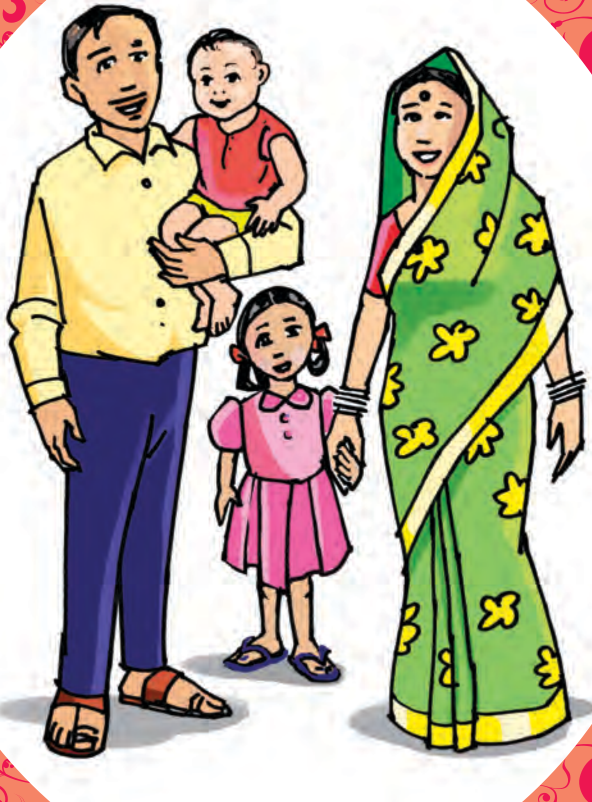
Government of India

स्नेही दम्पति–स्वस्थ दम्पति

(2005-2012)

परिवार नियोजन का महत्व



NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

परिवार नियोजन विभाग

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

यू.एस.ए.आई.डी. द्वारा वित्तपोषित आई.एफ.पी.एस. टेक्निकल असिस्टेन्स प्रोजेक्ट के सहयोग से स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के लिये विकसित

१. परिवार नियोजन के फायदे

परिवार नियोजन के कई फायदे हैं —

— परिवार नियोजन खुशहाली का ज़रिया है।

— जल्दी—जल्दी बच्चे न होने से माँ व बच्चों का स्वास्थ्य तो ठीक रहता ही है, अस्पताल व नवजात की देख—रेख के खर्च भी बोझ नहीं बनते।

— इसलिए कम बच्चे होने से उनकी देख—रेख व शिक्षा आदि पर अधिक ध्यान दिया जा सकता है। पति—पत्नी आपस में ज़्यादा समय बिता सकते हैं।

— अच्छी सेहत व स्वास्थ्य के कारण काम का नुकसान नहीं होता और आर्थिक स्थिति ठीक रहती है।

नियोजित परिवार का मतलब है —

— शादी के बाद बच्चे के जन्म को २ साल तक टालना

— बच्चों में कम से कम तीन साल का अंतर रखना

— परिवार को सीमित रखना

२. लड़की की शादी १८ वर्ष और लड़के की शादी २१ वर्ष के बाद ही करें

२१. शादी की सही उम्र

क्या आप जानते है ?

भारत में हर चौथी लड़की की शादी १८ वर्ष से पहले हो जाती हैं।

- लड़की की शादी १८ वर्ष से पहले और लड़के की शादी २१ वर्ष से पहले करवाना कानूनन अपराध है।
- उन्हें पढ़ाई पूरी करने दें।
- उन्हें आत्मनिर्भर होने दें।

२.२. शादी के बाद बच्चे के लिए जल्दबाजी ना करें

पहले बच्चे का जन्म उचित समय पर हो इसके लिए पति—पत्नी क्या करें?

- माता—पिता बनना बहुत सुखद अनुभव है— अपने पहले बच्चे के जन्म में बहुत जल्दबाजी न करें।
- अपने को स्वस्थ बनाएं और बचत करके अपनी आर्थिक स्थिति भी मज़बूत बनाएं।
- इस दौरान आप दोनों एक—दूसरे के साथ अधिक से अधिक समय बिताएं और वैवाहिक जीवन का भरपूर आनन्द उठाएं और एक—दूसरे के साथ बेहतर तालमेल बनाएं।
- आप दोनों एक साथ स्वास्थ्य केन्द्र में जाएं और परिवार नियोजन संबंधी उचित परामर्श लें जिससे पहले गर्भधारण में देरी की जा सके, फिर आप दोनों आपस में चर्चा करके अपने लिए एक उचित गर्भनिरोधक उपाय चुनें।
- अगर परिवार के सदस्यों द्वारा आप दोनों पर जल्दी बच्चा पैदा करने के लिए दबाव डाला जाता है तो उससे निपटने के लिए आप दोनों एक उचित रणनीति बनाएं, और एक ऐसा उत्तर दें कि परिवार के उस सदस्य के सम्मान को ठेस भी न पहुंचे और आप पर जल्दी बच्चा पैदा करने का दबाव भी न पड़े।

शादी के लिए ज़रूरी है
आर्थिक आत्मनिर्भरता
उम्मीद है कि तुम आर्थिक रूप से अपना ध्यान रख पाओगे?
हम अपना ख़र्चा खुद उठा सकते हैं।

पहला बच्चा देर से
बच्चा अब नहीं तो कब?
पहले समझें एक दूजे को...
...फिर लाएं परिवार में तीसरे को!

२.३. कम उम्र में गर्भधारण करना क्यों खतरनाक है?

क्या आप जानते है ?

लगभग ५०% महिलाये १५—२४ वर्ष आयु के बीच ही माँ बन जाती है।

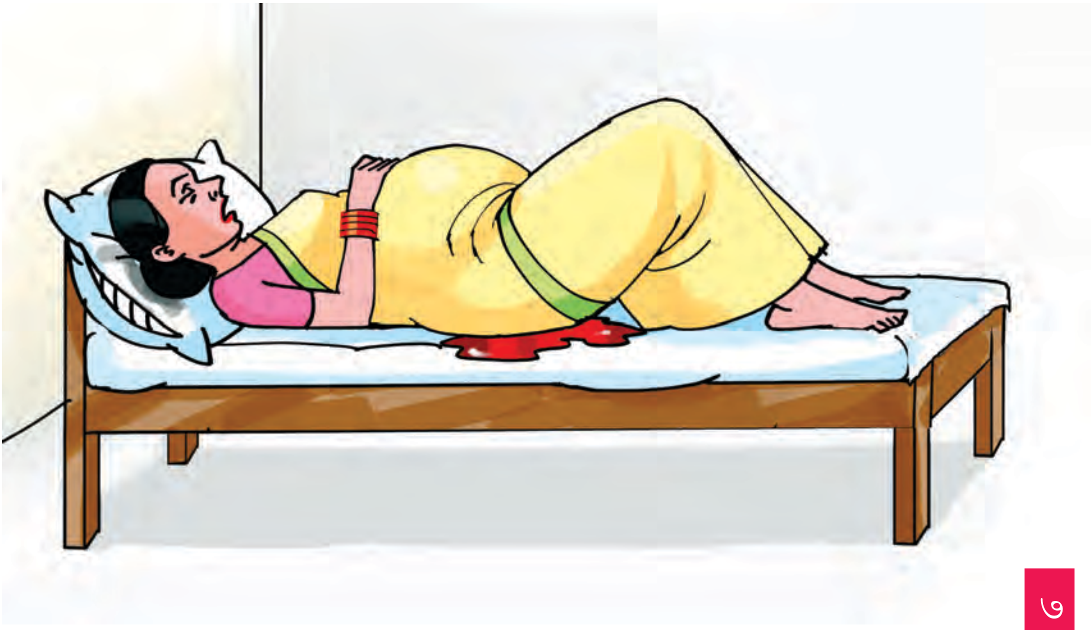
लगभग ५०% मातृ मृत्यु १५—२४ वर्ष की महिलाओं में होती है।

- बीस वर्ष या उससे अधिक की अपेक्षा बीस वर्ष से कम उम्र की किशोरियों/महिलाओं में प्रसव आमतौर पर अधिक जटिल और खतरे वाला होता है।
- चूंकि कम उम्र की किशोरियों में कूल्हे और प्रजनन तंत्र पूर्ण रूप से विकसित नही हुए होते है इसलिए ऐसे में गर्भावस्था गम्भीर समस्याओं का कारण बन सकती है।
- कम उम्र की माताओं के शिशुओं की प्रथम वर्ष में ही मृत्यु का खतरा भी अधिक बना रहता है।

२.४. कम उम्र में/पत्नी के २० वर्ष होने से पूर्व गर्भावस्था के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

१. मां पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

- शारीरिक विकास में विकृतियां, कुपोषण और खून की कमी जैसी स्थितियां और गम्भीर हो सकती हैं।
- यदि गर्भवती महिला को उचित चिकित्सा या देखभाल का अभाव रहा तो गर्भपात, रक्तस्राव, उच्च रक्तचाप, दौरे, समय से पहले प्रसव—पीड़ा, दीर्घ प्रसव—काल के साथ—साथ मृत्यु की सम्भावनाएं भी बनी रहती हैं ।
- गर्भावस्था या प्रसव के तनाव को न सह पाने के कारण कम उम्र की माताओं में अवसाद की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।



२.४. कम उम्र में/पत्नी के २० वर्ष होने से पूर्व गर्भावस्था के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

- ऐसी गर्भवती महिलाएं जिनके कूल्हे तथा प्रजनन मार्ग पूर्ण रूप से विकसित नहीं हुए होते हैं वे अक्सर दीर्घ प्रसव–काल की स्थिति सहती हैं। गर्भ में पल रहे शिशु की खोपड़ी के दबाव से उनके प्रजनन मार्ग के साथ–साथ उनमें असंयमित मूत्र बहाव तथा बच्चेदानी के अपने स्थान से खिसकने का खतरा बना रहता है।
- इनमें से अधिकतर किशोरियों द्वारा बिना किसी प्रसव–पूर्व देखभाल या बिना किसी कुशल कर्मी की सहायता के प्रसव करा लिया जाता है। इसलिए ऐसे कार्यक्रमों को लागू करने की आवश्यकता है जिनके अंतर्गत प्रजनन सम्बन्धी सलाह व सेवाऐं विशेषतौर पर दूरस्थ ग्रामीण इलाकों में दी जा सकें जहां कम उम्र में विवाह व कम उम्र में गर्भावस्था ज्यादा पाई जाती हैं।

## २.	शिशु पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

- समय से पूर्व जन्म के खतरे का बढ़ना, जन्म के समय कम वजन, अन्य स्वास्थ्य समस्याएं व मृत्यु। कम उम्र की मां द्वारा नवजात को पूर्ण समुचित देखभाल न दे पाने के कारण शिशु में अस्वस्थता की स्थिति व मृत्यु की सम्भावना बढ़ जाती है।

२.४. कम उम्र में/पत्नी के २० वर्ष होने से पूर्व गर्भावस्था के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

३. पति—पत्नी के बीच पारस्परिक—बातचीत (इण्टरेक्शन)

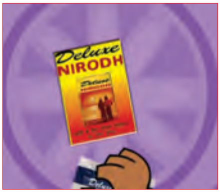
- यह अति आवश्यक है कि पुरूष और महिला एक दूसरे को भली—भांति समझने, जानने—पहचानने के बाद ही विवाह करें। पहले बच्चे के बारे में तभी निर्णय लें जब आर्थिक स्थिति अच्छी हो जाए।
- उन्हें परिवार नियोजन की विभिन्न विधियों जैसे निरोध, गर्भनिरोधक गोलियों इत्यादि पर चर्चा करने के उपरान्त ही किसी उपाय को अपनाना चाहिए
- पति—पत्नी को आपसी सलाह से एकमत होते हुए यह तय करना चाहिए कि किस प्रकार परिवार के वरिष्ठ सदस्यों/बड़े—बुजुर्गों से विवाह के प्रथम वर्ष में पहले बच्चे में देरी के विषय में समझाया जाए कि वे कुछ और समय इंतजार करना चाहते हैं व पहले बच्चे के लिए वे किसी तरह की जल्दबाजी नंही चाहते।

२.५. नव दम्पत्तियों के लिए उपयुक्त गर्भनिरोधक तरीके

नव दम्पत्तियों के लिए उपयुक्त गर्भनिरोधक तरीका है

— कण्डोम (पति के लिए)

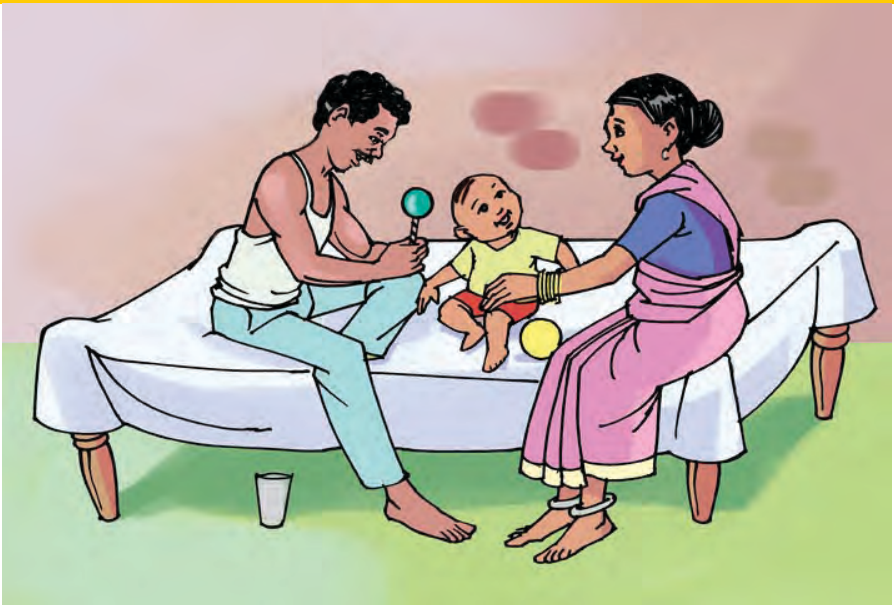
— गर्भनिरोधक गोली, माला एन (पत्नी के लिए)



सेवाएं व साधन कंहा प्राप्त किए जा सकते हैं?

- कंडोम और गर्भनिरोधक गोलियां आंगनवाड़ी केन्द्रों में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ए.एन.एम., प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.), उप स्वास्थ्य केन्द्र (एस.एच.सी.) आशा के पास उपलब्ध होती है। ये साधन मुफ्त हैं।
- कुछ साधन आशा द्वारा घर—घर जा कर उपलब्ध कराए जाते हैं। ये साधन दवाई की दुकानों पर भी उपलब्ध होते हैं।

३. दो बच्चों के बीच तीन वर्ष का अन्तर



पहले बच्चे के जन्म के बाद माँ व बच्चे के स्वास्थ्य व बच्चे के संतुलित विकास के लिए ज़रूरी है कि दूसरा बच्चा कम से कम ३ साल बाद ही हो।

क्या आप जानते है ?

भारत में करीब हर दूसरे बच्चे के जन्म के बीच ३ साल से भी कम का अन्तर होता है।

३.१. दो बच्चों के बीच तीन वर्ष का अन्तर

- दूसरे बच्चे के लिए किसी भी दम्पत्ति को कम से कम तीन वर्ष तक इंतजार करना चाहिए। गर्भावस्था के बीच की दो से तीन वर्षों तक की यह अवधि न सिर्फ मां के स्वास्थ्य को पहले जैसी स्थिति में लाने के लिए आवश्यक है बल्कि इससे पहले बच्चे की उचित देखभाल, परवरिश व विकास के लिए मां और परिवार का पूरा ध्यान सुनिश्चित हो जाता है।
- बच्चे के जन्म के बाद अस्पताल छोड़ने से पहले दम्पत्ति को उचित परिवार नियोजन की विधि को अपना लेना चाहिए। इसके लिए वे आशा, ए.एन.एम, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता अथवा डाक्टर से जानकारी या सलाह ले सकते हैं ।
- बच्चों के जन्म में अंतर रखने के लिए उपयुक्त गर्भनिरोधक उपाय है—

— महिला के लिए आई.यू.सी,डी.
— गर्भनिरोधक गोली (महिलाओं के लिए)
— कण्डोम (पुरुषों के लिए)

३.२. बच्चों के जन्म में अंतर रखने के लिए उपयुक्त गर्भनिरोधक तरीके

प्रसव के ४८ घण्टों के बाद अपनाई जा सकने वाली विधियां — महिलाओं के लिए :—

१. **प्रसव के 48 घण्टों के अन्दर आई.यू.सी.डी.:** प्रसवोपरान्त अस्पताल से छुट्टी मिलने से पूर्व महिला आई.यू.सी.डी. लगवा सकती है। एक बार लगने पर इसका असर ५ से १० वर्षों (आई.यू.सी.डी. के प्रकार पर निर्भर) तक रहता है। यह बच्चों में अन्तर बनाए रखने की लम्बी—अवधि की एक विधि है। यह गर्भाशय के भीतर लगने वाला छोटा उपकरण है। यह दो प्रकार के होते हैं — **कॉपर आई.यू.सी.डी. 380ए** जिसका असर दस वर्षों तक रहता है व **"कॉपर आई.यू.सी.डी. 375"** जिसका असर पांच वर्षों तक रहता है। केवल प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मी द्वारा ही आई.यू.सी.डी. लगाया जा सकता है। जब भी दम्पत्ति बच्चा चाहें आई.यू.सी.डी. आसानी से निकलवाया जा सकता है। आई.यू.सी.डी. प्रसव के बाद किसी भी समय एक के छोटी सी जाँच के बाद लगवाया जा सकता है।

२. **लैक्टेशनल ऐमेनोरिया विधि (लैम) :**

यदि मां

☞पूर्ण रूप से शिशुको केवल अपना दूध पिला रही है

☞शिशु की आयु ६ माह से कम है व

☞प्रसव के बाद से उसे माहवारी नहीं हुई है

तो इस अवधि में उसे गर्भवती होने का खतरा नहीं है। लेकिन ऊपर बताई गई तीनों स्थितियों का होना इस के लिए आवश्यक हैं।

३. **गर्भनिरोधक गोलियां :** यह दो बच्चों के बीच अन्तर रखने की एक विधि है। जब शिशु की आयु ६ माह की हो जाए तब मां गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन स्वास्थ्य सेवा कर्मी, ए.एन.एम अथवा डाक्टर की सलाह से आरम्भ कर सकती है।

पुरुषों के लिए –

१. **कंडोम:** यह बच्चों में अन्तर बनाए रखने के लिए पुरूषों द्वारा अपनाई जाने वाली एक विधि है। कंडोम अनियोजित गर्भावस्था के साथ–साथ प्रजनन तंत्र संक्रमण व एच.आई.वी. से भी बचाता है।

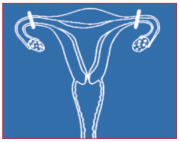
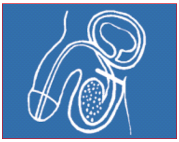
क्या आप जानते है ?

यदि तात्कालिक परिवार नियोजन की आवश्कता को पूरा कर ले तो अगले ५ वर्षों मे हम

- ३५००० मातृ मृत्यु को रोक सकते हैं।
- १२ लाख शिशु मृत्यु को रोक सकते हैं।
- ४५०० करोड़ रूपये की बचत कर सकते हैं।
- अगर सुराक्षित गर्भपात की सेवायें परिवार नियोजन के साथ उपल्बघ करा सकें तो २००० करोड़ की आतरिक बचत कर सकते हैं।

४. दूसरे बच्चे के नियोजन व परिवार का आकार पूर्ण करना

४.१. परिवार को सीमित करें

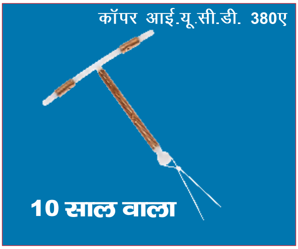
परिवार के आकार को छोटा रखना — परिवार के आकार पूर्ण हो जाने की स्थिति में लम्बी—अवधि वाली विधियां अपनाई जा सकती हैं। सभी स्वास्थ केन्द्रों में ये सेवाएं (प्रशिक्षित स्वास्थ कर्मी द्वारा) नि:शुल्क उपलब्ध हैं। —

महिला नलबन्दी (टयूबेक्टॉमी) — यह एक स्थाई विधि है और इसको उन दम्पत्तियों द्वारा तभी अपनाया जाना चाहिए जब वे और अधिक बच्चों की चाह न रखते हों। इसमें फैलोपिपियन नलिकाओं को बांधा और काटा जाता है जिससे अण्डाणु और शुक्राणुओं का मिलन रूक जाता है।

पुरूष नसबन्दी या एन.एस.वी (वेसेक्टॉमी) — यह एक स्थाई विधि है और इसको उन दम्पत्तियों द्वारा तभी अपनाया जाना चाहिए जब वे और अधिक बच्चों की चाह न रखते हों। यह एक बहुत ही साधारण व कम समय में बिना चीरा, बिना टाँकें की प्रकिया है। व्यक्ति को अस्पताल में रूकने की आवश्यकता नहीं पड़ती है और वह प्रक्रिया के एक घण्टे के उपरान्त घर जा सकता है। इस प्रक्रिया में अंडकोष से शिश्न तक शुक्राणु ले जानेवाली दोनों नलिकाओं को काट कर अलग—अलग बांध दिया जाता है। इससे शुक्राणुओं का वीर्य से सम्पर्क अथवा मिलना असम्भव हो जाता है जिससे वीर्य शुक्राणु रहित हो जाता है। एन.एस.वी. से पुरूषों में किसी भी कार्य को करने या यौन जीवन में दुर्बलता या कमजोरी का एहसास नहीं होता। इसे पूरी तरह कारगर होने में लगभग ३ महीने का समय लगता हैं।

लम्बे समय तक प्रभावी अस्थाई गर्भनिरोधक उपाय —आई.यू.सी.डी.:

- परिवार के आकार पूर्ण हो जाने पर अनचाहे गर्भधारण से बचने के लिए पति—पत्नी को परिवार नियोजन का एक ऐसा प्रभावी उपाय अपनाना चाहिए जो लम्बे समय तक प्रभावी हो और जिसका प्रयोग करना आसान हो।
- आई.यू.सी.डी का प्रयोग परिवार को सीमित करने के लिये भी किया जा सकता है क्योंकि यह लम्बे समय तक कारगर रहने वाला प्रभावी गर्भनिरोधक उपाय है।



- प्रसवोपरान्त अस्पताल से छुट्टी मिलने से पूर्व महिला आई.यू.सी.डी. लगवा सकती है। एक बार लगने पर इसका असर ५ से १० वर्षों (आई.यू.सी.डी. के प्रकार पर निर्भर) तक रहता है।
- यह गर्भाशय के भीतर लगने वाला छोटा उपकरण है।
- यह दो प्रकार के होते हैं
  — **"कॉपर आई.यू.सी.डी. 380ए"** जिसका असर दस वर्षों तक रहता है व
  — **"कॉपर आई.यू.सी.डी. 375"** जिसका असर पांच वर्षों तक रहता है।
- केवल प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मी द्वारा ही आई.यू.सी.डी. लगाया जा सकता है। जब भी दम्पत्ति बच्चा चाहें आई.यू.सी.डी. आसानी से निकलवाया जा सकता है।
- आई.यू.सी.डी. प्रसवोपरान्त किसी भी समय छोटी सी जांच के बाद लगवायी जा सकता है।
- यह माहवारी के तुरन्त बाद लगाई जा सकती है, या जब भी डॉक्टर आश्वस्त हों कि महिला गर्भवती नहीं है तब लगाई जा सकती है।
- गर्भ समापन (या गर्भपात) कराने वाली महिला के उसी दिन कॉपर—टी लगाई जा सकती है अगर उसके गर्भाशय में कोई संक्रमण नहीं है।

५. सही समय पर परिवार नियोजन अपनाएं

दम्पत्ति द्वारा सही समय पर परिवार नियोजन की विधि न अपनाने पर क्या होगा?

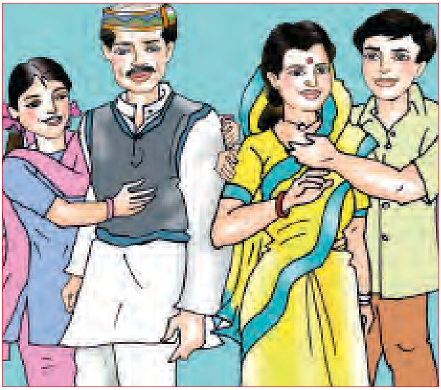
- यदि दम्पत्ति सही समय पर परिवार नियोजन की विधि नहीं अपनाता है तो उन्हें अनियोजित/अनचाही गर्भावस्था का सामना करना पड़ सकता है जोकि स्वयं उन्हे व परिवार को शारीरिक, भावनात्मक, वित्तीय तनाव की स्थिति में ला सकता है।
- कभी–कभी अनचाही गर्भावस्था की समस्या से बचने के लिए परिवार या दम्पत्ति गर्भपात कराना चाहते हैं।
- गर्भपात के लिए महिला अक्सर किसी अप्रशिक्षित व्यक्ति अथवा दाईयों के पास ले जाई जाती हैं।
- इन अप्रशिक्षित लोगों, दाईयों द्वारा गर्भपात के लिए अपनाई जाने वाली विधियां न सिर्फ असुरक्षित होती हैं बल्कि जंहा गर्भपात कराया जाता है वे स्थान भी अस्वच्छ होने के कारण गम्भीर समस्याओं का कारण बनते हैं। इससे मां की जान को खतरा बढ़ जाता है। इसलिए दम्पत्ति को परिवार नियोजन की उचित विधि को अपनाते हुए अनचाही गर्भावस्था के खतरे को कम करना चाहिए। यदि किसी कारणवश गर्भपात कराना आवश्यक हो तो किसी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र अथवा सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त निजी अस्पताल में ही सुरक्षित व वैधानिक गर्भपात कराएं।

ईमरजेन्सी कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स/गोलियां (ई.सी.पि.)

- ई.सी.पि. अनियोजित/असुरक्षित यौन–क्रिया के कारण हो सकने वाली गर्भावस्था से बचने की एक कारगर विधि है।
- यह अनचाही गर्भावस्था व उससे जुड़े गर्भपात के खतरे के साथ–साथ मातृ मृत्यु व अस्वस्थता की स्थिति में भी कमी लाती है।
- असुरक्षित यौन–क्रिया के ७२ घण्टे के अंदर महिला द्वारा ई.सी.पि. गोलियों का सेवन किया जाना आवश्यक है।
- हालांकि ई.सी.पि. अनचाही गर्भावस्था से बचाती है परंतु इसके लगातार उपयोग से बचना चाहिए।
- ई.सी.पि. का प्रयोग केवल आपातकालीन परिस्थिति में ही करना चाहिए।
- ई.सी.पि. को परिवार नियोजन के नियमित साघन की तरह प्रयोग नहीं करना चाहिए।

६. आपके बच्चे के लिए स्नेह और देखभाल चाहे बेटी हो या बेटा

- दम्पत्तियों को अपने बच्चे से खुश हाना चाहिए चाहे वह बेटी हो या बेटा।
- बेटी और बेटा दोनों एक समान होते हैं व दोनों को शिक्षा, विकास के अवसर, स्वास्थ्य उपचार, स्नेह, देखभाल व परिवार के सदस्यों और माता–पिता के दुलार/वात्सल्य का समान अधिकार है।
- किसी भी प्रकार का लिंग आधारित भेदभाव और प्रसव पुर्व जाँच के आघार पर कन्या भ्रूण हत्या एक दण्डनीय अपराध है।



७. पी.सी.पी.एन.डी.टी. एक्ट के उल्लंघन पर दण्ड

- एक मैडिकल प्रैक्टीशनर को एक्ट के उल्लंघन पर अधिकतम तीन वर्ष के कारागार के साथ अधिकतम रू १००००/— का अर्थदण्ड दिया जा सकता है। दोबारा उल्लंघन की स्थिति में उसे पांच वर्ष के कारागार के साथ रू ५०००० का अर्थदण्ड दिए जाने का प्रावधान है।

- उक्त मैडिकल प्रैक्टीशनर की शिकायत समुचित प्राधिकृत अधिकारी द्वारा राज्य मैडिकल काउन्सिल से आवश्यक कार्यवाही के लिए जा सकती है इसमें — प्रथम उल्लंघन पर काउन्सिल की पंजिका से उसका नाम पांच वर्ष के लिए व दूसरे/अन्य उल्लंघनों पर स्थाई तौर पर हटाए जाने का प्रावधान सम्मिलित है।

- कोई भी व्यक्ति जो किसी भी संस्था या विशेषज्ञ से किसी गर्भवती महिला के लिए प्रसव पूर्व तकनीकों की सहायता गर्भ में पल रहे भ्रूण के लिंग की जांच के लिए लेता है, एक्ट के अनुसार दोषी है व अधिकतम तीन वर्ष के कारागार के साथ रू. ५०००० /— अधिकतम के अर्थदण्ड का पात्र होगा। दूसरे व उसके बाद दोषी पाए जाने पर कारागार की अवधि पांच वर्ष व अर्थदण्ड रू. १०००००/— तक हो सकता है।

८. सेवाएं व साधन कहाँ प्राप्त किए जा सकते हैं?

- परिवार नियोजन विधियों पर सलाह व सम्बन्धित सेवाएं– आशा, ए.एन.एम, उप स्वास्थ्य केन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.), सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द (सी.एच.सी.), जिला अस्पताल, पंजीकृत निजी स्वास्थ्य केन्द्र
- परिवार नियोजन सेवाऐं ए.एन.एम. द्वारा उपलब्ध कराई जाती हैं। सेवाओं की उपलब्धता उप स्वास्थ्य केन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.), सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी.एच.सी.), जिला अस्पताल, व अन्य स्वास्थ्य केन्द्रों में होती है।
- कंडोम और गर्भनिरोधक गोलियां आंगनवाड़ी केन्द्रों में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ए.एन.एम, उप स्वास्थ्य केन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी.), आशा के पास उपलब्ध होती है। कुछ साधन आशा व अन्य स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा कम कीमत पर उपलब्ध कराए जाते हैं। ये साधन दवाई की दुकानों पर भी उपलब्ध रहते हैं।
- सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में आई.यू.सी.डी लगवाने, महिला नलबन्दी और एन.एस.वी. की सेवाऐं नि:शुल्क उपलब्ध हैं।
- कभी–कभी सरकार परिवार नियोजन के लिए विशेष शिविरों का आयोजन करती है। इसके लिए आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ए.एन.एम. से सम्पर्क किया जा सकता है।

९. योजनाऐं जिनका लाभ लिया जा सकता है —

- जनसंख्या स्थिरता कोष द्वारा प्रेरणा पुरस्कार — यह पिछड़े जिलों के उन नव दम्पत्तियों की पहचान व मान्यता प्रदान करने की एक योजना है जिन्होंने जिम्मेदार अभिभावकता के मानदण्डों को न सिर्फ अपनाया है बल्कि जिले के अन्य नव दम्पत्तियों के लिए एक आदर्श प्रस्तुत किया है। प्रेरणा पुरस्कार उन दम्पत्तियों को दिया जाता है जो बुनियादी मानदण्डों जैसे — लड़कियों का विवाह १९ वर्ष की आयु में, पहला शिशु विवाह के दो वर्ष बाद व पहले व दूसरे बच्चे के जन्म में तीन वर्षों का अन्तर के बाद किसी भी एक द्वारा नसबन्दी अपनाया गया हो। ऐसे दम्पत्तियों को एक प्रशस्ति पत्र व किसान विकास से पुरस्कृत किया जाता है।
- टोल फ्री हैल्प लाइन (१८००—११—६५५५) — परिवार कल्याण और प्रजनन और बाल स्वास्थ्य विषयों सम्बन्धी विश्वसनीय व सही जानकारी के लिए किसी भी फोन से इस टोल नम्बर पर बात की जा सकती है।
- भारत सरकार द्वारा नसबन्दी अपनाने वालों को वेतन के नुकसान के लिए प्रतिफल योजना — भारत सरकार ने बन्ध्यीकरण अपनाने वालों को नसबन्दी कराए जाने वाले दिन के वेतन के नुकसान के लिए उनको मुआवजा उपलब्ध कराने के लिए एक योजना लागू की है। सरकारी केन्द्रों पर मिलने वाले प्रतिफलों का विवरण निम्न प्रकार है—

हाई फोकस १८ राज्यों के लिए	नसबन्दी (सभी)	रू. ११००/—
	नलबन्दी (सभी)	रू. ६००/—
नॉन हाई फोकस १७ राज्यों/यू.टी. के लिए	नसबन्दी (सभी)	रू. ११००/—
	नलबन्दी (केवल बी.पी.एल. एस.सी./एस.टी)	रू. ६००/—
	नलबन्दी (नॉन बी.पी.एल. नॉन एस.सी./एस.टी)	रू. २५०/—

१०. परिवार नियोजन बीमा योजना

सरकार द्वारा नवम्बर २००५ से आरम्भ की गई एक योजना है, जिसके लाभ निम्न प्रकार हैं —

- अस्पताल में नसबन्दी की प्रक्रिया के दौरान या उपरान्त मृत्यु या अस्पताल से छुट्टी मिलने के ७ दिनों के अन्दर हुई मृत्यु पर
— रू.२/— लाख मात्र
- नसबन्दी के उपरान्त अस्पताल से छुट्टी मिलने के ८ से ३० दिनों के बीच हुई मृत्यु पर — रू. ५००००/— मात्र
- नसबन्दी के असफल होने पर — रू. ३००००/— मात्र
- अस्पताल से मिली छुट्टी के बाद के ६० दिनों तक नसबन्दी के दौरान या उपरान्त उपजी सम्बन्धित समस्याओं के लिए उपचार का व्यय — वास्तविक व्यय के आधार पर रू. २५००० /— मात्र से अधिक नहीं
- प्रत्येक डाक्टर/केन्द्र के लिए ४ केस तक (इससे अधिक नहीं) क्षतिपूर्ति बीमा — रू. २/— लाख मात्र प्रति केस

११. और जानें

परिवार नियोजन सेवा सबके लिए है, सबके हित में है —

- परिवार नियोजन सेवाओं की मदद से लोगों को यह तय करने के लिए ज़रूरी जानकारी और साधन मिलते हैं कि वे बच्चे कब पैदा करें, कितने बच्चे पैदा करें, दो बच्चों के जन्म के बीच कितना अन्तर रखें और कब बच्चे पैदा करना बंद कर दें।
- गर्भधारण से बचने के लिए अनेक सुरक्षित, सरल, सुविधाजनक, असरदार, किफायती और अपनाए जा सकने वाले साधन मौजूद हैं जो स्वास्थ्य केन्द्रों या अस्पतालों में उपलब्ध हैं।

परिवार नियोजन महिलाओं और पुरुषों दोनों की ज़िम्मेदारी है —

- परिवार नियोजन पुरुषों और महिलाओं दोनों की ज़िम्मेदारी है और हर व्यक्ति को इससे उसके स्वास्थ्य को होने वाले फायदों की जानकारी होनी चाहिए।
- बिना सोचे—समझे गर्भधारण करने से बचने की ज़िम्मेदारी पुरुषों और महिलाओं दोनों को उठानी चाहिए। उन्हें स्वास्थ्य कार्यकर्ता से इस बारे में पूरी सूचना और परामर्श लेना चाहिए कि परिवार नियोजन के कौन—कौन से तरीके उपलब्ध हैं।

- छोटे परिवार का अर्थ है भोजन, वस्त्र, शिक्षा खिलौने आदि के लिए अधिक संसाधनों की उपलब्धता।

- छोटे परिवार का अर्थ है पति–पत्नी के पास एक–दूसरे के लिए अधिक समय, माधुर्य, स्नेह, व घनिष्ठता।

- सभी बच्चों (दोनों बेटियां और बेटे) की उचित देखभाल की आवश्यकता होती है इसलिए किसी प्रकार का पक्षपातपूर्ण व्यवहार बेटी व बेटे के बीच न करें।

- सार्वजनिक (सरकारी) स्वास्थ्य केन्द्रों पर परिवार नियोजन सेवायें मुफ्त मिलती है।

- परूष/महिला जो नसबन्दी अपनाना चाहते हैं उनको सरकार द्वारा इस के लिए मुआवजा मिलता है।

- सरकार द्वारा परिवार कल्याण बीमा योजना भी लागू की गई है।