URBAN HEALTH INITIATIVE

...partnering to improve the health and well being of the urban poor

आइये जानें

माँ और बच्चे के बेहतर स्वास्थ का राज़

परिवार नियोजन के फायदे
और
प्रसव के बाद परिवार नियोजन का महत्व

माँ/महिला को परिवार नियोजन से होने वाले लाभ

- गर्भावस्था से जुड़ी समस्याओं में कमी
- अपने बच्चे का ध्यान रखने के लिए ज्यादा समय का मिलना
- ज्यादा समय तक स्तनपान कराने का अवसर मिलना, लम्बे समय तक स्तनपान कराने से स्तन तथा अण्डाशय के कैंसर से बचाव होता है
- ज्यादा आराम और पोषण का मिलना जिससे अगली गर्भावस्था स्वस्थ हो
- अगला गर्भधारण करने की तैयारी के लिए पर्याप्त समय मिलना
- अपने लिए, बच्चों के लिए और परिवार के लिए ज़्यादा समय निकालना

परिवार नियोजन से नवजात शिशु को होने वाले लाभ

- तंदुरूस्त और स्वस्थ शिशु के जन्म की संभावना
- ज्यादा समय तक माँ का दूध मिलना, जिससे अच्छा स्वास्थ्य और सही पोषण मिलता है
- स्तनपान से शिशु में बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ती है
- लम्बे समय तक स्तनपान द्वारा माँ और बच्चे में बेहतर लगाव, जिससे बच्चे का सर्वांगीन विकास होना
- माँ अपने नवजात शिशु की ज़रूरत/आवश्यकता को बेहतर तरीके से पूरा कर पाती है

प्रसव के बाद का समय

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार प्रसव के बाद की अवधि, बच्चा हो जाने पर, आंवल के निकलने के समय से ही शुरू होती है और

6 सप्ताह या 42 दिनों तक रहती है।

इस अवधि के दौरान महिला का शरीर वापस अपनी सामान्य दशा में लौटता है।

परिवार नियोजन संबंधी जानकारी – 2006

डब्ल्यूएचओ तकनीकी परामर्श

- एक जीवित जन्म के बाद अंतर रखने के लिए सुझाव

  प्रसव के बाद अगले गर्भधारण के लिए प्रयास करने में कम से कम 2 साल का अन्तर होना चाहिए जिससे मातृ, प्रसव और शिशु से संबंधित खतरे कम हों

  इससे दो प्रसव के बीच 3 साल का अन्तराल हो जायेगा

- गर्भपात के बाद गर्भधारण करने के अन्तराल के लिए सुझाव

  गर्भपात के बाद अगला गर्भधारण करने में कम से कम 6 माह का अन्तराल होना चाहिए जिससे मातृ, प्रसव और शिशु संबंधी खतरे कम हो।

Source: World Health Organization, 2006 Report of a WHO Technical Consultation on Birth Spacing

प्रसव के बाद
महिला को
अगला गर्भ ठहरने की संभावना
कब हो जाती है?

प्रसव के बाद अगला गर्भ ठहरने की संभावना कब होती है?

- जो अपना दूध नहीं पिलाती – **4 हफ्ते पर**
- जो अपना दूध पिलाती हैं, पर लैम या स्तनपान विधि की तीनों शर्तें पूरी नहीं करतीं – **6 हफ्ते बाद**
- जो अपना दूध पिलाती हैं और लैम विधि की तीनों शर्तें पूरा करती हैं – **6 माह बाद**

प्रसव के बाद माहवारी आना शुरू होने से पहले ही गर्भ ठहर सकता है

प्रसव के बाद परिवार नियोजन का महत्व

- यह परिवार नियोजन की विधि अपनाने के लिए सबसे सही समय है –प्रसव के तुरंत बाद महिलाएँ गर्भ निरोधक विधि स्वीकार करने के लिए अधिक तैयार होती हैं

  महिला प्रसव के बाद जल्दी ही, यानि दो साल से पहले, फिर से गर्भवती हो जाए तो माँ और बच्चों के स्वास्थ्य के लिए जोखिम बढ़ जाता है
- आजकल ज़्यादा महिलाएँ जापे अस्पताल में करवाने लगी हैं इसलिए वे बच्चा होने के समय और अगले 48 घंटे तक डाक्टर व नर्स के सम्पर्क में रहती हैं, जो उन्हें परिवार नियोजन की सलाह और मनपसंद विधि दे सकती हैं

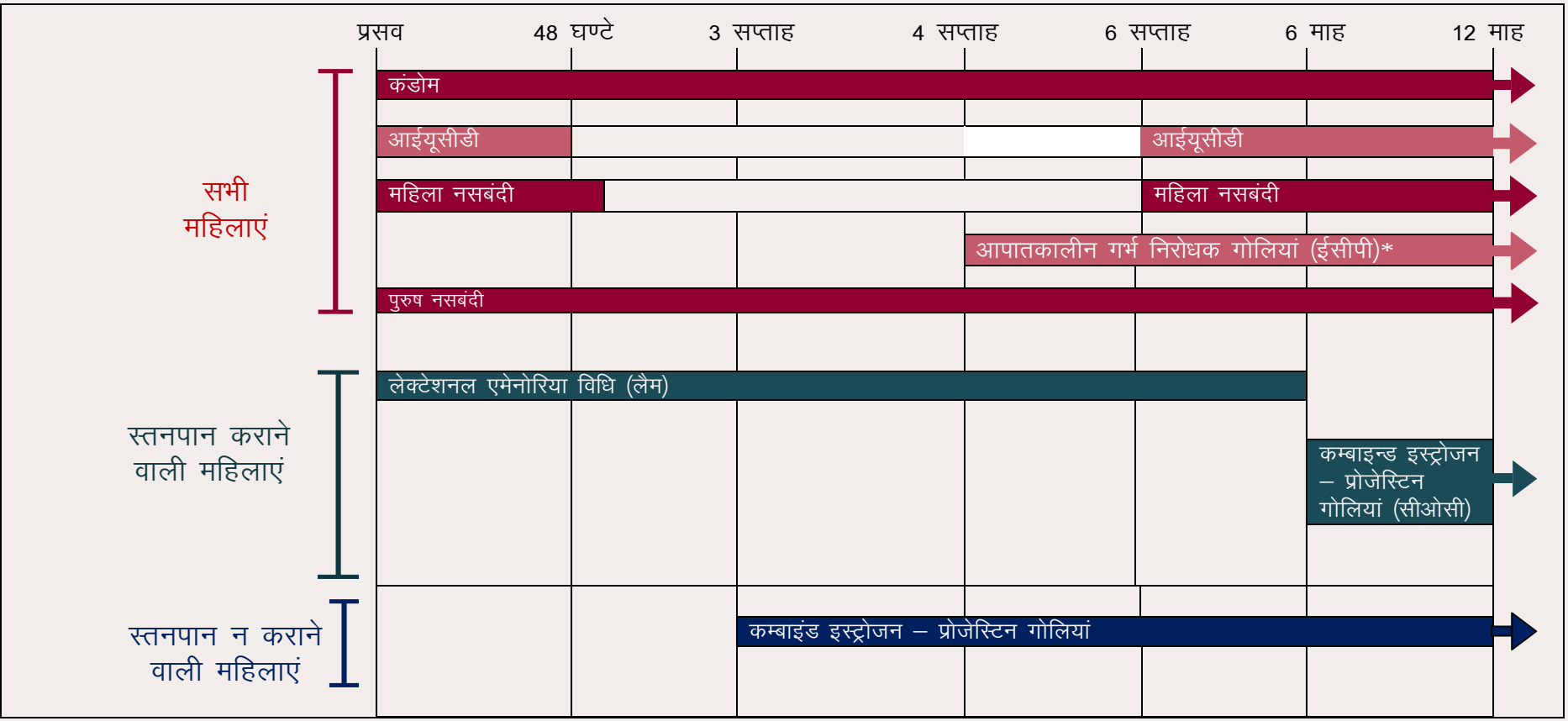
.प्रसव के बाद परिवार नियोजन अपनाने की सलाह किन किन अवसरों पर दी जा सकती है?

- गर्भावस्था में–प्रसव पूर्व जांच के समय
- अस्पताल में प्रसव के बाद , अगले 48 घंटों में
- प्रसव के बाद चैकअप के समय (प्रसव के 6 हफ्ते बाद)
- जब भी माँ बच्चे को लेकर अस्पताल आती है जैसे टीकाकरण के लिए

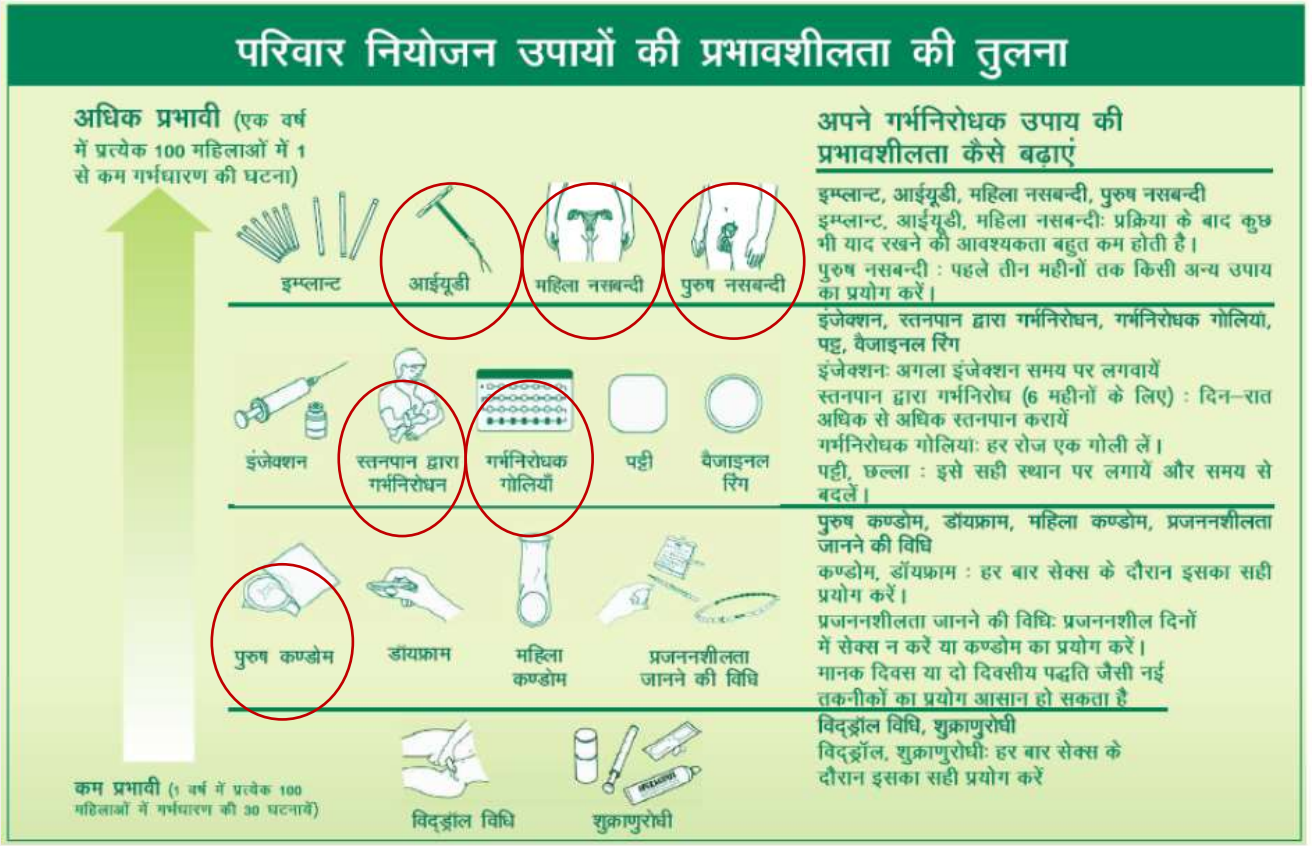
काउंसर /स्टाफ नर्स को चाहिए कि वे महिला/दम्पति को परिवार नियोजन संबंधी जानकारी देकर, उनके प्रजनन लक्ष्य और इच्छाओं के अनुसार परिवार नियोजन की विधियों पर चर्चा कर, उन्हें जानकारी पूर्ण चयन करने में मदद करें।

प्रसव के बाद प्रयोग की जाने वाली गर्भनिरोधक विधियों की तकनीकी जानकारी

प्रसव के बाद किस विधि का प्रयोग कब शुरू किया जा सकता है ?



कौन सी गर्भनिरोधक विधि कितनी असरदार है?



गोला लगाई गई विधि सरकारी स्वास्थ्य संस्थाओं में उपलब्ध हैं।

पी.पी.आई.यू.सी.डी
की जानकारी

पी–पोस्ट

पी–पार्टम

आई–इंटा

यू–यूटराइन

सी–कॉन्टासेप्टिव

डी–डिवाइस

पी.पी.आई.यू.सी.डी क्या है?

- **महिलाएँ** डिलीवरी के तुरंत बाद ही कॉपर–टी **लगवा सकती हैं। इसे पोस्टपार्टम आईयूसीडी या पीपीआईयूसीडी कहते हैं**
- **यह महिला के लिए बेहद सुविधाजनक है और लंबे समय तक अनचाहे गर्भ से बच सकती हैं।**

महिला या दम्पति **गर्भावस्था के दौरान या डिलीवरी से पहले तय कर लें कि कॉपर–टी लगवानी है और डॉक्टर को यह बात बता दें तो** बच्चा होने के बाद महिला अस्पताल से कॉपर–टी लगवाकर ही घर जा सकती है

महिला डिलीवरी के बाद कॉपर–टी कब लगवा सकती है?

- अगर डिलीवरी अस्पताल में हो तो आंवल के बाहर आने पर डाक्टर द्वारा कॉपर–टी तुरंत लग सकती हैं
- जिसने डिलीवरी के समय तुरंत नहीं लगवाई हो, वह बच्चा होने के बाद अगले 48 घंटों के अन्दर कॉपर–टी लगवा सकती है
- अगर डिलीवरी सिज़ेरियन ऑप्रेशन से हो तो ऑप्रेशन के दौरान ही कॉपर–टी गर्भाशय में रखी जा सकती है

जो महिलाएँ डिलीवरी के 48 घंटों के अन्दर कॉपर–टी नहीं लगवा पाई हों वे 6 हफ्ते बाद ही कॉपर–टी लगवा सकती हैं

डिलीवरी के बाद किन महिलाओं को कॉपर–टी लग सकती है और किनको नहीं?

- अधिकतर महिलाओं को पीपीआईयूसीडी लग सकती है, चाहे नार्मल डिलीवरी हो या आप्रेशन हो
- यदि डिलीवरी के बाद अधिक खून जाए तो कॉपर–टी नहीं लगती
- यदि डिलीवरी के बाद संक्रमण या उसकी शंका हो तो कॉपर–टी नहीं लगती

काउंसलिंग कब करें जिससे महिला पी.पी.आई.यू.सी.डी लगवा सके

- गर्भावस्था के दौरान काउंसलिंग शुरू करें–यह सलाह का उत्तम समय है क्योंकि महिला और उसके परिवारजन डिलीवरी से पहले ही तय कर सकते हैं कि बच्चा होने पर कॉपर–टी लगवानी है
- अगर महिला गर्भावस्था में अस्पताल में भर्ती हो
- जब महिला प्रसव पीड़ा में भर्ती हो व उसे हल्की पीड़ा हो रही हो
- सिज़ेरियन आप्रेशन से पहले
- डिलीवरी के अगले दिन, जब महिला अस्पताल में ही हो

पीपीआईयूसीडी लगवाने के बाद महिला जाँच के लिए कब जाए?

डिलीवरी के 6 हफ्ते बाद केवल एक बार जाँच **के लिए अस्पताल में जाना ज़रूरी है –**

- **माँ–बच्चे की पूरी जाँच हो जाती है**
- **साथ–ही–साथ कॉपर–टी की जाँच भी हो जाती है**

कॉपर–टी क्लाइंट को किन परेशानियों में तुरन्त अस्पताल वापस आना चाहिए

- तेज़ बुखार आना/ठंड लगना
- धागा महसूस होना, चुभे या कॉपर–टी निकल गई हो
- योनि से बहुत अधिक खून आना
- योनि से गंदा या बदबूदार पानी आना
- पेड़ू में दर्द, संभोग के दौरान दर्द होना
- समय पर माहवारी नहीं आना

कॉपर–टी निकलवाने की ज़रूरत कब पड़ सकती है?

- जब कॉपर–टी लगाने के बाद 10 साल हो गए हों
- जब महिला गर्भ धारण करना चाहती है
- अगर कॉपर–टी लगाने के बाद बहुत ज़्यादा समस्या हो रही हो–जैसे अधिक खून आना, पेट के निचले हिस्से में या कमर में बहुत दर्द होना

ध्यान दें कि डाक्टरी सलाह के पश्चात् ही कॉपर–टी निकलवानी चाहिए

efgyk ulcUnh dh eq[; ckrsa

efgyk ulcUnh

- efgyk ulcUnh ifjokj fu;kstu dh LFkkbZ विधि gS blfy, bldk fu.kZ; Hkyh Hkkafr lksp le>dj gh ysa
- ulcUnh djokus ds fy, lgh gS ftUgsa Hkfo"; esa vkSj cPpk ugha pkfg,
- efgyk ulcUnh ,d NksVk lk vkWijs'ku gS ftlesa L=h dh nksuksa Qsyksfi;u ufydkvksa dks cka/k fn;k tkrk gS ;k mu ij NYyk p<+k fn;k tkrk gS
- efgyk ulcUnh rqjar gh vljnkj gks tkrh gS
- ulcUnh ds ckn ;kSu&bPNk o {kerk ij dksbZ vlj ugha iM+rk gS

महिला नसबन्दी करवाने के लिए महिला को किन–किन □ार्तों dk ikyu djuk gksxk\

- भारत सरकार ने कुछ गाइडलाइंस बनाई है जिनके आधार पर स्वास्थ्य–सेविका महिला नसबन्दी के लिए क्लाइंट का चुनाव करेगी
- क्लाइंट शादी–शुदा हो
- महिला की उम्र बाइस वर्ष से अधिक और उन्चास से कम हो (22 से 49 वर्ष के बीच की आयु)
- दंपति को कम कम एक बच्चा हो, जिसकी उम्र एक वर्ष से अधिक हो
- पति/साथी ने पहले से नसबन्दी ना करवा रखी हो

महिला नसबन्दी करवाने के लिए महिला को किन–किन □ातों dk ikyu djuk gkxk\

- महिला मानसिक रूप से स्वस्थ होनी चाहिये ताकि वह इसके (नसबन्दी) परिणामों को अच्छी तरह समझ सके
- यदि क्लाइंट मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं है और महिला नसबन्दी करवाना चहाती है, तो ऐसे में मनोविशेषज्ञ द्वारा जारी एक सर्टीफिकेट होना चाहिये जिसमें क्लांइट की मानसिक स्थिति के बारे मे बताया गया हो, साथ ही परिवार के किसी सदस्य जैसे पति की तरफ से भी एक स्टेटमेंट हो जिसमें क्लाइंट की मानसिक स्थिति के बारे में लिखा हो।

vkWijs'ku ds rqjar ckn /;ku nsus ;ksX; ckrsa

- ऑपरेशन के दो दिन के बाद हल्का फुल्का कार्य और दो हफ्ते बाद पूरा कार्य शुरू कर सकती है

- महिला जब भी मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ महसूस करे (या ऑपरेशन के एक सप्ताह के बाद), शारीरिक सम्बंधं बना सकती है।

iq:ष ulcUnh dh eq[; ckrsa

पुरूष नसबन्दी

- iq:"k ulcUnh ifjokj fu;kstu dk LFkkbZ rjhdk gS blfy, bldk fu.kZ; Hkyh Hkkafr lksp le>dj gh ysa
- ulcUnh dsoy mudks fy, lgh gS ftUgsa Hkfo"; esa vkSj cPpk ugha pkfg,
- fcuk phjs okyh iq:"k ulcUnh ,d NksVk lk vkWijs'ku gS ftlesa nksuksa 'kqØk.kqokgd ufydkvksa dks ck/k fn;k tkrk gSA
- blesa dqN gh feuV yxrs gSa vkSj phjs ;k Vkadksa dh t:jr ugha gksrh
- vkWijs'ku okyh txg esa ekewyh ihM+k ;k lwtu vk ldrh gS tks dqN fnuksa esa Bhd gks tkrh gSA blls dkbZ xEHkhj f'kdk;r ;k ijs'kkuh ugha gksrh
- iq:"k ulcUnh ds ckn rhu eghus rd dkbZ vkSj lk/ku Hkh iz;ksx djuk t:jh gksrk gS
- iq:"k ulcUnh ds ckn Hkh ;kSu&bPNk o {kerk igys dh rjg gh cuh jgrh gS

पुरूश नसबन्दी करवाने के लिए पुरूश को किन – किन भार्तों का पालन करना होगा\

Hkkjr ljdkj us dqN xkbMykbal cukbZ gS ftuds vk/kkj ij LokLF; सेविका पुरूश नसबन्दी के लिए क्लाइंट का चुनाव करेगी

- क्लाइंट भाादी–ुदा हो
- पुरूश की उम्र साठ वर्श से कम हो
- दंपति को कम कम एक बच्चा हो, जिसकी उम्र एक वर्श से अधिक हो
- iRuh@lkFkh us igys ls ulcUnh uk djok j[kh gks
- पुरूश मानसिक रूप से स्वस्थ होनी चाहिये ताकि वह इसके ¼ulcUnh½ ifj.kkeksa dks vPNh rjg le> lds
- यदि क्लाइंट मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं है और पुरूश नसबन्दी करवाना चाहता है, तो ऐसे में मनोविशज्ञ द्वारा tkjh ,d lVhfQdsV gkuk pkfg;s ftlesa DykbaV dh ekufld fLFkfr ds ckjs esa crk;k x;k gks] lkFk gh ifjokj ds fdlh lnL; tSls iRuh dh rjQ ls Hkh ,d fyf[kr i= gks ftlesa DykbaV dh ekufld fLFkfr ds ckjs esa fy[kk gksA

पुरुष नसबन्दी के बाद ध्यान देने योग्य बातें

- ऑपरे□ान के दो दिन बाद ही वह अपना काम काज भाुरू कर ldrk gS
- **एक हफ्ते बाद से ही भारी काम भाुरू कर सकता है जैसे कि lkbfdy pykuk**
- ऑपरे□ान वाली जगह को साफ और सूखा रखें
- ulcUnh gksus ds 24 ?kaVs ds ckn ugk;sa]/;ku j[ksa fd ऑपरे□ान वाली जगह गीली ना हो
- ऑपरे□ान के बाद तीन महीने तक कोई अन्य गर्भनिरोधक lk/ku bLrseky djsa
- rhu eghus ckn oh;Z dh tkap djok;sa

dkWij&Vh ;k eYVhyksM dh eq[; ckrsa

dkWi j&Vh ;k eYVhyksM

- कॉपर–टी महिलाओं के लिए एक **बहुत ज़्यादा असरदार** विधि है
- यह प्लास्टिक की बनी हुई एक **छोटी सी वस्तु** है,जिसे डॉक्टर द्वारा आसानी से गर्भाशय में रख दिया जाता है
- इसे लगवाकर **महिला लंबे समय तक (दस वर्ष तक) गर्भधारण से बच सकती है।** वह **जब चाहे इसे निकलवा भी सकती है**
- कॉपर–टी निकाले जाने के बाद महिला जल्दी ही गर्भवती हो सकती है
- इससे **माहवारी के दौरान ज़्यादा खून आ सकता** है या पेटदर्द हो सकता है
- स्तनपान कराने वाली माँ के लिए भी एक बहुत अच्छा तरीका है। वह प्रसव के छः सप्ताह बाद इसे लगवा सकती है
- vktdy ;g **izlo ds rqjar ckn ;k 48 ?kUVs ds vUnj** dHkh Hkh cM+h vklkuh ls yxokbZ tk ldrh gSA

frekgh xHkZfujks/kd bUtsD'ku & Mh-,e-ih-,

- Mh-,e-ih-,- efgykvksa dk fy, frekgh xHkZfujks/kd bUtsD'ku g
- bl s MkWDVj }kjk gj rhu eghus ckn ckWg ;k dWYgs ij yxok;k tkrk gS
- ;g ,d lj y] fu t h] lqjf{kr vkSj cgqr vljnkj xHkZfujks/kd विधि gS
- Lruiku djkus okyh ekW dk fy, Hkh ,d cgqr vPNh विधि gSAog iz l o d s N% llrkg ckn gh bl s 'kq: dj ldrh gS

frekgh xHkZfujks/kd bUtsD'ku & Mh-,e-ih-,

- bUtsD'ku ds dkj.k ekgokjh esa cnyko vkrs gSa tSls 'kq: esa dqN ekg rd vfu;fer [kwu ;k nkx /kCcs vkuk vkSj fQj ekgokjh dk cUn gks tkukA ;s cnyko uqdlkunk;d ugha gksr gSa vkSj bUtsD'ku cUn djus ds dqN ekg ckn ekgokjh iqu% vkus yxrh gSA
- efgyk tc xHkZorh gksuk pkgs rks djhc uks nl eghus igys gh og bldk iz;ksx cUn dj ns D;ksafd xHkZ/kkj.k djus esa FkksM+k foyEc gksrk gSA
- blls dqN efgykvksa dk ,d lky esa ,d&nks fdyks otu c<+ ldrk gSA
- ;g ;kSu jksxksa ls ¼,p-vkbZ-oh@,M~l ls Hkh½ cpko ugha djr gSA

xHkZfujks/kd xksfy;ksa
dh eq[; ckrsa

xHkZfujks/kd xksfy;k¡

- efgykvksa ds fy, ljy vkSj cgqr vljnkj विधि
- jkst+ ,d xksyh [kkbZ tkrh gS] pkgs lEHkksx gks यk ugha
- budk iz;ksx cUn djus ij efgyk 'kh?kz gh xHkZ/kkj.k dj ysrh gS
- xksyh ds dqN lkbM bQsDV~l gSa tSls vfu;fer jDr lzko] gYdk fljnnZ] th fepykuk] mYVh vkuk vkfnA ;s uqdlkunk;d ugha gksrs gSa vkSj vDlj nks] rhu ekg esa Lवr% Bhd gks tkrs gSa
- buls dqN efgykvksa dk ,d lky esa ,d&nks fdyks otu c<+ ldrk gS
- xksyh ds iz;ksx ls ekgokjh fu;fer gks tkrh gS vkSj ekgokjh esa nnZ vkSj jDr lzko de gksrk gS
- xksyh ;kSu jksxksa ¼,p-vkई-oh@,M~l ls½ cpko ugha djrh gS
- buls nw/k dh ek=k de gks ldrh gS

daMkse dh eq[; ckrsa

daMke

- daMke ljy vkSj lqjf{kr विf/k gS]ftl s gj ckj laHkksx ds le; iz;ksx djuk gksrk gS
- ;fn bldk lgh iz;ksx fd;k tk, rks ;g cgqr vljnkj fof/k gS
- daMke vupkgs xHkZ ds lkFk ;kSu jksx o ,p-vkbZ-oh@,M~l ls Hkh cpkrk gS

विभिन्न वर्गों के लिए उचित गर्भनिरोधक तरीके

जिनका एक भी बच्चा नहीं हुआ है, जैसे नवविवाहित

उनके लिए सही तरीके हैं–

- गोली
- कंडोम
- कॉपर–टी/मल्टी लोड
- जो दो–एक साल बाद बच्चा चाहते हैं वे डी.एम.पी.ए भी ले सकते हैं

जिनकी डिलिवरी ६ सप्ताह के भीतर हुई है और बच्चे को स्तनपान करा रही हैं

उनके लिए सबसे सही तरीके हैं

- प्रसव के तुरंत बाद लगने वाली कॉपर–टी
- लैम
- कंडोम
- परिवार पूरा होने पर नसबंदी करवा सकते हैं

जो ६ सप्ताह से ६ माह तक के बच्चे को केवल स्तनपान करा रही हैं

उनके लिए सबसे सही तरीके हैं

- कॉपर–टी/मल्टी लोड
- डी.एम.पी.ए
- कंडोम
- लैम
- परिवार पूरा होने पर नसबंदी करवा सकते हैं

जिनका बच्चा ६ महीने से बड़ा है

उनके लिए सबसे सही तरीके हैं

- कॉपर–टी / मल्टी लोड
- डी.एम.पी.ए
- गोली
- कंडोम
- परिवार पूरा होने पर नसबंदी करवा सकते हैं

धन्यवाद.....