डेदानी से अण्डा सामान्य रूप 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 रूप से ही आएगी।

प्रश्न : 4 अगर फिर से नसबंदी खुलवाना चाहे तो बच्चे फिर से हो सकते हैं?

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 : 5 महिला नसबंदी के बाद फिर अस्पताल में कब-कब आना पड़ेगा?

अस्पताल में कम से कम दो बार आना अनिवार्य है। पहले हफ्ते में जो 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 जाँच कराये।

आलिया की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 6 नसबंदी के बाद किस स्थिति में महिला को तुरन्त अस्पताल आना चाहिए?

यदि नसबन्दी के बाद 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 : 7 क्या महिला नसबंदी फेल हो सकती है, लोगों से सुना है कि नसबंदी कराने के बाद भी महिला फिर से गर्भवती हो जाती है?

अगर सही ढंग से महिला की नली बाँध दी गई है या काट दी गई है तो महिला के गर्भवती होने की 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 : 8 नसबंदी के पश्चात लाभार्थी को क्या सावधानी रखनी चाहिए ?

नसबंदी पश्चात् लाभार्थी को दिये गए निर्देशानुसार सावधानी रखनी चाहिये।

- नसबंदी के 2 दिन बाद महिला सामान्य कार्य एवं 2 हफ्ते बाद घर का पूरा काम शुरू कर सकती है।
- डॉक्टर 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 टाँके 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।

आलिया की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 9 यदि कोई महिला नसबन्दी कराना चाहती है तो आप किन मुख्य बातों पर ध्यान देंगी?

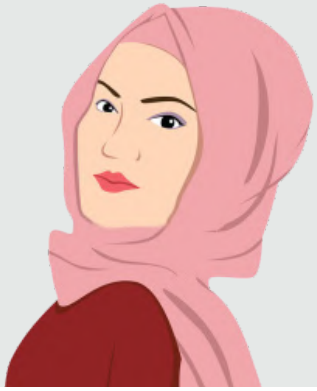
सबसे पहले संबंधित सेवा केन्द्र में सेवा मिलने की उपलब्धता सुनिश्चित कर ले जहा से नसबन्दी की सेवा लेनी है एवं निम्न बातो का अवश्य ध्यान रखे कि :

- महिला शादीशुदा 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-2

रुबिया की कहानी

रुबिया का 2 जून 2020 को संस्थागत प्रसव हुआ। यह रुबिया का चौथा बच्चा है। अब रुबिया व उसका पति और बच्चे नहीं चाहते हैं। हालाँकि आशा व परामर्शदाता ने गर्भावस्था में ही उसे महिला व पुरुष नसबंदी के बारे में जानकारी दी थी। रुबिया नसबंदी तो करवाना चाहती है पर गर्मी की वजह से उसे डर लग रहा है।



रुबिया की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या रुबिया गर्मी के मौसम में नसबंदी करवा सकती है?

प्रश्न : 2 प्रसव के कितने दिनों के अंदर रुबिया की नसबंदी कराई जा सकती है?

रुबिया की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या रुबिया गर्मी के मौसम में नसबंदी करवा सकती है?

हाँ, गर्मी में रुबिया नसबंदी करवा सकती है, क्योंकि नसबंदी कराने में गर्मी व सर्दी का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। नसबंदी किसी भी मौसम में कराई जा सकती है। महिला नसबंदी दो तरह से होती है, मिनीलैप या दूरबीन विधि द्वारा। नाभि के नीचे छोटा सा चीरा लगाकर दोनो नलिकाओं को बाँध या काट दिया जाता है।

प्रश्न : 2 प्रसव के कितने दिनों के अंदर रुबिया की नसबंदी कराई जा सकती है?

प्रसव के बाद 7 दिन के अंदर रुबिया की मिनीलैप द्वारा नसबंदी कराई जा सकती है। अगर इस बीच किसी कारणवश नसबंदी नहीं हो पाती है तो 6 हफ्ते के बाद मिनीलैप या दूरबीन विधि, दोनों ही तरह से नसबंदी हो सकती है।

केस स्टडी-3

सीमा की कहानी

सीमा 26 वर्षीय महिला है। उसका पहला बच्चा दो साल का है। सीमा अस्पताल अपने दूसरे बच्चे की डिलीवरी कराने आई है। उसका पति मजदूर है और उसे नशे की लत है। सीमा और बच्चे नहीं चाहती क्योंकि उसकी आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं है। उसका पति न तो सीमा को कोई साधन प्रयोग करने देता है न ही खुद करता है। सीमा ने प्रसव पश्चात नसबन्दी के बारे में गाँव की आशा से सुना है और वह चाहती है कि प्रसव के बाद उसकी नसबन्दी हो जाये ताकि उसे बार-बार अस्पताल न आना पड़े।

सीमा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 प्रसव पश्चात नसबंदी कितने दिन तक की जा सकती है?

प्रश्न : 2 अगर सीमा का पति नसबंदी के लिए तैयार नहीं है तो क्या सीमा नसबंदी नहीं करा सकती है?

प्रश्न : 3 प्रसव पश्चात नसबंदी किस विधि द्वारा की जा सकती है?

प्रश्न : 4 प्रसव पश्चात नसबंदी के बाद लाभार्थी को क्या सावधानी रखनी चाहिए ?

सीमा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 प्रसव पश्चात नसबंदी कितने दिन तक की जा सकती है?

सामान्य प्रसव के बाद नसबंदी 1 हफ्ते तक की जा सकती है (1 से 7 दिन तक) मिनीलैप द्वारा। 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 : 2 अगर सीमा का पति नसबंदी के लिए तैयार नहीं है तो क्या सीमा नसबंदी नहीं करा सकती है?

सीमा अपनी स्वेच्छा से अपनी सहमति देकर नसबंदी करा सकती हैं महिला के पति की सहमति कानूनी तौर पर अनिवार्य नहीं है परंतु साथ में सीमा को किसी भरोसेमंद वयस्क को लेकर आना होगा।

प्रश्न : 3 प्रसव पश्चात नसबंदी किस विधि द्वारा की जा सकती है?

प्रसव के तुरन्त बाद नसबंदी केवल मिनीलैप विधि द्वारा की जाती है।

मिनीलैप विधि 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।

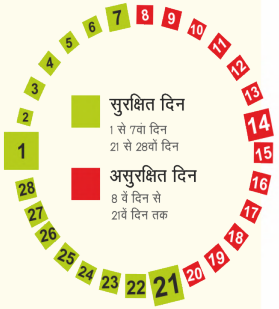
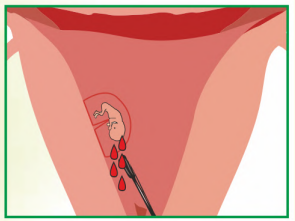
सीमा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 4 प्रसव पश्चात नसबंदी के बाद लाभार्थी को क्या सावधानी रखनी चाहिए ?

प्रसव पश्चात नसबंदी के बाद लाभार्थी को दिये गए निर्देशों के अनुसार सावधानी रखनी चाहिए

सामान्य प्रसव पश्चात सावधानी एवं सलाह	सामान्य प्रसव पश्चात नसबंदी सम्बन्धित सावधानी एवं सलाह
शिशु को सिर्फ स्तनपान कराये।	डॉक्टर के बताए 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 टाँके वाली जगह गीली न हो।
माँ के खतरे के लक्षण होने पर तुरन्त नजदीक के अस्पताल ले जाये। **माँ 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 टाँके 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।
शिशु के खतरे के लक्षण होने पर तुरन्त नजदीक के अस्पताल ले जाये। **शिशु को खतरे के लक्षण:-** • साँस में तकलीफ/तेज साँस चलना। • बुखार होना। • असामान्य रूप से ठंडा पड़ना। • ठीक से स्तनपान न कर पाना। • सामान्य से कम गतिविधि। • पूरे शरीर का पीला/नीला पड़ना।	

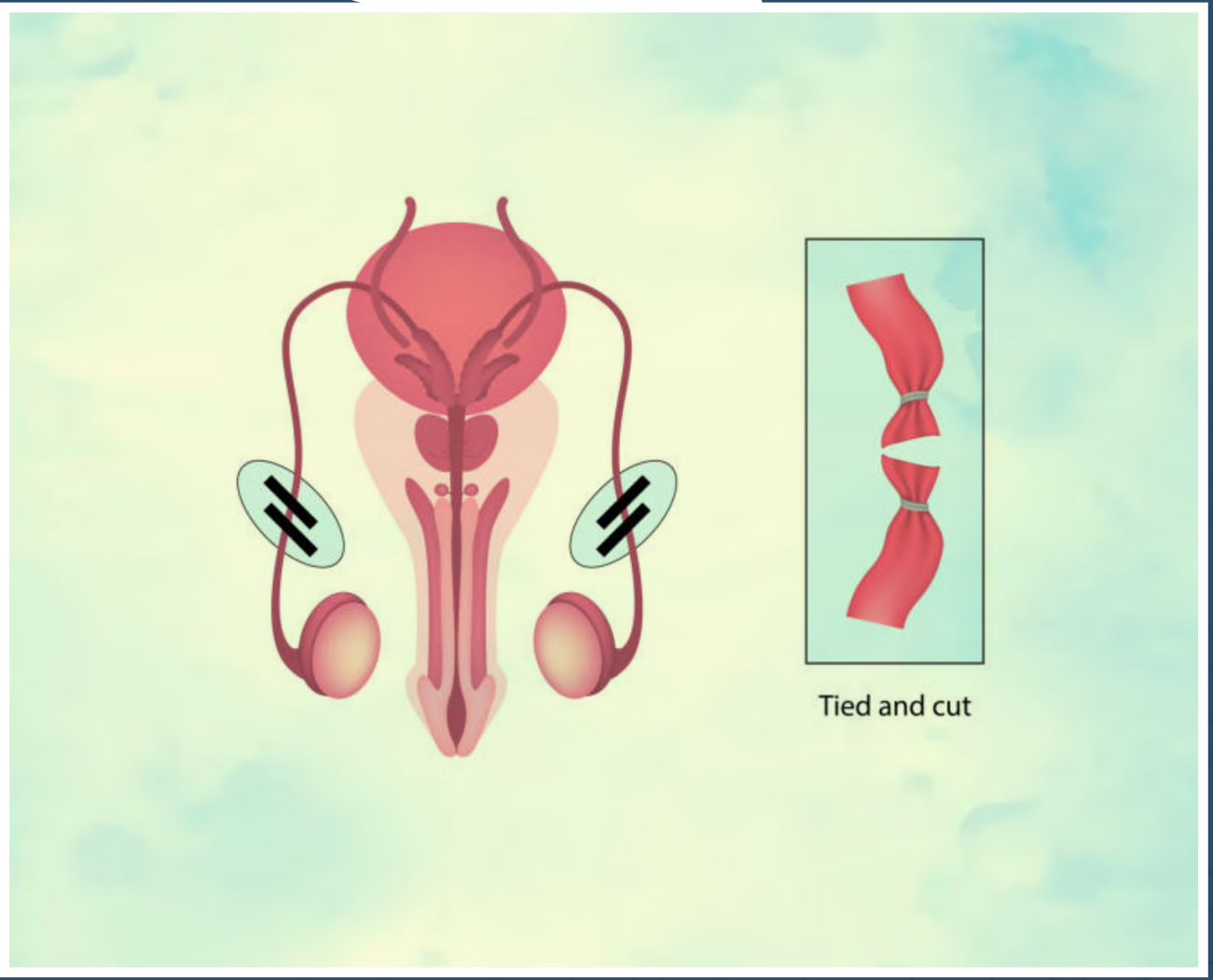
विभिन्न स्थितियों में गर्भ निरोधक तरीके कब शुरु करें

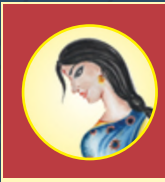
अंतराल	केवल स्तनपान कराने वाली महिलायें	केवल स्तनपान न कराने वाली महिलायें (जो ऊपरी दूध, पानी, शहद, घुट्टी आदि देती हैं)	स्तनपान नहीं कराने वाली महिलायें	जिन महिलाओं का गर्भपात हुआ है
				

महिला नसबन्दी	माहवारी के 1-7 दिन के अन्दर	प्रसव के 7 दिन के अन्दर या 6 सप्ताह बाद	सर्जिकल: तुरन्त बाद से 7 दिन के अन्दर चिकित्सीय: अगली माहवारी के 1 से 7 दिन के अन्दर

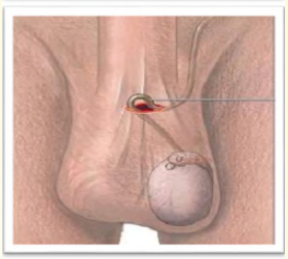
अध्याय – 10

पुरुष नसबंदी





पुरुष नसबंदी से सम्बन्धित कुछ मुख्य बातें



- यह एक सुरक्षित व असरदार स्थायी (99% तक प्रभावी) विधि है।
- शुक्राणुवाहक नलिकाओं को बांध दिया जाता है। इसमें कुछ ही मिनट लगते हैं।
- बिना चीरा और बिना टांका (एन.एस.वी.) वाली पुरुष नसबन्दी - छोटा ऑपरेशन है।
- सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में यह निःशुल्क होता है।
- पुरुष नसबन्दी के बाद भी यौन-इच्छा व क्षमता पहले की तरह ही बनी रहती है
- पुरुष नसबंदी के लिए लाभार्थी का चुनाव करते समय याद रखें कि
    - पुरुष विवाहित हो
    - उसकी आयु 60 वर्ष या उससे कम हो।
    - दम्पत्ति को कम से कम 1 बच्चा हो जिसकी उम्र 1 वर्ष से अधिक हो।

पुरुष नसबंदी के बाद प्रमाणपत्र कब दें

- पुरुष नसबंदी होने के कम से कम 3 महीने तक कंडोम का प्रयोग करना चाहिये, जब तक शुक्राणु पूरे प्रजनन तंत्र से खत्म न हो जायें।
- नसबंदी के 3 महीने के बाद वीर्य की जांच करायें। जांच में शुक्राणु न पाये जाने की दशा में नसबंदी को सफल माना जाता है।

केस स्टडी-1

हरी और कविता की कहानी

हरि और कविता के 3 बच्चे हैं। उन्हें अब और बच्चे नहीं चाहिए। कविता को टी0बी0 है और वह बहुत कमजोर है। चार माह से उसका इलाज चल रहा है। किसी ने कविता के पति को नसबंदी कराने की सलाह दी, पर हरि सोचता है कि इससे संभोग करने की शक्ति व आनन्द कम हो जाएगा। कविता हरि को लेकर आशा के घर जाती है।

हरी और कविता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या हरि की सोच सही है?

प्रश्न : 2 यदि आई.यू.सी.डी. उचित विकल्प नहीं है तो दूसरी कौन सी विधि हो सकती है? क्यों?

हरी और कविता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या हरि की सोच सही है?

नहीं। आपरेशन से पुरुष की संभोग शक्ति या आनन्द में कोई अंतर नहीं आता है क्योंकि नसबंदी द्वारा शुक्राणु ले जाने वाली दोनों नलिकाओं को काटकर बाँध दिया जाता है जिससे वीर्य तो आता है परंतु उसमें शुक्राणु नहीं होते जिससे बच्चा नहीं ठहरता है। साथ ही यह बताना भी जरूरी है कि जब यौन उत्तेजना होती है तो लिंग में खून का बहाव बढ जाता है, जिसकी वजह से लिंग कडा हो जाता है। नसबंदी में शुक्राणु नलिका को ही बांधा जाता है खून ले जाने वाली नलिका को नहीं। अतः लिंग का कडा होना या सम्भोग में आनन्द आना यौन उत्तेजना पर निर्भर करता है उसका पुरुष नसबंदी से कोई लेना देना नहीं है।

प्रश्न : 2 पुरुष नसबंदी के बारे में आप और क्या सलाह देंगे?

यह बहुत आसान और सुरक्षित विधि है जो बिना चीरे व बिना टांके के होती है। इसमें केवल 10-15 मिनट लगते हैं। हरि थोड़ी देर के बार घर जा सकता है और पुरुष नसबन्दी मानदेय राशि भी ज्यादा है।

नसबंदी पश्चात् लाभार्थी निम्न निर्देशों का ध्यान रखे ।

- सामान्य कार्य 2 दिन बाद शुरू करें और पूर्ण रूप से जैसे कि साईकिल चलाना एक हफ्ते बाद।
- डॉक्टर द्वारा बताये गए अनुसार सभी दवाईयां नियमित रूप से लेते रहें।
- आपरेशन वाली जगह को साफ और सूखा रखें और बैंडेज को छेड़े नहीं या स्वयं ना खोलें।
- नसबंदी होने के 24 घंटे बाद आप नहा सकते हैं, ध्यान रखें कि ऑपरेशन वाली जगह गीली ना हो।
- नसबंदी के बाद जब भी स्वस्थ महसूस करें, यौन संबंध बना सकते हैं।
- नसबंदी होने के 3 महीने तक दंपति कोई ना कोई परिवार नियोजन का साधन जरूर इस्तेमाल करें।
- वीर्य की जांच के लिए 3 महीने बाद अस्पताल जरूर जाएं।
- हरि के वीर्य की जाँच में शुक्राणु न होने पर उसे नसबन्दी सर्टिफिकेट दें।

केस स्टडी-2

कमला की कहानी

कमला की उम्र 36 वर्ष है। उसके 2 बच्चे हैं और दोनों बड़े ऑपरेशन से हुए हैं तथा 2 बार उसका गर्भपात भी हो चुका है। आई.यू.सी.डी. लगवाने के बाद से उसको बदबूदार स्राव व बुखार व पेड़ू में दर्द रहता है। वह अस्पताल डॉक्टर को दिखाने जाती है, जाँच के दौरान पता चलता है कि उसे प्रजनन अंग में संक्रमण हुआ है और उसे शुगर की भी शिकायत है। कमला आई.यू.सी.डी. निकलवाना चाहती है और महिला नसबंदी करवाना चाहती है, पर डॉक्टर उसे समझाती है कि संक्रमण होने पर नसबंदी नहीं हो सकती है। डॉक्टर उसे दवा देती है और बताती है कि संक्रमण सही हो जाने पर आई.यू.सी.डी. निकालेंगे। डॉक्टर पुरुष नसबंदी की सलाह देती है। कमला का पति सुरेश नसबंदी के लिए तैयार हो जाता है और एक सप्ताह बाद नसबंदी करा लेता है। पुरुष नसबंदी के बाद आशा उसे 3 महीने के लिए निरोध देती है।

कमला की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या इस स्थिति में निरोध देने की जरूरत थी?

प्रश्न : 2 पुरुष नसबंदी के बाद 3 महीने तक कंडोम देने का नियम क्यों बनाया गया है?

कमला की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या इस स्थिति में निरोध देने की जरूरत थी?

हाँ, निरोध देने की जरूरत थी, क्योंकि कमला को प्रजनन तंत्र संक्रमण था और असुरक्षित संभोग करने पर सुरेश को भी संक्रमण हो सकता था। यदि महिला कोई भी गर्भनिरोधक ले रही है और उसे प्रजनन तंत्र संक्रमण होता है तो निरोध को बैकअप की तरह देते हैं ताकि दोहरी सुरक्षा हो सके। साथ ही 3 महीने बाद वीर्य जांच में शुक्राणु न आने तक कॉण्डोम का प्रयोग नसबन्दी के बाद भी करना जरूरी है।

प्रश्न : 2 पुरुष नसबंदी के बाद 3 महीने तक कंडोम देने का नियम क्यों बनाया गया है?

पुरुष नसबंदी होने के बाद कम से कम 3 महीने तक कंडोम दिये जाते हैं क्योंकि जब तक शुक्राणु पूरे प्रजनन तंत्र यानी शुक्राणु नली से पूरी तरह खत्म नहीं हो जाते हैं। पुरुष नसबंदी के 3 महीने के बाद वीर्य की जांच होती है, जांच में शुक्राणु न पाए जाने की दशा में नसबंदी को सफल माना जाता है और उसे सर्टिफिकेट भी दिया जाता है।

ध्यान रखें: यदि दंपति कोई गर्भनिरोधक विधि का लगातार इस्तेमाल कर रहे हैं, जैसे- महिला माला एन, अंतरा, छाया, IUCD तो पुरुष नसबंदी होने के बाद 3 महीने के लिए निरोध बैकअप के रूप नहीं देंगे क्योंकि महिला उसी विधि को 3 महीने तक लगातार उपयोग कर सकती है।

केस स्टडी-3

विजय और आकांक्षा की कहानी

विजय एक 42 वर्षीय पुरुष है। विजय और आकांक्षा के 3 बच्चे हैं, जिसमें एक लड़की और दो लड़के हैं। वह हाथरस के एक किराना स्टोर में काम करता है। आकांक्षा गृहणी है, परिवार में बड़ी ही मुश्किल से घर का खर्च चल पाता है। विजय का छोटा बेटा 1 वर्ष 6 माह का है। अब दोनों ने यह निर्णय लिया है कि उन्हें अगला बच्चा नहीं चाहिए तो किसी एक को एक स्थाई गर्भनिरोधक साधन का तरीका इस्तेमाल करना होगा। जैसे कि प्रायः समाज में महिला अपने पति को किसी प्रकार की समस्या न हो दुख न हो, उसी तरह आकांक्षा भी महिला नसबंदी के लिए अपनी सहमति देती है। इस बात के लिए विजय ने आकांक्षा को सराहा और कहा कि अब तक तुमने परिवार के लिए अपनी गर्भावस्था से लेकर प्रसव तक उसके पश्चात शिशु की देखभाल करने के दौरान भी घर का ख्याल रखा और तुम दैनिक घरेलू काम तथा परिवार का भी ध्यान रखती हो तो क्या मैं इस वक्त स्थायी गर्भनिरोधक साधन इस्तेमाल करने में ज़िम्मेदारी निभाने का मौका छोड़ूँगा, जिससे मुझे भी गर्व हो सकेगा कि अपने परिवार के लिए हम दोनों ने बराबर का योगदान दिया है। इस बात से पत्नी आकांक्षा और विजय दोनों ने सहमति बनाई और आशा से संपर्क स्थापित करते हुए नजदीकी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर आयोजित होने वाले नियत सेवा दिवस पर जाकर पुरुष नसबंदी की सेवा प्राप्त की। अब विजय को पुरुष नसबंदी का लाभ लिए 2 साल हो गए हैं। विजय और आकांक्षा दोनों एक सुखी जीवन व्यतीत कर रहे हैं। आकांक्षा को विजय से कोई शिकायत नहीं है। विजय अपने दोस्तों को अक्सर इस बात पर चर्चा करता है कि परिवार में परिवार नियोजन के लिए प्रमुख जिम्मेदार पुरुष हैं और इनको आगे आकर अपनी जिम्मेदारी निभाना चाहिए, इस बात से प्रेरित होकर आमिर ने भी पुरुष नसबंदी करा कर मिसाल पेश की।

विजय और आकांक्षा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 प्रायः समाज में महिला अपने पति को पुरुष नसबंदी कराने से क्यों रोकती है?

प्रश्न : 2 पुरुष नसबंदी कराने में पुरुष की क्या भूमिका होती है?

प्रश्न : 3 परिवार सीमित रखने का निर्णय पति पत्नी में किसका होना चाहिए?

प्रश्न : 4 समाज में पुरुष नसबंदी पुरुषों के द्वारा कम अपनाए जाने का सामाजिक कारण क्या है?

विजय और आकांक्षा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 प्रायः समाज में महिला अपने पति को पुरुष नसबंदी कराने से क्यों रोकती है?

समाज में अभी भी महिलाओं में यह मान्यता है कि वह अपने पति को किसी भी तरह के खतरों से दूर रखना चाहती है जिस वजह से पुरुषों के पुरुष नसबंदी हेतु तैयार होने के बाद भी महिला स्वयं की नसबंदी हेतु तैयार रहती हैं जिस वजह से पुरुष नसबंदी की प्रगति संतोषजनक नहीं रहती है।

प्रश्न : 2 पुरुष नसबंदी कराने में पुरुष की क्या भूमिका होती है?

ये व्यक्तिगत लिए जाने वाले निर्णय हैं जिन्हें दंपत्ति की सहमति से लिया जाता है। निर्णय के समय पुरुषों को अपनी जिम्मेदारी और लिंग समानता को ध्यान में रखते हुए पुरुष नसबंदी करा कर परिवार नियोजन कार्यक्रम को सफल करने में अपना योगदान दे सकते हैं।

प्रश्न : 3 परिवार सीमित रखने का निर्णय पति पत्नी में किसका होना चाहिए?

यह निर्णय दंपत्ति आपसी सामंजस्य व परिस्थिति के अनुसार दोनों में से किसी एक के द्वारा अपनाया जा सकता है।

प्रश्न : 4 समाज में पुरुष नसबंदी पुरुषों के द्वारा कम अपनाए जाने का सामाजिक कारण क्या है?

समाज में व्यक्तियों के बीच मर्दाना कमजोरी की भ्रांति भी इसकी प्रगति में बाधा है। लिंग भेदभाव एक प्रमुख कारण है।

केस स्टडी-4

सुरेश और सुमन की कहानी

सुरेश एक छोटे से गाँव का खेतिहर मजदूर है। उसकी पत्नी सुमन एक गृहणी है और उनके दो बच्चे हैं। परिवार की आर्थिक स्थिति को देखते हुए वे यह निर्णय लेते हैं कि अब उन्हें और बच्चे नहीं चाहिये। सुमन अपने क्षेत्र की आशा से सम्पर्क करती है तथा महिला नसबंदी का विचार कर आशा के साथ सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र जाती है, किन्तु जाँच के उपरांत यह पता चलता है कि उसको रक्तअल्पता तथा मधुमेह है इसलिए उसकी नसबंदी नहीं हो सकती है, अतः वह घर लौट आती है। रास्ते में लौटते वक्त वह कुछ लोगों को पुरुष नसबंदी के विषय में बात करते हुये सुनती है। घर पहुँचकर वह सुरेश से पुरुष नसबंदी के बारे में बात करती है, पर सुरेश सोचता है कि नसबंदी के बाद उसकी संभोग करने की शक्ति कम हो जाएगी। सुमन, सुरेश की इस आशंका का समाधान कराने हेतु उसे आशा के घर लेकर जाती है।

सुरेश और सुमन की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या सुरेश की पुरुष नसबंदी के विषय में आशंका सही है?

प्रश्न : 2 पुरुष नसबंदी के बारे में आशा ने क्या परामर्श दिया होगा?

सुरेश और सुमन की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या सुरेश की पुरुष नसबंदी के विषय में आशंका सही है?

नहीं, पुरुष नसबंदी के बाद संभोग करने की शक्ति में कोई फर्क नहीं पड़ता है।

प्रश्न : 2 पुरुष नसबंदी के बारे में आशा ने क्या परामर्श दिया होगा?

यह सरल व सुरक्षित स्थाई साधन है।

नोट- पुरुष नसबंदी के बाद लाभार्थियों को दिये जाने वाले निर्देश

- सामान्यतया दो दिन के बाद सामान्य काम कर सकते हैं तथा उसके बाद पूर्ण रूप से काम कर सकते हैं।
- चिकित्सक द्वारा दी गई दवाइयों का नियमित सेवन करना है।
- आपरेशन वाले स्थान को साफ एवं सूखा रखें, नसबंदी के उपरांत कम से कम चौबीस घंटों के बाद नहा सकते हैं।
- जब आप स्वयं को स्वस्थ महसूस करें तो संबंध बना सकते हैं, किन्तु तीन महीने तक कंडोम अथवा परिवार नियोजन का कोई अन्य साधन अवश्य उपयोग करें।
- वीर्य की जाँच हेतु तीन महीने बाद अवश्य अस्पताल जायें।
- वीर्य की जाँच में शुक्राणु नहीं निकलते हैं तो सुरेश को नसबन्दी सफल होने का सर्टिफिकेट भी दिया जायेगा।
- अगर शुक्राणु आते हैं तो फिर से तीन महीने के लिये कन्डोम का इस्तेमाल करना है फिर जांच करनी है। अगर उसमें भी शुक्राणु आते हैं तो नसबन्दी फेल मानी जाती है।

केस स्टडी-5

रोशनलाल और गीता की कहानी

रोशनलाल और गीता के 3 बच्चे है। वह और बच्चे नहीं चाहते है इसलिए रोशनलाल कण्डोम का प्रयोग करता है पर कभी-कभी उसे समय पर कण्डोम उपलब्ध नहीं हो पाता है। ऐसे ही एक बार उसे कण्डोम उपलब्ध नहीं हुआ और उसकी पत्नी गीता गर्भवती हो गई। उसे आशा दीदी सरकारी अस्पताल लेकर गई साथ में रोशनलाल भी था वहाँ गीता का गर्भपात करवाया गया जहाँ डॉक्टर ने बताया कि गीता के खून की कमी है अगर अगली बार वह गर्भपात करवायेगी तो उसकी जान को खतरा भी हो सकता है। इसके लिए यदि उसके पति की नसबंदी करा दी जाये तो सही रहेगा। रोशनलाल ऑपरेशन से डर रहा था और उसके मन में कई सवाल भी थे।

रोशनलाल और गीता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या ऑपरेशन में बहुत ज्यादा खून बह जायेगा ?

प्रश्न : 2 ऑपरेशन के बाद पुरुष की मर्दानगी पर असर पड़ता है क्या वह कमजोर हो जाता है?

प्रश्न : 3 क्या पुरुष नसबन्दी सफल उपाय है?

रोशनलाल और गीता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या ऑपरेशन में बहुत ज्यादा खून बह जायेगा ?

इस ऑपरेशन में खाल में एक छोटा सा छेद करते हैं जिसमें खून नही निकलता है ऑपरेशन के बाद टाँका लगाने की भी आवश्यकता नहीं लगती है बस एक टेप लगा कर छोड़ दिया जाता है।

प्रश्न : 2 ऑपरेशन के बाद पुरूष की मर्दानगी पर असर पड़ता है क्या वह कमजोर हो जाता है?

ऑपरेशन के बाद पुरुष की मर्दांगी पर कोई असर नही पड़ता है वह पूर्व की तरह शारीरिक संबध बना सकता है।

प्रश्न : 3 क्या पुरूष नसबन्दी सफल उपाय है?

यह पूर्ण रूप से सफल और सुरक्षित उपाय है इसमें कोई खतरा भी नहीं है। नसबन्दी के बाद मानदेय भी महिला की अपेक्षा पुरुष में ज्यादा है।

अध्याय – 11

ई सी पिल– आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली

केस स्टडी-1

लता की कहानी

लता आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है और महीना नहीं आ रहा है इसलिए वह निश्चिंत है कि वह गर्भवती नहीं हो सकती है। साढ़े तीन महीने पर जब वह बच्चे के टीकाकरण के लिए VHND आयी तो उसे उल्टियाँ हो रही थी आशा ने जब पूरी बात समझी तो निश्चय किट से गर्भ की जाँच की। जाँच में 2 लाईन आने पर पता चला कि वह गर्भवती है लता ने अस्पताल में जाकर सफाई करवा ली। परन्तु उसने कोई साधन का चयन नहीं किया क्योंकि उसकी सास ने समझाया कि वह 1 महीने के लिए सुरक्षित है। सफाई के बारहवें दिन जब लता की मुलाकात आशा से हुई और लता ने उसे पूरी कहानी बतायी। आशा ने उसे समझाया कि उसे अनचाहे गर्भ का खतरा सफाई के 11 वें दिन के बाद से ही बन चुका है। लता ने बताया कि कल ही उसने असुरक्षित संबंध बनाया है।

लता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 इस स्थिति में लता को क्या सलाह देंगें?

प्रश्न : 2 यदि लता का महीना समय पर नहीं आया (सफाई के 1 महीने बाद) तो उसे क्या समझायेंगें?

प्रश्न : 3 अगर सफाई के एक महीने बाद लता को महीना नहीं आया और उसके पेट में दर्द है व चक्कर भी आ रहा है तो किस स्थिति के खतरे के लक्षण है?

लता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 इस स्थिति में लता को क्या सलाह देंगें?

क्योंकि लता असुरक्षित सम्बन्ध होने के 24 घण्टे के अन्दर आई है अतः हम उसे आपातकालीन गर्भनिरोधक के रूप में आई.यू.सी.डी. लगवाने की सलाह दे सकते हैं। अगर लता आई.यू.सी.डी. के लिए राजी होती है तो आई.यू.सी.डी. लग सकती है। यदि लता आई.यू.सी.डी. के लिए मना करती है तो उसे ई.सी.पिल्स दे सकते है। क्योंकि ई.सी. पिल्स असुरक्षित संबंध बनाने के 72 घण्टे के अन्दर दी जा सकती है

उसे सलाह देंगें कि अगले महीने माहवारी आने पर दुबारा से अस्पताल आये।

प्रश्न : 2 यदि लता का महीना समय पर नहीं आया (सफाई के 1 महीने बाद) तो उसे क्या समझायेंगें?

दुबारा से उसकी गर्भ की जाँच करेगें क्योंकि हो सकता है ई.सी.पिल्स कारगर ना हुयी हो।

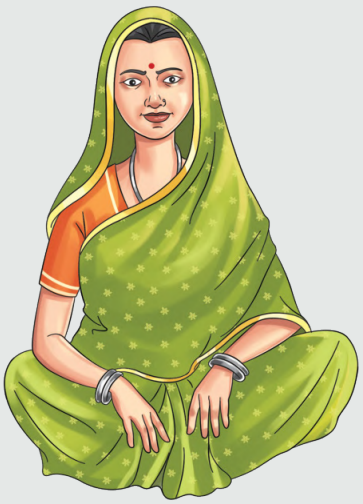
प्रश्न : 3 अगर सफाई के एक महीने बाद लता को महीना नहीं आया और उसके पेट में दर्द है व चक्कर भी आ रहा है तो किस स्थिति के खतरे के लक्षण है?

यह लक्षण गर्भाशय की नली में बच्चा ठहरने के संकेत है। लता को तुरन्त डाक्टर को दिखाना चाहिये और अल्ट्रासाउंड कराने की सलाह देनी चाहिये।

केस स्टडी-2

सीमा की कहानी

सीमा 32 वर्षीय महिला है, उसके 3 बच्चे हैं, वह आगे बच्चे नहीं चाहती है। दम्पति कभी-कभी कंडोम का इस्तेमाल कर लेते हैं। सीमा ने आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली (ECP) के बारे में आशा से सुना था कि असुरक्षित संभोग के 72 घंटे के अंदर ली जाती है। अब वह हर बार असुरक्षित संभोग होने पर ECP ले लेती है। पिछले डेढ़ माह से सीमा को माहवारी नहीं आई है। उसने पेशाब की जाँच करवाई पर वह गर्भवती नहीं निकली। बाद में भी उसकी माहवारी आगे-पीछे आ रही थी। सीमा अब ECP को ही कन्टीन्यू कर रही थी। पिछले तीन माह से उसे माहवारी नहीं आई उसे लगा पिछली बार की तरह होगा। पर उसे अब उल्टी और जी मिचला रहा था। पेशाब की जाँच करने पर पता चला कि वह गर्भवती है।



सीमा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 सीमा से कहाँ पर चूक हुई?

प्रश्न : 2 ई0सी0 पिल और किन परिस्थितियों में ली जा सकती है?

सीमा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 सीमा से कहाँ पर चूक हुई?

सीमा ने ई0सी0 पिल हर बार असुरक्षित संभोग होने पर ली जबकि ई0सी0 पिल एक आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली है, जिसे असुरक्षित संभोग के 72 घंटे के अंदर यानी 3 दिनों के भीतर लेना आवश्यक होता है और जितनी जल्द हो ले लें। आपातकालीन का मतलब साल में 1 या 2 बार क्योंकि- ई0सी0पी0 (आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली) रोज लेने वाली गोली नहीं है। यह लगातार इस्तेमाल किए जाने वाले गर्भनिरोधक साधनों का विकल्प नहीं है। भ्रूण के गर्भाशय में धँसने के बाद ई0सी0पी0 काम नहीं करती है। आपातकालीन गर्भनिरोधक को निरंतर नहीं लेना चाहिए क्योंकि इसके दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

प्रश्न : 2 ई0सी0 पिल और किन परिस्थितियों में ली जा सकती है?

- जबरदस्ती संभोग हो जाये।
- कंडोम फट जाए या लिंग से फिसल जाए।
- असुरक्षित संभोग हो जाए।
- 3 या उससे अधिक माला एन गोली लेना भूल जाएँ।
- छाया की गोली लेना भूल जाएँ।
- अंतरा लगवाने के 4 माह से ज्यादा समय।
- प्राकृतिक तरीकों का सही पालन न किया हो।

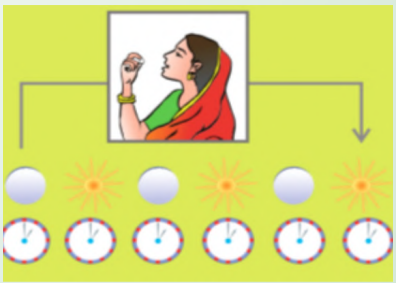
इमरजेन्सी कॉन्ट्रासैप्टिव पिल (ई.सी. पिल)

- असुरक्षित संभोग हो जाने के बाद अनचाहे गर्भ से बचने के लिये खाई जाती है।
- असुरक्षित संभोग हो जाने के बाद जितनी जल्दी ली जाये, उतनी असरदार है।
- आपातकालीन गर्भनिरोधक तरीकों का प्रयोग असुरक्षित संभोग हो जाने के 3 दिनों (72 घन्टे) के भीतर लेना आवश्यक है + जल्द से जल्द शुरू करना आवश्यक होता है ।

लगातार इस्तेमाल किए जाने वाले गर्भनिरोधक साधनों का विकल्प नहीं हैं

ई.सी. पिल की आवश्यकता किन स्थितियों में पड़ सकती है

- बिना किसी तरीके को अपनाए संभोग हो जाए
- कंडोम फट जाए या लिंग पर से फिसल जाए
- 3 या अधिक गर्भनिरोधक गोली लेना भूल जाए
- आई.यू.सी.डी. अचानक निकल जाए
- अंतरा इंजेक्शन लगवाए 4 माह से भी ज्यादा समय
- प्राकृतिक तरीकों का सही पालन ना किया हो
- ज़बरदस्ती संभोग हो जाए



तीन दिनों के भीतर लेना आवश्यक
+
जितनी जल्दी - उतनी असरदार

अध्याय – 12

प्रसव पश्चात परिवार नियोजन

प्रसव के बाद गर्भधारण की संभावना

केस स्टडी-1

कलावती की कहानी

कलावती 19 साल की महिला है, जिसका बच्चा 6 सप्ताह का है। वह अपने बच्चे को केवल स्तनपान करा रही है। वह बच्चे के टीकाकरण के लिए आई है। कलावती को गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप एवं पीलिया होने की वजह से गर्भावस्था जटिल थी परन्तु उसका प्रसव सामान्य हुआ था । वह अगले 2-3 साल तक पुनः गर्भवती नहीं होना चाहती है। वह माला-एन इस्तेमाल करना चाहती है लेकिन उसके पति को यह पसंद नहीं है और उसके पति ने सुना है कि माला एन की गोली खाने से माँ का दूध कम हो जाता है।

कलावती की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 क्या कलावती के लिए माला-एन उचित उपाय है?

प्रश्न : 2 कलावती के लिए कौन सा साधन उपयुक्त है?

कलावती की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या कलावती के लिए माला-एन उचित उपाय है?

कलावती का बच्चा अभी केवल 6 सप्ताह का है। वह केवल स्तनपान करा रही है। इस अवस्था में 6 माह तक माला-एन नहीं दी जा सकती है। माला-एन से कलावती के दूध की मात्रा में कमी आ जाएगी, जो बच्चे के लिए उचित नहीं है। कलावती का रक्तचाप भी बढ़ा हुआ है और उसे हाल ही में पीलिया भी हुआ है। जिस कारण कलावती के लिए माला-एन उचित नहीं है।

प्रश्न : 2 कलावती के लिए कौन सा साधन उपयुक्त है?

कलावती का रक्तचाप अगर नियंत्रण में है तो अंतरा इंजेक्शन दे सकते हैं। इसके अलावा छाया, कंडोम, आई.यू.सी.डी. भी दे सकते हैं और लैम विधि की तीनों शर्तों के साथ 6 माह तक लैम विधि अपना सकती है।

केस स्टडी-2

नीता की कहानी

नीता पहली बार गर्भवती हुई है, उसे गर्भकालीन मधुमेह है, उसने गर्भावस्था के 38वें हफ्ते (9वें महीने) में महसूस किया कि भ्रूण में कोई हरकत नहीं हो रही है। उसने 11 जनवरी 2018 को एक मृत बच्चे को जन्म दिया तथा अब वह एक साल तक दोबारा गर्भधारण नहीं करना चाहती है। उसने 4 फरवरी को असुरक्षित संबंध बनाए और अस्पताल में सलाह लेने आई है। वह गर्भनिरोधक गोलियाँ शुरू करना चाहती है।

नीता की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 क्या नीता को अवांछित गर्भधारण का कोई खतरा है?

प्रश्न : 2 आप नीता को क्या सलाह देंगी? क्या कोई ऐसी विधि है जो इस लाभार्थी को नहीं देनी है?

नीता की कहानी से जुड़े सवालो के कुछ जवाब

प्रश्न : 1 क्या नीता को अवांछित गर्भधारण का कोई खतरा है?

चूँकि नीता के प्रसव के बाद केवल 25 दिन ही हुए हैं, उसे यह आश्वस्त करने की जरूरत है कि उसे अवांछित गर्भधारण का अभी कोई खतरा नहीं है परंतु आगे उसको यह खतरा हो सकता है क्यूंकि वह स्तनपान नहीं कराएगी ऐसे में उसको गर्भधारण करने की संभावना अधिक हो जाएगी। प्रसव के 4 हफ्ते बाद ही उसको गर्भधारण का खतरा हो सकता है इसलिए अवांछित गर्भधारण से बचने के लिए उसको गर्भनिरोधक की कोई अस्थायी विधि अपनाने की जरूरत है।

प्रश्न : 2 आप नीता को क्या सलाह देंगी? क्या कोई ऐसी विधि है जो इस लाभार्थी को नहीं देनी है?

नीता गर्भनिरोधक की सभी विधियों को अपनाने के योग्य है।

- श्रेणी 1 : कण्डोम, सेंटक्रोमेन (छाया), केवल प्रोजेस्टिन की गोलियाँ, अंतरा इंजेक्शन, माला-एन ले सकती है।
- श्रेणी 2 : कॉपर आई.यू.सी.डी. भी लगा सकती है।

केस स्टडी-3

तुलसी की कहानी

21 साल की गर्भवती महिला तुलसी को सदमे की हालत में अस्पताल में भर्ती किया गया। तुलसी की जाँच के दौरान उसकी पल्स 110 और बीपी 80/40 निकला। अल्ट्रासाउंड से पता चला कि तुलसी के गर्भाशय में ऑवल नाल बच्चेदानी के मुँह को ढकी हुई थी, और बिना दर्द के बहुत खून जा रहा था। तुलसी को तुरंत ही 3 यूनिट खून चढ़ाने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई। इसी बीच तुलसी को ऑपरेशन के द्वारा बच्चा पैदा किया गया जो मरा हुआ पैदा हुआ।

तुलसी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता को उसके परिवार के सदस्यों से इस माहौल में क्या कहना चाहिए?

प्रश्न : 2 अब परामर्शदाता को क्या करना चाहिए?

तुलसी की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता को उसके परिवार के सदस्यों से इस माहौल में क्या परामर्श देना चाहिए?

परामर्शदाता को तुलसी के पति व घर वालों को बताना चाहिए कि अभी कम से कम 2 साल तक बच्चा न हो इसके लिए कुछ न कुछ परिवार नियोजन का साधन अपनाना जरूरी है। चूंकि उसका प्रसव अभी हुआ है इसलिए वो पी.पी.आई.यू. सी.डी. भी लगवा सकती है या छाया भी तुरंत ले सकती हैं। परामर्श के अनुसार पति व घर वालों की सहमति से तुलसी को ऑपरेशन के समय ही पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगा दी गई।

प्रश्न : 2 अब परामर्शदाता को क्या करना चाहिए?

परामर्शदाता को पी.पी.आई.यू.सी.डी. से होने वाले शारीरिक बदलाव के बारे में बताना चाहिये। परामर्शदाता को ए.एन.एम. व आशा को बताना चाहिए कि वे गर्भवती महिलाओ से गर्भावस्था के दौरान ही पी.पी.आई.यू.सी.डी. के बारे में बात करे ताकि प्रसव पश्चात व आपरेशन के दौरान पी.पी.आई.यू.सी.डी. की सुविधा महिला को मिल सके साथ ही जननी सुरक्षा योजना के भुगतान के साथ ही पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगवाने का भुगतान भी करवाना चाहिये। परामर्शदाता को छुट्टी से पहले पी.पी.आई.यू.सी.डी. के बारे में विस्तार से बताना चाहिए और कब-कब फॉलोअप में आना है यह बताने के साथ ही विवरण कार्ड में भी भरकर तुलसी को देना चाहिए।

केस स्टडी-4

सुरेश और सुमन की कहानी

सुरेश एक छोटे से गाँव का खेतिहर मजदूर है। उसकी पत्नी सुमन एक गृहणी है और उनके दो बच्चे हैं। परिवार की आर्थिक स्थिति को देखते हुए वे यह निर्णय लेते हैं कि अब उन्हें और बच्चे नहीं चाहिये। सुमन अपने क्षेत्र की आशा से सम्पर्क करती है तथा महिला नसबंदी का विचार कर आशा के साथ सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र जाती है, किन्तु जाँच के उपरांत यह पता चलता है कि उसको रक्तअल्पता तथा मधुमेह है इसलिए उसकी नसबंदी नहीं हो सकती है, अतः वह घर लौट आती है। रास्ते में लौटते वक्त वह कुछ लोगों को पुरुष नसबंदी के विषय में बात करते हुये सुनती है। घर पहुँचकर वह सुरेश से पुरुष नसबंदी के बारे में बात करती है, पर सुरेश सोचता है कि नसबंदी के बाद उसकी संभोग करने की शक्ति कम हो जाएगी। सुमन, सुरेश की इस आशंका का समाधान कराने हेतु उसे आशा के घर लेकर जाती है।

सुरेश और सुमन की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या सुरेश की पुरुष नसबंदी के विषय में आशंका सही है?

प्रश्न : 2 पुरुष नसबंदी के बारे में आशा ने क्या परामर्श दिया होगा?

प्रसव पश्चात परिवार नियोजन साधन कब शुरू करें

कण्डोम	जब भी यौन सम्बन्ध बनायें	
माला एन.	प्रसव के 6 महीने बाद	प्रसव के 3 सप्ताह बाद
छाया	प्रसव के तुरन्त बाद	
आई.यू.सी.डी.	प्रसव के 48 घंटे के अन्दर या 6 हफ्तों बाद	
अंतरा	प्रसव के 6 सप्ताह बाद	तुरन्त
महिला नसबन्दी	प्रसव के 7 दिन के अन्दर या 6 सप्ताह बाद	
पुरूष नसबन्दी	कभी भी	

अध्याय – 13

लेम विधि

केस स्टडी-1

राम जानकी की कहानी

राम जानकी का बच्चा 5 महीने पहले पैदा हुआ था, उसे अभी तक माहवारी नहीं आई है। कुछ दिनों से रामजानकी की तबीयत खराब चल रही थी। राम जानकी ए.एन.एम. को दिखाने सब सेंटर गई। ए.एन.एम.ने पूछा कि बच्चा होने के बाद तुम्हारी माहवारी वापस शुरू हो गई है या नहीं, राम जानकी ने बताया कि 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? राम जानकी 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 रामजानकी तुम गर्भवती हो।

राम जानकी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 राम जानकी केवल स्तनपान करा रही थी, उसे माहवारी भी नहीं आई थी और बच्चा अभी लगभग 5 महीने का है, फिर भी राम जानकी कैसे गर्भवती हो गई?

प्रश्न : 2 प्रसव के बाद गर्भधारण की क्षमता कब वापस आती है?

राम जानकी की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 राम जानकी केवल स्तनपान करा रही थी, उसे माहवारी भी नहीं आई थी और बच्चा अभी लगभग 5 महीने का है, फिर भी राम जानकी कैसे गर्भवती हो गई?

रोपाई के समय राम जानकी 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 की, जिससे वह गर्भवती हो गई।

प्रश्न : 2 प्रसव के बाद गर्भधारण की क्षमता कब वापस आती है ?

अगर महिला रात और दिन अपना ही स्तनपान कम से कम 6 महीने तक कराती है तो 6 माह के बाद गर्भवती हो सकती है।

- यदि माँ बच्चे को आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है तो 6 सप्ताह के बाद फिर से गर्भवती हो सकती है।
- यदि माँ अपना दूध बिल्कुल भी नहीं पिलाती है तो 4 सप्ताह के बाद गर्भवती हो सकती है।
- अगर महिला का गर्भपात हुआ है तो 11 दिन के बाद कभी भी गर्भवती हो सकती है। चूंकि राम जानकी आंशिक रूप से दूध पिला रही थी जिस कारण उसकी लैम विधि टूट गयी और वह गर्भवती हो गयी।

केस स्टडी-2

सुनीता की कहानी

सुनीता का बच्चा साढ़े तीन महीने का हो गया है वह बच्चे को 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। ए.एन.एम. ने बच्चे को टीका लगाया व सुनीता का हाल पूछा। सुनीता ने ए.एन.एम. को बताया कि उसे चक्कर आ रहे हैं। सुनीता ने ए.एन.एम. से कहा कि उसे खाना भी अच्छा नहीं लग रहा है। ए.एन.एम. ने सुनीता से पूछा कि तुमको बच्चा होने के बाद माहवारी कब 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। ए.एन.एम. ने कहा कि सुनीता तुम फिर से गर्भवती हो गई हो।

सुनीता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 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

प्रश्न : 2 लैम विधि की तीन शर्तें क्या होती हैं ?

सुनीता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 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

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 : 2 लैम विधि की तीन शर्तें क्या होती हैं ?

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 8 से 10 बार और रात में 3-4 घंटे के अंतराल में स्तनपान कराया जाए, ऊपर से दूध, पानी, शहद, घुट्टी आदि कुछ भी न दिया जाए।

गाँव में यह भ्रान्ति है कि अगर माँ अपना दूध पिलाती है तो चाहे माहवारी शुरू हो गयी हो या नहीं तब तक माँ अनचाहे गर्भ से सुरक्षित है।

केस स्टडी-3

अनीता की कहानी

अनीता ने 9 दिसंबर को दौरा पड़ने के कारण बडे आपरेशन से पहले बच्चे को जन्म दिया। वह 17 फरवरी को अपने बच्चे को नियमित टीकाकरण के लिए वीएचएनडी में ले आई।

टीका लगाते समय ए.एन.एम. ने उससे स्तनपान के बारे में पूछा। अनीता ने बताया कि वह दिन में अपने बच्चे को स्तनपान कराती है लेकिन रात में वह बच्चे को बोतल का दूध पिलाती है। आगे पूछने पर उसने बताया कि उसे प्रसव के बाद से माहवारी नहीं हुई है लेकिन वह अवांछित गर्भधारण से अपने को पूरी तरह सुरक्षित मानती है, चूँकि उसे माहवारी नहीं हो रही है। अनीता ने अगले तीन साल तक गर्भधारण टालने की इच्छा व्यक्त की, ए.एन.एम. ने उसका परीक्षण किया और यह पाया कि प्रेगनेन्सी निगेटिव है व उसका ब्लड प्रेशर 160/100 है तथा किसी भी प्रकार के पेड़ू के संक्रमण का कोई भी लक्षण नहीं दिख रहा है।

अनीता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 उसके लिए कौन से गर्भनिरोधक विकल्प हैं?

प्रश्न : 2 प्रदाता के लिए अगला कदम क्या होना चाहिए?

सुनीता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 अनीता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रदाता को यौन गतिविधि के बारे में पूछना चाहिए उसे बताना चाहिए कि प्रसव के 6 हफ्ते बाद उसे अवांछित गर्भधारण का खतरा हो सकता है, क्योंकि वह आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है, हालांकि उसे माहवारी नहीं आई है। उसे तुरंत गर्भनिरोधक की अस्थायी विधि कन्डोम देना चाहिये। 20 दिन के बाद फिर से बुलाकर एक बार और पेशाब की जांच करनी चाहिये। उस दिन भी निगेटिव आती है तो वो सेवा प्रदाता से अन्य गर्भनिरोधक साधनो के बारे में पूछ सकती है ।

प्रश्न : 2 प्रदाता के लिए अगला कदम क्या होना चाहिए?

श्रेणी 1 : आईयूडी, कण्डोम, सेंटक्रोमेन, अन्तरा

केस स्टडी-4

विमला की कहानी

विमला ने 3 दिसंबर को अपने पहले बच्चे को जन्म दिया, वह अपने बच्चे को आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है और अगले तीन साल तक दूसरा बच्चा नहीं चाहती है। प्रसव के बाद से अब तक उसको माहवारी नहीं हुई है। उसने 25 जनवरी को असुरक्षित संबंध बनाए और असुरक्षित संबंध बनाने के दो दिन बाद वह आपके पास आई है। वह अंतरा का इंजेक्शन लगवाना चाहती है।

विमला की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 क्या विमला को गर्भधारण का कोई खतरा है?

प्रश्न : 2 विमला के लिए कौन से विकल्प हैं?

विमला की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या विमला को गर्भधारण का कोई खतरा है?

ऐसी संभावना होती है कि प्रसव से 6 हफ्ते (42 दिन) के बाद आंशिक रूप से स्तनपान करा रही माँ को बच्चा ठहर सकता है। विमला ने 53वें दिन असुरक्षित संबंध बनाए और वह असुरक्षित संबंध बनाने के दो दिन बाद स्वास्थ्य केंद्र आई अतः उसके पास अभी भी आकस्मिक गर्भनिरोधक प्रयोग करने का मौका है उसे आपातकालीन गर्भनिरोधक की गोलियाँ लेने की सलाह दी जानी चाहिए (एक बार इस्तेमाल की जाने वाली, नियमित रूप से न ली जाने वाली गर्भनिरोधक गोली) और जब तक 2-4 हफ्ते बाद प्रेग्नेंसी टेस्ट करके गर्भधारण की संभावना को समाप्त नहीं किया जाता है तब तक कंडोम या आई.यू.सी.डी. का इस्तेमाल करने की सलाह दी जानी चाहिए, क्योंकि मासिक स्त्राव आने तक इंतजार करना उचित नहीं है क्योंकि उसे आंशिक स्तनपान कराने के कारण लैक्टेशन एमेनोरिया भी हो सकता है।

प्रश्न : 2 विमला के लिए कौन से विकल्प हैं?

गर्भधारण की संभावना को समाप्त करने के बाद वह कंडोम, छाया या अंतरा का भी प्रयोग शुरू कर सकती है यदि उसका ब्लड प्रेशर 160/100 से कम है।

- उसे माला एन लेने की सलाह नहीं देनी चाहिए क्योंकि वह आँशिक स्तनपान करा रही है।
- उसे आपातकालीन गर्भनिरोध और निरंतर गर्भनिरोध को दोहरा फायदा लेने के लिए आई.यू.सी.डी. का विकल्प चुनने की सलाह दी जा सकती है।

केस स्टडी-5

शांति की कहानी

शांति का बच्चा 1 जनवरी 2018 को पैदा हुआ, शांति ने अपने बच्चे का 16 अगस्त यानि साढे छह महीने पर अन्नप्राशन किया। 9 महीने पर शांति 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। शांति के गाँव की ए.एन.एम ने इन्जेक्शन लगाते हुए पूछा कि क्या वह परिवार नियोजन की किसी विधि का प्रयोग कर रही है तो शांति 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।

शांति की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 शांति अपने बच्चे को अभी भी अपना दूध पिला रही है और माहवारी भी वापस नहीं आई है। गाँव में लोगो का मानना है कि यदि माहवारी नहीं आ रही हो और माँ अपना ही दूध पिला रही हो तो वह गर्भवती नहीं हो सकती फिर भी शांति को धोखा कैसे हो गया?

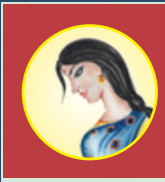
विमला की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 शांति अपने बच्चे को अभी भी अपना दूध पिला रही है और माहवारी भी वापस नहीं आई है। गाँव में लोगो का मानना है कि यदि माहवारी नहीं आ रही हो और माँ अपना ही दूध पिला रही हो तो वह गर्भवती नहीं हो सकती फिर भी शांति को धोखा कैसे हो गया?

शांति का बच्चा 9 महीने का हो गया है। और वह साढे छः महीने के बाद से ऊपरी आहार भी दे रही है। बच्चा होने के छः महीने के बाद माहवारी न आने पर भी उसे गर्भधारण कभी भी हो सकता है, उसे माहवारी आये या न आये।

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

स्थिति	कण्डोम	माला एन	छाया	अंतरा	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 जाँच के बाद) दे सकते है	(निश्चय किट से गर्भ की जाँच के बाद) दे सकते है	(निश्चय किट से गर्भ की जाँच के बाद) दे सकते है	(निश्चय किट से गर्भ की जाँच के बाद) दे सकते है
आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है + उसे महीना नहीं आया आंशिक रूप से स्तनपान करा	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
रही है + उसे महीना शुरू 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 12वें दिन तक



केवल स्तनपान कराने के प्रभाव

1. जब शिशु निप्पल को चूसता है तो पिट्यटरी ग्लैंड से ऑक्सीटोसिन और प्रोलैक्टिन हारमोन निकलता है।
2. ऑक्सीटोसिन हारमोन दूध की मात्रा को बढ़ाता है तथा बच्चेदानी को सिकुड़ने में मदद करता है जिसके कारण रक्तस्राव कम होता है।
3. प्रोलैक्टिन हारमोन एस्ट्रोजन हारमोन को शरीर में कम करता है जिसकी वजह से अंडाशय से अंडा पककर बाहर नहीं निकलता है।

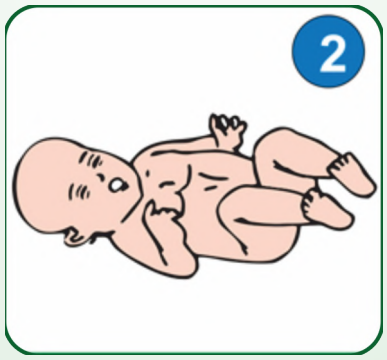
लैम - लैक्टेशनल अम्नोरिया मेथड

लैम एक प्राकृतिक गर्भनिरोधक विधि है

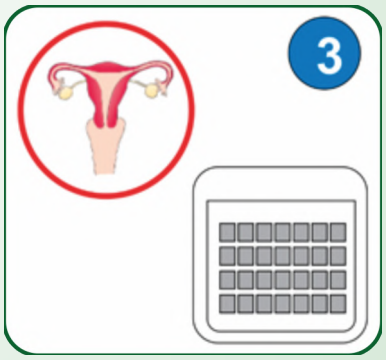
लैम के कोई साइड इफैक्ट्स नहीं हैं

लैम के लिये 3 शर्तें अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं

केवल - पूरी तरह से अपना दूध ही पिलाती हो



बच्चा छः महीने से कम उम्र का हो

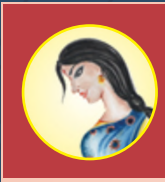


माहवारी शुरू नहीं हुई हो

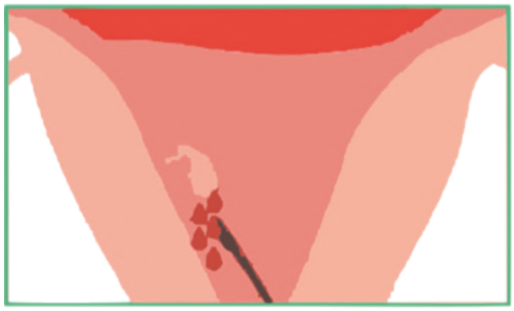
अगर महिला लैम की तीनों शर्तें पूरी करती है तो वह छः महीने तक गर्भधारण से बच सकती है

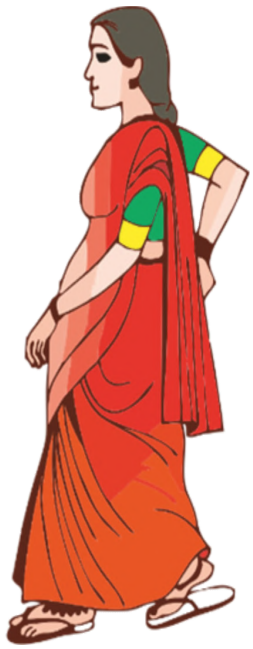
अध्याय - 14

गर्भपात के बाद परिवार नियोजन



गर्भपात के बाद गर्भधारण करने में 6 माह का अंतराल





गर्भपात के बाद परिवार नियोजन को अपनाकर 90 प्रतिशत असुरक्षित गर्भपात के कारण मातृ मृत्यु को रोका जा सकता है।

अतः गर्भपात के बाद परिवार नियोजन का कोई न कोई साधन अवश्य अपनायें

केस स्टडी-1

सविता की कहानी

सविता की उम्र 24 वर्ष है तथा उसके बच्चे की उम्र 4 माह है। वह प्रसव के बाद कण्डोम का प्रयोग कर रही है परन्तु इस माह उसको माहवारी नहीं आयी। वह अस्पताल में गयी तब पता चला कि उसने गर्भ धारण कर लिया है जाँच के बाद डाक्टर ने सविता की इच्छा से मेडिकल विधि (दवा द्वारा) के द्वारा गर्भपात करा दिया। गर्भपात कराने के 5वें दिन सविता दुबारा से अस्पताल आयी है।

सविता की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 सविता गर्भपात के बाद कितने दिन तक सुरक्षित है?

प्रश्न : 2 सविता गर्भपात के पाचवें दिन के बाद क्या कोई परिवार नियोजन का साधन ले सकती है?

प्रश्न : 3 क्या सविता को मेडिकल गर्भपात के बाद कोई परिवार नियोजन का साधन दे सकते है?

सविता की कहानी से जुड़े कुछ सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 सविता गर्भपात के बाद कितने दिन तक सुरक्षित है?

सविता गर्भपात के बाद 11 दिन तक ही सुरक्षित है।

प्रश्न : 2 सविता गर्भपात के पाचवें दिन के बाद क्या कोई परिवार नियोजन का साधन ले सकती है?

हाँ गर्भपात के पांचवे दिन से कण्डोम ले सकती है।

प्रश्न : 3 क्या सविता को मेडिकल गर्भपात के बाद कोई परिवार नियोजन का साधन दे सकते है?

हाँ, दे सकते है यह सुनिश्चित करके कि उसका गर्भ समापन सही से हो गया है, गर्भपात के 15वें दिन से आई.यू.सी.डी. लगवा सकती है या माला एन 15वें दिन से शुरू कर सकती है तथा छाया तीसरे दिन से शुरू कर सकती है।

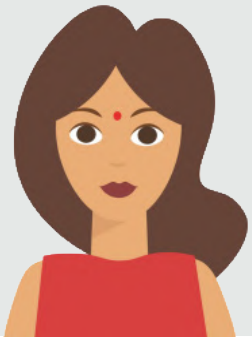
प्रश्न : 4 सविता अंतरा लगवाना चाहती है तो उसको किस दिन से लगा सकती है?

सविता मेडिकल गर्भपात के तीसरे दिन से अन्तरा लगा सकती है।

केस स्टडी-2

लतिका की कहानी

लतिका एक 25 वर्षीय विवाहित महिला है। उसका एक आठ महीने का बच्चा है। जिसे वह स्तनपान करा रही है। उसका मासिक चक्र तब शुरू हुआ था जब उसका शिशु 6 माह का था। पिछले दो माह से उसे मासिक चक्र नहीं हुआ है। लतिका को डर लग रहा है कि कंडोम के उपयोग के बावजूद भी वह गर्भवती हो गई है, जबकि वह इतनी जल्दी दूसरा बच्चा नहीं चाहती है। लतिका का पति कंडोम का इस्तेमाल करता है।



लतिका की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगी?

प्रश्न : 2 कण्डोम का इस्तेमाल करने के बावजूद लतिका कैसे गर्भवती हो गयी, इसकी क्या वजह हो सकती है?

प्रश्न : 3 लतिका और उसके पति को अभी बच्चा नहीं चाहिए। ऐसी स्थिति में आप दंपत्ति को क्या सलाह देंगी?

प्रश्न : 4 लेकिन लतिका ने अप्रशिक्षित दाई से तीन दिन पहले गर्भपात करवाया। उसे उसी दिन से रक्तस्त्राव व बुखार की शिकायत हो गयी। आपके विचार से लतिका को क्या हुआ है?

प्रश्न : 5 गर्भपात करवाने के बाद आप उन्हें परिवार नियोजन के कौन से साधन अपनाने के बारे में बतायेगी?

लतिका की कहानी से जुड़े सवालो के कुछ जवाब

प्रश्न : 1 ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगी?

सबसे पहले गर्भावस्था की जाच करने के लिए पेशाब की जाँच करेंगे ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि लतिका गर्भवती है।

प्रश्न : 2 कण्डोम का इस्तेमाल करने के बावजूद लतिका कैसे गर्भवती हो गयी, इसकी क्या वजह हो सकती है?

यह जानेंगे कि लतिका व उसके पति ने संभोग के दौरान कंडोम का सही तरह से प्रयोग किया था या नहीं (माहवारी के 8 दिन से 20वें दिन तक असुरक्षित संभोग करने पर गर्भधारण की संभावना होती है)। साथ ही कंडोम पहनने की सही विधि के बारे में पूछेंगे कि कण्डोम पहनने की सही विधि पता थी या नहीं साथ ही पूछेंगे कि प्रयोग से पहले कन्डोम की एक्सपायरी डेट चेक की थी या नहीं साथ ही पैकेट की स्थिति पूछेंगे की वो फटा हुआ था या नहीं

प्रश्न : 3 लतिका और उसके पति को अभी बच्चा नहीं चाहिए। ऐसी स्थिति में आप दंपत्ति को क्या सलाह देंगी?

लतिका को अस्पताल जाने की सलाह देंगे और प्रशिक्षित डाक्टर/ सेवाप्रदाता द्वारा गर्भपात करवाने की सलाह के साथ-साथ उचित गर्भनिरोधक साधन चुनने की सलाह देंगे।

प्रश्न : 4 लतिका को अस्पताल जाने की सलाह देंगे और प्रशिक्षित डाक्टर/ सेवाप्रदाता द्वारा गर्भपात करवाने की सलाह के साथ-साथ उचित गर्भनिरोधक साधन चुनने की सलाह देंगे।

लतिका को अस्पताल जाने की सलाह दी गई पर उसने गाँव की दाई से गर्भपात करवाया। अप्रशिक्षित दाई के द्वारा गर्भपात कराने की वजह से गर्भपात ठीक तरह से नहीं हुआ और कुछ टुकड़े गर्भाशय में रह गये, जिस वजह से उसे संक्रमण हो गया। उसे किसी अस्पताल में जाने की सलाह देंगे, जहाँ उसे सही उपचार मिले।

प्रश्न : 5 गर्भपात करवाने के बाद आप उन्हें परिवार नियोजन के कौन-कौन से साधन अपनाने के बारे में बताएँगी?

गर्भपात के 11 दिन के बाद लतिका फिर से गर्भवती हो सकती है इसलिए उसे गर्भनिरोधक साधनों जैसे कंडोम, माला एन/ गर्भनिरोधक इंजेक्शन- अंतरा, आई.यू.सी.डी. (5 एवं 10 साल वाली) और छाया के बारे में विस्तार से जानकारी देंगे।

- चूँकि लतिका को संक्रमण है, अतः कंडोम का प्रयोग ऐसी स्थिति में उसके लिये उचित होगा।
- संक्रमण के कारण उसे अभी आई.यू.सी.डी. नहीं लगाई जा सकती है, जब तक कि उसका संक्रमण पूरी तरह से ठीक न हो जाए।
- छाया, अन्तरा अथवा गर्भनिरोधक गोलियो में से कोई भी एक गर्भनिरोधक साधन लतिका अपनी इच्छा अनुसार अपना सकती है।

केस स्टडी-3

माया की कहानी

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 बच्चा खराब हो गया है और गर्भपात कराने की सलाह दी। 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।

माया की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 गर्भपात के तुरन्त बाद कौन-कौन से गर्भनिरोधक तरीके माया को दिये जा सकते है?

प्रश्न : 2 माया अंतरा इंजेक्शन लगवाने को तैयार है तो उसे कब बुलायेंगे?

प्रश्न : 3 एक बार अंतरा इंजेक्शन शुरू करने के बाद दूसरा इंजेक्शन कितने दिनों के बाद लगाया जाता है?

प्रश्न : 4 अंतरा इंजेक्शन लगाने के बाद क्या बदलाव आ सकते हैं?

प्रश्न : 5 माया व रमेश डेढ़ साल तक बच्चा नहीं चाहते है तो माया को कितने इंजेक्शन लगवाने की सलाह देंगें।

माया की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 गर्भपात के तुरन्त बाद कौन-कौन से गर्भनिरोधक तरीके माया को दिये जा सकते है?

गर्भपात के बाद माया को उसकी इच्छा के अनुसार माला एन, छाया, अन्तरा इन्जैक्शन, आई.यू.सी.डी., (अगर संक्रमण नही है तो) या कण्डोम में से कोई भी एक गर्भ निरोधक प्रयोग करने की सलाह दी जा सकती है।

प्रश्न : 2 माया अंतरा इंजेक्शन लगवाने को तैयार है तो उसे कब बुलायेंगे?

गर्भपात के बाद माया को अन्तरा इन्जैक्शन, तुरन्त या फिर गर्भपात के 7 दिन के अन्दर लगवाने के लिए बुलाया जा सकता है।

प्रश्न : 3 एक बार अंतरा इंजेक्शन शुरू करने के बाद दूसरा इंजेक्शन कितने दिनों के बाद लगाया जाता है?

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 दिया जाएगा उसे माया को हर बार लेकर जाना है जब भी वो अंतरा लगवाने आशा के साथ अस्पताल जाती है।

प्रश्न : 4 अंतरा इंजेक्शन लगाने के बाद क्या बदलाव आ सकते हैं?

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

माया को अंतरा के केवल 2-3 इंजेक्शन लगवाने की सलाह देंगे।

केस स्टडी-4

सोनम की कहानी

सोनम 26 वर्षीय महिला है जिसके एक बच्चा है। दंपति अभी दूसरा बच्चा 5 साल तक नहीं चाहते हैं। वह बच्चों में अंतराल रखने के लिए कंडोम का इस्तेमाल करते हैं। सोनम को एक माह से माहवारी नहीं आई है। उसने पेशाब की जाँच की तो पता चला कि वह गर्भवती है। दंपति ने बच्चे को पैदा करने का निर्णय लिया। वह डॉक्टर को दिखाने के लिए अस्पताल गई। डॉक्टर ने उसकी जाँच की ओर उससे पूछा कि क्या तुम कोई परिवार नियोजन का साधन अपना रही थी। सोनम ने बताया कि वे कंडोम का इस्तेमाल करते थे लेकिन पिछले महीने एक बार कंडोम फट गया था। डॉक्टर उसका अल्ट्रासाउंड करती है और खून की जाँचें करवाने के लिए कहती है। चार महीने पूरे होने के बाद सोनम को खून आने लगता है और कुछ खून के थक्के आते हैं। वह तुरंत डॉक्टर को दिखाने जाती है। डॉक्टर परीक्षण के दौरान पाती है कि बच्चेदानी का आकार बढ़ा हुआ है और बच्चेदानी के मुँह पर कुछ खून के थक्के हैं। डॉक्टर उसे तुरंत सफाई करवाने की सलाह देती है और समझाती है कि सफाई होने के तुरंत बाद तुम कोई परिवार नियोजन की विधि ले लो ताकि अनचाहे गर्भ से बची रहो।

सोनम की कहानी से जुड़े कुछ सवाल

प्रश्न : 1 दूसरी तिमाही के गर्भपात होने के बाद माँ बनने की क्षमता कब वापस आती है?

प्रश्न : 2 कौन-कौन से परिवार नियोजन के साधन दूसरी तिमाही में गर्भपात होने के बाद प्रयोग किए जा सकते हैं?

सोनम की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 दूसरी तिमाही के गर्भपात होने के बाद माँ बनने की क्षमता कब वापस आती है?

दूसरी तिमाही में गर्भपात होने के बाद माँ बनने की क्षमता 2-4 सप्ताह के अंदर वापस आती है।

याद रखें: माँ बनने की क्षमता गर्भ अवधि पर निर्भर करती है। अगर गर्भाविधि कम हफ्तों की होती है तो माँ बनने की क्षमता तीव्रता से वापस आ जाती है। उदाहरण के लिए- यदि 12 हफ्तों की गर्भाविधि है तो गर्भपात होने के बाद माँ बनने की क्षमता 11वें दिन से आ जाती है। यदि गर्भाविधि 18 हफ्ते की होती है तो गर्भपात होने के बाद माँ बनने की क्षमता 3 हफ्ते के अंदर कभी भी आ सकती है।

प्रश्न : 2 कौन-कौन से परिवार नियोजन के साधन दूसरी तिमाही में गर्भपात होने के बाद दे सकते हैं?

अस्थायी व स्थायी दोनों ही तरीके दिये जा सकते हैं। जिसमें-

- कंडोम - तुरंत
- अंतरा - तुरंत या 7 दिन के अंदर
- माला एन/ छाया - तुरंत व 7 दिनों के अंदर
- आई.यू.सी.डी - तुरंत व गर्भपात होने के 12 दिन के अंदर, पर लाभार्थी को कोई भी संक्रमण न हो।
- महिला नसबंदी - तुरंत व 7 दिन के अंदर, पर लाभार्थी को कोई भी संक्रमण न हो।
- पुरुष नसबंदी - कभी भी

केस स्टडी-5

सुचिता की कहानी

सुचिता को 8 हफ्ते का गर्भ है वह गर्भपात करवाने के लिये अस्पताल में आयी उसके तीन बच्चे है और वह अब और बच्चे नहीं चाहती है। सुचिता गर्भपात के बाद IUCD लगवाना चाहती है, क्योकि उसे भविष्य में बच्चे नहीं चाहिए। डाक्टर की जाँच के दौरान सुचिता को बदबूदार स्त्राव आ रहा था, डाक्टर गर्भपात कर देती हैं।

सुचिता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या सुचिता को ऐसी स्थिति में IUCD लग सकती है?

प्रश्न : 2 सुचिता को कौन से परिवार नियोजन की विधियाँ दी जा सकती है।

सुचिता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या सुचिता को ऐसी स्थिति में IUCD लग सकती है?

नहीं क्योकि सुचिता को बदबूदार स्त्राव आ रहा था, उसे कोई न कोई संक्रमण हुआ है जिस कारण IUCD नहीं लगायी जा सकती है। सुचिता के संक्रमण को दूर करने के लिए एंटीबॉयटीक देगें।

प्रश्न : 2 सुचिता को कौन से परिवार नियोजन की विधियाँ दी जा सकती है।

अन्तरा, छाया, निरोध, माला एन या नसबन्दी में से किसी एक विधि को अपनाने की सलाह देंगे साथ में गर्भपात के बाद सुचिता को कन्डोम का प्रयोग भी करने की सलाह देंगे ताकि उसके पति को संक्रमण न हो।

केस स्टडी-6

शांति की कहानी

शांति का छोटा बच्चा राजू 1 साल का है। वह डायरिया हो जाने की वजह से अस्पताल में भर्ती है। शांति बहुत परेशान है क्योंकि राजू जल्दी-जल्दी बीमार हो जाता है व बहुत कमजोर है। शांति उसे केवल अपना ही दूध दे रही है, ऊपर से कुछ भी नहीं देती है। इसके साथ ही शांति को 2 महीने से माहवारी भी नहीं आई है। शांति यह बात अस्पताल में डॉक्टर को बताती है। पेशाब की जाँच करने पर पता चलता है कि वह गर्भवती है। शांति डॉक्टर से कहती है कि वह तो अपने बच्चे को केवल अपना ही दूध पिला रही है तो कैसे गर्भवती हो सकती है। डॉक्टर उसे समझाती है कि लैम विधि केवल 6 महीने तक ही गर्भ से बचाती है। माँ का दूध बच्चे के लिए 6 महीने तक ही पूर्ण आहार है, उसके बाद बच्चे को ऊपरी आहार की आवश्यकता होती है। इसी वजह से राजू कमजोर है व बार-बार बीमार पड़ता है। शांति अभी दूसरा बच्चा नहीं चाहती है, इसलिए वह डॉक्टर से सफाई करने के लिए कहती है। डॉक्टर शांति से कहती है कि चूँकि तुम्हारा बच्चा अभी कमजोर है, इसलिए सफाई के बाद तुम परिवार नियोजन का कोई साधन जरूर ले लो ताकि राजू की अच्छे से देखभाल कर सको। डॉक्टर शांति को समझाती है कि जल्दी-जल्दी गर्भवती होने से गर्भ में पल रहा बच्चा समय से पहले हो सकता है या कमजोर पैदा हो सकता है, साथ ही पहला बच्चा सही देखभाल न होने की वजह से कुपोषित हो सकता है।

शांति की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 आप शांति को किन-किन गर्भनिरोधक साधनों के बारे में सलाह देंगी?

शांति की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 आप शांति को किन-किन गर्भनिरोधक साधनों के बारे में सलाह देंगी?

शांति को सलाह देंगे कि गर्भपात कराने के बाद 11वें दिन से पुनः गर्भधारण की संभावना हो जाती है। चूँकि उसे अभी बच्चा नहीं चाहिए, इसलिए अनचाहे गर्भ से बचने के लिए डॉक्टर द्वारा गर्भपात करने के बाद परिवार नियोजन की कोई विधि जैसे माला या छाया खाने वाली गोलियां अंतरा इंजेक्शन व कंडोम में से कोई एक तुरंत लिया जा सकता है। अगर कोई संक्रमण या अंदरूनी चोट नहीं है तो आई.यू.सी.डी. लगाई जा सकती है।

अगर किसी कारणवश शांति गर्भपात के तुरंत बाद वो फैसला नहीं कर पाती है तो उसे 7 दिन के अंदर अंतरा इंजेक्शन, माला-एन और कंडोम दे सकते हैं और आई.यू.सी.डी. 12 दिन के अंदर लग सकती है।

केस स्टडी-7

जानकी की कहानी

जानकी का पति 10.03.2020 को शहर से आया था। उस दिन जानकी को माहवारी का 9वाँ दिन था। 10 अप्रैल को जानकी को माहवारी नहीं आयी। 20.4.20 को जानकी के पति ने ने दवा की दुकान से दवा लाकर जानकी को खिला दी । दवा खाने के बाद 5वें दिन से जानकी को रक्तस्राव होने लगा , जानकी घबरा गई और आशा के साथ अस्पताल गई। अस्पताल में परामर्शदाता ने उसे समझाया कि तुम्हें अपने मन से दवा नहीं खानी चाहिए थी, और अभी 14 दिन तक तुम्हें ज्यादा खून जा सकता है साथ ही तुम्हें परिवार नियोजन का साधन लेना बहुत जरूरी है, नहीं तो तुम फिर से गर्भवती हो सकती हो।

जानकी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 दवा द्वारा गर्भपात कराने के बाद जानकी को माला-एन, अंतरा और छाया कब दे सकते हैं?

प्रश्न : 2 दवा द्वारा गर्भपात के बाद जानकी को आई.यू.सी.डी. (कॉपर टी) कब लगा सकते हैं?

जानकी की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 दवा द्वारा गर्भपात कराने के बाद जानकी को माला-एन, अंतरा और छाया कब दे सकते हैं?

दवा द्वारा गर्भपात कराने पर माला-एन तीसरे दिन या 15वें दिन से दे सकते हैं और छाया और अंतरा तीसरे दिन से ही शुरू कर सकते हैं।

प्रश्न : 2 दवा द्वारा गर्भपात के बाद जानकी को आई.यू.सी.डी. (कॉपर टी) कब लगा सकते हैं?

दवा द्वारा गर्भपात कराने के बाद 15वें दिन उसको यह सुनिश्चित करने के बाद कि उसका पूर्णतया गर्भपात हो गया है, आई.यू.सी.डी. लगा सकते हैं। अगर जानकी आई.यू.सी.डी. ही लगाना चाहती है और 15वें दिन किसी कारणवश नहीं आती है तो तब तक बैकअप विधि के लिये कन्डोम दे सकते हैं और अगली माहवारी के पहले से बारहवें दिन के अन्दर कभी भी आई.यू.सी.डी. लगवा सकती है।

केस स्टडी-8

प्रतिभा की कहानी

प्रतिभा को 11 जनवरी को पहली तिमाही में गर्भपात सर्जिकल-वैक्यूम ऐस्पिरेशन द्वारा हुआ अब वह अगले तीन साल तक बच्चा नहीं चाहती है। उसने 16 जनवरी को असुरक्षित संबंध बनाए और 17 जनवरी को सलाह लेने के लिए आई। वह लंबे समय तक काम करने वाले गर्भनिरोधक का इस्तेमाल करना चाहती है।

प्रतिभा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या प्रतिभा को गर्भधारण का कोई खतरा है?

प्रश्न : 2 प्रतिभा के लिये अब कौन से विकल्प हैं?

प्रतिभा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 दवा द्वारा गर्भपात कराने के बाद जानकी को माला-एन, अंतरा और छाया कब दे सकते हैं?

दवा द्वारा गर्भपात कराने पर माला-एन तीसरे दिन या 15वें दिन से दे सकते हैं और छाया और अंतरा तीसरे दिन से ही शुरू कर सकते हैं।

प्रश्न : 2 दवा द्वारा गर्भपात के बाद जानकी को आई.यू.सी.डी. (कॉपर टी) कब लगा सकते हैं?

दवा द्वारा गर्भपात कराने के बाद 15वें दिन उसको यह सुनिश्चित करने के बाद कि उसका पूर्णतया गर्भपात हो गया है, आई.यू.सी.डी. लगा सकते हैं। अगर जानकी आई.यू.सी.डी. ही लगाना चाहती है और 15वें दिन किसी कारणवश नहीं आती है तो तब तक बैकअप विधि के लिये कन्डोम दे सकते हैं और अगली माहवारी के पहले से बारहवें दिन के अन्दर कभी भी आई.यू.सी.डी. लगवा सकती है।

केस स्टडी-9

गंगा देवी की कहानी

20 वर्षीय महिला गंगा देवी के दो बच्चे हैं। उसका छोटा बच्चा एक साल का है। उसने 11 जनवरी 2018 को 9 हफ्ते पर सर्जिकल गर्भपात कराया। वह अगले दो साल बच्चा नहीं चाहती है। उसने 26 जनवरी को असुरक्षित संबंध बनाए और उसके अगले दिन सलाह लेने के लिए आई। वह लंबे समय तक काम करने वाले गर्भनिरोधक का इस्तेमाल करना चाहती है।

गंगा देवी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या गर्भधारण का कोई खतरा है?

प्रश्न : 2 आपातकालीन गर्भनिरोधक के लिए आपका कौन सा विकल्प है?

प्रश्न : 3 उसे स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के पास दोबारा कब आने की सलाह देनी चाहिए?

गंगा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या गर्भधारण का कोई खतरा है?

गंगा को आपातकालीन गर्भनिरोधक का इस्तेमाल करने की सलाह देनी चाहिए। उसने गर्भपात कराने के बाद असुरक्षित अवधि में संबंध बनाए हैं क्योंकि प्रक्रिया के 11 दिनों के बाद गर्भधारण की संभावना होती है।

प्रश्न : 2 आपातकालीन गर्भनिरोधक के लिए आपका कौन सा विकल्प है?

- गंगा को आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली की एक टैबलेट दी जा सकती है जिसमें प्रोजेस्टिन- लीवोनोरजेस्ट्रल (1.5 मिग्रा) हो तथा यह निशुल्क उपलब्ध है और आशा यह आशा के पास उपलब्ध रहती है (इजी पिल)
- गंगा को परिवार नियोजन की सभी अस्थाई व स्थाई विधि के बारे में बतायेंगे। लम्बे समय तक गर्भधारण न हो इसलिए आई.यू.सी.डी. या अन्तरा का उपयोग कर सकती है।

प्रश्न : 3 उसे स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के पास दोबारा कब आने की सलाह देनी चाहिए?

गंगा को निम्न स्थितियों में स्वास्थ्य प्रदाता के पास दुबारा आने की सलाह देनी चाहिये

- यदि गंगा को अगले महीने में माहवारी नहीं आई है या बहुत कम आई है
  (ऐसे में गर्भधारण की संभावना हो सकती है)
- माहवारी अपेक्षित तिथि से एक हफ्ते बाद तक नहीं आई है
- असामान्य तरीके से दर्द हो रहा है (संभावित एकटापिक गर्भधारण)

केस स्टडी-10

गुड्डी की कहानी

गुडडी देवी की उम्र तीस साल है और उसके तीन बच्चे है। गुडडी ने अपने पति के साथ मिलकर यह तय किया था कि उसे और बच्चे नहीं चाहिए। इसलिए उसे चिकित्सीय गर्भसमापन व उसके साथ दूरबीन विधि नसबंदी के लिए 9 जून को अस्पताल में पंजीकृत किया गया। अस्पताल में नियमित जाँच में गुडडी का हीमोग्लोबिन 9.8 ग्राम निकला व प्रेग्नेंसी टेस्ट का परिणाम सकारात्मक रहा। अंदरूनी जाँच (पी.वी.) में 6 सप्ताह की गर्भधारण निकला तथा कोई भी जटिलता नहीं दिखी। डॉक्टर द्वारा एनीस्थिसिया देने से पहले की गई जाँच के बाद लोकल एनीस्थिसिया देकर सुन्न करके दोनों नलियों का लैप्रोस्कोपिक लाइगेशन (दूरबीन विधि) किया गया और मैनुअल वैक्यूम एस्पिरेशन विधि द्वारा 6 हफ्ते की गर्भावस्था का सर्जिकल गर्भपात किया गया। लैप्रोस्कोपी या गर्भाशय के खाली करने के दौरान कोई भी अतिरिक्त जटिलता नहीं हुई। गुडडी देवी का सर्जरी के बाद चार घंटे तक आब्जर्वेशन किया गया और लिखित एवं मौखिक डिस्चार्ज निर्देश देते हुए उसे संतोषप्रद स्थिति में डिस्चार्ज कर दिया गया। सर्जरी के बाद 24 घंटे के फॉलोअप में कोई जटिलता नहीं दिखाई दी।

इस प्रक्रिया के 25 दिन के बाद 4 जुलाई, 2019 को गुडडी देवी पेटदर्द की शिकायत लेकर स्वास्थ्य केंद्र दोबारा आई। उसने डॉक्टर से संपर्क किया। डॉक्टर ने उसे अल्ट्रासाउंड कराने का निर्देश दिया। (उसी दिन कराए गए) अल्ट्रासाउंड की रिपोर्ट में खुलासा हुआ कि पेल्विस की दाहिनी तरफ एक जीवित बिना फटी हुई 10 हफ्ते की गर्भावस्था दिखाई दे रही है, हालांकि उसके आवश्यक अंग सही-सलामत हैं। उसे तुरंत ओटी में ले जाया गया।

गुड्डी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या गर्भधारण का कोई खतरा है?

गुड्डी की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 यहाँ पर नसबन्दी के दौरान क्या भूल हुई?

गंगा पूरी प्रक्रिया में तीन चरणों में एक्टोपिक गर्भावस्था की चूक हुई।

- पहली चूक ऑपरेशन से पहले के चरण में हुई जब क्लांइट ने कोई भी हिस्ट्री नहीं दी थी। यह रिपोर्ट किया गया है कि एक्टोपिक गर्भावस्था वाली एक-तिहाई महिलाओं को कोई भी क्लीनिकल संकेत नहीं मिलते हैं और 9% को कोई भी लक्षण नहीं होते हैं।
- अतः पेल्विक परीक्षण में कोई भी संदेह नहीं मिला और लगभग 67% केसों में कोई भी सर्विकल मोशन टेंडरनेस नहीं देखी गई है।
- दूसरे जब गर्भपात किया गया तब संभवतया एम वी ए तकनीक का प्रयोग करने के बाद भी गर्भधारण के उत्पादों का उचित ढंग से निरीक्षण नहीं किया गया। चरणबद्ध प्रक्रिया निम्नलिखित है-
    - ऐस्पिरेटर की वस्तु को एक कंटेनर में खाली करें।
    - वस्तु को छानें, जल में तैराएँ और इसके अंदर प्रकाश डालकर देखें।
    - गर्भधारण के उत्पादों के लिए ऊतकों का निरीक्षण करें, गर्भावस्था को पूरा खाली करें।
    - यदि निरीक्षण का परिणाम न निकले, तो फिर से चैक कर मूल्यांकन करें।

साधन		सर्जिकल गर्भपात होने के बाद	दवाई द्वारा गर्भपात के बाद
	कण्डोम	जब भी यौन संबंध बनायें	
	माला एन	गर्भपात के तुरन्त बाद से 7 दिन के अन्दर	गर्भपात के तीसरे दिन से 15वें दिन तक
	छाया		गर्भपात के तीसरे दिन से
	अतंरा		
	आई.यू.सी.डी	गर्भपात के तुरन्त बाद से 12 दिन तक अगर लाभार्थी को संक्रमण न हो	गर्भपात के 15वें दिन (यह सुनिश्चित करने के बाद कि पूर्णतया गर्भपात हो चुका है)
	महिला नसबन्दी	तुरन्त या 7 दिन के अन्दर	गर्भपात के बाद अगली माहवारी के पहले से 7 दिन के अन्दर
	पुरूष नसबन्दी	कभी भी	

अध्याय – 15

परिवार नियोजन परामर्श का महत्व

प्रिय सेवा प्रदाता : ये सारे मौके है आपके पास जब आप कर सकते परिवार नियोजन की बात

केस स्टडी-1

विनीता की कहानी

25 वर्ष की विनीता पिछले साढ़े चार साल में पांचवी बार गर्भवती हुई है उसको 32 सप्ताह का गर्भ है , और वह सुस्ती, साँस लेने की समस्या और पेडू में दर्द की परेशानी के कारण अस्पताल आयी है। परीक्षण से पता चला कि उसके पैरों में सूजन एवं उसका हीमोग्लोबिन 7 ग्राम है, गर्भाशय का आकार 28 सप्ताह के गर्भ का है, बच्चे की धड़कन सामान्य है, और ग्रीवा का मुँह 5 सेंटीमीटर खुला है।

विनीता से जब डॉक्टर ने उसके पिछले प्रजनन स्वास्थ्य को जाना तो निम्न मुख्य तथ्य सामने आये-

- चार साल पहले विनीता को पूरे समय का सामान्य प्रसव अस्पताल में हुआ था और बच्चे का वजन 3 किलो ग्राम था।
- पहले बच्चे के जन्म के 6 माह बाद ही विनीता फिर से गर्भवती हो गयी थी और उसके पति ने नजदीकी मेडिकल स्टोर से दवा लाकर दिया था, जिससे 12 दिन के अत्यधिक रक्तश्राव के बाद गर्भपात हुआ था।
- गर्भपात के लगभग दो साल बाद विनीता को जिला महिला चिकित्सालय में 34 सप्ताह के गर्भकाल में एक लड़की पैदा हुई थी, जिसका वजन 2 किलोग्राम था और उसे 3 सप्ताह के लिए एस0एन0सी0यू0 में भी रखा गया था।
- लड़की के जन्म के 6 महीने के बाद विनीता पुनः गर्भवती हो गयी थी और उसके पति ने फिर से नजदीकी मेडिकल स्टोर से दवा लाकर दी थी, जिससे 15 दिन तक अत्यधिक रक्तस्राव के बाद गर्भपात हो गया था।

विनीता स्तनपान करा रही थी, और उसकी माहवारी भी वापस नहीं आयी थी, इसलिए उसने सोंचा था कि वह गर्भवती नहीं होगी- हर वार विनीता बच्चों में तीन साल का अंतराल रखना चाहती थी। दो बार वह लैक्टेशनल ऐमनोरिया में गर्भवती हुई और उसके पति ने पास के मेडिकल स्टोर से एम0टी0पी0 किट लाकर ही, बाद में केमिस्ट की सलाह से विनीता के पति ने कंडोम इस्तेमाल करना शुरू कर दिया, अंतिम गर्भधारण कंडोम के फटने से हुआ।

विनीता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 इन परिस्तिथियों में विनीता से कहाँ कहाँ चूक हुई ?

प्रश्न : 2 हम कैसे विनीता की मदद कर सकते थे?

विनीता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 इन परिस्तिथियों में विनीता से कहाँ कहाँ चूक हुई ?

रोपाई के समय राम जानकी 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 की, जिससे वह गर्भवती हो गई।

प्रश्न : 2 हम कैसे विनीता की मदद कर सकते थे?

- विनीता को हर प्रसव के बाद, गर्भपात के बाद परिवार नियोजन की सलाह एवं सेवा दिला सकते थे।
- अस्पताल में विनीता को प्रसव के बाद उपलब्ध साधनों को बताया जाना चाहिए था, जिससे वह मनपसंद साधन का चुनाव कर पाती।
- विनीता को बास्केट ऑफ चॉइस की जानकारी देनी चाहिए थी, जिससे वह परिवार नियोजन साधन अपना पाती।
- गर्भपात के बाद दो बच्चो के बीच अंतराल रखने के लिए गर्भनिरोध के साधन की जानकारी निम्न विवरण के अनुसार देते :

स्थिति	कण्डोम	माला एन	छाया	अंतरा	आई.यू.सी.डी
सर्जिकल गर्भपात होने के बाद	तुरन्त	उसी दिन से लेकर 7 दिन तक	तुरन्त या 7 दिन के अन्दर	तुरन्त या 7 दिन के अन्दर	तुरंत उसी दिन से लेकर 12 दिन तक कभी भी अगर संक्रमण न हो
दवाई द्वारा गर्भपात के बाद	तुरन्त	तीसरे दिन	तीसरे दिन	तीसरे दिन	गर्भपात के 15वें दिन (यह सुनिश्चित करने के बाद कि पूर्णतया गर्भपात हो चुका है)

- गर्भपात के बाद स्थायी गर्भनिरोध के साधन के बारे में जानकारी देते (सीमित साधन) :

स्थिति	पुरुष नसबन्दी	महिला नसबन्दी
सर्जिकल गर्भपात होने के बाद	कभी भी	तुरन्त या 7 दिन के अन्दर
दवाई द्वारा गर्भपात के बाद	कभी भी	गर्भपात के बाद अगली माहवारी के पहले से 7 दिन के अन्दर

केस स्टडी-2

नूरजहां की कहानी

नूरजहाँ मोहम्मदपुर गाँव में रहती है उसकी उम्र 35 साल है और उसके 3 बच्चे हैं। उसका पति गाँव में नाई का काम करता है। नूरजहाँ एक बार बाजार से दवा खरीदकर बच्चा भी गिरा चुकी है। अभी छोटा बच्चा एक साल का है। अब वह बच्चे नहीं चाहती है, पर वह नसबंदी नहीं करवाना चाहती है। इंजेक्शन से भी उसे डर लग रहा है। माहवारी के नौवें दिन में उसने असुरक्षित संबंध बनाए जिसके कारण नूरजहाँ बहुत परेशान हो गई, और वह आशा को साथ लेकर तीन दिन बाद अस्पताल पहुँची।

नूरजहां की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 इन परिस्थितियों में परामर्शदाता के रूप में आप नूरजहाँ को क्या सलाह देगीं?

नूरजहां की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 इन परिस्थितियों में परामर्शदाता के रूप में आप नूरजहाँ को क्या सलाह देगीं?

परामर्शदाता ने नूरजहाँ की काउंसलिंग की तो पता चला नूरजहाँ को टी.बी. भी है, उसकी दवा चल रही है ओर वह बीड़ी भी पीती है। काउंसलर ने बास्केट ऑफ च्वाइस दिखाई और उसे बताया कि तुमने माहवारी के नौवें दिन असुरक्षित संबंध बनाया है। तुम गर्भवती हो सकती हो, और तुम तीन दिन बाद अस्पताल आई हो तो इस समय तुम्हें आई.यू.सी.डी. लगा सकते हैं, क्योंकि यह असुरक्षित संभोग के बाद 5 दिन तक लगा सकते हैं। इससे तुम गर्भवती होने से बच जाओगी और अगर चाहो तो आगे भी इसे 5 साल या 10 साल तक लगाये रख सकती हो। तुम्हारा टीबी का इलाज भी चल रहा है, और तुम्हारी उम्र भी 35 की है, तथा तुम बीड़ी भी पीती हो, जिस कारण से तुम्हें खाने वाली गोली माला-एन नहीं दे सकते हैं। और भी विकल्प हैं लेकिन अभी तुम गर्भवती न हो इसलिए आई.यू.सी.डी. ही पहला विकल्प है।

केस स्टडी-3

राधा की कहानी

राधा का अपने पति के साथ असुरक्षित संभोग हो गया। अनचाहा गर्भ ठहरने के डर से उसने 72 घंटे के अंदर ईसी पिल खा ली और वह चिंतामुक्त हो गई। राधा की अगली माहवारी 15 दिन देर से आई और माहवारी खुलकर नहीं आई। राधा को हल्के खून के दाग धब्बे दिखाई दिये और पेडू में तेज दर्द की शिकायत हुई और राधा को चक्कर भी आने लगा। वह उसी समय तुरंत अस्पताल गई।

राधा की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 राधा के यह लक्षण किस स्थिति की तरफ इशारा करते हैं?

प्रश्न : 2 ऐसी महिला जिसको एक्टोपिक प्रेग्नेंसी हुई है, उन्हें ऑपरेशन के दौरान व बाद में परिवार नियोजन के कौन से साधन दे सकते हैं?

राधा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 राधा के यह लक्षण किस स्थिति की तरफ इशारा करते हैं?

राधा के ये लक्षण यह दिखाते हैं कि उसको एक्टोपिक गर्भावस्था हो सकती है। एक्टोपिक गर्भावस्था का मतलब है, बच्चेदानी में गर्भ न ठहरकर कहीं भी गर्भ ठहर जाता है। ज्यादातर एक्टोपिक गर्भावस्था गर्भनली में ही होती है। कभी-कभी एक्टोपिक गर्भावस्था अंडाशय में, फैलोपियन नलियों में, बच्चेदानी के मुँह पर और पेट में भी हो सकती है।

ध्यान दें :- बहुत सी महिलायें अपने आप ही बिना किसी की सलाह लिये ई.सी. पिल या गर्भपात के लिये दुकान से लेकर दवा खा लेती है, ये गलत है। सेवा प्रदाता या परामर्शदाता से अपनी स्थिति को बताये जिससे वो सही विकल्प दे सके। अन्यथा स्वास्थ्य के लिये खतरा भी हो सकता है।

प्रश्न : 2 ऐसी महिला जिसको एक्टोपिक प्रेग्नेंसी हुई है, उन्हें ऑपरेशन के दौरान व बाद में परिवार नियोजन के कौन से साधन दे सकते हैं?

अगर दंपति और बच्चे चाहते हैं तो उन्हें अस्थाई विधि जैसेः- छाया, माला-एन, आई.यू.सी.डी., अंतरा, कंडोम ऑपरेशन के बाद दे सकते हैं।

अगर दंपति का परिवार पूरा हो गया है, यानी उन्हें आगे बच्चा नहीं चाहिए तो एक्टोपिक के ऑपरेशन के दौरान जब एक नली को काटा जा रहा होगा, उसी समय दूसरी को बंद कर सकते हैं, मतलब महिला की उसी समय नसबंदी हो सकती है।

केस स्टडी-4

लीला की कहानी

लीला एक मध्यवर्गीय परिवार की महिला है। लीला की शादी दो वर्ष पूर्व हुई थी। वह इस समय नौवें महीने के गर्भ से है। आशा द्वारा गर्भावस्था में देखभाल व परामर्श दिया जा रहा था, लेकिन परिवार की माली हालत ठीक न होने के कारण लीला को खान-पान एवं आराम नहीं मिल पाया, जिसके कारण लीला एनीमिक हो गई। प्रसव पीड़ा होने के कारण लीला पति व आशा के साथ अस्पताल पहुँची जहाँ रात्रि में उसका प्रसव हुआ। चूँकि लीला कमजोर थी उसके प्रभाव की वजह से बच्चा 1800 ग्राम का पैदा हुआ। प्रसव के पूर्व आशा व परामर्शदाता द्वारा पी.पी.आई.यू.सी.डी. के बारे में परामर्श दिया गया था पर प्रसव के बाद लीला पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगाने के लिए मना करने लगी।

लीला की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 अब परामर्शदाता परिवार नियोजन के साधन अपनाने के लिए क्या सलाह देगी?

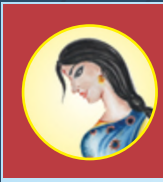
लीला की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 अब परामर्शदाता परिवार नियोजन के साधन अपनाने के लिए क्या सलाह देगी?

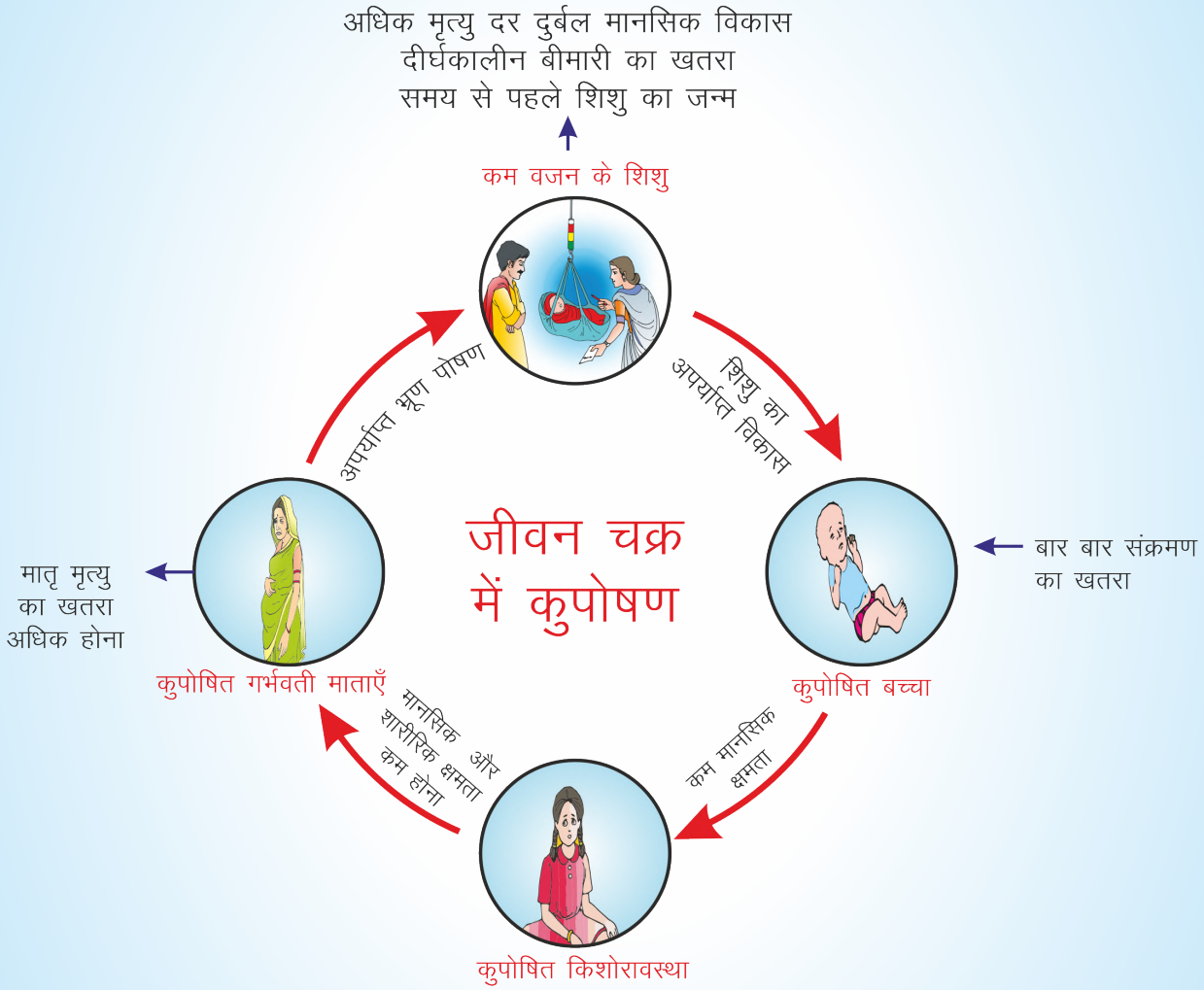
अस्पताल में सुबह के समय पीएनसी वार्ड में भ्रमण करने पर जब परामर्शदाता ने देखा कि रात में लीला का सामान्य प्रसव हो गया है तो उसने लीला व उसके पति से यह बात की कि प्रसव के बाद लीला फिर से कब गर्भवती हो सकती है, साथ ही उसको दुबारा गर्भवती होने पर गर्भधारण के खतरे के बारे में बताया, और बताया कि पहले ही बच्चा बहुत कमजोर है और इसे जिला अस्पताल में तुरंत रेफर करना पड़ेगा और अगर फिर से वह जल्दी गर्भवती हुई तो इस बच्चे पर और आगे पैदा होने वाले बच्चे पर, व उसकी खुद की सेहत पर बहुत खतरा हो सकता है। इस हालत में उसकी जान भी जा सकती है। परामर्शदाता की बात लीला को समझ में आ गई और वह पी.पी.आई.यू.सी.डी. के लिए सहमत हो गई। परामर्शदाता ने लीला को पी.पी.आई.यू.सी.डी. से मिलने वाले फायदा व शरीर में कुछ बदलाव के बारे में बताया तथा लीला को पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगवा दी।

अध्याय – 16

किशोरावस्था में पोषण का महत्व



जीवन चक्र में कुपोषण



केस स्टडी-1

कविता की कहानी

कविता लखीमपुर की 15 वर्षीय किशोरी है। उसके परिवार में माता पिता, दो भाई और एक छोटी बहन है। कविता स्कूल जाती है और सभी घरेलू कामों में अपनी मां की मदद करती है। वह दिन भर में केवल 2 बार चावल और पतली दाल का ही भोजन करती है। उसके परिवार के सामाजिक रिवाजों के कारण, कविता और उसकी बहन, उसके पिता और भाई के भोजन करने के बाद ही भोजन ग्रहण करते हैं। दो महीने पहले उसे मलेरिया हो गया था, तभी से वह कमजोरी महसूस कर रही है और हमेशा थकी-थकी सी रहती है। एक दिन जब स्कूल जाते समय, वह बेहोश हो गई थी, तो उसे प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में भर्ती करना पड़ा।

कविता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 कविता की जीवन परिस्थितियां उसके भविष्य को कैसे प्रभावित करेंगी।

प्रश्न : 2 काउंसलर इस परिस्थिति में क्या सलाह देगी?

कविता की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 कविता की जीवन परिस्थितियां उसके भविष्य को कैसे प्रभावित करेंगी।

चूंकि कविता को पर्याप्त आहार प्राप्त नहीं हो रहा है और उसके परिवार में जेण्डर भेदभाव भी हो रहा है। घर की महिलायें पुरुषों के भोजन करने के बाद ही भोजन ग्रहण करती हैं। कुपोषण की वजह से एनीमिया, मलेरिया होने के बाद और गंभीर हो गया है। इस वजह से उसकी पढ़ाई अधूरी रह सकती है। भविष्य में विवाह के बाद जब वह गर्भवती होगी, तब आने वाले शिशु को भी जटिलतायें हो सकती हैं। सबसे बड़ा खतरा यह है कि अगर उसे उचित पोषण नहीं मिला, तो उसे गंभीर बीमारियां एवं मृत्यु का खतरा भी हो सकता है।

प्रश्न : 2 काउंसलर इस परिस्थिति में क्या सलाह देगी?

कविता के माता-पिता को समझाएगी कि उसे पौष्टिक व आयरनयुक्त भोजन कराएँ जैसे हरी साग सब्जी गुड़, चना आदि। आईएफए की गोली देने के लिए सलाह देगी तथा मलेरिया फिर से न हो सभी लोगों को मच्छरदानी लगाकर सोने की सलाह देगी। पौष्टिक आहार देने से कविता का शारीरिक विकास व मानसिक विकास भी बढ़ेगा तथा आगे आने वाले खतरों से भी बचेगी।

केस स्टडी-2

अंशिका की कहानी

अंशिका की उम्र 14 वर्ष है और वह अपने चार भाई-बहनों में सबसे बड़ी है। उसके माता-पिता मजदूर हैं और बुवाई के मौसम में काम करते हैं। गरीब होने की वजह से उनके पास खर्च करने और भविष्य के लिए बचत करने के लिए बहुत कम पैसा है। वे खाने में बहुत ही किफायत बरतते हैं और चना, लौकी और रोटी खाकर अपना जीवन बिताते हैं। उनके खाने में विभिन्नता नहीं है और वे आमतौर पर दिन में दो बार ही खाना खाते हैं, जिससे उसका वजन बहुत कम है। वह कक्षा 7 में पढ़ती है और कभी-कभी ए.एन.एम. दीदी स्कूल में उसे आयरन फोलिक एसिड की टैबलेट खाने को देती है। उसे उसका स्वाद अच्छा नहीं लगता है और वह उसे फेंक देती है। एक कमरे के मकान में रहते हुए उनके यहाँ साफ-सफाई और स्वच्छता की कमी है। गरीबी के चलते अंशिका के माता-पिता उसकी शादी उसकी दोगुनी उम्र के एक पुरुष से कर देते हैं। 16 साल की उम्र में उसे कम वजन का एक बच्चा पैदा होता है। अंशिका का स्वास्थ्य गिरने लगता है और वह कभी-कभी ही अपने बच्चे को स्तनपान करा पाती है।

अंशिका की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 अंशिका में पौष्टिक पदार्थों की कमी का क्या कारण है?

प्रश्न : 2 इस स्थिति के लिए कौन से सामाजिक कारक जिम्मेदार हैं?

प्रश्न : 3 इस स्थिति से बचने के लिए क्या किया जा सकता है?

अंशिका की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 अंशिका में पौष्टिक पदार्थों की कमी का क्या कारण है?

गरीबी के कारण उसके आहार में विविधता की कमी है। उन्हें यह नहीं पता है कि उन्हें दिन में तीन बार पूरा खाना खाना चाहिए। स्कूल में दी गई आयरन फोलिक एसिड की टैबलेट के बारे में उसे कम जानकारी है, जो उसकी आयरन की आवश्यकता को पूरी कर सकती है। आयरन कब खायें, क्यों जरूरी है यह परामर्शदाता को स्पष्ट बताना चाहिये।

प्रश्न : 2 इस स्थिति के लिए कौन से सामाजिक कारक जिम्मेदार हैं?

बड़ा परिवार और रहने की कम जगह, जल्दी-जल्दी बच्चे पैदा होना, सारी छोटे भाई बहनों की जिम्मेदारी अंशिका के ऊपर होना, इससे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है, यह सभी स्थितियाँ इसके लिए जिम्मेदार हैं।

प्रश्न : 3 इस स्थिति से बचने के लिए क्या किया जा सकता है?

कम से कम 18 साल की उम्र तक शादी टाली जानी चाहिए और पहला बच्चा शादी के दो साल बाद ही होना चाहिए। पर्याप्त व पौष्टिक भोजन करना चाहिये, साफ-सफाई रखनी चाहिए और रोज नहाना चाहिए।

केस स्टडी-3

कुमारी शांति की कहानी

रामपुर जनपद के अंतर्गत ब्लॉक अमौली की रहने वाली कुमारी शांति जिनकी उम्र लगभग 16 वर्ष है। एक दिन आंगनवाड़ी केंद्र पर आंगनवाड़ी कार्यकत्री बन्नो देवी के पास आई और बताया कि वह बार-बार बीमार हो जाती है। पढ़ाई व अन्य कार्य में भी कोई मन नहीं लगता है, उसे अक्सर चक्कर आता है और धुँधला दिखाई देता है। आंगनवाड़ी दीदी द्वारा शांति का वजन लिया गया, हीमोग्लोबिन की जाँच की गई तथा बीएमआई जाँच भी की गई तो निकलकर आया कि शांती का वजन उसकी उम्र के अनुसार कम है, खून की कमी है और उसका बीएमआई भी 17.5 है।

कुमारी शांति की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या शांति को बार-बार आने वाले चक्कर से बचाया जा सकता था?

प्रश्न : 2 आंगनवाड़ी कार्यकत्री को शांति को क्या सलाह देनी चाहिए?

कुमारी शांति की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या शांति को बार-बार आने वाले चक्कर से बचाया जा सकता था?

हाँ, यदि आंगनवाड़ी कार्यकत्री के द्वारा 13 वर्ष से ही उसकी पोषण संबंधी निगरानी की जाती तो शांति की बार-बार आने वाले चक्करों से बचाया जा सकता था।

प्रश्न : 2 आंगनवाड़ी कार्यकत्री को शांति को क्या सलाह देनी चाहिए?

आंगनवाड़ी कार्यकत्री को शांति को खून की कमी की जानकारी के साथ उसके उपचार हेतु हरी पत्तेदार सब्जियाँ, बाजरा या रागी जैसे अनाज, फलियाँ तथा प्रोटीनयुक्त भोज्य पदार्थ लेने की सलाह देनी चाहिए। गुड़, चना, गाजर, चुकन्दर, पालक जैसी सब्जियों का ज्यादा उपयोग करना चाहिये। झन्डे के रंगों (केसरिया, सफेद एवं हरा) की तरह के खाद्य पदार्थों के बारे में बताना चाहिये। कि खाने की थाली में तीनों रंग होने चाहिये जैसे केसरिया मतलब गाजर, टमाटर, कद्दू, तरबूज, आम, पपीता इत्यादि सफेद मतलब दूध व दूध से बनी चीनें, चिकन फिश इत्यादि हरा मतलब हरी पत्तेदार सब्जी व फल।

केस स्टडी-4

काजल की कहानी

17 वर्षीय काजल मोहनगंज गाँव की रहने वाली है। परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक न होने की वजह से उसे पढ़ाई बीच में ही छोड़नी पड़ी। पढ़ाई छूट जाने की वजह से काजल दुखी रहने लगी। माता-पिता उस पर शादी का दबाव बनाने लगे, जबकि काजल अभी शादी नहीं करना चाहती थी। वो आगे पढ़ना चाहती थी। किशोर स्वास्थ्य परामर्शदाता सुमन काजल के गाँव में ही रहती थी। काजल ने एक दिन अपनी बात उसे बताई। सुमन ने उसे माता-पिता सहित फैसिलिटी में आने को कहा।

काजल की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता ने काजल के माता-पिता को क्या सलाह दी?

काजल की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता ने काजल के माता-पिता को क्या सलाह दी?

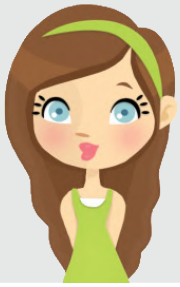
सुमन ने काजल व उसके माता-पिता की पूरी बात सुनी। सुमन के माता-पिता को यह बताना होगा कि बालिकाओं के लिए शासन ने आठवीं तक की शिक्षा की मुफ्त व्यवस्था की है। आठवीं कक्षा से आगे की पढ़ाई के लिए भी सरकार द्वारा अनेकों सुविधाएँ दी गई हैं। अगर काजल किसी कारणवश विद्यालय जाने में असमर्थ है तो 'ओपेन स्कूल' के माध्यम से घर पर रहकर भी अपनी पढ़ाई जारी रख सकती है। इसके संबंध में विस्तृत जानकारी नजदीकी प्राइमरी/ माध्यमिक विद्यालय से प्राप्त की जा सकती है।

काजल के माता-पिता को यह भी बताया कि काजल अभी मात्र 17 वर्ष की है और वह मानसिक एवं शारीरिक रूप से पूरी तरह से परिपक्व नहीं है। इस उम्र में ही विवाह करने से उसको भविष्य में समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। काजल के माता-पिता को अभी उसकी पढ़ाई पर ध्यान देना चाहिए और उसे किसी ऐसी विद्या (शिक्षा) जैसे सिलाई, कढ़ाई आदि की ट्रेनिंग करानी चाहिए जिससे वह अपने पैरों पर खड़ी हो सके। यह ध्यान में रखना चाहिए कि यदि काजल परिपक्व होकर अपने पैरों पर खड़ी हो पाएगी तभी वह भविष्य में अपने परिवार को भी सफल बना पाएगी।

केस स्टडी-5

अनामिका की कहानी

अनामिका की उम्र 13 वर्ष है। वो ग्राम बतिया ब्लाक फतेहपुर में रहती है। अनामिका का पहला मासिक चक्र आने पर वह बहुत घबराई और रोने लगी। उसके पेट में बहुत दर्द हो रहा था। चक्कर आ रहे थे। हाथ पैर में दर्द, थकान की समस्या को लेकर अनामिका के माता पिता सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में साथिया केन्द्र की परामर्शदाता के पास लेकर गये।



अनामिका की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता ने अनामिका व माता पिता को क्या सलाह दी?

अनामिका की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता ने अनामिका व माता पिता को क्या सलाह दी?

साथिया केन्द्र में परामर्शदाता ने उनका स्वागत एवं परिचय किया। अनामिका की लम्बाई, वजन एवं बीएमआई की जाँच की।

अनामिका को मासिक चक्र के बारे में समझाया कि हर लड़की को यह 10 से 14 वर्ष की उम्र तक माहवारी आना शुरू होती है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है जो हर महीने आयेगी।

मासिक चक्र के दौरान व्यक्तिगत सुरक्षा, नियमित व्यायाम, कब्ज से बचने के लिये अधिक पानी पीना, स्वास्थ्यवर्धक व पौष्टिक आहार लेने की सलाह दी।

आयरन की पूर्ति के लिये साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड का नियमित रूप से खाने की सलाह दी और खानपान का पौष्टिक आहार लेने के लिये माता पिता को भी सलाह दी। एक माह बाद फिर से फॉलोअप के लिये बुलाया।

अनामिका जब एक माह बाद साथिया केन्द्र आयी तो उसका 2 किलो वजन बढ़ा था यह देखकर अनामिका के माता पिता भी अपनी लड़की के स्वास्थ्य में परिवर्तन देखकर बहुत खुश हुये।

अध्याय - 17

किशोरावस्था में यौन विकास एवं व्यवहार

केस स्टडी-1

नईम की कहानी

15 वर्ष का किशोर, जिसका नाम नईम है, वह स्वास्थ्य क्लीनिक पर आता है। परामर्शदाता के द्वारा नईम से बात करने पर पता चलता है कि वह कुछ परेशान है। परामर्शदाता द्वारा नईम को आश्वस्त किया गया कि वह अपनी बात खुलकर बताए। तब नईम ने बताया कि उसको अक्सर 2-3 दिन में नींद में लिंग से पानी निकलता है और वह हैरान और परेशान भी है। दोस्तों से भी यह बात नहीं बता पा रहा है और शर्म भी आ रही है। जिस कारण से वह बहुत कमजोरी भी महसूस कर रहा है। नईम ने किसी से सुना कि अब अस्पताल में किशोर स्वास्थ्य मैत्री क्लीनिक पर किशोर-किशोरियों की समस्या का समाधान होता है। इसीलिए वह यहाँ आया है।

नईम की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता ने नईम को क्या सुझाव दिया?

नईम की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता ने नईम को क्या सुझाव दिया?

परामर्शदाता ने नईम को आश्वस्त किया कि वो अपनी बात खुलकर बताये। यह समझाया कि नाईट फाल (नींद में पानी निकलना) कोई बीमारी नहीं होती है। यह एक प्राकृतिक क्रिया है, इससे डरने व घबराने की कोई बात नहीं है। इससे शरीर में किसी प्रकार की कमजोरी नहीं होती है। उसे मानसिक रूप से मजबूत बने रहना होगा तभी शारीरिक रूप से वह सशक्त रहेगा। नईम को प्रति सप्ताह एक गोली आयरन फोलिक एसिड की खाने के लिए बताया और मौसमी फल, हरी पत्तेदार सब्जी व पौष्टिक आहार लेने की सलाह दी।

केस स्टडी-2

निधि की कहानी

निधि 19 साल की अविवाहित लड़की है जो कमलापुर गाँव की रहने वाली है। वह पढ़ाई के लिए शहर में आई थी, शहर में उसकी दोस्ती उसी के कॉलेज में पढ़ने वाले लड़के रमेश से हो गई। धीरे-धीरे वो दोनों गहरे दोस्त बन गए। एक दिन निधि व रमेश का असुरक्षित संबंध बन गया। अब निधि बहुत परेशानी हो गई, कि कहीं वह गर्भवती तो नहीं हो जाएगी। दूसरे दिन वह रमेश को लेकर अस्पताल परामर्शदाता के पास पहुँची।

निधि की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता निधि को क्या सलाह देगी?

प्रश्न : 2 क्या निधि ने जब संबंध बनाया वह सुरक्षित दिनों में थी?

निधि की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता निधि को क्या सलाह देगी?

परामर्शदाता ने निधि से पूछा कि माहवारी के कितने दिनों के अंदर उसका असुरक्षित संबंध हुआ है। निधि ने बताया कि माहवारी के 11वें दिन यानी कल रात को संबंध बनाया है।

प्रश्न : 2 क्या निधि ने जब संबंध बनाया वह सुरक्षित दिनों में थी?

नहीं, चूँकि माहवारी के पहले दिन से लेकर 7वें दिन तक सुरक्षित दिन होते हैं, और आठवें दिन से बीसवें दिन असुरक्षित होते हैं, निधि ने जब संबंध बनाया तो वह माहवारी का 11वाँ दिन था, इसलिए निधि असुरक्षित है। निधि को तुरंत आपातकालीन (ई.सी. पिल) की एक गोली खाने की सलाह दी, अगर गोली खाने के बाद जी मिचलाता है, उल्टी हो जाती है तो 2 घंटे के अंदर दूसरी गोली लेने की सलाह दी, और बताया कि हो सकता है, हल्के दाग-धब्बे आ सकते हैं। घबराने की जरूरत नहीं है, एक महीने के बाद अवश्य दिखाने के लिए आए और आगे से जब भी संबंध बनाए तो कंडोम का इस्तेमाल करें। इससे गर्भवती होने से व संक्रमण होने से बची रहेगी।

केस स्टडी-3

कविता की कहानी

फतेहपुर के भिटौरा गाँव के गरीब मजदूर कन्हई की तीन बेटियाँ तथा एक बेटा है। कविता उनमें सबसे बड़ी 16 साल की तथा सबसे छोटा पवन 7 साल का है। लेकिन कविता इतनी कमजोर तथा दिखने में सिर्फ 12-13 साल की लगती है। कविता के माँ, पिताजी दोनों मजदूरी का काम करते हैं। कविता अपना एवं सभी भाई-बहनों का ख्याल रखती है। सभी को खाना खिलाने के बाद खुद बचा-खुचा खाना खाती है। शाम को मजदूरी करके लौटने पर कन्हई कुछ चावल, आटा खरीद लाता है तो फिर रात की रोटी बन पाती है। किसी दिन अगर मजदूरी थोड़ी ज्यादा मिल जाती है तो दाल, सब्जी भी बन जाती है।

एक दिन कविता पानी लेने गई तो उसे चक्कर आ गया और वह गिर गई। उसके साथ की लड़कियाँ डर गईं और भागकर स्वास्थ्य केंद्र की दीदी को बुला लाईं। दीदी ने कविता के मुँह पर पानी के छींटे मारे तो वह होश में आ गई, मगर उठ नहीं पा रही थी। दीदी ने बताया कि वह बहुत कमजोर है, हो सकता है खून की कमी हो, यह जाँच करने पर पता चलेगा। दीदी ने जब उसके खान-पान का इतिहास लिया तो वह केवल एक बार भोजन सही करती थी। स्वास्थ्यकर्मी दीदी ने आयरन की गोली खिलाई, खान-पान संबंधी सलाह दी तथा मासिक धर्म के दौरान साफ-सफाई के बारे में जानकारी भी दी।

कविता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 कविता की बीमारी के मुख्य कारण क्या थे?

प्रश्न : 2 स्वास्थ्यकर्मी दीदी द्वारा कविता को क्या सलाह दी गई?

कविता की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 कविता की बीमारी के मुख्य कारण क्या थे?

कविता की बीमारी के कारण निम्नलिखित थे-

1. उसके परिवार का बड़ा होना।
2. परिवार की आमदनी कम होना।
3. सही एवं पर्याप्त भोजन न मिलना।

प्रश्न : 2 स्वास्थ्यकर्मी दीदी द्वारा कविता को क्या सलाह दी गई?

स्वास्थ्यकर्मी दीदी ने आयरन की गोली, सही खान-पान संबंधी सलाह दी तथा माहवारी के समय साफ-सफाई की जानकारी दी। चूँकि परिवार की आमदनी कम है अतः मौसमी हरा साग सब्जी, गुड़ व चना खाने पर ज्यादा ज़ोर दिया।

केस स्टडी-4

विजय की कहानी

विजय 19 वर्ष का किशोर है जो ब्लाक बड़ा गाँव में रहता है। वह जब 17 वर्ष का था तो उसे कुछ दोस्तों के सम्पर्क में आने से नशे की लत लग गयी थी। वह पान मसाला व कभी शराब भी पीने लगा था। उसकी इन हरकतों की वजह से उसे स्कूल से भी निकाल दिया गया था। इस कारण उसकी पढ़ाई छूट गयी थी। अब उसका ज्यादातर समय इधर-उधर घूमने, झगड़ा-लड़ाई करने में ही व्यतीत हो रहा था। घर वाले बहुत परेशान हो गये थे। तब आशा की सलाह से विजय व उसके माता-पिता साथिया केन्द्र में परामर्शदाता के पास लेकर गये।

विजय की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता ने विजय को क्या सलाह दी?

प्रश्न : 2 परामर्शदाता के सुझाव से विजय के व्यवहार में क्या परिवर्तन हुआ।

विजय की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता ने विजय को क्या सलाह दी?

परामर्शदाता ने विजय के दोस्तों के बारे में पूछा व नशे से होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में समझाया तथा कुछ अच्छे लोगों का उदाहरण देकर बताया कि नशे से शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व सामाजिक नुकसान होता है। समाज में नशा करने वाले को सभी हीनभावना से देखते हैं। साथ ही अभी तुम्हारी उम्र पढ़ाई करने की है ताकि पढ़ लिख कर कुछ बन सको।

प्रश्न : 2 परामर्शदाता के सुझाव से विजय के व्यवहार में क्या परिवर्तन हुआ।

विजय ने अपने उन दोस्तों के साथ जाना छोड़ दिया, नशा करना छोड़ दिया। उसका फिर से स्कूल में नाम लिखाया गया और उसने अपनी पढ़ाई जारी रखी है। वह अक्सर साथिया केन्द्र में जाता है और दूसरों को भी नशा छोड़ने के लिये प्रेरित करता है।

अध्याय - 18

प्रजनन तंत्र संक्रमण/यौन संचरित संक्रमण

(आर.टी.आई./एस.टी.आई.)

केस स्टडी-1

राजेश की कहानी

कविता लखीमपुर की 15 वर्षीय किशोरी है। उसके परिवार में माता पिता, दो भाई और एक छोटी बहन है। कविता स्कूल जाती है और सभी घरेलू कामों में अपनी मां की मदद करती है। वह दिन भर में केवल 2 बार चावल और पतली दाल का ही भोजन करती है। उसके परिवार के सामाजिक रिवाजों के कारण, कविता और उसकी बहन, उसके पिता और भाई के भोजन करने के बाद ही भोजन ग्रहण करते हैं। दो महीने पहले उसे मलेरिया हो गया था, तभी से वह कमजोरी महसूस कर रही है और हमेशा थकी-थकी सी रहती है। एक दिन जब स्कूल जाते समय, वह बेहोश हो गई थी, तो उसे प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में भर्ती करना पड़ा।

राजेश की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता इस स्थिति में क्या सलाह देंगे?

राजेश की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता इस स्थिति में क्या सलाह देंगे?

परामर्शदाता रमेश को सहज करेगी, उसकी बातों को गंभीरता से सुनेगी व उसे आश्वासन देगी कि उसे घबराने की कोई बात नहीं है। तुम्हें प्रजनन अंगों में संक्रमण हुआ है, इसके लिए हम तुम्हें डॉक्टर साहब से बताकर इलाज करवा देंगे। पर तुम जब भी संभोग करो, हर बार कंडोम का ही इस्तेमाल करना, क्योंकि अभी तुम्हारी पत्नी केवल 16 साल की है, अभी 20 साल की उम्र तब बच्चा होने से उसको जान का जोखिम भी हो सकता है। और बिना कंडोम के संभोग करने से उसे भी संक्रमण हो सकता है। अगर तुम्हारी पत्नी को भी कोई गुप्त अंगों का संक्रमण है तो उसे भी अस्पताल ला सकते हो, उसका भी यहाँ पर इलाज हो सकता है। इसलिये कम से कम चार साल तक अभी बच्चा पैदा करने के लिए नहीं सोचना। अभी तुम्हारी पत्नी का शरीर गर्भधारण करने के लिये परिपक्व नहीं है और तुम्हारी उम्र भी अभी बहुत कम है। तुम्हारी शादी भी 21 के बाद होनी चाहिये थी। जब बच्चे की जिम्मेदारी संभालने के लायक हो जाओगे तभी प्लान करके ही बच्चा हो।

केस स्टडी-2

आसिफ और रेशमा की कहानी

आसिफ और रेशमा पति-पत्नी हैं। आसिफ दिल्ली में एक प्राइवेट कंपनी में काम करता है। रेशमा गाँव में परिवार के साथ रहती है। आसिफ 6 माह बाद ही गाँव आ पाता है। दिल्ली में आसिफ के शारीरिक संबंध तीन-चार महिलाओं से हो गये। छह महीने के बाद जब वह घर आया तो कुछ परेशान था। उसके जननांगों में दाने हो गये थे व लिंग से स्राव भी आ रहा था। आसिफ ने डॉक्टर को दिखाकर दवा ली। दिल्ली वापस जाने के बाद उसे फिर से परेशानी होने लगी। वह जब डॉक्टर को दिखाने गया तो डॉक्टर ने एचआईवी व सिफलिस की जाँच करवाई। आसिफ की एचआईवी की रिपोर्ट पॉजिटिव आई, जिससे वह घबरा गया और परेशान रहने लगा।

इसी बीच रेशमा ने उसे बताया कि वह गर्भवती है। आसिफ और परेशान हो गया। वह गाँव आया व रेशमा को स्वास्थ्य केंद्र ले गया। वह आई.सी.टी.सी. परामर्शदाता से मिला व पूरी बात बताई। परामर्शदाता ने रेशमा की एचआईवी की जाँच कराई तो उसकी रिपोर्ट भी पॉजिटिव आई। दोनों पति-पत्नी परेशान थे कि कहीं बच्चा भी पॉजिटिव न आए।

आसिफ और रेशमा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 आसिफ कैसे एचआईवी संक्रमित हुआ?

प्रश्न : 2 परामर्शदाता ने आसिफ और रेशमा को क्या सलाह दी?

आसिफ और रेशमा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 आसिफ कैसे एचआईवी संक्रमित हुआ?

आसिफ के रेशमा के अलावा भी अन्य महिलाओं से असुरक्षित संबंध थे। परामर्शदाता के पूछने पर उसने बताया कि उसने कभी भी कंडोम का प्रयोग नहीं किया। जिनके साथ आसिफ ने असुरक्षित संबंध बनाए, उनमें से कोई एक एचआईवी संक्रमित था। यौन संक्रमण होने की वजह से आसिफ भी संक्रमित हो गया।

प्रश्न : 2 परामर्शदाता ने आसिफ और रेशमा को क्या सलाह दी?

परामर्शदाता ने तुरंत दोनों का ए.आर.टी. सेन्टर में रजिस्ट्रेशन करवाया, प्रसव संस्थागत कराने की सलाह दी। आयरन की गोलियाँ बराबर लेने की सलाह दी, और जब भी संभोग करें हमेशा नये कंडोम का इस्तेमाल करने की सलाह दी तथा हर महीने अस्पताल आकर चेकअप कराते रहने के लिये सलाह दी और प्रसव संस्थागत ही करने के लिये बताया। गर्भावस्था व बाद में जब भी संभोग करें, कन्डोम का ही इस्तेमाल करने की सलाह दी।

केस स्टडी-3

पिंकी की कहानी

पिंकी 15 वर्ष की किशोरी है, वह 4 भाई बहनों में सबसे बड़ी है। पिंकी के माता-पिता मजदूरी करते हैं। पिंकी पास के सरकारी स्कूल में 7वीं कक्षा में पढ़ती है। कुछ दिनों से पिंकी दुखी-दुखी रहती है। ज्यादा स्कूल की किसी भी गतिविधि में भाग नहीं लेती है। एक दिन स्कूल की अध्यापिका ने पिंकी से पूछा कि पहले तो तुम बहुत चहकती रहती थी पर कुछ दिनों से तुम्हारे व्यवहार में परिवर्तन देख रही हूँ। क्या बात है, पर पिंकी ने कहा कोई बात नहीं है मैडम जी, मैं ठीक हूँ।

अध्यापिका ने उसे अकेले कमरे में ले जाकर पूछा तो पिंकी बोली कि हर समय नीचे से कुछ बदबूदार पानी निकलता है, जलन होती है तथा खुजली भी होती है, पर हर समय नीचे पेट में हल्का-हल्का दर्द भी होता रहता है। तब अध्यापिका ने एएफएचसी काउंसलर से इस बार में बताया। तब किशोर-किशोरी परामर्शदाता ने उसे पास के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर आने की सलाह दीं।

पिंकी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता पिंकी को क्या सलाह देगी?

पिंकी की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता पिंकी को क्या सलाह देगी?

परामर्शदाता ने पिंकी के घर का रहन-सहन व खान-पान के बारे में पूछा। माहवारी कब से आ रही है, कितने दिनों तक खून जाता है, माहवारी के दौरान पैड के लिये क्या इस्तेमाल करती हो, कैसे इस्तेमाल करती हो? पिंकी ने बताया कि माहवारी 2 साल से आ रही है, जब खून आता है तो घर का पुराना कपड़ा इस्तेमाल करती हूँ क्योंकि उसे फेंकना ही होता है, बहुत परेशानी होती है।परामर्शदाता ने पिंकी को समझाया कि जब भी माहवारी आती है या तो पैड का इस्तेमाल करो, अगर पैड नहीं खरीद सकती हो तो साफ सूती कपड़े का पैड बनाओ जो धूप में सुखाया हुआ हो और अन्दर पहनने वाले कपड़ों को रोजाना धो और धूप में सुखाकर ही पहनो। पानी ज्यादा पियो, जब भी पेशाब करती हो तो हमेशा साफ पानी से अपने गुप्तांगों की धुलाई किया करो।

खाने में पौष्टिक आहार खाना है। डॉक्टर से दवा लिखवाकर तुम्हें दिलवाते हैं फिर से 10-15 दिन बाद बताने आना कि तुम्हारी यह परेशानी खत्म हुई या नहीं। ज्यादा संक्रमण बढ़ने पर कोई बड़ी बीमारी हो सकती है। हमेशा ध्यान रखना, जिस तरह हम लोग मुँह की सफाई करते हैं ठीक उसी तरह से अपने गुप्त अंगों की सफाई भी रखनी जरूरी है, तभी संक्रमण से बची रहोगी।

केस स्टडी-6

कुन्दन और मीना की कहानी

कुंदन व मीना की शादी के एक साल हो गये हैं। कुंदन एक ट्रक ड्राइवर है, वह अक्सर कई-कई दिनों के लिए शहर से बाहर जाता है। इस दौरान उसके संबंध अन्य औरतों से भी हो जाते हैं। वापस आने पर मीना से भी असुरक्षित संबंध बनाता है। शादी के दो साल के बाद मीना को एक बच्चा पैदा हुआ। वह समय से पहले पैदा हुआ और उसका वजन 2 किलोग्राम था। उसे डॉक्टर द्वारा तुरंत जिला अस्पताल रेफर किया गया। इन्हीं दिनों कुंदन का भी स्वास्थ्य ठीक नहीं था, काफी कमजोर हो गया था व काम पर भी नहीं जा पाता था। जिला अस्पताल में डॉक्टर ने कुंदन व मीना को आईसीटीसी परामर्शदाता के पास भेजा।

कुन्दन और मीना की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता क्या परामर्श देगी?

कुन्दन और मीना की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता क्या परामर्श देगी?

परामर्शदाता को सबसे पहले कुंदन के काम के बारे में पूछना है तथा उसकी यौन क्रिया के बारे में पूछना है। क्योंकि कुंदन ने कई औरतों के साथ असुरक्षित संबंध बनाए थे, उन औरतों में कोई न कोई संक्रमित हो सकती है और फिर घर आकर अपनी पत्नी मीना से भी असुरक्षित संबंध बनाए। यह सब जानने के बाद परामर्शदाता तुरंत तीनों की एचआईवी की जाँच करवाएगी और संक्रमण निकलने पर उनको इलाज की सलाह देगी। माँ से बच्चे को होने वाले खतरों के बारे में बताएगी, बार-बार मॉनिटरिंग के लिए बताएगी तथा जब भी संबंध बनाएँ, हर बार नए कंडोम का प्रयोग करने की सलाह देगी।

अध्याय – 19

जेंडर

केस स्टडी-1

दो मेढकों की कहानी

यह 'ए' और 'बी' दो मेंढकों की कहानी है जो साथ-साथ एक शहर में रहते हैं। 'ए' एक स्थानीय स्कूल में अध्यापक है और बी एक नाईट क्लब में सिंगर। बी जिस तरह का काम करता है ए उसे पसंद नहीं करता लेकिन उसने कभी शिकायत नहीं की क्योंकि उसकी कमाई उन्हें जोड़े रखती है। रविवार की एक सुहानी शाम को वह दोनों इस पर बात कर रहे थे कि समय कैसे बिताया जाए। ए चाहता था कि वह अपने दोस्तों के साथ बाहर जाए और मौज करे। जबकि बी चाहता था कि बाजार जा कर घर के सामान की खरीदारी कर ली जाए। अच्छी खासी बहस के बाद ए को अपना ख्याल छोड़ कर घर का सामान लेने बाजार जाने को तैयार होना पड़ा।

रास्ते मे उन्हें गली में होने वाली लड़ाई का गवाह बनना पड़ा। बी चाहता था कि इस मामले में बीच-बचाव कर इसे खत्म करवा दिया जाए पर ए इसे गैर जरूरी मानता था। बी ने ए की इच्छा के सामने अपनी बात छोड़ दी। जब वह बाजार पहुंचे और खरीददारी खत्म की तो उनके पास बहुत थोड़ा ही पैसा बचा हुआ था। ए को याद आया कि उन्हें गिफ्ट खरीदने हैं और उसने पैसों के उपयोग के लिये यह बात सुझाई। बी इससे खुश नहीं था। वह इस धन से फैशन मैगजीन खरीदना चाहता था लेकिन उसने अपनी पसंद छोड़ दी। वापस घर आते समय अचानक उन पर एक बड़े बाज ने हमला कर दिया जो कि पिछले कई दिनों से परेशान कर रहा था और उन्हें खा जाना चाहता था। ए और बी दोनों उससे बचने के तरीके सोचने लगे। बी को गुस्सा आ रहा था और ए डरा हुआ था। एक दूसरे को देखते हुये किसी तरह वे घर पहुंचे और धड़ाम से दरवाजा बंद किया। ठीक तभी उन्होंने बाज को दरवाजे पर खटखटाते हुये सुना। ए एक अलमारी के अंदर छुप गया और बी ने दरवाजा खोलकर बाज से निपटने की ठानी।

दो मेढकों की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 कौन सा मेढक नर है और कौन सा मादा और क्यों?

दो मेढकों की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 कौन सा मेढक नर है और कौन सा मादा और क्यों?

1. ए नर और बी मादा है।
2. ए मादा और बी नर है।

- सभी विशेषताएं शुद्धतः समाज और इसके सामाजीकरण के तरीके पर आधारित हैं।
- एक भी विशेषता जैविक आधार पर वर्णित नहीं है।
- हम मेढक के जेन्डर के बारे में क्या तय करते हैं, यह इस बात से तय होता है कि हमारी समाजीकरण की प्रक्रिया के दौरान हमारी वैचारिक संरचना कैसी बनी है। हमारा व्यवहार उन्हीं का अनुकरण करता है।

ध्यान रखें : यदि हम चाहें तो ऐसा समाज बना सकते हैं जहाँ भूमिकायें और नियम लिंग के आधार पर निर्धारित न किये जाते हैं। व्यक्ति अपने लिये भूमिका स्वयं चुने जिसका आधार प्रतिभा हो।

केस स्टडी-2

राधिका की कहानी

राधिका 15 साल की किशोरी है जो घोंघापुर ग्राम की निवासी है। वह अपने माता-पिता के साथ गाँव मे ही रहती है। गाँव के ही प्राथमिक विद्यालय मे वह शिक्षा प्राप्त करती है। राधिका के 2 छोटे चाचा भी सपरिवार घोंघापुर मे ही रहते हैं। दोनों चाचाओं के 2 -2 बेटे हैं जो की पढ़ाई लिखाई नहीं करते हैं। वो दिन भर केवल इधर उधर घूमा करते हैं तथा अवारागर्दी में ही लिप्त रहते हैं। राधिका के पिता एवं दोनों चाचाओं में पट्टीदारी की जमीन को लेकर विवाद है। अक्सर दोनों चाचा तथा उनके बेटे राधिका को ताने मारते थे की वह इकलौती लड़की है जो एक दिन शादी कर के चली जाएगी इसलिए वह बेकार ही इतनी पढ़ाई कर रही है। उसको केवल चूल्हा चौका ही करना चाहिए क्यूंकि ब्याह के बाद उसका काम केवल घर देखना तथा बच्चे पैदा करना ही रह जाएगा। चाचा लोग अक्सर राह चलते ये ताना मारते थे की राधिका कोई कलेक्टर थोड़े न बनेगी। साथ ही वह गाँव के कुछ अन्य लोगों के साथ मिलकर लड़कियों के पढ़ाई के विरुद्ध माहौल बनाते थे जिससे लड़कियां पढ़ाई न कर सकें। इकलौती बेटी का ताना मारते हुए वह राधिका के माता पिता को भी धमकाने की कोशिश करते थे की अगर वह लोग लड़ाई झगड़े पर उतारू हो गए तो उनके परिवार को कोई बचाने भी नहीं आएगा। अभी तक राधिका या उसके परिवार को किसी बड़े विवाद का सामना नहीं करना पड़ा है।

राधिका की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 राधिका की स्थिति को क्या आप लिंग आधारित हिंसा की श्रेणी में रख सकते हैं ? राधिका के पास इस स्थिति से उबरने के क्या विकल्प हो सकते हैं ?

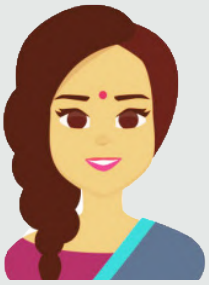
राधिका की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 राधिका की स्थिति को क्या आप लिंग आधारित हिंसा की श्रेणी में रख सकते हैं? राधिका के पास इस स्थिति से उबरने के क्या विकल्प हो सकते हैं ?

हाँ, लड़की होने के कारण राधिका के साथ भेदभाव हुआ। इस स्थिति से उबरने के लिए राधिका को पढ़ाई जारी रखनी चाहिए तथा उसके माता पिता को बराबर परामर्श देना चाहिए ताकि राधिका सशक्त बने और अपने हक़ के लिए अपने चचेरे भाइयों से बराबरी कर सके क्यूँकि यह उसका अधिकार है।

केस स्टडी-3

वंदना की कहानी



वंदना माणिकपुर गाँव में रहती है। वो दोनों पति पत्नी नौकरी करते हैं। उनके दो बच्चे हैं। एक लड़का और एक लड़की। लड़की की उम्र 15 वर्ष और लड़के की उम्र 12 वर्ष है। वंदना बहुत ही सुलझी हुई महिला है। उसने सभी घर के चारों सदस्यों को काम बाँट रखे हैं। जैसे पति को वॉशिंग मशीन से कपड़े निकाल कर धूप में डालना और बच्चों को उठा कर तह लगा कर रखना और दोनों बच्चों को सुबह दो-दो कमरों में झाड़ू पोछा करना व खुद खाने पीने की व्यवस्था को देखना और करना। वंदना की सास उसी मकान में नीचे की मंजिल पर रहती है। एक दिन सास ऊपर वंदना के घर आई तो देखा कि उनका पोता झाड़ू पोछा कर रहा है। सास बहुत गुस्सा हुई और बोली कि यह तुम्हारा काम नहीं है, क्या तुम झाड़ू पोछा लगाने के लिए पैदा हुए हो। और तुरंत लड़के ने कहा, "हाँ मैं झाड़ू पोछा लगाने के लिए नहीं पैदा हुआ हूँ। मैं तो पढ़ लिख कर नौकरी करने के लिए पैदा हुआ हूँ. ये काम दीदी का है वही करेगी। वंदना ने सास के जाने के बाद लड़के को बैठाया और कहा दीदी भी करेगी और आप भी करोगे क्योंकि दीदी को भी पढ़ लिख कर नौकरी करना है और देखो मैं भी नौकरी कर रही हूँ और तुम्हारे पापा भी नौकरी करते हैं। सभी लोगों को मिल-जुल कर काम करने चाहिए। कोई काम ऐसा नहीं है जो लड़की ही करेगी या लड़का ही करेगा। तब बहुत समझाने के बाद बेटे की समझ में आया और वह अपने हिस्से के दो कमरों में झाड़ू पोछा करने लगा।

अभी भी लड़का लड़की जेंडर हिंसा को घर घर में देखा जा सकता है।

वंदना की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 जेंडर से आप क्या समझते है?

प्रश्न : 2 जेंडर भेदभाव में परामर्श की क्या भूमिका है?

वंदना की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 जेंडर से आप क्या समझते है?

जेंडर समाज के द्वारा बनाए गए वो नियम/भूमिकायें है महिला व पुरुष के लिए अलग-अलग बनाए गए हैं और वो नियम समय, संस्कृति के अनुसार बदलते भी रहते हैं।

प्रश्न : 2 जेंडर भेदभाव में परामर्श की क्या भूमिका है?

परामर्श के द्वारा जेंडर भेदभाव को समाज में किस तरह से समाधान करना है, महिला व पुरुष के कार्यों को अलग अलग ना देख कर समान रूप से देखना, ज्यादातर भेदभाव किशोरी के ऊपर ही देखा गया है जिस कारण उनके जीवन चक्र में भी इसका प्रभाव पड़ता है और भविष्य में शादी के बाद भी महिला के गर्भावस्था से ले कर बच्चा पैदा होने तक इसका प्रभाव पड़ता है। इसलिए किशोरवस्था में ही जेंडर के भेदभाव पर परामर्श ज़रूरी है।

अध्याय – 20

परिवार नियोजन कार्यक्रम

केस स्टडी-1

आशा शशि प्रभा की कहानी

उपकेंद्र शांतिपुरम के अंतर्गत आशा शशि प्रभा एवं सत्यवती अपने-अपने कार्यक्षेत्र में जन समुदाय के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक एवं विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ प्रदान करती हैं। आशा शशि प्रभा विभिन्न योजनाओं के बारे में जानकारी प्रदान कर सेवा लाभान्वित करती हैं। शशिप्रभा बहुत ही मेहनती, लगनशील, कार्य के प्रति निष्ठावान एवं अपने उत्तरदायित्व की भूमिका निभाती हैं। जन समुदाय में प्रत्येक सप्ताह अंतराल दिवस, प्रत्येक माह की 21 तारीख को खुशहाल परिवार दिवस, प्रत्येक माह की 9 तारीख को प्रधानमंत्री मातृत्व सुरक्षित अभियान (HRP DAY) की सूचना एवं परिवार नियोजन साधन जैसे प्रसव पश्चात् आई.यू.सी.डी., त्रैमासिक गर्भनिरोधक अंतरा इंजेक्शन, साप्ताहिक गर्भनिरोधक गोली छाया, प्रसव पश्चात् नसबंदी, महिला एवं पुरुष नसबंदी, माला-एन, निरोध एवं दो बच्चों के मध्य अंतराल के महत्व पर पूर्ण परामर्श देकर लाभार्थियों को सेवा प्रदान करने में अपना अपेक्षित सहयोग करती हैं, शशिप्रभा अपने कठिन परिश्रम की बदौलत प्रतिमाह 7000 से 8000 रुपये प्रोत्साहन राशि अपने परिवार के लिए अर्जित करती हैं। अच्छी आय एवं बेहतर सुविधा प्रदान करने हेतु शशि प्रभा अपनी आशा डायरी में लक्ष्य दंपतियों को सेवा हेतु पूर्ण परामर्श एवं प्रेरित करके चिन्हित करती हैं। समुदाय में परिवार नियोजन सामग्री की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए अपनी आशा संगिनी एवं ए.एन.एम. दीदी के माध्यम से परिवार नियोजन लॉजिस्टिक मैनेजमेंट इंफार्मेशन सिस्टम (FP-LMIS) मोबाइल ऐप एवं एस.एम.एस. के माध्यम से परिवार नियोजन सामग्री का इंडेंट, खारिज एवं स्टॉक अपडेट प्रतिमाह अनिवार्य रूप से करती हैं जिससे परिवार नियोजन सामग्री पर्याप्त मात्रा में इनके पास उपलब्ध रहती है। शशि प्रभा मासिक भुगतान बाउचर, परिवार नियोजन सामग्री की उपलब्धता, क्लस्टर मीटिंग में उपस्थिति एवं परिवार नियोजन लाभार्थियों की लाइन लिस्टिंग समय आवश्यकतानुसार व्यवस्थित रखती हैं।

शशिप्रभा हमेशा अपने आशा ड्रेस एवं आशा डायरी एवं आशा किट के साथ समुदाय में कार्य करने के लिए प्रतिदिन जाकर परिवार नियोजन साधनों पर विस्तार में चर्चा करके लाभार्थियों को सेवा दिलाती हैं। वहीं दूसरी आशा बहन सत्यवती प्रशिक्षण उपरांत अपने कर्तव्य एवं कार्यों का निर्वहन पारिवारिक, सामाजिक एवं स्वयं के स्वास्थ्य के विषम परिस्थितियों के कारण जन समुदाय में योजनाओं का लाभ पूर्णरूपेण नहीं दिला पाती जिससे उनकी आय एवं जन समुदाय में सेवा का अभाव बना रहता है।

आशा शशि प्रभा की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 शशि प्रभा किन-किन अवसरों पर ज्यादा से ज्यादा लाभार्थियों को सेवा प्रदान करने हेतु परामर्श एवं प्रेरित करने जैसा सुनियोजित व्यवहार करती हैं?

प्रश्न : 2 शशि प्रभा की मासिक प्रोत्साहन राशि क्या है?

प्रश्न : 3 शशि प्रभा अपने दैनिक कार्यों में क्या-क्या शामिल करती हैं?

आशा शशि प्रभा की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 शशि प्रभा किन-किन अवसरों पर ज्यादा से ज्यादा लाभार्थियों को सेवा प्रदान करने हेतु परामर्श एवं प्रेरित करने जैसा सुनियोजित व्यवहार करती हैं?

प्रत्येक सप्ताह अंतराल दिवस, प्रत्येक माह की 21 तारीख को खुशहाल परिवार दिवस, प्रत्येक माह की 9 तारीख को प्रधानमंत्री मातृत्व सुरक्षित अभियान (HRP DAY) एवं अन्य अग्रिम प्रस्तावित अवसरों पर सुनियोजित व्यवहार करती हैं।

प्रश्न : 2 शशि प्रभा की मासिक प्रोत्साहन राशि क्या है?

शशि प्रभा की मासिक प्रोत्साहन राशि 7000 से 8000 रुपये प्रतिमाह है।

प्रश्न : 3 शशि प्रभा अपने दैनिक कार्यों में क्या-क्या शामिल करती हैं?

पूर्ण परिवार नियोजन परामर्श करके परिवार नियोजन साधनों जैसे- अंतरा इंजेक्शन, छाया टैबलेट, आई.यू.सी.डी., नसबंदी इत्यादि पर लाइन लिस्टिंग, परिवार नियोजन सामग्री की उपलब्धता एवं प्रत्येक सप्ताह अंतराल दिवस, प्रत्येक माह की 21 तारीख को खुशहाल परिवार दिवस, प्रत्येक माह की 9 तारीख को प्रधानमंत्री मातृत्व सुरक्षित अभियान (HRP DAY) एवं अन्य अग्रिम प्रस्तावित अवसरों पर लाभार्थियों को सेवा प्रदान करना अपने दैनिक कार्यों में शामिल करती हैं। साथ ही उन लाभार्थियों की ड्यू लिस्ट भी बनाती है जो दम्पत्ति 15-49 आयुवर्ग में हैं पर कोई भी साधन नहीं अपना रहे हैं। ग्रह भ्रमण के दौरान परामर्श देकर उन्हें भी अपना मन पसन्द साधन चुनने के लिये प्रोत्साहित करती है।

केस स्टडी-2

आशा फूलमती की कहानी

एक आशा जिसका नाम फूलमती है और जो सीतापुर के बीघापुर गाँव में रहती है। गाँव की आबादी लगभग 1000 है, फूलमती बहुत मेहनत से काम करती है इसके दो बच्चे हैं जिसमें बडी लड़की की उम्र 6 वर्ष है और छोटे लड़के की उम्र 3 वर्ष है। फूलमती ने इस समय आई.यू.सी.डी. 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 ननद जो बबुर्दीपुर गाँव में रहती है वह भी आशा के रूप में काम कर रही है इसका नाम कमला है और इसके गाँव 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 गाँव में रहते हैं और दोनों की ही गाँव की आबादी एक जैसी है परन्तु दोनों की आमदनी में बहुत अन्तर है। फूलमती के अनुसार वह अकेले परिवार नियोजन की प्रोत्साहन राशि से 2500 रुपये महीना कमा लेती है वहीं दूसरी तरफ कमला परिवार नियोजन से कोई भी प्रोत्साहन राशि नहीं कमा पाती है।

आशा फूलमाती की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 फूलमती कैसे 2500 रुपये मासिक कमा पाती है और वहीं कमला की कोई आमदनी परिवार नियोजन से नहीं हो पाती है?

प्रश्न : 2 फूलमती ने किस प्रकार से महीने की अपनी योजना बनाई?

आशा फूलमती की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 फूलमती कैसे 2500 रुपये मासिक कमा पाती है और वहीं कमला की कोई आमदनी परिवार नियोजन से नहीं हो पाती है?

क्र.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 वर्षों 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	0	100
10.	प्रसव पश्चात् आई0यू0सी0डी0	0	100
11.	गर्भपात पश्चात् आई0यू0सी0डी0	0	100

उक्त टेबिल के अनुसार फूलमती ने प्रति माह अपने क्लाइंट की योजना बना रखी है जिससे महीने में उसे 2500 रुपये मिल जाते हैं, फूलमती यह ध्यान रखती है कि उसके गाँव में जैसे ही कोई नई शादी होती है तो वह नव दम्पत्ति से मिलती है और उसे शगुन 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 साधनों 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।

आशा फूलमती की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 2 फूलमती ने किस प्रकार से महीने की अपनी योजना बनाई?

फूलमती ने किस प्रकार से महीने की अपनी योजना बनाई?

फूलमती ने बताया कि वह नीचे दी गई सारणी के हिसाब से अपनी महीने की योजना बनाती है और उसने यह भी बताया कि 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। उदाहरण के रूप में यदि किसी आशा का क्षेत्र देखें तो प्रत्येक आशा की 1000 की आबादी पर लगभग 170 लक्ष्य दम्पत्ति होते हैं, जिनको निम्न रूप से बाँटा जा सकता है।

- लगभग 160-170 लक्ष्य दम्पत्ति
- लगभग 20-25 दम्पत्ति परिवार नियोजन इस्तेमाल करने वाले
- लगभग 10-15 स्तनपान कराने वाली महिलाएँ
- लगभग 25-30 गर्भवती महिलाएँ
- लगभग 15-20 महिलाएँ बच्चे चाहती है
- लगभग 10-12 महिलाएँ जिनका मासिक धर्म बन्द हो चुका है
- लगभग 5-7 महिलाएँ 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 हैं और बच्चा भी नहीं चाहते हैं,

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 यहाँ अधिक से अधिक गृह भ्रमण करें, ताकि सही दम्पत्ति को सही साधन सही समय पर उपलब्ध हो सके।

MBU

केस स्टडी-3

सरला नर्स की कहानी

मेरा नाम सरला है और मैं विगत 7 वर्ष से सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर पदस्थ हूँ। शुरुआत में मेरी प्रसव पश्चात पी.पी.आई.यू.सी.डी. निवेशन पर ट्रेनिंग हुई लेकिन कुछ कारणों से मैं कार्य नहीं कर पाई, अब मैं पी.पी. आई.यू.सी.डी. लगाना चाहती हूँ।

सरला की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या मुझे पुनः ट्रेनिंग मिल सकती है?

प्रश्न : 2 क्या मुझे पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगाने का भुगतान प्राप्त हो सकता है?

प्रश्न : 3 एक स्टाफ नर्स द्वारा कुल कितनी महिलाओं को पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगाई जा सकती है?

सरला की कहानी से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 क्या मुझे पुनः ट्रेनिंग मिल सकती है?

आपको जिले पर बुला कर पुनः ट्रेनिंग तो नहीं कराई जा सकती लेकिन आपके सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में जिस स्टाफ नर्स द्वारा सर्वाधिक पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगाई जाती है उसके साथ ड्यूटी लगा कर हैंड्स ऑन ट्रेनिंग कराई जा सकती है। इस प्रकार से आपको अपने स्थान से कहीं दूर जाना भी नहीं पड़ेगा और आपको आपके साथी द्वारा ही पुन: प्रशिक्षित कर दिया जाएगा। आपको ध्यान यह रखना पड़ेगा कि आप कम से कम 2 पी.पी.आई.यू.सी.डी. निवेशन की प्रक्रिया को देखें, 2 पी.पी.आई.यू.सी.डी. अपने साथी के सुपरविजन में लगाएँ और फिर कम से कम 2 स्वतंत्र रूप से साथी कि उपस्थिति में लगाएँ। इस प्रकार करने से आपको अपनी कमियों का पता चल जाएगा और उनका समाधान भी तत्काल आपके साथी द्वारा कर दिया जाएगा ।

प्रश्न : 2 क्या मुझे पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगाने का भुगतान प्राप्त हो सकता है ?

हाँ, आपकी ट्रेनिंग पूर्व मे हो चुकी है इसलिए आप भुगतान के लिए पात्र हैं। भुगतान आपको पी.पी.आई.यू.सी.डी निवेशन नहीं करने के कारण मिल नहीं रहा था। अब जब आप द्वारा पी.पी.आई.यू.सी.डी निवेशन किया जाने लगेगा तब आप द्वारा मासिक आधार पर कार्य विवरण अपनी संस्था के प्रभारी को नियमानुसार बना के देने पर आपको भुगतान किया जा सकता है।

प्रश्न : 3 एक स्टाफ नर्स द्वारा कुल कितनी महिलाओं को पी.पी.आई.यू.सी.डी लगाई जा सकती है ?

कितनी पी.पी.आई.यू.सी.डी लगाई जा सकती है इसकी कोई संख्या निर्धारित नहीं है। आपको प्रयास यह करना है कि प्रसव के पश्चात महिला को कोई न कोई परिवार नियोजन का साधन दे कर ही डिस्चार्ज किया जाए। पी.पी.आई.यू.सी.डी प्रसव पश्चात परिवार नियोजन का सर्वाधिक उपयुक्त साधन है इसलिए महिला की सहमति की दशा में प्रसव के पश्चात जितनी भी महिलाएं सहमत हो जाएँ तथा कोई संक्रमण न हो या पानी की थैली को फटे 18 घण्टे से ज्यादा न हो तो उन्हें निवेशन किया जा सकता है ।

केस स्टडी-4

विमला की कहानी

रामपुर गाँव की विमला अपने पति रमेश और 2 बच्चों के साथ खुशी खुशी रहती है। दोनों अपने परिवार और उसके प्रति अपनी जिम्मेदारी को लेकर बहुत सजग रहते हैं। लेकिन भूलवश जल्दबाजी में विमला अपने पति से संपर्क बिना कंडोम के बना लेती है। वह अगले ही दिन परामर्श के लिये आशा बहन के पास जाती है।

विमला की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 परिवार नियोजन मे परामर्श का क्या महत्व है?

प्रश्न : 2 अब विमला को क्या करना चाहिये क्योंकि उसे परिवार और नहीं बढ़ाना है।

विमला की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परिवार नियोजन मे परामर्श का क्या महत्व है ?

परिवार नियोजन परिवार के उज्जवल भविष्य से जुड़ा हुआ विषय है। इसलिए हर योग्य दंपति को परिवार नियोजन के बारे में जानने, समझने और निर्णय लेने का पूरा अधिकार है। इसी के साथ साथ दंपति को परिवार नियोजन के बारे में सही जानकारी समय से मिले यह सभी स्वास्थ्य विभाग के कार्यकर्ताओ की जिम्मेदारी है। परिवार नियोजन परामर्श के निम्न लाभ है -

- परामर्श के फलस्वरूप दंपति उपलब्ध अनेकों साधनों में से अपनी पसंद का साधन चुन सकते है।
- जो साधन उन्होने चुनाव किया है उसके बारे में सभी जानकारी प्राप्त कर उस विधि का प्रयोग शुरू कर सकते हैं।
- सही परामर्श के फलस्वरूप दंपति लगातार जब तक चाहें तब तक चयनित विधि का प्रयोग जारी रख सकते हैं।

प्रश्न : 2 अब विमला को क्या करना चाहिये क्योंकि उसे परिवार और नहीं बढ़ाना है।

विमला को बिलकुल भी घबराने की आवश्यकता नहीं है। सबसे पहले तो विमला को उसकी सजगता के लिए धन्यवाद दें क्योंकि पति से संपर्क के तुरंत बाद ही वह अपने पति के साथ अपनी आशा बहन जी के पास सलाह लेने के लिए आ गई। विमला को निम्न बिन्दुओ पर ध्यान देने की आवश्यकता है -

- आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली को आम बोल-चाल की भाषा में हम इसे इमरजेंसी कॉनट्रासेप्टिव पिल भी कहते हैं।
- ये इमरजेंसी गर्भनिरोधक गोलियां किसी भी दवाईयों की दुकान से आसानी से खरीदी जा सकती है। गाँव की आशा बहन के पास भी यह गोली आसानी से उपलब्ध है क्योंकि सरकार द्वारा यह उन्हें निः शुल्क वितरित करने के लिए भी दी जाती है।
- असुरक्षित यौन सबंध बनाने के बाद अनचाही प्रेगनेंसी से बचाने के लिए आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली का उपयोग किया जाता है।
- पिल को 72 घंटों या 3 दिन के अंदर खाना जरूरी होता है। तभी ये असरदार होती है।
- यदि गोली को लेने के 2-3 घंटों के अंदर महिला को उल्टीहो जाती है, तो फिर से एक और गोली का सेवन करना आवश्यक होता है।

इस बार तो विमला यह गोली खा कर गर्भवती होने से बच सकती है लेकिन इस गोली का बार बार सेवन करना सही नहीं है। जैसा की विमला ने बताया की उसका परिवार पूरा हो गया है और उसे अब और बच्चे नहीं चाहिए इसलिए उसे अब कोई स्थाई परिवार नियोजन विधि के बारे में सोचना चाहिए और अपने पति को पुरुष नसबंदी करा लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

केस स्टडी-5

खुशहाल परिवार दिवस

सोनभद्र जनपद के चतरा ब्लॉक में हर माह की 21 तारीख को खुशहाल परिवार दिवस मनाया गया। दो दिन पहले से ही व्हाट्सग्रुप के द्वारा अधीक्षक ने सीएचओ एवं आशा को जनमानस में परिवार नियोजन के प्रचार-प्रसार तथा सेवाओं के लिए इच्छुक लाभार्थियों तक संदेश भेजा। अधीक्षक द्वारा अस्पताल में परिवार नियोजन के अलग-अलग काउंटर बनाए गए। जिसमें परामर्श- जाँच, माला-एन, छाया एवं कंडोम वितरण के साथ-साथ विभिन्न परिवार नियोजन योजनाओं की जानकारी देने हेतु अलग से काउंटर बनाया गया। अधीक्षक का कहना है कि परिवार नियोजन की सभी सेवाएँ एवं जानकारी गुणवत्ता पूर्ण रूप से और समयसे उपलब्ध कराई जाए, साथ ही जनमानस में परिवार नियोजन के साधनों के प्रति विश्वास, जागरूकता एवं सही प्रयोग के तरीके आदि को बढ़ावा दिया जा सके।

खुशहाल परिवार दिवस से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 खुशहाल परिवार दिवस क्या है?

प्रश्न : 2 समुदाय में प्रचार-प्रसार की जिम्मेदारी किसकी होती है?

खुशहाल परिवार दिवस से जुड़े सवालो के जवाब

प्रश्न : 1 खुशहाल परिवार दिवस क्या है?

हर माह की 21 तारीख को परिवार नियोजन का विशेष दिन मनाया जाता है। इस दिन सुनिश्चित किया जाता है कि ज्यादा से ज्यादा परिवार नियोजन की सभी सेवाएँ स्वास्थ्य इकाई से मिले, साथ ही जनमानस में प्रचार-प्रसार भी होता है।

प्रश्न : 2 समुदाय में प्रचार-प्रसार की जिम्मेदारी किसकी होती है?

सभी फ्रंटलाइन वर्कर द्वारा यह सुनिश्चित किया जाता है कि किस दिवस में क्या मनाया जाएगा।

केस स्टडी-6

राधा की कहानी

राधा 23 वर्षीय महिला है, वह जमालपुर गाँव में रहती है। उसने 21 अप्रैल 2021 को एक बेटी को जन्म दिया है और यह उसका पहला बच्चा है। राधा इस समय अपनी बेटी को स्तनपान करा रही है। वह पहले बच्चे के बाद कम से कम 2 साल का अंतराल रखना चाहती थी, इसलिए उसने गाँव की आशा दीदी से परिवार नियोजन के उपाय के बारे में पूछा था और पीपीआई.यू.सी.डी. का चुनाव किया था। प्रसव के तुरंत बाद राधा ने पी.पी.आई.यू.सी.डी. लगवा ली थी लेकिन वह फॉलोअप के लिए नहीं गई। राधा को जब ढाई महीने बाद उल्टी और जी मिचलाने की शिकायत हुई तो वह आशा दीदी के पास गई।

आशा दीदी राधा को 4 जुलाई 2021 को अस्पताल लेकर जाती है और ए.एन.एम. दीदी से मिलवा आती है। राधा ए.एन.एम. दीदी को बताती है कि उसने बेटी के जन्म के तुरंत बाद पीपीआई.यू.सी.डी. लगवाई थी लेकिन वह फॉलोअप के लिए नहीं आई थी, जैसा कि उससे कहा गया था कि उसको पीपीआई.यू.सी.डी. लगवाने के 6 सप्ताह बाद यानी कि 2 जून 2021 को फॉलोअप के लिए आना है। ए.एन.एम. दीदी राधा की जाँच करती है और बताती है कि पी.पी.आई.यू.सी.डी. अपनी जगह पर नहीं है और राधा को पता नहीं चल पाया है कि कब उसकी पी.पी.आई.यू.सी.डी. निकल गई है। ए.एन.एम. दीदी राधा का यू0पी0टी0 करती है और बताती है कि वह गर्भवती है। राधा अभी बच्चा नहीं चाहती है इसलिए वह ए.एन.एम. दीदी से अबॉर्शन के लिए कहती है। ए.एन.एम. दीदी राधा को डॉक्टर के पास लेकर जाती है और डॉक्टर राधा की जाँच करती है और बताती है कि राधा इस समय 4 सप्ताह की गर्भवती है। राधा डॉक्टर से कहती है कि वह अभी 2 साल तक बच्चा नहीं चाहती है। डॉक्टर राधा का डी&सी करती हैं और राधा को परिवार नियोजन परामर्शदाता से मिलने के लिए कहती है।

राधा की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 राधा को कौन सी विधि दी जा सकती है?

प्रश्न : 2 क्या राधा को गर्भपात के तुरंत बाद आई.यू.सी.डी. लगा सकते हैं?

राधा की कहानी से जुड़े सवाल के जवाब

प्रश्न : 1 राधा को कौन सी विधि दी जा सकती है?

राधा अपने बच्चे को स्तनपान करा रही है और उसका बच्चा अभी 6 माह का भी नहीं हुआ है, इसलिए उसको माला-एन गोली नहीं दे सकते हैं। उसको इंजेक्शन अंतरा, छाया गोली, आई.यू.सी.डी., कंडोम विधियाँ दी जा सकती हैं।

प्रश्न : 2 क्या राधा को गर्भपात के तुरंत बाद आई.यू.सी.डी. लगा सकते हैं?

किसी भी प्रकार का संक्रमण ना होने पर गर्भपात के तुरंत बाद या गर्भपात के 12 दिन के अंदर आई.यू.सी.डी. लगाई जा सकती है।

अध्याय – 21

सब डरमल गर्भनिरोधक इम्पलान्ट

(एक रॉड वाला)

केस स्टडी-1

ज्योति की कहानी

ज्योति की उम्र 20 वर्ष है। उसका आज जिला अस्पताल में रात को 8 बजे सामान्य प्रसव हुआ। कल रात 10 बजे ही घर पर उसकी पानी की थैली फट गई थी। उसने पहले से ही PPIUCD लगवाने का मन बना रखा था, पर ज्योति की पानी की थैली फटे 22 घन्टे हो गये थे। जिस कारण उसे स्टाफ नर्स ने बताया कि तुम्हे PPIUCD नही लग सकती है। ज्योति चाहती है कि कोई लम्बा साधन हो जो रोज-रोज खाना न पड़े या अस्पताल में न आना पड़े। वह ये भी चाहती है कि अस्पताल से घर जाने से पहले ही वह कोई गर्भनिरोधक साधन ले ले।

ज्योति की कहानी से जुड़ा सवाल

प्रश्न : 1 ऐसी स्थिति में ज्योति को कौन-कौन से साधन दे सकते है?

प्रश्न : 2 ज्योति को इम्पलान्ट कहाँ और कैसे लगाया जा सकता है?

ज्योति की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 ऐसी स्थिति में ज्योति को कौन-कौन से साधन दे सकते है?

प्रसव के बाद ज्योति को छाया, कंडोम और इम्पलान्ट तुरन्त दे सकते है। पर ज्योति के केस में PPIUCD नहीं लगा सकते हैं क्यूंकि ज्योति की पानी की थेली फटे 18 घंटे से ऊपर हो गए हैं। ज्योति लम्बा चलने वाला साधन चाहती है इसलिये आज ही इम्प्लान्ट लगा कर जा सकती है जिससे ज्योति 3 साल तक गर्भवती नहीं होगी।

प्रश्न : 2 ज्योति को इम्पलान्ट कहाँ और कैसे लगाया जा सकता है ?

डॉक्टर के द्वारा ऊपरी बाँह मे भीतर की ओर त्वचा पर चीरा लगा कर लगाया जाता है।

केस स्टडी-2

सुमन की कहानी

सुमन की शादी को 2 महीने हुए है वह अभी पढ़ाई कर रही है और BSc के दूसरे साल मे है। वो दोनों पति पत्नी अभी कम से कम 3 साल तक बच्चा नही चाहते है, आपस में सलाह करके दोनों महिला अस्पताल में गये और परामर्शदाता से सलाह ली। सुमन ने बताया हमारे बच्चे अभी नही हुए है, और अभी 3 साल तक हम दोनों बच्चे नहीं चाहते है। सुमन को माहवारी 2-3 महीने चढ़ कर आती है । डॉक्टर के द्वारा अल्ट्रा साउंड करवाने के बाद पता चला कि उसकी अंडेदानी में रसौली है। कुछ दिनों से सुमन को बदबूदार पानी भी आ रहा है। सुमन ऐसा परिवार नियोजन का साधन लेना चाहती है कि उसे जल्दी-जल्दी अस्पताल न आना पड़े और उसके परिवार में किसी को पता भी न चले।

सुमन की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 इस परिस्थिति में सुमन को कौन-कौन से साधन दिये जा सकते हैं?

प्रश्न : 2 क्या सुमन इम्पलान्ट लगा सकती है?

सुमन की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 ऐसी स्थिति में ज्योति को कौन-कौन से साधन दे सकते है?

सुमन को कंडोम, अंतरा, माला-एन और इम्पलान्ट दे सकते हैं। छाया व आईयूसीडी नहीं दी जा सकती। अंडेदानी में रसौली होने के कारण उसे छाया गोली नहीं दी जा सकती और बदबूदार पानी आने कि वजह से आईयूसीडी अभी नहीं लगा सकते।

प्रश्न : 2 क्या सुमन इम्पलान्ट लगा सकती है?

हाँ कोई भी महिला जो गर्भवती नही है माहवारी के सात दिन के अन्दर इसका प्रयोग कर सकती है ।

- यह लम्बे समय तक प्रभावी है
- इससे सेक्स में कोई बाधा नहीं होती है।

केस स्टडी-3

कामिनी की कहानी

कामिनी 25 साल की है और उसके दो बच्चे हैं। उसका छोटा बच्चा 7 महीने का है। कामिनी आशा के साथ स्वास्थ्य केन्द्र पर आती है । वह अब और बच्चा नहीं चाहती है लेकिन उसके परिवार के लोग उसे नसबंदी कराने की अनुमति नहीं दे रहे। पहले प्रसव के बाद उसने आईयूसीडी का इस्तेमाल किया था जो उसे सूट नहीं की क्योंकि इससे उसके पेट में बहुत अधिक ऐंठन होने लगी थी। जब उसका दूसरा बच्चा 6 हफ्ते का था, तब उसने अंतरा इंजेक्शन लगवाया लेकिन उसे हर तीन महीने पर इंजेक्शन लगवाने में परेशानी होती है। भूलने के डर से कामिनी गर्भनिरोधक गोली माला एन व छाया भी नहीं खाना चाहती। उसने परामर्शदाता से कहा कि उसे कोई ऐसी गर्भनिरोधक विधि बताएं जिसमें उसे बार-बार अस्पताल न आना पड़े व लंबे समय का हो ।

कामिनी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 आप क्या परामर्श देंगी?

प्रश्न : 2 इम्पलान्ट कितना प्रभावी है?

प्रश्न : 3 इम्पलान्ट कितने समय के लिए कारगर है?

प्रश्न : 4 इम्पलान्ट निकलवाने के कितने समय बाद महिला गर्भधारण कर सकती है?

कामिनी की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 आप क्या परामर्श देंगी?

कामिनी ने बताया था कि उसने आईयूसीडी लगवाई थी पर उसे सूट नहीं की, तो उसे इम्पलान्ट का विकल्प देंगे।

प्रश्न : 2 इम्पलान्ट कितना प्रभावी है?

इम्पलान्ट 99.9% प्रभावी गभनिरोधक साधन हैं ।

प्रश्न : 3 इम्पलान्ट कितने समय के लिए कारगर है?

एक बार इम्पलान्ट लगाने के बाद यह 3 साल तक प्रभावी रहता है पर ज़रूरत पड़ने पर पहले भी निकलवा सकते हैं ।

प्रश्न : 4 इम्पलान्ट निकलवाने के कितने समय बाद महिला गर्भधारण कर सकती है?

इम्पलान्ट निकलवाने के बाद प्रजनन क्षमता तुरंत वापस आ जाती है ।

केस स्टडी-4

सविता की कहानी

21 साल की महिला सविता अपने गाँव के पास के स्वास्थ्य केन्द्र आती है। उसका एक 4 महीने का बच्चा है और वह उसे स्तनपान करा रही है। उसने परामर्शदाता को बताया कि वह और उसका पति 3-4 साल तक दूसरा बच्चा नहीं चाहते हैं और वे एक ऐसी गर्भनिरोधक विधि अपनाना चाहते हैं जिसका रोज प्रयोग न करना पड़े। जब उसे लंबे समय तक काम करने वाली गर्भनिरोधक विधि इम्पलान्ट के बारे में बताया गया तो उसने उसे अपनाने में रुचि दिखाई। परामर्शदाता ने सविता को इम्पलान्ट लगवा दिया। लगवाने के कुछ समय बाद उसे अनियमित रक्तस्त्राव होने लगा और वह चिंतित होकर परामर्शदाता के पास आई।

सविता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 परामर्शदाता से कहाँ चूक हो गई?

प्रश्न : 2 इम्पलान्ट लगवाने के बाद क्या शारीरिक बदलाव (साइड इफैक्ट) हो सकते हैं?

सविता की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 परामर्शदाता से कहाँ चूक हो गई?

परामर्शदाता ने सविता को इम्पलान्ट के बारे मे पूरी जानकारी नहीं दी। उसने सविता को ये नहीं बताया कि इम्पलान्ट लगवाने के बाद क्या शारीरिक, बदलाव हो सकते हैं।

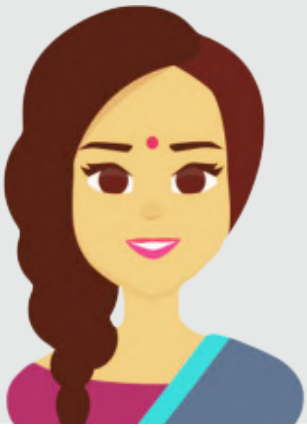
प्रश्न : 2 इम्पलान्ट लगवाने के बाद क्या शारीरिक बदलाव (साइड इफैक्ट) हो सकते हैं ?

इम्पलान्ट लगने के बाद महिला के शरीर में कुछ बदलाव हो सकते हैं जैसे माहवारी अनियमित हो सकती है, माहवारी के दौरान कम या ज्यादा रक्तस्राव हो सकता है या फिर माहवारी आना बन्द हो सकता है। पर ये बदलाव सामान्य हैं और नुकसानदायक नहीं हैं। इसके अलावा कुछ अन्य बदलाव भी हो सकते हैं जैसे सिर दर्द, पेड़ू में दर्द, वज़न में बदलाव, स्तनों में भारीपन, मूड में बदलाव या जी मिचलाना।

केस स्टडी-5

बबिता की कहानी

कामिनी 25 साल की है और उसके दो बच्चे हैं। उसका छोटा बच्चा 7 महीने का है। कामिनी आशा के साथ स्वास्थ्य केन्द्र पर आती है । वह अब और बच्चा नहीं चाहती है लेकिन उसके परिवार के लोग उसे नसबंदी कराने की अनुमति नहीं दे रहे। पहले प्रसव के बाद उसने आईयूसीडी का इस्तेमाल किया था जो उसे सूट नहीं की क्योंकि इससे उसके पेट में बहुत अधिक ऐंठन होने लगी थी। जब उसका दूसरा बच्चा 6 हफ्ते का था, तब उसने अंतरा इंजेक्शन लगवाया लेकिन उसे हर तीन महीने पर इंजेक्शन लगवाने में परेशानी होती है। भूलने के डर से कामिनी गर्भनिरोधक गोली माला एन व छाया भी नहीं खाना चाहती। उसने परामर्शदाता से कहा कि उसे कोई ऐसी गर्भनिरोधक विधि बताएं जिसमें उसे बार-बार अस्पताल न आना पड़े व लंबे समय का हो ।



बबिता की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 बबिता के लिए गर्भनिरोध के कौन कौन से विकल्प हैं?

प्रश्न : 2 बबिता इम्पलान्ट लगवाने के लिए तैयार है उसे कब लगा सकते हैं?

प्रश्न : 3 किन महिलाओं के लिए इम्पलान्ट उचित गर्भनिरोधक साधन नहीं है?

बबिता की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 बबिता के लिए गर्भनिरोध के कौन कौन से विकल्प हैं ?

बबिता कंडोम, छाया गोली, आईयूसीडी व इम्पलान्ट लगवा सकती है। चूंकि बबिता का ब्लड प्रैशर 160/100 है अतः उसे अंतरा इंजेक्शन नहीं लगा सकते, छाया लेना भूल जाती है और बच्चा अभी 6 हफ्ते का है व स्तनपान कर रहा है अतः माला-एन 6 माह तक नहीं ले सकती।

प्रश्न : 2 बबिता इम्पलान्ट लगवाने के लिए तैयार है उसे कब लगा सकते हैं?

उसे इम्पलान्ट तुरंत लगाया जा सकता है।

प्रश्न : 3 किन महिलाओं के लिए इम्पलान्ट उचित गर्भनिरोधक साधन नहीं है?

ऐसी महिलाओं के लिए इम्पलान्ट उचित गर्भनिरोधक साधन नहीं है जिन्हें

- पैरों की शिराओं में खून का थक्का है
- लीवर की कोई गंभीर बीमारी है
- अकारण रक्तस्राव होता है
- पहले या अभी स्तन का कैंसर हो
- दिल की बीमारी हो, स्ट्रोक हुआ हो
- माइग्रेन होता हो

केस स्टडी-6

गुड्डी की कहानी

गुड्डी ने 6 दिन पहले (माहवारी के पांचवें दिन) इम्पलान्ट गर्भनिरोधक विधि लगवाई। वह उसके लगाने की जगह पर दर्द होने की शिकायत लेकर स्वास्थ्य केन्द्र पर आती है।

गुड्डी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 सेवा प्रदाता क्या कर सकता है?

प्रश्न : 2 2 दिन बाद गुड्डी को दर्द बढ़ गया व इम्पलान्ट लगाए जाने की जगह पर सूजन और लालपन आ गया। एसी स्थिति में सेवा प्रदाता को क्या करना चाहिए?

गुड्डी की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 सेवा प्रदाता क्या कर सकता है?

- सेवा प्रदाता जाँचे कि कहीं इम्पलान्ट की जगह पर बंधी पट्टी ज्यादा कसी तो नहीं है।
- इम्पलान्ट लगाए जाने वाली जगह पर दूसरी पट्टी बांधे व महिला से कहें कि कुछ दिनों तक इम्पलान्ट लगाए जाने वाली जगह को न दबाएँ।
- दर्द के लिए Ibuprofen, पैरासेटामॉल या दर्द कम करने की कोई दवा ले लें।
- यदि 2 दिन में फर्क न पड़े तो तुरंत स्वास्थ्य केंद्र आकार डॉक्टर को दिखाएँ।

प्रश्न : 2 2 दिन बाद गुड्डी को दर्द बढ़ गया व इम्पलान्ट लगाए जाने की जगह पर सूजन और लालपन आ गया। ऐसी स्थिति में सेवा प्रदाता को क्या करना चाहिए ?

यदि इम्पलान्ट लगाए जाने वाली जगह पर सूजन, मवाद, लालिमा व दर्द महसूस हो रहा है तो इसका मतलब है कि इम्पलान्ट लगाए जाने वाली जगह पर संक्रमण हुआ है, एसी स्थिति में ;

- इम्पलान्ट को न निकालें
- संक्रमण वाली जगह को एंटीसेप्टिक या साबुन और पानी से अच्छी तरह साफ करें
- 7-10 दिन के लिए एंटिबयोटिक्स दें व कैसे खानी है बताएं
- यदि एंटिबयोटिक्स खाने के बाद भी संक्रमण बना रहता है या महिला को लगता है कि इम्पलान्ट बाहर आ रहा है तो तुरंत स्वास्थ्य केंद्र आकार उसे निकलवाएँ व दूसरी विधि का चुनाव करने में सेवा प्रदाता उसकी मदद करें।

केस स्टडी-7

कलावती की कहानी

कलावती के 2 बच्चे हैं। 20 जनवरी 2023 को स्वास्थ्य केन्द्र में उसने लड़की को जन्म दिया। आज 5 मई को कलावती अपनी साढ़े तीन माह की बिटिया को टीका लगवाने के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र करछना आई हैं। बहुत भीड़ है इस लिए वो टीकाकरण केंद्र के बाहर इंतज़ार कर रही है। इस दौरान उसने वहाँ लगे बहुत से पोस्टर को पढ़ा और उसके दिमाग मे एक सवाल आया कि वो कब दुबारा गर्भवती हो सकती है, जबकि वह जल्द गर्भवती नहीं होना चाहती। कलावती एएनएम बहिन जी को बताती है कि जैसा आपने जन्म के समय बताया था 6 माह तक बच्चे को ऊपर का कुछ नहीं देना, पर मुझे खेत पर जाना पड़ता है तो माताजी बिटिया को शहद, घुट्टी व बकरी का दूध दे देतीं हैं वैसे में जब घर पर रहती हूँ तो अपना ही दूध पिलाती हूँ। बहन जी ने पूछा तुम्हारा महीना वापिस आया या नहीं तो कलावती ने बताया की अभी नहीं। बहन जी ने उसकी बिटिया को टीका लगाते हुए पूछा क्या तुम पति के साथ आई हो तो उसने कहा हाँ। उन्होने कलावती के पति को भी बुलाया और उनको समझाया कि तुम्हारी पत्नी आंशिक रूप से दूध पिला रही है अतः उसके दुबारा माँ बनने की संभावना हो सकती है। बहन जी ने यह बताया कि यह उचित समय है, तुम लोग परिवार नियोजन का कोई न कोई साधन अपना लो।

कलावती की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 कलावती आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है तो वह प्रसव के कितने दिनों के बाद वह गर्भवती हो सकती है ?

प्रश्न : 2 प्रसव के साढ़े तीन महीने बाद कलावती को कौन कौन से साधन दिये जा सकते हैं?

प्रश्न : 3 कलावती इम्पलान्ट लगवाना चाहती है तो क्या उसे आज इम्पलान्ट लगाया जा सकता है?

कलावती की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 कलावती आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है तो वह प्रसव के कितने दिनों के बाद वह गर्भवती हो सकती है?

कलावती आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है तो वह प्रसव के 6 सप्ताह बाद पुनः गर्भवती हो सकती है।

प्रश्न : 2 प्रसव के साढ़े तीन महीने बाद कलावती को कौन कौन से साधन दिये जा सकते हैं?

कंडोम, अंतरा, छाया, आईयूसीडी व इम्पलान्ट दिये जा सकते हैं। अगर वह अब और बच्चे नहीं चाहती है तो नसबंदी भी करवा सकती है ।

प्रश्न : 3 कलावती इम्पलान्ट लगवाना चाहती है तो क्या उसे आज इम्पलान्ट लगाया जा सकता है?

नहीं। चूंकि कलावती आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है और उसे माहवारी भी नहीं आई है इसलिए आज पहले सुनिश्चित करेंगे कि वह गर्भवती तो नहीं है। यह सुनिश्चित करने के लिए निश्चय किट द्वारा पेशाब कि जाँच करेंगे (यूपीटी)। अगर पेशाब की जाँच में गर्भावस्था का संकेत नहीं मिलता है यानि जाँच निगेटिव आती है तो उसे 15 दिन के लिए बैकअप मैथड कोंडोम देंगे और 15 दिन के बाद दोबारा निश्चय किट द्वारा पेशाब की जाँच करेंगे। यदि अब भी जाँच निगेटिव आती है तो कलावती को इम्पलान्ट लगा सकते हैं ।

केस स्टडी-8

मीना की कहानी

मीना के दो बच्चे हैं। दूसरा बच्चा 8 माह का हो गया है, मीना को आगे बच्चा नही चाहिये, पर वह स्थाई विधि नहीं चाहती है। इसलिये मीना ने दूसरा बच्चा होने के तुरन्त बाद ही PPIUCD लगवा ली थी। कुछ दिनों से पेढ़ू में दर्द व सफेद पानी ज्यादा आने से मीना परेशान है। मीना बार-बार अस्पताल जा रही है दवा भी खा रही है पर ठीक नही हुई है वह IUCD को निकलवाना चाहती है।वह आज परामर्शदाता के पास आयी है और कुछ लम्बा चलने वाला साधन अपनाना चाहती है। परामर्शदाता ने मीना को बास्केट ऑफ च्वाइस के बारे में समझाया। पर हर अस्थाई साधन के लिये उसे बार-बार अस्पताल आना पड़ेगा, जो वह नहीं चाहती है। सभी साधनों मे उसे सबसे अच्छा इम्पलान्ट लगा और वह आज ही लगवा कर जाना चाहती है।

मीना की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 मीना को माहवारी नही आयी है तो क्या आज ही इम्प्लान्ट लगवा सकती है?

मीना की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 मीना को माहवारी नही आयी है तो क्या आज ही इम्प्लान्ट लगवा सकती है?

हाँ आज ही मीना इम्प्लान्ट लगवा कर जा सकती है। संक्रमण को कम करने के लिए 1 सप्ताह के लिए एंटीबायोटिक देंगे। संक्रमण खत्म होने के बाद IUCD निकलवाने के लिये मीना को अस्पताल आना पड़ेगा क्यूँकि अभी IUCD निकलवाने से संक्रमण बढ़ सकता है।

केस स्टडी-9

मोहिनी की कहानी

मोहिनी का छोटा बच्चा 3 माह का है। मोहिनी बच्चे को पूर्ण स्तनपान करवा रही है पर उसे माहवारी आ गयी है। आज उसे माहवारी का 8वाँ दिन है वह परिवार नियोजन का साधन लेने के लिये आशा के साथ सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में आयी है। परामर्श दाता द्वारा बास्केट ऑफ च्वाइस समझाने पर उसने इम्पलान्ट लगाने की इच्छा जाहिर की।

मोहिनी की कहानी से जुड़े सवाल

प्रश्न : 1 क्या मोहिनी को आज माहवारी के 8वें दिन इम्पलान्ट लग सकता है?

मोहिनी की कहानी से जुड़े सवाल का जवाब

प्रश्न : 1 क्या मोहिनी को आज माहवारी के 8वें दिन इम्पलान्ट लग सकता है?

हाँ, मोहिनी को आज इम्पलान्ट लगा सकते हैं पर उसे 7 दिन बैकअप विधि कन्डोम का इस्तेमाल करना होगा।

India Health Action Trust
S&S Elite, 2nd Floor,
No. 197, 10th Cross, CBI Road,
Ganganagar,
Bengaluru – 560032
Karnataka, India
Phone: +91 80 2340 9698
Email: contactus@ihat.in
Website: www.ihat.in

Uttar Pradesh Technical Support Unit
India Health Action Trust
404, 4th Floor,
Ratan Square No. 20-A,
Vidhan Sabha Marg,
Lucknow-226001, Uttar Pradesh, India
Phone: +91-522-4922350 / 4931777

Copyright: India Health Action Trust

Disclaimer: This Brief on The The Nurse Mentoring Program: Saving Mothers and Newborns, may be used for dissemination of information on public health programs. Parts of this document may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, with permission in writing from IHAT.

Uttar Pradesh Technical Support Unit is a Bill and Melinda Gates Foundation funded project and is a joint collaboration of UoM and IHAT.