4. परिवार नियोजन के आपातकालीन साधन

यदि आपने बिना किसी गर्भनिरोधक के यौन क्रिया की थी या आपको अपनी नियमित विधि के साथ समस्याएं हुई थी (गोलियां लेना भूल गई थी कंडोम फट गया था) तो आपातकालीन गर्भनिरोधक अनियोजित गर्भावस्था को रोकने में मदद कर सकता है। ये तभी प्रभावी है जब इन्हे असुरक्षित संभोग के पश्चात शीघ्रातीशीघ्र 72 घंटो में प्रयोग किया जाए ये गोलियां तब कार्य नही करेंगी अगर आप पहले से ही गर्भवती है, या आपने असुरक्षित संभोग 2 दिन पहले किया था।

दो प्रकार के आपातकालीन गर्भनिरोधक उपलब्ध है जिनका आप उपयोग कर सकती है –

1. आपात कालीन गर्भनिरोधक गोली (ECP)

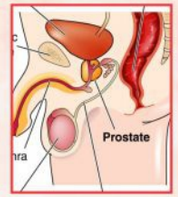
2. (CUIUD)

असुरक्षित संभोग के 5 दिनों के अंदर किसी प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी द्वारा आई.यू.डी. लगवानी चाहिए। इसे अगले 5 वर्ष तक गर्भाशय में रखा जा सकता है और गर्भधारण से सुरक्षा पाई जा सकती है।

(ECP) को कभी कभी मार्निंग आफ्टर पिल कहा जाता है।
(ECP) दो प्रकार की होती है, लिवोनोजेस्ट्रोल - 72 घंटे (3 दिन) के भीतर लेना होता है।

5. स्थायी समाधान

अगर पति-पत्नी को बच्चे नही चाहिए तो इसका स्थाई उपाय है **नसबन्दी**

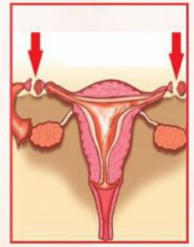


पुरुष नसबन्दी

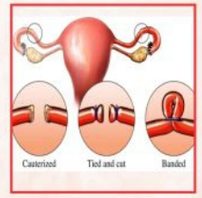
इसमें एक छोटे ऑपरेशन द्वारा पुरूष की वृषण की नलिकाओं को काटकर अलग-अलग बांध दिया जाता है। जिसके पश्चात पुरूष के लैंगिक उत्थापन पर कोई विपरित असर नही होता है। पुरूष दो दिन बाद काम पर जा सकता है पर नसबन्दी के बाद 3 माह तक पति-पत्नी को संबंध बनाने में दूसरे गर्भ निरोधक साथ में उपयोग करना चाहिए।

स्त्री नसबन्दी

महिलाओं में दोनो फेलोपियन ट्यूब को काटकर बांध दिया जाता है इससे महिला की माहवारी या यौन शक्ति पर कोई बुरा प्रभाव नही पड़ता है यह 2 प्रकार से किया जाता है।



(अ) **Abdominal TT** - पेट में चीरा लगाकर ऑपरेशन किया जाता है। यह हाथ से करनेवाला ऑपरेशन है।



(ब) दूरबीन पद्धति द्वारा - यह एक टाके वाला ऑपरेशन है इसको नाभी के पास में छोटा चीरा लगाकर दूरबीन द्वारा किया जाता है, इसमें मरीज को एक दिन में छुट्टी दे दी जाती है।

उपलब्ध सुविधाएं

- 7 स्त्री रोग विशेषज्ञों की टीम
- आधुनिक मेडिकल एवं सर्जिकल सेंटर
- प्रजनन केन्द्र (Fertility Centre) & IUI, IVF, ICSI
- हाई रिस्क प्रेग्नेंसी (High Risk Pregnancy)
- आधुनिक दूरबीन पद्धति (Laparoscopy) द्वारा बच्चेदानी का ऑपरेशन
- बिना चीरा, बिना टांके के बच्चेदानी का ऑपरेशन (Vaginal Hysterectomy)
- गर्भाशय मुख की जाँच (Colposcopy)
- Malformation Scan (Sonography)
- विशेष गर्भ संस्कार मार्गदर्शन
- Hysteroscopy दूरबीन द्वारा बच्चेदानी की जाँच व ईलाज
- दर्द रहित प्रसव। (EPIDURAL)
- सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त गर्भपात एवं परिवार नियोजन केन्द्र।
- कम्प्यूटराईज मशीन द्वारा गर्भस्थ शिशु के धड़कन की जांच। (NST)
- स्तन कैंसर से बचाव व उपचार।
- मेनोपॉज क्लिनिक (रजोनिवृति)।
- पैथोलॉजी।
- फिजियोथेरेपिस्ट उपलब्ध
- न्यूट्रीशियनिस्ट उपलब्ध

परिवार नियोजन
Family Planing

SBH® WOMEN HOSPITAL Pvt. Ltd.
ICSI एवं IVF (टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर)

सुपर स्पेशलिटी प्रसूति एवं स्त्रीरोग हॉस्पिटल

7440777771, 0771-4017979, 4047462
विजेता काम्पलेक्स के सामने, न्यू राजेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)
www.sbhhospital.com

परिवार नियोजन क्या है ?

परिवार नियोजन का अर्थ है कि परिवार छोटा रहे और बच्चो के बीच पर्याप्त अन्तर हो । कई प्रकार की गर्भ निरोधक पद्धतियां उपलब्ध है जिसकी मदद से आप अनचाही गर्भवस्था के खतरे को भी टाल सकते है।

गर्भ निरोधक के विभिन्न उपाय

1. परिवार नियोजन के प्राकृतिक साधन

(A) **लेक्टेशनल एमिनोरिया मेथड** - जब तक माँ अपने बच्चे को पूर्णरूप से स्तनपान कराती रहती है। तब तक उसके गर्भधारण की संभावना कम होती है। परंतु यह प्रसव के पश्चात केवल शुरू के 6 महिनों में ही प्रभावी होता है।

(B) **कैलेन्डर मेथड (सुरक्षित माहवारी पद्धति)** - यह तरीका आपको माहवारी के दिन गिनकर प्रजनन योग्य काल को पहचानना सिखाता है। माहवारी के दसवे दिन से बीसवे दिन के बीच संबंध रखने से गर्भ धारण करने की संभावना बनी रहती है अत: इन दिनो को अनसेफ पीरियड कहते है। इसलिए माहवारी के पहले दिन से दसवे दिन के बीच या बीसवे दिन से अट्ठाइसवे दिन के बीच पति पत्नि का संबंध रखना सुरक्षित होता है। यह पद्धति केवल उन्ही महिलाओं के लिए है जिनका माहवारी चक्र नियमित है।

(C) **Cervical Mucus Monitoring Method** - इसका प्रयोग करने के लिए महिलाओं को Cervical Mucus की जांच करनी होती है। अगर Cervical Mucus पतला व अधिक तरल हो तो उन दिनों में संभोग न करें।

2. परिवार नियोजन के अस्थायी विधी

(A) निरोध

यह एक सस्ता और आसान उपाय है जो कि सरलता से उपलब्ध हो सकता है। निरोध द्वारा अनचाही गर्भावस्था और लैंगिक संभोग के माध्यम से फैलने वाले रोगो (एस.टी.डी.) का जिसमें एड्स शामिल है को रोका जा सकता है। निरोध उपयोग करने से पहले यह सुनिश्चित कर लें की निरोध फटा हुआ या उसमें छेद न हो। यदि पति-पत्नी के संभोग के दौरान निरोध फट जाता है तो गर्भ रूक सकता है।

(B) डायाप्राम

यह नर्म रबर (लेटेक्स), प्लास्टिक या सिलिकॉन का एक कप है जिसे महिला को संभोग के दौरान योनि में अंदर डालना होता है और यह (Cervix) को ढक देता है। डायाप्राम को संभोग के 6 घंटे बाद तक ऐसी ही स्थिति में छोड़ दे। डायाप्राम को समय समय पर चैक करना चाहिए अगर उसमें कोई छेद हो या कड़ा हो जाए तो उसे बदल दिजिए।

(B) शुक्राणुनाशक साधन

यह कई प्रकारों में उपलब्ध है जैसे - फोम, गोलियां, क्रीम या जैली। इन्हे संभोग से तुरंत पहले योनि में रखा जाता है। शुक्राणु नाशक साधन पुरूष के शुक्राणुओं को महिला के गर्भाशय में प्रवेश करने से पहले ही मार देता है। नोनोक्सीमोल से निर्मित शुक्राणु नाशक दो सामान्य यौन संक्रमण रोगों, गोनोरिया तथा क्लेमाइडिया से भी सुरक्षा प्रदान करता है।

3. परिवार नियोजन के हार्मोनयुक्त साधन

गर्भनिरोधक गोलियां

इनमें प्रोजेस्ट्रोन तथा इस्ट्रोजन हार्मोन होता है। ये गोलियां 21 या 28 के पैकेट में आती है। इसे माहवारी के पहले दिन से रोज रात में लेना चाहिए अगर किसी दिन एक गोली खाना भूल जाती है तो जैसे ही याद आए एक गोली ले। अगले दिन की गोली पहले की तरह निश्चित समय पर ही लें इसका अर्थ यह है कि किसी दिन आपकों दो गोलियां एक साथ लेनी पड़ सकती है यदि आप लगातार दो दिन गोली खाना भूल जाती है तो लगातार 2 दिनों तक 2 गोलियां प्रतिदिन लें और फिर एक गोली प्रतिदिन तक खाएं। जब तक पैकेट समाप्त न हो जाए तब तक कंडोम का प्रयोग करें। अगर 3 या अधिक दिनों तक गोलियां खाना भूल जाती है तो गोलियां खाना बंद कर दें और अगली माहवारी की प्रतीक्षा करें। तत्पश्चात नया पैकेट शुरू करें

मीनी पिल या केवल प्रोजेस्टिन गोलियां–

चूंकि गोली में Estrogen नही होता है इसलिए उन महिलाओं के लिए सुरक्षित है जो Combined OCP'S का प्रयोग नही कर सकती या जिन्हे उनसे दुष्प्रभाव होते है।

स्तनपान करा रही महिलाओं के लिए यह एक बेहतर विकल्प है। क्योकि इससे दूध की आपूर्ति में कमी नही आती है। प्रसव के डेढ़ महिने बाद से ही (प्रोजेस्ट्रोन ओनली पिल्स) दी जाती है। गर्भ निरोधक गोलियां अपने डॉक्टर की सलाह से लेना चाहिए। इनकी मदद से महिलाओ की माहवारी नियमित होती है तथा Anemia होने का खतरा टल जाता है।

गर्भनिरोधक इंजेक्शन

केवल प्रोजेस्ट्रोन वाले इंजेक्शन में डेपॉट - मेड्रोक्सीप्रोजेस्ट्रॉन एसीटेट (DMPA) शामिल है। यह इंजेक्शन माहवारी शुरू होने के 5 दिनों के अंदर लेने से गर्भधारण के विरूद्ध तुरंत सुरक्षा मिलने लगती है। अगर इंजेक्शन माहवारी शुरू होने के 6 दिनों या उसके बाद दिया गया है तो आप अगले 2 सप्ताह तक निरोध का प्रयोग करें।

Inj. Depo Provera हर 3 महिने के बाद

इन्ट्रा यूटेराईन डिवाईस (IUCD) -

यह नरम प्लास्टिक का बना हुआ अंग्रजी "T" आकार का होता है। इसे नीचे के रास्ते से गर्भाशय में डाला जाता है। गर्भाशय में लगने के बाद यह पुरूष के शुक्राणु द्वारा महिला के अंडे को निषेचित करने से रोकती है। IUCD लगवाने का सर्वोत्तम समय आपकी माहवारी समाप्त होने के तुरंत बाद होता है। प्रसव के बाद PPIUCD लगवाने के लिए 6 सप्ताह प्रतीक्षा करना ही उचित है। ताकि गर्भाशय अपने सामान्य आकार व माप में वापस आ सके। कभी कभी IUD अपनी जगह से खिसक सकती है। अगर ऐसा होता है तो यह गर्भधारण की रोकथाम नही कर सकेगी, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप समय समय पर यह परखे की वह सामान्य स्थिति में है या नही। अधिकांश IUCD में दो लंबे धागे होते है जो योनि में लटके रहते है। आपको हर माहवारी के बाद इन धागों की जांच करानी चाहिए ताकि IUCD की सामान्य स्थिति का अंदाजा लग सके। इसे निकलवाने के बाद आप तुरंत गर्भधारण कर सकती है।