



सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार



परिवार नियोजन

एसएचजी बैठकों के लिए फेमिलिटेटर गाइड



दीनदयाल अंत्योदय योजना - राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वार्ड - एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फैसिलिटेटर

यह फैसिलिटेटर गाइड **परिवार नियोजन** पर राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एस.आर.एल.एम.) के अंतर्गत फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एस.एच.जी. समूहों और अन्य सामुदायिक संगठनों के बीच प्रमुख संदेशों को प्रसारित करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई है। यह सत्र भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफ.एन.एच.डब्ल्यू.) पर एक प्रशिक्षण संदर्भ सामग्री का हिस्सा है जिसमें फ्लिप बुक, फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य परिवार नियोजन पर एस.आर.एल.एम.के कर्मचारियों, संगठकों और उनके परिवारों के लिए परिवार नियोजन रणनीतियों में सुधार करने की जानकारी के साथ सशक्त बनाना है। यह ज्ञान परिणामस्वरूप सही परिवार नियोजन प्रथाओं को अपनाने में मदद कर सकता है जो संबंधित महिलाओं और उनके परिवार की भलाई में सुधार करेगा जिससे गरीबी में कमी आएगी और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होगा।

यह प्रशिक्षण संदर्भ सामग्री एसएचजी महिलाओं को ध्यान में रख कर बनाई गई है लेकिन यह पूरे परिवार के लिए संदर्भ सामग्री के रूप में काम कर सकेगी। फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के तहत प्रदान की गई जानकारी और इस गाइड को परिवार के लिए सामूहिक शिक्षा के रूप में उपयोग किया जाएगा परिवार के प्रत्येक सदस्य को यह भी सुनिश्चित करने के लिए अपनी भूमिका निभानी चाहिए कि संदेश रोजमर्रा की जिंदगी में उनके द्वारा अपनाए गए हैं।

इन व्यवहारों को अपनाने व पालन करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की नहीं है बल्कि परिवार के पुरुषों/पति/बड़े लड़कों की भी है। भोजन, पोषण, स्वास्थ्य और वाश (एफ.एन.एच.डब्ल्यू.) जैसे इन व्यवहारों का पालन करने के लिए जो कुछ भी आवश्यक है, उसकी व्यवस्था सुनिश्चित करने की आवश्यकता हो सकती है।

उद्देश्य

सत्र के अन्त तक प्रतिभागी समझ व सीख पाएंगे:

- परिवार नियोजन का महत्व क्या है। किसे इसकी आवश्यकता किसे हो सकती है। जन्म नियंत्रण व्यवहारों के लिए अपनाए जाने वाले सही तरीकों की व्याख्या करना।

सत्र प्रारम्भ

यह बात बहुत ही महत्वपूर्ण है कि इस सत्र में आप और प्रतिभागी इस विषय को संवेदनशील तरीके से ही प्रकट करेंगे और नकारात्मक सोच और मिथकों को कायम रखने की अनुमति नहीं देंगे। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि यह सुनिश्चित करें कि सहभागी वास्तव में परिवार नियोजन की आवश्यकता और महत्व को समझते हैं और साथ ही जन्म नियंत्रण उपायों की तैयारी में याद रखने योग्य बिंदु भी शामिल हैं। यह भी सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि इन संदेशों को न केवल महिलाओं द्वारा बल्कि दंपति द्वारा अच्छी तरह से समझा जाना चाहिए और इस तथ्य की पूरी समझ होनी चाहिए कि परिवार नियोजन पति और पत्नी दोनों की जिम्मेदारी और सहमति है।

केस स्टडी

सुनीता जैसे ही 19 साल की हुई सुनीता की शादी राजेश से हो गई और सुनीता ने अभी-अभी कॉलेज में प्रवेश किया था। वह अपनी स्नातक की पढ़ाई पूरी करना चाहती थी। इसके लिए उसे अपने पति और परिवार के अन्य सदस्यों का पूरा समर्थन व सहयोग प्राप्त था। पुरे परिवार वालों एवं राजेश ने फैसला किया कि सुनीता के स्नातक होने तक उन्हें बच्चे नहीं होने चाहिए, लेकिन किसी को भी यह नहीं पता था कि क्या करना है और किससे संपर्क करना है।

- ▶ उन्हें किससे संपर्क करना चाहिए?
- ▶ उनके लिए अपनाए जाने वाले सही तरीके क्या हैं?

नोट: प्रतिभागियों के लिए यहां किसी भी उत्तर की व्याख्या न करें, बस सुनें कि उन्हें क्या कहना है?

चरण 1: परिवार नियोजन क्या है

परिवार नियोजन के बारे में समूह के साथ चर्चा शुरू करें कि वे इसके बारे में क्या जानते हैं। (उन्हें उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें, सही उत्तर देने के लिए महिलाओं की प्रशंसा करें)।

- इस तस्वीर में दो परिवारों को दिखाया गया है। आप उनके बीच क्या अंतर देख रहे हैं?
- आप में से कितने लोग इस बात से सहमत हैं कि एक छोटा परिवार एक सुखी परिवार होता है और क्यों?
- 'परिवार नियोजन' से आप क्या समझते हैं?



चर्चा के बिंदु:

- बच्चों की संख्या को नियंत्रित करने और दो बच्चों के बीच अन्तराल बनाए रखने के लिए अपनाए गए उपायों को परिवार नियोजन के रूप में जाना जाता है।
- पति एवं पत्नी को शादी के कम से कम दो साल बाद पहले बच्चे की योजना बनानी चाहिए।
- दो बच्चों के बीच कम से कम तीन साल का अन्तराल होना चाहिए। इससे मां अपने स्वास्थ्य को ठीक रख पाएगी एवं बार-बार गर्भविस्था के कारण बच्चों में कुपोषण से भी बचाव होगा।
- छोटा परिवार एक सुखी परिवार होता है।

समूह के साथ चर्चा करें और उन्हें समझाएं कि महिलाओं को अपने शरीर पर नियंत्रण रखना चाहिए और गर्भधारण की योजना बनाने का अधिकार होना चाहिए। हालाँकि, बच्चे पैदा करना या परिवार की योजना बनाना दंपति का संयुक्त निर्णय होना चाहिए, क्योंकि माता-पिता दोनों अपने बच्चों की परवरिश की जिम्मेदारी साझा करते हैं।

चरण 2: परिवार नियोजन क्यों महत्वपूर्ण है?

अब, सभी प्रतिभागियों से अपनी समझ साझा करने के लिए कहें कि परिवार नियोजन क्यों महत्वपूर्ण है और एक छोटे परिवार के क्या-क्या फायदे हैं? साथ-साथ एक बड़े परिवार होने के नुकसान क्या-क्या हैं?

बार-बार गर्भधारण के हानिकारक प्रभाव

- बार-बार गर्भधारण करने से माँ और उसका बच्चा कुपोषण का शिकार हो जाते हैं।
- माँ के गर्भ में अगला बच्चा आवश्यक पोषक तत्वों से वंचित हो जाता है, जिससे माँ और उसके बच्चे में पोषक तत्वों की कमी होने की संभावना बढ़ जाती है।
- सीमित आय के कारण घर पर विभिन्न सुविधाओं (भोजन, वस्त्र, शिक्षा और धन आदि) की कमी हो जाती है।
- परिवार में चिंता, कलह, और बच्चों की शिक्षा के लिए धन की कमी। इससे आने वाली पीढ़ी को पर्याप्त विकास और सीखने के अवसर नहीं मिल पाते हैं।

परिवार नियोजन के फायदे

दंपति जब आर्थिक और भावनात्मक रूप से तैयार हों, तब वे माता-पिता बनने के लिए सोच सकते हैं।

- दूसरे बच्चे होने के वक्त, माँ के शरीर को फिर से स्वस्थ होने का समय मिलता है।
- बच्चे को लंबे समय तक स्तनपान कराने का समय मिलता है।
- बच्चे का उचित विकास होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि माता-पिता बच्चे के उचित पालन-पोषण में पर्याप्त समय दे सकते हैं जो कि अधिक बच्चों पर ध्यान देने की आवश्यकता होने पर संभव नहीं होगा।
- कम सदस्य होने के कारण परिवार सुविधाओं का बेहतर उपयोग करता है।

चरण 3: परिवार नियोजन को किन लोगों को ध्यान में रखना चाहिए?

उस समूह के साथ चर्चा शुरू करें जिस पर लोगों के समूहों को परिवार नियोजन विधियों और व्यवहारों को अपनाने की आवश्यकता है। समूह से उत्तर देने के लिए कहें और फिर उन्हें बताएं—

परिवार नियोजन निम्नलिखित के लिए महत्वपूर्ण है:

- ऐसे नवविवाहित, जिन्हें तुरंत बच्चे नहीं चाहिए। ये जोड़े अपने जीवन में बच्चे का स्वागत करने से पहले अपनी पढ़ाई पूरी करना या बेहतर नौकरी पाना या बस एक-दूसरे के साथ समय बिताना पसंद कर सकते हैं।
- दंपति जो दो बच्चों के बीच अन्तराल बनाए रखना चाहते हैं लेकिन किसी भी तरीके का उपयोग नहीं कर रहे हैं।
- ऐसे दंपति जिनके दो बच्चे हैं और जिनका परिवार पूर्ण हो गया हो।





चरण 4: परिवार नियोजन के सही तरीके

प्रतिभागियों से परिवार नियोजन के तरीकों के बारे में पूछें और सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी वास्तव में अस्थायी (अल्पकालिक) और स्थायी (दीर्घकालिक) परिवार नियोजन विधियों की आवश्यकता और महत्व को समझते हैं। इन प्रश्नों का सही उत्तर देने वाली महिलाओं को प्रोत्साहित करें।

- परिवार नियोजन के कुछ उपायों के बारे में आप क्या जानते हैं?
- क्या आप जानते हैं कि आवश्यकता के आधार पर ये तरीके अस्थायी भी हो सकते हैं और स्थायी भी।

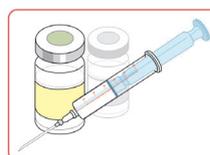
इस सत्र को अपने क्षेत्र की आशा/एएनएम की उपस्थिति के साथ आयोजित करने की सलाह दी जाती है ताकि प्रतिभागियों को इन विधियों के उपयोग के बारे में समझाया जा सके।

अस्थायी तरीके (अल्पावधि के लिए)

अगर दंपति बच्चे पैदा करने में देरी करना चाहते हैं या बच्चों के बीच अन्तराल चाहते हैं तो ये तरीके अपनाए जा सकते हैं। जब भी कोई दंपति बच्चे पैदा करना चाहते हैं या अपने परिवार का विस्तार करना चाहते हैं, तो वे परिवार नियोजन विधियों का उपयोग करना बंद कर सकते हैं।

ये अस्थायी तरीके निम्न हैं:

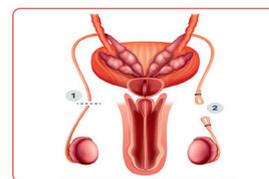
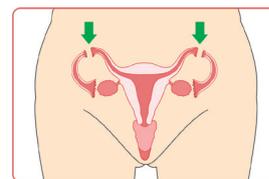
- गर्भनिरोधक गोलियाँ
- गर्भनिरोधक इंजेक्शन
- महिला कंडोम
- पुरुष कंडोम
- इंट्रा यूटेराइन डिवाइस-कॉपर टी



स्थायी तरीके (दीर्घकालिक के लिए)

वे दंपति जिनका परिवार पूरा हो गया है, और वे अब संतान नहीं चाहते, ऐसे दंपति उपाय कर सकते हैं।

- ट्यूबेक्टोमी और पुरुष नसबंदी
- नसबंदी प्रक्रिया पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए उपलब्ध है। महिलाओं के लिए, इसे अक्सर "अपनी नलियों को बांधना" या "ट्यूबलिगेशन" कहा जाता है। पुरुषों के लिए, इन नसबंदी विधियों को पुरुष नसबंदी कहा जाता है। ये दोनों गर्भनिरोधक विधियां गर्भावस्था को रोकने के लिए काफी प्रभावी हैं।



सभी परिवार नियोजन विधियां (अस्थायी और स्थायी) सभी सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों/अस्पतालों में नि:शुल्क उपलब्ध हैं।

वीडियो चलाएं और परिवार नियोजन पद्धति के समाधान के रूप में सही आईयूसीडी-इंट्रा यूटेराइन केयर डिवाइसेस पर चर्चा करें।

विभिन्न अस्थायी और स्थायी परिवार नियोजन विधियों के विवरण के लिए नीचे दी गई तालिका देखें।

अस्थायी परिवार नियोजन के तरीके

उपाय	कब लागू करना चाहिए/ उपयोग करना चाहिए	लाभ	प्रारंभिक तकलीफें
गर्भनिरोधक गोलियां 	प्रसव के छह महीने बाद	<ul style="list-style-type: none"> आसान उपयोग, नियमित रूप से इस्तेमाल किया जा सकता है संभोग के दौरान कोई रुकावट नहीं 	<ul style="list-style-type: none"> अनियमित मासिक चक्र मासिक धर्म के दौरान भारी प्रवाह गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल परेशानी हल्का सिरदर्द
गर्भनिरोधक इंजेक्शन 	प्रसव के छह सप्ताह बाद	<ul style="list-style-type: none"> उपयोग में सुरक्षित 3 महीने तक गर्भधारण का कोई खतरा नहीं 	<ul style="list-style-type: none"> मासिक धर्म के प्रारंभिक महीनों के दौरान अनियमित प्रवाह शरीर के वजन में परिवर्तन
कॉपर टी 	डिलीवरी के तुरंत बाद या 6 सप्ताह के बाद	<ul style="list-style-type: none"> उपयोग में सुरक्षित 5 साल तक गर्भधारण का कोई खतरा नहीं 	<ul style="list-style-type: none"> मासिक धर्म के शुरूआती महीनों के दौरान भारी प्रवाह
सिर्फ स्तनपान 	<ul style="list-style-type: none"> जन्म से लेकर बच्चे के छह महीने के होने तक 	<ul style="list-style-type: none"> विशेष स्तनपान गर्भधारण की संभावना को रोकता है उपयोग करने के लिए सुरक्षित माताओं में मोटापा कम करता है 	<ul style="list-style-type: none"> मासिक धर्म के रक्तस्राव का रुकना
कंडोम (पुरुष/महिला) 	जब भी आप संभोग करें	<ul style="list-style-type: none"> तुरंत प्रभावी यौन संचारित रोगों को रोकता है उपयोग कभी भी रोका जा सकता है स्तनपान या दूध उत्पादन पर कोई प्रभाव नहीं 	<ul style="list-style-type: none"> इसके उपयोग के दौरान सावधानी बरतना जरूरी है

स्थायी परिवार नियोजन के तरीके

उपाय	कब लागू करना चाहिए/ उपयोग करना चाहिए	लाभ
महिला नसबंदी	<ul style="list-style-type: none"> प्रसव के तुरंत बाद या एक सप्ताह के भीतर किटी भी समय जब और बच्चे नहीं चाहिए 	<ul style="list-style-type: none"> स्थायी विधि संभोग में कोई रुकावट नहीं
पुरुष नसबंदी	<ul style="list-style-type: none"> किटी भी समय जब और बच्चे नहीं चाहिए 	<ul style="list-style-type: none"> स्थायी विधि संभोग में कोई रुकावट नहीं
		ऑपरेशन के बाद शुरूआती 3 महीने तक संभोग के दौरान कंडोम का इस्तेमाल करें।

चरण 5: विचारणीय अन्य बिंदु:

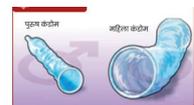
आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां: असुरक्षित यौन संबंध के बाद, 3 दिनों (72 घंटे) के अन्दर उपयोग करने से अनचाहे गर्भ को रोका जा सकता है।



गर्भनिरोधक गोलियां: रोजाना एक गोली का उपयोग करना होता है। यदि गोली का सेवन करना भूल जाते हैं तो अगले दिन दो गोलियों का सेवन करना चाहिए।



कंडोम: सावधानी के साथ कंडोम का प्रयोग करें। एक कंडोम का प्रयोग एक ही बार करें। इसे दोबारा इस्तेमाल न करें। अगर कंडोम फट जाए तो गर्भनिरोधक गोली का सेवन करें।



यदि आपने परिवार नियोजन उपायों का उपयोग करते हुए गर्भधारण किया है, तो नजदीकी स्वास्थ्य सुविधा केंद्र से संपर्क करें।



परिवार नियोजन विधियों को अपनाने के लिए एक महिला को परामर्श देते समय याद रखने योग्य बातें:

- सही परिवार नियोजन पद्धति अपनाने के लिए संभावित महिलाओं की पहचान करना।
- महिला, उसके पुरुष समकक्ष और कभी-कभी उसके परिवार के सदस्यों को परामर्श की आवश्यकता हो सकती है।
- इसमें शामिल व्यक्ति को कुछ बुनियादी परामर्श कौशल की आवश्यकता होती है जिसमें नीचे बताए अनुसार क्या करें और क्या न करें शामिल हैं:

क्या करें:	क्या न करें:
<ul style="list-style-type: none"> ● सरल और सामान्य भाषा का प्रयोग करें जो समझने में आसान हो। ● खुलकर प्रश्न करें। ● ध्यान से सुनने का अभ्यास करें। ● प्रभावी परामर्श और स्पष्टीकरण के लिए, आवाज, चेहरे के भाव और शरीर की भाषा का प्रयोग करें। 	<ul style="list-style-type: none"> ● बात करते समय घबराहट। ● जो कहा जा रहा है उसकी गलत व्याख्या करना, यदि आप निश्चित नहीं हैं कि क्या बताया जा रहा है, तो फिर से जांच करने का प्रयास करें। ● जल्दबाजी में समस्याओं का समाधान करने का प्रयास। ● जिन महिलाओं को परामर्श दिया जा रहा है, उन्हें बार-बार बीच में टोकना। ● संवेदनशील बातों और कड़वे और बुरे अनुभवों के बारे में गहन पूछताछ। ● काउन्सलिंग के दौरान किसी पर भी कोई नकारात्मक टिप्पणी करना।

भारत में परिवार नियोजन की आवश्यकता क्यों है?

परिवार नियोजन से बच्चों की जन्म दर में कमी आती है और इसलिए परिवार में आश्रितों की संख्या में कमी आती है। भारत के तीव्र आर्थिक विकास के लिए परिवार नियोजन बहुत ही आवश्यक है। जैसे-जैसे जनसंख्या की वृद्धि निरपेक्ष संख्या में घटेगी, प्रति व्यक्ति आय में वृद्धि होगी।



परिवार नियोजन क्या है?

परिवार नियोजन में गर्भावस्था की संख्या, अन्तराल और समय की योजना बनाना शामिल है। दूसरे शब्दों में हम यह कह सकते हैं कि गर्भनिरोधक के अन्य तरीके अपनाकर एक परिवार में बच्चों के संख्या और अन्तराल को नियंत्रित करने के लिए एक कार्यक्रम है।

स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

- ▶ समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी सदस्य उपलब्ध विभिन्न परिवार नियोजन विधियों से अवगत हों और वे अपने परिवार के सदस्यों को तदनुसार सलाह देने में सक्षम हों।
- ▶ एसएचजी सदस्यों को अपने परिवार को सूचित करना चाहिए कि सरकारी स्वास्थ्य सुविधाओं में सभी तरीके मुफ्त उपलब्ध हैं।
- ▶ आवश्यकता पड़ने पर एसएचजी सदस्यों को आशा और एएनएम के साथ सहयोग करने में सक्षम होना चाहिए।

नोट: स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का सहयोग करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो समस्याओं का सामना करते हैं या इन संदेशों को व्यक्त करने और अपने परिवारों को समझाने में उन्हें मुश्किल होती है।

सत्र का समापन: केस स्टडी के प्रश्नों और उनके उत्तरों पर फिर से चर्चा करके प्रतिभागियों को धन्यवाद देकर सत्र को समापन करें।



खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (PCI) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई - एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली-110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in



सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

