



વિષયસૂચિ :

- | | |
|---|--|
| ૧.૦ કુટુંબ નિયોજનના ફાયદા | ૫.૨ આરોપણ કેપ્સ્યુલ (Implants) |
| ૨.૦ કુટુંબ નિયોજન અપનાવવાની પસંદગી | ૫.૩ ગર્ભનિરોધક ઇમ્પ્લેક્શન |
| ૩.૦ ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિની પસંદગી | ૬.૦ ગર્ભાશયમાં મૂકવાના સાધન (Intrauterine Devices) |
| ૪.૦ આડશ પદ્ધતિ | ૭.૦ કુદરતી પદ્ધતિઓ |
| ૪.૧ પુરુષ નિરોધ (Male condom) | ૮.૦ પારમ્પરિક કે ઘરગથ્થુ પદ્ધતિઓ |
| ૪.૨ સ્ત્રી નિરોધ (Female condom) | ૯.૦ કાયમી ગર્ભનિરોધની પદ્ધતિઓ |
| ૪.૩ આડશટોપી (Diaphragm) | ૧૦. તાત્કાલિક ગર્ભનિરોધ પદ્ધતિઓ |
| ૪.૪ શુક્રાણુ નાશક રસાયણ (Spermicides) | ૧૧. નવી પદ્ધતિઓ |
| ૫.૦ અંતઃસ્ત્રાવી પદ્ધતિઓ (Hormonal Methods) | ૧૨. ગર્ભનિરોધની પસંદગી |
| ૫.૧ ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ | ૧૩. પરિવર્તન માટે પ્રયાસ |

કુટુંબ નિયોજન

તમારે જેટલા બાળકો જ્યારે જોઈતા હોય ત્યારે જ થાય તેવા આયોજન અને તે માટેની પદ્ધતિઓને કુટુંબ નિયોજન કહેવાય.

દર વર્ષે લાખો સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થા, બાળજન્મ અને અસલામત ગર્ભપાત, વગેરે કારણોસર મૃત્યુ પામે છે. આ આંકડો ઓછો કરવા માટે ખૂબ પ્રયત્ન થઈ રહ્યા છે. તેમાં એક પ્રયત્ન તે સ્ત્રીઓમાં સગર્ભાવસ્થા જ ઓછી આવે તે છે. સ્ત્રીઓને જરૂરી અને ઇચ્છિત બાળકો જ થાય અને બિનજરૂરી સગર્ભાવસ્થા નિવારી શકાય તે માટે કુટુંબ નિયોજનની જુદી જુદી રીતો અપનાવવામાં આવેલ છે. આ પદ્ધતિઓથી જલ્દી જલ્દી આવતી સગર્ભાવસ્થા, ખૂબ મોટી ઉંમરે સગર્ભાવસ્થા, ખૂબ નાની ઉંમરની સગર્ભાવસ્થા અને ઘણી વધારે સગર્ભાવસ્થાઓ નિવારી શકાય છે.

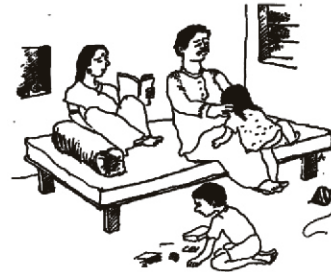
ગરીબ અને વિકાસશીલ દેશોમાં સ્ત્રીઓના મૃત્યુમાંથી લગભગ અડધા બેનો સગર્ભાવસ્થા/બાળજન્મમાં થતી મુશ્કેલીઓને લીધે મરી જાય છે. કુટુંબ નિયોજન અપનાવવાથી સગર્ભાવસ્થા અટકાવી શકાય છે. તેથી મરણનો પ્રશ્ન રહેતો નથી/ઓછો થાય છે.

૧.૦ કુટુંબ નિયોજનના ફાયદા

૧. માતા અને બાળકો વધુ તંદુરસ્ત બને, કારણ કે કેટલીક જોખમી સગર્ભાવસ્થા નિવારી શકાય.
૨. ઓછા બાળકો હોય તો કુટુંબમાં સૌને વધુ ખોરાક મળી શકે. સ્ત્રીઓનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે



૩. સગર્ભાવસ્થા મોડી આવવાથી જુવાન સ્ત્રી-પુરૂષોને ભણવા માટે પૂરતો સમય અને તક મળી શકે.
૪. ઓછા બાળકો હોય તો તમને અને તમારા પતિને પોતાને માટે અને બાળકો માટે પૂરતો સમય મળી રહે છે.



૫. ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિઓ વાપરવાથી સગર્ભા થવાનો ડર નથી રહેતો તેથી તમારું અને તમારા સાથીનું સહજીવન વધુ સમૃદ્ધ બને.
૬. જાતીય રોગોથી બચવા માટે નિરોધ જેવું સારું બીજું સાધન નથી.
૭. હોર્મોનવાળી રીતોથી માસિક નિયમન પણ કરી શકાય છે.
૮. કુટુંબ નિયોજન સ્વાસ્થ્ય માટે સલામત છે.

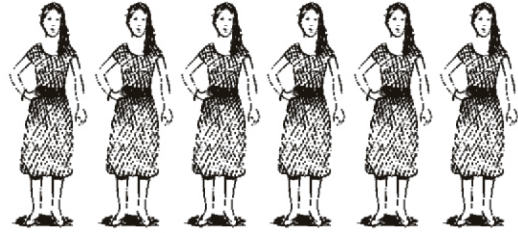
આ પ્રકરણમાં વર્ણન કરવામાં આવેલી મોટાભાગની પદ્ધતિઓ ઘણા વર્ષોથી લાખો સ્ત્રીઓ અને પુરુષોએ વાપરેલી છે. તે મોટા ભાગે સલામત પણ છે. કેટલીક પદ્ધતિઓની આડઅસર થાય છે જેનો ઉપાય શક્ય છે અથવા થોડા સમય બાદ શરીર ટેવાઈ જાય છે.

જ્યારે એક લાખ સ્ત્રીઓ સગર્ભા થાય છે,
ત્યારે ૫૦૦ બેનો સગર્ભાવસ્થા કે
સૂવાવડના કારણે મરણ પામે છે.

જ્યારે એક લાખ બેનો ગર્ભનિરોધક
પદ્ધતિઓ વાપરે છે ત્યારે ૬ જ બેનો
આ પદ્ધતિને કારણે મરી જાય છે.



મરણનું જોખમ



જે કે, માતૃ મરણ ઘટાડવાના ઉપાય તરીકે ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિઓને ન ગણવી જોઈએ. કારણ કે, જે સમાજમાં સ્ત્રીઓને નબળી બનાવનાર બીજા રોગ (દા.ત. કુપોષણ, ટીબી, મેલેરિયા વગેરે) વધુ પ્રમાણમાં થાય છે ત્યાં બેનોને સગર્ભાવસ્થામાં મરણની સંભાવના વધુ હોય છે, વળી જ્યાં પ્રસૂતિ અને સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય અંગેની સારી સુવિધાઓ જલ્દીથી મળી શકતી નથી, ત્યાં માતૃમરણ વધુ થાય છે. તેથી માતૃમરણ ઘટાડવું હોય તો, સ્ત્રીસ્વાસ્થ્યને અસર કરનારા આ બીજા પરિબલો પર વધુ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. છતાં ગર્ભ નિરોધ વધુ પ્રચલિત થાય તો સ્ત્રીસ્વાસ્થ્ય સુધરી શકે છે.

૨.૦ કુટુંબ-નિયોજન અપનાવવાની પસંદગી

કેટલીક બેનોને વધુ બાળકો જોઈએ છે. દા.ત. આપણા સમાજમાં ગરીબ લોકોને પૂરતી તકો નથી મળતી અને તેઓ પાસે ઓછું ધન, ઓછી જમીન છે. જે સમાજમાં સંસાધનોનું ન્યાયી વિતરણ નથી થતું, એવા સમાજમાં વધુ બાળકો હોય તો કુટુંબ માટે વધુ આવક મેળવી શકાય છે. બધા બાળકો નાનું-મોટું કામ કરી કુટુંબ ચલાવવા માટે જરૂરી સાધનો લાવી શકે છે. આવા સમાજમાં પૈસાવાળા થોડાક લોકો જ ઓછા બાળકો ઇચ્છે છે.

તો વળી જે સમાજમાં છોકરીઓને ભણવાની અને સ્વવિકાસની તકો મળી શકે છે, તે સમાજમાં સ્ત્રીઓ ઓછા બાળકો પસંદ કરે છે. કારણ કે ઓછાં બાળકો હોય તો તેઓને ભણવા-ગણવા અને કમાવા માટે પૂરતો સમય મળી શકે. વળી, આ સમાજની સ્ત્રીઓ પુરૂષો સાથે સમાનસ્તરે ચર્ચા કરી શકે છે અને કુટુંબ નિયોજન અપનાવવાનો આગ્રહ પણ રાખી શકે છે.

મુદ્દાની વાત એ છે કે સ્ત્રી ગમે તે સમાજમાં જીવતી હોય પણ જો તે પોતે કેટલા બાળકો હોવા અને ક્યારે સગર્ભા થવું છે, તે નિર્ણયો કરી શકે તો તે વધુ સ્વનિયંત્રિત જીવન જીવે છે. વળી તે વધુ તંદુરસ્ત પણ રહી શકે છે.

યાદ રાખો કે કુટુંબ નિયોજન અપનાવું કે ના અપનાવવું તે તમારો હક્ક છે. તે બાબત કોઈ આરોગ્ય સેવાઓ, સરકાર કે ધર્મગુરૂઓ પોતાના નિર્ણય તમારા પર લાદી ના શકે.

શક્ય હોય ત્યાં સુધી તમારા પતિ સાથે આ બાબત ચર્ચા કરી નિર્ણય કરો. મોટાભાગે પુરૂષોને આ અંગે માહિતી હોતી નથી. તેથી તેઓ પદ્ધતિઓ વાપરવાની ના પાડે છે. ઘણી વાર તેઓને ગર્ભનિરોધક સાધનોની આડઅસરનો ડર હોય છે, માટે પણ ના પાડે છે. ઘણીવાર પુરુષ સ્ત્રી પર શંકા રાખે છે કે, પદ્ધતિ અપનાવવાથી તેની સ્ત્રી બીજા પુરુષ જોડે પણ સંબંધ રાખશે. તેથી તેઓ જે તે પદ્ધતિ અપનાવતા નથી. આવા સંજોગોમાં તેમને સાચી જાણકારી આપવાથી બંનેનું જીવન સરળ બને છે. ઘણીવાર માન્યતાને કારણે વધુ બાળકો હોય તેને પુરૂષો પોતાની મદાનગીની નિશાની માને છે તેથી કુટુંબ નિયોજન અપનાવતા નથી. કેટલીક જગ્યાએ ધાર્મિક માન્યતાઓને કારણે કુટુંબ નિયોજન અપનાવતાં તેઓ અચકાય છે.

સ્ત્રીઓએ આ બધું સમજીને કુટુંબ નિયોજનને પોતાના ફાયદા માટે અપનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પુરૂષોને જુદી જુદી રીતે સમજાવી શકાય છે. જે સ્ત્રીઓ જાતીય જીવન અને બાળકો હોવા કે ન હોવાનો નિર્ણય પોતાના હાથમાં રાખી શકે છે તેમનું જીવન વધુ સરળ અને સુખી બને છે.

૩.૦ ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિની પસંદગી

એક વાર તમે પદ્ધતિ વાપરવાનું નક્કી કરી લીધું ત્યાર પછી કઈ પદ્ધતિ તમે વાપરશો તેની પસંદગી કરવાની હોય છે. સાચો નિર્ણય તમે લઈ શકો તે માટે તમારે જુદી જુદી પદ્ધતિ/સાધનોના ગુણ-દોષ બરાબર સમજી લેવા જોઈએ અને પોતાની પરિસ્થિતિ પ્રમાણે નિર્ણય કરવો જોઈએ.

પાંચ પ્રકારના સાધનો ઉપલબ્ધ હોય છે :

૧. આડશ પદ્ધતિ (બેરિયર મેથડ્સ) : તેનાથી પુરૂષબીજ અને સ્ત્રીબીજની વચ્ચે આડશ થઈ જાય છે જેથી તેઓનું ફલિનીકરણ ના થાય.
૨. અંતઃસ્ત્રાવ પદ્ધતિ (હોર્મોનલ મેથડ્સ) : જે લેવાથી સ્ત્રીના બીજશયમાંથી બીજ છૂટું પડતું નથી તેથી ફલિનીકરણનો પ્રસંગ જ ના થાય અને ગર્ભ રહેતો નથી.
૩. ગર્ભાશયની અંદર મૂકવાના સાધન (ઇન્ટ્રાયુટેરાઇન ડીવાઇસીસ) : ગર્ભાશયમાં આવા સાધનની હાજરીને કારણે શુક્રાણુ અને સ્ત્રી બીજનું ફલિનીકરણ થતું નથી અને તેથી ગર્ભ રહેતો નથી.
૪. કુદરતી સમય ગાળો/પદ્ધતિ (નેચરલ મેથડ્સ) : આનાથી સ્ત્રીને ખબર પડે છે કે તેને ક્યારે ગર્ભ રહી શકે તેમ છે. તેથી તે સમયગાળામાં સમાગમ ટાળે તો તેને ગર્ભ રહેતો નથી.
૫. કાયમી પદ્ધતિ (પર્મેનન્ટ/ટર્મિનલ મેથડ્સ) : ઓપરેશન દ્વારા સ્ત્રી કે પુરૂષની બીજનળી કાપી નાંખવામાં/બંધ કરી દેવામાં આવે છે. તેથી તે દંપતિને ફરી બાળક થઈ શકતું નથી.

હવે પછી જે પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તેમાંથી એક કે બે પદ્ધતિ તમારે પસંદ કરવાની છે તે માટે તમે અને તમારા પતિ નીચેના પ્રશ્નો ધ્યાનમાં લો.

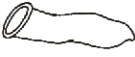



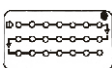
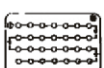








- * પદ્ધતિ/સાધન સગર્ભાવસ્થા રોકવામાં કેટલું અસરકારક છે ?
- * તેની આડ અસરો શું છે ?
- * તે વાપરવાનું તમારે માટે સરળ છે ?
- * તમારા પતિ તે વાપરવા તૈયાર છે ?
- * બંધરમાંથી ખરીદવાની હોય તો તેની કિંમત શું છે ?
- * તેને માટે વારંવાર આરોગ્ય કેન્દ્ર કે દુકાને જવું પડશે ?
- * તેની આડઅસરોથી તમે કોઈ સામાજિક મુશ્કેલીમાં ફસાશો ? તમારા પતિ, આરોગ્યરક્ષક કે કોઈ પણ અનુભવી સ્ત્રી સાથે ચર્ચા કરવાથી તમને જરૂર ફાયદો થશે જ.

તમારે માટે કઈ પદ્ધતિ બરાબર છે તે ફક્ત તમે જ નક્કી કરી શકો.

કુટુંબ નિયોજન

પદ્ધતિની અસરકારકતા : પદ્ધતિ વાપરનાર દર સો સ્ત્રીઓ/દંપતિમાંથી કેટલાને સગર્ભાવસ્થા થઇ શકે છે તે નીચે આપેલ છે. વળી તે જાતીય રોગમાં રક્ષણ આપે કે નહિ તે પણ જણાવ્યું છે.

પદ્ધતિનું નામ	ગર્ભ રહેવાની (દર સો સ્ત્રીઓ) શક્યતા	જાતીય રોગથી રક્ષણ
નિરોધ 	૧૨	સારું આપે
સ્ત્રી નિરોધ 	૨૦	સારું આપે
આડશ/અવરોધક ટોપી (ડાયાફ્રામ) 	૧૮	બહુ થોડું આપે
શુક્રાણુ નાશકો 	૨૦	”
ગર્ભનિરોધક (બે રસાયણવાળી) ગોળી 	૩	બિલકુલ નહીં
પ્રોજેસ્ટીનની ગોળી 	૫	”
આરોપણ કેપ્સ્યુલ (ઇમ્પલાન્ટ) 	૧ થી ઓછી	”
ઇન્જેક્શન 	”	”
ગર્ભાશયમાં મૂકવાના સાધન 	૧	”
ઘાવણ આપવું (૬ માસ સુધી) 	૨	”
કુદરતી રીત 	૨૦	”
ઓપરેશન 	૧ થી ઓછી	”
કોઇ પદ્ધતિ નહીં	૮૫	”

ઉપર જણાવેલ પદ્ધતિઓમાંથી ગર્ભનિરોધક ગોળી (બે રસાયણોવાળી) અને ઇસ્ટ્રોજનવાળા ઇન્જેક્શન સિવાય બધી પદ્ધતિઓ ઘાવણ આપતી માતાઓ વાપરી શકે છે.

૪.૦ આડશ પદ્ધતિ

શુક્રાણુ અને સ્ત્રીબીજની વચ્ચે આડશ તરીકે કામ કરનાર સાધન ગર્ભ રહેતો અટકાવવા માટેનું સારું સાધન છે. કારણ કે તેના ઉપયોગથી સ્ત્રી કે પુરૂષના શરીરની કુદરતી પ્રક્રિયાઓમાં કોઈ પણ ફેરફાર આવતો નથી.

૪.૧ પુરૂષ નિરોધ

નિરોધના ઉપયોગથી તમારા સાથીને લાગેલ જાતીયરોગ તમને લાગશે નહિ તે ફાયદો પણ છે. જ્યારે તમે સગર્ભાવસ્થા ઇચ્છો ત્યારે નિરોધ નહીં વાપરો તો વહેલામાં વહેલી તકે સગર્ભા બની શકશો.

તે વાપરવાથી પુરૂષો વધુ લાંબો સમય સમાગમ માણી શકે છે. (શિશ્ન જલ્દી ઢીલું થઈ જતું નથી.)

નિરોધ રબરની બનેલી નાની કોથળી છે. પુરૂષ પોતાના શિશ્ન પર સમાગમ વખતે નિરોધ પહેરે તો ગર્ભ રહેતો નથી કે જાતીયરોગ ફેલાતો નથી. લેટેક્સના બનેલા નિરોધ

જાતીયરોગ સામે પૂરેપૂરું રક્ષણ આપે છે. પ્રા. આ. કેન્દ્રમાંથી કે એઈડ્સ પ્રતિરોધક કાર્યક્રમો ચલાવનાર કેન્દ્રોમાંથી પણ નિરોધ મફત મળે છે. તે બજારમાંથી પણ ખરીદી શકાય છે.

તેનું પડીકું ખોલતી વખતે નિરોધ ફાટી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો. પડીકામાંથી કડક થઈ ગયેલું કે રબર ઓગળવાથી ચીકણું થઈ ગયેલું નિરોધ નીકળે તો તે ફેંકી દો.

શિશ્ન ટદાર થાય એટલે તરત જ નિરોધ પહેરી લેવું જોઈએ. તે પહેલાં શિશ્ન યોનિમાં જાય કે તેનો અન્ય રીતે સંપર્ક કરે તો કેટલીકવાર ગર્ભ પણ રહી જાય છે અને જાતીય રોગ સામે રક્ષણ મળતું નથી. કોઈ વાર શુક્રાણુ છંટકાવ પહેલાં પણ છૂટક છૂટક શુક્રાણુ શિશ્નમાંથી બહાર આવતા હોય છે. તેથી આવો સંપર્ક ટાળવો. જો નિરોધ સમાગમ દરમિયાન કોઈ પણ કારણસર છટકી જાય કે નીકળી જાય તો સ્ત્રીએ તરત જ શુક્રાણુનાશક રસાયણ લગાવી લેવું અથવા આગળ વર્ણવેલ કુટુંબ નિયોજનની ઇમર્જન્સીની રીત વાપરવી.

* દરેક સમાગમ વખતે નિરોધ વાપરો.

* આપણા રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમમાં મળતા કે બજારમાંથી સારી ગુણવત્તાના લેટેક્સ નિરોધ મેળવવાનો આગ્રહ રાખો.

* નિરોધના પડીકાં પર તડકો પડવો જોઈએ નહીં.

* કાપેલું કે ફાટેલું પડીકું લેવું નહીં.

* દરેક નિરોધ માત્ર એક વાર વાપરો. ઘોઠને ફરી વાપરવું નહીં.

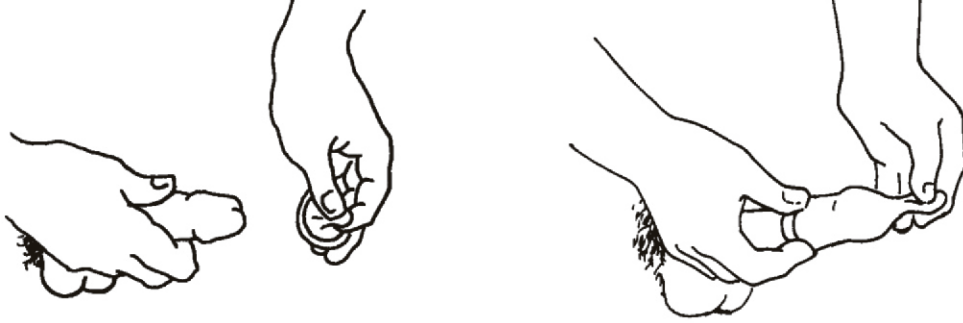


આડશ પદ્ધતિઓનો વધારાનો ફાયદો છે કે સમાગમ કરનાર સ્ત્રી કે પુરૂષને જાતીય રોગ થયો હોય તો તેનો ઉપયોગ કરવાથી જાતીય રોગ બીજને લાગતો નથી.

નિરોધ કેવી રીતે વાપરવું ?

૧. શિશ્નની ટોચની ચામડી પાછી ખેંચીને પડીકામાંથી નીકળેલ નિરોધની રીંગવાળી ટોપીને ઉકેલી નાંખ્યા વિના ટોચ પર મૂકી દો.

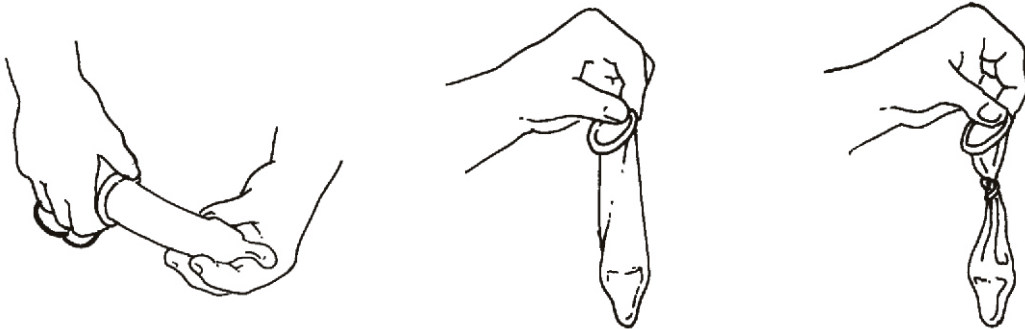
૨. એક હાથથી ટોપીનો છેડો પકડી રાખો અને રીંગને ટટ્ટાર શિશ્ન પર ચઢાવો. શિશ્ન ટોચ પર નિરોધનો થોડો ખાલી છેડો લટકવા દો. જ્યારે શુક્રાણુ શિશ્નમાંથી નિકળે ત્યારે આ ખાલી ભાગમાં ઝીલાઈ જવા જોઈએ. નહીં તો તે નિરોધની ધારમાંથી ઉભરાઈને બહાર આવશે અથવા નિરોધ કદાચ ફાટી જાય તેવી સંભાવના ન રહે.



૩. નિરોધમાં શુક્રાણુ ઠલવાઈ જાય ત્યાર પછી પુરૂષે ટટ્ટાર શિશ્ન પરથી બન્ને હાથે નિરોધને સાચવીને ઉતારી લેવું.

૪. નિરોધ ઉતારતાં શુક્રાણુ બહાર ના પડે તેની કાળજી રાખો.

૫. નિરોધનો છેડો ગાંઠ મારીને બંધ કરી દો અને તેને બાળી નાંખો કે બાળકો તથા કૂતરાથી દૂર રાખવા, દાટી દો.



૪.૨ સ્ત્રી નિરોધ : આપણા દેશમાં સ્ત્રી નિરોધ મળતા નથી અથવા ખૂબ મોંઘા મળે છે. છતાં જો મળી શકે તો તે પણ એક સારી રીત છે. તેનાથી પણ જાતીયરોગ સામે રક્ષણ મળે છે. સ્ત્રીનિરોધ અને પુરૂષ નિરોધ એક સાથે વાપરવાની કોઈ જરૂર નથી.

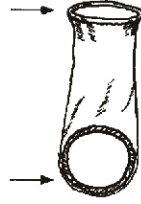


કેવી રીતે વાપરશો ?

૧. ધીમે રહી પડીકું ખોલો. નિરોધને નુકસાન ના થાય તેની કાળજી રાખો.



૨. તેની પર બન્ને છેડે રીંગ આવેલી છે. બંધ છેડાની રીંગ યોનિમાં જશે. તેને અંદરની રીંગ કહેવાય.



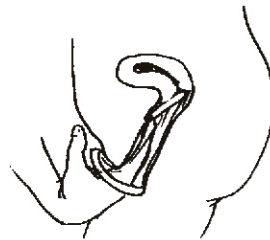
૩. અંદરની રીંગને આ રીતે દબાવો.



૪. અંદરની રીંગને યોનિમાં જવા દો.



૫. રીંગને યોનિમાં આગળ ઘડેલો. બીજા છેડાની રીંગ યોનિની બહાર જ રહેવી જોઈએ.



૬. સમાગમ વખતે શિશ્ન બહારની રીંગમાંથી પ્રવેશવું જોઈએ.



* સમાગમ પૂરો થાય એટલે તમે ઊભા થયા વગર જ બહારની રીંગને બરાબર પકડી, શુક્રાણુ રસ જરાય બહાર ના નીકળી જાય તે રીતે નિરોધ બહાર ખેંચી લો. તેને બાળી મૂકો કે દાટી દો.

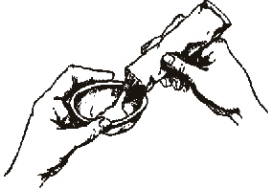
૪.૩ આડશટોપી (ડાયાફ્રામ) : યોનિમાં ખૂલતા ગર્ભાશયના મુખ પર આડશટોપી પહેરવાથી શુક્રાણુ ગર્ભાશયમાં જઈ શકતા નથી અને ગર્ભ રહેતો નથી. તેને શુક્રાણુનાશક રસાયણ સાથે વાપરવાથી યોનિમાંના શુક્રાણુ મરી જાય છે. ગોનોરિયા તથા ક્લેમાઇડીયા નામના રોગાણુથી થતા જાતીયરોગ પણ તેનાથી નિવારી શકાય છે. કેટલાક વહીવટી અને અમલીકરણના વિવિધ પ્રશ્નોને કારણે આ પદ્ધતિ આપણા દેશમાં કુટુંબનિયોજન કાર્યક્રમમાં દાખલ કરવામાં આવી નથી.



રખરની બનેલી આડશટોપી વારંવાર વાપરી શકાય છે. છતાં એકાદ વર્ષ પછી તેને બદલી નાંખવી જોઈએ. વળી દરેક સ્ત્રીને માટે અલગ માપની આડશટોપી લેવી પડે. કેટલાક આરોગ્ય કેન્દ્રો/દવાખાનામાં નર્સ કે આરોગ્ય કાર્યકરોને આ માટે તાલીમ અપાયેલી હોય છે. તેઓ યોનિતપાસ (પર વેજઇના તપાસ) કરીને તમારે માટે જરૂરી નંબર કહેશે. પછી હંમેશા એ જ નંબરની આડશટોપી ખરીદવી.

કેવી રીતે વાપરશો ?

૧. જો તમારી પાસે શુક્રાણુનાશક હોય તો તેને તેમાં લઈ આંગળીથી જરા ટોપીની અંદરની બાજુ ફેરવી લો.



૨. ટોપીને આ રીતે પકડો.

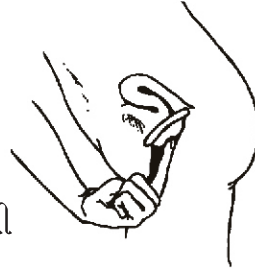


૩. તમારા ભગોષ્ટને ખોલીને આડશટોપીને ધીમેથી યોનિમાં સરકાવો. ધીમેથી પાછળની તરફ ધકેલો.



૪. ટોપી ગર્ભાશયના મુખ સુધી પહોંચી જાય પછી તે બરાબર છે કે નહીં તે તપાસવા એક આંગળીથી ગર્ભાશય-મુખને અડવાથી ટોપીને સ્પર્શ થશે અને નાકની ટોચને અડકવાથી જેમ તે કડક લાગે છે તેના જેવું જણાશે.

૫. જો ટોપી બરાબર પહેરાઈ હશે તો પહેર્યા બાદ તમને તેની ખબર પણ નહીં પડે કે યોનિમાં તે ખૂંચતી પણ નથી.



૬. સમાગમ થયા બાદ આડશટોપીને ઓછામાં ઓછું ૬ કલાક સુધી તો પહેરી જ રાખો.

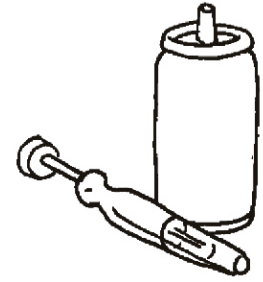
કેવી રીતે કાઢશો ?

યોનિમાં આંગળી નાંખી ટોપીની ઉપલી રીંગ પાસેથી તેને ખેંચી લો. તે વખતે સંડાસ જતા હોય તેમ સાધારણ ભેર કરવાથી ટોપી બહાર કાઢવાનું થોડું સરળ પડે છે. કાઢીને તેને સાબુ તથા ચોખ્ખા પાણીથી ઘોંઠને ઠંડકવાળી જગ્યાએ સૂકાવા દો. ટોપીને અજવાળા સામે ધરીને ચેક કરો કે તેમાં કોઈ કાણાં પડ્યા નથી જો નાનું પણ છિદ્ર હોય તો બીજીવાર વાપરવા નવી ટોપી લઈ લો. આડશટોપી વાપરવાનો મહાવરો થઈ જાય પછી તે એક ખૂબ અનુકૂળ સાધન છે એમ લાગે છે. શુક્રાણુનાશક ના વાપરો તો પણ ગર્ભ રહેવાની શક્યતા ખૂબ ઓછી છે.

૪.૪ શુક્રાણુનાશકો : (શુક્રાણુનાશક ફીણ, જેલી, કીમ કે ગોળી) :

આ રસાયણો સમાગમ પહેલા યોનિમાં ઉડે મૂકવાથી પુરુષના શુક્રાણુનો નાશ કરે છે. તેથી ગર્ભ રહેવાની શક્યતા નથી રહેતી. નોનોક્સિનોલની (nonoxynol-9) બનાવટવાળા શુક્રાણુનાશકો યોનિમાં ગોનોરિયા અને ક્લેમાઇડીયાનો ચેપ હોય તો તે પણ મટાડે છે.

સામાન્ય રીતે શુક્રાણુનાશકો એકલા વાપરવાને બદલે આડશટોપી કે સ્ત્રીનિરોધની સાથે વાપરવામાં આવે તો વધુ અસરકારક રક્ષણ મળે છે. આ રસાયણો દવાની દુકાનેથી મળે છે. જે સ્ત્રીઓને તેના વપરાશથી બળતરા કે અન્ય આડઅસર જણાય તેઓએ તેનો ઉપયોગ કરવો નહીં.



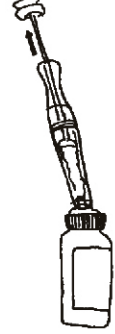
શુક્રાણુનાશકો

શુક્રાણુનાશક ગોળી સમાગમના ૧૦-૧૫ મિનિટ પહેલાં જ યોનિમાં મૂકવી જોઈએ. ફીણ, જેલી કે કીમને મૂક્યા બાદ તરત જ સમાગમ થાય તો રક્ષણ મળે છે. જો તે મૂક્યા પછી ૧ કલાકમાં સમાગમ ન કરો તો સમાગમ પહેલાં તેને ફરી મૂકવા જોઈએ.



કેવી રીતે મૂકશો ?

૧. તમારા હાથ સાબૂ અને પાણીથી ઘોંઠ નાંખો.
૨. ફીણ વાપરતા હો તો તેની બોટલ બરાબર ૨૦-૨૫ વાર હલાવીને પછી તેની સાથે આવતા એપ્લીકેટર (સિરીજ જેવું મૂકવાનું સાધન-પિચકારી) માં ભરી લો. જેલી અથવા ક્રીમને પણ એવી જ રીતે એપ્લીકેટરમાં ભરો. જો ગોળી વાપરતા હો તો તેને પહેલાં ભીની કરી લેવી. તેને ભીની કરવા થૂંક વાપરી શકાય પણ ગોળી મોંમાં મૂકવી નહીં.

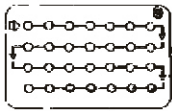


૩. ધીમે રહીને એપ્લીકેટર અથવા ગોળીને યોનિમાં શક્ય તેટલે ઉંડે લઈ જવ અને ત્યાં છોડી દો.
૪. એપ્લીકેટરનો દબો દબાવો તેથી તેમાં રહેલું રસાયણ યોનિમાં ઉંડે મુકાશે.
૫. એપ્લીકેટરને ઘોંઠને બરાબર ઠેકાણે મૂકો. સમાગમ બાદ પણ લગભગ ૬ કલાક સુધી આ રસાયણને યોનિમાં જ રાખવું. તેને સાફ કરવાની કોશિશ કરવી નહીં. જરૂર પડ્યે કપડા બગડતા અટકાવવા માટે કપડું વાપરી શકો છો.

૫.૦ અંત:સ્ત્રાવી પદ્ધતિઓ

આ બધી પદ્ધતિઓમાં અંત:સ્ત્રાવનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ઇસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટીન નામના અંત:સ્ત્રાવો અથવા તેના જેવા જ રસાયણોનો ઉપયોગ કરી આ ગોળીઓ, ઇંજેક્શન કે ઇમ્પ્લાન્ટ બનાવવામાં આવે છે.

ગર્ભનિરોધક ગોળી
(માલા-ડી વગેરે)



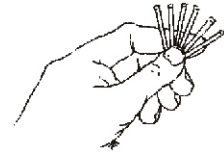
ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ.
સ્ત્રીઓએ દરરોજ એક
ગોળી લેવાની હોય છે.

ગર્ભનિરોધક ઇંજેક્શન
(ડેપો-પ્રોવેરા નેટ-એન વગેરે)



ઇંજેક્શન જે દર
ત્રણ માસે લેવાનું
હોય છે.

ગર્ભનિરોધક ઇમ્પ્લાન્ટ
(નોરપ્લાન્ટ)



ઇમ્પ્લાન્ટ જે સ્ત્રીના
બાવડાની ચામડીમાં
મૂકવાથી પાંચ વર્ષ
ગર્ભ રહેતો નથી.

આ પદ્ધતિઓ બીજાશયમાંથી સ્ત્રીબીજ છૂટું પડવા દેતા નથી. અંતઃસ્ત્રાવની હાજરીને કારણે ગર્ભાશયના મુખ પાસે રહેતું પ્રવાહી વધુ ઘટ્ટ બને છે અને શુક્રાણુનો રસ્તો રોકે છે.

મોટાભાગની ગોળીઓ અને ઇન્જેક્શનોમાં ઇસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટીન બંને આવેલા હોય છે તેને કોમ્બીનેશન પીલ કે ઇન્જેક્શન કહેવાય છે. આ પદ્ધતિ ખૂબ સરસ રીતે કામ કરે છે. છતાં ધાવણ આપતી બેનો અને અમુક બિમારી થઈ હોય તે સ્ત્રીઓએ તેનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. આ માટે ડૉક્ટર (સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાત)ની સલાહ અચૂક લેવી જોઈએ.

મીની-પીલ કે ઇમ્પ્લાન્ટમાં એક જ અંતઃસ્ત્રાવ (પ્રોજેસ્ટીન) હોય છે અને તે પણ ગર્ભનિરોધક બની રહે છે. વળી ધાવણ આપતી બેનો કે ઇસ્ટ્રોજનથી આડઅસર પામતી બેનો પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

આ પદ્ધતિઓ સ્ત્રીઓ પોતાની મરજી મુજબ વાપરી શકે છે. તે બાબત પુરૂષને જાણ થતી નથી.

આ પદ્ધતિઓથી જાતીય રોગ કે એચઆઇવી સામે કોઈ રક્ષણ મળતું નથી.

જે બહેનોને છાતીમાં કેન્સર છે કે તે હોવાની શક્યતા છે, જે બહેનોને હાલ ગર્ભ છે, જે બહેનોને પદ્ધતિ શરૂ કરવાના ૩ માસ અગાઉથી અનિયમિત માસિક આવે છે, તેમણે આનો ઉપયોગ કરવો નહિ. ટીબી કે વાઇ (ખેંચ) માટેની દવાઓ વાપરવાથી આ પદ્ધતિઓની અસર ઓછી થઈ જાય છે.

સામાન્ય રીતે આ પદ્ધતિઓ વાપરતાં પહેલાં ડૉક્ટરની સલાહ જરૂર લેવી. સરકારી કાર્યક્રમમાં આ માટે નર્સ બહેનોને ખાસ તાલીમ આપેલી હોય છે. આવી નર્સ બહેનો પાસે વિગતે તપાસ કરાવ્યા બાદ જ ગોળી કે ઇન્જેક્શન ઉપયોગ શરૂ કરવો.



સ્તનનું કેન્સર થયું હોય તે સ્ત્રી



જે સ્ત્રીને ગર્ભ રહેલો છે તેવી આશંકા હોય તે સ્ત્રી.

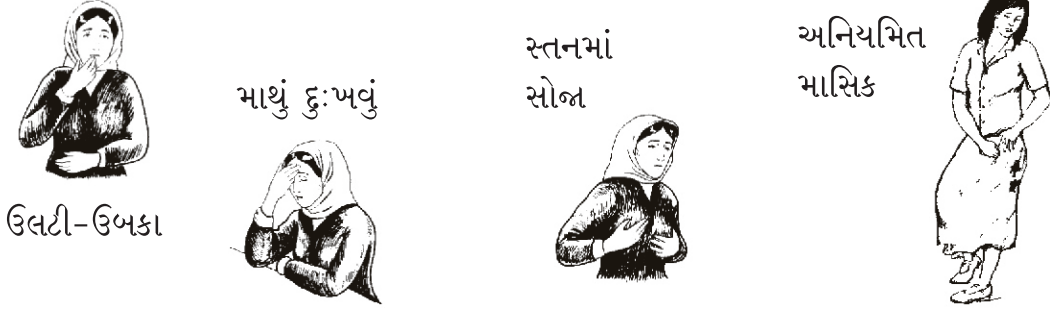


અનિયમિત માસિક આવતું હોય તે સ્ત્રી

આ સ્ત્રીઓએ હોર્મોન પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરતા પહેલા ડૉક્ટરની સલાહ જરૂર લેવી.

અંતઃસ્ત્રાવી પદ્ધતિઓની આડઅસરો :

આ પદ્ધતિઓમાં સ્ત્રીના શરીરમાં પ્રજનનમાં કામ આવતા રસાયણો રહેલા હોય છે તેથી તેનાથી સ્ત્રીઓને ઘણી આડઅસરો થાય છે.



સામાન્ય રીતે આ ચિન્હો ૨-૩ માસ રહે છે અને પછી જતા રહે છે. છતાં જો તે ચાલુ રહે તો નર્સ કે ડૉક્ટરની સલાહથી પદ્ધતિ બદલવી જોઈએ.

૫.૧ ગર્ભ નિરોધક ગોળીઓ :

જો આખા માસિક ચક્ર દરમિયાન તમે દરરોજ ગોળી લઈ શકતા હો તો આ એક સારી પદ્ધતિ છે. તે બધી દવાની દુકાનો અને આરોગ્ય કેન્દ્રોમાંથી મેળવી શકાય છે. આરોગ્ય કેન્દ્રમાંથી તે મફત મળે છે.

ઘણી કંપનીઓ આ ગોળી બનાવે છે. પરંતુ તમારે “લો-ડોઝ” (ઓછી માત્રાવાળી) ગોળી લેવી જોઈએ. એનો અર્થ છે, જે ગોળીમાં ૩૦ માઇક્રોગ્રામ (૩૦ mcg) કે તેથી ઓછું ઇસ્ટ્રોજન હોય અને ૧ mg કે તેથી ઓછું પ્રોજેસ્ટીન હોય તે ગોળી. ૩૦ mcg થી વધુ ઇસ્ટ્રોજનવાળી ગોળી ક્યારેય ન લેવી.

મીની-પીલ અને લો-ડોઝવાળી ગોળી અલગ અલગ વસ્તુ છે. મીનીપીલમાં એક જ અંતઃસ્ત્રાવ છે. લો-ડોઝમાં બંનેનું મિશ્રણ હોય છે. તમને એક વાર જે ગોળી અનુકૂળ આવી જાય તે જ માત્રાના રસાયણો વાળી બીજી જાતની ગોળી લઈ શકાય છે. પરંતુ રસાયણની માત્રામાં વારંવાર વધઘટ નુકસાનકારક હોય છે.

કેટલીક બેનોને ગર્ભનિરોધક ગોળીના વપરાશથી માસિક વધુ નિયમિત બને છે, માસિકનો દુઃખાવો પણ ઘટે છે અને માસિક દરમિયાન લોહી પણ ઓછું પડે છે. આ બધા આ ગોળીના આડફાયદા છે.

બીજી ગોળીઓ અનુકૂળ ન હોવાથી જ્યારે લો-ડોઝ ગોળી લેવાનું શરૂ કરો છો તે વખતે એકાદ માસ સુધી અન્ય ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિ પણ તેની સાથે વાપરવાની સલાહ ડૉક્ટર આપશે.

મિશ્ર રસાયણવાળી ગોળી કોણે ના લેવી ?

અગાઉ જણાવેલ પરિસ્થિતિમાં ગોળી કદી ના લેવી. તે ઉપરાંત જે બેનોને કમળો થયો હોય, હૃદયરોગ કે લકવાની બિમારી હોય કે ક્યારેય લોહીમાં ગઠ્ઠાની બિમારી થઈ હોય તેવી બેનોએ પણ આ ગોળી લેવી જોઈએ નહિ. આ ઉપરાંત જે સ્ત્રી ધૂમ્રપાન કરે છે, ૩૫ વર્ષથી મોટી છે, જો કોઈ સ્ત્રીને ડાયાબીટીસ કે વાઇનો રોગ છે કે તેનું લોહીનું દબાણ ૧૪૦/૯૦ કરતાં વધુ રહે છે, તો આ ગોળીઓ ના લેવી જોઈએ. તેઓએ આ અંગે ડૉક્ટરની સલાહ જરૂર લેવી.

માસિક ચક્ર દરમિયાન દરરોજ ગોળી લેવાની હોય છે. પરંતુ કોઈ કારણસર તમે તે ચૂકી જાવ તો જ્યારથી યાદ આવે ત્યારથી ગોળી પાછી શરૂ કરો અને એકાદ માસમાં આરોગ્ય કેન્દ્રમાં જઈ ગર્ભ રહી ગયો છે કે નહિ તેની તપાસ કરાવી લેવી.

ઘાવાણ આપતી બેનોએ ઇસ્ટ્રોજન વાળી ગોળી લેવી નહિ કારણકે તેનાથી ઘાવાણ ઓછું થાય છે અને બાળકને પૂરતું પોષણ નથી મળતું.

જો તમને આરોગ્યલક્ષી તકલીફ હોય તો ગોળીની બદલે નિરોધક પદ્ધતિઓ વાપરવી જોઈએ. પરંતુ જો તમે તેમ ના જ કરી શકતા હો અને તમારે ગર્ભ ના જોઈતો હોય તો ગોળી લઈ શકો છો. આ માટે તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ બેનની સલાહ અવશ્ય લેવી. જો તમને ડાયાબીટીસ કે વાઇ (ખેંચ) નું દર્દ હોય તો તમારે વધુ માત્રાવાળી ગોળીની જરૂર પડશે. પણ તે બાબત ડૉક્ટરનો મત જરૂર લેવો. ગોળી લેતાં પહેલાં અને તે સમય દરમિયાન તમારું લોહીનું દબાણ જરૂર ચેક કરાવો. ખાસ કરીને જો તમને અકારણ માથું દુઃખતું હોય, તમારું વજન વધુ હોય, આંખે અંધારા આવતા હોય, ડાબા ખભે કે છાતીમાં દુઃખાવો, વારંવાર ચક્કર આવતા હોય તો તમારું રક્તદાબ (બ્લડ પ્રેશર) ચકાસવું જોઈએ.

મિશ્રણવાળી ગોળીની આડઅસરો :

અનિયમિત માસિક : માસિક ચક્ર નાનું બનવું, ઓછું માસિક (લોહી) આવવું, કોઈ કોઈ વાર માસિક આવે જ નહિ કે અવારનવાર માસિકના ટીપા પડે તેવી આડઅસરો જોવા મળે છે. આ બધાને કારણે જો તમને સામાજિક કે માનસિક તકલીફ થતી હોય તો તે બાબત તમારે તમારા નર્સ બેનને કે ડૉક્ટરને જણાવવું જોઈએ. કોઈ વાર ગોળી બદલવાથી આડઅસર ઓછી થાય તેવું પણ બને.

ઉલ્ટી-ઉબકા થવા : ગોળી લેવાની શરૂ કરો ત્યારે બે-ત્રણ માસ આવું રહે છે અને પછી તે બંધ થઈ જાય છે. આવું થાય ત્યારે ગોળી લેવાનો સમય વધુ નિયમિત રાખો અને જરૂર પડે તેમાં ફેરફાર કરવો. જેમ કે દરરોજ સવારે ગોળી લેતા હો તો તેને બદલે દરરોજ રાત્રે જમવાની સાથે/પછી ગોળી લેવી. ઘણી સ્ત્રીઓને રાત્રે ગોળી લેવાથી વધુ સારું લાગે છે.

કુટુંબ નિયોજન

માથું દુઃખવું : શરૂઆતના થોડા મહિના સાધારણ માથું દુઃખવું તે સામાન્ય રીતે જ્ઞેવા મળે છે. પરંતુ જ્ઞે માથું ખૂબ દુઃખે કે તેની સાથે દૃષ્ટિ ધૂંધળી બને તો આ એક ગંભીર બાબત છે. ડૉક્ટરની સલાહ જરૂર લેવી.

ધાવણ ઓછું થવું : જે બેનો બાળકને પોતાનું દૂધ આપે છે તેઓ આ ગોળીઓ લેશે તો તેમનું દૂધ ઓછું થાય છે. માટે નાના બાળકવાળી બેનોએ આ ગોળીઓ ના લેવી અથવા બાળક પૂરક આહાર લેતું થાય તે પછી જ આ ગોળીનો ઉપયોગ શરૂ કરવો જોઈએ. ત્યાં સુધી ગર્ભનિરોધ માટે આડશ/અવરોધક પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

કોઇપણ નવી દવા લેતાં પહેલાં તમારા ડૉક્ટરને તમે ગર્ભનિરોધક ગોળી લો છો તે જરૂર જણાવો. કેટલીક દવાઓ (દા.ત. જીવાણુ વિરોધી દવાઓ) આ ગોળીની અસર ઓછી કરે છે. તેથી ડૉક્ટર તે દવાની સાથે અન્ય આડશપદ્ધતિ વાપરવાની સલાહ આપશે.

ચેતવણી : * જ્ઞે સખત માથું દુઃખે, * જ્ઞે ધૂંધળું દેખાવા માંડે,
 * જ્ઞે હાથ-પગમાં ખાલી ચડે, * જ્ઞે છાતીમાં સખત દુઃખે,
 * જ્ઞે હાંફ ચઢવા લાગે, * જ્ઞે પગમાં સખત દુઃખાવો થાય,

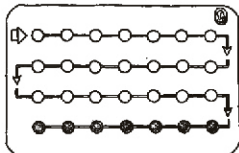
તો તરત જ ગોળી બંધ કરવી. આવા લક્ષણોવાળી સ્ત્રીને સગર્ભાવસ્થા આવે તો પણ અત્યંત નુકસાનકારક થાય. તેથી કોઇપણ નિરોધક પદ્ધતિ વાપરો અને આરોગ્યકેન્દ્રની મુલાકાત લો.

ગોળી કેવી રીતે લેશો ?

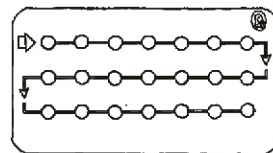
ગમે તે પ્રકારની ગોળી હોય પરંતુ માસિકના પ્રથમ દિવસે જ તે શરૂ કરવી હિતાવહ છે. જ્ઞે કે માસિકના સાત દિવસોમાંથી ગમે તે દિવસથી તમે શરૂઆત કરી શકો છો. દરરોજ ગોળી લેવાનું ચાલુ કર્યા છતાં પ્રથમ બે અઠવાડિયા સુધી બીજી કોઇ નિરોધક પદ્ધતિ પણ વાપરો અથવા સમાગમ ના કરો, કારણ કે આ સમય દરમિયાન ગર્ભ રહી શકે છે. જે દિવસે સમાગમ ન કર્યો હોય તે દિવસે પણ ગોળી લેવાનું ચાલુ જ રાખવું પડે છે. વળી ગોળી દરરોજ નક્કી કરેલા સમયે જ લેવાથી આડઅસરો ઓછી આવે છે.

જ્ઞે તમે ૨૮ ગોળી વાળું પડીકું વાપરતા હો તો દરરોજ એક-એક સફેદ ગોળી માસિકના પ્રથમ દિવસથી શરૂ કરવી. ૨૧ ગોળી પૂરી થયા બાદ એવી જ રીતે લાલ ગોળી પણ એક-એક લઇ પૂરી કરવી. ત્યાર બાદ ફરી બીજું પડીકું શરૂ કરી દેવું. લાલ ગોળી લો છો તે દરમિયાન માસિક આવી જશે.

જ્ઞે તમે ૨૧ ગોળીવાળું પડીકું વાપરો છો તો માસિકથી શરૂ કરી ૨૧ દિવસ સુધી દરરોજ એક ગોળી લો અને ત્યાર બાદ બરાબર ૭ દિવસ ગોળી લેવાનું બંધ કરો. ફરી બીજું પડીકું શરૂ કરો. ગોળી બંધ હશે તે દરમિયાન માસિક આવી જશે.



૨૮ ગોળીવાળી પટ્ટી



૨૧ ગોળીવાળી પટ્ટી

ગોળી લેવાનું ભૂલી જાઓ ત્યારે :

જો તમે ગોળી લેવાનું ભૂલશો તો ગર્ભ રહી જવાની શક્યતા પૂરી છે. જો એક ગોળી ભૂલી જાવ તો જ્યારે યાદ આવે ત્યારે તે લઈ લો. કદાચ એવું પણ બને કે તમે બીજે દિવસે બે ગોળી સામટી લેશો. ત્યાર બાદ એક એક કરી દરરોજ લેવાનું ચાલુ રાખો.

જો સળંગ બે દિવસ સુધી ગોળી ભૂલી જાઓ તો પછીના બે દિવસ સુધી બે-બે ગોળી લેવી અને ત્યાર બાદ એક એક કરીને પડીકું પૂરું કરો. જે દિવસે ગોળી લેતાં ભૂલી ગયા તે દિવસે સમાગમમાં નિરોધ વાપરવો જોઈએ.

પરંતુ જો ત્રણ કે તેથી વધુ દિવસ માટે ગોળી લેવાનું ભૂલી જાવ તો આ ચક્ર માટે ગોળી ના લેશો. ગર્ભ નિરોધ માટે બીજી કોઈ પદ્ધતિ વાપરો. શક્ય છે કે તે અંધ થવાથી વહેલું માસિક આવી જાય ! ચિંતા કરશો નહિ. નવા ચક્રમાં ફરી નિયમિત ગોળી ચાલુ કરી દો.

જો કોઈ પણ કારણસર પ્રયત્ન કરવા છતાં તમે અવાર નવાર ગોળી લેવાનું ભૂલી જ જતાં હો તો અન્ય પદ્ધતિ વાપરવી વધુ સારી.

જો તમે બાળક ઇચ્છતા હોવ તો છેલ્લું પડીકું પૂરું કરીને ગોળી અંધ કરી દો. મોટા ભાગે તરત જ તે વર્ષમાં જ તમને ગર્ભ રહી જશે.

મિશ્રણવાળી ગોળીઓ લેવાના ફાયદા :

૧. પાંડુ રોગ અટકાવી શકે કારણ છેલ્લી ૭ ગોળીઓ લોહતત્ત્વની હોય છે.
૨. છાતી-સ્તનમાં ગાંઠ થતી નથી.
૩. અંડાશયનું અને ગર્ભાશયની આંતરત્વચાના કેન્સરનું જોખમ ૩૦%-૪૦% જેટલું ઓછું થાય છે.
૪. માસિકને આગળ-પાછળ લાવી શકે છે.
૫. ૫-૧૦ વર્ષ ગોળી લેવાથી હાડકાનું પોલાણ અને હૃદયની બિમારી ઓછી થાય છે.
૬. માસિક નિયમિત થાય છે અને દુઃખાવો ઓછો/સાધારણ જ થાય છે.
૭. વધારે પડતું કે અનિયમિત માસિક આવતું હોય ત્યારે આ ગોળી માસિક નિયમન માટે પણ વાપરી શકાય છે.
૮. નવા સંશોધન પ્રમાણે આ ગોળી સતત ત્રણ કે છ મહિના સુધી લઈ શકાય છે અને એનો ફાયદો એ કે, માસિક પણ ત્રણ કે છ મહિને જ ગોળી અંધ કર્યા પછી આવશે.
૯. એન્ડોમેટ્રીઓસીસનું જોખમ ઘટે છે.



મિની પીલ : ફક્ત પ્રોજેસ્ટીન વાળી મિની-પીલ લેવાથી પણ ગર્ભનિરોધ કરી શકાય છે. આ ગોળી પણ ઉપર જણાવ્યા મુજબ મિશ્રણવાળી ગોળીની જેમ જ લેવાની હોય છે.

આ ગોળીનો વધારાનો ફાયદો એટલો છે કે,

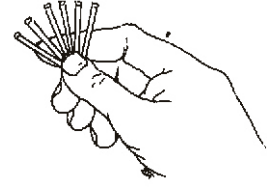
* ધાવણ આપતી માતાઓ તે વાપરી શકે છે.

* મિશ્રણ ગોળીથી આડઅસર આવતી હોય તે સ્ત્રીઓને આ ગોળી કામ આવે છે.

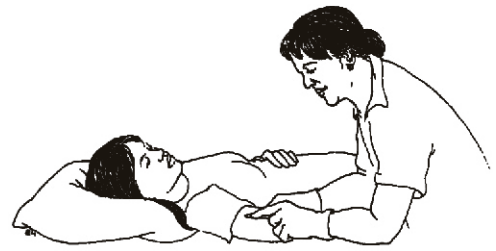
આડઅસર : અનિયમિત માસિક કે અવારનવાર માસિકના ટપકાં પડવાં અથવા માસિક બંધ થઈ જવું તે તેની સામાન્ય અસરો છે. આરોગ્યકેન્દ્રની સલાહ મુજબ તમે આ ગોળી વાપરવાનું ચાલુ રાખો. તેનાથી માથું દુઃખવાની ફરિયાદ પણ ઘણી સ્ત્રીઓને થાય છે. તે શરૂઆતમાં બે-ત્રણ માસ રહેશે પછી તેનાથી તમે ટેવાઈ જશો. આ સમય દરમિયાન જરૂર પડે તો સાથે પેરાસિટામોલની ગોળી માથાનો દુઃખાવો ઓછો કરવા લેવી.

પ.૨ આરોપણ કેપ્સ્યુલ (ઇમ્પ્લાન્ટ) :

ફક્ત પ્રોજેસ્ટીન વાળી ગોળીની માફક ચામડી નીચે મૂકવાની કેપ્સ્યુલ બનાવવામાં આવી છે. પ્રોજેસ્ટીન હોર્મોન વાળી આ કેપ્સ્યુલ સ્ત્રીના બાવડાની ચામડીની નીચે શસ્ત્રક્રિયાથી આરોપી દેવાય છે. અત્યાર સુધી છ કેપ્સ્યુલ બાવડામાં મૂકવામાં આવતી હતી હવે બે કેપ્સ્યુલની બનાવટ પણ આવી ગઈ છે. તેથી આગળ એક કેપ્સ્યુલથી જ કામ ચાલી જાય તે માટેના પ્રયોગો ચાલે છે. અત્યારે આ આરોપણ કેપ્સ્યુલો નોર પ્લાન્ટના નામે બજારમાં મળે છે. તેનાથી સ્ત્રીને પાંચ વર્ષ સુધી ગર્ભ રહેતો નથી. પાંચ વર્ષ પછી ફરી શસ્ત્રક્રિયાથી ખાલી કેપ્સ્યુલો કઢાવવાની હોય છે. જરૂર પડે ગમે ત્યારે વચ્ચે પણ તમે સર્જન પાસે જઈ તે કઢાવી શકો છો.



તાલીમ પામેલા સર્જન કે નર્સ બાવડાની ચામડીમાં નાનો ચીરો મૂકીને નોર પ્લાન્ટ મૂકે કે કાઢે છે. આ કામ કુટુંબનિયોજન કેન્દ્રમાં કે દવાખાનાના ઓપરેશન થીએટરમાં જ કરવામાં આવે છે.



યાદ રાખો : નિષ્ણાત અને ખાસ તાલીમ પામેલા સર્જન પાસે જ આ સાધન કઢાવવું પડે છે. તેને બાવડામાં મૂકવા કરતાં કાઢવાનું ખૂબ અઘરું છે. વળી આપણે ત્યાં આ સાધન પ્રયોગરૂપે સરકારી કાર્યક્રમમાં મૂકવામાં આવે છે. પરંતુ તે ઘણું મોઘું છે. તેથી તમને આડઅસરો થાય તો પણ સરકારી ડૉક્ટરો તેને કાઢી આપવા ખાસ તૈયારી દર્શાવતા નથી.

માટે આ સાધન લગાવતા પહેલાં પૂરતો વિચાર કરી લેવો. જો નજીકના ભવિષ્યમાં તમારે બાળક જોઈતું હોય તો આ સાધન ના વાપરવું. અગાઉ જણાવ્યા મુજબ મિશ્ર રસાયણ ગોળીની માફક જો કોઈપણ તકલીફ તમને હોય તો આ સાધન વાપરવું નહીં. જો તમે વાની દવા લેતા હો તો આ સાધનની અસર ધીમી પડે છે. તેથી તમારે તેની સાથે નિરોધ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

સામાન્ય આડઅસરો :

શરૂઆતના એક-બે માસ સુધી માસિક ચક્ર અનિયમિત બને કે માસિક આવવાનું તદ્દન બંધ થઈ જાય તો ગભરાવું નહીં. કેટલીક બેનોને ટપકે-ટપકે દરરોજ લોહી પડવાની ફરિયાદ પણ શરૂ થઈ જાય છે. તમારા શરીરને અગાઉ કરતાં વધુ પ્રોજેસ્ટીન મળી રહ્યું છે તેથી આ આડઅસર થાય છે. પણ તે ધીમે ધીમે મટી જાય છે. કોઈને તેનાથી વધુ હેરાનગતિ થતી હોય તો ઓછી માત્રામાં બંન્ને હોર્મોન હોય તેવી ગોળી થોડાક માસ સુધી લઈ શકાય. કેટલીક બેનોને આ સાધનથી માથું દુઃખ્યા કરે છે. આ બેનોને આઇબુપ્રોફેન કે એસ્પિરીનની ગોળી લેવાથી રાહત મળે છે.

હોર્મોનવાળા આરોપણ કેમ્પ્યુલ કે ઇમ્પ્લાન્ટ આપણા દેશમાં સામાન્યપણે વપરાતા નથી કારણકે, તેથી ઘણા ગેરફાયદા છે, જેમ કે,

- * તે નિષ્ણાત પાસે જ મૂકાવી કે કઢાવી શકાય છે.
- * લગભગ દરેક સ્ત્રીને માસિક અનિયમિત થાય છે. માસિક બંધ કે ઓછું થાય, દરરોજ આવે, ટીપે ટીપે ચાલુ રહે અથવા ઘણું વધારે આવે. દરેકમાં સ્ત્રીઓને સમસ્યા થતી હોય છે.
- * તેની આડઅસરો ઘણી છે અને બીજી દવાઓ સાથે વિપરીત અસરવાળી છે.
- * તે પરદેશથી આવે છે માટે ખૂબ મોંઘાં છે.

પ.૩ ગર્ભનિરોધક ઇંજેક્શન (પ્રોજેસ્ટીન ઇંજેક્શન) : દર એક થી ત્રણ માસે સ્ત્રી આ ઇંજેક્શન લેશે તો તેને ગર્ભ રહેતો નથી. ફક્ત પ્રોજેસ્ટીનવાળા આ ઇંજેક્શન સ્ત્રી તેના પતિને કે અન્ય કોઈને જણાવ્યા વગર જ ઉપયોગ કરી શકે છે. તે ડેપો પ્રોવેરા કે નોરઇસ્ટરેટ નામે વેચાય છે. જે સ્ત્રીઓને આગળ વર્ણવેલ તકલીફ (એટલે કે, સર્ગર્ભાવસ્થા, ડાયાબીટીસ, લોહીનું ઊંચું દબાણ, લોહીમાં ગઠ્ઠા થવા, ક્લેન્જમાં નુકસાન હોય કે કેન્સર થયું હોય) હોય તેઓએ આ ઇંજેક્શન ના લેવું. જે સ્ત્રીઓને એકાદ વર્ષમાં ગર્ભાધાનની ઇચ્છા હોય તેમણે પણ આ ઇંજેક્શન ના લેવું.

સામાન્ય આડઅસરો : ઇંજેક્શન દ્વારા પ્રોજેસ્ટીનની ઘણી માત્રા એક સામટી આપવાની હોય છે તેથી ઘણી સ્ત્રીઓનું માસિક ચક્ર અનિયમિત થઈ જાય છે. થોડાક માસમાં જ આ ઠીક થઈ જાય છે. આ સિવાય આ ઇંજેક્શન લેતી બહેનોને વચ્ચે વચ્ચે કે દરરોજ થોડુંક માસિક લોહી પડે છે. ક્યાં તો કોઈકને ખૂબ ભારે રક્તસ્રાવ પણ થાય છે. તેથી તેને નિયમિત બનાવવા બે માસ સુધી આરોગ્ય રક્ષક

કુટુંબ નિયોજન

પાસેથી બંને હોર્મોન વાળી (માલા-ડી, વગેરે) ગોળી બે માસ સુધી લેવાથી જરૂર ફાયદો થાય છે.

બન્ને હોર્મોનવાળા ઇંજેક્શન પણ હોય છે. તે આનાથી ઘણાં ખર્ચાળ હોવાથી આપણે ત્યાં કોઈ વાપરતું નથી. તે સહેલાઈથી મળતાં પણ નથી.



કેવી રીતે વાપરશો : ઇંજેક્શનના પ્રકાર પ્રમાણે તેને નિયમિત લેવા જોઈએ. માસિક પછી પાંચ દિવસ દરમિયાન તે લીધું હોય તો તરત જ તેની અસર શરૂ થઈ જાય છે. પણ જો તે માસિકના ૬ કે તેથી વધુ દિવસ બાદ લીધેલું હોય તો પંદર દિવસ સુધી નિરોધ વાપરવું હિતાવહ છે. ડૉક્ટરની સલાહ વગર આ લેવું નહિ.

આપણા દેશમાં આ ઇંજેક્શનો અંગે ખૂબ વિવાદ ચાલે છે. સ્ત્રી સંગઠનોએ આ ઇંજેક્શનોનો કાયદાકીય રીતે પણ વિરોધ કરેલો છે. ભારતીય સ્ત્રીઓ પર થયેલા પ્રયોગોમાં જાણવા મળ્યું છે કે તેનાથી અનેક પ્રકારની આડઅસરો થાય છે. અનિયમિત માસિકથી માંડીને કાયમી માથું દુઃખવું કે હતાશા રોગ પણ તેનાથી થઈ શકે છે. ભારતમાં ડેપો પ્રોવેરા ૧૯૯૪ થી શરૂ કરવામાં આવ્યું છે. ખાનગી રાહે બજારમાં જરૂર મળે છે. બજારમાં મૂકાયા બાદ થયેલા કેટલાક અભ્યાસોના તારણમાં જાણવા મળ્યું છે કે તે વાપરવાથી ઓછું માસિક કે માસિક બંધ થઈ જાય તેની બહુ ફિક્કર સ્ત્રીઓ કરતી નથી અને તેનો વપરાશ ચાલુ રાખે છે. એમ જોવામાં આવ્યું છે કે ઇંજેક્શન લેવાનું બંધ કર્યા બાદ કેટલીક બેનોને ગર્ભ રહેતાં વાર લાગે છે કે માસિક ફરી નિયમિત બનતું નથી. છતાં અત્યારે તો આ ઇંજેક્શન ગર્ભનિરોધ માટે ઘણું પ્રચલિત બની રહ્યું છે. ખાસ કરીને નિયમિત રીતે તબીબી સેવાઓ મેળવી શકતી બેનો આ પદ્ધતિ વધુ વાપરે છે.



ઇજેક્શન લેવાનું બંધ કર્યાના એકાદ વર્ષ સુધી તમે માતા નહીં બની શકો કે તમારું માસિક નિયમિત નહીં થાય. કોઈ કોઈ બેનોને માસિક તરત પણ નિયમિત થઈ જાય છે. માટે ઇજેક્શન બંધ કરો અને બાળક ના જોઈતું હોય તો બીજું સાધન વાપરવાનું ચાલુ રાખો.

૬.૦ ગર્ભાશયમાં મૂકવાના સાધનો : (આંકડી કે કોપર ટી) :

ગર્ભાશયમાં મૂકવાની કોપર ટી અત્યાર સુધી આપણે ત્યાં ત્રણ વર્ષે કાઢી નાંખવાની હોય તે જ મળતી હતી. આ કોપર ટી જરૂર પડ્યે બીજી મૂકાવી શકાય છે. પરંતુ ત્રીજી મૂકાવતાં પહેલાં બે-ત્રણ વર્ષનો ગાળો રાખો અને બીજા સાધનો વાપરો. કદાચ હવે પછી તમારે બાળક ના જ જોઈતું હોય તો ઓપરેશન પણ કરાવી લેવાય. હવે તો ૧૦ વર્ષ ચાલે તેવી કોપર ટી પણ મળવામાંડી છે. તેથી લાંબો સમય ગર્ભનિરોધક વાપરવાનું હોય તો તમે એ પણ મૂકાવી શકો છો. ગર્ભાશયમાં રહેલી કોપર ટીને કારણે શુક્રાણુ અને સ્ત્રીબીજનું ફલિની કરણ થતું નથી અને ગર્ભાધાનની શક્યતા રહેતી નથી. તેનો સૌથી મોટો ફાયદો એ છે કે પુરૂષને ખબર પણ નથી પડતી અને સ્ત્રી ગર્ભાધાન રોકી શકે છે.



ગર્ભાશયમાં મૂકેલ કોપર ટીના છેડે લાગેલ બે દોરા સ્ત્રીની યોનિમાં લટકતા હોય છે. ક્યારેક પુરૂષને સમાગમ વખતે તેની જાણ થઈ શકે છે. અગાઉ આ સાધનો તાંબા જેવી ધાતુના બનતા હતા. હવે તે પ્લાસ્ટીકના પણ બને છે અથવા પ્લાસ્ટીક અને તાંબુ બંને વાપરીને પણ તે બને છે.

કેટલાક દેશોમાં પ્રોજેસ્ટીનવાળી આંકડી મળે છે. જેમાંથી નીકળતા પ્રોજેસ્ટીનને કારણે ગર્ભ રહેતો નથી અને દુઃખાવો કે વધારે પડતા માસિકની ફરિયાદ ઓછી થઈ જાય છે. તેનાથી પાંચ વર્ષ સુધી ગર્ભાધાન થતું નથી.

યાદ રાખો : આ સાધનથી જાતીય રોગ કે એચઆઇવી સામે રક્ષણ મળતું નથી. જો કોઈ સ્ત્રીને આ સાધનના ઉપયોગ દરમિયાન જાતીયરોગ કે અન્ય ચેપ લાગે છે તો તે બહુ જલ્દીથી તેના ગર્ભાશયમાં અને પેદુમાં પણ ફેલાઈ જાય છે. તેથી આ સાધન વાપરો ત્યારે બીજા કોઈ પણ ચેપ ના લાગે તેની ખાસ કાળજી લો. આ સાધનના વપરાશ દરમિયાન માસિક સ્વચ્છતા જાળવવી ખાસ જરૂરી છે. માસિકના કપડાં ચોખ્ખા અને મુલાયમ હોવા જોઈએ. દરરોજ નિયમિત તે બદલી નાંખવાં. ધોઈને તડકે સૂકવેલાં કપડા જ વાપરવા જોઈએ.



આડઅસર : માસિક સ્ત્રાવમાં વધારો તેની સામાન્ય આડઅસર છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને વધુ દિવસ વધુ પ્રમાણમાં અને વધુ દુઃખાવા સાથે માસિક આવે છે. તે માટે લોહતત્ત્વની ગોળી ચાલુ રાખવી પડે છે. જરૂર પડ્યે ડૉક્ટરની મુલાકાત પણ લેવી કેટલીક બેનોને ખૂબ વધારે લોહી પડે તો કોપર ટી કાઢી લેવી પડે છે.

જો તમે સગર્ભા હો કે તમને જાતીય રોગ કે ચેપ થયેલો હોય, ભૂતકાળમાં ટ્યૂબમાં ગર્ભાધાન થયેલ હોય, ક્યારેય સગર્ભા ન બન્યા હો, કે ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં માસિક આવતું હોય તો કોપર ટી મૂકાવવી જોઈએ નહિ.



આ સાધન ખાસ તાલીમ લીધેલ નર્સ બેનો કે ડૉક્ટર પાસે મૂકાવવું જોઈએ. માસિકના પાંચ દિવસ દરમિયાન સાધન મૂકાવવાથી તમે સગર્ભા નથી તેની ખાતરી રહે છે.

કોઈક વાર કોપર ટી બહાર નીકળી જાય છે અને સ્ત્રીને તેની જાણ રહેતી નથી. તો તે સ્ત્રી સગર્ભા બની શકે છે. માટે દરરોજ દિવસમાં એકાદવાર અથવા માસિક પછી તરત આંકડી નીકળી નથી ગઈ તેની ખાતરી કરી લો. આ માટે ઉભા પગે બેસીને તમારા હાથની બે આંગળીઓ બરાબર ઘોઠને તમારી યોનિમાં તપાસ કરો કે કોપર ટીના દોરા છે કે નહિ.

કોપર ટી જેવા ગર્ભાશયના સાધનોની સમસ્યાઓ :

પેટમાં ચેપ થવો તેની સૌથી સામાન્ય સમસ્યા છે. મોટા ભાગે સ્ત્રીને કોપર ટી મૂકતાં પહેલાંનો ચેપ હોય તો તે શરૂઆતના બે-ત્રણ માસમાં દેખા દે છે. અથવા જો તે મૂકતી વખતે બરાબર યોજાઈ ના રાખી હોય તો આવું થાય છે. જો તમને

- * માસિક મોડું-મોડું આવવા લાગે.
- * નીચેના પેટમાં સખત દુખાવો થાય કે સમાગમ વખતે ખૂબ દુઃખે.
- * યોનિમાંથી ખરાબ વાસવાળું પ્રવાહી નીકળ્યા કરે.



- * તાવ કે ઘ્રુજરી થાય. બેચેની લાગે.
- * તેના દોરા ખૂબ ટૂંકા કે લાંબા હોય કે બિલ્કુલ હોય જ નહિ.
- * સમાગમ વખતે તમારા પતિને આ સાધન અડકતું હોય એમ લાગે તો, તાત્કાલિક દવાખાને કે કુટુંબનિયોજન કેન્દ્ર પર જઈ યોગ્ય નિદાન/સારવાર કરાવો.

કોપર ટી કઢાવવી :

તાલીમ પામેલા નર્સ કે ડૉક્ટર પાસે જ આ કામ કરાવવું. જો તે મૂક્યા પછી તરત તમે સગર્ભા છો તેવો તમને ખ્યાલ આવે તો પણ તે તરત કાઢી નાંખવો. આપણા દેશમાં રાષ્ટ્રીય કુટુંબ નિયોજન કાર્યક્રમમાં કેમ્પ દ્વારા ઘણા ઊંડાણના ગામોની બેનોને પણ કોપર ટી મૂકી આપવામાં આવે છે. એકવાર તે મૂક્યા પછી બેનોને કોઈ તકલીફ થાય તો તે માટેનું યોગ્ય માળખું ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં નથી. તેથી ગર્ભનિરોધ માટે આ એક સારું સાધન હોવા છતાં તેનો ઉપયોગ બરાબર થતો નથી. અંતઃસ્ત્રાવી પદ્ધતિઓની સરખામણીમાં આ સાધન વધુ સારું છે કારણકે શરીરની સામાન્ય પ્રક્રિયાઓમાં તેનાથી ડખલ થતી નથી. છતાં યોગ્ય તબીબી માળખું ના હોય તેવી જગ્યાઓએ કોપર ટી મૂકતાં/મૂકાવતાં પહેલા ખૂબ વિચાર કરવો જોઈએ.

૭.૦ કુટુંબનિયોજન માટે કુદરતી પદ્ધતિઓ :

ઉપરોક્ત સિવાય બીજી ત્રણ પદ્ધતિઓ છે જેમાં કોઈ સાધન કે દવાની જરૂર નથી.

- * પ્રથમ છ માસ સુધી ધાવણ આપવું.
- * મ્યુક્સ (પ્રવાહી) પદ્ધતિ
- * રીધમ પદ્ધતિ

બાળજન્મ પછી પ્રથમ છ માસ સુધી જો તમે નિયમિત ધાવણ આપતા હશો તો મોટેભાગે આ સમય દરમિયાન માસિક બંધ રહે છે અને તમને ગર્ભ રહેવાનો નથી. છતાં આ બાબતે ચોક્કસ ખાતરી આપી શકાતી નથી. કેટલીકવાર સૂવાવડ પછી ધાવણ આપતી માતાને એક પણ માસિક ન આવ્યું હોય છતાં ગર્ભ રહી ગયો હોય તેવું જોવા મળે છે. તેથી બાળક ન થાય તે માટે નિરોધ જેવું ગર્ભ નિરોધક વાપરવું હિતાવહ છે.






ધ્યાન રાખો કે,

૧. તમારું બાળક છ માસથી નાનું છે.

૨. બાળજન્મ પછી એકાદવાર પણ તમને માસિક નથી આવ્યું.

૩. તમારા બાળકને નિયમિત તે જ્યારે માંગે ત્યારે ધાવણ આપો છો. બે ધાવણની વચ્ચે છ કલાકથી વધુ ગાળો ના પડવો જોઈએ.

૪. રાત્રે પણ બાળક ધાવણ લેતું હોય કે છ કલાકના સમયગાળા દરમિયાન એક પણ વાર છાતીમાંથી દૂધ કાઢવાનું ના બની શક્યું હોય તો તમે તે દિવસે સમાગમમાં નિરોધ જરૂર વાપરો

પ્રવાહી પદ્ધતિ માટે માસિક ચક્ર અંગે જાગૃતિ :

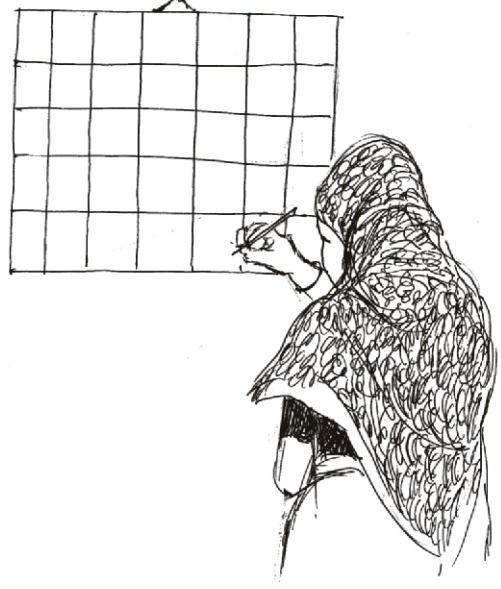
કુદરતી રીતો વાપરતાં પહેલાં તમને તમારા માસિકચક્ર અંગે પૂરી જાગૃતિ હોવી જોઈએ. માસિકચક્રના કયા દિવસોમાં ગર્ભાધાન થઈ શકે છે તેની માહિતી તમને હોવી તેને આપણે ગર્ભાધાન-જાગૃતિ કહીશું. આ સમયગાળા દરમિયાન તમારે સમાગમ ન કરવો કે સમાગમમાં નિરોધ વાપરવો. આનું બરાબર ધ્યાન રાખવાથી તમે સગર્ભા નહીં બનો.

આ પદ્ધતિઓ વાપરવા માટે કોઈ કિંમત ચૂકવવાની નથી. તેની કોઈ આડઅસરો નથી, તેથી તે પદ્ધતિઓ શ્રેષ્ઠ છે એમ કહી શકાય. છતાં આ પદ્ધતિઓ સફળતાપૂર્વક વાપરી શકાય તે માટે પતિ-પત્ની વચ્ચે ખાસ સમજણ કેળવવી જરૂરી છે. આરોગ્યકાર્યકર પાસે નિયમિત જઈને તમારા માસિકચક્રના કયા દિવસોમાં ગર્ભાધાન થઈ શકે તે જાણવાની તાલીમ લો. આ પદ્ધતિ બરાબર શીખતાં ત્રણથી ચાર માસ લાગે છે.

ગર્ભાધાન જાગૃતિ : દરેક સ્ત્રીના શરીરમાં

- * દર માસે એક સ્ત્રીબીજ પરિપક્વ થઈ છૂટું પડે છે.
- * માસિકના ૧૪ મા દિવસે બીજ બીજાશયમાંથી બહાર આવે છે.
- * સ્ત્રીબીજનું જીવન ૨૪ કલાકનું હોય છે.
- * સ્ત્રીના શરીરમાં દાખલ થયા બાદ શુક્રાણુ બે દિવસ (૪૮ કલાક) જીવે છે.

તેથી બધુ મળીને સ્ત્રીબીજ છૂટું પડવાના ત્રણ દિવસ અગાઉ અને છૂટું પડ્યા પછીના ત્રણ દિવસ એમ કુલ મળી સાત દિવસ સમાગમ ના કરો કે નિરોધ વાપરો તો ગર્ભાધાન થતું નથી. એટલે કે બાળક ના જોઈતું હોય તો માસિકના ૧૧ થી ૧૭ મા દિવસ સુધી સમાગમ ના કરો કે નિરોધ વાપરો. ખરેખર તો ૧૭ મા દિવસ પછી માસિક આવે ત્યાં સુધીનો ગાળો સલામત ગાળો કહેવાય છે. ત્યારે ગર્ભાધાન થતું નથી.



આ જાણકારીની સાથે પ્રવાહી પદ્ધતિ અને રીધમ પદ્ધતિ દ્વારા પણ તમારા શરીર અંગે તમને વધુ માહિતી મળશે અને તમે ગર્ભાધાન અંગે વધુ જાગૃત થઈ શકશો.

મ્યુક્સ (પ્રવાહી) પદ્ધતિ :

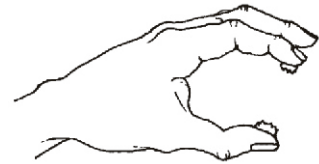
દરેક સ્ત્રીના યોનિમાર્ગમાંથી ઝરતા પ્રવાહીમાં માસિકચક્ર દરમિયાન ચોક્કસ ફેરફાર આવે છે. જો તમે દરરોજ આ પ્રવાહી તપાસશો તો તમને આ અંગે ચોક્કસ માહિતી જરૂર મળશે.



૧. યોનિની આજુબાજુનું પ્રવાહી આંગળી કે કપડાંથી સાફ કરી નાંખો.
૨. જો ત્યાં કોઈ પ્રવાહી હોય તો તે આંગળી પર લઈને બે આંગળીથી જુઓ કે તે કેવું છે. તે જો ભીનું, પારદર્શક અને લીસું હોય તો અત્યારે તમને ગર્ભ રહી શકે છે. જો તે સફેદરંગનું હોય, સૂકું હોય કે આંગળી પર ચોંટી જતું હોય તો જાણો કે હાલ ગર્ભાધાન થશે નહિ.



આરપાર દેખાય તેવું ભીનાશવાળું ને ચીકણું પ્રવાહી = ગર્ભાધાન થશે.



સફેદ, સૂકું કે આંગળી વચ્ચે તાર ન નીકળી શકે તેવું પ્રવાહી = ગર્ભાધાન નહીં થાય.

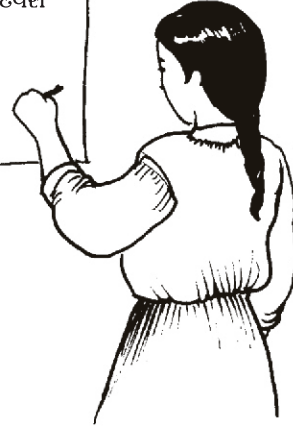
કુટુંબ નિયોજન

૩. જે દિવસોએ પારદર્શક, ભીનું અને લીસું પ્રવાહી આવે તે દિવસોએ અને તે આવવાનું અટકી જાય તે પછીના ચારદિવસ સુધી સમાગમમાં નિરોધ વાપરો અથવા સમાગમ ટાળો. કોઈ પણ પ્રકારના શુક્રાણુનાશક રસાયણો ના વાપરશો.
૪. જો તમને યોનિમાં ચેપ હશે તો પ્રવાહી ઓળખવામાં મુશ્કેલી પડશે. આવા સમયે બીજું સાધન વાપરો.
- રીધમ પદ્ધતિ :** નિયમિત માસિકચક્ર હોય ત્યારે આ રીતનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. છ માસ સુધી તમારા માસિકચક્રનું ધ્યાન રાખો. માસિકના પ્રથમ દિવસથી બીજી વારના માસિકના પ્રથમ દિવસ સુધી કેટલા દિવસ જાય છે તે નોંધો. છ માસમાંથી સૌથી ટૂંકું ચક્ર અને સૌથી લાંબું ચક્ર કેટલા દિવસનું હતું તે શોધો. સૌથી ટૂંકા ચક્રના દિવસોમાંથી ૨૦ બાદ કરો અને સૌથી લાંબા ચક્રના દિવસોમાંથી ૧૦ બાદ કરો. સામાન્ય રીતે તમને આ બે દિવસોની વચ્ચેના દિવસોમાં ગર્ભાધાન થઈ શકે છે.

ઉદાહરણ : અમરાપુરના જેલીબેને છ માસ સુધી ઉપર પ્રમાણે ધ્યાન રાખતાં તેમનું ટૂંકું ચક્ર ૨૬ દિવસનું છે અને લાંબું ચક્ર ૩૪ દિવસનું છે તેમ જણાયું. માટે :

ટૂંકું ચક્ર	=	૨૬ દિવસ	લાંબું ચક્ર	=	૩૪ દિવસ
બાદ કર્યા	-	૨૦ દિવસ	બાદ કર્યા	-	૧૦ દિવસ
બાકી રહ્યા		૬ દિવસ	બાકી રહ્યા		૨૪ દિવસ

ગર્ભાધાનના દિવસો = ૬ઠ્ઠા દિવસથી ૨૪ મા દિવસ વચ્ચેનો ગાળો.



માટે, તેમને માસિકના ૬ છઠ્ઠા દિવસથી ૨૪ મા દિવસ સુધી ગર્ભાધાન રહી શકે છે એમ કહેવાય. માટે આ સમય વખતે તેમણે સમાગમમાં નિરોધ વાપરવાની જરૂર પડશે. આમ તો ગર્ભાધાન થવાની સંભાવનાવાળા દિવસો પહેલાં કે પછીનો ગાળો સલામત ગાળો કહેવાય છે. છતાં વધુ સલામતી માટે ગર્ભાધાન થવાની સંભાવનાવાળા છેલ્લા દિવસથી માસિકના પહેલા દિવસ સુધી સમાગમ કરશો તો ગર્ભ રહેવાનો નથી.

શરૂઆતના છ માસ જ્યારે તેઓ માસિકના દિવસો નોંધે છે ત્યારે પણ તેમણે બીજું સાધન વાપરવાની જરૂર છે. પરંતુ હોર્મોન (રાસાયણિક અંતઃસ્ત્રાવ) વાળા સાધન (ગોળી, ઇન્જેક્શન, વગેરે) વાપરવા નહીં. તેનાથી માસિક ચક્રની લંબાઇ પર સીધી અસર થાય છે. આ સમય દરમિયાન તેમના માસિકની કુદરતી લંબાઇ જાણવી જરૂરી છે. તેથી જરૂર પડ્યે નિરોધ વાપરવા જોઈએ. માસિકને અસર કરે તેવી કોઈ જ રીતનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં.

કુદરતી પદ્ધતિને વધુ અસરકારક બનાવવા માટે

૧. ગર્ભધાન થવાની સંભાવનાવાળા દિવસો પૂરા થયા પછી અને પછીનું માસિક આવે તે વચ્ચેના દિવસોમાં સંભોગ કરવો.
૨. મ્યુકસ પદ્ધતિ અને રીધમ પદ્ધતિનો એક સાથે ઉપયોગ કરવો.
૩. તમને ગર્ભધાન થવાના દિવસો અંગે ચોક્કસાઈ ન હોય તો તે દિવસે ક્યાં તો નિરોધનો ઉપયોગ કરવો ક્યાં તો સંભોગ કરવો નહિ.

ઉપરોક્ત કુદરતી સલામત ગાળાનું ધ્યાન રાખવું તે ગર્ભનિરોધ માટે શ્રેષ્ઠ રસ્તો હોવા છતાં તમને કેટલીક સમસ્યાઓ આવશે. જેમ કે, તમારા પતિ તમારા બિનસલામત ગાળા દરમિયાન સમાગમ ન કરવા રાજી નથી, પતિ નશો કરેલા હોય ત્યારે તેમને તમારી વાત સમજાતી નથી. તમે તેમને જોઈએ તેવો વિરોધ કરીને અથવા સમજાવીને મક્કમતાથી ના નથી પાડી શકતા, સંસ્કારવશ તમે એમ માનો છો કે પતિ જ્યારે ઇચ્છે ત્યારે તેને શરીર સંબંધ કરવા દેવો તે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે, ધાર્મિક માન્યતાને કારણે તમે તમારા પતિને રોકી શકતા નથી. તમારા સંબોગો જ એવા છે કે પતિ-પત્ની નક્કી દિવસોમાં મળી શકો તેવી સગવડતા નથી. તમારા પતિ સાથે ખાનગીમાં વાતચીત કરી શકો તેવી સગવડ તમારા ઘરમાં નથી વગેરે....



હવે મને કંટાળો
આવે છે તારી
રાહ જોવાનો

આવા અનેક કારણોસર આપણા દેશમાં
કુદરતી પદ્ધતિઓ જોઈએ તેવું કામ આપતી નથી અને
તમારે ના ઇચ્છતા હોય છતાં સગર્ભાવસ્થા ચલાવી લેવી પડે છે.

૮.૦ ગર્ભનિરોધ માટે પારમ્પરિક કે ઘરેલુ પદ્ધતિઓ :

દરેક લોકસમુદાયમાં ગર્ભ નિરોધ અંગેની કોઈને કોઈ પદ્ધતિઓ કે રિવાજો પ્રચલિત હોય છે. તમારા ગામમાં કે તમે કામ કરો છો તે સમાજમાં કઈ પદ્ધતિઓ પ્રચલિત છે તે જાણો.

- * અસરકારક પદ્ધતિ : બાળજન્મ પછી સ્ત્રી-પુરૂષ અલગ રહે : કેટલાક સમાજોમાં બાળકના જન્મ પછી ઘણા મહિનાઓ સુધી સ્ત્રી-પુરૂષ અલગ રહે છે અને તેઓ સમાગમ કરતા નથી. આ એક સારી રીત છે. તેનાથી સ્ત્રી નવા જન્મેલા બાળકનું બરાબર ધ્યાન રાખી શકે છે અને પોતાની તંદુરસ્તી પણ પાછી મેળવી શકે છે. એટલો સમય ગર્ભ રહેવાનો નથી એટલે એ પોતાનું અને બાળકનું ધ્યાન વધુ સારી રીતે રાખી શકે છે.
- * સમાગમ વખતે વીર્યસ્રાવ પહેલાં શિશ્ન બહાર ખેંચી લેવું : આ પદ્ધતિમાં પુરૂષે બરાબર ધ્યાન રાખીને શિશ્નને વીર્યસ્રાવ પહેલાં જ કાઢીને જરા દૂર ખસી જવું પડે છે, જે હંમેશાં શક્ય બનતું નથી. કેટલાક પુરૂષો આ રીત અપનાવે છે છતાં તે શિશ્નને ખેંચી લઈ ખસી જાય તે અગાઉ કેટલુંક પ્રવાહી યોનિમાં જતું રહે છે. તેમાં શુક્રાણુ હોવાથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહી શકે છે. તેથી આ પદ્ધતિ ગર્ભનિરોધ માટે સારી/અસરકારક રીત નથી.

નુકસાનકારક કે બિનઅસરકારક પારમ્પરિક પદ્ધતિઓ :

- * જઠુ-ટોણાથી ગર્ભ નિરોધ કરી શકાય નહિ.
- * યોનિમાં ઘાસ, પાંદડા, છાણ, પોટલી કે અન્ય વસ્તુ મૂકવાથી પ્રજનન માર્ગનો ચેપ થાય છે અને કાયમી નુકસાન થઈ શકે છે.
- * સમાગમ પછી યોનિને પાણી કે બીજા પાવડરોથી ઘોંટ નાંખવા છતાં કેટલાક શુક્રાણુ ગર્ભાશયમાં દાખલ થઈ જાય છે અને ગર્ભ નિરોધ શક્ય બનતો નથી/ગર્ભ રહી જાય છે.
- * સમાગમ પછી પેશાબ કરી આવવાથી ગર્ભનિરોધ નથી કરી શકાતો. તેનાથી કદાચ પેશાબના માર્ગમાં કોઈ ચેપ લાગતો અટકાવી શકાય છે.



૯.૦ કાયમી ગર્ભનિરોધ માટે રીતો

નસબંધી :-

જ્યારે સ્ત્રી-પુરૂષ બરાબર નક્કી કરી નાંખે કે તેઓને હવે બીજા બાળકોની જરૂર નથી ત્યારે તેઓએ નસબંધીનું ઓપરેશન કરાવી લેવું જોઈએ. આ શસ્ત્રક્રિયા સાદી છે અને તેનાથી અન્ય કોઈ નુકસાન થતું નથી.

પુરૂષ નસબંધી : આ શસ્ત્રક્રિયાથી ગોટી(વૃષણ) માંથી શુક્રાણુ લઇ જતી નળીઓ કાપી અને બાંધી દેવામાં આવે છે. કોઇપણ આરોગ્યકેન્દ્રમાં તાલીમ પામેલા તબીબ આ ઓપરેશન કરી શકે છે. યાદ રાખો કે તેમાં ગોટી (વૃષણ) કાપતા નથી માત્ર શુક્રાણુનલિકા જ કાપવામાં કે બાંધવામાં આવે છે, સ્ત્રી નસબંધી કરતાં પણ આ શસ્ત્રક્રિયા વધુ સરળ અને વધુ લાભદાયી છે. આ ઓપરેશનથી પુરૂષની જાતીય ઇચ્છા કે પ્રવૃત્તિ કોઇ રીતે બદલાતી નથી. તે હજી પણ પહેલાંની જેમ જ વીર્યસ્રાવ કરે છે પણ તેના વીર્યમાં હવે શુક્રાણુ હોતા નથી. આ શસ્ત્રક્રિયા પછી ઓછામાં ઓછા ૨૦ વાર સમાગમ કરે ત્યાં સુધી પુરૂષ નિરોધ વાપરે અથવા સ્ત્રી ગોળી લેવાનું ચાલુ રાખે તે ખાસ જરૂરી છે. આનાથી વીર્યમાં રહી ગયેલા તમામ શુક્રાણુ સાફ થઇ જાય છે અને ગર્ભ રહેવાનો ડર રહેતો નથી.



આવું ન કરવાથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહી જાય છે. ત્યારે સ્ત્રીને બદાયલન કે અન્ય પુરૂષ સાથે સંબંધ છે એમ કહી તેને કૌટુંબિક ત્રાસ વેઠવો પડે છે. માટે પુરૂષ નસબંધી પછી ૨૦-૨૫ વાર સમાગમ થાય ત્યાં સુધી દંપતિએ કાળજી રાખી ગર્ભ નિરોધની પદ્ધતિ ચાલુ રાખવી જોઈએ.

સ્ત્રી નસબંધી : પુરૂષની જેમ જ સ્ત્રી નસબંધી શસ્ત્રક્રિયા થાય છે. અંડાશયમાંથી ગર્ભાશયમાં ઇંડું લઇ જતી બીજ નલિકાઓ આ શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા કાપી અને બાંધવામાં આવે છે. પુરૂષો કરતાં આ શસ્ત્રક્રિયા થોડી અઘરી છે. કારણ તેમાં સાચી નળી શોધીને ઓપરેશન કરવાનું હોય છે. આ શસ્ત્રક્રિયાથી સ્ત્રી-પુરૂષ પહેલાંની જેમ જ હજી પણ જાતીય આનંદ મેળવી શકે છે/સમાગમ કરી શકે છે. માત્ર ઇંડા સુધી શુક્રાણુ પહોંચતાં નથી તેથી ગર્ભ રહેતો નથી. હવે સ્ત્રી નસબંધીનું ઓપરેશન દૂરબીનની મદદથી (લેપ્રોસ્કોપી પદ્ધતિ) થાય છે. આમાં એક જ ટાંકો લેવામાં આવે છે અને સ્ત્રી ઓપરેશનના ચાર કલાક પછી ઘરે જઇ શકે છે.



ખાસ નોંધ : ઉપરોક્ત ઓપરેશન કરાવવાથી જાતીય રોગ સામે રક્ષણ મળતું નથી તેથી જાતીય રોગથી બચવા માટે નિરોધનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

૧૦.૦ તાત્કાલિક ગર્ભનિરોધની પદ્ધતિઓ :

ઘણી વાર સ્ત્રીઓ સાધન વાપરતા ન હોય તેવાં સમયે અથવા સાધન વાપરવાનું ભૂલી જાય ત્યારે આવી પદ્ધતિની ખાસ જરૂર પડે છે. કેટલીકવાર સમાગમ દરમ્યાન પુરૂષનિરોધ વાપરતા હોય છતાં નિરોધ ફાટી જાય ત્યારે ગર્ભ રહી જવાનો ડર રહે છે. વળી જે સ્ત્રી બળાત્કારનો ભોગ બની હોય તેણે પણ ગર્ભ રહી જવાથી બચવું હોય તો તાત્કાલિક પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સમાગમની તરત પછીથી આનો ઉપયોગ થાય તો તે વધુ અસરકારક બને છે. આ પદ્ધતિઓ સલામત અને અસરકારક છે જ, છતાં કાયમી વપરાશની જગ્યાએ તેનો વારંવારનો ઉપયોગ કરવાથી કેટલીક આડઅસરો થાય છે.

ગર્ભનિરોધક ગોળી : જે ગોળીઓ કાયમ લેવા માટે વપરાય છે તે જ ગોળીઓ વધુ માત્રામાં સમાગમ પછી લેવાથી ફલિત ઇંડું ગર્ભાશયમાં સ્થાપિત થતું નથી. આ ગોળીઓ વધુ માત્રામાં સમાગમ બાદ ૩ દિવસની અંદર જ લેવામાં આવે તો જ તે સમાગમથી રહેનાર ગર્ભ નથી રહેતો. તેની અગાઉના સંભોગ માટે તે અસરકારક નથી હોતી.

આ રીતે આકસ્મિક ગર્ભ નિરોધ માટે ગોળીઓ વાપર્યા પછી માસિક ચક્રના બાકીના દિવસો માટે નિરોધ વાપરો. જે તમને ૧૫ દિવસમાં માસિક ના આવે તો ગર્ભ રહી ગયો હશે. છતાં નક્કી ના થાય ત્યાં સુધી નિરોધ વાપરવાનું ચાલું રાખવું જોઈએ.

ઇમર્જન્સી ગોળી કેવી રીતે લેશો ?

ઓછી માત્રાવાળી ગોળી (લો-ડોઝ ગોળી) : ચાર ગોળી (એટલે કે ૩૫ માઇક્રોગ્રામ ઇસ્ટ્રોજન/ઇથીનાઇલ એક સાથે લો અને ૧૨ કલાક પછી ફરી બીજી ચાર ગોળી લેવાની હોય છે. બજારમાં તે જુદા જુદા નામે વેચાય છે. લો-ઓવરાલ, લો-ફેમીનાલ, માઇક્રોજનોન ૩૦, માઇક્રોઓવલાર, નીઓકોન, ઓર્થોનોવમ 1/35, 1/50, વગેરે.

અથવા

વધુ માત્રાવાળી ગોળી (હાઇ-ડોઝ ગોળી) : બે હાઇડોઝ ગોળી (એટલે કે 50 mcg) એક સાથે લઇ લો. ૧૨ કલાક પછી બીજી બે ગોળી લઇ લો. બજારમાં મળતી આ ગોળીના નામ છે. ઓવરાલ, પ્રાઇમઓવરાલ, ફેમીનાલ, નોર્લેસ્ટ્રીન, ઓવકોન 50, નોર્ડીયલ, યુજનોન, નીઓજનોન વગેરે.

આ ગોળીઓથી તમને માથાનો દુઃખાવો અને ઉબકા થઇ શકે છે. માટે ખાલી પેટે ગોળી ના લેવી. આ ગોળીની સાથે ઉલટી અટકાવવા માટેની ગોળી લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે. જે ગર્ભનિરોધક ગોળી લીધાના ૩ કલાકમાં ઉલટી થઇ જાય તો તમારે તે ગોળીઓ ફરી લેવી પડે છે.

બીજી રીતો :

મિની પીલ (ફક્ત પ્રોજેસ્ટીનવાળી) આ ગોળીઓમાં ઇસ્ટ્રોજન હોતું નથી. તેથી તેનાથી ઉલટી-ઉબકાની ફરિયાદ રહેતી નથી. સાધન વાપર્યા વગર કરેલા સંભોગ પછી ૪૮ કલાકમાં નીચે પ્રમાણે ગોળીઓ પૂરી કરો તો જ ગર્ભની સંભાવના રહેતી નથી. ૨૦ મિની પીલના પ્રથમ ડોઝ પછી ૧૨ કલાકમાં બીજી ૨૦ મિની પીલ લેવાની છે.

ફેચપીલ કે R.U. 486 (મીફેપ્રીસ્ટોન) બીજી બધી ગોળીઓ કરતા ઓછી આડઅસર આપે છે. સંભોગ પછીના ૩ દિવસમાં 600 મિલીગ્રામનો એક જ ડોઝ લેવાનો છે.

ગર્ભાશયમાં મૂકવાના સાધનો (કોપર ટી) : માસિક આવ્યા પછી ૫ દિવસમાં જે ગર્ભાશયમાં કોપર ટી મૂકાવી દેશો તો પણ ગર્ભ સ્થાયી થશે નહીં. જે તમને જાતીય રોગ અથવા પ્રજનન માર્ગનો કોઈ પણ ચેપ હોય તો કોપર ટી મૂકાવવી નહીં. કોપર ટી ૧૦ વર્ષ સુધી રખાય છે પણ સામાન્ય કોપર ટી દર ત્રણ વર્ષે બદલાવી નાંખવી જોઈએ. ઘણીવાર, સંભોગ કર્યા પછી તરત જ ૨-૫ દિવસની અંદર તમે કોપર ટી મૂકાવી દેશો તો ગર્ભ સ્થાયી થઈ શકતો નથી અને ગર્ભાધાન રહેતું નથી. છેલ્લી જાણકારી મુજબ, હવે કોપર ટી (૩૮૦-એ) ૮ થી ૧૦ વર્ષ સુધી ચાલે તેવી સરકારી દવાખાનામાં મફત પણ મળે છે.

૧૧.૦ કુટુંબનિયોજન માટે નવી રીતો

ગર્ભનિરોધ માટે આ રીતે વાપરવાની બીજી પણ કેટલીક નવી રીતો/સાધનો હોય છે. તે બધાં આપણે ત્યાં સહેલાઈથી મળી શકતા નથી. પરંતુ તે વિશેની જાણકારી હોવી જરૂરી છે. જેથી તેને માટે એક માંગ પણ ઉભી કરી શકાય. ઉપયોગ વધે, માંગ વધે, તો કિંમત પણ ઘટે.

૧. પ્લાસ્ટિક નિરોધ : સરસ પાતળા પડના પોલીયુરેથેનમાંથી બનેલા નિરોધ આવે છે. તે વધુ સારા છે કારણકે, ગરમી કે તેલની અસર તેના પર થતી નથી. વળી તે વાપરવામાં વધુ મજા આવે તેવા છે.

૨. અઠવાડિયે એક ગોળી : દરરોજ લેવાની ગોળી કરતાં ઓછી અસરકારક ગોળી છે. તેમાં ફક્ત ઇસ્ટ્રોજન છે અને તે ગર્ભને સ્થાયી થવા દેતો નથી.

૩. યોનિમાં મૂકવાની રીંગ : આ રીંગ એક જ સાઈઝમાં મળે છે. તેનો ફાયદો એ છે કે સ્ત્રી એને જાતે પહેરી શકે છે. એક રીંગથી ૩ માસ સુધી ગર્ભનિરોધ કરી શકાય છે.

કોઈપણ સાધન વાપરતાં પહેલાં તે અંગેની તમામ માહિતી મેળવી લેવી જોઈએ. વળી કેટલાક સાધનો માટે ડૉક્ટરની સલાહ પણ લેવી જોઈએ. તમામ માહિતી અને સલાહ લીધા બાદ તમારે જાતે નક્કી કરવાનું છે કે તમે કયું સાધન વાપરશો. એ તમારો હક્ક છે.



જાણકાર વ્યક્તિ દ્વારા માનસિક ટેકો હશે તો બેનો કોઈ પણ પદ્ધતિ લાંબો સમય વાપરી શકશે. તેનાથી તેનું સ્વાસ્થ્ય પણ સુધરશે.

૧૨.૦ તમારે માટે ગર્ભનિરોધની શ્રેષ્ઠ પસંદગી

આ પ્રકરણ વાંચ્યા પછી પણ નીચે આપેલા ચાર્ટમાં તમારે કેવી રીતે અને કઈ પદ્ધતિ પસંદ કરવી જોઈએ તે વિશે ટૂંકમાં આપેલ છે તેનો અભ્યાસ કરશો તો ઘણી મદદ મળશે.

તમારી જરૂરિયાત	તમારી પસંદગીની પદ્ધતિ	શું ના પસંદ કરશો.
તમારા પતિ ગર્ભનિરોધ બાબતે કોઈ જ પ્રયત્ન કરવા નથી ઇચ્છતા	આડશટોપી, સ્ત્રી નિરોધ, કોપર ટી, અંતઃસ્ત્રાવી પદ્ધતિ	કુદરતી પદ્ધતિ, પુરુષ નિરોધ
સામાન્ય માસિકના દિવસો ઉપરાંત વચ્ચે વચ્ચે લોહી પડવાથી તમને મુશ્કેલી થાય છે.	આડશપદ્ધતિ, કોપર ટી	અંતઃસ્ત્રાવી પદ્ધતિ
હવે તમારે બાળકની જરૂર નથી	નસબંધી, ઇમ્પ્લાન્ટ, કોપર ટી, ઇંજેક્શન	ગોળીઓ લેવી, નિરોધ, કુદરતી પદ્ધતિ
યોનિને અડવાની જરૂર નથી તેવી પદ્ધતિ જોઈએ છે.	અંતઃસ્ત્રાવી પદ્ધતિ, પુરુષ નિરોધ	આડશટોપી, સ્ત્રી નિરોધ
તમારા સાથીને તમે સંબંધ ન કરવા કે વચ્ચેથી શિશ્ન બહાર લઈ લેવા તમે કહી શકતા નથી.	કોપર ટી, અંતઃસ્ત્રાવી પદ્ધતિ	આડશપદ્ધતિ, કુદરતી પદ્ધતિ
તમારા સાથી બીજા સાથે સંબંધ કરીને આવ્યા છે તો તમને જાતીય રોગ થવાની ચિંતા છે.	સ્ત્રી કે પુરુષ નિરોધ	કોપર ટી, અંતઃસ્ત્રાવી પદ્ધતિ
તમને એકથી વધુ સાથી જોડે સંબંધ છે અને જાતીય રોગ પણ થયેલો છે.	”	”

તમારી જરૂરિયાત	તમારી પસંદગીની પદ્ધતિ	શું ના પસંદ કરશો.
એકાદ વર્ષમાં બાળક જોઈએ છે.	સ્ત્રી કે પુરુષ નિરોધ, આડશટોપી, મિનીપીલ, કે કુદરતી પદ્ધતિ	કોપર ટી, ઇંજેક્શન, ઇમ્પ્લાન્ટ
તમે બાળકને ધાવણ આપો છો	”	મિશ્ર ગોળી, ઇસ્ટ્રોજન વાળા ઇંજેક્શન
હજી તમને બાળક થયું જ નથી.	અંત:સ્ત્રાવની પદ્ધતિ, નિરોધ	કોપર ટી
દરરોજ તમારે યાદ રાખવાની અંકટ નથી જોઈતી.	કોપર ટી, ઇમ્પ્લાન્ટ, ઇંજેક્શન	ગોળી, કુદરતી પદ્ધતિ

તમે તમારા માટે પદ્ધતિની પસંદગી કરી લીધા પછી



ગર્ભનિરોધની દરેક પદ્ધતિ અંગેની સૂચનાઓ બરાબર સમજો અને તે પ્રમાણે કરો. તમારે તે અંગે કોઈ પ્રશ્ન હોય તો સૂચનાઓ ફરી ફરીને વાંચો અથવા આરોગ્ય કાર્યકરને પૂછો. તે તમને બધું સમજાવશે.

૧૩.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

મોટેભાગે આપણે જોઈએ છીએ કે સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોને ગર્ભનિરોધના સાધનોની પૂરી જાણકારી ન હોવાથી, તેઓ તેનો સમયસર ઉપયોગ નથી કરી શકતાં. ઘણી વાર આ સાધનો અને સેવાઓ ઉપલબ્ધ નથી હોતી તેથી તેનો ઉપયોગ નથી થતો.

તમે આરોગ્ય કાર્યકર તરીકે આટલું જરૂર કરી શકો :

લોકોમાંથી જ એકબીજાની મદદ માટે જુદા જુદા જૂથો બનાવો. આ જૂથમાં શરૂઆતમાં તમે પોતે શીખવાડો અને ત્યાર બાદ જૂથમાંના જ કોઈ સભ્યને શીખવવાનું કામ સોંપો.

- * શિક્ષણ આપી શકો. : જુદા જુદા શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો દ્વારા લોકજાગૃતિ આવે છે. લોકો ગર્ભનિરોધ સાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ કઈ રીતે કરી શકે તે શીખવાડો.
- * ગર્ભનિરોધના સાધનો ઉપલબ્ધ કરો. તે માટે ગામ/વસ્તીમાં સ્વયંસેવકો તૈયાર કરો.
- * પુરૂષ સ્વયંસેવક અન્ય પુરૂષોને ગર્ભનિરોધ અંગે સારી રીતે માહિતી આપી શકે છે. તેમના દ્વારા “મદ્દાનગી” અને કુટુંબ અંગેના પરંપરાવાદી વિચારોને બદલો.
- * સ્થાનિક ધાર્મિક માન્યતાઓને લક્ષમાં રાખીને તમારા શૈક્ષણિક મુદ્દાઓને તૈયાર કરો અને લોકોને તે શીખવો.

ગર્ભનિરોધથી ફક્ત સ્ત્રીનું સ્વાસ્થ્ય જ નથી સુધરતું. બલકે, સ્ત્રી-પુરૂષ બંનેનું સહજીવન સુધરે છે.

