

ഈ കുടുംബത്തിൽ ധാരാളം കുട്ടികൾ ഉണ്ട്



ഈ കുടുംബത്തിൽ രണ്ടു കുട്ടികൾ മാത്രമേയുള്ളൂ



കുടുംബാസൂത്രണവും ജനനനിയന്ത്രണവും

വിവിധ മാതാപിതാക്കൾക്ക് തങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ വലിപ്പം നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതിന് വിവിധ കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ചില യുവ ദമ്പതികൾ കുട്ടികൾ താമസിച്ചു മതിയെന്ന് തീരുമാനിക്കും. നന്നായി കുട്ടികളെ പോറ്റാൻ ആവശ്യമുള്ളത് സമ്പാദിക്കുവാനായി ചിലർ കുട്ടികൾ ഒന്നോ രണ്ടോ മതിയെന്ന് തീരുമാനിക്കും. മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളുടെ കുട്ടികളുടെ പ്രായം തമ്മിൽ വർഷങ്ങളുടെ വ്യത്യാസം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അമ്മയും കുട്ടികളും ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരിക്കാൻ തങ്ങൾക്ക് പ്രായമേറിയതിനാൽ കൂടുതൽ കുട്ടികൾ വേണ്ടെന്ന് കരുതുന്നവരും ഉണ്ടാകാം.

കുടുംബാസൂത്രണം എന്നത് നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള എണ്ണം കുട്ടികൾ ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ഉണ്ടാവുക എന്നതാണ്.

ഒരു ഭാര്യയും ഭർത്താവും തങ്ങൾക്ക് എപ്പോൾ കുട്ടികൾ വേണം, വേണ്ട എന്ന് തീരുമാനിക്കുമ്പോൾ ഭാര്യ ഗർഭിണി ആകാതിരിക്കുവാൻ ലഭ്യമായ നിരവധി രീതികളിൽ ഒന്ന് തെരഞ്ഞെടുക്കാം. ഈ രീതികൾക്കാണ് ജനന നിയന്ത്രണം അഥവാ ഗർഭ നിരോധനം എന്ന് പറയുക.

ഗർഭനിയന്ത്രണം അഭികാമ്യമാണോ? ഇത് സുരക്ഷിതമാണോ?

1. ഇത് അഭികാമ്യമാണോ?

പല സ്ഥലങ്ങളിലും ഗർഭിണികളാവുന്ന സ്ത്രീകളിൽ കുഞ്ഞ് ആവശ്യമില്ല എന്നുള്ളവർ ഗർഭം അലസിപ്പിയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ബോധപൂർവ്വമോ പ്രലോഭനത്താലോ നടത്തപ്പെടുന്ന ഇത്തരം ഗർഭമലസിപ്പിക്കൽ നിയമസാധ്യത ഉള്ളതും, ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ വച്ച് ശുചിയായ സാഹചര്യത്തിൽ നടത്താവുന്നതുമാണ്. ഇത് സ്ത്രീക്ക് സാധാരണയായി അപായകരമല്ല. എന്നാൽ പ്രലോഭനത്താൽ നടത്തപ്പെടുന്ന ഗർഭമലസിപ്പിക്കൽ അനുവദനീയമല്ല എങ്കിലും പല സ്ത്രീകളും രഹസ്യമായും നിയമവിരുദ്ധമായും പരിശീലനം നേടിയിട്ടില്ലാത്തവരെക്കൊണ്ട് വ്യതിഹീനമായ സാഹചര്യത്തിൽ പോലും ഗർഭമലസിപ്പിക്കുന്നു. ആയിരക്കണക്കിന് സ്ത്രീകൾ അത്തരം ഗർഭമലസിപ്പിച്ച് വിധേയരായി മരണപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ സ്ത്രീകൾക്ക് ഗർഭനിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ അവസരം നൽകുകയും, വിവേകപൂർവ്വം അവ ഉപയോഗിക്കാൻ ആവശ്യമായ അറിവ് നൽകുകയും ചെയ്യുകവഴി പ്രലോഭനത്താലുള്ളതും നിയമസാധ്യത ഉള്ളതോ ഇല്ലാത്തതോ ആയതുമായ പല ഗർഭമലസിപ്പിക്കലും ആവശ്യമായി വരുകയില്ല. അങ്ങനെ അനാവശ്യമായ കഷ്ടനഷ്ടങ്ങളും മരണവും തടയാനാവും.

ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഗർഭനിയന്ത്രണം സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്കം നില്ക്കുന്നവരുടെ അടിസ്ഥാന മനുഷ്യാവകാശങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള ഊർജ്ജം ആർജ്ജിക്കുവാനുള്ള ഒരു സഹായിയാണ്. കുടുംബാസൂത്രണത്തിന്റെ തീരുമാനവും ഉത്തരവാദിത്തവും അത്തരം ആളുകളുടെ കൈകളിലായിരിക്കണം.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബം ആസൂത്രണം ചെയ്യണമോ? എങ്ങനെ? എന്ന് നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുക. നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി തീരുമാനമെടുക്കാൻ മറ്റാരെയും അനുവദിക്കാതിരിക്കുക

2. ഇത് സുരക്ഷിതമാണോ?

എല്ലാ സ്ത്രീകളും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം ഗർഭധാരണത്തെക്കാൾ ഗർഭനിയന്ത്രണം സുരക്ഷിതമാണ് എന്നതാണ്; പ്രത്യേകിച്ച് കുടുതൽ കുട്ടികളുള്ള സ്ത്രീകൾ.

ഏതെങ്കിലും സാധാരണ ഗർഭനിയന്ത്രണമാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അപകടസാധ്യതയെക്കാൾ പല മടങ്ങ് അപകടസാധ്യത കുടിയതും ഗുരുതരമായ രോഗാതുരതയും മരണം പോലും സംഭവിക്കാവുന്നതുമാണ് ഗർഭധാരണം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അപകടസാധ്യതകൾ.

ഗർഭനിയന്ത്രണത്തിന് ഒരു മാർഗ്ഗം തെരഞ്ഞെടുക്കൽ


ഇനിയുള്ള പേജുകളിൽ ഗർഭനിയന്ത്രണത്തിനുള്ള പല മാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്നു. അവയിൽ ചിലത് ചില ആളുകൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് ഏറെ അനുയോജ്യമായിരിക്കും. അവ വായിച്ച് മനസ്സിലാക്കി, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകയോടോ ഡോക്ടറോടോ ചോദിച്ച് നിലവിലുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്നും നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ മാർഗ്ഗം ഏതാണെന്നും മനസ്സിലാക്കുക. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ, വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങളുടെ ഫലപ്രാപ്തി, സുരക്ഷിതത്വം, സൗകര്യം, ലഭ്യത, വില എന്നിവ പരിഗണിക്കേണ്ടതാണ്. ഭാര്യയും ഭർത്താവും ചേർന്ന് ഇക്കാര്യത്തിൽ തീരുമാനമെടുക്കുകയും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ പങ്കിടുകയും വേണം.

ദേശീയ കുടുംബക്ഷേമപരിപാടിയിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്ന ഗർഭനിയന്ത്രണ സേവനങ്ങൾ

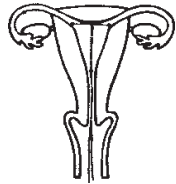
പ്രത്യുല്പാദനാരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിന് കുടുംബാസൂത്രണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധനം, സേവനങ്ങൾ എന്നിവ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമായി പ്രത്യുല്പാദനാരോഗ്യ പരിപാടിയിൽ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. കുടുംബാസൂത്രണം ബന്ധപ്പെട്ട പ്രത്യുല്പാദനാരോഗ്യസേവനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ വിജയത്തിന്റെ നാഴികക്കല്ല് നല്ല ഗുണമേന്മയുള്ള പരിചരണമാണ്.

കുടുംബാസൂത്രണമാർഗ്ഗങ്ങളുടെ ലഭ്യതയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് പ്രചരിപ്പിക്കുന്നത് അതിന്റെ ഫലപ്രദമായ നടത്തിപ്പിന് നിർണ്ണായകമായ ഒരു ആവശ്യമാണ്. വിവിധ ഗർഭനിയന്ത്രണമാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ നിലനില്ക്കുന്ന കെട്ടുകഥകളും ഭയവും ആണ് അവയുടെ സ്വീകാര്യത കുറയ്ക്കുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകം. ദേശീയ കുടുംബാസൂത്രണ പരിപാടി പ്രചരിപ്പിക്കുന്നവർക്ക് വേണ്ടി നിലവിലുള്ള ഗർഭനിയന്ത്രണമാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് താഴെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള അകലം നിശ്ചയിക്കുന്ന രീതി (Spacing Methods)

ഗർഭനിയന്ത്രണ ഉറ-പുറുഷൻ	ഉള്ളിൽ കഴിക്കേണ്ട ഗർഭനിയന്ത്രണ ഗുളികമാലാ N, മാലാ D)		
<ul style="list-style-type: none"> - ലഘു പരിചയം കൊണ്ട് എളുപ്പത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാം - ശരിയായും തുടർച്ചയായും ഉപയോഗിച്ചാൽ 97% വരെ ഗർഭനിയന്ത്രണം ഫലപ്രദമാണ് - HIV/എയ്ഡ്സ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലൈംഗിക രോഗാണുബാധ തടയുന്നു. - ചെലവ് ചുരുങ്ങിയതും ലഭ്യതകൂടിയതും - വല്ലപ്പോഴും പൊട്ടുകയോ വഴുതുകയോ ചെയ്യുന്നു - പൊട്ടാനുള്ള സാധ്യത കുടുമെന്നതിനാൽ ഉറയുടെ പുറത്ത് എണ്ണപുരട്ടേണ്ടതില്ല - ഉപയോഗിക്കാൻ എളുപ്പവും ലഭ്യത കൂടിയതുമാണ് എങ്കിലും രാജ്യത്ത് സ്വീകർത്താക്കളുടെ എണ്ണം 3 ശതമാനം മാത്രമാണ്. 	<ul style="list-style-type: none"> - ശരിയായും സ്ഥിരമായും ഉപയോഗിച്ചാൽ വളരെ ഫലപ്രദം - ആദ്യവർഷത്തിൽ പരാജയ നിരക്ക് 0.1% ഗർഭധാരണം - അസ്ഥിരപ്പെടുത്താവുന്നതും - ഉപയോഗം നിർത്തിയാലുടനെ ഗർഭധാരണം സാധ്യമാണ്. - 40 വയസിനുതാഴെയുള്ള സ്ത്രീകളിൽ സുരക്ഷിതം. - വിളർച്ച, ഇരുമ്പിന്റെ കുറവ്, ചില ക്യാൻസർ രോഗങ്ങൾ ഇവയെ തടയുന്നു. - ഓക്കാനം, തലവേദന, spotting എന്നീ സാധാരണ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. - മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും, പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, thromboembolism എന്നിവ ഉള്ളവർക്കും 35 വയസിനു മേലുള്ള പുകവലിക്കാർക്കും സ്വീകാര്യമല്ല. - പരിപൂർണ്ണമായ ഫലപ്രാപ്തി കിട്ടുന്നതിന് മൂടങ്ങാതെ ദിവസവും ഒരു ഗുളിക വീതം കഴിക്കണം. - HIV /ലൈംഗിക രോഗാണുബാധ ഇവയ്ക്ക് എതിരെ സംരക്ഷണം ഇല്ല. - രാജ്യത്ത് സ്വീകർത്താക്കളുടെ എണ്ണം 3 ശതമാനത്തിൽ താഴെയാണ്. 		
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"> 000000 00 21 000000 ○○○○○○ ○○ ○○○○○○ ○○ ○○○○○○ ○○ </td> <td style="text-align: center;"> 000000 00 28 000000 ○○○○○○ ○○○○ ○○○○○○ ○○○○ ○○○○○○ ○○○○ ○○○○○○ ○○○○ </td> </tr> </table>	000000 00 21 000000 ○○○○○○ ○○ ○○○○○○ ○○ ○○○○○○ ○○	000000 00 28 000000 ○○○○○○ ○○○○ ○○○○○○ ○○○○ ○○○○○○ ○○○○ ○○○○○○ ○○○○
000000 00 21 000000 ○○○○○○ ○○ ○○○○○○ ○○ ○○○○○○ ○○	000000 00 28 000000 ○○○○○○ ○○○○ ○○○○○○ ○○○○ ○○○○○○ ○○○○ ○○○○○○ ○○○○		

ഗർഭാശയാന്തരവലയം (IUD)



ഗർഭാശയാന്തരവലയം

- ഇത് പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച ആൾ സ്ത്രീയുടെ ഗർഭാശയമുഖത്ത് വയ്ക്കുന്ന ഒരു ലഘു ഉപാധി
- ദീർഘകാലത്തേക്കുള്ളതും വളരെ ഫലപ്രദമായതും എടുത്തുമാറ്റാവുന്നതും.
- ആദ്യവർഷത്തിൽ പരാജയ നിരക്ക് 0.8% ഗർഭഭാരണം
- പ്രത്യുല്പാദനശേഷിയുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന രീതി
- മുലപ്പാലിന്റെ ഗുണത്തിലോ അളവിലോ മാറ്റം വരുത്തുന്നില്ല
- ഇത് ഗർഭാശയ മുഖത്ത് വയ്ക്കുമ്പോൾ ചെറിയ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാകുന്നു.
- ആദ്യത്തെ 3 മാസം ആർത്തവം കനത്തതും നീണ്ടു നില്ക്കുന്നതും ആയിരിക്കും. 3-4 മാസം കഴിയുമ്പോൾ സാധാരണ നിലയിലാവും
- പ്രത്യുല്പാദന നാളിയിലെ അണുബാധ
- HIV/ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ ഇവയ്ക്കെതിരെ സംരക്ഷണം നൽകുന്നില്ല.
- പല രാജ്യങ്ങളിലും സ്വീകർത്താക്കൾ വളരെ കൂടുതലാണ് എങ്കിലും ഇന്ത്യയിൽ ഇത് 3 ശതമാനത്തിൽ താഴെയാണ്.

പ്രകൃത്യമുള്ള കുടുംബാസൂത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ (ഉല്പാദനക്ഷമത അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സുരക്ഷിതരീതി)

<p>□□□</p> <p>1 2 3 4</p> <p>⑤ 6 7 8 9 10 11</p> <p>12 13 14 15 16 17 18</p> <p>19 20 21 22 23 24 25</p> <p>26 27 28 29 30 31</p>	<p>□□□□</p> <p>①</p> <p>2 3 4 5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12 13 14 15</p> <p>16 17 18 19 20 21 22</p> <p>23 24 25 26 27 28 29</p> <p>30</p>
---	--

- ആർത്തവ ചക്രത്തിലെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ദിനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് സ്വീകരിക്കാവുന്ന (പഞ്ചാംഗരീതി). ഇതനുസരിച്ച് ആർത്തവം തുടങ്ങിയ ദിവസം തൊട്ട് 8 മുതൽ 17 വരെയുള്ള ദിവസങ്ങൾ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ദിനങ്ങളായതിനാൽ വളരെ മുൻകരുതലോടെ മാത്രമേ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാവൂ.
- ഈ ദിവസങ്ങളിൽ ദമ്പതികൾ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നില്ക്കുകയോ ഗർഭനിരോധന ഉറ ഉപയോഗിച്ചോ പ്രത്യാപഹരണ മാർഗ്ഗം (withdrawal method) സ്വീകരിച്ചോ ബന്ധപ്പെടുന്നു.
- ശരിയായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ഫലപ്രദമാണ്
- ശാരീരികമായി പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഇല്ല
- പങ്കാളികൾ തമ്മിൽ നല്ല ആശയവിനിമയം ആവശ്യമാണ്.
- HIV/ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ ഇവയ്ക്കെതിരെ സംരക്ഷണം നൽകുകയില്ല.

മുലയൂട്ടൽ ഒരു താല്ക്കാലിക ഗർഭനിരോധനമാർഗ്ഗം (Lactational Amenorrhoea Method (LAM))

- താല്ക്കാലിക കുടുംബാസൂത്രണ രീതി എന്ന നിലയിൽ മുലയൂട്ടൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന രീതി.
- ശരിയായും സ്ഥിരമായും ഉപയോഗിച്ചാൽ വളരെ ഫലപ്രദം. അതായത്
- കുഞ്ഞിന് കുറഞ്ഞത് 85% ഭക്ഷണമായി മുലപ്പാൽ ലഭിക്കുന്നു. അമ്മ പകലും, രാത്രിയും 3 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് 8 പ്രാവശ്യം എങ്കിലും മുലയൂട്ടുന്നു.
- അമ്മക്ക് ആർത്തവം ഉണ്ടാകുന്നില്ല.
- കുഞ്ഞിന് 6 മാസത്തിൽ താഴെ പ്രായം
- പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് കുറഞ്ഞത് 6 മാസത്തേക്ക് ഗർഭഭാരണം ഫലപ്രദമായി തടയുന്നു.
- മുലയൂട്ടലിന്റെ നല്ല മാതൃകയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.
- 6 മാസത്തിനുശേഷം ഫലപ്രാപ്തിയെക്കുറിച്ച് അനിശ്ചിതത്വം.
- തൊഴിലിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് തുടരെ തുടരെ മുലയൂട്ടുക അസൗകര്യമായിരിക്കും.



സ്ഥിരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

സ്ത്രീവന്ധ്യംകരണം ശസ്ത്രക്രിയ **പുരുഷവന്ധ്യംകരണ ശസ്ത്രക്രിയ (വാസക്ടമി/നോൺസ്കാൽപൽ വാസക്ടമി)**

- ഇനി കുഞ്ഞുങ്ങൾ വേണ്ട എന്ന് തീരുമാനിച്ച സ്ത്രീകൾ സ്വീകരിക്കുന്ന സ്ഥിരമായ ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗം.
- സ്ത്രീവന്ധ്യംകരണ ശസ്ത്രക്രിയ രണ്ടുതരം- മിനി ലാപ്രോട്ടമിയും ലാപ്രോസ്കോപ്പിക് ശസ്ത്രക്രിയയും. ശസ്ത്രക്രിയ നടത്താൻ സൗകര്യമുള്ള സ്ഥലത്തുവെച്ച് മാത്രമേ മിനി ലാപ്രോട്ടമി നടത്തുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ പരിശീലനം നേടിയ സർജനും അനസ്തിസ്സും ഉണ്ടെങ്കിൽ സജ്ജീകരണങ്ങൾ ഉള്ള ഏതു സ്ഥലത്തു വെച്ചും ലാപ്രോസ്കോപ്പി ചെയ്യാം.
- സുരക്ഷിതവും ലളിതവുമായ ശസ്ത്രക്രിയ
- വളരെ ഫലപ്രദം
- ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയ ആദ്യവർഷം 0.5 ശതമാനവും അടുത്ത 10 വർഷത്തിനുള്ളിൽ 1.8 ശതമാനവുമാണ് പരാജയ നിരക്ക്
- ശസ്ത്രക്രിയ്ക്കു ശേഷം നേരിയ അസ്വസ്ഥത
- ലൈംഗിക ശേഷിയെ ബാധിക്കുന്നില്ല
- അടിവയറിൽ മുറിവ്, അനസ്തേഷ്യസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, അണുബാധ തുടങ്ങിയവയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ 1 ശതമാനത്തിന് താഴെ
- പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കാനുള്ള ശസ്ത്രക്രിയ സങ്കീർണ്ണവും ചെലവേറിയതും എല്ലായിടത്തും ലഭ്യമല്ലാത്തതും വിജയസാധ്യത കുറഞ്ഞതുമാണ്.
- ഇന്ത്യയിൽ വളരെ ജനപ്രീതി നേടിയിട്ടുള്ള ഈ ശസ്ത്രക്രിയ ഏകദേശം 40% പേർ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്

- ഇനി കുഞ്ഞുങ്ങൾ വേണ്ട എന്ന് തീരുമാനിച്ച പുരുഷന്മാർ സ്വീകരിക്കുന്ന സ്ഥിരമായ മാർഗ്ഗം
- സുരക്ഷിതവും ലളിതവുമായ ശസ്ത്രക്രിയ
- ആശുപത്രിയിൽ കിടത്തി ചികിത്സിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലാത്ത ഒരു ഔട്ട് പേഷ്യന്റ് സംവിധാനം
- വളരെ ഫലപ്രദം
- ആദ്യവർഷം പരാജയ നിരക്ക് 0.15%
- ലൈംഗിക ശേഷിയേയോ ലൈംഗിക തൃപ്തിയേയോ കുറയ്ക്കുന്നില്ല. വ്യഷണങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നില്ല.
- ശസ്ത്രക്രിയ കഴിഞ്ഞ് 3 മാസം വരെയോ 20 പ്രാവശ്യത്തെ ശുക്ലസ്രാവം വരെയോ ശുക്ലത്തിൽ ബീജാണുക്കൾ ഉണ്ടായിരിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ഈ കാലയളവിൽ മറ്റ് ഏതെങ്കിലും താല്ക്കാലിക ഗർഭനിരോധന ഉപാധികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.
- ശസ്ത്രക്രിയ കഴിഞ്ഞാൽ ലഘുവായ അസ്വസ്ഥത
- HIV/ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ സംരക്ഷണം നൽകുന്നില്ല.
- പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ ആക്കാനുള്ള ശസ്ത്രക്രിയ സങ്കീർണ്ണവും ചെലവേറിയതും എല്ലായിടത്തും ലഭ്യമല്ലാത്തതും വിജയസാധ്യത കുറഞ്ഞതുമാണ്
- വളരെ ലളിതമാണെങ്കിലും 3 ശതമാനത്തിനു താഴെ പുരുഷന്മാർ മാത്രമേ സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളൂ.

സെന്റ് ക്രോമാൻ (CENTCHROMAN) ഒരു ഗർഭനിരോധന ഉപാധി

സെന്റ് ക്രോമാൻ ലോകത്തിലെ ആദ്യത്തെ ഉത്തേജകരഹിതമായ ഉള്ളിൽ കഴിക്കുന്ന ഗുളികയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ലക്നൗ ആസ്ഥാനമാക്കി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സെൻട്രൽ ഡ്രഗ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് (CDRI) ആണ് ഇത് കണ്ടു പിടിച്ചത്. ഈസ്റ്റ്ജെൻറ പ്രവർത്തനം തടസ്സപ്പെടുത്താൻ കഴിവുള്ള വീര്യം കൂടിയ ഒരു പ്രതിരോധ ഔഷധമാണിത്. ഈസ്റ്റ്ജെൻറ പ്രവർത്തനം തടസ്സപ്പെടുത്തി അന്ധോല്പാദനത്തെ തടഞ്ഞ് ഗർഭഭാരണം അസാധ്യമാക്കുന്നു.

ഇന്ത്യയുടെ ഡ്രഗ് കൺട്രോളർ ജനറൽ 1991 ജൂലൈയിൽ ഇത് രാജ്യത്ത് ഉപയോഗിക്കാൻ അനുമതി നൽകുകയും സഹേലി എന്ന പേരിൽ വിപണനം ചെയ്യാനുള്ള അനുമതി 1992 ൽ തിരുവനന്തപുരത്തെ ഹിന്ദുസ്ഥാൻ ലാറ്റക്സ് എന്ന സ്ഥാപനത്തിന് നൽകുകയും ചെയ്തു.

അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധനം

ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാതെയോ സ്വീകരിച്ച ഗർഭനിരോധന ഉപാധി പരാജയപ്പെടുകയോ (ഉദാ: ഉറപൊട്ടിപ്പോവുക) പതിവായി ഗർഭനിരോധന ഉപാധി സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുകയോ ചെയ്ത ഒരു സ്ത്രീ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ അതുമൂലമുള്ള ഗർഭധാരണം തടയുന്നതിനുവേണ്ടി സ്വീകരിക്കുന്ന ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധനം.

സർവ്വ സാധാരണയായി ഇതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഉള്ളിൽ കഴിക്കുന്ന ഗർഭനിരോധന ഗുളികയാണ് (അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധന ഗുളിക ECP). ചിലർ ചെമ്പുകൊണ്ടുള്ള ഗർഭാശയാന്തരവലയം (CUT) അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഉപാധിയായി സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട്.

എങ്ങനെ അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധന ഗുളിക പ്രവർത്തിക്കുന്നു?

ആർത്തവചക്രത്തെ ആസ്പദമാക്കി അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഗുളിക ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഗുളികയുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി അണ്ഡവിസർജ്ജനം തടയുകയോ, ബീജ-അണ്ഡ സങ്കലനം തടയുകയോ, സങ്കലിതാണ്ഡം ഗർഭാശയഭിത്തിയിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കുന്നതിനെ തടയുകയോ ചെയ്യുന്നു. സങ്കലിതാണ്ഡം ഗർഭാശയഭിത്തിയിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചാൽ മാത്രമേ ഗർഭധാരണം നടക്കുകയുള്ളൂ. ഒരിക്കൽ ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചാൽ പിന്നെ അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഗുളിക ഫലപ്രദമാവുകയില്ല.

എപ്പോൾ അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധന ഗുളിക കഴിയ്ക്കണം?

സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗിക ബന്ധം കഴിഞ്ഞ് 72 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ (3 ദിവസം) ആദ്യ ഡോസും, ആദ്യ ഡോസ് കഴിച്ച് 12 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് രണ്ടാമത്തെ ഡോസും കഴിയ്ക്കണം.

അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഗുളിക എത്രത്തോളം ഫലപ്രദമാണ്?

100 ശതമാനം ഫലപ്രദമല്ല എങ്കിലും ഇത് വളരെയധികം ഗർഭധാരണങ്ങളെ തടയുന്നു. അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധന ഗുളിക ശരിയായ രീതിയിൽ കഴിച്ചാലും ഏകദേശം 2% സ്ത്രീകളിൽ പരാജയം സംഭവിക്കാം. പതിവായി ഗർഭനിരോധന ഉപാധി സ്വീകരിക്കുന്ന സ്ത്രീകളെക്കാൾ അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധന ഗുളിക തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്ത്രീകളിൽ ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള അവസരം വളരെ കുടുതലാണ്. അതിനാൽ അടിയന്തിര ഗർഭ നിരോധന ഗുളിക പതിവായി കഴിക്കുന്ന ഗർഭനിരോധന ഉപാധിക്ക് പകരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഉചിതമല്ല.

അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഗുളിക സുരക്ഷിതമാണോ?

മിക്കവാറും സ്ത്രീകൾക്ക് അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധന ഗുളിക ഉപയോഗിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമാണ്. 1970 കളുടെ മദ്ധ്യം മുതൽ ആരോഗ്യ സേവന ദാദാക്കൾ ഇത് ഉപയോഗിക്കാൻ അനുശാസിക്കുന്നുണ്ട്.

അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഗുളികക്ക് പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടോ?

അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഗുളിക ചിലപ്പോൾ ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, തലവേദന, മോഹാലസ്യം, ഞരമ്പുവലി തുടങ്ങിയ താല്ക്കാലിക പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. എന്നാൽ അവ 24 മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടു നില്ക്കാനില്ല.

അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഗുളിക ഉപയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ എന്തു ചെയ്യണം?

അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധന ഗുളിക ഉപയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞാലുടനെ അത് പ്രവർത്തിച്ചോ ഇല്ലയോ എന്ന് അറിയാൻ കഴിയുകയോ എന്തെങ്കിലും അടിയന്തിര ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. ആർത്തവം യഥാസമയത്തോ ചില ദിവസങ്ങൾക്കു മുമ്പോ പിമ്പോ ഉണ്ടാകാം. പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ദിവസം കഴിഞ്ഞ് ഒരാഴ്ചയ്ക്കുശേഷവും ആർത്തവം ഉണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിലോ സ്ത്രീക്കു ഇത് ഉത്കണ്ഠക്ക് കാരണമാവുന്നെങ്കിലോ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസേവന ദാദാവിനെ കാനേണ്ടതാണ്.

അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധന ഗുളിക ഫലവത്താകാതിരിക്കുകയും , സ്ത്രീ ഗർഭിണിയാവുകയും ചെയ്താൽ, ആ ഗർഭം സാധാരണത്തമുള്ളതായിരിക്കുമോ?

ലഭ്യമായ വിവരങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അത്തരം ഗർഭം അസാധാരണത്തമുള്ളതല്ല. കുഞ്ഞിന് യാതൊരു വിധമായ ദോഷവും സംഭവിക്കുന്നില്ല.

പ്രാധാന്യം: അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഗുളിക കഴിച്ചതിനു ശേഷം സ്ത്രീ സുരക്ഷിതമില്ലാതെയുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ സ്ത്രീക്ക് സംരക്ഷണം കിട്ടുകയില്ല. ഭാവിയിൽ ഗർഭനിരോധന സാധ്യമാക്കാൻ പതിവായി ഏതെങ്കിലും ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

- അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഗുളികകഴിക്കുന്നത് ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശ പ്രകാരമോ ഡോക്ടറുടെ മേൽനോട്ടത്തിലോ ആയിരിക്കണം.
- തുടരെ തുടരെയുള്ള അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധന ഗുളികയുടെ ഉപയോഗം ശുപാർശ ചെയ്യുന്നില്ല; പതിവായി സ്വീകരിക്കാവുന്ന ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.



അടിയന്തിരാവശ്യത്തിനുവേണ്ടി മാത്രം

പതിവായി ഗർഭധാരണം തടയാൻ അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഗുളിക ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല. ഉറ, ഗർഭനിരോധന ഗുളിക, കുത്തിവയ്പ്പുകൾ, ഗർഭാശയാന്തരവലയം, വന്ധ്യംകരണസംക്രമിയ തുടങ്ങിയ പതിവായി സ്വീകരിക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കൂടുതൽ ഫലപ്രദവും പാർശ്വഫലങ്ങൾ കുറഞ്ഞതുമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് പതിവായി സ്വീകരിക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിയാനമെങ്കിലോ, ഏതെങ്കിലും മാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നെങ്കിലോ നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ഒരു മാർഗ്ഗം നിർദ്ദേശിക്കാൻ ആരോഗ്യസേവന ദാദാവിനോട് ആവശ്യപ്പെടുക.

**അടിയന്തിരഗർഭനിരോധനഗുളിക
എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം?**

1. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലേർപ്പെട്ടശേഷം കഴിയുന്നതും വേഗം ആദ്യ ഡോസായി ഒരു ഗുളികയും അതിനുശേഷം 12 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് രണ്ടാമത്തെ ഡോസായി മറ്റൊരു ഗുളികയും കഴിക്കണം.

പ്രധാന്യം: സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെട്ട് 72 മണിക്കൂർ (3 ദിവസം) കഴിഞ്ഞശേഷം അടിയന്തിരഗർഭനിരോധന ഗുളിക കഴിക്കരുത്. മറ്റേതെങ്കിലും മാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സേവന ദാദാവിനോട് കഴിയുന്നതും വേഗം ആരായുക.

2. ഒന്നാമത്തെ ഗുളിക കഴിച്ച് 12 മണിക്കൂറിനുശേഷം രണ്ടാമത്തെ ഗുളിക കഴിക്കണം

3. ഒരു ഡോസ് ഗുളിക കഴിച്ച് 2 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഛർദ്ദിക്കുകയാണെങ്കിൽ കഴിയുന്നതും വേഗം മറ്റൊരു ഗുളിക കൂടെ കഴിക്കുക. ആദ്യ ഡോസ് കഴിച്ചതിനുശേഷമാണ് ഛർദ്ദി ഉണ്ടായതെങ്കിൽ ഉടനെ മറ്റൊരു ഗുളിക കഴിയ്ക്കുകയും, ആ ഗുളിക കഴിച്ച് 12 മണിക്കൂറിനു ശേഷം മാത്രം അടുത്ത ഡോസ് ഗുളിക കഴിക്കേണ്ടതുമാണ്. (ആരോഗ്യസേവന ദാദാവ് അധിക ഡോസ് ഗുളിക തരുന്നതാണ്). ഓക്കാനം ഒഴിവാക്കാൻ ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം ഗുളിക കഴിക്കുക.

ഗുളിക കഴിച്ച് 2 മണിക്കൂറിനുശേഷം ഛർദ്ദിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഭയപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഗുളിക യഥാവിധി പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ടാവും.

**അടിയന്തിര ഗർഭചരിദ്രവ്യം
ലൈംഗിക രോഗങ്ങളും**

HIV/എച്ച്ഡിസ്, സിഫിലിസ് (ഉഷ്ണപ്പുണ്ണ്), ഗൊണോറിയ, Chlamydia, herpes തുടങ്ങിയ ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ അടിയന്തിര ഗർഭനിരോധന ഗുളിക സംരക്ഷണം നൽകുന്നില്ല. ഇവ പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഭാവിയിൽ അവ നിങ്ങൾക്ക് പിടിപെടാതിരിക്കാൻ ആവശ്യമായ ഉപദേശം ആരോഗ്യസേവന ദാദാവിൽ നിന്ന് സ്വീകരിക്കുക.