जनार्थ आदिवासी विकास संस्था

लोकजागर

अंक - ३ । जानेवारी २०१४

नको असलेले गरोदरपण टाळण्यासाठी संततीनियमनाची साधने

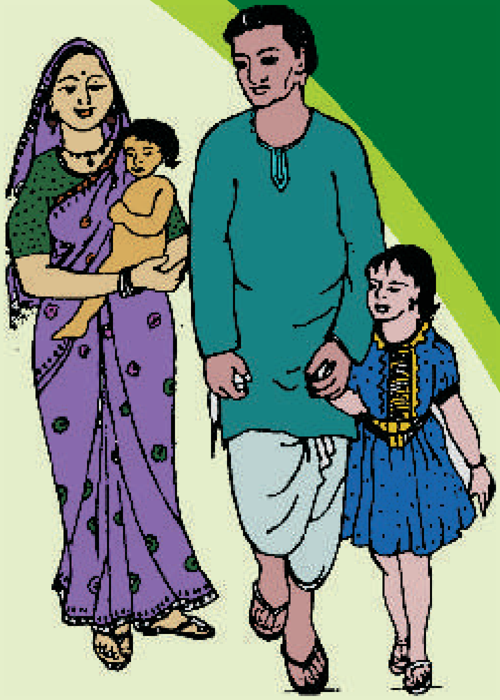
संपादकीय...

बाळाच्या जन्माआधी सुजाण पालक जन्मावा

आपल्या शरीराची रचना कशी आहे याबद्दलची किमान माहिती प्रत्येक व्यक्तीला असणे आवश्यक आहे. विशेषत: प्रत्येक बाईला तर ही माहिती हवीच. कारण या पुरुषप्रधान समाजव्यवस्थेत एकीकडे बाईचे संपूर्ण जीवन हे तिच्या शरीराभोवतीच फिरत असते, आणि दुसरीकडे शरीर ज्ञानाबद्दल ती अनभिज्ञ राहते. एवढेच नव्हे तर, त्याबद्दल तिच्या मनात काही कुतूहल, उत्सुकता नसणे हा तिचा आदर्श गुण मानला जातो.

या परिस्थितीत हळूहळू बदल घडत आहे. पण आजही लग्न होणे, मुलं होणे, इतकेच नाही तर वेळेवर औषधोपचार मिळणे याबाबतचे निर्णय स्त्री स्वत: घेऊ शकत नाही. त्यासाठी ती नवरा आणि सासरचे लोक यांच्यावर अवलंबून असते आणि त्यांनासुद्धा याबाबत फारशी शास्त्रीय माहिती नसल्याने त्यांच्या निर्णयाचे दुष्परिणाम मात्र तिला भोगावे लागतात. हे चित्र बदलावे म्हणून स्त्रियांच्या आरोग्याशी संबंधित विविध विषयांवर लोकजागरमधून माहिती देण्याचा आमचा प्रयत्न आहे.

लोकजागरच्या या अंकात मुलं योग्य वेळी होणे आणि त्याबाबतचे निर्णय स्त्रीने, निदान नवरा-बायको यांनी जोडीने घेण्याचे महत्त्व तसेच यासाठी उपयोगी आणि उपलब्ध असलेली विविध साधने यांची माहिती आम्ही देत आहोत. ही माहिती सर्वांनी, विशेषत: विवाहित जोडप्यांनी वाचून, समजून घ्यावी आणि एकमेकांच्या संमतीने मुलं होण्याबाबतचे, मुलांना कसे वाढवावे याचे निर्णय घ्यावेत. हेच तर या अंकाचे उद्दिष्ट आहे.



दिवस कसे राहतात....३
निरोध....४
तांबी....५
गर्भनिरोधक गोळ्या....६
पुरुष नसबंदी....७
स्त्री - नसबंदी....८

संगीची गोष्ट

दहावीचे शिक्षण पूर्ण झाल्या झाल्या संगीचं लग्न होऊन ती सासरी आली होती. सासरी नवीन लोकांबरोबर, नवीन ठिकाणी जुळवून घेण्यासाठी तिचा प्रयत्न चालूच होता. ती सासरी आल्यानंतर शेजारच्याच घरी कमलीपण लग्न होऊन आली होती. संगीची काहीच दिवसात तिच्याशी मैत्रीपण झाली होती कारण दोघींची स्थिती सारखीच होती, त्या दोघीही आपलं माहेर सोडून सासरी नव्या ठिकाणी आल्या होत्या. दररोज घरची कामं करून शेतात कामाला जात होत्या.

संगीच घर हे अंगणवाडी शेजारीच होतं. कधीकधी ती आपल्या मोठ्या जावेच्या मुलीला घेऊन अंगणवाडीत जायची. असेच दिवस चालू होते आणि बघता बघता सहा महिने उलटले. संगी आता सासरी रमली होती. त्याच दिवसांमध्ये कमली गरोदर असल्याचं कळालं म्हणून तिच्या घरचे सर्वजण आनंदी झाले होते. अंगणवाडी शेजारीच असल्याने 'अंगणवाडीत गरोदर बायांच्या नावाची नोंद केली जाते' हे कमलीला माहीत होतं. अंगणवाडीत अनेक गरोदर बाया येत असतात हे कमलीने व संगीने पाहिलेच होते.

कमलीच्या गरोदरपणाची बातमी कळाल्याने आता संगीच्या घरीही याबद्दल बोलणं सुरू झालं होतं. सासूने तर 'तू कधी देणार ही बातमी' असं संगीला विचारलं देखील. कमलीच्या बातमीने सर्वचजण आनंदी झाले होते, संगीलापण आनंद झाला पण तिची बाळ होऊन देण्यासाठीची अजून मनाची तयारी झाली नव्हती. लग्नानंतर तिला लगेचच मूलं नको होतं, कारण ती या घरात रुळली असली तरी लगेचच मुलाची जबाबदारी आपण घेऊ शकतो यावर तिला अजून विश्वास नव्हता. दहावीपर्यंत शिक्षण झाल्याने काही काम शोधता येईल का याचाही तिचा विचार चालूच होता. आता याबाबत काय करावं, आपण नवऱ्याशी बोलावं का? हे तिला सुचेना. या गोंधळात असतानाच अजून एक वर्ष तरी मूल होऊ न देण्यासाठी काय करता येईल यासाठी अंगणवाडीच्या ताईंबरोबर बोलावं असं तिने ठरवलं. अंगणवाडीत अनेक गरोदर बायका येत असतात तर त्यांना नक्कीच याबद्दल काहीतरी माहिती असेल या विचाराने ती दुपारच्या वेळी अंगणवाडीत गेली.

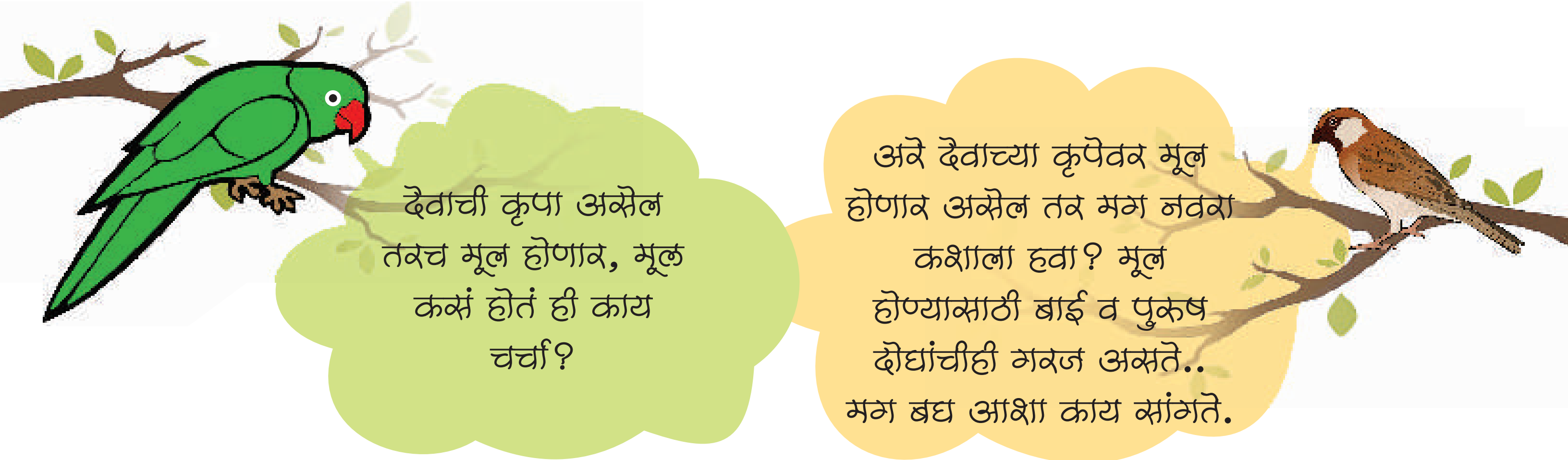
संगीने अंगणवाडी ताईला तिच्या मनात चाललेल्या गोंधळाबद्दल सांगितले. अंगणवाडीताईने तिला दिलासा दिला व सांगितले की ''नको असलेले गरोदरपण टाळण्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धती आणि साधनं आहेत. आपल्या गावातल्या आशांना तर याविषयी प्रशिक्षण देखील मिळाले आहे. तिच्याकडे काही पुस्तकं पण आहेत. तर मी तिला उद्या बोलवून घेते. तू उद्याच ये आणि अजून तुझ्या शेजारच्या बायांनापण घेऊन ये म्हणजे आपण सगळेच ही माहिती व्यवस्थित समजून घेऊ''.

झालं, मग ठरल्याप्रमाणे दुसऱ्या दिवशी दुपारी एक वाजता संगी शेजारची रखमा, सकू, शेवंती यांना घेऊन अंगणवाडीत पोहोचली. अंगणवाडीताईबरोबर या पाड्याची आशापण तिथे आलेलीच होती. सगळ्याजणी अंगणवाडीत बसल्या आणि बोलायला सुरुवात झाली.

अंगणवाडी ताई: तुम्ही सगळ्याजणी इथे आलात ते खुप चांगलं झालं. आज आपण संतती नियमन (पाळणा लांबवणे) म्हणजे काय हे समजून घेणार आहोत. संतती नियमन म्हणजे आपल्याला पाहिजे तेंव्हा बाळ होऊ देणे.

आपण जाणिवपूर्वक संतती नियमन केले नाही तर सतत होणाऱ्या बाळंतपणामुळे बाई आणि मुल यांच्या आरोग्यावर परिणाम होतो. त्याचप्रमाणे १८ वर्षाखाली मुलीच्या शरीराची वाढ नीट झालेली नसल्यामुळे, १८ वर्षाआधी गरोदर राहिल्यास बाळंतपणामध्ये बाईचा किंवा बाळाचा मृत्यु होऊ शकतो. तसेच ३५ वर्षापेक्षा जास्त वयाच्या बाईला बाळंतपणा दरम्यान धोका होऊ शकतो.

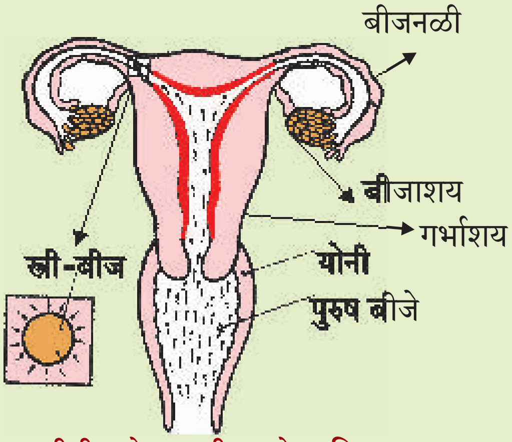
हे धोके होऊ नये म्हणून बाईने योग्य वयात मुल जन्माला घालायला पाहिजे. तसेच दोन मुलांमध्ये दोन ते तीन वर्षाचे अंतर असायला पाहिजे. यासाठी संतती नियमनाची काय काय साधनं वापरता येतात याची माहिती समजून घेणार आहोत. पण त्याआगोदर आपण बाळ कसं होतं ते पाहूया.



दिवस कसे राहतात

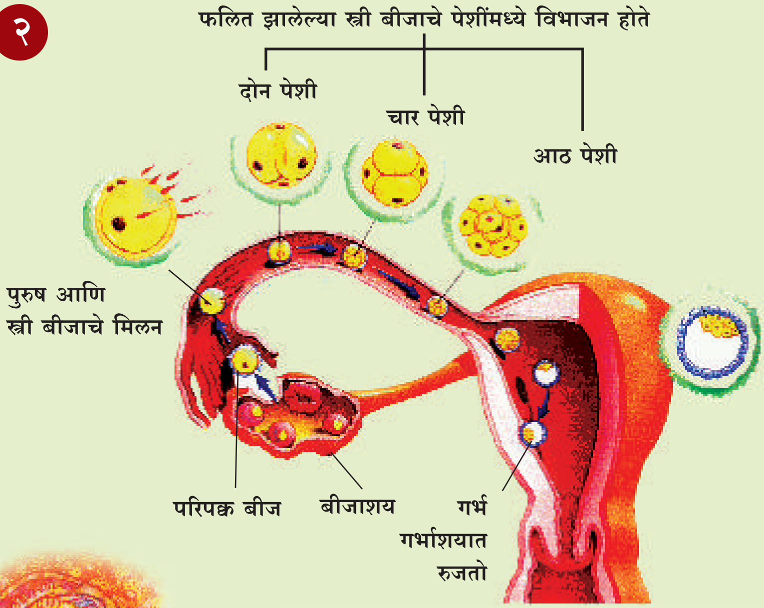
आशा: बाईच्या शरिरात स्त्रीबीज आणि पुरुषाच्या शरिरात पुरुषबीज तयार होत असतात. बाई आणि पुरुषाचा शरीर संबंध होताना पुरुषाच्या वीर्यातून लाखो पुरुषबीजे बाईच्या योनीमार्गात सोडली जातात. योनीमार्गातून ती गर्भाशयात जातात. त्यावेळी पुरुषाच्या वीर्यातून बाईच्या योनीमार्गात सोडलेल्या लाखो बीजांपैकी काहीच बीज गर्भाशयापर्यंत पोहोचतात. गर्भाशयात पोहोचलेल्या काही बीजांपैकी एका पुरुषबीजाचे बाईच्या बीजासोबत मीलन होते त्यानंतर गर्भ राहतो. बाईचे व पुरुषाचे बीज साधारणपणे बीजनलिकेमध्ये भेटतात. नंतर सहा दिवसांनी ते गर्भाशयात रुजते व यानंतर गर्भाच्या वाढीला सुरुवात होते. आपण त्याला बाईला दिवस गेले असे म्हणतो. गर्भाशयामध्ये नऊ महिने गर्भाची वाढ होते. नऊ महिने पूर्ण झाल्यावर बाळ जन्माला येते.

१



१. स्त्रीबीजाचे पुरुषबीजाबरोबर मिलन

२



२. गर्भाशयात गर्भ रुजणे

३

३. गर्भाशयात नऊ महिने गर्भाची वाढ

४

४. बाळ बाहेर येणे म्हणजेच बाळंतपण

बाईचे बीज हे महिन्यातून एकदा साधारणपणे पाळीच्या चौदाव्या दिवशी परिपक्व होते म्हणजे पिकून बीजनलिकेत येते. हे पिकलेले बाईचे बीज चोवीस तास जिवंत राहते.

तर पुरुषाचे बीज दररोज लाखोंच्या संख्येने तयार होतात. आणि योनीमार्गात सोडल्यावर साधारणपणे तीन दिवस जिवंत राहतात.

ही सगळी माहिती संगी व इतर सर्वांसाठीच नवीन होती. आपलं शरीर, गर्भाशय हे आतून समजून घेणं हा अनुभव त्यांच्यासाठी नवीन आणि वेगळाच होता. सगळ्यांना या नविन माहितीची मजा वाटत होती. त्यांच्या डोळ्यांत नव्याने कळालेल्या या माहितीची चमक होती.

आशा: आता आपण बघितलं की स्त्री बीज व पुरुष बीज यांच मिलन झाल्याने गर्भ राहतो व मूल जन्माला येते. आपल्याला पाहिजे तेव्हा मूल होऊ देण्यासाठी किंवा दोन मुलांमध्ये अंतर ठेवायचं असेल तर हे मिलन होऊ द्यायचं नाही, त्यासाठी वेगवेगळी साधनं आहेत.

निरोध

निरोध म्हणजे काय?

निरोध म्हणजे पातळ रबराची लांबट पिशवी (याला फुगा पण म्हणतात). निरोध हे पुरुषांनी वापरायचं साधन आहे. निरोधलाच कंडोम असेही म्हणतात.

निरोध मुळे काय होतं?

शरीरसंबंधाच्या वेळी पुरुषाने आपल्या लिंगावर निरोध घालायचं असतं. हे पुरुषाने लिंगावर घातल्यामुळे लाखो पुरुषबीज असणारे वीर्य ह्या रबरी पातळ पिशवीतच पडते त्यामुळे वीर्याचा योनीमार्गाशी व योनीतील स्त्रावाचा पुरुषाच्या लिंगाशी संबंध येत नाही म्हणून गर्भधारणा होत नाही. निरोधामुळे शरीरसंबंधातून मिळणाऱ्या आनंदात काहीच फरक पडत नाही.

निरोध वापरल्यामुळे काय फायदे होतात?

* नको असलेले गरोदरपण टाळता येऊ शकते.
* लैंगिक संबंधामुळे होणारे लिंगसांसर्गिक आजार व गुप्तरोगाची लागण टाळता येऊ शकते.
* एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याची शक्यता कमी होऊ शकते.

निरोध वापरताना काय काळजी घ्यायची?

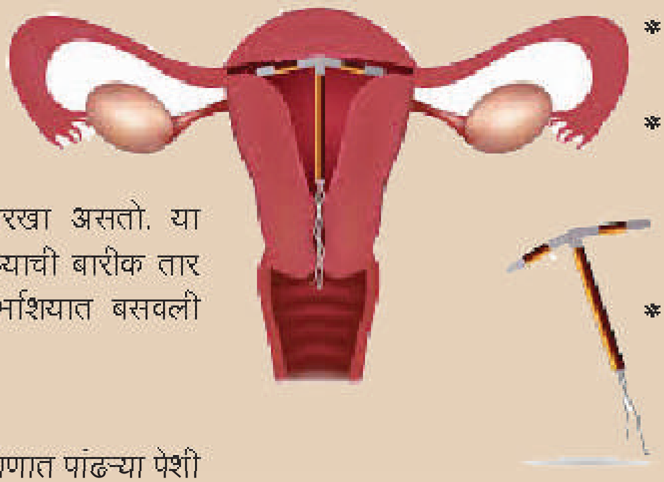
* निरोध नीट वापरला नाही तर संबंधाच्या वेळी फाटू शकतो. अशावेळी गर्भ राहण्याची शक्यता असते.
* एक निरोध फक्त एकदाच वापरावा.

पाळणा लांबवण्याच्या साधनांपैकी निरोध हे सर्वात चांगले साधन आहे तसेच ते वापरायला सोपे आहे. इतर साधनांपेक्षा निरोधचे दुष्परिणाम सर्वात कमी आहे.

निरोध कोठे मिळतात?

* कोणत्याही सरकारी दवाखान्यात मोफत.
* अंगणवाडीताई किंवा गावातल्या आशाकडे मोफत.
* कोणत्याही मेडिकलमध्ये पैसे देऊन.

तांबी



तांबी म्हणजे काय ?

तांबीचा आकार **T** या इंग्रजी अक्षरासारखा असतो. या प्लास्टिकच्या **T** च्या उभ्या भागाला तांब्याची बारीक तार गुंडाळलेली असते. तांबी ही बाईच्या गर्भाशयात बसवली जाते.

तांबी मुळे काय होते ?

तांबी बसवल्यानंतर गर्भाशयात मोठ्या प्रमाणात पांढऱ्या पेशी तयार होतात. या पेशी पुरुषाकडून आलेल्या शुक्रबीजांना नष्ट करतात. तसेच तांबीमुळे फलित झालेले बीज (मिलन झालेले स्त्री व पुरुषाचे बीज) गर्भाशयात रुजत नाही.

तांबी बसवताना काय काळजी घ्यावी ?

बाळंतपणानंतर ६ आठवड्यानंतर किंवा पाळीनंतर ७ दिवसांपर्यंत तांबी बसवून घ्यावी. पहिल्या मुलानंतर दोन ते तीन वर्ष मुल नको असेल तर तांबी बसवावी. तांबी बसवल्यावर आठ ते दहा दिवस शरीर संबंध टाळावेत.

ओटीपोटात दुखत असेल व अंगावर पांढरे किंवा लाल जात असेल तर तांबी बसवू नये. हा त्रास पूर्ण बरा झाल्यावर तांबी बसवावी.

पहिल्या ३ महिन्यात तांबी निसटून जाण्याचीही शक्यता असते. तांबी निसटली तर बाई गरोदर राहू शकते. त्यामुळे पहिल्या ३ महिन्यात तांबी पुन्हा पुन्हा तपासून पाहिली पाहिजे. तांबीला असलेला दोरा चाचपून पाहिला तर तांबी जागेवर आहे का नाही हे कळतं.

तांबी बसविताना ती पूर्णपणे निर्जंतुक पद्धतीने बसविली नसेल तर गर्भाशयाला किंवा बीजवाहिनीला सूज येऊन कायमचे वंध्यत्व(वंध्यत्व म्हणजे मूल न होणे) येऊ शकते. म्हणून तांबी बसवताना स्वच्छता असणे आवश्यक आहे.

तांबी कधी बसवू नये ?

- एकदाही गरोदर राहिली नसेल तर
- गरोदर असेल तर
- गुप्तरोग झालेला असेल तर.
- बाळंतपणाच्यावेळी किंवा गर्भपाताच्यावेळी जंतुदोष झालेला असेल तर.
- मासिक पाळीच्या वेळी खूप दुखत असेल व जास्त रक्तस्त्राव होत असेल तर.

तांबी बसवल्यावर काय त्रास होवू शकतो ?

काही बायांना तांबी बसवल्यानंतर त्रास होऊ शकतो. सुरुवातीला पाळीच्या वेळी ओटीपोट,कंबर दुखणे तसेच मासिक पाळीच्या वेळी अंगावरून जास्त जाणे हा त्रास होऊ शकतो. बरेचदा हा त्रास २ ते ३ महिन्यात कमी होतो. पण त्रास कमी झाला नाही तर डॉक्टरांकडे जाऊन तांबी काढून टाकावी. याशिवाय तांबी बसवल्यावर **पुढीलपैकी कोणताही त्रास झाला तर लगेच डॉक्टरांकडे जावे.**

- मासिक पाळी लांबली
- ओटीपोटात दुखू लागले किंवा शरीर संबंध करताना दुखले
- जर योनीतून घाणेरडा वास येणारा स्त्राव येऊ लागला
- बरं वाटत नाही किंवा थंडी वाजून ताप येतो
- तांबीचा धागा हाताला लागत नाही किंवा फारच लांब लागतोय
- शरीरसंबंधाच्या वेळी जोडीदाराला तांबीचे घट्ट टोक टोचत असेल तर.

तांबी बसवण्याची सोय कोठे असते ?

- प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालये आणि जिल्हा रुग्णालये येथे मोफत.
- खाजगी रुग्णालयात तांबी बसवण्यासाठी पैसे घेतात.

शेवंताबाई: माझ्या जावेला तीन पोरं झाल्यावर तांबी बसवली होती पण या तांबीमुळे माझ्या जावेने लई दिवस आजारपणात काढले.

आशा: तुझ्या जावेने दुखणं लई दिवस अंगावर काढलं असेल बघ. तांबी बसवल्यावर काहीं बायांना त्रास होतो. म्हणूनच तांबी बसवल्यावर थोडा जरी त्रास झाला तर लगेच डॉक्टरकडं गेलं पाहिजे.

गर्भनिरोधक गोळ्या

गर्भनिरोधक गोळया म्हणजे काय ?

मासिक पाळी सुरु होण्याबरोबरच स्त्रियांच्या शरिरात काही रस तयार होतात त्यांना स्त्री–संप्रेरके म्हणतात. ही स्त्री–संप्रेरके हे स्त्रीबीज परिपक्व होणे, गर्भाशयात अस्तर तयार होणे यासारख्या अनेक गोष्टींसाठी गरजेचे असते. पाळणा लांबवण्यासाठीच्या गोळयांमध्ये विशिष्ट प्रमाणात स्त्री–संप्रेरके असलेली औषधे असतात. या औषधांमुळे स्त्री बीज परिपक्व होत नाही.

गर्भनिरोधक गोळया घेतल्याने काय होते ?

या गोळ्यांमुळे स्त्रीबीज परिपक्व होत नाही त्यामुळे गर्भ राहत नाही.

गर्भनिरोधक गोळ्या कधी घ्याव्यात ?

मासिक पाळीच्या ५ व्या दिवसापासून गोळी सुरू करावी. दररोज १ या हिशोबाने २८ दिवस या गोळ्या घ्याव्यात. २८ दिवसानंतर पाळी येते. कधी तरी मधेच पाळी येईल पण त्यावेळीही गोळी सुरू ठेवावी. जितके दिवस आपल्याला मूल नको आहे तितके दिवस न चुकता या गोळ्या घ्याव्यात. २८ दिवसांचे पाकीट, एक पाकीट संपले की दुसरे सुरू करावे.

गोळी घेत असताना दररोज न चुकता घ्यायला पाहिजे. एखाद्या दिवशी गोळी घ्यायची चुकली तर दुसऱ्या दिवशी दोन गोळ्या घ्याव्यात. पण सारखी सारखी गोळी चुकलेली चालणार नाही. नाहीतर गर्भ राहण्याचा धोका असतो शिवाय गर्भात विकृती होण्याचा धोका असतो.

खालील आजार असणाऱ्या स्त्रियांनी या गोळ्या घेऊ नयेत.

- ☞ हृदयाचा वा रक्तवाहिन्यांचा किंवा लकवा असा आजार असेल तर
- ☞ यकृताला सूज किंवा त्यात गाठी असतील तर
- ☞ त्वचा व डोळे पिवळे झाले (कावीळ) असतील तर.
- ☞ स्तनामध्ये गाठ असेल तर

याशिवाय,

- ☞ जास्त रक्तदाबाचा त्रास असेल तर
- ☞ मधुमेह (डायबेटीस, साखरेचा आजार), आकडी हे आजार असतील तर
- ☞ मानसिक आजार असेल तर
- ☞ विडी – तंबाखू खात असेल
- ☞ बाईचे वय ३५ वर्षापेक्षा जास्त असेल तर

या सारखा कोणताही आजार किंवा अवस्था असणाऱ्या स्त्रियांनी या गोळ्या शक्यतो घेऊ नये. हे आजार डॉक्टरांनी तपासल्यानंतर कळतात. त्यामुळे डॉक्टरांनी तपासणी करून गर्भनिरोधक गोळ्या घ्यायला सांगितल्या तर गोळ्या सुरू कराव्यात.

गर्भनिरोधकाच्या गोळ्या घेतल्यामुळे काय त्रास होऊ शकतो ?

काही बायांना गोळी सुरू केल्यानंतर सकाळी मळमळणे, उलट्या होणे, डोके दुखणे, दोन पाळीच्या मधे अंगावरून जाणे असा त्रास होतो. गोळीची सवय झाली की पहिल्या १ – २ महिन्यात हा त्रास बंद होतो. जर त्रास चालूच राहिला तर मात्र डॉक्टरांकडे जावे. डोके खूप दुखत असेल आणि त्याचबरोबर अधुंक दिसत असेल तर गोळया बंद कराव्यात आणि डॉक्टरकडे जावे. या गोळयांमुळे जाडी वाढू शकते.

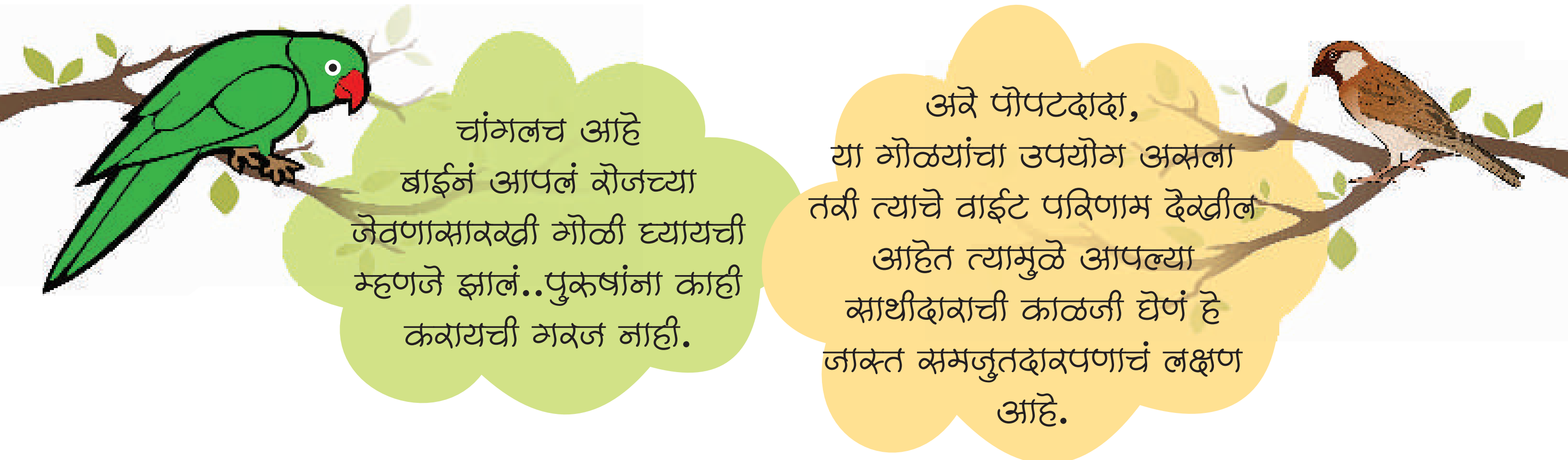
या गोळयांमुळे होणारा सर्वात गंभीर परिणाम म्हणजे हृदय, मेंदू किंवा फुफ्फुस यामध्ये रक्ताच्या गुठळ्या होऊ शकतात.

या गोळ्या कोठे मिळतात ?

- ✻ प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालये आणि जिल्हा रुग्णालये येथे मोफत.
- ✻ मेडिकलमध्ये पैसे देऊन.

अंगणवाडी ताई : या गोळ्यामुळे बाईच्या आरोग्यावर कमी जास्त गंभीर परिणाम होण्याची शक्यता असते. गर्भनिरोधक गोळ्या सुरू केल्यावर जर कोणताही त्रास व्हायला लागला की लगेच डॉक्टरांना भेटून गोळी चालू ठेवायची की बंद करायची हे विचारून घ्यावे.

आशा: अजून एक महत्वाचं म्हणजे अंगावर दुध पाजणाऱ्या बाईने सुरुवातीचे सहा महिने गर्भनिरोधक गोळ्या घेऊ नयेत. कारण हे औषध दूधात उतरते.



आत्तापर्यंत पाहिलेली तात्पुरती संतती नियमनाची साधने वापरायची नसतील आणि यापुढे बाळ नको असेल तर कायमस्वरूपी नसबंदी पुरुष आणि स्त्रीला करता येते.

पुरुष नसबंदी

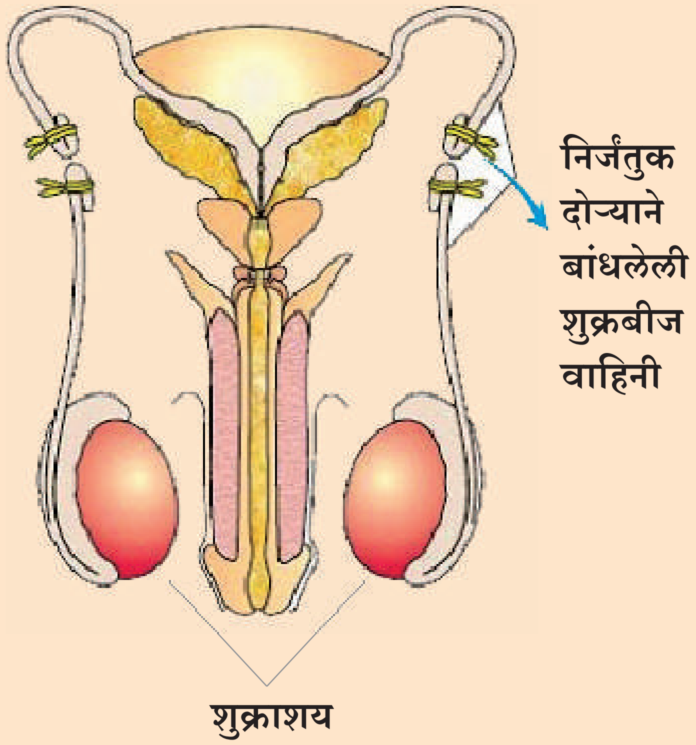
पुरुषाची नसबंदी करताना शुक्रबीज म्हणजेच पुरुष बीज वाहून नेणारी बीजवाहिनी मधे कापून निर्जंतुक दोऱ्याने बांधली जाते. त्यामुळे हे पुरुष बीज बीज वाहिनीत येत नाहीत. या नसबंदीनंतरही वीर्य तयार होत असते. पण फक्त त्यात मुल होण्यासाठी आवश्यक असणारे पुरुषबीज नसतात आणि म्हणून गर्भ राहत नाही.

१०-१५ मिनिटात पुरुष नसबंदी होते. यात फक्त एक टाका पडतो आणि पुरुष लगेचच घरी जावू शकतो. पुरुष नसबंदी कमी त्रासाची, कमी खर्चाची असते.

पुरुषाची नसबंदी झाल्यानंतर पुढचे ३ महिने शरीरसंबंधाच्या वेळी निरोध वापरला पाहिजे. नसबंदीच्या आधी आलेले पुरुषबीज वीर्यामध्ये असतात. त्यामुळे निरोध न वापरता शरीर संबंध ठेवला तर गरोदर राहण्याची शक्यता असते.

पुरुषाने नसबंदी केल्यास पुरुषांची ताकद कमी होत नाही. संभोग करण्याची शक्ती किंवा त्यातले सुख यामध्ये कोणत्याही प्रकारची बाधा येत नाही.

पुरुषाने नसबंदी केल्यास सरकारकडून त्या पुरुषाला १४५१ रुपये मोबदला म्हणून मिळतात.



नसबंदी कोठे करता येते:

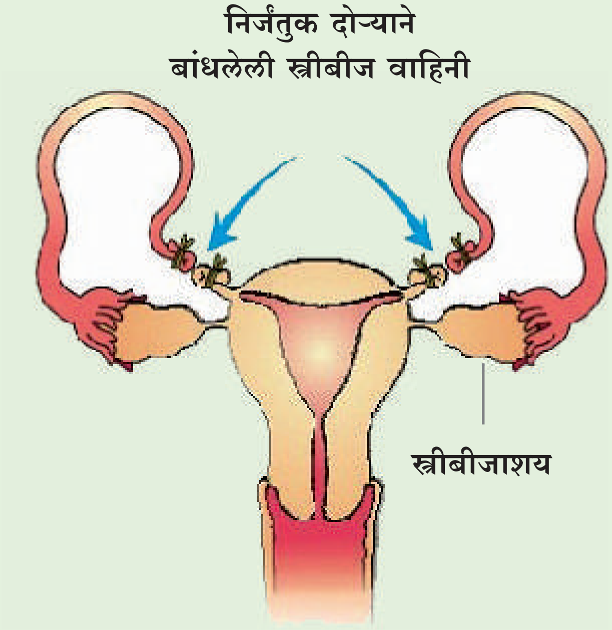
- कोणत्याही सरकारी दवाखान्यामध्ये मोफत.
- खाजगी दवाखान्यात पैसे देऊन.

स्त्री - नसबंदी

स्त्री नसबंदी करताना स्त्रीबीज वाहिनी कापून निर्जंतुक दोऱ्याने बांधून टाकतात त्यामुळे स्त्रीबीजाचे पुरुष बीजाशी मिलन होत नाही. आणि म्हणून गर्भ राहत नाही. टाक्याची नसबंदी केल्यानंतर ५ दिवस तरी बाईला दवाखान्यात राहायला लागते. या नसबंदीनंतर कधी-कधी काही बायांना कंबर दुखीचा त्रास होतो. जर ऑपरेशन करताना चुकीमुळे रोगजंतू आत शिरला तर गर्भाशयाला सूज येते व कंबर दुखायला लागते.

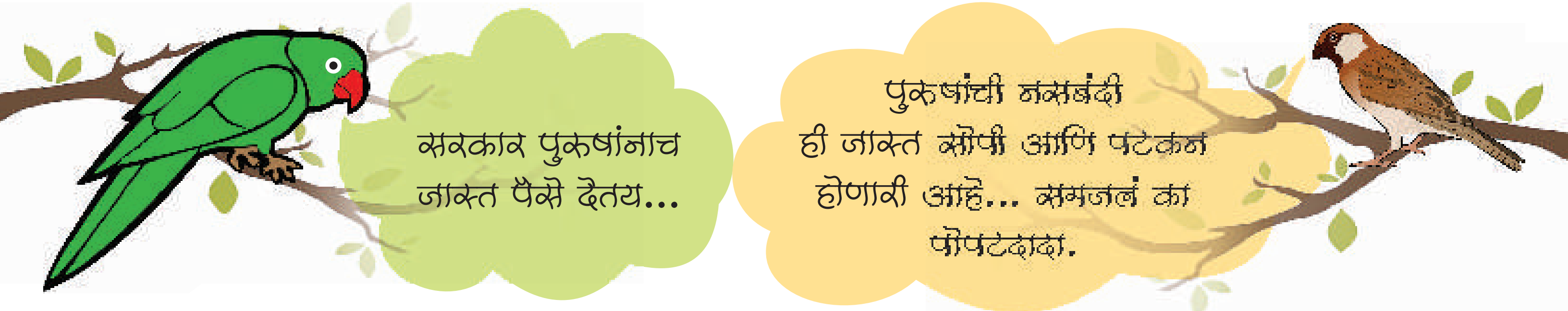
आजकाल दुर्बिणीची म्हणजेच बिनटाक्याची नसबंदी देखील करता येते. यामध्ये एका दिवसात घरी जाता येते व २-३ दिवस आराम करून आपल्या नेहमीच्या कामाला लागता येते.

बाईने नसबंदी केल्यास सरकारकडून पिवळं कार्ड असणाऱ्या बाईला ६०० रुपये तर पिवळं कार्ड नसणाऱ्या बाईला २५० रुपये मोबदला म्हणून मिळतात.



नसबंदी कोठे करता येते:

- कोणत्याही सरकारी दवाखान्यामध्ये मोफत.
- खाजगी दवाखान्यात पैसे देऊन.



अंगणवाडी ताई : गर्भनिरोधक साधनं वापरल्यामुळे दोन मुलांमध्ये योग्य अंतर राखले जाते, त्यामुळे मुलांच्या आरोग्याची नीट काळजी घेतली जाऊ शकते. तसेच मुलांची देखभाल चांगली करता येते. बाईची आरोग्य ही चांगली राहते.

आशा : जर स्त्रीला मूल नको असेल तर ती गर्भनिरोधक वापरु शकते. याप्रकारे स्वतःच्या शरीरावरील तिचा हक्क अबाधित ठेवू शकते. कधी आणि किती मुले पाहिजे हे ठरविणे हा स्त्रीचा हक्क आहे.

ही सगळी माहिती मिळाल्यावर संगीच्या मनातला गोंधळ जरा कमी झाला. आपण आपला नोकरीचा निर्णय घेऊ शकतो व त्यासाठी मूल आणखी एक वर्षांने व्हावे म्हणून नवऱ्याला या साधनांविषयी पटवून देऊ शकतो याचा विश्वास तिला वाटत होता. ही सगळी माहिती आपण नवऱ्याला सांगायची असं तिने ठरवलं.

आपण काय करु शकतो : आपणही या माहितीचा वापर करूयात, ही माहिती आपल्या जोडीदारासोबत मनमोकळेपणाने बोलूयात व आपले कुटुंब केवढे असावे याबद्दल निर्णय घेऊयात.

संदर्भ पुस्तिका: १. स्त्रियांसाठी डॉक्टर नसेल तेथे, स्त्रीहितकारिणी चित्र : साथी, संकेतस्थळे

जनार्थ आदिवासी विकास संस्था
प्लॉट नं. ८, रमागिरी, विजयनगर, शहादा-४२५४०९, जि.-नंदुरबार
☎ ०२५६५-२२३१६५/ २२५४९५ ईमेल : janarthorg@rediffmail.com