परिवार नियोजन व गर्भनिरोधक विधियों की जानकारी

उम्मीद

छोटे परिवार की बड़ी खुशियां

POPULATION FOUNDATION OF INDIA

आकार
Shaping Responsible Reproductive Behaviour
An Initiative by Mobius Foundation

SAVE A MOTHER

गर्भधारण का उचित समय एवं अंतराल

01

बीस वर्ष की आयु के बाद ही पहली बार गर्भधारण करें

02

प्रसव के दो साल बाद ही गर्भधारण के बारे में सोचें। ऐसा करने से दो बच्चों के बीच में तीन साल का अंतर रहेगा जिससे माँ और बच्चा दोनों स्वस्थ रहेंगे

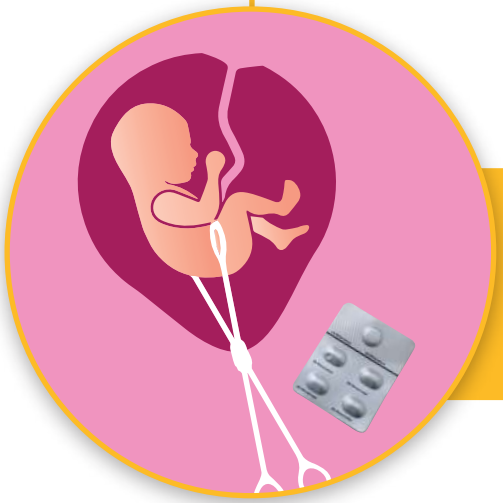
03

गर्भपात होने पर कम से कम 6 महीने बाद ही अगला गर्भधारण करें

गर्भधारण का उचित समय एवं अंतराल

1. बीस वर्ष की आयु के बाद ही पहली बार गर्भधारण करें

2. प्रसव के दो साल बाद ही गर्भधारण के बारे में सोचें



3. गर्भपात के कम से कम 6 महीने बाद ही अगला गर्भधारण करें

बहुत कम उम्र में / ज़्यादा उम्र में / बहुत जल्दी जल्दी/ बहुत बार बच्चे होने से माँ और बच्चे के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

बहुत कम उम्र / ज़्यादा उम्र में गर्भावस्था →

माँ की उम्र 18 साल से कम या 35 साल से ज़्यादा है

बहुत जल्दी जल्दी गर्भावस्था →

क : प्रसव के बाद दो साल से कम अंतराल में पुनः गर्भधारण कर लेना

ख : गर्भपात के बाद छः माह के भीतर पुनः गर्भधारण कर लेना

बहुत बार गर्भावस्था →

महिला का पांच या उससे ज़्यादा बार गर्भवती होना

→

मां के स्वास्थ पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

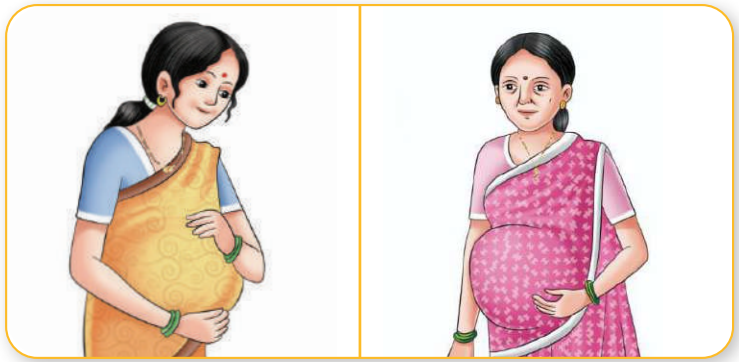
- **खून की कमी**
- **निम्न की सम्भावना बढ़ जाना**
  - संक्रमण
  - गर्भपात
  - रक्तस्त्राव
  - बाधित प्रसव (प्रसव होने में कठिनाई)
  - प्री-एक्लेम्पसिया या एक्लेम्पसिया (गर्भावस्था में रक्तचाप बढ़ जाना या दौरे पड़ना)
  - नौ महीने से पहले बच्चा हो जाना

बच्चे के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

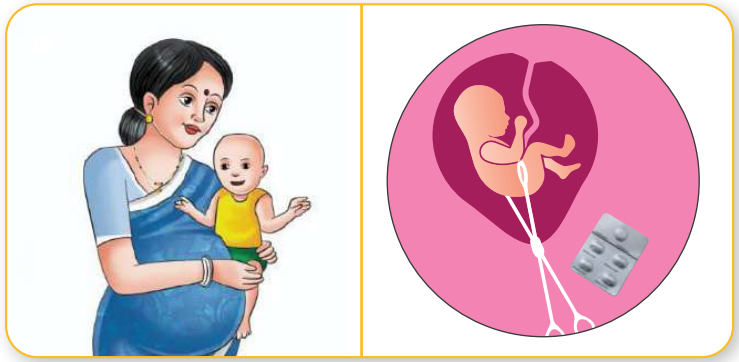
- **जन्म के समय वजन कम होना**
- **शारीरिक एवं / या मानसिक विकलांगता की संभावना**
- **जन्म के तुरंत बाद या जल्द मृत्यु**

बहुत कम उम्र में / ज़्यादा उम्र में / बहुत जल्दी जल्दी/ बहुत बार बच्चे होने से माँ और बच्चे के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

बहुत कम उम्र / ज़्यादा उम्र में गर्भावस्था →



बहुत जल्दी जल्दी गर्भावस्था →



बहुत बार गर्भावस्था →

मां के स्वास्थ पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

- **खून की कमी**
- **निम्न की सम्भावना बढ़ जाना**
  - संक्रमण
  - गर्भपात
  - रक्तस्त्राव
  - बाधित प्रसव (प्रसव होने में कठिनाई)
  - प्री-एक्लेम्पसिया या एक्लेम्पसिया (गर्भावस्था में रक्तचाप बढ़ जाना या दौरे पड़ना)
  - नौ महीने से पहले बच्चा हो जाना

बच्चे के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

- **जन्म के समय वजन कम होना**
- **शारीरिक एवं / या मानसिक विकलांगता की संभावना**
- **जन्म के तुरंत बाद या जल्द मृत्यु**

परिवार नियोजन के लाभ

- पहले बच्चे का लालन-पालन अच्छी तरह से होता है और वह स्वस्थ रहता है
- दूसरे बच्चे के स्वस्थ पैदा होने की संभावना अधिक रहती क्योंकि वह माँ के गर्भ में अच्छी तरह बढ़ता है और उसका वज़न सामान्य रहता है
- माँ भी स्वस्थ रहती है। दो बच्चों के बीच उचित अंतर रखने से माँ कमज़ोरी, कुपोषण, खून की कमी का शिकार नहीं होती है

परिवार नियोजन के अन्य लाभ

- माँ और बच्चे स्वस्थ रहते हैं और उन्हें डॉक्टरी मदद की ज़रूरत कम पड़ती है
- बच्चों के लालन पालन पर उचित ध्यान और समय मिलता है
- बच्चों को शिक्षा के अधिक अवसर मिलते हैं
- परिवार की आर्थिक समृद्धि बढ़ती है

गर्भनिरोधक विधियों के प्रयोग से दंपति अपनी इच्छा से बच्चों में उचित अंतर एवं परिवार को सीमित रख सकते हैं

परिवार नियोजन के लाभ

पहले बच्चे का लालन-पालन अच्छी तरह से होता है और वह स्वस्थ रहता है

दूसरे बच्चे के स्वस्थ पैदा होने की संभावना अधिक रहती है

दो बच्चों के बीच उचित अंतर रखने से माँ भी स्वस्थ रहती है

परिवार नियोजन के अन्य लाभ

माँ और बच्चे स्वस्थ रहते हैं और उन्हें डॉक्टरी मदद की ज़रूरत कम पड़ती है

बच्चों के लालन पालन पर उचित ध्यान और समय मिलता है

बच्चों को शिक्षा के अधिक अवसर मिलते हैं

परिवार की आर्थिक समृद्धि बढ़ती है

गर्भनिरोधक विधियों के प्रयोग से दंपति अपनी इच्छा से बच्चों में उचित अंतर एवं परिवार को सीमित रख सकते हैं

प्रसव उपरान्त गर्भधारण की संभावना

एक महिला प्रसव के कितने समए बाद गर्भधारण कर सकती है यह उसके स्तनपान कराने की स्थिति पर निर्भर करता है

01

वे महिलाएं जो किसी भी कारण से स्तनपान नहीं करा रहीं हैं उन्हें प्रसव के सिर्फ **एक महीने बाद** गर्भधारण का खतरा बन जाता है

02

वे महिलाएं जो स्तनपान करा तो रही हैं पर उसके साथ बच्चे को उपरी पदार्थ जैसे कि बोतल से दूध, जूस, अन्य तरल पदार्थ दे रही हैं, उन्हें प्रसव के **डेढ़ महीने बाद** गर्भधारण का खतरा बन जाता है

03

वे महिलाएं जो पूरी तरह से स्तनपान करा रहीं है यानि दिन और रात बच्चे को सिर्फ अपना ही दूध पिला रहीं हैं, उन्हें प्रसव के **छः महीने बाद** गर्भधारण का खतरा होता है

याद रहे, कई बार तो प्रसव के बाद माहवारी शुरु होने के पहले भी महिला गर्भधारण कर सकती है

गर्भपात के बाद 10 से 14 दिनों के भीतर ही फिर से गर्भधारण का खतरा बन जाता है

प्रसव उपरान्त गर्भधारण की संभावना

एक महिला प्रसव के कितने समए बाद गर्भधारण कर सकती है यह उसके स्तनपान कराने की स्थिति पर निर्भर करता है

महिलाएं जो स्तनपान नहीं करा रहीं हैं

एक महीने

बाद गर्भधारण का खतरा

महिलाएं जो स्तनपान के साथ-साथ बच्चे को उपरी पदार्थ भी दे रही हैं

डेढ़ महीने

बाद गर्भधारण का खतरा

महिलाएं जो दिन और रात बच्चे को सिर्फ अपना ही दूध पिला रहीं हैं

छः महीने

बाद गर्भधारण का खतरा

याद रहे, कई बार तो प्रसव के बाद माहवारी शुरु होने के पहले भी महिला गर्भधारण कर सकती है

गर्भपात के बाद 10 से 14 दिनों के भीतर ही फिर से गर्भधारण का खतरा बन जाता है

गर्भनिरोधक विधियों के प्रकार

महिलाओं द्वारा प्रयोग की जाने वाली गर्भनिरोधक विधियाँ-

- **माला-एन गोली:** रोज़ खाई जाने वाली गोलियाँ
- **छाया गोली:** साप्ताहिक गर्भनिरोधक गोलियां
- **आई.यू.सी.डी:** गर्भाशय में रखी जाने वाली गर्भनिरोधक वस्तु जो पांच या दस साल के लिये गर्भ से बचाती है
- **एम.पी.ए गर्भनिरोधक इंजेक्शन (अंतरा):** एक सुई, जो 3 महीने के अंतराल पर लगवाई जाती है
- **महिला नसबंदी:** एक छोटा सा ऑपरेशन जो गर्भधारण की संभावना को हमेशा के लिये रोक देता है
- **सबडर्मल गर्भनिरोधक इमप्लान्ट:** नई गर्भनिरोधक विधि जो तीन वर्ष तक गर्भधारण से बचाव करती है।

अभी यह कुछ ही जिलों में उपलब्ध है

पुरुषों द्वारा प्रयोग की जाने वाली गर्भनिरोधक विधियाँ-

- **कंडोम:** यह बहुत पतले रबर जैसे पदार्थ से बनी थैली होती है, जिसे हर बार संभोग के समय पुरुष को प्रयोग करना होता है
- **पुरुष नसबंदी:** एक छोटा सा ऑपरेशन जो गर्भधारण की संभावना को हमेशा के लिये रोक देता है

ईज़ी पिल: महिला के लिए गोली, जो असुरक्षित यौन संबंध हो जाने के बाद खाई जाती है।

यह नियमित परिवार नियोजन का साधन नहीं है

गर्भनिरोधक विधियों के प्रकार

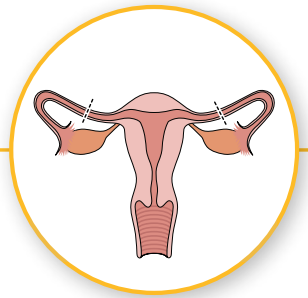
महिलाओं द्वारा प्रयोग की जाने वाली गर्भनिरोधक विधियाँ-

माला-एन गोली

छाया गोली

आई.यू.सी.डी

एम.पी.ए गर्भनिरोधक इंजेक्शन (अंतरा)

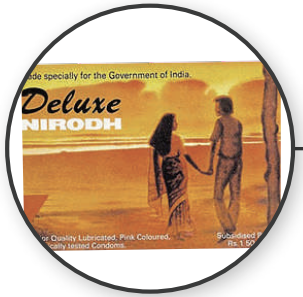


महिला नसबंदी

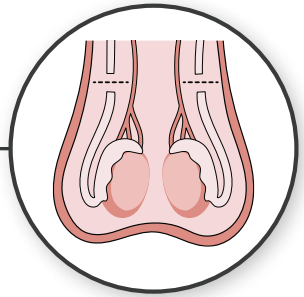
सबडर्मल गर्भनिरोधक इमप्लान्ट

सीमित जिलों में उपलब्ध

पुरुषों द्वारा प्रयोग की जाने वाली गर्भनिरोधक विधियाँ-



कंडोम



पुरुष नसबंदी

आपातकालीन गर्भनिरोधक

ईज़ी पिल: महिला के लिए गोली, जो असुरक्षित यौन संबंध हो जाने के बाद खाई जाती है।

यह नियमित परिवार नियोजन का साधन का साधन नहीं है

गर्भनिरोधक विधियों की मुख्य बातें

कंबाइंड गर्भनिरोधक गोलियाँ - माला-एन

फायदे

- माहवारी नियमित हो जाती है और माहवारी में दर्द और रक्तस्राव कम होता है (जिससे खून की कमी से बचाव होता है)
- इनका प्रयोग बंद करने पर महिला शीघ्र ही गर्भधारण कर सकती है
- इनसे संभोग मे कोई बाधा नहीं पहुंचती है
- इसके प्रयोग से गर्भाशय, अंडाशय एवम पेडू से संबंधित परेशानियों से बचाव होता है

प्रभाव

- अनियमित रक्तस्राव, हल्का सिरदर्द, जी मिचलाना, उल्टी आना आदि। ये नुकसानदायक नहीं होते हैं और अक्सर दो, तीन माह में स्वतः ठीक हो जाते हैं
- लम्बे समय के प्रयोग से कुछ महिलाओं में एक-दो किलो वज़न बढ़ सकता है

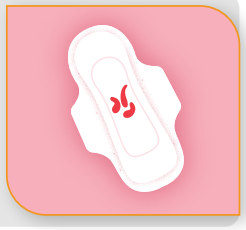
ध्यान रहे

- रोज़ एक गोली खाना होता है, चाहे संभोग हो या नहीं
- इसे शुरु करने से पहले ए. एन. एम दीदी या डाक्टर की सलाह ज़रुर लें
- इन से दूध की मात्रा कम हो सकती है इसलिये स्तनपान कराने वाली महिलाएं इसे प्रसव के छः माह बाद शुरु करें
- यह यौन रोगों (जेसे एच.आई.वी/एड्स) से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही योन रोगों से बचाव करता है

कंबाइंड गर्भनिरोधक गोलियाँ - माला-एन

फायदे (+)

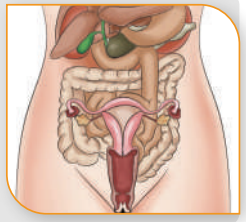
01 माहवारी नियमित हो जाती है और माहवारी में दर्द और रक्तस्राव कम होता है



02 इनका प्रयोग बंद करने पर महिला शीघ्र ही गर्भधारण कर सकती है

03 संभोग मे कोई बाधा नहीं पहुंचती है

04 गर्भाशय, अंडाशय एवम पेडू से संबंधित परेशानियों से बचाव होता है



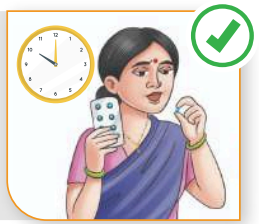
प्रभाव (-)

01 अनियमित रक्तस्राव, हल्का सिरदर्द, जी मिचलाना, उल्टी आना आदि

02 कुछ महिलाओं का एक-दो किलो वज़न बढ़ सकता है

ध्यान रहे (*)

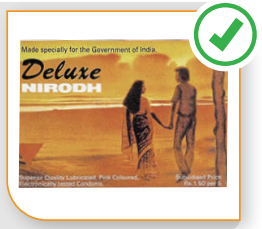
01 रोज़ एक गोली खाना होता है, चाहे संभोग हो या नहीं



02 शुरु करने से पहले ए. एन. एम दीदी या डाक्टर की सलाह ज़रुर लें

03 इन से दूध की मात्रा कम हो सकती है, इसलिये स्तनपान कराने वाली महिलाएं इसे प्रसव के छः माह बाद ही शुरु करें

04 एच.आई.वी/एड्स से या अन्य योन रोगों से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही इनसे बचाव करता है



साप्ताहिक गोली - छाया

फायदे

- स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिये उपयुक्त। वे इसे प्रसव के तुरंत बाद शुरु कर सकती हैं
- इन गोलियों में कोई भी हार्मोन नहीं होता हैं इसलिए इनके प्रयोग से वे बदलाव नहीं होते जो माला – एन से होते हैं जैसे सिर दर्द, जी मिचलाना, उल्टी आना

प्रभाव

- इनके प्रयोग से कुछ महिलाओं की माहवारी में बदलाव आते हैं, जैसे कि पहले की तुलना में कम रक्तस्राव होना और फिर माहवारी का देर से आना

ध्यान रहे

- छाया गोली को रोज़ नहीं खाना पड़ता है। शुरु के तीन माह में सप्ताह में दो बार खाई जाती है। उसके बाद चौथे माह से यह गोली सप्ताह में केवल एक बार खाई जाती है। इसका सही प्रयोग समझना ज़रुरी है ताकि यह असरदार हो
- गोली बन्द करने के बाद महिला जल्द ही गर्भधारण कर सकती है
- यह यौन रोगों (जेसे एच.आई.वी/एड्स) से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही योन रोगों से बचाव करता है

साप्ताहिक गोली - छाया

फायदे (+)

01 स्तनपान कराने वाली महिलाएं **प्रसव के तुरंत बाद शुरु कर सकती हैं**

02 **हार्मोन न होने के कारण सिर दर्द, जी मिचलाना या उल्टी आना जैसे प्रभाव नहीं होते हैं**

प्रभाव (-)

01 माहवारी में बदलाव हो सकते हैं,

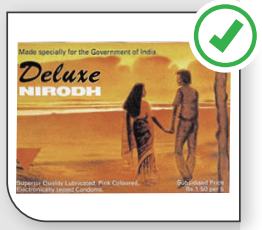
पहले की तुलना में कम रक्तस्राव होना और फिर माहवारी का देर से आना

ध्यान रहे (*)

01 **शुरु के तीन माह में सप्ताह में दो बार। उसके बाद चौथे माह से सप्ताह में केवल एक बार खानी है**

02 गोली बन्द करने के बाद महिला **जल्द ही गर्भधारण कर सकती है**

03 **एच.आई.वी/एड्स से या अन्य योन रोगों से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही इनसे बचाव करता है**



आई.यू.सी.डी - कॉपर-टी

फायदे

- इसे लगवाकर महिला लंबे समय तक (जैसे पांच या दस वर्ष) गर्भधारण से बच सकती है
- स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए एक बहुत अच्छा तरीका है। इसे प्रसव के तुरन्त बाद भी लगवाया जा सकता है

प्रभाव

- इसे लगवाने के बाद कुछ माह तक माहवारी के दौरान ज़्यादा खून आना या पेट दर्द हो सकता है

ध्यान रहे

- इसे लगवाने और निकलवाने के लिये प्रशिक्षित सेवा प्रदाता की ज़रुरत पड़ती है
- इसे निकलवा देने पर महिला शीघ्र ही गर्भधारण कर सकती है
- यह यौन रोगों (जेसे एच.आई.वी/एड्स) से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही योन रोगों से बचाव करता है

आई.यू.सी.डी - कॉपर-टी

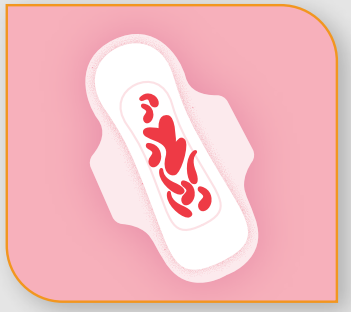
फायदे (+)

01 **पांच या दस वर्ष तक गर्भधारण से बचाव**

02 स्तनपान कराने वाली महिलाएँ **प्रसव के तुरन्त बाद लगवा सकती हैं**

प्रभाव (-)

01 इसे लगवाने के बाद कुछ माह तक माहवारी के दौरान **ज़्यादा खून आना या पेट ऽदर्द हो सकता है**



ध्यान रहे (*)

01 इसे लगवाने और निकलवाने के लिये **प्रशिक्षित सेवा प्रदाता की ज़रुरत पड़ती है**

02 इसे निकलवा देने पर महिला जल्दी ही **गर्भधारण कर सकती है**

03 **एच.आई.वी/एड्स से या अन्य योन रोगों से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही इनसे बचाव करता है**

अंतरा - एम.पी.ए इंजेक्शन

फायदे

- स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिये भी एक सुरक्षित उपाय
- अंतरा के प्रयोग से खून की कमी, गर्भाशय के कैंसर, गर्भाशय के ट्यूमर और पेडू में सूजन जैसी परेशानियों से बचाव होता है

प्रभाव

- इसे लगवाने के बाद मासिक धर्म में बदलाव आ सकते हैं जैसे अनियमित रक्तस्त्राव होना या माहवारी आना बंद हो जाना। ये बदलाव नुकसानदायक नहीं होते और इंजेक्शन बंद करने के कुछ माह बाद पहले जैसी माहवारी आने लगती है

ध्यान रहे

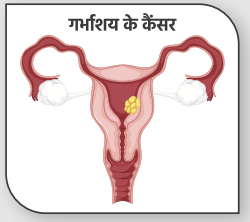
- एक गर्भनिरोधक इंजेक्शन जिसे हर तीन माह के अंतराल पर लगवाना होता है
- अंतरा का आखिरी इंजक्शन लगवाने के बाद पुनः गर्भधारण करने में लगभग सात से दस महीने लग सकते हैं
- यह यौन रोगों (जेसे एच.आई.वी/एड्स) से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही योन रोगों से बचाव करता है

अंतरा - एम.पी.ए इंजेक्शन

फायदे (+)

01 स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिये भी एक सुरक्षित उपाय

02 प्रयोग से
खून की कमी,गर्भाशय के कैंसर, गर्भाशय के ट्यूमर, और पेडू में सूजन जैसी परेशानियों से बचाव



प्रभाव (-)

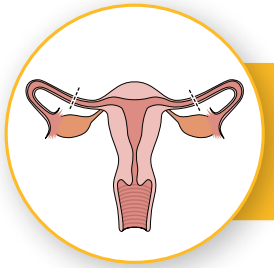
01 इसे लगवाने के बाद मासिक धर्म में बदलाव आ सकते हैं जैसे
अनियमित रक्तस्त्राव होना या माहवारी आना बंद हो जाना

ध्यान रहे (*)

01 इसे हर तीन महीने के अंतराल पर लगवाना होता है

02 आखिरी इंजेक्शन के बाद
पुनः गर्भधारण करने में लगभग सात से दस महीने लग सकते है

03 एच.आई.वी/एड्स से या अन्य योन रोगों से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही इनसे बचाव करता है



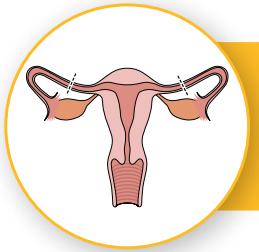
महिला नसबन्दी

फायदे

- नसबन्दी होने के बाद माहवारी पहले की तरह आती रहती है
- नसबन्दी के बाद यौन-इच्छा पर कोई असर नहीं पड़ता है
- स्तनपान कराने में कोई बाधा नहीं पहुंचती है

ध्यान रहे

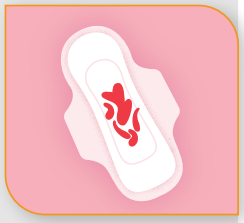
- परिवार नियोजन का स्थाई तरीका है, इसलिये इसका निर्णय सोच समझकर लें
- यह यौन रोगों (जेसे एच.आई.वी/एड्स) से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही योन रोगों से बचाव करता है



महिला नसबन्दी

फायदे (+)

01 नसबन्दी होने के बाद **माहवारी पहले की तरह आती रहती है**

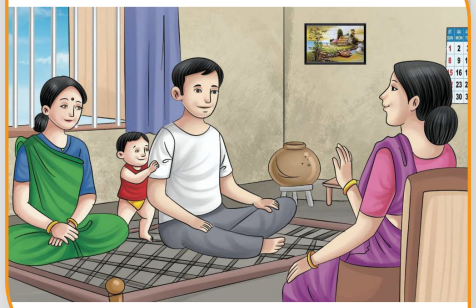


02 **यौन-इच्छा पर कोई असर नहीं पड़ता है**

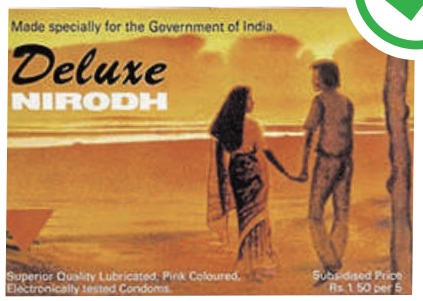
03 **स्तनपान कराने में कोई बाधा नहीं पहुंचती है**

ध्यान रहे (*)

01 परिवार नियोजन का स्थाई तरीका है, **इसलिये इसका निर्णय सोच समझकर लें**



02 **एच.आई.वी/एड्स से या अन्य योन रोगों से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही इनसे बचाव करता है**



सबडर्मल गर्भनिरोधक इमप्लान्ट

फायदे

- इसे लगवाकर महिला तीन साल तक गर्भधारण से बच सकती है।
- इसे निकलवा देने पर महिला जल्दी ही गर्भधारण कर सकती है
- स्तनपान कराने वाली महिला इसे प्रसव के तुरन्त बाद भी लगवा सकती है

प्रभाव

इमप्लान्ट लगवाने के बाद मासिक धर्म में बदलाव आ सकते हैं जैसे अनियमित रक्तस्त्राव होना या माहवारी आना बंद हो जाना। ये बदलाव नुकसानदायक नहीं होते हैं और इम्प्लान्ट निकलवाने पर पहले जैसी माहवारी आने लगती है

ध्यान रहे

यह यौन रोगों (जेसे एच.आई.वी/एड्स) से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही योन रोगों से बचाव करता है

सबडर्मल गर्भनिरोधक इमप्लान्ट एक नई विधि है और यह अभी कुछ ज़िलों के चिन्हित स्वास्थ्य केन्द्रों में ही उपलब्ध है

सबडर्मल गर्भनिरोधक इमप्लान्ट

फायदे (+)

01 इसे लगवाकर **महिला तीन साल तक गर्भधारण से बच सकती है**

02 **इसे निकलवा देने पर** महिला जल्दी ही गर्भधारण कर सकती है

03 स्तनपान कराने वाली महिला **इसे प्रसव के तुरन्त बाद भी लगवा सकती है**

प्रभाव (-)

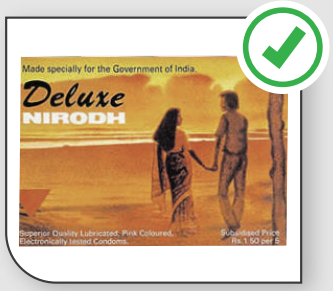
01 मासिक धर्म में बदलाव आ सकते हैं जैसे **अनियमित रक्तस्राव होना या माहवारी आना बंद हो जाना**

अनियमित रक्तस्राव

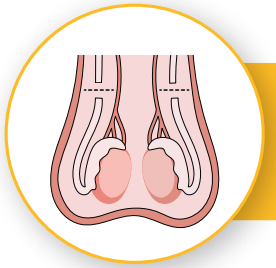
माहवारी आना बंद

ध्यान रहे (*)

01 **एच.आई.वी/एड्स से या अन्य योन रोगों से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही इनसे बचाव करता है**



सबडर्मल गर्भनिरोधक इमप्लान्ट एक नई विधि है और यह अभी कुछ ज़िलों के चिन्हित स्वास्थ्य केन्द्रों में ही उपलब्ध है



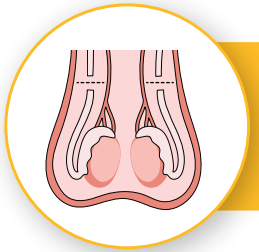
पुरुष नसबन्दी

फायदे

- इस विधि में कोई चीरा या टाँका नहीं लगाया जाता है इसलिये पुरुष तुरंत वापिस घर जा सकता है
- नसबन्दी के बाद यौन-क्षमता या इच्छा तथा शारिरीक क्षमता पर कोई असर नहीं पड़ता है

ध्यान रहे

- परिवार नियोजन का स्थाई तरीका है, इसलिये इसका निर्णय सोच समझकर लें
- पुरुष नसबन्दी का असर तीन महीने बाद ही शुरु होता है, इसलिए इन तीन महीनों के लिए पुरुष कंडोम या महिला अन्य गर्भनिरोधक साधन का इस्तेमाल अवश्य करें
- यह यौन रोगों (जेसे एच.आई.वी/एड्स) से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही योन रोगों से बचाव करता है



पुरुष नसबन्दी

फायदे (+)

01 **कोई चीरा या टाँका नहीं लगाया जाता है**
इसलिये पुरुष तुरंत वापिस घर जा सकता है

02 नसबन्दी के बाद **यौन-क्षमता या इच्छा तथा शारिरीक क्षमता पर कोई असर नहीं पड़ता है**

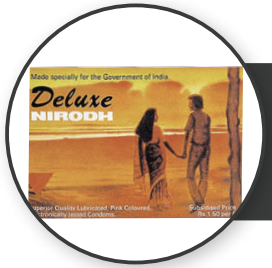
ध्यान रहे (*)

01 **परिवार नियोजन का स्थाई तरीका है,**
इसलिये इसका निर्णय सोच समझकर ले

02 इसका असर **तीन महीने बाद ही शुरु होता है**

महीने बाद

03 **एच.आई.वी/एड्स से या अन्य योन रोगों से बचाव नहीं करती है, केवल कंडोम ही इनसे बचाव करता है**



कंडोम - निरोध

फायदे —o कंडोम ही एकमाज तरीका है जो अनचाहे गर्भ के साथ यौन रोग व एच.आई.वी/एड्स से भी बचाता है

प्रभाव —o कभी कभार कुछ लोगों को कंडोम के प्रयोग से एलर्जी हो सकती है जिसके कारण उनके जननांगों में खुजली या लाली हो सकती है

ध्यान रहे —o हर बार संभोग के समय पुरुष को एक नया कंडोम प्रयोग करना होता है

कंडोम - निरोध

फायदे (+)

01 कंडोम ही एकमात्र तरीका है **जो अनचाहे गर्भ के साथ यौन रोग व एच.आई.वी/एड्स से भी बचाता है**

प्रभाव (-)

01 कभी कभार **कुछ लोगों को कंडोम के प्रयोग से एलर्जी हो सकती है**

जिसके कारण उनके जननांगों में खुजली या लाली हो सकती हैं

ध्यान रहे (*)

01 **हर बार संभोग के समय पुरुष को एक नया कंडोम प्रयोग करना होता है**

आपातकालीन गोली - ईज़ी पिल

फायदे

आपातकालीन परिस्थिति में इसके सही समय पर प्रयोग करने से गर्भधारण से बचा जा सकता है

प्रभाव

इनके प्रयोग से जी मिचलाना, उल्टी आना, पेट दर्द होना, माहवारी जल्दी या देर से आना जैसे बदलाव हो सकते हैं

ध्यान रहे

असुररक्षित सम्भोग हो जाने के तीन दिन के भीतर, इसकी एक गोली जल्द से जल्द लेना आवश्यक है।

यह गोली जितनी जल्दी ली जाए, ये उतनी अधिक असरदार होगी

इसका प्रयोग लगातार इस्तेमाल किए जाने वाले गर्भनिरोधक साधनों के बदले में नहीं किया जाना चाहिए

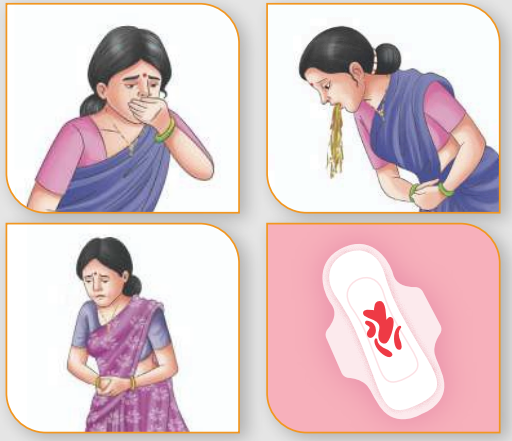
आपातकालीन गोली - ईज़ी पिल

फायदे (+)

01 आपातकालीन परिस्थिति में इसके **सही समय पर प्रयोग करने से गर्भधारण से बचा जा सकता है**

प्रभाव (-)

01 **जी मिचलाना, उल्टी आना, पेट दर्द होना, माहवारी जल्दी या देर से आना** जैसे बदलाव हो सकते हैं



ध्यान रहे (*)

01 **असुरक्षित संभोग हो जाने के बाद तीन दिनों के भीतर,** जल्द से जल्द लेना आवश्यक होता है

02 **इन्हें जितनी जल्दी लिया जायेगा, ये उतनी अधिक असरदार रहेंगी**

इसका प्रयोग लगातार इस्तेमाल किए जाने वाले गर्भनिरोधक साधनों के बदले में नहीं किया जाना चाहिए

≠

पारंपरिक तरीके

ये वे गर्भनिरोधक तरीके हैं, जिनमें किसी बाहरी पद्धति या पदार्थ जैसे इंजेक्शन या गोली का प्रयोग नहीं होता है

01

बाह्य वीर्यपात - वीर्यपात होने से पहले ही पुरुष अपने अंग को योनि से बाहर निकाल लेता है

02

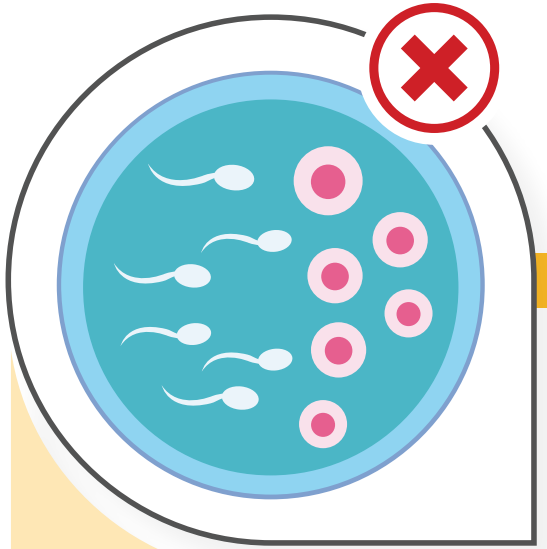
उपजाउ दिनों की पहचान - इसमें महिला मासिक चक्र के उन दिनों को पहचान लेती है जब अंडा विसर्जन होने की संभावना ज़्यादा रहती है, उन दिनों में पति पत्नि संबंध नहीं बनाते हैं

इन तरीकों को प्रयोग करने के लिये **संयम, आपसी तालमेल और अनुभव की बहुत ज़रूरत होती है,** इसलिये इनका प्रयोग बहुत सोच समचकर करना चाहिए

यह आधुनिक परिवार नियोजन के साधनों की तुलना में काफी कम असरदार होते हैं

पारंपरिक तरीके

ये वे गर्भनिरोधक तरीके हैं, जिनमें किसी बाहरी पद्धति या पदार्थ जैसे इंजेक्शन या गोली का प्रयोग नहीं होता है



बाह्य वीर्यपात

वीर्यपात होने से पहले ही पुरुष अपने अंग को योनि से बाहर निकाल लेता है

उपजाउ दिनों की पहचान

जब अंडा विसर्जन होने की संभावना ज़्यादा रहती है, उन दिनो में पति पत्नि संबंध नहीं बनाते हैं

यह आधुनिक परिवार नियोजन के साधनों की तुलना में काफी कम असरदार होते हैं

लैम विधि

यह एक प्राकृतिक विधि है जो स्तनपान पर आधारित है। इसका प्रयोग वही महिलायें कर सकती हैं जो स्तनपान करा रहीं हों और निम्नलिखित तीन शर्तों का पालन बिना चूके करती हों-

01 महिला बच्चे को सिर्फ अपना दूध पिला रही हो और अलग से कोई और खाने/पीने की वस्तु नहीं दे रही हो

02 बच्चा छः माह या उससे छोटा हो

03 महिला की माहवारी ना आई हो

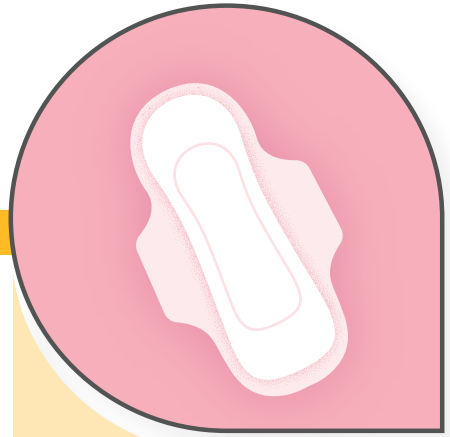
किसी भी समय यदि एक भी शर्त टूटती है तो महिला गर्भधारण कर सकती है।

लैम विधि

यह एक प्राकृतिक विधि है जो स्तनपान पर आधारित है। इसका प्रयोग वही महिलायें कर सकती हैं जो स्तनपान करा रहीं हों और निम्नलिखित तीन शर्तों का पालन बिना चूके करती हों-

महिला बच्चे को सिर्फ अपना दूध पिला रही हो और अलग से कोई और खाने/पीने की वस्तु नहीं दे रही हो

बच्चा छः माह या उससे छोटा हो



महिला की माहवारी ना आई हो

परिवार नियोजन की विधियों पर जानकारी की यह पुस्तिका समुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं के प्रयोग के लिए है।

उम्मीद

छोटे परिवार की बड़ी खुशियां

POPULATION FOUNDATION OF INDIA

आकार
Shaping Responsible Reproductive Behaviour
An Initiative by Mobius Foundation

SAVE A MOTHER