ପରିବାର ନିୟୋଜନ

ଉପକ୍ରମ

- ପରିବାର ନିୟୋଜନ ହେଉଛି ଏକ ସଚେତନଶୀଳ ନିଷ୍ପତ୍ତି, ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ବା ଦମ୍ପତ୍ତି ନିଜ ପାଇଁ ନେଇଥାଆନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କୁ କେତେବେଳେ ନିଜ ପାଇଁ ସନ୍ତାନ ଆଣିବା ଦରକାର, କେତୋଟି ପିଲା ହେବା ଦରକାର, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେତେ ବ୍ୟବଧାନ ରହିବା ଦରକାର ଓ କେତେବେଳେ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବ୍ୟବହାର ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ପିଲା ବନ୍ଦ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଇତ୍ୟାଦି ।

- ଗୋଟିଏ ପରିବାର ନିଜ ପରିବାରର ନିୟୋଜନ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ମାଧ୍ୟମ ସବୁ ରହିଛି ।

ପରିବାର ନିୟୋଜନର ଲାଭ

ମା'

- ମା' ଓ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତ ହୋଇଥାଏ, ଯେହେତୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉଚିତ୍ ବ୍ୟବଧାନ ଦ୍ୱାରା ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।
- ବୟସ୍କ ମହିଳା ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରସବ କରିବା ସମୟରେ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ ।
- 18 ବର୍ଷ ରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ଝିଅମାନେ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରସବ କରିବା ବେଳେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜଟିଳତାର ଶିକାର ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଓ ହୁଏତ ପ୍ରସବ କରିବା ସମୟରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ ମଧ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ

- ଯଦି ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କମ୍ ବ୍ୟବଧାନ ଥାଏ, ଉଦାହରଣ 36 ମାସ ର ବ୍ୟବଧାନ ରୁ କମ୍ ଥାଏ, ତେବେ ଉଭୟ ମା' ଓ ପିଲାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।
- କମ୍ ପିଲାପିଲି ଥିବା ପରିବାର ରେ, ପିଲାମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ନେଇ ହେବ, ଯେଉଁଥିରେ କି ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା, ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସବୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।
- ପିଲାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନପାନ କରାଯାଇପାରେ ।

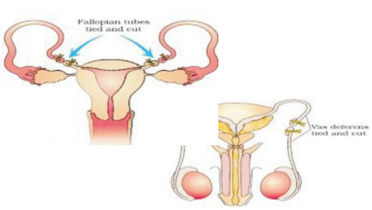
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲାଭ

- କଣ୍ଡୋମ ଗୁଡିକ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଲିଙ୍ଗ ସଞ୍ଚାରିତ ରୋଗ ବା ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ ।
- ସେବନ ଯୋଗ୍ୟ ଔଷଧଗୁଡିକ, ଯୋନିରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ରର ନିୟମିତତା ରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।
- ଏହାଦ୍ୱାରା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଶରୀର ଉପରେ ନିଜର ଅଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବାକୁ ମିଳିବ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖୁସି ପାଇଁ ପଇସା ସଞ୍ଚୟ ହୋଇପାରିବ ।

ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀଙ୍କର ଭୂମିକା

- ପରିବାର ନିୟୋଜନ ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଇଣ୍ଟ୍ରାୟୁଟେରିନ୍ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଉପକରଣ ଗୁଡିକର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ଅବଧି, ସେଗୁଡିକର ଲାଭ ଓ ତାର ଅସୁବିଧା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଭଲକରି ବୁଝେଇ କୁହନ୍ତୁ ।
- ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବାର ନିୟୋଜନ ପଦ୍ଧତି ଓ ତାର ଅସୁବିଧା ବିଷୟରେ ବୁଝେଇ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଦମ୍ପତ୍ତି ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ପରିବାର ନିୟୋଜନର ଲାଭ ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ବୁଝେଇ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ପୁଅ ଓ ଝିଅ ମାନଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଏସବୁ ବିଷୟ ଉପରେ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଆର.ଟି.ଆଇ./ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍ସ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ସୂଚନା ଏକାଠି କରି, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବୁଝାଇ କହିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଗାଁ ଗହଳିରେ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଗୁଡିକୁ ନେଇ ପ୍ରଚଳିତ ଗୁଜବ ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଗୁଡିକ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଗାଁ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଯେଉଁ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ କପରଟି ଲଗାଇବାର ଥିବ, ସେମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାରେ ନର୍ସଦିଦିଙ୍କୁ ସହାୟତା କରନ୍ତୁ ।
- ପରିବାର ନିୟୋଜନରେ ପୁରୁଷଙ୍କର ଭାଗିଦାର ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରିବାର ନିୟୋଜନ ପଦ୍ଧତି

ପଦ୍ଧତି	ଲାଭ	ଅସୁବିଧା
ସେବନଯୋଗ୍ୟ ବଟିକା 	* ବଟିକା ଗୁଡିକ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ * ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ଏହି ବଟିକା ସେମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ କ୍ରମ ଚାଲିବା ସମୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ତାହା ପୁରା ବନ୍ଦ ହେବା ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେବନ କରିପାରିବେ । * ଯେତେବେଳେ ମହିଳା ଜଣକ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାକୁ ଚାହିଁବେ, ତାଙ୍କୁ ବାସ୍ କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ବଟିକା ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ । * ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗ୍ୟ ଏବଂ ପୁଣି ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ ହେବା ବହୁତ ତୁରନ୍ତ ହୋଇପାରେ ।	* ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ଦରକାର * ଏହାର କେତେକ ସାଧାରଣ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଥାଏ, ଯେମିତିକି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଘୁମ ଲାଗିବା, ଅରୁଚି ଲାଗିବା, ସ୍ତନ ଟାଣି ହେବା ଇତ୍ୟାଦି * ଏହା ଏସ.ଟି.ଆଇ./ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି.ରୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିନଥାଏ ।
ଇଣ୍ଟ୍ରାୟୁଟେରିନ୍ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଉପକରଣ (ଆଇ.ୟୁ.ସି.ଡି.) 	* ନିରାପଦ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । * ପ୍ରସବର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ଅଥବା ଡେଲିଭରିର ପ୍ରଥମ 48ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହାକୁ ଭର୍ତ୍ତୀ କରି ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇପାରେ । * ଏହା 5ରୁ 10ବର୍ଷ ଯାଏଁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ, ତାର ତୁରନ୍ତ ପରେ ପରେ ପ୍ରସବ କ୍ଷମତା ବିନା ଡେରିରେ ଆସିଯାଏ । * ସ୍ତନପାନ ଉପରେ ଏହାର କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ନଥାଏ ।	* ରକ୍ତ ସ୍ରାବର ପ୍ରଥମ କେତେକ କ୍ରମ ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଭାରି ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । * ଏହା ଏସ.ଟି.ଆଇ.ସମେତ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍ସ କୌଣସି ବି ରୋଗରୁ କୌଣସି ମତେ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିନଥାଏ । * ଏହାକୁ ଲଗାଇବା ବା ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ପେଷାଦାର ଦରକାର ।
ଜରୁରୀକାଳୀନ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା (ଇ.ସି.ପି.) 	* ସବୁ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ । * ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧର 72ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଯଦି ସେବନ କରାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଗର୍ଭଧାରଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିପାରେ । * ବନ୍ଦ କରିବା ପରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କ୍ଷମତା ତୁରନ୍ତ ଫେରି ଆସିଥାଏ ।	* ଅଧିକାଂଶ ନିୟମିତ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ଗୁଡିକ ପରି ସେତେ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନୁହେଁ । * ଏହା ଏସ.ଟି.ଆଇ. ସମେତ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍ସ ଆଦି କୌଣସି ବି ସଂକ୍ରଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ ନାହିଁ ।
କଣ୍ଡୋମ 	* ଏହା ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ ଏବଂ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ସମେତ କେତେକ ପ୍ରକାରର ଯୌନ ସଞ୍ଚରିତ ସଂକ୍ରମଣରୁ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । * ପ୍ରସବ ପରେ ଯେତେବେଳେ ଦମ୍ପତ୍ତି ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବେ, ସେତେବେଳଠାରୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । * ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ନିରାପଦ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । * କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନାହିଁ ।	* ଏହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । * ଏହା ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । * କଣ୍ଡୋମ ଗୁଡିକ ହୁଏତ ଖସି ଯାଇପାରେ ବା ଛିଣ୍ଡି ଯାଇପାରେ ।
ମହିଳା ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ (ଟ୍ୟୁବେକଟୋମି) ଓ ପୁରୁଷ ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ (ଭାସ୍କୋଟୋମି)  	* ଏହା ଗର୍ଭଧାରଣର ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକାର ଦେଇଥାଏ । * ସରଳ ପଦ୍ଧତି, କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନାହିଁ । * ଯେକୌଣସି ସମୟରେ କରାଯାଇପାରେ ।	* ପରିବର୍ତ୍ତନ କ୍ଷମ ନୁହେଁ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖର୍ଚ୍ଚ ବହୁଳ । * ଏସ.ଟି.ଆଇ., ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ଓ ଏଡ୍ସ ରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିନଥାଏ । * ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ରହିଛି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଲଗାଯିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ବେଳେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ ହେବା । * ଭାସେକ୍ଟୋମୀ, ପ୍ରକ୍ରିୟା ଲାଗୁ କରାଯିବାର ପ୍ରଥମ ତିନିମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇନଥାଏ । ସେହି ସମୟକାଳରେ ଦମ୍ପତ୍ତିଙ୍କୁ କଣ୍ଡୋମ ବା ବଟିକା ସେବନ ପରି ଅନ୍ୟ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ମାନ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।