राष्ट्रीय प्रजनन आरोग्य संशोधन संस्था परळ, मुंबई
(भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद) व
बृहन्मुंबई महानगरपालिका, मुंबई
यांचा संयुक्त उपक्रम

"प्रजनन विषयक आरोग्यामध्ये पुरुषांचा सहभाग वाढविण्याच्या दृष्टीने नागरी वस्त्यांमध्ये करण्यात येणारी उपाययोजना"

कुटुंब नियोजन पद्धती

कुटुंब कल्याण व पुरूषांची जबाबदारी :-

१. आपल्या कुटुंबात किती मुले असावीत या संदर्भात आपल्या पत्नीशी चर्चा करा.

२. पत्नीच्या वय वर्ष १८ ते ३५ दरम्यान मुल होऊ द्या.

३. मुलांची वाढ, विकास व आरोग्य यासाठी तसेच मातेचे आरोग्य चांगले राखण्या करिता दोन मुलांमध्ये अंतर ठेवा.

४. नको असलेल्या गर्भधारणेपासून वाचण्यासाठी निरोधचा वापर करा किंवा पत्नीला गर्भनिरोधकाचा वापर करण्यास मदत करा.

५. मुले नको असल्यास कायमस्वरूपी कुटुंब नियोजन पध्दतीचा वापर करा, बीन टाक्याची पुरुष नसबंदी साधी, सोपी व वेदनारहित असल्याने त्याची निवड करा.

कुटुंब नियोजन म्हणजे काय ?

विवाहित जोडपी आपल्याला केव्हा व किती मुले हवीत याचा निर्णय घेतात. याकरिता कुटुंब नियोजन पध्दतीचा वापर करुन नको असलेली गर्भधारणा टाळली जाते व कुटुंब मर्यादित ठेवले जाते. कुटुंब नियोजन हे केवळ कुटुंब लहान ठेवणे किंवा नको असलेली गर्भधारणा टाळणे यासाठीच उपयुक्त नसून माता व बालकाचे आरोग्य सुरक्षित ठेवण्याचे ही काम करते.

कुटुंब नियोजनाचे फायदे :-

- एका बाळंतपणानंतर शरीराची झीज भरुन काढण्यासाठी स्त्रीला कमीत कमी दोन वर्षे लागतात. हे अंतर ठेवण्यासाठी कुटुंब नियोजनाचा फायदा होतो.
- नको असलेली गर्भधारणा टाळता येते.
- आपल्याला हवी तेवढीच मुले होऊ दिल्याने पालकांना आपल्या मुलांकडे लक्ष पुरवता येते व संगोपन करता येते.
- मर्यादित कुटुंबामुळे सरकारलाही मुलभूत गरजा पुरवणे सोपे जाते.

गर्भधारणा कशा प्रकारे होते ? व बाळ जन्माला कसे येते ?

स्त्री-पुरुषाच्या लैंगिक संबंधाच्या वेळेस पुरुषाचे शिश्न स्त्रीच्या योनी मार्गात प्रवेश करते व संभोगाच्या परमोच्च बिंदुला पुरुषाच्या शिश्नातील वीर्य गर्भाशय मुखाजवळ पडते. या वीर्यामध्ये असलेले शुक्राणू स्वतःच्या हालचालीने गर्भाशयातून बीजवाहक नलिकेत प्रवेश करतात. स्त्रीच्या शरीरात दर महिन्याला एक अंडे (स्त्रीबीज) तयार होते. ते काही काळ जिवंत राहते. जर या काळात स्त्री-पुरुषाचा शारीरीक संबंध आला तर स्त्रीबीज व शुक्राणू यांचे मिलन होते आणि स्त्रीबीज फलित होते. हे फलित स्त्रीबीज गर्भाशयाच्या भिंतींना चिकटून रहाते व त्याचे गर्भात रुपांतर होते. यालाच गर्भधारणा म्हणतात. हा गर्भ वाढत जातो. शेवटच्या मासिक पाळीनंतर सुमारे २८० दिवस किंवा ४० आठवडयांनी गर्भवती स्त्रीची प्रसुती होते व बाळ जन्माला येते. असंख्य शुक्राणूंपैकी फक्त एकच शुक्राणू हा स्त्रीबीज फलित करु शकतो. गर्भधारणा थांबवण्यासाठी कुटुंब नियोजन पध्दतींचा वापर करता येतो.

कुटुंब नियोजन पध्दतीमुळे :-

- शुक्राणुंची निर्मिती थांबवली जाते.
- स्त्रीबीजाची निर्मिती थांबवली जाते.
- स्त्रीबीज व शुक्राणू यांचे मिलन होण्यास अटकाव केला जातो.
- फलित स्त्रीबीज व गर्भाशयात स्थिरावण्यास अटकाव केला जातो.

कुटुंब नियोजन पध्दती :-

पाळणा लांबवण्याच्या पध्दती	नैसर्गीक पध्दती	पाळणा थांबवण्या च्या पध्दती
१. पुरूषांनी वापरण्याचा निरोध २. स्त्रियांनी वापरण्याचा निरोध ३. गर्भनिरोधक गोळ्या ४. तांबी ५. इंजेक्शनस् ६. निकडीच्या वेळी घेण्याचा गोळ्या	१. खंडित संभोग २. सुरक्षित कालपध्दती ३. ब्रम्हचर्य	१. पारंपारिक पुरूष नसबंदी २. बीन टाक्याची पुरूष नसबंदी ३. स्त्री नसबंदी

पाळणा लांबवण्याच्या पध्दती :-

१. पुरूषांनी वापरण्याचा निरोध :- निरोध म्हणजे रबराचे पातळ आवरण पुरुषाच्या ताठ झालेल्या लिंगावर चढवले जाते. त्यामुळे शुक्रजंतु योनी मार्गापर्यंत पोहोचू शकत नाहीत. सर्व जगात लोकप्रिय असे हे गर्भनिरोधक आहे. या बरोबर जंतुनाशकांचा वापर केल्यास अधिक परिणामकारक ठरते.

फायदे	तोटे
● काळजीपुर्वक व योग्य रितीने वापरल्यास ९० ते ९५ टक्के परिणामकारक. ● वैद्यकिय तपासणीची गरज नाही. ● सहज उपलब्ध व वापरण्यास सोपी पध्दत. ● दुष्परिणाम नाहित. वैद्यकिय दृष्ट्या सुरक्षित. ● गुप्तरोग व एड्स पासुन बचाव होतो.	● योग्य रितीने न वापरल्यास फाटण्याची व निघून जाण्याची शक्यता. ● रबराची ॲलर्जी असल्यास वापरता येत नाही. ● वीर्यपतनानंतर लिंग बाहेर काढताना वीर्य बाहेर न सांडेल याची काळजी घ्यावी लागते. ● प्रत्येक संभोगाच्या वेळी नवीन निरोध वापरणे गरजेचे.

२. स्त्रियांनी वापरण्याचा निरोध :- हा स्त्रीच्या योनीमार्गातुन आंत गर्भाशय मुखावर बसवला जातो. त्यामुळे शुक्रजंतु गर्भाशयात पोहोचण्यास अटकाव येतो.

फायदे	तोटे
● खरेदी करण्यासाठी डॉक्टरांच्या चिठ्ठीची आवश्यकता नाही. ● संभोगाच्या आठ तास आधी घालून ठेवला तरी चालतो. त्यामुळे संभोग क्रियेत अडथळा येत नाही. ● दुष्परिणाम नाहित. वैद्यकिय दृष्ट्या सुरक्षित. ● गुप्तरोग एड्स पासुन बचाव होतो.	● गर्भाशय मुखावर योग्य रितीने बसवणे आवश्यक. ● ॲलर्जी असल्यास वापरता येत नाही. ● ही पध्दत खर्चिक आहे व सहज उपलब्ध नाही. ● प्रत्येक संभोगाच्या वेळी नवीन निरोध वापरणे गरजेचे.

३. तोंडावाटे घेण्याच्या गर्भनिरोधक गोळ्या :- या गोळयांमध्ये इस्ट्रोजेन व प्रोजेस्ट्रेरॉन ही संप्रेरके (हारमोन्स) असतात. त्यामुळे स्त्रीबीज फलित करण्याची क्रिया थांबवली जाते व त्यामुळे गर्भधारणा होत नाही. या गोळया स्त्रीला रोज एक

प्रमाणे घ्याव्या लागतात. परंतू यासाठी वैद्यकिय सल्ल्याची गरज असते व तपासणीची गरज असते.

फायदे	तोटे
● योग्य रितीने वापरल्यास जवळ जवळ १०० टक्के परिणामकारक. ● सहज उपलब्ध व वापरण्यास सोपे. ● संभोग क्रियेमध्ये अडथळा येत नाही. ● पाळीच्या त्रासापासुन आराम मिळतो. ● जेव्हा मुल हवे तेव्हा गोळ्या थांबवता येतात.	● रोज न विसरता गोळ्या घेणे आवश्यक . ● काही स्त्रियांना डोकेदुखी, मळमळणे असा त्रास होतो, तर काही स्त्रियांचे वजन वाढू शकते. ● ३५ वर्ष वयापेक्षा जास्त वयाच्या स्त्रिया तसेच हृदय विकार, मधुमेह, उच्च रक्तदाब अशा प्रकारच्या विकार ग्रस्त स्त्रिया याचा वापर करु शकत नाहीत. ● या गोळ्या घेण्यासाठी वैद्यकीय तपासणीची गरज असते.

४. इंजेक्शन्स् :- या मध्ये इस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरॉन ही संप्रेरके असतात. त्यामुळे अंडनिर्मिती व अंडे गर्भाशयाकडे जाण्यास अटकाव केला जातो. हे इंजेक्शन्स् दर दोन-तीन महिन्यांनी दिले जाते.

फायदे	तोटे
● सुमारे ९९ टक्के परिणामकारक पध्दती. ● संभोग क्रियेमध्ये अडचण येत नाही. ● गर्भाशयाच्या कॅन्सर पासुन बचाव होतो. ● ज्या स्त्रियांना गर्भनिरोधक गोळ्या घेण्यास त्रास होतो त्यांना इंजेक्शन्सचा फायदा होतो.	● मासिकपाळी चक्र अनियमित होण्याची शक्यता. ● कधी कधी डोकेदुखी, उदासीनता येते तर काही स्त्रियांचे वजन वाढते. ● ही इंजेक्शन्स् प्रशिक्षित व्यक्तीकडूनच घ्यावी लागतात. ● ही बंद केल्यावर ३ ते ९ महिन्यापर्यंत गर्भधारणा होण्याची शक्यता कमी असते.

५. तांबी :- हे एक प्लास्टीकचे छोटे, लवचीक उपकरण असते. त्यावर तांब्याची पातळ तार गुंडाळलेली असते. हे साधन स्त्रीच्या गर्भाशयात बसवले जाते. तांबी हे साधन डॉक्टर साधारणतः पाळीनंतर लगेच किंवा गर्भपात वा प्रसूतीनंतर ४ ते ६ आठवड्यांनी बसवतात. हे साधन मुख्यतः फलित अंडे गर्भाशयात स्थिरावू देत नाही. तसेच ही बसवण्यासाठी वैद्यकीय प्रशिक्षित व्यक्तीची गरज असते. एकदा बसवलेल्या तांबीचा ३ ते ५ वर्षापर्यंत उपयोग होतो.

फायदे	तोटे
● ९५ ते ९८ टक्के परिणामकारक. ● संभोग क्रियेत अडथळा येत नाही. ● तांबी काढल्यावर लगेच गर्भधारणा होऊ शकते. ● दोन मुलांमध्ये अंतर ठेवण्यासाठी अतिशय उपयुक्त. ● एकदा तांबी बसवल्यानंतर ३ ते ५ वर्ष बदलावी लागत नाही.	● वैद्यकीय प्रशिक्षित व्यक्तीकडूनच हे साधन गर्भाशयात बसवावे लागते. ● काही वेळेस तांबी बाहेर सरकण्याची शक्यता असल्याने प्रत्येकवेळी पाळीनंतर तांबीचा दोरा जागेवर असल्याची खात्री करावी लागते. ● लैंगिक स्वच्छता न पाळल्यास बुरशीजन्य आजार होण्याची शक्यता असते.

६. निकडीच्या वेळी घ्यावयाच्या गोळ्या :- असुरक्षित संभोगानंतर ७२ तासाच्या आत पहिली गोळी व पहिल्या गोळी नंतर १२ तासांनी दुसरी गोळी घेतली जाते व ही मुख्यतः फलित अंडे गर्भाशयात स्थिरावण्यासाठी मज्जाव करते. या

गोळ्या घेण्याआधीच जर गर्भधारणा झाली असेल तर गोळ्यांचा उपयोग होत नाही. तसेच नियमित गर्भनिरोधक म्हणून यांचा वापर करणे योग्य नाही.

फायदे	तोटे
● निरोध फाटल्यास अथवा निघाल्यास तसेच नेहमीच्या गोळ्या घेणे विसरल्यास हया गोळ्यांचा उपयोग होतो. ● असुरक्षित संभोगाद्वारे होणारी गर्भधारणा टाळता येते. ● बलात्कारीत स्त्रीला गर्भधारणा टाळण्यासाठी उपयुक्त. ● साधारणतः ९० ते ९५ टक्के परिणामकारक	● नियमित गर्भनिरोधक म्हणून वापरता येत नाही. ● फक्त अतिनिकडीच्या वेळेस यांचा वापर करता येतो.

कायम स्वरूपी पध्दती :-

७. पारंपारिक / बीनटाका पुरूष नसबंदी :- पुरूष नसबंदी ही कुटुंबनियोजनाची एक कायम स्वरुपी पध्दत आहे. पारंपारिक पुरुष नसबंदी मध्ये अंडकोशावर दोन्ही बाजूस छोटे छोटे छेद देतात तर बीनटाका पुरुष नसबंदी मध्ये अंडकोशाच्या मध्यभागी एक छोटासा छेद देऊन शिश्नाकडे जाणाऱ्या शुक्राणुवाहक नलिका बाहेर काढून त्या कापून त्यांची कापलेली टोके घट्ट बांधून पुन्हा अंडकोशामध्ये सोडल्या जातात. ज्यामुळे शुक्राणु विर्यामध्ये मिसळू शकत नाहीत. पारंपारिक पुरुष नसबंदी मधे अंडकोशावर छेद घेतलेल्या जागेवर टाका घालतात तर बीनटाका पुरुष नसबंदी मधे छेद इतका छोटा असतो की त्याला टाका घालावा लागत नाही. बीनटाका पुरुष नसबंदी ही सध्याची नवीन प्रकारची साधी व सोपी अशी नसबंदी आहे.

फायदे	तोटे
● ज्या जोडप्याला अजुन मुल नको आहे त्यांच्यासाठी अत्यंत उपयुक्त पध्दती आहे. ● पुरुषांच्या आरोग्यावर काहीही दुष्परिणाम होत नाही. ● संभोग क्रियेमध्ये व्यत्यय येत नाही. ● पारंपारिक पुरुष नसबंदी या शस्त्रक्रियेला फक्त १५ ते २० मि. लागतात तर बीनटाका पुरुष नसबंदी या शस्त्रक्रियेला ५ ते १० मि. लागतात व या शस्त्रक्रियेत टाका घालावा लागत नाही. ● मुल हवे असल्यास शुक्राणुवाहक नलिका पुन्हा जोडता येतात व ही शस्त्रक्रिया यशस्वी होण्याचे प्रमाण सर्वाधिक आहे.	● तीन महिन्यापर्यंत निरोध व गोळ्या वापराव्या लागतात कारण आधीच बाहेर पडलेले शुक्राणु वीर्यातून नाहिसे होण्यासाठी ३ महिने लागतात. ● क्वचित प्रसंगी शुक्राणुवाहक नलिका पुन्हा एकमेकांना जोडल्या जाण्याची शक्यता असते.

८. स्त्री नसबंदी :- कुटुंबनियोजनाची ही एक कायम स्वरूपी पध्दत आहे. यात ओटीपोटाच्या दोन्ही बाजूस छोटे छोटे छेद देऊन स्त्रीबीज वाहक नलिका कापून त्यांची कापलेली टोके घट्ट बांधून पुन्हा ओटीपोटामध्ये सोडल्या जातात व छेद घेतलेल्या जागेवर टाका घालतात ज्यामुळे स्त्रीबीज व शुक्राणु यांचे मिलन होण्यास अटकाव केला जातो. ही साधी व सोपी अशी नसबंदी आहे.

फायदे	तोटे
● ज्या जोडप्याला अजुन मुल नको आहे त्यांच्यासाठी अत्यंत उपयुक्त पध्दती आहे. ● स्त्रीच्या आरोग्यावर काहीही दुष्परिणाम होत नाही. ● संभोग क्रियेमध्ये व्यत्यय येत नाही. ● मुल हवे असल्यास स्त्रीबीज वाहक नलिका पुन्हा जोडता येतात.	● क्वचित प्रसंगी स्त्रीबीज वाहक नलिका पुन्हा एकमेकांना जोडल्या जाण्याची शक्यता असते.