सुखी परिवार का आधार
माँ बनने की मन में चाह
परणिये उमर जब अठारह
तब तन का विकास हो पूर्ण
बच्चे भी विकसे सम्पूर्ण
दूसरा बच्चा कब ?
पहला पढ़ने जाये तब !
बच्चा पढ़ने जाये कब ?
3-4 बरस का होये तब
बच्चे के ये 3-4 बरस
बुद्धि बढ़े, विकास सहर्ष
इस विकास का क्या आधार
माँ की ममता, सही आहार
पहले बच्चों के जन्म में अन्तर लाय
फिर, दो के बाद, बच्चे रुक जाय
NIRODH
निरोध
पुरुषों के लिए सुगम उपाय

छोटा परिवार = सुखी परिवार
छोटे परिवार के फायदे हज़ार

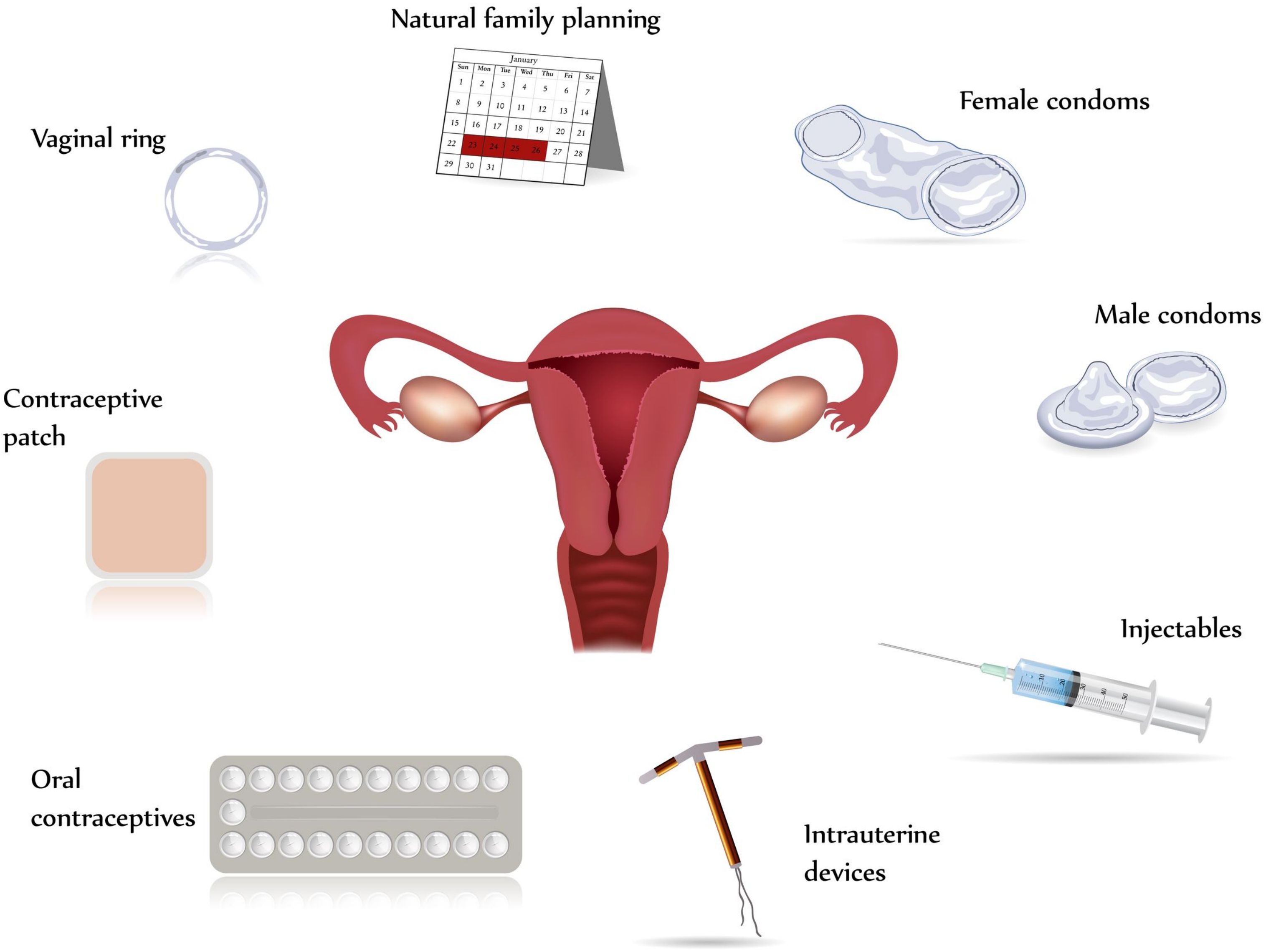
पहला बच्चा शादी के तीन साल बाद

दो बच्चों के बीच तीन साल का अंतर

अस्थायी तरीके:
पुरुष = कंडोम
महिला = आई.यू.डी., गोलियाँ, इंजेक्शन

स्थायी तरीके:
पुरुष = नसबंदी
महिला = नलबंदी

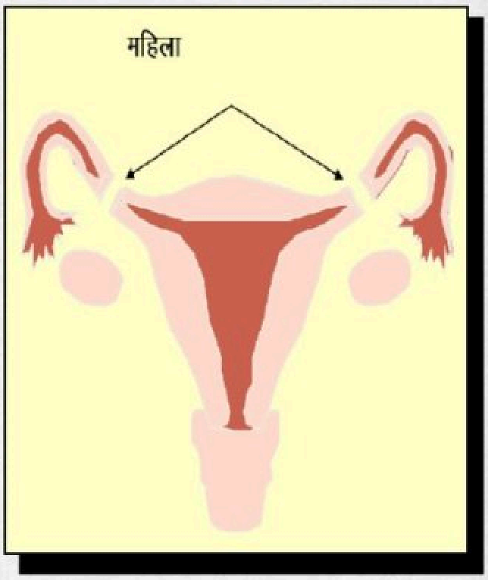
तुरंत अपने स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें


Natural family planning
Female condoms
Vaginal ring
Male condoms
Contraceptive patch
Injectables
Oral contraceptives
Intrauterine devices

CONTRACEPTION METHODS
CONDOM
FEMALE CONDOM
DIAPHRAGM
HORMONAL RING
UID
CONTRACEPTIVE INJECTION
IMPLANT
CONTRACEPTIVE PATCH
ORAL CONTRACEPTION
SURGICAL STERILIZATION

महिला नसबंदी क्या है?

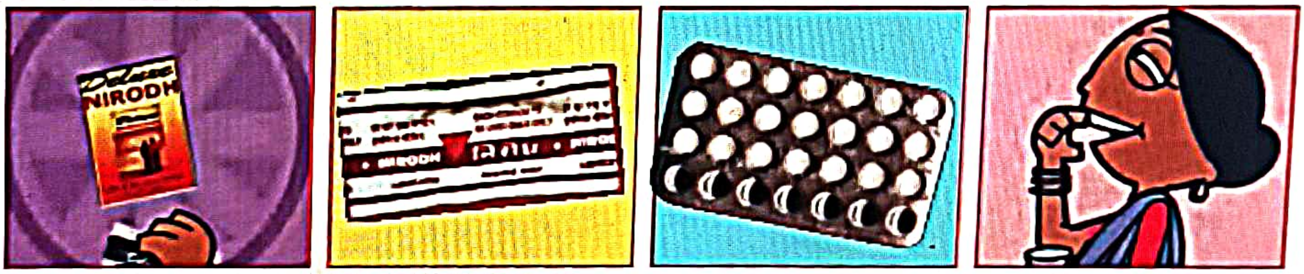
- महिला नसबंदी को ट्यूबल लाइगेशन भी कहा जाता है। यह एक साधारण सा प्रकिया है।यह गर्भनिरोध का स्थायो तरीका है। उन दंपति के लिए अच्छा विकल्प है,जो अब और बच्चे नहीं चाहते।
- महिलाओं में वह ट्यूब काट कर बांध दी जाती है, जो अंडे को गर्भाशय तक लाती हैइस प्रक्रिया में अंडे को शुक्राणु से मिलने से रोका जाता है, 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।



२.५. नव दम्पतियों के लिए उपयुक्त गर्भनिरोधक तरीके

नव दम्पत्तियों के लिए उपयुक्त गर्भनिरोधक तरीका है

– कण्डोम (पति के लिए)
– गर्भनिरोधक गोली, माला एन (पत्नी के लिए)



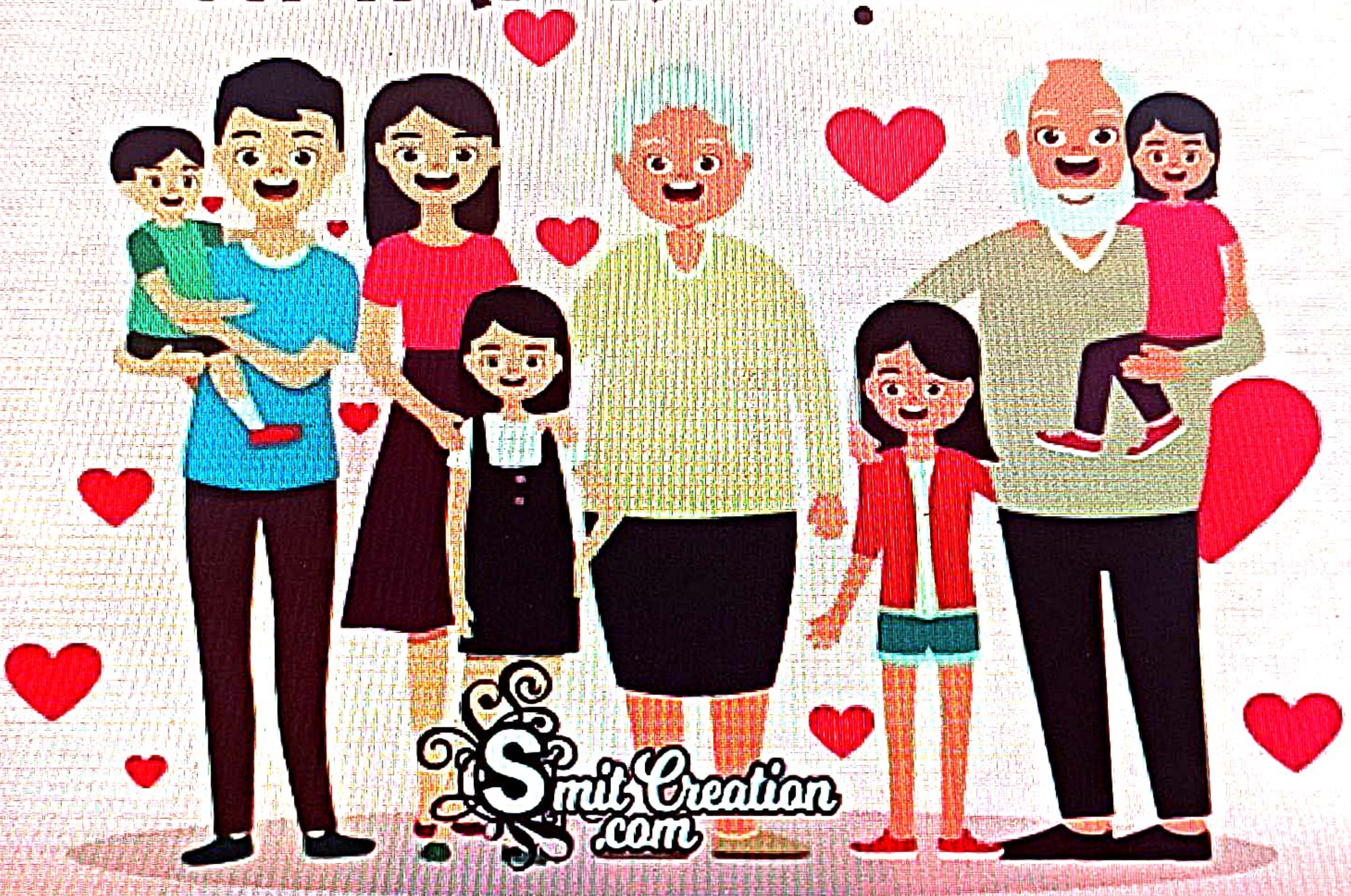
सेवाएं व साधन कंहा प्राप्त किए जा सकते हैं?

- कंडोम और गर्भनिरोधक गोलियां आंगनवाड़ी केन्द्रों में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ए.एन.एम., प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.), उप स्वास्थ्य केन्द्र (एस.एच.सी.) आशा के पास उपलब्ध होती है। ये साधन मुफ्त हैं।
- कुछ साधन आशा द्वारा घर–घर जा कर उपलब्ध कराए जाते हैं। ये साधन दवाई की दुकानों पर भी उपलब्ध होते हैं।

बच्चों को ईश्वर का उपहार ना बताओं,

अंधविश्वास से

आबादी मत बढ़ाओ।



परिवार नियोजन की विभिन्न विधियां

विधियां	लाभ	सीमाएं
ओरल कंट्रासेप्टिव पिल्स	• गोली सुरक्षित एवं बहुत कारगर है • अधिकांश महिलाओं द्वारा यह गोली मासिक धर्म शुरू होने से लेकर मासिक धर्म बंद होने तक ली जा सकती है। • जब कोई महिला गर्भवती होना चाहे तो वह गोली लेना बंद कर देती है। • यह प्रत्यावर्तनीय है तथा प्रजनन क्षमता तेजी से वापस आ जाती है।	• रोज लेना पड़ता है • सिर दर्द, चक्कर, मिचली, स्तन की कोमलता जैसे सामान्य दुष्प्रभाव होते हैं। • एस टी आई/एच आई वी से कोई संरक्षण प्रदान नहीं करता है
इंट्रा यूट्रिन कंट्रासेप्टिव डिवाइस (आई यू सी डी)	• सुरक्षित एवं कारगर • प्रसव के तुरंत बाद अथवा प्रसव के बाद 48 घंटे के अंदर डाली जा सकती है • 5 से 10 वर्ष तक संरक्षण प्रदान कर सकती है परंतु हटाने पर प्रजनन क्षमता अविलंब लौट आती है • स्तनपान पर कोई असर नहीं होता है	• रक्तस्राव के पहले कुछ चक्र भारी, सामान्य से अधिक कष्टकारी हो सकते हैं • एचआईवी/एड्स सहित एस टी आई के विरूद्ध बचाव नहीं करता है • डालने और निकालने के लिए प्रशिक्षित व्यक्ति की जरूरत होती है
आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली (ई सी पी)	• सभी महिलाओं के लिए सुरक्षित • असुरक्षित संभोग के बाद 72 घंटे के अंदर लेने पर गर्भधारण को रोक सकती है • बंद करने पर प्रजनन क्षमता वापस आने में कोई विलंब नहीं होता है।	• गर्भनिरोध की अधिकांश नियमित विधियों जितना कारगर नहीं है • एचआईवी/एड्स सहित एस टी आई के विरूद्ध बचाव नहीं करती है
कंडोम	• एचआईवी सहित कुछ यौन संक्रमित संक्रमणों तथा गर्भधारण के विरूद्ध बचाव कर सकता है • प्रसव के बाद जैसे ही जोड़ा संभोग आरंभ करे, इसका प्रयोग किया जा सकता है • हर किसी के लिए सुरक्षित एवं कारगर • कोई दुष्प्रभाव नहीं है	• सही ढंग से इस्तेमाल किया जाना चाहिए • यह यौन गतिविधि में रूकावट पैदा करता है • कंडोम फट या फिसल सकता है
महिला बंध्याकरण (नलबंदी) तथा पुरूष बंध्याकरण (नसबंदी)	• स्थाई संरक्षण प्रदान करता है • सरल प्रक्रिया जिसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है • किसी भी समय किया जा सकता है	• अप्रत्यावर्तनीय तथा महंगा • एस आई टी, एचआईवी/एड्स से रक्षा नहीं करता है • प्रक्रिया के दौरान और बाद में दर्द एवं तकलीफ संभावित दुष्प्रभाव हैं • प्रक्रिया के बाद पहले तीन महीनों तक नसबंदी कारगर नहीं है। इस अवधि के दौरान जोड़ों को कंडोम या गोली जैसे गर्भनिरोधक का प्रयोग करना चाहिए।

Search