

bat D'ku l s fy; k tkus okyk
xHkFuj ks/kd



URBAN HEALTH INITIATIVE

...partnering to improve the health and well being of the urban poor

Msi ks&i ksosj k ; k Mh, ei h, D; k gS



सामुदायिक कार्यकर्ता के लिये प्रसतुतियाँ

Mh-, e-i h-, -

- यह स्त्रियों के लिए एक सरल, सुरक्षित व असरदार तिमाही गर्भनिरोधक इंजेक्शन है
- डी.एम.पी.ए में केवल प्रोजेस्टिन हॉर्मोन होता है
- इसका पूरा नाम है— डेपो मेड्रोक्सी प्रोजेस्ट्रान एसिटेट

Mh-, e-i h-, -

- यह विधि लगभग पचास साल पुरानी है
- 175 देशों में 3 करोड़ 20 लाख से ज्यादा महिलाएं इसका प्रयोग कर रही हैं।
- भारत में भी डी.एम.पी.ए 1994 से उपलब्ध है
- अब इसके कई ब्रांड हैं जैसे डेपा प्रोवेरा, खुशी, डेपो प्रोजेस्टिन, पीटोजेन आदि

Mh-, e-i h-, -

- इसके एक वायल में 150 मिलिग्राम डी.एम.पी.ए होता है
- हर तीन महीने बाद एक इंजेक्शन लगता है
- यह महिला की बाँह या कूल्हे में डॉक्टर द्वारा लगाया जाता है

Mh-, e-i h-, - dŀ s dke dj rk gŀ \

इंजेक्शन से महिला के शरीर में :

- हर माह अंडा नहीं बनता
- हर माह गर्भ की तैयारी के लिए गर्भाशय की अंदरूनी परत मोटी नहीं होती
- गर्भाशय के मुखद्वार पर गाढ़ा स्राव जमा हो जाता है जिससे शुक्राणु गर्भाशय में प्रवेश नहीं कर पाते

इसलिए हर तीन माह पर डी.एम.पी.ए. इंजेक्शन लगवाकर महिला अनचाहे गर्भ से बची रहती है।



Mh-, e-i h-, fdruh i Hkkoh gksrh gS

- डी.एम.पी.ए की प्रभावशीलता सुई लगवाने वाली महिला पर निर्भर होती है
- अगर सुई लगवाने में कोई भी गलती न हो, तब 100 महिलाओं में से 1 से भी कम ने गर्भधारण किया है। यानि की गर्भधारण रोकने में 99.7 प्रतिशत प्रभावी होता है
- सामान्य प्रयोग करने पर यह 97 प्रतिशत प्रभावी होता है



Mh-, e-i h-, - ds I kbM bQDV†

batD'ku yxokus ds ckn 'ke# e# dQN NksVh eksVh i j's' kkfu; kj gks I drh g# t# %

- ekfl d pØ e# i fjorŷu%
 - 'ke#&' ke# e# dQN ekg rd efgyk dks nkx /kCcs yx I drs g# ; k vfu; fe <# I s [ku vk I drk gS
 - fQj T; knkrj efgykvka dks gj ekg ekgokjh vkuh c#n gks tkrh gS
- otu e# i fjorŷu vkuk
- fl jnnl
- pDdj vkuk
- eM e# i fjorŷu vkuk

Mh-, e-i h-, - dk i z; k# c#n djus ds dQN ekg ckn efgyk dks i gys dh rjg ekgokjh gksus yxrh gS vksj og i q% xHkz/kkj . k Hkh dj I drh g#A



Mh-, e-i h-, - ds ykHk

- I gjf{kr vkSj cggf vl jnkj fof/k gS
- , d batD'ku I s feys rhu eghus dk pSu
- bl s nw/k fi ykrh ek Hkh ys I drh gSA bl I s nw/k dh ek=k vkSj xq koUkk ij dksbz vl j ugha i M+k] u gh f'k'kq ij dksbz gkfudkj d i Hkko i M+k gS
- efgyk ds fy, ; g mi k; xksi uh; gS
- ; fn efgyk Bhd rhu eghus ckn batD'ku yxokus ugha vk i krh rks og fu/kkFjr frfFk I s 14 fnu i gys ; k 28 fnu ckn rd Hkh batD'ku yxok I drh gS



Mh-, e-i h-, - bat D' ku fdu jksxks | s cpko dj rk g A

डीएमपीए कई रोगों से cpko करता है जैसे—

- गर्भाशय की अन्दरूनी परत के कैंसर से
- पेडू में सूजन से
- खून की कमी (एनीमिया) से
- गर्भाशय के ट्यूमर(फाइब्रॉइड यूटेरस)से



Mh-, e-i h-, - dh | hek, a

- एक बार लगा देने पर इसका असर तुरंत बंद नहीं किया जा सकता है
- इससे माहवारी में बदलाव आते हैं
- इसको बंद करने के बाद पुनः गर्भधारण करने में आठ नौ माह लग सकते हैं
- यौन रोगों और एड्स से बचाव नहीं करता

Mh-, e-i h-, - batD' ku yxokus ij i gys tS h
ekgokjh D; ka ugha gksrh \

fL= ; ka dks ekgokj h D; ka vkrh gSA

- हर महीने स्त्री का शरीर गर्भ की तैयारी करता है ।
- उसके डिंबाशय यानि ओवरी में एक डिंब तैयार होता है और गर्भाशय की नलिका में पहुँच जाता है ।
- साथ ही उसके गर्भाशय में खून जमा होता है ताकि अगर गर्भ ठहर जाए तो उस खून से विकसित हो ।

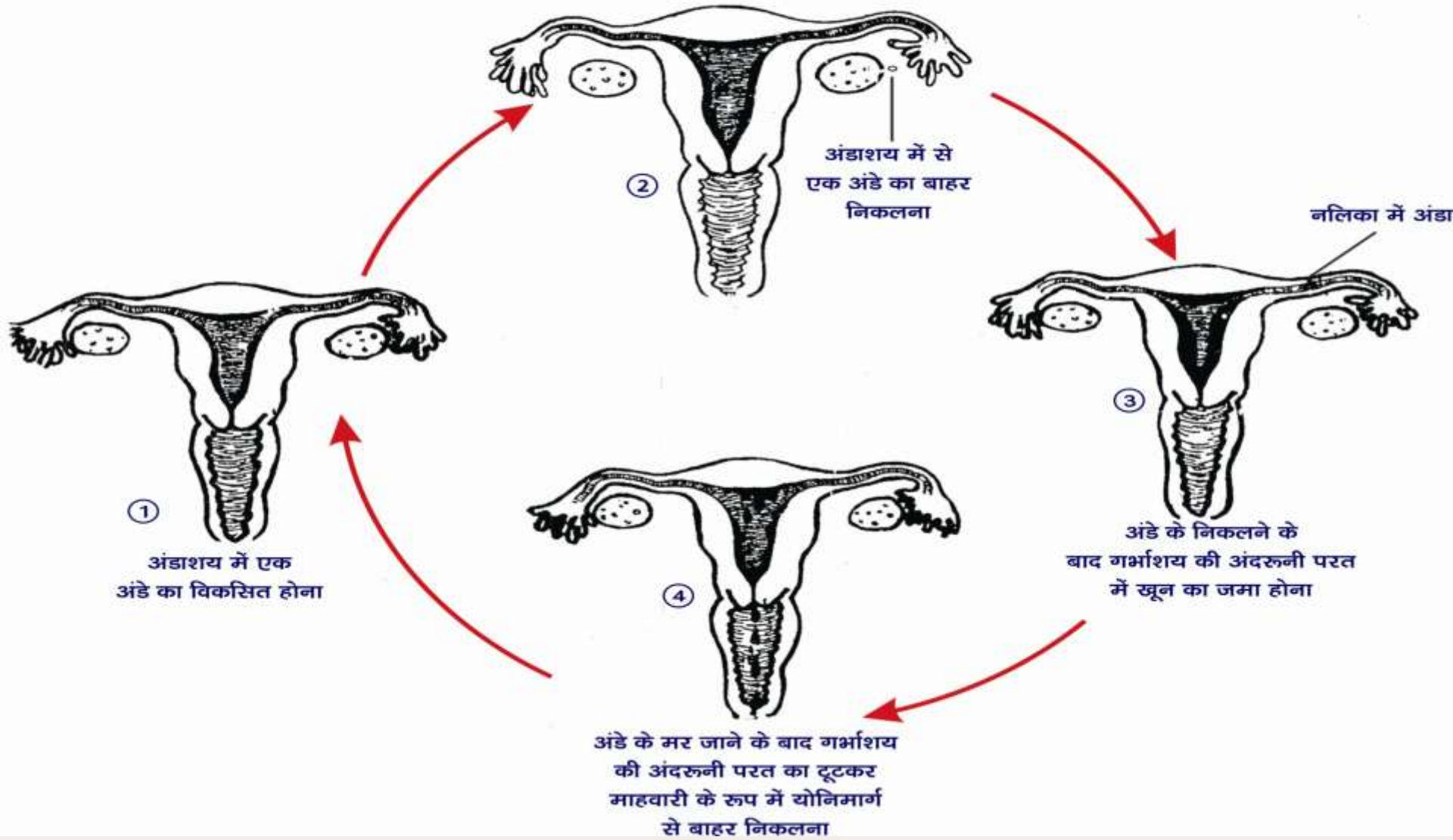


fL=; ka dks ekgokj h D; ka vkrh gA

- अगर गर्भ नहीं ठहरता तो यह खून माहवारी के रूप में शरीर से बाहर आता है।
- हर महीने फिर गर्भ की तैयारी होती है और यही चक्र चलता है। अगर किसी माह गर्भ ठहर जाता है तो बच्चा गर्भाशय में पलने लगता है और इसीलिए माहवारी आना बंद हो जाती है।



माहवारी की प्रक्रिया



Mh-, e-i h-, -yxokus i j i gys t h ekgokjh D; ka ughs gksrh\

- डी.एम.पी.ए. के असर से डिंब नहीं बनता और गर्भाशय में खून नहीं जमा होता है इसलिए महिला को पहले जैसी माहवारी नहीं आती
- शुरू में कुछ माह तक महिला को दाग़ धब्बे लग सकते हैं
- अनियमित ढंग से खून आ सकता है
- फिर ज़्यादातर महिलाओं को हर माह मासिक चक्र आना बंद हो जाता है
- ये बदलाव खतरनाक या नुकसानदायक नहीं होते हैं बल्कि फायदेमंद हैं
- जब बच्चा नहीं चाहिए तो हर माह गर्भ की तैयारी और फिर माहवारी से क्या फायदा



Mh-, e-i h-, - DykbaV dks ekgokjh ea cnyko
gka rks D; k i jke' kZ na \

यदि महिला को माहवारी के बीच में दाग धब्बे
लगते हैं तो पी.ई क्या करे।

- उसे सांत्वना दीजिए कि शुरू के महीनों में ऐसा होना सामान्य बात है, इससे कोई नुकसान नहीं है। अगला इंजेक्शन लगवाने तक यह समस्याएं काफी हद तक ठीक हो जाएंगी



; fn efgyk dks ekgokj h ugha gks j gh
gS rks D; k djA

- उसे सांत्वना दीजिए कि ऐसा होना सामान्य बात है ,
डी.एम.पी.ए. लेने पर अधिकतर महिलाओं को ऐसा होता है
इसके प्रयोग के दौरान गर्भ ठहरने की संभावना लगभग ना के
बराबर होती है
- उसके शरीर के अन्दर गन्दा खून नहीं भर रहा है बल्कि माहवारी
ना होना लाभदायक है क्योंकि खून की कमी नहीं होती
- ऐसा नहीं है कि वह भविष्य में कभी मां नहीं बन सकती



; fn efgyk dks T; knk jDrI ko gks jgk gks rks D; k djA

- यदि महिला को सामान्य से ज्यादा मात्रा में या ज्यादा देर तक रक्तस्राव हो रहा हो तो उसको तसल्ली दें और तुरन्त डाक्टर से सम्पर्क करवाएं। रक्तस्राव का कारण डाक्टरी जांच द्वारा पता चलता है, फिर उसके अनुसार इलाज होता है।



Mh-, e-i h-, bat D' ku dksu ys | drh gā \

- प्रजननकाल की सभी उम्र की महिलाएं
- जिन्हें अभी बच्चा नहीं है या एक या अधिक है
- जिनका गर्भपात हुआ हो
- जो धूम्रपान करती हों
- जिन्हें खून की कमी हो, अनियमित मासिकधर्म, बच्चेदानी का ट्यूमर, थायरॉयड रोग या टी बी हों
- शिशु को स्तनपान कराती हैं; अगर वह 6 हफ्ते का हो चुका हो

Mh-, e-i h-, batD' ku dksu ugha ys | drh g& \

- जो गर्भवती हैं या 6 हफ्ते से कम उम्र के शिशु को स्तनपान करा रही हैं
- जिन्हें बहुत उच्च रक्तचाप हो
- जिन्हें 20 वर्ष से अधिक समय से डायबिटीज़ हो या डायबिटीज़ से आंखों, गुर्दों या रक्तशिराओं को क्षति पहुंची हो
- जिन्हें हार्टअटैक हुआ है अथवा गंभीर ân; रोग या लिवर की बीमारी, पीलिया, रक्त का थक्का बनना, योनि से असामान्य रक्तस्राव की शिकायत हाऽ
- Tkks Lru d& j ds fy; s mi pkj ys j gha gka ; k i gys dHkh fy; k gks



Mh-, e-i h-, - dc vkj EHk dj | d rs gA

यदि महिला को माहवारी आती है:

- Ekkgokjh ds i gys | kr fnuka ea dHkh Hkh fn; k tk | drk gS
- ; fn Ekkgokjh vkj Hk gq | kr fnu | s vf/kd gks x; s gA rks Hkh bat D'ku ns | d rs gA cl ; g | fuf' Pkr dj ya fd efgyk xHkZorh ugha gA | kFk ea efgyk dks crk, a fd | pa yxus ds ckn | kr fnuka rd og | EHkksx uk dja ; k dMkse dk i z; ksx djs



Mh-, e-i h-, - dc vkj EHk dj | d rs g

यदि प्रसव हुआ है और महिला बच्चे को स्तनपान करा रही है –

- प्रसव के डेढ़ माह बाद या जिस दिन बच्चा 43 दिन का हो जाए
- यदि किसी कारण वह स्तनपान नहीं करा रही हो तो डेढ़ माह से पहले ही



Mh-, e-i h-, - dc vkj EHk dj | d rs g

; fn efgyk dk xHkZi kr gvk gS &

- तुरन्त उस दिन से लेकर 7 दिन तक कभी भी
- यदि गर्भपात हुए सात से अधिक दिन हो गए हैं तो इंजेक्शन लगाने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि गर्भ तो नहीं ठहरा है ।

साथ में महिला को बताएं कि सुई लगने के बाद 7 दिनों तक वह सम्भोग ना करें या कंडोम का प्रयोग करे



Mh-, e-i h-, ds fy, rhu vol jka ij ijke' kZ nA

- महिला डी.एम.पी.ए चुने, उससे पहले ।
- डी.एम.पी.ए लग जाने के बाद ।
- पुनः भेट के समय (Follow- up)



Mh-, e-i h-, ppus | s i gys D; k i jke' kZ n&

- परिवार नियोजन की आवश्यकता पर विचार करें, उसके लाभ बतायें।
- अन्य साधनों के साथ साथ समझाएं कि डी.एम.पी.ए क्या है, कैसे काम करता है, उसके लाभ और सीमायें क्या हैं।
- समझाएं कि माहवारी कैसे होती है और डी.एम.पी.ए से उसमें बदलाव क्यों आते हैं। ये बदलाव नुकसानदायक नहीं हैं।
- समझाएं कि डी.एम.पी.ए का प्रयोग बंद करने पर माहवारी और प्रजनन क्षमता पहले की तरह हो जाएगी।



Mh-, e-i h-, pµus l s i gys D; k i jke' kZ nA

- गलतफहमियों और भ्रान्तियों का निवारण करें।
- महिला के सब प्रश्नों को ध्यान से सुनकर उनका उत्तर दे और डर दूर करें।
- महिला को सोच समझ कर डी.एम.पी.ए चुनने में मदद करें।

Mh-, e-i h-, - लगने के बाद महिला को परामर्श दें \

- batD'ku yxus dhs txg dks eya ; k l sda ugha oukZ ml dk vl j tYnh l eklr gks tk, xk
- batD'ku dk iHkko rhu ekg rd jgrk gS
- og vxyk batD'ku yxokus fu/kkFjr frfFk ij vkus dh dks' k' k dja
- batD'ku fu/kkFjr frfFk l s nks l l rkg i gys ; k pkj l l rkg ckn rd yx l drk gS
- ; fn vxyk batD'ku yxokus ea pkj l l rkg l s T+ knk nsj gks tk, rks tc rd vxyk batD'ku yxokus uk tk ik, a rc rd l EHkksx uk dja ; k ml l e; dMkse dk iz; ksx dja



Mh-, e-i h-, DykbāV I s i q% HkāV ij D; k ijke' kZ nā\

- पूछे कि उसे यह तरीका कैसा लग रहा है।
- माहवारी के बारे में पूछें, यदि कोई प्रश्न हों तो उनका जवाब दें
- अगला डी.एम.पी.ए का इंजेक्शन समय पर डॉक्टर से लगवाने को कहें

Mh-, e-i h-ए इंजेक्शन कब तक लगवा सकते

g

- महिला जब तक चाहे तब तक इंजेक्शन लगवा सकती
g
- यदि वह इंजेक्शन बच्चों में अन्तर रखने के लिये
yxok j gh g rks ml s cl bruk /; ku j [kuk g s fd
जब भी वह इंजेक्शन लगवाना बंद करेगी ,पुनः
xHkZ/kkj .k djus e 8 l s 9 eghus yx yk; xA
- bl fy; s ftu nã fr dks nks cPpk e 3 l ky dk varj
रखना है,वे केवल 5 से 6 इंजेक्शन ही लगवायें



Mh-, e-i h-, i z; kx dj rs l e; MkVDVj l s dc feyA

- यदि उसको चिंता है कि उसके स्वास्थ्य के साथ गंभीर रूप से कुछ समस्या है।
- जब महिला को लगे कि वह गर्भवती हो गयी है
- यदि वह विधि बदलना चाहती है



Mh-, e-i h-ए इंजेक्शन कहां से मिल सकता है

- साथिया और साधन नेटवर्क में महिलाओं के परामर्शदाता
vkj i klyfDyfud
- izl fr gkLi Vy
- जनरल प्रैक्टिशनर
- ufl x gkæ
- izl o mi jka rFkk xHkzi kr ds ckn I fo/kk; a nsus okys
d\$Inz

/kU; okn