

# प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम



## गर्भनिरोधक गोलियों की शुरुआत कब करनी चाहिए

- मासिक चक्र के पहले और पाँचवें दिन के भीतर कभी भी रक्तस्राव के पहले दिन को मासिक चक्र के पहले दिन के रूप में गिनें
- प्रसव के बाद - अगर स्तनपान न करा रही हों तो छह हफ्ते के बाद
- अगर स्तनपान करा रही हों तो छह महीने के बाद
- अगर गर्भपात हुआ हो तो उसके तुरंत बाद



## गर्भनिरोधक गोलियाँ किस प्रकार लें

- मासिक चक्र के पहले और पाँचवें दिन के बीच किसी भी दिन पहली गोली शुरू करें
- रोज एक गोली लें, अच्छा हो रात्रि भोजन के बाद इसे लें
- 28 गोलियों का एक पैकेट खत्म होने पर अगले दिन से ही नया पैकेट शुरू कर दें जिससे गोली खाने का क्रम टूटने न पाए
- अगर किसी दिन गोली लेना भूल जाएं, तो याद आते ही दो गोलियाँ लें
- अगर लगातार दो या तीन दिन गोलियाँ लेना भूल जाएँ, तो दो या तीन दिन तक दो गोलियाँ लें (जब तक कि रोज एक गोली का सिलसिला फिर से शुरू न हो जाए) और अगले सात दिनों तक कोई अन्य तरीका जैसे कंडोम भी इस्तेमाल करें
- अगर दो बार मासिक धर्म न हो तो स्वास्थ्य केन्द्र जाकर जाँच कराएँ कि कहीं गर्भ तो नहीं ठहर गया





अगर ओ. आर. एस. का पैकेट उपलब्ध न हो तो क्या करें ?

घर पर जो तरल पदार्थ उपलब्ध हो वह दें, जैसे :

- चावल का पानी
- दाल का पानी
- नमकीन छाछ या लस्सी
- नारियल पानी
- शिकंजी ( हल्के नमक और चीनी का घोल )



## टीकाकरण तालिका

बच्चे की उम्र	टीका	रोगों की रोमथाम
जन्म के समय	बी.सी.जी.	क्षय रोग
डेढ़ महीने पर	डी.पी.टी., पोलियो	डिप्थीरिया, काली खांसी, टेटनस, पोलियो
ढाई महीने पर	डी.पी.टी., पोलियो	डिप्थीरिया, काली खांसी, टेटनस, पोलियो
साढ़े तीन महीने पर	डी.टी.पी., पोलियो	डिप्थीरिया, काली खांसी, टेटनस, पोलियो
६ महीने पर	खसरा, विटामिन ए	खसरा और रतौंधी
डेढ़ से दो वर्ष पर	डी.पी.टी. पोलियो की प्रथम बूस्टर विटामिन ए	डिप्थीरिया, काली खांसी, टेटनस, पोलियो रतौंधी
३ और विटामिन ए की खुराक हर छः महीने के अंतराल से		
साढ़े चार से पाँच वर्ष पर	डी.पी.टी., पोलियो की दूसरी बूस्टर	डिप्थीरिया, टेटनस, पोलियो



स्वस्थ परिवार का सरल उपाय  
दूसरा बच्चा तीन साल बाद आये



राज्य परिवार नियोजन सेवा अभिनवीकरण परियोजना एजेन्सी  
औम कैलाश टॉवर, 19-ए, विधान सभा मार्ग, लखनऊ-226001