राष्ट्रीय परिवार कल्याण कार्यक्रम के अन्तर्गत गर्भ निरोधक साधनो की उपलब्धताः–

1. स्थाई साधन

नसबन्दी सेवाएं :–

महिला – महिलाओं के लिए परम्परागत, लेप्रोस्कोपिक (दूरबीन) एवं मिनीलेप विधियां/तकनीक उपलब्ध है।

पुरूष –पुरूषों के लिए परम्परागत एवं एनएसवी विधि उपलब्ध है।

2. अस्थाई साधनः–

- **आईयूडी (कॉपर–टी**)– वर्तमान में विभाग द्वारा नवीन आईयूडी (कॉपर–टी 380 ए) की सेवायें उपलब्ध करवाई जा रही है जो महिला के लगाने के उपरान्त दस वर्ष तक प्रभावी रूप से गर्भ निरोधक का कार्य करती है। इस तरह कॉपर– टी 375 की सेवायें 5 वर्ष की अवधि के लिए तथा कॉपर– टी 380 की सेवायें 10 वर्ष की अवधि के लिए उपलब्ध है। इसका उपयोग परिवार को सीमित रखने एवं बच्चों में अन्तराल रखने के लिए प्रभावी रूप से किया जा सकता है।

- **गर्भ–निरोधक इंजेक्शन–एमपीए** (MPA)

यह गर्भ–निरोधक, अंतरा नामक एक कार्यक्रम के तहत सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध है। इसे स्वास्थ्य केंद्रों में एक प्रशिक्षित सेवा प्रदाता (डॉक्टर, नर्स, एएनएम) के द्वारा दिया जा सकता है।

एमपीए क्या है ?

एमपीए प्रत्येक 3 माह पर इंजेक्शन/टीका के द्वारा महिला को दिया जाता है। यह गर्भधारण को लम्बे समय के लिए रोकता है एवं बच्चों में अंतर रखने में मदद करता है।

गर्भ–निरोधक इंजेक्शन–MPA का उपयोग कौन कर सकता है ?

- ❖ किसी भी उम्र की किशोरी अथवा महिला जिसकी उम्र 45 वर्ष तक हो, यद्यपि उन्हें बच्चे हों या न हों।
- ❖ अविवाहित महिला जो अपने प्रजनन काल में हो।
- ❖ ऐसी महिलाएं जिन्हे हाल ही में गर्भसमापन या गर्भपात हुआ हो।
- ❖ ऐसी महिलायें जो बच्चे को दूध पिला रही हो (बच्चे के छः सप्ताह होने के बाद से शुरू होना चाहिए)।
- ❖ HIV से संक्रमित महिला, यद्यपि वो दवा ले रही हो या नही।

एमपीए के लाभः–

- ❖ प्रत्येक दिन गोली खाने के बजाए तीन महीने में केवल एक बार इंजेक्शन लेने की आवश्यकता होती है।
- ❖ ऐसी महिलाओं के द्वारा प्रयोग किया जा सकता है जो हार्मोन संबंधित गर्भ–निरोधक गोली जैसे माला–एन/माला–डी का प्रयोग करने में समर्थ न हो।
- ❖ दूध पिलाने वाली महिलाओं के लिए सुरक्षित, चूंकि यह दूध की मात्रा एवं गुणवत्ता को प्रभावित नही करता है।
- ❖ MPA को छोडने के उपरांत महिला गर्भवती हो सकती है।
- ❖ यौन सुख में बाधक नही है।
- ❖ कुछ परिस्थितियों में मासिक धर्म की पीडा में कमी होती है।
- ❖ यह कभी–कभी मासिक धर्म के दौरान रक्तस्राव को रोककर चक्र में परिवर्तन लाता है, जो कि हानिकारक नही है। सही अर्थ में यह मासिक रक्तस्राव रोककर एनीमिया से बचाव करता है।
- ❖ किसी अन्य दवा के साथ किसी प्रकार का अंर्तसंबध नही है।
- ❖ गर्भाश एवं अंडाशय कैंसर से रक्षा करता है।
- ❖ मरीज की सूचनायें गुप्त रखी जा सकती है।
- ❖ इंजेक्शन शुरू करने से पहले किसी प्रकार की प्रयोगशाला जांच की आवश्यकता नही होती है।

MPA के प्रभाव : कुछ महिलाओं को निम्नलिखित अनुभव हो सकते है।

- ❖ मासिक धर्म में अनियमितता – अनियमित रक्तस्राव, ज्यादा समय तक ज्यादा रक्तस्राव या एमीनोरिया
- ❖ वजन बढना, सर दर्द, चिडचिडापन

एक महिला एमपीए कहां ले सकती है तथा इसे कैसे लिया जाता है ६

एक महिला जो एमपीए लेने का निर्णय ले चुकी है, उन्हे प्रत्येक 3 माह पर इसे लेने की आवश्यकता होती है। आप पूर्व के प्रशिक्षण से जान चुकी है कि गर्भ–निरोधक उपायों को नियमित रूप से लेना महत्वपूर्ण है। एमपीए उन स्वास्थ्य केंद्रें में उपलब्ध है, जाहं सेवा प्रदाता इस विधि के प्रयोग के लिए प्रशिक्षित किये गये है। पहला टीका प्रशिक्षित डङॅक्टर या प्रशिक्षित स्टाफ नर्स/एएनएम के द्वारा डॉक्टर के निरीक्षण में लिया जा सकता है। यदि आपके समुदाय की महिला ने इसका पहला टीका ले लिया है तो एक आशा के रूप में उस महिला का फॉलोअप करना आपकी भूमिका होगी, ताकि उसे होने वाली किसी भी दुष्प्रभाव की जानकारी मिल सके। उसे अगले टीके के लिए समय पर याद दिलाना तथ अगले टीके के लिए ऐसे स्वाथ्य केंद्रों में जाने के लिए प्रेरित करना जहां प्रशिक्षित सेवा प्रदाता उपलब्ध हों।

- **सेंटक्रोमेन (छाया) क्या है ?**

छाया एक गर्भ–निरोधक गोली है, जिसमें कोई हार्मोन नही होता है। यह बुछ जगह बाजार में "सहेली" के नाम से उपलब्ध है। यह सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में "छाया" के नाम से लाया गया है ताकि अधिक महिलायें इसका लाभ निःशुल्क ले पाये। यह दूध पिलाने वाली तथा दूध नही पिलाने वाली दोनों महिलाओं के लिए बचचों में अंतर रखने के लिए एक सुरक्षित विकल्प है। इसे पहले तीन माह केवल सप्ताह में दो बार एवं उसके बाद सप्ताह में एक बार लेने की आवश्यकता होती है।

सेंटक्रोमेन (छाया) का उपयोग कौन कर सकते है ?

- सेंटक्रोमेन (छाया) सुरक्षित रूप से सभी महिलाओं के द्वारा लिया जा सकता है, यिद यह निश्चित हो कि वो गर्भवती नही है।
- किसी भी उम्र की महिलाओं के द्वारा इसका प्रयोग किा जा सकता है, यद्यपि उन्हें बच्चे हो या ना हो।
- ऐसी महिलायें जो माला–एन/माला–डी से दुष्प्रभावित है वो भी इस विधि का प्रयोग कर सकती है।
- इसे प्रसव उपरांत महिलायें जो बच्चे को दूध पिला रही हों जितनी जल्दी हो सके अपनी सुविधानुसार उपयोग कर सकती है।
- सेंटक्रोमेन (छाया) के उपयोग से दूध की मात्रा, गुणवत्ता एवं संरचना पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नही पडता है।

महिलायें सेंटक्रोमेन (छाया) कहां से प्राप्त कर सकती है ?

यह सभी सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्रों में उपलब्ध है तथा चिकित्सकों (एमबीबीएस एवं वरिष्ठ, आयुष), स्टाफ नर्स, एचएलवी तथा एएनएम के द्वारा दिया जा सकता है। यह आपके आशा किट का भी भाग होगा जिसे आप महिलाओं को वितरण कर सकती हैं। हालांकि पहली खुराक एक प्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा स्वास्थ्य केंद्रों में समुचित जांच के बाद ही दी जानी चाहिए।

उपलब्धता : सेंटक्रोमेन (छाया) दो पैकेज में उपलब्ध है–आशा आपूर्ति एवं निःशुल्क आपूर्ति। प्रत्येक पैक में 8 गोलियां होती है। आशा आपूर्ति, घरों में वितरण के लिए होती है जबकि निःशुल्क आपूर्ति स्वास्थ्य केंद्रों में वितरण के लिए होती है।

समय सारणीः सेंटक्रोमेन (छाया) पहले तीन महीने में एक सप्ताह में दो बार लिया जाता है, इसके बाद सप्ताह में एक बार लिया जाना है। छाया के प्रयोग को शुरू करने के लिए महिलाओं को सलाह दी जाती है कि पहली गोली मासिक धर्म के पहले दिन ले (जो रक्तस्राव का पहला दिन हो) तथा दूसरी गोली तीन दिन बाद ले (रक्तस्राव के चौथे दिन)। यह विधि पहले तीन महीने तक दोहरायी जानी चाहिए।
चौथे माह के शुरूआत से गोली सप्ताह में एक बार गोली लेने की तिथि के पहले दिन लिया जाता है तथा बाद में मासिक चक्र की चिंता किये बगैर साप्ताहिक समय विवरणी के अनुसार लेते रहना है।

टेबल 1 : सेंटक्रोमेन की समय विवरणी

यदि गोली लेने का प्रथम दिन	पहले तीन माह	तीन माह के बाद
रविवार	रविवार एवं बुधवार	रविवार
सेमवार	सोमवार एवं गुरूवार	सोमवार
मंगलवार	मंगलवार एवं शुक्रवार	मंगलवार
बुधवार	बुधवार एवं शनिवार	बुधवार
गुरूवार	गुरूवार एवं रविवार	गुरूवार
शुक्रवार	शुक्रवार एवं सोमवार	शुक्रवार
शनिवार	शनिवार एवं मंगलवार	शनिवार

- **ओरल पिल्स** – महिलाओं के लिए गर्भ निरोधक खाने की गोलियां ।

- **ई–पिल्स** – महिलाओं के लिए आपातकालीन गर्भ निरोधक खाने की गोली।

- **निरोध** – पुरूषों के लिए गर्भ निरोधक साधन।

विभाग द्वारा परिवार नियोजन साधनों की अपूरित मांग को पूरा करने हेतु विशेष प्रयास किये गये है। विभाग द्वारा प्रत्येक उपकेन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, जिला अस्पताल, डिस्पेन्सरी आदि के साथ साथ आंगनबाडी केन्द्र, आयुर्वेद औषधालय तथा आशा सहयोगिनी के माध्यम से प्रत्येक गांव में गर्भ निरोधक साधन उपलब्ध करवाना सुनिश्चित किया गया है।