

List of Appendices

Appendices	Items and its details (In English and Hindi)		Page No.
1.	Letters - In English - In Hindi	1.1. Letter for Validation of Research Tool (English and Hindi) 1.2. Letter for Validation of Content (English and Hindi) 1.3. Letter for Validation of IEC Materials (English and Hindi) 1.4. Letter for Sarpanch (English and Hindi) 1.5. Letter for Respondents for Data Collection (English and Hindi)	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8 9 – 10
2.	Research Tool (Interview Schedule)	2.1. Interview Schedule (English and Hindi)	11 – 59
3.	Maps	3.1. Map of Pratapgarh District 3.2. Map of Kerwas Village	60 - 61
4.	List of Experts and Participants	4.1. List of Experts for Validation of Research Tool 4.2. List of Experts for Validation of Content 4.3. List of Experts for Validation of IEC Materials 4.4. List of Participants	62 63 64 65 – 66
5.	Blue Print of IEC Package	5.1. List of Reproductive Health Aspects and Related materials Developed and Borrowed from other Institutions	67
6.	IEC Package	Content, Methods and Materials of Reproductive Health Aspects 6.1. Stages of Reproductive Health 6.2. Maternal Care 6.3. STDs and RTIs 6.4. Family Planning	68 – 83 84 – 106 107 – 124 125 - 134
7.	Glimpses of Activities	Activities Carried Out by the Respondents	XXX

8.	Programme Schedule	7.1. Day wise Schedule 7.2. Complete Programme Schedule	135 – 139
9.	Media Coverage of Research Work		140
10.	Photographic Profile	8.1. Plates of Data Collection	141 – 157

Appendix 1.1 Letter for Validation of Research Tool (Interview Schedule)

To,

Subject: Request for Validation of Research Tool

Respected Sir/ Madam

I, Ms. Jagrati Vednerkar, am doing Ph D in the Department of Extension and Communication, Faculty of Family and Community Sciences, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara. For partial fulfillment of my Ph D degree, I have under taken a thesis on **“Effectiveness of Developed Reproductive Health for tribal women of “Kerwas” Village of Pratapgarh District (Rajasthan, India) and identification of their Reproductive Health Practices”**.

You have been selected as expert for the validation of the Interview Schedule. Here with I am attaching a copy of the same, kindly evaluate this tool for its:

- Content relevancy
- Response system
- Clarity of language
- Appropriate of direction given
- Questions in line with the objectives

I expect that you will do the needful and please try to send back Interview Schedule at earliest. Kindly please also give your valuable suggestions/advice for necessary changes and improvement.

Thanking You

Yours Sincerely

Dr. Rameshwari Pandya

Ms. Jagrati Vadnerkar

Guide

Investigator

परिशिष्ठ 1.1 अनुसंधान उपकरण के सत्यापन के लिए पत्र

प्रति

विषय: अनुसंधान के उपकरण के सत्यापन के लिए अनुरोध

आदरणीय महोदय / महोदया जी

मैं सु श्री जाग्रति वडनेरकर, प्रचार एवं संचार विभाग, पारिवारिक एवं सामुदायिक विज्ञान, महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय बड़ोदा, वड़ोदरा, मैं वाचस्पति शोधकर्ता की उपाधि के लिए शोध कर रही हूँ। मेरे अध्ययन का विषय है “प्रतापगढ़ जिले (राजस्थान, भारत) के “केरवास” गाँव की आदिवासी महिलाओं के लिए प्रजनन स्वास्थ्य पर विकसित पैकेज की प्रभावशीलता एवं उनके प्रजनन स्वास्थ्य प्रथाओं की पहचान”।

आपको अनुसंधान उपकरण के सत्यापन के लिए विशेषज्ञ के रूप में चयनित किया गया है। यहाँ मैं उसी की एक प्रति संलग्न कर रही हूँ, कृपया इसका मूल्यांकन निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर करें:

- सामग्री की प्रासंगिकता
- प्रतिक्रिया प्रणाली
- भाषा की स्पष्टता
- उद्देश्यों के साथ लाइन में प्रश्न

सधन्यवाद

आपकी सादर आभारी

डॉ. रामेश्वरी पंड्या
सलाहकार

सु. श्री. जाग्रति वडनेरकर
वाचस्पति शोधकर्ता

Appendix 1.2 Letter for Validation of Content

To,

Subject: Request for Validation of Content

Respected Sir/ Madam

I, Ms. Jagrati Vednerkar, am doing Ph D in the Department of Extension and Communication, Faculty of Family and Community Sciences, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara. For partial fulfilment of my Ph D degree, I have under taken a dissertation on **“Effectiveness of Developed Reproductive Health Package for tribal women of “Kerwas” Village of Pratapgarh District (Rajasthan, India) and identification of their Reproductive Health Practices”**.

You have been selected as expert for the validation of the Content. Here with I am attaching a copy of the same, kindly evaluate this tool for its:

- Appropriateness of content
- Suitability to the target group
- Conceptual clarity and
- Clarity of language

I expect that you will do the needful and please try to send back the content earliest. Kindly please also give your valuable suggestions/advice for necessary changes and improvement.

Thanking You

Yours Sincerely

Dr. Rameshwari Pandya

Ms. Jagrati Vadnerkar

Guide

Investigator

परिशिष्ट 1. 2 विषय सामग्री के सत्यापन के लिए पत्र

प्रति

विषय: विषय सामग्री के सत्यापन के लिए अनुरोध

आदरणीय महोदय / महोदया जी,

मैं सु. श्री जाग्रति वडनेरकर, प्रचार एवं संचार विभाग, पारिवारिक एवं सामुदायिक विज्ञान, महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय बड़ोदा, वड़ोदरा, मैं वाचस्पति शोधकर्ता की उपाधि के लिए शोध कर रही हूँ। मेरे अध्ययन का विषय है “प्रतापगढ़ जिले (राजस्थान, भारत) के “केरवास” गाँव की आदिवासी महिलाओं के लिए प्रजनन स्वास्थ्य पर विकसित पैकेज की प्रभावशीलता एवं उनके प्रजनन स्वास्थ्य प्रथाओं की पहचान”।

आपको अनुसंधान की विषय सामग्री के सत्यापन के लिए विशेषज्ञ के रूप में चयनित किया गया है। यहाँ मैं उसी की एक प्रति संलग्न कर रही हूँ, कृपया इसका मूल्यांकन निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर करें:

- सामग्री की उपयुक्तता
- समूह को लक्षित करने के लिए उपयुक्तता
- वैचारिक स्पष्टता
- भाषा की स्पष्टता

सधन्यवाद

आपकी सादर आभारी

डॉ. रामेश्वरी पंड्या
सलाहकार

सु. श्री. जाग्रति वडनेरकर
वाचस्पति शोधकर्ता

Appendix 1.3 Letter for Validation of IEC Materials

To,

Subject: Request for Validation of IEC Material

Respected Sir/ Madam

I, Ms. Jagrati Vednerkar, doing Ph D in the Department of Extension and Communication, Faculty of Family and Community Sciences, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara. For partial fulfillment of my Ph D degree, I have under taken a dissertation on **“Effectiveness of Developed Reproductive Health Package for tribal women of “Kerwas” Village of Pratapgarh District (Rajasthan, India) and identification of their Reproductive Health Practices”**.

You have been selected as expert for the validation of the research tool. Here with I am attaching a copy of the same, kindly evaluate this tool for its:

- Appropriateness with the topic
- Suitability to the target group
- Conceptual Clarity
- According to the Group or individual
- Material quality and quantity

I expect that you will do the needful and please try to send back the IEC Material at the earliest. Kindly please also give your valuable suggestions/advice for necessary changes and improvement.

Thanking You

Yours Sincerely

Dr. Rameshwari Pandya

Ms. Jagrati Vadnerkar

Guide

Investigator

परिशिष्ठ 1.3 निर्देश, शिक्षा एवं संचार सामग्री के सत्यापन के लिए पत्र

प्रति

विषय: निर्देश, शिक्षा एवं संचार के सत्यापन के लिए अनुरोध

आदरणीय महोदय / महोदया जी

मैं सु श्री जाग्रति वडनेरकर, प्रचार एवं संचार विभाग, पारिवारिक एवं सामुदायिक विज्ञान, महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय बड़ोदा, वड़ोदरा, मैं वाचस्पति शोधकर्ता की उपाधि के लिए शोध कर रही हूँ। मेरे अध्ययन का विषय है “प्रतापगढ़ जिले (राजस्थान, भारत) के “केरवास” गाँव की आदिवासी महिलाओं के लिए प्रजनन स्वास्थ्य पर विकसित पैकेज की प्रभावशीलता एवं उनके प्रजनन स्वास्थ्य प्रथाओं की पहचान”।

आपको अनुसंधान उपकरण के सत्यापन के लिए विशेषज्ञ के रूप में चयनित किया गया है। यहाँ मैं उसी की एक प्रति संलग्न कर रही हूँ, कृपया इसका मूल्यांकन निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर करें:

- विषय के सन्दर्भ में उपयुक्तता
- समूह को लक्षित करने के लिए उपयुक्त
- वैचारिक स्पष्टता
- समूह या व्यक्ति (अकेले) के अनुसार
- सामग्री की गुणवत्ता एवं परिमाण के अनुसार

सधन्यवाद

आपकी सादर आभारी

डॉ. रामेश्वरी पंड्या
सलाहकार

सु. श्री. जाग्रति वडनेरकर
वाचस्पति शोधकर्ता

Appendix 1.4 Permission Letter for Sarpanch for Data Collection

To,

The Sarpanch,
Village Kerwas
Block Pratapgarh
Rajasthan India

Sub: Request for granting permission to collect data for research

Respected sir / Madam,

I, Jagrati Vednerkar, am doing Ph D in the Department of Extension and Communication, Faculty of Family and Community Sciences, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara. As a fulfillment of my Ph D study, have undertaken a research entitled as **“Effectiveness of Developed Reproductive Health Package for tribal women of “Kerwas” Village of Pratapgarh District (Rajasthan, India) and identification of their Reproductive Health Practices”**.

Enclosed herewith is Interview Schedule of my research.

I request you to grant permission to collect the data for my research work from this village. I assure you that the information provided by the respondents will be strictly kept confidential and will be utilized for research purpose only.

Thanking You,

Yours Sincerely

Dr. Rameshwari Pandya

Ms. Jagrati Vadnerkar

Guide

Investigator

परिशिष्ठ 1. 4 डेटा संग्रह के लिए सरपंच के लिए अनुमति पत्र

प्रति

श्री सरपंच

गाँव केरवास, जिला प्रतापगढ़

राजस्थान, भारत

विषय: डेटा संग्रह के लिए अनुमति

आदरणीय महोदय / महोदया जी

मैं सु. श्री जाग्रति वडनेरकर, प्रचार एवं संचार विभाग, पारिवारिक एवं सामुदायिक विज्ञान, महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय बड़ोदा, वड़ोदरा, मैं वाचस्पति शोधकर्ता की उपाधि के लिए शोध कर रही हूँ। मेरे अध्ययन का विषय है “प्रतापगढ़ जिले (राजस्थान, भारत) के “केरवास” गाँव की आदिवासी महिलाओं के लिए प्रजनन स्वास्थ्य पर विकसित पैकेज की प्रभावशीलता एवं उनके प्रजनन स्वास्थ्य प्रथाओं की पहचान”।

इसके साथ संलग्न अपने शोध के साक्षात्कार का कार्यक्रम है। मैं आपको इस गांव से अपने शोध कार्य के लिए डेटा इकट्ठा करने के लिए अनुमति देने का अनुरोध करती हूँ। मैं आपको विश्वास दिलाती हूँ कि उत्तरदाताओं द्वारा उपलब्ध कराई गई जानकारी को कड़ाई से गोपनीय रखा जाएगा और अनुसंधान के उद्देश्य के लिए ही इस्तेमाल किया जाएगा।

सधन्यवाद

आपकी सादर आभारी

डॉ. रामेश्वरी पंड्या

सलाहकार

सु. श्री. जाग्रति वडनेरकर

वाचस्पति शोधकर्ता

Appendix 1.5 Permission Letter for Respondents for Data Collection

To

Subject: Request for granting permission for collecting Research data

I, Ms. Jagrati Vednerkar , am a Ph. D (Research Scholar) of the Department of Extension and Communication, Faculty of Family and Community Sciences, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara, as a fulfillment of my Ph D study, have undertaken a research entitled as **“Effectiveness of Developed Reproductive Health Package for tribal women of “ Kerwas” Village of Pratapgarh District of Rajasthan, India and identification of their Reproductive Health Practices”**.

You are selected as one of the respondents for my investigation. Therefore, I require certain background information and Reproductive Health information through the Interview Schedule developed.

I will highly oblige if you spare your precious time to give the required information. The information provided by you will be strictly kept confidential and will be utilized for research purpose only. The Success of my research depends on your kind co-operation and responses.

Thanking You

Yours Sincerely

Dr. Rameshwari Pandya

Ms. Jagrati Vadnerkar

Guide

Investigator

परिशिष्ठ 1.5 जानकारी संग्रहण के लिए उत्तरदाताओं की अनुमति का पत्र

प्रति

विषय: अनुसन्धान निहित जानकारी संग्रहण के लिए अनुमति देने के लिए अनुरोध

मैं सु. श्री जाग्रति वडनेरकर, प्रचार एवं संचार विभाग, पारिवारिक एवं सामुदायिक विज्ञान, महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय बड़ोदा, वड़ोदरा, में वाचस्पति शोधकर्ता की उपाधि के लिए शोध कर रही हूँ। मेरे अध्ययन का विषय है “प्रतापगढ़ जिले (राजस्थान, भारत) के “केरवास” गाँव की आदिवासी महिलाओं के लिए प्रजनन स्वास्थ्य पर विकसित पैकेज की प्रभावशीलता एवं उनके प्रजनन स्वास्थ्य प्रथाओं की पहचान”।

आपको अनुसंधान के तहत जांच करने के लिए उत्तरदाताओं में से एक के रूप में चयनित किया गया है। इसलिए मुझे विकसित साक्षात्कार पत्रक की अनुसूची के अनुसार कुछ पृष्ठभूमिय जानकारी और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जानकारी लेने की आवश्यकता है। अपना कीमती समय मुझे देने के लिए मैं आपकी सदैव आभारी रहूँगी। आपसे ली गयी गई जानकारी को कड़ाई से गोपनीय रखा जाएगा और अनुसंधान के उद्देश्य के लिए ही इस्तेमाल किया जाएगा। मेरे शोध की सफलता आपके सहयोग और प्रतिक्रियाओं पर निर्भर करती है।

सधन्यवाद

आपकी सादर आभारी

डॉ. रामेश्वरी पंड्या
सलाहकार

सु. श्री. जाग्रति वडनेरकर
वाचस्पति शोधकर्ता

Appendix 2.1 Interview Schedule in English

Instructions and directions to the respondents

The interview Schedule of the present study is developed to assess the health care practices of women and knowledge on various Reproductive Health Aspects. This interview schedule has 4 sections. First section includes your personal, socio-economic and basic reproductive health related information. Section two has question related to your reproductive health care practices. Section three includes questions on various Reproductive Health Aspects and last section i.e. fourth, included 3-5 continuum scale to see and check your reactions towards various media developed under Reproductive Health Package. Please answer appropriately, I promise you that the information provided by you will be kept confidential.

SECTION 1 – BACKGROUND INFORMATION

Part A. Demographic Information

1. Name of the respondents:

2. Age (in years):

(a) 15 – 30

(b) 31 – 45

(c) 46 – 60

(d) Above 60

3. Educational status:

(a) Illiterate

(b) Upto 5th standard

(c) 6th – 8th standard

(d) 9th – 10th standard

(e) Upto 12th standard

(f) Graduate and above

4. Marital status:

(a) Unmarried

(b) Married

(c) Divorced

(d) Widow

(e) Separated

(f) Kinship

5. Caste :

(a) Bhil

(b) Mina

(c) Garasia

(d) Gadia Lohar

(e) Any other, specify

6. Occupation of the respondent:

<ul style="list-style-type: none">••

7. Income of the respondent (In Rs.):

• Daily wages :

• Monthly:

• Annual:

Part B. Socio-Economic Information

8. Type of family:

(a) Nuclear

(b) Joint

9. Total number of family members:

(a) 2 – 4

(b) 5 – 8

(c) More than 8

10. Monthly family income(in Rs.), (Other than respondent)

11. Housing

S. No.	Type of house	Own	Rental	Living in friends/ relatives house
1.	Kachcha			
2.	Pakka			
3.	Mixed			

12. Landholding:

(a) Landless

(b) Up to 4.5 bighas (Marginal)

(c) 5 - 9.5 bighas (small)

(d) 10 – 13 bighas (medium)

(e) Above 13 bighas (large)

13. Media availability:

(a) No accessibility

(b) News paper/ magazines

(c) Radio/ transistor

(d) Television

(e) Any other , specify

Part C. Reproductive Health Information

S. No.	Statements	Responses
1. Marriage and Pregnancy related information		
1.	Age at the time of menarche	
2.	Age at the time of marriage	
3.	Duration of marriage	
4.	Total number of conceptions	
5.	Age at the time of first pregnancy	
6.	Total number of deliveries	
7.	Total number of still / premature births	
8.	Total number of infants died	
9.	Reasons of their death	<ul style="list-style-type: none"> • •
2. Abortion related information		
10.	Total number of abortions	
11.	Reason(s) for induced abortions	<ul style="list-style-type: none"> • •
12.	Total number of miscarriages	
	Reason(s) of miscarriages	<ul style="list-style-type: none"> • •
13.	If any family planning method used/using	<ul style="list-style-type: none"> • •
3. Other reproductive health related information		
14.	Are you suffering from any reproductive health disease/ailment(s) If yes than name it	<ul style="list-style-type: none"> • Yes • No •
15.	Age at the time of menopause, if get	

SECTION 2 REPRODUCTIVE HEALTH PRACTICES

Part A. Practices related to Personal Hygiene

- | | | |
|--|---------|---------------------|
| 1. What do you use / ed during menstruation? | Cloth | Sanitary napkin |
| 2. How often you change/ ed it, in a day? | | |
| 3. Do you reuse / have you reused sanitary napkin? | Yes | No |
| 4. Do you reuse / have you reused menstrual cloth? | Yes | No |
| 5. For how long you reuse/ed menstrual cloth | | |
| 6. Where do you dry used and washed menstrual cloth | Sundry | Drying under shade |
| 7. Where do you dispose used cloth / napkin? | | |
| 8. Do you wrap cloth /napkin it before throwing? | Yes | No |
| If yes, specify | •
• | |
| 9. Do you take bath/ have you taken bath during menstruation? | Regular | Occasional Never |
| 10. How many times you clean your genital area during menstruation? | | |
| 11. Do you take/have you taken any medicine in discomforts during menstruation? | Yes | No |
| 12. With whom you consult while suffering from any reproductive health related problems? | | |

Part B. Food and Diet Related Practices

1. Which kind of food you prefer daily?
 - a. Cereal based
 - b. Legumes and pulses
 - c. Fruits and vegetables
 - d. Milk and milk products
 - e. Sugar and jaggary based
 - f. Fats and oils
 - g. Balanced food
 - h. Conveniently available food
 - i. Any other

2. How many meals you take daily?
 - a. 1 – 2 times
 - b. 3 – 4 times
 - c. More than 4 times
 - d. Any other

3. Do you take / have you taken extra food care during menstruation?

Yes	No
-----	----

10. Do you / have you involve/ed in sexual activity while pregnant?
 Yes No
11. After delivering baby when you involve/ed in sexual activity?
 a. After 1 month b. After 6 months
 c. Any other

Part D. Family Planning Practices

1. Do you prefer to use contraceptives while performing sexual activity?
 Yes No
 If yes than specify
 •
2. Do you prefer institutional abortion
 Yes No
 Any other

Part E. Social and Cultural Practices During Menstruation

1. Do you attend religious place/ function while menstruating? Yes No
2. Do you attend social ceremonies / gathering while menstruating? Yes No
3. Do you perform/ have you performed household task while menstruating? Yes No
 If yes specify
 •
4. Do you cook food while menstruating? Yes No
5. Do you touch any person while menstruating? Yes No
6. How do you sleep while menstruating?
 •

Section 3 Reproductive Health Aspects

A. Stages of Reproductive Health

1. What is good health of women?

- (a) Being able to work for long hours (b) Being healthy (free from diseases)
(c) Being able to take quick decisions (d) Being fresh every time
(e) Any other, specify

2. Do you think good health of women is necessary?

Yes

No

3. If yes, than give reasons?

- (a) She has to work for all day (b) She has to do work everywhere
(c) She has to deliver child/ren (d) She has to take care of children
(e) Any other, Specify

4. What is reproductive health of women?

- (a) Health of women starts from menstruation to menopause
(b) A health of women ready to bear child
(c) Child bearing age (d) Health for safe pregnancy
(e) Prenatal care (f) Postnatal care
(g) Any other, Specify

5. According to you, what includes reproductive health of women?

- (a) Menstruation and Menopause (b) reproductive organs
(c) Pregnancy and lactation (d) Family planning and abortion
(e) Any other, specify

6. What are the factors that affect the reproductive health of women?

- (a) Poor intake of balanced diet (b) Wrong health practices
(c) Frequent pregnancies (d) Unsafe sex
(e) Frequent abortion (f) Miscarriages
(g) Early marriage (h) Lack of medical facilities
(i) Social taboo (j) Any Other, Specify

7. What should be the steps to avoid reproductive health problems?

- (a) Good health & hygiene practices
- (b) By taking care of women
- (c) Habits of eating health food
- (d) Seeking medical help when necessary
- (e) Any other, specify

8. What other factors affect reproductive health of women?

- (a) Low or less education
- (b) Unemployment
- (c) Low family income
- (d) Lack of knowledge on reproductive health care
- (e) Lack of medical services and facilities available for reproductive health care of women
- (f) Lack of knowledge regarding medical services and facilities available
- (g) Any other, specify

9. What is puberty?

- (a) Change in voice
- (b) Change in breast
- (c) Height increase
- (d) Psychological changes
- (e) Growth of pubic hair
- (f) Facial acne
- (g) Body odour
- (h) Menarche in female

10. What is the approximate age of puberty in India?

- (a) 10-11 years
- (b) 12-13 years
- (c) 13-14 years
- (d) 14 years and above

11. What is menstruation?

- (a) Vaginal bleeding
- (b) Monthly bleeding
- (c) Stage of women necessary for conception
- (d) Any other, Specify

12. What is the approximate age of menstruation in female?

- (a) 8-11 years
- (b) 12-15 years
- (c) 16-18 years
- (d) Above 18 years

13. Which kind of feeling/s develops at the menstrual age?

- (a) Uneasiness
- (b) Increase in sexual urge
- (c) Attraction towards opposite sex
- (d) Mood swings
- (e) Lack of appetite
- (f) Any others, specify

14. Which kind of problem can be faced during menstruation?

- (a) Abdominal pain
- (b) Abdominal cramps
- (c) Legs pain
- (d) Fatigue and weakness
- (e) Backache
- (f) Excessive bleeding
- (g) Heaviness in body
- (h) Body pain
- (i) Any other, specify

15. Which kind of medicine should be taken during menstrual problems?

- (a) None
- (b) Allopathic
- (c) Homeopathic
- (d) Household medicines
- (e) Ayurvedik
- (f) Don't know

16. What is the usual interval period between two menstrual cycles?

- (a) 21-25 days
- (b) 26-30 days
- (c) 31-45 days
- (d) 46-55 days

17. What do you understand by menopause?

- (a) Securing menstruation cycle
- (b) Loss of fertility
- (c) Mood swings
- (d) All of them
- (e) Any other, specify

18. What is the approximate age of menopause?

- (a) 35-45 years
- (b) 46-55 years
- (c) 55 and above
- (d) Other

19. Which kind of physical and psychological changes occurs during menopause?

- (a) Mood swings
- (b) Insomnia
- (c) Irritation
- (d) Lack of appetite
- (e) Low vision
- (f) Physical heaviness

- (g) Fatigue and weakness
- (i) Backache
- (k) Repeated high fever
- (m) Mood swings
- (o) Sudden weight gain

- (h) Vaginal dryness
- (j) Low bone density, weaken bones
- (l) Joints pain
- (n) Muscular cramp / pain
- (p) Any other, specify

21. What is female's reproductive system?

- (a) System to conceive
- (b) System to menstruate
- (c) Don't know
- (d) Any other, specify

22. What is male reproductive system?

- (a) System to produce sperm
- (b) Don't know
- (c) Other, specify

23. Name of female reproductive organs

- (a) Vagina
- (b) Fallopian tube
- (c) Ovary
- (d) Uterus
- (e) Clitoris
- (f) Urethra
- (d) Any other, specify

24. Name of male reproductive organs

- (a) Penis
- (b) Scrotum and testes
- (c) Seminal vesicle
- (d) Foreskin
- (e) Ejaculatory duct
- (f) Prostate gland
- (g) Urethra
- (h) Any other, specify

B. Maternal Care

1. According to you what is the correct age of conception for women?

- (a) Below 18 years
- (b) 18-28 years
- (c) 29-35 years
- (d) Any other, specify

2. What do you understand by the process of reproduction?

- (a) Connection of sperm and ovum
- (b) Conception
- (c) Fertilization
- (d) Multiplication of cells
- (e) Formation of embryo
- (f) Don't know
- (g) Any other, specify

3. What are the symptoms of pregnancy?

- (a) Discontinuance of menstruation cycle
- (b) Nausea and vomiting
- (c) Weight gain
- (d) Weight loss
- (e) Lack of appetite
- (f) Physical discomfort
- (g) Swelling in body & / or its parts
- (h) Craving for specific food
- (i) Mood swings
- (j) Change in breast size
- (k) Any other, specify

4. What are the other common health problems of pregnancy?

- (a) Swelling in feet
- (b) Headache
- (c) Constipation
- (d) Tiredness
- (e) Weakness
- (f) Frequent urination
- (g) Bleeding gums
- (h) Backache
- (i) Piles, fistula, fisher
- (j) High blood pressure
- (k) Low blood pressure
- (l) Any other, specify

5. What may be the possible complications during pregnancy?

- (a) Vaginal Bleeding
- (b) Opening of uterus
- (c) White discharge
- (d) Weight loss due to physical discomfort
- (e) High fever
- (f) Burden on uterus hence dislocation
- (g) Don't know
- (h) Any other, specify

6. What are the different stages of pregnancy?

- (a) First trimester (b) Second trimester
(c) Last/third trimester (d) Don't know

7. What kind of precautions should be taken during pregnancy?

- (a) Avoid heavy lifting (b) Avoid tedious work
(c) Having proper and balanced food (d) Taking prescribed medicines regularly
(e) Avoid sexual intercourse (f) Having regular health check-up
(g) Seek medical help during health problems
(h) Any other specify

8. According to you where delivery should be done?

- (a) At home (b) In hospital / PHC / CHC
(c) Any other

9. Do you know the steps of child birth? Yes No If yes, explain

- (a) Starting of labor pain
(b) Opening of uterus mouth
(c) Vaginal opening
(d) Head and neck portion of the child come first
(e) Shoulder and other body of baby comes out with placenta
(f) Come out the umbilical cord
(g) Any other, specify

10. Do the Regular Checkup is Necessary for a Pregnant Women? Yes No

11. Do Vaccination is Compulsory for a pregnant woman? Yes No

If Yes, specify

12. Do you know about any medicine to be taken during pregnancy? Yes No

If yes, specify

- (a) Iron and folic acid Tablet (b) Calcium tablet
(c) None (d) Any other, specify

13. How many times a pregnant woman should be feed?

- (a) 1 -2 times in a day
- (b) 3 – 4 times in a day
- (c) 4 – 5 times in a day
- (d) More than 5 times in a day
- (e) As and when hungry
- (f) Any other, specify

14. Which kind of food should be provided to a pregnant woman?

- (a) Green leafy vegetable
- (b) Milk and its products
- (c) Cereals, pulses and legumes
- (d) Balanced food
- (e) Fruits and other vegetables
- (f) None of these
- (g) Oil, sugars and fats in ample amount
- (h) Any other, specify

15. Which kind of food /its item should be avoided while pregnant?

- (a) Oily and deeply fried
- (b) More spicy
- (c) Refined flour products
- (d) Sweets more than needed
- (e) Any other specify

16. After childbirth when a lactating women should feed?

- (a) After few hours
- (b) On the same day anytime
- (c) On the next day
- (d) After five days
- (e) Any other

17. Which kind of food should be provided to a lactating mother?

- (a) Food rich with leafy vegetable
- (b) Food contained milk and its products
- (c) Food that have all the combination of Cereals, pulses and legumes
- (d) Food contain ample amount of sugar and its products
- (e) Food with having ghee, oil, and jaggary
- (f) Fruits and other vegetables
- (g) Any other, specify

18. When a mother should breastfeed her child after delivery?

- (a) Within one hour of delivery
- (b) After few hours of the delivery
- (c) On the next day
- (d) Any other

19. When a woman should conceive again after having first delivery?

- (a) After 2 years
- (b) After 3 years
- (c) After 4 years
- (d) When they need another child
- (e) Accidental pregnancy
- (f) Any other specify,

20. If you need to do abortion whom you should approach?

- (a) Seek medical help
- (b) Go to trained birth attendant
- (c) Will do at home
- (d) Any other, specify

C. Sexually Transmitted Diseases and Reproductive Tract Infections

1. What do you understand by Sexually Transmitted Diseases?

- (a) Disease occurred by unsafe sex
- (b) Disease occurred by having multiple sex partners
- (c) Diseases transmitted by sex partners
- (d) None of these
- (e) Don't know
- (f) Any other, specify

2. Name the Sexually Transmitted diseases you know?

- (a) Syphilis
- (b) Gonorrhoea
- (c) Chlamydia infection
- (d) Genital herpes or ulcers
- (e) Genital and cervical warts due to HPV (Human Papilloma Virus)
- (f) HIV
- (g) Hepatitis B
- (h) Genital scabies
- (i) Pubic lice
- (j) Any other, specify

3. What are the symptoms of Sexually Transmitted Diseases?

- (a) Burning sensation while passing urine
- (b) Lack of urination or frequent urination
- (c) Ulcer in the genital area in men
- (d) Redness of vaginal part in women
- (e) Warts or cuts and wound around genital areas
- (f) Weakness and pain in lower or genital area
- (g) Lack of appetite
- (h) Restlessness
- (i) Weakened immune system
- (j) Itching in genital areas
- (k) Rise in body temperature
- (l) Pain in lower abdomen
- (m) Any other, specify

4. What should be done while suffering from Sexually Transmitted Diseases?

- (a) Take help of doctors
- (b) Have proper treatment
- (c) Have safe and protected sex
- (d) Any other, specify

5. What can be preventive measures to avoid Sexually Transmitted Diseases?

- (a) Avoid multiple sex partners
- (b) Always have safe sex

- (c) Maintain personal hygiene
- (d) Avoid oral sex
- (e) Any other specify

6. What do you understand by Reproductive Tract Infections?

- (a) Infections in genital areas
- (b) Infection in reproductive organs
- (c) Both (a) and (b)
- (d) Any other, specify

7. Name the reproductive tract infections you know?

- (a) Fungus infection
- (b) Bacterial infection
- (c) Both (a) and (b)
- (e) Don't know
- (f) Any other, specify

8. What are the symptoms of Reproductive Tract Infections?

- (a) Itching in genital areas
- (b) White discharge with bad odor
- (c) Pain and burning sensation while urinating
- (d) Pain during sexual intercourse
- (e) Irregular menstrual cycle
- (f) Painful bleeding
- (g) White or patchy skin
- (h) Smelly discharge
- (i) Low back pain
- (j) Weakness and fatigue
- (k) Any other, specify

9. What precautions should be taken while suffering from Reproductive Tract Infections?

- (a) Take help of doctors
- (b) Have proper treatment
- (c) Have safe and protected sex
- (d) Any other, specify

10. What can be preventive measures to avoid Reproductive Health Infections?

- (a) Reduce multiple sex partners
- (b) Always have safe sex
- (c) Maintain hygiene
- (d) All the above
- (e) None
- (f) Any other, specify

D. Family Planning

1. What do you understand by family planning?

- (a) Making male/female unable to produce children
- (b) Limiting family size
- (c) Planning for not to have more children
- (d) Creating space between two children
- (e) Any other, specify

2. Family planning matter should be discussed with?

- (a) Husband
- (b) Mother
- (c) Friends
- (d) Relatives
- (e) Doctors
- (f) Family planning clinics
- (g) Any other, specify

3. How family planning helps in limiting the size of the family?

-

4. What are different family planning methods?

- (a) Don't know
- (b) Natural methods
- (c) Artificial methods

5. Have you heard about different contraceptives?

- (a) No
- (b) Diaphragm
- (c) Male Condom / nirodh
- (d) Oral contraceptive pills
- (e) Tubectomy
- (f) Vasectomy
- (g) Hormonal pills
- (h) Cream/jelly
- (i) Female condom
- (j) Any other specify

6. Do you know the use of any of the above? Yes No

If yes than explain,

-

-

7. Have you heard about family planning centers/clinics? Yes No

If yes, than from where

- | | |
|------------------------|----------------|
| (a) Radio | (b) Television |
| (c) News paper | (d) Family |
| (e) Friends | (f) Relatives |
| (g) Any other, specify | |

8. In which manner family planning center / clinics help you?

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| (a) By providing guidance | (b) By providing counselling |
| (c) By providing contraceptives | (d) Any other, specify |

9. How contraceptives helps in family planning ?

Section III Effectiveness of package (Developed Material)
Reaction scale to measure effect of electronic media (Video films)

A. <u>General aspects</u>				
a. How Did you find the video film ?	Not interesting	Very interesting	Moderately interesting	Less interesting
b. The topic of video film was	Very Common		New	
c. The duration of the video film was	Very Long		Appropriate	Less short
B. <u>Educational aspects</u>				
a. Was it helpful to learn?	To great extent		To some extent	To Less extent
b. The information given in the film was	Easy to understand		Difficult to understand	
c. The information given in the film was	Very useful		Moderately useful	Less useful
C. <u>Commentary of the film</u>				
a. Language used in the film was	Easy to understand		Difficult to understand	
b. Do you faced difficulty in hearing the commentary				
No difficulty found	Softness of sound		Sound was loud	
Echo sound	Humming was heard		Noise was heard	

c. Speed of commentary was		Very fast	Exact & right	Very slow
D. <u>Visual aspects</u>				
a. Visuals were correct and appropriate to subject matter				
Were not correct	Were not appropriate	To great extent	To some extent	To Less extent
b. Did Visuals of the film helped				
Difficulty to understand	Understand to a great extent	Understand to Less extent	Understand to some extent	
c. Were the visuals interesting				
Not interesting		To great extent	To some extent	To Less extent
d. The duration of visuals were		Very long	Appropriate	Very short
e. Did you find any difficulty in watching the visuals		Yes	No	
If yes than what it was the difficulty		Unclear	Speedy	Very small
		Any other		

POWER POINT PRESENTATIONS (ppt)

A. <u>General aspects</u>					
a. How were the ppts ?		Not interesting	Very interesting	Moderately interesting	Less interesting
b. The topic of ppts were			Common	New	
c. The duration of the ppts were			Very Long	Appropriate	Less
B. <u>Educational aspects</u>					
a. Was it helpful to learn?		Not at all	To great extent	To some extent	To Less extent
b. The information given in the ppts were			Easy to understand	Difficult to understand	
c. The information given in the ppts were		Not useful	Very useful	Moderately useful	Less useful
C. <u>Visual aspects</u>					
a. Visuals were correct and appropriate to subject matter		Not correct / appropriate	To great extent	To some extent	To Less extent
b. Visuals were easy to understand		Were not easy	To great extent	To some extent	To Less extent
c. Visuals were interesting		Not interesting	To great extent	To some extent	To Less extent
d. The duration of visuals were			Very long	Appropriate	Very short
e. Did you find any difficulty in watching the visuals	Not at all	Unclear / blurred	Speedy	Very small	Any other

Reaction scale to measure reaction of Print media

A. <u>General aspects</u>	Posters				Flash cards				Pamphlets				Flip Book			
	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA
You find them interesting																
Topic of these material was relevant																
Duration of use of the material was																
B. <u>Educational aspects</u>																
Was it helpful to learn the content																
Duration was proper																
Information was proper																
Information was sufficient																
C. <u>Visuals aspects</u>																
The visuals were appropriate to subject																
Visuals were easy to understand																
Visuals were interesting																
Display time of the material was sufficient																
D. <u>Commentary</u>																
Voice of commentary was proper																
Speed of commentary was with pace																
Language of commentator was clear																

Reaction scale to measure reaction of Print media and Games

A. <u>General aspects</u>	Picture cards				Booklet				Apron				Games			
	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA
Did you find the materials were interesting																
Topic of these material was relevant																
Duration of use of the material was																
B. <u>Educational aspects</u>																
Was it helpful to learn the content																
Duration was proper																
Information was proper																
Information was sufficient																
C. <u>Visuals aspects</u>																
The visuals were appropriate to subject																
Visuals were easy to understand																
Visuals were interesting																
Display time of the material was sufficient																
D. <u>Commentary</u>																
Voice of commentary was proper																
Speed of commentary was with pace																
Language of commentator was sufficient and																

2.1 उत्तरदाता पत्रक हिंदी में

उत्तरदाता के लिए निर्देश :

इस अध्ययन में उत्तरदाता पत्रक, चयनित महिलाओं में स्वास्थ्य की प्रथाओं तथा उनकी प्रजनन स्वास्थ्य सम्बंधित जानकारी को हासिल करने के लिए बनाया गया है। इस पत्रक को 4 खण्डों में विभाजित किया गया है। पहले खंड में व्यक्तिगत जानकारी, सामाजिक आर्थिक जानकारी एवं प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी जानकारी से निहित प्रश्न है। दूसरे खंड में प्रजनन संबंधी चयनित प्रथाओं से संबंधित प्रश्न हैं। तीसरे खंड में प्रजनन संबंधी चयनित घटकों की जानकारी से सम्बंधित प्रश्न एवं चौथे खंड में विकसित संचार सामग्री की प्रभावशीलता को मापने का पैमाना बनाया गया है। इन प्रश्नों के कृपया योग्य उत्तर दें। मैं आपसे वादा करती हूँ की आपके द्वारा दी गयी जानकारी को गोपनीय रखा जाएगा

भाग 1 पृष्ठभूमिय जानकारी

(अ) व्यक्तिगत जानकारी

1. नाम
2. उम्र (वर्ष में)
 - (अ) 15 - 30
 - (ब) 31 - 45
 - (स) 46 - 60
 - (द) 60 से अधिक
3. शैक्षणिक स्थिति
 - (अ) अशिक्षित
 - (ब) 5 वीं तक
 - (स) 8 वीं तक
 - (द) 10 वीं तक
 - (क) 12 वीं तक
 - (ख) स्नातक या अधिक
4. वैवाहिक स्थिति
 - (अ) अविवाहित
 - (ब) विवाहित
 - (स) तलाक शुदा
 - (द) विधवा
 - (क) पति से अलग रहना
 - (ख) नातेदारी में रहना
5. जाति
 - (अ) भील
 - (ब) मीणा
 - (स) गरासिया
 - (द) गाडिया लोहार
 - (क) अन्य
6. व्यवसाय
 -
 -
7. आय (रु. में)
 - प्रतिदिन की आय
 - मासिक आय
 - वार्षिक आय

(ब) सामाजिक - आर्थिक जानकारी

8. परिवार का प्रकार
 - (अ) एकल
 - (ब) संयुक्त

9. परिवार के कुल सदस्यों की संख्या

(अ) 2 - 4

(ब) 5 - 8

(स) 8 से अधिक

10. मासिक आय (रु. में), (उत्तरदाता के अलावा)

11. घर

क्र. सं. घर का प्रकार स्वयं का किराये का मित्रों या रिश्तेदारों के घर में रहते

1. कच्चा

2. पक्का

3. मिश्रित

12. जमीन का स्वामित्व

(अ) भूमि हीन

(ब) 4.5 बीघा तक

(स) 5-5.9 बीघा तक

(द) 10-13 बीघा तक

(क) 13 बीघा से अधिक

13. मीडिया की उपलब्धता

(अ) अनुपलब्ध

(ब) अखबार/पत्रिका

(स) रेडियो

(द) टेलीविजन

(क) अन्य

(स) प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

क्र. सं.	विवरण	उत्तर
1. विवाह एवं गर्भावस्था सम्बंधित जानकारी		
1.	मासिक के समय उम्र	
2.	विवाह के समय उम्र	
3.	विवाह की अवधि	
4.	कुल गर्भधारण की संख्या	
5.	पहले गर्भधारण के समय उम्र	

6.	कुल प्रसव की संख्या	
7.	मृत / अपरिपक्व प्रसव की संख्या	
8.	कुल मृत्यु पाने वाले बच्चों की संख्या	
9.	मृत्यु के कारण	• •
2. गर्भपात सम्बंधित जानकारी		
10.	कुल कृत्रिम गर्भपात की संख्या	
11.	कारण	• •
12.	कुल प्राकृतिक गर्भपात की संख्या	
	कारण	• •
13.	अगर कोई परिवार नियोजन की विधि का उपयोग करते हों तो नाम बताइए	• •
3. अन्य प्रजननस्वास्थ्य संबंधी जानकारी		
14.	क्या आप किसी प्रजनन तंत्र की बीमारी से पीड़ित हैं ? यदि हाँ तो नाम बताइए	• हाँ • ना • •
15.	रजोनिवृत्ति की उम्र, अगर हो गयी है तो	

भाग 2 प्रजनन संबंधी चयनित प्रथाएँ
(अ) व्यक्तिगत स्वच्छता सम्बन्धी प्रथाएं

1. आप माहवारी के समय क्या उपयोग में लाते हैं/ कपडा सैनिटरी नैपकिन थे?
2. आप इसे एक दिन में कितनी बार बदलते हैं / थे ?
3. क्या आप सेनेटरी नैपकिन बार बार इस्तेमाल करते हैं / थे ? हाँ ना
4. क्या कपडा बार बार इस्तेमाल करते हैं / थे ? हाँ ना
5. आप कपडे को कितने समय तक इस्तेमाल करते हैं / थे ?
6. आप इस्तेमाल करके धोकर माहवारी के कपडे को कहाँ सुखाते हैं / थे ? धूप में छाँव में
7. आप उपयोग में लिए कपडे को कहाँ फेंकते हैं / थे ?
8. क्या आप उपयोग किये कपडे / सेनेटरी नैपकिन को लपेट कर फेंकते हैं / थे ? हाँ ना
- यदि हाँ, विस्तृत करें •
9. क्या आप मासिक के दौरान नहाते हैं/ थे ? रोज कभी कभार कभी नहीं
10. मासिक के दौरान आप अपने गुप्तांगों को दिन में कितनी बार साफ़ करते हैं/ थे ?
11. मासिक धर्म से होने वाली तकलीफों में आप कोई दवाई लेते हैं/ ली हैं ? हाँ ना
12. प्रजनन सम्बन्धी किसी भी परेशानी में आप किसे दिखाते हैं/ थे ?

(ब) भोजन एवं आहार सम्बन्धी प्रथाएं

1. आप रोज़ किस तरह का खाना पसंद करते हैं/ खाते हैं ?
अ. अनाज युक्त
स. फल एवं सब्जियों युक्त
य. शर्करा एवं गुड युक्त पदार्थ
ल. संतुलित आहार
क. कुछ अन्य
ब. दालें एवं दलहन युक्त
द. दूध एवं उससे बने पदार्थ
र. घी एवं तेल युक्त पदार्थ
व. आसानी से मिलने वाला भोजन
2. आप दिन में कितनी बार खाना खाते हैं ?
अ. 1 – 2 बार
स. 4 से ज्यादा बार
बी. 3 – 4 बार
द. कुछ अन्य
3. क्या आप मासिक धर्म के दौरान अपने खाने की अतिरिक्त देखभाल करते हैं/ थे ?
हाँ
ना

स. मातृत्व के देखभाल सम्बन्धी प्रथाएं

1. आप एक गर्भवती महिला को किस तरह का खाना खिलाते हैं ?
अ. अनाज युक्त
स. फल एवं सब्जियों युक्त
य. शर्करा एवं गुड युक्त पदार्थ
ल. संतुलित आहार
ब. दालें एवं दलहन युक्त
द. दूध एवं उससे बने पदार्थ
र. घी एवं तेल युक्त पदार्थ
व. आसानी से मिलने वाला भोजन
2. आप गर्भवती महिला को किस तरह का खाना नहीं देते हैं?
•
•
3. क्या आपने गर्भावस्था में सभी आवश्यक टीके लगवाए हैं / लगवाएंगे ?
• हाँ
• ना
•
•
4. क्या आपने गर्भावस्था के दौरान तम्बाकू या शराब का सेवन किया है / करेंगे ?
• हाँ
• ना
यदि हाँ तो, विवरण दें
5. प्रसूति के कितनी देर बाद आप बच्चे को स्तनपान कराएंगे / कराया ?

- अ. 1 घंटे के बाद/ एक घंटे के अन्दर बी. कुछ घंटों के बाद
स. अगले दिन द. कुछ अन्य
6. प्रसूति के बाद धात्री माता को पूरा खाना कब देते हैं / दिया / देंगे ?
अ. कुछ घंटों बाद / उसी दिन बी. दो दिन बाद
स. पांच दिनों बाद द. कुछ अन्य
7. धात्री माता को आप किस तरह का खाना देते हैं / दिया ?
अ. अनाज युक्त ब. दालें एवं दलहन युक्त
स. फल एवं सब्जियों युक्त द. दूध एवं उससे बने पदार्थ
य. शर्करा एवं गुड युक्त पदार्थ र. घी एवं तेल युक्त पदार्थ
ल. संतुलित आहार व. आसानी से मिलने वाला भोजन
क. अनाज युक्त ख. दालें एवं दलहन युक्त
ग. कुछ अन्य
8. आप प्रसव कहाँ करवाते हैं / कहाँ करवाया / करवाएंगे ?
संस्थागत प्रसव घर पर प्रसव
9. प्रसव के बाद सम्भोग के दौरान आप गर्भ निरोधकों का प्रयोग करते हैं / किया / करेंगे ?
हाँ ना
यदि हाँ तो, विवरण दें
10. क्या आप गर्भावस्था में सम्भोग करते हैं / आपने सम्भोग किया ?
हाँ ना
11. प्रसव के बाद आप कब सम्भोग करेंगे/ आपने कब सम्भोग किया ?
अ. 1 महीने बाद ब. 6 महीने बाद
स. कुछ अन्य

द. परिवार नियोजन की प्रथाएँ

1. क्या आप सम्भोग के दौरान गर्भ निरोधकों का उपयोग करते हैं / गर्भ निरोधकों का उपयोग किया ?
हाँ ना
यदि हाँ तो विवरण दें
•
2. क्या आपने संस्थागत गर्भपात कराया / आप संस्थागत गर्भपात करवाएंगे ?
हाँ ना
कुछ अन्य

य. सामाजिक एवं सांस्कृतिक प्रथाएं

1. क्या आप मासिक धर्म के दौरान धार्मिक जगह / समारोह में जाते हैं / गए / जायेंगे ? हाँ ना
2. क्या आप मासिक धर्म के दौरान सामाजिक समारोह / अवसर में जाते हैं / गए / जायेंगे ? हाँ ना
3. क्या आप मासिक धर्म के दौरान घर के काम करते हैं / आपने घर का काम किया ? हाँ ना
यदि हाँ तो, विवरण दें
•
•
•
4. क्या आप मासिक धर्म के दौरान खाना बनाते हैं / आपने खाना बनाया ? हाँ ना
5. क्या आप मासिक के दौरान किसी व्यक्ति को छूते हैं / आपने किसी को छुआ ? हाँ ना
6. मासिक के दौरान आप किस तरह से सोते हैं ?
•
•

भाग 3 प्रजनन संबंधी चयनित घटक

A. प्रजनन स्वास्थ्य के चरण

1. महिलाओं का अच्छा स्वास्थ्य क्या है?
 - (अ) कई घंटों तक कार्य करने में सक्षम होना
 - (ब) किसी भी बीमारी का न होना
 - (स) तुरंत निर्णय लेने में सक्षम होना
 - (द) हर समय तरोताजा रहना
2. क्या आप सोचते हैं की महिलाओं का अच्छा स्वास्थ्य ज़रूरी है?
हाँ ना
3. यदि हाँ तो कारण बताएं
 - (अ) उसे पूरे दिन कार्य करने होते हैं
 - (ब) उसे हर जगह कार्य करने होते हैं
 - (स) उसे बच्चों को जन्म देना होता है
 - (द) कुछ अन्य, विवरण दें
4. महिलाओं का प्रजनन स्वास्थ्य क्या है?
 - (अ) महिलाओं का रजो दर्शन से रजोनिवृत्ति तक का स्वास्थ्य
 - (ब) प्रसव के लिए तैयार स्वास्थ्य
 - (स) सुरक्षित गर्भावस्था के लिए स्वास्थ्य
 - (द) गर्भावस्था में देखभाल
 - (य) मातृत्व की देखभाल
 - (र) कुछ अन्य, विवरण दें
5. आपके अनुसार महिलाओं का प्रजनन स्वास्थ्य क्या सम्मिलित करता है?
 - (अ) रजो दर्शन एवं रजोनिवृत्ति
 - (ब) प्रजनन अंग
 - (स) गर्भावस्था एवं स्तन पान अवस्था
 - (द) परिवार नियोजन एवं गर्भपात
 - (क) कुछ अन्य, विवरण दें
6. महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले करक क्या हैं?
 - (अ) संतुलित आहार कम मात्रा में लेना
 - (ब) गलत स्वास्थ्य प्रथाएं
 - (स) बार बार गर्भधारण
 - (द) असुरक्षित यौन संबंध
 - (क) अपरिपक्व प्रसव

- (ख) बार बार गर्भपात (ग) कम उम्र में विवाह
(घ) चिकित्सकीय सुविधाओं का अभाव (य) सामाजिक कुरीतियाँ
(र) कुछ अन्य, विवरण दें

7. प्रजनन स्वास्थ्य की समस्याओं से बचने के लिए क्या कदम उठाने चाहिये?

- (अ) स्वस्थ एवं स्वच्छ स्वास्थ्य प्रथाएं अपनाकर
(ब) महिलाओं के स्वास्थ्य का ध्यान रखकर
(स) स्वस्थ भोजन की आदतें अपनाकर
(द) ज़रूरत के वक़्त चिकित्सकीय सहायता लेकर
(क) कुछ अन्य, विवरण दें

8. कौन से अन्य कारक महिला प्रजनन तंत्र को प्रभावित करते हैं?

- (अ) अशिक्षित या कम शिक्षित होना
(ब) बेरोज़गारी या पारिवारिक आय में कमी
(स) प्रजनन तंत्र के सार संभाल के ज्ञान में कमी
(द) प्रजनन तंत्र की देखरेख की सेवाओं की उपलब्धता में कमी
(क) चिकित्सकीय सेवाओं तथा सुविधाओं की उपलब्धता के ज्ञान में कमी
(ख) कुछ अन्य, विवरण दें

9. यौवनावस्था क्या है?

- (अ) आवाज़ में बदलाव (ब) सीने में बदलाव
(स) ऊंचाई का बढ़ना (द) मानसिक बदलाव
(क) गुप्तांगों में बालों का बढ़ना (ख) मुंहासों का होना
(ग) शारीरिक दुर्गंध (घ) महिलाओं में रजो दर्शन
(य) कुछ अन्य, विवरण दें

10. यौवनावस्था की अनुमानिक उम्र क्या है ?

- (अ) 10-11 वर्ष (ब) 12-13 वर्ष
(स) 13-14 वर्ष (द) 14 वर्ष और अधिक

11. मासिक धर्म क्या है ?

- (अ) योनि से रक्तस्राव (ब) हर महीने होने वाला रक्तस्राव
(स) महिलाओं में प्रजनन की विशिष्ट अवस्था
(द) कुछ अन्य, विवरण दें

- 12.** महिलाओं में मासिक धर्म की अनुमानित उम्र क्या है ?
 (अ) 8-11 वर्ष (ब) 12-15 वर्ष
 (स) 16-18 वर्ष (द) 15 वर्ष और अधिक
- 13.** मासिक धर्म की उम्र के समय किस तरह की भावनाएं उत्पन्न होती हैं ?
 (अ) बेचैनी (ब) कामेच्छा में वृद्धि
 (स) विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण (द) मिज़ाज में उतर चढ़ाव
 (क) भूखना लगना या कम लगना (ख) कुछ अन्य, विवरण दें
- 14.** मासिक धर्म के दौरान किस तरह की तकलीफें आ सकती हैं ?
 (अ) पेट में दर्द (ब) पेटमें मरोड़
 (स) पैरो में दर्द (द) थकान और कमजोरी
 (क) कमर दर्द (ख) बहुत ज्यादा रक्तस्राव
 (ग) शरीर में भारीपन (घ) बदन दर्द
 (य) कुछ अन्य, विवरण दें
- 15.** मासिक धर्म की समस्याओं में किस तरह के इलाज करने चाहिए ?
 (अ) कोई नहीं, क्योंकि ये स्वाभाविक प्रक्रिया है
 (ब) अगर स्वस्थ्य ज्यादा खराब हो तो चिकित्सक की सहायता लेनी चाहिए
 (स) हल्की समस्या के लिए घरेलु उपचार करने चाहिए
- 16.** दो मासिक चक्र में कितना अंतराल होता है ?
 (अ) 21 - 26 दिन (ब) 27 - 32 दिन
 (स) 33 - 38 दिन (द) 37 या उससे अधिक
- 17.** रजोनिवृत्ति से आप क्या समझते हैं ?
 (अ) मासिक चक्र का बंद होना
 (ब) बढ़ती उम्र के साथ प्रजनन क्षमता का खत्म होना
 (स) स्वभाव में उतर चढ़ाव (द) कुछ अन्य, विवरण दें
- 18.** रजोनिवृत्ति की अनुमानित उम्र क्या है ?
 (अ) 35-45 वर्ष (ब) 46-55 वर्ष (स) 55 वर्ष से अधिक
- 19.** रजोनिवृत्ति के दौरान किस तरह के शारीरिक एवं मानसिक बदलाव आते हैं?
 (अ) मिज़ाज में उतर चढ़ाव (ब) नींद न आना

- | | |
|------------------------------------|-------------------------|
| (स) चिड़चिड़ापन | (द) भूख न लगना |
| (क) कम दिखाई देना | (ख) शरीर में भारीपन |
| (ग) थकान एवं कमजोरी | (घ) योनि में सूखापन |
| (य) कमर में दर्द | (र) कमजोर हड्डियाँ |
| (ल) बार बार तेज़ बुखार आना | (व) जोड़ों में दर्द |
| (ब) मांस पेशियों में ऐंठन या मरोड़ | (भ) अचानक वज़न का बढ़ना |
| (म) कुछ अन्य, विवरण दें | |

20. महिला प्रजनन तंत्र क्या है?

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| (अ) गर्भधारण का तंत्र | (ब) कुछ अन्य, विवरण दें |
|-----------------------|-------------------------|

21. पुरुष प्रजनन तंत्र क्या है ?

- | | |
|------------------------------------|-------------------------|
| (अ) शुक्राणु उत्पन्न करने का तंत्र | (ब) कुछ अन्य, विवरण दें |
|------------------------------------|-------------------------|

22. महिला प्रजनन अंगों के नाम बताइए

- | | |
|-------------------------|------------------|
| (अ) योनि | (ब) गर्भ नलिकाएं |
| (स) अंडाशय | (द) गर्भाशय |
| (क) गर्भाशय का मुख | (ख) मूत्र मार्ग |
| (ग) कुछ अन्य, विवरण दें | |

23. पुरुष के प्रजनन अंगों के नाम बताइए

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| (अ) शिश्न / लिंग | (ब) वृषण |
| (स) शुक्र नालिका / शुक्र वाहिका | (द) लिंग की बाहरी त्वचा |
| (क) वीर्य कोष | (ख) मूत्र मार्ग |
| (ग) कुछ अन्य, विवरण दें | |

B. मातृत्व की देखभाल

1. आप प्रजनन की प्रक्रिया से क्या समझते हैं ?
(अ) शुक्राणु तथा अंडाणु का मिलन
(ब) गर्भाधान
(स) निषेचन
(द) कोशिकाओं का विभाजन
(क) भ्रूण का बनना
2. आपके अनुसार गर्भावस्था की सही उम्र क्या है ?
(अ) 18 वर्ष से कम
(ब) 18-35 वर्ष
(स) 36-45 वर्ष
(द) 45 वर्ष से अधिक
3. गर्भावस्था के क्या लक्षण होते हैं ?
(अ) मासिक धर्म का रुक जाना
(ब) जी मिचलाना व उल्टी होना
(स) वजन का बढ़ना
(द) वजन का कम हो जाना
(क) भूख न लगना
(ख) शारीरिक असुविधा
(ग) शरीर के कुछ अंगों में सूजन
(घ) कुछ विशिष्ट खाने की तीव्र इच्छा
(य) मिजाज में उतार चढ़ाव
(र) स्तनों के आकार में बदलाव
(ल) कुछ अन्य, विवरण दें
4. गर्भावस्था की सामान्य स्वास्थ्य समस्याएँ क्या होती हैं ?
(अ) पैरो में सूजन
(ब) सिरदर्द
(स) कब्जियत
(द) थकान
(क) कमजोरी
(ख) बार बार पेशाब आना
(ग) दांतों में खून आना
(घ) कमर दर्द
(य) खूनी या बादी बवासीर
(र) उच्च/निम्न रक्तचाप
(ल) कुछ अन्य विवरण दें
5. गर्भावस्था की संभावित जटिलताएं क्या हो सकती हैं ?
(अ) योनि से रक्तस्राव
(ब) गर्भाशयमें दबाव की वजह से गर्भाशय के मुख का खुलना
(स) तेज़ बुखार
(द) बच्चे का संपूर्ण विकास ना होना
(क) सफ़ेद स्राव
(ख) भ्रूण में नाल का लिपट जाना
(ग) भ्रूण का खिसक जाना
(ग) कुछ अन्य, विवरण दें
6. गर्भावस्था के चरण कौन से होते हैं ?
(अ) पहला तिमाही
(ब) दूसरा तिमाही

(स) तीसरा तिमाही

(द) पता नहीं

7. गर्भावस्था में किस तरह की सावधानियां रखनी चाहिए ?

(अ) भारदारी वस्तुओं को न उठाना

(ब) थकान वाले कामों से बचना चाहिए

(स) उचित और संतुलित आहार खाना चाहिए

(द) नियमित रूप से सुझावित दवाइयां लेना

(क) यौन संबंधों से बचना

(ख) नियमित रूप से स्वास्थ्य की जांच करवाना

(ग) स्वास्थ्य संबंधी तकलीफ होने पर चिकित्सकीय सहायता लेना

(घ) टीके लगवाना

(य) कुछ अन्य, विवरण दें

8. आपके अनुसार प्रसव कहाँ होना चाहिए ?

(अ) घर पर

(ब) अस्पताल, पी. एच. सी./ सी. एच. सी. में

(स) कुछ अन्य, विवरण दें

9. क्या आप बच्चे के जन्म की विभिन्न अवस्थाओं के बारे में जानते हैं ?

हाँ ना,

यदि हाँ तो विवरण दें

(अ) प्रसव पीड़ा की शुरुवात

(ब) योनि के मुख का खुलना

(स) गर्भाशय के मुख का खुलना

(द) पहले बच्चे के सिर और गर्दन वाले भाग का बाहर आना

(क) उसके बाद कंधे एवं पूरे शरीर का आँवल के साथ बाहर आना

(ख) अंत में अपरा/ नाल का बाहर आना

(ग) कुछ अन्य, विवरण दें

10. क्या गर्भवती महिला को नियमित जांच करवानी चाहिए ? हाँ ना,

यदि हाँ, तो विवरण दें

11. क्या आप गर्भावस्था में लगने वाले टीकों के बारे में जानते हैं?

12. क्या आप गर्भावस्था में लेने वाली किसी भी दवाइयों के बारे में जानते हैं ?

हाँ ना, यदि हाँ तो विवरण दें

(अ) आयरन एवं फोलिक एसिड की गोली

(ब) कैल्शियम की गोली

(स) कुछ अन्य, विवरण दें

13. एक गर्भवती स्त्री को दिन में कितनी बार खाना खिलाना चाहिए?

- (अ) 1-2 बार (ब) 3-4 बार (स) 4-5 बार
 (द) 5 से ज्यादा बार (क) जब भूख लगे (ख) कुछ अन्य विवरण दें
- 14.** गर्भवती स्त्री को किस तरह का खाना खिलाना चाहिए ?
 (अ) हरी पत्तेदार सब्जियां (ब) दूध एवं उससे बने पदार्थ
 (स) अनाज, दालें एवं दलहन (द) फल एवं सब्जियां
 (क) चीनी, गुड़ एवं उससे बने पदार्थ (ख) तेल एवं घी आवश्यकतानुसार
 (ग) संतुलित आहार (घ) अन्य विवरण दें
- 15.** गर्भवती स्त्री को किस तरह के आहार से बचना चाहिए ?
 (अ) तले - गले पदार्थ (ब) ज्यादा मसालेदार पदार्थ
 (स) मैदा एवं उससे बने पदार्थ (द) ज़रूरत से ज्यादा मीठे पदार्थ
 (क) कुछ अन्य, विवरण दें
- 16.** बच्चे के जन्म के बाद धात्री माता को कब खाना खिलाना चाहिए ?
 (अ) कुछ घंटे बाद (ब) उसी दिन कभी भी
 (स) अगले दिन (द) 5 दिनों के बाद
 (क) कुछ अन्य, विवरण दें
- 17.** धात्री माता को किस तरह का खाना खिलाना चाहिए ?
 (अ) हरी पत्तेदार सब्जियां (ब) दूध एवं उससे बने पदार्थ
 (स) अनाज, दालें एवं दलहन (द) फल एवं सब्जियां
 (क) चीनी, गुड़ एवं उससे बने पदार्थ (ख) तेल एवं घी आवश्यकतानुसार
 (ग) संतुलित आहार (घ) अन्य विवरण दें
- 18.** प्रसूति के बाद माता को अपने बच्चे को कब स्तनपान करना चाहिए ?
 (अ) 1 घंटे के अन्दर (ब) कुछ घंटे बाद
 (स) अगले दिन (द) कुछ अन्य, विवरण दें
- 19.** एक महिला को पहले प्रसव के बाद पुनः गर्भधारण कब करना चाहिए?
 (अ) 2 साल बाद (ब) 3 साल बाद
 (स) 5 साल बाद (द) जब उन्हें चाहिए
 (क) जब हो जाए (ख) कुछ अन्य, विवरण दें
- 20.** अगर आपको गर्भपात करवाना हो तो आप किससे संपर्क करेंगे ?
 (अ) चिकित्सकीय सहायता लेंगे (ब) प्रशिक्षित दाई के पास जायेंगे
 (स) घर पर ही करेंगे (द) कुछ अन्य, विवरण दें

C. यौन रोग/ प्रजनन मार्ग के संक्रमण

1. आप यौन रोग से क्या समझते हैं ?
 - (अ) असुरक्षित यौन संबंध से होने वाले रोग
 - (ब) एक से अधिक व्यक्ति से यौन संबंध बनाने से होने वाले रोग
 - (स) यौन सम्बन्धी से होने वाले रोग
 - (द) इनमें से कोई नहीं
 - (क) पता नहीं
 - (ख) कुछ अन्य, विवरण दें
2. यौन रोग के नाम बताइए जो आप जानते हैं ?
 - (अ) सिफिलिस
 - (ब) क्लेमायडीअल इन्फेक्शन
 - (स) गोनोरिया
 - (द) जिनायटल हर्पीस
 - (क) जिनायटल एवं सर्वाइकल वार्ट्स
 - (ख) एच आई वी / एड्स
 - (ग) हेपेटाइटिस B
 - (घ) जिनायटल स्केबिज़
 - (य) प्यूबिक लाइस
 - (र) कुछ अन्य, विवरण दें
3. यौन रोग के क्या लक्षण होते हैं ?
 - (अ) पेशाब में जलन
 - (ब) पेशाब का कम या ज्यादा या रुक-रुक कर आना
 - (स) गुप्तांगों में छाले
 - (द) महिलाओं में योनि का लाल हो जाना
 - (क) गुप्तांगों में या उसके आस पास चीरे पड़ना या घाव हो जाना
 - (ख) गुप्तांगों में या निचले भाग में दर्द
 - (ग) गुप्तांगों में खुजली
 - (घ) पेडू में दर्द
 - (य) शारीरिक तापमान का बढ़ना
 - (र) कमजोरी एवं बेचैनी
 - (ल) रोग प्रतिरोधक शक्ति का कम होना
 - (व) कुछ अन्य, विवरण दें
4. यौन रोग से पीड़ित हों तब क्या करना चाहिए ?
 - (अ) चिकित्सकीय सहायता लेनी चाहिए
 - (ब) उपयुक्त इलाज कराना चाहिये
 - (स) कुछ अन्य, विवरण दें
5. यौन रोग से कैसे बचा जा सकता है ?

- (अ) एक से अधिक यौन संबंधों को टालकर
 (ब) हमेशा सुरक्षित यौन संबंध बनाकर
 (स) गुप्तांगों की एवं अन्य अंगों की सफाई रखकर
 (द) मुख मैथुन से बचें
 (स) कुछ अन्य, विवरण दें
6. आप प्रजनन मार्ग के संक्रमण से क्या समझते हैं ?
 (अ) प्रजनन अंगों में संक्रमण (ब) प्रजनन मार्ग में संक्रमण
7. प्रजनन मार्ग के संक्रमण के नाम बताइए जो आप जानते हैं ?
 (अ) शैवाल (फंगस) संक्रमण (ब) जीवाणु (बैक्टीरियल) संक्रमण
8. प्रजनन मार्ग के संक्रमण के क्या लक्षण हो सकते हैं ?
 (अ) गुप्तांगों में खुजली या जलन
 (ब) योनि से सफ़ेद एवं बदबूदार पानी का निकलना
 (स) पेशाब में जलन व तकलीफ
 (द) यौनसंबंध के वक्तदर्द होना
 (क) अनियमित मासिक धर्म (ख) मासिक धर्म के समय दर्द
 (ग) दाग धब्बे वाली त्वचा (घ) कमर के निचले हिस्से में दर्द
 (य) थकान एवं कमजोरी (र) कुछ अन्य, विवरण दें
9. प्रजनन मार्ग के संक्रमणों के समय क्या उपाय करने चाहिए ?
 (अ) चिकित्सकीय सहायता लेनी चाहिए
 (ब) उपयुक्त इलाज कराना चाहिये
10. प्रजनन मार्ग के संक्रमणों को कैसे रोका जा सकता है ?
 (अ) एक से अधिक यौन संबंधों को टालकर
 (ब) सुरक्षित यौन संबंध अपनाकर
 (स) प्रजनन अंगों की नियमित सफाई रखकर
 (द) बार बार गर्भधारण को रोक कर
 (क) कुछ अन्य, विवरण दें

D. परिवार नियोजन

1. आप परिवार नियोजन से क्या समझते हैं ?
 - (अ) पुरुष एवं स्त्री को बच्चे पैदा करने में बाधित करना
 - (ब) परिवार को बढ़ने से रोकना
 - (स) अधिकाधिक बच्चे ना होने का नियोजन
 - (द) दो बच्चों के बीच में अंतर
 - (क) कुछ अन्य, विवरण दें
2. परिवार नियोजन के मसले पर किसके साथ चर्चा करनी चाहिए ?
 - (अ) पति के साथ
 - (ब) माँ के साथ
 - (ब) मित्रों या सहेलियों के साथ
 - (द) रिश्तेदारों के साथ
 - (क) चिकित्सक/ ए एन एम के साथ
 - (ख) परिवार नियोजन केंद्र में
 - (ग) पड़ोसी के साथ
 - (घ) कुछ अन्य, विवरण दें
3. परिवार नियोजन एक परिवार को नियोजित करने में कैसे सहायक है ?
4. परिवार नियोजन की विभिन्न विधियां कौन सी हैं ?
 - (अ) पता नहीं
 - (ब) कृत्रिम विधि
 - (स) प्राकृतिक विधि
5. क्या आपने विभिन्न गर्भ निरोधकों के बारे में सुना है? हाँ ना
यदि हाँ तो बताइए
 - (अ) डायोफ्राम
 - (ब) निरोध/ पुरुष कंडोम
 - (स) कॉपर - टी
 - (द) महिला नसबंदी
 - (क) पुरुष नसबंदी
 - (ख) गोलियां
 - (ग) क्रीम या जैली
 - (घ) महिला कंडोम
 - (य) इंजेक्शन
 - (र) लय पद्धति
 - (ल) पैच
 - (व) कुछ अन्य, विवरण दें
6. क्या आप उपरोक्त में से किसी के भी उपयोग के बारे में जानते हैं ?
हाँ ना
यदि हाँ तो विवरण दें

7. क्या आपने परिवार नियोजन केंद्र के बारे में सुना है ? हाँ ना
यदि हाँ तो कहाँ से ?
- (अ) रेडियो से (ब) टेलीविज़न से (स) अखबार से
(द) परिवार से (क) मित्रों से (ख) रिश्तेदारों से
(ग) कुछ अन्य, विवरण दें
8. परिवार नियोजन केंद्र आपकी किस तरह से सहायता करते हैं ?
- (अ) मार्गदर्शन देकर (ब) परामर्श देकर
(स) गर्भ निरोधक देकर (द) कुछ अन्य, विवरण दें
9. गर्भ निरोधक परिवार को नियोजित करने में कैसे सहायक होते हैं ?

भाग III पैकेज की प्रभावशीलता (विकसित सामग्री)

इलेक्ट्रॉनिक मीडिया की प्रभावशीलता को मापने का पैमाना (विडियो फिल्म)

अ. सामान्य पहलू				
अ. आपको विडियो फिल्म कैसी लगी ?	अरुचिकर	बहुत रुचिकर	मध्यम रुचिकर	कम रुचिकर
ब. विडियो फिल्म का विषय कैसा था ?	सामान्य		नया	
स. फिल्म की अवधि कैसी थी ?	बहुत लम्बी		उपयुक्त	कम
आ. शैक्षणिक पहलू				
अ. क्या यह सिखने में सहायक थी ?	काफी हद तक		कुछ हद तक	कम हद तक
ब. फिल्म में दी गयी जानकारी कैसी थी ?	समझने में आसान		समझने में कठिन	
स. फिल्म में दी गयी जानकारी किस तह की थी ?	बहुत उपयोगी		मध्यम उपयोगी	कम उपयोगी
इ. फिल्म की टिप्पणी				
अ. फिल्म की भाषा कैसी थी ?	समझने में आसान		समझने में कठिन	
ब. क्या आपको फिल्म सुनने में कोई कठिनाई महसूस हुई ?				
कोई कठिनाई नहीं आई	ध्वनि कोमल थी		ध्वनि जोरों की थी	
गूँजीत ध्वनि	गुनगुनाहट सुने दे रही थी		शोर शराबा सुनाई दे रहा था	
स. भाष्य की गति कैसी थी ?	बहुत तेज़		उचित एवं सही	बहुत धीमी

ई. द्रश्य संबंधी पहलू

अ. द्रश्य सामग्री सही और विषय वस्तु से सम्बंधित थी ?

सही नहीं थी	उपयुक्त नहीं थी	काफी हद तक	कुछ हद तक	कम हद तक
-------------	-----------------	------------	-----------	----------

ब. द्रश्य सामग्री समझने में कैसी थी ?

बहुत कठिन	काफी हद तक सरल	कुछ हद तक सरल	कम हद तक सरल
-----------	----------------	---------------	--------------

स. द्रश्य सामग्री कैसी थी ?

अरुचिकर	बहुत रुचिकर	मध्यम रुचिकर	कम रुचिकर
---------	-------------	--------------	-----------

द. द्रश्यों की अवधि कैसी थी ?

बहुत लम्बी	उपयुक्त	बहुत छोटी
------------	---------	-----------

य. क्या आपको द्रश्यों को देखने में कठिनाई महसूस हुई ?

हाँ	ना		
यदि हाँ, तो वह क्या हैं ?	अस्पष्ट	बहुत तेज़	बहुत धीमी
	कुछ अन्य		

पॉवर पॉइंट प्रेजेंटेशन

अ. सामान्य पहलू				
a. आपको प्रेजेंटेशन कैसे लगे ?				
अरुचिकर	बहुत रुचिकर	मध्यम रुचिकर	कम रुचिकर	
b. प्रेजेंटेशन का विषय कैसा था ?	सामान्य	नया		
c. प्रेजेंटेशन की अवधि कैसी थी ?	बहुत लम्बी	उपयुक्त	कम	
आ. शैक्षणिक पहलू				
a. क्या यह सिखने में सहायक थी ?	काफी हद तक	कुछ हद तक	कम हद तक	
b. प्रेजेंटेशन में दी गयी जानकारी कैसी थी ?	समझने में आसान	समझने में कठिन		
c. प्रेजेंटेशन में दी गयी जानकारी किस तह की थी ?	बहुत उपयोगी	मध्यम उपयोगी	कम उपयोगी	
d. प्रेजेंटेशन स्लाइड्स की अवधि कैसी थी ?	बहुत लम्बी	उपयुक्त	कम	
इ. द्रश्य संबंधी पहलू				
a. द्रश्य सामग्री सही और विषय वस्तु से सम्बंधित थी ?				
सही नहीं थी	उपयुक्त नहीं थी	काफी हद तक	कुछ हद तक	कम हद तक
b. द्रश्य सामग्री समझाने में कैसी थी ?				
बहुत कठिन	काफी हद तक सरल	कुछ हद तक सरल	कम हद तक सरल	

c. द्रश्य सामग्री कैसी थी ?			
अरुचिकर	बहुत रुचिकर	माध्यम	कम रुचिकर
d. द्रश्यों की अवधि कैसी थी ?	बहुत लम्बी	उपयुक्त	बहुत छोटी
e. क्या आपको द्रश्यों को देखने में कठिनाई महसूस हुई ?	हाँ	ना	
यदि हाँ, तो वह क्या हैं ?	अस्पष्ट	बहुत तेज़	बहुत धीमी
	कुछ अन्य		

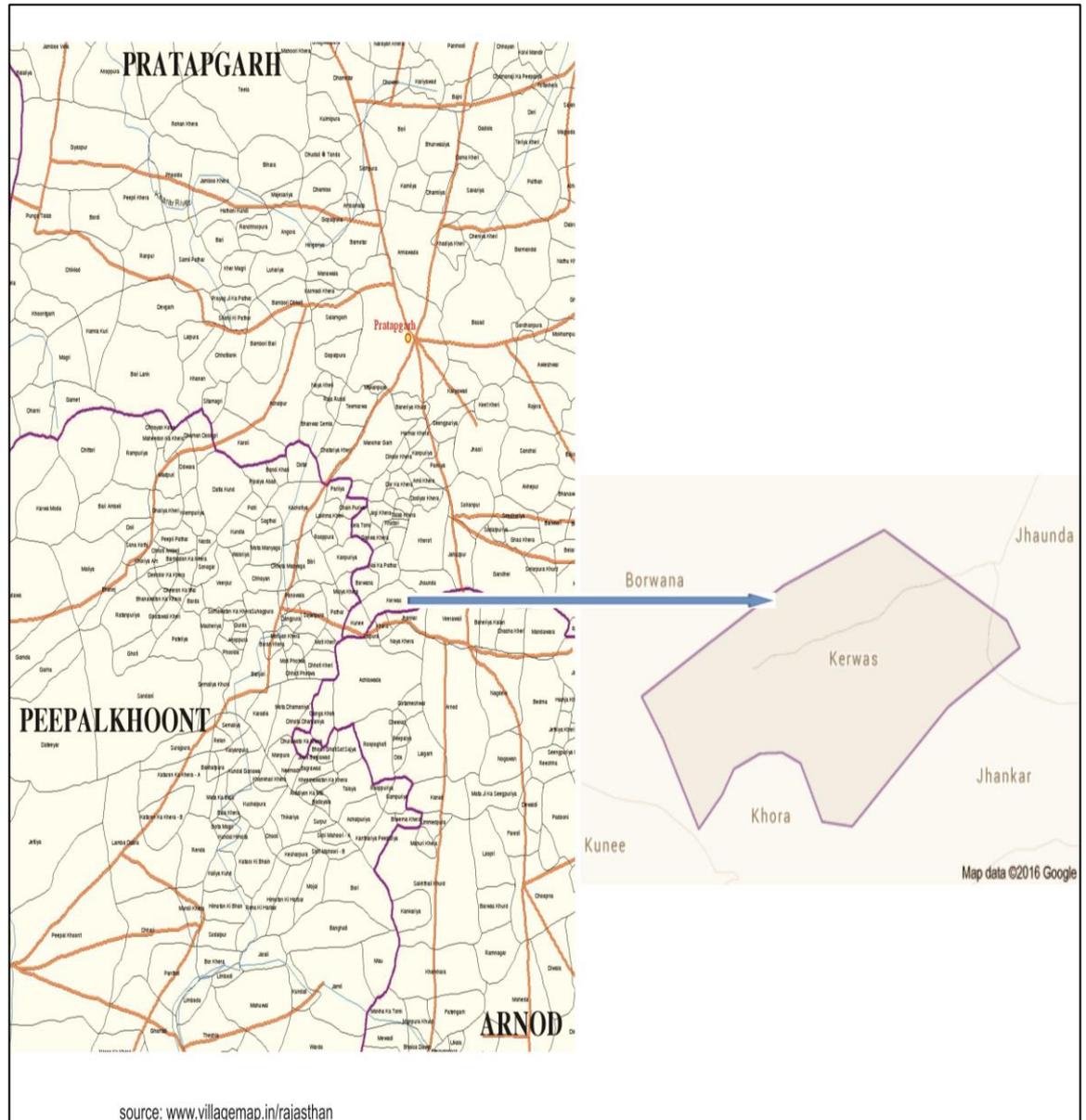
प्रिंट एवं अन्य मीडिया की प्रभावशीलता को मापने का पैमाना

अ. सामान्य पहलू	इतिहास				फ़्लैश कार्ड्स				पम्फलेट्स				फ्लिप बुक			
	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA
आपको यह रुचिकर लगे ?																
इस सामग्री का विषय सम्बंधित था ?																
इस सामग्री के उपयोग का समय पर्याप्त था ?																
ब. शैक्षणिक पहलू																
सामग्री सीखने में सहायक थी ?																
जानकारी सही और उपयुक्त थी ?																
जानकारी पर्याप्त थी ?																
स. दृश्य सम्बन्धी पहलू																
दृश्य सामग्री विषय वास्तु से संबंधित थी ?																
दृश्य समझने में सही थे ?																
दृश्य रुचिकर थे ?																
प्रदर्शन सामग्री को लगाने का समय पर्याप्त था?																
द. समीक्षा																
समीक्षक की आवाज़ उपयुक्त थी ?																
समीक्षा की गति क्रम में थी ?																
समीक्षक की भाषा स्पष्ट थी ?																

प्रिंट एवं अन्य मीडिया की प्रभावशीलता को मापने का पैमाना

अ. सामान्य पहलू	पिक्चर कार्ड्स				किताब				एप्रन				खेल			
	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA	GE	SE	LE	NA
आपको यह रुचिकर लगे ?																
इस सामग्री का विषय सम्बंधित था ?																
इस सामग्री के उपयोग का समय पर्याप्त था ?																
ब. शैक्षणिक पहलू																
सामग्री सीखने में सहायक थी ?																
जानकारी सही और उपयुक्त थी ?																
जानकारी पर्याप्त थी ?																
स. दृश्य सम्बन्धी पहलू																
दृश्य सामग्री विषय वस्तु से संबंधित थी ?																
दृश्य समझने में सही थे ?																
दृश्य रुचिकर थे ?																
प्रदर्शन सामग्री को लगाने का समय पर्याप्त था ?																
द. समीक्षा																
समीक्षक की आवाज़ उपयुक्त थी ?																
समीक्षा की गति क्रम में थी ?																
समीक्षक की भाषा स्पष्ट थी ?																

Appendix 3.2 Map of Kerwas Village



Source: www.villagemap.in/Rajasthan

Appendix 4.1 List of Experts selected for validation of Research Tool

S. No.	Name and Designation	Address
1.	Prof. Uma Joshi (Academician),	Department of Extension and Communication, Faculty of Family and Community Sciences, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara, Gujarat, India
2.	Prof. Anjali Pahad (Academician)	Department of Extension and Communication, Faculty of Family and Community Sciences, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara, Gujarat, India
3.	Dr. Avani Maniar (Academician)	Department of Extension and Communication, Faculty of Family and Community Sciences, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara, Gujarat, India
4.	Dr. Anuradha Mathu (Academician)	Department of Extension and Communication, Faculty of Family and Community Sciences, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara, Gujarat, India
5.	Dr. Atanu Mohapatra (Academician)	Department of Extension and Communication, Faculty of Family and Community Sciences, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara, Gujarat, India
6.	Prof. P S Chundavat (Social Research Expert, Academician)	Department of Sociology, Faculty of arts, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadoadara, Gujarat, India
7.	Dr. Shubhada Bhide (Gynecologist)	Shruti Hospital, Manjalpur, Vadodara , Gujarat, India
8.	Dr. Kartar Singh Chaudhary (Gynecologist)	Pratapgarh, Rajasthan, India

Appendix 4.2 List of Experts selected for Content Validation

S. No.	Name and Designation	Address
1.	Dr. Shubhada Bhide (Gynecologist)	Shruti Hospital, Manjalpur, Vadodara , Gujarat, India
2.	Dr. Kartar Singh Chaudhary (Gynecologist)	District Hospital, Pratapgarh, Rajasthan, India
3.	Dr. Prakash Panwar (Research Associate)	Krishi Vigyan Kendra, Basad, Pratapgarh, Rajasthan, India
4.	Mr. Anil Sant (Hindi Language Expert)	Retired Hindi Teacher, Sr. Secondary School, Viraavali, Pratapgarh, Rajasthan, India

Appendix 4.3 List of experts selected for validation of IEC Materials

S. No.	Name and Designation	Address
1.	Ms. Sangita Yaadav (ANM)	Kerwas Village, Pratapgarh, Rajasthan, India
2.	Prof. Anjali Pahad (Academician, Media and Communication Expert)	Department of Extension and Communication, Faculty of Family and Community Sciences, The Maharaja Sayajirao University of Baroda, Vadodara, Gujarat, India
3.	Mr. Ketan Sathwara (Cameraman and Video Shooting Specialist)	Moments Digital Studio, Vadodara, Gujarat, India
4.	Mr. Sagar Sathwara (Video Editor)	Moments Digital Studio, Vadodara, Gujarat, India

Appendix 4.4 List of Participants of Kerwas Village

S. No.	Name of Participants	S. No.	Name of Participants
1.	Radha Mina	2.	Harka Mina
3.	Jivli Bai Mina	4.	Bhuri Mina
5.	Durga Mina	6.	Vinita Mina
7.	Archana Mina	8.	Tara Mina
9.	Kheru Mina	10.	Mohan Mina
11.	Shyama Mina	12.	Rami Bai Mina
13.	Dakhi Bai Mina	14.	Basant Bai Mina
15.	Harpati Mina	16.	Tulsi Bai Mina
17.	Kanchan Mina	18.	Savitri Bai Mina
19.	Gomati Mina Mina	20.	Suraj Bai Mina
21.	Indra Mina	22.	Kanta Bai
23.	Hira Bai Mina	24.	Laxmi Bai Mina
25.	Jivli Mina	26.	Radha Bai Mina
27.	Kajali Bai Mina	28.	Jiva Bai
29.	Raju Bai Mina	30.	Gita Bai
31.	Khushbu Mina	32.	Basanti Bai
33.	Bhreu bai Mina	34.	Meera Bai
35.	Janki Mina	36.	Pushpa bai
37.	Laxmi Mina	38.	Sita Bai Mina
39.	Santosh Mina	40.	Surata Mina
41.	Anita Mina	42.	Nandu Bai Mina
43.	Priyanka Mina	44.	Sita Mina
45.	Rekha Mina	46.	Seema Bai
47.	Jyoti Mina	48.	Hajana Bai Mina
49.	Kari Bai Mina	50.	Movni Bai

Contd.....

List of Participants of Kerwas Village

S. No.	Name of Participants	S. No.	Name of Participants
51.	Tulsi Bai	52.	Jamna Bai Mina
53.	Chanda Mina	54.	Leela Mina
55.	Durga Mina	56.	Sagan Bai Mina
57.	Ramkanya Mina	58.	Nandu Bai Mina
59.	Angurbala Mina	60.	Vardha Mina
61.	Sangeeta Kumari	62.	Leela Mina
63.	Sita Kumari	64.	Sugna Mina
65.	Pravati mina	66.	Shaarda Min
67.	Vinita Kumari	68.	Sohan Bai Mina
69.	Pushpa bai Mina	70.	Nandu Bai
71.	Vaibhu Mina	72.	Asha Mina
73.	Dhapu Bai Mina	74.	Reena Bai
75.	Mohan Bai Mina	76.	Dakhi Bai
77.	Sangeeta mina	78.	Ganga Bai
79.	Goti Bai	80.	Babli Bai
81.	Indra Mina	82.	Hema Mina
83.	Gulab Bai Mina	84.	Jyoti Bai Mina
85.	Janaki Mina	86.	Madhu Mina
87.	Jivli Bminai Mina	88.	Niru Bai Mina
89.	Maju Mina	90.	Sushila Mina
91.	Kailasi Bai	92.	Savita Mina
93.	Shanti Mina	94.	Anandi Bai
95.	Pushpa Mina	96.	Kiran Mina
97.	Kali Bai	98.	Khevni Mina
99.	Geeta Bai	100.	Shankari Bai

Blue Print of IEC Package Developed and on Reproductive Health Aspects and used for the present study

S. No.	Name of the topic	Sub topics	Methods	Media
1.	A. Stages of Reproductive Health	➤ Puberty & Changes during adolescence ➤ Anatomy of Male and Female reproductive system	• IT	• Posters • Apron*
		➤ Menstruation and menstruation cycle	• IT	• Video film • Picture cards • Poster
		➤ Menopause	• IT	• Chart
2.	B. Maternal Care	➤ Process of reproduction ➤ Pregnancy symptoms and stages	• IT	• Video* • Posters • Power point Presentations
		➤ Prenatal / Antenatal care ➤ Labor process	• IT	• Flip book • Video*
		➤ Postnatal / Postpartum care	• IT	• Flash Cards • Posters • Power Point Presentations
3.	C. STDs and RTIs	➤ Types ➤ Causes and Symptoms ➤ Prevention and treatment	• Educational game • Group discussion • Expert Talk	• Flip Book* • Pamphlets • Power Point Presentations
4.	D. Family Planning	➤ Family Planning Methods and Contraceptives ➤ Its use, advantages and disadvantages	• IT • Educational game	• Booklet • Pamphlets • Specimen • Video film*

• Denotes IEC Material Borrowed from Various Sources and not Developed under the present study

6. 1 Blue print of “Stages of Reproductive Health” Aspect

S. No.	Sub Aspects	Methods	Page No. (Content)	Media Used	Page No. (IEC Materials)
6.1.1.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Puberty & Changes during adolescence ➤ Anatomy of Male and Female reproductive system 	<ul style="list-style-type: none"> • IT 	69 – 79	<ul style="list-style-type: none"> • Posters • Posters and Apron* 	I, II, III, IV, V, VI
6.1.2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menstruation and menstruation cycle 	<ul style="list-style-type: none"> • IT 	80 – 81 84 (Script of Video Film)	<ul style="list-style-type: none"> • Self-Learning cards • Poster • Pamphlet* • Video film 	VII, VIII IX X XI
6.1.3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menopause 	<ul style="list-style-type: none"> • IT 	82 - 83	<ul style="list-style-type: none"> • Chart 	XII

* Denotes IEC Material Borrowed from various sources and not developed under the present study

Content of IT on Puberty

परिशिष्ट 6.1.1 किशोरावस्था

किशोरावस्था एक ऐसी नाजुक अवस्था है, जिस समय यौवनावस्था की शुरुआत होती है और साथ ही शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक परिवर्तन भी होना प्रारंभ हो जाते हैं। किशोरावस्था, बचपन और यौवनावस्था के बीच का अहम समय है। पूरे विश्व में 1/5 लोग किशोरावस्था में हैं, जबकि भारत में एक चौथाई जनसंख्या किशोरों की है। किशोरावस्था का प्रारंभ सेकंडरी सेक्युअल गुण के आने से होता है। इस समय किशोरी परिवार के लोगों की अपेक्षा मित्र अथवा दूसरे लोगों से ज्यादा प्रभावित होती है। इस समय ये लोग अपने शारीरिक परिवर्तनों से काफी हैरान रहते हैं और साथ ही साथ शर्म भी महसूस करने लगते हैं। यदि हम यौवनावस्था की बात करें तो यह 10 - 12 वर्ष की उम्र में प्रारंभ हो जाती है, जिसके सामान्य लक्षण निम्नानुसार होते हैं

- * स्तन विकास
- * गुप्तांगों पर बालों का विकास
- * काँख में बालों का विकास
- * शारीरिक लंबाई का बढ़ना
- * रजोवृत्तारंभ

ये परिवर्तन उपरोक्त क्रमानुसार नहीं होते। कुछ किशोरियों में स्तन विकास पहले होता है तो किसी का गुप्तांगों पर रोम का विकास पहले प्रारंभ होता है। इस समय तक शरीर का करीब 90 प्रतिशत विकास हो चुका होता है। स्तन विकास के 2 वर्ष के बाद ही सामान्यतः रजोवृत्तारंभ होता है।

Content of IT on Male and Female Reproductive Organ

परिशिष्ट 6.1.2 पुरुष एवं स्त्री के जननांग

पुरुष के जननांग

पुरुष के जननांगों को 2 भागों में विभाजित किया गया है-

- बाह्य (बाहरी) जननांग-
- आंतरिक जननांग-

बाह्य (बाहरी) जननांग- (एक्सटर्नल रिप्रोडक्टिव ओरगेन्स)-

लिंग पुरुषों का एक ऐसा अंग है जिसमें अनैच्छिक पेशियां होती हैं। इसकी संरचना स्पंज की तरह होती है क्योंकि इनके अंदर बहुत से कोष्ठ होते हैं, जो लिंग की शिथिलता यानी सामान्य अवस्था में तो खाली रहते हैं लेकिन लैंगिक उत्तेजना यानी सेक्स के प्रति उत्तेजित होने के दौरान रक्त से भरकर फूल जाते हैं जिसके परिणाम स्वरूप इसमें लम्बाई, मोटाई एवं कठोरता आ जाती है। संभोग के समय लिंग स्त्री की योनि में प्रवेश करता है और संभोग करते-करते वीर्य निकालता है तथा इसमें से निकलने वाले शुक्राणु वीर्य के साथ स्त्री की योनि में चले जाते हैं।

अंडकोष-

पुरुष के लिंग के नीचे लटकने वाली त्वचा की थैली को अंडकोष कहते हैं। अंडकोषों का बायां भाग दायें भाग की तुलना में अधिक नीचे की तरफ होता है। इसके प्रत्येक भाग में 1 शुक्रग्रंथि एवं 1 इपिडीडिमस होता है।

आंतरिक जननांग- (इन्टर्नल रिप्रोडक्टिव ओरगेन्स)-

शुक्रग्रंथियां-

पुरुषों के आंतरिक जननांगों में शुक्रग्रंथियां 2 होती हैं। इन शुक्रग्रंथियों में हजारों छोटी-छोटी नलिकाएं होती हैं और शुक्राणु बनते हैं।

इपिडीडिमस- इपिडीडिमस वृषण के पिछले और ऊपरी भाग से जुड़ी हुई अंडकोष के अंदर एक कसी हुई कुण्डलाकार लगभग 6 मीटर लंबी नलिका है। इसके अंदर शुक्राणुओं का विकास होता है तथा उनमें तैरने की क्षमता आती है।

वृषणरज्जू-

वृषणरज्जू छोटे-छोटे अण्डे के आकार के होते हैं। एक वयस्क व्यक्ति के वृषणरज्जू की लंबाई लगभग 4 सेमीमीटर और चौड़ाई 2.5 सेमीमीटर होती है। वृषण 2 होते हैं जो लिंग के दोनों तरफ की थैली में स्थित होते हैं। वृषण के शरीर के बाहर रहने से उनका तापमान शरीर के तापमान से 3-5 डिग्री फेरनहीट कम होता है। शुक्राणु उत्पन्न करने और उन्हें जीवित रखने के लिए शरीर के अंदर और वृषण के तापमान में यह अंतर आवश्यक है। युवावस्था आरम्भ होते ही अण्डकोशों में स्थित वृषणों में शुक्राणु पैदा होने लगते हैं। उम्र के बढ़ने के साथ शुक्राणुओं की संख्या भी घटती जाती है। अधिकतर जीवनपर्यंत पर्याप्त संख्या में शुक्राणु पैदा होते रहते हैं। मनुष्य के अण्डकोशों में दोनों ओर 1-1 वृषणरज्जू द्वारा एक एक शुक्रग्रंथि लटकी होती है। इसके 2 कार्य हैं-

- शुक्राणु या जननाणु की उत्पत्ति।
- पुरुष के लैंगिक हारमोन्स टेस्टोस्टेरोन का स्राव।

शुक्र वाहिनियां-

शुक्र वाहिनियां इपिडीडिमस के निचले सिरे के दोनों तरफ से निकलती हुई 1-1 नली होती है। इसके द्वारा शुक्रग्रंथि में बनने वाले शुक्राणु तथा तरल अर्थात् शुक्ररस मूत्रमार्ग में पहुंचते हैं। ऊपर पहुंचकर यह प्रोस्टेट ग्रंथि के पास स्थित शुक्राशय की विसर्जन नली से संयुक्त हो जाते हैं। यह मोटी, चिकनी, मांसपेशीय, गतिशील नलिका है जो उरूमूल में जाकर मूत्राशय के पीछे से होती हुई वीर्य पुटिका (सेमीनल वेसीकल) की नलिका से जुड़ जाती है एवं वीर्य स्खलन नलिका से जुड़ती है जो कि पुरःस्थ ग्रंथि के मध्य से निकलकर शुक्राणुओं एवं वीर्य को मूत्र मार्ग में छोड़ती है। यह लिंग के मध्य से गुजरती है।

शुक्राशय-

शुक्राशय छोटी थैलीनुमा ग्रंथि होती है जो वीर्य की 60 प्रतिशत मात्रा का स्राव करती है। इनका स्राव गाढ़ा, पीला, शर्करायुक्त होता है जो कि तीव्रगमी शुक्राणुओं की शक्ति का साधन होता है। ये दोनों तरफ प्रोस्टेट ग्रंथि के पास 4-5 सेमीमीटर लम्बी एक एक लम्बोतरी थैली होती है जिसमें शुक्र ग्रंथियों से शुक्रवाहिनियों द्वारा आने वाला शुक्र रस जमा होता है तथा इसमें भी एक तरल पदार्थ होता है जो चिपचिपासा होता है और शुक्ररस में विद्यमान शुक्राणुओं के लिए पोषण का काम करता है और उन्हें जीवित रखने के लिए सहायता करते हैं और उन्हें गतिशील बनाये रखता

है और शुक्ररस के साथ मिलकर वीर्य बनाने में सहायता करता है। स्खलन या सेक्स होने तक शुक्राणु इसी शुक्राशय में जमा रहते हैं। हर एक शुक्राशय अपने निचले सिरे पर एक छोटी सी वाहिनी में खुलता है।

स्खलनीय वाहिनियां-

स्खलनीय वाहिनियां शुक्राशयों से निकली छोटी वाहिनियों के अपनी तरफ की शुक्रवाहिनी से मिल जाने के बाद बनने वाली लगभग 5 सेमीमीटर लंबी नलियां होती हैं। ये प्रोस्टेट ग्रंथि से होकर गुजरती हैं और उसके मूत्र मार्ग में खुलती हैं। जिनसे होकर शुक्राशय तरल और शुक्राणु रस मूत्र मार्ग में पहुंच जाता है।

प्रोस्टेट ग्रंथि-

प्रोस्टेट ग्रंथि मूत्राशय की ग्रीवा और मूत्र मार्ग के प्रथम भाग को चारों ओर से घेरने वाली एक कठोर ग्रंथि होती है। प्रोस्टेट ग्रंथि से एक पतला, चिकना, अम्लीय तरल निकलता है जो बहुत सी वाहिनियों द्वारा मूत्रमार्ग में जाता है और शुक्ररस के साथ मिलकर वीर्य बनाता है। यह वीर्य को सफेद या दूधिया बनाता है।

काउपर की ग्रंथियां-

यह प्रोस्टेट ग्रंथि के नीचे और मूत्रमार्ग के दोनों ओर छोटी-छोटी ग्रंथियां होती हैं। इनमें नलिकाएं होती हैं जो मूत्रमार्ग में खुलती हैं। इन ग्रंथियों से भी एक तरल निकलता है जो वीर्य के निर्माण में सहायक होता है। संभोगक्रिया से पहले कामोत्तेजित हो जाने पर लिंग में से एक गन्धहीन, रंगहीन कुछ गाढ़ा सा चिपचिपा तरल निकलता है। यह इन्ही का स्राव होता है, जो क्षारीय होता है। मूत्रमार्ग अम्लीय होता है जिससे शुक्राणु नष्ट हो सकते हैं इसलिए संभोग क्रिया से पहले इन ग्रंथियों से निकलने वाला स्राव मूत्रमार्ग को क्षारीय बना देता है जिससे शुक्राणु नष्ट न हो।

स्त्री के जननांग

किशोरावस्था के समय स्तन व कुल्हे की तरह योनि (vagina) की बनावट में भी बदलाव आना शुरू हो जाता है। जिस तरह से स्तन में उभार और कुल्हे पर गोलाई आने लगती है, उसी तरह एक लड़की के यौनांग के अंदरूनी हिस्से में भी कई बदलाव आते हैं।

स्त्री यौनांग का बाहर की भाग (Labia majora)

स्त्री यौनांग या जननांग के दो हिस्से होते हैं। बाहरी हिस्से को भग (vulva) और भीतरी हिस्से को योनि या वैजाइना (vagina) कहते हैं। जन्म के समय लड़की के यौनांग (female sex organ) का केवल बाहरी हिस्सा होता है। इस बाहरी हिस्से की आकृति हॉठ जैसी होती है। इसे बाहरी हॉठ/बड़े हॉठ/ आउटर लेबिया/ आउटर लिप्स (Labia majora लेबिया मेजोरा) कहते हैं। इसकी लंबाई-चौड़ाई 7 से लेकर 12 सेंटीमीटर तक होती है। बाहर से किसी स्त्री के जननांग का यही हिस्सा दिखता है। ऊपर की ओर आउटर लिप्स के मिलने वाले स्थान पर ही स्त्री का भगशिशन होता है, जो पूरे यौनांग का सबसे संवेदनशील हिस्सा होता है।

किशोरावस्था के दौरान बाहरी हॉठ पर नर्म व मुलायम बाल निकलने शुरू हो जाते हैं जो उम्र के साथ मोटे और सख्त हो चले जाते हैं। इसे प्यूबिक बाल (pubic hair) कहा जाता है। ये बाल स्त्री जननांग को चारों ओर से घेरे रहते हैं। उम्र बढ़ने के साथ बाहरी हॉठ का रंग बदलने लगता है और यह जाघों की त्वचा के रंग से गहरा हो जाता है।

स्त्री यौनांग का आन्तरिक भाग (इनर लिप्स) (Labia minora)

किशोरावस्था में प्रवेश करते ही योनि या वैजाइना द्वार के आसपास दो छोटे हॉठ बनने शुरू हो जाते हैं। इसे भीतरी हॉठ/ छोटे हॉठ/ इनर लिबिया/इनर लिप्स (Labia minora, लेबिया माइनोरा) कहते हैं। इसकी आकृति और आकार हर स्त्री में अलग-अलग होती है। कई स्त्रियों में ये आउटर लिप्स से भी बड़े हो सकते हैं। इसकी लंबाई-चौड़ाई 20 से लेकर 100 मिलीमीटर तक हो सकती है।

इनर लिप्स चिकने या झुर्रीदार हो सकते हैं। ये मोटे या पतले हो सकते हैं। एक तरफ से बड़े या ज़्यादा गाढ़े रंग के भी हो सकते हैं। भीतरी हॉठ अलग रंग के होते हैं, जैसे कि गुलाबी, भूरे, जामुनी, काले या फिर दो रंगों के। यह सब विभिन्नताएँ बिल्कुल सामान्य हैं।

गर्भाशय

गर्भाशय 7.5 सेमी लम्बी, 5 सेमी चौड़ी तथा इसकी दीवार 2.5 सेमी मोटी होती है। इसका वजन लगभग 35 ग्राम तथा इसकी आकृति नाशपाती के आकार के जैसी होती है। जिसका चौड़ा भाग ऊपर फंडस तथा पतला भाग नीचे इस्थमस कहलाता है। महिलाओं में यह मूत्र की थैली और मलाशय के बीच में होती है तथा गर्भाशय का

झुकाव आगे की ओर होने पर उसे एन्टीवर्टेड कहते हैं अथवा पीछे की तरफ होने पर रीट्रोवर्टेड कहते हैं। गर्भाशय के झुकाव से बच्चे के जन्म पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

गर्भाशय का ऊपरी चौड़ा भाग बाड़ी तथा निचला भाग तंग भाग गर्दन या इस्थमस कहलाता है। इस्थमस नीचे योनि में जाकर खुलता है। इस क्षेत्र को औस कहते हैं। यह 1.5 से 2.5 सेमी बड़ा तथा ठोस मांसपेशियों से बना होता है।

गर्भावस्था के विकास गर्भाशय का आकार बढ़कर स्त्री की पसलियों तक पहुंच जाता है। साथ ही गर्भाशय की दीवारे पतली हो जाती है।

गर्भाशय की मांस पेशियाँ

महिलाओं के गर्भाशय की मांसपेशियों को प्रकृति ने एक अद्भुत क्षमता प्रदान की है। इसका वितरण दो प्रकार से है। पहले वितरण के अनुसार लम्बी मांसपेशियां और दूसरे को घुमावदार मांसपेशियां कहते हैं। गर्भावस्था में गर्भाशय का विस्तरण तथा बच्चे के जन्म के समय लम्बी मांसपेशियां प्रमुख रूप से कार्य करती हैं। घुमावदार मांसपेशियां बच्चे के जन्म के बाद गर्भाशय को संकुचित तथा रक्त के बहाव को रोकने में प्रमुख भूमिका निभाती हैं।

डिम्बग्रंथि

महिलाओं में गर्भाशय के दोनों ओर डिम्बग्रंथियां होती हैं। यह देखने में बादाम के आकार की लगभग 3.5 सेमी लम्बी और 2 सेमी चौड़ी होती हैं। इसके ऊपर ही डिम्बनलिकाओं कि तंत्रिकाएं होती हैं जो अंडों को अपनी ओर आकर्षित करती हैं। डिम्बग्रंथियों का रंग गुलाबी होता है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ ये हल्के सफेद रंग की हो जाती हैं। वृद्धावस्था में यह सिकुड़कर छोटी हो जाती हैं। इनका प्रमुख कार्य अंडे बनाना तथा उत्तेजित द्रव और हार्मोन्स बनाना होता है। डिम्बग्रंथियों के मुख्य हार्मोन्स ईस्ट्रोजन और प्रोजैस्ट्रोन हैं। माहवारी (मासिक-धर्म) स्थापीत होने के पूर्व इसका कोई काम नहीं होता है। परन्तु माहवारी के बाद इसमें प्रत्येक महीने डिम्ब बनते और छोड़े जाते हैं, जो शुक्राणुओं के साथ मिलकर गर्भधारण करते हैं।

डिम्बवाहिनियाँ या अंडवाहिनियाँ

डिम्बवाहिनियां या गर्भनली गर्भाशय के ऊपरी भाग के दोनों ओर से निकलती हैं तथा दोनों तरफ कूल्हे की हड्डियों तक जाती हैं। इनकी लम्बाई लगभग 10 सेमी और मोटाई लगभग आधा सेमी तक लम्बी होती है। दोनों ओर इसका आकार एक कीप

की तरह का होता है। इस कीप का अंतिम छोर लम्बी-लम्बी अंगुलियों की तरफ होता है जिसको तंत्रिकाएं कहते हैं। इनका प्रमुख कार्य डिम्बगंधियों से निकले अंडे को घेरकर उसे वाहिनियों में भेजना होता है। यह नलियां मांसपेशियों से बनी, तथा इनके अंदर की दीवार एक झिल्ली की बनी होती है जिसको म्यूकस झिल्ली कहते हैं।

डिम्बगंधियों से पकड़े अंडे, वाहिनियों के आगे के भाग में जाकर रूकते हैं। जहां ये पुरुष के शुक्राणु के साथ मिलकर एक नये जीवन का निर्माण होता है। स्त्री जनन अंग में इस संरचना को जाइगोट कहते हैं। जाइगोट के चारों तरफ एक खास परत उत्पन्न होती है।

कूल्हे की हड्डियां

महिलाओं के शरीर की हड्डियों की रचना प्रकृति ने विशेष रूप से की है जिससे महिलाएं बच्चे का आसानीपूर्वक जन्म दे सकती हैं। स्त्रियों के कूल्हे की हड्डी पुरुष के कूल्हे की हड्डी की तुलना में अधिक स्थान रखती है। स्त्रियों की कूल्हे की हड्डियों का आकार सेब की तरह का तथा पुरुषों के कूल्हे हड्डियां दिल के आकार की होती हैं। कूल्हे की हड्डियां मुख्य रूप से तीन प्रकार की हड्डियों से बना होता है। पीछे की तरफ की हड्डी को सेक्रम, दोनों तरफ की हड्डियों को ईलियास तथा सामने की ओर हड्डी को प्युबिस कहते हैं। सेक्रम के नीचे पूंछ के आकार की नुकीली हड्डी होती है जिसको कोसिक्स कहते हैं। कूल्हे की हड्डियों का प्रमुख कार्य कूल्हे की मांसपेशियों, अंगों तथा बच्चे को जन्म के लिए पर्याप्त जगह देना होता है। जब स्त्रियां प्रसव के समय बच्चे को जन्म देती हैं। उस समय अधिक स्थान देने के लिए प्रत्येक जोड़ कुछ खुलता और ढीला होता है ताकि स्त्रियों बच्चे को आसानी से जन्म दे सकें।

बच्चे के जन्म का रास्ता पीछे की ओर चौड़ा तथा आगे की ओर छोटा होता है। प्रसव होने के समय बच्चा कूल्हे की हड्डियों में पहले सीधा नीचे की ओर आता है। फिर 90 अंश के कोण पर घूमने के बाद बच्चे का जन्म होता है।

बच्चे के जन्म का रास्ता

बच्चे के जन्म का रास्ता कूल्हे के हड्डियों के ऊपर की सतह से नीचे की सतह तक होता है। यह मार्ग पीछे की ओर चौड़ा तथा आगे की तरफ छोटा होता है। बच्चे को पैदा होने के लिए कूल्हे की हड्डियों में पहले सीधा नीचे की ओर उतरना पड़ता है। फिर 90 अंश के कोण पर घूमने के बाद बच्चे का जन्म होता है। महिलाओं में प्रकृति ने यह कोण प्रदान कर बच्चे के जन्म में आसानी की है नहीं तो बच्चा जन्म लेते ही सीधे नीचे की ओर गिर सकता है। बच्चे के जन्म के रास्ते की मांसपेशियां

सामने की ओर अधिक मजबूत होती है। ये मांसपेशियां बच्चे के जन्म में सहायता होती है तथा पीछे और नीचे की मांसपेशियां सामने की मांसपेशियों के तुलना में कमजोर होती है।

कूल्हे के निचे का भाग

कूल्हे के नीचे का हिस्सा मांसपेशियों और तंतुओं से मिलकर बना होता है। कूल्हे का निचला भाग सैक्रम हड्डी से प्यूबिक सिम्फाईसिस तक होता है। इसमें मल द्वारा, मूत्र द्वार व जनन द्वार जाकर खुलते हैं। यह पेट के सभी अंगों को नियंत्रण में रखता है तथा खांसी और छींक आने पर मांसपेशियां पेट के अंगों को नीचे की ओर आने से रोकती है। महिलाओं में कब्ज होने के समय मलद्वार को यहीं मांसपेशियां रोकती है। इन मांसपेशियों को लिवेटर एनाई कहते हैं। महिलाओं के योनि की मांसपेशियां बच्चे के समय एक विशेष प्रकार का रूप धारण कर लेती है। मांसपेशियों की तंतुएं एक-दूसरे से मिलकर एक सरल रास्ता बनाती है जिससे जन्म के समय बच्चे को अधिक स्थान सरलतापूर्वक मिल जाता है।

बच्चे के जन्म के समय बच्चे के सिर की हड्डियों की विशेष भूमिका होती है। सिर की हड्डियां के बीच में थोड़ा सा स्थान होता है। बच्चे के जन्म के समय सिर की हड्डियां एक-दूसरे के ऊपर चढ़ जाती है जिससे बच्चे का जन्म सरलता और आसानी से हो जाता है। बच्चे के जन्म का रास्ता लगभग 10 सेंटीमीटर चौड़ा होता है जबकि बच्चे का सिर मात्र 9.5 सेंटीमीटर का होता है। इस कारण प्रसव आसानी से हो जाता है। यदि बच्चे के सिर और बच्चे का आकार अधिक हो या कूल्हे का आकार छोटा हो तो ऐसी अवस्था में बच्चे के जन्म के लिए आपरेशन करना पड़ सकता है।

मूलाधार

महिलाओं के दोनों टांगों के बीच के त्रिकोण भाग को मूलाधार या पैरानियम भी कहते हैं। पैरानियम बाड़ी मलद्वार के आगे तथा जननद्वार के पीछे होती है। इसमें कूल्हे के निचले भाग की सभी मांसपेशियां आपस में मिलती है। यह प्रत्येक व्यक्तियों में अलग-अलग होती है। किसी में यह कमजोर और किसी में यह अधिक शक्तिशाली होती है। इस प्रकार से पैरानियम जननद्वार के पीछे तथा नीचे की दीवार को सहारा दिये रहती है। संभोग क्रिया के समय पैरानियम जननद्वार को पीछे की ओर से साधे रहती है। बढ़ती आयु के साथ-साथ यह कमजोर हो जाती है। कूल्हे के चरों ओर की मांसपेशियों के यहां एकत्र होने के कारण यहां का रोग या पस चारों ओर फैल सकता है। बच्चे के जन्म के पहले जननद्वार को यहीं से काटकर चौड़ा बनाया जाता है। ताकि बच्चे के जन्म के समय अधिक से अधिक स्थान प्राप्त

हो सके तथा बच्चे के जन्म के लिए अधिक चीड़-फाइ न करना पड़े। प्रसव के बाद टांके इन्हीं मांसपेशियों में लगाये जाते हैं जिसको ऐपिजियोटोमी कहते हैं।

भग

यह स्त्री के जंघाओं की संधियों के बीच पेड़ू के नीचे तथा गुदा के आगे वाले सभी हिस्से का क्षेत्र होता है। जब लड़की यौवनावस्था में प्रवेश करती है, तब इस क्षेत्र में काफी परिवर्तन हो जाता है। इस समय में लड़कियों के भग के आस-पास रोएं तथा नीचे चिपचिपा पदार्थ उत्पन्न होने लगता है। इसी कारण यह क्षेत्र मुलायम हो जाता है तथा फूला रहता है। इस अवस्था में जब स्त्रियां उत्तेजित होती हैं तो उनका भग प्रदेश में तेजी से रक्त संचार होने लगता है जिसके कारण से यह क्षेत्र थोड़ा सा फूल जाता है।

बृहद भगोष्ठ

भग के बीचों-बीच एक लम्बी सी दरार होती है जिसके दोनों ओर के भाग देखने में होंठ की तरह लगते हैं। इन्हें बृहद भगोष्ठ कहते हैं। ये कपाट के समान भग को ढके रखते हैं। यह अधिकतर 3 इंच लम्बे होते हैं जो मोटे तथा गुदगुदे लगते हैं। इन भगोष्ठों की बाहरी सतह की त्वचा पर बाल होते हैं। वसा और स्नायु के द्वारा बृहद भगोष्ठ का निर्माण होता है। वृद्धावस्था तथा बचपन में वसा की मात्रा में कमी हो जाने से यह सिकुड़ा हुआ रहता है। इस बृहद भगोष्ठ के पीछे की ओर छोटे-छोटे दो कोमल तथा गुलाबी रंग के क्षुद्र भगोष्ठ होते हैं जिनकी लम्बाई लगभग डेढ़ इंच होती है। जिस स्त्री का बच्चा न हुआ हो, उसके बृहद भगोष्ठ आपस में सटे रहते हैं तथा उसके बीच में स्थित अन्य बाहरी अंग दिखाई नहीं देते हैं। लेकिन जिस स्त्री का बच्चा हो चुका होता है, उस स्त्री के बृहद भगोष्ठ थोड़ा सा खुला हुआ होता है और जिससे उनके मध्य दरार में स्थित अन्य बाहरी अंग दिखाई देने लगते हैं। अगर बृहद भगोष्ठ तथा क्षुद्र भगोष्ठ को फैलाया जाए तो अन्दर की ओर दो छिद्र दिखाई देते हैं। ऊपर वाला छोटा छिद्र मूत्रद्वार तथा नीचे का बड़ा छिद्र योनि द्वार होता है। भगोष्ठों में तंतु पाए जाते हैं। यह बहुत ही कोमल होता है। इसके ऊपर पतली श्लैष्मिक झिल्ली (म्यूकस मेंब्रेन) होती है जो इसे नम और लचीला बनाये रखती है। क्षुद्र तथा बृहद दोनों भगोष्ठ आपस में एक-दूसरे को ढके रहते हैं। इसी वजह से यह भाग सुरक्षित रहता है।

छोटा भगोष्ठ (लघु भगोष्ठ)

वृहद भगोष्ठ को उंगली से इधर-उधर हटाने पर इनके अन्दर कुछ छोटे आकार के अंग दिखाई देते हैं। यह योनि के दरार के दोनों ओर होते हैं। इनकी लम्बाई लगभग एक से डेढ़ इंच तथा चौड़ाई 8 मि.मी. से 15 मि.मी. तक होती है। इन्हें छोटा भगोष्ठ (लघु भगोष्ठ) कहा जाता है। ये दो होते हैं जो भगनासा के सामने आपस में मिले रहते हैं।

योनी

भग के नीचे की ओर गुहा के मुंह जैसा एक छिद्र होता है जिसे योनि कहते हैं। यह स्त्री का मुख्य रूप से इंद्रिय तथा जननांग होता है। लेकिन इसका प्रवेश द्वार बाहर की ओर होने के कारण से इसे बाहरी जननांग में रखा गया है। योनि आकार में स्त्रियों के कद-काठी के अनुसार होता है। यह मांसपेशियों तथा अनैच्छिक तंतुओं से निर्मित होता है जिसके कारण इसमें फैलने और सिकुड़ने की स्वाभाविक क्षमता होती है। सेक्स क्रिया करते समय लिंग का प्रवेश जब योनि में होता है। इसी योनिमार्ग से होकर वीर्य तथा शुक्राणु गर्भाशय में प्रवेश करते हैं।

भगांकुर (भगनासा)

योनिद्वार के ऊपरी भाग में तथा क्षुद्र भगोष्ठ के बीच के भाग में मटर के दाने जैसा एक छोटा-सा मांस का अंकुर होता है जिसे भगांकुर अथवा भगनासा कहते हैं। भगनासा की त्वचा से एक सफेद रंग का विशेष गंध वाला पदार्थ का स्राव होता है जो भगनासा के अगले भाग तथा वृहद व लघु भगोष्ठों के बीच बनी सिकुड़न में इकट्ठा हो जाता है। इसकी सफाई पर स्त्री को विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए क्योंकि यह पदार्थ जब जमा होकर जमने लगता है तो इससे खुजली, सूजन व जलन की समस्या होने लगती है।

योनी की दरार

यह दरार भगनासा के नीचे दोनों ओर भगोष्ठों से घिरी हुई स्थान है जिसमें सबसे नीचे की तरफ योनिछिद्र होता है जो कुमारी स्त्रियों में एक पतली झिल्ली से ढका हुआ होता है। जो पहली बार सम्भोग के दौरान टूट जाती है, जिससे बहुत थोड़ा सा स्राव होता है।

मूत्र द्वार

यह मूत्रद्वार स्त्रियों का वह द्वार होता है जिससे वे मूत्र त्याग करती हैं। यह लगभग भगनासा से आधा इंच नीचे की तरफ तथा योनि छिद्र के थोड़ा ऊपर एक छिद्र होता है इसे ही मूत्रद्वार कहा जाता है। यह लगभग डेढ़ इंच लम्बी एक नली का मुख होता है जो अन्दर से मूत्राशय के साथ जुड़ी होती है। इस द्वार के थोड़ा पीछे दोनों तरफ एक-एक बहुत बारीक नलिका होती हैं, जिन्हें स्क्रीन ग्रंथियां कहा जाता है। ये लघु भगोष्ठों तथा योनिछिद्र के पिछले भाग में दोनों तरफ खुलती हैं जो दिखाई नहीं देती हैं।

गर्भाशय

यह स्त्री के मूत्राशय के पीछे की ओर कमर के निचले भाग में स्थित होता है। इसके तीन भाग होते हैं जो इस प्रकार हैं- बॉडी, ग्रीवा तथा बुध्न। बुध्न इसका ऊपरी भाग होता है जो सामने की ओर मूत्राशय द्वारा टंगा रहता है। इसके दाईं-बाईं ओर डिंब वाहिनियां होती हैं जो खुली रहती हैं।

गर्भाशय का एक और भाग होता है जिसे बॉडी कहते हैं। इसकी दीवारें अनैच्छिक मांसपेशियों से बनी होती हैं जो आसानी से फैल और सिकुड़ सकती हैं। इसकी अंदरूनी भाग श्लेष्मिक झिल्लियों से ढकी रहती है जो काफी तंग होता है। गर्भाशय के नीचे के भाग को ग्रीवा कहते हैं। इसका निचला भाग योनि में खुलता है और इसी के द्वारा वीर्य गर्भाशय में पहुंचता है।

डिम्ब

इसका निर्माण डिंबकोष में होता है और इसकी निर्माण की प्रक्रिया ठीक उसी प्रकार की क्रिया है जिस प्रकार से पुरुषों में शुक्राणुओं का निर्माण होता है। ये आकार में काफी छोटे-छोटे होते हैं। जब इसका मिलन पुरुष के शुक्राणु से होता है तो स्त्री गर्भवती हो जाती है।

Source: <http://aadhiabadi.in/sexual-health/89-the-sexual-anatomy-of-women-vulva-and-vagina>

http://dev.designsdev.org/2015/08/blog-post_259.html

https://hi.wikipedia.org/wiki/स्त्री_जननांग

Content of IT on Menopause

परिशिष्ट 6.1.3 रजोनिवृत्ति

रजोनिवृत्ति के लक्षण के लिये डाक्टर के पास कब जाना चाहिये?

रजोनिवृत्ति में विभिन्न लक्षणों हो सकते हैं। यह जरूरी नहीं है कि आपको सभी लक्षण होंगे, किंतु इनमें से कुछ मिला-जुला कुछ भी हो सकता है। साथ ही ये लक्षण किसी अन्य बीमारी के भी हो सकते हैं, इसीलिये यह जरूरी है कि अगर आपको कोई भी लक्षण इतना अधिक हो जाये कि आपका दैनिक कार्य में बाधा होने लगे, तो आप जरूर अपने जनानी विभाग के डाक्टर से दिखलायें।

रजोनिवृत्ति के क्या लक्षण हो सकते हैं?

खून में असंतुलन

- (होट फ्लेशेज़) Hot Flashes - बहुत अधिक गर्मी लगना, दिल का धडकन तेज होना, रात में पसीना आना
- सोने में दिक्कत - नींद नहीं आना, हल्का नींद आना, हमेशा थके रहना, पूरा नींद नहीं हो पाना, सवेरे जल्दी नींद टूट जाना

जनन पथ में बदलाव

- अंदर के जनांग में सिकुडाव
- सूखापन
- खून बहना
- पानी गिरना
- सेक्स करने में दर्द होना या न कर पाना

पेशाब में परेशानी (urinary tract changes)

- अधिक होना या फ्रीकुर्येंसी
- पूरा नहीं होना
- जल्दी होना या अरजेंसी
- रोक नहीं पाना या इनकोर्टीनेस
- संक्रमित बीमारी होना या युरीन ट्रेक्ट इनफेक्शन

हड्डी में बदलाव

- हड्डी गलना, कमजोर होना, टूटने या फ्रैक्चर होने का संभावना
- दर्द देना - मांस-पेशियों में, पीठी में, जोड़ में

स्कीन या चर्म में बदलाव

- स्कीन पतला होना, रूखा होना
- स्कीन के नीचे चुभन होना या संसनाहट होना
- ब्रेस्ट या स्तन का सिकुडना

मानसिक बदलाव

- थकान
- चिडचिडापन
- उदासी
- कुछ करने का चाव नहीं रहता है
- याद नहीं रहता है
- खोये रहना
- ध्यान बंटा रहना

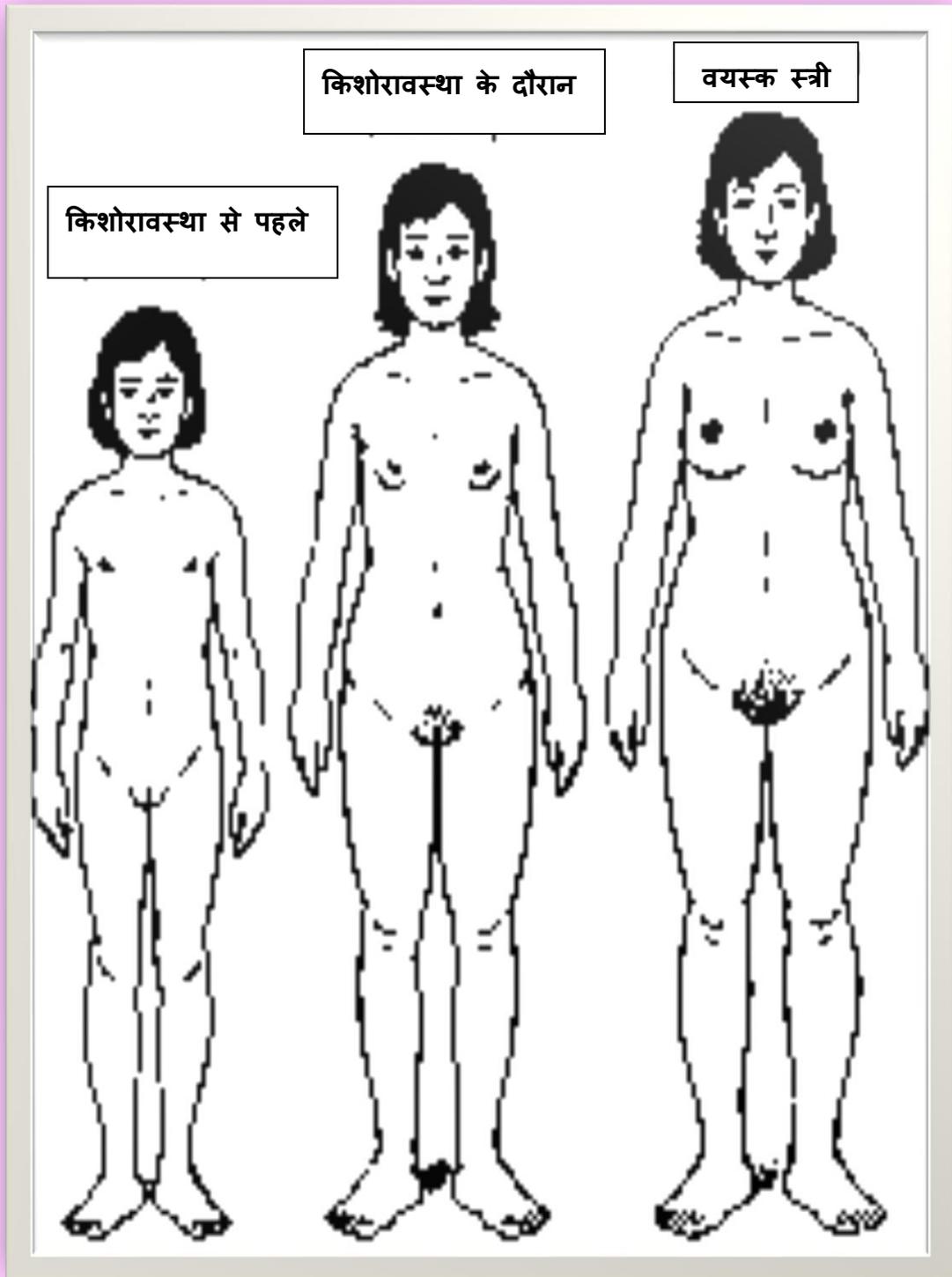
बचाव:

खाने में दही, दूध, हरी सब्जियां आदि को शामिल करें। अगर ज्यादा परेशानी हो तो थोड़े समय के लिए हारमोन्स की गोली भी दी जा सकती है। आजकल हारमोन्स से मिलते जुलते खाने में सोयाबिन से बने पदार्थ भी फायदा पहुंचाते हैं।

ऐसा खाना खाये जिसमें कैल्शियम की मात्रा अधिक हो, जैसे दूध-दही।

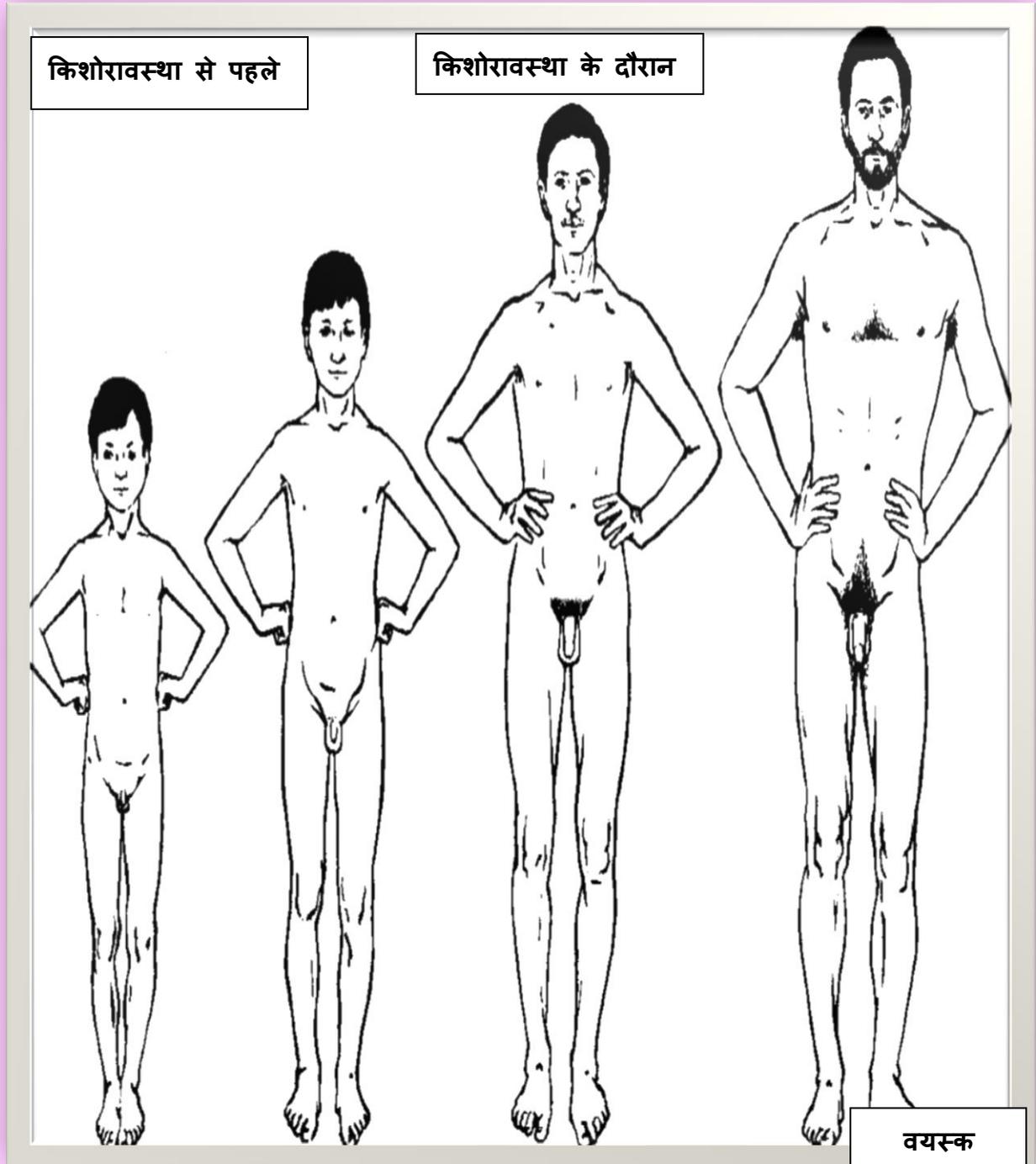
Source www.manistri.com

किशोरावस्था के बदलाव



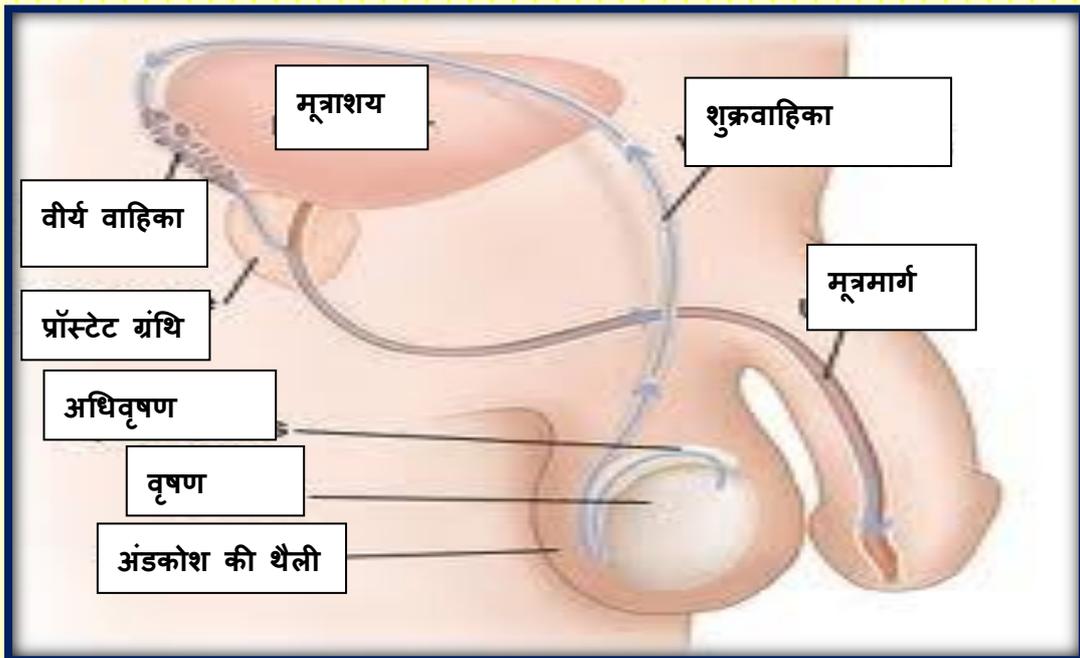
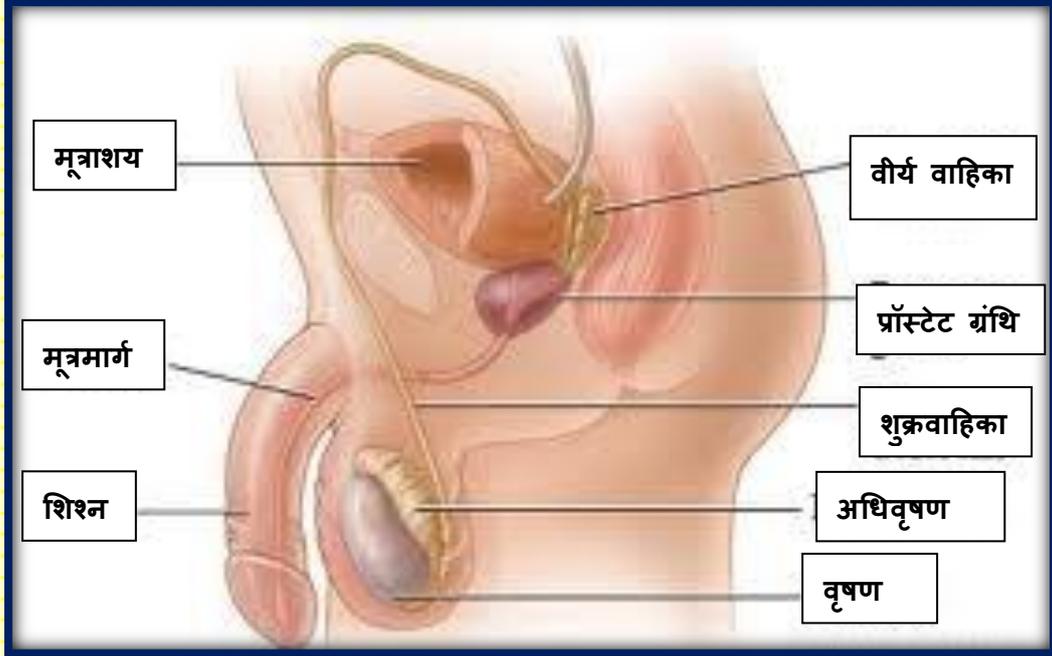
स्त्रियों में होने वाले शारीरिक बदलाव

किशोरावस्था के बदलाव



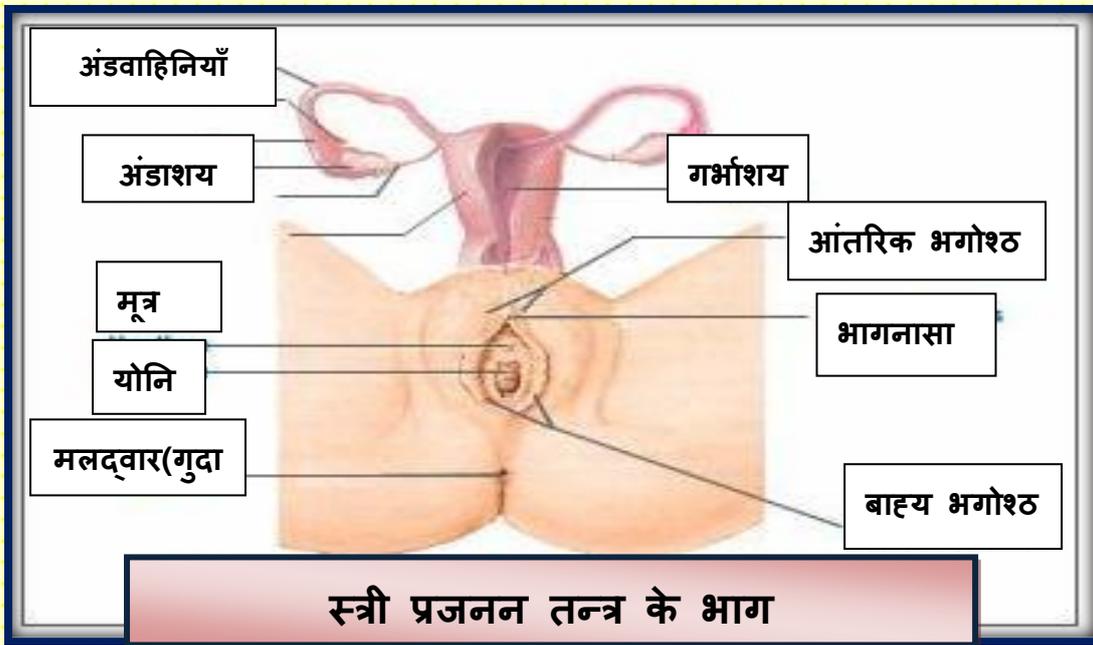
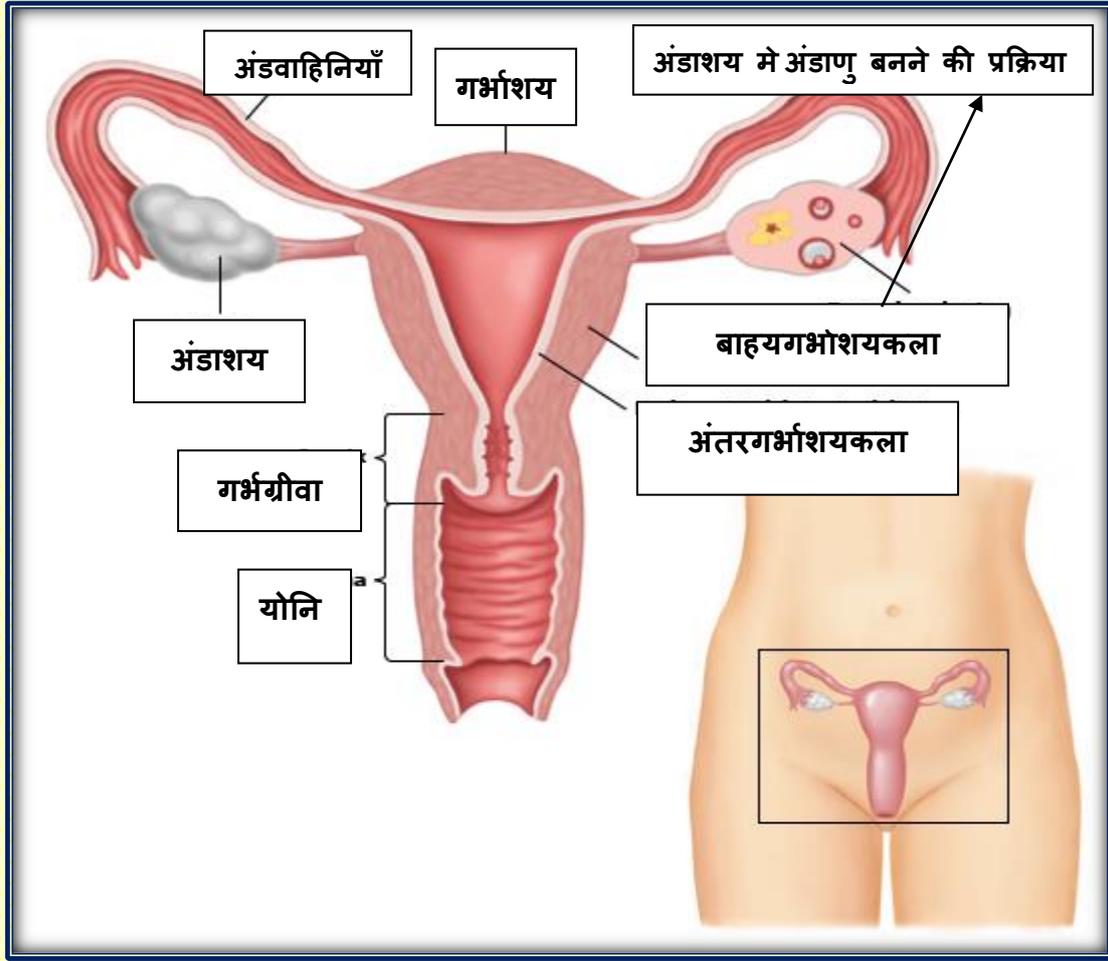
पुरुषों में होने वाले शारीरिक बदलाव

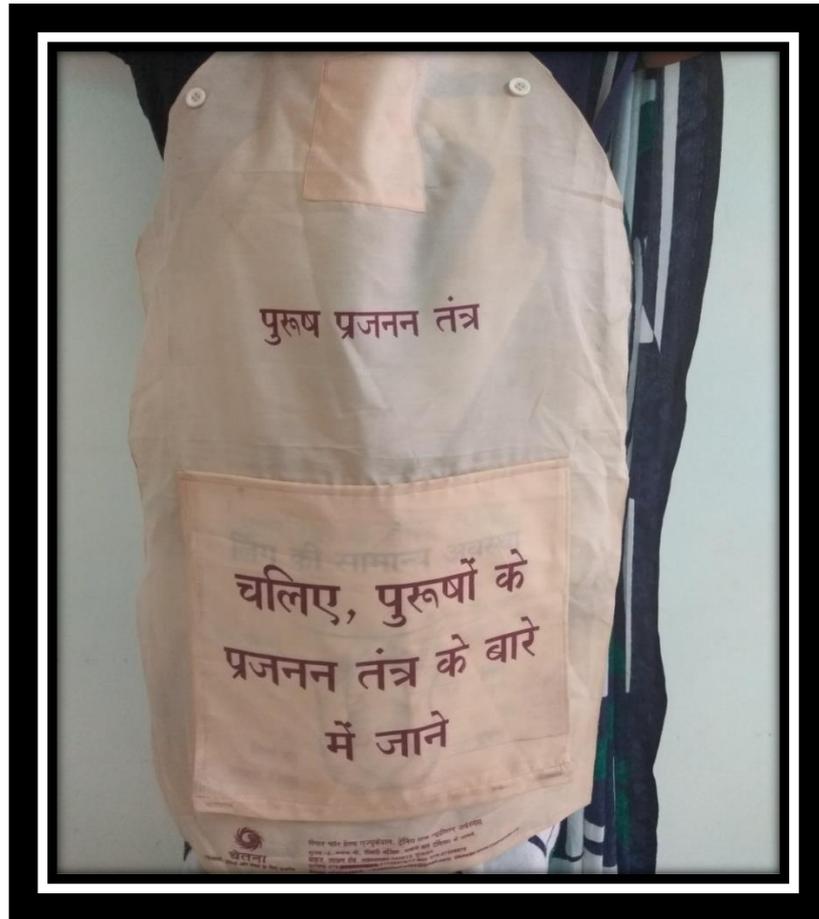
पुरुष प्रजनन तन्त्र



पुरुष प्रजनन तन्त्र के भाग

स्त्री प्रजनन तन्त्र



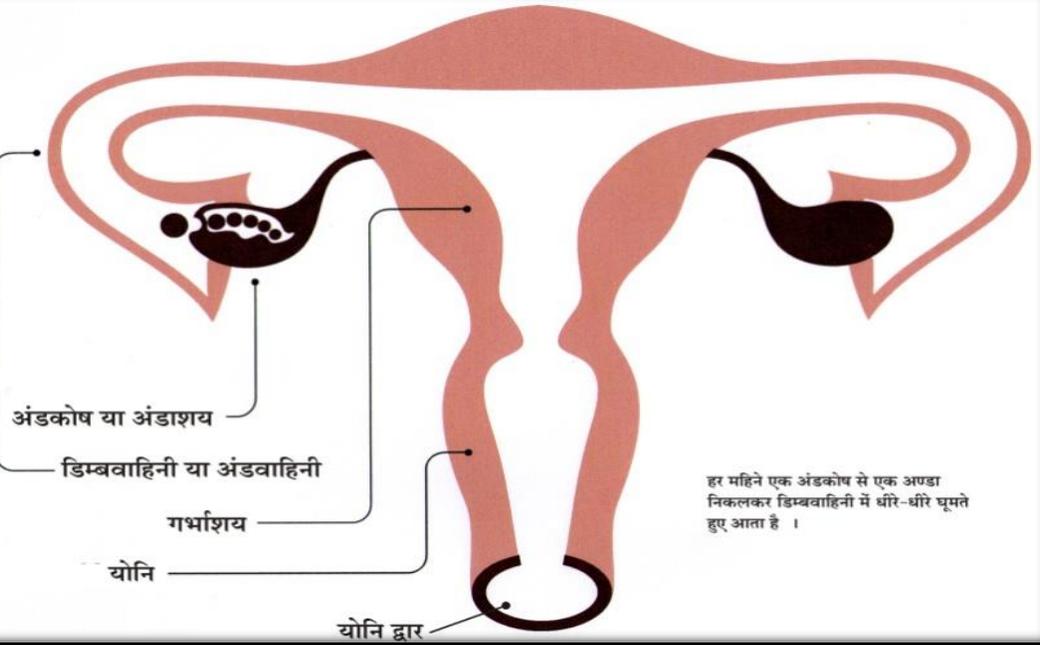
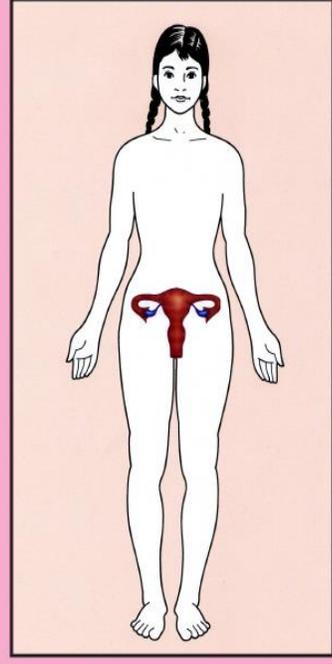


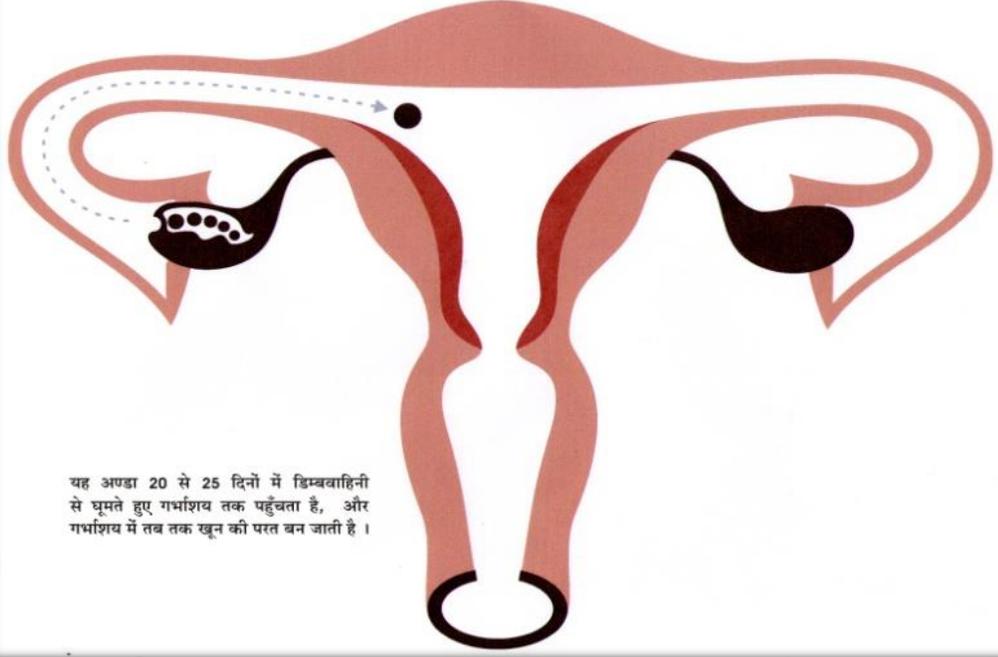
किशोरावस्था और मासिक धर्म (चित्र पत्रिका)

प्रस्तुतकर्ता :
जाग्रति वडनेरकर
(वाचस्पति शोधकर्ता)

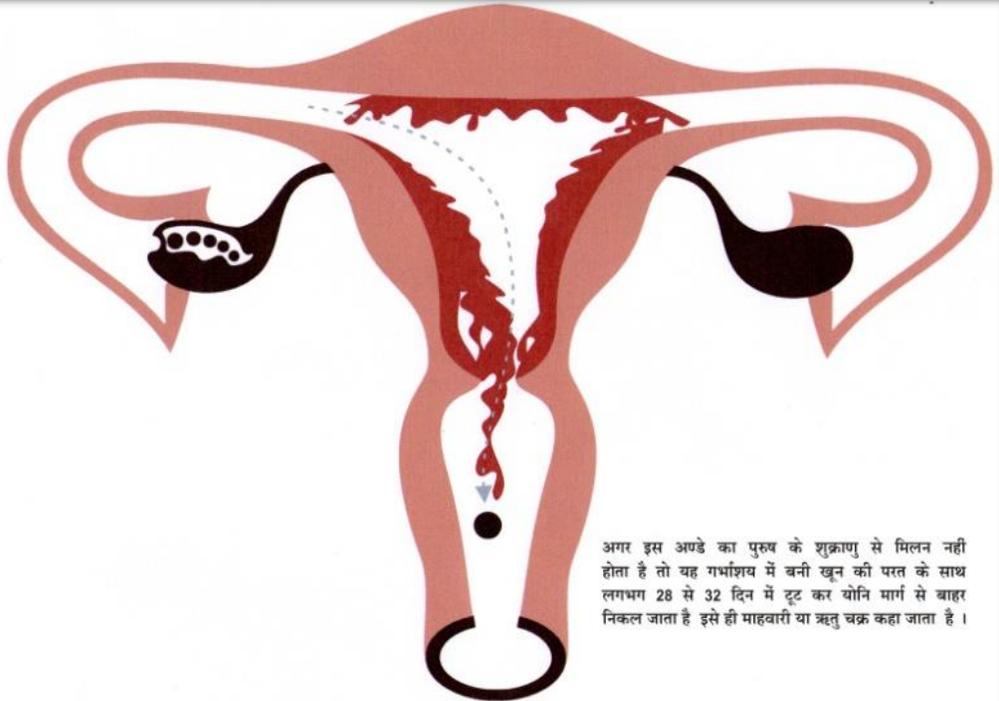


प्रसार एवं संचार विभाग
परिवार एवं समुदाय विज्ञान संकाय
महाराजा सयाजीराव विश्व विद्यालय, वड़ोदरा, गुजरात



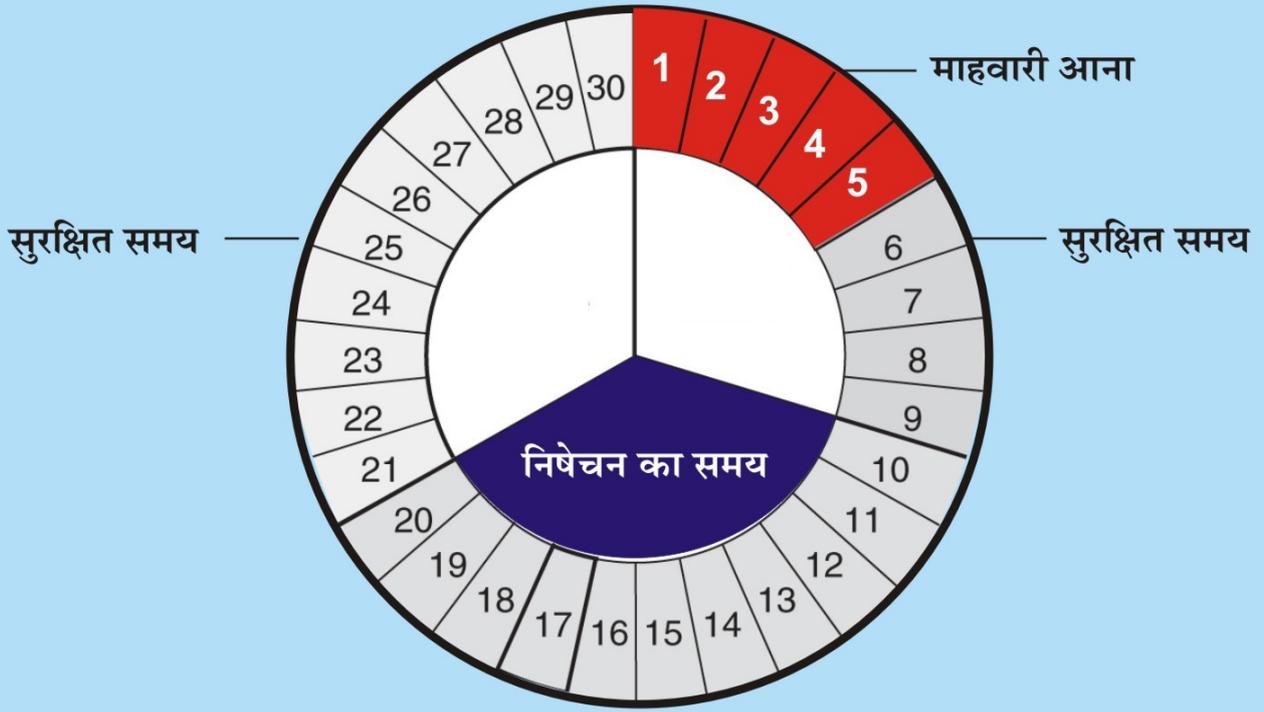


यह अण्डा 20 से 25 दिनों में डिम्बवाहिनी से घूमते हुए गर्भाशय तक पहुँचता है, और गर्भाशय में तब तक खून की परत बन जाती है।

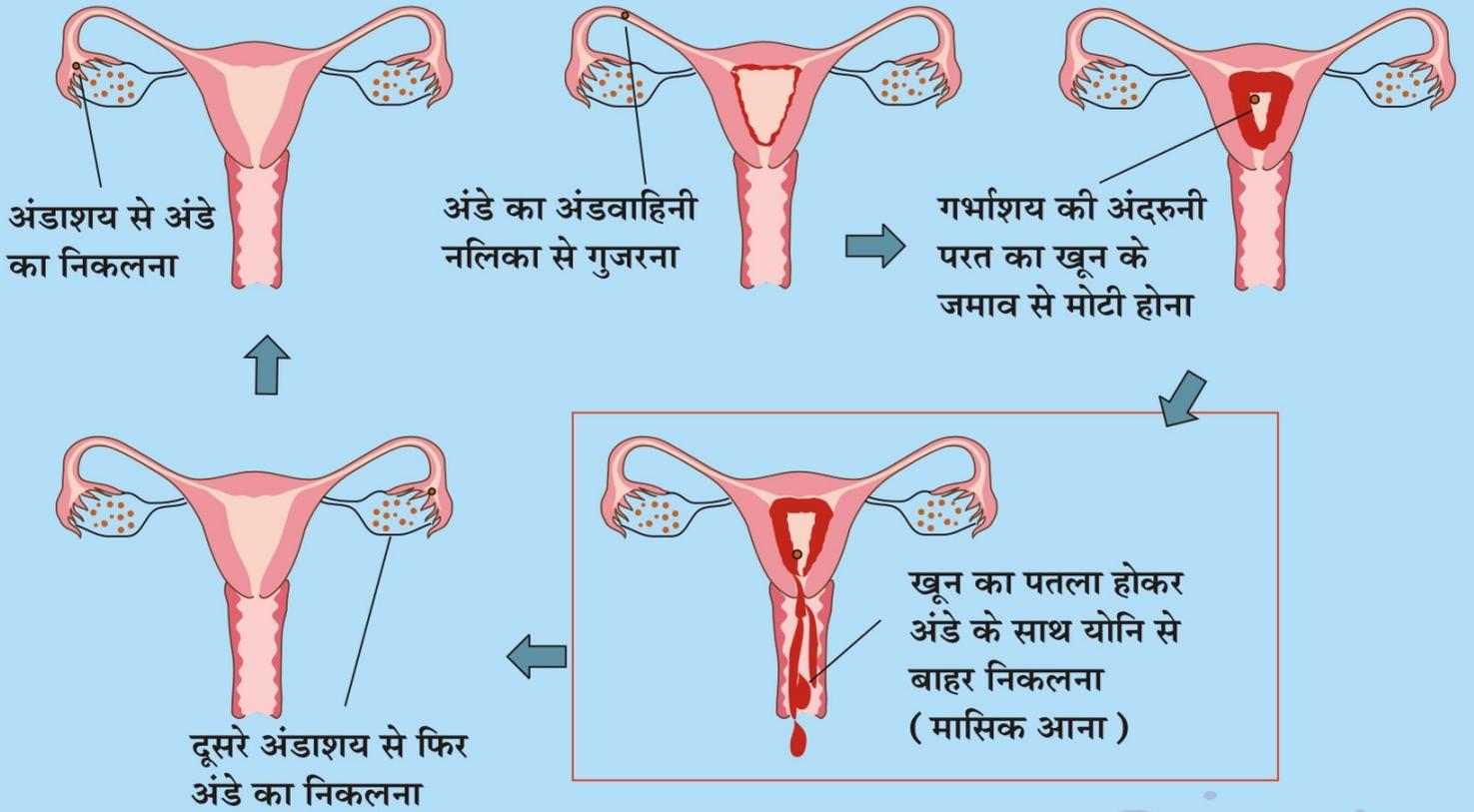


अगर इस अण्डे का पुरुष के शुक्राणु से मिलन नहीं होता है तो यह गर्भाशय में बनी खून की परत के साथ लगभग 28 से 32 दिन में टूट कर योनि मार्ग से बाहर निकल जाता है इसे ही माहवारी या ऋतु चक्र कहा जाता है।

ऋतु चक्र और मासिक धर्म



ऋतु चक्र लगभग 28 से 32 दिन



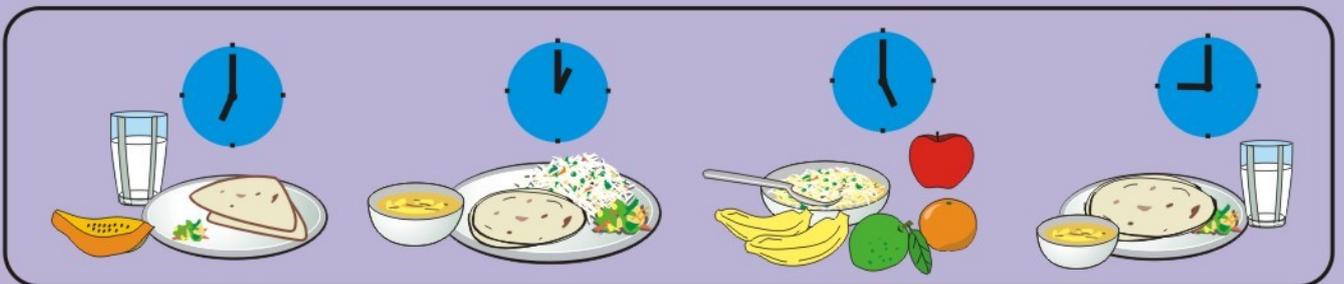
मासिक धर्म से होने वाली कमजोरी से बचने के उपाय



ज्यादा कमजोरी हो तो चिकित्सक की देखरेख में रोज एक खून बढ़ाने की गोली लेनी चाहिए



हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, बीट व टमाटर इत्यादि में लोह तत्व अधिक मात्रा में पाये जाते हैं ।
इसलिए खासकर लड़कियों व महिलाओं को रोज खाने चाहिए



किशोरियों को हर रोज २ बार भोजन और २ बार नाश्ता तो करना ही चाहिए ।

मासिक धर्म के समय की स्वच्छता, याद रखें



व्यक्तिगत स्वच्छता से आपको आराम एवं
आत्मविश्वास महसूस होगा



नियमित स्नान करें

- कम से कम दिन में दो बार सेनेटरी पेड या कपड़े के नैपकीन का उपयोग करें
- कपड़े के नैपकिन को साबुन और पानी से धोयें और धूप में सुखायें
- साफ व सूखी जगह पर रखें



नियमित व्यायाम करने पर पीड़ा से
सामना करने में आसानी होती है

- कब्ज से बचने के लिये नियमित ज्यादा पानी पीयें
- नियमित स्वास्थ्यवर्धक व पोषक आहार का सेवन करें



FPA India
Fulfilling People's Aspirations
ISO 9001 : 2008 CERTIFIED

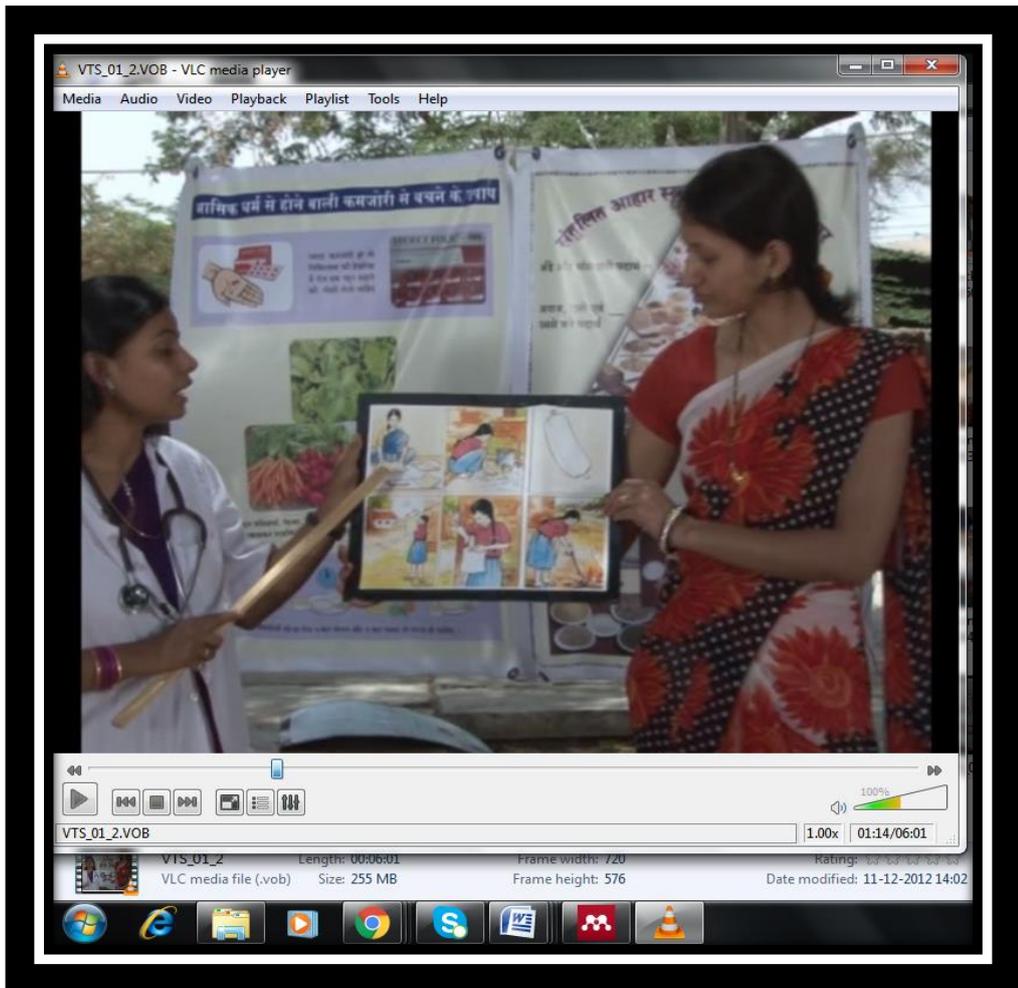
IPPF International
Planned Parenthood
Federation
South Asia Region

This poster was developed with the support received from the Dutch Government

Frames of the shots used in Video film for “Menstruation”







रजोनिवृत्ति के प्रमुख लक्षण



Script of Video Film on Menstruation

(बेटी सायानी हो गयी)

(पात्र परिचय)

प्रिया	14 साल की लड़की
मनोज	12 साल का प्रिया का भाई
ललिता	प्रिया की माँ
पार्वती बहन	प्रिया की दादी
सरोज	प्रिया की सहेली
तारा	सरोज की माँ
जयश्री बहन	प्रिया की मास्टरनी जी
प्रीति	चिकित्सक या डॉक्टरनीजी
अर्चना, राधा, गोमती और अन्य गाँव की औरतें	

(घर का दृश्य) पहला - 1

(प्रिया रोती हुई पाठशाला से घर आती है, और माँ को पुकारती है)

माँ.....ओमाँतुम कहाँ हो?

माँ आती है और प्रिय को पूछती है ।

ललिता - क्या हुआ प्रिया ? आज तुम स्कूल से जल्दी क्यों आ गयी ? और यह तुम रो क्यों रही हो?

प्रिया - माँ आज ना मेरे पेट में बहुत दर्द हो रहा है । और मेरी कमर भी दुःख रही है, आआअहहहहह....!!!

ललिता - अरे यह अचानक तुम्हारे पेट में दर्द कैसे शुरू हो गया, ज़रूर बाहर का कुछ उल्टा सीधा खाया होगा ।

प्रिया - नहीं माँ, मैंने तो बाहर का कुछ भी नहीं खाया, फिर भी दुःख रहा है, और पैरों भी दर्द है ।

(तभी पार्वती वहां आती है और दोनों से पूछती है)

पार्वती - (ललिता से) अरे क्या हुआ ललिता ये छोरी रो क्यों रही है?

(प्रिया से) क्या हुआ प्रिया बीटा, तुम रो क्यों रही हो?

ललिता - (पार्वती से) माँजी पता नहीं क्यों आज प्रिया के पेट और कमर में दर्द हो रहा है ।

पार्वती - अरे तो इसमें कौनसी बड़ी बात है, गैस हो गयी होगी, गर्म पानी के साथ नमक और अजमा दे दो, थोड़ी देर में ठीक हो जाएगा ।

प्रिया तो बीटा थोड़ी देर सो जावेगी तो कमर दुखनी भी बंद हो जायेगी, और फिर भी दर्द बंद ना हो तो थोडा सोडा पिला देना, फिर तो ठीक हो ही जाएगा ।

ललिता - ठीक है माँजी अभी दे देती हूँ ।

ये लो प्रिया....!

(घर का द्रश्य) दूसरा - 2 सवरे का समय

ललिता कपडे धो रही है और दादी माला फेर रही है, तभी मनोज वहां आता है और बल्ला उठा कर नाचता है ।

चक दे ओ चक दे इंडिया और दादी से कहता है

मनोज - चलो न दादी क्रिकेट खेलते हैं ।

पार्वती - अरे छोरे ये क्या सवरे - सवरे क्रिकेट खेलें, पाठशाला नहीं जाना क्या?

मनोज - अरे क्या दादी, अभी तो पाठशाला जाने में देर है । नहा लूँगा बाद में, चलो न थोड़ी देर खेलते हैं । ये लो गेंद और फेंको चलो...

पार्वती - अरे नालायक दूर हट, नहाए बिना छू मत मुझे, तुझे तो सुबह सुबह कुछ काम नहीं है, लेकिन दूसरों को तो करने दे । जा मुझे भगवान का नाम लेने दे ।

मनोज - तो ठीक है दादी, शाम को खेलेंगे, है ना?

पार्वती - हाँ चल अब जा यहाँ से, नहाने क लिए ।

मनोज - (माँ क पास जाकर) माँ मेरे कपडे तो नीकाल दो अलमारी से, में नहाने जा रहा हूँ ।

ललिता - हाँ ठीक है, तुम जाओ, में अभी देती हूँ ।

(माँ प्रिया के कमरे में जाती है उसे उठाने, और चद्दर पर खून के दाग देखती है, तो उससे पूछती है)

ललिता - प्रिया चलो उठो तो, पाठशाला जाना है, अरे यह चद्दर पे खून के दाग कैसे लगे, कहीं चोट लगी है क्या?

प्रिया - नहीं माँ मुझे तो कहीं चोट नहीं लगी, यह तो ज़रूर मनोज को लगी होगी, वहीं पुरे दिन मस्ती करता रहता है ।

ललिता - अच्छा ठीक है, चलो तुम भी जाकर तैयार हो जाओ ।

(तभी मनोज वहां आता है, और कहता है)

मनोज - माँ मे तो नहा कर आ गया, अब दीदी को भी बोलो जल्दी से तैयार हो जाए ।

ललिता - ठीक हे बेता, जाओ तुम अपना बस्ता भरो, में दीदी को बोलती हूँ, वह भी तैयार हो जायेगी ।

(तभी प्रिया की बाथरूम से चिल्लाने की आवाज़ आती है)

प्रिया - माँ ओ माँ, जल्दी आओ, मेरी बाथरूम वाली जगह से खून बह रहा है।

ललिता - क्या?

प्रिया - मेरी मेरी बाथरूम वाली जगह से खून बह रहा है।

(तभी माँ सब कुछ समझ जाती है, और कपडा लेकर प्रिया के पास आती है, और कहती है)

ललिता - प्रिया, ये लो बेटा, इस कपडे को घडी करके जहाँ से खून बह रहा हे, वहाँ लगा दो ।

प्रिया - माँ यह मुझे क्या हो गया है?

ललिता- बीटा तुम बहार आओ, मैं तुम्हे सब समझाती हूँ ।

(तभी मनोज फिर से वहाँ आता है, और प्रिया भी बाथरूम से निकलकर वहाँ आती है ।)

मनोज - अरे दीदी अभी तक आप तैयार नहीं हुई, देर हो रही है । चलो जल्दी से स्कूल चले ।

ललिता - मनोज बेटा, तुम स्कूल जाओ, दीदी अब तीन दिन तक स्कूल नहीं जायेगी, और तीन दिन तक उसे छूना भी मत ।

मनोज - अरे वाह, दीदी स्कूल नहीं जायेगी, तो मेरी भी तीन दिन छुट्टी, मैं भी स्कूल नहीं जाऊंगा । और मैं दीदी को क्यों न छुउन ।

ललिता - मनोज बहस मत करो कहा ना दीदी की तबियत ठीक नहीं है वह स्कूल नहीं जायेगी ।

(मनोज बडबडाते हुए वहाँ से निकल जाता है)

ललिता - प्रिया तुम्हे मासिक धर्म की शुरुवात हो गयी है, अब हर महीने तुम्हारे साथ ऐसा ही होगा ।

प्रिया - (आश्चर्य से) हर महीने, ये क्यों होता है माँ?

ललिता - जैसे जैसे तुम बड़ी होगी, वैसे वैसे तुम्हे सब पता चल जाएगा, अब बस तुम्हे कहीं किसी को तीन दिन तक छूना नहीं हे, और घर में ही आराम करना है ।

(तभी पार्वती दादी वहाँ आती है, और प्रिय से कहती है)

पार्वती - अरे छोरी तू पाठशाला ना गयी अभी तक, सोयी क्यों पड़ी है ।

ललिता - माँजी प्रिया ओ मासिक चालू हो गया है, दूर की बैठने लगी है ये आज से ।

पार्वती - अरे वाह, छोरी तू तो सयानी हो गयी, ललिता इसे हलवा या खीर जो भी भाये बना देना ।

ललिता - ठीक है माँजी ।

प्रिया - दादी में तो बीमार भी नहीं हूँ, फिर भी माँ मुझे स्कूल नहीं जाने दे रही है ।

पार्वती - नहीं रे छोरी, इस्कूल विस्कूल नहीं जाना, यहीं घर पर सो जा ।

(प्रिया हैरानी से देखती है)

कुछ देर बाद दादी खाना खाने बैठती है, और पुकारती है

पार्वती - अरे ललिता, ओ ललिता, थोड़ी दाल तो परोस दे ।

ललिता - प्रिया, ले बेटा, दादी को दाल दे आ ।

प्रिय लेकर आती है ।

पार्वती - अरे अरे छोरी ये क्या कर रही है, दूर रह, दूर रह, ललिता कुछ भी ना समझाया तूने इस छोरी को ?

ललिता - प्रिया तुम अपने कमरे में जाओ, दादी को मैं परोस दूंगी ।

(ललिता वहां आती है, और प्रिया को अपने कमरे में जाने को कहती है)

(प्रिया सोचने लगती है की सब मेरे साथ ऐसा व्यवहार क्यों कर रहे हैं?)

(घर का द्रश्य) तीसरा - 3 शाम का वक्त

(दो दिन बाद सरोज और उसकी माँ प्रिया के घर आते हैं)

सरोज - प्रिया..... प्रिया.... कहाँ हे प्रिया तू ?

प्रिया - (बहार आती है) अरे सरोज तू ? तारा काकी आप भी आये हो? आओ आओ, मैं माँ को बुलाती हूँ । माँ...ओ ...माँ..... देखो जल्दी आओ सरोज और तारा काकी आये हैं ।

ललिता - अरे तारा भाभी, आओ आओ, और सरोज कैसी हो बेटा?

सरोज - में तो ठीक हूँ काकी, ये तो प्रिया तीन दिन से स्कूल नहीं आई और मास्टरनी जी भी पूछ रही थी, इसीलिए मैं माँ के साथ बाजार सब्जी लेने जा रही थी तो यहाँ भी आ गयी ।

सरोज - (प्रिया से) प्रिया बताना, तू स्कूल क्यों नहीं आई?

प्रिया - पता नहीं सरोज, माँ ने और दादी ने मन किया था । कहा था की मैं अब बड़ी हो गयी हूँ । इसीलिए मुझे हर महीन तिन दिन तक स्कूल से छुट्टी करनी होगी ।

सरोज - (आश्चर्य से) अच्छा ?

ललिता - प्रिया, सरोज तुम दोनों बैठ कर बातें करो, मैं और तारा काकी रसोई में जाते हैं, और मैं तुम दोनों के लिए नाश्ता लाती हूँ ।

(रसोई का द्रश्य)

ललिता - (चाय का पानी चढाते हुए) तारा भाभी प्रिय दूर बैठने लगी है, उसे महिना चालू हो गया है, इसिलए मैंने उसे स्कूल नहीं जाने दिया ।

तारा - क्यों भाभीसा, उस्से क्या फर्क पड़ता है?

ललिता - अरे यह तो अभी नादान है, उसे तो कुछ भी नहीं पता हमारे समाज के नियमों के बारे में । और लोगों को पता चल गया तो क्या कहेंगे?

तारा - अरे भाभी यह सब बातें तो मनगढ़ंत होने लगी है । और आजकल कहाँ यह सब माना जाता है ।

(तभी दादी वहां आती है, और दोनों से कहती है)

पार्वती - अरे तारा कैसी हो भाई, बड़े दिनों के बाद आई।

तारा - (पैर छूते हुए) राम राम माँजी सा, मैं सब्जी लेने जा रही थी, तो सोच हाल चाल जान लूँ ।

पार्वती - ललिता और चाय तो पिला, और तारा सुन छोरी अब सयानी हो गयी है, अब पाठशाला जाने की क्या ज़रूरत ? कुछ ऊंच नीच हो गयी तो?

तारा - लेकिन माँजी सा आजकल तो बहुत कुछ बदल गया है ? ये सब बातें अब कौन मानता है ?

पार्वती - अरे थारे को भी कुछ नहीं पता, तुम लोग आजकल बूढ़ों की बातें सुनते ही कहाँ हो?

तारा - अच्छा अच्छा माँजी सा गुस्सा ना करो, शनिवार को चौपाल पे आना वहां एक डाक्टरनि जी आने वाली हैं, वोह हमें इसी बारे में कुछ बहुत अच्छी जानकारी देने वाली हे ।

ललिता - (आश्चर्य से) अरे तारा भाभी किस चीज के बारे में?

तारा - मासिक धर्म के बारे में ।

पार्वती - वो कुछ ना जाने है, मेरे से ज्यादा उम्र की थोड़े ही हे ।

तारा - फिर भी माजी आप और भाभी सा आना तो सही, सुन ही लेंगे, वो क्या कहना चाहती है ।

ललिता - ठीक है तो फिर वहीं मिलेंगे, कल सुबह 10 बजे ही न?

तारा - हाँ हाँ दस बजे ।

ललिता - में प्रिया को भी लेकर आउंगी ।

तारा - हाँ हाँ जरूर सभी लड़कियों को भी वहां बुलाया है, और में सरोज को भी लेकर आने वाली हूँ ।

पार्वती - ठीक है, अब जब सभी जा रहे हैं तो में भी आ जाउंगी वहां पर । देखते हैं क्या कहती है वो डाक्टरनि जी ।

(चौपाल का दृश्य) चौथा - सवेरे का वक्त

(चौपाल के पेड़ के निचे सभी गाँव की औरतें बैठी है, तभी वहां सरोज, तारा, प्रिया, ललिता और दादीजी भी वहां पहुंचती है । सभी औरतें खड़ी हो जाती है और पार्वती जी को प्रणाम करती है ।)

औरतें - राम राम माँजी सा ।

पार्वती - हैं ? इतनी लुगाइयां आ गयी यहाँ तो, राम राम भाई, बैठो सब ।

शिक्षिका - राम राम माँ जी सा, कैसे हो?

पार्वती - में तो भली चंगी हूँ, आप सुनाओ?

शिक्षिका - मैं तो ठीक हूँ दादिस, (प्रिया से), अरे प्रिया तुम पिछले तीन दिनों से स्कूल क्यों नहीं आई ?

पार्वती - अरे मैडम जी छोरी अब बड़ी हो गयी है, इसे माहवारी चालू हो गयी है, इसीलिए स्कूल ना जायेगी वोह ।

शिक्षिका - अरे माँ जी सा अब इसे मासिक धर्म हर महीने होगा, तो क्या ये हर महीने छुट्टी करेगी ? और इससे इसकी पढ़ाई का कितना नुकसान होगा ?

पार्वती - अरे तीन दिन पढ़के कौनसी कल्लेक्टरनी बन जायेगी ।

(तभी वहां डाक्टरनि जी का प्रवेश होता है, और सब उन्हें प्रणाम करते हैं)

प्रीती - सभी से, प्रणाम बहनों । बैठिये कैसे हैं आप सब ?

सभी - हम सब तो बिल्कुल ठीक हैं, और आप कैसे हो ?

प्रीती - मैं भी बिल्कुल ठीक हूँ ।

पार्वती - अच्छा तो आप हैं डाक्टरनि जी, आप ही हमें सब बतायेंगी ?

प्रीती - जी हाँ मैं ही आप सबको माहवारी के बारे में जानकारी दूँगी । (शिक्षिका की तरफ देखकर)

शिक्षिका - (प्रीती से) डाक्टरनि जी ये हमारे गाँव की दादी जी हैं और उनका नाम पार्वती है ।

प्रीती - दादीजी, बहुत खुशी हुई आज आपको यहाँ देखकर । तो बहनों दादी को तो आज के बारे में पता है । क्या आप में से कोई बता सकता है की आज हम सब यहाँ क्यों एकत्रित हुए हैं ?

राधा - हाँ आप आज हमें कुछ मासिक धर्म के बारे में जानकारी देने वाली हैं, हैं ना ?

प्रीती - हाँ तुमने बिलकुल ठीक कहा, तुम्हारा नाम बताओ..

राधा - जी मेरा नाम राधा है ।

प्रीती - तो बहनों राधा को और दादी को तो आज के बारे में कुछ कुछ पता है, और आगे में आप सबको बताउंगी, लेकिन उससे पहले में आप सबके नाम जानना चाहूंगी, इससे हम लोगों को चर्चा करने में आसानी रहेगी ।

(सब एक - एक करके अपना परिचय देते हैं)

प्रीती - तो चलो शुरू करें, तो सबसे पहले ये बताइये की माहवारी क्या होती है ? और कब शुरू होती है ?

(सब लोग शर्मा कर खुसुर फुसुर करने लगते हैं)

प्रीती - शर्माइये नहीं बहनों, हम यहाँ सब महिलायें ही तो हैं ? जो भी पता है बताइए ।

गोमती - डॉक्टरनि जी ये तो शायद 15 - 16 साल से चालू होती है और सभी लड़कियों को तभी होती है, है ना ?

प्रीती - गोमती तुमने बिलकुल सही कहा, लेकिन 15 - 16 साल नहीं बल्कि आजकल तो लगभग 12 वर्ष से ही शुरू हो जाती है ।

इसीलिए हम यहाँ कह सकते हैं की यह 12 - 16 वर्ष के बीच कभी भी शुरू हो सकती है । (सब चुप हैं)

प्रीती - चलो कोई बात नहीं मैं ही आप सबको बता देती हूँ । हर लड़की के शरीर में, जब वह बड़ी होने लगती है, या जवान होने लगती है तब कई तरह के बदलाव आने लगते हैं, जैसे स्तनों का बढ़ना, बगल और गुप्तांग में बाल उगना, आवाज का पतला होना इत्यादि, और इसी के साथ आंतरिक बदलाव भी आते हैं , और ऋतु चक्र चालु हो जाता है ।

सरोज - डाक्टरनिजी यह ऋतु चक्र क्या होता है ?

प्रीती - हर एक महिला के शरिर में गर्भाशय होता है, और उनके दोनों ओर डिम्बवाहिनियाँ होती हैं, जो की अंडाशय से जुडी होती हैं । हर महीने एक अंडाशय से एक अंडा निकलकर 20 - 25 दिन में डिम्बवाहिनी से घूमते हुए, गर्भाशय में पहुँच जाता है, तब तक गर्भाशय में खून की एक पतली परत जमा हो जाती है । यही अंडा खून की परत के साथ टूटकर योनी मार्ग से बून बूँद बहकर निक जाता है, इसे ही हम माहवारी या मासिक धर्म कहते हैं । यही चक्र हर महीने चलता है इसिलिए इसे हम ऋतु चक्र भी कहते हैं ।

तारा - अच्छा तो इसीलिए हमें महिना आता है, और ये हर महीने होता है ।

प्रीती - हाँ तारा जी, ये सभी स्त्रियों में होने वाली एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, जो आगे जाकर हमें माँ बनने में मदद करती है ।

तारा - ये महिना आने में और गर्भ रहने में क्या सम्बन्ध होता है ।

प्रीती - बहनों, प्रत्येक स्त्री के गर्भाशय में स्त्री बीज या अंडाणु होता है, जब किसी स्त्री का और पुरुष का शारीरिक संपर्क होता है, तो यही अंडाणु पुरुष के शुक्राणु से मिलकर गर्भाशय में गर्भ का यानी बच्चे का निर्माण करते हैं । लेकिन यदि स्त्री का और पुरुष का शारीरिक सम्बन्ध नहीं होता है, तो यही अंडाणु, मासिक के रक्त के साथ बाहर निकल जाता है, और माहवारी चालू हो जाती है । लेकिन जब स्त्री गर्भवती होती है तो माहवारी बंद हो जाती है, क्योंकि वो अंडा तो बच्चे का रूप ले चुका होता है ।

पार्वती - हैं ? डाक्टरनि जी क्या बात कर रही ही, इतना और ऐसा कुछ होता है ?

प्रीती - हाँ दादी सा इतनी साड़ी और ऐसी बातें होती है, तभी तो एक स्त्री माँ बनती है, तो हुई ना ये कुदरती प्रक्रिया ।

पार्वती - हाँ, थारी बात तो ठीक हैं, लेकिन उन तीन दिनों तक तो किसी को छूना ना चाहिए ।

प्रीती - क्यों ? इसमें क्या बुराई है दादी ? छूने ना छूने और माहवारी में क्या सम्बन्ध ?

पार्वती - अरी, इन दिनों में तो कोई भी छोरी या लुगाई अपवित्र हो जावे है, इसीलिए कहीं ना जान चाहिए, घर में ही रहना चाहिए और किसी को छूने भी नहीं चाहिए ।

प्रीती - अरे दादी सा किसी - किसी को तो 5 और 7 - 7 दिन तक माहवारी आती रहती है, तो क्या वह सात दिन तक किसी को ना छुए ?

पार्वती - अरे नहीं री, तीन दिन बाद तो चोखी हो जावे है वो ।

प्रीती - दादी सा माहवारी तो तीन दिन बाद भी उसी तरह आती रहती है, उसमे तो कोई बदलाव नहीं आता, तो फिर ये बदलाव क्यों ?

पार्वती - वो सब में कुछ ना जानूं, हमारे बड़े बुजुर्गों ने भी कुछ रीति - रीवाज़ बनाएं हैं, क्या वो सब भूल जाएं, क्या वो गलत हैं ?

प्रीती - नहीं दादी, अच्छा मैं आपको इसी से लगाती एक बात बताती हूँ । बहनों आप सब एक बात बताइए, क्या आपको माहवारी के दौरान कोई तकलीफ होती है ? (सब एक साथ - हाँ ।)

प्रीती - बताइए क्या तकलीफ होती है ?

गोमती - मेरे तो पैर बहुत दर्द करते हैं इस वकत ।

राधा - अरे हाँ, मेरी कमर दुखती है, गुस्सा आता है, और ना जाने क्या क्या होता रहता है ।

प्रिया - हाँ, डाक्टरनिजी मेरे पेट में भी बहुत दुख था एक दिन पहले ।

प्रीती - माहवारी के दौरान होने वाली इन्ही सभी तकलीफों की वजह से महिला को आराम करने की ज़रूरत होती है । इसिलिए घर में ही रहना चाहिए । (दादी से) क्यों दादी सही बोला ना मैंने ?

पार्वती - बात तो चोखी है, तकलीफ तो होती है इस बखत लुगाइयों को ।

प्रीती - और अगर इन्ही तकलीफों के साथ अगर वो बाहर जायेगी या काम करेगी तो कमज़ोर हो जायेगी, इसीलिए हमारे बड़े बुजुर्ग भी इन दिनों आराम करने के लिए कहते थे, ना की कोई और वजह से ।

पार्वती - वह डाक्टरनिजी वह क्या बात कही आपने ।

प्रीती - धन्यवाद माँ जी सा, अछूछा बहनों अब आप मुझे बताइए, इन दिनों आप क्या उपयोग में लेते हैं ?

सब एक साथ - कपडा, और क्या ?

ललिता - कोई भी फटा हुआ या पुराना, लेकिन सिर्फ सूती ।

प्रीती - वाह भाभीजी आप तो खूब जानो हो, इन दिनों हमें सिर्फ सूती कपडे का ही उपयोग करना चाहिए और कोई नहीं । साथ ही दो और महत्वपूर्ण बातें :- उस कपडे को हर 5 - 6 घंटे में बदल देना चाहिए, और धोकर भली भाँती धूप में ही सुखाना चाहिए । और एक पते की बात, हर कपडे को तीन या चार बार काम में लेकर जला देना चाहिए या फेंक देना चाहिए ।

गोमती - क्यों ?

प्रीती - क्योंकि, वही कपडा बार बार काम में लेने से उसमे कीटाणु हो सकते हैं, जिसकी वजह से गुप्तांगों में खुजली जैसी समस्याए भी हो सकती है, इसीलिए ऐसा करना चाहिए । इसके अलावा बाज़ार में सेनेटरी नैपकिन भी मिलते हैं, उसे पेड़ भी कहा जाता है, आप उसे भी इस्तेमाल कर सकते हैं ।

राधा - उसे भी धोकर सुखाकर काम में ले सकते हैं क्या ?

प्रीती - नहीं, उसे उपयोग में लेने के बाद धोकर, भली भाँती कागज़ में लपेटकर, थैली में बंद करके कहीं दूर फेंक देना चाहिए, या जला देना चाहिए । ये आजकल आसानी से बाजार में मिलते हैं और इससे कपड़ों पर दाग भी कम लगते हैं ।

प्रिया - डाक्टरनिजी एक और सवाल, दादी कहती इस समय हमें खट्टा नहीं खाना चाहिए, नहाना नहीं चाहिए और किसी उत्सव में भी नहीं जाना चाहिए ।

प्रीती - देखो प्रिया - नहाने से शारीर स्वच्छ रहता है, और स्वच्छता से बीमारियाँ नहीं होती, ये तो तुम जानती ही होगी ?

प्रिया - हाँ मैं तो यह जानती हूँ ।

प्रीती - दादी मेरी बात सही है ना ?

पार्वती - अरे बिल्कुल सही है, लेकिन नहाने की क्या ज़रूरत ?

प्रीती - दादी इस समय जब कपडा उपयोग में लेते हैं तो इससे गुप्तांगों में नमी की वजह से संक्रमण का खतरा बना रहता है, इसीलिए उस भाग तो सुखा रखना ज़रूरी होता है, इसीलिए नहाने की ज़रूरत होती है। किसी उत्सव में ज़रूरी हो और तबियत ठीक हो तो ही जाना चाहिए, नहीं तो घर में रहकर ही आराम करना चाहिए।

और रही खट्टा खाने की बात तो इन दिनों जैसे भी शरीर से निरंतर खून बहता रहता है, तो किसी भी महिला को कमजोरी हो सकती है साथ ही शरीर में खून की कमी भी हो सकती है। इसीलिए खट्टे के बजाय संतुलित आहार तथा लौह तत्व युक्त खाना ही खाना चाहिए।

पार्वती - यो संतुलित आहार कई होवे है ? और ये लौह तत्व कहाँ से मिले है ? ये क्या नए - नए नाम लेकर आई हो आप ?

शिक्षिका - लौह तत्व हमें हरी पत्तेदार सब्जियां, टमाटर, गाजर और चुकन्दर से मिलते हैं, सही कहा न डाक्टरनिजी।

प्रीती - जी हाँ, मैडम आपने बिल्कुल सही कहा, इन्ही साड़ी चीज़ों में लौह तत्व खूब मात्र में मिलते हैं, और खून की कमी को पूरा करते हैं। अगर ज्यादा ही खून की कमी हो गयी हो तो आंगनवाडी वाली बहन जी खून बढ़ाने वाली गोलों भी देती हैं, उसे भी चिकित्सक या बहनजी की सलाह के अनुसार ले लेना चाहिए।

सरोज - और संतुलित आहार ?

प्रीती - संतुलित आहार: मतलब सभी आहारों का सही मिश्रण, जैसे खाने में, दूध, दही, फल, सब्जियां, दालें, अनाज और वसा ज़रूर होना चाहिए। और अगर कोई मांसाहारी हैं तो अंडा और मांस भी खाना चाहिए।

सरोज - और ये रोज़ ना मिल पायें तो ?

प्रीती - तो जब भी मिले तब ज़रूर खाना चाहिए और खासकर माहवारी के तीन दिनों में, इससे महिला की तंदुरुस्ती बनी रहती है, और आगे चलकर वो एक सुन्दर और स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकती है।

तो अब आपको साड़ी बातें अच्छे से समझ आ गयी ना ?

सभी एक साथ - हाँ)

प्रीती - और किसी को कुछ पूछना है ?

सभी - नहीं ।

प्रीती - दादी आप कुछ कहना चाहेंगी ?

पार्वती - हाँ भाई ज़रूर । आज तो इतनी सारी अच्छी और ज़रूरी बातें बताकर डाक्टरनिजी ने मेरी आँखें ही खोल दी । सुन लो लुगाइयों, तुम भी ये सारी बातें ज़रूर से अपनाना, और अपनी अपनी छोरियों को रोज़ पाठशाला भेजना, ठीक है ?

सब एक साथ - हाँ ।

प्रिया - तो क्या दादी मैं भी अब उन दिनों स्कूल जा सकूंगी ?

पार्वती - हाँ हाँ ज़रूर, तभी तो मैं कह सकूंगी की मेरी बेटा भी सयानी हो गई ।

प्रीती - अच्छा तो सभी दादी के लिए तालियाँ बजाओ ।

6.2 Blue print of “Maternal Care” Aspect

S. No.	Sub Aspects	Methods	Page No. (Content)	Media	Page No. IEC Materials
6.2.1.	➤ Process of reproduction	<ul style="list-style-type: none"> • IT • Video 	86	<ul style="list-style-type: none"> • Poster • Video* 	XIII XIV
6.2.2	➤ Pregnancy symptoms and stages	IT	86 – 90	<ul style="list-style-type: none"> • Posters • Power Point Presentation 	XV, XVI XVII, XVIII
6.2.3	➤ Prenatal / Antenatal care	<ul style="list-style-type: none"> • IT 	91 – 104	<ul style="list-style-type: none"> • Flip book 	XIX
6.2.4	➤ Labor process	<ul style="list-style-type: none"> • Video 	-	<ul style="list-style-type: none"> • Posters • Video* 	XX, XXI
6.2.5	➤ Postnatal / Postpartum care	<ul style="list-style-type: none"> • IT 	105 – 107	<ul style="list-style-type: none"> • Flash Cards • Power Point Presentation 	XXII XXIII

* Denotes IEC Material Borrowed from various sources and not developed under the present study

Content of IT on Process of Conception

परिशिष्ट 6.2.1 गर्भ धारण

गर्भधारण कि प्रक्रिया मे पुरुष और स्त्री के सम्भोग के उपरान्त पुरुष द्वारा स्त्री कि योनि के माध्यम से गर्भाशय मे शुक्राणुओ को डालना है। गर्भाशय मे शुक्राणु स्त्री के अण्डो को निषेचित करते है। निषेचन कि प्रक्रिया के बाद भ्रूण स्त्री के गर्भ मे रहता है और अपने निश्चित समय पर बच्चे का जन्म होता है।।

एक स्वस्थ महिला को प्रत्येक माह मासिक-स्राव (माहवारी) होती है। गर्भ ठहरने के बाद मासिक-स्राव होना बंद हो जाता है। इसके साथ-साथ दिल का खराब होना, उल्टी होना, बार-बार पेशाब का होना तथा स्तनों में हल्का दर्द बना रहना आदि साधारण शिकायतें होती है। इन शिकायतों को लेकर महिलाएं, स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास जाती है। डाक्टर महिला के पेट और योनि की जांच करती है और बच्चेदानी की ऊंचाई को देखती है। गर्भधारण करने के बाद बच्चेदानी का बाहरी भाग मुलायम हो जाता है। इन सभी बातों को देखकर डाक्टर महिला को मां बनने का संकेत देता है। इसी बात को अच्छे ढंग से मालूम करने के लिए डाक्टर रक्त या मूत्र की जांच के लिए राय देता है।

Content of IT on Pregnancy Symptoms and Stages

परिशिष्ट 6.2.2 गर्भावस्था की पहचान व स्थिति

गर्भधारण हो जाने के बाद औरतों में कुछ खास लक्षण प्रकट होते हैं जिसके आधार पर आसानी से गर्भावस्था की पहचान हो जाती है।

लक्षण:

सर्वप्रथम यह लक्षण है कि नियमित रूप से आने वाला ऋतुस्राव बंद हो जाता है। यद्यपि यह पूर्ण भरोसे का लक्षण नहीं है क्योंकि गर्भाशय और डिम्बकोष सम्बन्धी अन्य दोषों के कारण भी कभी-कभी मासिक-धर्म का आना बंद हो जाता है।

- मिचली (जी का मिचलाना) और वमन (उल्टी) के लक्षण प्रकट हो, साथ ही ऋतुस्राव भी बंद हो तो यह लक्षण गर्भ के स्थापित होने का लक्षण माना जा

सकता है क्योंकि प्रथम, दूसरे और तीसरे महीने में मिचली आना एक प्रमुख लक्षण माना जाता है।

- गर्भस्थापित होने पर मानसिक रूप से कुछ परिवर्तन प्रकट होते हैं। उत्तेजित स्वभाव की महिला थोड़ा कोमल स्वभाव की हो जाती है और कोमल स्वभाव की महिला थोड़ा उत्तेजित स्वभाव की हो जाती है।
- चेहरे पर दिव्यपन और स्तन की घुण्डी तथा उसके चारों ओर त्वचा का रंग अपेक्षाकृत काला होने लगता है।
- गर्भ के स्थापित होने पर योनि और भगोष्ठ के रंग में अपेक्षाकृत गाढ़ापन प्रतीत होने लगता है।
- गर्भ के स्थापित होने पर पेट धीरे-धीरे बढ़ने लगता है जोकि चौथे महीने से स्पष्ट प्रतीत होने लगता है।
- गर्भ के स्थापित होने पर स्तनों के आकार में वृद्धि होने लगती है।
- गर्भावस्था के पांचवे महीने से गर्भाशय में भ्रूण का हिलना डुलना बंद हो जाता है। इस महीने या इसके बाद से स्टेथोस्कोप के सहारे भ्रूण के दृष्टिपिण्ड की गति की धड़कन महसूस की जा सकती है जोकि प्रायः 130 से 150 प्रति मिनट तक हो जाती है।
- प्रसव से कुछ समय पहले ही स्तनों में दूध आना भी एक स्पष्ट लक्षण होता है।
- गर्भावस्था में पेशाब की मात्रा भी अपेक्षाकृत बढ़ जाती है। आपेक्षिक गुरुत्व भी बढ़ जाता है।
- गर्भधारण होने पर खून की मात्रा और रक्त के सफेद कणों की मात्रा बढ़ जाती है।
- स्तन और तालपेट की त्वचा कुछ फटी-फटी सी लगने लगती है जिसका कारण गर्भ के चलते गर्भ का प्रसारण होता है। भगोष्ठ काले हो जाते हैं तथा नाभि भी ऊपर की ओर चढ़ी होती है।
- गर्भावस्था में जरायु (गर्भाशय) के आकार में वृद्धि होने से पेट भी बढ़ने लगता है। परन्तु यदि गर्भ के अन्य लक्षण प्रतीत न हो रहे हो तो मिथ्या गर्भ, फुंसी आदि के प्रति सावधान रहना चाहिए।
- स्तनों का आकार बढ़ जाता है, शिराएं प्रतीत सी होने लगती हैं, स्तन के घुण्डी के चारों ओर काले रंग के दाग सा होना, दबाने से दूध जैसा पदार्थ निकल आना गर्भ के पूरक होने के लक्षण होते हैं।

महिलाओं के रक्त और पेशाब की जांच

गर्भवती महिलाओं के रक्त और मूत्र में एच.सी.जी. होता है जो कौरिओन से बनता है। ये कौरिओन औवल बनाती है। औवल का एक भाग बच्चेदानी की दीवार से तथा की नाभि से जुड़ा होता है। इसके शरीर में पैदा होते ही रक्त और मूत्र में एच.सी.जी. आ जाता है। इस कारण महिला को अगले महीने के बाद से माहवारी होना रूक जाता है। एच.सी.जी. की जांच रक्त या मूत्र से की जाती है। साधारणतया डाक्टर मूत्र की जांच ही करा लेते हैं। जांच माहवारी आने के तारीख के दो सप्ताह बाद करानी चाहिए ताकि जांच का सही परिणाम मालूम हो सके। यदि जांच दो सप्ताह से पहले ही करवा लिया जाए तो परिणाम हां या नहीं में मिल जाता है।

गर्भधारण की स्थिति

पहला ट्रिमस्ट (पहले तीन महीने)

गर्भधारण के प्रारम्भिक लक्षण क्या हैं? सामान्यतः औरतें माहवारी के न होने को गर्भधारण की सम्भावना से जोड़ती हैं, परन्तु गर्भधारण की प्रारम्भिक स्थिति में जो अन्य लक्षण एवं चिन्हों का अनुभव भी अधिकतर महिलाएं करती हैं इन में शामिल हैं (1) स्तनों में सूजन महसूस करना, ढीलापन या दर्द (2) घबराहट एवं उल्टी जिसे कि पारम्परिक रूप से प्रातःकालीन बीमारी से जोड़ा जाता है। (3) बार-बार मूत्र त्याग (4) थकावट (5) खाने की चीज़ से जी मितलाना या तीव्र चाहत (6) मूड में उतार चढ़ाव (7) निप्पल के आसपास का रंग गहरा हो जाना (8) चेहरे के रंग का काला पड़ना।

एक बार माहवारी का न होना क्या हमेशा गर्भ धारण का पहला चिन्ह माना जा सकता है? एक बार माहवारी का न होना सामान्यतः गर्भ धारण का चिन्ह होता है, हालांकि किसी किसी महिला को उस समय के आसपास कुछ रक्त स्राव हो सकता है या धब्बे लग सकते हैं। हाँ, जिस औरत की माहवारी नियमित नहीं रहती उस को यह पता लगाने से पहले कि वास्तव में माहवारी नहीं हुई अन्य प्रारम्भिक लक्षणों से पता चल सकता है।

प्रसव की सम्भावित तिथि की गणना कैसे की जाती है? आप की अन्तिम माहवारी के पहले दिन से लेकर सामान्यतः गर्भ 40 सप्ताह तक रहता है, यदि आप को अन्तिम माहवारी की तिथि याद हो और आपका चक्र नियमित हो तो आप घर बैठे प्रसव की सम्भावित तिथि की गणना कर सकते हैं। यदि आप का चक्र नियमित और 28 दिन लम्बा हो तो अन्तिम माहवारी के आधार पर (एल एम पी) आप पहले

दिन में नौ महीने और 7 दिन जोड़कर प्रसव की सम्भावित तिथि का निर्धारण कर सकते हैं। उदाहरण के लिए अगर आप की अन्तिम माहवारी 5 सितम्बर को शुरू हुई थी तो प्रसव की सम्भावित तिथि अगले वर्ष 12 जून होगी।

गर्भ के प्रारम्भिक दिनों में क्या घबराहट और उल्टी केवल प्रातःकाल में ही होता है? गर्भ की प्रारम्भिक स्थिति से सम्बन्धित घबराहट और उल्टी दिन और रात में किसी भी समय हो सकती है।

गर्भ सम्बन्धित घबराहट और उल्टी से कैसे निपटना चाहिए? मितली को रोकने एवं सहज करने के लिए कुछ निम्नलिखित टिप्स आजमा सकते हैं (1) थोड़ी थोड़ी देर के बाद थोड़ा थोड़ा खाएँ, दिन में तीन मुख्य भोज लेने की अपेक्षा 6-8 बार ले लें। (2) मोटापा बढ़ाने वाले तले हुए और मिर्ची वाले पदार्थ न लें। (3) जब जी मितलाये तब स्टार्च वाली चीजें खाएँ जैसे रस्क या टोस्ट। अपने बिस्तर के पास ही कुछ ऐसी चीजें रख लें ताकि सुबह बिस्तर से उठने से पहले खा सकें। अगर आधि रात को जी मितलाये तो उन चीजों को लें (4) बिस्तर से धीरे धीरे उठें। (5) घबराहट होने पर नीबू चूसने का प्रयास करें।

मितली के लिए क्या डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए? यदि आप को लगे कि उल्टी बहुत ज्यादा हो रही है तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। अत्यधिक उल्टी से अन्दर का पानी खत्म हो सकता है, ऐसी स्थिति में अस्पताल में भर्ती करने की जरूरत पड़ सकती है। गर्भावस्था में बार-बार मूत्र त्याग की जरूरत क्यों पड़ती है? गर्भ की प्रारम्भिक स्थिति में बढ़ते हुए गर्भाशय से ब्लैडर दबता है - इसी से बार-बार मूत्रत्याग करना पड़ता है।

दूसरा ट्रिमस्टर (दूसरे तीन महीने)

गर्भ की दूसरी स्थिति (ट्रिमस्टर) के क्या लक्षण एवं चिन्ह होते हैं? दूसरी स्थिति में (1) मितली और थकावट कम हो जाती है। (2) पेट बढ़ जाता है (3) वजन बढ़ता है (4) पीठ दर्द (5) पेट पर फैलाव के निशान (6) चेहरे का रंग बदलना।

तीसरा ट्रिमस्टर (आखरी तीन महीने)

गर्भ धारण की तीसरी स्थिति (ट्रिमस्टर) के क्या लक्षण एवं चिन्ह होते हैं? तीसरी स्थिति में निम्नलिखित लक्षण एवं चिन्ह उभरते हैं (1) बच्चे के बढ़ने से दबाव के कारण श्वास लेने में कठिनाई बढ़ जाती है। (2) जल्दी जल्दी मूत्र त्याग (3) छाती में जलन वाली दर्द (4) कब्ज (5) सूजे हुए ढीले स्तन (6) अनिद्रा (5) पेट में मरोड़।

अपरिपक्व प्रसव किसे कहते हैं?

37 वें सप्ताह से पहले ही प्रसव की सम्भावना को अपरिपक्व प्रसव कहते हैं।

अपरिपक्व प्रसव के लक्षण क्या होते हैं? अपरिपक्व प्रसव के लक्षणों में शामिल हैं -

1. पीठ के निचले भाग में दर्द और दबाव। 2. नितम्बों पर दबाव 3. योनि से पानी जैसा गुलाबी अथवा भूरा साव होता है। 4. माहवारी जैसे क्रैम्पस, घबराहट, डॉयरिहा या बदहज़मी। 5. योनि के मैम्ब्रेन का फटना।

पेट में खिचाव क्यों पड़ते हैं? पेट में खिचाव पीड़ा विहीन होते हैं और दसवें हफ्ते में ही शुरू हो जाते हैं परन्तु पूरी तरह वे अन्तिम ट्रिमस्टर में ही उभरते हैं जब ये खिचाव जल्दी और ज्यादा होने लगते हैं तो कभी कभी उसे प्रसव की प्रारम्भावस्था मान लेने की भूल भी हो जाती है।

Content of IT on Prenatal Care

परिशिष्ठ 6.2.3 गर्भावस्था की देखभाल

कुछ स्त्रियां माहवारी के न आने पर दवाईयों का सेवन करना शुरू कर देती हैं। इस प्रकार की दवा का सेवन महिलाओं के लिए हानिकारक होता है। इसलिए जैसे ही यह मालूम चले कि आपने गर्भाधारण कर लिया है तो अपने रहन-सहन और खानपान पर ध्यान देना शुरू कर देना चाहिए। गर्भधारण करने के बाद महिलाओं को किसी भी प्रकार की दवा के सेवन से पूर्ण डाक्टरों की राय लेना अनिवार्य होता है। ताकि आप कोई ऐसी दवा का सेवन न करें जो आपके और होने वाले बच्चे के लिए हानिकारक होता है। यदि महिलाओं को शूगर का रोग हो तो इसकी चिकित्सा गर्भधारण से पहले ही करनी चाहिए। यदि मिर्गी, सांस की शिकायत या फिर टीबी का रोग हो तो भी इसके लिए भी डाक्टर की सलाह ले लेनी चाहिए।

यहीं नहीं, यह भी सत्य है कि आपके विचार और आपके कार्य भी गर्भाधारण के समय ठीक और अच्छे होने चाहिए ताकि होने वाले बच्चे पर अच्छा प्रभाव पड़े।

- जैसे ही पुष्टि हो जाती है कि आप गर्भवती हैं उसके बाद से प्रसव होने तक आप किसी स्त्री रोग विशेषज्ञ की निगरानी में रहें तथा नियमित रूप से अपनी चिकित्सीय जाँच कराती रहें।
- गर्भधारण के समय आपको अपने रक्त वर्गब्लड ग्रुप, विशेषकर आर. एच. फैक्टर की एवं लाल रुधिर कणिकाओं की (हिमोग्लोबिन) की भी जांच करानी चाहिए ।
- यदि आप मधुमेह, उच्च रक्तचाप, थाइराइड आदि किसी, रोग से पीड़ित हैं तो, गर्भावस्था के दौरान नियमित रूप से दवाईयां लेकर इन रोगों को नियंत्रण में रखें।
- गर्भावस्था के प्रारंभिक कुछ दिनों तक जी घबराना, उल्टियां होना या थोड़ा रक्त चाप बढ़ जाना स्वाभाविक है लेकिन यह समस्याएं उग्र रूप धारण करें तो चिकित्सक से सम्पर्क करें।
- गर्भावस्था के दौरान पेट में तीव्र दर्द और योनि से रक्त साव होने लगे तो इसे गंभीरता से लें तथा चिकित्सक को तत्काल बताएं।

- गर्भावस्था में कोई भी दवागोली बिना चिकित्सीय परामर्श के न लें और न - ही पेट में मालिश कराएं। बीमारी कितना भी साधारण क्यों न हो, चिकित्सक की सलाह के बगैर कोई औषधि न लें।
- यदि किसी नए चिकित्सक के पास जाएं तो उसे इस बात से अवगत कराएं कि आप गर्भवती हैं क्योंकि कुछ दवाएं गर्भस्थ शिशु पर बुरा प्रभाव छोड़ती हैं।
- चिकित्सक की सलाह पर गर्भावस्था के आवश्यक टीके लगवाएं व लोहतत्व की गोलियों का सेवन करें। (आयर्न)
- गर्भावस्था में मलेरिया को गंभीरता से लें, तथा चिकित्सक को तत्काल बताएं।
- गंभीरता से चेहरे या हाथपैर में असामान्य सूजन-, तीव्र सिर दर्द, आंखों में धुंधला दिखना और मूत्र त्याग में कठिनाई की अनदेखी न करें, ये खतरे के लक्षण हो सकते हैं ।
- गर्भ की अवधि के अनुसार गर्भस्थ शिशु की हलचल जारी रहनी चाहिए। यदि बहुत कम हो या नही हो तो सतर्क हो जाएं तथा चिकित्सक से संपर्क करें।
- आप एक स्वस्थ शिशु को जन्म दें, इस के लिए आवश्यक है कि गर्भधारण और प्रसव के बीच आप के वजन में कम से कम १० कि.ग्रा. की वृद्धि अवश्य हो ।
- गर्भावस्था में अत्यंत तंग न कपड़े पहनें और न ही अत्याधिक ढीले।
- इस नाजुक दौर में भारी श्रम वाला कार्य नही करने चाहिए, न ही अधिक वजन उठाना चाहिए। सामान्य घरेलू कार्य करने में कोई हर्ज़ नही है।
- आठवें और नौवें महीने के दौरान सफ़र न ही करें तो अच्छा है।
- चौबीस घंटे में आठ घंटे की नींद अवश्य लें।
- प्रसव घर पर कराने के बजाय अस्पताल में या प्रसूति गृह या नर्सिंग होम में किसी कुशल स्त्री रोग विशेषज्ञ से कराना सुरक्षित रहता है।
- गर्भावस्था में सदैव प्रसन्न रहें।

गर्भावस्था सुझाव

सामान्य परीक्षण

सामान्य गर्भावस्था में भी किन-किन रोगों का परीक्षण नियमित रूप से किया जाता है?

लगभग सभी सामान्य गर्भों के दौरान एड्स, हैपेटिटिस - बी, साईफिलिस, आर एच अनुपयुक्तता और रूबेला का नियमित परीक्षण किया जाता है। गर्भकाल में अलग-अलग समय पर रक्त के सैम्पल लेकर डॉक्टर इन स्थितियों का परीक्षण करते हैं।

लोग कहते हैं कि गर्भवती महिला दो जनों के लिए खाती है? गर्भ के कारण आप को दो के बराबर खाने की जरूरत नहीं है। सच यह है कि अगर आप दो के बराबर खायेंगे तो आप का वजन इतना बढ़ जायेगा कि आप अपने लिए अनावश्यक रूप से परेशानियां बढ़ा लेंगी और बाद में उसे घटाने में बहुत परेशानी होगी।

गर्भवती महिला के लिए सन्तुलित भोजन कौन सा होता है?

गर्भकाल के दौरान आप के आहार में निम्नलिखित होने चाहिए - १ बार श्रेष्ठतम प्रोटीन - अण्डा, सोयाबीन, सामिष। 2 बार विटामिन सी युक्त पदार्थ - रसीले फल, टमाटर 4 बार कैल्शियम प्रधान पदार्थ (गर्भकाल में 4 बार स्तनपान में 5 बार) जैसे दूध, दही। 3 बार हरी पत्तों वाली और पीली सब्जियां या फल पालक, बथुआ, छोले, सीताफल, पपीता, गाजर। 1/2 बार अन्य फल एवं सब्जियां - बैंगन, बन्द गोभी 4-5 बार साबुत अनाज और मिश्रित कार्बोहाइड्रेट्स - चपाती चावल, 8-10 गिलास पानी डॉक्टर के परामर्श के अनुसार आहार परक दवाएं।

एक गर्भवती महिला को किन आहार पूरक दवाओं की जरूरत होती है?

एक गर्भवती महिला को अपने आहार में विटामिन, आयरन और कैल्शियम की जरूरत रहती है। आयरन फोलिक और कैल्शियम की गोलियां सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त उपलब्ध रहती हैं। ये दवाएं आमतौर पर सुविधा से उपलब्ध होती हैं कौन सी दवा लेनी है इसका सुझाव डॉक्टर से लेना चाहिए। स्वस्थ गर्भ में कितने वजन का बढ़ना आदर्श माना जाता है? महिला का वजन औसतन 11 से 14 किलो के बीच बढ़ना चाहिए।

ट्रिमस्टर के अनुसार वज़न के बढ़ने का श्रेष्ठतम स्वरूप क्या है?

ट्रिमस्टर के अनुसार वज़न बढ़ने का आदर्श स्वरूप इस प्रकार है। 1. पहला ट्रिमस्टर - 1 से 2 किलो 2. दूसरा ट्रिमस्टर 5 से 7 किलो 3. चार से पांच किलो।

गर्भ के दौरान चाय, कॉफी अथवा फिजिपेय का पीना क्या सुरक्षित है?

गर्भ के दौरान चाय, कॉफी अथवा फिजिपेय पदार्थों का पान बहुत सीमित होना चाहिए।

यदि किसी विशिष्ट अखाद्य पदार्थ को खाने की अनोखी इच्छा जगे तो कोई क्या करें?

डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए क्योंकि हो सकता है कि उस में कोई पोषण परक विकार पैदा हो रहा है।

गर्भ के दौरान कब्ज से कैसे छुटकारा मिल सकता है?

कुछ गर्भवती महिलाओं का अर्धांश इस कब्ज से पीड़ित रहता है। कुछ सामान्य उपचार के साधन हैं।

- (1) 1-2 गिलास जूस सहित कम से कम 8 गिलास पानी पियें।
- (2) अपने भोज में अनाज, कच्चे फल और सब्जियों की मात्रा अधिक करें उन में फाइबर अधिक हो
- (3) हर रोज़ व्यायाम करें - सैर करना व्यायाम की अच्छी शैली है। व्यायाम एवं अच्छी शारीरिक स्थिति व्यक्ति को उसका पेट साफ रखने में मदद देती है।
- (4) अगर कब्ज बार बार होने लगे तो डॉक्टर की सलाह से कोई कब्ज निवारक दवा दें।

गर्भ के दौरान शरीर में जो अतिरिक्त हॉर्मोन आ जाते हैं उन से मसूड़े सूज सकते हैं या उन से रक्त आ सकता है। नरम टुथब्रश लेकर नियमित रूप से ब्रश करते रहें। गर्भ की प्रारम्भिक स्थिति में दांतों का चैक अप करवा लेना चाहिए ताकि मुख को स्वास्थ्य सही रहे।

छाती में जलन से बचने के लिए क्या करना चाहिए?

छाती की जलन से बचने के लिए (1) बार-बार परन्तु थोड़ा थोड़ा खायें, दिन में 2-3 बार खाने की अपेक्षा 5-6 बार खायें। भोजन के साथ अधिक मात्रा में तरल पदार्थ न

लें। (2) वायु-विकार पैदा करने वाले, मसालेदार या चिकने भोजन से बचें। (3) सोने से पहले कुछ खायें या पियें नहीं। (4) खाने के दो घण्टे बाद ही व्यायाम करें। (5) शराब या सिगरेट न दियें। (6) बहुत गर्म या बहुत ठण्डे तरल पदार्थ न लें।

महिलाओं के शरीर में गर्भावस्था के समय के दौरान होने वाले अन्य बदलाव

गर्भधारण के बाद स्त्रियों के स्तनों में बदलाव :

गर्भावस्था के दौरान स्तनों के आकार में वृद्धि होने लगती है तथा स्तनों में दर्द भी शुरू हो जाता है। स्तनों में यह दर्द लगभग 4 से 5 महीनों तक होता है। निप्पल के किनारे के रंग में भी बदलाव आ जाता है। स्तनों के आकार में वृद्धि और वजन बढ़ना गर्भधारण के बाद स्त्रियों में मुख्य बदलाव होता है।

गर्भधारण के महिलाओं के दांत और मसूढ़ों में परिवर्तन :

गर्भावस्था में मसूढ़ों का फूलना और दांतों में दर्द का होना एक आम बात होती है और इस प्रकार दांतों में अन्य बीमारियों का जन्म होता है। अधिक मीठे खाद्य-पदार्थों का सेवन करने वाली स्त्री में यह रोग अधिक होता है। इसलिए दांतों की सफाई और मसूढ़ों की मालिश करनी चाहिए। गर्भावस्था में कैल्शियम युक्त भोजन का अधिक से अधिक मात्रा में उपयोग करना चाहिए तथा दांतों के डॉक्टर से सलाह ले लेना चाहिए।

दांतों की देखभाल :

1. गर्भवती स्त्रियों को प्रतिदिन तीन बार दांतों को ब्रश और मंजन के द्वारा साफ करना चाहिए। रात को सोते समय दांतों को अवश्य ही साफ करना चाहिए।
2. मसूढ़ों में सूजन और दर्द होने के कारण फिटकरी के पानी से मसूढ़ों को साफ करना चाहिए।

गर्भावस्था में पेट का बढ़ना :

गर्भावस्था के बाद महिलाओं का पेट का अधिक भारी और बड़ा हो जाता है। कुछ महिलाओं में कम या कुछ महिलाओं में एक महीने तक पेट का आकार बिल्कुल ही सामान्य रहता है। इसलिए गर्भावस्था में पेट के आकार को लेकर महिलाओं को बिल्कुल भी परेशान नहीं होना चाहिए।

त्वचा पर निशानों का होना :

गर्भधारण करने के बाद स्त्रियों के पेट, कूल्हे, जांघों या फिर छाती आदि में त्वचा के ऊपर निशान दिखाई पड़ने लगते हैं। ये निशान त्वचा के खिंचाव के कारण होते हैं त्वचा में खिंचाव वाले तन्तु होते हैं। परन्तु जब यह अधिक खिंच जाता है तो उसके कारण त्वचा पर सफेद या भूरे रंग के दाग दिखाई पड़ने लगते हैं। यह दाग भी कुछ स्त्रियों में अधिक और कुछ में कम मात्रा में होते हैं। तेल लगाना ही इसका सही उपाय है ।

गर्भवती स्त्री के शरीर में रक्त की कमी (एनीमिया) :

गर्भाशय में बच्चे को आक्सीजनयुक्त रक्त पहुंचाने का कार्य रक्त में लालकोशिकाओं का होता है। यदि शरीर में रक्त 9 ग्राम प्रति सौ सी. सी. से कम हो जाए तब उस स्त्री को एनीमिक कहते हैं। इसके लिए गोलियां या फिर पीने की दवाइयां लेना अनिवार्य होता है। ऐसी अवस्था में हमें भोजन में उन पदार्थों का सेवन करना चाहिए जिनमें लौह पदार्थ अधिक मात्रा में पाये जाते हों जैसे पालक, सरसों, बन्द गोभी, गांठगोभी, धनियां, पुदीना, गुड़ किशमिश आदि। रक्त की कमी से स्त्री के शरीर में सूजन का आ जाना, सांस फूलने लगना, कमजोरी, किसी कार्य को करने में मन का न लगना, छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा, थकान आना आदि प्रमुख लक्षण होते हैं।

गर्भावस्था के दौरान होने वाली सामान्य तकलीफें और समाधान

गर्भावस्था में बवासीर की शिकायत :

बवासीर दो प्रकार की होती है जो मलद्वार के अन्दर की ओर होती है उन्हें अन्दर की बवासीर कहते हैं, जो बाहर होती है बाहर की बवासीर कहलाती है। बवासीर को हैमरेरॉइड भी कहा जाता है।

महिलाओं में बवासीर होने के कारण :

1. महिलाओं को कब्ज होने की शिकायत होने पर मलत्याग के समय अधिक जोर लगाना पड़ता है जिससे कारण बवासीर हो जाती है।
2. बार-बार मलत्याग करने तथा मलत्याग के समय देर तक की बैठने की आदत के कारण भी बवासीर की शिकायत हो जाती है।

3. परिवारिक वातावरण अशान्त होने के कारण महिलाएं सही समय पर भोजन नहीं करने के कारण उन्हें बवासीर की शिकायत हो जाती है।

4. महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान बच्चे के सिर का दबाव रक्त की धमनियों पर पड़ता है जिसके कारण महिलाएं से बवासीर से पीड़ित हो जाती है।

5. गर्भावस्था में बच्चेदानी के दबाव के कारण भी महिलाओं में बवासीर की शिकायत हो जाती है।

6. महिलाओं के पेट की धमनियों पर बच्चे और बच्चेदानी का दबाव पड़ना भी बवासीर होने का प्रमुख कारण होता है।

बवासीर की चिकित्सा :

महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान कब्ज होने के कारण बवासीर हो जाती है। इस कारण कब्ज की चिकित्सा बहुत ही आवश्यक होती है। कब्ज की शिकायत होने पर भोजन को शीघ्र ही बदल देना चाहिए। बवासीर को गुनगुने पानी से धोकर मलहम का प्रयोग करना चाहिए। बवासीर से पीड़ित रोगी को शौच क्रिया में कम समय बैठना चाहिए। अधिक से अधिक आराम करने पर भी यह अन्दर चला जाता है। शरीर को बेहोश करने वाले इन्जेक्शन, अन्य दवाइयों के द्वारा या ऑपरेशन करके बवासीर का इलाज किया जाता है। महिलाओं में गर्भावस्था में ऑपरेशन या इन्जेक्शन की सहायता से बवासीर की चिकित्सा नहीं करना चाहिए क्योंकि यह मां और बच्चे दोनों के लिए हानिकारक होता है। साधारण सी बवासीर स्वयं ही गर्भावस्था के बाद ठीक हो जाती है परन्तु ध्यान रखना चाहिए कि इस दौरान महिलाओं का वजन सन्तुलित रहना चाहिए तथा सन्तुलित मात्रा और नियत समय पर भोजन करना चाहिए।

गर्भावस्था के समय महिलाओं के शरीर की मांसपेशियों में ऐंठन :

महिलाओं के शरीर में कैल्शियम, विटामिन 'बी', 'ई' तथा लवण आदि की कमी के कारण गर्भावस्था के अन्त में मांसपेशियों में ऐंठन होने लगती है। यह मुख्य रूप से दोनों पैरों में अधिक होती है। मांसपेशियों में ऐंठन के समय दोनों पैरों के अंगूठों को अन्दर की तरफ मोड़कर फिर मांसपेशियों को दबाना और मोड़ना चाहिए तथा मांसपेशियों को मालिश करनी चाहिए। महिलाओं के भोजन में अधिक मात्रा में कैल्शियम, विटामिन, दूध तथा दूध से निर्मित पदार्थ, हरी पत्तेदार सब्जियां, सलाद, दालें अधिक मात्रा में उपयोग करना चाहिए। मांसपेशियों के ऐंठन होने पर नींबू, पानी

और उसमें नमक डालकर सेवन करने से लाभ मिलता है। ब्लडप्रेसर हाई होने की स्थिति में नमक का सेवन नहीं करना चाहिए तथा इसके लिए डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक होता है।

महिलाओं को चक्कर घबराहट और अधिक नींद का आना :

महिलाओं के शरीर में अच्छी प्रकार से ऑक्सीजनयुक्त रक्त न पहुंच पाने के कारण अधिक चक्कर, घबराहट आदि की शिकायत होना आम बात होती है। ऐसी महिलाओं का ब्लडप्रेसर भी लो होता है। मस्तिष्क तक कम मात्रा में रक्त पहुंचने के कारण स्त्रियों को अधिक थकान, सुस्ती और अधिक नींद आती है। गर्भावस्था में प्रथम तीन महीनों में प्रायः स्त्री का ब्लडप्रेसर सामान्य ब्लडप्रेसर की तुलना में कम होता है। इस कारण महिलाओं को चक्कर भी आ सकते हैं। इस कारण स्त्रियां कार्य करते समय गिर सकती हैं जिससे उनके शरीर को हानि हो सकती है। ऐसी अवस्था में स्त्रियों को अधिक सावधानी बरतनी पड़ती है। लो ब्लडप्रेसर से मां और बच्चे के शरीर को कोई हानि नहीं होती है। खुली हवा में धीरे-धीरे घूमना चाहिए तथा अपने आप को दूषित वातावरण से दूर रखना चाहिए। लम्बी यात्रा अधिक थकान वाले कार्य या फिर काफी देर बैठना महिलाओं के लिए हानिकारक हो सकता है।

कमर का दर्द :

आमतौर पर गर्भावस्था के समय में स्त्रियों के शरीर का वजन बढ़ता चला जाता है। बढ़े हुए वजन का प्रभाव मांसपेशियों और मुख्य रूप से कमर की हड्डियों पर पड़ता है। महिलाओं के शरीर में कमर दर्द होने का कारण कैल्शियम और प्रोटीन का कम मात्रा में होना है। इस कारण गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के भोजन में कैल्शियम तथा प्रोटीन की मात्रा अधिक होनी चाहिए समय के अनुसार हल्का व्यायाम करना चाहिए। शरीर का वजन सन्तुलित रखना चाहिए। महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान झुककर कार्य नहीं करना चाहिए। यह भी कमर दर्द का एक प्रमुख कारण होता है। शरीर का वजन दोनों पैरों पर एक समान मात्रा में रखना चाहिए तथा मांसपेशियों को खींचकर हल्का व्यायाम करना चाहिए। सोते या लेटते समय एक छोटा तकिया कमर के नीचे कुछ समय के लिए लगाया जा सकता है। जिससे महिलाओं को आराम और राहत मिलती है। सोते समय ढीले कपड़ों को पहनना चाहिए तथा सूती वस्त्रों का उपयोग करना चाहिए।

स्तनों में दर्द :

गर्भाशय में बच्चे का आकार बढ़ने से मां के पेट का आकार अधिक होना एक स्वाभाविक बात है। इस कारण 6 महीने के बाद स्तनों के नीचे और स्तनों में दर्द हो सकता है। पेट के अन्य अंगों जैसे लीवर, पेट, आन्ते आदि पर दबाव पड़ता है।

गर्भावस्था के समय महिलाओं के पेट और टांगों में दर्द :

गर्भ में धीरे-धीरे बच्चे का विकास होता रहता है तथा कूल्हे की हड्डियों के जोड़ भी मुलायम होते जाते हैं जिससे प्रसव के समय बच्चे को अधिक स्थान मिल सके और हड्डियां सरलता से पीछे की ओर ढकेली जा सके। इस कारण पेट और टांगों में दर्द होना स्वाभाविक होता है।

हाथ-पैर की अंगुलियों का सुन्न हो जाना और सूजन आना :

गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर में रक्त का संचार कम होता है तथा वजन बढ़ना भी स्वाभाविक होता है जिसकी वजह से हाथ-पैरों में सूजन आ जाती है। यह सूजन शरीर में पानी की अधिक मात्रा के कारण होता है, इसको एडिमा कहते हैं। इस एकत्रित द्रव के कारण नसों और मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है, जिसकी वजह से हाथ-पैरों की अंगुलियां सुन्न हो जाती है। चूंकि रात्रि में द्रव इकट्ठा होता रहता है। इस कारण सुबह के समय शरीर में सूजन अधिक होती है। इसके बाद जैसे ही महिलाएं कोई कार्य आदि में लग जाती हैं तो सूजन कम होना शुरू हो जाती है। महिलाओं के शरीर में यह सूजन चेहरे-हाथ-पैर तथा जोड़ों आदि में अधिक होती है। यदि पहनने वाले कपड़े चुस्त या ब्लडप्रेसर हाई होने से भी सूजन अधिक होती है। इस कारण लेडीजों को खाने में कम मात्रा में नमक और प्रोटीन युक्त पदार्थों का सेवन करना चाहिए। गर्भावस्था में अधिक देर तक बैठना, यात्रा करना या फिर देर तक खड़े होना ठीक नहीं होता है। फिर भी सूजन में कमी न हो तो इसका कारण गुर्दे की कमजोरी हो सकती है। ऐसा होने पर डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

महिलाओं के शरीर में थकान और दर्द :

स्त्रियों को सन्तुलित भोजन, पूरी नींद लेना तथा मानसिक शान्ति शरीर के लाभकारी होता है। शरीर में खून की कमी होने के कारण थकान और दर्द शरीर में बना रहता है। इस दौरान 9-10 घंटों की नींद लेना आवश्यक होता है। यदि आप लगातार न सो सके तो दोपहर को सोना भी अनिवार्य होता है, इससे शरीर की अन्य तकलीफों को भी राहत मिलती है।

गर्भावस्था के दौरान नींद का कम आना :

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के शरीर में विभिन्न प्रकार के बदलाव होते हैं, जिससे महिलाओं के मस्तिष्क में विभिन्न प्रकार की उलझने हो जाती हैं तथा पारिवारिक, सामाजिक और आर्थिक चिन्ताओं के कारण उन्हें रात्रि को नींद नहीं आती है जिसके कारण अनिद्रा की शिकायत हो जाती है। ऐसी अवस्था में महिलाओं को अपनी मानसिक परेशानियों और चिन्ताओं के बारे में अपने पति और घर वालों से बातें करनी चाहिए, जिससे मन हल्का हो जाता है। हमेशा अपने मन को प्रसन्न रखें तथा पूरी नींद लें। रात्रि में पेशाब करने के लिए बार-बार उठना पड़ता है, इससे महिलाओं की नींद टूट जाती है। इसलिए रात्रि को सोने से पहले पेशाब कर लेना चाहिए और शाम के समय द्रव पदार्थों का कम से कम मात्रा में उपयोग करना चाहिए।

महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान सिर दर्द :

गर्भावस्था की अवधि के दौरान शारीरिक परेशानी, पारिवारिक और मानसिक तनाव, गर्भावस्था की चिन्ताएं तथा ब्लडप्रेसर आदि कारणों से सिर दर्द हो सकता है। इसमें महिलाओं के मस्तक में दर्द, आंखों के ऊपर दर्द, रोशनी से सिर दर्द, नज़र की कमजोरी आदि प्रमुख कारण होते हैं। हल्की दवा लेने से इसमें आराम आ जाता है। सिर दर्द को दूर करने के लिए नींद की दवा खाने से हानि हो सकती है।

गर्भावस्था में दवा का उपयोग :

बिना अपने डाक्टर की राय लिए कोई भी दवा यदि गर्भवती महिलाएं सेवन करती हैं तो यह उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है।

गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान :

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को धूम्रपान करना बहुत ही हानिकारक होता है। इसका प्रभाव 4 महीने के गर्भ से ही बच्चे पर पड़ना शुरू हो जाती है। इसके प्रयोग से शरीर और मस्तिष्क के विकास में रुकावट आने लगती है। इसके वजह से बच्चे की मांसपेशियां और शरीर की हड्डियां भी कमजोर हो जाती है। यदि कोई महिला सिगरेट पीती है तो उसका होने वाला बच्चा कमजोर होता है क्योंकि सिगरेट के धुंरे से महिलाओं के शरीर में विटामिन 'बी' की कमी हो जाती है जो बच्चे और मां दोनों के लिए हानिकारक होती है।

गर्भावस्था में शराब, मदिरा का प्रयोग:

जो स्त्रियां गर्भावस्था के दौरान शराब का सेवन करती हैं, उनके होने वाले बच्चे के शरीर में बचपन से ही शारीरिक बनावट में कमी आ सकती है जैसे बच्चों के शरीर की नसों का कमजोर होना, शरीर का विकास न होना तथा बच्चे के दूध के सेवन में कमी आना, मां का दूध नहीं खिंच पाना, बच्चे का वजन कम होना, मस्तिष्क का कमजोर होना, चेहरे की बनावट में कमजोरी तथा कभी-कभी बच्चे के ऊपर होंठ तथा तालु में दरारे होना आदि विभिन्न विकार शराब के सेवन से हो सकते हैं।

गर्भावस्था में उल्टी :

गर्भावस्था में हार्मोन्स के कारण और बच्चे के दबाव के कारण महिलाओं के आन्तों में भोजन काफी समय तक बना रहता है। समय के अनुसार चूंकि भोजन पेट में आगे नहीं बढ़ पाता है। इस कारण पेट का फूलना, पेट में गैस का बनना, पाचन शक्ति का कमजोर होना, शरीर से पाचक द्रव अधिक मात्रा में निकलना, एसीडिटी (अम्ल) का होना, भोजन से कम मात्रा में लाभदायक पदार्थों का शोषण होना, कब्ज की शिकायत होना प्रमुख हैं। इसके कारण स्त्रियों को उल्टी होती है या हृदय में विकार उत्पन्न होते हैं यह एक सामान्य समस्या है। तेज खुशबू भी मन को खराब कर सकती है। महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान तले भुने पदार्थ तथा चाय, कॉफी का सेवन हानिकारक होता है। भोजन को थोड़ा-थोड़ा सा करके खाना चाहिए तथा भोजन गर्म और मीठी चीजों को कम से कम मात्रा में उपयोग करना चाहिए।

गर्भावस्था का समय बीतने के साथ उल्टी ठीक होने लगती है क्योंकि शरीर में हार्मोन्स की मात्रा गर्भावस्था के शुरू की तुलना में काफी कम होती है।

तुलसी की चाय, बिना दूध के हरी चाय, नींबू वाली चाय, कोई टाफी, या पिपरमेंट की गोलियां तथा एक छोटी इलायची के सेवन से उल्टी के बाद मन को शान्त करती है।

गर्भावस्था के दौरान कुछ स्त्रियों को उल्टियां भी अधिक होती हैं तथा लगभग 12 सप्ताह के बाद भी बनी रहती हैं। अधिक उल्टियों के कारण भोजन बिल्कुल भी नहीं पच पाता है। ऐसी स्थिति में ग्लूकोज को घोलकर धीरे-धीरे प्रयोग करना चाहिए या हॉस्पिटल में ग्लूकोज की बोतले भी लगवायी जा सकती है। इसके लिए डॉक्टर की राय लेनी आवश्यक होती है। अधिक उल्टियों से पेशाब में एसिड अधिक आता है। ऐसी स्थिति को किटोसिस कहते हैं।

महिलाओं में कब्ज का होना :

गर्भावस्था के अन्तिम महीने में स्त्रियों को अधिक कब्ज की शिकायत हो जाती है। इसका मुख्य कारण बच्चे का आन्तों पर दबाव होता है। इसी के साथ-साथ शरीर की मांसपेशियां भी ढीली हो जाती हैं। स्त्रियों में एक हार्मोन्स जिसे रिलैक्सीन कहते हैं जिससे बच्चे के समय मांसपेशियां ढीली हो जाती है। उसी के कारण आन्तों में भोजन समय के अनुसार आगे नहीं बढ़ पाता तथा स्त्रियों को कब्ज की शिकायत हो जाती है। कब्ज के कारण ही बवासीर उत्पन्न होती है।

गर्भावस्था के दौरान मूत्र अधिक मात्रा में आना :

गर्भावस्था में बच्चेदानी का दबाव मूत्राशय की थैली पर पड़ने के कारण कम मात्रा में ही पेशाब एकत्र हो पाता है। इस कारण स्त्रियों को बार-बार पेशाब करने जाना पड़ता है। इसका इलाज बच्चे के जन्म के बाद ही होता है या कुछ कम मात्रा में द्रव पदार्थों का प्रयोग करना चाहिए।

महिलाओं में पेशाब के रास्ते बीमारियों का होना :

स्त्रियों में मूत्रद्वार, योनि और मलद्वार काफी पास-पास होते हैं। यदि महिलाएं इन अंगों की अधिक मात्रा में साफ-सफाई नहीं रखती है तो पेशाब के रास्ते विभिन्न रोग हो जाते हैं। स्त्रियों में पेशाब की नलिका पुरुष के नलिका की तुलना में छोटी होती है। इसी कारण इस द्वार से रोग पेशाब की थैली तक आसानी से चली जाती है। इस रोग को सिस्टाइटिस कहा जाता है।

इसे रोग में पेशाब करने पर दर्द और जलन होने लगती है तथा पेशाब का द्वार लाल और सूजने लगता है। स्त्रियों का पेशाब, पीले रंग का, जलनदार, या फिर रक्त भी आ सकता है। कभी-कभी गर्भावस्था में स्त्रियां मल त्यागने के बाद अपने अंगों को ठीक प्रकार से नहीं धो पाती हैं या धोते समय हाथ योनि या मूत्र द्वार पर लगाने से बीमारियां स्वयं ही पैदा हो जाती हैं। इसलिए मलद्वार को सामने की ओर से न धोकर हमेशा पीछे की ओर से धोना चाहिए। यदि पीछे से मलद्वार को धोने के लिए आपका हाथ न पहुंच रहा हो तो यह कार्य सावधानी से करना चाहिए। मलद्वार को गर्म पानी से धोना और सिंकाई करना भी लाभकारी होता है।

इस कारण से रोग हो जाने पर डॉक्टर से सलाह लेकर चिकित्सा करनी चाहिए। पानी को अधिक मात्रा में पीयें, खाने वाले सोडा को पानी में डालकर पियें। ऐसी स्थिति में

भोजन के रूप में दही की लस्सी तथा फलों के रस का सेवन अधिक लाभकारी होता है।

गर्भावस्था दौरान महिलाओं के शरीर का ब्लडप्रेसर :

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं का अधिक वजन, पारिवारिक वातावरण में अशान्ति का होना, मानसिक परेशानियां तथा नींद ठीक प्रकार से न आने के कारण महिलाओं का ब्लडप्रेसर अधिक होता है। महिलाओं का ब्लडप्रेसर अधिक होने के कारण गर्भावस्था में मां और बच्चे दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। इसके कारण गर्भ में बच्चे के शरीर का अविकसित रह जाना, बच्चे का गर्भ के अन्दर ही मर जाना तथा बच्चे के जन्म (डिलीवरी) में अधिक रक्तस्राव होता है। ऐसी स्थिति में महिलाओं को अधिक से अधिक आराम , अपने वजन को सन्तुलित रखना, मस्तिष्क को शान्त रखना चाहिए तथा भोजन में नमक और चिकनाईयुक्त खाद्य-पदार्थों तथा सूखे मेवे जैसे (ड्राईफ्रूट्स) का कम से कम मात्रा में सेवन करना ही लाभकारी होता है। इसमें आप अपने डॉक्टर की राय भी समय पर लेते रहना चाहिए।

गर्भावस्था की अवधि के दौरान महिलाओं के शरीर के वजन और ब्लडप्रेसर की जांच करवाते रहना चाहिए, ताकि इलाज में सावधानी रखी जा सके। गर्भवती महिलाओं का ब्लडप्रेसर सामान्य रूप में अधिक से अधिक 120 तथा कम से कम 70 होना चाहिए। यदि अधिक से अधिक स्त्रियों में ब्लडप्रेसर 140 तथा कम से कम 90 तक हो जाए तो शीघ्र ही इसका इलाज करवाना चाहिए। वरना यह हानिकारक हो सकता है। ऐसी स्थिति में कुछ स्त्री रोग विशेषज्ञ गर्भावस्था का समय पूरा होने से पहले ही बच्चे का जन्म दवाइयों, ग्लूकोज या फिर आपरेशन के द्वारा कर लेते हैं।

चेतावनी संकेत

गर्भ को खतरे की सूचना देने वाले कौन कौन से लक्षण होते हैं? निम्नलिखित संकेतों को गम्भीर स्थिति का सूचक माना जा सकता है। (1) योनि से रक्तस्राव या धब्बे लगना (2) अचानक वजन बढ़ना (3) लगातार सिर में दर्द (4) दृष्टि का धूमिल होना (5) हाथ पैरों का अचानक सूजना (6) बहुत समय तक उल्टियां (7) तेज बुखार और सर्दी लगना (8) गर्भ की प्रारम्भिक स्थिति में अचानक पेट में तेज दर्द (9) भ्रूण की गतिविधि को महसूस न करना।

योनि से रक्त स्राव अथवा धब्बे किस के सूचक हैं? प्रारम्भिक महीनों में योनि से रक्त स्राव या धब्बे लगने के साथ-साथ पेट में दर्द भी हो तो उसे सम्भावित गर्भपात की चेतावनी माना जा सकता है। बाद के महीनों में यदि रक्त स्राव होता है तो उसे

इस का संकेत माना जा सकता है कि बीजाण्डासन (प्लैसैन्टा) बहुत नीचे है अथवा वह गर्भाशय की दीवारों से अलग हो गया है।

अचानक वजन बढ़ना, लगातार सिर दर्द, धूमिल दृष्टि, हाथ पैरों में अचानक सूजन आना किस चीज़ के संकेत है? ये लक्षण गर्भकाल में उच्च रक्त चाप के जिसे कि टौक्सीमिया भी कहा जाता है, उसके सूचक हो सकते हैं। ऐसे लक्षण होने पर महिला को रक्त चाप सामान्य करने के लिए अथवा भ्रूण परीक्षण के लिए अस्पताल में भर्ती कराने की जरूरत पड़ सकती है। टौक्सीमिया से कई कठिनाइयां हो सकती हैं जैसे कि भ्रूण की अपर्याप्त वृद्धि, अपरिपक्व प्रसव या प्रसव के दौरान भ्रूण पर संकट।

गर्भकाल में तेज़ बुखार खतरनाक क्यों होता है? ठंडी कंपकंपी के साथ तेज बुखार अथवा बिना सर्दी के तेज़ बुखार इन बात का संकेत हो सकता है कि भ्रूण के आसपास के मैमब्रेन्स में सूजन है जिसे कि एम्निओनइटिस भी कहते हैं। यह भ्रूण के लिए विशेषकर खतरनाक होता है और इस के परिणामस्वरूप अपरिपक्व प्रसव भी हो सकता है।

Content of IT on Postnatal Care

परिशिष्ट 6.2.5 बच्चे के जन्म के बाद स्त्री की देखभाल

बच्चे को जन्म देने के बाद स्त्रियां शारीरिक रूप से बहुत अधिक थक चुकी होती हैं। इसलिए प्रसव के बाद उन्हें अधिक से अधिक आराम करना चाहिए। इसके साथ ही प्रसव के बाद जान-पहचान के लोग और रिश्तेदार बधाइयां देने पहुंचने लगते हैं। परिवार का प्रत्येक सदस्य अलग-अलग तरीके से अपनी खुशी को प्रकट करता है।

महिला जब अपने बच्चे को देखती है तो उसे बच्चे के चेहरे पर सूजन, आंखें कुछ अन्दर की तरफ, शरीर पर बाल, बच्चे का रंग, कुछ वजन का कम होना आदि शारीरिक कमियां दिखाई पड़ती हैं परन्तु समय बीतने के साथ-साथ बच्चा अपने सही रंग, रूप व आकार में आ जाता है। इसलिए बच्चे को लेकर इस प्रकार की चिन्ता नहीं करनी चाहिए। प्रसव के बाद महिलाओं को पूर्ण विश्राम, पूरी नीन्द, खुलकर मलत्याग करना तथा हल्का भोजन करना चाहिए। आपको टांके लगे हो तो इस स्थान की साफ-सफाई अच्छी तरह रखनी चाहिए। अगर टांके के स्थान की साफ-सफाई ठीक से नहीं हुई तो टांके खराब हो जाने से मांस खुल जाता है। टांके कैटगट से लगाये जाते हैं जो घाव के भरने पर स्वयं मिट जाते हैं।

दिन में लगभग 2 बार एक लीटर गुनगुने पानी में कोई एन्सीसेप्टिक दवा डालकर सभी टांकों को रूई की सहायता से साफ करके दवा का प्रयोग करना चाहिए। आमतौर पर जब महिलाएं अपने मल द्वार को साफ करती हैं तो कभी-कभी उनका हाथ टांकों पर लग जाता है जिससे टांकों के खराब होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए महिलाओं को मलद्वार की सफाई करते समय विशेष सावधानी रखनी चाहिए।

प्रसव (बच्चे को जन्म देने) के बाद महिलाओं के शरीर में कई परिवर्तन आ जाते हैं जैसे स्तनों का बड़ा हो जाना, स्तनों में दूध का बढ़ जाना, स्तनों में दर्द का अहसास होना, सोते समय दबाव पड़ने के कारण स्तनों से दूध का निकलना, पेट का हल्कापन तथा शरीर में मानसिक और शारीरिक थकान का होना प्रमुख है।

महिलाएं जब पहली बार अपने बच्चे को दूध पिलाने के लिए स्तनों से लगाती हैं तो उनके शरीर में एक प्रकार की संवेदना सी प्रतीत होती है। जिससे महिलाओं के स्तनों में कुछ कड़ापन और दर्द होता है। बच्चे के दूध पीते ही शरीर में संवेदना के साथ हार्मोन्स निकलते हैं जिससे महिलाओं के स्तन और बच्चेदानी दोनों सिकुड़ने लगते हैं। इस प्रकार बच्चे को दूध मिलता है। यदि स्तनों में अधिक दूध उतर आए और आपको दर्द हो तो स्तनों को दबाकर दूध निकाल देना चाहिए। इसके बाद स्तनों की

हल्के गर्म पानी से सिंकाई भी कर देनी चाहिए। जिससे स्तनों का दर्द समाप्त हो जाता है।

बच्चे के जन्म के बाद महिलाओं के शरीर की मांसपेशियों को पहले जैसे होने में लगभग 40 दिनों का समय लग जाता है। इसलिए स्त्रियों को प्रसव के बाद 40 दिनों तक अधिक से अधिक आराम करना चाहिए।

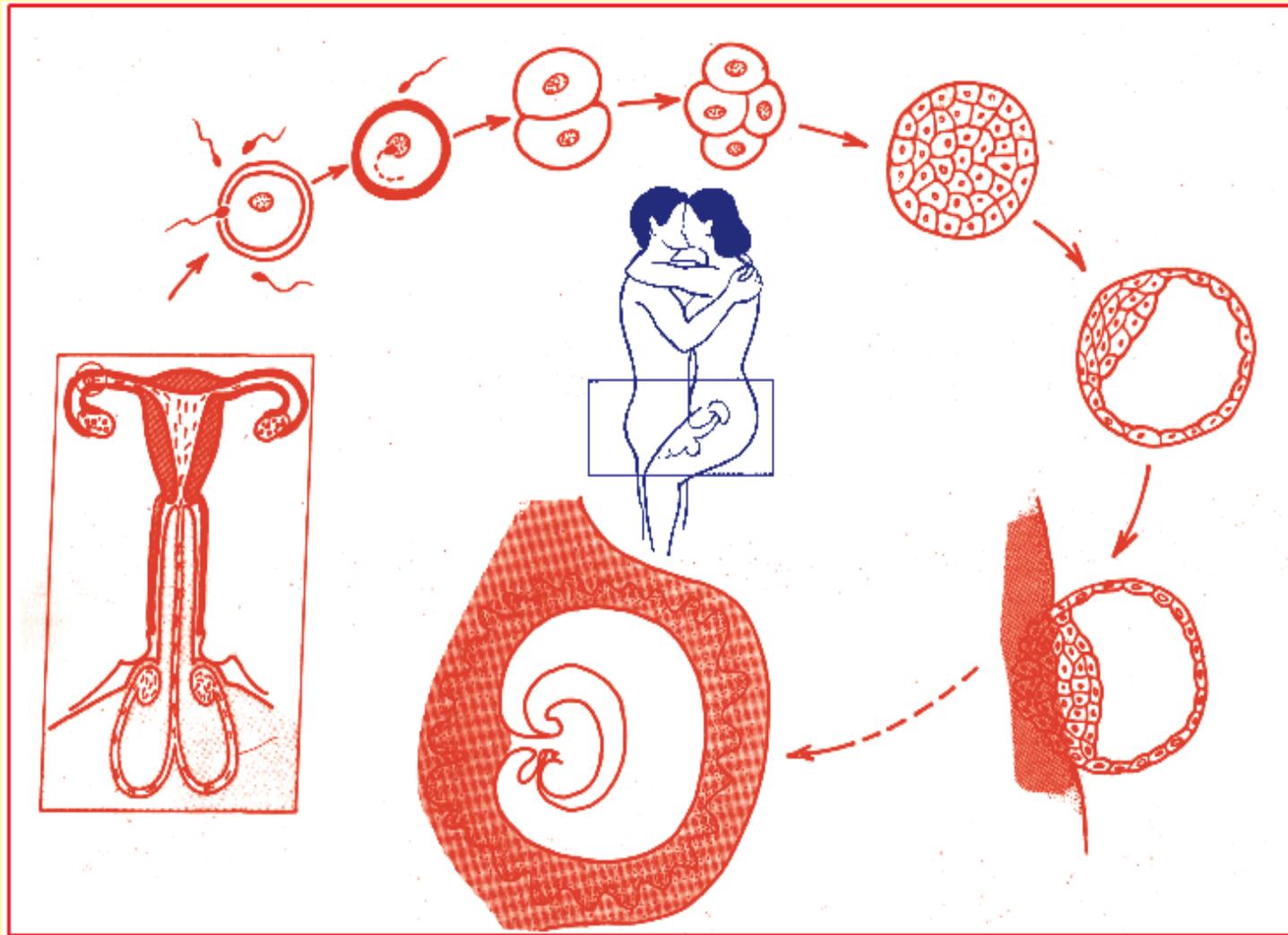
अधिकांश स्त्रियां अपने शरीर के बारे में ध्यान नहीं देती हैं। इस कारण प्रसव के बाद उनके शरीर में दर्द, विशेषकर कमर और कमर के नीचे के भाग में दर्द और पैरानियम में दर्द होता रहता है। ऐसी स्थिति में पीड़ित महिला की सहायता करने के लिए किसी व्यक्ति का होना जरूरी होता है जो बच्चे की देख-रेख कपड़े बदलना, बच्चे को नहलाना, कपड़े धोना तथा अन्य कार्यों में आपकी मदद कर सके। प्रसव के बारे में कुछ जरूरी बातें निम्नलिखित हैं जिन्हें प्रसव के बाद अवश्य अपनाना चाहिए।

1. स्त्रियों को अपने शरीर की स्वच्छता के बारे में विशेष ध्यान रखना चाहिए।
2. प्रसव के पश्चात महिलाओं को हल्का तथा जल्द पचने वाला भोजन करना चाहिए।
3. पैरानियम की अधिक सफाई रखनी चाहिए, मलद्वार को प्रतिदिन साबुन और हल्के गर्म पानी से साफ करना चाहिए।
4. प्रसव के समय लगे हुए टांकों को साफ रखना चाहिए और एन्टीबायोटिक ट्यूब (दवाई) का प्रयोग करना चाहिए।
5. महिलाओं को प्रसव के बाद के शारीरिक दर्द के लिए दवाइयों का कम से कम मात्रा में प्रयोग करना चाहिए।
6. प्रसव के पश्चात स्त्रियों के कमजोरी आ जाती है जिस कारण स्त्रियों को अधिक देर तक खड़े नहीं रहना चाहिए।
7. प्रसवोपरान्त कुछ दिनों तक स्त्रियों को भारी वजन नहीं उठाना चाहिए क्योंकि वजन उठाकर चलने से हानि हो सकती है।
8. स्त्रियों को इस दशा में झुककर कोई कार्य नहीं करना चाहिए क्योंकि झुककर कार्य करने से पेट नीचे की ओर लटक सकता है।

9. महिलाओं को अपने शरीर की प्रतिदिन अच्छे तेल से मालिश करवानी चाहिए जिससे शरीर चुस्त और शरीर के निशान धीरे-धीरे कम होते चले जाएंगे तथा और उनका रंग भी शरीर के रंग के निशान के समान हो जाएगा।

10. महिलाओं को सन्तुलित भोजन, मसालों का कम उपयोग तथा कम चिकनाईयुक्त भोजन का उपयोग करना चाहिए।

11. यदि प्रसव के बाद आपका वजन बढ़ गया है तो अपना वजन कम करने का प्रयास करना चाहिए।



गर्भधारण की प्रक्रिया

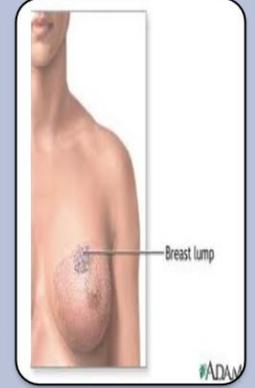
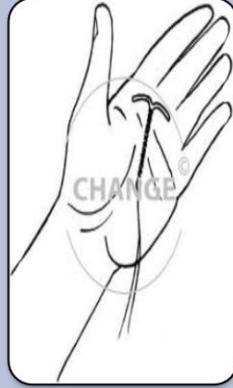
Frames of the shots used in Video Film of Conception and Growth of Fetus







गर्भावस्था को पहचानें



ऋतु
स्राव
का
बंद
होना

जी
मचलना
या
उल्टी
होना

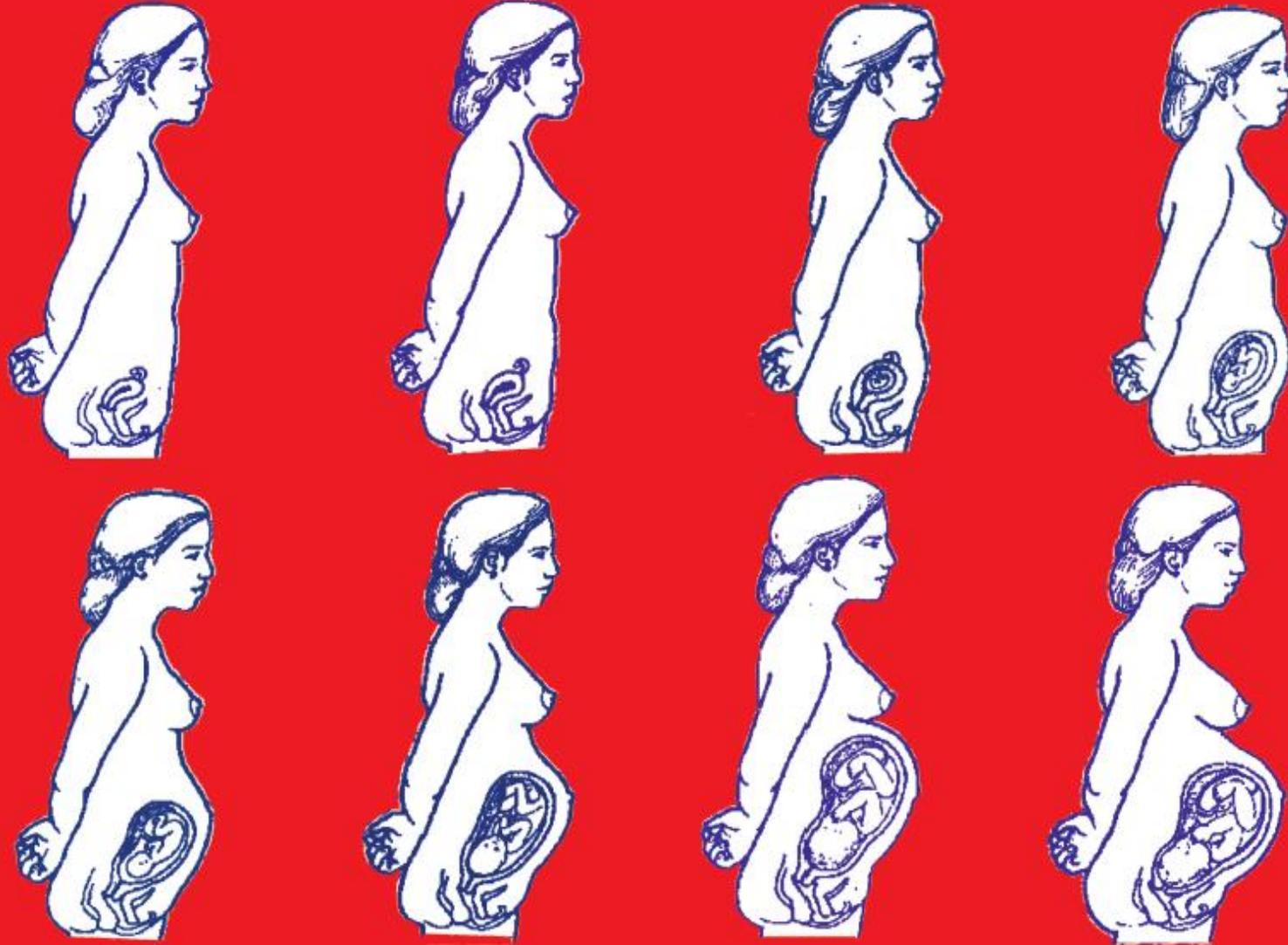
योनि
और
भगोष्ठ
के रंग
में
परिवर्तन

स्तन
में
बदलाव

स्वभाव
में
परिवर्तन

पेशाब
की
मात्रा
में
वृद्धि

स्तनों
में दूध
आना



गर्भ में भ्रूण का विकास

गर्भावस्था की विभिन्न अवस्थाएं



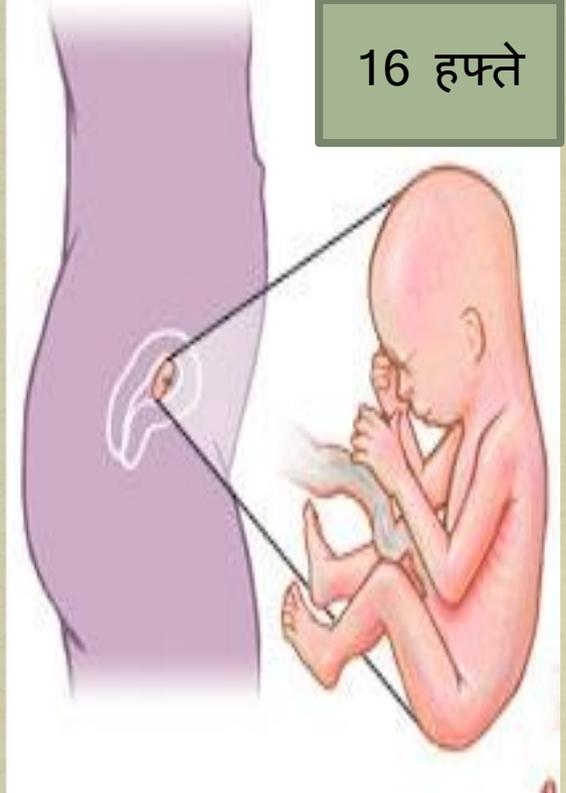
प्रस्तुतकर्ता: सु श्री जाग्रति वॅडनेरकर (वाचस्पति विद्यार्थी)
प्रसार एवं संचार विभाग
परिवार एवं सामुदायिक विज्ञान संकाय
महाराजा सयाजिराव विश्वविद्यालय बड़ोदा, गुजरात

गर्भधारण के प्रारम्भिक लक्षण :

पहला ट्रिमस्टर

गर्भधारण की प्रारम्भिक स्थिति में जो अन्य लक्षण एवं चिन्हों का अनुभव भी अधिकतर महिलाएं करती हैं इन में शामिल हैं

- (1) स्तनों में सूजन महसूस करना, ढीलापन या दर्द
- (2) घबराहट एवं उल्टी जिसे कि पारम्परिक रूप से प्रातःकालीन बीमारी से जोड़ा जाता है।
- (3) बार-बार मूत्र त्याग
- (4) थकावट
- (5) खाने की चीज़ से जी मितलाना या तीव्र चाहत
- (6) मड में उतार चढ़ाव
- (7) निप्पल के आसपास का रंग गहरा हो जाना
- (8) चेहरे के रंग का काला पड़ना।



1. एक बार माहवारी का न होना सामान्यतः गर्भ धारण का चिन्ह होता है। जिस औरत की माहवारी नियमित नहीं रहती उस को यह अन्य प्रारम्भिक लक्षणों से पता चल सकता है।
2. गर्भ की प्रारम्भिक स्थिति से सम्बन्धित घबराहट और उल्टी दिन और रात में किसी भी समय हो सकती है।
3. मितली को रोकने एवं सहज करने के लिए कुछ टिप्स
 - थोड़ी थोड़ी देर के बाद थोड़ा थोड़ा खायें, दिन में तीन मुख्य भोज लेने की अपेक्षा 6-8 बार ले लें।
 - मोटापा बढ़ाने वाले तले हुए और मिर्ची वाले पदार्थ न लें।
 - जब जी मितलाये तब स्टार्च वाली चीजें खायें जैसे रस्क या टोस्ट। अपने बिस्तर के पास ही कुछ ऐसी चीजें रख लें ताकि सुबह बिस्तर से उठने से पहले खा सकें। अगर आधि रात को जी मितलाये तो उन चीजों को लें
 - बिस्तर से धीरे धीरे उठें।
 - घबराहट होने पर नीबू चूसने का प्रयास करें।
4. यदि आप को लगे कि उल्टी बहुत ज्यादा हो रही है तो डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए। अत्यधिक उल्टी से अन्दर का पानी खत्म हो सकता है, ऐसी स्थिति में अस्पताल में भर्ती करने की जरूरत पड़ सकती है।
5. गर्भावस्था में बार-बार मूत्र त्याग की जरूरत क्यों पड़ती है? गर्भ की प्रारंभिक स्थिति में बढ़ते हुए गर्भाशय से ब्लैडर दबता है - इसी से बार-बार मूत्रत्याग करना पड़ता है।



गर्भावस्था का पहला महीना

- ☞ चावल के दाने जैसा होता है
- ☞ मस्तिष्क एवं रीढ़ की हड्डी (मेरुदण्ड) का विकास हो जाता है
- ☞ हृदय का विकास हो जाता है तथा 25वें दिन तक धड़कन भी आ जाती है
- ☞ पाचन नलिका का निर्माण हो जाता है
- ☞ हाथ एवं पैरों का बनना शुरू हो जाता है
- ☞ अपरा भी बनने लगती है



गर्भावस्था का दूसरा महीना

- ☞ दिल पूरी तरह से धड़कने लगता है
- ☞ उंगलियाँ बनना शुरू हो जाती हैं
- ☞ कुछ अंग जैसे यकृत, आमाशय इत्यादि भी बनने लगते हैं
- ☞ नाक तथा कान का भी विकास होने लगता है



गर्भावस्था का तीसरा महीना

- ☞ तीसरे महीने तक बच्चे की लंबाई तीन इंच तक बढ़ गयी है
- ☞ इस महीने तक बच्चे के जननांगों का भी विकास होने लगता है, परंतु इसे विभेजित नहीं किया जा सकता
- ☞ संचार प्रणाली भी कार्यरत हो जाती है
- ☞ इस महीने तक मुह खुलने व बंद होने लगता है
- ☞ गुर्दे भी काम करने लगते हैं
- ☞ बच्चे हिलने डुलने लगते हैं, लेकिन उसे महसूस नहीं किया जा सकता



गर्भावस्था के अन्य लक्षण :

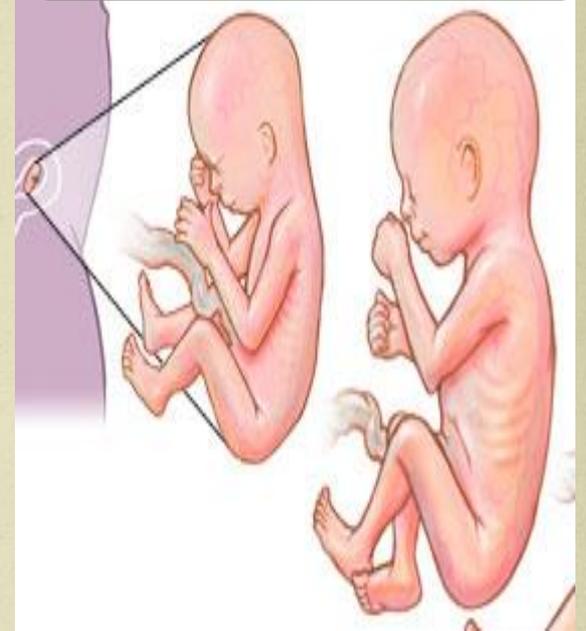
दूसरा ट्रिमस्टर

गर्भ की दूसरी स्थिति (ट्रिमस्टर) के क्या लक्षण एवं चिन्ह होते हैं?

दूसरी स्थिति में

- (1) मित्तली और थकावट कम हो जाती है।
- (2) पेट बड़ जाता है
- (3) वजन बढ़ता है
- (4) पीठ दर्द
- (5) पेट पर फैलाव के निशान
- (6) चेहरे का रंग बदलना।

16 व 20 हफ्ते का भ्रूण



गर्भावस्था का चौथा महीना



- ☞ अब भ्रूण चार महीने का हो गया है
- ☞ इसकी लंबाई लगभग 4 से. मी. है (100 ग्राम)
- ☞ अब इसकी चूसने व निगलने की क्षमता उत्पन्न हो चुकी है
- ☞ अब इसकी उंगलियाँ और खुर साँफ दिखाई देते हैं
- ☞ हाथ-पैर चलाने की क्षमता भी आ चुकी है
- ☞ भ्रूण की लिंग भी तय हो जाता है
- ☞ मसूड़े भी विकसित हो जाते हैं

गर्भावस्था का पाँचवा महीना



- ☞ अब भ्रण आँठ से दस से. मी. लंबा ही चुका है
- ☞ अब एक माँ भ्रण की हरकतों को पूर्ण रूप से अनेभव कर सकती हैं
- ☞ भ्रण के पूरे शरीर पर रोएँ उत्पन्न हो जाते हैं
- ☞ बच्चे की त्वचा को उल्बीय तरल से सुरक्षा मिलती है
- ☞ भ्रण के सिर पर बाल भी उग आते हैं
- ☞ अगर भ्रण लड़की का है तो, अंडाशय में अंडाणुओं का निर्माण शुरू हो जाता है, जो आगे जाकर लड़की में मासिक धर्म को नियमित एवं निश्चित करता है

गर्भावस्था का छठा महीना



- ☞ इस महीने के अंत तक शिशु की लंबाई लगभग १३ इंच तक हो चुकी होती है तथा वजन लगभग १ किलोग्राम जैसा हो जाता है
- ☞ शिशु के शरीर का निर्माण हो चुका है
- ☞ झुर्रीदार त्वचा भी बन चुकी है, लेकिन शरीर पर माँस नहीं चढ़ा है
- ☞ अब बच्चा अपना अंगूठा चूस सकता है
- ☞ अब बच्चे की हड्डियाँ धीरे - धीरे मजबूत होने लगता है
- ☞ फेफड़े भी बनने लगते हैं जो उसके जन्मा के बाद साँस लेने में मदद करते हैं
- ☞ बच्चे का पूर्ण रूप तैयार हो जाता है

गर्भावस्था के अंतिम लक्षण :

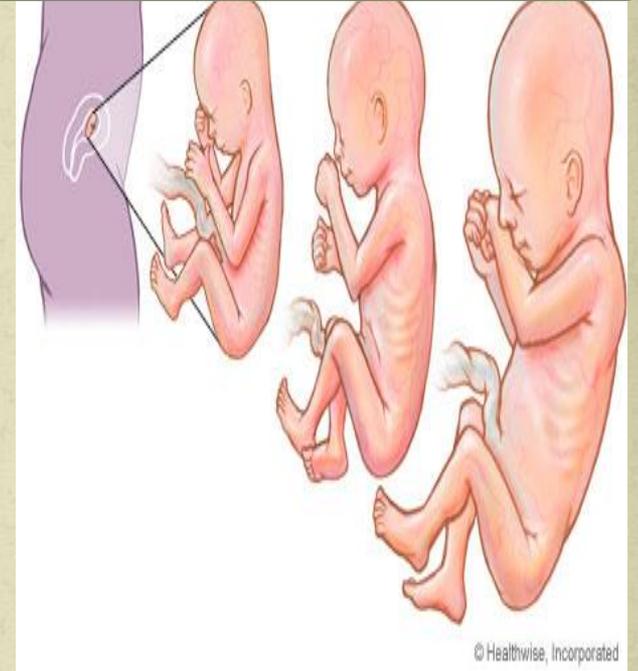
तीसरा ट्रिमस्टर

गर्भ धारण की तीसरी स्थिति (ट्रिमस्टर) के क्या लक्षण एवं चिन्ह होते हैं?

तीसरी स्थिति में निम्नलिखित लक्षण एवं चिन्ह उभरते हैं

- (1) बच्चे के बढ़ने से दबाव के कारण श्वास लेने में कठिनाई बढ़ जाती है।
- (2) जल्दी जल्दी मूत्र त्याग
- (3) छाती में जलन वाली दर्द
- (4) कब्ज
- (5) सूजे हुए ढीले स्तन
- (6) अनिद्रा
- (7) पेट में मरोड़।

16, 20 एवं 24 हफ्ते का भ्रूण



गर्भावस्था का सातवाँ महीना



- ☞ इस महीने तक बच्चे की लंबाई १५ इंच तक बढ़ जाती है तथा वह सवा किलो तक वजन में हो जाता है
- ☞ अब बच्चे की हरकतों को बाहर से देखा जा सकता है (पेट के निचले हिस्से पर)
- ☞ अब बच्चा हिचकी भी ले सकता है
- ☞ इतने दिनों तक बच्चे की पलकें बंद ही होती हैं, लेकिन इस महीने के आंटा तक उसकी पलकें खुल जाती हैं
- ☞ तथा वह गर्भाशय के अंदर के अंधेरे वा उजाले को महसूस कर सकता है
- ☞ हाथ में कुछ पकड़ने जैसी क्रिएन कर सकता है

गर्भावस्था का आठवा महीना



- अब बच्चा लगभग २ किलो ६०० ग्राम का हो चुका है तथा लंबाई भी १८ इंच के आस पास हो चुकी है
- अब वह सुनने वा देखने मे सक्षम है
- मस्तिष्क तथा तंत्रिका तंत्र पूर्ण रूप से कार्यरत हैं
- हाथ पैर भी परिपूर्ण हो चुके हैं तथा त्वचा अपनी असली रंग ले चुकी है
- इस महीने के अंत तक बच्चा पलट जाता है, सिर नीचे और पैर उपर हो जाते हैं, जो जन्म तक ऐसे ही रहते हैं

गर्भावस्था का नौवाँ महीना



- ☞ लगभग २० इंच लंबाई और ३ किलोग्राम वजन के साथ अब बच्चा पूर्ण विकसित ही चुका है
- ☞ इस महीने से प्रसव तक हर हफ्ते २००-२५० ग्राम वजन बच्चे का बढ़ता है
- ☞ बच्चा प्रसव की अवस्था लेने लगता है
- ☞ बार बार पेशाब की तकलीफ़ बढ़ जाती
- ☞ कब्ज़ा की तकलीफ़ भी बढ़ने लगती है
- ☞ जैसे जैसे प्रसव नज़दीक आता है बेचैनी बढ़ने लगती है
- ☞ रात को नींद भी नहीं आती

अपरिपक्व प्रसव किसे कहते हैं?

37 वें सप्ताह से पहले ही प्रसव की सम्भावना को अपरिपक्व प्रसव कहते हैं।

अपरिपक्व प्रसव के लक्षण क्या होते हैं?

अपरिपक्व प्रसव के लक्षणों में शामिल हैं -

1. पीठ के निचले भाग में दर्द और दबाव।
2. नितम्बों पर दबाव
3. योनि से पानी जैसा गुलाबी अथवा भूरा स्राव होता है।
4. माहवारी जैसे क्रैम्पस, घबराहट, डॉयरिहा या बदहज़मी।
5. योनि के मैम्ब्रेन का फटना।

पेट में खिचाव क्यों पड़ते हैं?

पेट में खिचाव पीड़ा विहीन होते हैं और दसवें हफ्ते में ही शुरू हो जाते हैं परन्तु पूरी तरह वे अन्तिम ट्रिमस्टर में ही उभरते हैं जब ये खिचाव जल्दी और ज्यादा होने लगते हैं तो कभी कभी उसे प्रसव की प्रारम्भावस्था मान लेने की भूल भी हो जाती है।



गर्भ की विभिन्न अवस्थाएं एवं प्रसूति

आलेखक

सु श्री जाग्रति वडनेरकर

प्रमुख सलाहकार

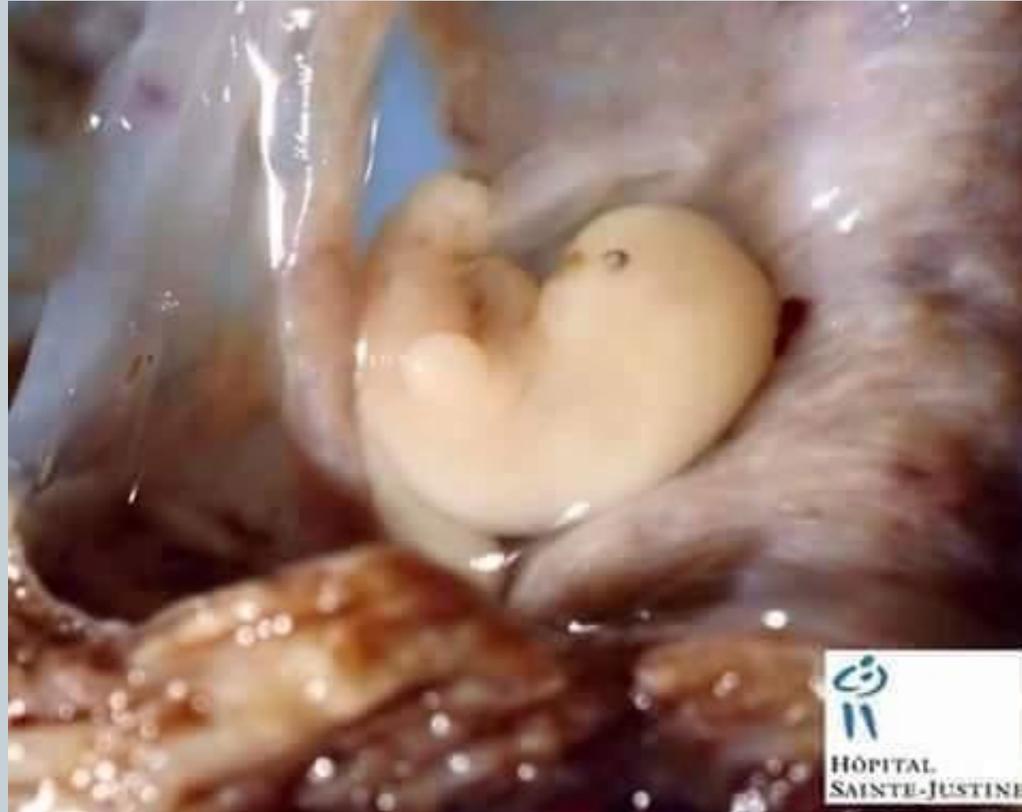
डॉ. रामेश्वरी पंड्या

प्रसार एवं संचार विभाग

परिवार एवं सामुदायिक विज्ञान संकाय

महाराजा सयाजिराव विश्वविद्यालय बड़ोदा, गुजरात

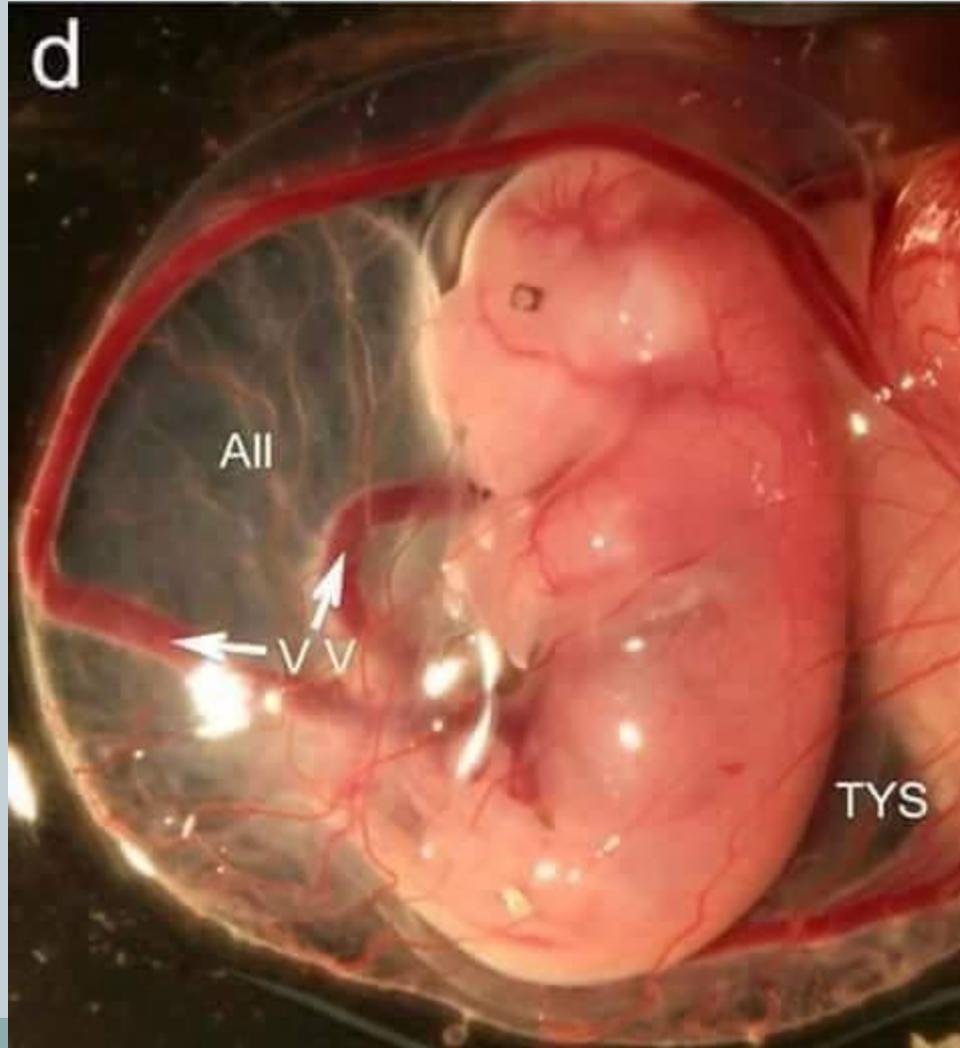
पहला महिना



दूसरा महिना



तीसरा महिना



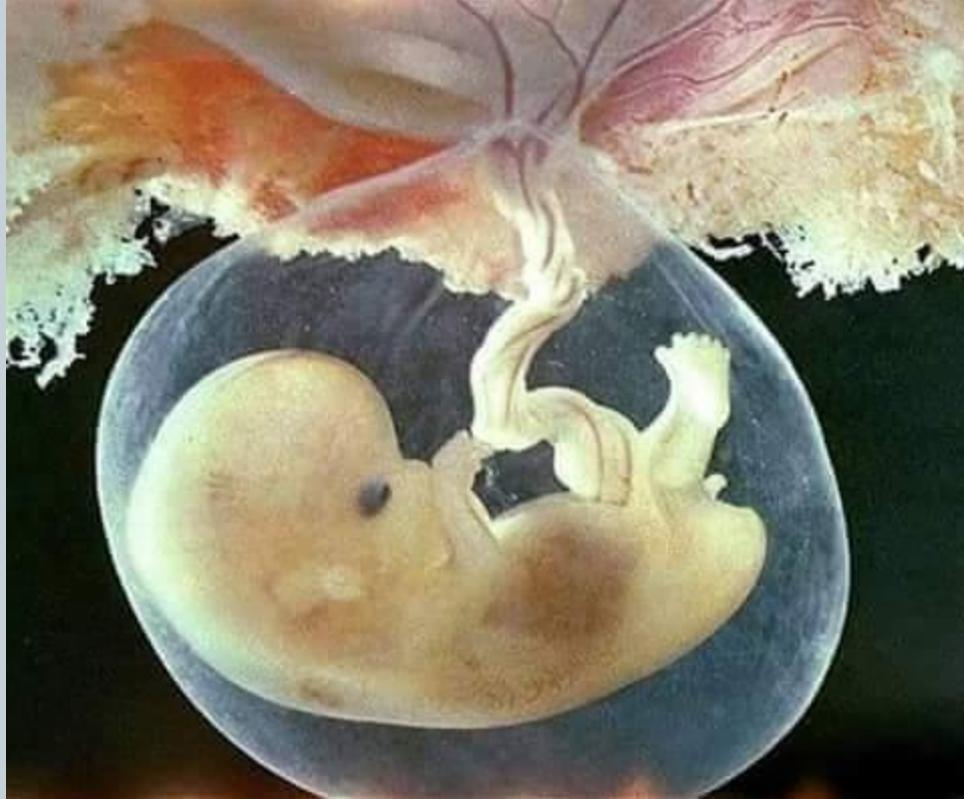
चौथा महिना



पांचवां महिना



छठठा महिना



सातवा महिना



आठवा महिना



नौवां महिना



प्रसूति



प्रसूति के बाद





गर्भावस्था, जटिलताएं एवं देखभाल



जाग्रति वडनेरकर
(वाचस्पति शोधकर्ता)

डॉ. रामेश्वरी पंड्या
(प्रमुख सलाहकार)

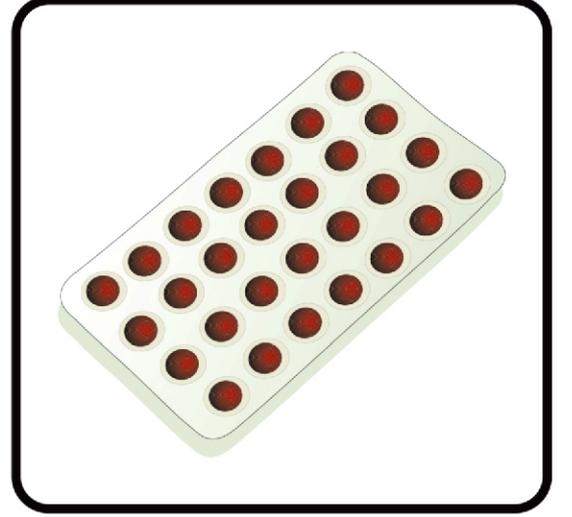
प्रसार एवं संचार विभाग
परिवार एवं सामुदायिक विज्ञान संकाय
महाराजा सयाजिराव विश्वविद्यालय बड़ोदा, गुजरात



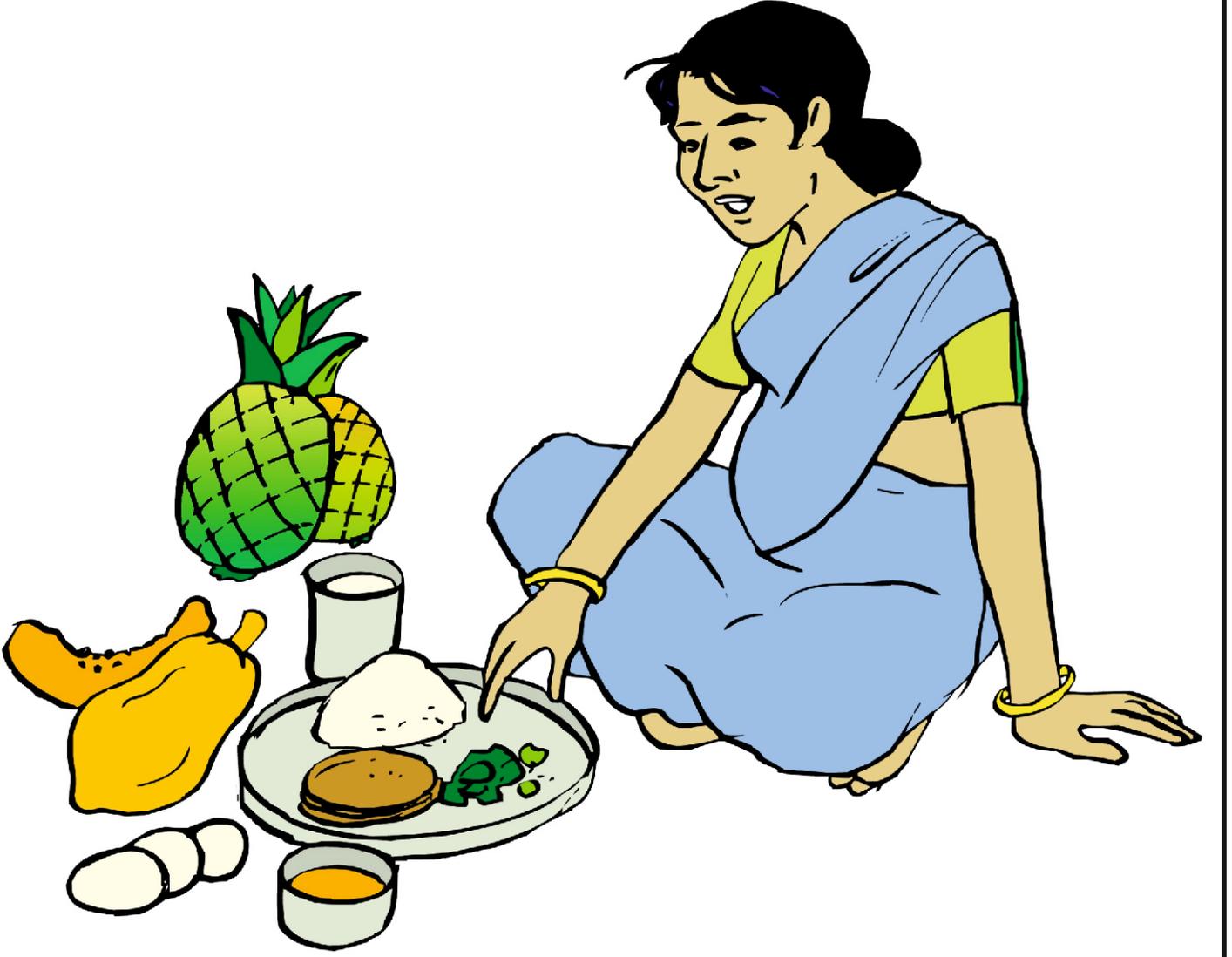
चिकित्सक से नियमीत जाँच कराएं



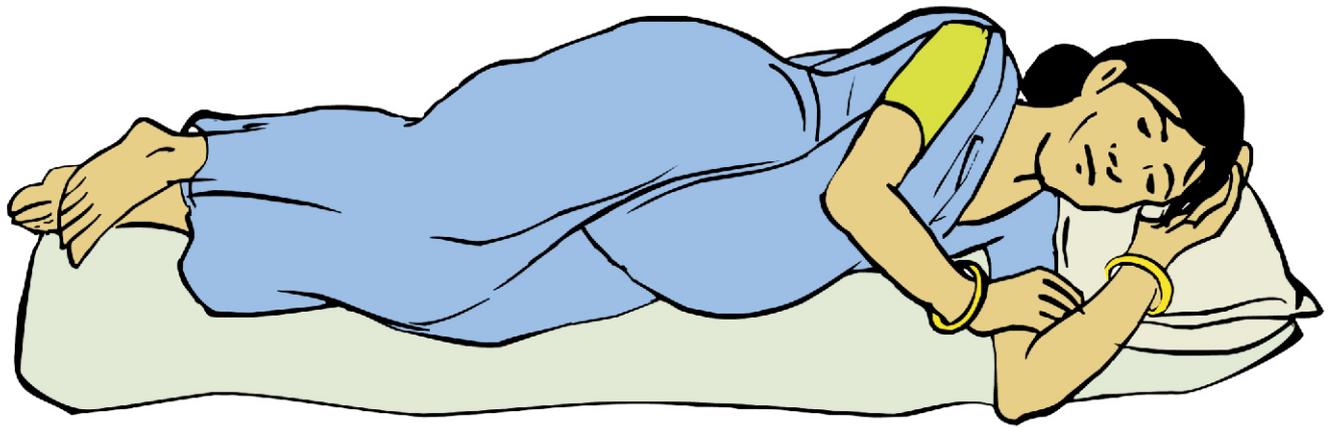
समय समय पर जरूरी टीके लगवाएं



**आयरन, फोलिक एसिड एवं
कैल्शियम की गोली
निर्देशानुसार जरूर खायें**



संतुलित व पोषण युक्त
आहार ही स्वार्थे



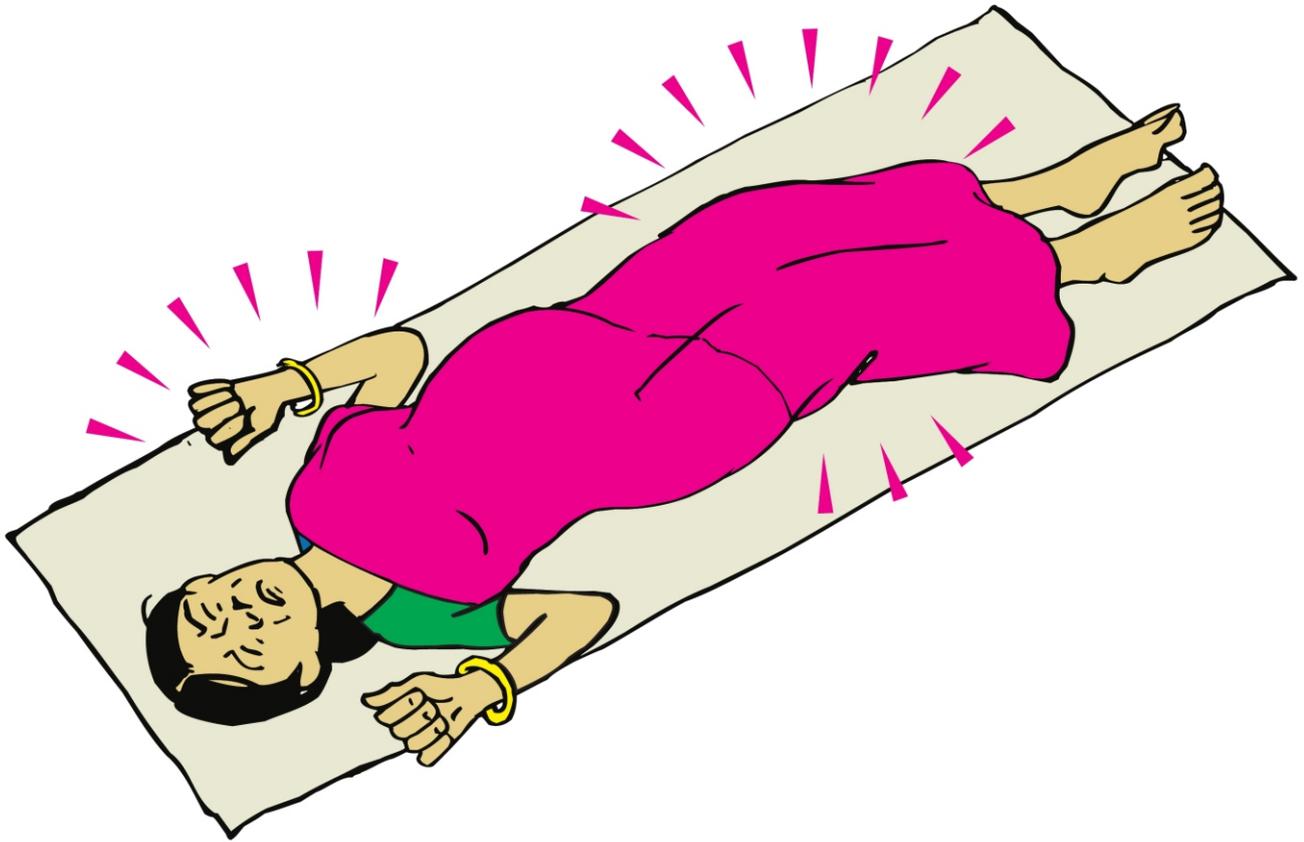
बाईं ओर करवट ले कर सोएं



हल्के-फुल्के काम करें



**सिर दर्द हो तो चिकित्सक की
सलाह लें**



**दौरा आने या शरीर के अकड़ने
पर तुरंत अस्पताल जाएं**



अत्यधिक उल्टियाँ होने पर भी
चिकित्सक को दिखाएं



हाथ पैर में सूजन हो तो भी
डॉक्टरी जाँच करवाएं



**पेट में दर्द होने लगे तो भी
तुरंत अस्पताल जाएं**



**बच्चे के हलन चलन की कमी
महसूस हो तो तुरंत अस्पताल जाएं**



भारी एवं वजनदार वस्तुएं न उठाएं



**थकान वाले काम ना करें
एवं मानसिक तनाव से बचें**



धुम्रपान एवं मद्यपान से दूर रहें



बीमारी में झाड़-फूंक न कराएं



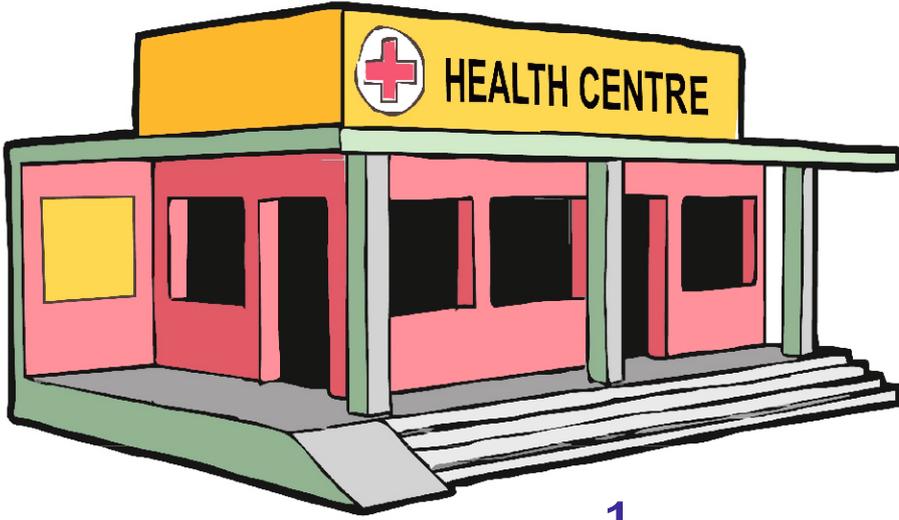
**गर्भस्थ की उम्र 18 वर्ष से कम
और 35 वर्ष से अधिक नहीं होनी चाहिए**



समय असमय यदि योनि से
खून का बहाव हो तो
तुरंत चिकित्सक को बताएं



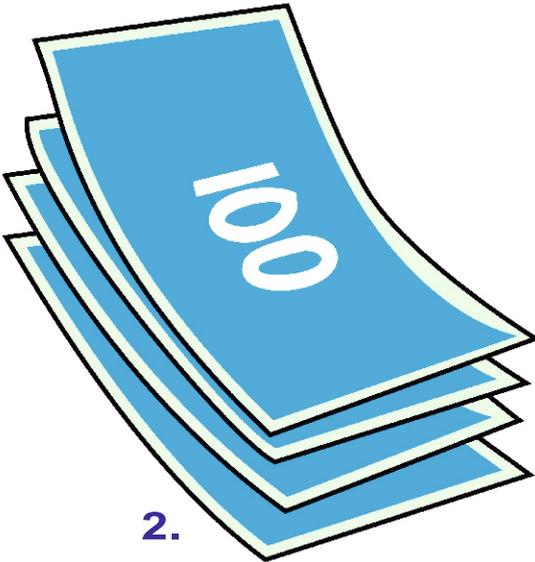
आँखें सफेद या पीली दिखने पर खून
की कमी की तुरन्त जांच कराएं



1.



3.



2.

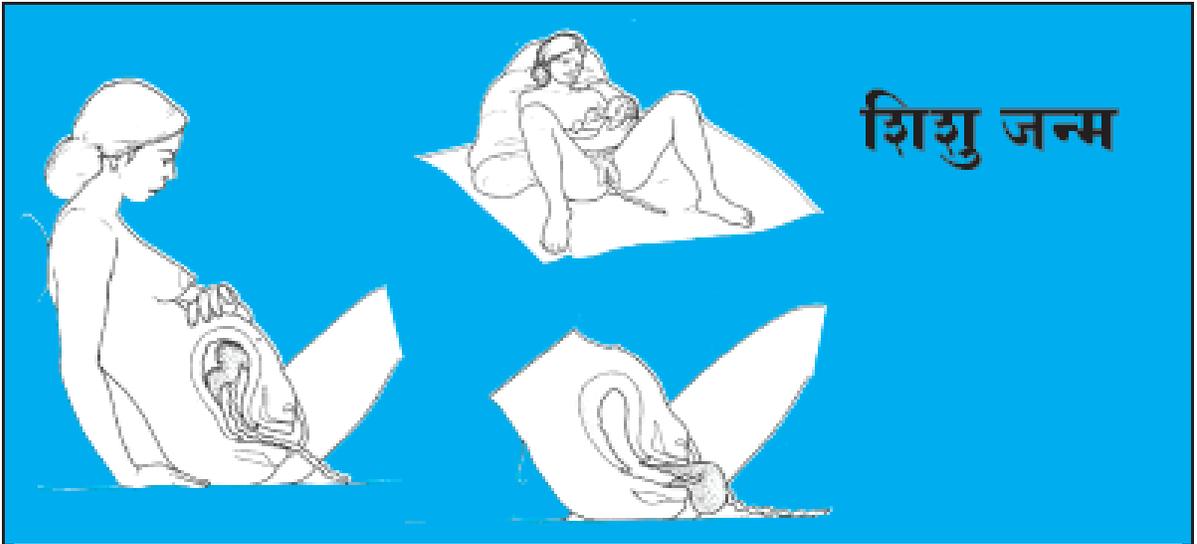


4.

1. प्रसूती नज़दीक आने से पहले ही अस्पताल से संपर्क बना लें
2. कुछ पैसों का बंदोबस्त पहले से ही कर के रखें
3. खून की आवश्यकता पड़ सकती है, इसीलिए पहले से खून का भी इंतजाम कर के रखें
4. वाहन जैसे रीक्षा आदि का भी पहले से इंतजाम कर के रखें



1. घर पर प्रसूती करानी हो तो हवा एवं उजाले वाला साफ कमरा तैयार करें
2. जच्चा एवं बच्चा के लिए कुछ सूती कपड़े धोकर एवं सुखाकर तैयार रखें
3. गर्म पानी, ब्लेड एवं सूती धागा आँवल बांधने व काटने के लिए तैयार रखें
4. प्रसूती कराने से पहले हाथ स्वच्छ करने के लिए साबुन जरूरी है
5. घर पर प्रसूती कराने के लिए हमेंशा प्रशिक्षित दाई माँ या चिकित्सक से ही संपर्क करें



शिशु जन्म

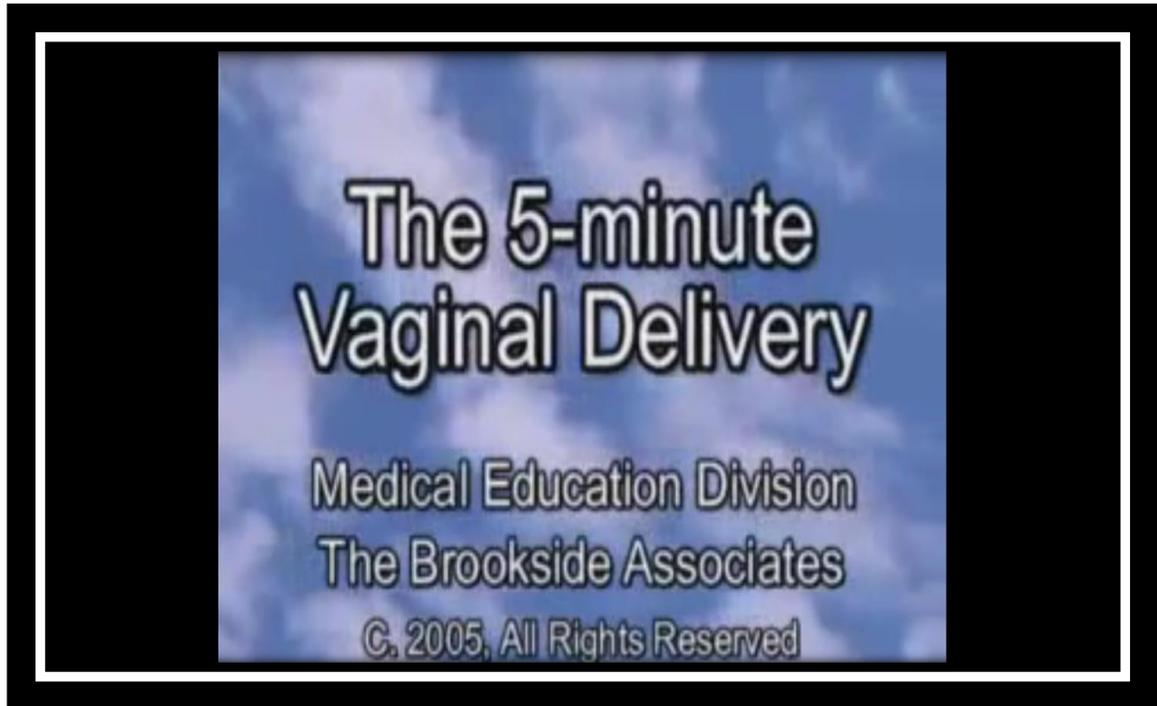


नाभिनाल काटना



आवल का बाहर आना

Frames of the shots used in Video Film on Vaginal Delivery





प्रसव पश्चात् देखभाल



जाग्रति वडनेरकर
(वाचस्पति शोधकर्ता)

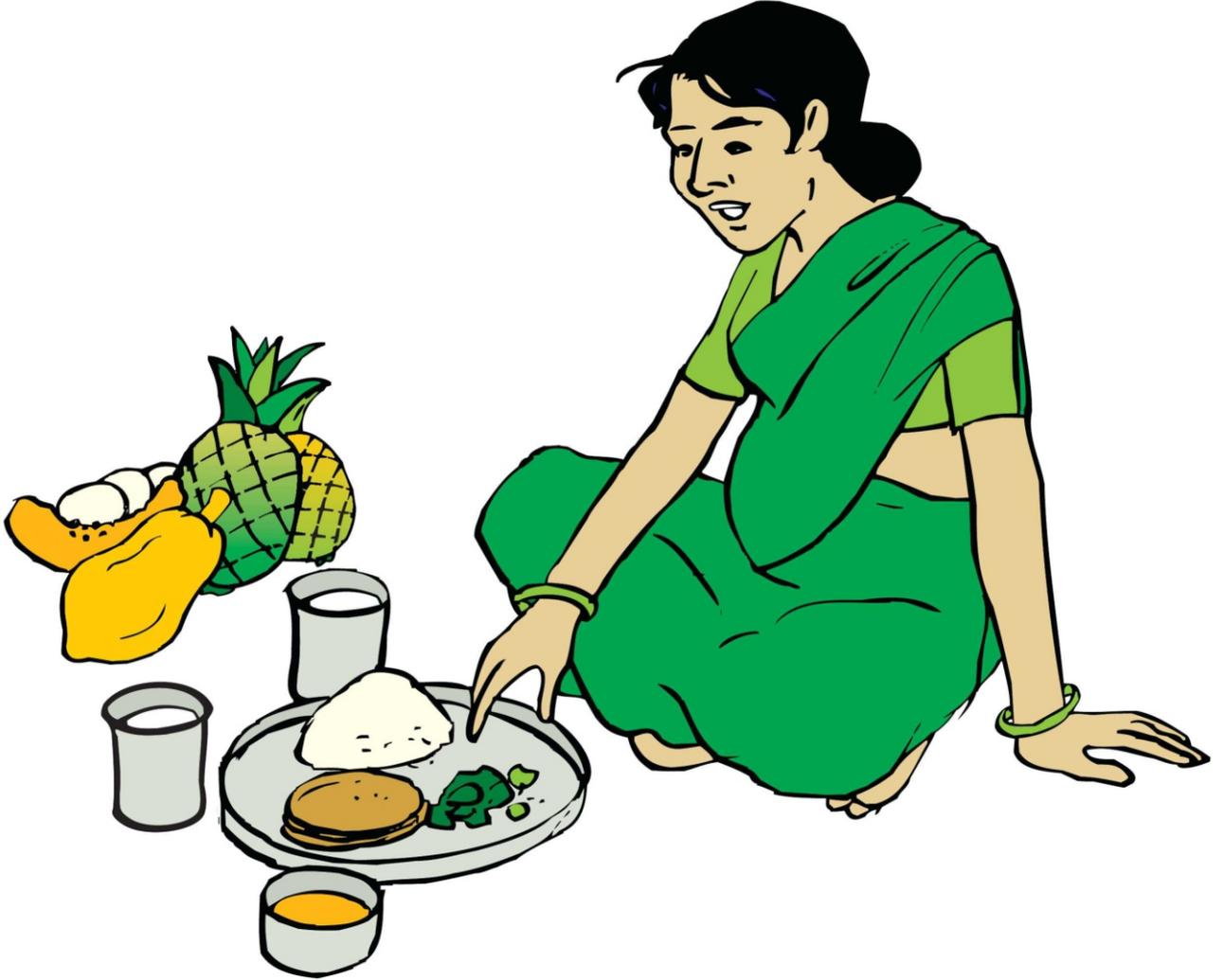
डॉ. रामेश्वरी पंड्या
(प्रमुख सलाहकार)

प्रसार एवं संचार विभाग
परिवार एवं सामुदायिक विज्ञान संकाय
महाराजा सयाजिराव विश्वविद्यालय बड़ोदा, गुजरात



जच्चा एवं बच्चा कार्ड बनवाएं

1.



**संतुलीत ँव ढोषण युक्त आहार
पर्याप्त मात्रा में लें**

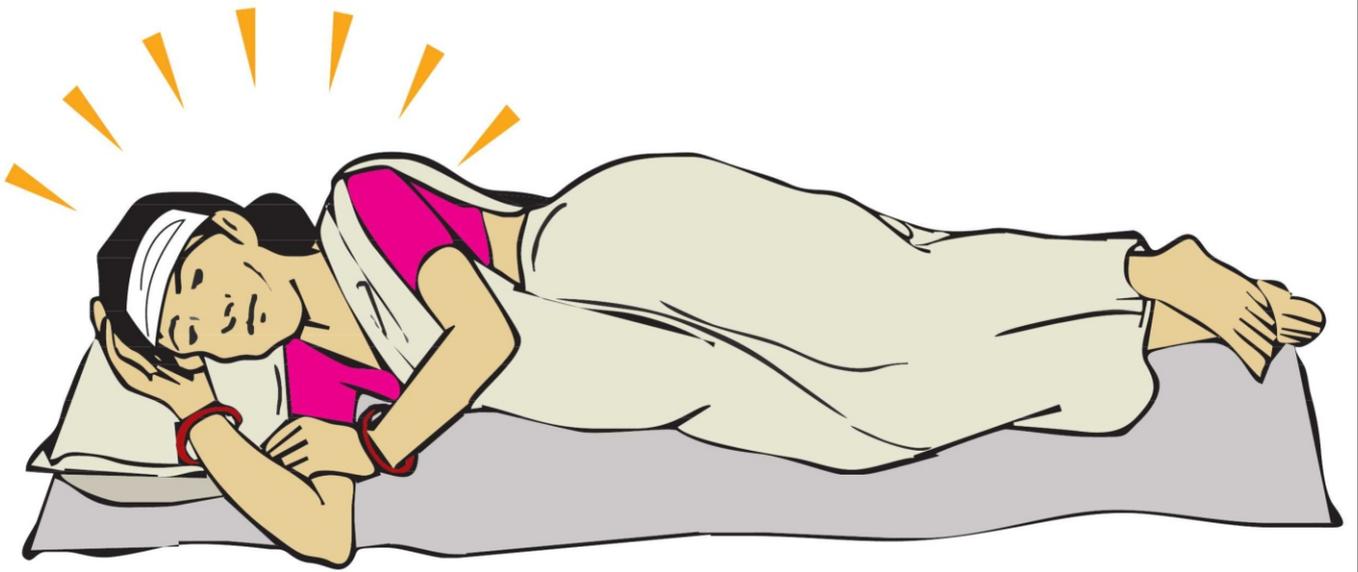


प्रसूती के बाद हल्का-फूलका
काम करें

3.



**बैठने वाले तथा आरामदायक
काम करें**



**प्रसूती के बाद बुखार आता
हे तो तुरंत अस्पताल जाए**



अत्यधिक खून का बहाव होने पर
चिकित्सक की सलाह ले



**बच्चे के जन्म के एक घंटे बाद से
ही स्तनपान शुरू कराएं**

संतुलित आहार स्वस्थ जीवन का आधार

अंडे और मांसाहारी पदार्थ —

अनाज, दालें एवं
उससे बने पदार्थ —

वसा

फल एवं सब्जियाँ



सरकारी मान्यता प्राप्त भोजन समूह

वसा

दूध एवं उससे बने पदार्थ



दालें एवं अनाज

फल एवं सब्जियाँ



6.3 Blue print of “STDs and RTIs” Aspect

S. No.	Sub Aspects	Methods	Page No. (Content)	Media Used	Page No. (IEC Materials)
6.3.1	Reproductive Tract Infections <ul style="list-style-type: none"> ➤ Types ➤ Causes and Symptoms ➤ Prevention and treatment 	<ul style="list-style-type: none"> • Expert Talk • Group discussion 	109 – 117	<ul style="list-style-type: none"> • Power Point Presentation 	XXIV
6.3.2	Sexually Transmitted Diseases <ul style="list-style-type: none"> ➤ Types ➤ Causes and Symptoms ➤ Prevention and treatment 	<ul style="list-style-type: none"> • IT • Educational Game 	118 – 121 122-123	<ul style="list-style-type: none"> • Power Point Presentation • Flip Book* • Pamphlets 	XXIV XXV XXVI, XXVII, XVIII

* Denotes IEC Material Borrowed from various sources and not developed under the present study

परिशिष्ट 6.3.1 यौनजन्य रोग एवं जननांगों में संक्रमण

यौनजन्य रोग

1. जननांगों पर मस्से या दाने (जिनायटल वार्ट्स)

यह एक वायरस जनित रोग है जिसका नाम ह्यूमन पेपिलोमा वायरस (एच पी वी) है | यह पुरे विश्व में सबसे आम पाया जाने वाला यों संचारित रोग है |

जननांगों (योनी या गुदा) पर यह संक्रमण हो सकता है, इसके साथ - साथ यह आपके मुह के अन्दर और गले में भी हो सकता है | इस रोग से संक्रमित अधिकांशतः पता नहीं चलता, क्योंकि उन्हें मस्से या दाने होने का पता ही नहीं चलता | फिर भी संक्रमित व्यक्ति को यह दूसरों को लग सकता है |

जननांगों पर हुए मस्सों का कोई इलाज नहीं है, या तो वोह अपने आप ठीक हो जाते हैं या इन्हें दबाने के उपाय करने पड़ते हैं |

कारण

असुरक्षित मुख, यौन और गुदा मैथुन करने से जननांग पर मस्से हो सकते हैं | साथ ही यह विषाणु किसी ऐसे व्यक्ति से भी आ सकते हैं, जिसके जननांग पर तो मस्से नहीं हैं किन्तु वह वायरस से संक्रमित है |

साथ नहाने, एक ही तौलिया अथवा बर्तनों के उपयोग से यह नहीं संक्रमण नहीं लगता |

लक्षण

यदि मस्से हुए हैं तो वे अकेले या फूलगोभी के आकार वाले गुच्छों में हो सकते हैं | यह अक्सर चमड़ी के ही रंग के होते हैं, जिनमे खुजली हो सकती है या वे बिना दर्द वाले भी हो सकते हैं | महिलाओं में यह मस्से योनी के उपरी हिस्से पर, योनी के अन्दर, गर्भाशय ग्रीवा और गुदा पर हो सकते हैं | यदि योनी के अन्दर हुए हैं तो

सम्भोग के दौरान या मासिक के दौरान तकलीफ हो सकती है | अन्यथा उनका पता नहीं चलता |

बचाव

किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचने के लिए सभी जीवन रक्षक टिके ज़रूर लगवाएं। इसके अलावा इस बिमारी क वायरस से बचने के लिए भी टिके उपलब्ध हैं जिन्हें अवश्य लगवाएं |

महिलाओं एवं लड़कियों के लिए सर्वा्रिक्स और गार्डासिल उपलब्ध हैं | और यह टीके 9 - 24 वर्ष की उम्र के बिच में लगवा सकते हैं |

सम्भोग के समय हमेशा कंडोम का उपयोग करें |

संभव हो तब तक एक से अधिक व्यक्तियों के साथ यौन सम्बन्ध बनाना टालें |

चिकित्सा

कई परिस्थितियों में यह मस्से बिना कोई इलाज के ही ठीक हो जाते हैं | आम तौर पर इसमें दो वर्ष तक भी लग सकते हैं | इसीलिए इन मस्सों से अगर कोई परेशानी नहीं है तो उनके खत्म होने का इंतज़ार करना चाहिए | यदि खत्म नहीं होते हैं तो उनका इलाज करवाना चाहिए | हालांकि मस्से खत्म होने पर भी विषाणु तो शरीर में रहते ही हैं, जिनके कारण यह फिर से हो सकते हैं |

इनको निम्न तरीकों से निकलवा सकते हैं:

स्थानीय रूप से सुन्न कर ऑपरेशन से मस्सो को निकलना

हीट ट्रीटमेंट से मस्सों को जलाकर हटाना (एलेक्ट्रोकोटेरी)

तरल नाइट्रोजन से मस्सों को जमाकर हटाना (क्रायोथेरापी)

लेज़र से मस्सों को हटाना

2. गोनोरिया या सूजाक

यह रोग निसेरिया गोनोरिए नामक बैक्टीरिया से होता है | यह बहुत तेजी से फैलता है | यह गले, मूत्र नली, योनी, और गुदा को संक्रमित करता है, पर इसका इलाज आसानी से किया जा सकता है |

कारण

असुरक्षित यौन, गुदा, या मुख मैथुन करने से यह रोग हो सकता है | कभी कभी महिलाओं से उनके बच्चों में भी यह रोग हो सकता है | किसी नए साथी से या एक से अधिक लोगों के साथ शारीरिक सम्बन्ध बनाने से इसके होने का जोखिम बढ़ जाता है |

बचाव

हमेशा सम्भोग के समय कंडोम का उपयोग करें |

अपने साथी के साथ गोनोरिया की जांच कराएँ |

यदि पेशाब करते समय कोई असामान्य स्त्राव होता है, घाव या दर्द है, तो अपने डॉक्टर से यौन संचारित होने की जांच कराएं |

लक्षण

योनी से अधिक, स्त्राव

योनी से पीला या हरा स्त्राव

योनी से तेज बदबू

पेशाब करते समय दर्द

सम्भोग करते समय दर्द, तथा बाद में खून आना

गुदा से खुनी या मवाद जैसा स्त्राव

मलत्याग में परेशानी और पेट में दर्द

यदि गोनोरिया का इलाज नहीं कराया जाए तो प्रजनन करने में असमर्थता आ सकती है | क्लेमेडिया की तरह से गोनोरिया भी डिम्बनली तक फैलता है, ऐसा होने से पेट के आस पास सुजन हो सकती है तथा पेट में दर्द भी महसूस हो सकता है | इसकी वजह से शरीर में घाव भी हो सकते हैं |

चिकित्सा

एंटीबायोटिक दवाओं से गोनोरिया का आसानी से इलाज कियस जा सकता है, वे खाने की गोलियों तथा इंजेक्शन के रूप में मिलती हैं | चिकित्सक के अनुसार दवाओं का पूरा कोर्स करना चाहिए चाहे लक्षण डिकें या न दिखें, वर्ना हो सकता है संक्रमण से छुटकारा न मिले | उपचार संभव है हाँ हो सकता है, शरिर में कोई नुकसान हुआ हे तो वोह तो बदल नहीं सकता लेकिन इस रोग से निजात मिल सकती है |

3. हेपेटाइटिस बी

यह एक लीवर एक ऐसा संक्रामक रोग है जो हेपेटाइटिस बी नामक वायरस से फैलता है | भयजनक परिस्थिति में इंसान की मृत्यु भी हो सकती है | अगर इस तरह का संक्रमण फैल गया है तो लाइलाज हो जाता है |

कारण

संक्रमित सुइयों के प्रयोग से

किसी संक्रमित व्यक्ति के रेजर या टूथब्रश के प्रयोग से

शारीर के अंग में छेड़ करने, एक्यूप्रेसर करने या गोदने, टैटू बनाने के लिए जिवानुराहित किये बिना औजारों के प्रयोग से |

संक्रमित खून चढाने से

प्रसव के दौरान संक्रमित माँ से उसके बच्चे को

कुछ अन्य बातें जिनसे संभावना बढ़ जाती है:

नशे की सुई लगाने से

डायालिसिस का मरीज होने से

किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहें से जिसे बहुत ज्यादा बढ़ा हुआ रोग हो

काम काज के दौरान खून के संपर्क में आने से

बचाव

टीके लगवाएं: इस रोग से बचने के लिए 6 महीने के अंतर पर तीन टीकों का कोर्स होता है जिसे पूरा किया जा सकता है ।

जिवानुरही सुइयों का प्रयोग करके: जब भी किसी सुई का प्रयोग करना हो तो नयी लें, या जीवाणुरहित सुई का प्रयोग करें ।

सम्भोग के समय हमेशा कंडोम का प्रयोग करें ।

चाहे लक्षण नज़र आएँ या ना आएँ स्वास्थ्यवर्धक आहार का ही सेवन करें, शराब का सेवन न करें ।

कुछ अन्य लक्षण

पेट में दर्द, गहरे रंग की पेशाब, जोड़ों में दर्द, पीलिया (त्वचा का व् आँखों का पिला पड़ना), खुजली का होना

जांच

खून की सामान्य जांच से इस रोग का आसानी से पता चल सकता है । अगर परिस्थिति गंभीर हो तो डॉ कुछ अन्य जांचें करवा कर भी इसकी गंभीरता का पता लगा सकते हैं ।

4. जिनेटल हर्पीज

यह एक यौन संचारित रोग है, जो अलग अलग तरह के वायरस से फैलता है । यह ठण्ड के कारण हुए छालों या फफोलों की तरह दिखते हैं । किसी किसी में यह लक्षण

नहीं भी दीखते हैं | यह संक्रमण योनी या गुदा के आस पास छालों के रूप में दिखाई देता है, जब यह छाले फूटते हैं तो वहां घाव बन जाता है, और यह छाले बार बार होते हैं |

वैसे तो इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है, लेकिन समयानुसार छालों का निकलना कम किया जा सकता है, दवाओं की मदद से |

कारण

असुरक्षित मुख, यौन या गुदा मैथुन से यह रोग हो सकता है | सुरक्षित सम्भोग से भी यह रोग हो सकता है, क्योंकि हो सकता है की कंडोम उन सभी जगहों को ना ढके, जहाँ छाले हुए हैं | साथ ही उस व्यक्ति से भी हो सकते हैं, जिसे छले तो नहीं लेकिन वायरस से संक्रमित हों |

बचाव

हमेशा कंडोम का प्रयोग करें, यह इस रोग के होने के जोखिम को कम करता है |

लक्षण

इस रोग से संक्रमित अधिकांशतः लोगों को कई बार कोई लक्षण नहीं दिखाई देते हैं | लेकिन किसी किसी में 1 - 3 हफ्तों में बुखार, थकान, ग्रन्थियों में सूजन, और पीठ के निचले हिस्से में दर्द भी हो सकता है |

जननांगों, गुदा, नितम्बों या जांघ के उपरी हिस्से के आस पास घाव या छाले भी हो सकते हैं | इनमे जलन, खुजली व चुभन भी हो सकती है |

पेशाब करते समय इनमे दर्द हो सकता है या यह फूट भी सकते हैं एवं मवाद जैसे पानी भी निकल सकता है |

इलाज

घाव से सैंपल लेकर डॉ लेबोरेटरी में जांच करवाकर इस रोग का पता लगा सकते हैं |

खून की जांच से भी इसके प्रकार का पता लगाया जा सकता है |

घाव के द्रव से रोग का सही तरीके से पता चल जाता है | वैसे तो इस रोग का कोई इलाज नहीं है, लेकिन इन छालों या घाव को जल्दी सुखाने या इनसे होने वाली तकलीफ को कम करने के उपाय मौजूद हैं, जैसे

बर्फ के पैक को कपडे में लपेटकर घाव पर 15 - 20 मिनट तक रखना

ठण्डे, गीले टी - बैग को घाव पर रखना |

ठण्डे पानी से नहाना

स्थानीय सुन्न करने वाले मलहम लगाना

नमक डाले हुए पानी से नहाना

ढीले कपडे पहनना

दवाएं समय पर खाना

5. प्यूबिक लाइस

इसको क्रैब के नाम से भी जाना जाता है | इस रोग में शरीर में छोटे छोटे परजीवी हो जाते हैं जो चमड़ी से खून चूसते रहते हैं | इन्हें कभी कभार आँखों से देखा भी जा सकता है, ये जननांगों के आस पास के बालों में सफ़ेद बिन्दुओं की तरह देखे जा सकते हैं | लेकिन इसका इलाज संभव है | इसे चमड़ी की जुएँ भी कहा जाता है |

कारण

ये रोग किसी भी प्रकार से फैल सकता है, जैसे यौनिक या गैर यौनिक संपर्क से |

किसी के काफी नजदीक आने से, कपडे पहनने से, बिस्तर इत्यादि से, मुख्यतः यह त्वचा से त्वचा के संपर्क में आने से होता है |

बचाव

जुओं से संक्रमित व्यक्ति से सेक्स करने से बचें |

संक्रमित व्यक्ति के बिस्तर, कपडे और आदान प्रदान करी जाने वाली वस्तुओं को उबलते पानी में ही धोएं |

जिन्हें धोया नहीं जा सकता उन्हें पॉलिथीन में बांधकर कम से कम तीन दिन कर बंद कर दे, जिससे जुएँ मर जाए ।

लक्षण

जननांग के आस पास खुजली

पैरों, छाती, भोहों या बगल के निचे खुजली

दिखाई देने वाले छोटे सफेद बिंदु (जुओं के अंडे)

रेंगते हुए जुएँ

जुओं के मॉल के कारण आपके अंतर्वस्त्रों पर पड़े लाल भूरे धब्बे

जांच

इनका पता लगाने के लिए नजदीकी अस्पताल में जाएँ, वे बिलौरी कांच से आपके पेड़ू एवं संभावित जगहों पर देखकर पता लगा लेंगे की रोग हुआ है या नहीं ।

इलाज

दवाइयां: मेडिकल स्टोर पर डॉ द्वारा लिखी गयी, तथा उसके निर्देशानुसार ली जा सकती है । यह एक प्रकार की क्रीम होती है जिसे नहाने के तथा सूखने के बाद, खोपड़ी, चेहरा, भोहें, कान , गर्दन तथा जननांगों के आस पास बालों में लगाय जाता है । फिर बताये गए समय के बाद धो देते हैं । कुछ समय के लिए यह करना होता है ।

साफ़ धुले कपडे ही पहनें ।

6. सिफिलस

यह एक ऐसा यौन संचारित रोग है जो त्रिपोनिमा पेल्सिडीयम नमक जीवाणु से फैलता है । इसे नकलची रोग भी कहते हैं, क्योंकि इसके लक्षणों को दूसरी यौन संचारित रोगों से अलग पहचान पाना मुश्किल होता है । इस रोग का आसानी से इलाज किया

जा सकता है, लेकिन दुर्भाग्यवश अधिकांशतः रोगियों को इस रोग का पता ही नहीं चल पाता ।

कारण

अक्सर यह असुरक्षित मुख, योनी या गुदा मैथुन करने से होता है । कभी कभार किसी संक्रमित व्यक्ति के शरीर के घाव के संपर्क में आने से भी हो सकता है । लेकिन इसकी संभावना कम होती है ।

बचाव

सम्भोग करते समय हमेशा अर्चोदोम का उपयोग करें, हालाँकि अगर किसी और जगह पर घाव है तो यह वैसे भी फैल सकता है ।

अपने एवं अपन साथी की सिफिलिस की जांच कराएँ

यदि पेशाब करते समय असामान्य स्त्राव, घाव या दर्द हो तो जांच कराएँ ।

लक्षण

पहली अवस्था: सिफिलिस के शुरुवाती लक्षण संक्रमण के तीन महीनों के भीतर नजर आ जाते हैं । आम तौर पर महिलाओं के जननांगों पर बिना दर्द वाले एक या दो फोड़े या दाने निकलते हैं । इनको शकेर्स भी कहते हैं ।

दूसरी अवस्था: पहले लक्षण दिखने के तीन से छः महीनों बाद यह रोग फिर से उभर के आता है जिसमे बुखार, थकान, भूख ना लगना, पुरे शरीर पर बिना खुजली वाले ददोरे या चकते निकलना, हाथों की दोनों हथेलियों तथा पैर के तलवे पर खुरदरे या लाल दाने निकलना, जननांगों के आस पास छपते मस्से जैसे दाने निकलना, बाल झाड़ना इत्यादि

आखरी अवस्था: बीस से तीस वर्षों तक यह रोग रहता है, लेकिन बाद में इसकी वजह से मांस पेशियों की गति में कठिनाई, लकवा होना, सुन्न पड़ना, अंधापन, भूलना आदि हो सकते हैं, या मृत्यु भी हो सकती है ।

जांच

खून की जांच से इस रोग का आसानी से पता चल जाता है ।

इलाज

शुरुवाती अवस्था में एंटीबायोटिक्स के इंजेक्शंस लगाए जाते हैं, या दवाइयों की खुराक दी जाती है

इलाज पूरा होने के बाद फिर से खून की जांच कराइ जाती है, जिससे पता लगाया जा सकता है की बीमारी गयी या नहीं ।

यह फिर से हो सकती है इसीलिए संक्रमण न हो इस बात का ध्यान रखना चाहिए ।

Source: www.antarvaasan.com

www.healthinfotranslation.org

www.healthinfotranslations.org

जननांगों में संक्रमण

1. बैक्टीरियल वजैनोसिस

बैक्टीरियल वजैनोसिस आम तौर पर महिलाओं पर असर डालता है | ऐसा तब होता है जब योनी के जीवाणुओं का सामान्य संतुलन हानिकारक जीवाणुओं के बढ़ने से बिगड़ जाता | वास्तव में यह यौन संचारित रोग नहीं, लेकिन असुरक्षित सम्भोग करने से इसके होने की सम्भावना बढ़ जाती है |

यह कैसे होता है?

यह ऐसी गतिविधियों से हो सकता है, जिससे योनी के जीवाणुओं का प्राकृतिक संतुलन बिगड़ जाता है, इनमें शामिल हैं:

कठोर साबुन का प्रयोग करना

डूश लेना

किसी नए साथी या कई साथियों के साथ सम्भोग करना

नदी में नहाने, एक ही टॉयलेट सीट पर बैठने या बिस्तरों से नहीं होता

इनसे कैसे बचा जा सकता है?

कम साथियों से शारीरिक सम्बन्ध बनायें

सेनेटरी पैड का इस्तेमाल

इनके निम्नलिखित लक्षण हैं:

योनि से दूधिया या मटमैले रंग का स्राव

योनि से ताज बदबू, मछली जैसी गंध

पेशाब करते समय दर्द

योनी के बाहर की ओर खुजली, लाली और सूजन

यदि इसका कोई इलाज नहीं कराया जाये तो आम तौर पर यह कोई गंभीर स्वास्थ्य समस्या नहीं बनता | लेकिन समस्या तब आती है जब किसी भी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित सम्भोग होता है, तब किसी भी प्रकार के यौन रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है |

बचाव के उपाय :

वैसे तो यह अपने आप ठीक हो जाता है, लेकिन अगर तकलीफ ज्यादा हो तो, इलाज करना आवश्यक हो जाता है |

2. कैंडिडा

यह फफूंद से होने वाला संक्रमण है | इसे खमीर संक्रमण (यीस्ट इन्फेक्शन) कैंडीयसिस, मुखपक (थ्रश) जिनायाटल कैंडीडोसिस भी कहते हैं | यह कोई नुकसान न पहुँचाने वाले फफूंद के रूप में योनी, गुदा, और बिना खतना वाले पुरुषों के लिंग के आगे की चमड़ी के निचे पनपता है | लेकिन जब यह बहुत अधिक बढ़ जाता है इन जगहों पर खुजली और तकलीफदेह लक्षण नजर आने लगते हैं |

यह वास्तव में कोई यौन संचारित रोग नहीं है, किन्तु असुरक्षित सम्भोग से एक व्यक्ति से दुसरे व्यक्ति में फैल सकता है |

कैसे फैलता है

अधिक मात्र में गर्भनिरोधक गोलियां या हरमों का सेवन करने से

मासिक आने से पहले या गर्भावस्था के दौरान हारमोनों के स्तर का बढ़ना

खून में शर्करा के बढ़ने से

योनी मैथुन या ड्राई सेक्स करने से

शुक्राणुनाशक का प्रयोग करने से

कठोर साबुनों से गुप्तांगों को धोने से

लक्षण

भगोष्ठ और योनी के आस पास जलन, खुजली, लालिमा और सूजन

योनी से गाढ़ा स्राव एवं बदबू आना

पेशाब करते समय दर्द

सम्भोग करते समय दर्द

कैंडीडा से बचाव के उपाय

योनी एवं उसके आस पास के अंगों को भली भांति धोएं एवं सुखाएं

योनी से गुदा तक के भाग को साफ़ एवं सुखा रखें

सूती अंतर्वस्त्र ही पहने

समय पर अंतर्वस्त्रों को गरम पानी एवं जीवाणुनाशक घोल में धोकर धूप में सुखाएं

चुस्त अंतर्वस्त्र न पहनें

मासिक के समय जल्दी जल्दी पेड को बदलते रहें

खाने में दही का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें

सम्भोग से पहले एवं बाद अपने व अपने साथी के गुप्तांगों और हाथों को अच्छी तरह से साबुन से धोएं

संभवतया कंडोम का प्रयोग करें

3. कालमायडियल इन्फेक्शन

यह एक यौन संचारित रोग है जो कालमायडिया ट्रेकोमेटिस नामक जीवाणु से होता है | यह स्त्रियों में योनी या गर्भग्रीवा के आस पास, गुदा या आँखों को संक्रमित कर सकता है | इसका इलाज आसान है लेकिन यदि इसका इलाज नहीं कराया तो प्रजनन करने में असमर्थता या बांझपन हो सकता है |

असुरक्षित यौन क्रिया, गुदा सेक्स या मुख मैथुन करने से यह रोग होने की संभावना हो सकती है | यदि यह रोग गर्भवती महिला को है तो यह उसके होने वाले बच्चे को भी हो सकता है | यह संक्रमण डिम्बनलिकाओं तक फैल सकता है, जिसकी वजह से डिम्बवाहिकाएं बंद भी हो सकती हैं | कई बार इसकी वजह से अस्थानिक (एक्टोपिक) गर्भधारण की सम्भावना भी बाद जाती है |

बचाव के उपाय

सम्भोग के वक़्त हमेशा कंडोम का उपयोग करें |

जब किसी नए साथी से शारीरिक सम्बन्ध बनायें तो दोनों की जांच अवश्य कराएँ |

लक्षण

यह एक ऐसा रोग है जिसके लक्षण 80 प्रतिशत तो नज़र नहीं आते, और यदि आते भी हैं तो अक्सर उसे 3 - 4 हफ़्ते लग जाते हैं |

यह अलग अलग तरह से विकसित होते हैं, उदाहरण के तौर पर यदि मुख मैथुन किया है तो गले में संक्रमण हो सकता है, और यदि गुदा मैथुन किया है तो गुदा से स्राव हो सकता है |

योनी से अत्यधिक स्राव होना, जिसमें पीला, चिपचिपा या मवाद जैसा स्राव होता है |

अधिक पेशाब आना एवं दर्द होना |

सम्भोग के समय दर्द होना

मासिक धर्म के बीच या सम्भोग करने के बाद पेट के निचले हिस्से (पेड़) में दर्द होना |

जांच

महिलाओं में इसकी जांच करने के लिए, उनकी योनी रुई का एक फाहा डालकर योनी के अंत में से एक सैंपल लेके लेबोरेटरी में भेज दिया जाता है | यदि रोग हुआ है तो इलाज किया जा सकता है |

यौन रोग

प्रस्तुतकर्ता: सु श्री जाग्रति वॅडनेरकर (वाचस्पति विध्यार्थी)

प्रसार एवं संचार विभाग
परिवार एवं सामुदायिक विज्ञान संकाय
महाराजा सयाजिराव विश्वविद्यालय बड़ोदा, गुजरात

यौन रोग होने के कारण

- असुरक्षित मुख मैथुन



- असुरक्षित गुदा मैथुन



- असुरक्षित सम्भोग



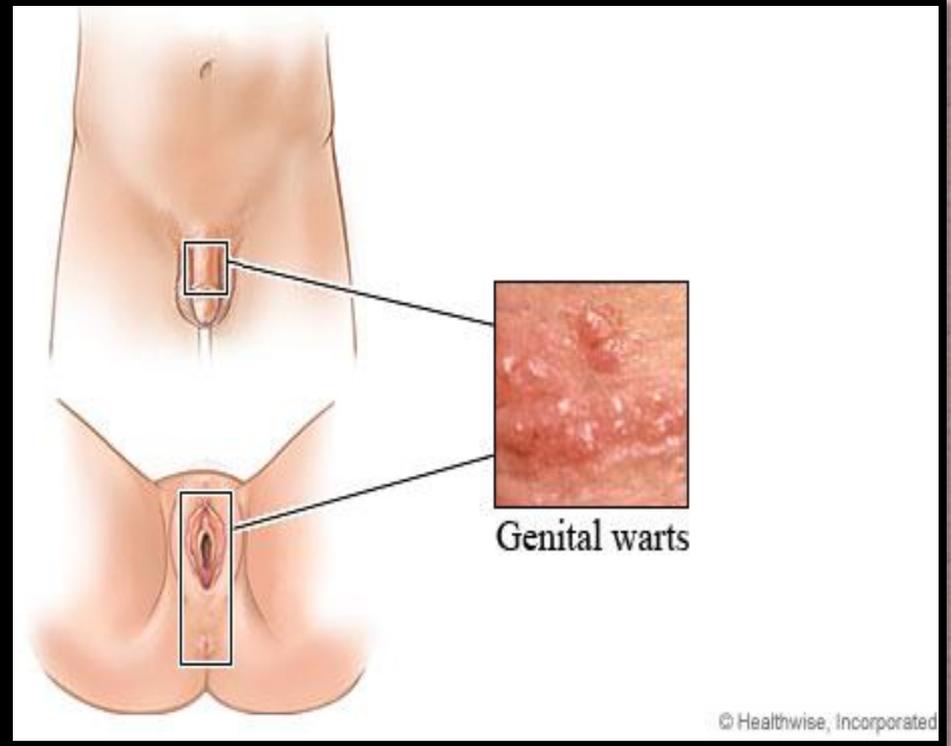
- गर्भवती महिला से बच्चे में



यौन रोग के प्रकार



हर्पिस



जिनाईटल वार्ट्स

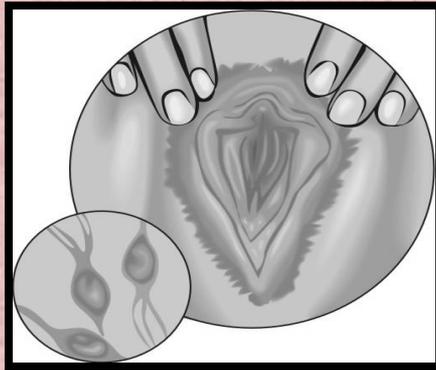
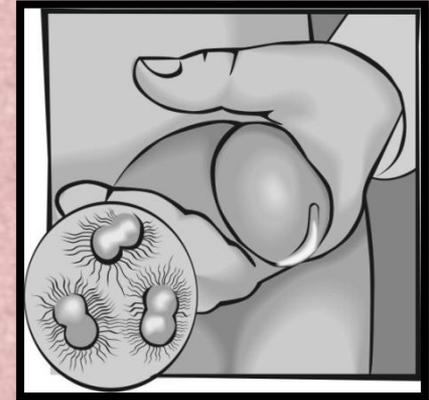
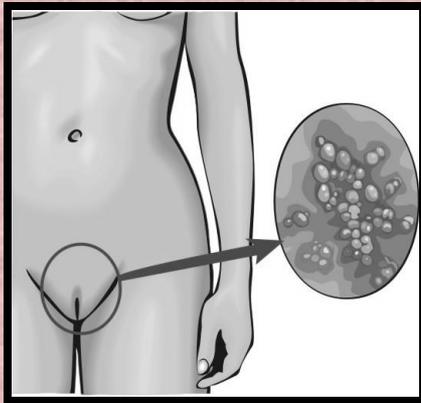
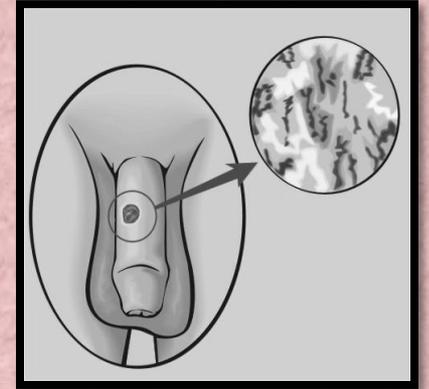
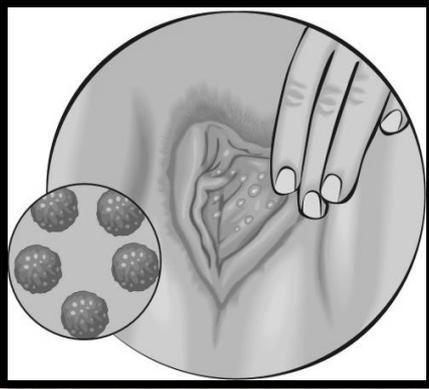


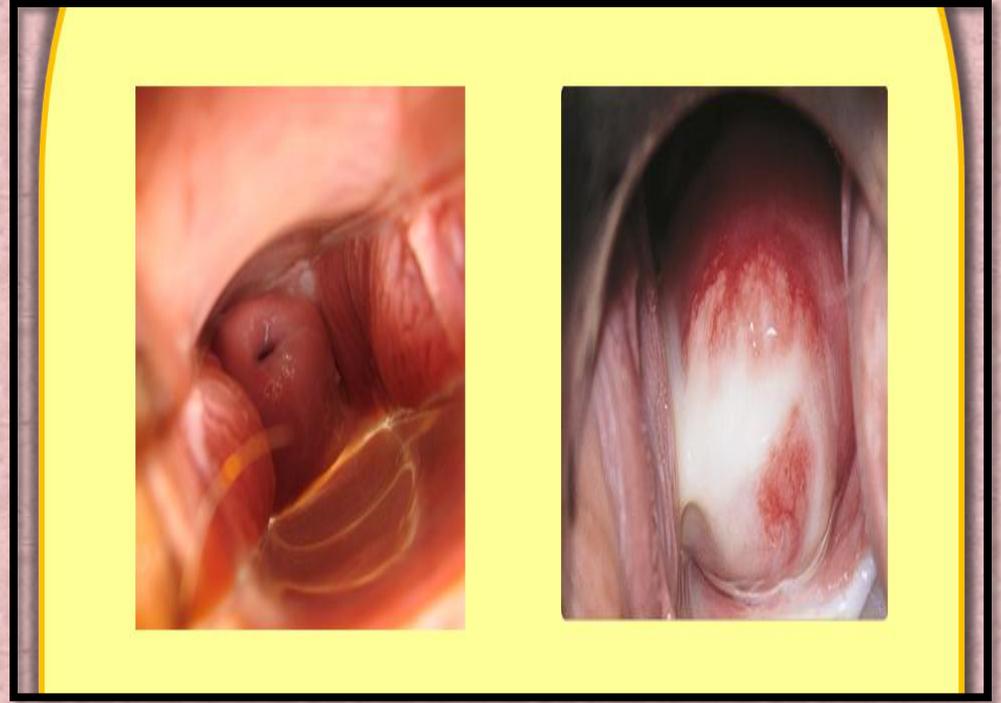
Syphilis bacteria



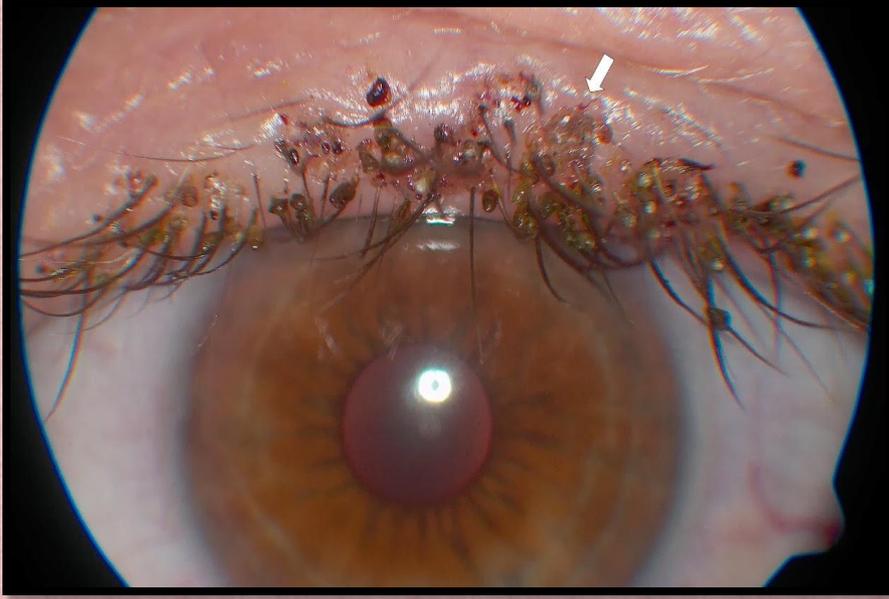
सिफिलिस

गोनोरिया या सुजाक

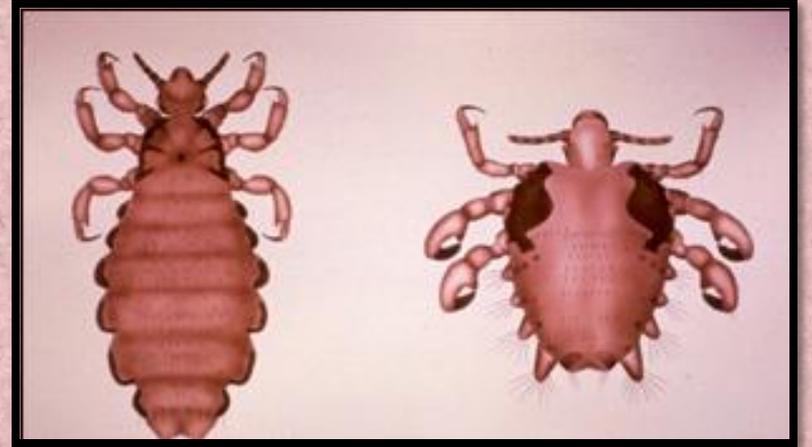




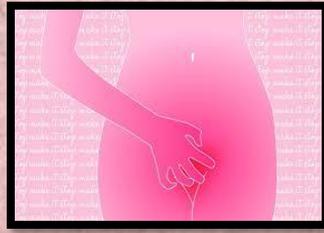
काल्मायडियल इन्फेक्शन



प्यूबिक लाईस



•जननांगों में खुजली

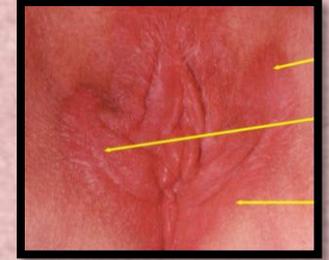


लक्षण

•पेशाब करते वक़्त जलन



•जननांगों में लालपन आना या छाले होना या कट जाना



•पेट में दर्द



•सम्भोग में तकलीफ



•मासिक में अनियमितता



•शरीर के किसी भी हिस्से में लाल दाने उभरना



•योनी से किसी भी प्रकार का बदबूदार स्राव होना



अन्य लक्षण

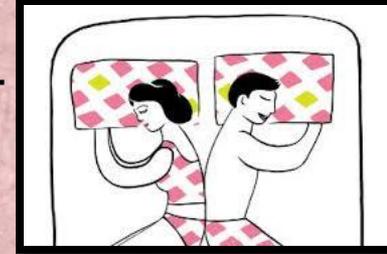


बचाव एवं उपचार

•सम्भोग के वक्त हमेशा निरोध का उपयोग करें



•पीड़ित व्यक्ति के शारीरिक संपर्क में न आयें



•चिकित्सक के निर्देशानुसार दवाओं का नियमित उपयोग करें



• संतुलित आहार खाएं



•सूती के एवं साफ कपड़ें पहनें, एवं शरीर को साफ़ रखें



•नियमित रूप से स्वस्थ केंद्र पर शारीरिक जांचें कराएँ



Supporting community action on AIDS in developing countries

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य तथा एचआईवी और एड्स

फ्लिप बुक



फिलप बुक का प्रयोजन

व्यवहारगत बदलाव संचार महिलाओं के बेहतर यौन और प्रजनन स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने का एक प्रभावी साधन है। महिलाओं के यौन स्वास्थ्य में उनकी शारीरिक, भावनात्मक, और सामाजिक बेहतरी की दशा शामिल है। महिलाओं का यौन अनुभव या तो यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य को पुष्ट करता है या उन्हें खराब स्वास्थ्य के जोखिम में डालता है। दुर्भाग्यवश, महिलाएं संतोषजनक और सुरक्षित यौन अनुभव से नहीं गुजरती हैं। इसके उलट उनकी यौन कोमलता अक्सर ऐसे असुरक्षित या हानिकारक यौन व्यवहार से जानी जाती है जिसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर पड़ता है।

महिलाओं में यौन संचारित संक्रमणों (एसटीआई) एवं एचआईवी की बढ़ती मौजूदगी स्वास्थ्य से जुड़ी इन चिन्ताओं का अविलंब निवारण करने का महत्व रेखांकित करती है। महिलाओं के यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य में वृद्धि के लिए ठीक-ठीक जानकारी, स्वास्थ्य शिक्षा, ज्ञान एवं कौशल तक उनकी पहुंच और उपलब्धता, व्यवहारिक बदलाव के लिए अनिवार्य है ताकि एसटीआई और एचआईवी पर नियंत्रण और रोकथाम को सुनिश्चित किया जा सके।

यह फिलप बुक मणिपुर, पंजाब, दिल्ली, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश और उड़ीसा राज्यों में एलायन्स कार्यक्रमों के भीतर महिला समूह, सहायता समूह एवं स्वयं-सहायता समूह के सदस्यों के साथ अन्तर्व्यक्तिक सम्प्रेषण के एक साधन के तौर पर आरुटरीच वर्कशॉप और अन्य स्वास्थ्य प्रशिक्षकों की सहायता करने का एक प्रयास है।

फिलप बुक का किस प्रकार इस्तेमाल करें

प्रिय प्रयोक्ता,

- महिला समूहों में प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य तथा एचआईवी/एड्स से जुड़े विषयों के बारे में विचार-विमर्श करने हेतु इस फिलप बुक का इस्तेमाल करें।
- फिलप बुक की विषय-सामग्री की पहले ही समीक्षा कर लें जिससे कि आप इसकी विषय-सामग्री और संदेशों से अवगत हो सकें।
- हरेक तस्वीर के साथ चर्चा के बिन्दु एवं संदेश दिए गए हैं जिनके बारे में बात किए जाने की जरूरत है। संदेशों से संगत चित्र सामने के पृष्ठ पर दिए गए हैं।
- समूह के सदस्यों के साथ मेल-जोल बढ़ाएं।
- सभी महिलाओं को जमा करें तथा उन्हें इस तरीके से बिटाएं कि वे फिलप बुक को स्पष्ट तौर पर देख सकें, समूह के सभी सदस्य सुविधाजनक तरीके से चित्रों को देख पाएं तथा आपको साफ-साफ सुन सकें।
- दर्शकों की ओर मुखातिब हों तथा फिलप बुक को इस तरह पकड़ें कि सभी दर्शक चित्रों को देख सकें तथा आप उन बिन्दुओं को देख सकें जिन पर चर्चा किए जाने की जरूरत है तथा आप वे संदेश दे सकें जो सम्प्रेषित किए जाने जरूरी हैं।
- स्पष्ट तरीके से, ऊंची आवाज में तथा धीरे-धीरे बोलें।
- दर्शकों को हरेक चित्र के बारे में बताएं तथा मुख्य-मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा करने के लिए प्रत्येक चित्र के लिए पर्याप्त समय दें।
- दर्शकों से प्रमुख बिन्दुओं को दोहराने के लिए कहें ताकि यह सुनिश्चित हो जाए कि वे संदेश ग्रहण कर पा रहे हैं।

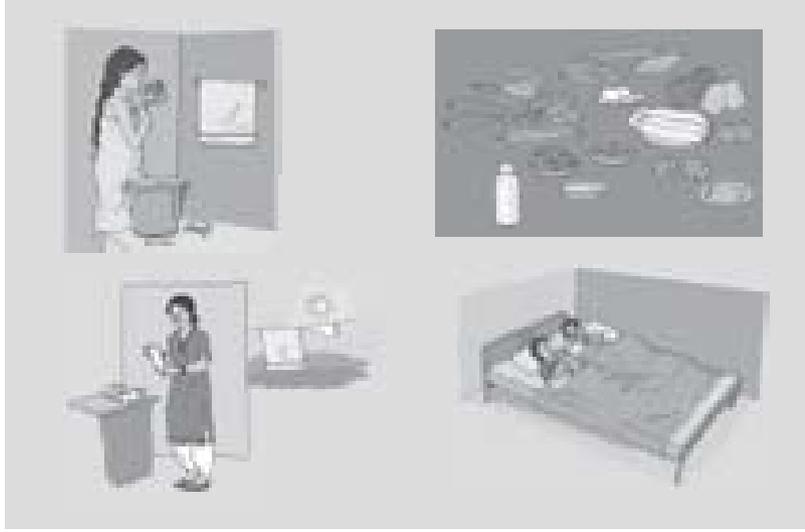


प्रस्तावना

- यौन और प्रजनन स्वास्थ्य मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग है। अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का आनंद ले पाना सभी महिलाओं का बुनियादी मानव अधिकार है।
- अच्छे स्वास्थ्य का मतलब रोग न होना ही नहीं है, बल्कि इसमें शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक तंदुरुस्ती भी शामिल है।
- अक्सर महिलाएं वयःसंधि या गर्भावस्था के दौरान अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर बातचीत करने में शर्म और असहजता महसूस करती हैं। उन्हें परिवार के दूसरे सदस्यों और कभी-कभी तो अपने पतियों के साथ भी परिवार नियोजन और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में बात करने में संकोच महसूस होता है।
- गरीबी, आर्थिक निर्भरता, हिंसा, भेदभाव और महिलाओं के यौन एवं प्रजनन संबंधी तथा जीवन के दूसरे पहलुओं पर सीमित अधिकार के परिणाम, उनके स्वास्थ्य के लिए विनाशकारी होते हैं।
- महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के बारे में स्पष्ट और पूरी जानकारी होनी चाहिए, और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य व्यवस्था तक उनकी पहुंच होनी चाहिए।
- इसलिए यौन संचरित संक्रमणों और एचआईवी तथा एड्स से महिलाओं की रक्षा के उद्देश्य से उनकी यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं पर अधिक ध्यान देने की जरूरत है।



यौन और प्रजनन स्वास्थ्य मानव जीवन का महत्वपूर्ण अंग है। अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का आनंद ले पाना सभी महिलाओं का बुनियादी मानव अधिकार है।



माहवारी और प्रजनन परिपक्वता

लड़कियों में वयःसंधि (जवानी/प्यूबर्टी)

वयःसंधि लड़कियों के जीवन में एक महत्वपूर्ण दौर का संकेत है। यह यौन परिपक्वता की अवधि होती है। वयःसंधि वह दौर है जब लड़कियों को शारीरिक, हार्मोन संबंधी और यौनिक परिवर्तनों का अनुभव होता है और वे प्रजनन के लिए सक्षम बन जाती हैं। यह अवस्था लड़कियों में सामान्यतः 9 से 16 वर्ष के बीच आती है। माहवारी की शुरुआत सबसे स्पष्ट संकेत है कि लड़की वयःसंधि के दौर में प्रविष्ट हो रही है।

माहवारी क्या है?

माहवारी एक स्वाभाविक जीववैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसमें हर महीने 4-5 दिन तक योनि से खून निकलता है। माहवारी की शुरुआत में पोषण एक महत्वपूर्ण कारक होता है।

माहवारी के दौरान अच्छे तौर-तरीके

व्यक्तिगत सफाई

माहवारी के दौरान व्यक्तिगत साफ-सफाई और शरीर को साफ रखना महत्वपूर्ण होता है। इसके अंतर्गत निम्नलिखित बातें शामिल हैं:

- गरम पानी और हल्का साबुन लगा कर दिन में दो बार जननांगों को उचित प्रकार से धोते हुए नियमित रूप से नहाना।
- माहवारी के दौरान साफ कपड़े, रूई या 'सेनिटरी पैड' का इस्तेमाल करना।
- सेनिटरी पैड कपड़े या रूई का उपयोग करके घर पर ही बनाया जा सकता है।
- केवल साबुन से धुली और धूप में सुखाई सूती पैंटीज का इस्तेमाल करना।

पोषण

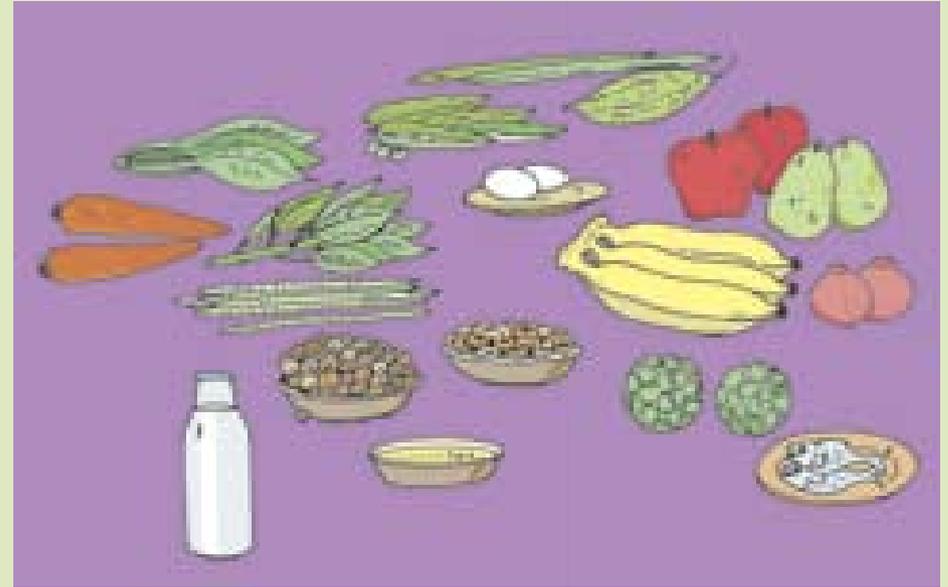
- दैनिक भोजन में पोषक आहार शामिल करना। उदाहरण के लिए पालक, चोलाई, सरसों, जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों का साग और केला, सेब आदि जैसे फल, ताकि माहवारी के दौरान हुए खून की क्षति की भरपाई हो सके।

स्वास्थ्य-ग्राही व्यवहार

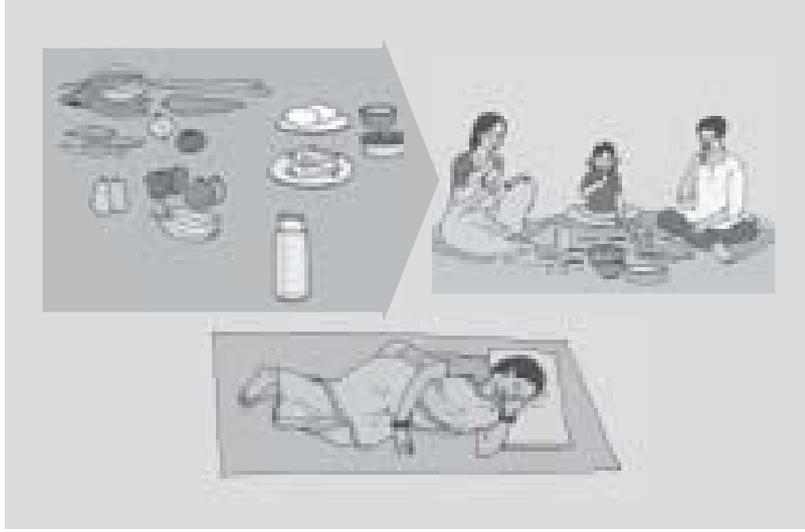
- माहवारी के समय ज्यादा दर्द होने, पेट में ऐंठन होने या कमजोरी आने की स्थिति में एनएम या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लें।
- अगर 16 वर्ष की उम्र तक किसी लड़की को माहवारी न हो तो डाक्टर की सलाह लें।

माहवारी को लेकर भ्रांतियां

- यह मानना गलत है कि माहवारी के दौरान नहाना या रसोई में घुसना या घर के भीतर सोना या खेलकूद में भाग लेना अस्वास्थ्यकर होता है।
- पत्नी के माहवारी होने पर पति-पत्नी को अलग-अलग बिस्तर पर सोने की जरूरत नहीं है, दोनों का एक ही बिस्तर पर सोना एकदम सुरक्षित होता है।



माहवारी के दौरान अच्छे तौर-तरीके



गर्भावस्था और सुरक्षित मातृत्व के बारे में ज्ञान

महिलाएं गर्भवती कैसे होती हैं?

यौन संसर्ग या संभोग उस क्रिया को कहते हैं जिसमें पुरुष का कठोर लिंग महिला की योनि के भीतर प्रविष्ट होता है और फिर पुरुष अपने लिंग से योनि के भीतर शुक्राणु स्खलित करता है। महिला संभोग करने से गर्भवती हो सकती है। महिला के लिए सुरक्षित गर्भधारण की अवधि 18 से 35 वर्ष के बीच होती है।

गर्भावस्था के दौरान घर पर अच्छे स्वास्थ्य संबंधी तौर-तरीके

खुराक और पोषक आहार

- गर्भवती महिला को अपनी सामान्य खुराक में एक चौथाई खुराक और जोड़नी चाहिए। अतिरिक्त भोजन लेने से पर्याप्त वजन बढ़ता है और भ्रूण स्वस्थ रहता है।
- गर्भवती महिला की खुराक में विभिन्न प्रकार के खाद्य शामिल होने चाहिए जैसे कि गेहूं, ज्वार, बाजरा, रागी और दालें जैसे खाद्यान्न; पालक, चोलाई, सरसों जैसी हरी पत्तेदार सब्जियां; आंवला, अमरूद, आम, तरबूज जैसे फल; दूध, दही और पनीर तथा साथ ही मांस, मछली और अण्डे।

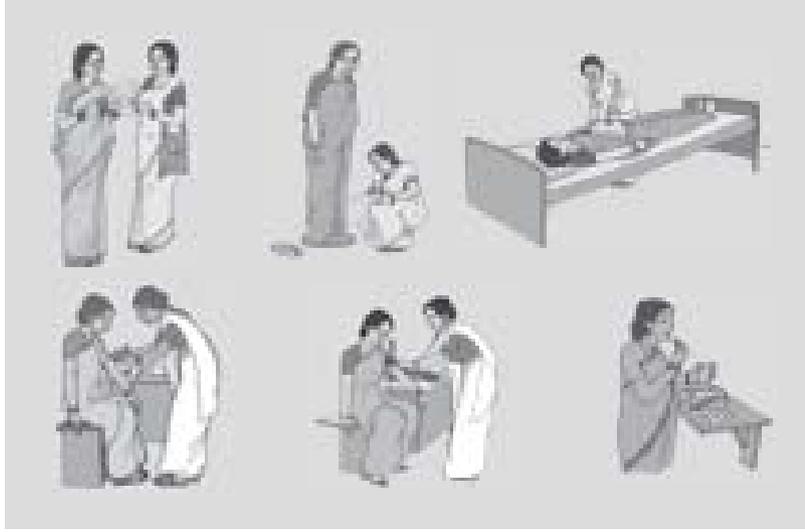
- गर्भवती महिला को केवल आयोडीनयुक्त नमक का ही उपयोग करना चाहिए। इससे गर्भ गिरने, मृत जन्म और समय से पहले प्रसव से बचाव होता है।
- परिवार को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि गर्भवती महिला बाकी परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बैठ कर भोजन करे। उसे सबसे आखिर में नहीं खाना चाहिए।
- परिवार को यह सावधानी भी बरतनी चाहिए कि गर्भवती महिला अपना खाना न छोड़े या व्रत आदि न रखे।
- गर्भधारण के दौरान तंबाकू और शराब का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। गर्भवती महिला के सामने धूम्रपान नहीं करना चाहिए।

आराम

- गर्भवती महिला को दिन में दो घंटे आराम करना चाहिए।
- दैनिक कार्य के दौरान महिला को बीच-बीच में आराम करना चाहिए।
- आराम करते समय गर्भवती महिला को हमेशा बाईं करवट लेटना चाहिए।
- परिवार के सदस्यों को यह ध्यान भी रखना चाहिए कि गर्भवती महिला घर में या घर के बाहर कोई थकान वाला काम न करे, जैसे कि सिर पर पानी का भारी घड़ा लेकर चलना, खेतों में फसल काटना आदि। उसे केवल हल्के काम करने चाहिए जैसे कि घर के भीतर खाना बनाना या बर्तन साफ करना आदि।
- परिवार के सदस्यों को घरेलू कामकाज में गर्भवती महिला की मदद करनी चाहिए।



गर्भवती महिला को अधिक भोजन खाना चाहिए और दिन में अधिक आराम करना चाहिए।



गर्भावस्था के समय देखरेख

गर्भवती महिलाओं के लिए गर्भावस्था के दौरान समय पर आवश्यक स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करना बहुत जरूरी है। इससे:

- गर्भवती महिला के स्वास्थ्य पर नजर रखने और उसमें सुधार लाने;
- स्वस्थ बच्चे को जन्म देने की संभावना को बढ़ाने; और
- महिला एवं भ्रूण के लिए जानलेवा बनने से पहले ही किसी भी गंभीर स्वास्थ्य समस्या का पता लगाने और उपचार करने में सहायता मिलती है।

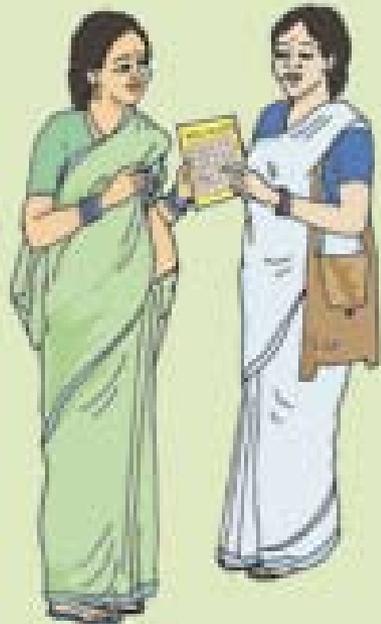
पंजीकरण

- गर्भवती महिला को गर्भावस्था के पहले तीन महीनों के दौरान या गर्भधारण का पता चलते ही एएनएम या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के पास अपना पंजीकरण करा लेना चाहिए।
- गर्भवती महिला को एएनएम या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से अपना 'मां-बच्चा सुरक्षा कार्ड' प्राप्त कर लेना चाहिए।
- गर्भवती महिला को आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या एएनएम से कार्ड में दी गई सारी जानकारी समझाने को कहना चाहिए और गर्भावस्था के समय दिए जाने वाले आवश्यक टीकों एवं स्वास्थ्य देखरेख के बारे में जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिए।

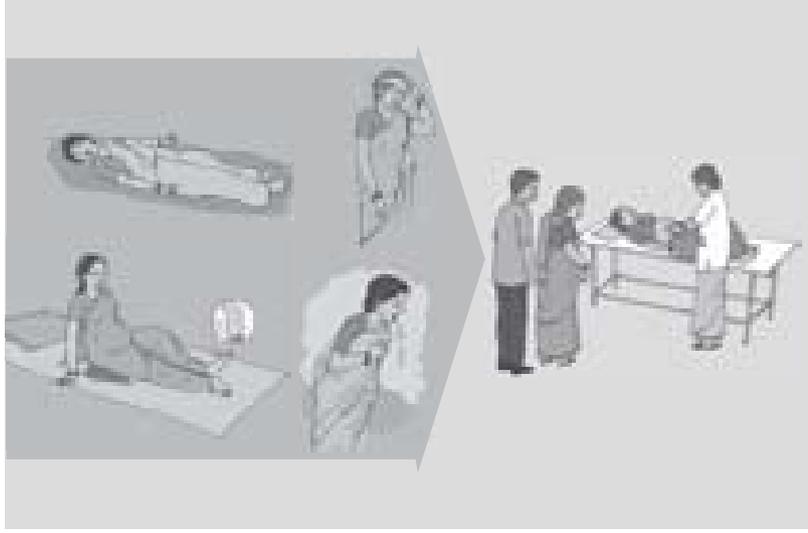
नियमित प्रसव-पूर्व जांचें

गर्भवती महिला के लिए नियमित प्रसव-पूर्व जांच कराना आवश्यक है। गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिला की कम से कम तीन बार प्रसव-पूर्व जांच आवश्यक है। नियमित जांच एएनएम या किसी प्रशिक्षित दाई (टीबीए) द्वारा की जा सकती है।

- पहली जांच गर्भधारण करने के पहले तीन महीने में की जानी चाहिए।
- जहां तक संभव हो, दूसरी जांच गर्भावस्था के सातवें महीने में की जानी चाहिए।
- तीसरी जांच गर्भावस्था के नवें महीने में आवश्यक रूप से की जानी चाहिए।
- हर प्रसव-पूर्व जांच के अंतर्गत पेट की जांच, रक्त चाप और वजन नापना आवश्यक होता है।
- सभी गर्भवती महिलाओं के लिए टेटनस टॉक्साइड (टीटी) का टीका लगाना आवश्यक होता है क्योंकि इससे मां और बच्चे का टेटनस से – जो कि एक जीवन-घाती रोग है – बचाव होता है। टेटनस का पहला टीका दूसरी तिमाही में लगाया जाता है तथा दूसरा टीका उसके एक महीने के भीतर लगाया जाना चाहिए।
- गर्भवती महिला को हर दिन, रात के भोजन के उपरांत आइरन की एक गोली खानी चाहिए। गर्भावस्था के दौरान आइरन की 100 गोलियां खाना जरूरी है।



गर्भावस्था के दौरान महिला को समय पर आवश्यक स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त होनी चाहिए।



गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेत जिनके लिए तत्काल अस्पताल में देखरेख जरूरी है

सभी महिलाओं को गर्भावस्था में स्वास्थ्य संबंधी जटिलताओं का खतरा रहता है। इसलिए गर्भवती महिलाओं, उनके पतियों और परिवार के सदस्यों को खतरे के निम्नलिखित संकेतों के बारे में जानकारी होना आवश्यक है।

योनि से खून निकलना

- गर्भावस्था के दौरान योनि से खून निकलना खतरनाक होता है।

सांस फूलने के साथ या उसके बिना गंभीर अनीमिया

- अनीमिया वाली महिलाओं की पलकें, हथेलियां और नाखून पीले हो जाते हैं। उन्हें सांस फूलने की शिकायत हो भी सकती है और नहीं भी; पर किसी भी गर्भवती महिला के लिए सांस फूलना सामान्य बात नहीं है।
- गर्भवस्था के दौरान अनीमिया से अनेक खतरे हो सकते हैं जैसे कि प्रसव के समय हृदयाघात, समय से पहले प्रसव वेदना उठना और गर्भावस्था के दौरान संक्रमण होना।
- अगर किसी महिला को गर्भावस्था के दौरान गंभीर अनीमिया हो, तो उसका प्रसव अस्पताल में ही होना चाहिए।

तेज बुखार

- अगर किसी महिला को गर्भधारण के दौरान या प्रसव के एक महीने के भीतर तेज बुखार हो जाए तो उसे तत्काल अस्पताल ले जाना चाहिए।

ऐंठन, सिरदर्द, उल्टी, पांनों में अचानक सूजन

- उक्त लक्षण खतरनाक स्वास्थ्य संबंधी स्थिति का संकेत हैं और महिला एवं भ्रूण के लिए घातक हो सकते हैं।
- इन लक्षणों का संबंध 'बुरी आत्मा का प्रभाव' जैसी मान्यताओं या भ्रांतियों से नहीं है।

बारह घंटे से अधिक समय तक प्रसव वेदना

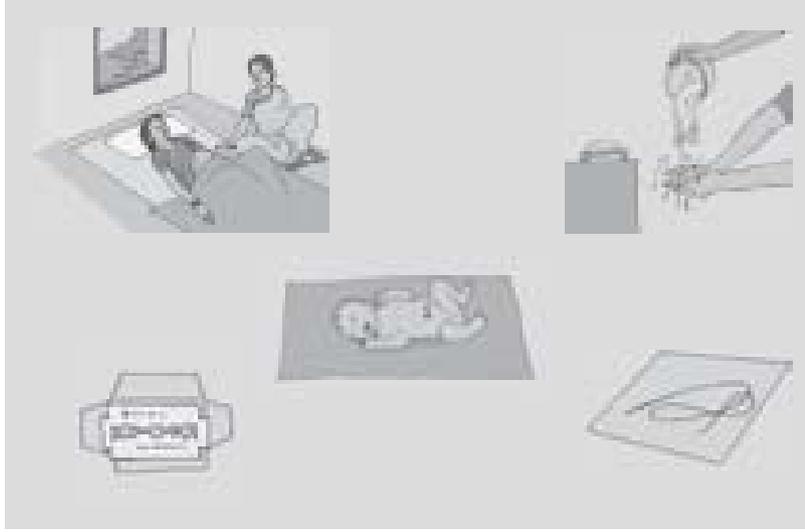
- ऐसी स्थिति में महिला को अस्पताल ले जाना चाहिए, और डाक्टर द्वारा ही उसका प्रसव कराया जाना चाहिए।
- अगर प्रसव समय पर नहीं होता है तो मां और बच्चे दोनों की मृत्यु हो सकती है।

प्रसव वेदना के बिना ही पानी की थैली फटना

- इस स्थिति में गर्भवती महिला को अस्पताल ले जाना चाहिए और उसका प्रसव डाक्टर की उपस्थिति में कराया जाना चाहिए।
- पानी की थैली फटने पर मां और बच्चे को संक्रमण होने की ज्यादा संभावना रहती है।



सभी महिलाओं को गर्भावस्था में स्वास्थ्य संबंधी जटिलताओं का खतरा रहता है। इसलिए गर्भवती महिलाओं, उनके पतियों और परिवार के सदस्यों को खतरे के संकेतों की जानकारी होना आवश्यक है।



सुरक्षित प्रसव

प्रसव की तैयारी

सुरक्षित प्रसव उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि प्रसव-पूर्व देखरेख। जहां तक संभव हो, प्रसव अस्पताल में कराया जाना चाहिए। अगर प्रसव घर पर कराया जाना है तो उसे एएनएम या किसी प्रशिक्षित दाई (टीबीए) द्वारा ही कराया जाना चाहिए।

प्रसव के दौरान और उपरांत मां और नवजात शिशु को संक्रमण की काफी अधिक संभावना होती है। गर्भवती महिला या उसके परिवार को यह सलाह दी जाती है कि वे प्रसव से पहले ही, एक ही बार इस्तेमाल किये जाने वाले डिलिवरी किट (डीडीके) का प्रबंध कर लें। यह किट सभी सरकारी अस्पतालों और स्वास्थ्य केंद्रों में निःशुल्क उपलब्ध होता है।

सफाई के पांच नियम

साफ जगह

- प्रसव का कमरा धोकर साफ कर लेना चाहिए।
- जिस चादर पर गर्भवती महिला ने बच्चे को जन्म देना है, उसे साबुन से धोकर धूप में सुखा लें।

साफ हाथ

- एएनएम या दाई को प्रसव कराने से पहले अपने हाथ साबुन से धोकर हवा में सुखा लेने चाहिए।
- हाथ धोने से पहले नाखून काट लेने चाहिए और चूड़ियां या अंगूठियां उतार लेनी चाहिए।

साफ ब्लेड

- नवजात शिशु की नाल को काटने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला ब्लेड नया और साफ होना चाहिए।

साफ धागा

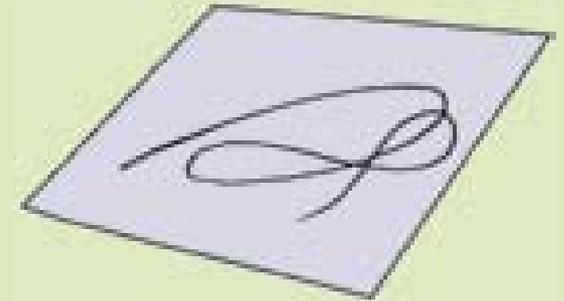
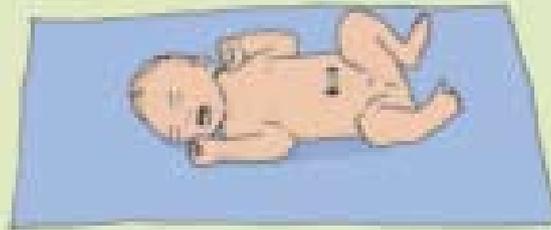
- नवजात शिशु की नाल को साफ धागे से ही बांधें।
- धागे को साबुन से धो लें, फिर 20 मिनट तक उबालें और धूप में सुखाएं।

साफ नाभि नाल

- नवजात शिशु की नाल को काटने के बाद उस पर कुछ भी न लगाएं।

प्रसव के बाद देखभाल

- प्रसव के तत्काल बाद महिला को नवजात शिशु को स्तनपान कराना चाहिए और उसे गर्माहट देनी चाहिए। केवल स्तनपान कराने से गर्भाशय का बेहतर ढंग से संकुचन होता है।
- प्रसव के बाद महिला को पोषक और संतुलित आहार की जरूरत होती है जिसमें लौह तत्व, कैल्शियम, विटामिन और प्रोटीन प्रचुर मात्रा में हों।
- प्रसव के बाद निकलने वाले रक्त के लिए सेनिटरी नैपकिन्स या साफ कपड़े का उपयोग करें जिसे साबुन से धोकर धूप में सुखाया गया हो।
- प्रसव के दो सप्ताह के भीतर महिला की डाक्टरी जांच की सलाह दी जाती है।
- अगर महिला की योनि से अत्यधिक रक्त निकले, उसे तेज बुखार हो, वह बेहोश हो जाए, उसे ऐंठन, सिरदर्द या पेट में तेज दर्द हो या उसकी योनि से बदबूदार पानी निकले तो तत्काल डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए।



घर पर प्रसव के लिए सफाई के पांच नियम



परिवार नियोजन और शिशु जन्मों के बीच अंतर

महिलाओं के लिए नियोजित गर्भधारण क्यों जरूरी है?

- गर्भधारण का फैसला पति-पत्नी यानि दोनों साझेदारों की आपसी सहमति पर आधारित होना चाहिए। महिलाओं को भी मां बनने के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त करना और निर्णय लेना आवश्यक है।
- कण्डोम, आईयूडीज, गर्भनिरोधक गोलियां, नोरप्लांट, पुरुष और महिला नसबंदी – ये परिवार नियोजन के कुछ आम तरीके हैं।

शिशु-जन्मों के बीच अंतर रखने के लाभ

- पति-पत्नी के लिए यह अच्छा रहेगा कि वे गर्भधारण के लिए कोई योजना बना लें और परिवार नियोजन का कोई तरीका अपनाएं। जच्चा-बच्चा के स्वास्थ्य के लिए दो प्रसूतियों के बीच ढाई से तीन साल तक का अंतर रखना सबसे अच्छा है।
- प्रसूतियों या शिशु-जन्मों के बीच अंतर रखना नवजात शिशु के स्वास्थ्य में सुधार लाने में सहायक होता है। अगर बच्चों के जन्म के बीच ढाई से तीन साल का अंतर हो तो नवजात शिशु और बच्चे की मौत का खतरा कम होता है। इससे नवजात शिशु के कम वजन का होने का खतरा भी कम हो जाता है।



गर्भधारण का फैसला पति-पत्नी यानी दोनों साझेदारों की आपसी सहमति के आधार पर होना चाहिए।



प्रजनन स्वास्थ्य संक्रमण और यौन संचरित संक्रमण

प्रजनन प्रणाली के संक्रमणों को प्रजनन पथ-संक्रमणों (आरटीआईज) के रूप में जाना जाता है। इन संक्रमणों में यौन संचरित संक्रमण (एसटीआईज) और यौन संपर्क से न होने वाले प्रजनन प्रणाली के दूसरे संक्रमण शामिल हैं। प्रजनन पथ के संक्रमण महिलाओं के मामले में अधिक गंभीर हो सकते हैं और गर्भावस्था के समय भ्रूण को भी संचरित हो सकते हैं। महिलाओं को प्रजनन प्रणाली के दूसरे संक्रमण निम्न कारणों से हो सकते हैं:

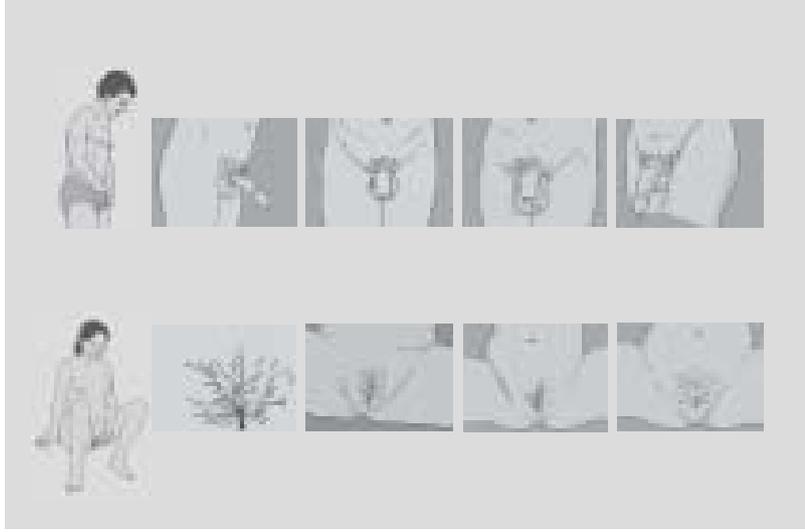
- सामान्यतः योनि के भीतर रहने वाले बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्म जीवों की अतिवृद्धि (यानी उनकी संख्या जरूरत से ज्यादा बढ़ जाना)।
- अपनी सफाई न करना यानी जननांगों को साफ न रखना, माहवारी के समय साफ, साबुन से धोए और धूप में सुखाए कपड़े या सेनिटरी नेपकिन का इस्तेमाल न करना या सेनिटरी नेपकिन को नियमित रूप से न बदलना।
- अप्रशिक्षित दाई या फर्जी डाक्टर से गर्भपात कराना।
- प्रसव के समय और उसके बाद सफाई न बरतना।

यौन संचरित संक्रमण (एसटीआईज)

- जो आरटीआईज यौन संपर्क से फैलते हैं उन्हें एसटीआईज यानी यौन संचरित संक्रमण कहते हैं। ये संक्रमण असुरक्षित संभोग से एक यौन साझेदार से दूसरे को हो सकते हैं। पुरुष और महिला दोनों ही एक दूसरे को यौन संचरित संक्रमणों (एसटीआईज) से ग्रस्त कर सकते हैं।
- महिलाओं को तब एसटीआईज होने की संभावना होती है जब उनकी गुदा (एनस) या योनि (वैजाइना) की कोमल झिल्ली, गुदा-संभोग या योनि-संभोग के समय टूटती है। ऐसा चिकनाई की कमी की वजह से होता है।



प्रजनन पथ के संक्रमण अधिक गंभीर हो सकते हैं और गर्भावस्था में ये संक्रमण भ्रूण को भी संचरित हो सकते हैं।



यौन संचरित संक्रमण (एसटीआई) के लक्षण

महिलाओं और पुरुषों में यौन संचरित संक्रमणों के सामान्य लक्षण

पुरुषों और महिलाओं में यौन संचरित संक्रमणों के लक्षण लगभग एक जैसे होते हैं, जैसे कि:

- जननांग के पास या यौन अंगों के मुंह पर घाव, फोड़े, फुंसी या ददोरे।
- गले का सूजना या लाल पड़ जाना।
- बुखार, सर्दी—जुकाम या फ्लू।
- यौन अंगों के आसपास सूजन।
- असामान्य रूप से वजन घटना।

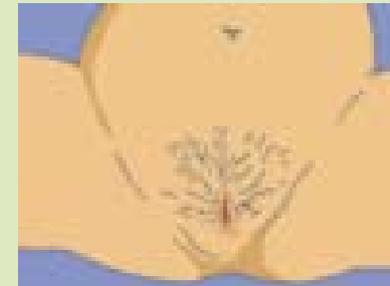
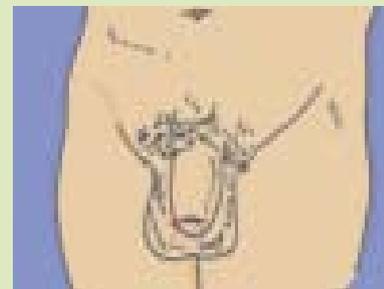
महिलाओं में कुछ अन्य लक्षण भी होते हैं, जैसे कि:

- योनि से सफेद पानी या बदबूदार पस जैसा पनीला पदार्थ निकलना
- जननांगों में खुजली—जलन और जांघों के ऊपरी हिस्से में असामान्य सूजन
- नाभि और यौन अंगों के बीच के श्रोणि (पेल्विक) क्षेत्र में दर्द
- माहवारी के अलावा योनि से खून निकलना
- पेट के निचले हिस्से (पेडू) में दर्द
- संभोग के समय योनि के एकदम भीतरी क्षेत्र में दर्द

उच्च जोखिम या खतरे वाली स्थितियां

- उच्च खतरे वाली स्थितियां वे होती हैं जिनके कारण व्यक्ति को यौन संचरित संक्रमण हो सकता है या वह दूसरों में ये संक्रमण (एसटीआईज) संचरित कर सकता है।
- जब महिला या पुरुष बिना कण्डोम के अनेक साझेदारों के साथ असुरक्षित यौन संपर्क करते हैं तो एसटीआईज होने का खतरा बढ़ जाता है।
- ट्रक चालक, प्रवासी मजदूर आदि अपने पत्नियों से अलग होने की वजह से ऐसी उच्च खतरे वाली स्थितियों में होते हैं। इस कारण विभिन्न साझेदारों के साथ असुरक्षित यौन संपर्क का खतरा बढ़ जाता है, जिससे उन्हें एसटीआईज या एचआईवी हो सकता है।
- अधिकतर महिलाएं एसटीआईज के बारे में बात करने में संकोच और शर्म महसूस करती हैं।

एसटीआईज का लंबे समय तक इलाज नहीं कराया जाय तो वे गंभीर प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकते हैं तथा साथ ही वे एचआईवी होने के जोखिम को दस-गुना बढ़ा देते हैं। (एचआईवी के बारे में जानकारी अगले पृष्ठों पर दी गई है।)



यौन संचरित संक्रमणों के सामान्य लक्षण जो असुरक्षित संभोग के दौरान एक साझेदार से दूसरे साझेदार में संचरित होते हैं।



महिलाओं के लिए एसटीआई का उपचार और शिक्षा क्यों महत्वपूर्ण है?

- एसटीआईज गंभीर स्वास्थ्य संबंधी समस्या हैं, किन्तु इनकी रोकथाम और उपचार संभव हैं।
- जीव वैज्ञानिक दृष्टि से पुरुषों की तुलना में महिलाओं को एसटीआई के संक्रमण का खतरा अधिक होता है। एक बार असुरक्षित संभोग करने से एचआईवी होने का खतरा भी महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अधिक होता है। अतः एसटीआई संबंधी जटिलताएं पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अधिक गंभीर रूप से और अधिक बार पाई जाती हैं।
- एसटीआईज और इनकी रोकथाम के बारे में जानकारी के अभाव की वजह से गर्भावस्था के दौरान कच्चा चावल या मिट्टी खाना, शैतान या बुरी आत्मा का असर, बीमार व्यक्ति के पेशाब को लांघना, पिछले जन्म के पापों की सजा जैसी जो मिथ्या और भ्रामक धारणाएं मौजूद हैं, उनसे महिलाओं को एसटीआईज का अधिक खतरा रहता है।
- पुरुषों के बीच अनेक साझेदारों के साथ असुरक्षित यौन संपर्क करने और महिलाओं की जबर्दस्ती छोटी उम्र में शादी जैसे सांस्कृतिक तौर-तरीकों की वजह से एसटीआईज की संभावना बढ़ जाती है।
- परिवार में महिलाओं की निम्न श्रेणी और पति की अधीनस्थ के रूप में पत्नी की भूमिका की वजह से महिलाओं में इतना आत्मविश्वास नहीं रहता कि वे सुरक्षित यौन व्यवहार के लिए कह पाएं या जोर डाल सकें।
- यौन कार्य और एसटीआईज से जुड़ी लांछन की भावना इन संक्रमणों की रोकथाम और उपचार में मुख्य बाधा है।
- अक्सर महिलाओं में एसटीआईज के लक्षण नजर नहीं आते। इसलिए जब तक कोई गंभीर समस्या – जैसे कि प्रजनन संबंधी कैंसर, एक्टोपिक गर्भधारण, गर्भ गिरना या बांझपन – पैदा न हो जाए तब तक इन संक्रमणों का पता नहीं चल पाता।
- संक्रमित माताओं के शिशुओं को सिफिलिस, आंख का संक्रमण आदि समस्याएं हो सकती हैं जिससे बच्चे में अंधापन आ सकता है।



एसटीआई का उपचार केवल डाक्टरी इलाज से संभव है, झाड़फूंक से नहीं।

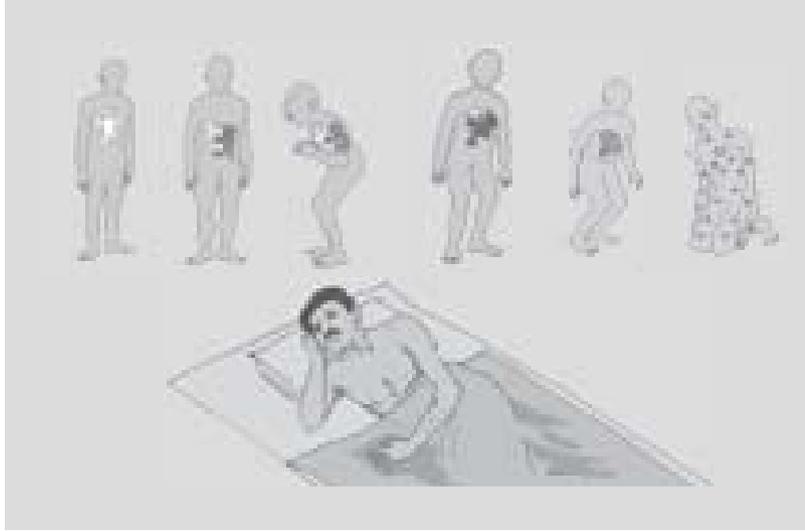


एसटीआई की रोकथाम और उपचार

- ऐसे लोगों से यौन संपर्क न करें जिनके जननांगों पर लाल चकत्ते, घाव, फोड़े आदि हों और जननांग से बदबूदार या खून मिला पानी निकलता हो।
- अनेक यौन साझेदारों के साथ असुरक्षित यौन संपर्क से बचें।
- कण्डोम का सही और नियमित रूप से इस्तेमाल करें।
- संभोग के बाद पेशाब कर लें और जननांग क्षेत्र को धो लें। इससे कुछ हद तक जननांग क्षेत्र के संक्रमण से बचने में मदद मिलेगी।
- अपने यौन साझेदार को उपचार के लिए प्रेरित करें और अस्पताल/क्लीनिक में डाक्टर की सलाह लें या एएनएम या फिर समुदाय स्वास्थ्य कार्यकर्ता के साथ परामर्श करें।
- डाक्टर के निर्देश के अनुसार नियमित स्वास्थ्य जांच और पूरा उपचार जरूरी है। अपने-आप उपचार की सलाह नहीं दी जाती।
- सभी स्वास्थ्य केंद्रों में परामर्श और चिकित्सा जांच की गोपनीयता सुनिश्चित है।
- केवल रोग प्रबंधन से ही एसटीआई को नियंत्रित नहीं किया जा सकता।
- एसटीआई संबंधी शिक्षा में सुधार करने और समाज में व्याप्त इससे जुड़ी मिथ्या और भ्रांत धारणाओं को दूर करने के लिए समुदाय की सहभागिता महत्वपूर्ण है।
- एसटीआई की रोकथाम के लिए समुदाय के सभी सदस्यों के बीच यौन संपर्क के सुरक्षित तौर-तरीकों को बढ़ावा देना आवश्यक है।



एसटीआईज की रोकथाम और समय पर उपचार बहुत जरूरी है।



एचआईवी और एड्स

एचआईवी क्या है?

महिलाओं में सामान्यतः एसटीआई होने से, एचआईवी और उनके द्वारा एचआईवी संचरित होने की संभावना बढ़ जाती है। केवल एक बार असुरक्षित संभोग करने से एचआईवी होने का खतरा भी पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक होता है।

एचआईवी (HIV) का अर्थ है:

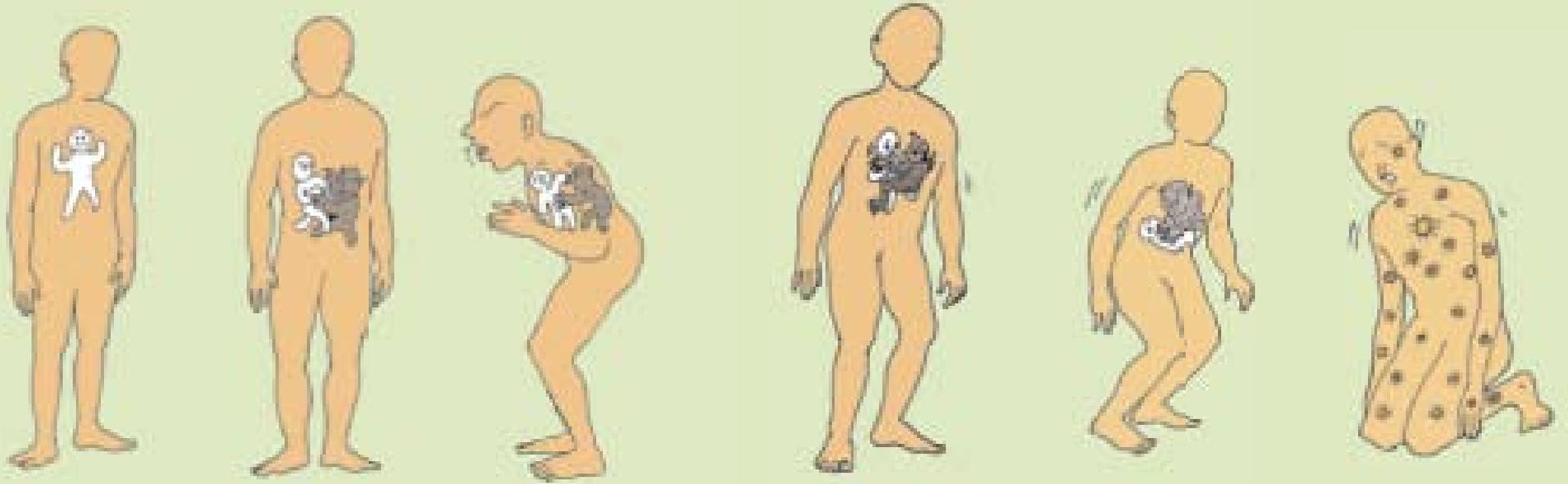
- ह्यूमन यानी (मानव)
- इम्यूनोडेफिशिएंसी यानी मानव शरीर में रोगों से लड़ने की स्वाभाविक क्षमता का अभाव
- वाइरस यानी एक सूक्ष्म जीव जिससे रोग होते हैं

इसलिए एचआईवी यानी :

- एक वाइरस या विषाणु
- यह मानव शरीर में घुस कर उसकी रोग-प्रतिरक्षा प्रणाली पर हमला करता है और रोगों से लड़ने की शरीर की स्वाभाविक क्षमता को नष्ट कर देता है।
- जिस व्यक्ति के शरीर में एचआईवी होता है उसे एचआईवी-पॉजिटिव कहते हैं।

एचआईवी शरीर को कैसे कमजोर करता है?

- एचआईवी हमारी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को रोगों से शरीर की रक्षा करने से रोकता है।
- जब एक बार एचआईवी हमारी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर देता है तो रोगाणु (जर्म्स) शरीर पर कब्जा कर लेते हैं और व्यक्ति बीमार पड़ जाता है।
- इसके परिणामस्वरूप, एचआईवी-पॉजिटिव व्यक्ति को सर्दी-जुकाम जैसी छोटी मोटी बीमारियों से छुटकारा पाने में काफी समय लग जाता है जबकि स्वस्थ व्यक्ति कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।
- एचआईवी-पॉजिटिव व्यक्ति को विभिन्न प्रकार के रोग हो जाते हैं जिनसे अंततः उसकी मृत्यु हो जाती है।



एचआईवी एक वायरस (विषाणु) है जो हमारी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली पर हमला करता है और रोगों से लड़ने की शरीर की स्वाभाविक क्षमता को नष्ट कर देता है।



किसी व्यक्ति को एचआईवी का संक्रमण कैसे होता है?

- एचआईवी का विषाणु किसी एचआईवी-पॉजिटिव व्यक्ति के रक्त, वीर्य और योनि के पानी के माध्यम से फैलता है। जब कोई व्यक्ति इन तरल पदार्थों के संपर्क में आता है तब वह एचआईवी से संक्रमित होता है।
- इसलिए, यह याद रखना जरूरी है कि एचआईवी किसी भी व्यक्ति को संक्रमित कर सकता है, क्योंकि वह दिखाई नहीं देता।

एचआईवी के संचरण के चार तरीके

- किसी एचआईवी-पॉजिटिव व्यक्ति के साथ कण्डोम के बिना असुरक्षित योनि, गुदा या मुख संभोग।
- विसंक्रमित न की गई (नॉन-स्टेरेलाइज्ड), एचआईवी-संक्रमित या संदूषित सीरिजों और सुइयों का उपयोग।
- बिना जांचा गया एचआईवी-संक्रमित खून चढ़ाना।
- एचआईवी-पॉजिटिव गर्भवती महिला से, प्रसव के पहले, प्रसव के दौरान और प्रसव के बाद, उसके बच्चे को।
- भारत में एचआईवी संचरण का सबसे सामान्य माध्यम असुरक्षित स्त्री-पुरुष यौन-संपर्क है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि किसी व्यक्ति को देखकर यह बताना असंभव है कि वह एचआईवी-पॉजिटिव है या नहीं।



एचआईवी संचरण के तरीके



एचआईवी कैसे नहीं फैलता

एचआईवी निम्नलिखित माध्यमों से नहीं फैलता:

- चुम्बन
- हाथ मिलाना
- लिपटना और छूना
- एचआईवी-पाजिटिव व्यक्ति के साथ एक ही बर्तन में खाना
- एचआईवी-पाजिटिव व्यक्ति का तौलिया या कपड़े इस्तेमाल करना
- सामुदायिक स्नानघर या स्विमिंग पूल में नहाना
- एचआईवी-पाजिटिव व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल किये जाने वाले शौचालय या बाथरूम का इस्तेमाल करना
- एचआईवी-पाजिटिव व्यक्ति के साथ एक ही बस या सार्वजनिक वाहन में यात्रा करना
- एचआईवी-पाजिटिव व्यक्ति के साथ एक ही स्थान (बिस्तर, बेंच, डेस्क, चादर) पर बैठना
- मच्छरों का काटना
- रक्तदान करना



एचआईवी कैसे नहीं फैलता



एचआईवी के संबंध में बरती जाने वाली सावधानियां

एचआईवी संक्रमण की रोकथाम के अनेक तरीके हैं

- हमेशा सुरक्षित यौन-संपर्क करें – संभोग के लिए हर समय नए कण्डोम का इस्तेमाल करें।
- एक ही बार इस्तेमाल की जाने वाली (डिस्पोजेबल) सीरिंजों का ही इस्तेमाल करें और जब वे उपलब्ध न हों तो डाक्टर से विसंक्रमित (स्टेरिलाइज्ड) सुइयों का इस्तेमाल करने को कहें।
- नाक या कान छिदाने के लिए हमेशा विसंक्रमित सुइयों का इस्तेमाल करें।
- खून चढ़ाने के लिए हमेशा पंजीकृत रक्त बैंक के खून – जिसे "एचआईवी-मुक्त" प्रमाणित किया गया हो – का इस्तेमाल करें।
- एचआईवी-पाजिटिव महिला से बच्चे को संचरण की रोकथाम सुनिश्चित करें।

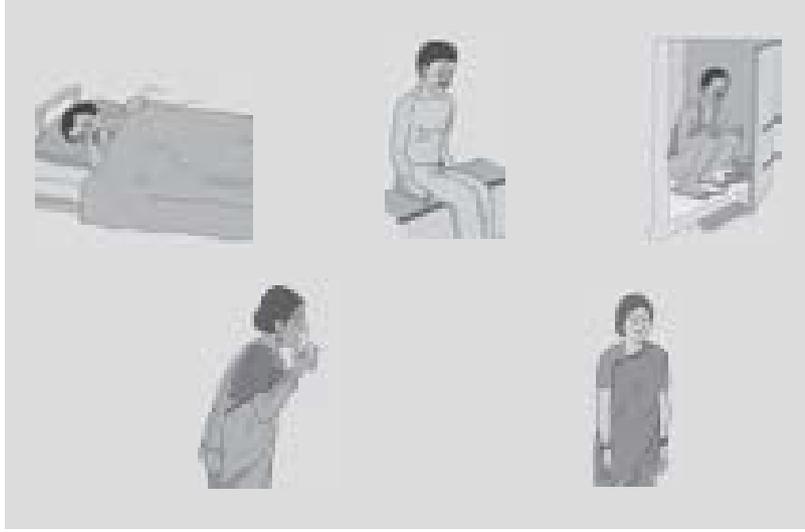
एचआईवी की रोकथाम में कण्डोम कितने असरकारी हैं?

अगर कण्डोम का नियमित रूप से और सही ढंग से इस्तेमाल किया जाए तो वे एचआईवी संचरण की रोकथाम में काफी असरकारी सिद्ध होते हैं। कण्डोम खरीदते समय इन बातों का ध्यान रखें:

- कण्डोम की समापन (एक्स्पायरी) तिथि – इस तिथि के बाद वाला कण्डोम न खरीदें।
- रखने का स्थान – कण्डोम को गर्मी और दबाव वाले माहौल से अलग रखना चाहिए (उदाहरण के लिए आग या स्टोव से दूर; अगर पर्स में कण्डोम हो तो उस पर बैठें नहीं)।



एचआईवी की रोकथाम में कण्डोम काफी असरकारी होते हैं।



एड्स क्या है?

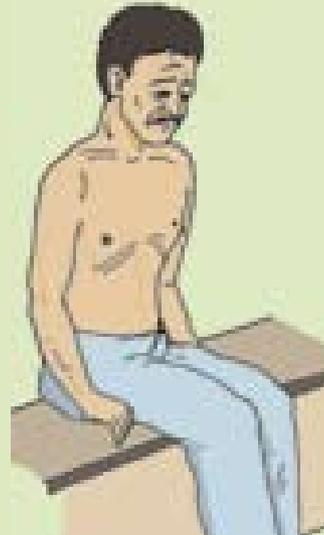
एचआईवी के परिणामस्वरूप एड्स होता है। एड्स यानी

ए	एक्वायर्ड (प्राप्त किया हुआ)	कोई ऐसी चीज जो हमें बाहर से मिलती है
आई	इम्यून (प्रतिरक्षा क्षमता)	संक्रमणों का मुकाबला करने की क्षमता
डी	डेफिशिएंसी (कमी)	जब रोग प्रतिरक्षा प्रणाली रोगों से लड़ने में अक्षम हो जाती है
एस	सिंड्रोम (लक्षण)	यानी स्वास्थ्य समस्याएं जो रोग पैदा करती हैं

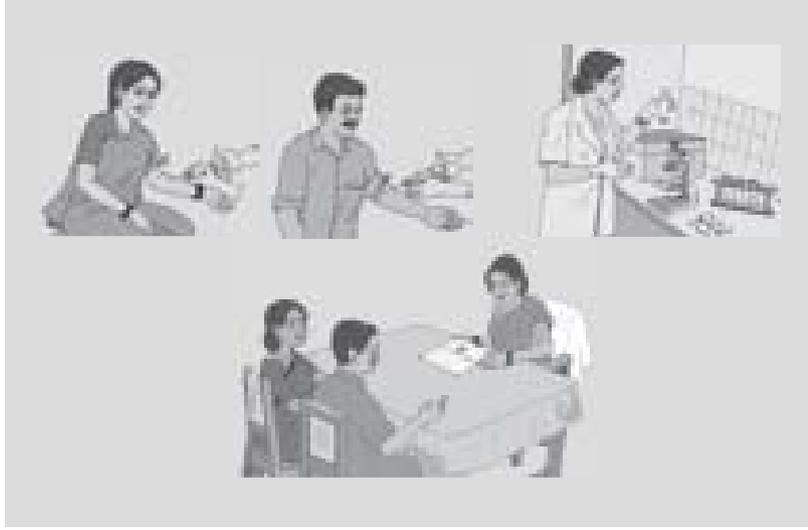
- आरंभिक अवस्थाओं में एचआईवी-पॉजिटिव व्यक्ति एकदम स्वस्थ दिखता है और स्वस्थ महसूस करता है और अपने सभी दैनिक कार्य कर सकता है।
- कुछ समय के बाद (4-8 वर्षों) में यह विषाणु शरीर के भीतर अपनी संख्या कई गुना बढ़ाने लगता है; शरीर की रोग-प्रतिरक्षा क्षमता कमजोर हो जाती है और उसे विभिन्न प्रकार के रोग घेर लेते हैं।
- यही वह समय है जब यह कहा जा सकता है कि व्यक्ति को एड्स हो गया है।
- इस प्रकार एड्स एचआईवी संक्रमण से होने वाले रोगों के अनेक लक्षणों का समूह है।

एड्स के लक्षण

- लंबे समय तक बुखार
- असामान्य रूप से और तेजी से वजन घटना
- बार-बार दस्त लगना
- बार-बार खांसी-जुकाम जो ठीक नहीं होता
- तेज सिरदर्द
- नजर कमजोर होना
- शरीर का एँठना
- त्वचा के संक्रमण या त्वचा पर दाने
- दवा लेने पर भी ठीक न होने वाला कोई संक्रमण



एड्स एचआईवी की वजह से पैदा होने वाली गंभीर और घातक अवस्था है।



एचआईवी और एड्स के बीच अंतर

- एड्स लाइलाज है, पर इसकी पूरी तरह से रोकथाम की जा सकती है।
- जब व्यक्ति एचआईवी से संक्रमित होता है तब उसे एचआईवी-पाजिटिव कहते हैं। पर यह जरूरी नहीं कि हर एचआईवी-पाजिटिव व्यक्ति को एड्स हो।
- उपयुक्त दवाएं और उपचार प्राप्त करके एचआईवी-पाजिटिव व्यक्ति काफी हद तक स्वस्थ और सामान्य जीवन जी सकता है। ऐसे उपचार मौजूद हैं जो एचआईवी द्वारा शरीर की रोग प्रतिरक्षा क्षमता को कमजोर बनाने की गति को धीमा कर सकते हैं। संक्रमण का शुरु में ही पता चल जाए तो उपचार और रोकथामकारी स्वास्थ्य देखरेख के अधिक विकल्प उपलब्ध होते हैं।
- एंटीरेट्रोवायरल (एआरवी) दवाएं एचआईवी-पाजिटिव व्यक्ति के उपचार में सहायक हैं और ये सभी सरकारी अस्पतालों में कम कीमत पर उपलब्ध हैं।

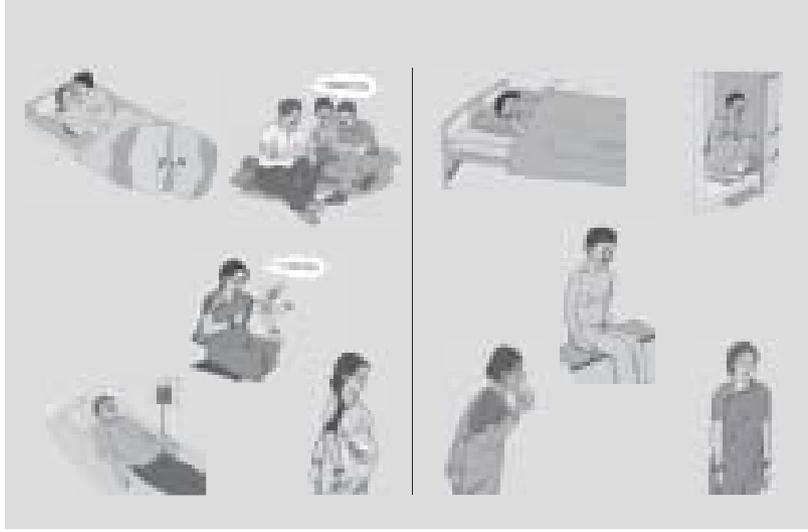
एचआईवी-पाजिटिव होने का पता कैसे लगाएं?

- एचआईवी का पता केवल रक्त जांच से ही लगता है। एचआईवी-पाजिटिव व्यक्ति में एड्स होने तक, संक्रमण के बाहरी लक्षण नहीं दिखाई देते। एड्स होने में 6 महीने से लेकर 10 वर्ष तक का समय लगता है।
- रक्त जांच की सुविधा अधिकतर सरकारी अस्पतालों और स्वैच्छिक परामर्श एवं जांच केंद्रों (वीसीटीसीज) में उपलब्ध है जिसके लिए नाम मात्र का शुल्क देना होता है।
- यह जांच गोपनीय होती है और जांच के परिणाम केवल उसी को बताएं जाते हैं जिसकी जांच की गई है।
- वीसीटीसी के परामर्शदाताओं द्वारा जांच से पहले और बाद में जो परामर्श दिया जाता है उससे सभी प्रकार की चिंताओं को दूर करने में मदद मिलती है।

एचआईवी के फैलाव से बचने के लिए रोकथाम ही सर्वाधिक असरकारी रणनीति है।



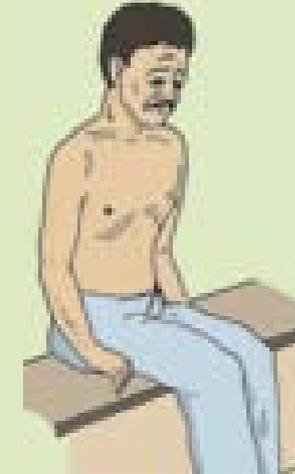
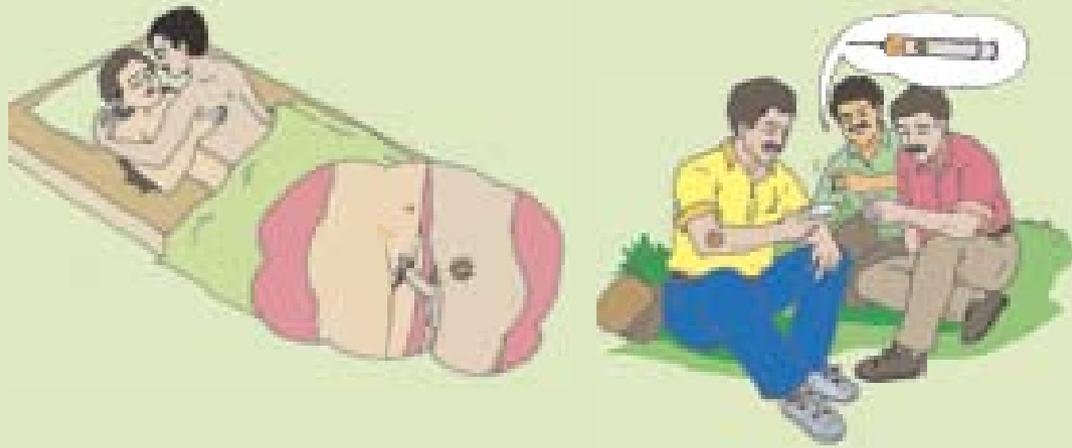
एचआईवी का पता केवल खून की जांच से लगता है।



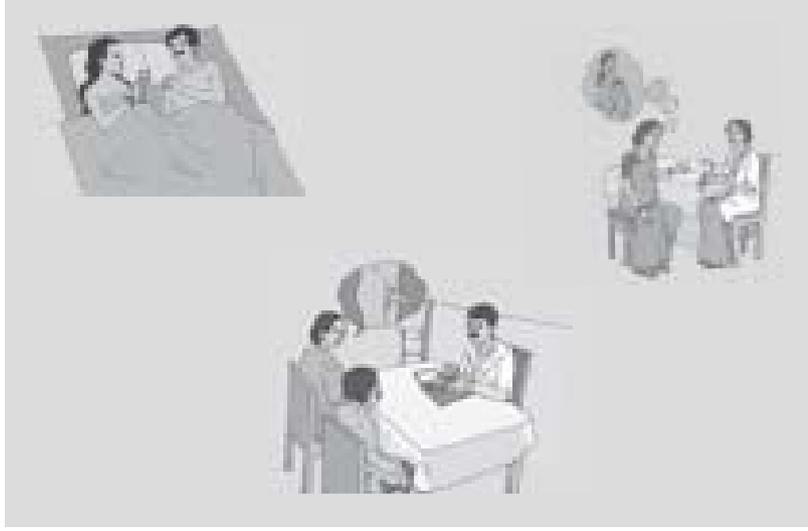
एचआईवी की जांच कब कराएं?

एचआईवी जांच तब करानी चाहिए जब:

- किसी व्यक्ति ने किसी अनियमित यौन साझेदार के साथ, बिना कण्डोम के योनि, गुदा या मुख संभोग किया हो।
- किसी व्यक्ति ने ऐसा खून चढ़ाया हो जो किसी मान्यता-प्राप्त रक्त-बैंक से न लिया गया हो।
- किसी व्यक्ति ने नशीली दवा का इंजेक्शन लगाया हो।
- किसी को इनमें से किसी भी स्थिति का अनुभव रहा हो और फिर गर्भधारण की पुष्टि हो गई हो।
- डॉक्टर ने जांच कराने की सलाह दी हो।



एचआईवी के फैलाव से बचने के लिए रोकथाम ही सर्वाधिक असरकारी रणनीति है।



एचआईवी की रोकथाम में महिलाएं सकारात्मक भूमिका कैसे निभा सकती हैं?

अपना बचाव कैसे करना है, यह सीख कर, दूसरों के साथ जानकारी को बांट कर, मिथ्या धारणाओं या भ्रांतियों को दूर करके और अपने परिवारों में तथा साथ ही व्यापक समुदाय में मौजूद लांछन और भेदभाव का सामना करके महिलाएं एचआईवी के संबंध में जागरूकता और जानकारी फैलाने में सक्रिय भूमिका निभा सकती हैं।

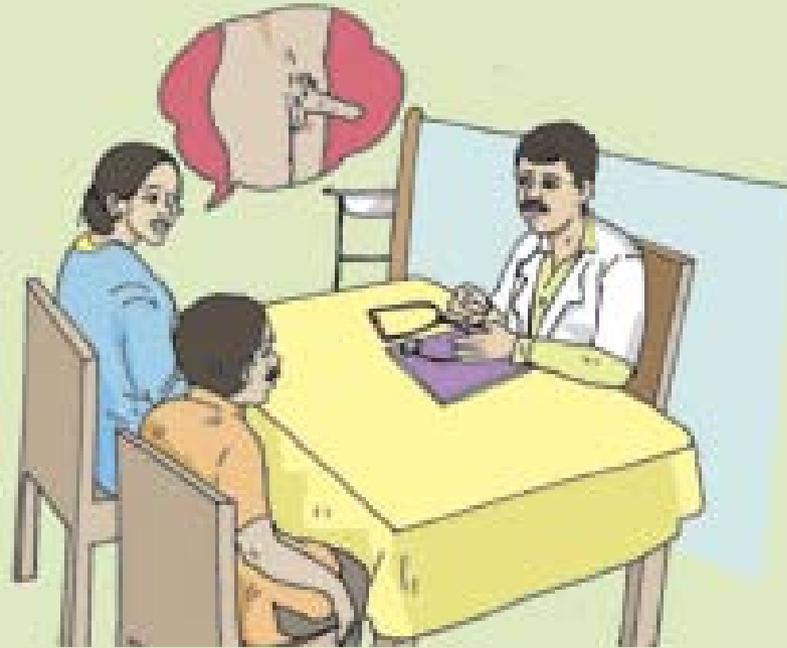
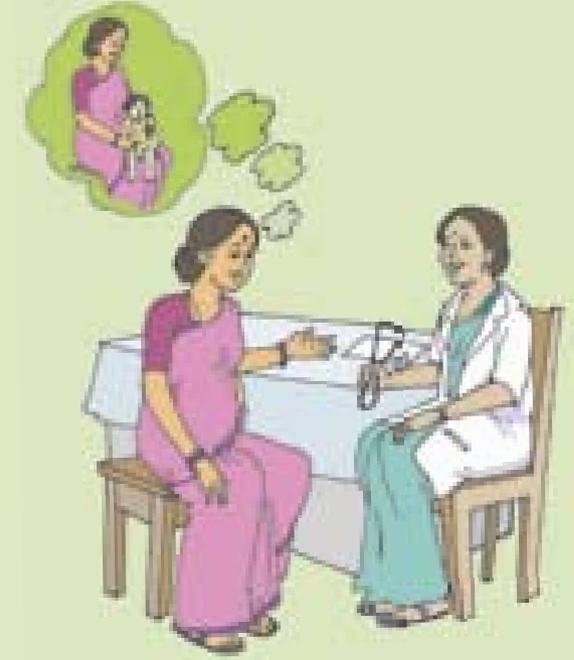
महिलाओं को एचआईवी-रोकथाम में अग्रणी भूमिका निभानी चाहिए क्योंकि:

- वे एसटीआई और एचआईवी से विशेष रूप से असुरक्षित होती हैं, और उन्हें अपने को अनचाहे और असुरक्षित यौन संपर्क से बचाना जरूरी है।
- अक्सर वे कण्डोम का उपयोग करने के लिए दबाव नहीं डाल पातीं या यौन संपर्क करने से मना नहीं कर पातीं। यौन संपर्क की पहल और निर्णय आम तौर पर पुरुष करते हैं।
- संभोग के दौरान और खास कर जबरन संभोग के मामले में या महिला के कम उम्र की होने पर महिला के जननांगों पर चोट लगने की संभावना अधिक होती है।
- असुरक्षित यौन संपर्क एचआईवी-संचरण का सबसे सामान्य माध्यम है।
- गर्भावस्था या प्रसव के समय एचआईवी संक्रमण मां से बच्चे को हो सकता है।
- सामाजिक और सांस्कृतिक लांछन की वजह से एचआईवी अन्य संक्रमणों से अलग प्रकार का संक्रमण है।

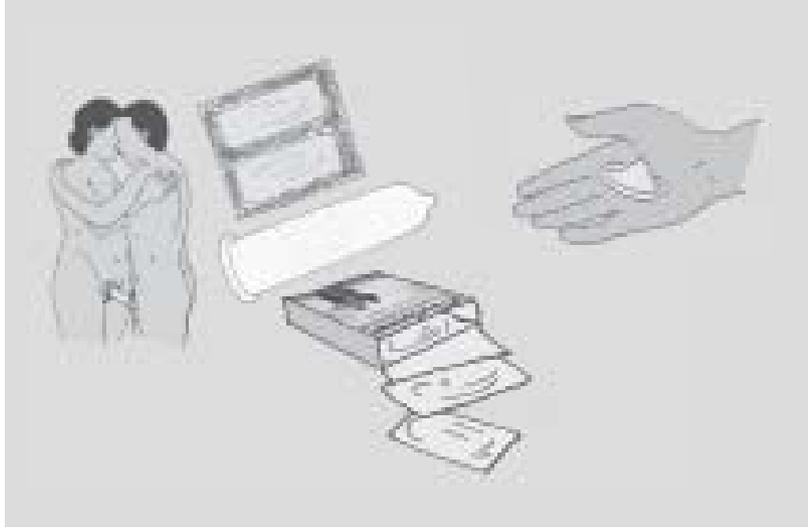
- उत्तरदायित्वपूर्ण यौन व्यवहार को बढ़ावा देकर यौन रोगों की पहचान और रोकथाम के लिए समुदाय की मदद की आज अधिकाधिक जरूरत है।

इसके परिणामस्वरूप, एचआईवी के बारे में महिलाओं की जागरूकता को बढ़ाने की तत्काल जरूरत है ताकि:

- आपसी संपर्क और जानकारी युक्त विचार-विमर्श को प्रोत्साहित किया जा सके।
- सामाजिक जिम्मेदारी के रूप में एचआईवी की महामारी से निबटने में मदद मिल सके।
- सुरक्षित यौन तौर तरीकों और गर्भधारण के बारे में जानकारी युक्त फैसले लिए जा सकें।
- लोग अपने संदेहों, डरों और समस्याओं के बारे में खुल कर बात कर सकें; अपने जीवन साथी, डाक्टर या एएनएम या वीसीटीसी परामर्शदाता के साथ सभी यौन स्वास्थ्य सरोकारों को लेकर बातचीत कर सकें।
- यह याद रखें कि एसटीआई होने पर एचआईवी संक्रमण की संभावना काफी अधिक होती है। किसी भी एसटीआई का तत्काल और पूरा उपचार जरूरी है।
- हमेशा एसटीआई के लक्षण वाले यौन साझेदार को पूर्ण उपचार के लिए अस्पताल भेजें।



महिलाएं एचआईवी के संबंध में जागरूकता और जानकारी फैलाने में सक्रिय भूमिका निभा सकती हैं।



अच्छा यौन और प्रजनन स्वास्थ्य

सुरक्षित यौन व्यवहार को प्रोत्साहन देना

- यौन संपर्क का मतलब केवल योनि और गुदा संभोग नहीं है। यौन संपर्क के कुछ दूसरे तरीके भी अपनाए जा सकते हैं जैसे कि: आपसी हस्त-मैथुन, जांघ और स्तन संभोग, शरीर को रगड़ना, चुंबन लेना, आदि।
- कण्डोम के बिना संभोग करने पर एसटीआई/एचआईवी का सबसे ज्यादा खतरा रहता है।
- अगर संयम न रहे और संभोग करना ही पड़ जाए तो हर बार पानी की चिकनाई वाले अच्छे और नए कण्डोम का इस्तेमाल करें।
- पानी वाली चिकनाइयों के साथ कण्डोम का इस्तेमाल एसटीआई और एचआईवी से बचाव की सबसे सुरक्षित पद्धति है।

सुरक्षित और आनन्ददायक यौन संपर्क के लिए साझेदार को मनाना

- जिस व्यक्ति को एसटीआई है वह असुरक्षित यौन संपर्क के दौरान अपनी पत्नी या अन्य साझेदार को संक्रमित कर सकता है। कण्डोम ही संभोग के दौरान एसटीआई और एचआईवी के संचरण से बचने का एकमात्र तरीका है।
- एसटीआईज और एचआईवी के जोखिम को कम करने के लिए महिलाओं को अपने साथी पर हर बार नया कण्डोम इस्तेमाल करने के लिए जोर डालना चाहिए।
- अगर यौन साझेदार कण्डोम का इस्तेमाल करने से मना करे तो महिला को जोर देकर कहना चाहिए कि वह योनि या गुदा संभोग नहीं करेगी क्योंकि यह दोनों के लिए खतरनाक है। इसके स्थान पर आपसी हस्त-मैथुन, जांघ या स्तन संभोग किया जा सकता है।

कण्डोम इस्तेमाल करने के फायदे

- एसटीआई और एचआईवी की रोकथाम
- अनचाहे गर्भधारण से बचाव
- दोनों यौन साझेदारों के यौन-आनन्द में वृद्धि
- अधिक साफ और सुरक्षित
- कण्डोम का उपयोग यह दर्शाता है कि आप दूसरे यौन साझेदार की चिंता करते हैं
- एसटीआई के उपचार और दवाओं पर होने वाले खर्च से बचाव
- डाक्टर की सलाह की जरूरत नहीं होती, आप आराम से इसका उपयोग कर सकते हैं
- सस्ते हैं और अक्सर मुफ्त मिलते हैं



महिला को सुरक्षित और आनन्ददायक संभोग के लिए पुरुष साथी को मनाना चाहिए।



महिलाओं की पहल

- महिलाओं को हर बार सुरक्षित संभोग का अधिकार है।
- महिलाओं को पुरुष साझेदार को कण्डोम के इस्तेमाल के लिए मनाना चाहिए।
- महिलाओं को अपने शरीर और जीवन के बारे में निर्णय में भागीदारी करने के अवसरों की मांग करनी चाहिए।
- महिलाओं को अपनी जागरूकता और संचार कौशल विकसित कर, यौन और प्रजनन संबंधी अधिकारों की सामूहिक वकालत करनी चाहिए।
- महिलाओं को एसटीआईज और एचआईवी की रोकथाम और देखरेख हेतु संसाधन जुटाने के लिए एक साथ मिल कर काम करते हुए अपने को संगठित करना चाहिए।



महिलाओं को हर बार सुरक्षित संभोग का अधिकार है।

अंतर्राष्ट्रीय एचआईवी/एड्स एलाएंस की स्थापना 1993 में एचआईवी/एड्स को ले कर प्रभावकारी और समाकलित समुदाय कार्य का समर्थन करने वाले, साझे लक्ष्य की दिशा में काम करने वाले लोगों, संगठनों और समुदायों की एक भूमंडलीय साझेदारी के रूप में हुई थी। यह दृष्टिकोण इस विश्वास पर आधारित है कि जो लोग एचआईवी/एड्स के खिलाफ संघर्ष की अगली कतार में हैं उन्हें इस महामारी की चुनौतियों का मुकाबला करने के लिए संसाधन उपलब्ध कराने चाहिए।

भारत में एचआईवी/एड्स एलाएंस (एलाएंस इंडिया) की स्थापना अंतर्राष्ट्रीय एचआईवी/एड्स एलाएंस के एक अंग के रूप में इस लक्ष्य के साथ हुई थी कि भारत में एचआईवी/एड्स की रोकथाम, देखरेख और प्रभाव-शमन के लिए समुदाय कार्रवाई और समुदाय पहुंच को बढ़ाना चाहिए। इस कार्य को प्रभावकारी समुदाय केंद्रित एड्स-प्रयासों के दायरे को बढ़ा कर, एड्स के जवाब में नागरिक समाज के नेतृत्व और क्षमता को मजबूत बना कर, और एचआईवी/एड्स के समुदाय-आधारित प्रत्युत्तर के लिए संस्थागत, सांगठनिक और नीतिगत वातावरणों में सुधार ला कर किया जाता है।

इस समय एलाएंस इंडिया दिल्ली, तमिलनाडु, पंजाब, आंध्र प्रदेश, उड़ीसा और मणिपुर में चार अग्रणी साझेदारों और एक राज्य साझेदार को, सामान्य रूप से सहमत रणनीतिक ढांचे से मार्गदर्शित हो कर, सांगठनिक विकास और वित्तीय सहायता प्रदान कर रहा है।

© भारत एचआईवी/एड्स एलाएंस, सितंबर 2006

इस प्रकाशन में दी गई जानकारी और चित्रों को भारत एचआईवी/एड्स एलाएंस की सहमति के बिना गैर-सरकारी उद्देश्यों से प्रकाशित किया जा सकता है या अन्य प्रकार से उपयोग में लाया जा सकता है। किंतु भारत एचआईवी/एड्स एलाएंस का आग्रह है कि जानकारी से स्रोत के रूप में उसके नाम का उल्लेख किया जाए।

यह प्रकाशन अंतर्राष्ट्रीय विकास विभाग (डीएफआईडी) की सहायता से संभव हुआ है। इसमें प्रकट किए गए विचार जरूरी नहीं कि निधिदाता के विचारों को प्रतिबिंबित करें।

लेखन, चित्र, रूपांकन और मुद्रण
न्यू कांसेप्ट इंफार्मेशन सिस्टम्स (प्रा.) लिमिटेड

India HIV/AIDS Alliance, III Floor, Kushal House,
39 Nehru Place, New Delhi - 110019
Phone: +91-11-41633081, Fax: +91-11-41633085
Website: www.aidsalliance.org; www.aidsmap.com
Email: info@allianceindia.org

Educational Game on STDs and RTIs

खेल का नाम: निशाना चूक ना जाए

1. खेल के विशिष्ठ लक्षण :-

- खेल को सावधानी पूर्वक खेलना ।
- खेल में चूक की कोई गुंजाईश नहीं है, अन्यथा नहीं खेला जा सकता ।

2. खेल के उद्देश्य :-

- सही निशाना लगाने की कला को सिखाना ।
- खिलाड़ियों में यौन जन्य रोग एवं यौन संक्रमण के बारे में जागरूकता लाना ।

3. खेल के चरण :-

- पहले दो गिलास उलटे रखे जायेंगे एवं उसके ऊपर एक गिलास रखा जायेगा ।
- खिलाड़ियों को एक एक करके खेलने के लिए बुलाया जायेगा ।
- उनके हाथ में एक गेंद दी जाएगी एवं निशाना लगाने को कहा जायेगा, उस निशाने से दो गिलास के ऊपर रखे गिलास को गिराना होगा ।
- खिलाड़ी को केवल दो ही चांस दिए जायेंगे ।
- अगर उसने गिलास गिरा दिया तो उसे एक कटोरे में रखी पर्चियों में से एक पर्ची उठाने को कहा जायेगा ।
- गिलास गिराने पर खेलने का एक और मौका दिया जायेगा, अन्यथा नहीं दिया जायेगा
- इस प्रकार उसमें उपरोक्त विषय पर प्रश्न लिखे होंगे, जिसका सही जवाब देना होगा ।
- सही उत्तर देने पर एक अंक एवं गलत उत्तर देने पर शून्य दिया जायेगा ।
- इस तरह जिसके सही जवाब होंगे उसे विजेता घोषित किया जायेगा ।

4. **संघटक के कार्य :-**

- खेल के नियमों एवं चरणों को खिलाड़ियों को भली भाँती समझाना ।

5. **खिलाड़ी के कार्य :-**

- खेल को खेल की भावना से खेलना ।

6. **खेल के नियम :-**

- प्रत्येक खिलाड़ी को पांच ही मौके दिए जायेंगे ।
- प्रश्न का जवाब तीस सेकंड में ही देना होगा ।
- एक बार गिलास गिराने पर दूसरा मौका भी दिया जाएगा ।

7. **समय :-** एक घंटा

8. **आवश्यक सामग्री :-**

- तीन गिलास
- एक गेंद
- प्रश्नों की पर्चियां
- एक पेन व कागज़, अंक लिखने के लिए
- एवं घड़ी

6.4 Blue print of “Family Planning” Aspect

S. No.	Sub Aspects	Methods	Page No. (Content)	Media	Page No. (IEC Materials)
6.4.1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Family Planning Methods and Contraceptives ➤ Its use, advantages and disadvantages 	<ul style="list-style-type: none"> • IT • Educational Game 	125 – 131 132 – 133	<ul style="list-style-type: none"> • Pamphlets • Booklet • Specimen • Videos * • Video film* 	XXIX, XXX XXXI XXXII XXXIII

* Denotes IEC Material Borrowed from various sources and not developed under the present study

Content of IT on Family Planning

परिशिष्ठ 6.4 परिवार नियोजन

हमारे समाज में एक कहावत प्रचलित है 'छोटा परिवार सुखी परिवार' यह कहावत तभी सार्थक होती है जब पति-पत्नी परिवार नियोजन सम्बन्धी पूरी जानकारी रखते हों।

महिलाओं के गर्भधारण का समय, स्वास्थ्य, सही समय, शारीरिक रोग, दो बच्चों के बीच में अन्तर, बच्चे का लालन-पालन तथा परिवार की खुशियों के लिए यह अधिक आवश्यक है कि स्त्रियों को परिवार नियोजन से संबन्धित पूरी जानकारी होनी चाहिए। वर्तमान समय में पति-पत्नी को परिवार नियोजन की विधियों को जानना तथा उसमें से किसी एक तरीके को अपनाना चाहिए।

परिवार नियोजन के लिए विभिन्न विधियों का उपयोग किया जाता है। यहां पर परिवार नियोजन की कुछ विधियों का निम्नलिखित तरीके से उल्लेख किया गया है।

हारमोनल खाने की गोलियां :

1. संयुक्त गोली (इस्ट्रोन व प्रोजेस्ट्रोन युक्त गोलियां)।
2. प्रोजेस्ट्रोन युक्त गोलियां।
3. प्रोजेस्ट्रोन युक्त टीके।
4. प्रोजेस्ट्रोन युक्त गर्भाशय में प्रयोग करने की चीजें।

संयुक्त गोली :

परिवार नियोजन सम्बन्धी चीजों में आज भी संयुक्त गोली का अधिक मात्रा में उपयोग किया जाता है। इसे ओ.सी. कहते हैं। इसी एक-एक गोली को 21 से 28 दिनों तक सेवन करते हैं। 21 दिन तक इस गोली को सेवन करने के बाद इस गोली का सेवन बन्द कर दिया जाता है तथा आने वाले सात दिनों के अन्दर स्त्री को माहवारी हो जाती है। इस प्रकार इस गोली द्वारा गर्भाशय में अण्डे बनने की कार्यक्षमता को हार्मोन विधि द्वारा रोका जा सकता है। प्रोजेस्ट्रोन के द्वारा गर्भाशय के मुंह पर चिकना पदार्थ जिसे सारवाईकल म्यूकस कहते हैं, वह इस प्रकार हो जाते

हैं कि शुक्राणु उसे भेदकर अन्दर नहीं जा पाते। इस कारण से स्त्री गर्भधारण नहीं कर पाती है।

वर्तमान समय में इस प्रकार की अनेकों गोलियां मार्केट में उपलब्ध हैं परन्तु प्रमुख उद्देश्य कम हार्मोन्स का प्रयोग करके अधिक लाभ उठाना है, जिससे स्त्री को समय पर माहवारी हो तथा गोली के कारण अन्य हानियां न हों।

ऐसी महिलाएं जिनका वजन सामान्य है उनको 30 मिलीग्राम इस्ट्रोजन तथा जिनका वजन तथा आयु अधिक है उन्हें 20 मिलीग्राम इस्ट्रोजन का उपयोग करना चाहिए। 50 मिलीग्राम इस्ट्रोजन की गोलियां उन महिलाओं को करनी चाहिए जिनकी कार्यक्षमता अधिक होती है परन्तु उसका कुप्रभाव शरीर पर अधिक पड़ता है।

गोली का कुप्रभाव :

परिवार नियोजन सम्बन्धी हार्मोनल गोलियों (ओ.सी.) के नियमित सेवन करने से शरीर में मोटापा, रक्त धमनियों में खून का जमना, मांसपेशियों तक रक्त का न पहुंचना, शरीर में अधिक मात्रा में वसा का इकट्ठा होना, अधिक रक्तचाप, नसों का कमजोर होना, माहवारी के अधिक रक्तस्राव होना, दिल कच्चा होना, उल्टी होना, स्तनों में दर्द, सिर दर्द, मासिक स्राव का अनियमित होना, चेहरे पर दानों का अधिक होना, मानसिक दबाव, सेक्स में रुचि न होना तथा मधुमेह के रोगियों में दवा का कम असर होना आदि विभिन्न प्रकार के प्रभाव पड़ते हैं।

इस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन से मिलकर बनी हुई गोली को संयुक्त गोली कहा जा सकता है। यह अपनी कार्यक्षमता में प्रमुख भूमिका निभाती है। स्त्रियों को गोली को नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। संयुक्त गोली के सेवन के समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि लगभग एक सप्ताह तक गोली का सेवन नियमित रूप से हो। कभी-कभी गोली के सेवन के बाद उल्टी होने या दस्त होने से गोली का पूरा प्रभाव स्त्रियों के शरीर पर नहीं होता है। टी.बी. का रोग तथा दौरे पड़ने की दवा के साथ सेवन करने से इस गोली का प्रभाव शरीर पर कम होता है।

ऐसी स्त्रियां जो खाने की गोली से अपने परिवार का नियोजन करती हैं। तो उन्हें समय-समय पर वजन, ब्लडप्रेसर, स्तन की जांच तथा भग से लिए पानी की जांच करनी चाहिए। इससे कैंसर के बारे में जानकारी मिलती है। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि जब भी हमारे शरीर पर कोई बड़ा ऑपरेशन होने वाला हो तो उससे लगभग 4 सप्ताह पूर्व ही इन गोलियों का सेवन करना बन्द कर देना चाहिए।

प्रोजेस्ट्रोन युक्त गोली :

यह गोलियां प्रोजेस्ट्रोन युक्त हार्मोन्स से बनी होती है। इसमें इस्ट्रोजन नहीं होता है। इस कारण इसको मिनी गोली कहते हैं। इन गोलियों में प्रोजेस्ट्रोन की मात्रा बहुत कम होती है। इन गोलियों को उन्हीं स्त्रियों को देना उचित होता है जिनके लिए इस्ट्रोजन हार्मोन्स हानिकारक होता है तथा जिनकी आयु 35 वर्ष से अधिक है, जो स्त्रियां सिगरेट अधिक मात्रा में पीती हैं, जिनका ब्लडप्रेसर अधिक होता है। जिनको मधुमेह का रोग है या बच्चे को स्तनपान कराती हैं। इन गोलियों का प्रयोग उन्हीं स्त्रियों के लिए लाभदायक होता है।

इंजेक्शन द्वारा परिवार नियोजन :

दो इंजेक्शन जिनका नाम मेडोकसी प्रोजेस्ट्रोन एसीटेट 150 मिग्रा. जो प्रत्येक तीन महीने के बाद प्रयोग करते हैं तथा दूसरा नोरएथिस्ट्रोन नोनथेट 200 मिग्रा. को प्रत्येक दो महीने बाद महिलाओं को लगाया जाता है। ऐसी स्त्रियां जो मिनी गोलियां या केवल प्रोजेस्ट्रोन की गोली का सेवन करती हैं। उन स्त्रियों के लिए यह इंजेक्शन लाभदायक होता है। कई बार स्त्रियां में यह देखा गया है कि इस इंजेक्शन के बाद स्त्रियों को माहवारी ठीक समय पर नहीं हो पाती है। जब महिलाओं को गर्भधारण करना हो तो इस इंजेक्शन को 7-8 महीने पहले छोड़ देना ही उचित होता है।

इम्प्लांट :

लिवोनोर जेस्ट्रल नामक 6 कैप्सूल त्वचा के नीचे इस प्रकार लगाये जाते हैं कि ये धीरे-धीरे लगभग 5 वर्षों तक परिवार नियोजन का कार्य करते हैं। इन कैप्सूलों से केवल इतना ही लाभ होता है कि जिस समय यह त्वचा के नीचे से निकाले जाते हैं स्त्री को गर्भ के लिए इन्तजार नहीं करना पड़ता है।

गर्भ में इम्प्लांट रखना :

लिवोनोर जेस्ट्रल नामक टी आकार की प्लास्टिक की नलिका को गर्भ में डाल दिया जाता है। इस के दवा के प्रभाव के परिणामस्वरूप गर्भाशय की दीवार पर भ्रूण नहीं पनप पाता है। इसका प्रभाव गर्भाशय पर लगभग तीन वर्षों तक लगातार बना रहता है। जब इसे गर्भ से निकाल दिया जाता है तो इसके निकलते ही स्त्री गर्भधारण कर लेती है।

इन्ट्रायूटाराईन कोनट्रासेपटिव डिवाइस (आई.यू.सी.डी.) :

यह एक छोटी 'टी' आकार की नलिका होती है। जिस पर कापर की तार लिपटी होती है। 'टी' का आकार मुड़ने वाला तथा लचीला होता है जो आसानी से गर्भ में डाला जा सकता है। कापर की तार तथा उसके प्रभाव के कारण यह लगभग 5 वर्ष तक गर्भ ठहरने से रोकता है।

प्राचीन काल में परिवार नियोजन के परीक्षण के लिए एक ऊंटनी के गर्भ में गोल चिकने छोटे-छोटे पत्थर डाल दिये और यह अनुभव किया कि जब तक यह पत्थर ऊंटनी के गर्भ में थे उस ऊंटनी को गर्भधारण नहीं हुआ। इसी को ध्यान में रखकर आई.यू.सी.डी. का अविष्कार कर परिवार नियोजन में सफलता प्राप्त हुई।

कुप्रभाव :

आई.यू.सी.डी. के प्रयोग करने से इसके कुप्रभाव भी सामने आते हैं जैसे मासिक स्राव का अधिक होना, कूल्हे में दर्द, सूजन, गर्भ अधिक समय बाद ठहरना, गर्भ का नलों में चले जाना, अपने नलिका का गर्भ से बाहर निकल आना तथा नलिका का गर्भ से हटकर दूसरी पर चल जाना आदि प्रमुख कुप्रभाव होते हैं। इसलिए एक ऐसी स्त्री, जिसकी उम्र कम हो तथा जिसके कोई सन्तान न हो तो उन्हें इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

वेजाईनल डाईफ्राम (रबड़ की टोपी) :

यह एक छोटी रबड़ की टोपीनुमा आकार की एक वस्तु होती है जिसे ऐसी क्रीम के साथ अन्दर लगाया जाता है जिस क्रीम के द्वारा शुक्राणु समाप्त होते हैं। इस टोपी को सरवाईकल मार्ग द्वारा सरविक्स के ऊपर चढ़ा देते हैं। यह विशेष रूप ध्यान में रखना चाहिए कि जब भी कभी टोपी को बाहर निकाल देते हैं तो ऐसी अवस्था में स्त्री को 6 घंटे पहले तक सेक्स क्रिया नहीं करनी चाहिए। ऐसा न करने से स्त्रियां गर्भधारण कर सकती हैं।

फीमेल कण्डोम (स्त्री कण्डोम) :

स्त्री कण्डोम रबड़ की थैली के समान होती है। इस थैली के आकार के कण्डोम को भग में क्रीम द्वारा लगाया जाता है। जिसके द्वारा शुक्राणु योनि में नहीं पहुंच पाते हैं।

रिदम (सुरक्षित समय) की विधि :

स्त्री के शरीर का तापमान अण्डे बनने के बाद पहले से अधिक होता चला जाता है जिससे पता चलता है कि स्त्री में अण्डेदानी से अण्डा बनना शुरू हो गया है। यदि इस तापमान को माहवारी के पहले दिन से लिया जाए तो पता चलता है कि शरीर तापमान 7-8 दिनों तक एक समान रहता है। लगभग 14 दिनों बाद तापमान सामान्य से अधिक हो जाता है। यह अण्डेदानी से अण्डे के बनने के समय का दर्शाता है। इस कारण नौवें दिन से 19 दिन के बीच सेक्स क्रिया नहीं करना चाहिए।

यदि किसी महिला ने सेक्स क्रिया के समय कोई भी परिवार नियोजन की विधि नहीं अपनायी है तो ऐसी दशा में सेक्स क्रिया के तुरन्त बाद आई.यू.सी.डी का प्रयोग पहले पांच दिनों तक करना चाहिए। ऐसा करने से गर्भधारण नहीं होगा।

पुरुषों द्वारा परिवार नियोजन की विधि

क्वाईटस इनट्रपटस (वीर्य को संभोग के समय भग में न छोड़ना) :

परिवार नियोजन की इस विधि द्वारा शुक्राणुओं का योनि में रह जाने का खतरा बना होता है जिसके कारण परिवार नियोजन की इस विधि में गर्भधारण होने की संभावना अधिक रहती है।

पुरुष कण्डोम :

पुरुष कण्डोम एक रबड़ की पतली झिल्ली और टोपी के समान होता है। इसे सेक्स क्रिया के समय पुरुष अपने लिंग पर चढ़ा लेते हैं। सेक्स क्रिया के बाद पुरुष का वीर्य इसी कण्डोम में एकत्र हो जाता है जिसके कारण वीर्य योनि में नहीं जा पाता है। पुरुष कण्डोम परिवार नियोजन का सस्ता और सरल साधन है।

पुरुष नसबन्दी :

पुरुषों में अण्डकोष से वीर्य को ले जाने वाली नली जिसे वासडिफ्रेन्स कहते हैं। इसे एक छोटे ऑपरेशन द्वारा सुन्न करके काट दिया जाता है। तथा डॉक्टर नली के दोनों किनारों को मोड़कर बांध देते हैं। परिवार नियोजन में इस विधि की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

नसबन्दी का कुप्रभाव :

इस विधि द्वारा यदि कोई शुक्राणु नलिका में पहले से हो तो वह शुक्राणु अण्डे से मिलकर भ्रूण उत्पन्न कर सकता है। कभी-कभी ऑपरेशन के बाद रक्त का जमाव तथा ऑपरेशन के स्थान इन्फेक्शन हो जाता है। लगभग 5 प्रतिशत लोगों के मन में मानसिक दबाव के कारण यह धारणा है कि इस ऑपरेशन के कराने से पुरुष के कामवासना में कमजोरी आ जाती है।

स्त्री में परिवार नियोजन सम्बंधी ऑपरेशन :

स्त्रियों में परिवार नियोजन ऑपरेशन के लिए नीचे पेट में दूरबीन की सहायता से या शल्य चिकित्सा द्वारा नलों (फिलोपियन ट्यूब) को क्लीप द्वारा बांध दिया जाता है। इस विधि द्वारा शुक्राणु अण्डेदानी तक नहीं पहुंच पाते तथा स्त्री गर्भधारण नहीं कर पाती है। परिवार नियोजन के लिए यह एक सुरक्षित विधि है परन्तु इसमें भी लगभग 2 प्रतिशत असफलता मिलती है। आवश्यकता पड़ने पर इसे पुनः खोला जा सकता है। परिवार नियोजन के सम्बंध में जो भी चीज अपनाई जाती है। वह कहीं न कहीं अपनी कार्यक्षमता को सम्पूर्ण करने में सफल नहीं सिद्ध हो पाती है। इसके चार प्रमुख कारण होते हैं।

अण्डे बनने के समय का निर्धारित न होना :

महिलाओं में माहवारी (मासिक स्राव) आने के पहले दिन, दसवें दिन या ग्यारहवें दिन के अण्डेदानी से अण्डा बनता है। यही अण्डा शुक्राणु से मिलकर गर्भधारण करता है। महिलाओं में अण्डे बनने का समय निर्धारित न होने कारण कभी-कभी गर्भधारण करने की संभावना बन जाती है।

अधिक उम्र का परिवार नियोजन की विभिन्न विधियों पर प्रभाव :

स्त्री-पुरुष की आयु जैसे-जैसे बढ़ती जाती है। परिवार नियोजन के लिए अपनाई अपनाई विधियों का प्रभाव कम और कमजोर होता चला जाता है।

परिवार नियोजन सम्बन्धी वस्तु का सही प्रयोग न करना :

परिवार नियोजन के लिए अधिकांश विधियों को स्त्रियों को प्रयोग करना पड़ता है। कभी-कभी स्त्रियां विभिन्न चीजों को भूल जाती हैं। जैसे डाईफ्राम का भूल जाना, तथा पुरुष में कण्डोम आदि का फट जाने के कारण स्त्रियां गर्भधारण कर सकती हैं।

परिवार नियोजन से सम्बन्धित किसी भी विधि या चीज का अधिक और लगातार प्रयोग का प्रभाव :

परिवार नियोजन सम्बन्धी चीजों को जरूरत से ज्यादा तथा लगातार अधिक समय तक उपयोग करने से वस्तु की कार्यक्षमता कमजोर होती चली जाती है तथा उसके परिणाम सही नहीं मिलते हैं।

Source:

<http://www.onlymyhealth.com/%E0%A4%AA%E0%A4%B0%E0%A4%BF%E0%A4%B5%E0%A4%BE%E0%A4%B0-%E0%A4%A8%E0%A4%BF%E0%A4%AF%E0%A5%8B%E0%A4%9C%E0%A4%A8-1298022687>

<http://www.jkhealthworld.com/hindi/%E0%A4%AA%E0%A4%B0%E0%A4%BF%E0%A4%B5%E0%A4%BE%E0%A4%B0-%E0%A4%A8%E0%A4%BF%E0%A4%AF%E0%A5%8B%E0%A4%9C%E0%A4%A8-Family-planning>

1. लड़के की शादी 21 व लड़की की शादी 18 वर्ष की उम्र के बाद
3. दो बच्चों के बीच में 3 वर्ष का अन्तर

2. पहला गर्भधारण 20 वर्ष की उम्र पर
4. परिवार सीमित रखना

परिवार नियोजन के अनेक उपाय, आज से ही एक अपनाएँ!

महिला नसबन्दी



जब और बच्चा न चाहें, महिला नसबन्दी अपनायें। महिला नसबन्दी कराने में 30 मिनट का समय लगता है।



महिला नसबन्दी प्रसव के बाद 48 घंटे के अन्दर या फिर 6 हफ्ते बाद की जा सकती है। यदि आपरेशन से प्रसव हुआ हो, तो उसी समय नसबन्दी की जा सकती है।

नसबन्दी किसी भी मौसम में करवा सकते हैं।

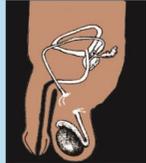


नसबन्दी कहाँ कराई जा सकती है।



जो दम्पति और बच्चे नहीं चाहते हैं वे परिवार नियोजन का स्थायी तरीका नसबन्दी अपनायें।

पुरुष नसबन्दी

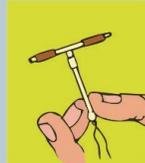


जब और बच्चा न चाहें, पुरुष नसबन्दी अपनायें। पुरुष नसबन्दी कराने में 20 मिनट का समय लगता है।



पुरुष नसबन्दी कभी भी कराई जा सकती है। पुरुष नसबन्दी 3 महीने बाद ही प्रभावी होती है। 3 महीने तक परिवार नियोजन के अस्थाई तरीका अपनायें। 3 महीने बाद पुरुष अपने वीर की जीव अवश्य करायें।

कॉपर-टी या मल्टीलोड



जब और बच्चा 5 से 10 न चाहें, महिला मल्टी लोड या कॉपर-टी लगवायें। मल्टी लोड या कॉपर-टी लगवाने में 10 मिनट का समय लगता है।



शिशु जन्म के तुरंत बाद या 2 दिन के अन्दर या 6 या उससे अधिक हफ्ते के बाद या गर्भपात कराने के तुरंत बाद या 12 दिनों के अन्दर कॉपर-टी या मल्टी लोड लगवायी जा सकती है।



दम्पति अपने साथ कॉपर-टी या मल्टी लोड ले जा सकते हैं।



गर्भनिरोधक सुई (डी.एम.पी.ए.)



जब और बच्चा न चाहें, तब तक महिला हर 3 महीने में गर्भनिरोधक सुई (डी.एम.पी.ए.) लगवायें।



शिशु जन्म के 6 हफ्ते बाद या गर्भपात करवाने के तुरंत बाद या 7 दिनों के अन्दर महिला को गर्भनिरोधक सुई (डी.एम.पी.ए.) लगाई जा सकती है।



प्राइवेट अस्पताल/क्लीनिक में गर्भनिरोधक सुई (डी.एम.पी.ए.) लगाई जाती है।

गर्भनिरोधक गोली



जब और बच्चा न चाहें, तब तक महिला रोज रात को 1 गोली खायें।



महिला माहवारी के 9 दिनों के अंदर या गर्भपात के तुरंत बाद या 9 दिनों के अन्दर या जब शिशु 6 माह का हो जाए तब से गोली खाना शुरू कर सकती हैं।



1 गोली खाना शुरू करने पर जब तक उसे एक गोली खाने और पहले की तरह 1 गोली खाने।

गर्भनिरोधक गोली (माला-एन) और कंडोम (निरोध) आंगनवाड़ी केन्द्र, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्वास्थ्य केन्द्र और सरकारी अस्पताल में मुफ्त मिलते हैं।



कंडोम



जब और बच्चा न चाहें, तब तक पुरुष हर बाद यौन संबंध बनाने समय नये कंडोम का प्रयोग करें।

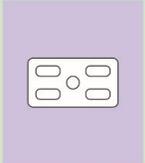


कंडोम गर्भधारण रोकने के साथ-साथ यौन संचारित संक्रमणों एवं एच.आई.वी./एड्स से भी बचाता है।



कंडोम के साथ यौन संबंध बनाएं।

आपातकालीन गोली



असुरक्षित संभोग के बाद महिला को गर्भधारण से रोकती है।



असुरक्षित संभोग के 3 दिन के अन्दर 1 गोली महिला असुरक्षित संभोग के तुरंत बाद या 3 दिन के अंदर आपातकालीन गोली का प्रयोग कर सकती यह सभी महिलाओं के लिए सुरक्षित है।



अपातकालीन गोली का प्रयोग करने के लिए दम्पति दोनों को ही गर्भनिरोधक तरीका जानना।

बच्चों में अंतर व पैरोकारी के द्वारा माँ और नवजात बच्चे के स्वास्थ्य के लिए लोगों को संगठित करना



परिवार नियोजन के उपाय

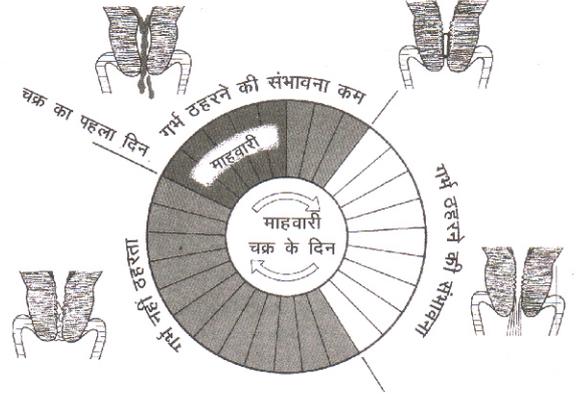


प्राकृतिक विधि

परहेज विधि

लय पद्धति

अपूर्ण सहवास



कृत्रिम विधि

अस्थायी विधि



कॉपर टी (IUD)



हार्मोन युक्त गोलीयाँ



ईन्जेक्शन



पुरुष कन्डोम



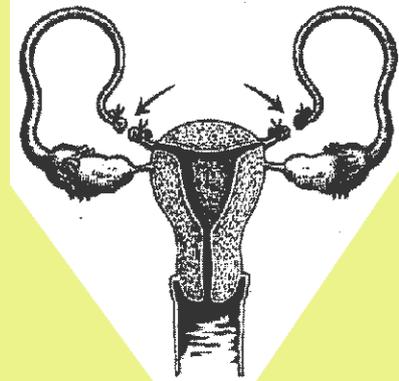
डायाफ्राम



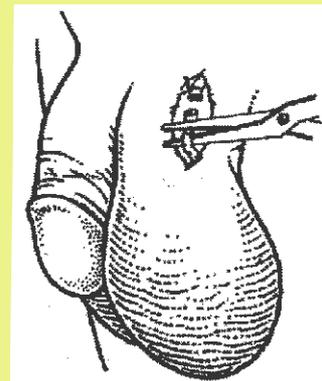
महिला कन्डोम

स्थायी विधि

महिला नसबंदी



पुरुष नसबंदी





नियोजित परिवार सुख का आधार

आलेखक

सु. श्री. जाग्रति वड़नेरकर
(वाचस्पति शोधकर्ता)

मार्गदर्शिका

डॉ. रामेश्वरी पंड्या
(प्रमुख सलाहकार)

प्रसार एवं संचार विभाग
परिवार एवं सामुदायिक विज्ञान संकाय
महाराजा सयाजिराव विश्वविद्यालय
बड़ोदा, गुजरात

प्रस्तावना

परिवार को नियोजित रखना सुख से जीवन निर्वाह करने की कंजी है । जिन्होंने अपने परिवार को नियोजित किया, वह सुखी तथा सम्पन्न तरीके से जिया । किन्तु कई लोग इस तथ्य से अनजान होते हैं, उन्हीं के लिए यह पुस्तक निर्मित की गयी है, ताकि वे इसका लाभ उठा सकें ।

जाग्रति वडनेरकर

भूमिका

प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में सुखी परिवार की चाह रखता है. लेकिन इसे पूरा करने के लिए परिवार का नियोजित होना बहुत ज़रूरी होता है. परिवार नियोजन की दो विधियाँ होती हैं:

1. प्राकृतिक विधि: इस विधि को अपनाने के लिए किसी भी प्रकार के गर्भनिरोधक साधनों का उपयोग करने की ज़रूरत नहीं होती है. परंतु यह विधि कुछ हद तक ही कारगर साबित हुई है. इसमें अनचाहे गर्भ ठहरने का खतरा बना रहता है।
2. कृत्रिम विधि: परिवार नियोजन की इस विधि को अपनाने के लिए विभिन्न प्रकार के गर्भनिरोधक साधनों का उपयोग करना ज़रूरी होता है।

1. प्राकृतिक विधि

इस विधि को भी तीन भागों में विभाजित किया जाता है :

- **परहेज (रति क्रिया/ संभोग क्रिया से परहेज करना):** यह विधि तभी लागू होती है जब पति और पत्नी दोनो ही इसके लिए तैयार हों. इसमे पति व पत्नी दोनो को संभोग की क्रिया से परहेज करना होता है ।
- **अपूर्ण मैथुन या अपूर्ण सहवास:** संभोग की क्रिया करते समय पति अगर वीर्य स्खलन होने से पहले ही शिश्न को योनि से बाहर निकल लेता है तो गर्भधारण से बचा जा सकता है ।
- **लय पद्धति:** इसे कॅलंडर विधि भी कहा जा सकता है. इस विधि की मासिक चक्र के खत्म होने के बाद गणना की जाती है ।

2. कृत्रिम विधि

इस विधि को भी दो भागों में विभाजित किया जाता है

- **अस्थाई विधि:** इस पद्धति के अंतर्गत बच्चों के बीच अंतर रखा जा सकता है तथा, अनचाहे गर्भ को भी रोका जा सकता है. इस विधि को अपनाने के लिए विभिन्न प्रकार के गर्भनिरोधक साधनों का इस्तेमाल करना पड़ता है. ये साधन किसी भी दवा की दुकानों पर आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं, तथा सरकारी केंद्रों पर तो यह मुफ्त में उपलब्ध होते हैं।
- **स्थाई विधि:** यह विधि तब अपनाई जाती है जब पति-पत्नी दोनों को ही बच्चे की आवश्यकता नहीं होती है. इस विधि को अपनाने के बाद बार-बार संभोग करने पर भी गर्भ नहीं ठहरता. यह गर्भ निरोध की स्थाई पद्धति है इसे अपनाने के बाद महिला कभी भी गर्भ धारण नहीं कर सकती यह यह पुरुष व महिला दोनों के लिए होती है।

1. प्राकृतिक विधि

1. **परहेज (रति क्रिया/ संभोग क्रिया से परहेज करना):** इस विधि का अर्थ है की पति और पत्नी दोनों ही सम्भोग की क्रिया से बचें. तभी पत्नी अनचाहे गर्भ से छुटकारा पा सकती है।

लाभ

- इस विधि से किसी भी प्रकार के यौन संक्रमण से बचा जा सकता है
- मितव्ययी विधि होने के कारण इसमें कोई खर्चा नहीं होता

हानि

- इस विधि में पति और पत्नी अपने वैवाहिक जीवन का सुख लेने से वंचित रह जाते हैं
इसके अलावा इस विधि को अपनाने से किसी भी प्रकार की हानि नहीं होती है

2. **अपूर्ण मैथुन या अपूर्ण सहवास:** इस विधि में संभोग की क्रिया के दौरान पति अपना वीर्य स्खलित होने से पहले ही शिश्न को योनि से बाहर निकल देता है. इस कारण शुक्राणु स्त्री के अंडाणु तक पहुँच नहीं पाते हैं, फलस्वरूप पत्नी गर्भधारण नहीं कर सकती है.

लाभ

- इस विधि को कोई भी अपना सकता है
- इस विधि में कोई खर्च नहीं होता
- इसके लिए किसी भी उपकरणों की ज़रूरत नहीं पड़ती

हानि

- यह विधि बिल्कुल भी भरोसेमंद नहीं होती. वीर्य की एक बूँद भी स्त्री को गर्भवती बना सकती है
- इस विधि से होने वाले यौन संक्रमण से नहीं बचा जा सकता



3. लय पद्धति:

इसे कैलेंडर विधि भी कहा जा सकता है. इस विधि में स्त्री के शरीर का तापमान अण्डे बनने के बाद पहले से अधिक होता चला जाता है, जिससे पता चलता है कि स्त्री की अण्डेदानी में अंडाणु बनना शुरू हो गया है। यदि इस तापमान को माहवारी के पहले दिन से लिया जाए तो पता चलता है कि शरीर तापमान 7-8 दिनों तक सामान्य रहता है। लगभग 14 दिनों बाद तापमान सामान्य से अधिक हो जाता है। यह अण्डेदानी से अण्डे के बनने के समय को दर्शाता है। इस कारण नौवें दिन से 19 दिन के बीच सेक्स क्रिया नहीं करनी चाहिए।

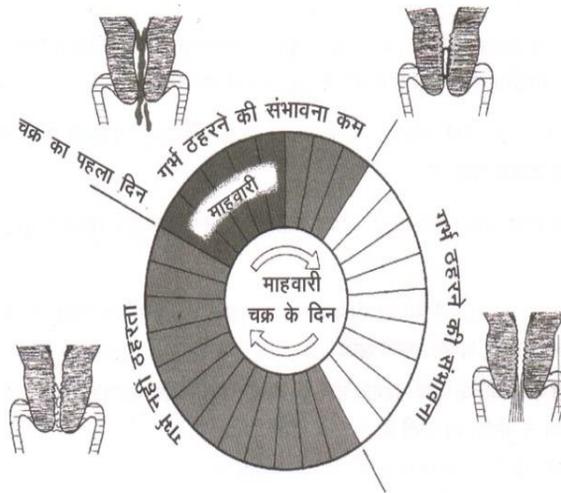
यदि किसी महिला ने सम्भोग क्रिया के समय कोई भी परिवार नियोजन की विधि नहीं अपनायी है तो ऐसी दशा में सेक्स क्रिया के तुरन्त बाद आई.यू.सी.डी का प्रयोग पहले पांच दिनों तक करना चाहिए। ऐसा करने से गर्भधारण नहीं होगा।

लाभ:

- इस विधि को कोई भी अपना सकता है
- इस विधि में कोई खर्च नहीं होता
- इसके लिए किसी भी उपकरणों की ज़रूरत नहीं पड़ती

हानि:

- इस विधि से होने वाले यौन संक्रमण से नहीं बचा जा सकता



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

2. कृत्रिम विधि

1. अस्थाई विधि: महिलाओं के लिए

1.1 हारमोनल खाने की गोलियां :

(i) संयुक्त गोली (इस्ट्रोन व प्रोजेस्ट्रोन युक्त गोलियां)।

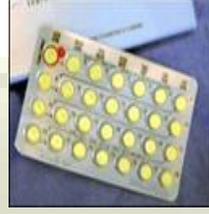
इसे ओ.सी. कहते हैं। इसी एक-एक गोली को 21 से 28 दिनों तक सेवन करते हैं। 21 दिन तक इस गोली को सेवन करने के बाद इस गोली का सेवन बन्द कर दिया जाता है तथा आने वाले सात दिनों के अन्दर स्त्री को माहवारी हो जाती है। इस प्रकार इस गोली द्वारा गर्भाशय में अण्डे बनने की कार्यक्षमता को हार्मोन विधि द्वारा रोका जा सकता है। प्रोजेस्ट्रोन के द्वारा गर्भाशय के मुंह पर चिकना पदार्थ जिसे सारवाईकल म्यूकस कहते हैं, वह इस प्रकार हो जाते हैं कि शुक्राणु उसे भेदकर अन्दर नहीं जा पाते। इस कारण से स्त्री गर्भधारण नहीं कर पाती है।

हानियाँ:

परिवार नियोजन सम्बन्धी हार्मोनल गोलियों (ओ.सी.) के नियमित सेवन करने से शरीर में मोटापा, रक्त धमनियों में खून का जमना, मांसपेशियों तक रक्त का न पहुंचना, शरीर में अधिक मात्रा में वसा का इकट्ठा होना, अधिक रक्तचाप, नसों का कमजोर होना, माहवारी के अधिक रक्तस्राव होना, दिल कच्चा होना, उल्टी होना, स्तनों में दर्द, सिर दर्द, मासिक स्राव का अनियमित होना, चेहरे पर दानों का अधिक होना, मानसिक दबाव, सेक्स में रुचि न होना तथा मधुमेह के रोगियों में दवा का कम असर होना आदि विभिन्न प्रकार के प्रभाव पड़ते हैं।



(ii) प्रोजेस्ट्रोन युक्त गोली :



यह गोलियां प्रोजेस्ट्रोन युक्त हार्मोन्स से बनी होती हैं। इसमें इस्ट्रोजन नहीं होता है। इस कारण इसको मिनी गोली कहते हैं। इन गोलियों में प्रोजेस्ट्रोन की मात्रा बहुत कम होती है। इन गोलियों को उन्हीं स्त्रियों को देना उचित होता है जिनके लिए इस्ट्रोजन हार्मोन्स हानिकारक होता है तथा जिनकी आयु 35 वर्ष से अधिक है, जो स्त्रियां सिगरेट अधिक मात्रा में पीती हैं, जिनका ब्लडपेशर अधिक होता है। जिनको मधुमेह का रोग है या बच्चे को स्तनपान कराती हैं। इन गोलियों का प्रयोग उन्हीं स्त्रियों के लिए लाभदायक होता है।

1.2 इन्जेक्शन द्वारा परिवार नियोजन



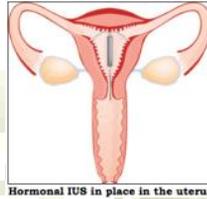
दो इन्जेक्शन जिनका नाम मडाकसो प्रोजेस्ट्रोन एसीटेट 150 मिग्रा. जो प्रत्येक तीन महीने के बाद प्रयोग करते हैं तथा दूसरा नोरएथिस्ट्रोन नोनथेट 200 मिग्रा. को प्रत्येक दो महीने बाद महिलाओं को लगाया जाता है। ऐसी स्त्रियां जो मिनी गोलियां या केवल प्रोजेस्ट्रोन की गोली का सेवन करती हैं। उन स्त्रियों के लिए यह इन्जेक्शन लाभदायक होता है। कई बार स्त्रियां में यह देखा गया है कि इस इन्जेक्शन के बाद स्त्रियों को माहवारी ठीक समय पर नहीं हो पाती है। जब महिलाओं को गर्भधारण करना हो तो इस इन्जेक्शन को 7-8 महीने पहले छोड़ देना ही उचित होता है।

1.3 लिवोनोर जेस्ट्रल इम्प्लांट



लिवोनोर जेस्ट्रल नामक 6 कैप्सूल त्वचा के नीचे इस प्रकार लगाये जाते हैं कि ये धीरे-धीरे लगभग 5 वर्षों तक परिवार नियोजन का कार्य करते हैं। इन कैप्सूलों से केवल इतना ही लाभ होता है कि जिस समय यह त्वचा के नीचे से निकाले जाते हैं स्त्री को गर्भ के लिए इन्तजार नहीं करना पड़ता है।

गर्भ में इम्प्लांट रखना :



लिवोनोर जेस्ट्रल नामक टी आकार की प्लास्टिक की नलिका को गर्भ में डाल दिया जाता है। इस के दवा के प्रभाव के परिणामस्वरूप गर्भाशय की दीवार पर भ्रूण नहीं पनप पाता है। इसका प्रभाव गर्भाशय पर लगभग तीन वर्षों तक लगातार बना रहता है। जब इसे गर्भ से निकाल दिया जाता है तो इसके निकलते ही स्त्री गर्भधारण कर लेती हैं।

1.4 वेजाईनल डाईफ्राम (रबड़ की टोपी) :



यह एक छोटी रबड़ की टोपीनुमा आकार की एक वस्तु होती है जिसे ऐसी क्रीम के साथ अन्दर लगाया जाता है जिस क्रीम के द्वारा शक्राणु समाप्त होते हैं। इस टोपी को गर्भाशय के मार्ग द्वारा गर्भ के मुख के ऊपर चढ़ा देते हैं। यह विशेष रूप ध्यान में रखना चाहिए कि जब भी कभी टोपी को बाहर निकाल देते हैं तो ऐसी अवस्था में स्त्री को 6 घंटे पहले तक सेक्स क्रिया नहीं करनी चाहिए। ऐसा न करने से स्त्रियां गर्भधारण कर सकती हैं।

1.5 फीमेल कण्डोम (स्त्री कण्डोम)



स्त्री कण्डोम रबड़ की थैली के समान होती है। इस थैली के आकार के कण्डोम को भग में क्रीम द्वारा लगाया जाता है। जिसके द्वारा शुक्राणु योनि में नहीं पहुंच पाते हैं।

1.6 इन्ट्रायूटेराइन डिवाइस (आई.यू. डी.) कॉपर टी :



यह एक छोटी 'टी' आकार की नलिका होती है। जिस पर कापर की तार लिपटी होती है। 'टी' का आकार मुड़ने वाला तथा लचीला होता है जो आसानी से गर्भ में डाला जा सकता है। कापर की तार तथा उसके प्रभाव के कारण यह लगभग 5 वर्ष तक गर्भ ठहरने से रोकता है।

प्राचीन काल में परिवार नियोजन के परीक्षण के लिए एक ऊंटनी के गर्भ में गोल चिकने छोटे-छोटे पत्थर डाल दिये और यह अनुभव किया कि जब तक यह पत्थर ऊंटनी के गर्भ में थे उस ऊंटनी को गर्भधारण नहीं हुआ। इसी को ध्यान में रखकर आई.यू.सी.डी. का अविष्कार कर परिवार नियोजन में सफलता प्राप्त हुई।

कुप्रभाव :



आई.यू.सी.डी. के प्रयोग करने से इसके कुप्रभाव भी सामने आते हैं जैसे मासिक स्राव का अधिक होना, कूल्हे में दर्द, सूजन, गर्भ अधिक समय बाद ठहरना, गर्भ का नैलों में चले जाना, अपने नलिका का गर्भ से बाहर निकल आना तथा नलिका का गर्भ से हटकर दूसरी पर चले जाना आदि प्रमुख कुप्रभाव होते हैं। इसलिए एक ऐसी स्त्री, जिसकी उम्र कम हो तथा जिसके कोई सन्तान न हो तो उन्हें इसका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

2. अस्थाई विधि: पुरुषों के लिए



2.1 पुरुष कण्डोम :

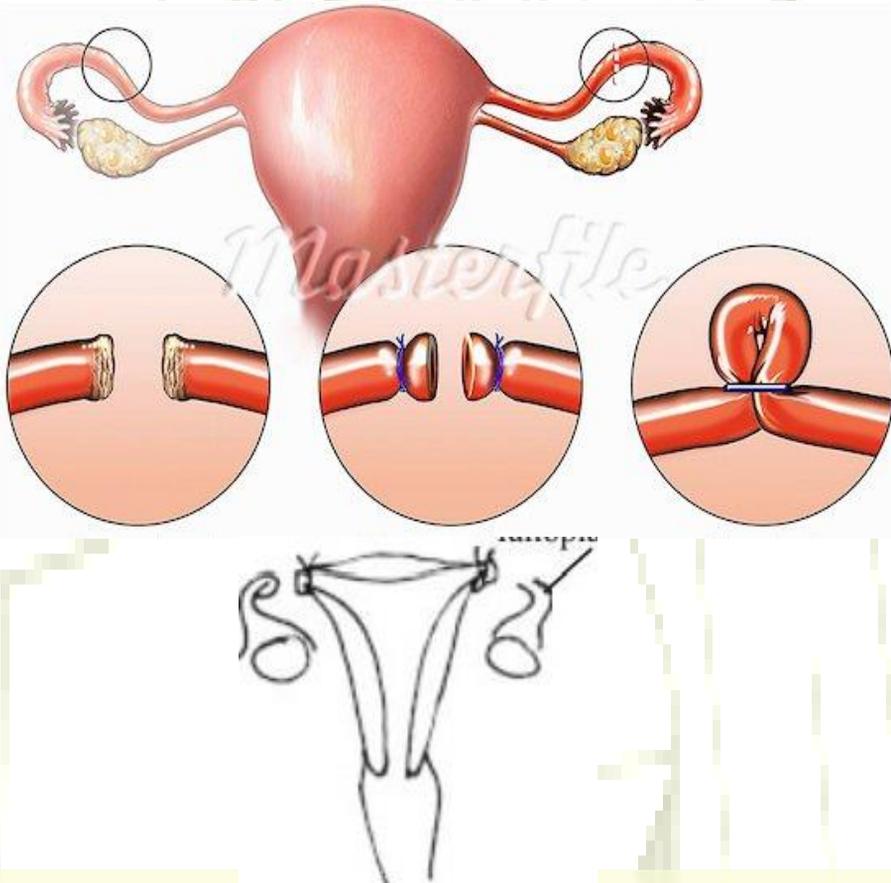
पुरुष कण्डोम एक रबड़ की पतली झिल्ली और टोपी के समान होता है। इसे सेक्स क्रिया के समय पुरुष अपने लिंग पर चढ़ा लेते हैं। सेक्स क्रिया के बाद पुरुष का वीर्य इसी कण्डोम में एकत्र हो जाता है जिसके कारण वीर्य योनि में नहीं जा पाता है। पुरुष कण्डोम परिवार नियोजन का सस्ता और सरल साधन है।

लाभ

- इस विधि को कोई भी अपना सकता है
- इस विधि में बहुत कम खर्च होता है
- इसके लिए किसी भी उपकरणों की ज़रूरत नहीं पड़ती
- यह विधि ९८-९९ प्रतिशत सुरक्षित मानी जाती है
- सरकारी केंद्रों पर तो मुफ्त मिलता है
- सिर्फ इसीके उपयोग से सभी के गंभीर यौन रोगों से बचा जा सकता है

1. स्थाई विधि: महिलाओं के लिए:

स्त्रियों में परिवार नियोजन ऑपरेशन के लिए नीचे पेट में दूरबीन की सहायता से या शल्य चिकित्सा द्वारा नलों (फिलोपियन ट्यूब) को क्लिप द्वारा बांध दिया जाता है। इस विधि द्वारा शुक्राणु अण्डेदानी तक नहीं पहुंच पाते तथा स्त्री गर्भधारण नहीं कर पाती है। परिवार नियोजन के लिए यह एक सुरक्षित विधि है परन्तु इसमें भी लगभग 2 प्रतिशत असफलता मिलती है। आवश्यकता पड़ने पर इसे पुनः खोला जा सकता है। परिवार नियोजन के सम्बंध में जो भी चीज अपनाई जाती है। वह कहीं न कहीं अपनी कार्यक्षमता को सम्पूर्ण करने में सफल नहीं सिद्ध हो पाती है। इसके तीन प्रमुख चरण होते हैं।

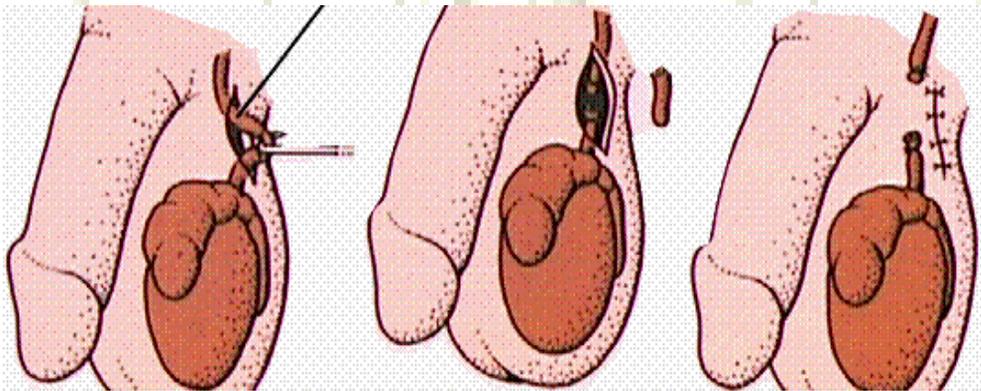


2. स्थाई विधि: पुरुषों के लिए:

पुरुषों में अण्डकोष से वीर्य को ले जाने वाली नली जिसे वासडिफ्रेन्स कहते हैं। इसे एक छोटे ऑपरेशन द्वारा सुन्न करके काट दिया जाता है। तथा डॉक्टर नली के दोनों किनारों को मोड़कर बांध देते हैं। परिवार नियोजन में इस विधि की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

नसबन्दी का कुप्रभाव :

इस विधि द्वारा यदि कोई शुक्राणु नलिका में पहले से हो तो वह शुक्राणु अण्डे से मिलकर भ्रूण उत्पन्न कर सकता है। कभी-कभी ऑपरेशन के बाद रक्त का जमाव तथा ऑपरेशन के स्थान इन्फेक्शन हो जाता है। लगभग 5 प्रतिशत लोगों के मन में मानसिक दबाव के कारण यह धारणा है कि इस ऑपरेशन के कराने से पुरुष के कामवासना में कमजोरी आ जाती है।



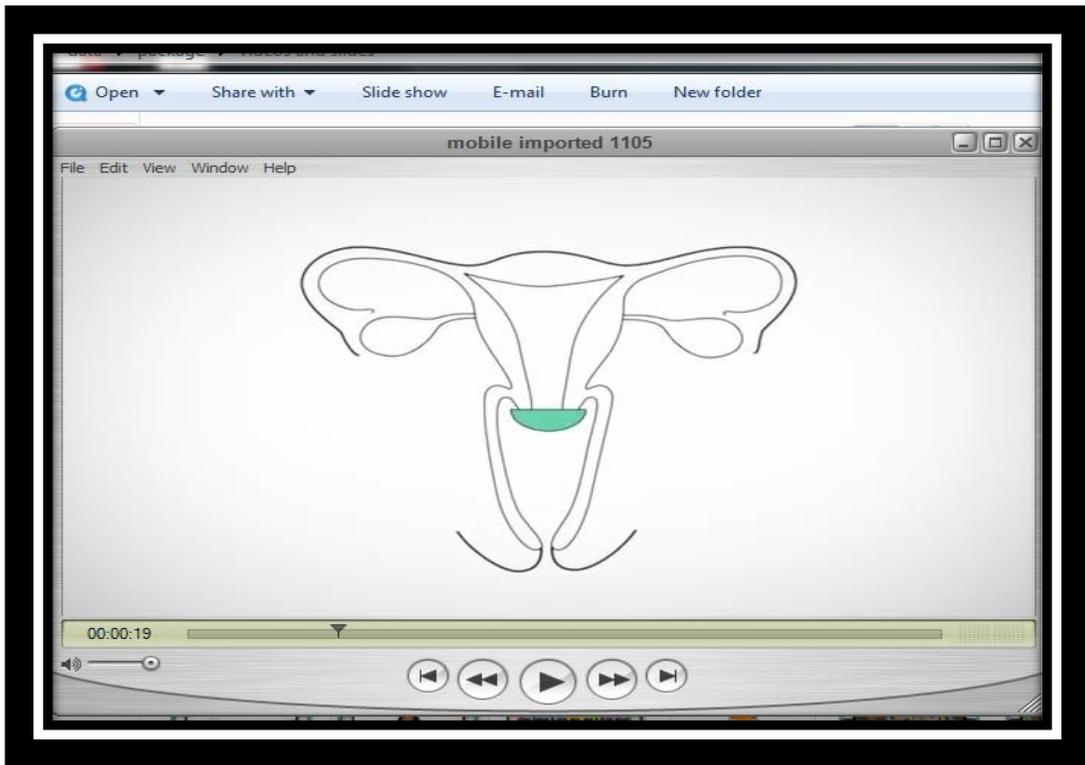
सारांश

परिवार नियोजन सम्बन्धी चीजों को जरूरत से ज्यादा तथा लगातार अधिक समय तक उपयोग करने से वस्तु की कार्यक्षमता कमजोर होती चली जाती है तथा उसके परिणाम सही नहीं मिलते हैं। इसीलिए इनका उपयोग सही समय पर तथा सही मात्रा में ही करना चाहिए. परिणामस्वरूप पति व पत्नी एक खुशहाल जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

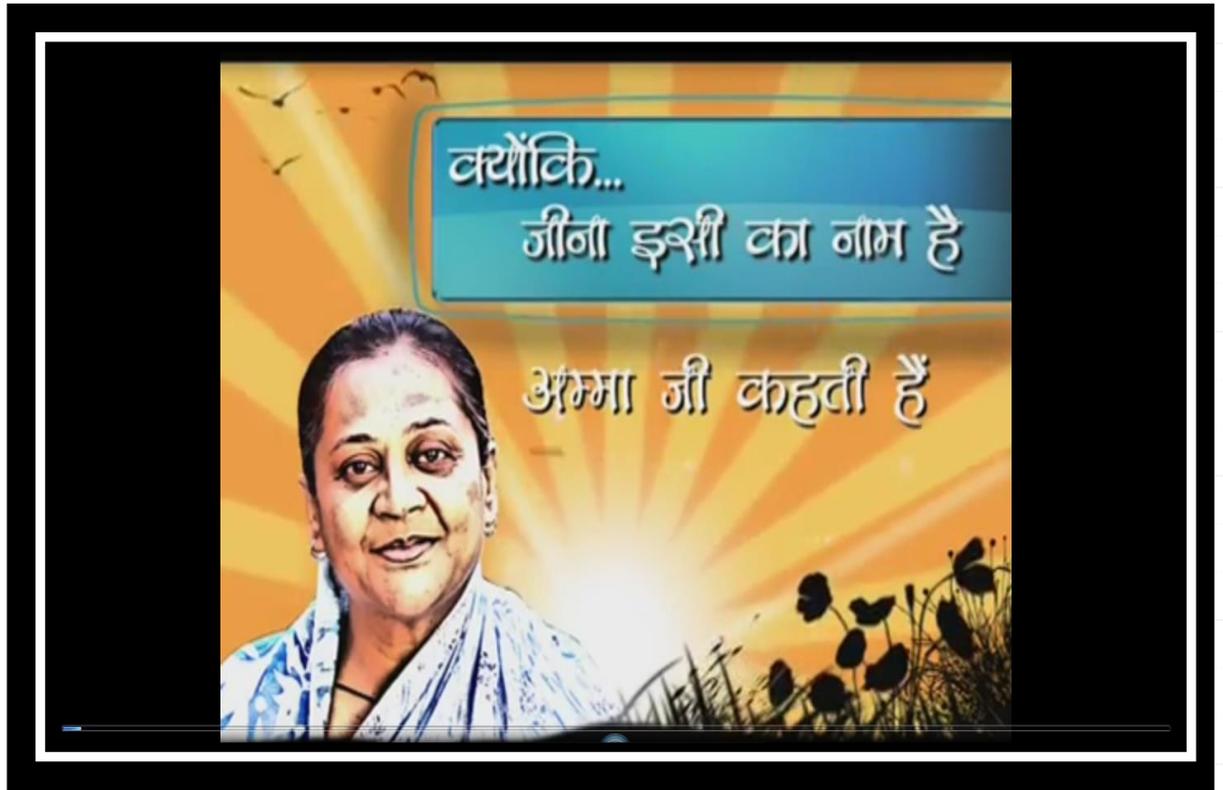
Frames of the shots used in Video Film on various contraceptives and its use (Female Condom)



Cervical Cap



Frames of the shots used in Video Film on Family Planning







Educational Game on Family Planning

खेल का नाम: गेंद घुमाओ, अंक पाओ

1. खेल के विशिष्ठ लक्षण :-

- खेल को सावधानीपूर्वक खेलना ।
- खेल में चूक की कोई गुंजाईश नहीं है, अन्यथा नहीं खेला जा सकता ।

2. खेल के उद्देश्य :-

- गेंद को संगीत की धुन के हिसाब से घुमाने की कला को सिखाना ।
- खिलाड़ियों में परिवार नियोजन तथा उसके साधनों के बारे में जागरूकता लाना ।

3. खेल के चरण :-

- सबसे पहले खिलाड़ियों को एक गोले में बिठा दिया जाएगा ।
- फिर टेप रिकॉर्डर में संगीत चलाया जायेगा एवं खिलाड़ियों को एक दुसरे को गेंद पास करने को कहा जाएगा ।
- जैसे ही संगीत रुकेगा तथा जिस खिलाड़ी के हाथ में गेंद रह जायेगी, उसे यह खेल खेलना होगा ।
- एक कटोरे में प्रश्नों की पर्चियां राखी होगी, जिस खिलाड़ी के हाथ में गेंद रह जायेगी, वह एक पर्ची उठाएगा एवं उसमें लिखे प्रश्न का जवाब देगा ।
- सही जवाब देने पर खिलाड़ी को एक अंक दिया जायेगा एवं गलत जवाब देने पर खेल के बाहर कर दिया जायेगा ।
- इस तरह अंत में जिसके ज्यादा अंक होंगे उसे विजेता घोषित कर दिया जायेगा ।

4. संघटक के कार्य :-

- खेल के नियमों एवं चरणों को खिलाड़ियों को भली भाँती समझाना ।

5. खिलाड़ी के कार्य :-

- खेल को खेल की भावना से खेलना ।

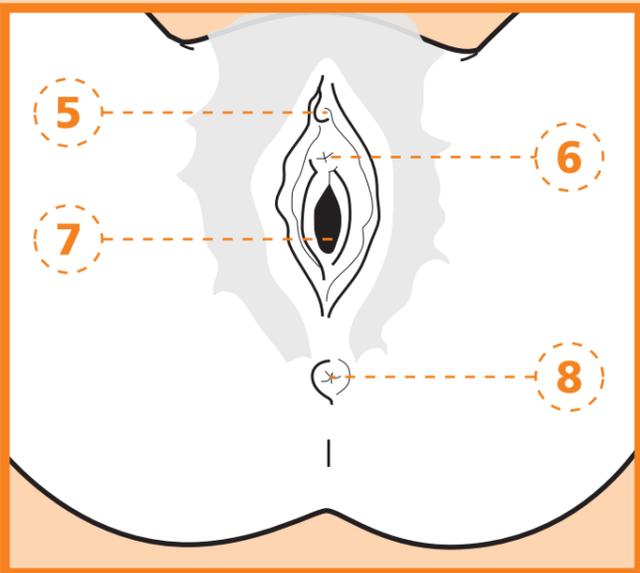
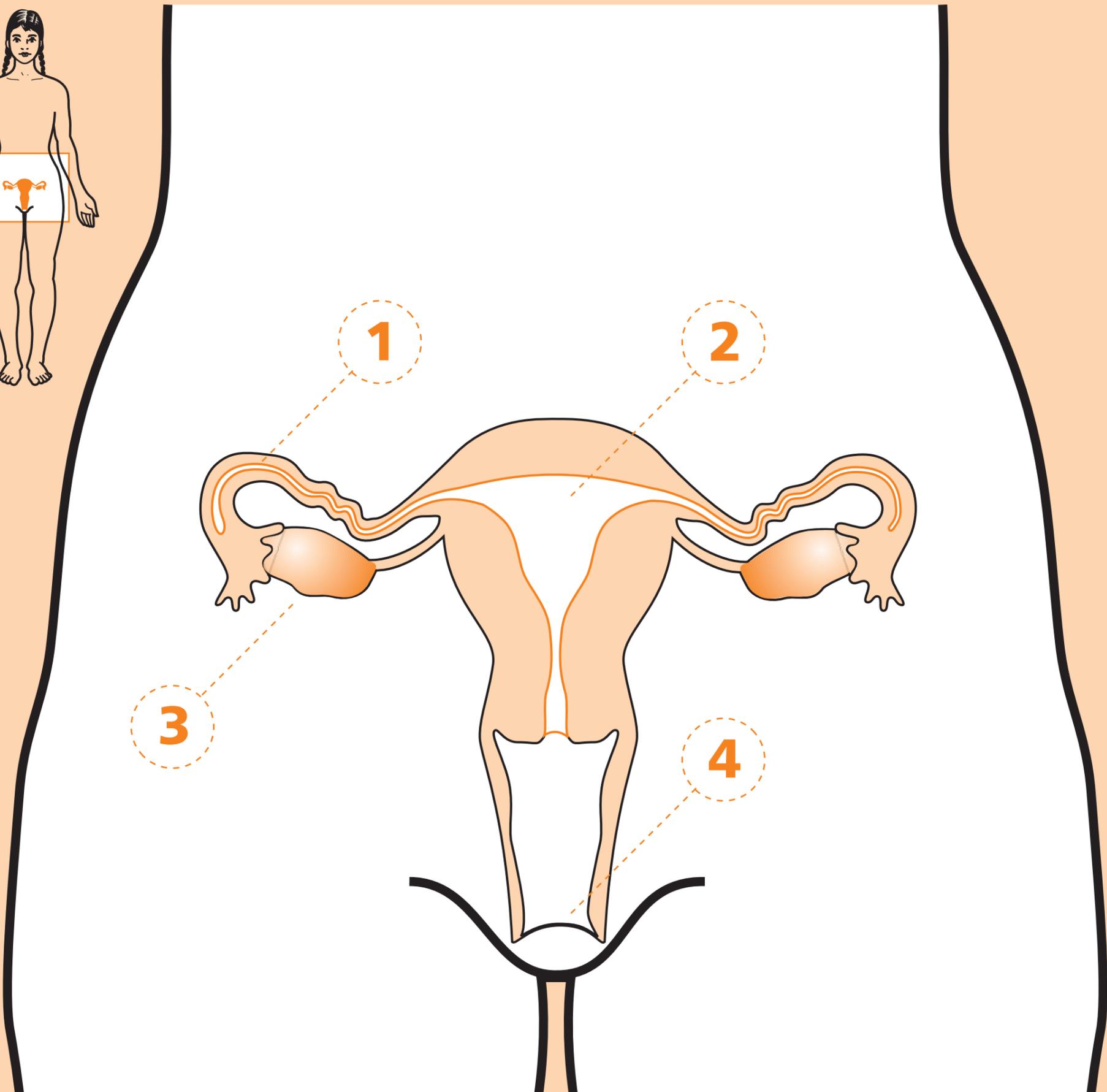
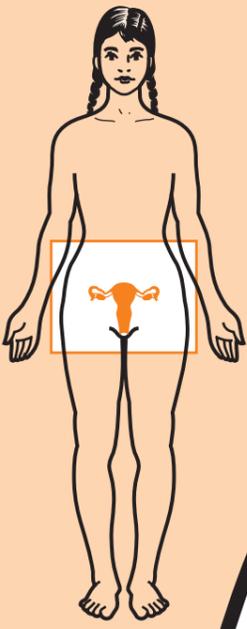
6. खेल के नियम :-

- प्रत्येक खिलाड़ी को सही जवाब देने पर ही पुनः खेलने दिया जाएगा ।
- प्रश्न का जवाब तीस सेकंड में ही देना होगा ।
- एक बार गलत जवाब देने पर खेल से बाहर कर दिया जाएगा ।

7. समय :- एक घंटा

8. आवश्यक सामग्री :-

- एक गेंद
- प्रश्नों की पर्चियां
- एक पेन व कागज़, अंक लिखने के लिए
- एवं घड़ी
- टेप रिकॉर्डर



1

2

3

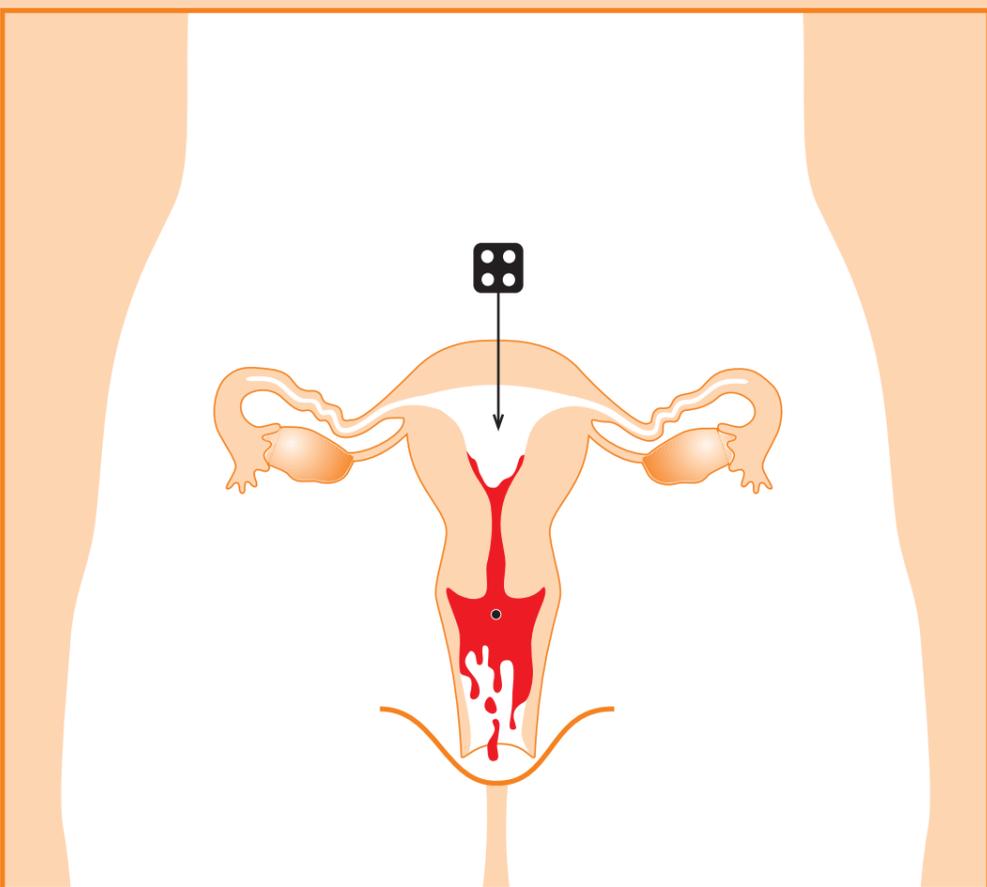
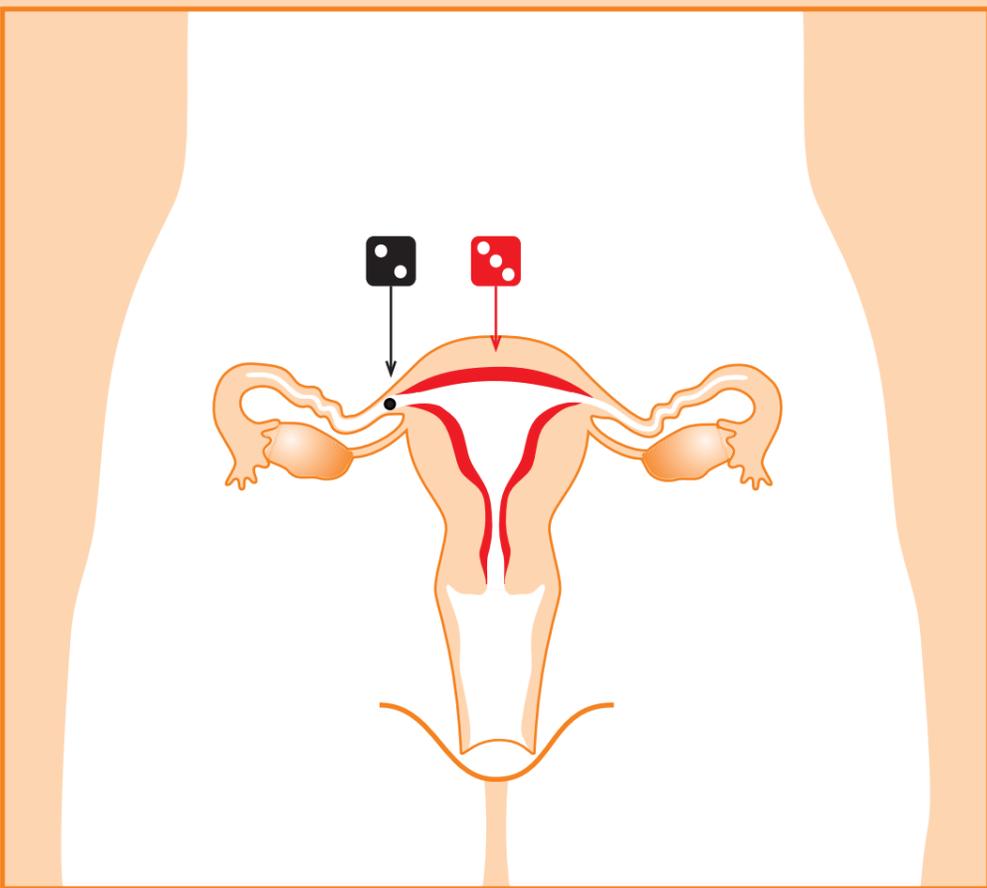
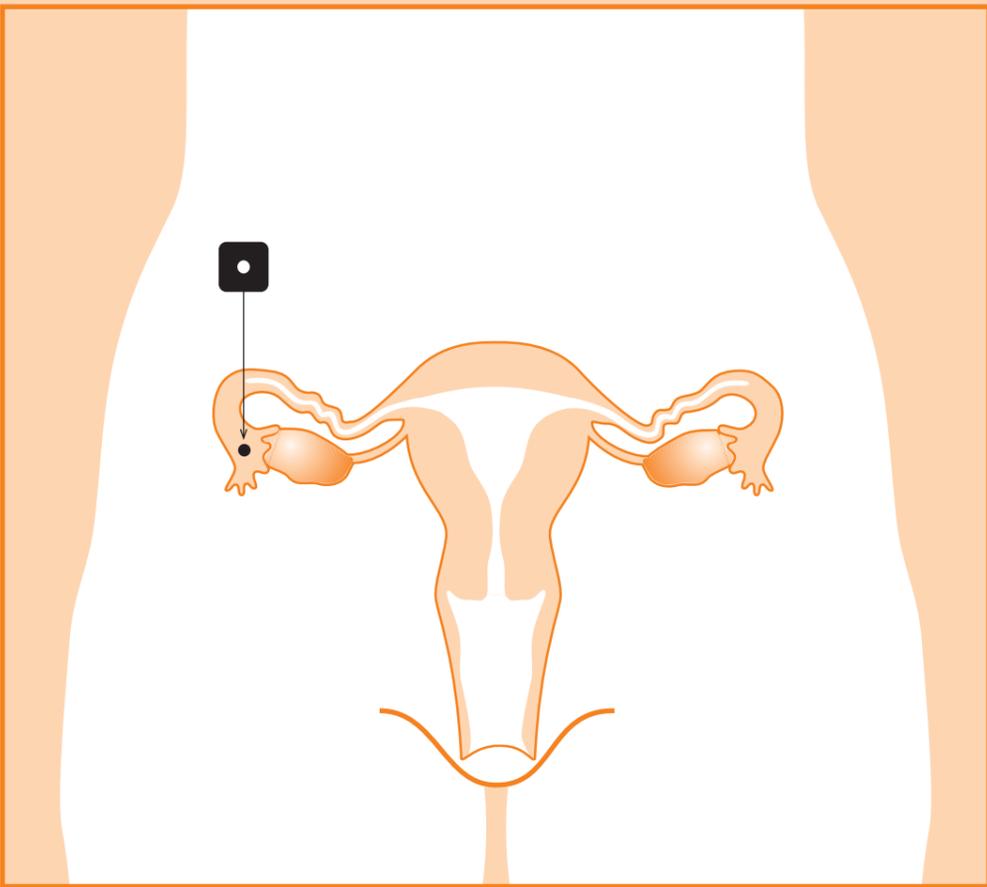
4

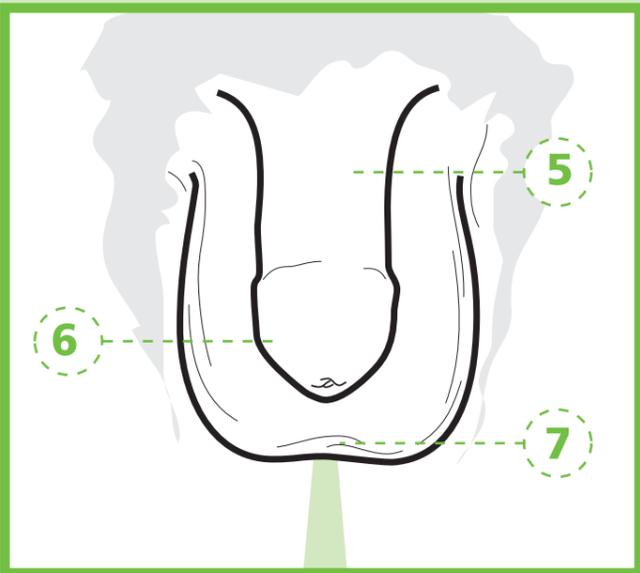
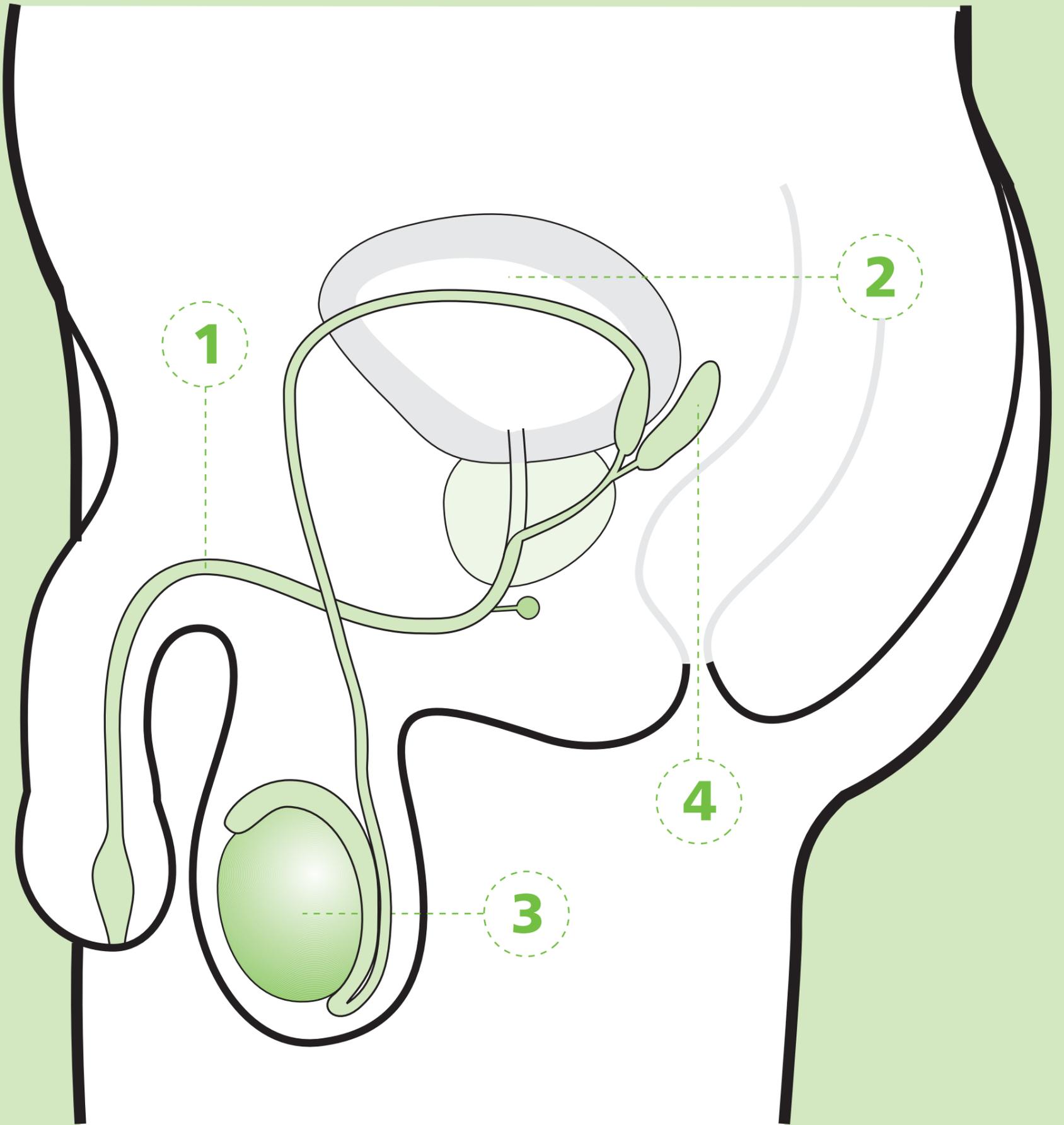
5

6

7

8





5

6

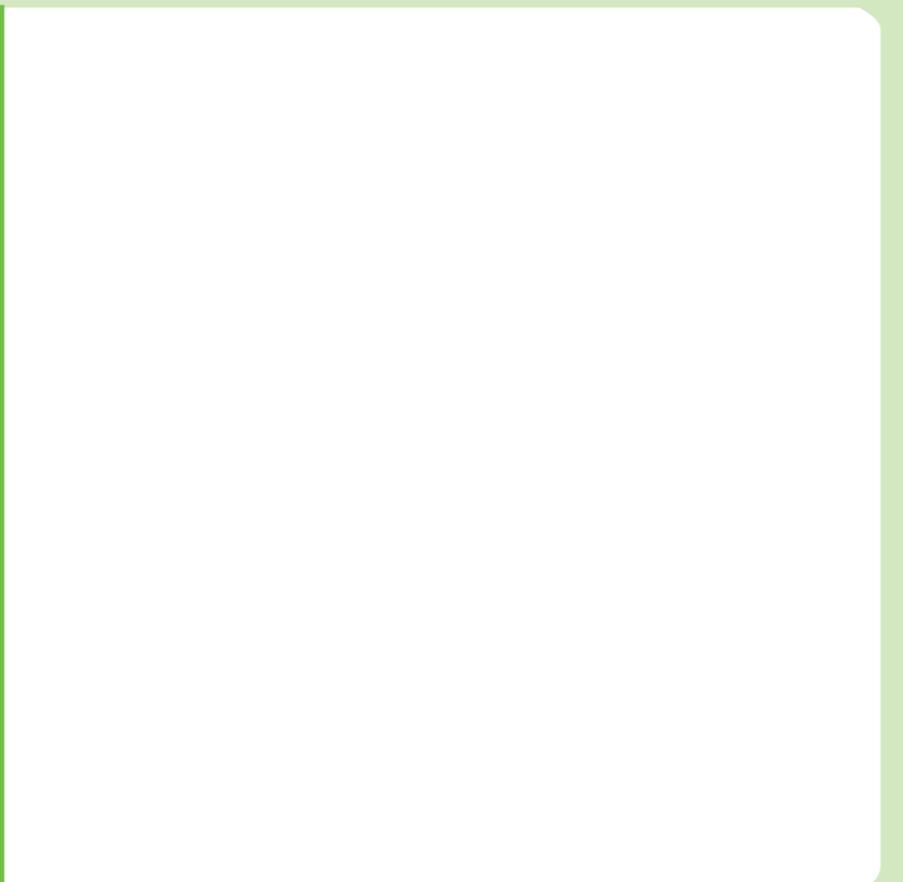
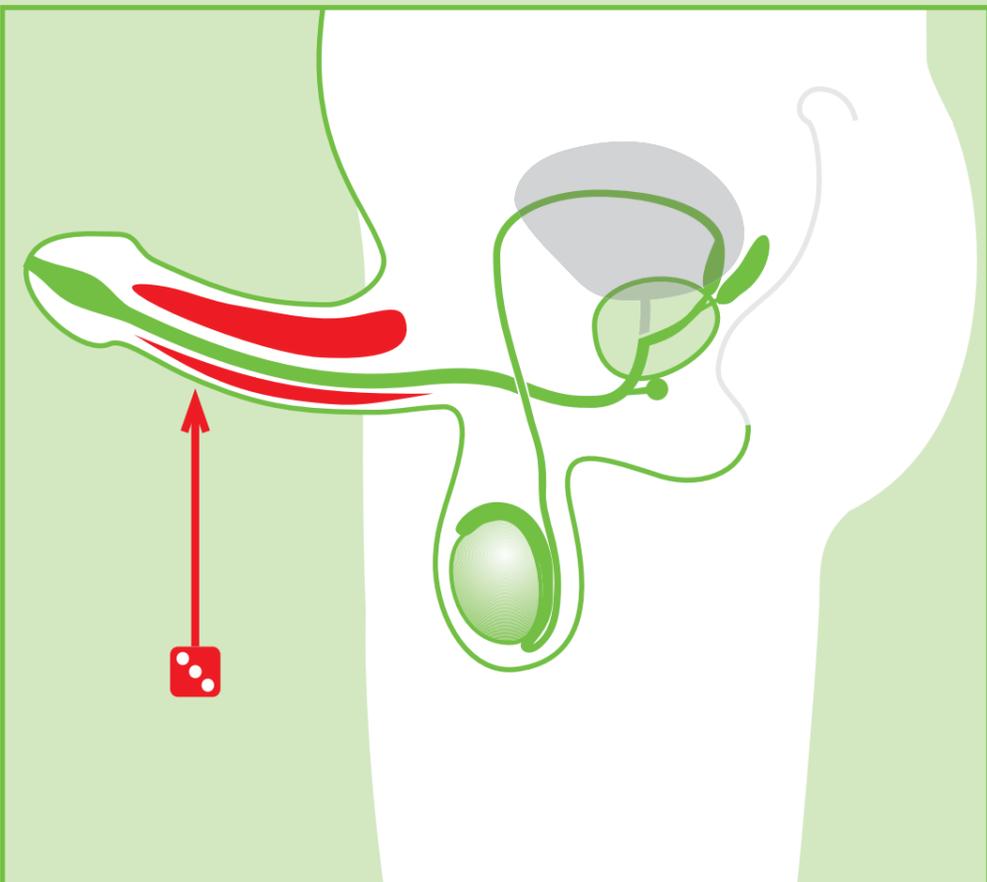
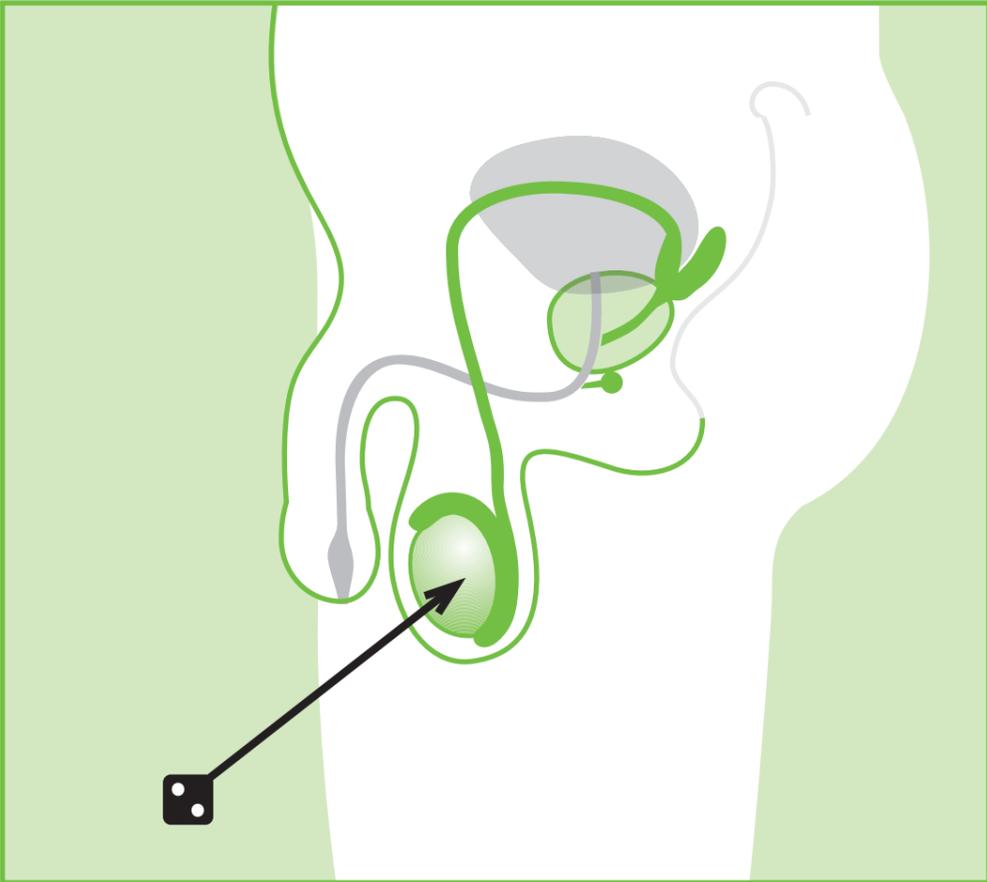
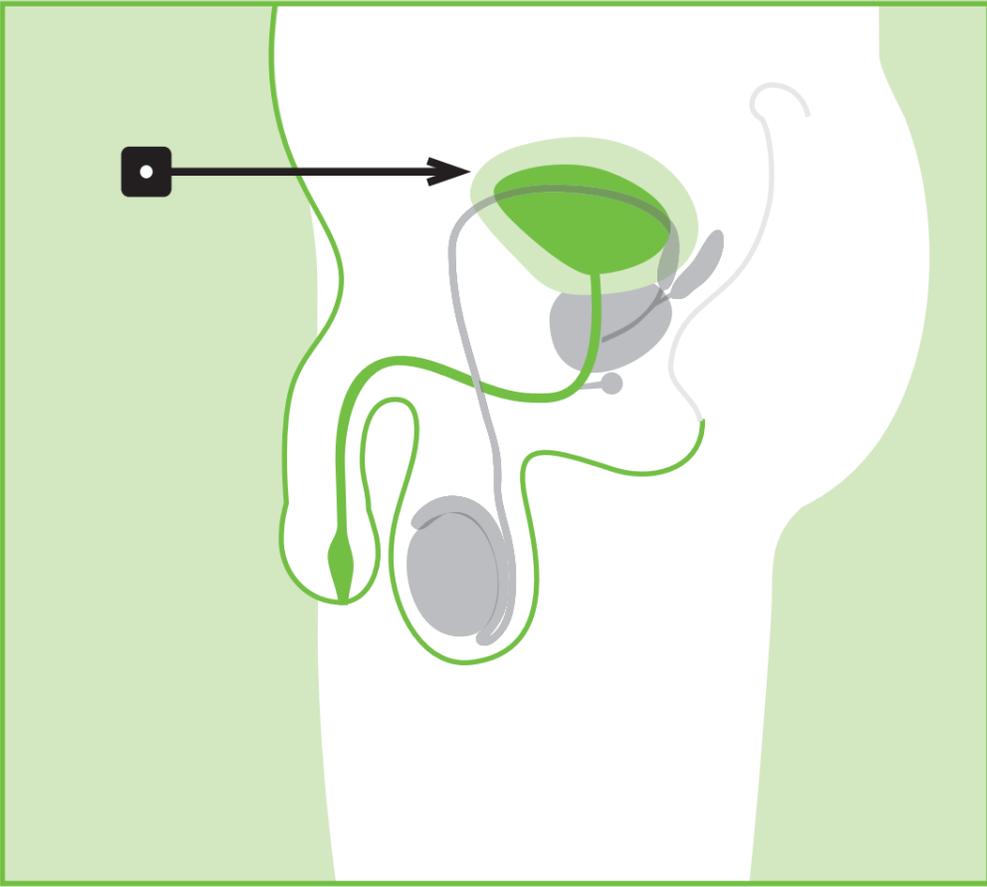
7

1

2

3

4



Appendix 8.1 Day Wise Programme Schedule – For each group

S. No.	Topic	Time duration	Day
A. Stages of Reproductive Health			
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Puberty and Changes During Adolescence • Menstruation and menstruation cycle 	01:00 – 03:00	Day 1
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Male and Female reproductive system 	01:30-03:00	Day 2
	Revision of Topic	03:00-03:30	
	Solve Doubts and queries	03:30-04:00	
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Menopause 	01:00 – 03:00	Day 3
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	

S. No.	Topic	Time duration	Day
B. Maternal Care			
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Process of Reproduction • Symptoms of Pregnancy 	01:00 – 03:00	Day 1
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Stages of pregnancy • Complications of pregnancy 	01:00 – 03:00	Day 2
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Antenatal Care, Labor Process 	01:00 – 03:00	Day 3
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	
4.	<ul style="list-style-type: none"> • Postnatal Care 	01:00 – 03:00	Day 4
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	

S. No.	Topic	Time duration	Day
C. Sexually Transmitted Diseases			
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Types • Causes 	01:00 – 03:00	Day 1
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Revision of types • Treatment and Preventive Measures 	01:00 – 03:00	Day 2
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	
Reproductive Tract Infections			
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Types • Causes 	01:00 – 03:00	Day 3
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	
4.	<ul style="list-style-type: none"> • Revision of types • Treatment and Preventive Measures 	01:00 – 03:00	Day 4
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	

S. No.	Topic	Time duration	Day
D. Family Planning			
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Importance of Family Planning • Methods of Family Planning 	01:00 – 03:00	Day 1
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Types of Contraceptives • its Use, Advantages and Disadvantages 	01:00 – 03:00	Day 2
	Revision of each topic	03:00 – 03:30	
	Solve Doubts and Queries	03:30 – 04:00	

S. No.	Particulars	Time duration	Days
1.	Pretest of the Respondents of Jhaunda	08:00 – 11:00	15 – 20
	Pretest of the Respondents of Kerwas (nayi Abadi)	04:00 – 07: 30	
	Pretest of the Respondents of Old Kerwas		
2.	Posttest of the Respondents of Jhaunda	08:00 – 11:00	15 – 20
	Posttest of the Respondents of Kerwas (nayi Abadi)	04:00 – 07: 30	
	Posttest of the Respondents of Old Kerwas		

Appendix 8.2 Complete Programme Schedule

Section 1: Background Information

S. No.	Specifications	Time duration	Method used
1.	Part A Demographic Information	One Month	Interview
2.	Part B Socio Economic Information		
3.	Part C Basic Reproductive Health Information		

Section 2 Reproductive Health Practices

S. No.	Specifications	Time duration	Method used
1.	Part A: Practices Related to Personal Hygiene	One Month	Interview
2.	Part B: Food and Diet Related Practices		
3.	Part C: Practices Related to Maternal Care		
4.	Part D: Family Planning Practices		
5.	Part E: Social and Cultural Practices		

Section 3 Reproductive Health Aspects

S. No.	Specifications	Time duration	Method used
Pre test			
1.	Part A: Stages of Reproductive Health	One Month	Interview
2.	Part B: Maternal Care		
3.	Part C: STDs and RTIs		
4.	Part D: Family Planning		
Implementation of IEC Package			
1.	Part A: Stages of Reproductive Health	15 Days	Experiment
2.	Part B: Maternal Care	16 Days	Experiment
3.	Part C: STDs and RTIs	One Week	Experiment
4.	Part D: Family Planning	One Week	Experiment
Post test			
1.	Part A: Stages of Reproductive Health	One Month	Interview
2.	Part B: Maternal Care		
3.	Part C: STDs and RTIs		
4.	Part D: Family Planning		

काठल की आवाज

E-mail: awaazptg@gmail.com, manoj.rathore0114@gmail.com Mob: 9672138010, 8094417770

स्वास्थ्य जागरूकता को लेकर ग्रामीण क्षेत्र में महिलाओं को जागरूक कर रही है एक महिला शोधकर्ता

मनोज राठोर
काठल की आवाज @ प्रतापगढ़

प्रतापगढ़ जिले में महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता को लेकर एक अभियान के रूप में गुजरात में विवाहित प्रतापगढ़ मूल की एक बेटी अपने शोध जो कि प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित है पिछले कुछ वर्षों से इस पर गहनता से ग्रामीण महिलाओं पर शोध कार्य कर रही है। एक जानकारी में केरवास ग्राम में मोके पर इस महिला जागृति वडनेकर ने बताया कि इनका शोध आदिवासी महिलाओं के लिए प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित है। इनका शोध वाचस्पति उपाधि के अध्ययन के अंतर्गत किया गया है।

यहां से हुई शुरुआत
प्रतापगढ़ जिला एक आदिवासी जिला है और यहां आंकड़ों से हट कर बात करें तो महिलाओं की स्वास्थ्य की स्थिति पुरुषों से इतनी बेहतर नहीं है। हालांकि आजादी के बाद काफी परिवर्तन सामाजिक जनजीवन में हुए है फिर भी आज तक इस जनजाति क्षेत्र में खासकर ग्रामीण महिलाओं के स्वास्थ्य को लेकर जनजागृति की जरूरत हमेशा महसूस की जाती रही है। खुद एक महिला होने और प्रतापगढ़ शहर में पले बढ़े होने के कारण इस जिले की महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति को देखकर जागरूकता की जरूरत को महसूस कर जागृति वडनेकर



ने प्रतापगढ़ जिले के केरवास गांव को चुना और यहाँ की महिलाओं के स्वास्थ्य पर कुछ वर्ष पूर्व शोध कार्य प्रारंभ किया। इसके पूर्व जिले के 10 गांवों में परीक्षण के तौर पर औपचारिक रूप से कार्य किया। अंततः इन्होंने अपने शोध का कार्य क्षेत्र केरवास को चुनकर यहां पिछले कुछ वर्षों से इस अभियान रूपी शोध को पूर्ण करने में प्रयासरत है

परिवार भी रहा

प्रेरणास्रोत

शोधकर्ता जागृति वडनेकर का कहना है कि इनकी इस कार्य में रुचि को देखकर इनके ससुराल पक्ष वालों ने भी पूरा सहयोग किया और इनके पति व उनके परिवार वालों ने और यहां भी मायके में परिवार वालों ने इस शोध को पूर्ण करने की प्रेरणा दी। इस शोध की रूपरेखा तैयार करने और इस पर कार्य करने में महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय गुजरात के बड़ौदा में



अध्यनरत जाग्रति वडनेकर ने ये शोध कार्य प्रोफेसर रामेश्वरी पंड्या के निर्देशन में किया।

ग्रामीण महिलाओं और बालिकाओं ने भी दिया साथ

यहां शोध प्रारम्भ करने पर यहां की कुछ महिलाओं और स्कूली बालिकाओं और आंगनवाड़ी सहयोगिनी ने भी इन्हें भरपूर सहयोग किया और महिलाओं को इकट्ठा करना, उन्हें खुल के बेझिझक अपनी स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों को

सभी मौजूद महिलाओं के साथ साझा किया और इनके बताए अनुसार आगे चरणबद्ध तरीके से स्वास्थ्य जागरूकता को लेकर कार्य किया।

ये है शोध का स्वरूप

प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित सूचना संचार एवं शिक्षण निहित पैकेज बना कर ग्रामीण महिलाओं पर ये शोध किया गया शोध के विभिन्न चरण में किशोरावस्था के बदलाव, मासिक धर्म, रजोनिवृत्ति, गर्भावस्था में देखभाल, प्रजनन मार्ग के रोग, यौनजन्य

रोग और परिवार नियोजन पर फोकस किया गया है

क्या रहे परिणाम

शोधकर्ता जागृति वडनेकर के अनुसार प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी पैकेज इन्होंने बनाकर चुनिंदा महिलाओं पर अध्ययन किया तो पाया कि पैकेज का प्रयोग करने से पहले उनमें प्रजनन स्वास्थ्य जानकारी कम थी तथा जब उन्हें विविध जानकारियों जैसे चार्ट बनाकर समझाना, पोस्टर, डॉक्यूमेंट्री इत्यादि से जानकारी दी तो इससे महिलाओं में जागरूकता बढ़ी। इसके बाद महिलाओं की जानकारी के स्तर का शोध कर्ता द्वारा पुनः अध्ययन किया गया तो महिलाओं में जागरूकता दिखाई दी

अयोग्य प्रथाओं को छोड़ने की दी सीख

जागृति वडनेकर बताती है कि इन्होंने प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी कुछ अयोग्य प्रथाएं जैसे गर्भावस्था में घी, गुड़ आदि का सेवन ना करना, बच्चे के जन्म के बाद प्रसूता को तीन से चार दिन बाद खाना खिलाना ऐसी धारणाओं को छोड़ने की बात समझाई। इसके साथ ही ये भी बताया गया कि गर्भवती महिलाओं तथा प्रसूताओं, किशोरियों को हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दलहन युक्त अनाज तथा दूध का पर्याप्त मात्रा में सेवन किया जाना चाहिए

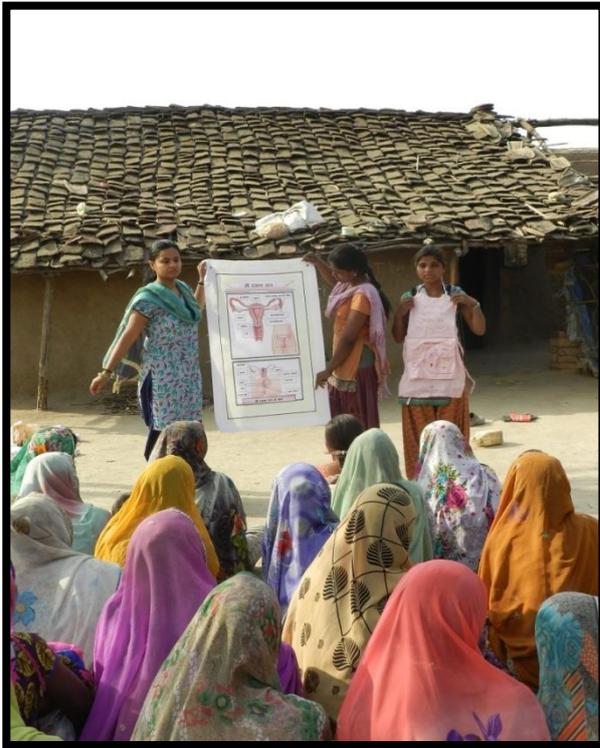
Background Information, Pretest and Posttest







Delivering Talk on Reproductive Organ and Puberty



Delivering Talk on Diet during Menstruation and Pregnancy



Delivering Talk on STDs and RTIs







Delivering Talk on Family Planning



Respondents watching video on various topics







Respondents Playing Educational Game



Delivering Talk on through Poster and IEC cards and Apron





Delivering Talk on Pregnancy Symptoms



Respondents watching Video on Conception and Fetus Growth



Delivering Talk on Fetus Development Childbirth



Respondents Watching Video Film on Menstruation



Delivering Talk on Stages of Pregnancy







Delivering Talk about Nutrition during Pregnancy and Lactation

