ADOPT 'BAAT KARO - PLAN KARO'
IN FAMILY PLANNING FOR A HAPPY FAMILY.

PUBLISHED ON OCTOBER 16, 2023

The article appeared in newspapers such as Akshat Times, Sarita Pravah, Aman Lekhani, etc.

परिवार की खुशहाली का समझो मोल, 'बात करो' फिर 'प्लान करो'

शादी के दो-तीन साल बाद ही दम्पति आपस में बातचीत कर बच्चे की योजना बनायें और दो बच्चों के जन्म में कम से कम तीन साल का अंतर जरूर रखें

मुकेश कुमार शर्मा

जीवन में खूब सोच-समझकर और आपस में बात करके बनाया गया ठोस प्लान हमेशा दीर्घकालिक, स्थायित्व देने वाला और जीवन में खुशहाली लाने वाला होता है। अमूमन जीवन की छोटी-छोटी जरूरतों के बारे में तो हम सभी आपस में खूब बात करते हैं तब जाकर कोई फैसला लेते हैं लेकिन जब स्वास्थ्य और परिवार की असली खुशहाली यानि परिवार नियोजन की बात आती है तो चुप्पी साध लेते हैं। यह न तो खुद के हित में है और न ही आने वाली पीढ़ी के। इसलिए जब भी परिवार को बढ़ाने की सोचें तो खूब सोच-समझकर आपस में बात करें – फिर प्लान करें।

परिवार नियोजन के बास्केट ऑफ च्वाइस में तमाम साधनों की उपलब्धता के बाद भी अनचाहा गर्भ धारण करना जान जोखिम में डालने वाला रास्ता अख्तियार करने जैसा है। इसलिए खुद के साथ घर-परिवार की भलाई के साथ माँ-बच्चे की बेहतर सेहत और खुशहाल भविष्य के लिए जरूर सोच-समझकर ही कोई फैसला ले। परिवार नियोजन में युवा दम्पति अहम भूमिका निभा सकते हैं । इसके लिए जरूरी है कि वह शुरू के दो-तीन साल जरूर परिवार को बढ़ाने से बचें क्योंकि यह वह समय होता है जब वह एक-दूसरे को भलीभांति समझें। आर्थिक रूप से भी अपने को मजबूत बनायें फिर परिवार बढ़ाने के बारे में पति-पत्नी आपस में बात करें और परिवार के बड़ों की सलाह से ही बच्चे का प्लान करें। परिवार की भी बड़ी जिम्मेदारी बनती है कि शादी के तुरंत बाद बच्चे के लिए दम्पति पर दबाव बनाने से बचें।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (एनएफएचएस-5) 2019-21 के आंकड़े बताते हैं कि पिछले सर्वेक्षण-4 (एनएफएचएस-4) 2015-16 के मुकाबले परिवार नियोजन के सूचकांकों में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। गर्भनिरोधक साधनों के उपयोग की बात करें तो 20 से 24 साल युवा वर्ग में आधुनिक गर्भनिरोधक विधियों के उपयोग में 14.4 फीसद की वृद्धि हुई है। इसके साथ ही उसी आयु वर्ग में परिवार नियोजन की टोटल अनमेट नीड्स में भी करीब सात फीसद की कमी आई है। इन उपलब्धियों को बनाए रखने के लिए यह जरूरी है कि विभिन्न विभाग मिलकर युवा तथा दो या उससे कम बच्चों वाले जोड़ों के लिए परिवार नियोजन की रणनीति तैयार करें। खासकर किशोर-किशोरियों को भी परिवार नियोजन के बारे में जागरूक करना बहुत जरूरी है क्योंकि आगे चलकर उन्हीं को इस बारे में सही फैसला लेना है।

युवाओं को यह जानना जरूरी है कि जीवन में कुछ बड़ा करने के लिए जिस तरह से आपस में बात करना आवश्यक होता है, उसी तरह से स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर हरहाल में बात करें। पति-पत्नी आपस में बात करें कि उन्हें कब और कितने बच्चे चाहिए और बच्चों के जन्म में अंतर रखने के लिए किस साधन को अपनाना बेहतर होगा। परिवार पूरा होने पर कौन सा साधन अपनाना है और यह सुविधाएँ किस तरह के सुविधा केंद्र से प्राप्त की जा सकती है। सरकार द्वारा बनाये गए सुविधा केंद्र इस तरह के समझदार दम्पति की सेवा के लिए हर पल तत्पर रहते हैं लेकिन यह तभी संभव है जब हम इसके लिए आपस में बात करके ही कोई प्लान तैयार करते हैं। इसी उद्देश्य से कई राज्य सरकारों द्वारा नवदम्पति को शगुन किट प्रदान की जा रही है, जिसमें सौन्दर्य प्रसाधनों के अलावा परिवार नियोजन के साधन और उस बारे में मार्गदर्शिका भी मौजूद है। आशा कार्यकर्ता शादी के तुरंत बाद शगुन किट प्रदान करने के साथ जरूरी परामर्श भी प्रदान करती हैं, नवदम्पति उनसे बात करें और अनचाहे गर्भ से बचने का बेहतर विकल्प प्राप्त करें।

उत्तर प्रदेश सरकार ने इस साल विश्व जनसंख्या दिवस (11 जुलाई) पर एक नई पहल 'आशीर्वाद अभियान' के नाम से की। इसका मकसद भी परिवार नियोजन के बारे में "बात करो-प्लान करो" से सीधे तौर पर जुड़ा है। इसके तहत घर के नजदीक हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर पर नवविवाहित दम्पति (जिनका विवाह एक साल के अन्दर हुआ है) को परिवार कल्याण की सेवाओं का लाभ, जाँच और संभावित उच्च जोखिम गर्भावस्था (हाई रिस्क प्रेगनेंसी) वाली महिलाओं को चिन्हित किया जाता है। इसके साथ ही इनको गर्भावस्था के दौरान होने वाली संभावित दिक्कतों से बचाव, जरूरी सावधानी आदि के बारे में परामर्श दिया जाता है। समय-समय पर इनका फालोअप भी किया जाता है। हर माह की 21 तारीख को उत्तर प्रदेश की स्वास्थ्य इकाइयों पर खुशहाल परिवार दिवस कार्यक्रम के जरिये तीन श्रेणी के दम्पति पर खास ध्यान दिया जाता है, जिनमें एक साल के अंदर विवाहित दम्पति, उच्च जोखिम गर्भावस्था में रही महिलाएं और दो या तीन से अधिक बच्चों वाले दम्पति शामिल हैं। इनको परामर्श के साथ ही परिवार नियोजन के साधन भी मुहैया कराये जाते हैं । इसके अलावा हर माह की एक, नौ, 16 और 24 तारीख को स्वास्थ्य इकाइयों पर प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान दिवस का आयोजन किया जाता है, जहाँ पर गर्भवती के साथ ही उनके साथ आने वाले पुरुषों (खासकर पति) को अंतराल विधियों के फायदे बताये जाते हैं। सप्ताह में एक निश्चित दिन पर अंतराल दिवस मनाकर भी परिवार नियोजन के साधन मुहैया कराये जाते हैं। मिस्टर स्मार्ट सम्मेलन और सास-बेटा-बहू सम्मेलन के जरिये भी खेल-खेल में छोटे परिवार के बड़े फायदे के बारे में समझाया जाता है। संस्थागत प्रसव के बाद 48 घंटे तक महिला को अस्पताल में रोका जाता है ताकि परिवार नियोजन सेवाओं के बारे में अच्छी तरह से काउंसिलिंग की जा सके और उन्हें बताया जा सके कि दूसरे बच्चे के जन्म की प्लानिंग कम से कम तीन साल बाद ही करें क्योंकि उससे पहले महिला का शरीर गर्भधारण करने योग्य नहीं बन पाता है। जल्दी गर्भाधारण से माँ-बच्चा के कुपोषित होने के साथ ही जान भी जोखिम में पड़ सकती है।

आज हम विश्व की सबसे अधिक आबादी वाले देश में शुमार हैं। बढ़ती आबादी प्राकृतिक और आर्थिक संसाधनों पर भी दबाव बढ़ाती जा रही है। इसका असर प्रदेश की स्वास्थ्य सेवाओं पर भी पड़ना लाजिमी है। विकास के उपलब्ध संसाधनों का समुचित वितरण और बढ़ती जनसँख्या दर के बीच संतुलन बनाने के लिए परिवार नियोजन आज के समय की सबसे बड़ी जरूरत है। इसके लिए सभी सरकारी स्वास्थ्य इकाइयों में परिवार नियोजन की सेवाओं व सुविधाओं को प्रदान किया जा रहा है। निजी अस्पतालों को भी हौसला साझीदारी के माध्यम से इस मुहिम से जोड़ा गया है। प्रदेश की सकल प्रजनन दर घटाने और परिवार कल्याण कार्यक्रमों को गति देने के लिए प्रचार-प्रसार व जागरूकता पर भी पूरा जोर है । इसके लिए विवाह की उम्र बढ़ाने, बच्चों के जन्म में अंतर रखने, प्रसव पश्चात परिवार नियोजन सेवायें, परिवार नियोजन में पुरुषों की भागीदारी, गर्भ समापन पश्चात परिवार नियोजन सेवाएं, स्थायी व अस्थायी विधियोंसेवाओं और प्रदान की जा रही सेवाओं की सेवा केन्द्रों पर उपलब्धता के बारे में जनजागरूकता को बढ़ावा देने पर जोर दिया जा रहा है।

सरकारी स्वास्थ्य इकाइयों पर परिवार नियोजन की स्थायी विधि के तहत महिला व पुरुष नसबंदी की सेवा उपलब्ध है, जो कि परिवार पूरा होने पर अपनाई जाने वाली सबसे सुरक्षित और कारगर सेवा है। बच्चों के जन्म में पर्याप्त अंतर रखने के लिए स्वास्थ्य इकाइयों पर अस्थायी विधि के तहत ओरल पिल्स, निरोध, आईयूसीडी प्रसव पश्चात् गर्भ समापन पश्चात् आईयूसीडी, त्रैमासिक गर्भ निरोधक इंजेक्शन अंतरा व हार्मोनल गोली छाया (सैटोक्रोमान) उपलब्ध हैं। स्वास्थ्य केन्द्रों पर परिवार नियोजन किट (कंडोम बॉक्स) की भी व्यवस्था की गयी है ताकि पुरुषों को बिना झिझक वहां से कंडोम या अन्य परिवार नियोजन के साधन प्राप्त करने में आसानी हो। इसमें कंडोम के साथ प्रेगनेंसी चेकअप किट और आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों को भी शामिल किया गया है। (लेखक स्वयंसेवी संस्था पापुलेशन सर्विसेज इंटरनेशनल इण्डिया के एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर हैं)

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (एनएफएचएस-5) 2019-21 के आंकड़े बताते हैं कि पिछले सर्वेक्षण-4 (एनएफएचएस-4) 2015-16 के मुकाबले परिवार नियोजन के सूचकांकों में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। गर्भनिरोधक साधनों के उपयोग की बात करें तो 20 से 24 साल युवा वर्ग में आधुनिक गर्भनिरोधक विधियों के उपयोग में 14.4 फीसद की वृद्धि हुई है। इसके साथ ही उसी आयु वर्ग में परिवार नियोजन की टोटल अनमेट नीड्स में भी करीब सात फीसद की कमी आई है। इन उपलब्धियों को बनाए रखने के लिए यह जरूरी है कि विभिन्न विभाग मिलकर युवा तथा दो या उससे कम बच्चों वाले जोड़ों के लिए परिवार नियोजन की रणनीति तैयार करें। खासकर किशोर-किशोरियों को भी परिवार नियोजन के बारे में जागरूक करना बहुत जरूरी है । क्योंकि आगे चलकर उन्हीं को इस बारे में सही फैसला लेना है। युवाओं को यह जानना जरूरी है ।

परिवार की खुशहाली का समझो मोल, `बात करो' फिर `प्लान करो'

मुकेश कुमार शर्मा

जीवन में खूब सोच-समझकर और आपस में बात करके बनाया गया ठोस प्लान हमेशा दीर्घकालिक, स्थायित्व देने वाला और जीवन में खुशहाली लाने वाला होता है। अमूमन जीवन की छोटी-छोटी जरूरतों के बारे में तो हम सभी आपस में खूब बात करते हैं तब जाकर कोई फैसला लेते हैं लेकिन जब स्वास्थ्य और परिवार की असली खुशहाली यानि परिवार नियोजन की बात आती है तो चुप्पी साध लेते हैं। यह न तो खुद के हित में है और न ही आने वाली पीढ़ी के।

इसलिए जब भी परिवार को बढ़ाने की सोचें तो खूब सोच-समझकर आपस में बात करें - फिर प्लान करें। परिवार नियोजन के बास्केट ऑफ़ च्वाइस में तमाम साधनों की उपलब्धता के बाद भी अनचाहा गर्भ धारण करना जान जोखिम में डालने वाला रास्ता अख्तियार करने जैसा है। इसलिए खुद के साथ घर-परिवार की भलाई के साथ माँ-बच्चे की बेहतर सेहत और खुशहाल भविष्य के लिए जरूर सोच-समझकर ही कोई फैसला लें। परिवार नियोजन में युवा दम्पति अहम भूमिका निभा सकते हैं। इसके लिए जरूरी है कि वह शुरू के दो-तीन साल जरूर परिवार को बढ़ाने से बचें क्योंकि यह वह समय होता है जब वह एक-दूसरे को भलीभांति समझें। आर्थिक रूप से भी अपने को मजबूत बनायें फिर परिवार बढ़ाने के बारे में पति-पत्नी आपस में बात करें और परिवार के बड़ों की सलाह से ही बच्चे का प्लान करें। परिवार की भी बड़ी जिम्मेदारी बनती है कि शादी के तुरंत बाद बच्चे के लिए दम्पति पर दबाव बनाने से बचें। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (एनएफएचएस-5) 2019-21 के आंकड़े बताते हैं कि पिछले सर्वेक्षण-4 (एनएफएचएस-4) 2015-16 के मुकाबले परिवार नियोजन के सूचकांकों में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। गर्भनिरोधक साधनों के उपयोग की बात करें तो 20 से 24 साल युवा वर्ग में आधुनिक गर्भनिरोधक विधियों के उपयोग में 14.4 फीसद की वृद्धि हुई है। इसके साथ ही उसी आयु वर्ग में परिवार नियोजन की टोटल अनमेट नीड्स में भी करीब सात फीसद की कमी आई है। इन उपलब्धियों को बनाए रखने के लिए यह जरूरी है कि विभिन्न विभाग मिलकर युवा तथा दो या उससे कम बच्चों वाले जोड़ों के लिए परिवार नियोजन की रणनीति तैयार करें। खासकर किशोर-किशोरियों को भी परिवार नियोजन के बारे में जागरूक करना बहुत जरूरी है क्योंकि आगे चलकर उन्हीं को इस बारे में सही फैसला लेना है। युवाओं को यह जानना जरूरी है कि जीवन में कुछ बड़ा करने के लिए जिस तरह से आपस में बात करना आवश्यक होता है, उसी तरह से स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर हरहाल में बात करें। पति-पत्नी आपस में बात करें कि उन्हें कब और कितने बच्चे चाहिए और बच्चों के जन्म में अंतर रखने के लिए किस साधन को अपनाना बेहतर होगा। परिवार पूरा होने पर कौन सा साधन अपनाना है और यह सुविधाएँ किस तरह के सुविधा केंद्र से प्राप्त की जा सकती हैं। सरकार द्वारा बनाये गए सुविधा केंद्र इस तरह के समझदार दम्पति की सेवा के लिए हर पल तत्पर रहते हैं लेकिन यह तभी संभव है जब हम इसके लिए आपस में बात करके ही कोई प्लान तैयार करते हैं। इसी उद्देश्य से कई राज्य सरकारों द्वारा नवदम्पति को शगुन किट प्रदान की जा रही है, जिसमें सौन्दर्य प्रसाधनों के अलावा परिवार नियोजन के साधन और उस बारे में मार्गदर्शिका भी मौजूद है। आशा कार्यकर्ता शादी के तुरंत बाद शगुन किट प्रदान करने के साथ जरूरी परामर्श भी प्रदान करती हैं।

आर्थिक रूप से भी अपने को मजबूत बनायें फिर परिवार बढ़ाने के बारे में पति-पत्नी आपस में बात करें और परिवार के बड़ों की सलाह से ही बच्चे का प्लान करें। परिवार की भी बड़ी जिम्मेदारी बनती है कि शादी के तुरंत बाद बच्चे के लिए दम्पति पर दबाव बनाने से बचें। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (एनएफएचएस-5) 2019-21 के आंकड़े बताते हैं कि पिछले सर्वेक्षण-4 (एनएफएचएस-4) 2015-16 के मुकाबले परिवार नियोजन के सूचकांकों में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। गर्भनिरोधक साधनों के उपयोग की बात करें तो 20 से 24 साल युवा वर्ग में आधुनिक गर्भनिरोधक विधियों के उपयोग में 14.4 फीसद की वृद्धि हुई है।

सरोकार

मुकेश कुमार शर्मा

परिवार की खुशहाली का समझो मोल, 'बात करो' फिर 'प्लान करो'

आंकड़े बताते हैं कि पिछले सर्वेक्षण-4 (एनएफएचएस-4) 2015-16 के मुकाबले परिवार नियोजन के सूचकांकों में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। गर्भनिरोधक साधनों के उपयोग की बात करें तो 20 से 24 साल युवा वर्ग में आधुनिक गर्भनिरोधक विधियों के उपयोग में 14.4 फीसद की वृद्धि हुई है। इसके साथ ही उसी आयु वर्ग में परिवार नियोजन की टोटल अनमेट नीड्स में भी करीब सात फीसद की कमी आई है। इन उपलब्धियों को बनाए रखने के लिए यह जरूरी है कि विभिन्न विभाग मिलकर युवा तथा दो या उससे कम बच्चों वाले जोड़ों के लिए परिवार नियोजन की रणनीति तैयार करें।

जन्म में कम से कम तीन साल का अंतर जरूर रखें । जीवन में खूब सोच-समझकर और आपस में बात करके बनाया गया ठोस प्लान हमेशा दीर्घकालिक, स्थायित्व देने वाला और जीवन में खुशहाली लाने वाला होता है। अमूमन जीवन की छोटी-छोटी जरूरतों के बारे में तो हम सभी आपस में खूब बात करते हैं तब जाकर कोई फैसला लेते हैं लेकिन जब स्वास्थ्य और परिवार की असली खुशहाली यानि परिवार नियोजन की बात आती है तो चुप्पी साध लेते हैं। यह न तो खुद के हित में है और न ही आने वाली पीढ़ी के। इसलिए जब भी परिवार को बढ़ाने की सोचें तो खूब सोच-समझकर आपस में बात करें - फिर प्लान करें।

परिवार नियोजन के बास्केट ऑफ़ च्वाइस में तमाम साधनों की उपलब्धता के बाद भी अनचाहा गर्भ धारण करना जान जोखिम में डालने वाला रास्ता अख्तियार करने जैसा है। इसलिए खुद के साथ घर-परिवार की भलाई के साथ माँ-बच्चे की बेहतर सेहत और खुशहाल भविष्य के लिए जरूर सोच-समझकर ही कोई फैसला लें। परिवार नियोजन में युवा दम्पति अहम भूमिका निभा सकते हैं । इसके लिए जरूरी है कि वह शुरू के दो-तीन साल जरूर परिवार को बढ़ाने से बचें क्योंकि यह वह समय होता है जब वह एक-दूसरे को भलीभांति समझें। आर्थिक रूप से भी अपने को मजबूत बनायें फिर परिवार बढ़ाने के बारे में पति-पत्नी आपस में बात करें और परिवार के बड़ों की सलाह से ही बच्चे का प्लान करें। परिवार की भी बड़ी जिम्मेदारी बनती है कि शादी के तुरंत बाद बच्चे के लिए दम्पति पर दबाव बनाने से बचें।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (एनएफएचएस-5) 2019-21 के आंकड़े बताते हैं कि पिछले सर्वेक्षण-4 (एनएफएचएस-4) 2015-16 के मुकाबले परिवार नियोजन के सूचकांकों में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। गर्भनिरोधक साधनों के उपयोग की बात करें तो 20 से 24 साल युवा वर्ग में आधुनिक गर्भनिरोधक विधियों के उपयोग में 14.4 फीसद की वृद्धि हुई है। इसके साथ ही उसी आयु वर्ग में परिवार नियोजन की टोटल अनमेट नीड्स में भी करीब सात फीसद की कमी आई है। इन उपलब्धियों को बनाए रखने के लिए यह जरूरी है कि विभिन्न विभाग मिलकर युवा तथा दो या उससे कम बच्चों वाले जोड़ों के लिए परिवार नियोजन की रणनीति तैयार करें। खासकर किशोर-किशोरियों को भी परिवार नियोजन के बारे में जागरूक करना बहुत जरूरी है क्योंकि आगे चलकर उन्हीं को इस बारे में सही फैसला लेना है।

युवाओं को यह जानना जरूरी है कि जीवन में कुछ बड़ा करने के लिए जिस तरह से आपस में बात करना आवश्यक होता है, उसी तरह से स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर हरहाल में बात करें। पति-पत्नी आपस में बात करें कि उन्हें कब और कितने बच्चे चाहिए और बच्चों के जन्म में अंतर रखने के लिए किस साधन को अपनाना बेहतर होगा। परिवार पूरा होने पर कौन सा साधन अपनाना है और यह सुविधाएँ किस तरह के सुविधा केंद्र से प्राप्त की जा सकती हैं।

सरकार द्वारा बनाये गए सुविधा केंद्र इस तरह के समझदार दम्पति की सेवा के लिए हर पल तत्पर रहते हैं लेकिन यह तभी संभव है जब हम इसके लिए आपस में बात करके ही कोई प्लान तैयार करते हैं। इसी उद्देश्य से कई राज्य सरकारों द्वारा नवदम्पति को शगुन किट प्रदान की जा रही है, जिसमें सौन्दर्य प्रसाधनों के अलावा परिवार नियोजन के साधन और उस बारे में मार्गदर्शिका भी मौजूद है। आशा कार्यकर्ता शादी के तुरंत बाद शगुन किट प्रदान करने के साथ जरूरी परामर्श भी प्रदान करती हैं, नवदम्पति उनसे बात करें और अनचाहे गर्भ से बचने का बेहतर विकल्प प्राप्त करें।

उत्तर प्रदेश सरकार ने इस साल विश्व जनसंख्या दिवस (11 जुलाई) पर एक नई पहल 'आशीर्वाद अभियान' के नाम से की। इसका मकसद भी परिवार नियोजन के बारे में 'बात करो-प्लान करो' से सीधे तौर पर जुड़ा है। इसके तहत घर के नजदीक हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर पर नवविवाहित दम्पति (जिनका विवाह एक साल के अन्दर हुआ है) को परिवार कल्याण की सेवाओं का लाभ, जाँच और संभावित उच्च जोखिम गर्भावस्था (हाई रिस्क प्रेगनेंसी) वाली महिलाओं को चिन्हित किया जाता है। इसके साथ ही इनको गर्भावस्था के दौरान होने वाली संभावित दिक्कतों से बचाव, जरूरी सावधानी आदि के बारे में परामर्श दिया जाता है।

समय-समय पर इनका फालोअप भी किया जाता है। हर माह की 21 तारीख को उत्तर प्रदेश की स्वास्थ्य इकाइयों पर खुशहाल परिवार दिवस कार्यक्रम के जरिये तीन श्रेणी के दम्पति पर खास ध्यान दिया जाता है, जिनमें एक साल के अंदर विवाहित दम्पति, उच्च जोखिम गर्भावस्था में रहीं महिलाएं और दो या तीन से अधिक बच्चों वाले दम्पति शामिल हैं। इनको परामर्श के साथ ही परिवार नियोजन के साधन भी मुहैया कराये जाते हैं ।

इसके अलावा हर माह की एक, नौ, 16 और 24 तारीख को स्वास्थ्य इकाइयों पर प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान दिवस का आयोजन किया जाता है, जहाँ पर गर्भवती के साथ ही उनके साथ आने वाले पुरुषों (खासकर पति) को अंतराल विधियों के फायदे बताये जाते हैं। सप्ताह में एक निश्चित दिन पर अंतराल दिवस मनाकर भी परिवार नियोजन के साधन मुहैया कराये जाते हैं। मिस्टर स्मार्ट सम्मेलन और सास-बेटा-बहू सम्मेलन के जरिये भी खेल-खेल में छोटे परिवार के बड़े फायदे के बारे में समझाया जाता है।

संस्थागत प्रसव के बाद 48 घंटे तक महिला को अस्पताल में रोका जाता है ताकि परिवार नियोजन सेवाओं के बारे में अच्छी तरह से काउंसिलिंग की जा सके और उन्हें बताया जा सके कि दूसरे बच्चे के जन्म की प्लानिंग कम से कम तीन साल बाद ही करें क्योंकि उससे पहले महिला का शरीर गर्भधारण करने योग्य नहीं बन पाता है। जल्दी गर्भधारण से माँ-बच्चा के कुपोषित होने के साथ ही जान भी जोखिम में पड़ सकती है।

आज हम विश्व की सबसे अधिक आबादी वाले देश में शुमार हैं। बढ़ती आबादी प्राकृतिक और आर्थिक संसाधनों पर भी दबाव बढ़ाती जा रही है। इसका असर प्रदेश की स्वास्थ्य सेवाओं पर भी पड़ना लाजिमी है। विकास के उपलब्ध संसाधनों का समुचित वितरण और बढ़ती जनसंख्या दर के बीच संतुलन बनाने के लिए परिवार नियोजन आज के समय की सबसे बड़ी जरूरत है। इसके लिए सभी सरकारी स्वास्थ्य इकाइयों में परिवार नियोजन की सेवाओं व सुविधाओं को प्रदान किया जा रहा है।

निजी अस्पतालों को भी हौसला साझीदारी के माध्यम से इस मुहिम से जोड़ा गया है। प्रदेश की सकल प्रजनन दर घटाने और परिवार कल्याण कार्यक्रमों को गति देने के लिए प्रचार-प्रसार व जागरूकता पर भी पूरा जोर है । इसके लिए विवाह की उम्र बढ़ाने, बच्चों के जन्म में अंतर रखने, प्रसव पश्चात परिवार नियोजन सेवायें, परिवार नियोजन में पुरुषों की भागीदारी, गर्भ समापन पश्चात परिवार नियोजन सेवाएं, स्थायी व अस्थायी विधियों/सेवाओं और प्रदान की जा रहीं सेवाओं की सेवा केन्द्रों पर उपलब्धता के बारे में जनजागरूकता को बढ़ावा देने पर जोर दिया जा रहा है।

सरकारी स्वास्थ्य इकाइयों पर परिवार नियोजन की स्थायी विधि के तहत महिला व पुरुष नसबंदी की सेवा उपलब्ध है, जो कि परिवार पूरा होने पर अपनाई जाने वाली सबसे सुरक्षित और कारगर सेवा है। बच्चों के जन्म में पर्याप्त अंतर रखने के लिए स्वास्थ्य इकाइयों पर अस्थायी विधि के तहत ओरल पिल्स, निरोध, आईयूसीडी प्रसव पश्चात/ गर्भ समापन पश्चात आईयूसीडी, त्रैमासिक गर्भ निरोधक इंजेक्शन अंतरा व हार्मोनल गोली छाया (सैटोक्रोमान) उपलब्ध हैं।

स्वास्थ्य केन्द्रों पर परिवार नियोजन किट (कंडोम बॉक्स) की भी व्यवस्था की गयी है ताकि पुरुषों को बिना झिझक वहां से कंडोम या अन्य परिवार नियोजन के साधन प्राप्त करने में आसानी हो। इसमें कंडोम के साथ प्रेगनेंसी चेकअप किट और आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों को भी शामिल किया गया है।

(लेखक स्वयंसेवी संस्था पापुलेशन सर्विसेज इंटरनेशनल इण्डिया के एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर हैं)

परिवार की खुशहाली का समझो मोल, बात करो फिर प्लान करो

शादी के दो-तीन साल बाद ही दम्पति आपस में बातचीत कर बच्चे की योजना बनायें और दो बच्चों के जन्म में कम से कम तीन साल का अंतर जरूर रखें

हिंदी दैनिक अमन लेखनी लखनऊ

जीवन में खूब सोच-समझकर और आपस में बात करके बनाया गया ठोस प्लान हमेशा दीर्घकालिक, स्थायित्व देने वाला और जीवन में खुशहाली लाने वाला होता है। अमूमन जीवन की छोटी-छोटी जरूरतों के बारे में तो हम सभी आपस में खूब बात करते हैं तब जाकर कोई फैसला लेते हैं लेकिन जब स्वास्थ्य और परिवार की असली खुशहाली यानि परिवार नियोजन की बात आती है तो चुप्पी साध लेते हैं। यह न तो खुद के हित में है और न ही आने वाली पीढ़ी के। इसलिए जब भी परिवार को बढ़ाने की सोचें तो खूब सोच-समझकर आपस में बात करें - फिर प्लान करें।

परिवार नियोजन के बास्केट ऑफ च्वाइस में तमाम साधनों की उपलब्धता के बाद भी अनचाहा गर्भ धारण करना जान जोखिम में डालने वाला रास्ता अख्तियार करने जैसा है। इसलिए खुद के साथ घर-परिवार की भलाई के साथ माँ-बच्चे की बेहतर सेहत और खुशहाल भविष्य के लिए जरूर सोच-समझकर ही कोई फैसला लें। परिवार नियोजन में युवा दम्पति अहम भूमिका निभा सकते हैं । इसके लिए जरूरी है कि वह शुरू के दो-तीन साल जरूर परिवार को बढ़ाने से बचें क्योंकि यह वह समय होता है जब वह एक-दूसरे को भलीभांति समझें। आर्थिक रूप से भी अपने को मजबूत बनायें फिर परिवार बढ़ाने के बारे में पति-पत्नी आपस में बात करें और परिवार के बड़ों की सलाह से ही बच्चे का प्लान करें। परिवार की भी बड़ी जिम्मेदारी बनती है कि शादी के तुरंत बाद बच्चे के लिए दम्पति पर दबाव बनाने से बचें।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 (एनएफएचएस-5) 2019-21 के आंकड़े बताते हैं कि पिछले सर्वेक्षण-4 (एनएफएचएस-4) 2015-16 के मुकाबले परिवार नियोजन के सूचकांकों में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। गर्भनिरोधक साधनों के उपयोग की बात करें तो 20 से 24 साल युवा वर्ग में आधुनिक गर्भनिरोधक विधियों के उपयोग में 14.4 फीसद की वृद्धि हुई है। इसके साथ ही उसी आयु वर्ग में परिवार नियोजन की टोटल अनमेट नीड्स में भी करीब सात फीसद की कमी आई है। इन उपलब्धियों को बनाए रखने के लिए यह जरूरी है कि विभिन्न विभाग मिलकर युवा तथा दो या उससे कम बच्चों वाले जोड़ों के लिए परिवार नियोजन की रणनीति तैयार करें। खासकर किशोर-किशोरियों को भी परिवार नियोजन के बारे में जागरूक करना बहुत जरूरी है क्योंकि आगे चलकर उन्हीं को इस बारे में सही फैसला लेना है।

युवाओं को यह जानना जरूरी है कि जीवन में कुछ बड़ा करने के लिए जिस तरह से आपस में बात करना आवश्यक होता है, उसी तरह से स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर हरहाल में बात करें। पति-पत्नी आपस में बात करें कि उन्हें कब और कितने बच्चे चाहिए और बच्चों के जन्म में अंतर रखने के लिए किस साधन को अपनाना बेहतर होगा। परिवार पूरा होने पर कौन सा साधन अपनाना है और यह सुविधाएँ किस तरह के सुविधा केंद्र से प्राप्त की जा सकती हैं। सरकार द्वारा बनाये गए सुविधा केंद्र इस तरह के समझदार दम्पति की सेवा के लिए हर पल तत्पर रहते हैं लेकिन यह तभी संभव है जब हम इसके लिए आपस में बात करके ही कोई प्लान तैयार करते हैं। इसी उद्देश्य से कई राज्य सरकारों द्वारा नवदम्पति को शगुन किट प्रदान की जा रही है, जिसमें सौन्दर्य प्रसाधनों के अलावा परिवार नियोजन के साधन और उस बारे में मार्गदर्शिका भी मौजूद है। आशा कार्यकर्ता शादी के तुरंत बाद शगुन किट प्रदान करने के साथ जरूरी परामर्श भी प्रदान करती हैं, नवदम्पति उनसे बात करें और अनचाहे गर्भ से बचने का बेहतर विकल्प प्राप्त करें।

उत्तर प्रदेश सरकार ने इस साल विश्व जनसंख्या दिवस (11 जुलाई) पर एक नई पहल ह्न आशीर्वाद अभियानह्न के नाम से की। इसका मकसद भी परिवार नियोजन के बारे में ह्नबात करो-प्लान करोह्न से सीधे तौर पर जुड़ा है। इसके तहत घर के नजदीक हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर पर नवविवाहित दम्पति (जिनका विवाह एक साल के अन्दर हुआ है) को परिवार कल्याण की सेवाओं का लाभ, जाँच और संभावित उच्च जोखिम गर्भावस्था (हाई रिस्क प्रेगनेंसी) वाली महिलाओं को चिन्हित किया जाता है। इसके साथ ही इनको गर्भावस्था के दौरान होने वाली संभावित दिक्कतों से बचाव, जरूरी सावधानी आदि के बारे में परामर्श दिया जाता है। समय-समय पर इनका फालोअप भी किया जाता है। हर माह की 21 तारीख को उत्तर प्रदेश की स्वास्थ्य इकाइयों पर खुशहाल परिवार दिवस कार्यक्रम के जरिये तीन श्रेणी के दम्पति पर खास ध्यान दिया जाता है, जिनमें एक साल के अंदर विवाहित दम्पति, उच्च जोखिम गर्भावस्था में रहीं महिलाएं और दो या तीन से अधिक बच्चों वाले दम्पति शामिल हैं। इनको परामर्श के साथ ही परिवार नियोजन के साधन भी मुहैया कराये जाते हैं ।इसके अलावा हर माह की एक, नौ, 16 और 24 तारीख को स्वास्थ्य इकाइयों पर प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान दिवस का आयोजन किया जाता है, जहाँ पर गर्भवती के साथ ही उनके साथ आने वाले पुरुषों (खासकर पति) को अंतराल विधियों के फायदे बताये जाते हैं। सप्ताह में एक निश्चित दिन पर अंतराल दिवस मनाकर भी परिवार नियोजन के साधन मुहैया कराये जाते हैं। मिस्टर स्मार्ट सम्मेलन और सास-बेटा-बहू सम्मेलन के जरिये भी खेल-खेल में छोटे परिवार के बड़े फायदे के बारे में समझाया जाता है। संस्थागत प्रसव के बाद 48 घंटे तक महिला को अस्पताल में रोका जाता है ताकि परिवार नियोजन सेवाओं के बारे में अच्छी तरह से काउंसिलिंग की जा सके और उन्हें बताया जा सके कि दूसरे बच्चे के जन्म की प्लानिंग कम से कम तीन साल बाद ही करें क्योंकि उससे पहले महिला का शरीर गर्भधारण करने योग्य नहीं बन पाता है। जल्दी गर्भधारण से माँ-बच्चा के कुपोषित होने के साथ ही जान भी जोखिम में पड़ सकती है।

आज हम विश्व की सबसे अधिक आबादी वाले देश में शुमार हैं। बढ़ती आबादी प्राकृतिक और आर्थिक संसाधनों पर भी दबाव बढ़ाती जा रही है। इसका असर प्रदेश की स्वास्थ्य सेवाओं पर भी पड़ना लाजिमी है। विकास के उपलब्ध संसाधनों का समुचित वितरण और बढ़ती जनसँख्या दर के बीच संतुलन बनाने के लिए परिवार नियोजन आज के समय की सबसे बड़ी जरूरत है। इसके लिए सभी सरकारी स्वास्थ्य इकाइयों में परिवार नियोजन की सेवाओं व सुविधाओं को प्रदान किया जा रहा है। निजी अस्पतालों को भी हौसला साझीदारी के माध्यम से इस मुहिम से जोड़ा गया है। प्रदेश की सकल प्रजनन दर घटाने और परिवार कल्याण कार्यक्रमों को गति देने के लिए प्रचार-प्रसार व जागरूकता पर भी पूरा जोर है ।इसके लिए विवाह की उम्र बढ़ाने, बच्चों के जन्म में अंतर रखने, प्रसव पश्चात परिवार नियोजन सेवायें, परिवार नियोजन में पुरुषों की भागीदारी, गर्भ समापन पश्चात परिवार नियोजन सेवाएं, स्थायी व अस्थायी विधियों/सेवाओं और प्रदान की जा रहीं सेवाओं की सेवा केन्द्रों पर उपलब्धता के बारे में जनजागरूकता को बढ़ावा देने पर जोर दिया जा रहा है।

सरकारी स्वास्थ्य इकाइयों पर परिवार नियोजन की स्थायी विधि के तहत महिला व पुरुष नसबंदी की सेवा उपलब्ध है, जो कि परिवार पूरा होने पर अपनाई जाने वाली सबसे सुरक्षित और कारगर सेवा है। बच्चों के जन्म में पर्याप्त अंतर रखने के लिए स्वास्थ्य इकाइयों पर अस्थायी विधि के तहत ओरल पिल्स, निरोध, आईयूसीडी प्रसव पश्चात/ गर्भ समापन पश्चात आईयूसीडी, त्रैमासिक गर्भ निरोधक इंजेक्शन अंतरा व हार्मोनल गोली छाया (सैंटाक्रोमान) उपलब्ध हैं। स्वास्थ्य केन्द्रों पर परिवार नियोजन किट (कंडोम बॉक्स) की भी व्यवस्था की गयी है ताकि पुरुषों को बिना झिझक वहां से कंडोम या अन्य परिवार नियोजन के साधन प्राप्त करने में आसानी हो। इसमें कंडोम के साथ प्रेगनेंसी चेकअप किट और आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों को भी शामिल किया गया है।

मुकेश कुमार शर्मा

(लेखक स्वयंसेवी संस्था पापुलेशन सर्विसेज इंटरनेशनल इण्डिया के एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर हैं)