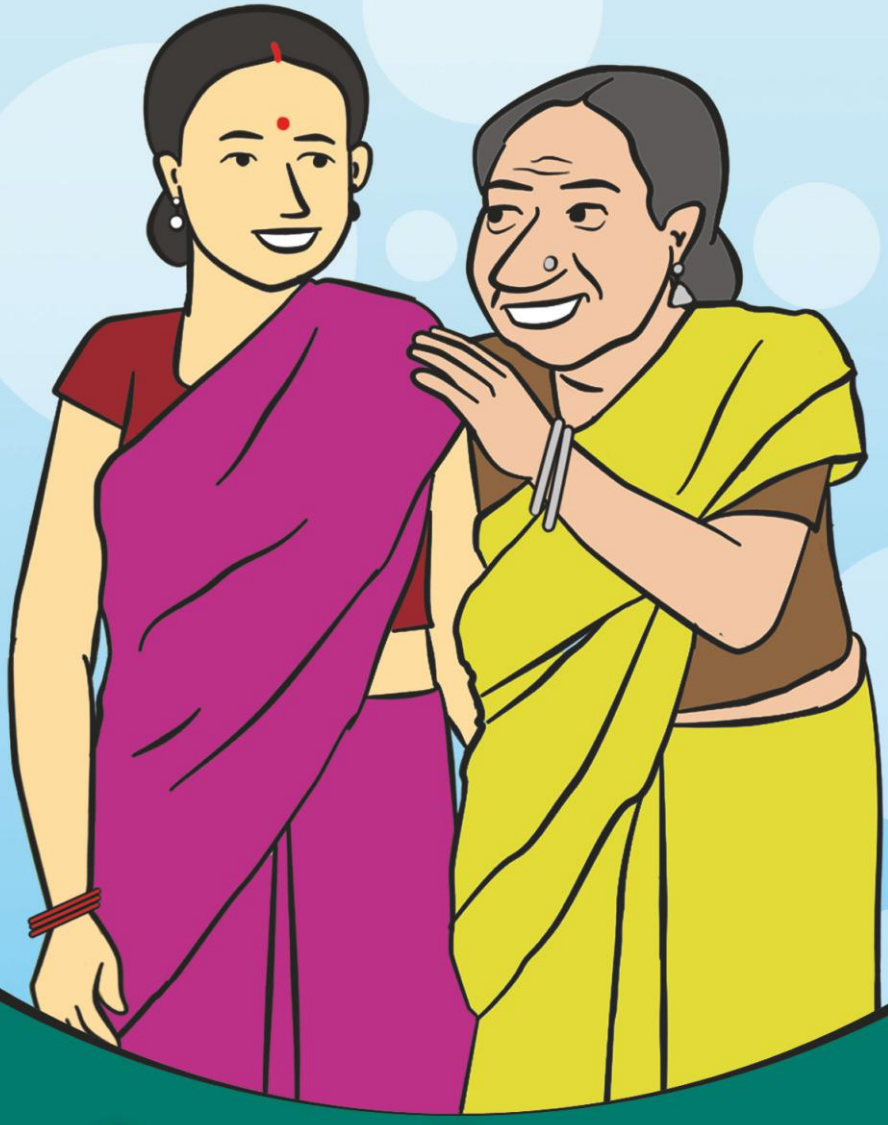
SPEND A WHILE SPREAD A SMILE

Khushii

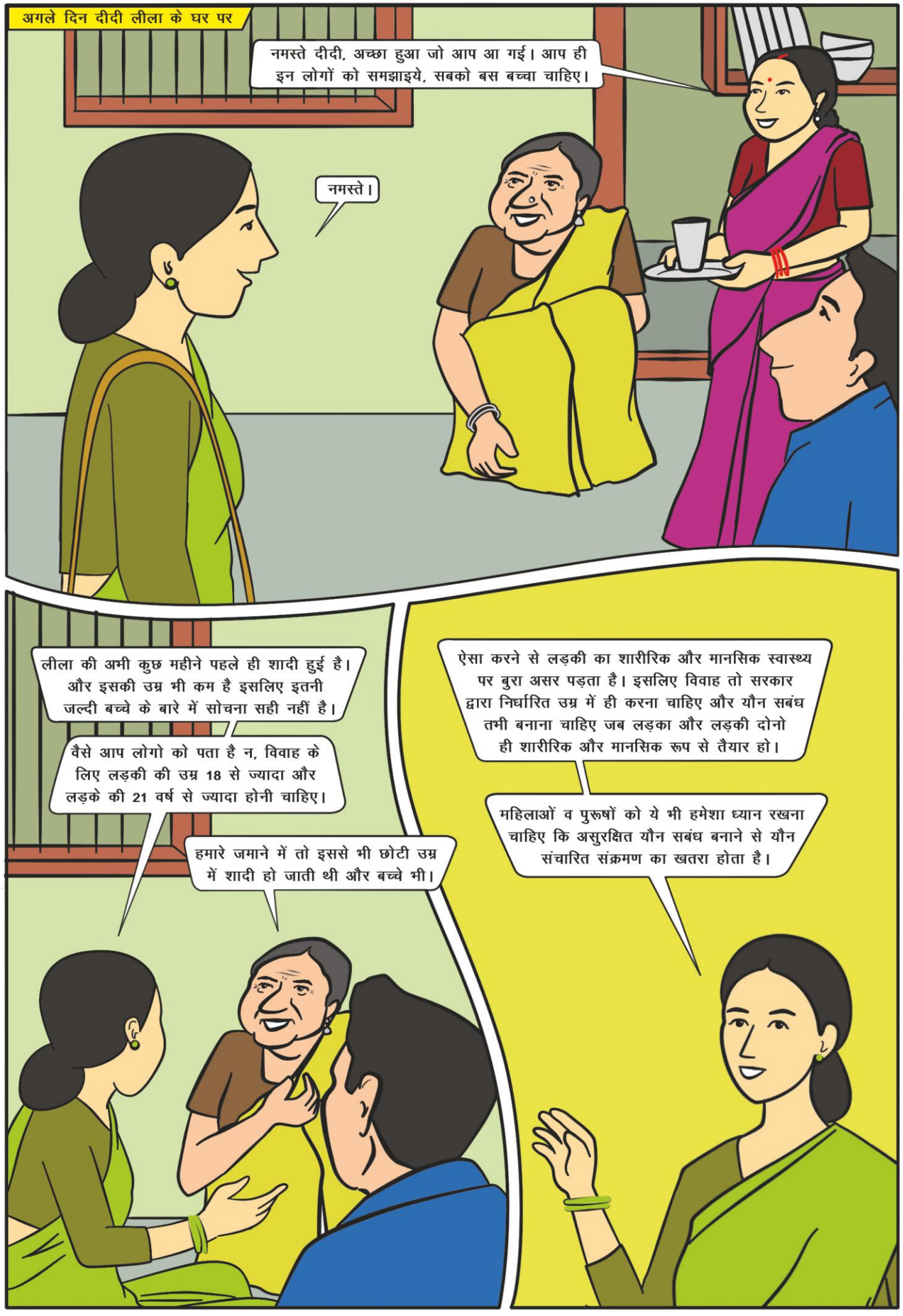
KINSHIP FOR HUMANITARIAN SOCIAL AND HOLISTIC INTERVENTION IN INDIA



यौन एवं प्रजनन संबंधी स्वास्थ्य

लीला की शादी को अभी 6 महीने ही हुए है और उसके घरवाले उससे बच्चा चाहते है। आए दिन इस बात को लेकर घरवालों से बहस होती है।

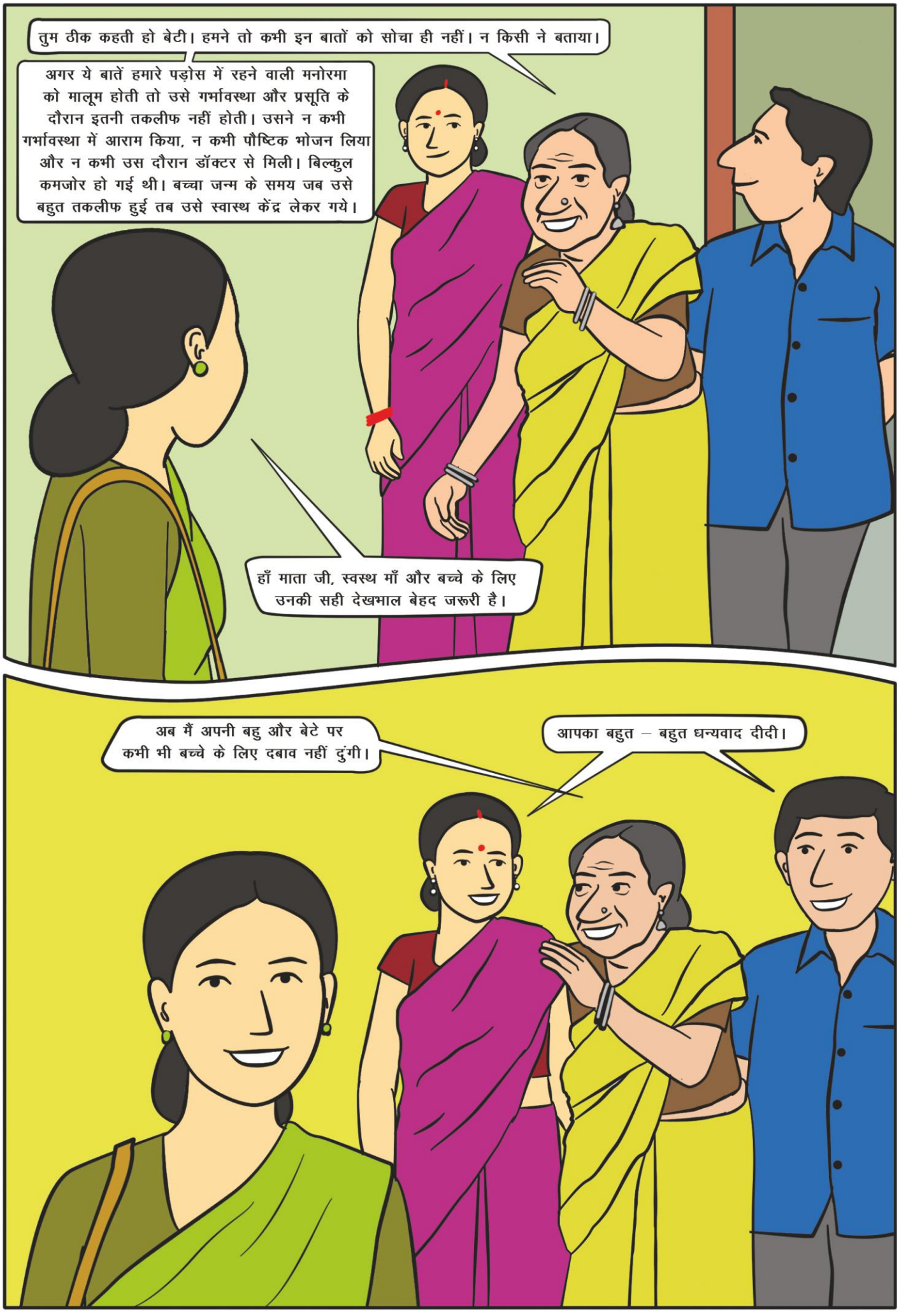
इस बात से परेशान होकर लीला ए एन एम दीदी से मिलती है।
दीदी मेरे घर वाले बच्चा चाहते है लेकिन मैं अभी नहीं चाहती। मैं क्या करूं, समझ में नहीं आ रहा।
तुम तो अभी काफी छोटी लग रही हो!
हाँ दीदी इस वर्ष मैं 18 की हो जाऊंगी।
हमम्म.... तुम घर जाओ। मैं कल आकर तुम से बात करती हूँ और तुम्हारी समस्या का निवारण करती हूँ।


अगले दिन दीदी लीला के घर पर
नमस्ते दीदी, अच्छा हुआ जो आप आ गई। आप ही इन लोगों को समझाइये, सबको बस बच्चा चाहिए।
नमस्ते।
लीला की अभी कुछ महीने पहले ही शादी हुई है। और इसकी उम्र भी कम है इसलिए इतनी जल्दी बच्चे के बारे में सोचना सही नहीं है।
वैसे आप लोगो को पता है न, विवाह के लिए लड़की की उम्र 18 से ज्यादा और लड़के की 21 वर्ष से ज्यादा होनी चाहिए।
हमारे जमाने में तो इससे भी छोटी उम्र में शादी हो जाती थी और बच्चे भी।
ऐसा करने से लड़की का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए विवाह तो सरकार द्वारा निर्धारित उम्र में ही करना चाहिए और यौन सबंध तभी बनाना चाहिए जब लड़का और लड़की दोनो ही शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार हो।
महिलाओं व पुरूषों को ये भी हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि असुरक्षित यौन सबंध बनाने से यौन संचारित संक्रमण का खतरा होता है।

दीदी ये बातें आप लीला को ही बता दीजिए। आप औरतों के बीच में ऐसी बातें करना मुझे ठीक नहीं लग रहा।
ये जानकारी लड़की ही नहीं लड़को के लिए भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। इसलिए लीला के साथ तुम भी मेरी बताई बातों को गांठ बांध लो।
जी दीदी।
गर्भधारण करने से पहले सुनिश्चित कर लें कि महिला का स्वास्थ्य पूरी तरह से ठीक रहे और किसी तरह के यौन रोग का डर न हो। माँ और नवजात शीशु के जीवन पर कोई खतरा न आये।
इसलिए विवाह के उपरांत पहला बच्चा शादी के कुछ वर्षो के बाद ही सोचे। और दो बच्चों के बीच का अंतर कम से कम 3 वर्ष हो इस बात का ख्याल रखे।
ये हम कैसे कर सकते है?

ऐसा गर्भनिरोधक के विभिन्न तरीकों का इस्तेमाल करके कर सकते है। जैसे कंडोम का इस्तेमाल और गर्भनिरोधक गोलियां लेकर। ध्यान रखें किसी भी गर्भनिरोधक तरीके का इस्तेमाल डॉक्टर की सलाह से करें।
मैने कई बार इनसे कहा लेकिन ये शर्म के मारे न कभी कंडोम लेने मेडिकल स्टोर जाते हैं और न कभी डॉक्टर से मिलने।
इसमें शर्माने की क्या बात है! ये तो ऐसे विषय है जिसके बारे में हर एक व्यक्ति को जानकारी होनी चाहिए।
दीदी, अगर हमलोग बच्चा करना चाहें तो किन बातों का ध्यान रखना होगा?
बच्चा करने से पहले और बाद में भी बहुत सारी बातों का ध्यान रखना होता है।

सबसे पहले प्रजनन संबंधी फैसले कभी दबाव और धमकी में आकर न करें। स्वेच्छा से करें। और जब गर्भ धारण हो जाए तो डॉक्टर से मिले। गर्भावस्था के दौरान कुछ जरूरी जांच करवानी होती है और दवाईयां भी लेनी होती है। इसलिए डॉक्टर जो भी सलाह दे उसी हिसाब से गर्भवती महिला की देखभाल करनी चाहिए।
ये सब करने की क्या जरूरत?
जरूरत है, इससे माँ और बच्चा सेहतमंद और सुरक्षित होंगें।
और एक जरूरी बात, लड़कियों और महिलाओं को अपनी मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में जागरूक होना चाहिए। जैसे उस दौरान पैड का इस्तेमाल करना और इस्तेमाल के बाद उसका निवारण करना। जननांग के आसपास को साफ और सूखा रखना इत्यादि।


तुम ठीक कहती हो बेटी। हमने तो कभी इन बातों को सोचा ही नहीं। न किसी ने बताया।
अगर ये बातें हमारे पड़ोस में रहने वाली मनोरमा को मालूम होती तो उसे गर्भावस्था और प्रसूति के दौरान इतनी तकलीफ नहीं होती। उसने न कभी गर्भावस्था में आराम किया, न कभी पौष्टिक भोजन लिया और न कभी उस दौरान डॉक्टर से मिली। बिल्कुल कमजोर हो गई थी। बच्चा जन्म के समय जब उसे बहुत तकलीफ हुई तब उसे स्वास्थ केंद्र लेकर गये।
हाँ माता जी, स्वस्थ माँ और बच्चे के लिए उनकी सही देखभाल बेहद जरूरी है।
अब मैं अपनी बहु और बेटे पर कभी भी बच्चे के लिए दबाव नहीं दुंगी।
आपका बहुत – बहुत धन्यवाद दीदी।

SPEND A WHILE SPREAD A SMILE

Khushii

KINSHIP FOR HUMANITARIAN SOCIAL
AND HOLISTIC INTERVENTION IN INDIA

C-120, 3rd Floor, Okhla Industrial Area Phase – 1,
Behind Crowne Plaza, New Delhi – 110020

Designed and created by Noor Sawhney