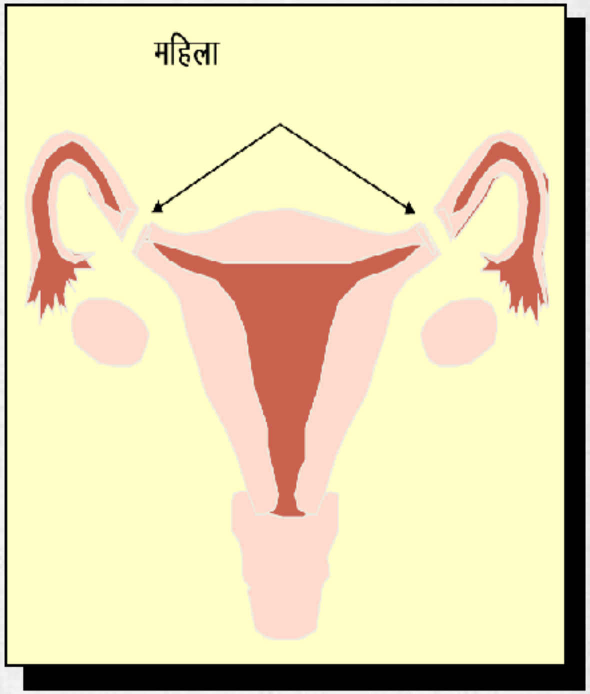
महिला नसबंदी क्या है?

- महिला नसबंदी को ट्यबल लाइगेशन भी कहा जाता है। यह एक साधारण सा प्रकिया है।यह गर्भनिरोध का स्थायो तरीका है। उन दंपति के लिए अच्छा विकल्प है,जो अब और बच्चे नहीं चाहते।
- महिलाओं में वह ट्यब काट कर बांध दी जाती है, जो अंडे को गर्भाशय तक लाती हैइस प्रक्रिया में अंडे को शुक्राणु से मिलने से रोका जाता है, ताकि गर्भ न ठहर सके।
- महिला नसबंदी तुरंत प्रभावी हो जाती है।
- महिला नसबंदी की प्रभावशीलता 1000 में से केवल 5 महिलाएं ही गर्भवती होती हैं।



महिला नसबंदी के लाभ

- सुरक्षित व प्रभावकारी
- प्रयोग में आसान
- गर्भ धारण से स्थायी सुरक्षा प्रदान करती है।
- महिला के लिए सुविधाजनक
- स्वास्थ्य संबंधी अन्य लाभ
- महिला नसबंदी अंडाशय के कैंसर व पेडु संबंधी रोग की आशंका को कम करती है।
- इसके कोई दुष्प्रभाव नहीं हैं न दीर्घ काल में रोग की आशंका है।

महिला नसबंदी की सीमाएं

- इस उपाय के असफल होने की आशंका कम है, पर संभव है।
- प्रकिया के लिए प्रशिक्षित डॉक्टर चाहिएं।
- प्रकिया में कोई पेचीदगी हो सकती है।
- इसे स्थायी मानना चाहिए।
- इसे समाप्त करना कठिन है।
- यौन रोगों व एचआईवी से सुरक्षा नहीं दिलाती।

महिला नसबंदी के बाद ध्यान देने वाली बातें

- दो दिन का आराम
- एक सप्ताह ज्यादा काम व भारी सामान उठाने से बचे
- प्रकिया वाली जगह को साफ और सूखा रखें
- कम से कम एक सप्ताह के लिए या जब तक दर्द हो, यौन संबंध बनाने से बचें। (इसमें एक सप्ताह से ज्यादा समय लग सकता है)

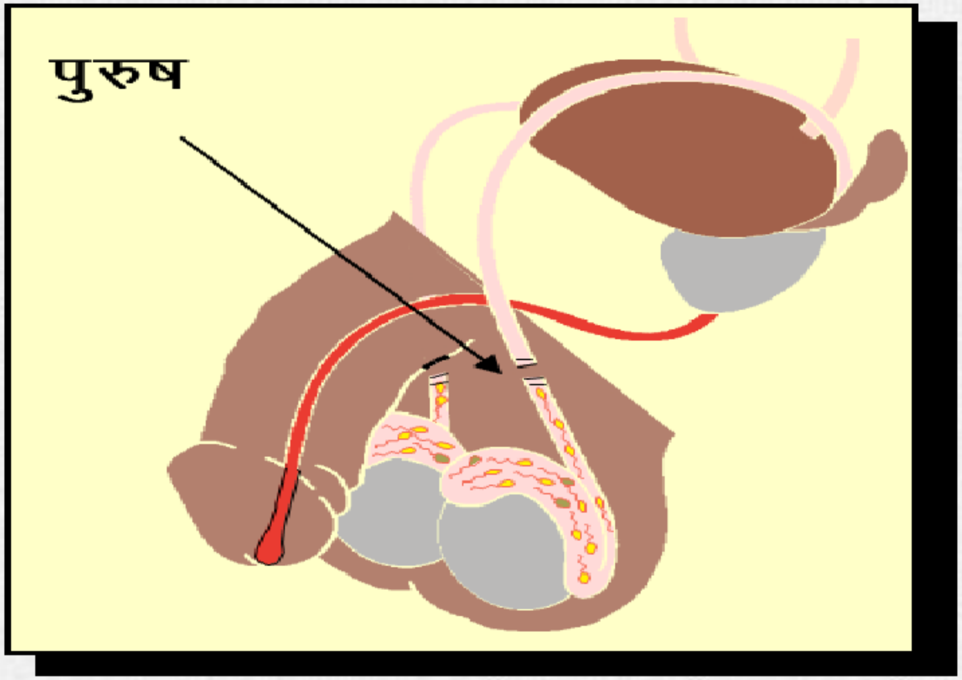
स्वाथ्यकर्मी या डॉक्टर से कब मिलें?

- प्रकिया के 7 से 14 दिन के बाद नियमित जांच के लिए जाएं।
- पहले चार सप्ताह में खासतौर से अगर पहले सप्ताह में :
- तेज बुखार हो
- बेहोशी हो, सिर घूमता हुआ लगे या चक्कर आएं
- (महिला नसबंदी के बाद रक्तस्राव हो, तो इसके कारण एसा हो सकता है)
- जख्म से पस या रक्त आए।
- दर्द, जलन, लाली या सूजन हो, जो ठीक न हो रही हो।
- अगर महिला को पेट में दर्द हो, एंठन हो या दर्द बढ़ता जाए।

भ्रांतियों का निराकरण

- महिला को कमजोर नहीं करती, न उनकी यौन क्षमताओं को कम करती है।
- महिला का गर्भाशय नहीं निकाला जाता।
- वजन, भूख या बाहरी रूपरंग पर प्रभाव नहीं पडता।
- महिलाओं को ज्यादा या अनियमित माहवारी नहीं होती।
- भविष्य में कोई रोग नहीं होता।

- <u>पुरुष नसबंदी</u>



पुरुष नसबंदी क्या है?

- यह एक साधारण सी बिना टॉकां ,बिना चीरा की प्रकिया है
- यह गर्भनिरोध का स्थायी तरीका है।
- उन दंपति के लिए अच्छा विकल्प है, जो अब और बच्चे नहीं चाहते।

पुरुष नसबंदी कैसे काम करती है?

- पुरुषों में वह नली काट कर बांध दी जाती है, जो शुक्राणु लेकर आती है।
- इस प्रक्रिया में अंडे को शुक्राणु से मिलने से रोका जाता है, ताकि गर्भ न ठहर सके।
- पुरुष नसबंदी: पहले एक साल में 1000 में से केवल 5 महिलाएं ही गर्भवती हो सकती हैं। (जहां नसबंदी के 3 महीने बाद वीर्य जांच की सुविधा है।)
- पुरुष नसबंदी 3 महीने बाद प्रभावी होती है। (तब तक गर्भनिरोध का कोई और तरीका अपनाना चाहिए)

पुरुष नसबंदी के लाभ

- सुरक्षित व प्रभावकारी
- प्रयोग में आसान
- गर्भ से स्थायी सुरक्षा प्रदान करती है।
- पुरुष के लिए सुविधाजनक
- इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं हैं न दीर्घ काल में रोग की आशंका है।

पुरुष नसबंदी की सीमाएं

- इस उपाय के असफल होने की आशंका कम है, पर संभव है।
- प्रकिया के लिए प्रशिक्षित डॉक्टर चाहिएं।
- इसे स्थायी मानना चाहिए।
- इसे समाप्त करना कठिन है।

पुरुष नसबंदी के बाद ध्यान देने वाली बातें

- अगर हो सके, तो पहले चार घंटे अंडकोष पर ठंडी पट्टी रखें।
- पहले दो–तीन दिन आरामदायक जांघिया पहनें, ताकि सूजन व असुविधा कम हो।
- प्रकिया के दो दिन बाद ही वह अपना काम काज शुरू कर सकता है
- एक हफ्ते बाद से ही भारी काम शुरू कर सकता है जैसे कि साईकिल चलाना
- प्रकिया वाली जगह को साफ और सूखा रखें
- प्रकिया के बाद तीन महीने तक कोई अन्य गर्भनिरोधक साधन इस्तेमाल करें
- तीन महीने बाद वीर्य की जांच करवाये

स्वाथ्यकर्मी या डॉक्टर से कब मिलें?

- नसबंदी के 48 घंटे बाद डॉक्टर से मिलें और 3 महीने बाद वीर्य जांच करवाएं
- डॉक्टर से तुरंत मिलें यदि :
- तेज बुखार हो
- ऑपरेशन वाली जगह में खूब दर्द हो, सूजन हो या जख्म से पस या रक्त आए

भ्रांतियों का निराकरण

- पुरुष को कमजोर नहीं करती, न ही उनकी यौन क्षमताओं में किसी प्रकार की कोई कमी आती है।
- पुरुष के अंडकोष नहीं निकाले जाते।
- वजन, भूख या बाहरी रूपरंग पर प्रभाव नहीं पडता।
- पुरुष के मर्दानगी पर प्रभाव नहीं पड़ता।
- भविष्य में पुरुष नसबंदी के कारण कोई रोग नहीं होता।