

प्रजनन संबंधी जागरूकता

प्रजनन संबंधी जागरूकता क्या है?

प्रजनन संबंधी जागरूकता, आपको किसी भी दवाइयों या उपकरण का उपयोग किए बिना गर्भावस्था रोकने का रास्ता बताती है। प्राकृतिक परिवार नियोजन, प्रजनन संबंधी जागरूकता का ही दूसरा नाम है।

प्रजनन संबंधी जागरूकता की क्या विशिष्टता है?

प्रजनन संबंधी जागरूकता, गर्भनिरोध की अन्य विधियों से अलग है। गर्भनिरोध के अंतर्गत शुक्राणुओं को अंडे से मिलने से रोका जाता। अधिकांश गर्भनिरोध का इस्तेमाल, हर बार संबंधयौनि संबंधी सेक्स के समय किया जाना जरूरी होता है। प्रजनन संबंधी जागरूकता आपको बताती है कि गर्भवती होने की अत्यधिक संभावना कब होती है। यह आपके प्रजननक्षम दिन है। प्रजनन संबंधी जागरूकता के अनुसार यह आवश्यक है कि प्रजननक्षम दिनों में आप संबंधयौनि संबंधी सेक्स से बचें।

फ़ायदे

प्रजनन संबंधी जागरूकता के लिए किसी भी प्रकार की गोलियाँ या कंडोम का उपयोग करना या फिर शरीर में उपकरणों का प्रयोग करना आवश्यक नहीं है। प्रजनन संबंधी जागरूकता गर्भनिरोध का एक सुरक्षित तरीका है। गर्भनिरोध का विरोध करने वाले कुछ धर्मों में प्रजनन संबंधी जागरूकता स्वीकार्य है।

नुकसान

प्रजनन संबंधी जागरूकता एचआईवी और अन्य यौन संचारित संक्रमणों के खिलाफ सुरक्षा प्रदान नहीं करती। आप प्रजननक्षम दिनों में संबंधयौनि संबंधी सेक्स नहीं कर सकते। यदि आपको नियमित मासिक धर्म नहीं होता है तो प्रजनन संबंधी जागरूकता विधि अच्छी तरह से काम नहीं करती। संक्रमण और कुछ दवाओं के कारण योनि श्लेष्म में परिवर्तन हो सकता है जिससे प्रजनन संबंधी जागरूकता विधि अपनाना कठिन हो जाता है असुरक्षित गुदा, मौखिक तथा योनि संबंधी सेक्स के कारण आपको एचआईवी या अन्य एसआईटी होने के अवसर बढ़ सकते हैं।

महत्वपूर्ण शब्दावली

पीरियड - मासिक धर्म चक्र के दिन जिनमें योनि से खून निकलता है।

मासिक धर्म चक्र - पहले पीरियड और अगले पीरियड के शुरू होने के बीच का समय मासिक धर्म चक्र के मध्य में आप अंडे निस्तारित करते हैं। अंडोत्सर्ग के आसपास के दिनों में आप सबसे अधिक प्रजनन क्षम होते हैं। यह वह समय होता है जब आपके गर्भधारण की संभावना सबसे अधिक होती है।

प्रजननक्षम दिन - ये वे दिन हैं जब आपके गर्भवती हो जाने की संभावना बहुत अधिक रहती है। गर्भावस्था से बचने के लिए, आपको अपने प्रजननक्षम दिनों में योनि संबंधी सेक्स नहीं करना चाहिए। दिनों की संख्या, इस्तेमाल किए गए तरीके पर निर्भर करती है योनि संबंधी सेक्स - योनि संभोग (योनि में लिंग) गर्भावस्था का कारक है। चुंबन, स्पर्श, गुदा सेक्स और मौखिक सेक्स से गर्भावस्था नहीं होती है।

प्रजनन संबंधी जागरूकता विधि	कितनी अच्छी तरह यह काम करती है*	आपको क्या करना होता है	प्रजननक्षम दिन	फ़ायदे	नुकसान
परहेज़	100%	योनि संबंधी सेक्स नहीं किया।		गर्भावस्था को रोकने की एकमात्र 100% प्रभावी विधि कुछ खरीदने की ज़रूरत नहीं	जब तक आप गर्भवती होने के लिए तैयार नहीं हैं, आप योनि संबंधी सेक्स नहीं कर सकती।
बेसल शरीर तापमान (बीबीटी) विधि	80%	हर सुबह बिस्तर से बाहर निकलने से पहले अपना तापमान नोट करें। जब आप अण्डोत्सर्ग करती हैं तो आप का तापमान करीब 1/2 डिग्री बढ़ जाता है।	आपके शरीर के तापमान में 3 दिन तक बढ़ोतरी के बाद, जिस दिन से यह कम कम होने लगता है	कम लागत	आपको एक बेसल शरीर तापमान थर्मामीटर खरीदना होगा। आपको प्रतिदिन अपना तापमान देखना होगा। आप अपने प्रजननक्षम दिनों में योनि संबंधी सेक्स नहीं कर सकती। यदि आपको नियमित मासिक धर्म नहीं होता है तो प्रजनन संबंधी जागरूकता विधि अच्छी तरह से काम नहीं करती।

प्रजनन संबंधी जागरूकता विधि	कितनी अच्छी तरह यह काम करती है*	आपको क्या करना होता है	प्रजननक्षम दिन	फ़ायदे	नुकसान
अंडोत्सर्ग/ गर्भाशय ग्रीवा श्लेष्म विधि	75%	प्रजननक्षम दिनों के दौरान योनि के श्लेष्म में परिवर्तन आता है। अधिकांश दिनों में, यह गाढा और चिपचिपा होता है। जब आप अण्डोत्सर्ग करती हैं तो यह चिकना और पानी जैसा हो जाता है।	ऐसा 4 दिन तक होता है। जब श्लेष्म चिकना और पानी जैसा हो जाता है, तब आपके प्रजननक्षम दिन शुरू हो जाते हैं। इसके बाद, आप 3 दिन के लिए प्रजननक्षम रहती हैं।	कम लागत। कुछ खरीदने की ज़रूरत नहीं। यह विधि आपको 4 दिन छोड़ कर सभी दिन संबंधी सेक्स करने की अनुमति देती है।	आपको प्रतिदिन अपनी योनि में श्लेष्म की जांच करनी होगी। आप अपने प्रजननक्षम दिनों में योनि संबंधी सेक्स नहीं कर सकती। यदि आपको नियमित मासिक धर्म नहीं होता है तो प्रजनन संबंधी जागरूकता विधि अच्छी तरह से काम नहीं करती।
सिम्टो-थर्मल विधि	75%	बीबीटी और श्लेष्म विधि का संयोजन।	प्रजनन क्षमता का पहले संकेत से शरीर के तापमान में वृद्धि के तीसरे दिन, या श्लेष्म में परिवर्तन के चौथे दिन- जो बाद में हो।	कम लागत।	प्रतिदिन श्लेष्म की जांच व तापमान नोट करना होगा। आप अपने प्रजननक्षम दिनों में योनि संबंधी सेक्स नहीं कर सकती। यदि आपको नियमित मासिक धर्म नहीं होता है तो प्रजनन संबंधी जागरूकता विधि अच्छी तरह से काम नहीं करती। आपको एक बेसल शरीर तापमान थर्मामीटर खरीदना होगा।
केलेंडर (रिदम) विधि	75%	आप अपने प्रजननक्षम दिनों के पूर्वानुमान हेतु अपने मासिकधर्म चक्र को समझें।	पहला दिन = सबसे छोटे अवधि चक्र से 18 घटाएं। अंतिम दिन = सबसे लंबी अवधि चक्र से 11 घटाएं।	कम लागत। कुछ खरीदने की ज़रूरत नहीं।	यह सबसे अच्छा तब काम करता है जब आपने कम से कम 6 से 12 मासिक धर्म चक्र पर नज़र रख ली हो। आप अपने प्रजननक्षम दिनों में योनि संबंधी सेक्स नहीं कर सकती। यदि आपको नियमित मासिक धर्म नहीं होता है तो प्रजनन संबंधी जागरूकता विधि अच्छी तरह से काम नहीं करती।
दो दिवसीय विधि	86-96%	प्रतिदिन आप अपनी योनि में श्लेष्म की जांच करें। फिर अपने आप से दो सवाल पूछें। 1. "क्या आज श्लेष्म था?" (हाँ या नहीं) 2. "क्या कल श्लेष्म था?" (हाँ या नहीं)	जिस किसी भी दिन इन दोनों प्रश्नों का उत्तर हाँ हो	कम लागत। हर अवधि के मासिक धर्म चक्र के लिए उपयोगी है। कुछ खरीदने की ज़रूरत नहीं।	आपको प्रतिदिन अपनी योनि में श्लेष्म की जांच करनी होगी। आप अपने प्रजननक्षम दिनों में योनि संबंधी सेक्स नहीं कर सकती। यदि आपको नियमित मासिक धर्म नहीं होता है तो प्रजनन संबंधी जागरूकता विधि अच्छी तरह से काम नहीं करती।
सामान्य दिनों की विधि	88%	आप साइकिल बीड का उपयोग कर अपने मासिक धर्म चक्र को समझें। साइकिल बीड 32 मोतियों की कलर-कोडेड स्ट्रिंग होती है। सफ़ेद मोती, गर्भवती होने के अत्यधिक संभावित दिनों को दर्शाते हैं।	मासिक धर्म चक्र का 8-19 दिन।	कम लागत।	आप यह तरीका तभी अपना सकती हैं जब आपका मासिक धर्म चक्र 26-32 दिनों की लम्बी अवधि का हो। आप अपने प्रजननक्षम दिनों में योनि संबंध नहीं बना सकती हैं, जो इस विधि के अनुसार प्रतिमाह 12 दिन का हो सकता है। यदि आपको नियमित मासिक धर्म नहीं होता है तो प्रजनन संबंधी जागरूकता विधि अच्छी तरह से काम नहीं करती।

*विशिष्ट उपयोग