കുടുംബാസൂത്രണം

ആമുഖം

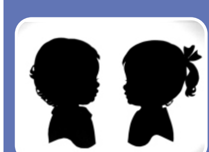
❖ കുടുംബാസൂത്രണം എന്നത് ഗർഭനിരോധനോപാധികൾ ഉപയോഗിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ പ്രകൃതിദത്ത രീതികൾ സ്വീകരിച്ച് എപ്പോഴാണ് കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകാൻ ആരംഭിക്കേണ്ടത്, എത്ര കുട്ടികൾ വേണം, അവർ തമ്മിൽ എത്രയും പ്രായവ്യത്യാസം വേണം, എപ്പോഴാണ് മേലിൽ കുട്ടികൾ വേണ്ടെന്നുവയ്ക്കേണ്ടത് എന്നീ കാര്യങ്ങളിൽ വ്യക്തികൾ അല്ലെങ്കിൽ ദമ്പതികൾ സ്വയം തിരഞ്ഞെടുപ്പു നടത്തുന്ന ബോധപൂർവമായ ഒരു തീരുമാനമാണ്.

❖ ദമ്പതികൾക്ക് കുടുംബം ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ അനേകം മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്.

കുടുംബാസൂത്രണത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ

അമ്മ

- കുട്ടികൾ ജനിക്കുന്നതിനിടയിലെ കാലദൈർഘ്യത്തിലൂടെ അമ്മയുടെയും കുട്ടികളുടെയും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- പ്രായമേറിയ സ്ത്രീകൾക്കാണ് പ്രസവസമയത്ത് കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവപ്പെടുന്നത്.
- 18 വയസ്സിൽ താഴെ പ്രായമുള്ള പെൺകുട്ടികൾക്ക് പ്രസവസമയത്ത് കുഴപ്പങ്ങളുണ്ടാകാൻ അല്ലെങ്കിൽ മരിക്കാനുള്ള സാദ്ധ്യത അധികമാണ്.



കുട്ടികൾ

- ഒരു സ്ത്രീയ്ക്ക് വളരെ അടുത്തടുത്ത് രണ്ട് കുട്ടികൾ ജനിച്ചാൽ, അതായത് 36 മാസത്തിൽ കുറവ് ഇടവേളയിൽ, അത് അവളുടെ ആരോഗ്യത്തെയും കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യത്തെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കും.
- കുറവ് കുട്ടികളുള്ള കുടുംബങ്ങൾക്ക് കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസപരമായ നേട്ടങ്ങൾ, വളർച്ചയും വികാസവും എന്നിവയിൽ കൂടുതൽ കരുതൽ നൽകാൻ സാധിക്കും.
- കൂടുതൽ നാളത്തേക്ക് കുഞ്ഞിനെമുലയൂട്ടാൻ സാധിക്കും.

മറ്റ് നേട്ടങ്ങൾ

- ജനനേന്ദ്രിയ നാളത്തിലെ രോഗാണുബാധകൾ തടയുന്നതിന് ഗർഭനിരോധനഉറകൾ സഹായിക്കുന്നു.
- ഗർഭപാത്രത്തിൽ നിന്നുള്ള ക്രമരഹിതമായ (ഇറെഗുലർ) രക്തസ്രാവം തടയുന്നതിനും ആർത്തവചക്രം ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിനും വായിലൂടെ കഴിക്കുന്ന ഗുളികകൾ നല്ലതാണ്.
- തങ്ങളുടെ ഉടലിൽ തങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശം പ്രയോഗിക്കുന്നതിന് ഇത് സ്ത്രീകളെ അനുവദിക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾക്കും വിനോദത്തിനുമായി കൂടുതൽ പണം മിച്ചംപിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

• • •

❖ കുടുംബാസൂത്രണ രീതികളെപ്പറ്റി സ്ത്രീകൾക്ക് ഉപദേശം നൽകുക.

❖ ഗർഭപാത്രത്തിൽ കടത്തിവയ്ക്കുന്ന ഗർഭനിരോധന ഉപായങ്ങളുടെ സംരക്ഷണ കാലാവധിയെപ്പറ്റിയും അവയുടെ നേട്ടങ്ങളെയും പരിമിതികളെയും കുറിച്ചും അവരോടു വിശദീകരിക്കുക.

❖ പ്രകൃതിദത്ത കുടുംബാസൂത്രണ രീതികളെയും അവയുടെ പരിമിതികളെയും പറ്റി സ്ത്രീകളെ പഠിപ്പിക്കുക.

❖ കുടുംബാസൂത്രണത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങളെപ്പറ്റി ദമ്പതികളോടും വ്യക്തികളോടും, ആൺകുട്ടികളോടും പെൺകുട്ടികളോടും വിവിധ അവസരങ്ങളിൽ സംസാരിക്കുക.

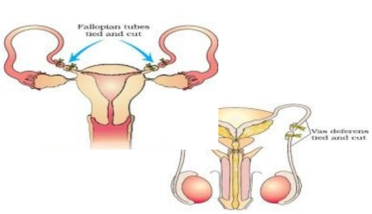
❖ ആർ.ടി.ഐ./എച്ച്.ഐ.വി./എയ്ഡ്സ് തടയുന്നതിനുള്ള വിവരങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തുക.

❖ ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങളെപ്പറ്റി ഗ്രാമങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും അപവാദങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ തെറ്റിദ്ധാരണകൾ നിലവിലുണ്ടെങ്കിൽ അവ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുക.

❖ കോപ്പർ-ടി നിക്ഷേപിപ്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സ്ത്രീകളുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ നഴ്സിനെ സഹായിക്കുക.

❖ കുടുംബാസൂത്രണത്തിൽ പുരുഷന്മാരുടെ പങ്കാളിത്തം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

വിഭിന്ന കുടുംബാസൂത്രണ രീതികൾ

രീതികൾ	നേട്ടങ്ങൾ	പരിമിതികൾ
ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ 	* ഗുളിക സുരക്ഷിതവും വളരെ ഫലപ്രദവുമാണ്. * ആർത്താവാരംഭം മുതൽ ആർത്തവവിരാമം വരെ മിക്ക സ്ത്രീകൾക്കും ഗുളിക കഴിക്കാൻ സാധിക്കും. * സ്ത്രീ ഗർഭിണിയാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ ഗുളിക നിർത്തണം. * അത് പഴയനിലയിലാക്കാൻ കഴിയുന്നതും ഗർഭധാരണശേഷിയിലേക്ക് വേഗത്തിൽ തിരികെ എത്തിക്കുന്നതുമാണ്.	* ദിവസേനകഴിക്കേണ്ടതുണ്ട്. * തലവേദന, തലചുറ്റൽ, ഓക്കാനം, മാറിടത്തിന് മൃദുത്വം തുടങ്ങിയ സാധാരണ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. * എസ്.ടി.ഐ./എച്ച്.ഐ.വി.യിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണമൊന്നും നൽകുകയില്ല.
ഗർഭാശയത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്ന ഗർഭനിരോധനഉപായം (ഐ.യു.സി.ഡി.) 	* സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവും. * പ്രസവശേഷം ഉടൻതന്നെ അഥവാ പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് 48 മണിക്കൂറിനകം നിക്ഷേപിക്കാൻ കഴിയും. * 5-10 വർഷം വരെ സംരക്ഷണം നൽകാൻ കഴിയും, എന്നാൽ നീക്കം ചെയ്യുന്നതോടെ വൈകാതെ ഗർഭധാരണശേഷി മടങ്ങിയെത്തും. * മുലയൂട്ടലിനെ ബാധിക്കുകയില്ല.	* ആദ്യത്തെ കുറെ ചക്രങ്ങളിൽ രക്തസ്രാവം പതിവിലധികവും കൂടുതൽ വേദനാജനവും ആയെന്നു വരാം. * എച്ച്.ഐ.വി./എയ്ഡ്സ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള എസ്ടിഐക്ക് എതിരെ സംരക്ഷിക്കുകയില്ല. * കടത്തിവയ്ക്കുന്നതിനും നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനും പരിശീലനം നേടിയ ഒരു ദാതാവിന്റെ ആവശ്യമുണ്ട്.
അടിയന്തര ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ (ഇ.സി.പി.) 	* എല്ലാ സ്ത്രീകൾക്കും സുരക്ഷിതം. * അസുരക്ഷിത ലൈംഗിക ബന്ധത്തിനു ശേഷം 72 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ കഴിച്ചാൽ ഗർഭധാരണം. തടയാൻ കഴിയും. * നിർത്തിയതിനു ശേഷം ഗർഭധാരണശേഷിയിലേക്കു മടങ്ങാൻ ഒട്ടും വൈകില്ല.	* സാധാരണ മിക്ക ഗർഭനിരോധനരീതികളും പോലെ അത്രയ്ക്ക് ഫലപ്രദമല്ല. * എച്ച്.ഐ.വി./എയ്ഡ്സ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള എസ്.ടി.ഐ.ക്ക് എതിരെ സംരക്ഷിക്കുകയില്ല.
ഗർഭനിരോധന ഉറകൾ 	* ഗർഭധാരണത്തിനും എച്ച്.ഐ.വി. ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലൈംഗികമായി പകരുന്ന രോഗാണുബാധകൾക്കും എതിരെ സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. * പ്രസവ ശേഷം ദമ്പതികൾ ലൈംഗികബന്ധം പുനരാരംഭിക്കുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ കഴിയും. * എല്ലാവരെ സംബന്ധിച്ചും സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവും. * പാർശ്വ ഫലങ്ങളില്ല.	* ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കണം. * അത് ലൈംഗിക പ്രക്രിയയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. * ഗർഭനിരോധനഉറകൾ പൊട്ടുകയോ തെന്നിപ്പോകുകയോ ചെയ്യാം.
സ്ത്രീ വന്ധ്യംകരണവും (ട്യൂബക്ടമി) പുരുഷ വന്ധ്യംകരണവും (വാസക്ടമി)  	* സ്ഥിരമായ സംരക്ഷണം ലഭ്യമാക്കുന്നു. * പാർശ്വ ഫലങ്ങളില്ലാത്ത ലളിതമായ നടപടിക്രമം. * ഏതു സമയത്തും നടത്താൻ കഴിയും.	* പഴയനിലയിലാക്കാനാകാത്തതും ചെലവേറിയതും. * എച്ച്.ഐ.വി./എയ്ഡ്സ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള എസ്ടിഐക്ക് എതിരെ സംരക്ഷിക്കുകയില്ല. * നടപടിക്രമത്തിന്റെ വേളയിലും അതിനു ശേഷവുമുള്ള വേദനയും അസ്വാസ്ഥ്യവുമാണ് സംഭാവ്യമായ പാർശ്വ ഫലങ്ങൾ. * നടപടിക്രമത്തിനു ശേഷം ആദ്യത്തെ 3 മാസത്തേക്ക് വാസക്ടമി ഫലപ്രദമല്ല. ആ സമയത്ത് ദമ്പതികൾ ഗർഭനിരോധനഉറകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഗുളികകൾ പോലെയുള്ള ഗർഭനിരോധനമാർഗ്ഗം ഉപയോഗിക്കണം.