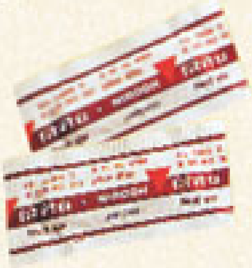
क्या आपने अपने लिये उपयुक्त गर्भ निरोधक चुना है?

गर्भ निरोध के अस्थाई उपाय

कण्डोम/निरोध

- पुरूषों के लिये एक सरल एवं प्रभावी उपाय है।
- अनचाहे गर्भ, यौन संचारित रोग/एड्स से भी बचाव करता है।
- यौन सुख में कोई कमी नही करता है।
- हर बार यौन संबंध में नये कण्डोम का प्रयोग करना आवश्यक है।



गर्भ निरोधक गोली

- महिलाओं के लिये रोज एक खाने वाली गोली है।
- सुरक्षित, सरल और असरदार उपाय है।
- यौन सुख में कोई बाधा नहीं पहुंचाती है।
- उपयोग बंद करने पर महिला आसानी से गर्भ धारण कर सकती है।
- खून की कमी को दूर करती है।
- मासिक धर्म को नियमित करती है।

सुविधा कॉपर-टी 380 ए

- डाक्टर या ए.एन.एम. द्वारा महिला के गर्भाशय में लगायी जाती है।
- एक बार लगवाने से 10 साल तक असरदार रहती है।
- मासिक धर्म प्रारम्भ होने के 10 दिन के अंदर लगवायी जा सकती है।
- जब चाहे तब निकलवायी जा सकती है।
- निकलवाने के बाद महिला शीघ्र ही गर्भधारण करने की क्षमता रखती है
- स्तनपान पर कोई असर नही डालती है।

सुविधा

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली

- असुरक्षित संभोग होने पर अनचाहे गर्भ से बचने के लिए महिला द्वारा प्रयोग की जाती है।
- असुरक्षित संभोग होने के तीन दिन (72 घंटे) के भीतर जितना जल्दी हो सके गोली लेना आवश्यक है।
- यह गोली चिकित्सक/ए.एन.एम. से विचार-विमर्श के उपरांत ही लेनी चाहिये।
- यह नियमित रूप से प्रयोग किए जाने वाला गर्भ निरोधक साधन नहीं हैं।
- केवल आपातकालीन स्थिति में ही इसका प्रयोग किया जाना चाहिए।

माला चक्र विधि (एस.डी.एम.)

- गर्भनिरोध का प्राकृतिक तरीका है।
- माला चक्र के मोतियों के रंगों के द्वारा, महिलायें उन दिनों की पहचान कर सकती हैं जब गर्भ धारण की संभावना होती है
- शरीर पर कोई विपरीत प्रभाव नही पड़ता है।
- प्रयोग के लिये पति - पत्नी दोनों का सहयोग होना आवश्यक है।

लैम विधि (स्तनपान आधारित विधि)

- स्तनपान, गर्भ निरोध का प्राकृतिक तरीका है।
- शिशु जन्म से छः माह तक का अस्थाई गर्भनिरोधक उपाय है।
- यह विधि तब तक ही प्रभावी है जब नीचे लिखे तीनो बिन्दु पूरे होते हों:-
  - महिलाओ की माहवारी प्रसव के बाद आरम्भ न हुई हो
  - नवजात शिशु केवल मां का दूध ही पीता है और रात मे भी कम से कम एक बार मां का दूध पीता है
  - मां शिशु को केवल स्तनपान कराती है, शिशु को स्तनपान के अलावा किसी अन्य प्रकार का आहार या पेय नहीं दिया जा रहा है
- यदि ऊपर लिखा एक भी बिन्दु पूरा नही होता है तब यह विधि कारगर नही है और तब इस विधि को अपनाना नही चाहिए।

गर्भ निरोध के स्थाई उपाय

पुरुष नसबन्दी

- यह ऑपरेशन बिना चीरा, बिना टांका लगाये भी किया जाता है।
- ऑपरेशन के आधे घण्टे के बाद घर जा सकते हैं
- रोज के काम काज पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
- मर्दानगी और जोश भी पहले जैसा बना रहता है।
- नसबन्दी के बाद तीन माह तक कण्डोम/निरोध का प्रयोग आवश्यक है।

महिला नसबन्दी

- यह एक छोटा ऑपरेशन है
- प्रशिक्षित डाक्टर द्वारा दूरबीन तथा बिना दूरबीन विधि से किया जाता है।
- स्वास्थ्य पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं होता है।
- ऑपरेशन के बाद यौन संबंध में कोई बाधा नहीं होती है।

कण्डोम/निरोध के अलावा कोई भी गर्भ निरोध उपाय यौन संचारित रोग/एड्स से बचाव नहीं करता है।

सभी सरकारी अस्पतालों, स्वास्थ्य केन्द्रों में गर्भ निरोधक निःशुल्क उपलब्ध है।
अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र/ए.एन.एम./आशा/ए.डब्ल्यू.डब्ल्यू. से संपर्क करें।

USAID | INDIA

सिफ्सा SIFPSA

राज्य परिवार सेवा अभिनवीकरण परियोजना एजेन्सी (सिफ्सा) 19A, विधान सभा मार्ग, लखनऊ द्वारा जनहित में प्रकाशित