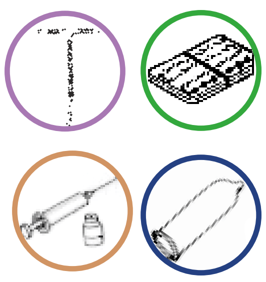
कैसे सुनिश्चित करें कि महिला गर्भवती नहीं है।

गर्भनिरोधक साधन शुरू करने से पहले सुनिश्चित कर लें कि महिला गर्भवती नहीं है।

सुनिश्चित करने के लिए महिला से प्रश्न १ से ६ पूछें। जैसे ही महिला किसी भी प्रश्न का उत्तर हां में दे, रुकिए और प्रश्न ६ के बाद दिए गये निर्देशों को पालन करें।

हाँ		1. क्या आपने पिछले 4 सप्ताह में बच्चे को जन्म दिया है?	नहीं
हाँ		2. क्या आपका बच्चा 6 महीने से छोटा है और आप उसे पूरी तरह से स्तनपान करा रही हैं (सिर्फ मां का दूध और किसी पशु का दूध, तरल पदार्थ या आहार नहीं) और प्रसव के बाद आपका मासिक धर्म नहीं लौटा है?	नहीं
हाँ		3. क्या पिछले मासिक धर्म, प्रसव या गर्भपात के बाद आप यौन संबंध से दूर रही हैं?	नहीं
हाँ		4. क्या आपका मासिक धर्म पिछले 7 दिनों में शुरू हुआ है। (या पिछले 12 दिनों में यदि आप आई.यू.सी.डी. लगवाना चाहती हैं)?	नहीं
हाँ		5. क्या पिछले 7 दिनों में आपका गर्भस्राव या गर्भपात हुआ है। (या पिछले 12 दिनों में यदि आप आई.यू.सी.डी. लगवाना चाहती हैं)?	नहीं
हाँ		6. क्या आप आई.यू.सी.डी., डी.एम.पी.ए., गर्भनिरोधक गोली या कंडोम का लगातार और सही तरीके से उपयोग कर रही हैं?	नहीं

अगर महिला **किसी भी एक प्रश्न** का उत्तर **हाँ** में देती है और उसे गर्भधारण के कोई संकेत या लक्षण नहीं हैं तो आप सुनिश्चित हो सकते हैं कि महिला गर्भवती नहीं है और उसका पसंदीदा गर्भनिरोधक साधन शुरू कर सकती हैं।

अगर महिला **सभी प्रश्नों** का उत्तर **नहीं** में देती है तो हो सकता है कि महिला गर्भवती हो। आई.यू.सी.डी., डी.एम.पी.ए. या गर्भनिरोधक गोली शुरू करने से पहले गर्भावस्था की जांच करें या अगली माहवारी शुरू होने तक रुकें। तब तक महिला को इस्तेमाल करने के लिए कंडोम दीजिए।

Revised and adapted by UHI in 2012 from checklist produced by USAID and FHI360 in 2008

कैसे सुनिश्चित करें कि महिला गर्भवती नहीं है।

किसी भी तरह की दवा देने से पहले स्वास्थ्य प्रदाता को यह तय करना चाहिए कि क्या महिला गर्भवती नहीं है, क्योंकि कुछ दवायें गर्भस्थ शिशु को नुकसान पहुँचा सकती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार यदि महिला गर्भावस्था के दौरान गलती से गर्भनिरोधक गोली या डी.एम.पी.ए. इंजेक्शन का उपयोग करती हैं तो महिला पर या गर्भस्थ शिशु पर इसका कोई बुरा असर नहीं पड़ता है।

फिर भी परिवार नियोजन प्रदाता को किसी महिला को गर्भनिरोधक साधन देने से पहले यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि महिला गर्भवती नहीं है, क्योंकि यदि महिला गर्भवती है तो उसे गर्भनिरोधक साधन की जरूरत नहीं है। इसके अलावा गर्भनिरोधक साधन जैसे आई.यू.सी.डी. गर्भवती महिलाओं को नहीं लगाई जा सकती क्योंकि इससे गंभीर जटिलता जैसे सेप्टिक गर्भपात हो सकता है।

जबकि गर्भावस्था जांच द्वारा यह तय किया जा सकता है कि महिला गर्भवती है या नहीं परन्तु बहुत सी जगहों पर इस तरह की जांच की सुविधा उपलब्ध नहीं है या महिला इसका खर्च नहीं उठा सकती है। सेवा प्रदाता मासिक धर्म के होने पर गर्भधारण को नकारते हैं। इस वजह से महिलाएं जिन्हें डॉक्टरी सलाह के दौरान माहवारी नहीं हो रही उन्हें सेवा प्रदाता गर्भनिरोधक विधि शुरू नहीं करते। मासिक धर्म या प्रयोगशाला जांच के न होने पर गर्भावस्था का संदेह दूर करने के लिए अन्य नियमों का पालन भी किया जा सकता है।

यह चेकलिस्ट शोध और प्रमाणित लेखों और विश्व स्वास्थ्य संगठन के मापदंडों[1] पर आधारित है। इस चेकलिस्ट को परिवार नियोजन सेवा प्रदाता इस्तेमाल कर सकते हैं, यह सुनिश्चित करने के लिए कि जिन महिलाओं को माहवारी नहीं हो रही है वे गर्भवती नहीं हैं और उनका पसंदीदा गर्भनिरोधक साधन शुरू किया जा सकता है। मूल्यांकन में देखा गया है कि यह चेकलिस्ट बहुत सशक्त माध्यम है उन महिलाओं को पहचानने में जो गर्भवती नहीं हैं।

महिला से पूछें-

1. क्या आपने पिछले 4 सप्ताह में बच्चे को जन्म दिया है।
2. क्या आपका बच्चा 6 महीने से छोटा है और आप उसे पूरी तरह से स्तनपान करा रही हैं (सिर्फ मां का दूध और किसी पशु का दूध, तरल पदार्थ या आहार नहीं) और प्रसव के बाद आपका मासिक धर्म नहीं लौटा है।
3. क्या पिछले मासिक धर्म, प्रसव या गर्भपात के बाद आप यौन संबंध से दूर रही हैं।
4. क्या आपका मासिक धर्म पिछले 7 दिनों में शुरू हुआ है। (या पिछले 12 दिनों में यदि आप आई.यू.सी.डी. लगवाना चाहती हैं?)
5. क्या पिछले 7 दिनों में आपका गर्भस्राव या गर्भपात हुआ है। (या पिछले 12 दिनों में यदि आप आई.यू.सी.डी. लगवाना चाहती हैं?)
6. क्या आप आई.यू.सी.डी., डी.एम.पी.ए., गर्भनिरोधक गोली या कंडोम का लगातार और सही तरीके से उपयोग कर रही हैं?

इस चेकलिस्ट में 6 प्रश्न हैं जो सेवा प्रदाता महिलाओं से पूछते हैं। अगर महिला किसी भी एक प्रश्न का उत्तर हाँ में देती है और उसे गर्भधारण के कोई संकेत या लक्षण नहीं हैं तो आप सुनिश्चित हो सकते हैं कि महिला गर्भवती नहीं है।

वे महिलाएं जिन्होंने पिछले 4 सप्ताह में बच्चे को जन्म दिया है या जिनकी माहवारी शुरू हुए 7 दिन हुए हैं या पिछले 7 दिनों में गर्भस्राव या गर्भपात हुआ है, वे अनियोजित गर्भधारण से बची हैं क्योंकि इन स्थितियों में ओव्यूलेशन नहीं होता है। आई.यू.सी.डी. के अतिरिक्त गर्भनिरोधक प्रभाव की वजह से गर्भधारण की संभावना माहवारी के 12 दिनों के भीतर काफी कम है।

वे महिलाएं जो लैम विधि की शर्तें (महिलाएं जिनका बच्चा 6 माह से कम उम्र का हो, अगर माँ केवल स्तनपान करा रही हो और जिनकी माहवारी प्रसव के बाद नहीं लौटी हो) पूरी करती हैं वे अनियोजित गर्भधारण से बच सकती हैं।

वे महिलाएं जो एक आधुनिक गर्भनिरोधक साधन जैसे आई.यू.सी.डी., डी.एम.पी.ए., गर्भनिरोधक गोली या कंडोम का लगातार और सही तरीके से उपयोग करती हैं वे गर्भधारण से बच सकती हैं जैसे वे महिलाएं जो पिछले माहवारी से यौन सबंध से दूरी रही हों।

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन, अपडेटेड 2010

URBAN HEALTH INITIATIVE
शहरी स्वास्थ्य परियोजना

Revised and adapted by UHI in 2012 from checklist produced by USAID and FHI360 in 2008