सुनो सुनाओ, प्राकृतिक परिवार नियोजन का ज्ञान बढ़ाओ

आइए सीखें परिवार नियोजन की नयी विधियों के बारे में -
"माला चक्र एवं लैम "

USAID | INDIA
FROM THE AMERICAN PEOPLE

झारखण्ड सरकार

Institute for Reproductive Health
Georgetown University

स्वास्थ्य कार्यकर्ता का नामः _____

_____

टोला / गाँव का नामः _____

_____

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र का नामः _____

_____

जिला का नामः _____

_____

प्रशिक्षण दिनाँकः _____

_____

अन्य जानकारीः _____

_____

Any part of this publication may be reproduced and excerpts from it may be quoted without permission, provided the material is distributed free of charge and the Georgetown University, Institute for Reproductive Health is credited as the source of all copies, reproductions, distributions, and adaptations of the materials.

This publication was made possible through support provided by the United States Agency for International Development (USAID), under the terms of the Cooperative Agreement No. GPO-A-00-07-0003-00. The contents of this document do not necessarily reflect the views or policies of USAID or Georgetown University.

माला चक्र विधि व लैम विधि से सम्बन्धित और अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

IRH दिल्ली कार्यालय
इन्स्टीट्यूट फॉर रिप्रोडक्टिव हेल्थ (IRH)
268, वसंत इन्क्लेव, वसंत विहार, नई दिल्ली –110057 (भारत)
फोन– 011–46113415, 46113416 टेलीफैक्स–011–46113417
ईमेल : info@irh.in
वेबसाइटः www.irh.in, www.irh.org

IRH राँची कार्यालय
इन्स्टीट्यूट फॉर रिप्रोडक्टिव हेल्थ (IRH)
USAID बिल्डिंग
आर0सी0एच0 कार्यालय
आर0सी0एच0 काम्पलेक्स
गवर्मेन्ट वैक्सीन इन्स्टीट्यूट
नामकुम, राँची – 834010 (झारखण्ड)
फोन – 0651–2260689

IRH लखनऊ कार्यालय
इन्स्टीट्यूट फॉर रिप्रोडक्टिव हेल्थ (IRH)
C/o ITAP कार्यालय
प्रथम तल, विशाल काम्पलेक्स कार्यालय
19–ए, विधान सभा मार्ग
लखनऊ – 226001 (उत्तर प्रदेश)
फोन – 0522–2239723
फैक्स – 0522–2238907

लैम विधि की मुख्य जानकारी

प्र. लैम विधि क्या है?

उ. लैम विधि प्रसव के बाद स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिये परिवार नियोजन की एक प्राकृतिक विधि है।

प्र. लैम विधि की तीन शर्तें क्या हैं?

उ. लैम विधि महिला को गर्भधारण से रोकने में मदद कर सकती है, अगर स्तनपान कराती महिला ये तीनों शर्तें पूरी करती है:

(i) प्रसव के बाद महिला की माहवारी आनी शुरू नहीं हुई है

(ii) महिला अपने शिशु को सिर्फ स्तनपान करा रही है (कोई आहार, तरल–पानी भी नहीं दे रही है)

(iii) शिशु की उम्र छः माह से कम है

प्र. लैम विधि की कोई शर्त टूट जाये तो महिला क्या करेगी?

उ. अगर लैम विधि की कोई भी शर्त टूट जाये तो महिला को तुरन्त परिवार नियोजन की कोई और विधि प्रयोग शुरू करनी चाहिये। अधिक जानकारी के लिये स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क करना चाहिये

स्वस्थ परिवार की शुरुआत होती है, स्वस्थ माता से। और स्वस्थ मातृत्व में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाने का काम करता है 'परिवार नियोजन'।

अगर महिला परिवार नियोजन अपनाकर पहला गर्भधारण सही उम्र (18 साल के बाद) में करती है, बच्चों में सही अंतर (3–5 साल) रख पाती है एवं अनियोजित गर्भधारण व गर्भपात से बच पाती है, तो मातृ मृत्यु दर में खासा कमी आ सकती है। प्रसव के बाद जब एक महिला परिवार नियोजन अपनाकर अगले गर्भधारण को स्थगित करती है, उससे शिशु एवं बाल मृत्यु दर में भारी कमी आती है।

परिवार नियोजन की कई सारी विधियाँ हैं, जैसे गर्भनिरोधक गोली, कण्डोम, कॉपर टी एवं पुरुष नसबंदी व महिला बन्ध्याकरण। इन्हीं विधियों के साथ अब दो नई विधियाँ जोड़ी जा रही हैं। यह हैं–माला चक्र (एस0डी0एम0) विधि और लैम विधि। एक महिला एवं दम्पत्ति परिवार नियोजन की कौन सी विधि अपनाते हैं यह उन पर निर्भर करता है– उनकी इच्छा, जरुरत, पसंद और परिस्थिति पर।

माला चक्र और लैम विधि इन्स्टीट्यूट फॉर रिप्रोडक्टिव हेल्थ (IRH), जार्जटाउन यूनिर्वसिटी ने USAID के सहयोग से बनाई है। इन दोनों विधियों को आधुनिक एवं विज्ञान पर आधारित होने की मान्यता प्राप्त है।

भारत सहित कई देशों में इन विधियों को सरकारी एवं गैर सरकारी कार्यक्रमों के माध्यम से समुदाय में नागरिकों के लिए उपलब्ध कराया जा रहा है।

भारत के झारखण्ड राज्य में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा और उतर प्रदेश एवम् अन्य राज्यों में सहयोगी संस्थाओं द्वारा इन विधियों को आम नागरिकों तक पहुँचाया जा रहा है। इस प्रयास में USAID, IRH समेत अन्य संस्थायें एवं नागरिक अपना सहयोग प्रदान कर रहे हैं।

जून 2011

कॉमिक पुस्तिका का परिचय

माला चक्र विधि व लैम विधि पर आधारित कॉमिक प्रशिक्षण पुस्तिका के विषय में :–

यह अत्यंत सरल और रंगीन कॉमिक पुस्तिका गाँव में, समुदाय से चुनी गई, उनकी ही स्वास्थ्य कार्यकर्ता– आशा व आँगनवाड़ी दीदी के लिए माला चक्र विधि एंव लैम विधि की प्रशिक्षण पुस्तिका है।

यह कॉमिक पुस्तिका उनकी मदद करेगा इन विधियों के बारे में जानकारी प्राप्त करने में, समुदाय में इनके प्रचार प्रसार में और यह तय करने में कि किन दम्पत्ति और महिला को माला चक्र विधि और लैम विधि प्रदान की जा सकती है। इन दोनों विधियों से सम्बन्धित मुख्य जानकारी एवं क्लाइंट को इनका सही प्रयोग सिखाने व समझाने में भी यह कॉमिक पुस्तिका सहायता करेगी। खास तौर पर इस कॉमिक पुस्तिका से आशा और आँगनवाड़ी दीदी को सरल रुप से इन विधियों के बारे में परामर्श देने में सहयोग मिलेगा।

इस पुस्तिका में अलग अलग परिस्थितियाँ हैं, उन्हें समझने और उन पर आधारित परामर्श व सलाह देने के बारे में जानकारी दी गई है।

भाग 1: माला चक्र विधि के लिए परामर्श .....(पृष्ठ 1–6)

स्वास्थ्य कार्यकर्ता यह जानने का प्रयास करती है कि रेखा के लिए माला चक्र विधि उपयोगी है कि नहीं, और उसे इस विधि का सही प्रयोग समझाती है

भाग 2: माला चक्र विधि के प्रयोग के लिए पति–पत्नी में सहयोग .....(पृष्ठ 7–9)

आशा दीदी, सरोज की सहायता करती है कि वह अपने पति का सहयोग माला चक्र विधि के प्रयोग में कैसे ले

भाग 3: स्तनपान कराने वाली महिला को माला चक्र विधि का परामर्श .....(पृष्ठ 10–11)

लता का कुछ महीने पहले प्रसव हुआ है, और वह माला चक्र विधि प्रयोग करना चाहती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने लता को इससे सम्बन्धित जानकारी व परामर्श दिया

भाग 4: हाल में गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग की हुई महिला को माला चक्र विधि के बारे में परामर्श .....(पृष्ठ 12–13)

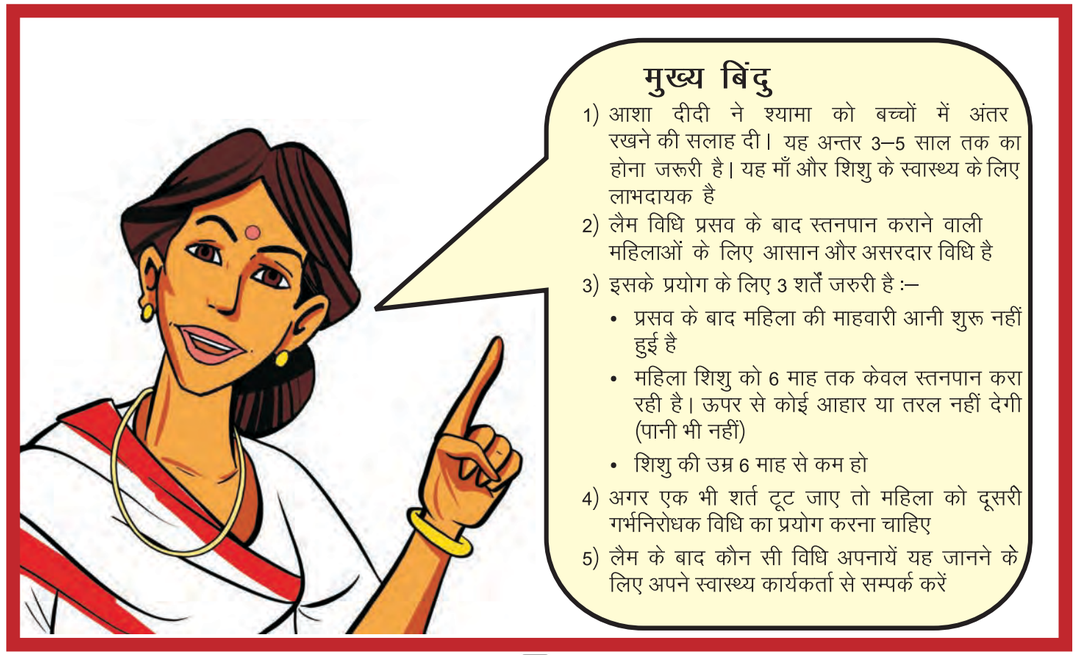
विमला, जिसने अभी हाल में गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग किया है, अब माला चक्र विधि अपनाना चाहती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास वह सलाह के लिए जाती है

भाग 5: माला चक्र विधि प्रयोग करती महिला के साथ फालो अप भेंट .....(पृष्ठ 14–18)

सुनीता एक महीने से माला चक्र विधि प्रयोग कर रही है। आशा दीदी ने फालो अप भेंट में यह जानने का प्रयास किया कि वह पति–पत्नी सही तरीके से माला चक्र विधि प्रयोग कर रहे हैं कि नहीं

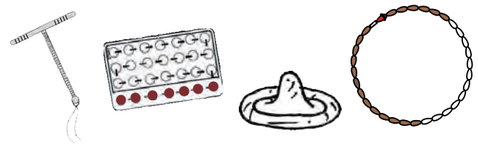
भाग 6: लैम विधि .....(पृष्ठ 19–22)

स्वास्थ्य कार्यकर्ता श्यामा को लैम विधि का प्रयोग एवं उसके लाभ समझाती है। श्यामा ने कुछ दिनों पहले शिशु को जन्म दिया है

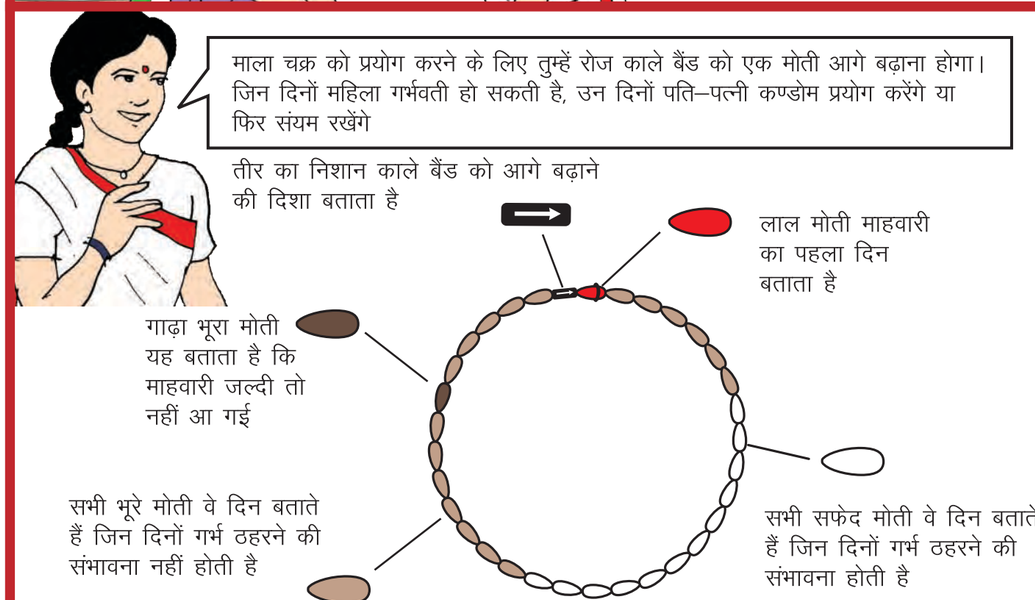


भाग 1: माला चक्र विधि के लिए परामर्श

शादी के कुछ महीने बाद, रेखा अपने गाँव की स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता आशा दीदी के पास परिवार नियोजन की विधियों के बारे में जानकारी के लिए जाती है। रेखा और उसका पति रमेश अभी बच्चा नहीं चाहते हैं



उन्होंने पहले कण्डोम कभी–कभी प्रयोग किया है और अब किसी प्राकृतिक तरीके के बारे में जानना चाहते हैं। कॉपर टी, गर्भनिरोधक गोली और कण्डोम के बारे में और जानने के बाद वे माला चक्र विधि का प्रयोग करना तय करते हैं



भाग 6: लैम विधिः प्रसव के बाद स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए प्राकृतिक गर्भनिरोधक विधि

माला चक्र विधि की मुख्य जानकारी

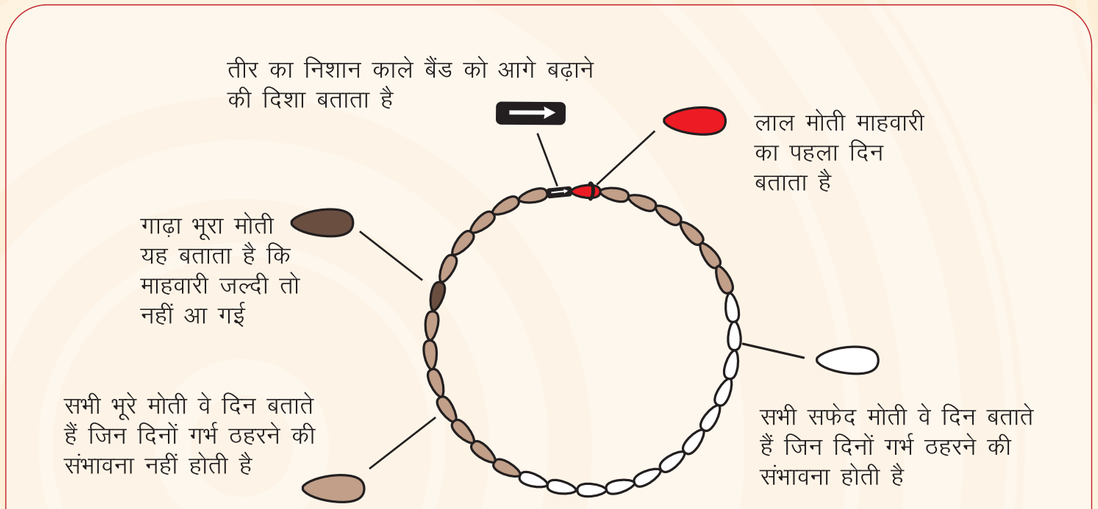
प्र. माला चक्र विधि क्या है?

उ. यह परिवार नियोजन की एक प्राकृतिक, आसान और असरदार विधि है जिसके प्रयोग से शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नहीं होता । इस विधि से उन दिनों का पता चलता है जब महिला गर्भधारण कर सकती है।

प्र. माला चक्र के रंगीन मोती क्या दर्शाते हैं?

उ. - माला चक्र का हर मोती महिला के मासिक चक्र के एक दिन को दर्शाता है

- इनसे महिला के मासिक चक्र के उन दिनों की पहचान होती है जब वह गर्भधारण कर सकती है यानि सारे सफेद मोती



प्र. माला चक्र विधि कौन प्रयोग कर सकते हैं?

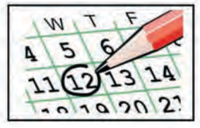
उ. - वे महिलायें माला चक्र प्रयोग कर सकती हैं जिनकी माहवारी लगभग एक महीने के अन्तराल पर आती है (दो माहवारी के बीच में एक महीने का अन्तर)

- वो पति पत्नी माला चक्र प्रयोग कर सकते हैं, जो गर्भधारण (सफेद मोती) वाले दिनों में कण्डोम का प्रयोग कर सकते है या फिर संयम रख सकते हैं

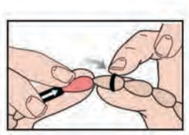
माला चक्र विधि यौन संक्रमण एवं एच0 आई0 वी0 एड्स से बचाव नहीं करती है

माला चक्र™ का प्रयोग कैसे करें?

माहवारी के पहले दिन काले बैंड को तीर के निशान की तरफ से लाल मोती पर चढ़ाऐं

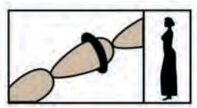


साथ ही कैलेण्डर में उस तारीख पर गोला बनायें

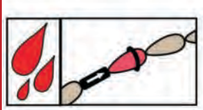


हर दिन काले बैंड को अगले मोती पर चढ़ाऐं। उन दिनों भी जब माहवारी चल रही हो

जिन दिनों काला बैंड सफेद रंग वाले मोतियों पर रहेगा उन दिनों संयम रखें या संभोग के दौरान कण्डोम का प्रयोग करें। उन दिनों गर्भ ठहरने की संभावना होती है

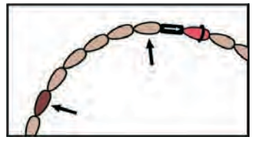


जिन दिनों काला बैंड भूरे रंग वाले मोती पर रहेगा उन दिनों बिना कण्डोम के संभोग कर सकते हैं। उन दिनों गर्भ ठहरने की संभावना नहीं होती है

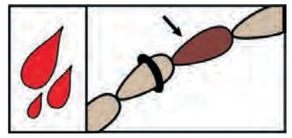


जिस दिन अगली माहवारी शुरू हो बचे हुए भूरे मोतियों को छोड़ कर काले बैंड को लाल मोती पर चढ़ाऐं। अगर कुछ मोती बच गए हैं तो उन्हें छोड़ दें

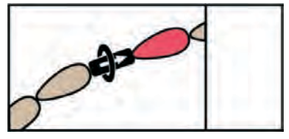
यह गाढ़ा भूरा मोती बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि तुम्हारी माहवारी इस गाढ़े भूरे मोती और आखिरी भूरे मोती के बीच में आ जानी चाहिए



अगर तुम्हारी माहवारी गाढ़े भूरे मोती पर पहुँचने के पहले शुरू हो जाये तो इसका मतलब है कि तुम्हारी माहवारी जल्दी आ गई है



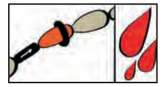
अगर तुम्हारी माहवारी आखिरी भूरे मोती पर पहुंचने के बाद भी शुरू नहीं होती है तो इसका मतलब है कि तुम्हारी माहवारी देर से आयी है



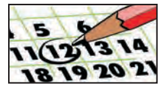
अगर ऐसा होता है तो तुम्हें मुझसे ज़रूर आकर मिलना चाहिए। अगर ऐसा एक साल में एक से अधिक बार होता है, तब यह विधि तुम्हारे लिए सही नहीं रहेगी

माला चक्र का प्रयोग कैसे करें?

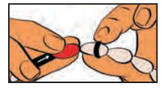
- माहवारी के पहले दिन काले बैंड को तीर के निशान की तरफ से लाल मोती पर चढ़ाऐं



- साथ ही कैलेण्डर में उस तारीख पर गोला बनायें



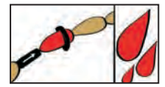
- हर दिन काले बैंड को अगले मोती पर चढ़ाऐं। उन दिनों भी जब माहवारी चल रही हो



- जिन दिनों काला बैंड सफेद रंग वाले मोतियों पर रहेगा उन दिनों संयम रखे या संबंध बनाने के दौरान कण्डोम का प्रयोग करें। उन दिनों गर्भ ठहरने की संभावना होती है

- जिन दिनों काला बैंड भूरे रंग वाले मोती पर रहेगा उन दिनों बिना कण्डोम के संबंध रख सकते हैं। उन दिनों गर्भ ठहरने की संभावना नहीं के बराबर होती है

- जिस दिन अगली माहवारी शुरू हो, बचे हुए भूरे मोतियों को छोड़कर काले बैंड को लाल मोती पर चढ़ाऐं। अगर कुछ मोती बच गये हैं तो उन्हें छोड़ दें



बहुत बढ़िया सुनीता, याद रखना कि अगर कभी तुम्हारी माहवारी गाढ़े भूरे मोती पर काला बैंड पहुँचने के पहले आ जाए या आखिरी भूरे मोती पर बैंड पहुँचने के बाद भी न आये तो मुझसे आकर ज़रुर मिलना

अगर साल में एक बार से अधिक माहवारी पहले या देर से आती है तो इसका मतलब है कि माला चक्र विधि तुम्हारे लिए अब असरदार नहीं है

मुझे बहुत खुशी है कि तुम्हें और तुम्हारे पति को माला चक्र विधि पसंद आई और तुम इसका प्रयोग भी अच्छे से कर पा रहे हो। अगर कभी भी ज़रुरत पड़े तो मुझसे ज़रुर आकर मिलना

मुख्य बिंदु

1. आशा दीदी ने सुनीता से फालोअप भेंट किया और निम्न प्रश्न पूछ कर पता लगाया कि क्या सुनीता माला चक्र विधि का प्रयोग ठीक प्रकार से कर पा रही है या नहीं:
   - सुनीता और उसके पति माला चक्र विधि प्रयोग करके संतुष्ट हैं या नहीं ?
   - क्या सुनीता और उसके पति सफेद मोतियों वाले दिनों में कण्डोम के प्रयोग में या फिर संयम रखने में सफल हो पा रहे हैं या नहीं ?
   - क्या सुनीता की माहवारी समय से आई या नहीं ? (जल्दी तो नहीं – गाढ़े भूरे मोती पर बैंड आने से पहले या बहुत देरी से तो नहीं – आखिरी भूरे मोती के बाद)
2. आशा दीदी ने कैलेण्डर देखा और देखा कि माला चक्र पर काला बैंड सही मोती पर चढ़ा है कि नहीं
3. आशा दीदी ने एक बार फिर से सुनीता को माला चक्र विधि समझाने को कहा यह जानने के लिए कि उसे यह विधि सही तरह से प्रयोग करनी आयी कि नहीं

क्या तुम मुझे अपना माला चक्र और कैलेन्डर दिखा सकती हो ? क्या तुमने कैलेन्डर पर अपनी माहवारी शुरु होने वाले दिन को चिन्हित किया और रोज़ काले बैंड को आगे बढ़ाया ?

मैने 14 अक्टूबर को कैलेन्डर पर गोला किया है जब मेरी माहवारी शुरु हुई

बहुत बढ़िया। आज 20 अक्टूबर है और तुमने काले बैंड को सही मोती पर चढ़ाया है

तुम अगली माहवारी कब आने की उम्मीद कर रही हो ?

अगले महीने इन्ही दिनों में

सुनीता तुमने तो बहुत अच्छे से माला चक्र विधि का प्रयोग करना सीख लिया है। यह विधि तुम्हारे लिए सही भी लग रही है। अब तुम मुझे फिर से इसका प्रयोग समझा दो

हाँ रेखा, तुमने क्या बताया था–तुम्हारी माहवारी कब शुरू हुई थी?

आज मेरे माहवारी का चौथा दिन है

अच्छा रेखा। तुम माला चक्र विधि अभी से ही प्रयोग कर सकती हो। इस काले बैंड को सही मोती पर चढ़ाते हैं और माहवारी की तारीख को कैलेण्डर पर गोला करते हैं

कैलेण्डर पर माहवारी शुरू होने वाले दिन को गोला करना भी ज़रूरी है। कैलेण्डर देख कर गिनती कर लो कि तुम्हारी माहवारी शुरू होने से लेकर आज तक कितने दिन हुये हैं। फिर माला चक्र पर लाल मोती से शुरू करते हुये उतने ही मोती गिन लो और काले बैंड को चढ़ा दो

क्या तुम्हें कुछ पूछना है?

सब समझ में आ गया। धन्यवाद!

इस बात का ज़रूर ध्यान रखना कि, सफेद मोती वाले दिनों में तुम और तुम्हारा पति रमेश संयम रखे या कण्डोम का प्रयोग करे। रमेश से इस बारे में चर्चा करना ताकि दोनों की इसमें सहमति हो

अगर इस विधि के प्रयोग में तुम्हें कोई परेशानी आये तो मुझसे ज़रूर मिलना :–

- अगर तुम्हें कभी भी लगे कि तुम गर्भवती हो,
- सफेद मोती वाले दिनों में बिना कण्डोम के संबंध रखा, या
- फिर तुम्हारी माहवारी जल्दी, या देर से आई तो

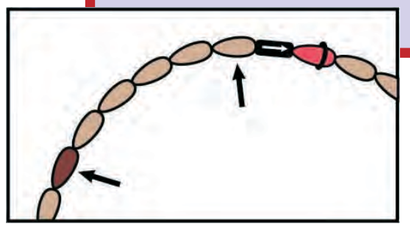
मुख्य बिन्दु

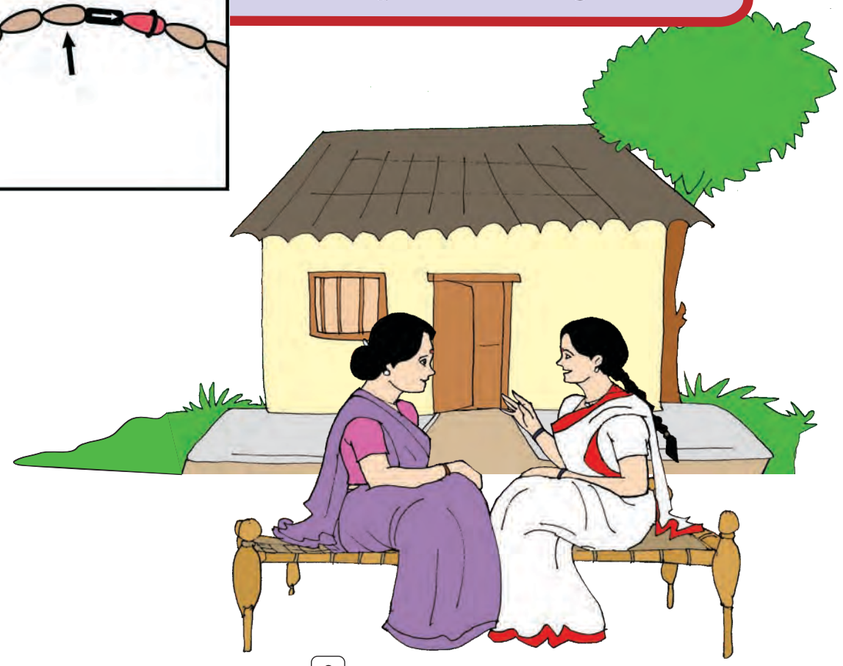
स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने रेखा और उसके पति रमेश को यह तय करने में मदद किया कि माला चक्र विधि उनके लिए सही विधि है या नहीं। इसके लिए स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता ने उनसे कुछ प्रश्न किये :–

- ✓ क्या महिला की माहवारी एक महीने के अंतर पर आती है? और,
- ✓ क्या महिला और उसके पति सफेद मोती वाले दिनों में संयम रखेंगे या फिर कण्डोम का प्रयोग करेंगे?

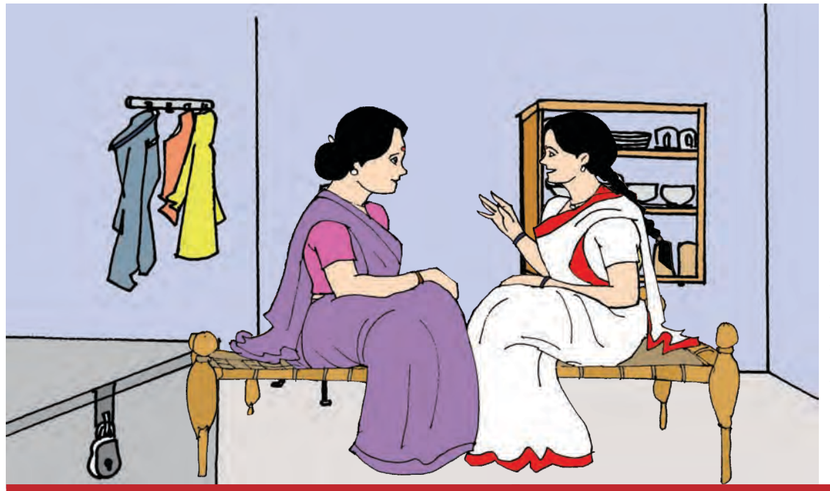
स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने माला चक्र के विभिन्न रंगों के मोतियों के बारे में, वे क्या दर्शाते हैं और माला चक्र का सही प्रयोग करने के बारे में समझाया

उन्होंने गाढ़े भूरे मोती के बारे में समझाया और कहा कि, माला चक्र विधि का सही प्रयोग जारी रखने के लिए यह बहुत जरूरी है कि, माहवारी गाढ़े भूरे मोती एवं आखिरी भूरे मोती के बीच में शुरू हो।





भाग 5: माला चक्र विधि का प्रयोग करती महिला से फालोअप भेंट



आशा दीदी सुनीता से मिलने उसके घर जाती है। सुनीता करीब एक महीने से माला चक्र विधि प्रयोग कर रही है

भाग 2: माला चक्र विधि के प्रयोग के लिए पति पत्नी में सहयोग

सरोज माला चक्र विधि का प्रयोग करना चाहती है। आशा दीदी ने उसे माला चक्र का प्रयोग समझाया। सरोज की माहवारी हर महीने आती है और दो माहवारी के बीच लगभग एक महीने का अन्तर होता है। सरोज यह तय नहीं कर पा रही है कि वह और उसके पति सफेद मोती वाले दिनों में संयम रख पायेंगे या फिर कण्डोम का प्रयोग कर सकेंगे। आशा दीदी ने सरोज से कुछ प्रश्न पूछ कर उसकी मदद की

मुख्य बिन्दु

कुछ प्रश्न पूछने के बाद स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता यह तय कर लेती है कि माला चक्र विधि विमला के लिए सही है

- ✓ माला चक्र के प्रयोग के लिए यह आवश्यक है कि महिला कि माहवारी गर्भनिरोधक गोलियों के प्रयोग से पहले एक महीने के अंतर पर आ रही थी
- ✓ गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग बंद करने के बाद अगर महिला को लगातार तीन माहवारी लगभग एक महीने के अंतर पर आ चुकी है तब वो माला चक्र का प्रयोग शुरु कर सकती है

भाग 4: हाल में गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग की हुई महिला को माला चक्र विधि का परामर्श

विमला एक छोटे से गाँव में रहती है। कुछ समय पहले तक वह गर्भनिरोधक गोलियां ले रही थी। अब वो परिवार नियोजन की कोई और विधि प्रयोग करना चाहती है। किसी ने उसे माला चक्र विधि की सलाह दी है। उसने अपने पति से इस बारे में बात किया और दोनों को इस विधि के बारे में और जानने की इच्छा हुई। अगले दिन वह गांव की स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के पास जाती है....

मुख्य बिंदु

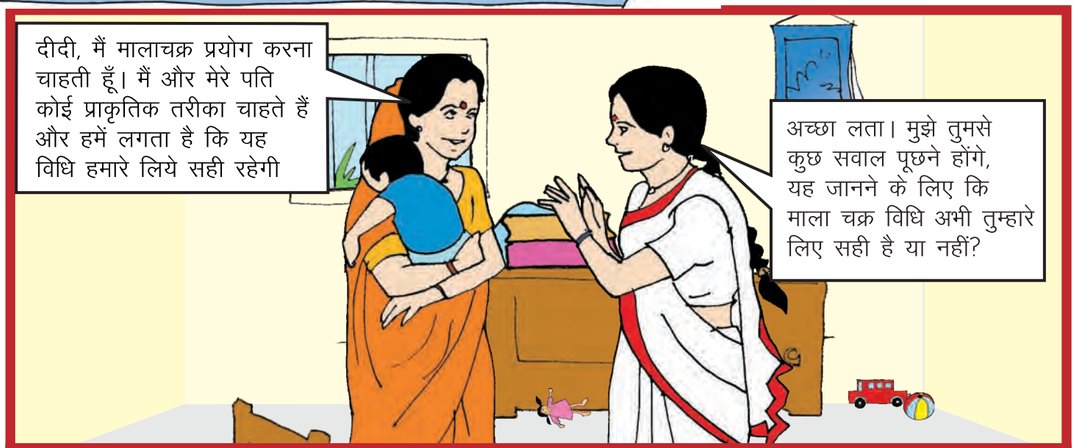
आशा दीदी ने कुछ प्रश्न पूछ कर तय किया कि माला चक्र विधि सरोज और उसके पति के लिए उपयुक्त रहेगी कि नहीं। दीदी ने सरोज की यह समझने में मदद की कि वह अपने पति से गर्भधारण वाले दिनों में संबध रखने के बारे में तय कर सकेगी। माला चक्र विधि के प्रयोग के लिए निम्न सुझाव दिये जा सकते हैं–

- अपने पति से इस विधि के प्रयोग के बारे में फुर्सत के समय चर्चा करें
- अपने पति के साथ चर्चा करें कि सफेद मोती यानि गर्भधारण वाले दिनों में संयम रखे या फिर कण्डोम का प्रयोग करें
- माला चक्र एसे स्थान पर रखे जहाँ पति पत्नी दोनों देख सकें
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता या आशा दीदी से पति अलग से या फिर पति–पत्नी साथ भी मिल सकते हैं

भाग 3: स्तनपान कराने वाली महिला को माला चक्र विधि का परामर्श

लता के दो बच्चे हैं। उसका छोटा बेटा 8 महीने का है और वह उसे स्तनपान करा रही है। लता और उसके पति अभी परिवार नियोजन की कोई भी विधि नहीं प्रयोग कर रहें हैं। अब वह प्राकृतिक विधि प्रयोग करना चाहते हैं और माला चक्र के बारे में और अधिक जानकारी चाहते हैं।

क्या माला चक्र विधि लता के लिए अभी सही होगी ?



मुख्य बिन्दु

इस प्रकार स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता ने लता को यह समझाया कि वह माला चक्र विधि का प्रयोग अभी क्यों नहीं कर सकती है

माला चक्र विधि अभी प्रयोग करने के लिए स्तनपान कराती महिला को :–

- ✓ बच्चे के जन्म के बाद कम से कम चार माहवारी आ चुकी होनी ज़रूरी है, और
- ✓ उसकी पिछली दो माहवारी के बीच लगभग एक महीने का अन्तर होना ज़रूरी है