पाठ 20

परिवार कल्याण : सीमित परिवार

परिवार कल्याण के अन्तर्गत सीमित परिवार हेतु गर्भनिरोधकों का उपयोग अवांछित गर्भ से बचने के लिए उपयोगी साधन हैं। व्यक्तिगत तौर पर शिशु जन्म अन्तराल को बढ़ाने के भी उपाय हैं। यौन संक्रमण से बचाव के रूप में गर्भ निरोधक उपयोगी हैं।

गर्भ निरोधक क्या है ?

गर्भ निरोधक वे साधन हैं जो स्त्री को गर्भधारण से बचाते हैं। ये साधन स्त्री के अण्डाणु और पुरुष के शुक्राणु को परस्पर मिलने से रोकते हैं अथवा उन्हें नष्ट कर देते हैं।

गर्भ निरोधक साधनों की आवश्यकता

- अस्थायी एवं स्थाई रूप से गर्भ धारण को रोकने के लिए आवश्यक हैं।
- कंडोम यौन–संचारित रोगों के संक्रमण को रोकने में सहायक होते हैं।
- इन साधनों के कारण शिशु–जन्म के उचित अन्तराल को बनाये रखा जा सकता है।

चित्र 20.1

किसी प्रकार के गर्भनिरोधक साधन जैसे – गोलियाँ, कॉपर–टी (IUD), स्त्री–पुरुष नसबंदी आदि को अपनाने से पहले स्वास्थ्य कर्मी द्वारा पूरी विस्तृत जाँच की जरूरत होती है, ताकि यह पता किया जा सके कि कहीं कोई संक्रमण या समस्या तो नहीं है। यह ज्यादा बेहतर होगा कि गर्भनिरोधक के चुनाव के बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर से चर्चा करें और उस साधन को चुनें जो सबसे अच्छा और अनुकूल हो।

महिलाओं के लिए अस्थायी गर्भनिरोधक साधन

महिलाओं के लिए अस्थायी गर्भनिरोधक साधनों में गर्भनिरोधक गोलियाँ, कॉपर–टी व शुक्राणुनाशक गोलियाँ शामिल हैं। इनके उपयोग के बावजूद या किसी अन्य परिस्थितिवश गर्भ ठहरने की सम्भावना–मात्र होने पर तुरन्त डॉक्टरी सहायता से अनचाहे गर्भ से मुक्ति पायी जा सकती है।

पुरूषों के लिए अस्थायी गर्भनिरोधक साधन

कंडोम पुरूषों के लिए सर्वोत्तम गर्भनिरोधक उपाय है। यह गर्भधारण से बचाव के साथ–साथ यौन संचारित रोगों के संक्रमण से भी बचाता है।

महिलाओं के लिए स्थायी गर्भनिरोधक साधन

महिलाओं में नसबन्दी (ट्यूबक्टॉमी) स्थायी गर्भनिरोधक उपाय है। इसमें स्त्री की अण्डवाहिनी को काट कर बांध दिया जाता है। इस ऑपरेशन का कोई दुष्प्रभाव नहीं होता तथा सभी प्रजनन अंग सामान्य रूप से कार्य करते हैं तथा नियमित माहवारी होती है। महिलाओं में नसबन्दी लैप्रस्कोपिक या मिनीलेप विधि द्वारा की जाती है।

पुरूषों के लिए स्थायी गर्भनिरोधक साधन

पुरूषों में नसबन्दी (वैसेक्टॉमी) स्थायी गर्भनिरोधक उपाय है। पुरूष नसबंदी में शुक्रवाहिनी को काट कर बांध दिया जाता है। यह सरल व सुरक्षित ऑपरेशन है। पुरूष नसबन्दी का मर्दानगी एवं पुरुषत्व पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

यह भी जानें

- गर्भनिरोधक उपाय, व्यक्तिगत तौर पर, गर्भावस्था में देरी या गर्भधारण से बचाव में अस्थाई या स्थाई तौर पर, मदद करते हैं।
- संयम एक सुरक्षित गर्भनिरोधक उपाय है।
- औरतों के लिए गर्भनिरोधक उपायों में गोलियाँ, कॉपर–टी अस्थाई साधन तथा नसबन्दी स्थाई उपाय हैं।
- पुरुषों के गर्भनिरोधक साधन मुख्यतः निरोध तथा नसबन्दी हैं।
- गर्भ निरोधक साधन गर्भधारण को रोकने में सहायक तो हैं, परन्तु गर्भपात करने में सहायक नहीं होते।
- असुरक्षित एवं अनचाहे गर्भधारण की घटनाएँ किशोरावस्था में भी कभी–कभी हो जाती हैं। इन परिस्थितियों में गर्भपात कराना ही एक मात्र विकल्प होता है। इस सन्दर्भ में सही समझ होना आवश्यक है। असुरक्षित गर्भपात न केवल अनेक बीमारियों और बाँझपन को जन्म देता है बल्कि इसके कारण मौत भी सम्भव है। अतः हमें सुरक्षित गर्भपात सेवा के बारे में जानकारी रखनी चाहिए।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- गर्भ निरोधक साधन अनचाहे गर्भ को रोकते हैं।
- कंडोम यौन संचारित रोगों से भी बचाव करता हैं।
- स्त्री व पुरुष दोनों के लिए विभिन्न अस्थायी व स्थायी दोनों प्रकार के गर्भ निरोधक साधन उपलब्ध हैं जो आवश्यकतानुसार या सुविधानुसार प्रयोग में लाये जा सकते हैं।
- गर्भनिरोक साधन कंडोम का उपयोग आसान है। अन्य किसी भी गर्भनिरोधक साधन का उपयोग करने से पूर्व डॉक्टर अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं (जनमंगल जोड़, नर्स, आँगन बाड़ी कार्यकर्त्ता, स्वास्थ्य एनिमेटर, आशा एवं अन्य) से परामर्श करना जरूरी है।

जानें, समझें और करें

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 'हाँ' अथवा 'नहीं' में दीजिए –

क्र.सं.	वक्तव्य	हाँ	नहीं
1	कंडोम पुरूषों के उपयोग हेतु एक गर्भनिरोधक उपाय है।		
2	कॉपर–टी का उपयोग गर्भधारण को रोकने के लिए किया जाता है।		
3	गोलियाँ, निरोध तथा कॉपर–टी को गर्भनिरोधक कहते हैं।		
4	महिला या पुरूष नसबन्दी जन्म नियंत्रण के अस्थाई साधन हैं।		
5	गर्भनिरोधक गोलियाँ अंडाशय से अण्डा निकालने को रोकती है।		
6	कंडोम यौन–संक्रमण से बचाव का साधन नहीं है।		
7	कंडोम अनचाहे गर्भ से बचने का साधन है।		
8	गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन पीलिया रोग होने पर भी किया जा सकता है।		
9	पुरुष नसबन्दी से शरीर में कमजोरी आ जाती है।		
10	कॉपर–टी के प्रयोग से एचआईवी और प्रजनन तन्त्र के संक्रमण से बचा जा सकता है।		
11	निरोध का प्रयोग गर्भधारण और यौन संक्रमण से बचाता है।		
12	कम आयु में गर्भधारण करना माँ और बच्चे के लिए लाभदायक है।		
13	किशोरावस्था में गर्भधारण करने से बच्चे की मृत्यु होने की सम्भावना रहती है।		