ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ:

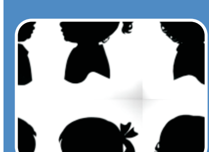
❖ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦੰਪੱਤੀ ਦੁਆਰਾ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਗਿਆ ਨਿਰਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੁਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਦੋਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ, ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਕਿੰਨਾ ਫਾਸਲਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਕਦੋ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

❖ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਿਨ ਦੇ ਲਾਭ

ਮਾਂ

- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਮਾਤਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਦੀਆਂ ਹਨ।
- 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆ ਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਮਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਬੱਚੇ

- ਜੇ ਔਰਤ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ 36 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿੱਦਿਅਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲਾਭ

- ਕੰਡੋਮ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਸੰਕਰਮਣ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਕ ਕਰਨ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਹੋਰ ਧਨ ਬੱਚਦਾ ਹੈ।

ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

❖ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।

❖ ਅੰਤਰ ਗਰਭਕੋਸ਼ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਡਿਵਾਇਸ (IUCD) ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਅਰਸੇ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ।

❖ ਕੁਦਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਵਿਧੀਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ।

❖ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ, ਲੜਕੀਆਂ, ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

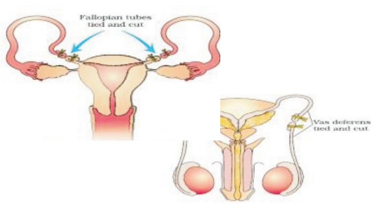
❖ ਆਰ.ਟੀ.ਆਈ./ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।

❖ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਅਫਵਾਹ ਜਾਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ।

❖ ਕਾੱਪਰ-ਟੀ-ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਨਰਸ ਦੀਦੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

❖ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ

ਵਿਧੀਆਂ	ਲਾਭ	ਸੀਮਾਵਾਂ
ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ 	* ਇਹ ਗੋਲੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। * ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਰੰਭ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰਜੋਨਿਵਰਤੀ ਤੱਕ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। * ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। * ਇਹ ਵਾਪਿਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।	* ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। * ਇਸਦੇ ਆਮ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਿਰਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਜੀ ਮਚਲਣਾ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ। * ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ./ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।
ਅੰਤਰ ਗਰਭਕੋਸ਼ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਡਿਵਾਇਸ (ਆਈ.ਯੂ.ਸੀ.ਡੀ.) 	* ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ * ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਰਖਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ * ਇਹ 5-10 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਰੰਤ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਸਮੱਰਥਾ ਮੁੜ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। * ਇਸ ਨਾਲ ਸਤਨਪਾਨ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।	* ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਚੱਕਰ ਤੇਜ਼, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। * ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਸ ਸਮੇਤ, ਇਹ ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। * ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਤ ਸਿਹਤਕਰਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ਈ.ਸੀ.ਪੀ.) 	* ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ। * ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਜੇ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। * ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਜਣਨ ਸਮੱਰਥਾ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਵਾਪਿਸੀ।	* ਨਿਯਮਿਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਿਧੀਆਂ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। * ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਸ ਸਮੇਤ, ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
ਕੰਡੋਮ 	* ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸਮੇਤ ਲੈਂਗਿਕ ਸੰਚਿਰਿਤ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। * ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੰਪੱਤੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। * ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। * ਕੋਈ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ।	* ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। * ਇਹ ਲੈਂਗਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਘਣ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। * ਕੰਡੋਮ ਫਟ ਜਾ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਨਸਬੰਦੀ (ਟਿਊਬੈਕਟਮੀ) ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਨਸਬੰਦੀ (ਵਸੈਕਟਮੀ)  	* ਇਹ ਸਥਾਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ * ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। * ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	* ਇਹ ਵਾਪਿਸ ਸਮੱਰਥਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। * ਇਹ ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ./ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। * ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਵਿਤ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। * ਵੈਸੈਕਟਮੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਦੰਪੱਤੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਜਿਵੇਂ ਕੰਡੋਮ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।