GRAMIN SWASTHYA PRERAK PRASHIKSHAN SANSTHAN

Lucknow (U.P.)

ALLIED HEALTH INSTITUTE

Affiliated by - BSS (National Health Agency of India) Code - UP/8134

Established in 1952

By Planning Commission, Govt. of India, New Delhi

101/C, Sanjay Gandhipuram, (Faizabad Road) Lucknow-226016

Phone : 0522-4958027, **Mob.:** 9565600144, 7310000213 **Website :** www.rhmp.org.in, **E-mail :** rhmpup@gmail.com

INDEX

1. परिवार नियोजन **1-4**

- ❖ गर्भ निरोधक
- ❖ गर्भ निरोधक विधियाँ
- ❖ गर्भाशय के अन्दर उपकरणों का निरोपण एवं निकलना
- ❖ दूरबीन सबन्दी

परिवार नियोजन/ गर्भ निरोध

परिवार नियोजन - नियंत्रित और नियोजित शिशु जन्म जिसका लक्ष्य परिवार को सीमित रखना है।

गर्भ निरोध:- सीमित परिवार के लिए एक नियोजन काल तक गर्भधारण रोकना पड़ता है | गर्भधारण रोकने की विधि को गर्भनिरोध यानि कॉन्ट्रासेप्शन कहते हैं | यह दो बच्चों के जन्मान्तर या अनचाहा गर्भ रोकने हेतु हो सकता है ।

गर्भ निरोधक:- कोई भी औषधि, क्रिया, उपकरण अथवा विधि जिसमें गर्भाधान रुक जाता है, 'गर्भ निरोधक' की संज्ञा दी जाती है। इसी प्रकार से एक "आदर्श गर्भ निरोधक" वह है जो सुरक्षित, सुविधाजनक, प्रभावी, दम्पति को स्वीकार्य, सम्भोग क्रिया काल में दखल ना दे, लम्बे समय तक प्रभावी, जिसमें बारम्बार उपयोग की आवश्यकता न हो और चिकित्सक की देखभाल की कम से कम आवश्यकता हो।

आवश्यकता:- मनुष्य जाति में प्रजनन का भार स्त्री शरीर पर है | इससे सम्बन्धित अनेक परिवर्तन जैसे:- मासिक धर्म, गर्भावस्था, प्रसव, प्रसवोत्तर काल, स्तनपान आदि शारीर क्रियात्मक क्रियायें हैं, परन्तु ये क्रियायें हमेशा सामान्य नहीं रहती हैं। इन पर अनेक सामाजिक, आर्थिक, भौगोलिक, अनवांशिक, पारिवारिक, शारीरिक और मानसिक प्रभाव पड़ते हैं । इन अवस्थाओं के विपरीत परिस्थितियों में प्रजनन असामान्य और असुरक्षित हो जाता है। इन सभी असामान्य अवस्थाओं का स्त्री स्वास्थ्य और खास कर जनन अंगों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है |

अब बहुत से माता-पिता महसूस करने लगे हैं कि परिवार में ज्यादा बच्चों के कारण कई गंभीर समस्यायें पैदा हो सकती हैं । जैसे -

- ज्यादा बच्चे हों तो उन्हें पढ़ना-लिखना और कपडे व दवाएं आदि सभी चीजें पूरी तरह से देना मुश्किल होता है।
- अब माँ को बिना ज्यादा अंतर के एक के बाद एक करके बच्चे होते रहते हैं तो वह प्रायः कमजोर
- हो जाती हैं | उसके स्तनों से ज्यादा दूध नहीं बनता | अतः उसके बच्चों के कुपोषित होने व मरने की आशंका रहती है ।
- जो बच्चे शिक्षा नहीं ग्रहण करते हैं या बीच में ही शिक्षा छोड़ देते हैं या फिर उन्हें कच्ची उम्र में ही परिवार के लिये कमाई करने के लिए मजबूर किया जाता है। उनकी शिक्षा पूरी ना होने के कारण उन्हें न तो सही नौकरी मिलती है और ना ही आगे बढ़ने के अवसर मिलते हैं।
- यदि माँ जवान है और बार-बार गर्भ धारण करती है, तो यह भी खतरा बढ़ जाता है की वह प्रसव ही मर जाये | उस हालत में वह कई बच्चों को अकेला माँ के बिना ही छोड़ जाएगी |
- यदि एक परिवार में काफी ज्यादा बच्चे होंगे तो बड़े होने पर उन सबके काम करने और फसल उगाने के लिए जमीन काफी नहीं होगी । इस तरह वह अपने परिवारों का पेट नहीं पाल सकेंगे | बच्चे भूख से मरने लगेंगे |

गर्भ निरोध विधियाँ :- गर्भ निरोधी अनेक विधियाँ हैं जिन्हें हम निम्न दो भागों में वर्गीकृत कर सकते हैं-

1. स्थाई
2. अस्थाई

अस्थाई गर्भ निरोधी विधियाँ : इन विधियों का प्रभाव अस्थाई होता है | जब तक यह विधियाँ काम में ली जाती हैं। तब तक गर्भ नहीं ठहरता है और इनके उपयोग बंद करने पर पुनः सकता है |

स्त्री गर्भ निरोध की अनेक विधियाँ हैं पर यहाँ पर केवल उन्हीं विधियों को दिया जा रहा है जो अधिक लोकप्रिय हैं और उनकी सफलता दर भी अधिक है | पुरुषों और स्त्रियों के मन में इन सभी उपायों को लेकर तरह-तरह के सवाल उठते रहते हैं । एक तरफ उनके मन में इन उपायों की विश्वसनीयता को लेकर शंका रहती है और दूसरी तरफ वे डरते रहते हैं कि इन उपायों को अपनाने से कहीं स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव ना पड़े ।

हर विधि हर किसी को माफिक नहीं आती और ना ही किसी एक विधि का अपनाया जाना हर एक के लिए मुनासिब होता है। इसीलिए जरुरी है कि हर तरीके की खामियाँ और खूबियों को डॉक्टरी सलाह से ही किसी एक तरीके का चयन किया जाये |

गर्भ- अवरोध की गोलियाँ (ओरल कॉण्ट्रासेप्टिव्स)

इन गर्भ निरोधकों को ओरल कॉण्ट्रासेप्टिव्स पिल्स (ओ.सी. पिल्स) आदि के नाम से जाना जाता है। यदि इनका सही इस्तेमाल किया जाय तो गर्भ से बचाने के लिए गोली सबसे प्रभावशाली माध्यम है| पर इतना अवश्य है, जो महिलाएं दूसरे माध्यमों का इस्तेमाल कर सकती हों, उन्हें गर्भ निरोधक गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए |

पैंतीस वर्ष से कम उम्र की सामान्य स्वास्थ्य वाली महिलाओं के गर्भ निरोधक गोलियां गर्भनिरोध का एक सार्थक उपाय है यह उपाय नवविवाहिताओं के लिए विशेष रूप से उपयोगी है क्योंकि इसके द्वारा काम सुख में किसी तरह का विधन नहीं पड़ता और सुरक्षा भी पूरी-पूरी मिलती है | पर इन्हें शुरू करने से पहले डॉक्टर द्वारा जाँच अवश्य करा लेनी चाहिए |

यह हार्मोन्स युक्त गर्भ निरोधक होते हैं और यह निम्न प्रकार के हो सकते हैं

- प्रोजेस्ट्रोजन्स और
- ईस्ट्रोजन्स, लघु मात्रा वाली गोली में सिर्फ प्रोजेस्ट्रोजन होता है

ये गोलियाँ प्रायः 21 या 28 गोलियों वाले पत्तों के रूप में मिलती हैं | 21 गोलियों वाले पत्ते कम महंगे हैं | इनमे से भी कई कम्पनियों की गोलियां बाकी कम्पनियों से सस्ती हैं अलग-अलग कम्पनियों की गोलियों की खुराक अलग-अलग हो सकती हैं।

गर्भ निरोध की गोलियों के हार्मोन्स महिला के मासिक धर्म को नियंत्रित करने वाले हार्मोन्स से मिलते-जुलते हैं| ये हार्मोन्स हैं- ईस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन | गोलियां अलग-अलग कम्पनियों द्वारा अलग-अलग नामों से बेची जाती हैं ।

गर्भ अवरोधक गोलियों के कुछ प्रसिद्ध नाम हैं-

मिनोवेलर-एड, नोर्लेस्ट्रीन, ओर्लेस्ट 28, आर्थोनेविन 1 / 150, आर्थोनेविन 1/80, ओब्रल, ओब्युलोन, प्रीमोंवलार 30, प्रीमोंवलार 50, माला एन, माला डी, ट्रायक्युलार, प्राइमोलार इ डी, नोवीलोन आदि के नाम से हैं |

सरकार द्वारा वितरित तथा अन्य ओरल पिल्स माहवारी के पांचवें दिन शुरू करनी होती है । जिस दिन महिला को रक्तस्त्राव शुरू होता है, वह उसका प्रथम दिन होता है| यदि महिला किसी दिन गोली लेना भूल जाती है तो अगले दिन दो गोली एक साथ लेनी चाहिए | लेकिन यदि लगातार दो दिन भूल जाती है, तो गर्भ निरोध के अन्य साधन लेने चाहिए तथा शेष गोली यथा समय लेनी चाहिए | यह गोली (MALA-D,MALA-N) 21 गोलियों के पैक में आती हैं | पहली गोली मासिक धर्म शुरू होने के 5 वें दिन से लेनी चाहिए | उसके बाद हर रात को खाना खाने के बाद ताजे पानी से एक गोली खानी चाहिए | दवाई समाप्त होने के 3 से 5 दिन माहवारी आ जाती है । नया पैकेट माहवारी के 5 वें दिन से फिर शुरू कर दे | यदि महिला रात में गोली खाना भूल जाती है, तो उसे सुबह उठकर लेनी चाहिए |

21 गोलियों वाला पत्ता

पहली गोली मासिक धर्म शुरू होने के बाद 5वें दिन लें | मासिक धर्म शुरू होने वाले दिन को पहला दिन गिने | उसके बाद पत्ता ख़त्म होने तक हर रोज 1 गोली लें (कुल 21 दिन) |

- एक पत्ता ख़त्म करने के बाद 7 दिन कोई गोली न खाएं | तब दूसरा पत्ता शुरू कर दें- हर रोज एक गोली के हिसाब से |
- इस प्रकार महीने में एक हफ्ते को छोड़कर 3 हफ्ते तक में गोलियाँ स्त्री द्वारा सेवन की जाती हैं | प्रायः मासिक धर्म उसी सप्ताह में होगा जब गोलियों का सेवन नहीं किया जा रहा होगा | यदि मासिक धर्म ना हो तो भी एक हफ्ते के बाद अगला पत्ता शुरू कर देंउसी तरह एक गोली रोज

28 गोलियों का पत्ता

21 गोलियों के पत्ते की तरह ही इसकी पहली गोली भी मासिक-धर्म शुरू होने के 5वें दिन से 1 गोली हर रोज लें | इन 28 गोलियों में से 7 गोलियाँ अलग आकार और रंग की होंगी । इन गोलियों की बाकी सारी गोलियाँ खाने के बाद इस्तेमाल शुरू कर दें (हर रोज 1 गोली) | पहला पत्ता ख़त्म होने के बाद अगले ही दिन से दूसरा पत्ता शुरू कर दें | इन गोलियों को चौथे हफ्ते में बंद नहीं करना चाहिए | जब तक गर्भवती न होना चाहें तब तक इन गोलियों को लगातार खाती रहें- हर रोज 1 गोली |

निर्देश

- गोलियों के साथ किसी विशेष आहार की जरुरत नहीं होती |
- यदि स्त्री सर्दी-जुकाम या दूसरे किसी रोग से बीमार भी हो जाये, तब भी इन गोलियों को लेती रहे |
- यदि स्त्री ने पूरा पत्ता ख़त्म होने से पहले ही गोलियाँ खाना बंद कर दी तो स्त्री को गर्भ ठहर सकता है |

जन्म नियंत्रण की गोलियाँ ऐसी महिलाओं को नहीं खाना चाहिए

- जिस स्त्री का मासिक धर्म देर से होने लगे और उसे लगे की वह गर्भवती है |
- जिस महिला को कोई अघात के लक्षण दिखाई दे रहे हों, उसे इन गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए |
- एक टांग या नितम्ब में गहरी और लगातार पीड़ा (फ्लिवाईटिस के कारण) |
- जिन महिलाओं को यकृतशोथ, यकृत सिरयोसिस एवं जिगर की दूसरी बीमारियाँ हों अथवा जिन महिलाओं की आँखे गर्भावस्था के दौरान पीली हुयी हों, उन्हें इन गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए| बेहतर तो यह है की यकृत शोथ (पीलिया आदि) होने के बाद एक वर्ष तक इन गर्भ अवरोधक गोलियों को नहीं खाना चाहिए |
- जिसे 'मिर्गी' आती हों।
- जिस महिला को कभी स्तन कैंसर या गर्भाशय कैंसर का संदेह हो या हुआ हो, तो अवरोध की गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए |
- यद्यपि इन गोलियों के इस्तेमाल से कैंसर तो नहीं होता है, पर यदि वह पहले से हो तो इन गोलियों से स्थिति ज्यादा बिगड़ सकती है |
- जो महिलाएं अपने शिशुओं को स्तनपान कराती हैं, उन्हें इन गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए |
- जिन महिलाओं को 'आधासीसी' का दर्द हो, उन्हें ये गोलियाँ नहीं लेनी चाहिए |
- सामान्य सिरदर्द जो 'एस्प्रिन' से ठीक हो जाता हो । वह आधासीसी नहीं होता है | ऐसी स्थिति में गोलियाँ ली जा सकती है।

गर्भ अवरोध की गोलियां खाते हुए महिलाओं को निम्नलिखित सावधानियां बरतनी चाहिए-

- धूम्रपान ना करें | यदि महिला की उम्र 35 साल से ऊपर है तो इनके सेवन से दिल की बीमारियाँ हो सकती हैं |
- हर महीनें अपने स्तनों की जांच करें की वहाँ कोई गिल्टी या सूजन तो नहीं है।
- हर 6 महीने के बाद अपने रक्तचाप की जाँच करायें |
- स्तन या गर्भाशय कैंसर के लक्षण तो नहीं हैं, की जाँच करायें |
- यदि इसमें से कोई लक्षण दिखायी दे तो गोलियों का इस्तेमाल बंद कर दें और डॉक्टरी सलाह लें जैसे- तेज और बार-बार होने वाला आधासीसी का दर्द, चक्कर आना, सिर दर्द, बेहोशी, जिसके कारण देखना, बोलना और चेहरे अथवा शारीर के किसी भाग का हिलना मुश्किल हो जाता है, जैसे लक्षण होने पर गोलियों का सेवन नहीं करना चाहिए |
- छाती में तेज या अक्सर रहने वाला दर्द, जो हृदय रोग के कारण हो सकता है, के लक्षण मिलने पर गोलियों का सेवन करें |

गर्भाशय के अन्दर उपकरणों का निरोपण एवं निकालना

इन्हें अन्तः गर्भाशयी गर्भनिरोधक की संज्ञा दी जाती है । इसे आम भाषा में यू डी या यू सी डी के नाम से जाना जाता है। इस विधि में गर्भाशय में रखे कुछ उपकरण महिला को गर्भवती होने से रोकते हैं | अब प्लास्टिक के साथ अन्य सक्रिय तत्व जैसे की ताम, जस्ता, अन्तःस्त्रावी पदार्थ युक्त आई यू डी अन्तःगर्भाशायी गर्भनिरोधक के रूप में विकसित हैं |

- लिप्पीज लूप
- सेफ टी काइल
- टेटम टी
- सूनावाला आई यू डी
- कॉपर टी
- कॉपर सेवन
- जिंक सेवन
- प्रोजेस्ट्राट
- मल्टीलोड

इन्हें मुख्य रूप से तीन भागों में विभक्त कर सकते हैं।

1. क्रिया रहित आई यू डी लिप्पीज लूप
2. धातु युक्त आई यू डी कॉपर-टी, कॉपर सेवन, मल्टी लोड, जिंक सेवन |
3. अन्तःस्त्रावी युक्त आई यू डी प्रोजेस्ट्राट, यह प्रोजेस्टेरॉन युक्त हैं।

कॉपर-टी आई.यू.डी.-

यह एक 'टी' के आकार की आई. यू. डी. है, जिसका अधिकांश भाग गर्भाशय के ऊपरी भाग में रहता है, इसलिए लूप की तुलना में यह ज्यादा अच्छी तरह फिट रहती है। इस कारण गर्भाशय की मांसपेशियों का संकुचन कम होता है, इसलिए स्वतः निकलने की दर कम रहती है । 'कॉपर-टी' एक प्लास्टिक की टी जैसी सरंचना है जिसके सीधे और मध्य भुजा पर तांबे का तार लिपटा रहता है तथा निचले छोर पर नायलोन धागा लगा रहता है ।

भारत में यह कॉपर-टी सभी परिवार कल्याण केन्द्रों में निःशुल्क लगायी जाती है | CUT 200 तीन वर्ष तक प्रभावी होता है |

"कॉपर-टी निकलवाने के बाद प्रायः गर्भ धारण करने में कोई दिक्कत नहीं होती है और उसके हटते ही प्रजनन क्षमता आमतौर पर सामान्य हो जाती है। "

निम्नलिखित अवस्थाओं में आई. यू. डी. नहीं लगाना चाहिए-

1. गर्भावस्था या गर्भ की आशंका में |
2. जनन अंगों के संक्रमण की स्थिति में |
3. पेशीय अर्बुद |
4. गर्भाशय में रचनात्मक विकृतियाँ |
5. मासिक धर्म के समय अधिक रक्त आने की स्थिति में |
6. गर्भाशय कैंसर की आशंका में |
7. गर्भाशय के मुख बंद होने की स्थिति में |

जाँचें

1. ब्लड - हीमोग्लोबिन
2. मूत्र -शुगर, प्रोटीन
3. योनि से विसर्जित द्रव्य का साईकोलाजिकल परीक्षण |

आँकलन :-

स्त्री का पूर्ण शारीरिक परीक्षण कर लेना चाहिए | जिन स्त्रियों में निम्नलिखित बीमारियों की आशंका है-

1. पयुदर्या-गुहा आसंजन इण्ट्रापेरीओनियल एडहीजन) - इस स्थिति में उदरावरण झिल्ली की दोनों परतें आपस में चिपक जाती हैं |
2. उदावरण प्रदाह/उदावरण झिल्ली का शोथ |
3. उदर के अन्दर या पेडू के अन्दर अर्बुद में ट्यूबेक्टॉमी ऑपरेशन नहीं करना चाहिए |

ऑपरेशन से पूर्व जाँचें :

1. रक्त (Blood) - हीमोग्लोबिन (Hb)
2. मूत्र (Urine) - शुगर, प्रोटीन

दूरबीन नसबन्दी

आजकल ग्रामीण क्षेत्र में यह सबसे लोकप्रिय विधि है, क्योंकि इसकी निम्नलिखित विशेषतायें है-

- महिला को अस्पताल में बहुत कम रहना पड़ता है यह 4 से 6 घण्टे तक हो सकता है |
- ऑपरेशन से पूर्व एनीमा आदि की आवश्यकता नहीं ।
- ऑपरेशन समय से 2 से 5 मिनट में होता है |
- इसके बाद हार्निया और संक्रमण दर बहुत कम है |
- अति अल्प समय की शल्यक्रिया के कारण महिला को ऑपरेशन के पश्चात दर्द एवं अन्य परेशानियाँ कम होती हैं ।
- अस्पताल या कैम्प प्रवास कम होने के कारण परिवार जन के लिए सुविधाजनक है ।
- निम्न परिस्थितियों में यह विधि नहीं करनी चाहिए -
- प्रसवोत्तर काल के प्रथम 15 दिन
- पूर्व में पेट के ऑपरेशन हुए हों |
- हृदय रोग से महिला पीड़ित हो |
- उसे हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत हो |
- फेफड़ों के चिरकारी रोग जैसे- ट्यूबर्कुलोसिस, श्वास-दमा आदि ।
- महिला पूर्व में पेरिटोनाइटिस से पीड़ित रही हो |
- जनन अंग के संक्रमण एवं शोथ |

OUR OTHER ALLIED HEALTH INSTITUTE
CMS & ED ALLIED HEALTH INSTITUTE, LUCKNOW
Add: - 101/C, Sanjay Gandhi Puram, (Faizabad Road), Lucknow- 226016
Phone: 0522-4958027, Mob: - 9565600144, 7310000212, 7310000233
Email: - rhmpup@gmail.com Web:- rhmp.org.in