SNSRKS, College Saharsa

Lecture no 32

Topic: Family planning

Subject : Home science

B. A. Part 3(Hons) Paper 6

Class conducted by: Dr.Bandana kumari

(Guest lecturer)

Dept.of Home Science

S.N.S.R.K.S.College

परिवार नियोजन का अर्थ है यह तय करना कि आपके कितने बच्चे हों और कब हों ? अगर आप बच्चे पैदा करने के लिए थोड़ी प्रतीक्षा करना चाहते हैं तो अनके उपलब्ध साधनों में से कोई एक साधन चुन सकते हैं | इन्हीं साधनों को परिवार नियोजन के साधन, बच्चों के जन्म के बीच अंतर रखने के साधन या गर्भ निरोधक साधन कहते हैं |

प्रतिवर्ष लगभग 5 लाख महिलाएं गर्भधारण, प्रसव, तथा असुरक्षित गर्भपात की समस्याओं के कारण मृत्यु की शिकार हो जाती है | इनमें अनके मौतों को परिवार नियोजन के द्वारा रोका जा सकता है | उदहारण के तौर पर, परिवार नियोजन गर्भ धारण के खतरों की रोकथाम कर सकता है जो कि निम्नलिखित हैं :

- अधिक जल्दी : 18 वर्ष से कम आयु की लड़कियों की प्रसव के दौरान मरने की संभावना रहती है क्योंकि उनका शरीर पूरी तरह से विकसित नहीं होता है | उनको पैदा हुए बच्चों का भी पहले वर्ष में ही मृत्यु हो जाने की आशंका अधिक रहती है |
- अधिक देर : गर्भधारण से अधिक आयु की महिलाओं को ज्यादा खतरा रहता है क्योंकि उन्हें प्राय: अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी होती है या उन्होंने पहले ही कई बच्चों को जन्म दिया हुआ होता है |
- अधिक पास – गर्भों के बीच के काल में महिला के शरीर को गर्भ धारण के प्रभावों से उबरने के लिए समय चाहिए|
- अत्यधिक – 4 या उससे अधिक बच्चे पैदा करने वाली महिला को प्रसव के पश्चात खून बहने व अन्य कारणों से मृत्यु का अधिक जोखिम होता है |

परिवार नियोजन के लाभ

- माताएं तथा बच्चे अधिक स्वस्थ होंगे क्योंकि जोखिम पूर्ण गर्भों की रोकथाम हो जाती है |
- बच्चों की कम संख्या का अर्थ है प्रत्येक बच्चे के लिए अधिक भोजन बच्चों के जन्म को टालकर युवा महिलाओं व पुरुषों को अपनी शिक्षा पूरी करने तथा अपना भविष्य सुदृढ़ करने का अवसर व समय मिलता है |
- अगर बच्चे कम हैं तो आप एक दुसरे व बच्चों के साथ अधिक समय गुजार सकते हैं |

परिवार नियोजन आपको व आपके साथी को सहवास का अधिक आनंद उठाने में भी सहायता करता है क्योंकि अवांछित गर्भ का भय नहीं रहता है | कुछ साधनों के अन्य स्वस्थ लाभ भी होते हैं – उदहारण – कंडोम तथा शुक्राणुनाशकों से यौन संचारित रोगों से बचाव रहता है जिसमें एच.आई.वी./एड्स भी शामिल है | हार्मोन युक्त साधन महिला की माहवारी में अनियमितता व दर्द में सहायक होते हैं तदापि परिवार नियोजन साधनों की जिम्मेवारी व जोखिम को अपने जीवन काल के विभिन्न समयों में दोनों जीवन साथियों द्वारा उठाना चाहिए |

सुरक्षित परिवार नियोजन

इस अध्याय में वर्णित सभी परिवार नियोजन साधनों का विश्व में लाखों महिलाओं द्वारा प्रयोग किया जाता है | वास्तव में ये सभी साधन, गर्भधारण या प्रसव की तुलना में कहीं अधिक सुरक्षित है |

भारत में कुपोषण तथा तपेदिक और मलेरिया जैसे संक्रामक रोगों के कारण गर्भावस्था काफी जोखिमपूर्ण हो जाती है | परिवार नियोजन साधनों की उपलब्धता, आपातकालीन प्रसव संबंधित सेवाओं तक आसान पहुंच और संक्रामक रोगों के बेहतर प्रबंधन से मातृ मृत्यु दर में बहुत कमी लायी जा सकती है |

परिवार नियोजन अपनाने का निर्णय

उन समुदायों में, जहां निर्धन लोगों को समान अवसर नहीं मिलते हैं या उन्हें डर रहता है कि जमीन, संसाधनों, स्वास्थ्य सेवाओं व सामाजिक लाभों के आभाव में वे और उनके बच्चे जिंदा नहीं रह सकेंगे, वे अधिक बच्चों की चाहत रखते हैं | ऐसा इसलिए होता है कि सामाजिक सुरक्षा के आभाव में केवल बच्चे ही अपने माता-पिता की वृद्धावस्था में देखभाल करते हैं और काम में उनका हाथ बंटाते हैं | लड़का पैदा करने के लिए पारिवारिक दबाव के कारण अनके महिलाओं को बार-बार गर्भधारण करने पर मजबूर होना पड़ता है | इन स्थानों में कम बच्चे पैदा करना एक ऐसा सौभाग्य होता है जो केवल अमीरों को ही प्राप्त हो सकता है |

अन्य महिलाएं बच्चों की संख्या सीमित करना चाह सकती है | यह प्राय: तब होता है जब महिलाओं को शिक्षित होने तथा आमदनी करने के अवसर मिलते हैं और वे पुरुषों से बराबरी से बात कर सकती हैं |

चाहे महिला कहीं भी रहती हो, अगर बच्चों की संख्या और उनके पैदा होने के समय पर नियंत्रण है तो वह अधिक स्वस्थ रहेगी | फिर भी, यह निर्णय लेना कि वह परिवार नियोजन का प्रयोग करना चाहती है कि नहीं, उसका अधिकार होना चाहिए क्योंकि उसके शरीर को ही गर्भ का बोझ व बच्चों को पालने –पोसने की जिम्मेदारी सहन करनी पड़ती है | इसके अलावा, महिला का उसके अपने शरीर पर नियंत्रण के अधिकार का हर समय सम्मान होना चाहिए ताकि उसका यौनिक शोषण व उत्पीडन न हो सके|

अपने पति से परिवार नियोजन के बारे में बात करना

सबसे अच्छा तो यही है कि आप आपके पति दोनों एक साथ मिलकर परिवार नियोजन तथा साधन के प्रयोग के बारे में मिलकर बातचीत करें |

कुछ पुरुष नहीं चाहते हैं कि उनकी पत्नियां परिवार नियोजन का प्रयोग करें क्योंकि उन्हें विभिन्न साधनों के कार्य करने के बारे में अधिक जानकारी नहीं होती है | पुरुष को अपनी पत्नी के स्वास्थ्य के बारे में चिंता हो सकती है क्योंकि उसने परिवार नियोजन साधनों के “खतरों”के बारे में कई बातें सुनी हुई होती है | उसे यह भी डर हो सकता है कि अगर महिला पिरवार नियोजन साधन का प्रयोग करती है तो हो सकता है कि किसी अन्य पुरुष के साथ भी सहवास करे | या फिर, वह यह भी सोच सकता है कि अधिक बच्चे पैदा करना “मर्दानगी” की निशानी है | एक और आम धारणा यह भी है कि कंडोम सहवास के आनंद में बाधक होता है या नसबंदी कराने से उनके पौरुष में कमी आ जाएगी|

इस अध्याय में दी गई जानकारी को अपने पति से बांटने का प्रयास करें | इससे उसे यह समझने में आसानी होगी कि –

- परिवार नियोजन अपनाने से उसे आपकी व आपके बच्चों की बेहतर देखभाल करने में सहायता मिलेगी |
- बच्चों के जन्म के बीच अंतर रखना आपके व बच्चों के हित में है |

- परिवार नियोजन आप दोनों के बीच सहवास को और अधिक आनंदमय बना सकता है क्योंकि आप दोनों को अनचाहे गर्भ का भय नहीं रहेगा|परिवार नियोजन साधन अपनाने का अर्थ यह नहीं है कि आप दुसरे पुरुषों से सहवास करेंगी |

अगर आपके पति परिवार नियोजन के इन लाभों के विषय में जानकार भी आपको परिवार नियोजन का साधन नहीं अपनाने देना चाहते हैं तो यह निश्चय आपको करना होगा कि आप फिर भी इसे अपनाना चाहती हैं या नही | अगर आप ऐसा निर्णय करती है तो आपको ऐसा कोई साधन अपनाना होगा जिसके बारे में आपके पति को पता न चले |

परिवार नियोजन के साधन का चयन

जब आप परिवार नियोजन अपनाने का निर्णय ले लें तो आपको एक गर्भ निरोधक साधन चुनना चाहिए | उचित निर्णय लेने के लिए पहले आपको विभिन्न साधनों व उनके लाभों व हानियों के बारे में जानना चाहिए |

परिवार नियोजन साधन मुख्यतः 5 प्रकार के होते हैं :

- अवरोधक साधन, जो कि शुक्राणुओं को अंडे तक पहुंचने से रोककर गर्भ की रोकथाम करते हैं |
- हार्मोन साधन, जो कि महिला के अंडाशयों से अंडे का विसर्जन ; शुक्राणु का अंडे तक पहुंचने की क्रिया को कठिन बनाकर और गर्भाशय की आतंरिक झिल्ली को निषेचित अंडे के लिए प्रतिकूल बनाकर प्रभावी होता है |
- आई.यू.डी.,जो कि पुरुष के शुक्राणु द्वारा महिला के अंडे के निषेचन की रोकथाम करते हैं |
- प्राकृतिक साधन, जो कि महिला को यह जानने में सहायता करते हैं कि वह गर्भधारण कनरे योग्य हैं ताकि वह उस अवधि में सहवास कर सके |
- स्थायी साधन, जो कि वे आपरेशन है जो किसी महिला या पुरुष को बच्चा पड़ा करने के लिए लगभग पूर्ण अयोग्य बना देते हैं |

परिवार नियोजन के इन साधनों का वर्णन किया गया है | जब आप प्रत्येक साधन के बारे में पड़ेंगी तो शायद आपके मन में ये प्रश्न उठ सकते हैं –

- यह गर्भधारण रोकने में कितना प्रभावी है (इसकी प्रभावशीलता) ?
- यह कितना सुरक्षित है ? अगर आप इस अध्याय में वर्णित स्वास्थ्य समस्याओं में से एक से भी पीड़ित है तो आपको कुछ प्रकार कर साधनों से परहेज करना पड़ सकता है|
- प्रयोग करने में यह साधन कितना आसान हैं ?
- क्या आपका साथी परिवार नियोजन अपनाने के लिए तैयार है ?
- आपकी व्यक्तिगत आवश्यकताएं व चिंताएं क्या है ? उदहारणतया, क्या आपका परिवार पूरा हो सकता है ? क्या अप स्तनपान करा रही है ?
- इस साधन की कीमत क्या है ?
- क्या यह आसानी से मिलता है ? क्या आपको इसे लिए बार बार स्वास्थ्य केंद्र जाने की आवश्यकता पड़ेगी ?

- क्या इस साधन से होने वाले संभावित दुष्प्रभाव आपके लिए कठिनाइयां उत्पन्न कर सकते हैं ?

इन साधनों के बारे में पढ़कर, आप इनमें से किसी एक को चुनने के लये पृष्ट पर दी गई जानकारी की सहायता ले सकते हैं | किसी अन्य महिला, अपने साथी या स्वास्थ्यकर्मी से विचार विमर्श करना भी सहायक हो सकता है | केवल आप ही यह निर्णय ले सकती हैं कि कौन सा साधन आपके लिए सर्वोतम है |

परिवार नियोजन के अवरोधक साधन

अवरोधक साधन शुक्राणुओं को अंडे तक पहुंचना रोक कर गर्भ की रोकथाम करते हैं | ये महिला या पुरुष के शरीर में किसी प्रकार के परिवर्तन या दुष्प्रभाव उत्पन्न नहीं करते हैं | स्तनपान करा रही महिलाओं के लिए भी ये साधन सुरक्षित हैं | इनमें से अधिकांश साधन एच.आई.वी/ एड्स सहित एस.टी.डी से बचाव करते हैं | जब कोई महिला गर्भ धारण करना चाहे तो बस वह इस साधन का प्रयोग बंद कर दें |

अवरोधक साधनों में पुरुष के लिए कंडोम, महिलाओं के लिए कंडोम, डायाफ्राम तथा शुक्राणु नाशक शामिल है |

कंडोम

यह रबर की पतली झिल्ली की बनी हुई, लिंग के आकार की एक थैली होती है जिसे पुरुष संभोग के दौरान अपने लिंग पर चढ़ा चढ़ा लेता है | चूँकि संभोग में निकलने वाले शुक्राणु इस थैली में ही रहते हैं, इसलिए वे महिला के शरीर में प्रवेश नहीं कर पाते हैं|

कंडोम को अगर शुक्राणु क्रीम के साथ प्रयोग किया जाए तो उनकी प्रभावशाली सर्वोतम होती है लैटेक्स के बने कंडोम एस.टी.डी व एच.आई.वी. के विरुद्ध सर्वोतम सुरक्षा प्रदान करते हैं | इनका अकेले या किसी अन्य गर्भ निरोधक साधन के साथ प्रयोग किया जा सकता है |

कंडोम आज बाजार में व दवाईयों की दुकान से आसानी से ख़रीदे जा सकते हैं | ये स्वास्थ्य केन्द्रों व स्वास्थ्य कर्मचारियों से भी लिए जा सकते हैं | एड्स रोकथाम कार्यक्रम के अन्तर्गत स्थापित डिपो धारकों से भी इन्हें प्राप्त किया जा सकता है|कंडोम कुछ पुरुषों में संभोग की अवधि बढ़ाने में भी सहायक होते हैं|

कंडोम का पैकेट खोलते समय ध्यान रखें कि वह क्षतिग्रस्त न हो जाए | अगर पैकेट फटा हुआ है या पिचका हुआ है तो उसे प्रयोग न करें | चिपचिपे व सख्त कंडोम का भी प्रयोग न करें | लिंग पर चढ़ने से पहले उसे पूरा न खोलें |

कंडोम को लिंग पर तभी चढ़ाना चाहिए जब वह कड़ा हो और उसने महिला के जननांगो को नहीं छुआ हो | अगर लिंग, बिना कंडोम के, महिला के जननांगों को छूता है या योनि में प्रवेश करता है तो ऐसा करने से बिना वीर्य के स्खलन के भी, महिला गर्भवती हो सकती है और उसे एस.टी.डी लग सकता है |

याद रखें :

- संभोग की हर क्रिया के लिए एक नया कंडोम का प्रयोग करें |
- संभव हो तो केवल लैटेक्स का बना कंडोम ही प्रयोग करें | वे एच.आई.वी के विरुद्ध सर्वोतम सुरक्षा प्रदान करते हैं |

- कंडोम को हमेशा ठंडे, सूखे स्थान पर – धूप से बचाकर रखें | कटे-फाटे, पुराने पैकेटों में रखें कंडोमों के खराब होने की आशंका रहती है |
- एक कंडोम केवल एक बार ही प्रयोग करें | पहले से इस्तेमाल किये हुए कंडोम का फिर से प्रयोग करने पर उसके फटने की आशंका रहती है |

खाद्य तेल, शिशु तेल, खनिज तेल, पेट्रोलियम जैल, त्वचा के लोशन, या मक्खन जैसे चिक्नाईयों का कंडोम के साथ कदापि न प्रयोग करें | इनसे कंडोम फट सकता है |

हो सकता है कि शुरू में पुरुष कंडोम का प्रयोग न करना चाहे लेकिन महिला को अपने इस पुरुष साथी को परिवार नियोजन के लाभ व एस.टी.डी, एच.आई.वी /एड्स से सुरक्षा का महत्त्व बताकर कंडोम प्रयोग के लिए सहमत करना चाहिए |

कंडोम का प्रयोग कैसे करें ?

1. अगर पुरुष की सुन्नत नहीं हुई है तो लिंग के अगले भाग की त्वचा को पीछे करें | कंडोम के अगले भाग को एक हाथ के अंगूठे व तर्जनी के बीच दबाकर उसमें से हवा निकल दें | उसके बाद उत्तेजित लिंग पर कंडोम को लिंग के आखरी भाग तक चढ़ा दें |
2. जब कंडोम को लिंग पर चढ़ाया जा रहा हो तो बीच-बीच में दबाकर उसमें से हवा निकालते रहें | कंडोम के सिरे पर बनी पिचकी हुई थैली पुरुष के वीर्य को संग्रहित करेगी | अगर आप इस थैली से हवा नहीं निकालेंगे तो बाहर निकलते समय कंडोम फट सकता है |
3. स्खलन के पश्चात पुरुष को कंडोम का रिम पकड़े हुए लिंग को योनि से तभी निकालना लेना चाहिए जब वह कड़ा हो |
4. कंडोम को “अनरोल” करते हुए अर्थात गोलाई में नीचे की ओर सरकाते हुए उतारें | ऐसा करने में वीर्य को बाहर निकलने या छलकने न दें |
5. कंडोम को सिरे पर ठीक से गाँठ लगाकर बांध दें और इसे जलाकर गड्ढे में दबाकर या शौचालय की फ्लश में बहा कर इसका विसर्जन कर दें |

महिलाओं के लिए कंडोम (महिला कंडोम)

महिला कंडोम जो योनि में फिट हो जाता है और योनि के बाहरी भग प्रकोष्ठों को ढक लेता है, संभोग से पहले कभी भी योनि में लगाया जा सकता है | इसे केवल एक ही बार प्रयोग करना चाहिए क्योंकि अगर इसे धोकर फिर से प्रयोग किया गया तो यह फट सकता है |

गर्भ व एस.टी.डी जिसमें एच.आई.वी./एड्स भी शामिल है, से बचाव के उन साधनों में जिन पर महिला का नियंत्रण होता है, यह सर्वाधिक प्रभावी साधन है परंतु इसे पुरुष कंडोम के साथ प्रयोग नहीं करना चाहिए |

यह काफी महंगा व प्रयोग में काफी जटिल होता है और अभी भारत में उपलब्ध नहीं है |

महिला कंडोम का प्रयोग कैसे करें ?

1. पैकेट को ध्यान पूर्वक खोलें |
2. कंडोम के अंदरूनी रिंग के ढूंढे जो कि उसके बंद सिरे पर होता है|
3. अंदरूनी रिंग को एक साथ दबाएं |
4. अंदुरुनी रिंग को योनि में डालें |
5. उंगली द्वारा अंदुरुनी रिंग को योनि की गहराई से उपर तक धकेलें | बाहरी रिंग योनि से बाहर ही रहना चाहिए |
6. जब आप संभोग करें तो लिंग को बाहरी रिंग में से गुजरने दें |
7. महिला कंडोम को संभोग के बाद, खड़ा होने से पहले, तुरंत बाहर निकालें | बाहरी रिंग को दबाएं व मोड़ें ताकि पुरुष का वीर्य कंडोम के अंदर ही रहे | पुरे कंडोम को कोमलता से बाहर निकालें और फिर उसे जला या दबा दें | इसे शौचालय में फ्लश न करें|

डायाफ्राम

डायाफ्राम नर्म रबर का बना हुआ, कम गहराई का एक कप जैसा साधन है जिसे महिला संभोग के दौरान योनि में चढ़ा लेती है | डायाफ्राम गर्भाशय की ग्रीवा (सरविक्स) को पूरी तरह से ढक कर, उसमें शुक्राणुओं का प्रवेश नहीं होने देता है | डायाफ्राम के साथ प्रयोग की जाने वाली शुक्राणु नाशक क्रीम शुक्राणुओं को नष्ट करती है और गोनोरिया तथा क्लेमाइडीया (दो सामान्य एस.टी.डी) से भी रक्षा करती है |

डायाफ्राम विभिन्न आकारों में आते हैं परंतु वे अधिकांश केंद्रों में उपलब्ध नहीं है | केवल ऐसा स्वास्थ्यकर्मी जो आतंरिक (पेल्विक) परिक्षण करने में पारंगत हैं, उसका परिक्षण करके आपके लिए उपयुक्त डायाफ्राम का सही आकार पता कर सकता है |

डायाफ्राम में, विशेषत: एक वर्ष के प्रयोग के बाद, छेद हो सकते हैं और वह कड़ा हो सकता है | आपने डायाफ्राम को समय-समय पर चैक करना एक अच्छी आदत है | अगर उसमें कोई छेद हो जाए या वह कड़ा हो जाए तो उसे बदल दीजिए |

जब आप डायाफ्राम को शुक्राणुनाशक क्रीम के साथ प्रयोग करें तो यह क्रीम इसमें संभोग से 6 घंटे पहले या संभोग के तुरंत पहले लगाई जाती है |

डायाफ्राम का प्रयोग कैसे करें :

- अगर आपके पास शुक्राणु नाशक क्रीम है तो इसे डायाफ्राम के कप में लगाकर, अपनी उंगली से इसके किनारे पर फैला लें |
- डायाफ्राम को दबाकर (पिचका कर) आधा कर लें |
- दुसरे हाथ से अपनी योनि के प्रकोष्ठों को खोलें और डायाफ्राम को योनि में डाल लें | अगर आप इसे योनि में गहराई से, कमर की दिशा की ओर रखें तो यह सर्वाधिक प्रभावी होता है |
- अपनी उंगली योनि में डालकर डायाफ्राम की स्थिति चैक करें | डायाफ्राम की रबड़ में से गर्भाशय ग्रीवा को महसूस करें | बिना ढकी गर्भाशय ग्रीवा आपकी नाक के सिरे जैसी सख्त महसूस होती है | डायाफ्राम द्वारा इसे पूरी तरह ढका होना चाहिए |

- अगर डायाफ्राम ठीक से लगा है तो आपको अपनी योनि में इसकी उपस्थिति का एहसास नहीं होना चाहिए |
- डायाफ्राम को संभोग के 6 घंटे बाद तक ऐसी ही स्थिति में छोड़ दें|
- डायाफ्राम निकालने के लिए :
- अपनी उंगली योनि में डालकर के रिम के पीछे तक पहुंचे और इसे बाहर व नीचे की ओर खींचे | ऐसा करते समय कभी-कभी आपनी मांसपेशियों से नीचे की ओर (जैसे कि आप शौच कर रही हो) दबाव लगाने से लाभ होता है | डायाफ्राम को हमेशा एक साफ व सूखे स्थान पर रखें |

शुक्राणुनाशक साधन

गर्भनिरोधक फोम, गोलियां, जैली या क्रीम

शुक्राणु नाशक कई प्रकारों में उपलब्ध है (जैसे कि झाग (फोम), गोलियां, क्रीम या जैली) और इन्हें संभोग से तुरंत पहले योनि में रखा जाता है | शुक्राणु नाशक साधन पुरुष के शुक्राणुओं को महिला के गर्भाशय में प्रवेश करने से पहले ही मार देता है | नोनोक्सिनोल से निर्मित शुक्राणु नाशक दो सामान्य यौन संक्रमण रोगों, गोनोरिया तथा क्लेमाइडीया, से भी सुरक्षा प्रदान करता है |

अगर अकेले ही प्रयोग किया जाए तो शुक्राणुनाशक अन्य साधनों की तुलना में कम प्रभावी होता है | परंतु अगर इसे किसी अन्य साधन जैसे कि कंडोम या डायाफ्राम के साथ अतिरिक्त सुरक्षा के लिए प्रयोग किया जाए तो यह बहुत खुजली हो सकती है |

शुक्राणु नाशकों को दवाई की दुकानों या फार्मेसी से ख़रीदा जा सकता है | कुछ महिलाओं को इनके प्रयोग से योनि में थोड़ी खुजली हो सकती है |

शुक्राणु नाशक साधन डालें

- गोलियों को संभोग से 10-15 मिनट पहले योनि में रखना चाहिए | झाग, जैली या क्रीम सबसे अधिक प्रभावी तभी रहती है जब उन्हें संभोग से तुरंत पहले योनि में लगाया जाए |
- अगर इन्हें लगाने के बाद, संभोग 1 घंटे के बाद किया जाता है तो और शुक्राणु नाशक साधन लगाएं | संभोग की हर क्रिया के लिए एक नई गोली, झाग, क्रीम या जैली लगाएं |

शुक्राणु नाशक साधन कैसे प्रयोग करें

- आपने हाथों को साबुन पानी से अच्छी तरह से धो लें |
- झाग (फोम) को प्रयोग करने के लिए उसके डिब्बे को तेजी से 20 बार हिलाएं | उसके बाद नोजल को दबाकर एप्लीकेटर को भर लें | जैली या क्रीम को प्रयोग करने के लिए शुक्राणु नाशक क्रीम की ट्यूब के मुहं

पर एप्लीकेटर को कस दें | ट्यूब को दबाकर एप्लीकेटर भर लें | योनि में गोलियों का प्रयोग करने के लिए उन्हें पैकिंग से निकाल कर पानी से थोडा सा गिला कर लें | (गोली को मुहं में कदापि न डालें)

- एप्लीकेटर को कोमलता से अपनी योनि में डालें | जितनी गहराई तक इसे पहुंचा सकती है , पहुंचाएं |
- तत्पश्चात एप्लीकेटर के भीतर के प्लंजर को दबाकर शुक्राणुनाशक साधन को योनि में छोड़ दें | खाली एप्लीकेटर को बाहर निकालें |
- एप्लीकेटर को स्वच्छ पानी व साबुन से धो लें |
- शुक्राणु नाशक साधन को संभोग के पश्चात कम से कम 6 घंटे तक योनि में रहने दें | इसे योनि को धोकर निकाले नहीं | अगर क्रीम या जैली से टपकती है तो कपड़ों को गंदा होने से बचाने के लिए पैड , या साफ कपड़ा लगाएं |

परिवार नियोजन के हार्मोनयुक्त साधन

इन साधनों में इस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टिन नामक दो हार्मोन होते हैं जो महिला के शरीर में प्राकृतिक रूप से बनने वाले इस्ट्रोजन व प्रोजेस्ट्रोन जैसे होते हैं |

हार्मोन युक्त साधन में ये सम्मिलित हैं :

- गर्भनिरोधक गोलियां, जिन्हें महिला को प्रतिदिन लेना पड़ता है |
- इंजेक्शन, जो कुछ महीनों के बाद दिए जाते हैं |
- एम्प्लान्ट्स, जिन्हें महिला का बांह में, त्वचा के नीचे लगा दिया जाता है और ये कई वर्षों तक प्रभावशाली रहते हैं |
- ये हार्मोन युक्त साधन महिला के अंडाशयों से अंडे का विसर्जन रोक कर प्रभावशाली होते हैं | ये गर्भाशय ये मुख पर उपस्थित शलेष्म (म्यूकस) को भी गाढ़ा बना देते है ताकि शुक्राणु प्रवेश नहीं कर सकें |
- अधिकांश गर्भनिरोधक गोलियों और कुछ इंजेक्शन में एस्ट्रोजन दोनों होते हैं | ऐसे साधनों को संयुक्त गोलियों या संयुक्त इंजेक्शन कहते हैं | ये दोनों हार्मोन एक साथ असर दिखाकर गर्भधारण के विरुद्ध अति उत्तम सुरक्षा प्रदान करते हैं | तदापि कुछ स्वास्थ्य समस्याओं के कारण व स्तनपान कराने के कारण कुछ महिलाओं को इस्ट्रोजन युक्त गोलियां व इंजेक्शन प्रयोग नहीं करने चाहिए |
- केवल प्रोजेस्टिन युक्त गोलियां (मिनी पिल्स), एम्प्लान्ट्स तथा कुछ इंजेक्शनों में केवल प्रोजेस्टिन हार्मोन होता है | ये साधन संयुक्त गोलियों व इंजेक्शनों की तुलना में उन महिलाओं के लिए अधिक सुरक्षति होते हैं जिन्हें इस्ट्रोजन का प्रयोग नहीं करना चाहिए या जो स्तनपान करा रही हैं |
- निम्नलिखित माताओं को किसी भी प्रकार के हार्मोन युक्त साधनों का प्रयोग नहीं करना चाहिए
- जिन महिलाओं को स्तनों का कैंसर या स्तनों में कड़ी गांठ हैं | हार्मोन युक्त साधनों से कैंसर नहीं होता है परंतु ये साधन पहले से मौजूद कैंसर को बद्तर बना सकते हैं |
- जो महिलाएं गर्भवती हो या जिनकी माहवारी में देरी हो गई है |

- ऐसे महिलाएं जिन्हें हार्मोन युक्त साधन शुरू करने से पहले के तीन महीनों में योनि से असामान्य रक्त स्त्राव हुआ हो | कहीं कोई गंभीर बात तो नहीं है, यह जानने के लिए उन्हें स्वास्थ्यकर्मी से मिलना चाहिए |

कुछ हार्मोन युक्त साधन अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित महिलाओं के लये हानिकारक हो सकते हैं | प्रत्येक साधन को ध्यान से चैक करके देखें कि क्या वह आपके लिए सुरक्षित है या नहीं | अगर वर्णित समस्याओं में से आपको एक भी है और आप फिर भी उस साधन का प्रयोग करना चाहती है तो हार्मोन युक्त साधनों में प्रशिक्षित किसी स्वास्थ्यकर्मी से विचार विमर्श करें |

हार्मोन युक्त साधनों के दुष्प्रभाव

चूँकि हार्मोन युक्त साधनों में वे ही रसायन होते हैं जिन्हें महिला का शरीर गर्भावस्था में बनता है, इसलिए इनके प्रयोग के शुरू के कुछ महीनों में ये सब लक्षण हो सकते हैं :

जी मितलाना

सिरदर्द

स्तनों में सूजन

माहवारी में परिवर्तन

ये दुष्प्रभाव आम तौर पर शुरू के 2-3 महीनों में ठीक हो जाते हैं | अगर वे ठीक नहीं होते हैं और आपको परेशान व चिंतित कर रहें हैं तो किसी स्वास्थ्यकर्मी से सलाह लें | वह आपके हार्मोन युक्त साधनों में हार्मोनों की मात्रा या साधन को ही परिवर्तन कर सकती है|

गर्भ निरोधक गोली

एस्ट्रोजन व प्रोजेस्टिन युक्त गर्भ निरोधक गोलियां

अगर आप प्रतिदिन गर्भ निरोधक गोलियां प्रयोग करती है तो ये आपकी माहवारी में पुरे समय गर्भ धारण से सुरक्षा प्रदान करती है | ये गोलियां आमतौर पर परिवार नियोजन केंद्रों, स्वास्थ्य केंद्रों व फार्मेसी पर उपलब्ध होती है और स्वास्थ्यकर्मी तथा डिपो धारकों से भी प्राप्त की जा सकती है |

इन गोलियों के अनके ब्रांड उपलब्ध हैं | जो गोली आप लें वह कम मात्रा वाली गोली होनी चाहिए | इसका अर्थ है कि उसमें 35 माइक्रोग्राम या उससे कम इस्ट्रोजन तथा 1 मिलीग्राम या उससे कम प्रोजेस्टिन होना चाहिए (मिनी पिल्स तथा कम मात्रा वाली गोलियां अगल-अलग होती है| कम मात्रा वाली गोली में एस्ट्रोजन व प्रोजेस्टिन दोनों होंते हैं जबकि मिनी पिल्स में केवल प्रोजेस्टिन होता है) | कभी भी ऐसे किसी हार्मोन युक्त साधन का प्रयोग न करें जिसमें 50 माइक्रोग्राम से अधिक एस्ट्रोजन हो |

जब आप एक बार ये गोलियां लेनी शुरू कर दें तो उसी ब्रांड की गोलियां ही खाएं (हो सके तो उसके कई पैकेट एक साथ खरीद लें) | अगर आपको किसी कारणवश ब्रांड बदलना भी पड़े तो उसकी संरचना व हार्मोन की मात्रा पहले ब्रांड जैसी ही होनी चाहिए | ऐसा करने से आपको कम दुष्प्रभाव व बेहतर सुरक्षा मिलेगी |

किन महिलाओं को संयुक्त गर्भनिरोधक गोलियां नहीं लेनी चाहिए

कुछ महिलाओं को कुछ ऐसी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती है जिनमें इन गोलियों का प्रयोग खतरनाक हो सकता है | अगर आपको नीचे दी गई समस्याओं में से एक भी है तो इन गोलियों का कदापि सेवन न करें :

- आपको पीलिया है |
- कभी भी लकवा, पक्षघात या ह्रदय रोग हुआ है |
- पैरों या मस्तिष्क शिराओं में खून का थक्का जमा है | “वेरीकोस वेन्स” (शिराओं का फूलना) तब तक समस्या नहीं माना जाता है जब तक शिराएं लाल व दुखने न लगें |
- आपको आधा सीसी(माईग्रेन) का सिर दर्द रहता हो |
- संयुक्त गर्भ निरोधक गोलियों का सेवन नहीं करें अगर आप :
- 40 वर्ष से अधिक आयु की हैं और धुम्रपान करती हैं | आपको इन गोलियों के कारण पक्षघात या ह्रदयघात होने की अधिक आशंका है |
- मधुमेह की रोगी हैं |
- 6 महीने से छोटे बच्चे को स्तनपान करा रही हैं |

आपको उच्च रक्तचाप है (140/90 से अधिक)| अगर कभी यह बताया गया है कि आपको उच्च रक्तचाप है या आपको ऐसा लगता है को अपने रक्तचाप की जांच करायें | अगर आपका वजन अधिक है, बार-बार सिरदर्द होता है, जल्दी सांस फुल जाता है, कमजोरी लगती है या चक्कर आते हैं अथवा आपको छाती या बायें हाथ में दर्द रहता है तो आपके रक्तचाप की जांच होनी चाहिए |

महिला का निर्णय

कभी कोई महिला अपने बच्चों के बीच उचित अंतर या उनकी संख्या सीमित तो रखना चाहती हैं परंतु उसे वह परिवार नियोजन नहीं अपना पाती हैं | ऐसा होने के कई कारण हैं-

उसे विभिन्न साधनों के बारे में जानकारी नहीं मिल पाती है |

कुछ गर्भ निरोधक साधन आसानी से नहीं मिलते हैं या परिवार के लिए बहुत महंगे होते हैं|

महिलाओं के लिए स्वास्थ्य या परिवार नियोजन की सेवाएं आस-पास उपलब्ध नहीं है या स्थानीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता परिवार नियोजन सेवाएं प्रदान करने में प्रशिक्षित नहीं है |

धार्मिक विश्वासों के कारण परिवार नियोजन अपनाने पर पाबंदी है |

महिला का पति परिवार नियोजन अपनाने के लिए राजी नहीं है |

पति का परिवार शादी के बाद जल्दी बच्चा चाहत है |

कभी-कभी साधनों का प्रयोग सरल नहीं होता है, उदहारणतया, प्राकृतिक साधनों के प्रयोग के लिए माहवारी का हिसाब रखना और साथी/ पति का सक्रिय सहयोग आवश्यक हैं | ऐसा करना हमारे पुरुष, अनपढ़/ अधपढ़े समुदायों में काफी कठिन होता है |

यहां कुछ उन बातों की चर्चा की जा रही हैं जिनका पालन, लोगों के समूहों, महिलाओं को परिवार नियोजन सेवाएं उपलब्ध कराने व परिवार सेवाओं को प्रोत्साहन देने के लिए कर सकते हैं |

शिक्षा प्रदान करना

समाज के हर महिला, पुरुष, लड़के व लड़की को परिवार नियोजन के बारे में जानकारी उपलब्ध कराएं | शिक्षा कार्यक्रम लोगों को परिवार नियोजन के फायदों के बारे में जाकारी दे सकते हैं और वे दपतियों को उनके लिए सर्वोतम साधन चुननें में सहायक हो सकते हैं | संभवत: आप महिलाओं तथा दंपतियों से परिवार नियोजन के विषय में उनके अनुभवों तथा आम चिंताओं के बारे में चर्चा की शुरुआत व अगुवाई कर सकती हैं | जब आप परिवार नियोजन के बारे में बात करे तो यौन संक्रमण रोगों तथा एच.आई.वी./एड्स की रोकथाम की चर्चा भी छेड़ें, विशेषत: उन क्षेत्रों में जहां प्रवासन काफी अधिक है |

परिवार नियोजन साधनों को कम कीमत पर उपलब्ध कराएं

स्थानीय कार्यकर्ता को परिवार नियोजन सेवाओं के लिए प्रशिक्षण दिलवाएं, महिलाओं के लिए स्वास्थ्य केंद्र खुलवायें या अपनी क्लिनिक में ये सेवाएं उपलब्ध करायें |

विस्तारित सेवा प्रदान करने वाले पुरुष स्वास्थ्यकर्मी को प्रशिक्षित करें, ताकि वे पुरुषों को यह समझने में सहायता करें कि प्रजनन में उनकी भूमिका महत्वपूर्ण है ताकि वे परिवार नियोजन की ज्म्मेवारी में अपनी भागीदारी कर सकें | पुरषों की “मर्दानगी” के बारे में विचारों को परिवर्तित करें ताकि वे परिवार नियोजन कार्यक्रमों में समर्थन देकर, अपने साथी के साथ भागीदारी निभा सकें | यह स्पष्ट करें कि पुरुषों के लिए परिवार नियोजन के साधन बहुत सरल हैं और उसे कोई बुरा असर नहीं होता है | समुदाय में अपने शिक्षा प्रयसों में वहां प्रचलित स्थानीय विश्वासों व धारणाओं को सम्मिलित करें जैसे कि लड़के की चाहत ; शादी के तुरंत पश्चात बच्चा होना आदि | इससे परिवार नियोजन को स्वीकार करने में सहायता मिलेगी |

परिवार नियोजन के बारे में स्थानीय धार्मिक धारणाओं व चिंताओं का ख्याल रखें, अगर परिवार नियोजन को किसी साधन को ऐसे तरीके से समझाया जा सकता है कि धार्मिक विश्वासों को ठेस न पहुंचे तो उस साधन की अधिक स्वीकार्यता होगी |

जब आप अपने समुदाय में परिवार नियोजन के बारे में चर्चा करें तो यह याद रखने व अन्य लोगों को बताने से सहायता मिलती हैं कि परिवार नियोजन केवल महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य व कुशलक्षेमता के लिए ही नहीं, बल्कि आपके समुदाय में हरेक के जीवन की गुणवत्ता को सुधारने के लिए आवश्यक हैं |