కుటుంబ నియంత్రణ

పరిచయం

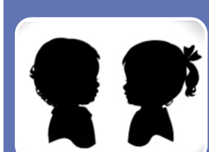
- పిల్లల్ని ఎప్పుడు కనటం ఆరంభించాలి, ఎంతమంది పిల్లల్ని కలిగి ఉండాలి, బిడ్డకి, బిడ్డకీ మధ్య ఎంత దూరం ఉండాలి లేదా గర్భ నిరోధకం మరియు సహజమైన పద్ధతుల్ని ఉపయోగించటం ద్వారా పిల్లల్ని కనటం ఎప్పుడు ఆపుచేయాలి అని జంటలు లేదా వ్యక్తులు తమలో తాము ఎంపిక చేసుకోవటం ద్వారా తీసుకునే చైతన్యవంతమైన నిర్ణయమే కుటుంబ నియంత్రణ.

- కుటుంబం తన కుటుంబం గురించి నియంత్రణ చేసుకోవటానికి ఎన్నో విధానాలు ఉన్నాయి.

కుటుంబ నియంత్రణ ప్రయోజనాలు

తల్లి

- బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య దూరం ఉంచటం వల్ల తల్లుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.
- ఎక్కువ వయస్సు కలిగిన మహిళలకు పిల్లలు పుట్టే సమయంలో ఎక్కువ సమస్యలు కలుగుతాయి.
- 18 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సున్న యువతులు ప్రసవించే సమయంలో ఎక్కువ సమస్యల్ని ఎదుర్కోవచ్చు లేదా మరణించవచ్చు.



పిల్లలు

- ఒక మహిళకు చాలా దగ్గరగా అనగా 36 నెలల కంటే తక్కువ విరామంలోనే పిల్లలు కలిగితే, ఆమె మరియు ఆమె పిల్లల ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది.
- తక్కువమంది పిల్లలు గల కుటుంబం తన పిల్లల చదువు, ఎదుగుల, అభివృద్ధులతో సహా వారి గురించి మెరుగ్గా శ్రద్ధవహించగలదు.
- శిశువుకి ఎక్కువ కాలం తల్లిపాలు పట్టించవచ్చు.

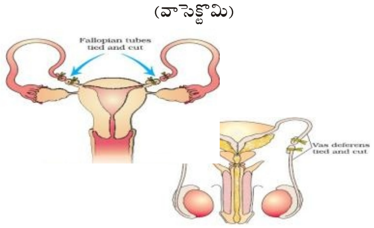
ఇతర ప్రయోజనాలు

- జననాంగాల ద్వారా వ్యాపించే అంటువ్యాధుల నుంచి రక్షించటంలో కండోమ్స్ సహాయపడతాయి.
- గర్భసంచి నుంచి స్రవించే క్రమబద్ధం లేని రక్తస్రావాన్ని నియంత్రించటానికి మరియు బహిష్టు చక్రాన్ని క్రమబద్ధం చేయటానికి నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులు చక్కగా పని చేస్తాయి.
- తమ సొంత శరీరాలపై మహిళలు తమ హక్కుని ఉపయోగించటానికి ఇది అవకాశం ఇస్తుంది.
- ఆరోగ్య సేవలు మరియు వినోదాలకు డబ్బు ఆదా అవుతుంది.

అంగన్‌వాడి కార్యకర్త పాత్ర

- కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతుల గురించి మహిళలకు బోధించాలి.
- ఇంట్రా యుటెరిన్ కాంట్రాసెప్టివ్ డివైసెస్ రక్షణ సమయం, వాటి ప్రయోజనాలు మరియు పరిమితుల గురించి వారికి వివరించాలి.
- సహజమైన కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు మరియు వాటి పరిమితులపై మహిళలకు అవగాహన కల్పించాలి.
- కుటుంబ నియంత్రణ ప్రయోజనాల గురించి జంటలు మరియు వ్యక్తులు, బాలురు మరియు బాలికలతో వివిధ సందర్భాల్లో మాట్లాడండి.
- ఆర్.టి.ఐ.లు/హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ నివారణల గురించి కూడా చేర్చాలి.
- గర్భనిరోధక సాధనాల గురించి గ్రామాల్లో ఏవైనా వదంతులు లేదా తప్పుడు భావాలు ఉంటే వాటిని పోగొట్టాలి.
- కాపర్-టి పెట్టించుకోవాలని కోరుకునే మహిళల్ని సంప్రదించటానికి నర్స్‌కి సహాయపడాలి.
- కుటుంబ నియంత్రణలో మగవారు పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాలి.

వివిధ కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు

పద్ధతులు	ప్రయోజనాలు	పరిమితులు
నోటి ద్వారా తీసుకునే గర్భనిరోధక మాత్రలు 	* మాత్ర చాలా సురక్షితమైనది మరియు ఎంతో ప్రభావవంతమైనది. * రజస్వల నుంచి బహిష్టులు ఆగిపోయేంత వరకు మహిళలు మాత్రలు తీసుకోవచ్చు. * గర్భం ధరించాలనుకునే మహిళలు మాత్రలు తీసుకోవటం ఆపుచేయాలి. * సంతానం కలిగే శక్తి మళ్లీ వస్తుంది మరియు వేగంగా సంతానం పొందవచ్చు.	* రోజూ తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. * తలనొప్పులు, తల తిరగటం, వికారం, రొమ్ముల్లో నొప్పులు వంటి కొన్ని సాధారణమైన దుష్ప్రభావాలు ఉండవచ్చు. * ఎస్.టి.ఐ./హెచ్.ఐ.వి. నుంచి రక్షణ ఇవ్వవు.
ఇంట్రా యూట్రిన్ కాంట్రాసెప్టివ్ డివైస్ (ఐ.యు.సి.డి.) 	* సురక్షితమైనది మరియు ప్రభావవంతమైనది. * ప్రసవించిన వెంటనే లేదా ప్రసవించిన తర్వాత మొదటి 48 గంటల లోగా అమర్చవచ్చు. * 5-10 సంవత్సరాలు రక్షణనిస్తుంది కానీ దాన్ని తొలగించినప్పుడు సంతానం కలిగే సామర్థ్యం ఏ మాత్రం ఆలస్యం లేకుండా తిరిగి వస్తుంది. * తల్లిపాలపై ప్రభావం చూపించదు.	* మొదటి కొన్ని బహిష్టు చక్రాల రక్తస్రావాలు సాధారణంగా ఉండే దానికంటే ఎక్కువగా మరియు బాధాకరంగా ఉండవచ్చు. * హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్‌తో సహా ఎస్.టి.ఐ.ల నుంచి రక్షణ కలిగించవు. * లోపల అమర్చటానికి మరియు తొలగించటానికి శిక్షణ పొందిన వారు అవసరం.
ఎమర్జెన్సీ కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్ (ఈ.సీ.పీ) 	* మహిళలకి సురక్షితమైనది. * సురక్షితంగా లేని లైంగిక సంపర్కం జరిగిన తర్వాత 72 గంటల లోగా తీసుకుంటే గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉండదు. * ఆపుచేసిన తర్వాత సంతానం కలిగే సామర్థ్యం రావటానికి ఆలస్యం ఉండదు.	* సాధారణ గర్భనిరోధక పద్ధతుల వలే ప్రభావవంతమైనది కాదు. * హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్‌తో సహా ఎస్.టి.ఐ.ల నుంచి రక్షణ ఇవ్వదు.
కండోమ్ 	* గర్భం ధరించటాన్ని మరియు హెచ్.ఐ.వితో సహా లైంగికపరంగా సంక్రమించే కొన్ని అంటువ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తుంది. * భార్యాభర్తలు సంపర్కం ఆరంభించిన వెంటనే ప్రసవించిన తర్వాత ఉపయోగించవచ్చు. * ప్రతి ఒక్కరి కోసం సురక్షితమైనది మరియు ప్రభావవంతమైనది * ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు.	* సరిగ్గా ఉపయోగించాలి. * లైంగిక కార్యకలాపానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. * కండోమ్స్ విరిగిపోవచ్చు లేదా జారిపోవచ్చు.
పిల్లలు కలగకుండా మహిళలకు చేసే శస్త్రచికిత్స (ట్యూబెక్టొమి) పిల్లలు కలగకుండా మగవారికి చేసే శస్త్ర చికిత్స (వాసెక్టొమి) 	* శాశ్వతమైన రక్షణని ఇస్తుంది. * సాధారణ ప్రక్రియ, ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. * ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు.	* సంతానం కలిగే సామర్థ్యం తిరిగి రాదు మరియు ఖర్చుతో కూడినది. * ఎస్.టి.ఐ.లు/హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ నుంచి రక్షణనివ్వవు. . * ప్రక్రియ చేసిన తర్వాత మరియు చేసే సమయంలో నొప్పి మరియు అసౌకర్యం వంటి దుష్ప్రభావాలు కలిగే అవకాశం ఉంది. * ప్రక్రియ చేసిన తర్వాత మొదటి 3 నెలలు వేసక్టమి ప్రభావవంతంగా ఉండదు. ఆ సమయంలో భార్యాభర్తలు కండోమ్స్ లేదా మాత్రలు వంటి గర్భనిరోధకాల్ని ఉపయోగించవచ్చు.