लैक्टेशनल एमेनॉरिया मैथड (लैम विधि)
(स्तनपान द्वारा गर्भनिरोध)

URBAN HEALTH INITIATIVE

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

स्तनपान द्वारा गर्भनिरोध क्या है?

सामुदायिक कार्यकर्त्ता के लिये प्रसतुतियॉ

लैक्टेशनल एमेनॉरिया मैथड क्या है ?

- लैम एक सुरक्षित, अस्थायी और प्राकृतिक गर्भनिरोधक विधि है, जिसका प्रयोग दूध पिलाती महिलाएं कर सकती हैं।

- लैक्टेशनल का अर्थ है कि स्तनपान सम्बन्धी और ‘एमेनॉरिया’ का अर्थ होता है मासिक रक्तस्राव न होना।

ySe fof/k dk iz;ksx fdl rjg dh efgyk,a dj ldrh gSa\

- ySe fof/k dsoy mu efgykvksa ds fy, gS tks cPps dks viuk nw/k fiykrh gSa vkSj fuEufyf[kr rhu 'krsZa iwjh djrh gSa %
  - cPps dks iwjh rjg ls viuk nw/k gh fiykrh gSa
  - ftudk ekfld /keZ izlo ds ckn 'kq: ugha gqvk gS
  - ftudk cPpk Ng eghus ls de mez dk gS A

- ‘‘पूरी तरह स्तनपान कराने’’ का अर्थ है कि शिशु को पूरी तरह स्तनपान कराया जा रहा हो
- इसमें शिशु को स्तनपान के अतिरिक्त और कुछ नहीं – पानी भी नहीं – दिया जाता

यह विधि किस तरह काम करती है?

- यह विधि अंडा विसर्जन को रोकती है, यानि जब तक महिला लैम की तीनों षर्तों का पालन करेगी उसके शरीर में वे प्राकृतिक हार्मोन नहीं निकलेंगे जिनसे अण्डा विसर्जन होता है

;g fof/k fdruh iHkkoh gksrh gS\

यह एक बहुत ही असरदार प्राकृतिक विधि है।

- सही प्रयोग पर– 99.1 प्रतिशत असरदार है
- सामान्य प्रयोग पर–98 प्रतिशत असरदार है

ySe fof/k fdrus le; rd xHkZ ls cpko djrh gS

- जब तक महिला तीनों शर्तें पूरी करती हैं।
- लैम विधि अधिकतम छः महीने के लिए होती है

lkbM bQsDV

- लैम का कोई साइड इफैक्ट नहीं है
- इस विधि से महिला अनचाहे गर्भ के डर से बची रहती है, साथ ही बच्चे को स्तनपान कराने का बढ़ावा मिलता है जिससे माँ और शिशु दोनों के स्वास्थ्य को लाभ होता है।

HkzkfUr;ksa dks nwj djuk

- अत्यधिक प्रभावी होती है यदि महिला लैम की तीनों शर्तों को पालन करे।
- लैम को सामान्य पोषण वाली महिलाओं द्वारा अपनाया जा सकता है। इसके लिए किन्हीं अतिरिक्त विशेष पदार्थों की आवश्यकता नहीं होती।

HkzkfUr;ksa dks nwj djuk

- इस विधि का लगातार 6 महीनों तक प्रयोग किया जा सकता है और इस दौरान शिशु को अन्य कोई पूरक आहार नहीं दिया जाता। शिशु को पहले 6 महीने तक केवल माँ के दूध से ही सम्पूर्ण पोषण मिल जाता है।
- इस विधि को 6 महीने तक दूध खत्म हो जाने की चिन्ता किये बिना अपनाया जा सकता है।

d|N efgykvk dk yDV'kuy ,euksfj;k fof/k D;k vf/kd i l n gkrh g

- यह परिवार नियोजन का प्राकृतिक तरीका है।
- इससे अधिकतम स्तनपान कराने को बढ़ावा मिलता है जिससे माँ और बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा होता है।
- परिवार नियोजन करने या शिशु को आहार देने पर कोई खर्च नहीं करना पड़ता।

yS DVs'kuy ,esuksfj;k fof/k dk iz;ksx vkjEHk djuk

fof/k dk iz;ksx dc vkjEHk fd;k tk;

- शिशु जन्म के एक घण्टे के भीतर या जितनी जल्दी सम्भव हो स्तनपान आरम्भ करायें। शिशु जन्म के पहले कुछ दिनों के दौरान माँ के स्तनों से आने वाला हल्के पीले रंग के दूध (कोलोस्ट्रम) में शिशु के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पदार्थ होते हैं।

ySDVs'kuy ,eSuksfj;k fof/k ds iz;ksx dh tkudkjh nsuk

- इसके लिए यह उचित होगा कि शिशु द्वारा आहार मांगे जाने पर उसे स्तनपान कराया जाय या शिशु जन्म के पहले कुछ सप्ताहों के दौरान 10–12 बार और बाद में 8–10 बार स्तनपान कराया जाय। पहले कुछ महीनों में रात के समय भी कम से कम एक बार स्तनपान कराया जाना चाहिए।

yDVs'kuy ,eukfj;k fof/k ds iz;ksx dh tkudkjh nsuk

- दिन के समय स्तनपान में 4 घण्टे से अधिक और रात के समय 6 घण्टे से अधिक का अंतर नहीं होना चाहिए।
- सम्भव है कि कुछ शिशु दिन में 8–10 बार स्तनपान न करना चाहें और पूरी रात सोना चाहें। इन शिशुओं को बार–बार स्तनपान करने के लिए प्रोत्साहित करने के अतिरिक्त प्रयास करने होंगे।

f'k'kq ds N% eghus dk gksus ij nwljs vkgkj nsuk vkjEHk djsa

- महिला को चाहिए कि शिशु के छः महीने का होने पर वह उसे स्तनपान के अतिरिक्त दूसरे आहार भी दे। इस समय बढ़ते हुए बच्चे के लिए केवल स्तनपान कराने से पूरा पोषण नहीं मिल पाता।

LokLF; dsUnz esa Qkyks&vi tkap ds fy, vk;sa

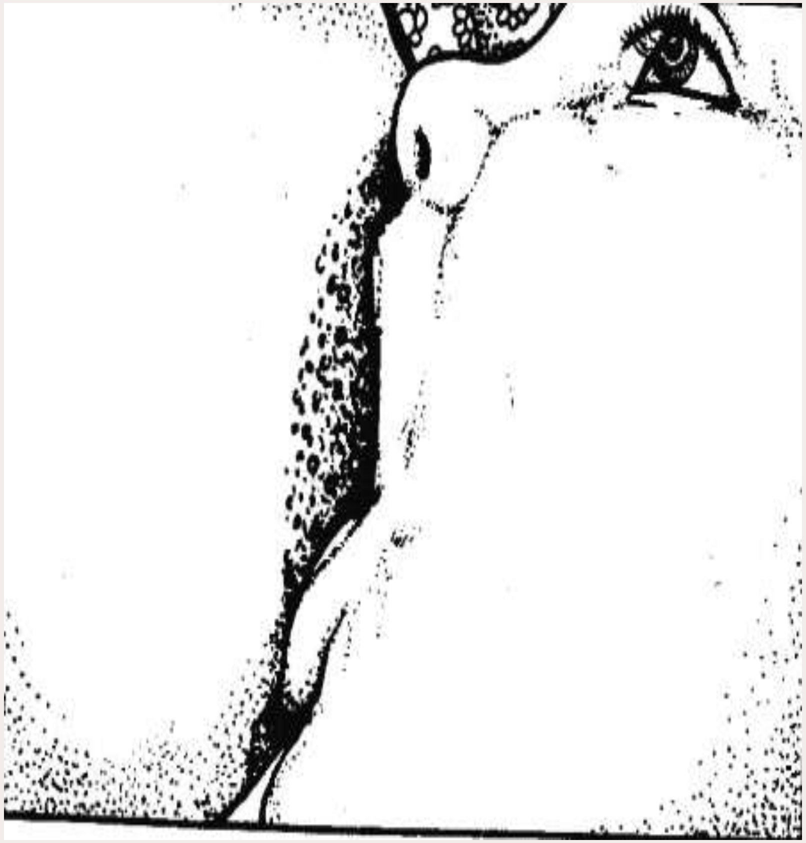
- लैक्टेशनल एमेनॉरिया विधि की शर्तों को लागू रहते ही स्वास्थ्य केन्द्र में फॉलो–अप जांच के लिए आने की योजना बनायें ताकि लाभार्थी महिला किसी अन्य गर्भनिरोधक उपाय का चुनाव कर सके और उसे गर्भ के प्रति सुरक्षा मिलना जारी रहे।

dkedkth efgykvkas ds fy, yS e dk i[;kSx

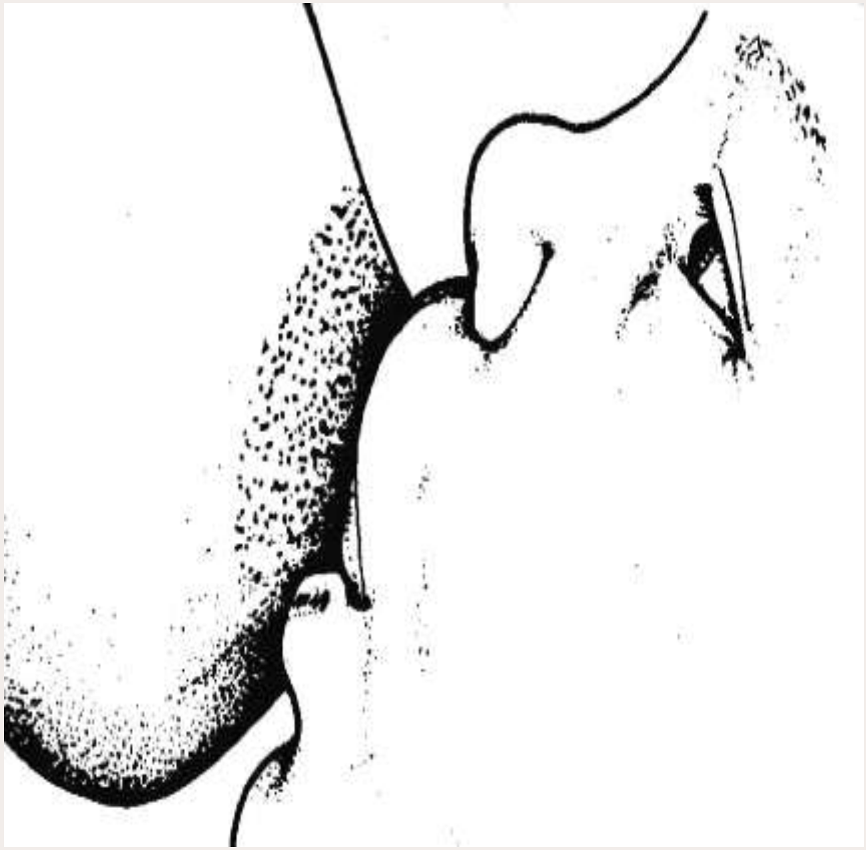
dkedkth efgyk;sa dke ds दौरान शिशु को viu s ikl रखकर स्तनपान करा सकती हैं।

कामकाजी महिलाओं के लिए लैम का प्रयोग

- अपने शिशु से दूर रहने वाली efgyk;sa Òh yse viuk ldrh gSa v©j gj pkj ?k.Vs ds Òhrj viuk nw/k fudky dj cPps dks fiyk सकती हैं।
- हालाँकि इस स्थिति में गर्भ की संभावना कुछ अधिक होंगी (5 प्रति 100 महिला)।



सही जुडाव



गलत जुडाव

स्तनपान का सही तरीका

गलत तरीका

सही तरीका

गलत तरीका

आइये स्तनपान को बढावा दें