ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ

ಪರಿಚಯ

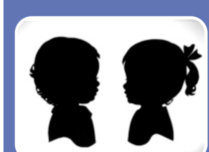
- ❖ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ದಂಪತಿಗಳು ಯಾವಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಯಾವಾಗ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಬುದ್ಧವಾದ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು "ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

- ❖ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ತಾಯಿ

- ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಇರಿಸುವ ಕಾರಣ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಯವಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಯದ ಬಾಲಕಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಸಾಯುವ ಸಂಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ.



ಮಕ್ಕಳು

- ಒಂದು ವೇಳೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದೊಂದಿಗೆ, ಅಂದರೆ 36 ತಿಂಗಳುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಆಕೆಯ ಸ್ವಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕುಟುಂಬದಗವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

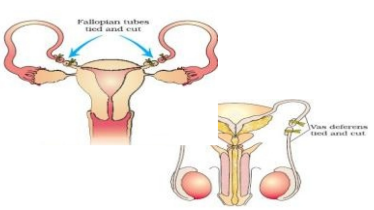
ಇತರ ಲಾಭಗಳು

- ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕುಗಳು ಹರಡುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ಕಂಡೋಮ್‌ಗಳು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಮತ್ತು ಸರಿಯಲ್ಲದ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಆಗುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.
- ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಬಳಸಬಹುದು.

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಪಾತ್ರ

- ❖ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುವ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾಲಾವಧಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಇತಿ ಮಿತಿಗಳ ಕುರಿತು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು.
- ❖ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಇತಿ ಮಿತಿಗಳ ಮಹಿಳೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ದಂಪತಿಗಳು, ಬಾಲಕರು ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಜನನನಾಂಗಗಳ ಸೋಂಕು/ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಗಾಳಿಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು.
- ❖ ಕಾಪ್ಪರ್–ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಂತೆ ನರ್ಸ್‌ಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು

ವಿಧಾನಗಳು	ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	ತೊಂದರೆಗಳು
ಮೌಖಿಕ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು 	* ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. * ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಂದಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಾಯದ ವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. * ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. * ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯು ಬೇಗನೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.	* ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. * ತಲೆ ನೋವುಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸಿದಂತಾಗುವುದು, ಸ್ತನಗಳು ಮೃದುವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. * ಎಸ್.ಟಿ.ಐ./ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
ಇಂಟ್ರಾ ಯುಟರಿನ್ ಕಾಂಟ್ರಾಸೆಪ್ಟೀವ್ ಡಿವೈಸ್ (ಐ.ಯು.ಸಿ.ಡಿ.) 	* ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. * ಪ್ರಸವದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯಾದ 48 ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. * 5–10 ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಯಾವುದೇ ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. * ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.	* ಮೊದಲನೇ ಕೆಲವು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೋವಾಗಿರುತ್ತದೆ. * ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ಏಡ್ಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಸ್.ಟಿ.ಐ.ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. * ಸೇರಿಸಲು ಮತ್ತು ತೆಗೆಯಲು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸಹಾಯಕರ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
ಎಮರ್ಜೆನ್ಸೀ ಕಾಂಟ್ರಾಸೆಪ್ಟೀವ್ ಪಿಲ್ಸ್ (ಇ.ಸಿ.ಪಿ.) 	* ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. * ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ 72 ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ. * ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ವಾಪಾಸಾಗಲು ಯಾವುದೇ ವಿಳಂಬವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.	* ಇತರ ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. * ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ಎಯಿಡ್ಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಸ್.ಟಿ.ಐ.ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
ಕಂಡೋಮ್ 	* ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. * ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಬಳಿಕ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. * ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ * ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ.	* ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. * ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡುತ್ತದೆ. * ಕಂಡೋಮ್ ಹರಿದು ಹೋಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಜಾರಬಹುದು.
ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಟೆರಿಲೈಜೇಶನ್ (ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟೋಮಿ) ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಸ್ಟೆರಿಲೈಜೇಶನ್ (ವಾಸೆಕ್ಟೋಮಿ)  	* ಶಾಶ್ವತವಾದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. * ವಿಧಾನ ಸರಳವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ. * ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.	* ಮತ್ತೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ದುಬಾರಿಯಾಗಿದೆ. * ಎಸ್.ಟಿ.ಐ.ಗಳು, ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ಎಯಿಡ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. * ವಿಧಿ–ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬಳಿಕ ನೋವು ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಡ್ಡ–ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. * ಈ ವಿಧಿ–ವಿಧಾನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿದ ಮೊದಲನೇ 3 ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟೋಮಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಕಂಡೋಮ್ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆ ಮೊದಲಾದ ಇತರ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.