प्रसव उपरांत परिवार नियोजन सेवायें

URBAN HEALTH INITIATIVE

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

प्रसव उपरांत परिवार नियोजन क्या है?

सामुदायिक कार्यकर्त्ता के लिये
प्रसतुतियाँ

गर्भावस्था के दौरान

- पहली जाँच जल्द से जल्द या 12 सप्ताह के भीतर करायें।
- गर्भावस्था के दौरान अधिकाँश महिलाओं में चार बार जाँच कराना पर्याप्त रहता है।
- गर्भवती महिलाओं को अच्छे पोषण, आयरन की गोलियाँ, फोलिक एसिड, कैल्शियम और आयोडीन युक्त भोजन करने की सलाह दें।

- सुनिश्चित करें कि प्रत्येक गर्भवती महिला को टिटनेस के 2 टीके लगें
- गर्भवती महिला व परिवार के सदस्यों को सरकारी अस्पताल में प्रसव कराने के लिए प्रेरित करें।

प्रसव के पश्चात् गर्भनिरोधक सेवायें

- प्रसव पश्चात् महिला चार से छः सप्ताह के बाद फिर से गर्भवती हो सकती है,यदि उसने गर्भनिरोधक उपाय नहीं अपनाया है।
- वह दम्पती जो प्रसव के बाद गर्भनिरोधक उपाय अपनाते हैं वह अनचाहे गर्भ को ठहरने से रोक लेते हैं।
- परिवार नियोजन के बारे में परामर्श प्रसव पूर्व जाँच के साथ ही शुरु हो जाना चाहिए।

प्रसव उपरांत उचित गर्भनिरोधक साधन का चयन करें

कॉपर–टी

- प्रसव के तुरन्त बाद – दो दिन तक।
- प्रसव के 6 हफ्ते बाद

डी.ए.पी.ए. इंजेक्शन

- प्रसव के 6 हफ्ते बाद
- यदि महिला स्तनपान नहीं करा रही हो तो प्रसव पश्चात् कभी भी लगाया जा सकता है।

- **प्रसव उपरांत उचित गर्भनिरोधक साधन का चयन करें**

मिश्रित गर्भनिरोधक गोलियाँ

- प्रसव के 6 महीने बाद से कभी भी शुरू की जा सकती है।
- यदि महिला स्तनपान नहीं करा रही हो तो प्रसव के पश्चात् 3 हफ्ते बाद कभी भी शुरू की जा सकती है।

महिला नसबंदी

यदि आपका परिवार पूरा हो गया हो

- प्रसव के तुरन्त बाद या 7 दिन के भीतर
- प्रसव के 6 हफ्ते बाद

URBAN HEALTH INITIATIVE शहरी स्वास्थ्य परियोजना

प्रसव उपरांत् उचित गर्भनिरोधक साधन का चयन करें

लैम

- प्रसव के पश्चात् तुरन्त शुरु किया जाना चाहिए।
- लैम विधि केवल उन स्त्रियों के लिए है जो बच्चे को अपना दूध पिलाती हैं और निम्नलिखित तीन शर्तें पूरी करती हैं :
  - बच्चे को पूरी तरह से अपना दूध ही पिलाती हैं
  - जिनका मासिक धर्म प्रसव के बाद शुरू नहीं हुआ है
  - जिनका बच्चा छह महीने से कम उम्र का है

पुरुष नसबंदी

- स्थायी तरीका
- यदि आपका परिवार पूरा हो गया हो तो कभी भी करायी जा सकती है।

प्रसव उपरांत उचित गर्भनिरोधक साधन का चयन करें

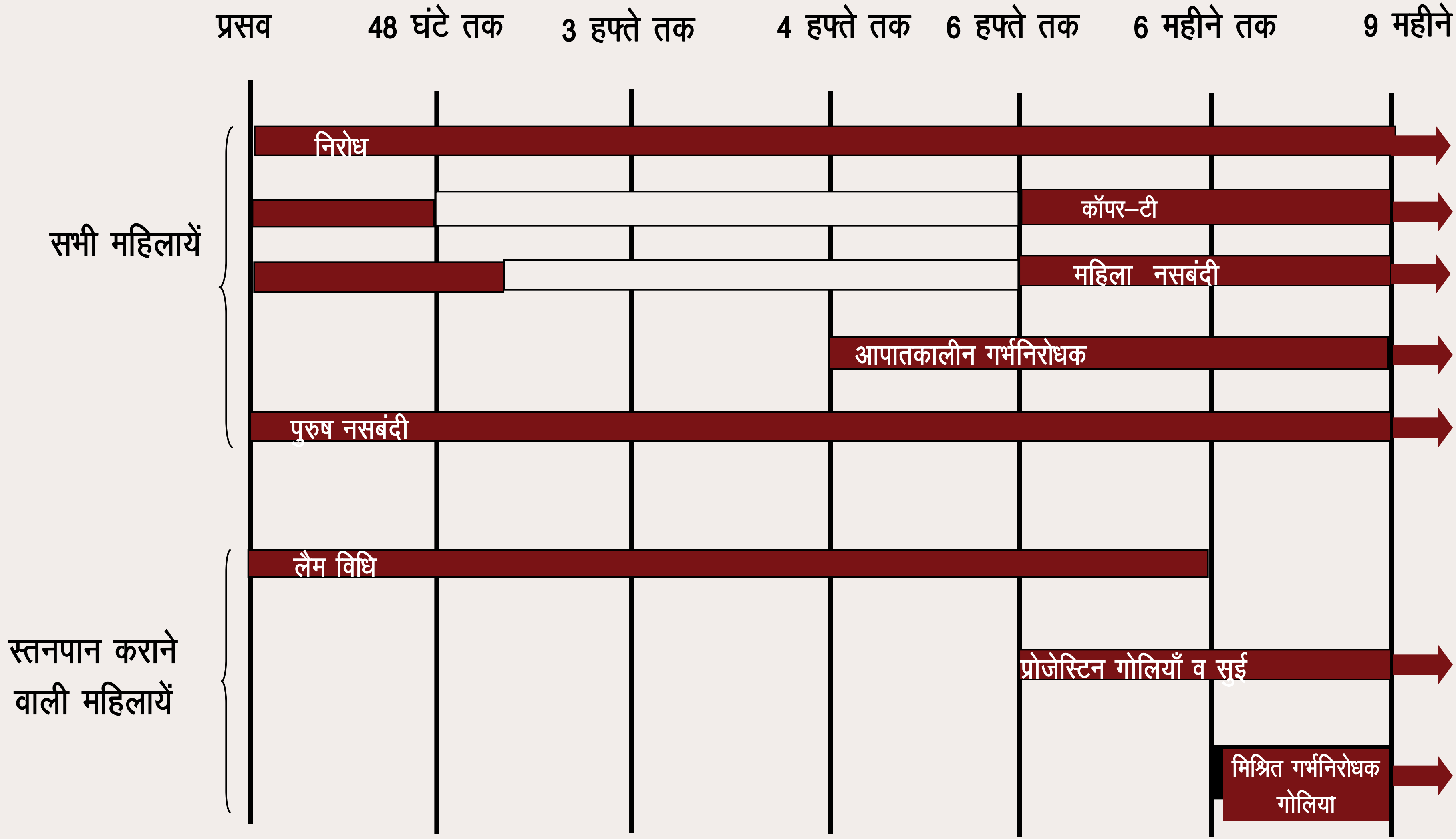
कंडोम

- कभी भी प्रयोग किया जा सकता है|

इमर्जेन्सी कान्ट्रासेप्टिव (ई.सी.पिल)

- यह केवल आपातकालीन स्थितियों के लिए है, नियमित गर्भनिरोधक नहीं है
- प्रसव पश्चात् 4 हफ्ते बाद से आपातकालीन स्थितियों में लिया जा सकता है|

प्रसव उपरांत उचित गर्भनिरोधक उपाय



धन्यवाद