परिवार नियोजन (Family Palnning)

जनसंख्या नियंत्रण और परिवार नियोजन दो भिन्न वस्तुएं हैं । जनसंख्या नियंत्रण समुदाय का उत्तरदायित्व हैं जबकि परिवार नियंत्रण दम्पति की जिम्मेवारी हैं । पहले जनसंख्या की वृद्धि महामारी, अकाल और प्राकृतिक आपदाओं जैसे बाढ़ और भूकम्प आदि के कारण मृत्यु की दर अत्यधिक बढ़ जाने की वजह से सीमित हो गई थी । मृत्यु की दर घट जाने के कारण और विशेष तौर पर विकाशशील देशों में जन्म-दर अधिक होने के कारण जनसंख्या विस्फोटन हुआ |

जनसंख्या वृद्धि की दर अनेक तत्वों पर निर्भर हैं –

जननक्षमता, मृत्य-दर और आप्रवासन (immigration) । भारत से दुसरे देशों में और दूसरे देशों से भारत में आप्रवासन की भूमिका नगण्य हैं, अतः जनसंख्या वृद्धि जननक्षमता और मृत्यु दर पर ही निर्भर हैं । जनसंख्या वृद्धि को नियोजित करने के प्रयासों के लगभग तीन दशक के पश्चात भी जनसंख्या वृद्धि की दर कम होने में सिर्फ असफल ही नहीं रही हैं बल्कि इसमें वृद्धि की ओर रही हैं ।

जनसंख्या में वृद्धि मुख्यतः उच्चस्तरीय सरकारी लोक स्वास्थ्य कार्यक्रमों की वजह से हुई जिनका उद्देश्य चुने हुए संक्रामक रोगों जैसे मलेरिया, चेचक, हैज़ा, टी.वी. इत्यादि पर नियंत्रण करना था ।

परिवार नियोजन का क्षेत्र (Scope of Family Planning) –

- यदि बच्चे अधिक हैं तो दम्पति पर आर्थिक दृष्टि से बोझ पड़ता हैं । वे समुचित ढंग से अपने बालकों का पालन-पोषण करने में समर्थ नहीं हो सकते ।
- यदि परिवार सुनियोजित हो तो माता का स्वास्थ्य प्रभावित नहीं होता । प्रत्येक गर्भावस्था में माता के शरीर में पौष्टिक तत्वों की कमी हो जाती हैं और सेहत खराब हो जाती हैं
- जन्म में अन्तराल और समुचित सीमा निर्धारण करने से माता का स्वास्थ्य ठीक रहेगा ।
- बंध्यता पर अनुसन्धान और परामर्श ।
- माता-पिता को विभिन्न परिवार नियोजन की विधियों की जानकारी होनी चाहिये ।
- गर्भ परीक्षणों का पालन करना ।
- विवाह मंत्रणा या परामर्श
- माता-कौशल कक्षाएं

जनसंख्या नियंत्रण के उद्देश्य से निम्न नियंत्रण के अत्यधिक जरुरी संघटक अभी शेष हैं और जन्म-नियंत्रण के उपाय निम्न हैं -

अस्थाई उपाय (Temporary Methods)

(1). प्राकृतिक तरीके (Natural Methods) – प्राकृतिक तरीके वे हैं जिनमे किसी प्रकार की दवा या दूसरे साधनों का प्रयोग नहीं होता । यें हैं –

1. अंतरित मैथुन 2. सुरक्षित कालाविधि अथवा ऋतु चक्र विधि (रिदम पद्धति)

2. **अंतरित मैथुन** – गर्भाधान केवल महिला के शरीर में उसके डिम्ब के साथ पुरुष शुक्राणु मिलने से ही होता है। यदि वीर्यपात के कुछ क्षण पहले ही योनि से लिंग को बाहर निकाल लिया जाये तो वीर्य का स्त्री के शरीर में जाना रोका जा सकता है जिससे गर्भाधान नहीं होगा । इसे मैथुन अवरोध या अंतरित मैथुन प्रणाली के नाम से जानते हैं ।

लाभ –

1. इसमें किसी बाहरी साधन के इस्तेमाल की जरूरत नहीं ।
2. आत्म- नियंत्रण के साथ सावधानी के साथ इसका इस्तेमाल किया जाए तो यह काफी असरदार तरीका है ।

कमियां –

1. योनि से लिंग बाहर निकालने से पहले ही वीर्यपात हो जाने, लिंग निकलने में देरी होने या स्त्री के बाह्य प्रजनन अंगों में वीर्य के कण रह जाने से यह तरीका असफल हो जाता है।
2. वीर्य की एक बूंद में भी हजारों शुक्राणु होते हैं । स्त्री के प्रजनन अंगों में शुक्राणु रह जाने के कारण गर्भ ठहर जाता है। इसलिये इस साधन को अपनाने के लिए अधिक आत्म-नियंत्रण आवश्यक है।
3. कुछ लोग यह भी महसूस करते हैं कि इस उपाय से उन्हें पूरी काम तुष्टि नहीं होती है।

(i). सुरक्षित काल अथवा रिदम पद्धति – सुरक्षित काल अविधि अथवा रिदम पद्धति का आधार असुरक्षित अवधि के दौरान या उन दिनों में जिनमे पुरुष शुक्राणु स्त्री के डिम्ब में मिल सकते हैं, सम्भोग को टालना हैं । यदि पुरुष शुक्राणु डिम्ब की गर्भाशय की उपस्थिति के दौरान महिला की योनि में प्रवेश नहीं करते हैं तो गर्भ ठहर नहीं सकता ।डिम्ब मासिक चक्र के मध्य तथा अगला मासिक चक्र शुरू होने के 12-16 दिन पहले परिपक्क होता है और 2 दिन तक जीवित रह सकता है । पुरुष शुक्राणु महिला के शरीर में 3-5 दिन तक जीवित रह सकते है ।

सुरक्षित अवधि का हिसाब उन्ही महिलाओं के बारे में लगाया जा सकता हैं जिनका मासिक धर्म नियमित समय पर होता है । हर माह के लिए सुरक्षित अवधि का हिसाब लगाना अलग से पड़ेगा ताकि गर्भ न ठहरे । एक स्त्री की सुरक्षित अवधि दूसरी स्त्री से भिन्न हो सकती है ।

सुरक्षित-असुरक्षित दिनों का ठीक-ठाक पता लगाने के लिए माहवारी शुरू होने की सम्भावित तारीख से 11 दिन पहले के तारीखे हिसाब लगाकर निकालें ।

लाभ –

1. इसमें बाहरी तरीके अपनाने की जरूरत नहीं है ।
2. यह उपाय रोमन कैथोलिक चर्च द्वारा भी स्वीकृत उपाय है।

कमियां –

1. इसमें काम सम्बन्ध का अवसर बहुत कम मिलता है ।
2. जिन महिलाओं का मासिक चक्र अनियमित होता हैं उनके लिए यह तरीका ठीक नहीं हैं ।
3. आत्म–नियंत्रण और पति–पत्नी के बीच में इस उपाय में बहुत सहयोग की ज़रूरत होती हैं ।
4. सुरक्षित अवधि में भी गर्भ ठहरने की आशंका रहती हैं ।
5. मासिक चक्र की गणना करने में भूल होने की संभावना रहती हैं ।
6. स्त्रियों में 40 के ऊपर जब माहवारी रुकने वाली होती हैं तो मासिक–चक्र अनियमित हो जाता है । इस समय सुरक्षित अवधि का पता लगाना कठिन होता है ।
7. भावनात्मक, उत्तेजना, यात्रा, भोजन में परिवर्तन इत्यादि भी मासिक चक्र में गड़बड़ कर देते है ।

(2) यांत्रिक विधियाँ

ऐसे कई आसान और असरदार साधन मौजूद हैं जिनका लगातार प्रयोग करने से गर्भ नहीं ठहरता । जब गर्भधारण की इच्छा हो तो इनका प्रयोग बंद किया जा सकता हैं ।दो बच्चों के जन्म के बीच उपर्युक्त अन्तर रखने या पहले बच्चे के जन्म में कुछ देर करने के लिए ये साधन बहुत उपयोगी हैं ।

ये साधन हैं-

1. **निरोध (कंडोम)**
2. **डायाफ्राम**
3. **आई. यू. डी. (अन्तर गर्भाशय उपाय)**

(1) निरोध (condom) – यह पुरुष द्वारा प्रयोग में लाई जाने वाली एक रबड़ की थैली होती है । निरोध को पुरुष के उत्तेजित लिंग पर चढ़ा लिया जाता है । जिससे यह लिंग को ढक लेता है ताकि वीर्यपात होने पर शुक्राणु स्त्री के शरीर में प्रवेश न कर सके । पुरुष के लिंग पर चढ़ाते समय निरोध का थोडा हिस्सा छोड़ दिया जाये ताकि वीर्यपात के समय वह तरल पदार्थ उसमें एकत्रित रह सके ।

सम्भोग के समय हर बार नये निरोध का प्रयोग करना चाहिये । सम्भोग के पश्चात पुरुष को चाहिये कि वह सावधानीपूर्वक कंडोम निकालें ताकि महिला की योनि में वीर्य न गिर सके ।

लाभ-

1. आसान और बहुत असरदार तरीका ।
2. इसके प्रयोग के लिए चिकित्सक से परामर्श की ज़रूरत नहीं है।
3. पति-पत्नी जब चाहे इसका प्रयोग बंद कर दे ।
4. यह सभी परिवार कल्याण केन्द्रों से निःशुल्क प्राप्त होता हैं ।
5. इसमें अपने आपको रोकने की ज़रूरत नहीं है ।

कमियां -

1. कुछ दम्पति इसे काम तुष्टि में बाधक समझते हैं ।
2. कुछ एक व्यक्ति (परन्तु बहुत कम) रबड़ के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं ।

(2) **डायाफ्राम (Diaphragm) -** डायाफ्राम को लोग पैसरी भी कहते हैं । यह मुलायम रबड़ की कटोरी जैसी होती हैं । यह स्त्रियों के इस्तेमाल की चीज़ है । इसे स्त्री की योनी में डालकर बच्चेदानी के मुँह को ढक दिया जाता है । यह गर्भ रोकने का एक आसान तरीका है । डायाफ्राम बच्चेदानी के मुँह को ढक कर शुक्राणु को उसमें प्रवेश से रोकता है जिससे गर्भ नहीं ठहर सकता ।

इस विधि को और अधिक असरदार बनाने के लिए किसी गर्भ निरोधक जैली या शुक्राणुनाशक क्रीम को प्रयोग से पूर्व डायाफ्राम पर लगा देना चाहिये, ताकि सम्पर्क में आने पर शुक्राणु नष्ट हो जाये ।
हर स्त्री को योनि का आकार अलग होने के कारण डायाफ्राम के नाप के बारे में डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिये । डॉक्टर ही इसका लगाने और निकालने का सही तरीका स्त्री को समझा सकेगें ताकि वह बाद में अपने आप इसका इस्तेमाल कर सकें ।

लाभ -

1. यह सम्भोग सुख में किसी प्रकार बाधक नहीं है ।

कमियाँ -

1. कभी-कभी कुछ व्यक्ति रबड़ के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं ।
2. यदि सावधानी से इसका इस्तेमाल न हो तो ये काफी हद तक असफल हो सकते हैं ।
3. इसके लिए प्रत्येक बार सम्भोग से पूर्व काफी तैयारी की आवश्यकता होती हैं जो हर बार संभव होना जरुरी नहीं । प्रत्येक सम्भोग के बाद बहुत अधिक सफाई की आवश्यकता होती हैं, वरना इससे बीमारी इत्यादि लग सकती हैं ।

(3) **आई.यू.डी.(I.U.D.)- आई.यू.डी.क्या हैं ?"इंट्रायूटेराइन का अर्थ हैं अन्तर गर्भाशीय** ।" इसलिये आई.यू.डी. का ऐसा उपकरण हैं जिसे गर्भ रोकने के लिए गर्भाशय के अन्दर रखा जाता हैं ।

कॉपर-टी या ताम्बी और लूप गर्भाशय में रखे जाने वाले ऐसे दो उपकरण हैं जो प्रायःभारत में इस्तेमाल होते हैं । जो बच्चों के जन्म के बीच उचित अन्तर रखने के लिए ये युवा माताओं को एक आसान प्रभावकारी और अस्थाई साधन उपलब्ध कराते हैं । इनमे से कोई भी एक उपाय महिला अपनी मर्जी से चुन सकती हैं । कॉपर-टी और लूप के प्रयोग की सलाह केवल उन्ही महिलाओं को दी जाती हैं जो पहले किसी बच्चे को जन्म दे चुकी हो । कॉपर-टी और लूप दोनों ही पोलीएथीलीन से बनते हैं । कॉपर-टी अंगेजी के शब्द T के आकार का होता हैं और इसके बाजू के इर्द-गिर्द 200 मिलीमीटर का बहुत बारीक, बढ़िया किस्म के ताम्बे का तार लिपटा हुआ होता हैं इसी कारण इसे कॉपर टी कहते हैं । लूप दोहरे "एस" शब्द के आकार वाला होता हैं और इसकी लम्बाई डेढ़ इंच के लगभग होती हैं ।

महिला के गर्भाशय में आई.यू.डी. डॉक्टर या प्रशिक्षित नर्स द्वारा लगाई जाती हैं । इसमें केवल कुछ मिनट ही लगते हैं । इसके लिए अस्पताल में भरती होने की ज़रूरत नहीं होती । महिला तुरन्त घर लौट सकती हैं और अपना सामान्य दैनिक काम-काज कर सकती हैं ।

IUD की कार्य विधि (Working) - कॉपर-टी की उपस्थिति गर्भाशय में संचित दीव को टिकने नहीं देती । कॉपर T में कॉपर के कारण प्रयोग किये जाने वाली स्त्री में एन्टी फरटीलिती प्रभाव को बढ़ावा देती हैं ।

आई.यू.डी. लगवाने की विधि (Insertion) - कॉपर टी अथवा लूप लगवाने के लिए मासिक धर्म के बंद होने वाला दिन या उससे ही जल्दी बार का समय सबसे सुरक्षित और उपयुक्त हैं । इससे इस बात का निश्चय हो जाता हैं कि आई.यू.डी. लगवाने वाली महिला पहले से गर्भवती नहीं हैं ।

कुप्रभाव (Side Effects) – भारत में लगभग 2.40 करोड़ महिलाओं ने आई.यू.डी. लगवाई हुई हैं । इनमें से कुछ महिलायें थोड़ी बहुत तकलीफ महसूस कर सकती हैं । यह प्रायः दो से तीन माह्वारियों में दूर हो जाती है ।

उन्हें इस प्रकार की तकलीफ हो सकती है –

- पहले कुछ दिन पेट में दर्द
- पहले एक दो महीने माहवारी में अधिक खून आना यह तीन चार महीनों के अन्दर ठीक हो जाना चाहिये ।
- एक सप्ताह तक थोडा रक्तस्राव

यदि रक्तस्राव बहुत ही मामूली या साधारण माहवारी जितना हो तो चिंता की कोई बात नहीं । यदि यह बहुत अधिक मात्रा में हो और लम्बे अर्से तक हो तो डॉक्टर से परामर्श करना चाहिये ।

बहुत कम मामलों में तांबे अथवा लूप अपने आप गर्भाशय से बाहर निकल सकती है ।

ऐसे मामलों में महिला को परिवार-कल्याण केन्द्र में जाना चाहिये । या तो आई.यू.डी. को पुनः लगा दिया जायेगा या फिर किसी अन्य तरीके का इस्तेमाल बताया जायेगा । आई.यू.डी. के निचले सिरे में नायलान के दो धागे लगे होते हैं । इससे महिला स्वयं लूप की मौजूदगी की जांच कर सकती हैं और इससे यह उपकरण निकालने में भी सहायता मिलती है ।

किसी भी हालत में महिला को स्वयं यह उपकरण निकालने का प्रयत्न नहीं करना चाहिये । यदि यह माफिक नहीं आ रहा हो तो डॉक्टर को इससे निकालने और कोई अन्य उपाय बतलाने के लिए कहा जा सकता है ।

आई.यू.डी. कब नहीं लगवानी चाहिये ? (When not to have an IUD)

कॉपर-टी अथवा लूप उन महिलाओं को नहीं लगवाना चाहिये जिसको निम्नलिखित तकलीफें हैं-

- श्रोणी शोथ (Pelvic Infection)
- अधिक अथवा अनियमित रक्तस्राव
- गर्भाशय का स्थान से हटा देना
- गर्भाशय में तन्त्र पेशियों की अधिकता
- गर्भाशय ग्रीवा की कैंसरमय स्थिति
- खून की ज्यादा कमी
- हाल ही हुई सैप्टिक गर्भपात
- गर्भाशय ग्रीवा का विर्दिण होना
- पीछे खिसका हुआ स्थिर गर्भाशय
- सांस फूलने और छाती में दर्द की पुरानी शिकायत
- रक्त-स्राव अनियमितता का इतिहास
- पेट के निचले हिस्से में दर्द के दौरे
- कोई असामान्य श्रोणी रक्तस्राव
- बार-बार उपकरण के स्वतः निकल जाने का इतिहास (दो से अधिक बार)
- अस्थानिक गर्भधान का इतिहास
- ऑपरेशन से बच्चे का जन्म होना
- गर्भावस्था

आई.यू.डी. लगवाने से पूर्व डॉक्टर अथवा प्रशिक्षित नर्स जांच तालिका की सहायता से जांच परख लेते हैं कि महिला को कोई बीमारी तो नहीं ।

बाद की देख-रेख (follow-up-care) – आई.यू.डी.लगवाने के पहले सप्ताह के आरंभ से ही पूरी देख-रेख का काम शुरू हो जाता है । सभी शिकायतों की ओर तुरन्त ध्यान दिया जाता है ।

लाभ-

- यह एक अस्थाई विधि हैं । यदि दम्पति चाहे तो आई.यू.डी. निकलवाई जा सकती हैं और पैदा करने की प्राकृतिक क्षमता लौट आती है ।
- इसका यौन संबंधो पर कोई असर नहीं पड़ता । इसकी मौजूदगी का अहसास पति या पत्नी किसी को भी नहीं होता ।
- इसकी असफलता नहीं के बराबर हैं । साधारणतया आई.यू.डी. के गर्भाशय में रहते हुए गर्भ नहीं ठहर सकता ।

कार्यकाल (Duration)

कॉपर-टी या तांबी हर पांचवे साल बदलवा लेनी चाहिये । लूप वर्षों तक गर्भाशयों में रह सकता हैं, जब तक कि महिला कोई बच्चा न चाहे या जब तक उसे इनसे कोई शिकायत न हो ।

(3) रासायनिक उपाय

जैली, क्रीम, और झागदार गोली में कुछ ऐसे रासायनिक तत्व होते हैं जो शुक्राणुओं को नष्ट कर देते हैं, जिससे गर्भ नहीं ठहरता । शुक्राणु नाशक रसायनों का प्रयोग सम्भोग से 15 मिनट पूर्व योनि में किया जाता हैं।

जहाँ से सम्भोग के दौरान महिला के शरीर में पहुंचे शुक्राणुओं को नष्ट कर देते हैं ।

- **फोम टैबलेट (झागदार गोलियां)** – झागदार गोली को महिला अपने जनभाग में सम्भोग में कुछ देर पहले डाल देती हैं । इससे झागों का एक सुरक्षा आवरण तैयार हो जाता हैं । यह झाग पुरुष के शरीर से निकले शुक्राणुओं को नष्ट कर गर्भ ठहरने से रोकता हैं ।
- **जैली** – शुक्राणु नाशक क्रीम या जैली का प्रयोग एपलीकेटर की सहायता से योनि में किया जाता हैं । यह भी पुरुष शुक्राणुओं को नष्ट कर गर्भ ठहरने से रोकती हैं ।

लाभ –

जैली, क्रीम इत्यादि अगर डायाफ्राम और निरोध के साथ प्रयोग किया जाए तो बहुत असरदार होते हैं

कमियां –

1. मैथुन से सम्बन्धित होने के कारण कुछ दम्पति इसके उपयोग में कठिनाई अनुभव करते हैं।
2. यदि जैली क्रीम आदि घटिया हो या कम मात्रा में लगाई जाए तो इसका असर नहीं पड़ता ।
3. इसको लगाने के पश्चात् अगर एक घंटे से ज्यादा हो जाये तो सम्भोग बाद में हों तो गर्भ ठहरने का खतरा रहता हैं ।

(4). संयुक्त विधियाँ (Combined Methods) -

इसमें यांत्रिक तथा रासायनिक विधियाँ इक्कठी इस्तेमाल की जाती हैं, जैसे कि डायाफ्राम तथा जैली ।

(5). खाने वाली गर्भनिरोधक गोली

गर्भनिरोधक गोली हार्मोन्स से बनती हैं और यह पैकटों में मिलती हैं जिनमें एक महीने के लिए गोलियां होती हैं । यह गोली खाने वाली होती हैं । हर पैकेट 28 गोलियों का होता हैं । पहली 21 गोलियां सफ़ेद रंग की होती हैं और उनमें गर्भ निरोधक दवाई होती हैं बाकि की सात गोलिया रंगदार होती हैं और इनमें कोई दवाई नहीं होती । किन्तु इन्हें निरंतरता रखने के लिए अवश्य खाना चाहिये ताकि गोली खाने का क्रम न टूटे । यह गर्भ निरोधक गोली गर्भ टालने अथवा दो बच्चों के जन्म में अन्तर रखने की इच्छुक महिला को एक आसान सुरक्षित और अस्थाई उपाय प्रदान करती हैं ।

यह गोली महिला की डिम्ब ग्रंथियों को डिम्ब उत्पन्न करने से रोकती हैं । चूँकि गर्भाधान केवल पुरुष शुक्राणु के डिम्ब से मिलने पर ही संभव हो सकता हैं इसलिये यदि डिम्ब बने ही न तो गर्भाधान का सवाल ही पैदा नहीं होता । गोली का प्रयोग डॉक्टर के परामर्श के बाद ही निर्धारित किया जाता है ।

मासिक धर्म जब शुरू हो तो पहले चार दिन छोड़कर पांचवें दिन से गोली खाना शुरू करे । आपकी मदद के लिए पैकेट के शुरू की गोली पर तीर का चिन्ह अंकित होता हैं । प्रतिदिन एक गर्भ निरोधक गोली ले और लगातार 28 दिन तक खाते रहें जब तक सातों रंगीन गोलियां भी ख़त्म न हो जाये । गोली खाने का सबसे उपयुक्त समय हैं सोने का समय क्योंकि गोली खाना खाने के बाद ही ली जानी चाहिये आप अपने पास गर्भ निरोधक गोलियों का एक अतिरिक्त पैकेट हमेशा रखें जिससे बिना किसी रुकावट के दूसरा चक्र आरंभ कर सकें । गर्भ निरोधक गोलियों को बिना नागा लगातार खाना बहुत जरुरी हैं । नया पैकेट पहले पैकेट के ख़त्म होते ही अगले दिन से शुरू कर दे और वैसे ही पहली गोली शुरू में अंकित तीर का चिन्ह से ले । चाहे रक्त स्त्राव बंद हुआ हो या नहीं, गोलियों का नया चक्र शुरू कर दो ।

यदि गोली लेना भूल जाए (If a pill is missed)- यदि आप गर्भ निरोधक गोली किसी रात को लेना भूल जाए तो अगले दिन याद आते ही भूली हुई गोली ले लेनी चाहियें एक और गोली प्रतिदिन की तरह रात को लेनी चाहियें । इस तरह गोली लेना भूल जाने के अगले दिन दो गोली लेनी होती हैं । यदि गर्भ निरोधक गोली का दो तीन बार से अधिक दिन लेना भूल जाए तो भी इसे लेना बंद न करे परन्तु साथ में अन्य गर्भ निरोधक साधन जैसे निरोध या डायाफ्राम का उपयोग अगले ऋतुकाल तक किया जाना चाहियें ।

गर्भ निरोधक गोली कब प्रयोग की जा सकती हैं ? (Duration of Pill) – गर्भ निरोधक गोली का प्रयोग लगातार 5 वर्षों तक किया जा सकता हैं । जब दम्पति बच्चा चाहे तो गोली का पूरा चक्र समाप्त होते ही उसका प्रयोग बंद कर दो गोली लेना बंद करने के बाद पहले की तरह ही गर्भाधान संभव हो सकता हैं । किन्तु कई बार गोली का प्रयोग करने के बाद गर्भवती होने के लिए तीन महीने तक प्रतीक्षा करनी पड सकती हैं । ऐसा इसलिये है कि गोली के पूरे असर को समाप्त होने में ज्यादा से ज्यादा तीन महीने तक लग सकते हैं । गोली खाने से भविष्य में संतान पैदा करने पर कोई कुप्रभाव नहीं पड़ता ।

गोली कब नहीं लेनी चाहियें ? (When Pill is not taken) – गर्भ निरोधक गोली युवा स्त्रियों के लिए ही सुरक्षित उपाय हैं । गर्भ निरोधक गोली के साथ जुड़ा सबसे बड़ा खतरा 35 वर्ष से अधिक आयु वाली महिलाओं के लिए विशेषकर जो धूम्रपान करती हैं, परिसंचरण सम्बन्धी बिमारियों का भय हैं ।

यह गोली उन महिलाओं को नहीं चाहिऐ जो –

- 35 वर्ष से अधिक उम्र की हो ।
- जिन्हें मधुमेह हो ।
- वक्षस्थल या जननांगों का कैंसर हो ।
- पिछले 6 महीने में पीलिया हुआ हो ।
- दुग्धपान कराती हो तथा बच्चे की आयु तीन मास से कम हो ।
- उच्च रक्तचाप या हृदयरोग ।
- दूध पिलाने वाली स्त्री जो 3 महीने से कम समय पर बच्चें को दूध दे रही हो ।

आरंभ में कुछ तकलीफ हो सकती है – कुछ महिलाओं को शुरू-शुरू में कुछ तकलीफ जैसे कि जी मितलाना, वक्षस्थल में ढीलापन और सिर दर्द आदि हो सकता हैं जैसा कि गर्भावस्था के आरंभ में होता हैं किन्तु सब जल्दी ही ठीक हो जाता हैं ।

स्वास्थ्य लाभ (Health benefits) – गर्भ निरोधक गोली का प्रयोग अनेक मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याओं को कम करता है, जिसमें अनियमित रक्त-स्त्राव व श्रोणी पीड़ा भी शामिल हैं । यह महिलाओं को होने वाली कई अन्य बीमारियों से भी सुरक्षित रखती हैं ।

स्थाई उपाय/नसबंदी (Permanent methods)

अब तक जिन उपायों का ब्यौरा दिया जाता हैं वे या पहला बच्चा कुछ समय बाद पैदा करने या दो बच्चों के बीच अन्तर रखने से सम्बंधित थे । जब परिवार पूर्ण हो जाये तो पति-पत्नी को किसी एक स्थाई साधन को अपनाने के बारे में विचार करना चाहियें ताकि गर्भ निरोधकों से छुट्टी मिल सके ।

नसबंदी दम्पति को स्थाई सुरक्षा प्रदान करती हैं और बिना किसी बंधन या भय के वैवाहिक जीवन का आनंद पाने का अवसर देती हैं । पति या पत्नी में से कोई एक नसबंदी अपना सकता हैं जो कि एक सरल उपाय हैं ।

पुरुष नसबंदी (Vasectomy) – पुरुष नसबंदी या वैसेक्टोमी बहुत आसान तरीका हैं जिसमें मात्र 15-20 मिनट लगते हैं । इस ऑपरेशन में भर्ती होने की कोई ज़रूरत नहीं पड़ती ।

इसमें गेंहूँ के दाने के बराबर छोटा सा चीरा पुरुष के अंडकोष के दोनों ओर लगाया जाता हैं और शुक्राणु ले जाने वाली नली को काट कर उनके दोनों सिरों को बाँध दिया जाता हैं । इस दौरान पुरुष की किसी भी ग्रन्थि को छेड़ा नहीं जाता । पहले की भांति ही सम्भोग के दौरान वीर्यपात होता हैं पर उसमें शुक्राणु नहीं

होते, इसलिये गर्भ नहीं ठहर सकता हैं । इस उपाय से पुरुष के पौरुष का उसकी काम करने की क्षमता पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता।

ऑपरेशन के तुरन्त बाद ही पुरुष घर वापस जा सकता हैं । केवल उसे एक सप्ताह तक साईकिल चलाने या अन्य किसी प्रकार का शारीरिक मेहनत का काम नहीं करना चाहिये । वह अपने बाकी सब काम फ़ौरन शुरू कर सकता हैं । यह अवकाश है कि नसबंदी के बाद लगभग 15 वीर्यपातों मे अथवा तीन माह तक किसी अन्य गर्भ निरोध आदि का प्रयोग करे उसके बाद वीर्य की जाँच करवाएं । यदि उसमें शुक्राणु न पायें जाये तो किसी भी प्रकार के गर्भ निरोधक के प्रयोग की आवश्यकता नहीं हैं ।

लाभ –

पुरुष नसबंदी बहुत ही आसान तरीका हैं, जो शत प्रतिशत कामयाब हैं और यह जीवन भर के लिए गर्भ ठहरने से सुरक्षा प्रदान करता हैं ।

कमियाँ –

इसका कोई बुरा असर नहीं पड़ता यदि सफाई इत्यादि का ध्यान रखा जाये तो जख्म बहुत जल्दी भर जाते हैं । इस ऑपरेशन के बाद बच्चा पैदा नहीं किया जा सकता हैं । हालाँकि कुछ (बहुत ही कम) मामलों में नस को पुनः ऑपरेशन के द्वारा सफलतापूर्वक जोड़ा गया हैं परन्तु आमतौर पर इसकी संभावना बहुत ही कम होती हैं ।

(क) महिला नसबंदी (Tubectomy) – महिला नसबंदी में चिकित्सक डिम्ब-वाहक नलिकाओं को काट कर बांध देता हैं ताकि डिम्ब का मार्ग अवरुद्ध हो जाये इस प्रकार डिम्ब पुरुष शुक्राणु से नहीं मिल सकता हैं और न ही गर्भ ठहर सकता हैं । महिला नसबंदी दो प्रकार की होती हैं पेट द्वारा या योनि द्वारा ।सामान्यतः महिला को ऑपरेशन के बाद 2-3 दिन विश्राम की आवश्यकता होती हैं ।

(ख) नसबंदी लेप्रोस्कोपी – आजकल लेप्रोस्कोपी की सहायता नसबंदी बहुत आसान हो गई हैं । यह टेलीस्कोप की भांति का एक यन्त्र होता हैं जिसे ½ इंच के बराबर चीरे द्वारा पेट में प्रवेश कर ऑपरेशन किया जाता हैं । इस ऑपरेशन के दौरान कुछ घंटों के लिए अस्पताल में रहना पड़ता हैं। यह बहुत कम समय लेने वाला आसान तरीका हैं ।परन्तु इसे कुशल व अनुभवी शल्य चिकित्सक द्वारा ही किया जाना चाहिये । जैसा कि पहले भी कहा गया हैं, नसबंदी एक स्थाई तरीका हैं जिसके बारे में पति-पत्नी को अच्छी तरह सोच-विचार कर फैसला करना चाहिये । ये उपाय तब तक नहीं अपनाना चाहिये जब तक आपने पूरे तौर पर निश्चय कर न लिया हो कि आपको बच्चे अब नहीं चाहियें

लाभ –

अनचाहे गर्भ से स्थाई रूप से छुटकारा मिल सकता है ।

गर्भपात (एम. टी. पी.)

गर्भपात एक गर्भ निरोधक उपाय नहीं है फिर भी यह बच्चों के जन्म को रोकता है । बार-बार गर्भपात कराना स्त्री के स्वास्थ्य को नुकसान पहुचता है । परन्तु यदि किसी गर्भ निरोधक उपाय के असफल हो जाने से गर्भ ठहर जाता है और स्त्री बच्चा नहीं चाहती है तो गर्भपात अधिनियम 1971 के अन्तर्गत उसे पूर्ण अधिकार है कि वह शुरू के 12 सप्ताह के अन्दर गर्भपात करा सकती है ।गर्भ ठहरने के प्रथम 12 सप्ताह के अन्दर-अन्दर गर्भपात करवाना आसन एवं सुरक्षित है , यदि इसे 1956 के मैडिकल काउंसलिंग एक्ट के तहत मान्यता प्राप्त चिकित्सक द्वारा करवाया जाये ।

गर्भपात अधिनियम के अन्तर्गत सभी सार्वजानिक अस्पतालों के नीचे लिखे हालत में गर्भपात की सुविधा प्राप्त है –

1. गर्भवती महिला के जीवन की सुरक्षा के लिए ।
2. मां को गहरे शारीरिक व मानसिक आघात से बचाने के लिए ।
3. यदि गर्भ बलात्कार के कारण ठहर गया हो ।
4. मानवीय आधार पर, ऐसे मामले में जहाँ यह निश्चित हो कि पैदा होने वाला बच्चा शारीरिक या मानसिक तौर पर सामान्य न होने के कारण किसी प्रकार विकलांग होगा ।
5. जहां गर्भ किसी गर्भ निरोधक की असफलता के कारण ठहर गया हो ।
6. अगर यह आशंका हो कि गर्भवती स्त्री की परिस्थिति के कारण उसका स्वास्थ्य गिर जायेगा ।

गर्भपात जितनी जल्दी संभव हो करवाना चाहिए और इसे सिर्फ प्रशिक्षित डाक्टर द्वारा ही करवाया जाना चाहिए । यह सुविधा अधिकतर सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध है । गर्भपात के पश्चात् आमतौर पर किसी भी प्रकार की तकलीफ नहीं होती और स्त्री अपना सामान्य कार्य शीघ्र ही शुरू कर सकती है । कभी-कभी बुखार या माहवारी में गड़बड़ हो सकती है तो डाक्टरी परामर्श लेना चाहिए । गर्भपात 12 सप्ताह से पहले करवाना चाहिए

। दाई से गर्भपात नहीं करवाना चाहिए । 12 सप्ताह के पश्चात् अगर गर्भपात करवाना है तो दो डाक्टरों के परामर्श से करवाना चाहिए ।

लाभ (Merits)

अनचाहे गर्भ से होने वाले मानसिक और शारीरिक तनाव से स्त्री को छुटकारा मिलता है ।
एम टी पी सुरक्षित विधि है जब गर्भ निरोधक गोलियाँ निष्क्रिय हो जाती हैं ।

कमियाँ (Drawbacks)

बार-बार गर्भपात सेहत को हानि पहुँचाता है । यह गर्भ रोकने के ढंगों का विकल्प नहीं है, यह केवल गर्भ से छुटकारा पाने का अंतिम ढंग है ।

परिवार नियोजन का महत्व

1) **यौन आवश्यकता की संतुष्टि** – यह पहला परिवार सम्पन्न करता है । यौन की सहज वृत्ति की संतुष्टि पति और पत्नी के बीच आजीवन भागीदारी की इच्छा उत्पन्न करता है । आधुनिक छोटा परिवार इस सहज वृत्ति को पारम्परिक परिवार की अपेक्षा अधिक मात्रा से संतुष्ट करता है । प्राचीन परिवार में यौनकृत्य युगल की यौन लालसा की संतुष्टि करने की अपेक्षा पुनः प्रजनन और गर्भावस्था के भय का मिला-जुला कृत्य था । परन्तु परिवार नियोजन के साधनों की जानकारी और उपलब्धता होने के कारण यौन संतुष्टि का कार्य सहज हो गया है । उन्हें गर्भ धारण का भय नहीं रहा ।

2) **बालकों का पालन-पोषण** – बड़े परिवार की अपेक्षा छोटे परिवार की देखभाल माता-पिता द्वारा बेहतर ढंग से की जाती है । माता-पिता उनके देखभाल के अपने ज्ञान का उचित ढंग से उपयोग करते हैं । वे अपने बालकों को टीके लगवा सकते हैं और उनकी आवश्यकता के अनुसार उन्हें उचित आहार उपलब्ध करा सकते हैं । वे अपने-अपने बालकों से अधिक प्रत्याशा नहीं करते क्योंकि वे उनकी भावनाओं को जानते हैं

3) **आर्थिक दृष्टि से बेहतर** – परिवार का मुखिया अथवा माता-पिता सीमित धनराशि से कुछ बालकों की ही देखभाल कर सकते हैं । उन्हें अधिक सदस्यों का पोषण नहीं करना पड़ता । बालक बेहतर शिक्षा भी प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि उनके पास पर्याप्त धन होता है । माता-पिता को परिवार कि विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए धन उधार नहीं लेना पड़ता ।

4) **शिक्षा प्रद** – छोटा परिवार सभी बालकों को परिवर्ती औपचारिक शिक्षा के आधार उपलब्ध करा सकता है । माता-पिता और बालकों में अन्नय क्रिया छोटे परिवार में अधिक होगी । बालक को छोटे परिवार में बेहतर मार्ग दर्शन प्राप्त होगा ।

5) **सामाजिक महत्व** – एक परिवार समाज की एक महत्वपूर्ण इकाई है । यह मनुष्य को सभी विषयों पर ज्ञान प्रदान करता है । जिससे कि वह समाज का एक आदर्श सदस्य बन सके । मांक एंड यंग के अनुसार, "बालक का बुनियादी समाजीकरण उसके परिवार में होता है ।" यह सामाजिक विरासत को भी अक्षुण्य रखता है । ताकि यह बालक को समुचित ढंग से सौंपे जा सके । छोटा परिवार व्यक्ति के आचरण नियंत्रित करने के लिए बेहतर प्रतिमान स्थापित कर सकता है । यहाँ तक कि माता-पिता भी छोटा परिवार होने के कारण समाज में बेहतर स्तर का उपयोग कर सकते हैं । वे स्वेच्छा से आ जा सकते हैं ।

6) **मनोरंजनात्मक** – बड़े परिवार की अपेक्षा छोटे परिवार में माता-पिता और बालकों का पारस्परिक तालमेल बेहतर होता है । वे खेलों से दूरदर्शन देखकर और विभिन्न विषयों पर बहस आदि से मनोरंजन कर सकते हैं ।

7) **बालकों के बीच अन्तर** – परिवार नियोजन के विभिन्न साधनों का ज्ञान होने के कारण कोई भी व्यक्ति अपनी इच्छानुसार बालकों के बीच अंतर रख सकता है । कुछ माता-पिता बालकों के बीच अधिक अंतर चाहते हैं, वे इस अन्तर का निर्वाह अपनी इच्छानुसार कर सकते हैं

8) **समय की बहुलता** – कम बालक होने के कारण माता-पिता के पास अपने बालकों के निकट बैठने का समय बहुलता से होता है । वे अपने बालकों को अच्छी तरह समझ सकते हैं । वे प्रत्येक स्तर पर अपने बालकों का मार्गदर्शन कर सकते हैं । माता-पिता उनकी समस्याओं को सुनते भी हैं और उन्हें सुलझाने का प्रयास करते हैं । उनकी पढाई व अन्य गतिविधियों की ओर पर्याप्त ध्यान दिया जाता है ।

9) **मृत्यु दर** – माताओं की प्रसव के दौरान व प्रसव पूर्व अवधि में मृत्यु दर नियन्त्रित हुई है । पहले अधिकांश माताएं कई बालकों के कारण अरक्तता अथवा अति तनाव-ग्रस्त हो जाया करती थीं, इसलिए वे अनेक जटिलताओं, अभावों और बीमारियों के कारण मर जाया करती थीं । अब यह अवसर कम हो गये हैं ।

इसी प्रकार नवजात शिशुओं की मृत्यु दर में भी कमी हुई है क्योंकि उनकी देखरेख भली प्रकार की जाती है और वे स्वस्थ होते हैं ।

10) **बालक स्वस्थ हैं** – परिवार नियोजन के कारण बालकों की प्रसव पूर्व व जन्मोत्तर अवधि के दौरान बेहतर देखभाल होती है । उन्हें उपयुक्त आहार प्राप्त होता है और उनका समुचित ध्यान रखा जाता है । माता-पिता को भी भार में वृद्धि व विभिन्न रोगों का ज्ञान है । इसलिए वे अपने बालकों को भी तदानुसार शिक्षा प्रदान करते हैं ।