"आपदा में भी परिवार नियोजन की तैयारी, सक्षम राष्ट्र और परिवार की पूरी जिम्मेदारी"

—• आशा को गृह भ्रमण के दौरान करनी है खुल कर बात •—

उत्तर प्रदेश सरकार

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

आशा को गृह भ्रमण के दौरान करनी है खुल कर बात.....

प्रसव प्रक्रिया के दौरान आशा दंपति और परिवार के अन्य सदस्यों से परिवार नियोजन पर करे खुलकर बात।

यह **आईपीसी टूलकिट** आशा को दंपति के साथ परिवार नियोजन के विषय पर खुलकर चर्चा करने में मदद करेंगी।

जरूरी है बात करना

क्योंकि मातृ व शिशु के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की कुंजी है परिवार नियोजन इसलिए जरूरी है कि आशा हर गर्भवती महिला व उसके पति से गर्भावस्था के हर पड़ाव पर परिवार नियोजन से जुड़ी बातों पर करें खुल कर चर्चा।

पहली तिमाही में चर्चा करें

गर्भावस्था का सही समय व बच्चों में उचित अंतराल पर

गर्भपात यदि कराना पड़े तो केवल सुरक्षित स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ें

गर्भपात के 10 दिन बाद से गर्भधारण की सम्भावना बन जाती है। अतः गर्भपात के तुरन्त बाद अवश्य मनपसन्द गर्भ निरोधक का इस्तेमाल करें

सही सेवाप्रदाता से सलाह लिए बिना मेडिकल स्टोर से गर्भपात की दवा लेकर खाने से अधूरे गर्भपात का खतरा होता है। जिससे अत्यधिक रक्तस्राव हो सकता है और खून की कमी से जान भी जा सकती है

गर्भपात होने की स्थिति में गर्भनिरोधक के साधन

स्थिति	कण्डोम	माला एन	छाया	अंतरा	आई.यू.सी.डी.
मेडिकल गर्भपात के बाद	गर्भपात के बाद जब भी	गर्भपात के बाद 7 दिन के अन्दर	तुरन्त या 7 दिन के अन्दर	तुरन्त या 7 दिन के अन्दर	तुरन्त उसी दिन से लेकर 12 दिन तक (अगर संक्रमण न हो)
दवाई द्वारा गर्भपात के बाद	सम्बन्ध बनायें	तीसरे दिन/ 15वें दिन	तीसरे दिन	तीसरे दिन	गर्भपात के 15वें दिन (यह सुनिश्चित करने के बाद कि पूर्णतया गर्भपात हो गया है)

दूसरी तिमाही में चर्चा करें

परिवार नियोजन के बारे में दंपति व परिवार के लोगों से चर्चा करें।

यह अवश्य बतायें कि प्रसव के बाद तीन साल का अन्तर रखें, जिससे माँ व बच्चा स्वस्थ रहें। दो बच्चों के बीच 3 साल का अन्तर न रखने से माँ व बच्चे को खतरा हो सकता है।

तीसरी तिमाही में चर्चा करें

परिवार नियोजन के महत्व पर पुनः चर्चा एवं अगले बच्चे में तीन साल का अन्तर रखने के लिए मनपसन्द गर्भ निरोधक साधन चुनें

पूर्ण स्तनपान व लैम विधि

बच्चे को अगर आप स्तनपान करायेगी तो हो सकता है कि मासिक धर्म न आये।

अगर आप पूर्ण स्तनपान कराती हैं और 6 महीने तक माहवारी नहीं आती है तो आप 6 माह तक अनचाहे गर्भ से सुरक्षित हैं।

यदि आप आंशिक रूप से दूध पिला रही हैं तो आप प्रसव के 6 माह बाद ही पुनः गर्भधारण कर सकती हैं चाहे आप को मासिक धर्म अभी न आया हो

प्रसव पश्चात गर्भनिरोधक के साधन

स्थिति	कण्डोम	माला एन	छाया	अंतरा	आई.यू.सी.डी.
यदि प्रसव के बाद माँ नवजात शिशु को केवल स्तनपान करा रही हो तो	प्रसव के तुरन्त बाद	प्रसव के 6 महीने बाद	प्रसव के तुरन्त बाद	प्रसव होने के 6 सप्ताह बाद	प्रसव के 48 घंटों के अन्दर या प्रसव के 6 सप्ताह बाद
यदि माँ नव-जात शिशु को स्तनपान न करा रही हो	प्रसव के तुरन्त बाद	प्रसव के 3 सप्ताह बाद	तुरन्त	तुरन्त	प्रसव के 48 घंटों के अन्दर या प्रसव के 6 सप्ताह बाद
यदि गर्भपात हो गया हो	गर्भपात के तुरन्त बाद	उसी दिन से लेकर 7 दिन तक	तुरन्त या 7 दिन के अन्दर	तुरन्त या 7 दिन के अन्दर	तुरन्त उसी दिन से लेकर 12 दिन तक कभी भी अगर संक्रमण न हो

प्रसव के तुरन्त बाद माँ से चर्चा

वे महिलायें जिन्होंने पहले से ही परिवार नियोजन का निर्णय ले लिया है, उनसे उनके मनपसन्द गर्भनिरोधक साधन के बारे में विस्तृत चर्चा

लैम विधि पर चर्चा करना।

वे महिलायें जिन्होने परिवार नियोजन अपनाने के सम्बन्ध में अभी कोई निर्णय नहीं लिया है उनसे प्रसव पश्चात गर्भधारण के खतरों के बारे में चर्चा करना और बच्चों के बीच में अन्तर के महत्व को बताना।

पूर्ण रूप से स्तनपान कराने वाली महिला में 6 माह तक गर्भधारण की सम्भावना नहीं रहती है।

आँशिक रूप से दूध पिलाने वाली महिला केवल 6 सप्ताह तक पुनः गर्भधारण नहीं करेगी उसके बाद वह पुनः गर्भधारण कर सकती

स्तनपान न कराने वाली महिला केवल 4 सप्ताह तक ही पुनः गर्भधारण नहीं करेगी

परिवार नियोजन साधनों को अपनाने में मदद करने हेतु प्राथमिकता दें

महिलायें जिनमें निम्न खतरे के लक्षण हों

जिनमें खून कि कमी हो (एनीमिक)

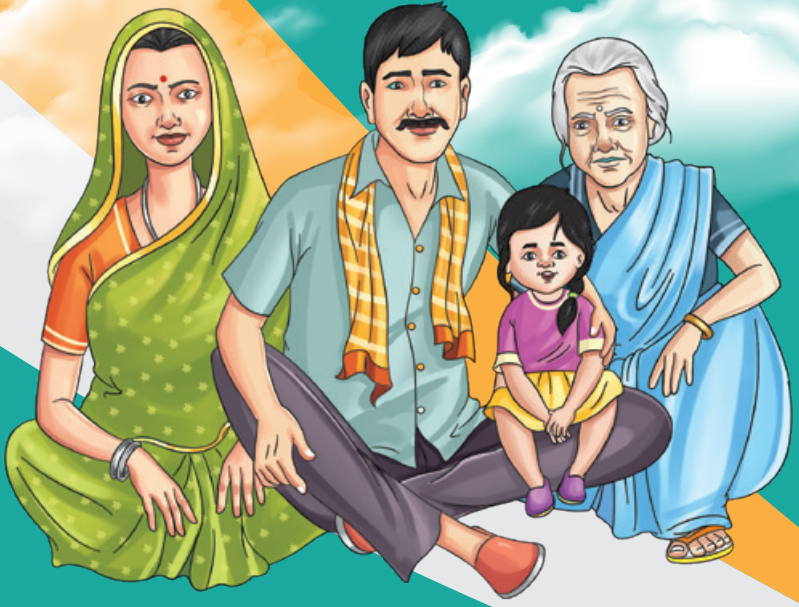
जिनका बच्चा ऑपरेशन से हुआ हो

बच्चा कम वजन का पैदा हुआ हो

अपने सपनों को पूरा करने के लिए हमने की आशा से खुलकर
बात और चुना अपना मनपसंद गर्भनिरोधक साधन

क्योंकि

जरूरी है बात करना



कोरोना संबंधित अधिक
जानकारी के लिए संपर्क करें

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तर प्रदेश **1800-180-5145**
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय +91 11-23978046 टोल फ्री नंबर: **1075**

UP•TSU