प्रसव पूर्व देखभाल सलाह – मश्वरा गाइडः प्रसव के बाद परिवार नियोजन

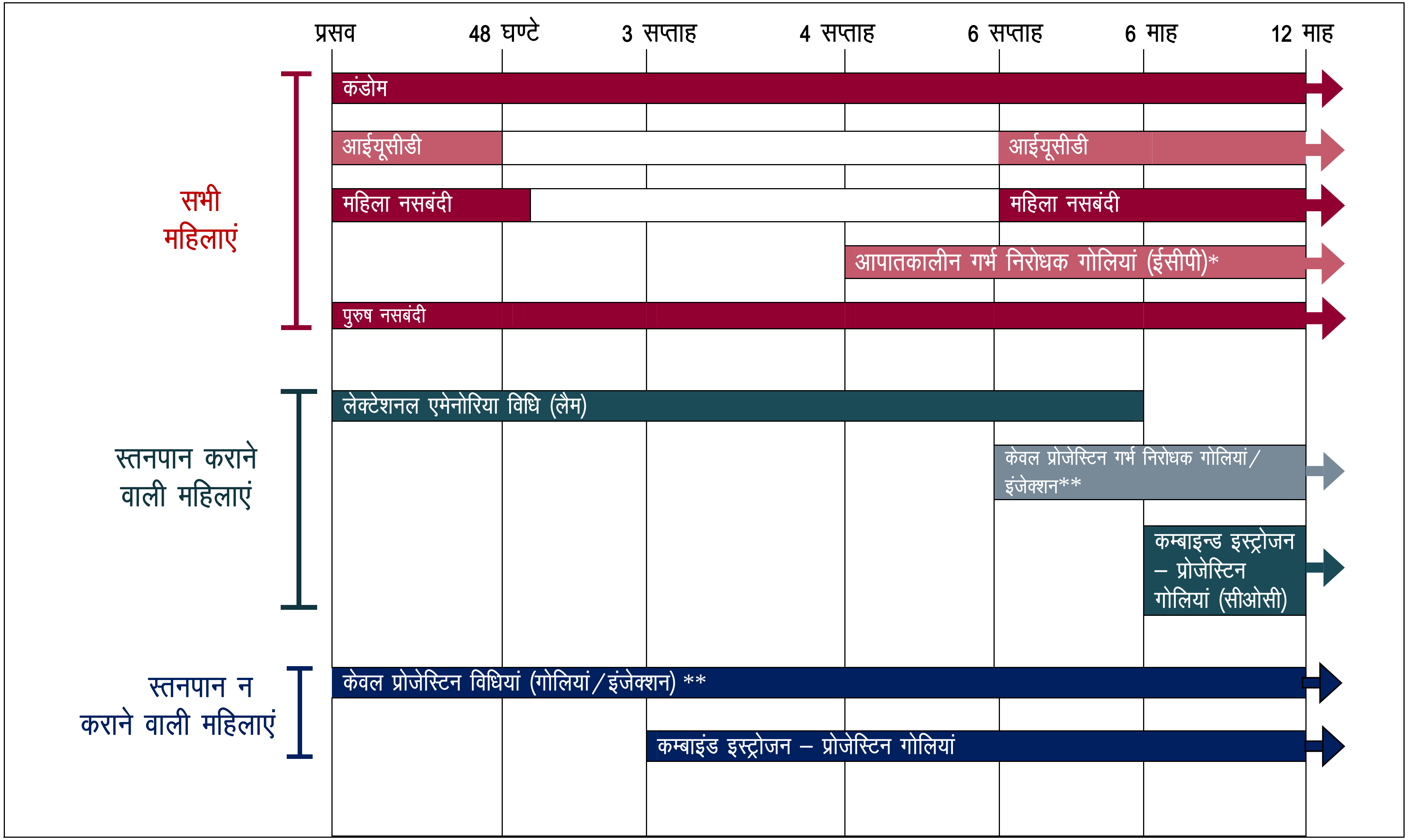
विधियाँ	लाभ	सीमाएँ	क्लाइंट का आकलन/विचार
प्रसव के बाद आई यू सी डी	प्रसव के तुरंत बाद उपयोग – लंबे समय तक सुरक्षा 99% प्रभावी निकालने पर दोबारा बच्चे पैदा करने की ताकत तुरंत आ जाती है	माहवारी में खून और दर्द ज्यादा (खास तौर पर कुछ शुरू के महीनों तक)। यौन संचारित संक्रमणों/एचआईवी से सुरक्षा नहीं मिलती है	उन महिलाओं के लिए उचित नहीं जिन्हें: कोरियोएम्नियोनाइटिस; आरओएम>18 घण्टे; पीपीएच है
केवल प्रोजेस्टिन वाली गोलियाँ	यदि स्तनपान कराने वाली महिलाएँ इस्तेमाल करती हैं तो इसे प्रसव के 6 सप्ताह बाद शुरू कर सकती हैं लगभग 99% प्रभावी। गोलियां लेना बंद करने पर बच्चे पैदा करने की ताकत तुरंत वापस लौट आती है।	गोलियां हर दिन ली जानी चाहिए। माहवारी में कुछ बदलाव महसूस हो सकता है। इससे यौन संचारित संक्रमणों/एच आई वी से सुरक्षा नहीं मिलती है।	उन महिलाओं के लिए उचित नहीं जिन्हें: सिरोसिस या जिगर की बीमारी है, फेंफड़ों या पैरों में खून के थक्के हैं, स्तन कैंसर हो चुका है, टीबी या दौरे की दवा लेती हैं।
कंडोम	गर्भावस्था और एच आई वी सहित कुछ यौन संचारित संक्रमणों से रोकथाम पति पत्नी द्वारा संभोग शुरू होने पर एक बार इस्तेमाल किया जा सकता है	इसकी बार बार आपूर्ति की भरोसेमंद उपलब्धता होनी चाहिए लगभग 85% प्रभावी	**हर** यौन क्रिया में इस्तेमाल किया जाए अस्पताल से छुट्टी होने से पहले आपूर्ति दी जाए।
प्रसव के बाद महिला नसबंदी	परिवार नियोजन की स्थायी विधि 99% से अधिक (100% नहीं) प्रभावी सरल प्रक्रिया, गंभीर जटिलताएं बहुत कम होती हैं	यौन संचारित संक्रमणों/एच आई वी से सुरक्षा नहीं मिलती है चीरफाड़ (ऑपरेशन) की जरूरत होती है	उन महिलाओं के लिए जो तय कर चुकी हैं कि उन्हें और बच्चे नहीं चाहिए अस्पताल में चीरफाड़ (ऑपरेशन) की सुविधा होनी चाहिए यह प्रसव के शुरूआती 7 दिनों में की जा सकती है
लैम *(सभी महिलाओं को स्तनपान के लिए बढ़ावा दें)*	माँ और नवजात बच्चे के लिए अच्छी विधि जन्म के तुरंत बाद शुरू यदि तीनों शर्तें पूरी हों तो 98% प्रभावी	यौन संचारित संक्रमणों/एच आई वी से सुरक्षा नहीं मिलती है कम समय की विधि – 6 महीने तक भरोसेमंद यदि शर्तें पूरी नहीं होती हैं तो कोई दूसरी विधि अपनाएं	केवल तभी प्रभावी है जब तीनों_शर्तें पूरी हों: केवल स्तनपान, दिन और रात; माहवारी शुरू न हुई हो; बच्चा 6 महीने से कम उम्र का हो।
पुरुष नसबंदी	पुरुषों की परिवार नियोजन की स्थायी विधि। सरल प्रक्रिया 99% प्रभावी गंभीर जटिलाएं बहुत कम होती हैं संभोग में कोई बाधा या कमज़ोरी नहीं	यौन संचारित संक्रमणों/एच आई वी से सुरक्षा नहीं मिलती है प्रक्रिया के बाद तीन माह तक कंडोम या कोई और गर्भनिरोधक इस्तेमाल करने की ज़रूरत है	उन दम्पत्ति के लिए उचित है जो तय कर चुके हैं कि उन्हें और बच्चे नहीं चाहिए; उन्हें विधि के स्थायी होने के बारे में जानकारी है। जिन पुरुषों को जननांग का संक्रमण न हो
आपात्कालीन गर्भ निरोधक 1. आपात्कालीन गर्भ निरोधक गोलियाँ (ई सी पी) 2. आई.यू.सी.डी.	सुरक्षित, इस्तेमाल करने में आसान और किसी भी दवा की दुकान या स्वास्थ्य केन्द्र पर बिना पर्चे के आसानी से उपलब्ध सभी महिलाओं द्वारा इस्तेमाल की जा सकती हैं। असुरक्षित संभोग के 120 घण्टे (5 दिन) के अंदर लेने से इस्तेमाल का 85% प्रभावी तरीका आपातकालीन गर्भ निरोध के लिए आईयूसीडी का उपयोग यदि उपयुक्त हो तो नियमित विधि के तौर पर जारी रखा जा सकता है	यह नियमित परिवार नियोजन की विधि नहीं, केवल आपात्कालीन प्रयोग के लिए है। एक नियमित परिवार नियोजन की विधि का उपयोग करना चाहिए। यदि गर्भ ठहर जाए तो प्रभावी नहीं है। इसका प्रभावी होना असुरक्षित यौन संपर्क के बाद उपयोग करने के समय पर निर्भर करता है।	गर्भवती महिलाओं के लिए प्रभावी नहीं इस गर्भपात इसे गर्भपात की दवा के रूप में उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। आईयूसीडी उन महिलाओं के लिए उचित नहीं हैं: बच्चेदानी के मुंह का कैंसर या ट्रोफोब्लास्टिक रोग है; बच्चेदानी की बनावट में खराबी (फाइब्रॉइड, सेप्टम) है; एसटीआई का जोखिम

सत्यमेव जयते

चिकित्सा एवम् स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

प्रसव के बाद परिवार नियोजन की विभिन्न विधियों को शुरू करने के सुरक्षित समय



*यह सिर्फ आपातकालीन स्थिति में प्रयोग के लिए हैं। एक नियमित गर्भ निरोधक इस्तेमाल करने के लिए एएनएम/डॉक्टर से सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र पर सलाह लें।

**यह प्राइवेट सेक्टर में उपलब्ध हैं।

This job aid has been developed under USAID supported MCHIP Program and adapted by the Government of Rajasthan

सत्यमेव जयते

चिकित्सा एवम् स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन