सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

परिवार नियोजन

स्वयं सहायता समूह बैठकों के लिए फ्लिप बुक

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

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रशिक्षक के लिए सामान्य निर्देश

- प्रत्येक फ्लिपबुक के लिए एक प्रशिक्षक मार्गदर्शिका उपलब्ध है, कृपया सत्र के बारे में स्वयं की समझ बढ़ाने के लिए मार्गदर्शिका को अच्छी तरह पढ़ें।
- प्रशिक्षक मार्गदर्शिका के अंत में पठन सामग्री है जो विषय पर अधिक जानकारी प्रदान करती है ताकि फैसिलिटेटर/ प्रशिक्षक सत्र के दौरान प्रतिभागियों द्वारा उठाए गए किसी भी प्रश्न, संदेह को दूर करने के लिए तैयार हो।

प्रतिभागियों का अभिवादन करके, आज के सत्र के बारे में सूचित करें और सत्र की शुरुआत करें

- हर कार्ड का एक तरफ सहायक एवं दूसरा तरफ प्रतिभागियों के लिए होता है
- प्रतिभागियों की तरफ का पृष्ठ चित्रित है तथा प्रशिक्षक का विस्तृत होता है।
- प्रशिक्षक को सबसे पहले सभी प्रतिभागियों को चित्र प्रदर्शित करना चाहिए और पूछना चाहिए कि वे क्या समझते हैं। यदि चित्र छोटे हैं और दूर से देखना मुश्किल है, तो फ्लिपबुक को समूह में सभी सदस्यों के बीच घुमा देना चाहिए जिससे सभी ठीक से देख लें।
- उसके बाद, प्रशिक्षक को चित्र से संबंधित संदेश को समझाना चाहिए।
- यदि किसी प्रतिभागी के पास कोई प्रश्न है, तो प्रशिक्षक को धैर्यपूर्वक प्रश्न को सुनने, समझने और समझाने का प्रयास करना चाहिए।
- फ्लिपबुक सामग्री की विस्तृत व्याख्या के बाद, प्रशिक्षक को प्रतिभागियों के बीच प्रश्न पूछकर उनकी समझ की जांच करनी चाहिए और प्रमुख संदेशों को फिर से दोहरा देना चाहिए।

छोटा परिवार सुखी परिवार

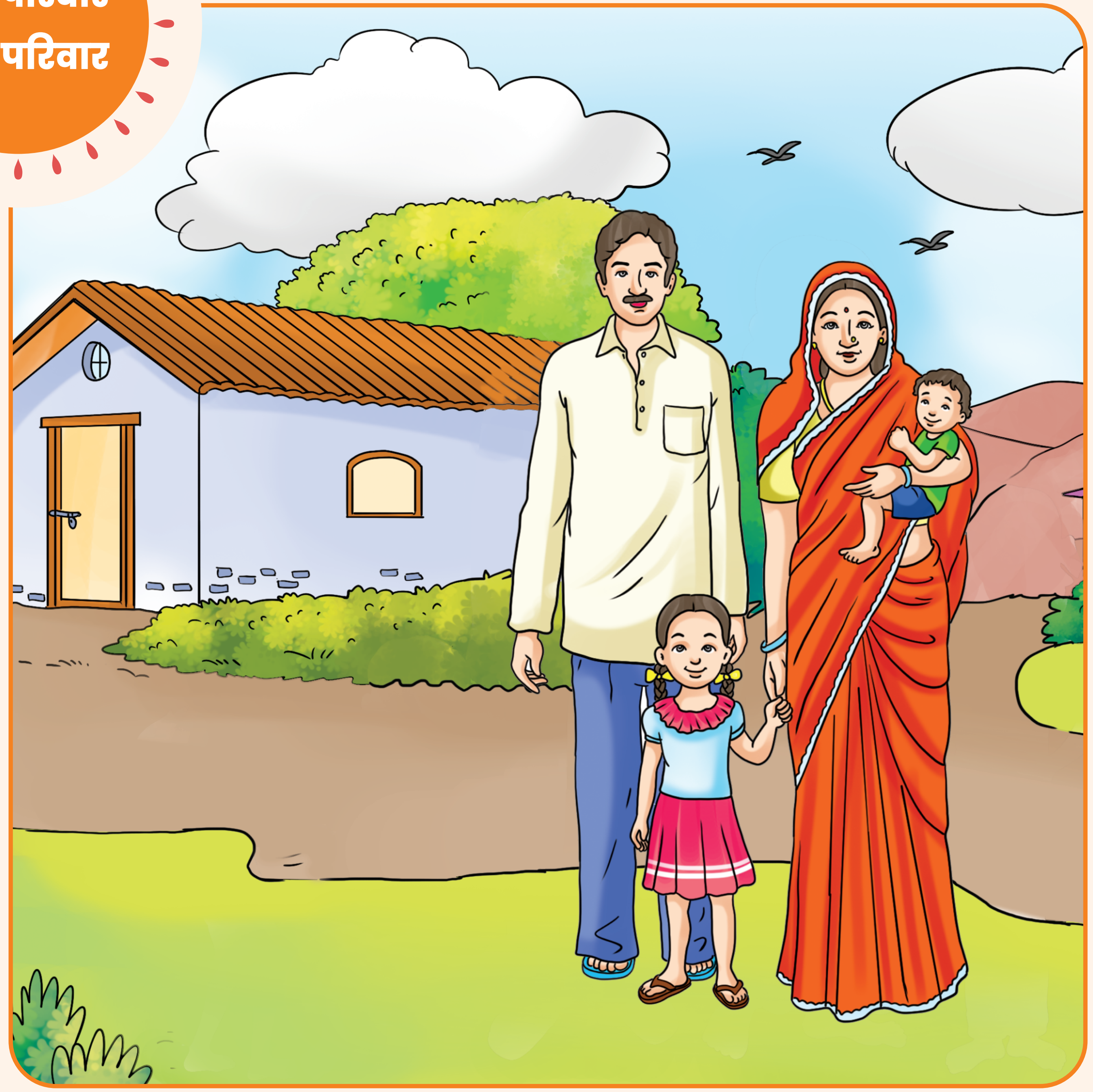
चर्चा शुरू करें, समूह के सदस्यों से पूछें और उन्हें उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें

- इस तस्वीर में दो परिवारों को दिखाया गया है। उन दोनों के बीच आपको क्या अंतर दिख रहा है?
- आप में से कितने लोग इस बात से सहमत हैं कि छोटा परिवार सुखी परिवार होता है और क्यों?
- 'परिवार नियोजन' से आप क्या समझते हैं?

नोट: यह बहुत महत्वपूर्ण है कि सत्र के दौरान प्रतिभागी किसी भी तरह की नकारात्मक भावना न आने दें और पारंपरिक प्रथाओं को भी ध्यान में रखें। हालांकि, इससे जुड़े मिथकों को प्रोत्साहित नहीं किया जाना चाहिए। यह भी महत्वपूर्ण है कि परिवार नियोजन की आवश्यकता और महत्व, इसके तरीके और अन्य महत्वपूर्ण विचारों को अच्छी तरह से समझा जाना चाहिए और व्यवहार में लाना चाहिए।

इन दोनों परिवारों में आपको क्या अंतर दिखता है?

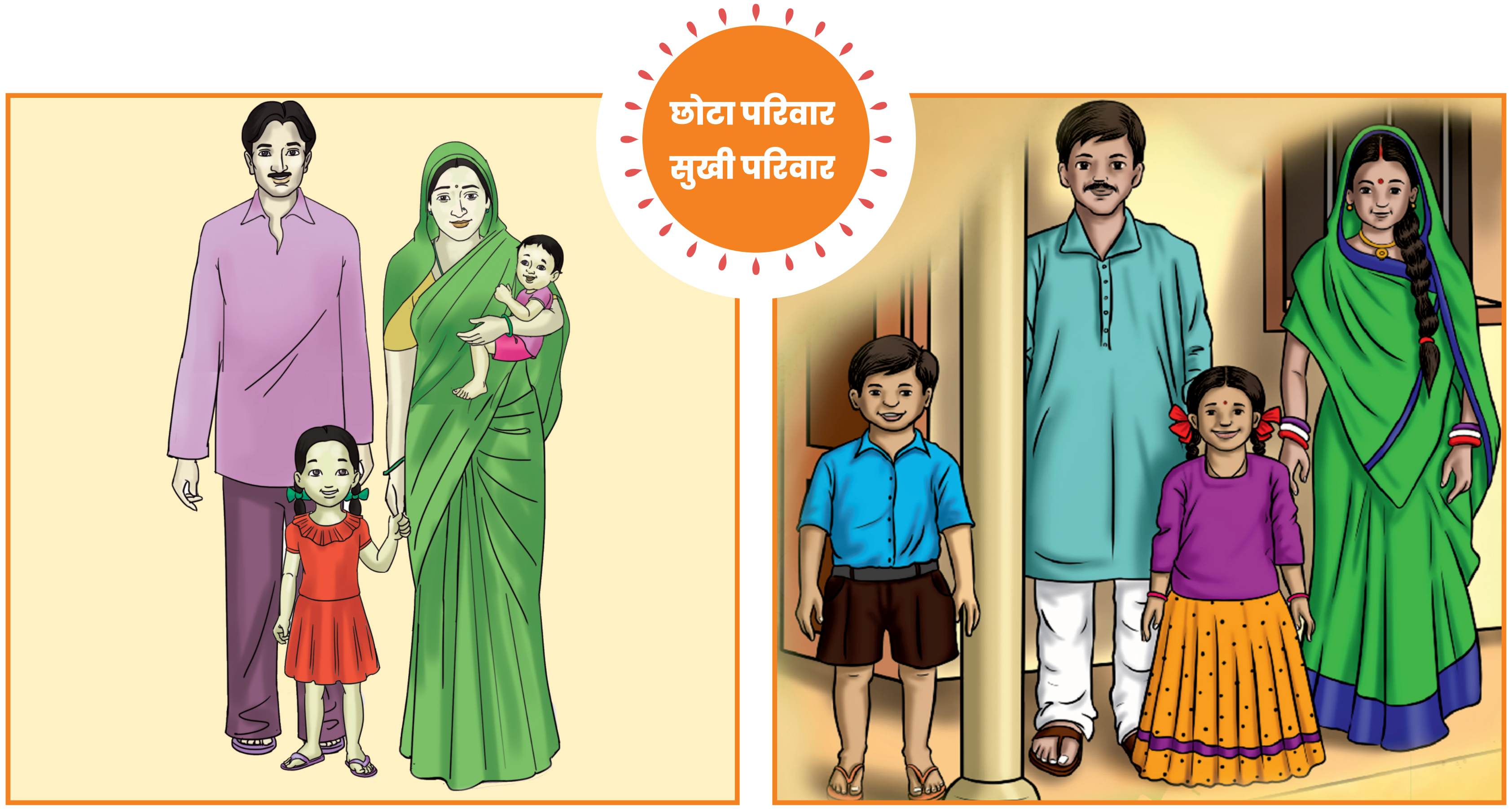
छोटा परिवार
सुखी परिवार



परिवार नियोजन क्या है?

- बच्चों की संख्या को नियंत्रित करने और उनके जन्म के बीच अंतर रखने के लिए अपनाए गए उपायों को परिवार नियोजन के रूप में जाना जाता है।
- पहले बच्चे की तैयारी शादी के कम से कम दो साल बाद करनी चाहिए।
- दो बच्चों के जन्म के बीच कम से कम तीन साल का अंतर होना चाहिए। ये ज़रूरी है क्योंकि माँ को पहले बच्चे के बाद अपने शरीर को स्वस्थ बनाने का समय मिलता है और सही अंतराल में बच्चे होने से उनके कुपोषित होने का खतरा भी कम हो जाता है।
- छोटा परिवार सुखी परिवार होता है।

आपको अपने अगले बच्चे के जन्म के लिए निर्णय लेने का अधिकार है।



परिवार नियोजन क्या है?

छोटा परिवार
सुखी परिवार

आपको अपने अगले बच्चे के जन्म के लिए निर्णय लेने का अधिकार है

परिवार नियोजन क्यों महत्वपूर्ण है?

बार बार गर्भवती होने के हानिकारक प्रभाव

- बार-बार गर्भधारण करने से मां और उसका बच्चा कुपोषण का शिकार हो जाते हैं।
- माँ के गर्भ में आने वाला 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।
- घर में विभिन्न सुविधाओं (भोजन, वस्त्र, शिक्षा और धन आदि) की कमी।
- परिवार में चिंता, कलह, झगड़े और बच्चों की शिक्षा के लिए पैसे की कमी।

परिवार नियोजन के लाभ

- माँ के शरीर को फिर से स्वस्थ होने का समय मिलता है।
- बच्चे को लंबे समय तक स्तनपान करने का समय मिलता है।
- बच्चे का उचित विकास।
- कम सदस्य होने पर परिवार को प्राप्त सुविधाओं का बेहतर उपयोग किया जा सकता है।

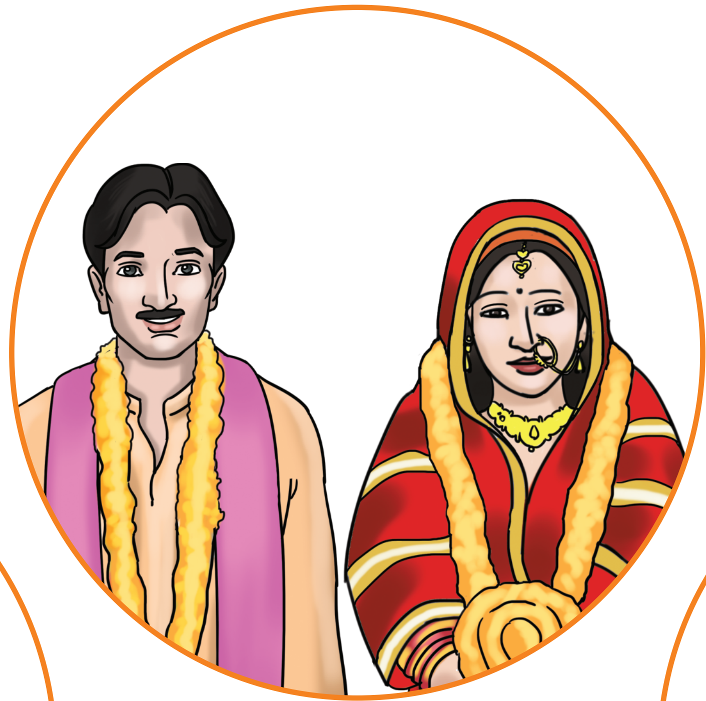
Play Video by scanning this QR Code

परिवार नियोजन क्यों महत्वपूर्ण है?

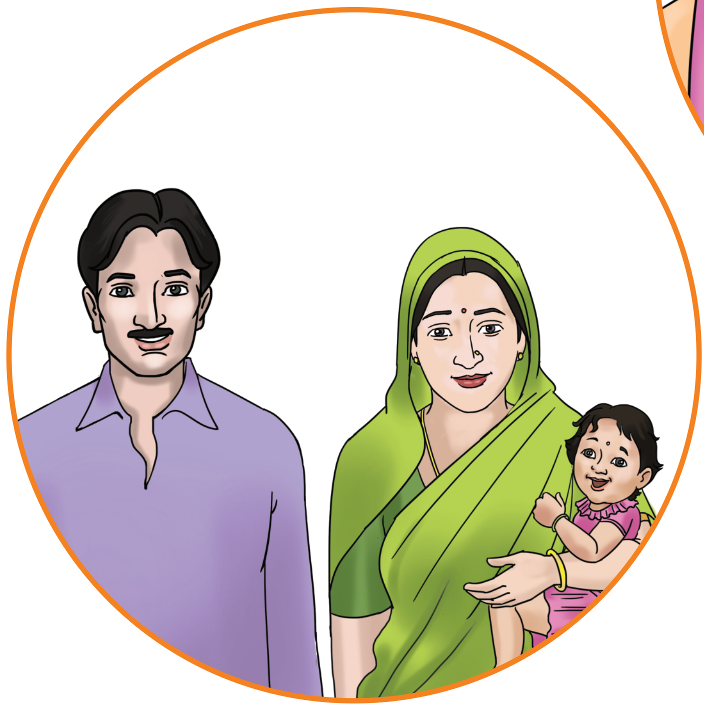
माँ और बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य के लिए तथा परिवार के लिए पर्याप्त संसाधन सुनिश्चित करने के लिए भी

किसे परिवार नियोजन को ध्यान में रखना चाहिए?

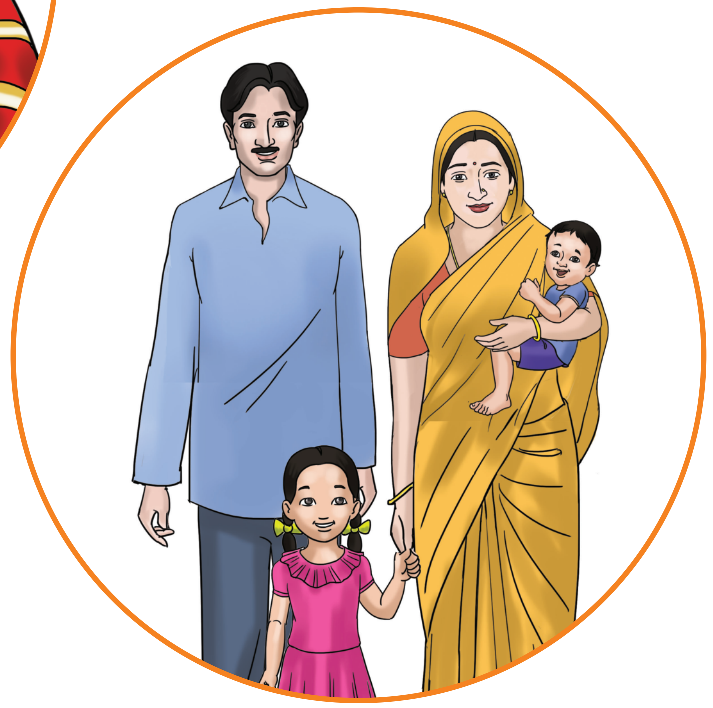
परिवार नियोजन निम्नलिखित के लिए महत्वपूर्ण है:



नव-विवाहित जोड़ा

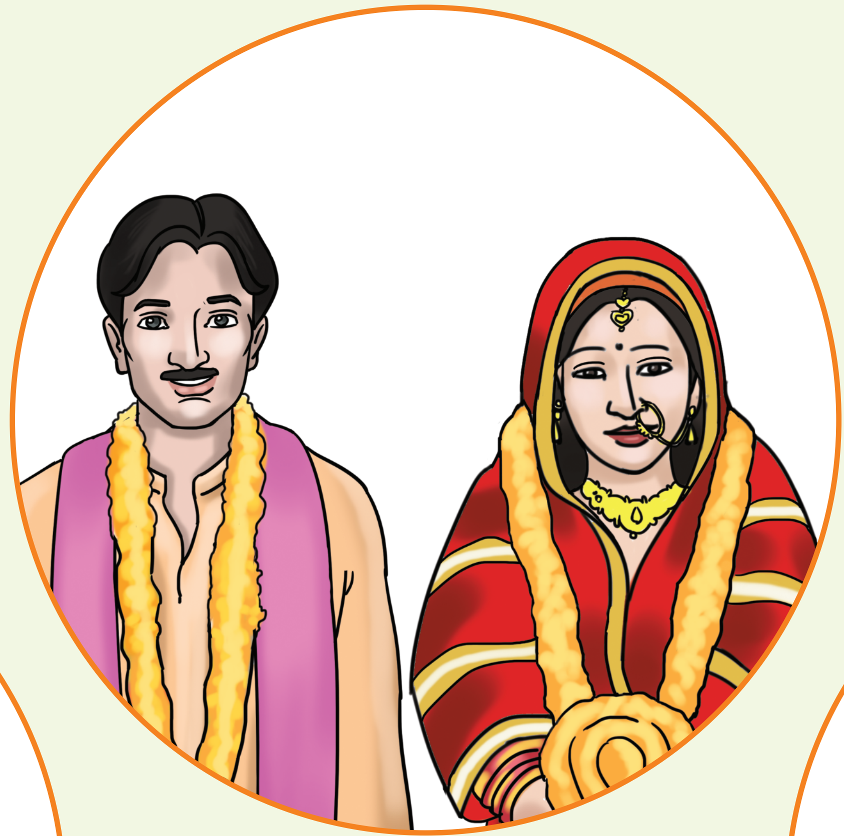


वे दंपति, जो बच्चों के
जन्म के बीच अंतर रखना चाहते हैं

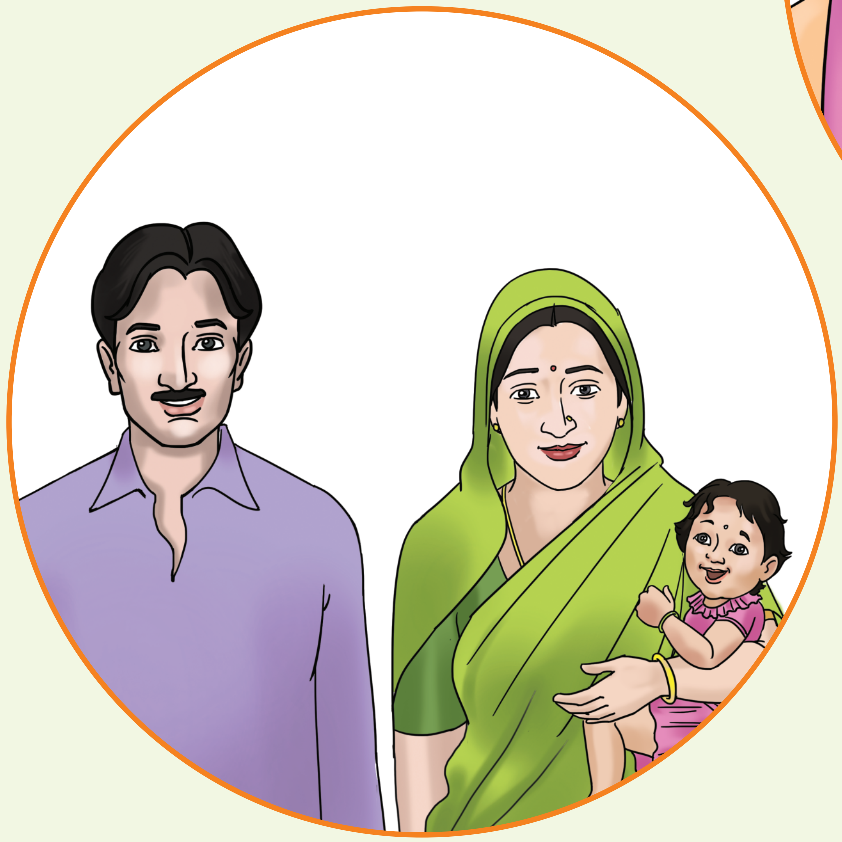


ऐसे दंपति, जिनका परिवार सम्पूर्ण हो गया है
तथा जो और बच्चे नहीं चाहते

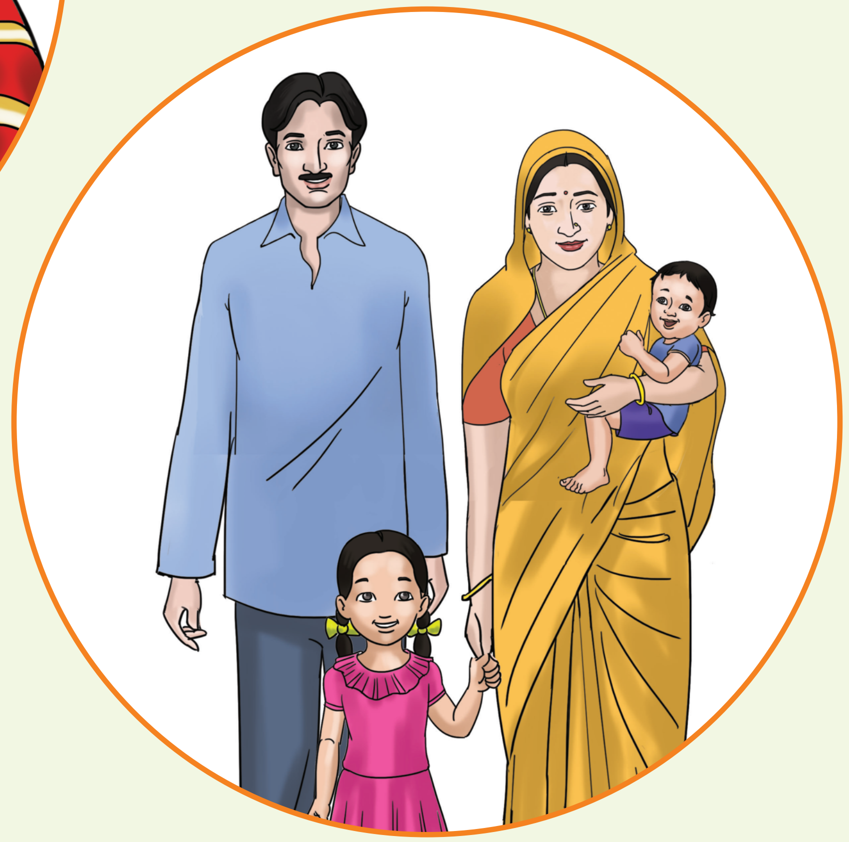
किसे परिवार नियोजन को ध्यान में रखना चाहिए?



नव-विवाहित जोड़ा



वे दंपति, जो बच्चों के
जन्म के बीच अंतर रखना चाहते हैं



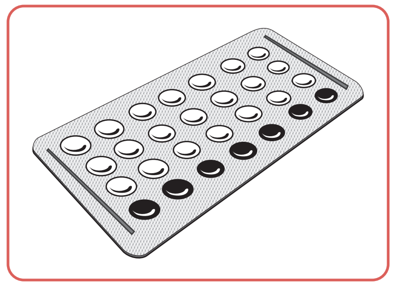
ऐसे दंपति, जिनका परिवार सम्पूर्ण हो गया है
तथा जो और बच्चे नहीं चाहते

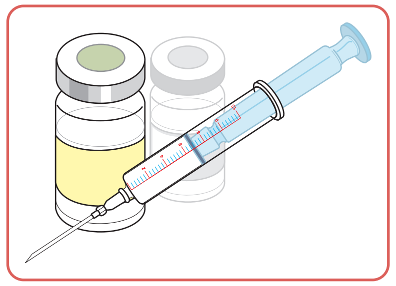
परिवार नियोजन के सही उपाय

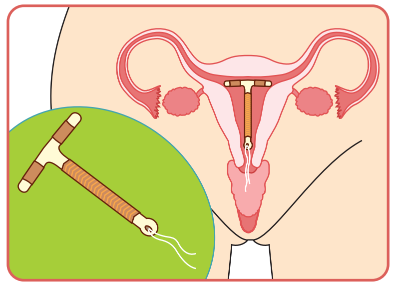
समूह के सदस्यों से पूछें

आप परिवार नियोजन के किन उपायों के बारे में जानते हैं?

अस्थायी तरीके (कम समय के लिए)

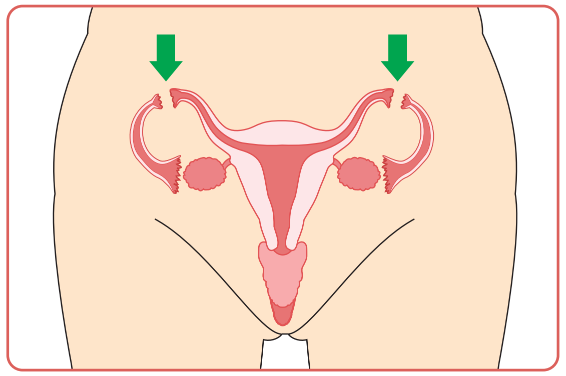


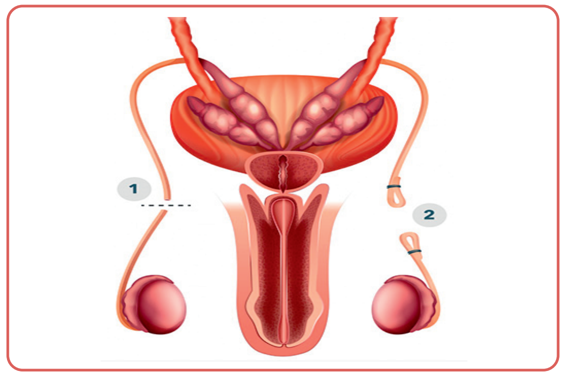




जब भी कोई दंपति बच्चे को जन्म देना चाहे या अपना परिवार बढ़ाना चाहे, वे परिवार नियोजन के तरीकों का उपयोग करना बंद कर सकते हैं।

स्थायी तरीके (लंबे समय के लिए)





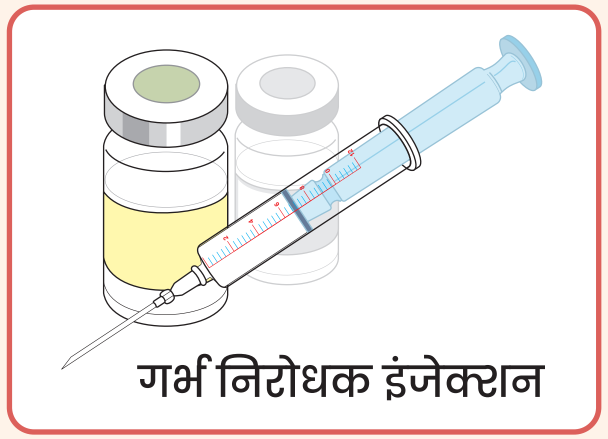
वे दंपति, जिनका परिवार पूरा हो चुका है, इन तरीकों का उपयोग कर सकते हैं।

परिवार नियोजन के सभी तरीके (अस्थायी और स्थायी) सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों/अस्पतालों में मुफ्त में उपलब्ध हैं।

परिवार नियोजन के सही उपाय

अस्थायी तरीके (कम समय के लिए)

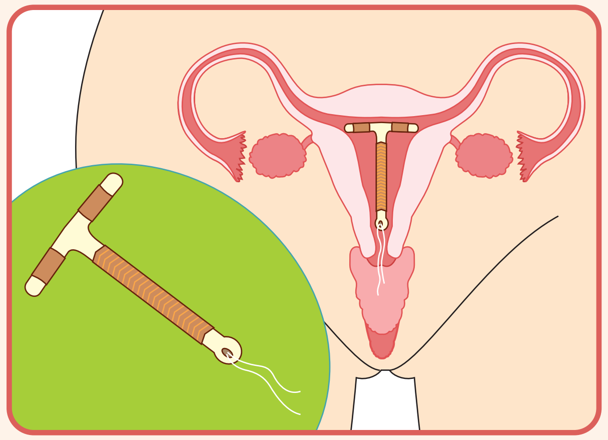
गर्भ निरोधक गोलियां



गर्भ निरोधक इंजेक्शन

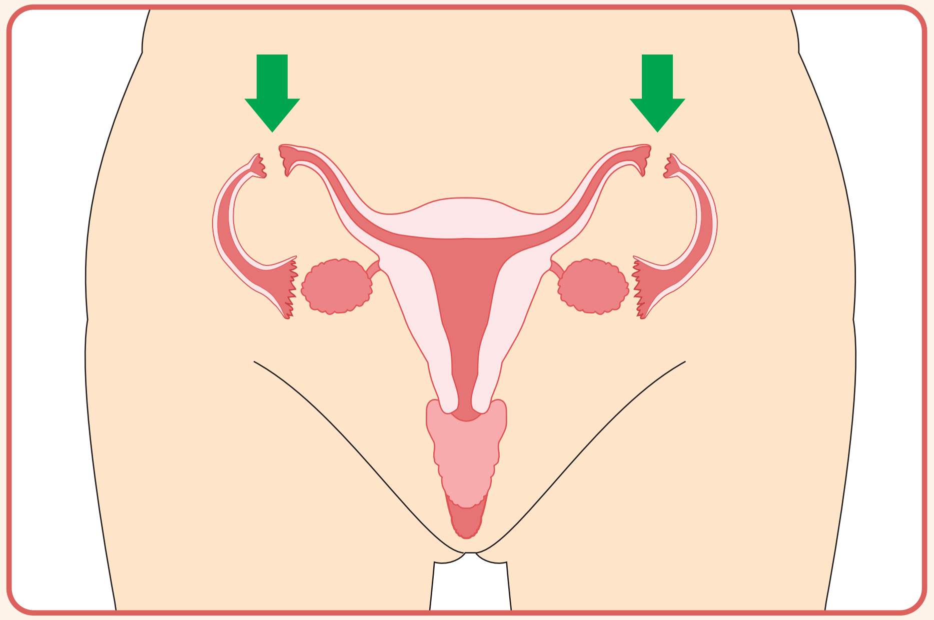
महिला कंडोम

पुरुष कंडोम

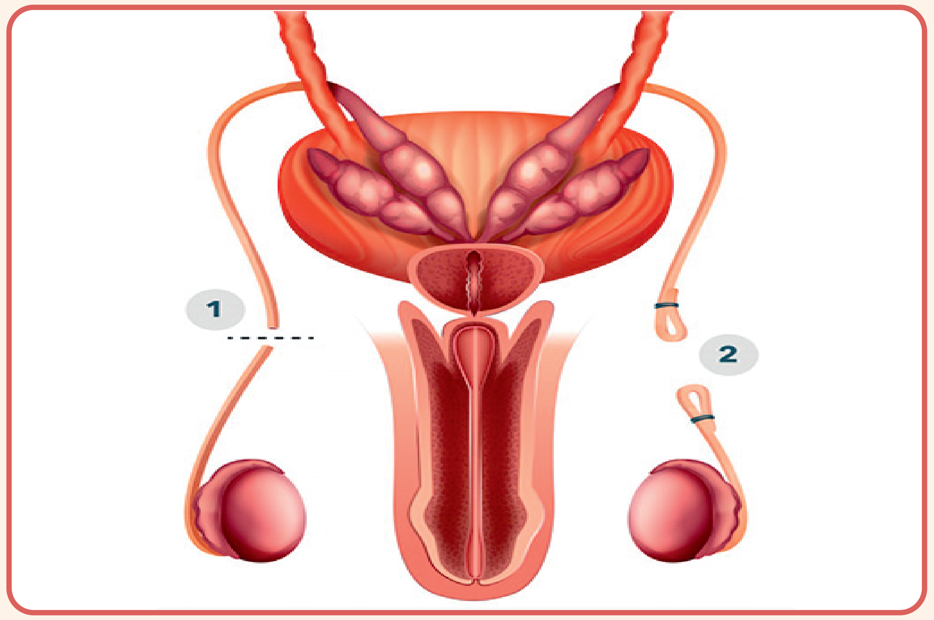


अंतरगर्भाशयी उपकरण – कॉपर टी

Permanent Methods (for long term)



महिला नसबंदी



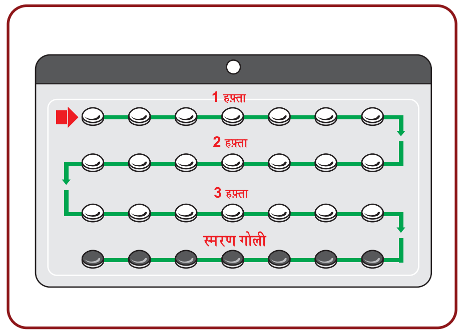
पुरुष नसबंदी

कुछ ध्यान रखने लायक बातें जो परिवार नियोजन में मदद करेंगे

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां (उलझन या असमंजस की स्थिति में)

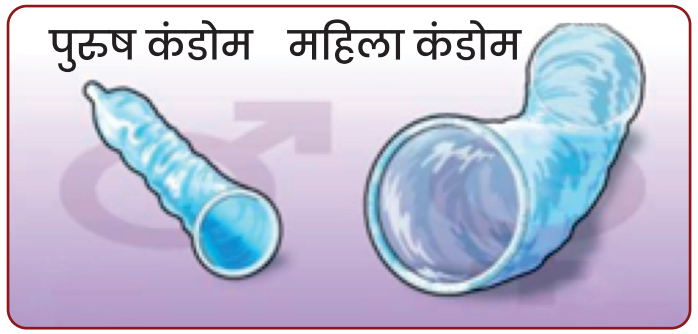
असुरक्षित संभोग के बाद 3 दिन (72 घंटे) के अंदर लेने से अनचाहे गर्भ से बचा जा सकता है।

गर्भनिरोधक गोलियां



प्रतिदिन एक गोली लें। यदि कभी आप गोली लेना भूल जाएँ तो अगले दिन दो गोलियां ले लें।

कंडोम



सावधानी से प्रयोग करें। कंडोम को केवल एक बार प्रयोग करें। इसे दोबारा प्रयोग न करें। यदि कंडोम फट जाए तो गर्भनिरोधक गोली लें।

यदि परिवार नियोजन के साधनों के प्रयोग के बावजूद भी आप गर्भवती हो जाएँ तो नजदीकी स्वास्थ्य सुविधा केंद्र से संपर्क करें।

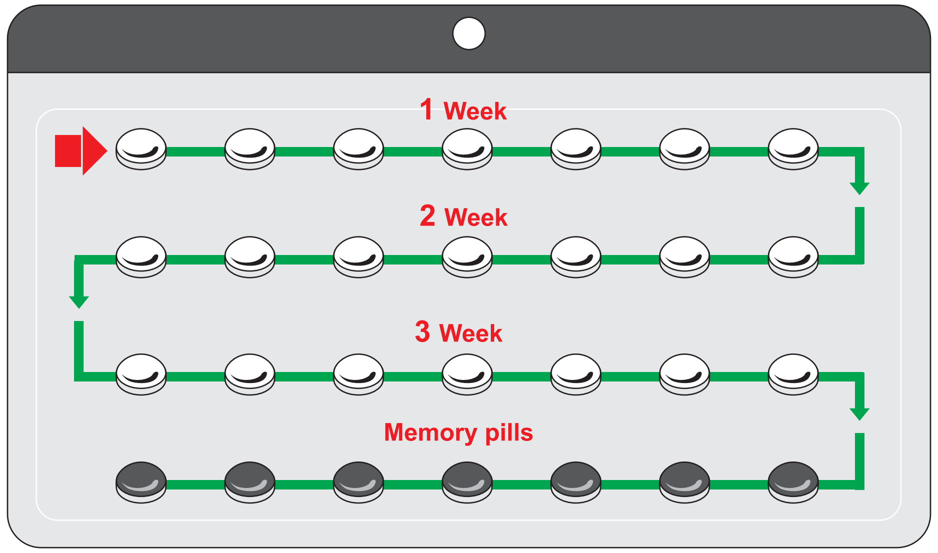
कुछ ध्यान रखने लायक बातें जो परिवार नियोजन में मदद करेंगे

आपातकालीन गोलियां

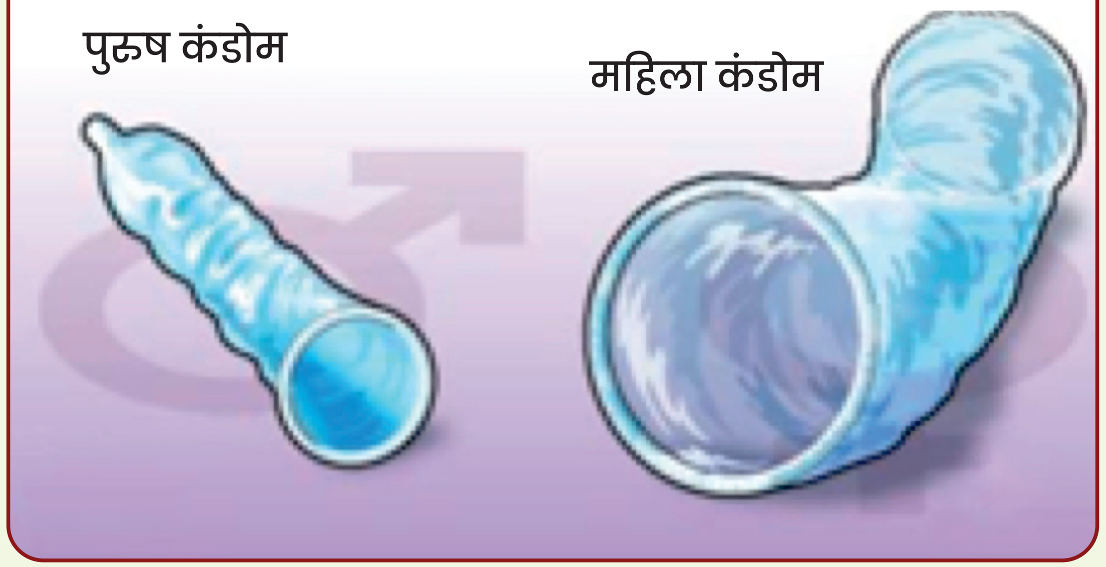
3

दिन के भीतर

गर्भनिरोधक गोलियां



कंडोम



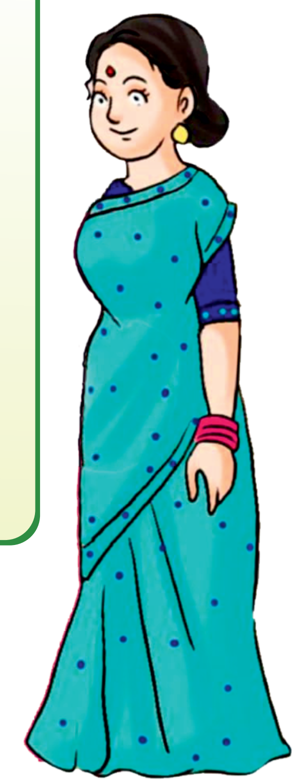
स्वयं सहायता समूहों का संदेश और उनकी भूमिका

मुख्य संदेश

- बच्चों की संख्या को नियंत्रित करने और बच्चों के जन्म के बीच अंतर बनाए रखने के लिए अपनाए गए उपायों को परिवार नियोजन के रूप में जाना जाता है।
- जिन लड़कियों की शादी जल्दी हो जाती है, नवविवाहित जोड़े, वे जो अपने बच्चों के बीच अंतर रखना चाहते हैं और जो और बच्चे नहीं चाहते हैं उन्हें परिवार नियोजन उपायों को अपनाना चाहिए।
- परिवार नियोजन के लिए विभिन्न तरीके उपलब्ध हैं और जोड़े अपनी आवश्यकता के अनुसार उनमें से चुन सकते हैं।

स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

- समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी सदस्य परिवार नियोजन विभिन्न उपलब्ध विधियों का पता हो और उनके अनुसार वे अपने परिवार के सदस्यों को सलाह देने में सक्षम हों।
- एसएचजी सदस्यों को अपने परिवार को जानकारी देनी चाहिए कि सरकारी स्वास्थ्य सुविधाओं में सभी साधन मुफ्त उपलब्ध हैं।
- आवश्यकता पड़ने पर एसएचजी सदस्यों को आशा और एएनएम के साथ सहयोग करना चाहिए।



स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का समर्थन करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो इन संदेशों को व्यक्त करने और अपने परिवारों को समझाने में समस्याओं का सामना करते हैं या यह उनके लिए कठिन होता है।

आइए सुनिश्चित करें कि हम हमारे दैनिक व्यवहार में इस सत्र के प्रमुख संदेशों को अपनाएं।

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 वूमेन 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

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

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA