

ग्राम स्वास्थ्य रक्षक के लिए परिवार नियोजन सम्बन्धित प्रशिक्षण पुस्तिका

नीड संस्था के सूक्ष्म वित्त के
जरिए परिवार नियोजन एवं इससे सम्बन्धित
सेवाओं का क्रियान्वयन



विषय सूची

सत्र.1: परिचय	3
सत्र.2: परिवार नियोजन –क्या और क्यों?.....	6
प्रतिभागियों के लिए हैन्डआउट.....	13-15
सत्र.3: परिवार नियोजन के विभिन्न लक्ष्य और विधियां.....	16
प्रतिभागियों के लिए हैन्डआउट.....	21-22
सत्र.4: पुरुष कंडोम.....	23
प्रतिभागियों के लिए हैन्डआउट.....	27-29
सत्र.5: लैम विधि (स्तनपान पर आधारित विधि).....	30
प्रतिभागियों के लिए हैन्डआउट.....	36-38
सत्र.6: माला चक्र विधि.....	39
प्रतिभागियों के लिए हैन्डआउट.....	43-45
सत्र.7: गर्भनिरोधक गोलियाँ	46
प्रतिभागियों के लिए हैन्डआउट.....	51-54
सत्र.8: गर्भनिरोधक इंजेक्शन.....	55
प्रतिभागियों के लिए हैन्डआउट.....	59-60
सत्र .9: आई.यू.डी. (कॉपर-टी).....	61
प्रतिभागियों के लिए हैन्डआउट.....	66-68
सत्र.10: नसबंदी.....	69
प्रतिभागियों के लिए हैन्डआउट.....	75-77
सत्र.11: संवाद कौशल.....	78
सत्र.12: स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ संपर्क.....	85

सत्र 1 परिचय

उद्देश्य	सत्र के अन्त तक प्रतिभागी एक दूसरे से परिचित हो सकेंगे प्रशिक्षण कार्यक्रम से अपनी आशायें बता सकेंगे प्रशिक्षण कार्यक्रम के उद्देश्य जान सकेंगे प्रशिक्षण कार्यक्रम के समय पालन किये जाने वाले नियमों को सुनिश्चित कर सकेंगे
सामग्री	फिलपबुक, फिलपचार्ट, मार्कर, व्हाइट बोर्ड, गेंद (बड़ी)
विधि	चर्चा, विचार-विमर्श खेल
समय	2 घंटे

गतिविधि 1 – एक दूसरे से परिचित होना

चरण 1

प्रतिभागियों का अभिवादन करें और एक प्रार्थना गीत गाने को कहें

चरण 2

प्रतिभागियों से कहें कि वे एक-एक करके अपना नाम, शैक्षिक योग्यता, और कितने समय से वे वी.एच.जी. के पद पर कार्यरत हैं, बताकर अपना परिचय दें। प्रशिक्षक भी अपना परिचय प्रतिभागियों को दें

गतिविधि 2 – हम यहाँ क्यों एकत्रित हुए हैं?

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि वे एक गोले में खड़े हों जायें। उन्हें बतायें कि हम गेंद के साथ एक खेल खेलेंगे। प्रशिक्षक किसी भी प्रतिभागी के पास गेंद फेंकेगा और जिस प्रतिभागी के पास गेंद जायेगी उसे प्रशिक्षण कार्यक्रम से अपनी आशायें बतानी होंगी। यदि किसी प्रतिभागी को दोबारा गेंद मिलती है तो वह प्रशिक्षण कार्यक्रम संबंधी अपनी दूसरी आशा बता सकता है। सह-प्रशिक्षक को प्रतिभागियों द्वारा दिये गये उत्तरों को चार्ट पेपर पर लिखना होगा

चरण 2

फिलपचार्ट पर लिखी प्रतिभागियों की आशाओं को संक्षेप में प्रस्तुत करें

चरण 3

पाँच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के उद्देश्यों को बतायें और साथ ही प्रतिभागियों की आशाओं के साथ कार्यक्रम के उद्देश्यों को जोड़ें

प्रशिक्षण कार्यक्रम के उद्देश्य

प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंत तक प्रतिभागी –
परिवार नियोजन का महत्त्व समझ सकेंगे
बच्चों के जन्म में अंतर रखने एवं परिवार को सीमित करने के लिये परिवार
नियोजन की विभिन्न विधियों पर जानकारी प्राप्त कर सकेंगे
अपने समुदाय में उन लोगों तक परिवार नियोजन संबंधी जानकारी
प्रभावशाली तरीके से पहुंचा सकेंगे जिन्हें, इनकी आवश्यकता है

चरण 4

प्रतिभागियों को बतायें –

अधिकतर लोग परिवार नियोजन संबंधी जानकारी के बारे में पूछने से हिचकिचाते हैं क्योंकि :

- वे नहीं जानते की वे कहाँ से अधिक जानकारी पा सकते हैं
- वे डॉक्टर व स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करने में बहुत संकोच करते हैं
- उन्हें चिंता होती है कि अस्पताल व स्वास्थ्य केन्द्र जाने पर उनके साथ कैसा व्यवहार किया जायेगा
- गर्भनिरोधक विधियों के प्रयोग से होने वाले दुष्प्रभावों और उनका अपने स्वास्थ्य पर पड़ने वाले असर से डरते हैं

एक वी.एच.जी. होने के नाते, आपकी भूमिका होगी –

- परिवार नियोजन के लाभ एवं उपलब्ध परिवार नियोजन विधियों के विषय में जानकारी प्रदान करना, जिससे महिला और पुरुष अपनी व्यक्तिगत परिस्थितियों के अनुसार यह सुनिश्चित कर पायें की उन्हें किस प्रकार की परिवार नियोजन सेवा चाहिये
- परिवार नियोजन और परिवार नियोजन की विधियों से संबंधित भ्रमों को दूर करना

लोगों एवं स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के बीच संबंध स्थापित करवाना जहाँ वे व्यक्तिगत परामर्श प्राप्त कर सकें। इस जानकारी की मदद से वे यह निर्णय ले सकेंगे कि उनके लिए उचित गर्भनिरोधक विधि कौन सी है

ध्यान रहे, आप परिवार नियोजन के विशेषज्ञ नहीं बनने जा रही हैं और ना ही आपसे आशा की जाती है की आप लोगों की निर्णय लेने में मदद करें की कौन सी विधि किसके लिये उचित होगी। यह काम स्वास्थ्य सेवा प्रदाता का होगा। आपका काम परिवार नियोजन संबंधी जानकारी प्रदान करना, साथ ही महिलाओं, पुरुषों और पति-पत्नी को स्वास्थ्य सेवा प्रदाता तक पहुँचाना होगा

इस पाँच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान, आप परिवार नियोजन संबंधी गर्भनिरोधक विधियों के विषय में अधिक जानकारी प्राप्त करेंगी और साथ ही कुछ संवाद कौशल सीखेंगी और अभ्यास करेंगी जो आपको अपनी भूमिका को प्रभावशाली तरीके से निभाने में मदद करेगी

गतिविधि 3 – प्रशिक्षण के नियम बनाना

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें की प्रशिक्षण कार्यक्रम को प्रभावशाली बनाने एवं अधिक से अधिक लाभ पाने के लिये यह महत्त्वपूर्ण है कि अनुशासन बनाये रखें एवं कुछ नियमों का पालन किया जाये। प्रतिभागियों को स्वयं नियम बनाने के लिये प्रोत्साहित करें। निम्नलिखित सूची में लिखे हुए नियमों को देखें और प्रतिभागियों द्वारा सुझायें नियमों में जोड़े

- समय से आयें
- चाय/भोजन अवकाश और गतिविधियों के दौरान समय सीमा का ध्यान रखें
- गोपनीयता बनायें रखें
- प्रत्येक व्यक्ति के विचारों को आदरपूर्वक सुने, चाहे आप उनसे सहमत हों या ना हों
- एक बार में एक ही व्यक्ति बोले
- व्यक्तिगत टिप्पणी ना करें
- सत्र के दौरान मोबाईल फोन बंद रखें
- सभी लोग सहभागिता करें
- बिना हिचकिचाहट प्रश्न करें

चरण 2

प्रतिभागियों का अगर कोई प्रश्न हों तो उनका उत्तर दें और अगले सत्र की शुरुआत करें

सत्र 2

परिवार नियोजन – क्या और क्यों?

उद्देश्य	इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी: परिवार नियोजन क्या है? – यह स्पष्ट कर सकेंगे उन स्थितियों पर चर्चा कर सकेंगे जिनसे गर्भधारण की योजना बनाते समय बचना चाहिये बच्चों के बीच उचित अंतर रखने के लिए पाँच सुझावों को बता सकेंगे परिवार नियोजन से माँ और बच्चे, पुरुष और परिवार को किस प्रकार लाभ होता है, यह स्पष्ट कर सकेंगे
सामग्री	फिलपबुक, फिलपचार्ट, मार्कर, व्हाइट बोर्ड, हैन्डआउट (इस सत्र के अन्तिम दो पेज) – प्रत्येक प्रतिभागी के लिये एक
विधि	विचार-विमर्श, प्रस्तुतिकरण, समूह कार्य
समय	2 घंटे

गतिविधि 1 – परिवार नियोजन क्या है?

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें – इस सत्र में हम निम्न मुद्दों पर चर्चा करेंगे –

- परिवार नियोजन क्या है?
- गर्भधारण करते समय किन पाँच स्थितियों से बचें?
- परिवार नियोजन अपनाने से महिलाओं, बच्चों, पुरुषों और परिवारों को किस प्रकार लाभ मिलता है?

पहले चर्चा करते हैं कि परिवार नियोजन क्या है?

चरण 2

प्रतिभागियों को आपस में छोटे समूह बनाने को कहें। प्रत्येक समूह से 'परिवार नियोजन क्या है' पर चर्चा करके एक सूची बनाने के लिये कहें। प्रतिभागियों को चर्चा करने के लिये 5–10 मिनट का समय दें और उसके बाद समूहों को एक-एक कर प्रस्तुतिकरण करने के लिये आमंत्रित करें

निम्नलिखित बिन्दुओं को जोड़ते हुए सभी समूहों के प्रस्तुतिकरण को संक्षेप में कहें

- परिवार नियोजन का अर्थ है, जब पति-पत्नी दोनों मिलकर ये चर्चा करें और निर्णय लें कि उन्हें कब और कितने बच्चें चाहिये जिससे वे प्रत्येक बच्चे को पर्याप्त प्यार, देखभाल, ध्यान और अच्छी शिक्षा दे सकें

- परिवार को नियोजित करने का लक्ष्य गर्भनिरोधक विधियों के प्रयोग और बांझपन के इलाज द्वारा प्राप्त किया जा सकता है
- ये निर्णय लेना कि कब और कितने बच्चे हों, पति और पत्नी दोनों की जिम्मेदारी है, ना की केवल पति या पत्नी की
- परिवार नियोजन एक नवविवाहित पति-पत्नी के लिये भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना की उनके लिये जिनके एक या अधिक बच्चें हैं, क्योंकि इससे नवविवाहित पति-पत्नी पहले बच्चे के जन्म को तब तक स्थगित कर सकते हैं जब तक वे बच्चे के पालन-पोषण से जुड़ी जिम्मेदारियों को निभाने के लिये तैयार न हो जायें

गतिविधि 2 – महिलायें एवं बच्चों के स्वास्थ्य के लिये पाँच खतरनाक स्थितियाँ

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछें – क्या आप अपने गाँव में किसी ऐसी महिला को जानती हैं जो निम्नलिखित श्रेणियों में आती हो-

- जिसकी उम्र पहली गर्भावस्था के समय बहुत कम हो
- जो अधिक उम्र में गर्भवती हुई हो
- जिसके बहुत बच्चे हों
- जिसके बच्चों के बीच बहुत कम अंतर हो
- जिसे गर्भपात के तुरन्त बाद गर्भ ठहर गया हो

(इन वाक्यों को फिलपचार्ट पर लिखकर लगायें)

प्रतिभागियों को उत्तर देने दें और उसके बाद पूछें –

- क्या आपको मालूम है कि उन्होंने कैसे समस्या का सामना किया?

(सह-प्रशिक्षक प्रतिभागियों द्वारा दिये गये उत्तरों को फिलपचार्ट पर लिखता जाये)

चरण 2

प्रतिभागियों को उन स्थितियों से अवगत करायें जो महिला और बच्चे के स्वास्थ्य के लिये खतरनाक हैं और गर्भधारण की योजना बनाते समय इनसे बचना चाहिये

गर्भधारण की योजना बनाते समय इन पाँच स्थितियों से बचें
स्थिति 1 – जब महिला की उम्र बहुत कम हो (20 वर्ष से कम)
कारण कम उम्र की माताओं को स्वास्थ्य संबंधी गंभीर खतरों का सामना करना पड़ता है क्योंकि उनका शरीर गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाले तनाव को सहन करने के लिये तैयार नहीं होता है उनको अधिकतर निम्नलिखित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है – – खून की कमी,

<p>– लम्बे समय तक होने वाली प्रसव पीड़ा और</p> <p>– गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाली जटिलता</p>
<p>स्थिति 2 – जब महिला की उम्र अधिक हो (35 वर्ष से अधिक)</p> <p>कारण</p> <p>अधिक उम्र में महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी गंभीर खतरों का सामना करना पड़ता है क्योंकि उनका शरीर गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाले शारीरिक तनाव को सहन करने में कम सक्षम होता है</p> <p>अधिक उम्र में महिलाओं में कम वजन के या विकृत बच्चों को जन्म देने का खतरा बढ़ जाता है</p>
<p>स्थिति 3 – जब दो गर्भावस्था में कम समय का अन्तर हो (दो बच्चों के बीच 2 – 3 वर्ष से कम का अंतर)</p> <p>उनको अधिकतर निम्नलिखित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है</p> <p>बच्चे के जन्म के समय माँ की मृत्यु होने की संभावना</p> <p>जन्म के समय शिशु का वजन बहुत कम होना</p> <p>शिशु का विकास ठीक से ना हो पाना और पाँच वर्ष की आयु से पहले उनकी मृत्यु होना</p>
<p>स्थिति 4 – जब गर्भपात के तुरंत बाद गर्भ ठहर जाये (6 महीने के अन्दर)</p> <p>उनको अधिकतर निम्नलिखित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है</p> <p>महिला में खून की कमी, दूसरा गर्भपात, बच्चे के समय से पहले जन्म लेने या बच्चे के कम वजन के होने की संभावना बढ़ जाती है</p> <p>समय से पहले जन्म लेने या कम वजन का होने से बच्चों का विकास ठीक से नहीं हो पाता है और उनमें अधिक स्वास्थ्य समस्याएँ होने की संभावना बढ़ जाती है</p>
<p>स्थिति 5 – जब अधिक बच्चे हों (चार या अधिक बच्चे)</p> <p>कारण</p> <p>चार बच्चों से अधिक बच्चे पैदा होने पर महिलाओं के लिये गर्भावस्था और प्रसव अधिक खतरनाक हो जाता है क्योंकि –</p> <ul style="list-style-type: none"> – उनमें खून की कमी हो सकती है – प्रसव के समय खून चढ़ाने की आवश्यकता हो सकती है – अत्यधिक रक्तस्राव होने के कारण उनकी मृत्यु भी हो सकती है

चरण 3

अब समूह को समझाये कि यह सभी खतरे उम्र, गर्भावस्थाओं की संख्या, या दो गर्भावस्थाओं के बीच कम अंतर होने से संबंधित है, अतः पति-पत्नी को निम्न पाँच बातें मानने की सलाह दी जाती है –

- महिला अपना पहला गर्भधारण 20 वर्ष की आयु के बाद ही करें
- 35 वर्ष या उससे अधिक आयु की महिला गर्भधारण से बचें
- एक बच्चा होने के बाद, दूसरे बच्चे के लिये पति-पत्नी को कम से कम 2 वर्ष रुकना चाहिये
- गर्भपात हो जाने के बाद, पुनः गर्भधारण करने के लिये पति-पत्नी को कम से कम 6 महीने तक रुकना चाहिये

- परिवार को सीमित रखने के बारे में सोचना चाहिये जिससे वे प्रत्येक बच्चे को आवश्यक प्यार, देखभाल, ध्यान आदि दे सकें और स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकें

गतिविधि 3 – परिवार नियोजन से लाभ

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि अब हम महिलाओं, पुरुषों, बच्चों और परिवारों को परिवार नियोजन से होने वाले लाभ के विषय में चर्चा करेंगे

प्रतिभागियों से पूछें – परिवार नियोजन से निम्नलिखित को क्या लाभ हैं?

- माँ को
- बच्चों को
- पिता को
- परिवार को

चरण 2

कुछ प्रतिभागियों को अपने उत्तर स्वेच्छा से देने दें और उत्तर देने के लिये उनकी प्रशंसा करें और निम्नलिखित जानकारी प्रतिभागियों को दें—

माँ के लिये लाभ

- लंबे समय तक स्तनपान करा सकेगी—लम्बे समय तक स्तनपान कराना, स्तन और अंडाशय के कैंसर के खतरे को कम करता है
- गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाली जटिलताओं से मृत्यु होने का खतरा कम होता है
- बच्चे की देखभाल के लिये अधिक समय मिल जाता है
- अपने अगले गर्भावस्था के लिये उसको शारीरिक, भावनात्मक और आर्थिक रूप से तैयार होने के लिये अधिक समय मिल जाता है
- गर्भपात होने, मृत शिशु के जन्म लेने, समय से पहले प्रसव होने या कम वजन के बच्चे होने का खतरा कम होता है
- उसे अपने लिए, अपने बच्चों और पति के लिए शैक्षिक, आर्थिक और सामाजिक गतिविधियों के लिये अधिक समय मिल जाता है

बच्चों के लिये लाभ

- स्वस्थ पैदा होने की अधिक संभावना होती है
- माता-पिता द्वारा उचित देखभाल व अधिक ध्यान मिल पाता है
- लम्बे समय तक स्तनपान कर पाना, जिसके कारण उन्हें स्तनपान से होने वाले लाभ मिल सकते हैं, जैसे—
 - बेहतर पोषण
 - बाल्यावस्था में होने वाले रोगों से सुरक्षा
 - अपनी माता का पर्याप्त ध्यान
 - माँ और बच्चे के बीच बेहतर संबंध

पुरुषों के लिये लाभ

- पुरुष को अपनी पत्नी और बच्चों के स्वास्थ्य और खुशहाली की रक्षा करके अधिक संतुष्टी का अहसास होता है
- दो बच्चों में उचित अंतर होने से पुरुष को अगले बच्चे के जन्म से पहले आर्थिक नियोजन के लिये पर्याप्त समय मिल जाता है
- पत्नी को अधिक समय दे पाने के कारण पति-पत्नी के आपसी संबन्ध बेहतर होते हैं

परिवार को लाभ

- परिवार बच्चों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिये अधिक समय और संसाधन दे पाते हैं – उनको भोजन, कपड़े, घर और शिक्षा उपलब्ध करा पाते हैं

चरण 3

प्रतिभागियों से कहें कि परिवार नियोजन से परिवार के लिये आर्थिक सुरक्षा भी प्राप्त होती है। समुदाय में सूक्ष्म वित्तीय क्लाइन्ट्स के साथ इस विषय पर बात करना महत्वपूर्ण होगा

यदि माता-पिता वृद्धावस्था में सुरक्षा मिलने के उद्देश्य से अधिक बच्चे पैदा करते हैं तो छोटा परिवार रखने से बेहतर सुरक्षा निम्न प्रकार से सुनिश्चित होती है –

- खर्च कम होगा और समय के साथ अधिक बचत हो सकेगी
- कम बच्चे होने पर माता पिता उन्हें बेहतर शिक्षा दे सकेंगे जिससे बाद में वे अपने माता-पिता की बेहतर देखभाल कर सकेंगे
- परिवार नियोजन से परिवार की आर्थिक सम्पन्नता बेहतर होती है, जिससे बच्चों को पर्याप्त भोजन, कपड़े, घर और शैक्षिक अवसर मिलना सुनिश्चित होता है
- परिवार नियोजन से माँ को आर्थिक रूप से सुरक्षित होने में मदद मिलती है क्योंकि दो बच्चों के बीच उचित अंतर होने से वह आर्थिक गतिविधियों में भाग ले सकती है
- पुरुष को अगले बच्चे के लिये आर्थिक योजना एवं तैयारी करने का समय मिल जाता है
- परिवार को नियोजित करने से माँ और बच्चे कम बीमार पड़ते हैं, अतः जो पैसा इलाज कराने में खर्च हो सकता है उसको किसी दूसरे सकारात्मक काम में लगाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त, अगर माँ स्वस्थ है तो वह ऐसी गतिविधियों में भाग ले सकती है जिनसे कुछ आय हो सके

गतिविधि 4 – नाट्य भूमिका (रोल प्ले)

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि वे इस सत्र के दौरान जिन मुख्य बातों पर चर्चा की गयी उन पर अपने सह-प्रतिभागी के साथ जोड़ी बनाकर बारी-बारी से अभ्यास करेंगे

‘परिवार नियोजन – क्या और क्यों’ पर हैन्डआउट (परचा) प्रतिभागियों को दें। उन्हें उसको 15 मिनट तक पढ़ने के लिये कहें। जब प्रतिभागी पढ़ चुकें हो, तब उनसे पूछें कि क्या उन्हें परचे में दी हुई जानकारी को समझने में कोई कठिनाई हुई?

चरण 2

प्रतिभागियों से 5 छोटे समूह बनाने के लिये कहें और प्रत्येक समूह को निम्नलिखित परिस्थितियों में से एक परिस्थिति पर रोल प्ले तैयार करने के लिये कहें –

1. श्यामा का विवाह दो महीने पहले हुआ है। वह केवल 18 वर्ष की है और एक वर्ष तक गर्भधारण नहीं करना चाहती है। लेकिन उसके सास और पति उस पर जल्दी बच्चा पैदा करने के लिये दबाव डाल रहे हैं। आप उसके पति और सास को क्या बतायेंगी? *(बीस वर्ष से पहले बच्चे पैदा करने से संबंधित खतरों और परिवार नियोजन से लाभ के विषय में समझायें)*
2. सोहन लाल और उसकी पत्नी मीना के दो बच्चे हैं। मीना की उम्र 35 वर्ष है। सोहन लाल एक और बच्चा चाहता है *(35 वर्ष की उम्र के बाद गर्भधारण के कारण होने वाले खतरों को और परिवार नियोजन से लाभ के विषय में जानकारी दें)*
3. आसिफ और रेहाना के दो बच्चे हैं, एक बच्चा 2 वर्ष 4 महीने का और दूसरा 1 वर्ष का है। रेहाना बहुत कमजोर लग रही है। वे इस समय किसी भी परिवार नियोजन विधि का प्रयोग नहीं कर रही हैं। आसिफ कहता है कि उसे और बच्चे चाहिये *(जल्दी गर्भधारण से होने वाले खतरों और परिवार नियोजन से लाभ के विषय में समझायें)*
4. दो महीने पहले सिम्मी का गर्भपात हुआ था। रमेश (सिम्मी का पति) चाहता है की सिम्मी शीघ्र ही पुनः गर्भवती हो जाये और वह उसे परिवार नियोजन की किसी भी विधि का प्रयोग नहीं करने देता है। वह सोचता है कि परिवार को नियोजित करने का अधिकार सिर्फ पुरुषों का ही होता है *(स्पष्ट करें – गर्भपात के तुरन्त बाद गर्भधारण से होने वाले खतरे, परिवार नियोजन का अर्थ व महत्त्व और संयुक्त रूप से निर्णय लेने में पति-पत्नी की भूमिका की उन्हें कब और कितने बच्चे चाहिये)*
5. रेखा और मोहन लाल के पाँच बच्चें हैं, उनकी आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं है इसलिये वे अपने बच्चों के लिये शिक्षा, कपड़े और भोजन की व्यवस्था ठीक से नहीं कर पाते हैं। रेखा अब और बच्चे नहीं चाहती है, रेखा की सास उसको कोई परिवार नियोजन का तरीका अपनाने नहीं देती है और ना ही किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को उससे बात करने देती है *(बहुत बार गर्भधारण करने से महिला को होने वाले खतरों के बारे में समझायें, विशेषकर मोहन लाल और उसकी माँ को)*

प्रतिभागियों से कहें की प्रत्येक समूह में एक प्रतिभागी वी.एच.जी. की भूमिका निभायेगा और बाकी प्रतिभागी जो स्थिति दी गयी है उसके अनुसार पति/पत्नी/सास आदि की भूमिका निभायेंगे

प्रतिभागियों को अपने नाट्य भूमिका करने के लिये 10 मिनट का समय दें। उनसे कहें की वे परचे में दी हुई जानकारी का प्रयोग कर सकते हैं

चरण 3

समूहों को एक-एक कर प्रस्तुतीकरण करने के लिये आमंत्रित करें। जब एक समूह प्रस्तुतीकरण कर रहा हो उस दौरान बाकी समूह वी.एच.जी. का पात्र निभाने वाले प्रतिभागी की गतिविधियों को ध्यानपूर्वक देखकर लिखेंगे की कौन सी जानकारी छूट गयी है, जानकारी देने के तरीके में क्या बदलाव करके उसको और प्रभावी बनाया जा सकता है। प्रत्येक नाटक के बाद समूहों को अपने विचार बताने के लिये कहें और अपने सुझाव भी जोड़ते चलें

अन्त में, प्रतिभागियों से चर्चा करें कि वे उन स्थितियों का सामना किस प्रकार करेंगे जब सास और पति वी.एच.जी. को अपनी बहू/पत्नी से मिलने नहीं देते हैं। तो प्रतिभागियों को इस स्थिति से संबंधित अपने अनुभव बताने दें, यानि की,

- क्या उन्होंने अपने समुदाय में किसी ऐसी स्थिति का सामना किया?
- उन्होंने किस प्रकार ऐसी स्थिति को संभाला?
- क्या उन्होंने ऐसी स्थितियों को संभालने में किसी सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सहायता ली जैसे कि ए.एन.एम., आशा आदि?

चरण 4

प्रतिभागियों से पूछें कि इस सत्र में जिन विषयों पर चर्चा की गयी, अगर उनसे संबंधित प्रतियोगियों का कोई प्रश्न हों तो वे पूछ सकते हैं। प्रतिभागियों के प्रश्नों का उत्तर दें और सत्र का समापन करें

परिवार नियोजन : क्या और क्यों – मुख्य जानकारी
(प्रतिभागियों को स्वास्थ्य पर चर्चा में मदद के लिए यह परचा दें)

अपनी समूह बैठकों और हर एक के साथ सत्रों के दौरान चर्चा करते समय यदि आप उचित समझें तो महिलाओं/पुरुषों से निम्नलिखित प्रश्नों को पूछ सकते हैं –

- परिवार नियोजन से आप क्या समझते हैं?
- क्या आप ऐसी महिलाओं को जानते हैं जो बहुत कम उम्र में या फिर अधिक उम्र में गर्भवती हो गयी हो, या जिनके बहुत जल्दी-जल्दी बच्चे हुए हो, या जिनके बहुत बच्चे हो
- आपके अनुसार इस प्रत्येक परिस्थिति में माँ और बच्चे के स्वास्थ्य को क्या खतरा हो सकता था?
- आपके अनुसार पति-पत्नी गर्भावस्था की योजना को बेहतर करने के लिये क्या कर सकते हैं?
- परिवार नियोजन से महिलाओं और बच्चों को क्या लाभ हैं – क्या आप कुछ उदाहरण दे सकते हैं?
- आपके अनुसार क्या पुरुष परिवार नियोजन से लाभान्वित हो सकते हैं? यदि हाँ, तो कैसे?

<p>परिवार नियोजन क्या है?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • परिवार नियोजन का अर्थ है जब पति-पत्नी दोनों मिलकर ये चर्चा करें और निर्णय लें कि उन्हें कब और कितने बच्चें चाहिये जिससे वे प्रत्येक बच्चे को पर्याप्त प्यार, देखभाल, ध्यान और अच्छी शिक्षा दे सकें • परिवार को नियोजित करने का लक्ष्य गर्भनिरोधक विधियों के प्रयोग और बांझपन के इलाज द्वारा प्राप्त किया जा सकता है • ये निर्णय लेना कि कब और कितने बच्चे हों, पति और पत्नी दोनों की जिम्मेदारी है, ना की केवल पति या पत्नी की • परिवार नियोजन नवविवाहित पति-पत्नी के लिये भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना की उनके लिये जिनके एक या अधिक बच्चें हैं, क्योंकि इससे पति-पत्नी पहले बच्चे के जन्म को तब तक टाल सकते हैं जब तक वे बच्चे के पालन-पोषण से जुड़ी जिम्मेदारियों को निभाने के लिये तैयार न हो जायें
<p>गर्भधारण की योजना बनाते समय इन पाँच स्थितियों से बचें</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. जब महिला की उम्र बहुत कम हो (20 वर्ष से कम) 2. जब महिला की उम्र अधिक हो (35 वर्ष से अधिक) 3. जब दो गर्भावस्थाओं में कम अन्तर हो (दो बच्चों के बीच 2 वर्ष से कम का अंतर) 4. जब गर्भपात के तुरंत बाद गर्भ ठहर जाये (6 महीने के अन्दर) 5. जब बहुत बच्चे हों (चार या अधिक बच्चे)
<p>पति-पत्नी को क्या करना चाहिये</p>	<p>यह सभी जोखिम उम्र, गर्भावस्थाओं की संख्या, या दो गर्भावस्थाओं के बीच कम अंतर होने से संबंधित हैं, अतः पति-पत्नी को निम्न पाँच बातों का अनुसरण करने की सलाह</p>

	<p>दी जाती है –</p> <ul style="list-style-type: none"> • महिला अपना पहला गर्भधारण 20 वर्ष की आयु के बाद ही करें • 35 वर्ष या उससे अधिक आयु की महिला गर्भधारण से बचें • एक बच्चा होने के बाद, दूसरे बच्चे के लिये पति-पत्नी को कम से कम 2 वर्ष रुकना चाहिये • गर्भपात हो जाने के बाद, पुनः गर्भधारण करने के लिये पति-पत्नी को कम से कम 6 महीने तक रुकना चाहिये • परिवार को सीमित रखने के बारे में सोचना चाहिये जिससे वे प्रत्येक बच्चे को आवश्यक प्यार, देखभाल, ध्यान आदि दे सकें और स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकें
परिवार नियोजन से लाभ	<p><u>माँ के लिये लाभ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • लम्बे समय तक स्तनपान करा सकेगी – लम्बे समय तक स्तनपान कराना, स्तन और अंडाशय के कैंसर के खतरों को कम करता है • गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाली जटिलताओं से मृत्यु होने का खतरा कम होता है • बच्चे की देखभाल के लिये अधिक समय मिल जाता है • अपनी अगली गर्भावस्था के लिये उसको शारीरिक, भावनात्मक और आर्थिक रूप से तैयार होने के लिये अधिक समय मिल जाता है • गर्भपात होने, मृत शिशु के जन्म लेने, समय से पहले प्रसव होने या कम वजन के बच्चे होने का खतरा कम होता है • उसे अपने लिए, अपने बच्चों और पति के लिए, शैक्षिक, आर्थिक, और सामाजिक गतिविधियों के लिये अधिक समय मिल जाता है
	<p><u>बच्चों के लिये लाभ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • स्वस्थ पैदा होने की अधिक संभावना होती है • माता-पिता का अधिक ध्यान और प्यार मिलता है • लम्बे समय तक स्तनपान कर पाना , जिसके कारण उन्हें स्तनपान से होने वाले लाभ मिल सकते हैं, जैसे- <ul style="list-style-type: none"> - बेहतर पोषण - बाल्यावस्था में होने वाले रोगों से सुरक्षा - अपनी माता का पर्याप्त ध्यान - माँ और बच्चे के बीच बेहतर संबंध
	<p><u>पुरुषों के लिये लाभ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • पुरुष को अपनी पत्नी और बच्चों के स्वास्थ्य और खुशहाली की रक्षा करके अधिक संतुष्टी का अहसास

	<p>होता है</p> <ul style="list-style-type: none"> • दो बच्चों में उचित अंतराल होने से पुरुष को अगले बच्चे के जन्म से पहले आर्थिक नियोजन के लिये पर्याप्त समय मिल जाता है • पत्नी को अधिक समय दे पाने के कारण पति-पत्नी के आपसी संबन्ध बेहतर होते हैं <p><u>परिवार को लाभ</u></p> <p>परिवार बच्चों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिये अधिक समय और संसाधन दे पाते हैं – उनको भोजन, कपड़े, घर और शिक्षा उपलब्ध करा पाते हैं</p> <hr/> <p><u>परिवार नियोजन से परिवार को वित्तीय लाभ</u></p> <p>परिवार नियोजन से आर्थिक सुरक्षा मिलती है – एक छोटा परिवार जिसमें बच्चों के बीच उचित अन्तर हो तो –</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिवार को खर्च कम करने में और समय के साथ अधिक बचत कर सकने में सहायता मिलती है • कम बच्चे होने पर उनको बेहतर शिक्षा दी जा सकती है जिससे बाद में वे अपने माता-पिता की बेहतर देखभाल कर सकते हैं • परिवार को नियोजित करने से माँ और बच्चे कम बीमार पड़ते हैं, अतः जो पैसा इलाज कराने में खर्च हो सकता है उसको किसी दूसरे सकारात्मक काम में लगाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त, अगर माँ स्वस्थ है तो वह आर्थिक गतिविधियों में भाग ले सकती है
--	---

सत्र 3

परिवार नियोजन के विभिन्न लक्ष्य और विधियां

उद्देश्य	सत्र के अंत तक प्रतिभागी विभिन्न लक्ष्यों को समझ सकेंगे विभिन्न परिवार नियोजन की विधियों के नाम से परिचित हो सकेंगे उन कारणों पर चर्चा कर सकेंगे जो परिवार नियोजन की विधियों के चयन को प्रभावित करते हैं
सामग्री	फिलपबुक, फिलपचार्ट, मार्कर, व्हाइट बोर्ड, पाँच महिलाओं की व्यक्तिगत स्थितियों को दर्शाती केस स्टडी, हैन्डआउट (इस सत्र के अन्तिम दो पेज) प्रत्येक प्रतिभागी के लिये एक
विधि	विचार-विमर्श, प्रस्तुतीकरण, परिस्थिति विश्लेषण, समूह कार्य
समय	2 घंटे

गतिविधि 1 – परिवार नियोजन के विभिन्न लक्ष्य एवं विधियां

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछें – आपसे परिवार नियोजन की विधियों पर जानकारी लेने कौन आता है?

प्रतिभागियों को बतायें – निम्नलिखित लोगों को परिवार नियोजन पर जानकारी की आवश्यकता होती है –

- जिनका जल्दी ही विवाह होने वाला है
- नवविवाहित जो पहले गर्भधारण में देर करना चाहते हैं
- वह पति-पत्नी जिनके 1-2 बच्चे हैं और वे अगले गर्भधारण में देर करना चाहते हैं
- वह पति-पत्नी जिनका परिवार पूरा हो चुका है तथा वे भविष्य में और बच्चे नहीं चाहते हैं

उनके परिवार नियोजन के लक्ष्य अलग-अलग हो सकते हैं और उनकी इच्छा हो सकती है –

1. पहले बच्चे के जन्म में देर करना
2. दो बच्चों के जन्म के बीच अन्तर रखना
3. परिवार को सीमित करना (ज्यादा बच्चे पैदा न करना)

अपने परिवार नियोजन के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये पति-पत्नी / महिलाओं / पुरुषों को परिवार नियोजन की कोई विधि अपनानी चाहिये

चरण 2

प्रतिभागियों से पूछें – आपके समुदाय में परिवार नियोजन की कौन सी विधियां सबसे ज्यादा प्रयोग की जाती हैं और क्यों?

प्रतिभागियों को बतायें –

- परिवार नियोजन के विभिन्न लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिये परिवार नियोजन की अनेक विधियाँ उपलब्ध हैं। इन विधियों की विभिन्न विशेषतायें हैं और इनका प्रयोग अलग-अलग तरीके से किया जाता है
- गर्भधारण टालने/बच्चों में अन्तर रखने वाली गर्भनिरोधक विधियाँ
 - कंडोम
 - लैम विधि
 - माला चक्र विधि
 - गर्भनिरोधक गोलियाँ
 - गर्भनिरोधक इंजेक्शन
 - कॉपर-टी (लम्बे समय तक असरदार)
- परिवार को सीमित करने के लिये विधियाँ
 - महिला नसबंदी
 - पुरुष नसबंदी
- कुछ विधियाँ उपयोगकर्ता द्वारा नियंत्रित होती हैं, जैसे की कंडोम, जो कि प्रत्येक बार संभोग करते समय पति-पत्नी द्वारा प्रयोग किया जाता है, या फिर गोलियाँ जो कि महिला हर रोज लेती हैं, या माला चक्र जिसमें महिला हर रोज काले बैंड को अगले मोती पर चढ़ाती है
- कुछ विधियों में, जैसे की इंजेक्शन को मांसपेशियों में लगाने के लिये एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की आवश्यकता होती है, या फिर एक छोटा ऑपरेशन करने के लिये, जैसे की महिला या पुरुष नसबंदी में, जिससे की गर्भावस्था से स्थायी तौर पर बचा जा सके
- कुछ विधियों को शुरू करने और बन्द करने के लिये एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की आवश्यकता होती है। उदाहरणार्थ – आई.यू.डी., या जिसको सामान्यतः कॉपर-टी कहते हैं, को गर्भाशय में लगाने और निकालने के लिये एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की आवश्यकता होती है

चरण 3

प्रतिभागियों से कहें – मैं आपको पाँच परिस्थितियाँ पढ़कर सुनाती हूँ जो कि आपके गाँव की परिस्थितियों से मिलती-जुलती हैं। प्रत्येक परिस्थिति के बाद मैं आपसे एक प्रश्न पुछूंगी और उस प्रश्न पर आपस में चर्चा करने के लिये आपको कुछ समय दिया जायेगा। उसके बाद किसी एक प्रतिभागी को स्वेच्छा से उत्तर देना होगा

पहली परिस्थिति पढ़ें। प्रतिभागियों को परिस्थिति पर आपस में चर्चा करने के लिये या उसपर विचार करने के लिए थोड़ा समय दें। फिर किसी एक प्रतिभागी से स्वेच्छा से उत्तर देने के लिये कहें। पूरे समूह से उस उत्तर पर चर्चा करें। प्रत्येक कहानी के लिये ये प्रक्रिया दोहरायें

परिस्थितियाँ
<p>परिस्थिति 1 – श्यामा को केवल एक बच्चा है जो 4 महीने का है। वह और उसका पति एक और बच्चा तो चाहते हैं पर 3 वर्षों के बाद</p> <ul style="list-style-type: none">• इनके लिये कौन सी परिवार नियोजन की विधि उचित रहेगी?

<p>उत्तर – अगला गर्भधारण टालने/बच्चों में अन्तर रखने वाली विधि के प्रयोग के बारे में सोचें</p>
<p>परिस्थिति 2 – सबीना 19 वर्ष की है। उसका अभी हाल ही में विवाह हुआ है। उसकी पढ़ाई अभी जारी है। वह और उसका पति अभी एक-दो वर्ष तक बच्चा नहीं चाहते हैं जिससे वह अपनी पढ़ाई पूरी कर सके</p> <ul style="list-style-type: none"> • इनके लिये कौन सी परिवार नियोजन की विधि उचित रहेगी? <p>उत्तर – पहली गर्भावस्था टालने वाली विधि का प्रयोग करने के बारे में सोचें</p>
<p>परिस्थिति 3 – अंजली को एक बच्चा है जो 3 वर्ष का है। वह अब 26 वर्ष की है और उसने और उसके पति ने यह निर्णय लिया है कि अब एक और बच्चा पैदा करने का समय हो गया है, परन्तु 3 महीने पहले ही अंजली का गर्भपात हो चुका है। उसको और उसके पति को इसका बहुत दुख हुआ है और उनके अनुसार इस दुख से उबरने का सबसे बेहतर तरीका है की जल्दी से जल्दी उन्हें एक बच्चा और हो जाये</p> <ul style="list-style-type: none"> • इनके लिये कौन सी परिवार नियोजन की विधि उचित रहेगी? <p>उत्तर – बच्चों में अंतर रखने वाली विधि के प्रयोग के बारे में सोचें जिससे गर्भपात के बाद दोबारा गर्भधारण में कम से कम 6 महीने टाला जा सके</p>
<p>परिस्थिति 4 – सीमा के 3 बच्चे हैं। वह अब 30 वर्ष की है और उसने और उसके पति ने यह निर्णय लिया है कि अब उन्हें और बच्चे नहीं चाहिये</p> <ul style="list-style-type: none"> • इनके लिये कौन सी परिवार नियोजन की विधि उचित रहेगी? <p>उत्तर – अपने प्रजनन लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये परिवार को सीमित करने वाली विधि के प्रयोग के बारे में सोचें</p>
<p>परिस्थिति 5 – सुधा के दो बच्चे हैं जिनकी उम्र 13 और 9 वर्ष है। सुधा अब 37 वर्ष की है और पिछले कुछ वर्षों से उसमें खून की कमी रही है। वह और उसका पति ये महसूस करते हैं कि उन्हें और बच्चे नहीं पैदा करने चाहिये</p> <ul style="list-style-type: none"> • इनके लिये कौन सी परिवार नियोजन की विधि उचित रहेगी? <p>उत्तर – अपने प्रजनन लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये परिवार को सीमित करने वाली विधि के प्रयोग के बारे में सोचें</p>

चरण 4

प्रतिभागियों से कहें – हम इन सभी परिवार नियोजन की विधियों पर आगे के सत्रों में विस्तार से चर्चा करेंगे। अभी हम उन कारणों पर चर्चा करते हैं जो इन विधियों के चयन को प्रभावित कर सकते हैं

गतिविधि 2 – परिवार नियोजन विधियों के चयन को प्रभावित करते पहलू

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछें –

- जब एक पति पत्नी किसी गर्भनिरोधक विधि को अपनाने से संबंधित निर्णय लेता है तो उसके लिये कौन से पहलू महत्वपूर्ण हो सकते हैं? (प्रतिभागियों द्वारा संभावित उत्तर – विश्वसनीय, सुरक्षित, सस्ता, आसानी से उपलब्ध, प्रयोग करने में आसान आदि)

प्रतिभागियों को उत्तर देने के लिये धन्यवाद दें और निम्नलिखित बिंदुओं को जोड़ें –

- गर्भावस्था को रोकने में यह गर्भनिरोधक विधि कितनी असरदार है?
- प्रयोग करने में कितनी आसान है?
- कुछ गर्भनिरोधक विधियों के संभावित दुष्प्रभावों को सहन करने के लिये वे तैयार हैं की नहीं ?
- उसकी कीमत कितनी है?
- क्या विधि की उपलब्धता आसान है? क्या पति-पत्नी को बार-बार स्वास्थ्य केंद्र जाना होगा?

चरण 2

प्रतिभागियों से पूछें

- पति-पत्नी को परिवार नियोजन विधियों पर क्या जानकारी दी जानी चाहिये जिससे वे एक उपयुक्त गर्भनिरोधक विधि चुन सकें?

प्रतिभागियों को बतायें –

- जब आप महिलाओं और पुरुषों के साथ समूह बैठक आयोजित करें तो सभी परिवार नियोजन की विधियों पर संक्षेप में जानकारी दें और उनके प्रश्नों और गलत धारणाओं को संबोधित करें। लेकिन उनको अधिक जानकारी और किसी परिवार नियोजन की विधि को प्रयोग करने में चिकित्सीय स्तर पर योग्यता को निश्चित करने के लिये अन्य सेवा प्रदाताओं जैसे की ए.एन. एम. के पास परामर्श के लिए भेजने का भी ध्यान रखें
- जब आप किसी एक व्यक्ति के साथ बैठक करती हैं तो परिवार नियोजन विधियों पर जानकारी देते समय दम्पति के परिवार नियोजन के लक्ष्य को भी ध्यान में रखें – यानि की, उनको अंतराल रखने के लिये या परिवार को सीमित करने के लिये विधि चाहिये, उनकी रुचि और चयन के अनुसार उनको विधि से संबंधित आवश्यक जानकारी दें। इसी समय हो सकता है आपको महिला की सास और/या उसके पति से भी बातचीत करनी पड़े जिनका निर्णय महिला द्वारा परिवार नियोजन की विधि अपनाये जाने या नहीं अपनाये जाने को प्रभावित करेगा
- एक दम्पति से बातचीत करते समय उनको पर्याप्त जानकारी दें और स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें जिससे वे अपने लिये एक गर्भनिरोधक विधि का चयन कर सकें

चरण 3

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनको पिछली गतिविधियों से कोई प्रश्न पूछना है। उनके प्रश्नों के उत्तर दें और अगली गतिविधि की ओर बढ़ें

गतिविधि 3 – सह-प्रतिभागी के साथ अभ्यास

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें की अब वे अपने सह-प्रतिभागी के साथ जोड़ी बनाकर इस सत्र से संबंधित मुख्य जानकारी को देने का अभ्यास करेंगे, अतः वे दो-दो की जोड़ी बनायें। उनको 'परिवार नियोजन के विभिन्न लक्ष्य और विधियां' पर हैन्डआउट दें। हैन्डआउट को पढ़ने के लिये उनको 15 मिनट का समय दें

यह स्पष्ट करें की प्रत्येक जोड़ी बारी-बारी से विषय से संबंधित मुख्य जानकारी अपने सह-प्रतिभागी को देगी

चरण 2

जब प्रतिभागी अभ्यास कर चुकें तब उनसे पूछें कि क्या उनको हैन्डआउट का प्रयोग करने में या जानकारी देने में कोई कठिनाई तो नहीं हुई। अगर प्रतिभागियों को कोई कठिनाई हुई हो, या सत्र से संबंधित उनके कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करते हुए, सत्र का समापन करें

परिवार नियोजन के लक्ष्य और विधियाँ – मुख्य जानकारी
(प्रतिभागियों को स्वास्थ्य पर चर्चा में मदद के लिए यह परचा दें)

अपनी समूह बैठकों और एक व्यक्ति के साथ सत्रों के दौरान चर्चा करते समय यदि आप उचित समझें तो निम्नलिखित प्रश्नों को पूछ सकते हैं –

1. आपके अनुसार विभिन्न व्यक्तियों या दम्पतियों के परिवार नियोजन से संबंधित कौन से लक्ष्य हो सकते हैं?
2. वो कौन से कारण हैं जो गर्भनिरोधक विधियों के चयन को प्रभावित करते हैं?

<p>परिवार नियोजन के लक्ष्य और गर्भनिरोधक विधियाँ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • व्यक्तियों और दम्पतियों के परिवार नियोजन से संबंधित लक्ष्यों में भिन्नता हो सकती है और इनमें शामिल हैं – <ul style="list-style-type: none"> – पहले बच्चे में देरी करना – दो बच्चों के जन्म के बीच अन्तर रखना – परिवार को सीमित करना (और बच्चे पैदा न करना) • दम्पतियों के लिये गर्भनिरोधक विधियों के उपलब्ध विकल्प जिनसे वे पहली गर्भावस्था में देरी, बच्चों के बीच अन्तर या परिवार को सीमित कर सकते हैं – <ul style="list-style-type: none"> ○ गर्भधारण टालने/बच्चों में अन्तर रखने वाली गर्भनिरोधक विधियाँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ कंडोम ▪ लैम विधि ▪ माला चक्र विधि ▪ गर्भनिरोधक गोलियाँ ▪ गर्भनिरोधक इंजेक्शन ▪ कॉपर-टी (लम्बे समय तक प्रभावी) ○ परिवार को सीमित करने के लिये विधियाँ <ul style="list-style-type: none"> ▪ महिला नसबंदी ▪ पुरुष नसबंदी
<p>गर्भनिरोधक विधियों के चयन को प्रभावित करते पहलू</p>	<ul style="list-style-type: none"> • गर्भावस्था को रोकने में कितना असरदार है? • प्रयोग करने में कितना आसान है? • कुछ गर्भनिरोधक विधियों के संभावित दुष्प्रभावों को सहन करने के लिये तैयार होना • उसकी कीमत कितनी है? • क्या विधि की उपलब्धता आसान है? कहाँ उपलब्ध होगी, क्या दम्पति को बार-बार स्वास्थ्य केंद्र जाना होगा?
<p>आने वाले महीनों में</p>	<ul style="list-style-type: none"> • हम आपको परिवार नियोजन के विकल्पों पर गर्भधारण में अन्तर और परिवार सीमित करने के लिये जानकारी देंगे • आपको अपने परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्यों को पहचानने में आपकी सहायता करेंगे • आपका स्थानीय सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क स्थापित

	<p>करने में सहायता प्रदान करेंगे जो परिवार नियोजन से संबंधित आपके प्रश्नों के उत्तर दे सकेंगे, एक उपयुक्त गर्भनिरोधक विधि के चुनाव में आपकी सहायता करेंगे, और आवश्यकता पड़ने पर आपको सेवाएं भी देंगीं</p>
--	---

सत्र 4 पुरुष कंडोम

उद्देश्य	सत्र के अंत तक प्रतिभागी – <ul style="list-style-type: none"> • कंडोम क्या है और कैसे गर्भधारण को रोकता है, यह समझा सकेंगे • कंडोम की अन्य विशेषताएँ जैसे कि कितना असरदार है, इसके लाभ और इसकी सीमाओं पर चर्चा कर सकेंगे • कंडोम के नियमित प्रयोग एवं प्रयोग करने के सही तरीके को समझा सकेंगे • पति/पत्नी के साथ कंडोम के प्रयोग पर किस प्रकार बातचीत करनी है इस पर चर्चा कर सकेंगे • अधिक जानकारी एवं आपूर्ति के स्रोतों से अवगत हो जायेंगे
सामग्री	फिलपबुक, फिलपचार्ट, वाइट बोर्ड, मार्कर, कंडोम के पैकेट, चेतना एपरन (पुरुष प्रजनन तंत्र), हैन्डआउट (इस सत्र के अन्तिम दो पेज) प्रत्येक प्रतिभागी के लिये एक, उन जगहों की सूची जहाँ से कंडोम प्राप्त किये जा सकते हैं (रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी)
विधि	विचार-विमर्श, प्रस्तुतीकरण, समूह कार्य
समय	2 घंटे

गतिविधि 1 – कंडोम क्या है?

चरण 1

सत्र का परिचय यह कहते हुए करें— इस सत्र में हम कंडोम के बारे में चर्चा करेंगे। यह एकमात्र गर्भनिरोधक विधि है जो दो प्रकार से बचाव करता है – गर्भधारण से और यौन रोग, तथा एच.आई.वी. से

चित्रों की सहायता से प्रतिभागियों को 'कंडोम क्या है?' यह समझायें। समझाते समय प्रतिभागियों को कंडोम भी दिखायें

- कंडोम एक पतला रबर का आवरण होता है, जो पुरुष के उत्तेजित लिंग पर संभोग के तुरंत पहले चढ़ाया जाता है
- वीर्य स्खलन के समय पुरुष का वीर्यपात कंडोम में होता है जिससे शुक्राणु महिला की योनि में प्रवेश नहीं कर पाते हैं
- इसका प्रयोग कोई भी कर सकता है, चाहे वह गर्भधारण, यौन संक्रमण/एच.आई.वी. से बचाव चाहता है या फिर दोनों से

चरण 2

प्रतिभागियों से पूछें – क्या आपके अनुसार कंडोम गर्भधारण को रोकने में असरदार है?

प्रतिभागियों को बतायें :

- कंडोम गर्भधारण से बचाने में कितना असरदार है यह काफी हद तक कंडोम के प्रयोगकर्ता पर निर्भर करता है (हर बार प्रयोग करे और पति-पत्नी की सहमति जरूरी है)। यदि पति-पत्नी हर बार संभोग के समय कंडोम का प्रयोग सही तरीके से करते हैं तो यह बहुत ही असरदार विधि है— एक वर्ष तक कंडोम के प्रयोग के बाद 100 महिलाओं में से मात्र तीन महिलायें ही गर्भवती होंगी

गतिविधि 2 – कंडोम के लाभ एवं सीमायें

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें— अन्य विधियों की तरह कंडोम के भी कुछ लाभ और सीमायें हैं

प्रतिभागियों से पूछें कि वे कंडोम के कुछ लाभ और सीमायें बतायें। प्रतिभागियों को स्वेच्छा से उत्तर देने दें और निम्नलिखित जानकारी भी दें :

लाभ

- कोई दुष्प्रभाव या स्वास्थ्य को कोई खतरा नहीं होता
- प्रयोग करना आसान है
- सही एवं लगातार प्रयोग किये जाने पर असरदार विधि है
- हर जगह उपलब्ध है
- बहुत कम दाम में उपलब्ध (निःशुल्क)
- संभोग के समय ही प्रयोग करना होता है
- मात्र यही विधि है जो गर्भधारण से और यौन रोग तथा एच.आई.वी. से बचाव करती है

सीमायें

- असरदार होने के लिये हर बार संभोग के समय कंडोम का प्रयोग करना जरूरी है
- हर बार प्रयोग के लिए पति-पत्नी की सहमति जरूरी होती है
- संभोग के दौरान कंडोम के निकल जाने या फट जाने की संभावना बहुत कम ही होती है
- यौन अनुभूति को कम कर सकता है (कुछ लोगों का कहना है कि कंडोम के प्रयोग से उन्हें कम आनन्द मिलता है)
- अनुचित रखरखाव से खराब हो सकता है जैसे कि अत्यधिक गर्म जगह पर रखने से

गतिविधि 3 – कंडोम के प्रयोग का सही तरीका

चरण 1

चेतना एपरन और नीचे दी गयी जानकारी के द्वारा कंडोम के प्रयोग का सही तरीका समझायें

1. कंडोम का प्रयोग करने से पहले एक्सपायरी डेट (खराब होने की तिथि) जरूर देख लें
2. याद रखें, हर बार संभोग के समय नये कंडोम का प्रयोग करें
3. संभोग से पहले उत्तेजित लिंग के सिरे पर कंडोम को रखें, कंडोम के रोल किये हुए भाग को बाहर की तरफ रखें

4. फिर उसका रिम पकड़कर धीरे-धीरे उसे खोलें और लिंग के ऊपर तक उसे चढ़ाएं
5. वीर्यपात के बाद कंडोम को रिम के पास से पकड़कर लिंग को ढीला होने से पहले योनि से बाहर निकालें
6. कंडोम में गांठ लगाएं और कागज में लपेटकर कुड़ेदान में फेंके या मिट्टी में दबा दें

ध्यान दें

- कंडोम को शुष्क एवं ठंडे स्थान पर ही रखें
- कंडोम को खोलते समय एवं लिंग पर चढ़ाते समय सावधानी बरतें – कंडोम फटना नहीं चाहिये
- यदि प्रयोग करते समय कंडोम फट जाये तो आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली का प्रयोग कर सकते हैं

चरण 2

प्रतिभागियों को कंडोम का पैकेट दें और उन्हें एक्सपायरी डेट कैसे जांच करते हैं यह बतायें। कुछ प्रतिभागियों को स्वैच्छिक रूप से बुलायें और चेतना एपरन के द्वारा कंडोम प्रयोग करने का सही तरीका समझाने दें

चरण 3

प्रतिभागियों को बतायें – दम्पति द्वारा हर बार संभोग के समय कंडोम का सही तरीके से प्रयोग करने पर ही यह असरदार होते हैं, यानि कि:

- ये आवश्यक है कि पति/पत्नी कंडोम के बारे में बातचीत कर सकें और इसका प्रयोग करने के लिये सहमत हों
- महिलायें कंडोम के प्रयोग के लिये अपने पति से बातचीत कर सकने में सक्षम होनी चाहिये। अपने पति को कंडोम का प्रयोग करने के लिये राजी करने के लिए संभावित उत्तर

कंडोम न प्रयोग करने के कारण	बातचीत कैसे करें / कैसे समझायें
संबंध के समय अनुभूति की कमी होगी।	ये रबर का पतला आवरण है। इसके प्रयोग से किसी अलग तरह का एहसास नहीं होगा। कोशिश करके देखते हैं कि क्या यह कुछ अलग तरीके का है
मुझे कोई बीमारी नहीं है तो मैं कंडोम का प्रयोग क्यों करूँ?	कंडोम का प्रयोग करने का यह मतलब नहीं है कि उस व्यक्ति को यौन रोग है। यह गर्भावस्था और यौन रोग तथा एच.आई.वी. से बचाव करता है
केवल एक बार बिना कंडोम के.....	एक ही बार कंडोम के प्रयोग न करने से गर्भधारण या यौन रोग / एच.आई.वी. हो सकता है। हम अभी गर्भधारण के लिये तैयार नहीं हैं और हमें अनचाहे गर्भ और यौन रोग से अपना बचाव करना चाहिए
कंडोम यौन कर्मियों के लिये है। तुम इसका प्रयोग क्यों करना चाहते / चाहती हो?	कंडोम उन सभी के लिये है जो अपने को गर्भधारण से और यौन रोग तथा एच.आई.वी. से बचाव करना चाहते हैं

गतिविधि 4 – सह-प्रतिभागी के साथ अभ्यास

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि अब वे अपने सह-प्रतिभागी के साथ जोड़ी बनाकर कंडोम के विषय में हैन्डआउट की सहायता से जानकारी देने का अभ्यास करें। अतः वे दो-दो की जोड़ियाँ बनायें। उनको 'कंडोम' का हैन्डआउट दें। हैन्डआउट को पढ़ने के लिये उनको 15 मिनट का समय दें

यह स्पष्ट करें की प्रत्येक जोड़ी बारी-बारी से विषय से संबंधित मुख्य जानकारी अपने सह-प्रतिभागी को देगी। प्रत्येक प्रतिभागी को अभ्यास के लिये 10 मिनट का समय मिलेगा, अतः वे हैन्डआउट में दी हुई जानकारी को आपस में बांट लें जैसे की एक प्रतिभागी कंडोम के लाभ और सीमाओं के बारे में बतायेगा तो दूसरा कंडोम के प्रयोग का सही तरीका बतायेगा

चरण 2

जब प्रतिभागी अभ्यास कर चुकें तब उनसे पूछें कि क्या उनको हैन्डआउट का प्रयोग करने में या कंडोम पर जानकारी देने में कोई कठिनाई हुई? प्रतिभागियों के प्रश्नों का उत्तर दें। अगर प्रतिभागियों को अभ्यास के समय कोई कठिनाई हुई हो तो उनका मार्गदर्शन करें

पुरुष कंडोम (मुख्य जानकारी)
(प्रतिभागियों को कण्डोम चर्चा करने में मदद के लिए यह परचा दें)

शैक्षिक सत्र के चरण

- नीचे दी गयी मुख्य जानकारी पर चर्चा करें और कंडोम के प्रयोग से गर्भधारण एवं यौन रोग / एच.आई.वी. से बचाव को चित्र के द्वारा समझायें
- दिये गये उदाहरण कंडोम के प्रयोग के संबंध में बातचीत करने के लिये प्रयोग करें
- विकल्प – फिलपबुक में दिये चित्रों का प्रयोग करें और चेतना एपरन के माध्यम से कंडोम के प्रयोग की विधि समझायें

चर्चा करते समय यदि आप उचित समझें तो निम्नलिखित प्रश्नों को पूछ सकते हैं :

- कंडोम क्या है?
- क्या आप जानते हैं कंडोम का प्रयोग कैसे करते हैं?
- क्या आप जानते हैं कंडोम कहाँ मिलता है?

<p>कंडोम क्या है?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • कंडोम एक पतला रबर का आवरण होता है, जो की पुरुष के उत्तेजित लिंग पर संभोग के तुरंत पहले चढ़ाया जाता है • वीर्य स्खलन के दौरान पुरुष का वीर्यपात कंडोम में होता है जिस से शुक्राणु महिला की योनि में प्रवेश नहीं कर पाते हैं
<p>परिवार नियोजन के लिये कंडोम का प्रयोग</p>	<p>गर्भधारण में अन्तर रखने के लिये:</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि एक दम्पति हर बार संभोग के समय कंडोम का सही तरीके से प्रयोग करे तो यह गर्भधारण से बचने का एक असरदार विधि है <p>परिवार को सीमित करने के लिये :</p> <p>दम्पति को हर बार संभोग के समय कंडोम का प्रयोग करना होगा। कंडोम के लम्बे समय तक प्रयोग के लिये उन्हें प्रेरणा की आवश्यकता होगी। लम्बे समय तक गर्भधारण से बचने के लिये अन्य विधियां अधिक असरदार एवं आसान हो सकती हैं</p>
<p>कैसे इस्तेमाल करें?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • हर बार संभोग के समय नये कंडोम का प्रयोग करें • संभोग से पहले उत्तेजित लिंग के सिरे पर कंडोम को रखें, कंडोम के घूमे हुए/रोल किये हुए भाग को बाहर की तरफ रखें • फिर उसका रिम पकड़कर धीरे-धीरे उसे खोलें और लिंग के ऊपर तक उसे चढ़ाएं • वीर्यपात के बाद कंडोम को रिम के पास से पकड़कर लिंग को ढीला होने से पहले योनि से बाहर निकालें • कंडोम में गांठ लगाएं और उसको कागज में लपेटकर कूड़ेदान में फेंके या मिट्टी में दबा दें <p><u>ध्यान दें</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • कंडोम को शुष्क एवं ठंडे स्थान पर ही रखें • कंडोम को खोलते समय एवं लिंग पर चढ़ाते समय सावधानी बरतें – कंडोम फटना नहीं चाहिये

	यदि प्रयोग करते समय कंडोम फट जाये तो आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली का प्रयोग कर सकते हैं	
कंडोम के लाभ	<ul style="list-style-type: none"> कोई दुष्प्रभाव या स्वास्थ्य को कोई खतरा नहीं होता प्रयोग करना आसान है सही एवं लगातार प्रयोग किये जाने पर असरदार विधि है। हर जगह उपलब्ध है बहुत कम दाम में उपलब्ध (निःशुल्क भी) संभोग के समय ही प्रयोग करना है <p>यही एक विधि है जो गर्भावस्था से और यौन रोगों तथा एच.आई.वी. से बचा करती है</p>	
कंडोम की सीमायें	<ul style="list-style-type: none"> विधि के असरदार होने के लिये हर बार संभोग के समय कंडोम का प्रयोग करना होगा हर बार प्रयोग करने के लिये पति-पत्नी को सहमत होना पड़ेगा <p>संभोग के समय कंडोम के निकल जाने या फट जाने की संभावना बहुत कम होती है</p>	
कंडोम के बारे में पति या पत्नी से चर्चा करना	<ul style="list-style-type: none"> दोनों सुरक्षित एवं स्वस्थ रहने पर ध्यान दें प्रयोग करके देखना आसान है कि दम्पति उससे संतुष्ट है कि नहीं यदि हाँ, तो हर बार संभोग के समय नया कंडोम प्रयोग करना होगा <p>यदि नहीं, तो अन्य किसी विधि का प्रयोग करें</p>	
आपसी बातचीत के लिये कुछ उदाहरण	संबंध के समय अनुभूति की कमी होगी	ये रबर का पतला आवरण है। इसके प्रयोग से किसी अलग तरह का एहसास नहीं होगा। कोशिश करके देखते हैं कि क्या यह कुछ अलग तरीके का है
	मुझे कोई बीमारी नहीं है तो मैं कंडोम का प्रयोग क्यों करूँ?	कंडोम का प्रयोग करने का यह मतलब नहीं है कि उस व्यक्ति को यौन रोग है। यह गर्भावस्था और यौन रोग तथा एच.आई.वी. से बचाव करता है
	केवल एक बार बिना कंडोम के.....	एक ही बार कंडोम के प्रयोग न करने से गर्भधारण या यौन रोग / एच.आई.वी. हो सकता है। हम अभी गर्भधारण के लिये तैयार नहीं हैं और हमें अनचाहे गर्भ और यौन रोग से अपना बचाव करना चाहिए
	कंडोम यौन कर्मियों के लिये है। तुम इसका प्रयोग क्यों करना चाहते/चाहती हो?	कंडोम उन सभी के लिये है जो अपने को गर्भधारण से और यौन रोग तथा एच.आई.वी. से बचाव करना चाहते हैं
कंडोम कहाँ मिल सकता है?	रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी की सहायता से एस.एच.जी./जे.एल.जी. सदस्य जान सकते हैं कि उन्हें कंडोम के बारे में अधिक जानकारी अपने समुदाय में या फिर आस-पास कहाँ मिल सकती है	
विभिन्न लोग, विभिन्न लक्ष्य	1. पुनः बतायें की कंडोम सभी के लिये एक उचित विधि नहीं हो सकती है	

	<p>2. कुछ लोग गर्भधारण में अंतर रखना चाहते हैं और कुछ लोग परिवार को सीमित करना चाहते हैं प्रत्येक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए परिवार नियोजन विधि का चुनाव कर सकते हैं</p>
<p>प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं</p>	<p>3. दो बच्चों के बीच सही अन्तर रखने के लिये परिवार नियोजन की अन्य विधियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> - गर्भनिरोधक गोलियां - लैम विधि - माला चक्र विधि - गर्भनिरोधक इन्जेक्शन - कॉपर टी <p>• परिवार को सीमित करने के लिये विधियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> - महिला नसबन्दी - पुरुष नसबन्दी <p>उन्हें पुनः बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकते हैं जिनसे उन्हें गर्भनिरोधक गोलियों या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे अधिक जानकारी मिल सकती है</p>

सत्र 5

लैम विधि (स्तनपान पर आधारित विधि)

उद्देश्य	इस सत्र के अन्त तक प्रतिभागी – <ul style="list-style-type: none"> • यह समझ सकेंगे कि स्तनपान पर आधारित लैम विधि गर्भधारण से बचने के लिए की एक असरदार विधि है • लैम विधि और स्तनपान के बीच अन्तर समझ सकेंगे • लैम विधि को बच्चों में अन्तर रखने वाली एक असरदार विधि बनाने के लिए जरूरी तीन शर्तों को बता सकेंगे • लैम विधि के लाभ एवं सीमाओं पर चर्चा कर सकेंगे
सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> • फिलपबुक, फिलपचार्ट, मार्कर, व्हाइट बोर्ड • हैन्डआउट (इस सत्र के अन्तिम 3 पेज) – प्रत्येक प्रतिभागी के लिये एक • उन जगहों की सूची जहाँ लैम विधि से संबंधित परामर्श और सेवायें मिल सकती हैं (रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी)
विधि	विचार-विमर्श प्रस्तुतीकरण, समूह कार्य
समय	2 घंटे

गतिविधि 1 – लैम विधि क्या है?

चरण 1

सत्र का परिचय यह कहते हुए करें – इस सत्र में हम लैम विधि पर चर्चा करेंगे। यह विधि स्तनपान पर आधारित विधि है

ये छोटे अंतराल के लिए असरदार गर्भनिरोधक विधि है जो प्राकृतिक रूप से काम करती है। यह केवल उन महिलाओं द्वारा प्रयोग की जा सकती है जिनका हाल ही में प्रसव हुआ हो और वे शिशु को स्तनपान करा रही हों। लैम विधि पूरी तरह से प्राकृतिक है इसलिए इसका शरीर पर कोई दुष्प्रभाव भी नहीं है। लैम विधि के असरदार होने के लिये प्रसव के बाद स्तनपान कराने वाली महिला को तीन शर्तें पूरी करनी जरूरी होती हैं

तो पहले हम चर्चा करते हैं कि लैम विधि के असरदार होने के लिये तीन शर्तें क्या हैं—

लैम विधि को असरदार होने के लिये 3 शर्तें – इसकी तीनों शर्तें एक साथ पूरी होनी चाहिये	
शिशु के जन्म के बाद महिला की माहवारी नहीं शुरू हुई हो	जैसे ही महिला की माहवारी दोबारा शुरू होती है लैम विधि असरदार नहीं रहती है और महिला को गर्भधारण से बचने के लिये किसी और गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग शुरू

	कर देना चाहिये
और	
वह रात-दिन पूरी तरह शिशु को केवल स्तनपान करा रही हो	जब महिला पूरी तरह शिशु को स्तनपान करा रही हो और कोई भी ऊपरी आहार/पेय पदार्थ, यहाँ तक की पानी भी नहीं दे रही हो तो अंडाशय से अंडे का निकलना रुक जाता है। अतः उसको गर्भ नहीं ठहरता है। यदि शिशु को कोई भी अन्य आहार/पेय पदार्थ – रस/अन्य दूध/पानी भी देने लगे तो वह पूरी तरह से स्तनपान नहीं करता है, जिसकी वजह से अंडाशय से अण्डा निकलने लगता है। इससे महिला के गर्भधारण की संभावना बढ़ जाती है और लैम विधि असरदार नहीं रहती है और महिला को गर्भधारण से बचने के लिये किसी और गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग शुरू कर देना चाहिये
और	
शिशु की आयु 6 माह से कम हो	जैसे ही शिशु 6 महीने का हो जाता है उसको पूरक आहार देना चाहिये। जब शिशु को पूरक आहार दिया जाता है तो वह पूरी तरह स्तनपान नहीं करता है जिसकी वजह से अंडाशय से अण्डा निकलने लगता है। इससे लैम विधि असरदार नहीं रहती है और महिला को गर्भधारण से बचने के लिये किसी और गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग शुरू कर देना चाहिये

कृपया याद रखें— अगर इन 3 शर्तों में से कोई भी शर्त पूरी नहीं होती है, तब लैम विधि असरदार नहीं रहती है और पति-पत्नी को किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग करना चाहिये

चरण 2

प्रतिभागियों को एक-एक करके लैम विधि की तीनों शर्तों का चित्र दिखायें और एक-एक शर्त क्या है, जोर से बोलने को कहें

गतिविधि 2 – परिस्थिति विश्लेषण

चरण 1

समूह से पूछें, अगर उन्हें अपने गाँव की ऐसी कोई घटना मालूम हो जब स्तनपान कराते समय महिला गर्भवती हो गई हो। उसके बाद प्रतिभागियों को स्तनपान और लैम विधि में अन्तर समझायें

बतायें – कुछ महिलायें सोचती हैं कि लैम विधि असरदार नहीं है क्योंकि अपने शिशु को स्तनपान कराते समय भी उनको गर्भधारण हो गया था। स्तनपान कराने और लैम विधि का अन्तर समझना आवश्यक है

स्तनपान कराना, शिशु को आहार देने का एक तरीका है, ये एक गर्भनिरोधक विधि नहीं है

लैम, एक गर्भनिरोधक विधि है और महिलायें इसका प्रयोग करने का निर्णय भी ले सकती हैं, लेकिन इसके असरदार होने के लिये तीनों शर्तों का एक साथ पूरा होना आवश्यक है। केवल स्तनपान ही गर्भधारण टालने के लिये पर्याप्त नहीं है

चरण 2

आइये, हम कुछ परिस्थितियों को देखते हैं और ये निर्णय लेते हैं कि जिन महिलाओं का उनमें वर्णन किया गया है, क्या वे लैम विधि को एक गर्भनिरोधक की तरह प्रयोग कर सकती हैं

प्रतिभागियों से कहें – मैं आपको 4 महिलाओं की कहानियाँ पढ़ कर सुनाती हूँ, जिन्होंने लैम विधि का प्रयोग करने का निर्णय लिया। कहानी पर आपस में चर्चा करने के लिये और ये निश्चित करने के लिये कि क्या वे महिलायें परिवार नियोजन के लिये लैम विधि पर भरोसा कर सकती हैं, आपको कुछ समय दिया जायेगा। फिर किसी प्रतिभागी को निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर स्वेच्छा से देना होगा:

- क्या कहानी में माँ गर्भधारण से बचने के लिये लैम विधि पर निर्भर हो सकती है?
- यदि हाँ, तो क्यों और यदि नहीं, तो क्यों नहीं?

पहली कहानी पढ़ें। प्रतिभागियों को कुछ समय कहानी पर चर्चा करने के लिये कहें। फिर 2–3 प्रतिभागियों से उत्तर देने के लिये कहें। पूरे समूह से उनके द्वारा दिये गये उत्तरों पर चर्चा करें

प्रत्येक परिस्थिति के लिये इस प्रक्रिया को दोहरायें

गर्भधारण से बचने के लिये लैम विधि पर कौन भरोसा कर सकते हैं – परिस्थितियाँ
<p>परिस्थिति 1 – सिमरन का एक 3 माह का शिशु है जिसको वह पूरी तरह स्तनपान कराती है। तीन दिन पहले सिमरन को प्रसव के बाद पहली बार माहवारी शुरू हो गई</p> <ul style="list-style-type: none"> • क्या सिमरन गर्भधारण से बचने के लिये लैम विधि पर भविष्य में भी भरोसा कर सकती है? • यदि हाँ, तो क्यों, यदि नहीं तो क्यों नहीं? <p>उत्तर – सिमरन की माहवारी पुनः शुरू हो गई है, अतः अब गर्भधारण से बचने के लिये वह लैम विधि पर भरोसा नहीं कर सकती है</p>
<p>परिस्थिति 2 – मनीषा अपनी बेटी के जन्म के बाद से ही लैम विधि का प्रयोग कर रही है। अब उसकी बेटी साढ़े पाँच महीने की है। मनीषा अपनी बेटी को पूरी तरह से स्तनपान कराती है। प्रसव के बाद से उसको माहवारी भी नहीं हुई है</p> <ul style="list-style-type: none"> • क्या मनीषा गर्भधारण से बचने के लिये लैम विधि पर आगे भी भरोसा कर सकती है? • यदि हाँ, तो क्यों, यदि नहीं तो क्यों नहीं? <p>उत्तर – बेटी के जन्म के बाद से, मनीषा ने सफलतापूर्वक लैम विधि का प्रयोग किया है। लैम विधि का सही प्रकार से प्रयोग करने के लिये तीनों शर्तें भी पूरी होती हैं। लेकिन 2 सप्ताह के अन्दर उसकी बेटी 6 माह की हो जायेगी और मनीषा को उसे पूरक आहार देना शुरू करना होगा। इसलिये तब वह लैम विधि का गर्भनिरोधक की तरह प्रयोग नहीं कर पायेगी। अतः उसको अपने पति से अन्य गर्भनिरोधक विधियों पर चर्चा करनी चाहिये, जिनका प्रयोग वे लैम विधि के असरदार नहीं रहने के बाद करेगें</p>

परिस्थिति 3 – सकीना का एक 5 माह का शिशु है और प्रसव के बाद से उसको अभी तक माहवारी नहीं हुई है। वह प्रतिदिन कुछ घंटों के लिये खेतों में काम करने जाती है और शिशु को अपनी सास के पास छोड़ जाती है। सकीना अपने शिशु को स्तनपान तो कराती है पर जब वह खेतों में काम करने जाती है तो उसकी सास शिशु को ऊपर का दूध/गाय का दूध/पेय पदार्थ देती है

- क्या सकीना गर्भधारण से बचने के लिये लैम विधि पर भरोसा कर सकती है?
- यदि हाँ, तो क्यों, यदि नहीं तो क्यों नहीं?

उत्तर— नहीं, गर्भधारण से बचने के लिए सकीना लैम विधि पर भरोसा नहीं कर सकती। क्योंकि उसके द्वारा स्तनपान के अतिरिक्त, उसकी सास ने शिशु को अन्य पेय पदार्थ देना शुरू कर दिया है। अतः लैम विधि की एक शर्त पूरी नहीं हो रही है। उसको गर्भधारण से बचने के लिये तुरन्त किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग शुरू कर देना चाहिये

परिस्थिति 4 – अनीता का एक 4 माह का शिशु है और प्रसव के बाद से उसकी माहवारी भी शुरू नहीं हुई है। वह अपने शिशु को स्तनपान करा रही है, लेकिन उसका शिशु बीमार हो गया है और उसको कुछ दिन से दवा दी जा रही है। शिशु के बीमार होने के बावजूद भी अनीता उसको पूरी तरह से स्तनपान करा रही है

- क्या अनीता गर्भधारण से बचने के लिये लैम विधि पर भरोसा कर सकती है?
- यदि हाँ, तो क्यों, यदि नहीं तो क्यों नहीं?

उत्तर – हाँ, अनीता लैम विधि पर भरोसा कर सकती है, क्योंकि वह शिशु को बीमार होने के बावजूद भी स्तनपान करा रही है। दवा की खुराकों को पूरक आहार नहीं समझा जाता है और तीनों शर्तें ठीक प्रकार से पूरी हो रही हैं

चरण 3

प्रतिभागियों से पूछें— गर्भधारण से बचने के लिये इन महिलाओं को क्या करना चाहिये? चर्चा करते समय निम्नलिखित बातों को अवश्य शामिल करें:

- इन महिलाओं को ये सुनिश्चित करना चाहिये कि वे लैम विधि के प्रयोग के लिये आवश्यक तीनों शर्तों को पूरा कर रही हैं जिससे कि कोई एक शर्त पूरी होने से रह न जाये, यानी कि,
 - जब शिशु की उम्र 6 माह से अधिक हो जाये, या
 - माँ अपने शिशु को पूरक आहार/पेय पदार्थ देने लगे/पूरी तरह स्तनपान न करा पाये, या
 - माँ की माहवारी पुनः शुरू हो जाये
 महिला/पति-पत्नी को किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग शुरू कर देना चाहिये
- प्रसव के बाद स्तनपान कराने वाली माताओं के लिये बहुत से गर्भनिरोधक विकल्प उपलब्ध हैं और उचित विकल्प चुनने के लिये एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता उनकी सहायता कर सकती है

गतिविधि 3 – लैम विधि के लाभ व सीमायें

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें – परिवार नियोजन की अन्य विधियों के समान ही लैम विधि के भी लाभ व सीमायें हैं। प्रतिभागियों से कहें कि वे लैम विधि के कुछ लाभ और सीमायें बतायें। उनको निम्नलिखित जानकारी भी दें—

लाभ

माँ के लिये :

- जब तक तीनों शर्तें पूरी होती रहेए सुरक्षित और असरदार विधि है
- प्राकृतिक विधि होने के कारण इसका शरीर पर कोई दुष्प्रभाव भी नहीं है
- इसमें किसी प्रकार की आपूर्ति की या कुछ खरीदने की आवश्यकता नहीं होती है और यह माँ द्वारा नियंत्रित होती है
- पति-पत्नी को ये तय करने का पर्याप्त समय मिल जाता है की जब लैम विधि असरदार नहीं रहेगी तब वे कौन से गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग कर सकते हैं

शिशु के लिये:

- शिशु का पोषण स्तर बेहतर होता है क्योंकि यह विधि स्तनपान पर आधारित है
- बाल्यावस्था में होने वाले रोग कम होते हैं
- शिशु के जीवित रहने की संभावनायें बढ़ जाती हैं
- माँ और शिशु के बीच संबंध मजबूत करता है

सीमायें :

- निर्धारित समय पर स्तनपान कराना कठिन हो सकता है (उदाहरण के लिये, यदि माँ को काम के लिये बाहर जाना पड़े, या किसी भी अन्य कारण से जब शिशु को स्तनपान कराने में इतनी देर हो जाये कि लैम विधि असरदार नहीं रह पाये)
- अधिक से अधिक 6 माह तक ही असरदार या तब तक जब 3 शर्तें पूरी हो रही हों
- केवल उन महिलाओं द्वारा ही इसका प्रयोग किया जा सकता है जो प्रसव के बाद शिशु को स्तनपान करा रहीं हों
- यौन रोगों और एच.आई.वी. से बचाव नहीं करता है

चरण 2

प्रतिभागियों से पूछें यदि लैम विधि से संबंधित उनके कोई प्रश्न हो या उन्हें कोई स्पष्टीकरण चाहिये हो

गतिविधि 4 – सह-प्रतिभागी के साथ अभ्यास

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि अब वे अपने सह-प्रतिभागी के साथ जोड़ी बनाकर हैन्डआउट (परचा) की सहायता से लैम के विषय में मुख्य जानकारी देने का बारी-बारी से अभ्यास करेंगे। प्रतिभागियों से

कहें की वे दो-दो की जोड़ियाँ बनायें और उनको 'लैम' का हैन्डआउट दें। उनको हैन्डआउट को पढ़ने के लिये 10 मिनट का समय दें

ये स्पष्ट करें की प्रत्येक जोड़ी बारी-बारी से विषय से संबंधित मुख्य जानकारी अपने साथी को देगी। प्रत्येक प्रतिभागी के पास अभ्यास करने के लिये 10 मिनट का समय होगा, इसलिये वे आपस में जानकारी को बाँट लें (उदाहरणार्थ – एक प्रतिभागी, लैम की 3 शर्तों पर और दूसरा प्रतिभागी उसके लाभ व सीमाओं पर जानकारी दे)

चरण 2

जब प्रतिभागी अभ्यास को पूरा कर लें तो उनसे पूछें की उन्हें जानकारी देने में या हैन्डआउट (परचे) का प्रयोग करने में किसी प्रकार की कठिनाई का अनुभव हुआ हों। प्रतिभागियों के प्रश्नों का उत्तर दें, यदि उन्हें अभ्यास सत्र के समय कठिनाई का अनुभव हुआ है तो उनका मार्गदर्शन करें।

उन महिलाओं को स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें जो लैम विधि पर अधिक जानकारी चाहती हों या लैम की तीनों शर्त पूरी न होने पर वे किस गर्भनिरोधक विधि अपनाने के लिए जानकारी चाहती हों

लैम विधि – मुख्य जानकारी
(प्रतिभागियों को स्वास्थ्य पर चर्चा करने में मदद के लिए यह परचा दें)

शैक्षिक सत्र के लिये तैयारी

- नीचे दिये गये मुख्य बिंदुओं पर चर्चा करें

चर्चा करते समय यदि आप ठीक समझें तो निम्नलिखित प्रश्न पूछ सकती हैं :

1. क्या आपने प्रसव के बाद, स्तनपान कराती महिलाओं द्वारा, अनचाहे गर्भधारण से बचने के लिये गर्भनिरोधक लैम विधि के प्रयोग के बारे में सुना है?
2. लैम विधि के लाभ एवं सीमायें क्या हैं?

<ul style="list-style-type: none"> • लैम विधि क्या है? 	<p>यह प्रसव के बाद स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिये अत्यधिक असरदार गर्भनिरोधक विधि है यह विधि प्राकृतिक तरीके से स्तनपान कराती महिलाओं के अंडाशय से अंडे का निकलना रोकती है लैम विधि के असरदार होने के लिये तीन जरूरी शर्तें हैं:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. शिशु के जन्म के बाद महिला को माहवारी न शुरू हुई हो 2. वह रात दिन पूरी तरह शिशु को स्तनपान करा रही हो 3. शिशु की आयु 6 माह से कम हो
<ul style="list-style-type: none"> • परिवार नियोजन के लिए लैम विधि 	<p>गर्भावस्थाओं में अंतर रखने के लिये</p> <ul style="list-style-type: none"> - प्रसव के बाद छः माह तक प्रयोग की जा सकती है या जब तक तीनों शर्तें पूरी होती रहें <p>परिवार को सीमित करने के लिये</p> <ul style="list-style-type: none"> • इसका प्रयोग परिवार को सीमित करने के लिये नहीं किया जा सकता है क्योंकि यह प्रसव के बाद सीमित समय के लिये ही असरदार होती है
<ul style="list-style-type: none"> • लैम विधि के लाभ 	<p>माँ के लिये –</p> <ul style="list-style-type: none"> • यह जब तक तीनों शर्तें पूरी होती रहे सुरक्षित और असरदार गर्भनिरोधक विधि है • प्राकृतिक विधि होने के कारण इसका शरीर पर कोई दुष्प्रभाव भी नहीं है • इसमें किसी प्रकार की आपूर्ति की या प्रयोग के समय कुछ खरीदने की आवश्यकता नहीं होती • पति-पत्नी को ये तय करने का समय मिल जाता है की जब लैम विधि असरदार नहीं रहेगी तब वे कौन से गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग कर सकते हैं

	<p>शिशु के लिये :</p> <ul style="list-style-type: none"> • शिशु का पोषण स्तर बेहतर होता है क्योंकि इस विधि में स्तनपान को प्रोत्साहित किया जाता है • बाल्यावस्था में होने वाले रोग कम होते हैं • शिशु के जीवित रहने की संभावनायें बढ़ जाती हैं • माँ और शिशु के बीच संबंध मजबूत होते हैं
<ul style="list-style-type: none"> • लैम विधि की सीमायें 	<ul style="list-style-type: none"> • केवल उन महिलाओं द्वारा ही इसका प्रयोग किया जा सकता है जो प्रसव के बाद शिशु को स्तनपान करा रहीं हों • तब तक ही असरदार होती है जब तक तीनों शर्तें पूरी हों • यौन रोगों और एच.आई.वी. से बचाव नहीं होता है
<ul style="list-style-type: none"> • पति-पत्नी के साथ लैम विधि पर चर्चा करना 	<ul style="list-style-type: none"> • इस बात पर जोर दें कि यह प्रसव के तुरन्त बाद से, एक सीमित समय के लिये ही प्रयोग की जाने वाली परिवार नियोजन की विधि है • लैम विधि कि शर्तें पूरी न होने पर वे किस गर्भनिरोधक विधि को अपना सकते हैं, इस पर सोच-विचार करें • महिलाओं को प्रोत्साहित करें कि वे अपने पति को भी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास लेकर जायें
<ul style="list-style-type: none"> • लैम विधि – कुछ आवश्यक बातें 	<ul style="list-style-type: none"> • शिशु को दिन-रात स्तनपान कराया जाये • शिशु को शुरू के 6 माह तक कोई भी ऊपरी आहार या पेय पदार्थ, यहाँ तक की पानी भी नहीं दिया जाये। शिशु को केवल स्तनपान कराया जाये • माँ या शिशु या दोनों के बीमार होने पर भी स्तनपान बन्द नहीं करना चाहिये • जब लैम विधि की एक भी शर्त टूट जाये तो महिला को गर्भधारण से बचने के लिये तुरन्त अपनी पसंद के अनुसार एक गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग शुरू कर देना चाहिये • चूंकि लैम विधि प्रयोगकर्ता पर निर्भर करती है, यह तभी असरदार होती है जब इसका प्रयोग लगातार और सही तरीके से किया जाये • छः माह के बाद भी शिशु के लिये स्तनपान करना अच्छा है और इसको जारी रखना चाहिये। लेकिन छः माह के बाद केवल स्तनपान कराने से ही गर्भधारण से बचाव नहीं होगा
<ul style="list-style-type: none"> • लैम विधि पर अधिक जानकारी कहाँ से मिल 	<ul style="list-style-type: none"> • रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी से एस.एच.जी./जे.एल.जी सदस्यों को यह बतायें कि वे अपने गांव या पास के

सकती है?	किस गांव से लैम विधि और लैम विधि के असरदार नहीं रहने पर गर्भधारण से बचने के लिये अन्य गर्भनिरोधक विधियों पर जानकारी प्राप्त कर सकते हैं
विभिन्न लोग – विभिन्न लक्ष्य	<p>4th उन्हें याद दिलायें कि अलग-अलग लोगों के परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्य भी अलग-अलग होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि लैम विधि सभी के लिये गर्भधारण से बचने के लिए एक अच्छा विकल्प हो</p> <p>5th जिन महिलाओं का प्रसव नहीं हुआ हो या जो स्तनपान नहीं करा रही हों</p> <p>6th कुछ महिलायें लैम विधि के लिये आवश्यक सभी 3 शर्तों को पूरा न कर पाती हों</p> <p>7th कुछ पति-पत्नी परिवार को सीमित करने की इच्छा रख सकते हैं</p>
प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं	<p>8th दो बच्चों के बीच अंतर रखने के लिये परिवार नियोजन की अन्य विधियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> - कंडोम - गर्भनिरोधक गोलियाँ - माला चक्र विधि - गर्भनिरोधक इंजेक्शन - कॉपर-टी <p>• परिवार को सीमित करने के लिये विधियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> - महिला नसबंदी - पुरुष नसबंदी <p>9th उन्हें पुनः बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें लैम या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है</p>

सत्र 6 माला चक्र विधि

उद्देश्य	सत्र के अन्त तक प्रतिभागी, निम्नलिखित जानकारी दे सकेंगे: <ul style="list-style-type: none"> • माला चक्र विधि क्या है? • माला चक्र का प्रयोग कैसे करना है? • माला चक्र विधि के लाभ और सीमायें क्या हैं?
सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> • फिलपचार्ट, मार्कर, व्हाइट बोर्ड • माला चक्र (प्रत्येक प्रतिभागी के लिये एक) • फिल्पबुक, हैन्डआउट (परचा, इस सत्र के अन्तिम 3 पेज) – प्रत्येक प्रतिभागी के लिये एक • उन जगहों की सूची जहां माला चक्र और इस विधि पर अधिक जानकारी मिल सके (रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी)
विधि	विचार-विमर्श, प्रस्तुतीकरण, समूह कार्य
समय	2 घंटे

गतिविधि 1 – माला चक्र विधि क्या है ?

चरण 1

प्रतिभागियों का स्वागत करें और निम्नलिखित बातें कहते हुए सत्र प्रारम्भ करें – आज हम लोग माला चक्र विधि के बारे में सीखेंगे। इस विधि से महिलायें, अपने मासिक चक्र के उन दिनों की पहचान कर सकती हैं जब गर्भधारण संभव होता है (इन दिनों को उपजाऊ दिन भी कहा जाता है)। पति-पत्नी द्वारा सभी गर्भधारण वाले दिनों में संयम रखकर या कंडोम का प्रयोग करके अनचाहे गर्भधारण से बचाव किया जा सकता है। माला चक्र विधि का सही तरह से प्रयोग करने के लिये महिला/ पति पत्नी विभिन्न रंगों के मोतियों वाली माला का प्रयोग करते हैं, इस माला को 'माला चक्र' कहते हैं

चरण 2

प्रतिभागियों को बतायें – अब हम लोग माला चक्र विधि एवं माला चक्र के बारे में चर्चा करेंगे। निम्नलिखित जानकारी प्रतिभागियों को दें। चित्रों और वास्तविक माला चक्र का प्रयोग करते हुये और अलग-अलग रंग के मोतियों की ओर प्रतिभागियों का ध्यान आकर्षित करते हुये समझायें। यह भी समझायें की कौन माला चक्र विधि का प्रयोग कर सकता है और कौन नहीं

माला चक्र विधि वैज्ञानिक रूप से जाँची आधुनिक गर्भनिरोधक विधि है जिसके द्वारा एक महिला अपने मासिक चक्र के उन दिनों की पहचान कर सकती है जब उसके गर्भधारण की संभावना अधिक होती है

माला चक्र विधि का प्रयोग कौन कर सकता है?

माला चक्र विधि उन महिलाओं के लिये उपयुक्त है:

- माला चक्र विधि का प्रयोग वे महिलायें कर सकती हैं जिनकी माहवारी एक महीने के अन्तर पर आती है। (वे महिलायें जिनकी दो माहवारी के बीच लगभग एक महीना का अन्तर रहता है)
- माला चक्र विधि उन पति-पत्नी के लिये उपयुक्त है जो उपजाऊ दिनों में संयम रख सकते हों या कंडोम का प्रयोग कर सकते हैं

माला चक्र विधि का प्रयोग कौन नहीं कर सकता है?

कुछ महिलायें जो विशेष परिस्थितियों में होती हैं, वे माला चक्र विधि का प्रयोग नहीं कर सकती हैं

जैसे वे महिलायें –

- जिनकी माहवारी न आती हो या माहवारी अनियमित होती है
- जिनका हाल में ही प्रसव हुआ हो और/या स्तनपान करा रही हों
- जिनका हाल में ही गर्भपात हुआ हो
- जिन्होंने हाल में ही इंजेक्शन या गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग किया हो
- वह पति-पत्नी जो असुरक्षित दिनों में कंडोम के प्रयोग के लिए या संयम रखने के लिए सहमत नहीं हो

माला चक्र विधि का प्रयोग माला चक्र के साथ कैसे किया जाता है?

- माला चक्र रंग बिरंगे मोतियों की माला है। इसमें एक काले रंग का बैंड होता है जो प्रतिदिन एक मोती आगे बढ़ाया जाता है, तीर का निशान काले बैंड को आगे बढ़ाने की दिशा बताता है
- अपनी माहवारी के पहले दिन महिला काले बैंड को लाल मोती पर चढ़ाती है और उस तारीख पर कैलेंडर पर गोला बनाती है (कैलेंडर माला चक्र के पैकेट में दिया जाता है)
- हर दिन, तीर की दिशा में काले बैंड को अगले मोती पर चढ़ाती है। उन दिनों भी जब माहवारी चल रही हो
- माला चक्र के भूरे मोती वे दिन बताते हैं, जब गर्भधारण की संभावना सबसे कम होती है। इसलिये जब काला बैंड भूरे मोतियों पर रहता है, तब पति पत्नी बिना कंडोम के संभोग कर सकते हैं
- सभी सफेद मोती वे दिन बताते हैं जब गर्भधारण की संभावना सबसे अधिक होती है। जब काला बैंड सफेद मोतियों पर रहता है, तब पति-पत्नी को गर्भधारण से बचने के लिये कंडोम का प्रयोग करना चाहिये या संयम रखना चाहिये
- माला चक्र विधि का प्रयोग जारी रखने के लिये गाढ़े भूरे मोती और आखिरे भूरे मोती के बीच महिला की अगली माहवारी शुरू हो जानी चाहिये
- जिस दिन उसकी अगली माहवारी शुरू होने पर बचे हुये भूरे मोतियों को छोड़ दें और काले बैंड को पुनः लाल मोती पर चढ़ायें

आवश्यक जानकारी –

- यदि महिला की माहवारी माला चक्र के गाढ़े भूरे रंग के मोती से पहले आ जाये तो और यदि आखिरी भूरे रंग के मोती के बाद भी नहीं आये तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलकर किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि को अपनायें। इन परिस्थितियों में माला चक्र विधि अनचाहे गर्भधारण को रोकने में सफल नहीं होगी
- यदि पति-पत्नी सफेद मोती वाले दिनों में बिना कण्डोम का प्रयोग किये संभोग करते हैं तब उन्हें स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलकर आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों पर जानकारी लेनी चाहिये

चरण 3

प्रतिभागियों से पूछें यदि उन्हें माला चक्र विधि से संबंधित कोई प्रश्न पूछना हो। उनके प्रश्नों का उत्तर देकर अगली गतिविधि प्रारम्भ करें

गतिविधि 2 – माला चक्र विधि के लाभ एवं सीमायें

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें की किसी भी विधि के जैसे माला चक्र विधि के भी अपने लाभ एवं सीमायें होती हैं। प्रतिभागियों से पूछें कि उनके अनुसार माला चक्र विधि के क्या लाभ अथवा सीमायें हैं प्रतिभागियों द्वारा दी गयी जानकारी में निम्नलिखित जानकारी जोड़ें –

लाभ

- वैज्ञानिक रूप से जाँची हुई, आधुनिक विधि है
- इस विधि का शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है
- महिलाओं के गर्भधारण करने की क्षमता को प्रभावित नहीं करती है
- सही तरीके से प्रयोग करने पर बहुत असरदार है
- शुरु करने के लिये किसी चिकित्सीय जाँच की आवश्यकता नहीं पड़ती
- एक ही बार खरीदना पड़ता है (पुनः आपूर्ति की आवश्यकता नहीं पड़ती है)

सीमायें

- जिन महिलाओं का मासिक चक्र अनियमित होता है वह माला चक्र विधि का प्रयोग नहीं कर सकती हैं
- गर्भधारण वाले दिनों में गर्भधारण से बचाव के लिए पति और पत्नी दोनों की सहमती आवश्यक होती है कि वे कंडोम का प्रयोग करेंगे या संयम रखेंगे
- सभी महिलाओं के लिये उपयुक्त विधि नहीं (विशेष परिस्थितियों में महिलायें इसका प्रयोग नहीं कर सकती , जैसे कि स्तनपान कराती महिलाएं, गर्भनिरोधक गोली का प्रयोग करने वाली)
- इससे यौन रोगों व एच.आई.वी. से बचाव नहीं होता है

गतिविधि 4 – सह-प्रतिभागी के साथ अभ्यास

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि अब वे अपने सह-प्रतिभागी के साथ जोड़ी बनाकर हैन्डआउट (परचे) की सहायता से माला चक्र विधि के विषय में मुख्य जानकारी देने का बारी-बारी से अभ्यास करेंगे

चरण 2

प्रतिभागियों से कहें की वे दो-दो की जोड़ियाँ बनायें और उनको 'माला चक्र विधि' का हैन्डआउट दें। उनको हैन्डआउट को पढ़ने के लिये 10 मिनट का समय दें

ये स्पष्ट करें की प्रत्येक जोड़ी बारी-बारी से विषय से संबंधित मुख्य जानकारी अपने साथी को देगी। प्रत्येक प्रतिभागी के पास अभ्यास करने के लिये 10 मिनट का समय होगा, इसलिये वे आपस में जानकारी को बाँट लें (उदाहरण के लिए— एक प्रतिभागी, माला चक्र को कौन और कैसे प्रयोग कर सकता है और दूसरा माला चक्र विधि के प्रयोग के लाभ और सीमाओं पर जानकारी दे)

चरण 3

जब प्रतिभागी अभ्यास को पूरा कर लें तो उनसे पूछें की उन्हें जानकारी देने में या हैन्डआउट का प्रयोग करने में किसी प्रकार की कठिनाई का अनुभव हुआ हों। प्रतिभागियों के प्रश्नों का उत्तर दें, यदि उन्हें अभ्यास सत्र के दौरान कठिनाई का अनुभव हुआ है तो उनका मार्गदर्शन करें

इस बात पर जोर दें कि उन्हें पुरुषों/महिलाओं/ पति-पत्नी को रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी के अनुसार स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास, माला चक्र विधि एवं अन्य गर्भनिरोधक विधियों के प्रयोग पर जानकारी प्राप्त करने के लिये परामर्श के लिए भेजना होगा

माला चक्र विधि – मुख्य जानकारी
(प्रतिभागियों को स्वास्थ्य पर चर्चा करने में मदद के लिए यह परचा दें)

शैक्षिक सत्र के लिये तैयारी

- नीचे दिये गये मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा करें
- जानकारी देने के लिये माला चक्र और चित्रों का प्रयोग करें और चर्चा करें कि माला चक्र विधि के प्रयोग से गर्भधारण से कैसे बचा जा सकता है

महिलाओं के साथ चर्चा करते समय जहाँ उचित हो वहाँ निम्नलिखित प्रश्न पूछें –

- क्या आपने माला चक्र विधि के बारे में सुना है?
- उपजाऊ दिनों के समय अनचाहे गर्भधारण से कैसे बचा जा सकता है?

<p>माला चक्र विधि एवं माला चक्र क्या है?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • यह एक सरल और असरदार गर्भनिरोधक विधि है जो महिला के मासिक चक्र पर आधारित है • यह महिला के मासिक चक्र के उन दिनों की पहचान करने में मदद करती है जब उसके गर्भधारण करने की संभावना सबसे अधिक होती है • गर्भधारण से बचने के लिए उपजाऊ दिनों में पति-पत्नी या तो कंडोम का प्रयोग करें या फिर संयम रखें • माला चक्र रंगीन मोतियों की माला है जो माला चक्र विधि का प्रयोग करने में सहायता करती है
<ul style="list-style-type: none"> • माला चक्र विधि का कौन प्रयोग कर सकता है? 	<p>माला चक्र विधि उन महिलाओं के लिये उपयुक्त विधि है –</p> <ul style="list-style-type: none"> • जिनकी माहवारी एक महीने के अन्तर पर आती है (वह महिलायें जिनकी दो माहवारी के बीच लगभग एक महीने का अन्तर रहता है) • जो पति-पत्नी उपजाऊ दिनों में संयम रखने या कंडोम के प्रयोग के लिये सहमत हो
<p>माला चक्र को कैसे प्रयोग करें?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • महिला माला चक्र का प्रयोग अपने उपजाऊ दिनों को पहचानने और मासिक चक्र की अवधि का पता लगाने के लिये करती है • माला चक्र रंग बिरंगे मोतियों की माला है। इसमें एक काले रंग का बैंड होता है जो प्रतिदिन एक मोती से दूसरे मोती पर, तीर के निशान की दिशा में आगे बढ़ाया जाता है • अपनी माहवारी के पहले दिन महिला काले बैंड को लाल मोती की दिशा में बढ़ाती है और उस तारीख पर कैलेंडर पर गोला बनाती है (कैलेंडर माला चक्र के पैकेट में दिया जाता है) • प्रतिदिन, तीर की दिशा में काले बैंड को अगले मोती की ओर बढ़ाती है • माला चक्र में भूरे रंग के मोती उन दिनों को बताते हैं, जब गर्भधारण की संभावना सबसे कम होती है। इसलिये जब काला बैंड भूरे रंग वाले मोतियों पर होता है, तब एक दम्पति बिना कंडोम के संभोग कर सकता है

	<ul style="list-style-type: none"> • सभी सफेद मोती उन दिनों को बताते हैं जब गर्भधारण की संभावना सबसे अधिक होती है। जब काला बैंड सफेद रंग वाले मोतियों पर होता है, तब पति-पत्नी को गर्भधारण से बचाव के लिये कंडोम का प्रयोग या संयम रखना चाहिये • माला चक्र विधि का प्रयोग जारी रखने के लिये गाढ़े भूरे मोती और आखिरे भूरे मोती के बीच महिला की अगली माहवारी शुरु हो जानी चाहिये • अगली माहवारी प्रारम्भ होने पर बचे हुये भूरे मोतियों को छोड़ दें और काले बैंड को पुनः लाल मोती पर चढ़ायें <p>आवश्यक जानकारी –</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि माहवारी काला बैंड मालाचक्र के गाढ़े भूरे रंग के मोती से पहले आ जाये और यदि आखिरी भूरे रंग के मोती के बाद में हो तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलकर किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि को अपनायें • यदि पति पत्नी सफेद मोती वाले दिनों में बिना कण्डोम संभोग करते हैं तब उन्हें स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलकर आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों पर जानकारी लेनी चाहिये
परिवार नियोजन हेतु माला चक्र विधि	<p>गर्भधारण में अंतराल रखने के लिये –</p> <ul style="list-style-type: none"> • यदि सही तरीके से और लगातार प्रयोग किया जाये तो माला चक्र विधि से पहले गर्भधारण को टाला जा सकता है या दो गर्भधारण के बीच में अन्तर रखा जा सकता है • यह विधि उनके लिये उचित नहीं है जो गर्भधारण को सीमित करना चाहते हों
लाभ	<ul style="list-style-type: none"> • इस विधि के प्रयोग से कोई दुष्प्रभाव नहीं होता और न ही स्वास्थ्य पर कोई बुरा असर होता है • सही तरीके से प्रयोग करने पर असरदार है • एक ही बार खरीदना पड़ता है (पुनः आपूर्ति की आवश्यकता नहीं पड़ती है) • शुरु करने के लिये किसी चिकित्सीय जाँच की आवश्यकता नहीं पड़ती • प्रयोग करने में पति की भी भागीदारी होती है और पति-पत्नी के आपसी संबंध बेहतर होते हैं
सीमायें	<ul style="list-style-type: none"> • जिन महिलाओं का मासिक चक्र अनियमित होता है एवं कुछ अन्य विशेष परिस्थितियों में जैसे स्तनपान कराती महिलाएं माला चक्र विधि का प्रयोग नहीं कर सकती है या उन्हें इस विधि के प्रयोग के लिए कुछ समय पड़ता है • गर्भधारण वाले दिनों में गर्भधारण से बचाव के लिए पति और पत्नी दोनों की सहमती आवश्यक होती है • इससे यौन रोगों व एच.आई.वी. से बचाव नहीं होता है
पति/पत्नी से माला चक्र	<ul style="list-style-type: none"> • पति-पत्नी को आपस में चर्चा कर के उपजाऊ दिनों के दौरान

<p>विधि पर चर्चा करना</p>	<p>संयम रखने या कंडोम का प्रयोग करने के लिये आम सहमती बनानी होगी</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रयोग में सरल यदि पति सहयोग दे : <ul style="list-style-type: none"> ● यदि नहीं तो किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि के बारे में सोचें ● यदि हाँ, तो नियमित रूप से तब तक प्रयोग करें जब तक आप अगला गर्भधारण न करना चाहें ● महिलाओं को प्रोत्साहित करें कि वह अपने पति को भी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास लेकर जायें
<ul style="list-style-type: none"> ● माला चक्र के बारे में जानकारी कहाँ से प्राप्त करें 	<ul style="list-style-type: none"> ● रेफरल रिसॉस डायरेक्टरी से एस.एच.जी./जे.एल.जी सदस्यों को यह बतायें कि वे अपने गांव या पास के किस गांव से माला चक्र विधि पर और माला चक्र की आपूर्ति और मूल्य से संबंधित जानकारी प्राप्त कर सकते हैं
<ul style="list-style-type: none"> ● विभिन्न लोग विभिन्न लक्ष्य 	<p>^{10v} उनको याद दिलायें कि विभिन्न लोगों के लक्ष्य भी भिन्न होते हैं इसलिये हो सकता है कि माला चक्र विधि सबके लिये एक उचित विकल्प न हो</p> <p>^{11v} कुछ महिलाओं की माहवारी नियमित नहीं होती हैं या कुछ पति पत्नी उपजाऊ दिनों में संयम रखने के लिये या कण्डोम के प्रयोग के लिए सहमत नहीं होते</p> <p>12. जो पति पत्नी परिवार को सीमित करना चाहते हैं उनके लिये उचित होगा कि वे ऐसे गर्भनिरोधक विधियों का प्रयोग करें जो प्रयोगकर्ता पर निर्भर नहीं करती हों</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं 	<p>13. गर्भधारण टालने / बच्चों में अन्तर रखने के लिये परिवार नियोजन की अन्य विधियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> - कंडोम - गर्भनिरोधक गोलियाँ - लैम विधि - कॉपर-टी - गर्भनिरोधक इंजेक्शन <ul style="list-style-type: none"> ● परिवार को सीमित करने के लिये विधियाँ <ul style="list-style-type: none"> - महिला नसबंदी - पुरुष नसबंदी ● उन्हें पुनः बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें माला चक्र विधि या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे अधिक जानकारी मिल सकती है

सत्र 7

गर्भनिरोधक गोलियाँ

उद्देश्य	सत्र के अंत तक, प्रतिभागी निम्नलिखित जानकारी दे सकेंगे— <ul style="list-style-type: none"> • गर्भनिरोधक गोलियाँ क्या हैं और वे किस प्रकार गर्भावस्था से बचाव करती हैं? • गर्भनिरोधक गोलियाँ गर्भधारण से बचाने में कितनी असरदार है और अन्य विशेषतायें • गर्भनिरोधक गोलियों से संबंधित आम गलत धारणायें • उन जगह की जानकारी जहां गोलियों से संबंधित परामर्श और सेवार्यें मिल सकती हैं
सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> • फिलपचार्ट, मार्कर, व्हाइट बोर्ड • चेतना एपरन (स्त्री प्रजनन अंग), माला एन का पैकेट • फिलपबुक, हैन्डआउट (परचा) (इस सत्र के आखिरी 2 पृष्ठ)—प्रत्येक प्रतिभागी के लिये एक • उन जगहों की सूची जहां गोलियों से संबंधित परामर्श और सेवार्यें मिल सकती हैं
विधि	विचार-विमर्श प्रस्तुतीकरण, समूह कार्य
समय	2 घंटे

गतिविधि 1 – खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियाँ क्या हैं?

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि इस सत्र में हम खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे

प्रतिभागियों से पूछें:

- खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियाँ क्या हैं?
- वे किस प्रकार गर्भधारण से बचाव करती हैं?
- उनको किस प्रकार खाना चाहिये?
- गोलियों का प्रयोग कौन कर सकता है कौन नहीं?

चरण 2

निम्नलिखित जानकारी की सहायता से प्रतिभागियों को समझायें – खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियाँ क्या हैं? और कैसे काम करती हैं? गोलियों का प्रयोग कौन कर सकता है? कौन नहीं।

ये जानकारी देते समय चित्रों और गोलियों के पैकेट को भी दिखायें। गोलियों द्वारा किस प्रकार गर्भ ठहरने से बचाव होता है, यह समझाते समय चेतना एपरन का प्रयोग करें

खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियाँ क्या हैं? और ये किस प्रकार गर्भ धारण से बचाती हैं?

- खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियों में हार्मोन होते हैं जो की महिलाओं के शरीर में मौजूद हार्मोन के समान ही होते हैं
- एक पैकेट में 28 गोलियाँ होती हैं—21 सफेद गोलियाँ और 7 रंगीन (लाल या कथई) गोलियाँ
- गोलियाँ अंडाशय से अंडे का निकलना रोकती हैं। ये शुक्राणुओं का अंडे से मिलना रोककर गर्भधारण नहीं होने देती हैं (चेतना एपरन पर दिखायें)
- गोलियों को लम्बे समय तक बिना किसी प्रतिकूल प्रभाव के प्रयोग किया जा सकता है, और इनको बन्द करने के बाद प्रजनन क्षमता तुरंत वापस आ जाती है

प्रभावशीलता

- गर्भनिरोधक गोलियाँ गर्भधारण से बचाव करने में कितनी असरदार होंगी यह उपयोगकर्ता पर निर्भर करती है। जब इनका प्रयोग सही तरीके से किया जाता है तो ये बहुत असरदार होती हैं। अगर 100 महिलायें एक वर्ष तक गर्भनिरोधक गोलियाँ लेती हैं, तो संभवतः एक महिला ही गर्भवती होगी

गोलियाँ किस प्रकार ली जाती हैं?

- महिला अपने माहवारी के पहले दिन से लेकर पांचवे दिन तक के बीच किसी भी दिन से गोली लेना शुरू कर सकती है
- जिस दिशा में तीर बना है वहां से उसको प्रतिदिन एक गोली लेनी होगी जब तक की पैकेट खत्म न हो जाये। (गोलियों को लेने के लिये किस प्रकार पैकेट पर बने निर्देशों का पालन करना है, यह दर्शाये)
- पहला पैकेट खत्म होते ही अगले ही दिन से महिला को नया पैकेट शुरू करना होगा, और जब तक वह बच्चा न चाहे उसे एक गोली प्रतिदिन लेनी होगी

सही तरीके से प्रयोग करने के लिये उपयोगकर्ता के लिये कुछ सरल निर्देश:

- गोली को प्रतिदिन एक निश्चित समय पर दिन या रात में लें जिससे गोली लेना याद रह सके
- अगर कोई महिला किसी एक दिन गोली लेना भूल जाती है तब अगले दिन जैसे ही उसको याद आये वह गोली ले-लें और अगली गोली निर्धारित समय पर ले
- अगर वह 2 या अधिक गोली लेना भूल जाती है तो ऐसे में पति-पत्नी को अगले 7 दिनों तक कंडोम का प्रयोग करना चाहिये। वह अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलकर सलाह भी ले सकती है

गोलियों का प्रयोग कौन कर सकता है कौन नहीं ?

हालांकि गोलियाँ अधिकतर महिलाओं द्वारा, किसी भी उम्र की, कितने भी बच्चे हों, सुरक्षित रूप से प्रयोग की जा सकती हैं, लेकिन, ऐसी कुछ स्थितियां हैं जिनमें गोलियों का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिये :

- उच्च रक्तचाप
- हृदय से संबंधित समस्यायें
- महिलायें जिनकी उम्र 35 वर्ष से अधिक हो और जो धूम्रपान करती हों
- मधुमेह/शुगर की बीमारी हो
- आधे सिर का दर्द/मिरगी

एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ये निश्चित कर सकता/सकती है की कोई महिला गोलियाँ प्रयोग कर सकती है की नहीं। इसलिये अगर कोई महिला गर्भनिरोधक गोलियाँ प्रयोग करना चाहती है तो उसे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें

सामान्य दुष्प्रभाव

- जो महिला गर्भनिरोधक गोली प्रयोग करती है तो हो सकता है उनको शुरू के दिनों में निम्नलिखित दुष्प्रभाव महसूस हो—मितली, हल्का सिरदर्द, स्तनों में कोमलता, मासिक चक्र के बीच में खून के धब्बे जाना, अनियमित रक्तस्राव, मूड में बदलाव
- ये दुष्प्रभाव किसी गंभीर समस्या के लक्षण नहीं हैं। ये धीरे-धीरे कम होते जाते हैं या गोली के प्रयोग के तीन महीने के अन्दर ठीक हो जाते हैं
- यह भी हो सकता है कि बहुत सी महिलाओं को ऐसे कोई दुष्प्रभाव महसूस ही नहीं हों

चरण 3

प्रतिभागियों से गर्भनिरोधक गोलियों के कुछ नाम बताने को कहें और निजी स्वास्थ्य केंद्रों/दवा की दुकानों पर एक पैकेट की कीमत भी बताने को कहें

प्रतिभागियों को बतायें – माला-एन और माला-डी नाम की खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियाँ सभी सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों पर निःशुल्क मिलती हैं। अन्य प्रकार की गोलियाँ निजी स्वास्थ्य केंद्रों से या दवा की दुकानों से खरीदी जा सकती हैं

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा ये निश्चित किया जा सकता है की कोई महिला गोली ले सकती है या नहीं। इसलिये अगर कोई महिला गर्भनिरोधक गोली लेना चाहे तो उसको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श हेतु भेजना चाहिये

गतिविधि 2 – खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियों के लाभ एवं सीमायें

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें – किसी अन्य विधि के समान ही, खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियों के भी लाभ एवं सीमायें हैं। प्रतिभागियों से गोलियों के कुछ लाभ और सीमायें बताने के लिये कहें और निम्नलिखित बिन्दुओं को जोड़ें

लाभ

- अगर सही तरीके से प्रयोग की जायें तो बहुत असरदार होती हैं
- अधिकतर महिलाओं के लिये सुरक्षित
- इनका प्रयोग शुरू करना और बन्द करना आसान है
- अगर कोई महिला गर्भधारण करना चाहती है तो गोलियों का सेवन बन्द करने के बाद प्रजनन क्षमता तुरंत वापस आ जाती है
- माहवारी को नियमित, हल्का करती है और माहवारी के समय दर्द भी कम होता है
- खून की कमी से बचाव करती है
- कुछ प्रकार के कैंसर से बचाव होता है
- पति के सहयोग की आवश्यकता नहीं होती है और इसके प्रयोग के लिए महिला को किसी पर निर्भर नहीं होना पड़ता है

सीमायें

- प्रतिदिन एक गोली लेनी होती है इसलिए महिला को इसका सेवन करना याद रखना पड़ता है
- जिन महिलाओं को कुछ विशेष स्वास्थ्य समस्याएँ होती हैं वे ये गोलियाँ नहीं ले सकती हैं
- कुछ महिलाओं को, विशेषतौर पर गर्भनिरोधक गोली लेने के बाद शुरू के कुछ महीनों में कुछ दुष्प्रभाव महसूस हो सकते हैं
- वह महिलाएं इनका प्रयोग नहीं कर सकती हैं जो बच्चे को स्तनपान करा रही हैं
- यौन रोगों और एच.आई.वी. से बचाव नहीं करती हैं
- पुनः आपूर्ति की आवश्यकता होती है (हर महीने नया पैकेट चाहिए)

गतिविधि 3 – गर्भनिरोधक गोलियों से संबंधित कुछ तथ्य

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछें – महिलाओं में गोलियों से संबंधित क्या कोई डर या गलत धारणाएँ हैं? प्रतिभागियों को आवश्यक तथ्यों के बारे में बतायें जिससे वे अपने समुदाय में फैली गलत धारणाओं को संबोधित कर सकें। निम्नलिखित तथ्यों को भी शामिल करें:

- गर्भनिरोधक गोलियों से कैंसर नहीं होता है। गोलियाँ तो महिलाओं में गर्भाशय की अंदरूनी परत और अंडाशय के कैंसर से बचाव करती हैं
- इनके प्रयोग से गर्भपात नहीं होता है। वे गर्भधारण से इस प्रकार बचाती हैं – अंडे का अंडाशय से निकलना रोकती हैं और शुक्राणु को अंडे से मिलने नहीं देती हैं, अतः गर्भधारण नहीं हो पाता है
- इनके प्रयोग से महिला को बांझपन नहीं होता है। गोलियाँ लेना बन्द करने के बाद शीघ्र ही वह गर्भवती हो सकती है। इसीलिये कुछ महिलायें, जब एक साथ कई गोलियाँ लेना भूल जाती हैं, तो गर्भवती हो सकती हैं
- गोलियाँ महिलाओं के शरीर में जमा नहीं होती हैं और न ही उनको गोलियाँ लेना बीच-बीच में रोकना चाहिये। इनका असर शरीर में पूरी तरह समाप्त होने में 24 घंटे लगते हैं, इसलिये अगली गोली को समय पर लेना बहुत जरूरी है, नहीं तो महिला गर्भवती हो सकती है

गतिविधि 4 – सह-प्रतिभागी के साथ अभ्यास

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि अब वे अपने सह-प्रतिभागी के साथ जोड़ी बनाकर गर्भनिरोधक गोलियों के विषय में मुख्य जानकारी देने का बारी-बारी से अभ्यास करेंगे

प्रतिभागियों से कहें की वे दो-दो की जोड़ियाँ बनायें और उनको 'खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियों' का हैन्डआउट दें। उनको हैन्डआउट को पढ़ने के लिये 10 मिनट का समय दें

चरण 2

ये स्पष्ट करें की प्रत्येक जोड़ी बारी-बारी से विषय से संबंधित मुख्य जानकारी अपने साथी को देगी। प्रत्येक प्रतिभागी के पास अभ्यास करने के लिये 10 मिनट का समय होगा, इसलिये ये आपस में जानकारी को विभाजित कर लें (उदाहरणार्थ – एक प्रतिभागी, गोलियाँ क्या हैं, कैसे काम करती हैं, कितना असरदार हैं, कैसे लेनी चाहिये, गोलियों का प्रयोग कौन कर सकता है कौन नहीं, पर जानकारी दे और दूसरा प्रतिभागी गोलियाँ के लाभ और सीमायें, सामान्य दुष्प्रभाव और तथ्यों पर जानकारी दे)

चरण 3

जब प्रतिभागी अभ्यास कर चुकें तब उनसे पूछें की क्या उनको हैन्डआउट को प्रयोग करने में या जानकारी देने में कोई समस्या या कठिनाई तो नहीं हुई। अगर प्रतिभागियों के कोई प्रश्न हों तो उनका उत्तर दें और उनको अभ्यास के समय अगर कोई कठिनाई हुई हो तो उनका मार्गदर्शन करें

इस बात पर ज़ोर दें की प्रतिभागियों से ये अपेक्षा नहीं की जाती है की वे गोलियों पर बहुत विस्तारपूर्वक जानकारी देंगी, या कौन महिलाये गर्भनिरोधक गोली प्रयोग कर सकती हैं कौन नहीं, सही तरीके से गोली लेना सीखायेंगे या गोलियों से संबंधित उनकी सभी चिंताओं/गलत धारणाओं को दूर करेंगे। उन्हें उन महिलाओं को जो गोलियाँ लेना चाहती हों या जिनके गोलियों को लेकर अधिक प्रश्न हों स्थानीय स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजना होगा

खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियाँ – मुख्य जानकारी
(प्रतिभागियों को गोलियों पर चर्चा करने में मदद के लिए यह परचा दें)

शैक्षिक सत्र के लिये तैयारी

- नीचे दिये गये मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा करें
- जिन महिलाओं को गर्भनिरोधक गोलियों से संबंधित अधिक जानकारी चाहिये या उनके कोई प्रश्न हों तो उनको एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें

चर्चा करते समय अगर आप ठीक समझें तो निम्नलिखित प्रश्नों को पूछ सकती हैं:

1. एक महिला को गर्भनिरोधक गोलियाँ शुरू करने से पहले कौन से लाभ एवं सीमाओं पर विचार करना चाहिये?
2. क्या आप सोचते हैं कि महिलाओं को प्रतिदिन एक गोली लेना याद रहेगा?
3. क्या आपको मालूम है कि ये गर्भनिरोधक गोलियाँ कहाँ मिलेंगी?

<p>खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियाँ क्या हैं और ये किस प्रकार गर्भधारण से बचाती हैं?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियों में हार्मोन होते हैं जो महिला के शरीर में मौजूद हार्मोन के समान ही होते हैं। एक पैकेट में 28 गोलियाँ होती हैं—21 सफेद गोलियाँ और 7 रंगीन (लाल या कत्थई) गोलियाँ • गोलियाँ अंडाशय से अंडे का निकलना रोकती हैं। ये शुक्राणुओं का अंडे से मिलना रोककर गर्भधारण नहीं होने देती हैं (चेतना एपरन पर दिखायें) • गोलियों को लम्बे समय तक बिना किसी प्रतिकूल असर के प्रयोग किया जा सकता है, और इनको बन्द करने के बाद प्रजनन क्षमता तुरंत वापस आ जाती है ○ गर्भनिरोधक गोलियों गर्भधारण से बचाव में कितनी असरदार होगी उपयोगकर्ता पर निर्भर करती है। जब इनका प्रयोग सही तरीक से किया जाता है तो ये बहुत असरदार होती हैं। अगर 100 महिलाएं एक वर्ष तक गोलियाँ लेती हैं, तो संभवतः एक महिला ही गर्भवती होगी
<p>गोलियाँ किस प्रकार ली जाती हैं?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • महिला अपने माहवारी के पहले दिन से लेकर पांचवे दिन तक के बीच किसी भी दिन से गोली लेना शुरू कर सकती है • जिस दिशा में तीर बना है वहां से उसको प्रतिदिन एक गोली लेनी होगी जब तक की पैकेट खत्म न हो जाये। (गोलियों को लेने के लिये किस प्रकार पैकेट पर बने निर्देशों का पालन करना है, यह दर्शायें) • पहला पैकेट खत्म होते ही अगले ही दिन से उसको नया पैकेट शुरू करना होगा, और जब तक वह बच्चा न चाहे उसे एक गोली रोज लेनी होगी <p>सही तरीके से प्रयोग करने के लिये उपयोगकर्ता के लिये कुछ सरल निर्देश</p> <ul style="list-style-type: none"> • गोली को रोज एक निश्चित समय पर दिन या रात में लें जिससे गोली लेना याद रह सके

	<ul style="list-style-type: none"> • अगर कोई महिला किसी एक दिन गोली लेना भूल जाती है तब अगले दिन जैसे ही उसको याद आये वह गोली ले ले और अगली गोली निर्धारित समय पर ले • अगर वह 2 या अधिक गोली लेना भूल जाती है तो ऐसे में पति-पत्नी को अगले 7 दिनों तक कंडोम का प्रयोग करना चाहिये। वह अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलकर सलाह भी ले सकती है
गोलियों का प्रयोग कौन कर सकता है कौन नहीं?	<p>हालांकि गोलियाँ अधिकतर महिलाओं, किसी भी उम्र की, कितने भी बच्चे हों, सुरक्षित रूप से ले सकती हैं, लेकिन, ऐसी कुछ स्वास्थ्य अवस्थायें हैं जिनमें गोलियों का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिये:</p> <ul style="list-style-type: none"> • उच्च रक्तचाप • हृदय से संबंधित समस्यायें • महिलायें जिनकी उम्र 35 वर्ष से अधिक हो और जो धूम्रपान करती हों। • मधुमेह/शुगर की बीमारी • आधे सिर का दर्द/मिरगी <p>एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ये निश्चित कर सकता/सकती है की कोई महिलाएं गोलियाँ प्रयोग कर सकती है की नहीं। इसलिये अगर कोई महिलाएं गोलियाँ प्रयोग करना चाहती है तो उसे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें</p>
परिवार नियोजन के लिये गर्भनिरोधक गोलियाँ	<p>गर्भावस्थाओं में अन्तर रखने के लिये</p> <ul style="list-style-type: none"> • गर्भावस्थाओं में अन्तर रखने के लिये एक अच्छा विकल्प है क्योंकि इसको शुरू करना और बन्द करना दोनों ही आसान है और प्रजनन क्षमता भी तुरन्त वापस आती है <p>परिवार को सीमित करने के लिये</p> <ul style="list-style-type: none"> • इसका प्रयोग किया जा सकता है अगर नियमित रूप से आपूर्ति होती रहे और महिला इनको सही तरीके से लेना याद रख सके
लाभ	<ul style="list-style-type: none"> • अगर सही तरीके से ली जायें तो बहुत असरदार होती है • अधिकतर महिलाओं के लिये सुरक्षित • इनका प्रयोग शुरू करना और बन्द करना आसान है • अगर कोई महिला गर्भधारण करना चाहती है तो गोलियों का सेवन बन्द करने के बाद प्रजननता तुरंत वापस आती है • मासिक धर्म को नियमित, हल्का करती है और माहवारी के समय दर्द भी कम होता है • खून की कमी से बचाव करती है • कुछ प्रकार के कैंसर से बचाव करती है • पति के सक्रिय सहयोग की आवश्यकता नहीं होती है
सीमायें	<ul style="list-style-type: none"> • प्रतिदिन एक गोली लेनी होती है इसलिए महिला को इसका सेवन करना याद रखना पड़ता है • जिन महिलाओं को कुछ विशेष स्वास्थ्य समस्यायें होती हैं वे

	<p>ये गोलियाँ नहीं ले सकती हैं</p> <ul style="list-style-type: none"> • कुछ महिलाओं को, विशेषतौर पर गोली लेने के बाद शुरू के कुछ महीनों में दुष्प्रभाव महसूस हो सकते हैं जैसे: • जो महिला गर्भनिरोधक गोली प्रयोग करती है हो सकता है उनको शुरू के दिनों में निम्नलिखित महसूस हो—मितली, हल्का सिरदर्द, स्तनों में कोमलता, मासिक चक्र के बीच में खून के घबूबे जाना, अनियमित रक्तस्राव, मूड में बदलाव • ये दुष्प्रभाव किसी गंभीर समस्या के लक्षण नहीं हैं। ये धीरे-धीरे कम होते जाते हैं या गोली के प्रयोग के तीन महीने के अन्दर ठीक हो जाते हैं • यह भी हो सकता है कि बहुत सी महिलाओं को ऐसे कोई दुष्प्रभाव न महसूस हों • अगर सही तरीके से और लगातार गोलियाँ न ली जायें तो ये कम असरदार होती हैं • उन महिलाओं द्वारा प्रयोग नहीं की जा सकती जो बच्चे को स्तनपान करा रही हैं (शुरू के 6 महिने तक) • यौन रोगों और एच.आई.वी. से बचाव नहीं करती हैं • पुनः आपूर्ति की आवश्यकता होती है (हर महिने नया पैकेट)
<p>गर्भनिरोधक गोलियों के बारे में पति/पत्नी से चर्चा करना</p>	<ul style="list-style-type: none"> • गर्भनिरोधक गोलियाँ गर्भधारण में अंतर रखने के लिये सुरक्षित एवं असरदार हैं • गर्भनिरोधक गोलियों के प्रयोग से अन्य बीमारियों का खतरा नहीं बढ़ता और न ही अपने आने वाले बच्चे पर कोई बुरा प्रभाव होता है
<p>आपको गोलियों पर अधिक जानकारी और गोलियाँ कहां मिल सकती हैं?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी से एस.एच.जी./जे.एल.जी. सदस्यों को यह बतायें कि उन्हें अपने गांव में या गांव के आसपास गोलियों की आपूर्ति एवं कीमत पर अधिक जानकारी कहां मिल सकती है
<p>विभिन्न लोग, विभिन्न लक्ष्य</p>	<p>पुनः बतायें की अलग-अलग लोगों के अलग-अलग परिवार नियोजन के लक्ष्य हो सकते हैं और गर्भनिरोधक गोलियाँ सभी के लिये एक उचित विधि नहीं हो सकती है</p> <ul style="list-style-type: none"> • उच्च रक्तचाप,, मधुमेह/शुगर , आधे सिर का दर्द/मिरगी हृदय से संबंधित समस्याओं से ग्रस्त महिलाओं के लिए गर्भनिरोधक गोलियाँ उचित नहीं हैं • 35 वर्ष से अधिक उम्र के महिलायें जो धूम्रपान करती हो उनके लिए गर्भनिरोधक गोलियाँ उचित नहीं हैं <p>14. जो लोग परिवार को सीमित करना चाहते हैं वे गोलियों सहित परिवार नियोजन की अन्य असरदार विधियों का चयन करें जो उपयोगकर्ता के प्रयोग करने की क्षमता पर निर्भर न हों</p>

<p>प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं</p>	<p>दो बच्चों के बीच सही अन्तर रखने के लिये परिवार नियोजन की अन्य विधियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> - कण्डोम - लैम विधि - माला चक्र विधि - गर्भनिरोधक इन्जेक्शन - कॉपर टी <p>• परिवार को सीमित करने के लिये विधियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> - महिला नसबन्दी - पुरुष नसबन्दी <p>उन्हें पुनः बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें गर्भनिरोधक गोलियों या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे अधिक जानकारी मिल सकती है</p>
---	--

सत्र 8 गर्भनिरोधक इंजेक्शन

उद्देश्य	सत्र के अन्त तक प्रतिभागी, निम्नलिखित जानकारी दे सकेंगे : <ul style="list-style-type: none"> • यह स्पष्ट कर सकेंगे कि इंजेक्शन क्या है और यह गर्भधारण को रोकने में किस प्रकार काम करता है • इंजेक्शन के पहलुओं , लाभ और सीमाओं पर चर्चा कर सकेंगे • इंजेक्शन से संबंधित कुछ आम गलत धारणाओं को संबोधित कर सकेंगे • यह बता सकेंगे इंजेक्शन से संबंधित जानकारी और सेवाओं के लिये कहाँ जायें (रेफरल रिसोर्स डायरेक्ट्री)
सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> • फिलपबुक, फिलपचार्ट, मार्कर, व्हाइट बोर्ड • चेतना एप्रन (महिला प्रजनन अंग) • परचा (इस सत्र के अन्तिम 2 पेज) – प्रत्येक प्रतिभागी के लिये एक • उन जगहों की सूची जहां से इंजेक्शन से संबंधित परामर्श और सेवायें मिल सकती हैं (रेफरल रिसोर्स डायरेक्ट्री)
विधि	विचार-विमर्श, प्रस्तुतिकरण, समूह कार्य
समय	2 घंटे

गतिविधि 1 – गर्भनिरोधक इंजेक्शन क्या है?

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें कि सत्र के दौरान हम गर्भनिरोधक इंजेक्शन के बारे में सीखेंगे

प्रतिभागियों से पूछें –

- गर्भनिरोधक इंजेक्शन क्या हैं?
- यह गर्भधारण को कैसे रोकता है?

चरण 2

समझायें कि गर्भनिरोधक इंजेक्शन क्या हैं? और संक्षेप में बतायें कि यह कैसे काम करता है। इंजेक्शन गर्भधारण को कैसे रोकता है समझाते समय चेतना एप्रन का प्रयोग करें

इंजेक्शन पर निम्नलिखित जानकारी दें
गर्भनिरोधक इंजेक्शन क्या है?

- यह एक गर्भनिरोधक विधि है जो बाँह के ऊपरी हिस्से या कूल्हे की मांसपेशियों में लगाया जाता है। इसमें हॉर्मोन होता है जो महिलाओं के शरीर में भी पाया जाता है
- सबसे अधिक प्रयोग किये जाने वाले इंजेक्शन को डिम्पा/डी.एम.पी.ए. या डिपो-प्रोवेरा कहते हैं
- वर्तमान में, सरकारी अस्पतालों में यह इंजेक्शन उपलब्ध नहीं है। यह केवल प्राइवेट क्लिनिक एवं अस्पतालों में कीमत देकर उपलब्ध है

गर्भनिरोधक इंजेक्शन गर्भधारण को कैसे रोकता है?

- इंजेक्शन अंडों को अंडाशय से निकलने से रोकता है जिससे गर्भधारण नहीं होता है। यह गर्भाशय के मुख पर एक गाढ़ा पदार्थ बनाता है, जिससे शुक्राणुओं को गर्भाशय में प्रवेश करने में कठिनाई होती है। यह दोनों प्रक्रियायें शुक्राणुओं को अंडे से मिलने से रोकती हैं, अतः गर्भधारण नहीं हो पाता है

एक महिला इंजेक्शन का प्रयोग कब शुरू कर सकती है?

प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता सुनिश्चित कर सकती हैं कि एक महिला के लिये इंजेक्शन का प्रयोग सुरक्षित है कि नहीं

- अधिकतर पहला इंजेक्शन माहवारी प्रारम्भ होने के 7 दिनों के भीतर (पहले दिन से गिनना प्रारम्भ कर के) दिया जाता है
- स्तनपान करा रही महिलायें – शिशु को जन्म देने के 6 सप्ताह बाद प्रारम्भ कर सकती हैं
- गर्भपात के बाद

अगला इंजेक्शन कब देना चाहिये?

- महिला को अगला इंजेक्शन हर 3 माह पर लगवाना चाहिये
- यदि कोई महिला समय पर इंजेक्शन न लगवा सके तो, 4 सप्ताह के अन्दर वह कभी भी अगला इंजेक्शन लगवा सकती है

यह कितनी असरदार है?

- यदि महिला हर 3 महीने पर इंजेक्शन लगवाती रहे तो यह बहुत असरदार गर्भनिरोधक विधि साबित होती है

चरण 3

प्रतिभागियों को समझायें – इंजेक्शन उन महिलाओं के लिये एक अच्छा विकल्प है जो और बच्चे नहीं चाहती हैं या प्रसव के बाद अगले गर्भधारण में अंतर रखना चाहती हैं। इंजेक्शन के प्रयोग की कोई अवधि या समय सीमा नहीं होती है और यह अधिकतर महिलाओं के लिये उपयुक्त है, बावजूद इसके कि उसकी उम्र कितनी है, उनके कितने बच्चे हैं और वह शादीशुदा है या नहीं। जो महिलायें स्तनपान करा रही हों उन्हें इंजेक्शन कम से कम तब तक नहीं लगवाना चाहिये जब तक उनका शिशु 6 सप्ताह का नहीं हो जाये

गतिविधि 2 – इंजेक्शन के लाभ एवं सीमायें

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें कि अन्य विधियों के सामान इंजेक्शन के भी अपने लाभ और सीमायें हैं। प्रतिभागियों से इंजेक्शन के कुछ लाभ और सीमायें बताने को कहें। उनके द्वारा दी गयी जानकारी में निम्नलिखित जोड़ें :

लाभ

- अधिकतर महिलाओं के लिये सुरक्षित और बहुत असरदार विधि है
- प्रयोग करने में आसान – अगले इंजेक्शन लगवाने की तारीख के अलावा कुछ भी याद रखने की आवश्यकता नहीं होती
- लम्बे समय तक असरदार – एक इंजेक्शन 3 महीने के लिये गर्भधारण से बचाता है
- बिना स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सहायता के प्रयोग बन्द किया जा सकता है
- संभोग में बाधा नहीं डालता
- स्तनपान कराने वाली महिलायें भी प्रयोग कर सकती हैं, (प्रसव के 6 सप्ताह बाद से)

सीमायें

- कुछ सामान्य दुष्प्रभाव हो सकते हैं। यह हानिकारक नहीं होते हैं लेकिन इनसे कुछ असुविधा हो सकती है, जैसे अनियमित रक्तस्राव, धब्बे पड़ना या माहवारी न होना
- इंजेक्शन बन्द करने के बाद प्रजननशीलता देर से वापस आती है, कुछ महीनें में कुछ महिलाओं को और अधिक समय भी लग सकता है
- जो महिलायें अगले गर्भधारण में देर करना चाहती हैं उनको यह अच्छी तरह पता होना चाहिये कि पुनः गर्भधारण में समय लग सकता है
- इससे यौन रोगों व एच.आई.वी. से बचाव नहीं होता है

गतिविधि 3 – इंजेक्शन से संबंधित कुछ तथ्य

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या महिलाओं को इंजेक्शन के बारे में कोई डर या गलत धारणाएँ हैं। निम्नलिखित जानकारी के साथ में उनके सामने आवश्यक तथ्य प्रस्तुत करें जिससे कि वे समुदाय में फैली गलत धारणाओं को दूर कर सकें

- इनसे कैंसर नहीं होता है। वास्तव में इसके प्रयोग से महिलाओं में गर्भाशय की अंदरूनी परत के कैंसर की रोकथाम होती है
- इनके प्रयोग से गर्भपात नहीं होता है। गर्भधारण को टालने के लिये इंजेक्शन अंडों को अंडाशय से निकलने से रोकता है। अंडे नहीं निकलने के कारण गर्भधारण नहीं हो पाता है
- इंजेक्शन लेना बंद करने के बाद बांझपन नहीं होता। बस प्रजननशीलता को वापस आने में थोड़ा समय लगता है। कुछ महिलाओं के लिए इंजेक्शन लेना बंद करने के कुछ ही महीनों के भीतर गर्भधारण करना संभव होता है लेकिन कुछ महिलाओं को गर्भधारण में थोड़ा और समय लग सकता है
- महिलाओं को इंजेक्शन के प्रयोग को बीच में रोकने की आवश्यकता नहीं होती है, वह जब तक चाहें तब तक अनचाहे गर्भधारण से बचने के लिए इंजेक्शन ले सकती हैं। अनचाहे

गर्भधारण से जुड़े स्वास्थ्य को होने वाले ख़तरे अधिक गंभीर हो सकते हैं। इंजेक्शन के प्रयोग से होने वाले दुष्प्रभाव महिलाओं के स्वास्थ्य के लिये हानिकारक नहीं होती हैं

- इनके प्रयोग से माहवारी का खून शरीर में जमा नहीं होता। हालांकि यह सही है कि कुछ महिलायें जो इंजेक्शन का प्रयोग करती हैं उनकी माहवारी गर्भनिरोधक इन्जेक्शन के प्रयोग से बंद हो जाती है, लेकिन यह हानिकारक नहीं होता है। इंजेक्शन लेना बंद करने के बाद माहवारी पुनः प्रारम्भ हो जाती है (माहवारी लौटने में कुछ महीने लग सकते हैं)

चरण 2

प्रतिभागियों से पूछें उनके इंजेक्शन से संबंधित कोई प्रश्न है या नहीं। उनके प्रश्नों का उत्तर देने के बाद उन्हें अगली गतिविधि से परिचित करायें

गतिविधि 4 – सह-प्रतिभागी के साथ अभ्यास

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि अब वे अपने सह-प्रतिभागी के साथ जोड़ी बनाकर परचे की सहायता से गर्भनिरोधक इंजेक्शन के विषय में मुख्य जानकारी देने का बारी-बारी से अभ्यास करेंगे। प्रतिभागियों से कहें की वे दो-दो की जोड़ियाँ बनायें और अपने अपने परचे पढ़ें। उनको परचा पढ़ने के लिये 15 मिनट का समय दें

चरण 2

ये स्पष्ट करें की प्रत्येक जोड़ी बारी-बारी से विषय से संबंधित मुख्य जानकारी अपने साथी को देगी। प्रत्येक प्रतिभागी के पास अभ्यास करने के लिये 10 मिनट का समय होगा, इसलिये वे आपस में जानकारी को बाँट लें (उदाहरणार्थ – एक प्रतिभागी, इंजेक्शन विधि क्या है? कैसे काम करती है? कितनी असरदार है के बारे में जानकारी दे और दूसरा प्रतिभागी उसके लाभ व सीमाओं व पहलुओं पर जानकारी दे)

चरण 3

जब प्रतिभागी अभ्यास को पूरा कर लें तो पता करें की उन्हें जानकारी देने में या परचे का प्रयोग करने में किसी प्रकार की कठिनाईयों का अनुभव तो नहीं हुआ। प्रतिभागियों के प्रश्नों का उत्तर दें, यदि उन्हें अभ्यास सत्र के दौरान कठिनाई का अनुभव हुआ है तो उनका मार्गदर्शन करें

इस बात पर जोर दें की प्रतिभागियों से ये अपेक्षा नहीं की जाती है कि वे इंजेक्शन पर बहुत विस्तारपूर्वक जानकारी देंगी, या इंजेक्शन से संबंधित समुदाय की सभी चिंताओं/गलत धारणाओं को दूर करेंगी। उन्हें उन महिलाओं को जो इंजेक्शन लगवाना चाहती हों या जिनके इंजेक्शन को लेकर अधिक प्रश्न हों, रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी के अनुसार स्थानीय स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजना होगा

गर्भनिरोधक इंजेक्शन विधि – मुख्य जानकारी
(प्रतिभागियों को स्वास्थ्य पर चर्चा करने में मदद के लिए यह परचा दें)

शैक्षिक सत्र के लिये तैयारी

1. नीचे दिये गये मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा करें। जानकारी देने के लिये हैण्डआउट (परचा) का प्रयोग करें।
2. जिन महिलाओं के इंजेक्शन से जुड़े प्रश्न हों उनको एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें

चर्चा करते समय यदि आप ठीक समझें तो निम्नलिखित प्रश्नों को पूछ सकती हैं –

1. आपने इंजेक्शन के बारे में क्या सुना है?
2. इंजेक्शन से जुड़ी लोगों में क्या कुछ गलत धारणायें हैं?
3. क्या आपको इस बात की जानकारी है कि इंजेक्शन कहाँ मिलते हैं/किससे लगवाया जा सकता है?

इंजेक्शन क्या हैं?	<ul style="list-style-type: none"> • यह एक गर्भनिरोधक विधि है जो बाँह के ऊपरी हिस्से या कूल्हे में लगाई जाती है। • सबसे अधिक प्रयोग किये जाने वाले इंजेक्शन को डिम्पा/डी.एम.पी.ए. या डिपो-प्रोवेरा कहते हैं • डिम्पा या डिपो-प्रोवेरा हर 3 महीने पर एक बार लगवाया जाता है। • यदि महिला हर 3 महीने पर समय से इंजेक्शन लगवाती रहें तो यह सुरक्षित और बहुत ही असरदार विधि है
परिवार नियोजन के लिये इंजेक्शन विधि	<ul style="list-style-type: none"> • गर्भधारण में अंतर रखने के लिये – गर्भधारण में अंतर रखने के लिये एक अच्छा विकल्प है क्योंकि प्रारम्भ करना और रोकना आसान है, हालांकि प्रजननशीलता वापस आने में समय लगता है <p>परिवार को सीमित करने के लिये – जब तक महिला हर तीसरे माह पर इंजेक्शन लगवाती रहेगी तब तक गर्भधारण से बचा जा सकता है</p>
इंजेक्शन के लाभ	<ul style="list-style-type: none"> • अधिकतर महिलाओं के लिये सुरक्षित विधि है • बहुत असरदार है • प्रयोग करने में आसान – अगले इंजेक्शन को लगवाने की तारीख के अलावा कुछ भी याद रखने की आवश्यकता नहीं होती • लम्बे समय तक असरदार – एक इंजेक्शन 3 महीने के लिये गर्भधारण से बचाता है • बिना स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सहायता के प्रयोग बन्द किया जा सकता है • किसी को पता भी नहीं चलता है और पति के सक्रिय सहयोग की आवश्यकता भी नहीं होती है • स्तनपान कराने वाली महिलायें भी प्रयोग कर सकती हैं (प्रसव के 6 सप्ताह बाद से)
इंजेक्शन की सीमायें	<ul style="list-style-type: none"> • कुछ आम दुष्प्रभाव हो सकते हैं जिनमें शामिल हैं – शुरु के कुछ महीनों में माहवारी में अनियमितता या अत्यधिक रक्तस्राव, धब्बे पड़ना या

	<p>माहवारी बन्द हो जाना</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रजननशीलता वापस आने में समय लग सकता है, कुछ महीनें या उससे अधिक भी • महिला को गर्भधारण से बचने के लिये हर 3 महीने पर अगला इंजेक्शन लगवाने के लिये स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास जाना पड़ता है
पति/पत्नी के साथ इंजेक्शन विधि पर चर्चा करना	<ul style="list-style-type: none"> • इंजेक्शन एक सुरक्षित और असरदार गर्भनिरोधक विधि है • जब तक एक महिला हर तीसरे महीने समय पर इंजेक्शन लगवाती रहेगी तब तक उसके गर्भधारण की संभावना बहुत ही कम होती है • इंजेक्शन विधि के प्रयोग से महिला को किसी भी प्रकार का स्वास्थ्य संबंधी दुष्प्रभाव नहीं होता है न ही इससे अगले बच्चे को कोई हानि होती है
<ul style="list-style-type: none"> • इंजेक्शन व इससे संबंधित अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है? 	<ul style="list-style-type: none"> • वर्तमान में, सरकारी अस्पतालों में इन्जेक्शन उपलब्ध नहीं हैं। यह केवल प्राइवेट क्लिनिक एवं अस्पतालों में कीमत देकर उपलब्ध है • रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी से एस.एच.जी./जे.एल.जी सदस्यों को यह बतायें कि वे अपने गाँव या पास के किस गाँव से इंजेक्शन विधि पर अधिक जानकारी प्राप्त करने या इंजेक्शन लगवाने कहाँ जा सकते हैं और इन सेवाओं का मूल्य क्या होगा?
विभिन्न लोग – विभिन्न लक्ष्य	<p>उन्हें याद दिलायें कि अलग-अलग लोगों के परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्य भी अलग-अलग होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि इंजेक्शन सभी के लिये गर्भधारण से बचने के लिए एक अच्छा विकल्प हो जो पति-पत्नी अगले गर्भधारण में अंतर रखना चाहते हैं और उन्हें अन्य विकल्प पसंद हो</p> <p>पति-पत्नी जो परिवार को सीमित करना चाहते हैं, वे ऐसी विधियों का भी चुनाव कर सकते हैं जिनमें स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास बार-बार न जाना पड़े</p>
<ul style="list-style-type: none"> • प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं 	<p>दो बच्चों के बीच अंतर रखने के लिए अन्य विधियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> - कंडोम - गर्भनिरोधक गोलियाँ - लैम विधि - माला चक्र विधि - कॉपर-टी <ul style="list-style-type: none"> • परिवार को सीमित करने के लिये विधियाँ <ul style="list-style-type: none"> - महिला नसबंदी - पुरुष नसबंदी • उन्हें पुनः बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें इंजेक्शन या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे अधिक जानकारी मिल सकती है

सत्र 9 आई.यू.डी. (कॉपर-टी)

उद्देश्य	इस सत्र के अन्त तक प्रतिभागी: <ul style="list-style-type: none"> • कॉपर-टी क्या है और यह गर्भधारण से कैसे बचाव करती है, यह समझा सकेंगे • कॉपर-टी की विशेषताओं सहित वह कितनी असरदार है, उससे लाभ, सीमाओं व आम दुष्प्रभावों पर समझ विकसित कर सकेंगे • कॉपर-टी से संबंधित जानकारी व सेवायें प्राप्त करने के लिये कहाँ जायें, यह समझा सकेंगे
समग्री	<ul style="list-style-type: none"> • फिलपचार्ट, मार्कर, व्हाइट बोर्ड • चेतना एपरन (महिला प्रजनन अंग) • कॉपर-टी (चित्र व उपकरण) • फिलपबुक, हैन्डआउट (इस सत्र के अन्तिम 3 पेज) – प्रत्येक प्रतिभागी के लिये एक • उन जगहों की सूची जहाँ कॉपर-टी से संबंधित परामर्श और सेवायें मिल सकती हैं (रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी)
विधि	विचार विमर्श, प्रस्तुतिकरण, समूह कार्य
समय	2 घंटे

गतिविधि 1 – कॉपर-टी क्या है?

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें – इस सत्र में हम कॉपर-टी के बारे में चर्चा करेंगे। कॉपर-टी लम्बे समय तक कार्य करने वाली गर्भनिरोधक विधि है। इसका प्रयोग दो गर्भावस्थाओं के बीच में अन्तर रखने या परिवार को सीमित करने के लिये भी किया जा सकता है। यह एक उपकरण है और इसे महिला के गर्भाशय में डाला जाता है (उपकरण दिखायें)

प्रतिभागियों से पूछें

- कॉपर-टी क्या है?
- यह गर्भधारण से कैसे बचाव करती है?
- यह कितने वर्षों तक गर्भधारण से बचाव करने में असरदार है?

चरण 2

यह स्पष्ट करें की कॉपर-टी क्या है? और गर्भधारण से कैसे बचाव करती है। स्पष्ट करते समय चेतना एपरन व कॉपर-टी उपकरण का प्रयोग करें। प्रतिभागियों को कॉपर-टी को अपने हाथ में लेकर देखने दें व महसूस करने दें

कॉपर-टी क्या है?

- यह एक छोटा, लचीला प्लास्टिक का उपकरण है जोकि अंग्रेजी के अक्षर श्ज के आकार का होता है। इसमें ताँबे का तार लिपटा होता है। कॉपर-टी का आकार गर्भाशय के आकार के समान होता है, अतः जब यह डाली जाती है तो यह ठीक से अपनी जगह पर बैठ जाती है
- इसके निचले हिस्से में दो धागे लगे होते हैं जो योनि में पड़े रहते हैं
- केवल एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को ही गर्भाशय में कॉपर-टी को डालना या निकालना चाहिये

कृपया याद रखें, केवल एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा ही डाला या निकाला जा सकता है

कॉपर-टी गर्भधारण को कैसे रोकती है?

- कॉपर-टी शुक्राणु और अंडे को मिलने से रोकती है। कॉपर-टी में लिपटा ताँबा शुक्राणुओं की गतिशीलता को कम करता है, जिससे शुक्राणुओं को अंडे तक पहुंचने में कठिनाई होती है। शुक्राणु जब अंडे तक नहीं पहुंच पाते हैं और उससे नहीं मिल पाते हैं तो गर्भधारण नहीं हो पाता है। (पूरी प्रक्रिया को दिखाने के लिये चेतना एपरन का प्रयोग करें)

कॉपर-टी गर्भधारण को रोकने में कितनी असरदार है?

- कॉपर-टी अत्यधिक असरदार गर्भनिरोधक विधि है
- यह लंबे समय तक गर्भधारण से बचाव करती है -10 वर्षों तक। जब भी महिला गर्भधारण करना चाहे वह इसे एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से निकलवा भी सकती है
- बहुत ही कम परिस्थितियों में महिलायें कॉपर-टी का प्रयोग करने के बाद भी गर्भधारण कर लेती हैं। ऐसे में, जैसे ही महिला की माहवारी ना आये उसे तुरन्त स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलना चाहिये

कॉपर-टी किसके लिये उपयुक्त है?

कॉपर-टी का प्रयोग अधिकतर महिलाओं द्वारा सुरक्षित रूप से किया जा सकता है, जिनमें शामिल हैं:

- जिनका हाल ही में प्रसव हुआ हो
- जो स्तनपान करा रही हों
- जिनका हाल ही में गर्भपात हुआ हो
- जिनको स्तन कैंसर, उच्च रक्तचाप या शुगर/डायबिटीज की बीमारी हो

कॉपर-टी बच्चों के बीच में अन्तर रखने और परिवार को सीमित करने के लिये एक अच्छा विकल्प है, क्योंकि यह लम्बे समय तक असरदार होता है और लगवाने के बाद गर्भधारण से 10 वर्षों तक बचा जा सकता है

(जो महिला कॉपर-टी लगवाना चाहती हो उसे एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास भेजें, जो यह जांच करेगी कि उस महिला के लिये कॉपर-टी उपयुक्त रहेगी या नहीं)

गतिविधि 2 – कॉपर-टी के लाभ व सीमायें

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें – परिवार नियोजन की अन्य विधियों के समान ही कॉपर-टी के भी लाभ व सीमायें हैं। प्रतिभागियों से कहें कि वे कॉपर-टी के कुछ लाभ और सीमायें बतायें। उनको निम्नलिखित जानकारी भी दे:

लाभ

- यह अधिकतर महिलाओं के लिये एक अच्छा विकल्प है और बहुत असरदार है
- यह प्रयोग करने में आसान है : इसको लगवाने के बाद कुछ भी करने या याद रखने की आवश्यकता नहीं है
- कॉपर-टी लम्बे समय तक कार्य करती है, 10 वर्षों तक इसका प्रयोग किया जा सकता है। महिला जब भी गर्भधारण करना चाहे तब इसे एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से निकलवा सकती है
- इसमें पुनः आपूर्ति की आवश्यकता नहीं होती है
- प्रजनन क्षमता का तुरन्त वापस आना – जो महिला गर्भधारण करना चाहती है, वह कॉपर-टी निकलवाने के तुरन्त बाद गर्भधारण कर सकती है
- इससे यौन सम्बंध बनाने में कोई बाधा नहीं होती
- इससे स्तनपान की गुणवत्ता व मात्रा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है
- इसे बच्चे के जन्म के तुरन्त बाद या गर्भपात करवाने के तुरन्त बाद लगवाया जा सकता है

सीमायें

- यह केवल एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के द्वारा ही लगाई या निकाली जा सकती है
- इसके कुछ दुष्प्रभाव भी होते हैं जिनसे कुछ असुविधा हो सकती है, परन्तु यह हानिकारक नहीं होते जैसे – दो माहवारी के बीच में भी खून का थक्का आ सकता है या माहवारी के समय में लम्बे समय तक अधिक रक्तस्राव और माहवारी के समय पेडू में दर्द
- गंभीर समस्यायें कभी-कभार ही होती हैं, परन्तु अधिकतर तब हो जाती हैं जब कॉपर-टी एक अप्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा लगाई गई हो
- यह यौन रोगों व एच.आई.वी. से बचाव नहीं करती है

गतिविधि 3 – कॉपर-टी से संबंधित कुछ तथ्य

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछें कि जिस समुदाय में वे काम करती हैं वहां की महिलाओं में कॉपर-टी को लेकर क्या कोई डर या गलतधारणायें हैं। निम्नलिखित जानकारी के साथ में उनको कॉपर-टी संबंधी आवश्यक तथ्य प्रस्तुत करें जिससे कि वे समुदाय में फैली गलतधारणाओं को दूर कर सकें

- यह महिला के शरीर में अन्य अंगों तक नहीं पहुंच पाती है। यह गर्भाशय में एक फली के अन्दर बीज की तरह ही रहती है। ऐसा बहुत ही कम होता है जब कॉपर-टी गर्भाशय से योनी में आ जाये। ऐसी स्थिति में महिला को तुरन्त एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास जाना चाहिये
- इसके प्रयोग से गर्भपात नहीं होता है। यह अंडे का शुक्राणु से मिलना रोककर गर्भधारण से बचाती है। यह कार्य यह शुक्राणु की गति को कम करती है
- इसे निकलवाने के बाद महिला को भविष्य में गर्भधारण करने में कोई समस्या नहीं होती है। यह केवल तभी तक कार्य करती है जब तक की यह महिला के गर्भाशय में रहती है। कॉपर-टी को निकाल देने के बाद महिला पुनः जल्दी ही गर्भधारण कर सकती है
- यह बच्चे में किसी भी प्रकार का जन्मजात विकार उत्पन्न नहीं करती है। बहुत ही कम स्थितिमें ऐसा होता है कि महिला कॉपर-टी के लगे होने के बाद भी गर्भवती हो जाये। कॉपर-टी लगे होने के बाद यदि महिला को माहवारी नहीं होती है तो उसे शीघ्र ही स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलना चाहिये
- इसके कारण किसी भी प्रकार की पाचन संबंधी समस्या नहीं होती है। यह गर्भाशय में लगायी जाती है अतः इसका कोई संबंध पेट या पाचनतंत्र से नहीं होता है

गतिविधि 4 – सह-प्रतिभागी के साथ अभ्यास

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि अब वे अपने सह-प्रतिभागी के साथ जोड़ी बनाकर हैन्डआउट (परचा) की सहायता से कॉपर-टी के विषय में मुख्य जानकारी देने का बारी-बारी से अभ्यास करेंगे। प्रतिभागियों से कहें की वे दो-दो की जोड़ियाँ बनायें और उनको 'कॉपर-टी' का हैन्डआउट दें। उनको हैन्डआउट को पढ़ने के लिये 10 मिनट का समय दें

ये स्पष्ट करें की प्रत्येक जोड़ी बारी-बारी से विषय से संबंधित मुख्य जानकारी अपने साथी को देगी। प्रत्येक प्रतिभागी के पास अभ्यास करने के लिये 10 मिनट का समय होगा, इसलिये वे आपस में जानकारी को बाँट लें (उदाहरणार्थ – एक प्रतिभागी, कॉपर-टी क्या है, यह कैसे काम करती है और यह कितना असरदार है इसके बारे में जानकारी दे और दूसरा प्रतिभागी उसके लाभ व सीमाओं व तथ्यों पर जानकारी दे)

चरण 2

जब प्रतिभागी अभ्यास को पूरा कर लें तो उनसे पूछें की उन्हें जानकारी देने में या हैन्डआउट का प्रयोग करने में किस प्रकार की कठिनाई का अनुभव हुआ। प्रतिभागियों के प्रश्नों का उत्तर दें, यदि उन्हें अभ्यास सत्र के समय कठिनाई का अनुभव हुआ है तो उनका मार्गदर्शन करें

इस बात पर जोर दें की प्रतिभागियों से ये अपेक्षा नहीं की जाती है कि वे कॉपर-टी पर बहुत विस्तारपूर्वक जानकारी देंगी, या कॉपर-टी से संबंधित समुदाय की सभी चिंताओं / गलत धारणाओं

को दूर करेंगी। उन्हें उन महिलाओं को जो कॉपर-टी लगवाना चाहती हों या जिनके कॉपर-टी को लेकर अधिक प्रश्न हों को रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी के अनुसार स्थानीय स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें

कॉपर-टी – मुख्य जानकारी
(प्रतिभागियों को स्वास्थ्य पर चर्चा करने के लिए यह परचा दें)

शैक्षिक सत्र के लिये तैयारी

1. नीचे दिये गये मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा करें। जानकारी देने के लिये हैन्डआउट का प्रयोग करे
2. जिन महिलाओं के कॉपर-टी से संबंधित प्रश्न हों उनको एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास भेजें

चर्चा करते समय यदि आप ठीक समझें तो निम्नलिखित प्रश्नों को पूछ सकती हैं –

1. क्या आप किसी महिला को जानती हैं जिसने कॉपर-टी लगवाई हो?
2. यदि हाँ तो क्या वह इस विधि से संतुष्ट है? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों?
3. जो पति-पत्नी कॉपर-टी लगवाना चाहते हैं उनको इसके कौन से लाभ एवं सीमाओं पर विचार करना चाहिये?
4. क्या आपको इस बात की जानकारी है कि कॉपर-टी लगवाने के लिये कहाँ जायें?

कॉपर-टी क्या है?	<ul style="list-style-type: none"> • यह गर्भनिरोधन की एक सबसे अधिक असरदार विधि है • यह एक छोटा, लचीला प्लास्टिक का बना फ्रेम है जोकि अंग्रेजी के अक्षर 'T'के आकार का होता है। इसमें ताँबे का तार लिपटा होता है • केवल एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा ही कॉपर-टी को गर्भाशय में लगाया जाता है • यह विधि सुरक्षित और प्रयोग करने में आसान है : इसको लगवाने के बाद कुछ भी करने या याद रखने की आवश्यकता नहीं है • यह 10 वर्षों तक गर्भधारण से बचाव करने में असरदार है • जब भी महिला चाहे इसको निकलवा सकती है
कॉपर-टी गर्भधारण कैसे रोकती है?	<ul style="list-style-type: none"> • कॉपर-टी शुक्राणु और अंडे को मिलने से रोकती है। कॉपर-टी में लिपटा ताँबा शुक्राणुओं की गतिशीलता को कम करता है, जिससे शुक्राणुओं को अंडे तक पहुंचने में कठिनाई होती है। जब शुक्राणु अंडे से नहीं मिल पाते हैं तो गर्भधारण नहीं हो पाता है।
परिवार नियोजन के लिये कॉपर-टी	<ul style="list-style-type: none"> • गर्भावस्थाओं में अन्तराल रखने के लिये <ul style="list-style-type: none"> - अच्छा विकल्प है - इसे जब चाहे तब एक प्रशिक्षित सेवा प्रदाता से निकलवा भी सकते हैं • परिवार को सीमित करने के लिये <ul style="list-style-type: none"> - यह परिवार को सीमित करने का एक अच्छा विकल्प हो सकता है क्योंकि यह लम्बे समय तक प्रभावी है और

	<p>लगवाने के बाद 10 वर्षों तक गर्भधारण से बचा जा सकता है</p>
कॉपर-टी के लाभ	<ul style="list-style-type: none"> • यह अधिकतर महिलाओं के लिये एक अच्छा विकल्प है • अत्यन्त असरदार है • यह प्रयोग करने में आसान है : इसको लगवाने के बाद कुछ भी करने या याद रखने की आवश्यकता नहीं है • कॉपर-टी लम्बे समय तक कार्य करती है, 10 वर्षों तक इसका प्रयोग किया जा सकता है। महिला जब भी गर्भधारण करना चाहे तब इसे एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से निकलवा सकती है • निकलवाने पर प्रजनन क्षमता तुरन्त वापस आती है • इससे स्तनपान पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है
कॉपर-टी की सीमायें	<ul style="list-style-type: none"> • यह केवल एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के द्वारा ही लगाई या निकाली जा सकती है • इसके कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं (माहवारी के समय अधिक रक्तस्राव और पेडू में दर्द) जिनसे कुछ असुविधा हो सकती है, परन्तु यह हानिकारक नहीं होते। कुछ समय के बाद यह अपने आप कम हो जाते हैं या समाप्त हो जाते हैं • गंभीर समस्यायें कभी-कभार ही होती हैं, परन्तु अधिकतर तब हो जाती हैं जब कॉपर-टी एक अप्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा लगाई गई हो • इससे यौन रोगों व एच.आई.वी. से बचाव नहीं होता है
पति/पत्नी के साथ कॉपर-टी के बारे में चर्चा करना	<ul style="list-style-type: none"> • यह गर्भधारण से बचने के लिये एक सुरक्षित व असरदार विधि है • प्रयोग के बाद गर्भ ठहरने का खतरा बहुत ही कम रहता है • कॉपर-टी के प्रयोग से किसी भी प्रकार के स्वास्थ्य संबंधी दुष्परिणाम नहीं होते हैं न ही इससे हमारे अगले बच्चे को कोई हानि होगी। • महिलाओं को प्रोत्साहित करें कि वह कॉपर-टी के बारे में अधिक जानकारी लेने के लिये अपने पति को भी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास लेकर जायें
कॉपर-टी व इससे संबंधित अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?	<ul style="list-style-type: none"> • रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी से एस.एच.जी./जे.एल.जी सदस्यों को यह बतायें कि वे अपने गांव या पास के किस गांव से कॉपर-टी पर अधिक जानकारी प्राप्त करने या कॉपर-टी लगवाने या निकलवाने जा सकते हैं और इन सेवाओं का मूल्य क्या होगा
विभिन्न लोग – विभिन्न उद्देश्य	<p>उन्हें याद दिलायें कि अलग-अलग लोगों के परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्य भी अलग-अलग होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि कॉपर-टी सभी के लिये गर्भनिरोधन का एक अच्छा विकल्प हो कुछ महिलाओं के लिये कॉपर-टी उपयुक्त नहीं भी हो सकती है गर्भावस्थाओं के बीच समय अन्तर रखने या परिवार को सीमित करने के लिये दम्पति अन्य विधियों का भी चुनाव कर सकते हैं</p>

<p>प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं</p>	<p>दो बच्चों के बीच अंतर रखने के लिये परिवार नियोजन की अन्य विधियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> - कंडोम - गर्भनिरोधक गोलियाँ - लैम विधि - माला चक्र विधि - गर्भनिरोधक इंजेक्शन <ul style="list-style-type: none"> • परिवार को सीमित करने के लिये विधियाँ <ul style="list-style-type: none"> - महिला नसबंदी - पुरुष नसबंदी • उन्हें पुनः बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें कॉपर-टी या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है
---	---

सत्र 10 नसबंदी

उद्देश्य	<p>सत्र के समापन तक प्रतिभागी:</p> <ul style="list-style-type: none"> • नसबंदी क्या है? और इससे गर्भधारण से कैसे बचाव होता है, यह समझा सकेंगे • नसबंदी के लाभ व सीमाओं पर चर्चा कर सकेंगे • नसबंदी से संबंधित कुछ आम गलत धारणाओं को दूर कर सकेंगे • नसबंदी से संबंधित जानकारी व सेवायें प्राप्त करने के लिये कहाँ जायें, यह समझा सकेंगे
सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> • फिलपचार्ट, मार्कर, व्हाइट बोर्ड • चेतना एपरन (पुरुष व महिला प्रजनन अंग) • फिलपबुक, हैन्डआउट (परचा) (इस सत्र के अन्तिम 3 पेज) – प्रत्येक प्रतिभागी के लिये एक • उन जगहों की सूची जहाँ नसबंदी से संबंधित परामर्श और सेवायें मिल सकती हैं (रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी)
विधि	विचार-विमर्श, प्रस्तुतिकरण, समूह कार्य
समय	2 घंटे

गतिविधि 1 – परिवार को सीमित करने के लिये नसबंदी

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें – अब तक हमने अधिकतर परिवार नियोजन अपनाने के लिए उन गर्भनिरोधक विधियों के बारे में जानकारी ली है जिनसे गर्भधारण में देरी या दो गर्भ के बीच अन्तर रखा जा सकता है। इस सत्र में हम ऐसी गर्भनिरोधक विधि के बारे में सीखेंगे जो की परिवार को सीमित करने के लिये है – पुरुष और महिला नसबंदी

चरण 2

प्रतिभागियों से पूछें – क्या आप अपने गांव या समुदाय में किसी महिला या पुरुष को जानते हैं जिन्होंने अपनी नसबंदी करवाई हो? क्या आप जानते हैं कि नसबंदी के साथ उनका अनुभव कैसा रहा? उस महिला या पुरुष को नसबंदी को लेकर क्या अच्छा लगा और क्या नहीं?

सभी उत्तरों को स्वीकार करें व इस बात पर जोर देते हुये बतायें कि लोगों के अनुभव अलग-अलग हो सकते हैं और एक ही प्रक्रिया के लिये महिलाओं और पुरुषों के विचार भी अलग-अलग हो सकते हैं

यह देखा गया है कि यदि लोगों को किसी परिवार नियोजन की विधि निश्चित करने से पहले उससे सम्बंधित सभी महत्वपूर्ण जानकारी हो, तो उस विधि से अपनी आशाओं को लेकर वे बेहतर रूप से तैयार रहते हैं व अपने चयन के प्रति संतुष्ट रहते हैं

प्रतिभागियों को निम्नलिखित जानकारी दें:

- केवल उन्हीं पति-पत्नी को नसबंदी को अपनाना चाहिये जिन्होंने यह निर्णय ले लिया है कि उनका परिवार पूरा हो चुका है और वे अब भविष्य में और बच्चे नहीं चाहते हैं
- यह एक बहुत साधारण व सुरक्षित ऑपरेशन है
- यह ऑपरेशन केवल किसी प्रशिक्षित चिकित्सक के द्वारा ही किया जा सकता है।
- इस ऑपरेशन में पूर्ण व सही परामर्श का विशेष महत्व है, क्योंकि इस ऑपरेशन को उलटना आसान नहीं है और न ही उलटने के बाद इसके सफल होने की कोई गारंटी होती है
- नसबंदी करवाने का निर्णय हमेशा स्वैच्छिक होना चाहिए (बिना किसी के दबाव के)

चरण 3

प्रतिभागियों को स्पष्ट करें:

- नसबंदी उन महिलाओं व पुरुषों के लिये एक बेहतर चयन है जो यह निर्णय ले चुके हैं कि उन्हें भविष्य में और बच्चे नहीं चाहिये
- एक महिला या पुरुष जो नसबंदी करवाने के लिये सोच रहा है, उसे ध्यानपूर्वक यह विचार करना चाहिये :
- *“क्या मुझे भविष्य में और बच्चे चाहिये? क्या होगा यदि मेरी परिस्थितियां बदलती हैं? क्या होगा यदि मेरे एक बच्चे की मृत्यु हो जाती है?”*
- यदि वे इन प्रश्नों का उत्तर निश्चित तौर पर नहीं दे पा रहे हैं तो इस समय नसबंदी उनके लिये सही गर्भनिरोधक विधि नहीं है
- जो पति-पत्नी नसबंदी करवाना चाहते हैं उनको उचित, परामर्श देना अति आवश्यक है ताकि उन्हें बाद में अपने निर्णय पर पछतावा न हो

चरण 4

प्रतिभागियों को बतायें कि अगली दो गतिविधियों में हम महिला व पुरुष नसबंदी के बारे में अलग-अलग चर्चा करेंगे

गतिविधि 2 – महिला नसबंदी

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें कि हम पहले महिला नसबंदी के बारे में जानेंगे

प्रतिभागियों से पूछें:

- आपने महिला नसबंदी के बारे में क्या सुना है?
- यह गर्भधारण से कैसे बचाती है?

चरण 2

चेतना एपरन (महिला प्रजनन अंग) की सहायता से महिला नसबंदी के बारे में निम्नलिखित जानकारी दें:

- महिला नसबंदी में पेट में एक छोटा सा चीरा लगाकर दोनों फेलोपियन नलियों को, जो अंडों को अंडाशय से गर्भाशय में ले जाती हैं, को काट कर बांध देते हैं या इन्हें बंद कर देते हैं। गर्भाशय को निकाला नहीं जाता है
- नलियों के बंद हो जाने के कारण अंडा व शुक्राणु आपस में मिल नहीं पाते हैं
- अंडा व शुक्राणु के आपस में न मिल पाने के कारण गर्भ नहीं ठहरता है
- इस ऑपरेशन के समय महिला को बेहोश करने की आवश्यकता नहीं पड़ती है
- महिला ऑपरेशन के कुछ घंटों के बाद घर जा सकती है
- वह अपने घरेलू कार्यों को कुछ ही दिन में पुनः शुरू कर सकती है जब उसका दर्द पूरी तरह से दूर हो जाये
- महिला की माहवारी पहले की ही तरह होती रहती है

महिला नसबंदी दो तरह से की जा सकती है:

दोनों नलियों में छल्ला डालकर बंद करके या दोनों नलियों को बांध व काट कर

प्रभावशीलता

- महिला नसबंदी गर्भधारण को रोकने की एक बहुत प्रभावी विधि है और ऑपरेशन पूरा होने के तुरन्त बाद से ही यह असरदार है
- बहुत ही कम परिस्थिति में महिला नसबंदी असफल हो सकती है (कृपया नोट करें – परिवार नियोजन की कोई भी विधि 100 प्रतिशत असरदार नहीं है)। ऐसा इसलिये होता है जब नलियां खुल जाती है तथा शुक्राणु के अंडे से मिल जाने के कारण गर्भधारण हो जाता है

महिला नसबंदी कब की जा सकती है ?

- महिला के माहवारी के तुरन्त बाद जब यह सुनिश्चित हो की वह गर्भवती नहीं है
- प्रसव होने के तुरन्त बाद जब वह अस्पताल में हो
- जब चिकित्सीय जाँच से यह निश्चित हो जाये कि महिला गर्भवती नहीं है
- गर्भपात के तुरन्त बाद (यदि दम्पति भविष्य में और बच्चे पैदा करना नहीं चाहते हैं तो महिला नसबंदी एक अच्छा विकल्प है)

अधिक जानकारी व सेवाओं के लिये जे.एल.जी. व एस.एच.जी. सदस्यों व समुदाय की अन्य महिलाओं को स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओ (रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी) के पास भेजे

गतिविधि 3 – पुरुष नसबंदी

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछें

- आपने पुरुष नसबंदी के बारे में क्या सुना है?
- यह गर्भधारण से कैसे बचाती है?

चरण 2

चेतना एपरन (पुरुष प्रजनन अंग) की सहायता से पुरुष नसबंदी के बारे में निम्नलिखित जानकारी दें :

- अंडकोष की थैली में एक छोटा छेद करके उन नलियों को काट कर बांध देते हैं जो शुक्राणु को अंडकोष से लिंग में पहुंचाती हैं। अंडकोष को निकाला नहीं जाता है
- इस ऑपरेशन के पश्चात, पुरुष का लिंग पहले की ही तरह उत्तेजित होता है तथा पहले की ही तरह वीर्य बनता है और यौन संबंधों के दौरान वीर्य स्खलन होता है। परन्तु इस वीर्य में शुक्राणु नहीं होते हैं और बिना किसी शुक्राणु के गर्भधारण नहीं हो सकता है
- यह एक छोटा सा व सुरक्षित ऑपरेशन है व पुरुष को ऑपरेशन के समय बेहोशी की दवा नहीं दी जाती है
- पुरुष ऑपरेशन के कुछ घंटों के बाद ही घर जा सकता है और कुछ ही दिन में दर्द व सूजन पूरी तरह से दूर हो जाने पर वह अपने घरेलू कार्यों को पुनः प्रारम्भ कर सकता है

प्रभावशीलता

- पुरुष नसबंदी, महिला नसबंदी के समान प्रक्रिया के पूरे होते ही तुरन्त काम करना प्रारम्भ नहीं करती है। इसको असरदार होने में 3 माह लगते हैं। पति-पत्नी द्वारा तब तक किसी अन्य गर्भनिरोधक का प्रयोग करना आवश्यक होता है
- बहुत ही कम परिस्थिति में पुरुष नसबंदी असफल भी हो जाती है (कृपया नोट करें – परिवार नियोजन की कोई भी विधि 100 प्रतिशत असरदार नहीं है)। ऐसा तब होता है जब नलियाँ खुल जाती हैं तथा शुक्राणु पुनः वीर्य में मिल जाते हैं

पुरुष नसबंदी कब की जा सकती है?

- यह किसी भी समय की जा सकती है। (यदि दम्पति भविष्य में और बच्चे पैदा करना नहीं चाहते हैं तो पुरुष नसबंदी एक सही विकल्प है)

अधिक जानकारी व सेवाओं के लिये जे.एल.जी. व एस.एच.जी. सदस्यों व समुदाय के अन्य पुरुषों व महिलाओं को स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं (रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी) के पास भेजे

गतिविधि 4 – नसबंदी के लाभ व सीमायें

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें – परिवार नियोजन की अन्य विधियों के समान ही पुरुष और महिला नसबंदी के भी अपने लाभ व सीमायें हैं। प्रतिभागियों से नसबंदी के लाभ व सीमाओं के बारे में बताने को कहें। उन्हें निम्नलिखित जानकारी भी दें:

लाभ

- यदि एक प्रशिक्षित चिकित्सक के द्वारा की जाये तो यह एक सुरक्षित विधि है
- बहुत ही प्रभावशाली गर्भनिरोधक विधि है

- प्रयोग में आसान है और एक बार ऑपरेशन हो जाने के बाद कुछ भी करने या याद रखने की आवश्यकता नहीं है, विशेषकर महिला नसबंदी के सन्दर्भ में। पुरुष नसबन्दी के बाद 3 माह तक किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग किया जाना चाहिये
- यह परिवार को सीमित करने की विधि है जिसका असफल होने का खतरा बहुत कम है व पूरे जीवनकाल तक गर्भधारण से बचाव करती है
- लम्बे समय तक कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है
- सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में यह सुविधा निःशुल्क है
- इसका यौन संबंधों पर कोई असर नहीं होता
- इसका स्तनपान पर भी कोई असर नहीं होता

सीमायें

- जो दम्पति नसबंदी को अपनाना चाहते हैं उनके द्वारा यह सुनिश्चित किया जाना चाहिये कि उन्हें भविष्य में और बच्चे नहीं चाहिये होंगे
- यौन रोगों व एच.आई.वी. से कोई बचाव नहीं करता है
- पुरुष नसबन्दी 3 माह बाद ही असरदार होता है। अतः दम्पति द्वारा इस समय किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग किया जाना अति आवश्यक है

गतिविधि 5 – नसबंदी से संबंधित तथ्य

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछें कि जिस समुदाय के लिये वे काम करते हैं क्या वहाँ महिलाओं व पुरुषों के मध्य नसबंदी को लेकर कुछ गलत धारणायें हैं? निम्नलिखित जानकारी के साथ उनको आवश्यक तथ्य प्रस्तुत करें जिससे कि वे समुदाय से गलत धारणाओं को दूर करने में सक्षम हो सकें:

- यह महिला या पुरुष को कमजोर नहीं करती है और न ही उनकी यौन क्षमता में कोई कमी आती है
- इसमें महिला के गर्भाशय या पुरुष के अंडकोष को निकालने की आवश्यकता नहीं पड़ती है। इस विधि में केवल नलियों को बन्द करते हैं जो कि महिला में अंडे को व पुरुष में शुक्राणु को लेकर जाती हैं
- महिला के मासिक चक्र में कोई परिवर्तन नहीं आता है (माहवारी को अनियमित नहीं करती है और न ही अधिक रक्तस्राव होता है)
- पुरुष नसबंदी से लिंग के उत्तेजित होने में या वीर्यस्खलन होने में कोई परिवर्तन नहीं आता है, सिर्फ वीर्य में शुक्राणु नहीं होते हैं
- नसबंदी के कारण भविष्य में कोई बीमारी नहीं होती है

गतिविधि 6 – सह-प्रतिभागी के साथ अभ्यास

चरण 1

प्रतिभागियों से कहें कि अब वे अपने सह-प्रतिभागी के साथ जोड़ी बनाकर हैन्डआउट (परचा) की सहायता से नसबंदी के विषय में मुख्य जानकारी देने का बारी-बारी से अभ्यास करेंगे। प्रतिभागियों

से कहें की वे दो-दो की जोड़ियाँ बनायें और उनको 'महिला और पुरुष नसबंदी' पर हैन्डआउट दें। उनको हैन्डआउट को पढ़ने के लिये 10 मिनट का समय दें

चरण 2

ये स्पष्ट करें की प्रत्येक जोड़ी बारी-बारी से विषय से संबंधित मुख्य जानकारी अपने साथी को देगी। प्रत्येक प्रतिभागी के पास अभ्यास करने के लिये 10 मिनट का समय होगा, इसलिये वे आपस में जानकारी को बाँट लें (उदाहरण के लिए – एक प्रतिभागी, पुरुष नसबंदी के विषय में जानकारी दे और दूसरा प्रतिभागी महिला नसबंदी पर जानकारी दे और दोनों एक दूसरे से नसबंदी के लाभ, सीमाओं व तथ्यों के बारे में चर्चा करेंगे)

चरण 3

जब प्रतिभागी अभ्यास को पूरा कर लें तो उनसे पूछें की उन्हें जानकारी देने में या हैन्डआउट का प्रयोग करने में किसी प्रकार की कठिनाई का अनुभव हुआ हो। प्रतिभागियों के प्रश्नों का उत्तर दें, यदि उन्हें अभ्यास सत्र के समय कठिनाई का अनुभव हुआ हो तो उनका मार्गदर्शन करें

इस बात पर जोर दें की वी.एच.जी से ये अपेक्षा नहीं की जाती है कि वे नसबंदी पर बहुत विस्तारपूर्वक जानकारी देंगी, या नसबंदी से संबंधित समुदाय की सभी चिंताओं/गलत धारणाओं को दूर करेंगी। उन्हें उन महिलाओं और पुरुषों को जो नसबंदी करवाना चाहते हों, या जिनके नसबंदी को लेकर अधिक प्रश्न हों, को रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी के अनुसार स्थानीय स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें

नसबंदी (महिला व पुरुष) – मुख्य जानकारी
(प्रतिभागियों को स्वास्थ्य पर चर्चा में मदद के लिए यह परचा दें)

शैक्षिक सत्र के लिये तैयारी

1. नीचे दिये गये मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा करें
2. जिन महिलाओं और पुरुषों के नसबंदी से संबंधित प्रश्न हों या सेवायें चाहिये हों उन्हें एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेजें

चर्चा करते समय यदि आप ठीक समझें तो निम्नलिखित प्रश्नों को पूछ सकती हैं:

1. क्या आप किसी को जानती हैं जिन्होंने अपनी नसबंदी करवायी हो?
2. यदि हां, तो क्या वह व्यक्ति इस विधि से संतुष्ट है? यदि हां, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों?
3. क्या आपको इस बात की जानकारी है कि नसबंदी के संबंध में अधिक जानकारी कहां से मिल सकती है और इस ऑपरेशन के लिये कहां जायें?

नसबंदी क्या है?	<ul style="list-style-type: none"> • नसबंदी उन महिलाओं व पुरुषों के लिये एक गर्भनिरोधक विधि है जिन्हें भविष्य में और बच्चे नहीं चाहिये और जो अपने परिवार को सीमित करना चाहते हैं • यह एक बहुत साधारण व सुरक्षित ऑपरेशन है • यह ऑपरेशन केवल किसी प्रशिक्षित चिकित्सक के द्वारा ही किया जा सकता है
परिवार नियोजन के लिये नसबंदी	<ul style="list-style-type: none"> • यह परिवार को सीमित करने के लिये एक विधि है <ul style="list-style-type: none"> - परिवार को सीमित करने के लिये एक अच्छा विकल्प है - इस ऑपरेशन को उलटना बहुत कठिन है, अतः उलटने के बाद इसके सफल होने की कोई गारंटी भी नहीं होती है
महिला नसबंदी	<ul style="list-style-type: none"> • महिला नसबंदी में पेट में एक छोटा सा चीरा लगाकर दोनों फेलोपियन नलियों को, जो अंडों को अंडाशय से गर्भाशय में ले जाती हैं, को काट कर बांध देते हैं या इन्हें बंद कर दिया जाता है। गर्भाशय को निकाला नहीं जाता है • नलियों के बंद हो जाने के कारण अंडा व शुक्राणु आपस में मिल नहीं पाते हैं। अंडा व शुक्राणु के आपस में न मिल पाने के कारण गर्भ नहीं ठहरता है • महिला की माहवारी पहले की ही तरह होती रहती है • यह ऑपरेशन पूरा होने के तुरन्त बाद से ही असरदार है
पुरुष नसबंदी	<ul style="list-style-type: none"> • अंडकोष की थैली में एक छोटा छेद करके उन नलियों को काट कर बांध दिया जाता है जो शुक्राणु को अंडकोष से लिंग में पहुंचाती हैं • इस प्रक्रिया के पश्चात, पुरुष का लिंग पहले की ही तरह उत्तेजित होता है तथा यौन संबंधों के समय पहले की ही तरह वीर्य स्खलन होता है परन्तु इस वीर्य में शुक्राणु नहीं होते हैं और बिना किसी शुक्राणु के गर्भधारण नहीं हो सकता है • पुरुष नसबंदी को असरदार होने में 3 माह लगते हैं और तब तक दम्पति को किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग अवश्य करना

	चाहिये
नसबंदी के लाभ	<ul style="list-style-type: none"> • यह एक सुरक्षित और असरदार विधि है • प्रयोग में आसान है व एक बार हो जाने के बाद कुछ भी करने या याद रखने की आवश्यकता नहीं है (पुरुष नसबन्दी के बाद 3 माह तक किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग किया जाना चाहिये) • एक ही ऑपरेशन द्वारा परिवार को सीमित करने के लिये अच्छा विकल्प है • लम्बे समय तक कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है • सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में यह सुविधा निःशुल्क है • इसका यौन संबंधों पर कोई असर नहीं होता • इसका स्तनपान पर कोई असर नहीं होता
नसबंदी की सीमार्ये	<ul style="list-style-type: none"> • इस ऑपरेशन को करने के लिये एक प्रशिक्षित चिकित्सक की आवश्यकता होती है • जो पति-पत्नी नसबंदी को अपनाना चाहते हैं उनके द्वारा यह सुनिश्चित किया जाना चाहिये कि उन्हें भविष्य में और बच्चे नहीं चाहिये • यौन रोगों व एच.आई.वी. से कोई बचाव नहीं होता है • पुरुष नसबन्दी 3 माह के बाद असरदार होता है, अतः पति-पत्नी द्वारा इस समय किसी अन्य गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग किया जाना अति आवश्यक है
नसबंदी के बारे में पति/पत्नी के साथ चर्चा	<ul style="list-style-type: none"> • महिला या पुरुष दोनों में से कोई भी नसबन्दी करवा सकता है • यह महिला या पुरुष को कमजोर नहीं करती न ही उनकी यौन इच्छा को कम करती है • इससे कोई अन्य बीमारी होने का खतरा नहीं होता है • महिला की माहवारी पहले की ही तरह होती है • पुरुष का लिंग पहले की ही तरह उत्तेजित होता है व वीर्य स्खलन भी पहले की ही तरह होता रहता है
आप नसबंदी करवाने या अधिक जानकारी लेने के लिये कहाँ जायें	रेफरल रिसोर्स डायरेक्टरी की सहायता से एस.एच.जी./जे.एल.जी सदस्यों को यह बतायें कि वे अपने गाँव या पास के किस गाँव में नसबंदी से संबंधित जानकारी लेने जा सकते हैं और इसकी कीमत क्या होगी
विभिन्न लोग – विभिन्न लक्ष्य	उन्हें पुनः बतायें कि अलग-अलग लोगों के परिवार नियोजन संबंधी लक्ष्य भी अलग-अलग होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि नसबंदी सभी के लिए गर्भनिरोधन का एक उचित विकल्प हो सकता है कुछ महिलाओं या पुरुषों की नसबंदी न की जा सके कुछ पति-पत्नी यह निर्णय नहीं ले पाते हैं कि उन्हें भविष्य में और बच्चे चाहिये होंगे कि नहीं

<p>प्रत्येक लक्ष्य के लिये विकल्प हैं</p>	<p>उनको याद दिलायें कि उनके लिये नसबंदी ही एकमात्र विकल्प नहीं है और आने वाले सत्रों में हम अन्य गर्भनिरोधक विधियों के विषय में चर्चा करेंगे</p> <p>दो बच्चों के बीच अन्तर रखने के लिये परिवार नियोजन की अन्य विधियाँ</p> <ul style="list-style-type: none"> - कंडोम - गर्भनिरोधक गोलियाँ - लैम विधि - माला चक्र विधि - गर्भनिरोधक इंजेक्शन - कॉपर-टी <p>- उन्हें पुनः बतायें कि आप उनको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास परामर्श के लिए भेज सकती हैं जिनसे उन्हें नसबंदी या अन्य गर्भनिरोधक विधियों के बारे अधिक जानकारी मिल सकती है</p>
---	--

सत्र 11 संवाद कौशल

उद्देश्य	इस सत्र के अन्त तक प्रतिभागी <ul style="list-style-type: none"> परिवार नियोजन पर प्रभावी रूप से बात कैसे करनी है जान पायेंगे व्यक्तिगत संपर्क के समय किन बातों का ध्यान रखना है और गर्भनिरोधक विधियों पर कैसे प्रभावी तरीके से जानकारी देनी है सीख जायेंगे समूह बैठक आयोजित करते समय किन बातों का ध्यान रखना है और गर्भनिरोधक विधियों पर कैसे प्रभावी तरीके से जानकारी देना है चर्चा कर सकेंगे
सामग्री	फिलपचार्ट, मार्कर, व्हाइट बोर्ड
विधि	विचार विमर्श , प्रस्तुतिकरण, खेल, रोल प्ले
समय	5 घंटे

गतिविधि 1 – प्रभावशाली तरीके से संवाद कैसे करें?

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछें हम संवाद क्यों करते हैं?

उन्हें बतायें की हम विभिन्न कारणों से संवाद करते हैं। हम संवाद करते हैं –

- बातचीत करने एवं मित्रता बनाने के लिये
- दूसरों को अपनी भावनायें एवं विचार समझाने के लिये
- जानकारी के आदान-प्रदान, शिक्षा, मनोरंजन, संबंधों के विकास के लिए, आचरण एवं व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिये आदि

चरण 2

समझायें की संवाद में संदेश देने वाला किसी उद्देश्य से संदेश या सूचना देता है। सुनने वाले तक संदेश पहुँचना चाहिये और उसके द्वारा प्रतिक्रिया भी ली जानी चाहिये

प्रतिभागियों से पूछें – घर पर, बाज़ार में, अस्पताल में संवाद कैसे होता है और प्रतिक्रिया कैसे दिया जाता है?

चरण 3

प्रतिभागियों को “चाईनीज़ विसपर (कानाफूसी)” खेल के माध्यम से संदेश के प्रसारण में होने वाली कमियों को दर्शायें। प्रतिभागियों को गोला बनाकर बैठने को कहें। किसी भी प्रतिभागी के कान में एक संदेश फुसफुसायें और उससे कहें की वह अपनी दायाँ ओर बैठे प्रतिभागी के कान में उस संदेश को फुसफुसाये। इस प्रकार यह संदेश एक-एक कर सारे प्रतिभागियों के कान में फुसफुसाया जाता है जब तक गोले में बैठे अन्तिम प्रतिभागी के कान में इस संदेश को फुसफुसा न दिया जाये। अन्तिम व्यक्ति इस संदेश को ज़ोर से बोलकर सारे समूह को सुनाए

यह देखना बहुत रोचक होता है कि जो संदेश पहले प्रतिभागी के कान में कहा गया, वह अन्तिम प्रतिभागी द्वारा दिये गये संदेश से बिलकुल भिन्न होता है

प्रतिभागियों को बतायें कि वास्तविक जीवन में, संदेश दिये जाने के और संदेश को प्राप्त करने के तरीके व प्रक्रिया की वजह से संदेश में कोई कमी रह जाती है या संदेश का अर्थ बदल जाता है। इसलिए यह आवश्यक है कि हम लोग प्रभावी संवाद कौशल का विकास करें जिससे संवाद का लक्ष्य सफलता से प्राप्त किया जा सके

चरण 4

प्रतिभागियों से पूछें:

- हम दूसरों के साथ प्रभावशाली ढंग से संवाद कैसे कर सकते हैं?
- शाब्दिक एवं अशाब्दिक संवाद में क्या अन्तर है?

प्रतिभागियों को बतायें की प्रभावशाली संचार में निम्नलिखित सम्मिलित है:

- शाब्दिक संचार – एक व्यक्ति बोलता है और दूसरा उसकी बात को सुनकर अपनी प्रतिक्रिया देता है। बहुत लम्बे वाक्य, बहुत धीरे से बोलना, सुनने में समस्यायें, सुनने वाला बोलने वाले को बोलते समय टोका-टाकी करे, शोरगुल इत्यादि प्रभावी संवाद को बाधित करते हैं
- अशाब्दिक संवाद – शारीरिक हाव-भाव द्वारा, चेहरे के भाव, बैठने का ढंग –
- सकारात्मक अशाब्दिक संवाद
 - जिससे बात कर रहे हैं उसकी तरफ देखना
 - मुस्कुराना
 - जिसके साथ बात करें उसके साथ आँखों का संपर्क रखना
 - सिर हिलाना/हामी भरना
- नकारात्मक अशाब्दिक संवाद
 - उबासी लेना, कागज़ों को देखना या इधर-उधर देखना
 - भौंहें सिकोड़ना
 - आँखों का संपर्क न रखना
 - घड़ी/मोबाइल फोन/अखबार देखना

चरण 5

प्रतिभागियों को बतायें की परिवार नियोजन पर प्रभावी तरीके से संवाद करने के लिये उन्हें निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिये:

- स्पष्ट एवं थोड़ा ज़ोर से बोलें
- सरल शब्दों एवं छोटे वाक्यों का प्रयोग करें
- हँसी-मज़ाक करते समय संवेदनशील रहें ताकि दूसरों की भावनाओं को ठेस न पहुँचे
- प्रश्नों, अगले व्यक्ति की प्रतिक्रिया और सुझावों को ध्यान से सुनें
- सुनने वालों की मनोदशा, चिंताओं, भावनाओं और विचारों के प्रति सचेत रहें
- जिनसे आप बात कर रहें हो उनकी तरफ देखकर बात करें

- जब लोग आपसे कुछ कहें तो सिर हिला कर और मुस्कुराकर अपनी प्रतिक्रिया दर्शाएँ जिससे उन्हें महसूस हो कि आप उनकी बात को ध्यानपूर्वक सुन रहे हैं

गतिविधि 2 – व्यक्तिगत सम्पर्क के समय किन बातों का ध्यान रखें

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछें कि जब वे किसी एक व्यक्ति (महिला/पुरुष/ दम्पति) के साथ गर्भनिरोधक विधियों पर चर्चा करने के लिये बैठक करते हैं तब वे किन बातों का ध्यान रखते हैं। कुछ प्रतिभागियों को स्वेच्छा से उत्तर देने दें

प्रतिभागियों को बतायें की व्यक्तिगत सम्पर्क के समय प्रभावी तरह से बातचीत करने के लिये निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:

- बैठक करने के लिये ऐसी जगह को चुने जहाँ लाभार्थी बिना संकोच के परिवार नियोजन पर अपनी भावनाओं एवं आवश्यकताओं को व्यक्त कर सकें और विभिन्न गर्भनिरोधक विधियों पर निःसंकोच चर्चा कर सकें
- आप के पास पर्याप्त समय होना चाहिये ताकि लाभार्थी की परिवार नियोजन संबंधी चिंताओं एवं आवश्यकताओं पर आराम से चर्चा हो सके
- गोपनीयता बनायें रखें – लाभार्थी द्वारा दी गयी सूचना को गोपनीय रखें। उसके द्वारा कही गई बातों को दूसरों को न बतायें। लाभार्थी को बतायें वह जो कुछ भी आपको बतायेगा, वो गोपनीय रहेगी
- सबको सम्मान दें। धर्म, जाति, आयु, लिंग अथवा किसी के स्तर के आधार पर कोई भेदभाव न करें
- अनिर्णायक रहें
- विनम्रता से बात करें
- धैर्य रखें
- सरल भाषा का प्रयोग करें
- परिवार नियोजन के बारे में समझाते समय संदर्भ सामग्री/फिलप चार्ट/फिलप बुक आदि का प्रयोग करें
- लाभार्थी से महत्वपूर्ण सूचना दोहराने को कहें जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि आपके द्वारा बताई हुई बातों को वह ठीक से समझ गया है

चरण 2

उन चरणों को समझायें जिनका वी.एच.जी. को महिला/पुरुष/ दम्पति के साथ बैठक करते समय पालन करना है:

- लाभार्थी का विनम्रता से स्वागत करें
- उनके परिवार नियोजन लक्ष्यों के बारे में पूछें, गर्भनिरोधक विधियाँ जिनका वह प्रयोग कर रहे हों या फिर पहले कभी प्रयोग कर चुके हों – वे परिवार को सीमित करने या अगले गर्भधारण में अन्तर रखने के लिए विधि चाहते हैं
- उनकी रुचि के अनुसार, उन्हें विभिन्न गर्भनिरोधक विधियों की विशेषताओं, वो कितनी असरदार है और उसके दुष्प्रभाव, यौन रोग/एच.आई.वी. से सुरक्षा संबंधी जानकारी दें। विधियों के नमूने दिखायें
- गर्भनिरोधक विधियों के बारे में आपको जितनी जानकारी हो वह प्रदान करें। अतिरिक्त सूचना एवं विस्तृत जानकारी के लिए कृपया उन्हें प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास

रेफर करें ताकि वे सोच समझ कर अपने लिए उचित विधि चुन सकें एवं गर्भनिरोधक विधियों सम्बंधित सेवार्यें प्राप्त कर सकें

- यदि कोई महिला/पुरुष कोई गर्भनिरोधक विधि जैसे कि कॉपर-टी/इंजेक्शन /नसबंदी अपनाना चाहता हो तो उन्हें समझायें कि एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ही यह सुनिश्चित कर सकता है कि वो विधि अभी उसके लिए उपयुक्त हैं कि नहीं, यानि कि स्वास्थ्य अवस्था को देखते हुए वह विधि उनके लिये उपयुक्त रहेगी या नहीं
- उनसे कहें कि सेवा प्राप्त करने के बाद वे आपको सूचित करें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं
- आवश्यकता पड़ने पर आप उनके साथ स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास जा कर उन्हें गर्भनिरोधक विधि सम्बंधित सेवा प्राप्त करने में सहायता कर सकते हैं

गतिविधि 3 – समूह बैठक का संचालन करना

चरण 1

प्रतिभागियों से पूछें की महिलाओं/पुरुषों/दम्पतियों के साथ परिवार नियोजन और गर्भनिरोधक विधियों पर समूह बैठक आयोजित करते समय वह किन बातों का ध्यान रखते हैं? कुछ प्रतिभागियों को स्वेच्छा से उत्तर देने को आमंत्रित करें

प्रतिभागियों को बतायें की परिवार नियोजन पर प्रभावी तरीके से समूह बैठक करने के लिये निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहियें:

- ऐसी जगह को चुने जहाँ सभी आराम से बैठ सकें, हवा एवं रोशनी हो, कुछ एकान्त हो जिससे लाभार्थी बिना संकोच के परिवार नियोजन पर अपनी भावनाओं एवं आवश्यकताओं को व्यक्त कर सकें और विभिन्न गर्भनिरोधक विधियों पर निःसंकोच चर्चा कर सकें
- आप के पास और बैठक में भाग लें रहे लोगों के पास पर्याप्त समय होना चाहिये ताकि महत्वपूर्ण परिवार नियोजन सूचनाओं पर और लोगों की चिंताओं एवं आवश्यकताओं पर आराम से चर्चा हो सके
- सबको सम्मान दें। धर्म, जाति, आयु, लिंग अथवा किसी के स्तर के आधार पर कोई भेदभाव न करें
- अनिर्णायक रहें
- समानुभूति दर्शायें
- विनम्रता से बात करें
- धैर्य रखें
- स्पष्ट एवं थोड़ा जोर से बोलें ताकी समूह में सब आपको सुन सकें
- सरल भाषा एवं छोटे वाक्यों का प्रयोग करें
- चर्चा को रोचक बनायें
- परिवार नियोजन के बारे में समझाते समय हैन्डआउट (परचे)/पिलप बुक आदि का प्रयोग करें
- समूह बैठकों में परिवार नियोजन के बारे में जानकारी दें। जब लोग किसी विधि के बारे में अधिक जानकारी चाहें, तो समय का ध्यान रखते हुए, जितनी जानकारी आपके पास है उसके अनुसार आप लोगों के प्रश्नों का उत्तर दें, या उनके साथ अलग से बातचीत करने के लिये समय निश्चित करें, या प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलने का सुझाव दें

चरण 2

प्रतिभागियों को एक वी.एच.जी. के तौर पर उन चरणों के बारे में समझाये जिनका पालन उन्हें एक प्रभावी समूह बैठक को आयोजित करने के लिये करना होगा:

- लाभार्थियों का विनम्रता से स्वागत करें
- उनको चर्चा का विषय बतायें। यदि आपको लगे की लोग इस संवेदनशील मुद्दे पर चर्चा करने में संकोच कर रहे हैं, तो उनको सहज महसूस करवायें क्योंकि परिवार नियोजन पर चर्चा करते समय अक्सर लोग हिचकिचाते हैं
- उनको गर्भनिरोधन की विभिन्न विधियों के बारे में जानकारी दें। परचे/पिलपबुक का प्रयोग करें। उनको कंडोम, गोली, कॉपर-टी, माला चक्र विधियों के नमूने दिखायें
- विभिन्न विधियों पर उनके प्रश्नों/चिंताओं/गलत धारणाओं को संबोधित करें। विधि के दुष्प्रभाव/असफलता से संबंधित प्रश्नों का उत्तर सावधानी से दें, उदाहरण के लिये – लोग कह सकते हैं कि उन्होंने देखा है कि कई महिलाओं ने नसबंदी कराने के बाद या कॉपर-टी लगवाने के बाद भी गर्भधारण कर लिया, गोली लेने के बाद वजन बढ़ जाता है आदि
- उन्हें सूचित करें की वे कहाँ (स्वास्थ्य केन्द्र/स्वास्थ्य सेवा प्रदाता) से परिवार नियोजन एवं गर्भनिरोधक विधियों पर अधिक जानकारी एवं सेवार्यें प्राप्त कर सकते हैं (रेफरल रेफरन्स डॉरेक्ट्री की सहायता लें)
- आवश्यकता पड़ने पर आप उनके साथ स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास जा कर उन्हें परिवार नियोजन एवं गर्भनिरोधक विधियों की जानकारी प्राप्त करने में सहायता कर सकते हैं

चरण 3

प्रतिभागियों को बतायें कि समूह बैठकों में परिवार नियोजन से संबंधित मुद्दों पर चर्चा करते समय ऐसे अवसर भी आ सकते हैं जब विचारों में मतभेद के कारण कुछ सदस्यों में असहमति हो। ऐसी स्थिति में:

- सामान्य रहें
- सभी सदस्यों को चर्चा में उनके योगदान के लिये धन्यवाद दें। आप कह सकते हैं – परिवार नियोजन से संबंधित कोई भी उत्तर या विचार सही या गलत नहीं हो सकते हैं। लोगों के इन मुद्दों से संबंधित अलग-अलग विचार हो सकते हैं
- सदस्यों को प्रोत्साहित करें कि वे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ अपनी चिंताओं पर चर्चा करें, आप उन्हें रेफरल रिसोर्स डायरेक्ट्री से रेफर कर सकते हैं
- अगर कभी किसी ने परिवार नियोजन या गर्भनिरोधक विधि से संबंधित कोई मुश्किल प्रश्न पूछा और आपको उसका उचित उत्तर नहीं पता है, तब अपने ज्ञान की सीमाओं को पहचानना आवश्यक होता है। जब कोई ऐसे प्रश्न का उत्तर देने का प्रयास करता है जिसकी उसे पर्याप्त जानकारी नहीं है तब वह उत्तर अफवाह बनकर फैलता है। यह कहने में संकोच न करें की आपको उक्त प्रश्न का उत्तर नहीं पता। ऐसे प्रश्नों पर हमें स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से चर्चा करनी चाहिये

गतिविधि 4 – सह-प्रतिभागी के साथ अभ्यास

चरण 1

प्रतिभागियों को 8 समूहों में विभाजित करें। हर समूह को नीचे दी गयी परिस्थितियों में से एक परिस्थिति पर नाट्य भूमिका (रोल-प्ले) तैयार करने को कहें

परिस्थितियाँ

समूह 1 – गांव की बुजुर्ग महिलाओं (सास) के साथ बैठक आयोजित करें और उन्हें निम्नलिखित बतायें:

- परिवार नियोजन क्या है?
- महिलाओं के स्वास्थ्य को जोखिम में डालने वाली 5 स्थितियां कौन सी हैं?
- परिवार नियोजन के लाभ क्या हैं?

समूह 2 – दम्पतियों के साथ समूह बैठक करें और उन्हें बतायें—

- गर्भधारण में अन्तराल एवं परिवार सीमित करने के लिये विभिन्न गर्भनिरोधक विधियां कौन सी हैं?
- अलग-अलग लोग, अलग-अलग परिवार नियोजन के लक्ष्य
- गर्भनिरोधक विधि को चुनते समय किन-किन बातों का ध्यान रखें?

समूह 3 – विवाहित महिलाओं (20-35 वर्ष) के साथ बैठक करें और उन्हें गर्भधारण में अन्तर रखने व परिवार सीमित करने की विधियों के बारे में बतायें

समूह 4 – विवाहित पुरुषों के साथ बैठक करें और उन्हें गर्भधारण में अन्तर रखने व परिवार सीमित करने की विधियों के बारे में बतायें

समूह 5 – मोनी 18 वर्ष की है, 3 वर्ष पहले उसका विवाह हुआ है। उसकी सास सुशीला चाहती हैं कि वह जल्द से जल्द गर्भधारण कर ले। जब आप मोनी से मिलने जाती हैं तब सुशीला और मोनी का पति आपको उससे मिलने नहीं देते हैं। इस परिस्थिति में आप क्या करेंगे?

समूह 6 – सकीना और आरिफ के 2 बच्चे हैं। उनका दूसरा बच्चा 2 महीने का है। वह और बच्चे नहीं चाहते हैं लेकिन इतनी जल्दी नसबंदी भी नहीं करवाना चाहते हैं। उनको गर्भनिरोधक विधियों के बारे में बतायें जिससे वह दोनों अपनी आवश्यकता के अनुसार उचित विधि चुन सकें

समूह 7 – सुमन और सोहन के 2 बच्चे हैं। उनका दूसरा बच्चा 1 साल का है। दोनों बच्चों में डेढ़ साल से भी कम समय का अन्तर है। सुमन पुनः गर्भवती हो गयी है। इस दम्पति को इतनी जल्दी और गर्भधारण में कम अंतर से हानी समझायें और वह कैसे अपने परिवार को सीमित कर सकते हैं

समूह 8 – परवीन की 4 बेटियाँ हैं। वह बहुत कमजोर लग रही है। वह अभी 35 साल की है। उसका पति रौशन एक बेटे की कामना रखता है इसलिए वह गर्भनिरोधक विधियों का प्रयोग करने को तैयार नहीं है। वह परवीन को अक्सर कोसता है और 4 लड़कियों को जन्म देने के लिये उसको जिम्मेदार ठहराता है। रौशन को बेटे का महत्त्व समझायें और वह परिवार को क्यों और कैसे सीमित करे यह भी समझायें

समूह को बतायें

- आपको अपना नाट्य भूमिका (रोल-प्ले) तैयार करने के लिये 30 मिनट दिये जायेंगे
- प्रत्येक समूह को प्रस्तुतिकरण के लिये 15 मिनट मिलेंगे जिसके बाद 5 मिनट की चर्चा होगी। समूह के सभी सदस्यों को रोल-प्ले में भाग लेना होगा
- पिछले सत्रों के समय दिये गये हैन्डआउट (परचे) ,पिलपबुक की सहायता ले सकते हैं

- जब तक 1 से 4 समूह अपना रोल-प्ले कर रहे होंगे तब तक बाकी प्रतिभागी समुदाय के सदस्यों की भूमिका करेंगे – सास/विवाहित पुरुष/विवाहित महिलायें (20 से 35 वर्ष) जिनके 1 से 3 बच्चे हों/ विवाहित पति पत्नी (रोल-प्ले की परिस्थितियों के अनुसार)
- समूह 5 से 8 तक के रोल-प्ले प्रस्तुतिकरण के समय बाकी प्रतिभागी ध्यान से वी.एच.जी. की भूमिका देखेंगे की व्यक्तिगत संपर्क में वह कैसे सूचना देते हैं

चरण 2

एक-एक कर सारे समूहों को नाट्य भूमिका (रोल-प्ले) प्रस्तुत करने के लिये आमंत्रित करें। सुनिश्चित करें कि समूह के सारे सदस्य रोल-प्ले में सहभागिता करें

प्रत्येक समूह के प्रस्तुतिकरण के पश्चात् निम्नलिखित पर चर्चा करें:

- समूह ने क्या अच्छा किया था?
- जो प्रतिभागी वी.एच.जी. की भूमिका कर रहा था क्या उसने जरूरी संवाद कौशल का प्रयोग किया ?
- अधिक प्रभावशाली बनाने के लिये क्या अलग से किया जा सकता था?
- क्या विषय-वस्तु से कोई महत्वपूर्ण बिन्दु छूटे हैं?

चरण 3

प्रतिभागियों से पूछें कि उन्हें नाट्य भूमिका (रोल-प्ले) में भाग लेकर कैसा लगा? क्या उन्हें अपने संवाद कौशल को सुधारने के लिये अधिक सहायता या अभ्यास की आवश्यकता है? प्रतिभागियों को उचित दिशा निर्देश दें। रोल-प्ले में अच्छे प्रदर्शन के लिये प्रतिभागियों से कहें कि वे स्वयं के लिये ताली बजायें और इसी के साथ सत्र का समापन करें

सत्र 12

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ संपर्क

उद्देश्य	<p>सत्र के अन्त तक प्रतिभागी—</p> <ul style="list-style-type: none"> स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ संपर्क का अर्थ और लाभ से अवगत हो जायेंगे वे चरण जो परिवार नियोजन संबंधी सेवाओं को प्रदान करने वाले केन्द्रों से संपर्क स्थापित करने के लिये आवश्यक हैं, उन पर चर्चा कर सकेंगे सत्र के समय की जाने वाली गतिविधियों में भाग लेकर चरणों का प्रयोग शुरू कर सकेंगे
सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> फिलप चार्ट, वॉइट बोर्ड, मार्कर प्रत्येक प्रतिभागी के लिये पेन्सिल और रबर दो फिलप चार्ट की शीट प्रत्येक वी.एच.जी. के लिये कैचमेन्ट क्षेत्र के चित्रण के लिये रेफरल रिसोर्स डॉयरेक्ट्री की एक शीट प्रत्येक वी.एच.जी. के लिये
विधि	विचार विमर्श, प्रस्तुतीकरण, समूह कार्य, नाट्य भूमिका (रोल प्ले)
समय	2 घंटे

गतिविधि 1 – स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क बनाने/स्थापित करने के लाभ

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें:

- सत्र के समय हम लोग चर्चा करेंगे कि स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क बनाने का क्या अर्थ है और यह क्यों महत्वपूर्ण है?
 - उन विभिन्न चरणों का परिचय देंगे जिनसे स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क बनाया जा सकता है और गाँव के महिलाओं/पुरुषों/दम्पतियों को स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के पास रेफर किया जा सकता है
 - हमलोग आपको इन चरणों को अपने गाँव में प्रयोग करने का अवसर भी देंगे
- हम लोग जिस प्रकार के संपर्क स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ इस कार्यक्रम के अन्तर्गत बना रहें उनमें यह आवश्यक है कि वी.एच.जी.:
- जिस क्षेत्र में सेवा प्रदान करते हैं वहां के स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क बनायें
 - अपने गाँव में महिलाओं/पुरुषों को स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के बारे में जानकारी प्रदान करें

- जैसा उचित हो, उन स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के पास परिवार नियोजन परामर्श एवं सेवाओं के लिए अनौपचारिक रेफरल करें

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क बनाने से संबंधित कोई भी अनुबन्ध या संबंधित खर्च नहीं होते हैं। यह प्रदाता के साथ अनौपचारिक संबंध होता है

चरण 2

प्रतिभागियों से पूछें :

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ संपर्क बनाने के क्या लाभ हो सकते हैं?

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ संपर्क बनाने के लाभ समझायें :

- स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क स्थापित करने से हमें यह जानकारी प्राप्त होती है कि कब और कहाँ नवीनतम परिवार नियोजन सेवायें प्रदान की जा रही हैं। इस जानकारी को हम लोग अपने समुदाय के महिलाओं एवं पुरुषों को दे सकते हैं
- स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क स्थापित करने से हमें उन सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त होती है जो समुदाय के अन्दर और आसपास के क्षेत्र में उपलब्ध हैं

स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क स्थापित करना

- प्रदाताओं को आपके समुदाय के महिलाओं और पुरुषों के स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं और आवश्यकताओं से अवगत कराकर उनके प्रति संवेदनशील बनाता है
- आपके गाँव के महिला एवं पुरुषों को अच्छी/गुणवत्तापरक सेवायें प्राप्त करने में सहायता करता है

गतिविधि 2 –संपर्क कैसे बनायें?

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें –

स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से संपर्क बनाने के लिये वी.एच.जी. को निम्नलिखित 5 चरणों का पालन करना पड़ेगा –

1. अपने/कैचमेंट क्षेत्र को परिभाषित करना
2. उपलब्ध परिवार नियोजन सेवाओं की सूची बनाना शुरू करना
3. स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ मिलना उपलब्ध परिवार नियोजन सेवाओं की सूची को पूरा करना
4. परिवार नियोजन पर शैक्षिक सत्रों का आयोजन एवं महिला/पुरुषों/दम्पतियों को स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के पास परिवार नियोजन सेवाओं के लिये रेफर करना

इस सत्र में हम लोग चरण 1 और 2 का अभ्यास करेंगे। चरण 3 और 4 पर विचार विमर्श करेंगे लेकिन उनका प्रयोग प्रशिक्षण सत्र के बाद ही होगा

आइये, प्रत्येक चरण पर विस्तार से चर्चा करें :

1. कैचमेंट क्षेत्र का अर्थ –

कैचमेंट क्षेत्र वह क्षेत्र होता है जहाँ आप महिलाओं एवं पुरुषों के साथ बातचीत करते हैं और स्वास्थ्य एवं परिवार नियोजन के विषय पर चर्चा करते हैं। इस परियोजना में आपका कैचमेंट क्षेत्र वे दो गाँव हैं जहाँ आप जानकारी एवं सेवा प्रदान करती हैं

- अपने कैचमेन्ट क्षेत्र की जानकारी होने से आपको इस बात का पता चल सकता है कि आपके क्षेत्र के निकट कौन से परिवार नियोजन सेवा प्रदान करने वाले केन्द्र एवं स्वास्थ्य सेवा प्रदाता हैं

प्रत्येक प्रतिभागी को दो फिलप चार्ट की शीट दें और उनसे अपने कैचमेन्ट क्षेत्र का चित्रण करने को कहें (प्रत्येक चार्ट पर एक गाँव का नक्शा बनायें) नक्शे पर उन जगहों पर चिन्ह लगायें जहाँ आप अधिकतर स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर समुदाय के लोगों को जानकारी देती हैं। फिर सबसे निकट वाली साइट पर चिन्ह लगायें जहाँ परिवार नियोजन सेवायें उपलब्ध हैं। कृपया निम्नलिखित जानकारी सम्मिलित करें –

- जो सरकारी अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्र गर्भनिरोधक विधियों (एच.एस.सी., पी.एच.सी., सी.एच.सी. और अन्य उच्च स्तरीय स्वास्थ्य केन्द्र), कॉपर-टी कैम्पों पर सूचना, स्वास्थ्य मेला और ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (वी.एच.एन.डी.)
- गैर सरकारी संगठन द्वारा संचालित क्लिनिक और अन्य निजी अस्पताल/स्वास्थ्य सेवा केन्द्र जो गर्भ निरोधक विधियों से संबंधित सेवायें प्रदान करते हैं
- केमिस्ट की दुकानें जहाँ गर्भनिरोधक विधियों की बिक्री होती है
- गाँव में अन्य डिपो धारक जो गर्भनिरोधक विधियों को कम मूल्य पर देते हों

प्रत्येक सुविधा पर लेबल लगाना सुनिश्चित करें। कॉपर-टी अथवा नसबंदी संबंधी सेवायें आपके गाँव के बाहर, पड़ोस के गाँव में स्थित हो सकती हैं। इन सुविधाओं को भी अपने नक्शे पर, गाँव की सीमा के बाहर दिखाने का प्रयास करें

यदि आपको यह नहीं पता है कि स्वास्थ्य सेवा केन्द्र कहाँ हैं तो चिन्ता न करें, प्रशिक्षण के बाद आपको इन जगहों के बारे में पता लगाने को कहा जायेगा

2. उपलब्ध परिवार नियोजन सेवाओं को लिखना शुरू करें

प्रतिभागियों को बतायें –

सभी परिवार नियोजन सेवाओं से सम्बंधित सूची बनाने के लिए :

- इस समय कौन सी सुविधायें उपलब्ध हैं और हमें इन सेवाओं के बारे में कितनी जानकारी है?
- इस समय उपलब्ध सेवाओं की डायरेक्ट्री तैयार करना जहाँ पर महिलाओं/पुरुषों/दम्पतियों को परिवार नियोजन संबंधी परामर्श और सेवायें प्राप्त करने के लिये रेफर किया जा सके

आइये, देखते हैं कि हमारे पास परिवार नियोजन सेवाओं से संबंधित कितनी जानकारी है:

सूची बनाना आस पड़ोस के गाँव के प्रतिभागियों को जोड़ों में विभाजित कर दें (जिससे वे यह देख सकें कि कोई उच्च स्तरीय स्वास्थ्य केन्द्र दोनों के क्षेत्र के निकट है) जिससे वह अपने गाँव में सूची बनाने के लिए निम्नलिखित विषयों पर चर्चा कर सकें। इस अभ्यास का लक्ष्य यह जानकारी प्राप्त करने का है कि उनके पास अभी कितनी जानकारी है एवं उन्हें और कितनी जानकारी की आवश्यकता है। यह अभ्यास प्रतिभागियों को उन चुनौतियों को संबोधित करने में सहायता करेगा जो महिलाओं एवं पुरुषों को परिवार नियोजन सम्बंधित सेवायें प्राप्त करने में आती हैं, जैसे स्वास्थ्य केन्द्र का गाँव से दूर होना

प्रतिभागियों से चर्चा करते समय निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करने को कहें:

- किन केन्द्रों द्वारा इस समय परिवार नियोजन सेवार्यें प्रदान की जाती हैं? वहाँ परिवार नियोजन के कौन से विकल्प उपलब्ध हैं
- क्या आपको पता है उन केन्द्रों पर कौन से गर्भनिरोधक विधियाँ उपलब्ध हैं? इनका मूल्य क्या है? क्या लोगों को विभिन्न गर्भनिरोधक विधियों के लिये अलग-अलग केन्द्रों पर जाना होगा?
- केन्द्रों के कार्य करने का समय क्या है? सप्ताह के किन दिनों एवं किस समय लोग वहाँ जाकर परिवार नियोजन पर परामर्श और सेवार्यें प्राप्त कर सकते हैं?
- इन केन्द्रों के साथ क्या आपके कोई व्यक्तिगत संबंध हैं?
- लोग इन केन्द्रों तक कैसे पहुंचेंगे? क्या इन केन्द्रों तक पहुंचने में कोई चुनौतियाँ आ सकती हैं?
- क्या इन चुनौतियों का कोई समाधान (जैसे-महिलायें केमिस्ट की दुकान पर गर्भनिरोधक गोलियाँ लेने में हिचकिचा सकती हैं या क्लीनिक अकेले जाने में संकोच कर सकती हैं। समूह को इन चुनौतियों का समाधान सोचने के लिये प्रोत्साहित करें) हैं?

जब वह जोड़ों में चर्चा सम्पन्न कर लें, तब प्रत्येक जोड़े को अपनी चर्चा के मुख्य बिन्दुओं को संक्षेप में बाकी समूह को प्रस्तुत करने के लिये कहें। स्पष्ट निर्देश दें की वह अपनी प्रस्तुति में चुनौतियों एवं समाधानों पर भी प्रकाश डालें जिससे पूरा समूह एक दूसरे से सीख सके

3. सेवा प्रदाताओं के साथ मिलना और रेफरल रिसोर्स डॉयरेक्ट्री को सम्पन्न करना

प्रत्येक प्रतिभागी को रेफरल रिसोर्स डॉयरेक्ट्री का एक फॉर्म दें और कहें:

- अब हम लोग रेफरल रिसोर्स डॉयरेक्ट्री का फॉर्म भरेंगे। यदि आपके पास इस समय पूरी जानकारी न भी हो तो कोई चिन्ता की बात नहीं है। आपको डॉयरेक्ट्री को बाद में पूरा करना है, और यदि आपके पास थोड़ी या पूरी जानकारी हो तो सेवा प्रदाता से मिलने पर उस जानकारी को दोबारा भर लें

समझायें –

- पहला चरण है, स्वास्थ्य केन्द्र और मुख्य कर्मचारियों की पहचान करना जो या तो परिवार नियोजन सेवा प्रदान करने में सहायता करते हैं या स्वयं प्रदान करते हैं। मुख्य कर्मचारी जैसे मुख्य चिकित्सा अधिकारी, स्वास्थ्य केन्द्र प्रबंधक, नर्स या ए.एन.एम.
- आप स्वास्थ्य केन्द्र से संपर्क करके कार्यक्रम का परिचय दे सकते हैं और उचित व्यक्ति के साथ बैठक करने का अनुरोध कर सकते हैं। नीड के विकास संयोजक आपको इन बैठकों की पहल करने में एवं किससे बात करनी है, यह बता सकते हैं

बैठक का लक्ष्य निम्नलिखित है :

- गाँव में नीड संस्था के एस.एच.जी./जे.एल.जी. की गतिविधियों और समुदाय के महिलाओं/पुरुषों/दम्पतियों की परिवार नियोजन सहित स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं को प्राप्त करने के लिये नये लक्ष्यों का वर्णन करें
- उनकी सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करना, अपनी रिसोर्स डॉयरेक्ट्री लायें और साइट से संबंधित सूचना भरें
- यह जानकारी दें कि वी.एच.जी. किस प्रकार से समुदाय के महिलाओं/पुरुषों/दम्पतियों को परिवार नियोजन के बारे में अधिक सूचना देंगे और कैसे स्वास्थ्य सेवाएँ हेतु अनौपचारिक रेफरल करेंगे

- अपने द्वारा आयोजित समूह बैठकों में स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को निमंत्रित करें जिससे वह समुदाय द्वारा पूछे गये प्रश्नों का उत्तर दे सकें और विषय पर अधिक जानकारी भी प्रदान कर सकें। बैठक में उनके भाग लेने से संबंधित सारी तैयारी पहले से कर लें। फौलो-अप के लिये नोट्स बनायें

कृपया ध्यान दें— कि आप केवल अपने गाँव के स्वास्थ्य केन्द्रों से संपर्क करेंगे। नीड के विकास संयोजक को सूचित करें यदि आप के कैचमेन्ट क्षेत्र के बाहर कोई और उच्च स्तरीय केन्द्र है और इसको डॉयरेक्ट्री में सम्मिलित किया जाना चाहिये क्योंकि यह आपके गाँव के लिये सबसे निकटतम केन्द्र हो सकता है जहाँ पर परिवार नियोजन से संबंधित समस्त सेवायें मिल सकती हैं। विकास संयोजक यह सुनिश्चित करेंगे कि आपको अपनी डॉयरेक्ट्री पूरी करने के लिये सारी जानकारी मिले। जो वी.एच.जी. एक ही उच्च स्तरीय स्वास्थ्य केन्द्रों में रेफरल करेंगे, वे यदि एक ही साथ केन्द्र पर जाकर प्रदाताओं से मिलना चाहें तो नीड के विकास संयोजक से संपर्क करें

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ बैठक करना – प्रतिभागियों से जोड़े बनाने को कहें और निम्नलिखित विषयों पर चर्चा करें जो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ बैठक करने से संबंधित हैं:

- किन स्वास्थ्य सुविधाओं से और किन लोगों को आप बैठक में बुलाना चाहेंगे?
- आप उनसे संपर्क कैसे करेंगे?
- आप कौन से संदेशों पर चर्चा करेंगे? क्या आप के पास बैठक के कार्य सूची में जोड़ने के लिये कोई विषय है?
- आपके क्षेत्र में इन संस्थाओं के साथ काम करने में क्या कोई चुनौतियाँ हैं? इन चुनौतियों का क्या समाधान हो सकता है?

जब वे जोड़ों में चर्चा कर चुके हो तो जो प्रत्येक जोड़े से कहें कि वे अपनी चर्चा के मुख्य बिन्दुओं को बड़े समूह के सामने प्रस्तुत करें और अपने प्रस्तुतिकरण में चुनौतियों और समाधान भी सम्मिलित करें जिससे समूह एक-दूसरे से भी सीख सके

5. परिवार नियोजन शैक्षिक सत्रों का आयोजन एवं महिलाओं/पुरुषों/दम्पतियों को परिवार नियोजन सेवायें प्राप्त करने के लिये रेफर करना

प्रतिभागियों को बतायें –

- स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बैठक के बाद जब आपकी रेफरल रिसोर्स डॉयरेक्ट्री पूरी हो जायेगी तब आप अपने समुदाय के महिलाओं/पुरुषों/दम्पतियों के लिये परिवार नियोजन पर सत्र ले सकेंगे और उन्हें अधिक जानकारी दें सकेंगे
- प्रत्येक परिवार नियोजन शैक्षिक सत्र के अन्त में आप प्रतिभागियों को बतायें कि वे कहाँ जाकर परिवार को सीमित करने वाली या अगले गर्भधारण में अंतर रखने के लिये विभिन्न परिवार नियोजन विधियों सम्बंधित सेवा प्राप्त कर सकते हैं। इस समय जो सूचना आपने अपनी रेफरल रिसोर्स डॉयरेक्ट्री में एकत्र की है उसका प्रयोग करें
- कुछ महिला या पुरुष, सत्र के बाद आपके पास अतिरिक्त सूचना प्राप्त करने के लिए आ सकते हैं। इस समय आप उन्हें बता सकती हैं कि वे उचित परामर्श के लिए और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिये कहाँ जा सकते हैं

याद रखें – वी.एच.जी. के रूप में आपकी भूमिका निम्नलिखित है:

- परिवार नियोजन से लाभ और परिवार नियोजन विधियों के उपलब्ध विकल्पों के विषय में जानकारी देना जिससे महिला/पुरुष/दम्पति अपनी व्यक्तिगत स्थिति का बेहतर आंकलन कर सकें और यह निर्णय ले सकें की उन्हें परिवार नियोजन सेवाओं की आवश्यकता है की नहीं, और
- महिला/पुरुष/ पति-पत्नी का स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क करवाना जहाँ उन्हें विशेष परामर्श की सुविधा मिल सके और सारी जानकारी प्राप्त कर के यह निर्णय ले सके की उन्हें कब और कितने अन्तर पर बच्चे चाहिए
- कृपया ध्यान रहे – आपसे परिवार नियोजन का विशेषज्ञ बनने की आशा नहीं की जा रही है और न ही आप से ये आशा की जाती है कि आप दम्पतियों को सारी सेवार्यें प्रदान करेंगे। यह स्वास्थ्य सेवा प्रदाता का दायित्व है

चरण 1

प्रतिभागियों को बतायें कि अब हम लोग नाट्य भूमिका (रोल-प्ले) की सहायता से स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ बैठक कैसे करें इसका अभ्यास करेंगे। उनको छोटे समूहों में विभाजित कर दें। प्रत्येक समूह में प्रतिभागी वी.एच.जी., एम.ओ.आई/सी, नर्स, ए.एन.एम. आदि लोग जो एक स्वास्थ्य केन्द्र के कर्मचारी होते हैं, उनकी भूमिका करेंगे। उनको ऊपर दिये गये चरण 3 व 4 का अभ्यास करवायें। उनको निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर देने के लिये 15 मिनट का समय दें – गाँव में नीड संस्था के एस.एच.जी./जे.एल.जी. की गतिविधियों और समुदाय के महिलाओं/पुरुषों/दम्पतियों की परिवार नियोजन सहित स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं को प्राप्त करने के लिये नये लक्ष्यों का वर्णन करें

- यह जानकारी दें कि वी.एच.जी. किस प्रकार से समुदाय के महिलाओं/पुरुषों/दम्पतियों को परिवार नियोजन के बारे में अधिक सूचना देंगी और कैसे स्वास्थ्य सेवाओं के लिए अनौपचारिक रेफरल करेंगी
- उनकी सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करें। उस साइट से संबंधित सूचना रिसोर्स डॉयरेक्ट्री में भरें
- अपने द्वारा आयोजित समूह बैठकों में स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को निमंत्रित करें जिससे वह समुदाय द्वारा पूछे गये प्रश्नों का उत्तर दे सकें और विषय पर अधिक जानकारी भी प्रदान कर सकें। बैठक में उनके भाग लेने से संबंधित सारी तैयारी पहले से कर लें

चरण 2

प्रत्येक समूह को बारी-बारी से बुलाकर अपना रोल-प्ले प्रस्तुत करने को कहें। प्रत्येक रोल-प्ले के बाद अन्य प्रतिभागियों को अपने विचार देने के लिये प्रोत्साहित करें। अंत में प्रतिभागियों द्वारा रोल-प्ले के माध्यम से दी गयी जानकारी को संक्षेप में दोहरायें और वी.एच.जी. को अन्य दिशा निर्देश दें जो स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ संपर्क बनाने में महत्वपूर्ण हो सकते हैं

प्रतिभागियों से पूछें यदि इस सत्र से संबंधित उनके कोई प्रश्न हैं। उनके प्रश्नों का उत्तर देने के बाद सत्र का समापन करें

This module incorporates information from the following materials:

1) *Establishing Referral Networks for Comprehensive HIV Care in Low-Resource Settings*, FHI 2005.

2) *Developing Linkages with Health service providers: A Technical Guide for MFIs*, Freedom From Hunger, 2010.