

ಅಧ್ಯಾಯ

೨೦

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ

ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು

ಹೆರುವುದು

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಸಮಾವಾಗಿ ಹಂಚಿರದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ

ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಸಮಾವಾಗಿ ಹಂಚಿರುವ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ



ಮನೆತುಂಬ ಮಕ್ಕಳಿರುವುದು ಒಂದು ಸುಂದರ ಕಲ್ಪನೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡಜನರು, ರೈತರು ಇದನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಾದರೂ ಉಳಿಯಲಿ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭೂಮಿ, ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲ ಕೆಲವೇ ಜನರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಾಗ ಬಡವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ. ಮಕ್ಕಳೇ ಸಂಪತ್ತು, ಮಕ್ಕಳೇ ಗಳಿಕೆಗಾಧಾರ. ಭೂಮಿ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಕೂಲಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಭೂಮಿ ಇರುವ ಬಡ ರೈತರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹೊದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯಲು ಮನೆ ಮಂದಿ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ನೌಕರಸ್ಥ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗ ಮಾತ್ರ.

ಸಂಪನ್ಮೂಲವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮಧ್ಯೆ ಹಂಚಿರದೆಯೆಂದರೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ವಸತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕಲಿಯಲು, ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಇದೆಯೆಂದಾದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಜನರು ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳುಸಾಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಗಳಿಕೆಯ ಮೂಲವಲ್ಲ.

ಬಡಜನರು, ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಬದುಕುವುದೆಂಬ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು, ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೆ ಕೆಲವು ಸಾಯಬಹುದು. ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳಿಲ್ಲದೇ ಶಿಶುಗಳು ಧನವರ್ಷಯು, ಮಿದುಳುಜ್ವರದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಧಾರ, ಭೇದಿ, ಕ್ಷಯಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಸಾಯಬಹುದು. ಬಡತನದಿಂದಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೇ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಡೆದರೆ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾದರೂ ಉಳಿದಾವೆಂಬ ಆಶೆ ತಾಯಂದಿಗಳಿಗೆ.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಗಂಡು ಮಗುವೇ ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜ ನಮ್ಮದು. ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಗಂಡು ಮಗ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಸತ್ತಾಗ ಗಂಡು ಮಗನೇ ಕಡೆಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬೆಲ್ಲ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಗಂಡುಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಗತಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಹೆತ್ತರೆ, ತಾಯಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೀಳಿನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡು ಹಡೆಯುವ ತನಕ ತಾಯಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗದು. ತನ ಸ್ಥಾನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿಯು ಹೆರುವ ಯಂತ್ರವಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜವಿರಲಿ, ತಮಗೆಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಆಯಾ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಧ್ಯ.

ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದು ಹಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವ ತಾಯಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರಂತೂ ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅಶಕ್ತಳಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಎದೆ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. (೩೧೭ ನೇ ಪುಟ) ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಅನೇಕ ಬಾಣಂತಣಗಳ ನಂತರ ಅವಳು ಸ್ವತಃ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ತಳೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಬ್ಬಲಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಅವಘಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯೆ ತಾಯಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗಲೇಬೇಕು.

ಕುಟುಂಬದ ಗಾತ್ರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

- ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದ ಅವಕಾಶಗಳು ಕುಟುಂಬದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸು ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಗಂಡಸರೂ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬರಿಯ ಹೆರವು, ದುಡಿಯುವ ಯಂತ್ರವಾಗಿ ನೋಡದೇ ಅವಳ ಆಶೋತ್ತರಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ, ಅವಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಗಂಡುಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಹೆರಬೇಕು ಎನ್ನುವಂಥ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಹೇರದಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ ನಿಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರೂ ಸಮನಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು, ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ನಿರ್ಧಾರಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಇರುವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಗಾತ್ರ ಸಣ್ಣದಿರುತ್ತದೆ.
- ಕುಟುಂಬ ನಿಯೋಜನೆಯ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ, ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಇವು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕೂಡ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಗಾತ್ರ ಸಣ್ಣದಿರುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆ, ಮದುಕರಾದ ನಂತರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಾರು ಎನ್ನುವುದೂ ಕೂಡ ಕುಟುಂಬದ ಗಾತ್ರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶವೇ. ಮದುಕರಾದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರಬೇಕೆಲ್ಲವೆಂದರೆ ದಂಪತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಮಾಜ ಸಂಪನ್ಮೂಲವು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಜನರ ಜೀವನದ ಮಟ್ಟವು ಮೇಲೆದ್ದಿತೆಂದರೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಕುಟುಂಬಗಳ ಗಾತ್ರವು ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದು.

ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಂಪತಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಳೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಊಟ ಬಟ್ಟೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸಲು ಇಂದು ತಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ತರುಣ ದಂಪತಿಗಳು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಕೆಲವೇ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕೆಂದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲೆಂದು ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರವಿಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಪಡೆಯುವುದು

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ತಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಅವರು ಇಚ್ಛಿಸುವವರೆಗೆ ಗೆಂಡತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅನೇಕ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಪಾಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂದರೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆಯನ್ನು ೨೮೮ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಒಳ್ಳೆಯದೇ? ಕ್ಷೇಮಕರವೇ?

ಒಳ್ಳೆಯದೇ?

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಿತು. ಕೆಲವು ಧರ್ಮಗಳ ಜನರು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪತಿ ಪತ್ನಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನಾವುದೇ ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರೂ ಕೂಡ ಜನರ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಪಾಯಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವವಳು ಹೆಂಗಸಾದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಅವಳ ಆಸೆ, ಅಭಿಲಾಷೆಗಳಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಜಗಳೂ ಕಟ್ಟಿ ಕಡೆಯ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಸಹಾಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕುಡಿಯನ್ನು ಚಿವುಟಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಮ ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಆಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸು ೩ ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವು ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಲಸು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಅನನುಭವಿಗಳಿಂದ, ಅಪಾಯಕರ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗರ್ಭ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಹೆಂಗಸರು ಇಂಥ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಂದ ಸಾಯುವುದುಂಟು. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಗರ್ಭಧರಿಸುವ, ಬಿಡುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇಂಥ ಎಷ್ಟೋ ಗರ್ಭಪಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅನಾವಶ್ಯಕ ಸೋಂಕುರೋಗ, ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಈ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ, ಜನಸಂಖ್ಯೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಯೋಜನೆಗಳೆಲ್ಲ ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಕಲ್ಪನೆ, ಬಡದೇಶಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಅವರ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಹಿಡಿತ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯದಿಂದ ಇಂಥ ಯೋಜನೆಗಳ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರವರು ಎಂದು ಈ ಜನರನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಹಸಿವೆಗೆ ಬಡತನಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಎಂಬುದನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತ ಜನರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿರುವುದೊಂದೇ ಅವರಿಗೆ ಕಾಣುವುದು, ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡವರು ಬಡ ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಅವರನ್ನು ಬಂಜೆಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರುವುದು ಇದೆ. ಈ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬಡವರಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವವರು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೆಲಸಗಾರರು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದೂ ಕೂಡ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪದ್ಧತಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನ್ಯಾಯ, ಭೂಮಿ, ಮತ್ತು ಸಂಪತ್ತಿನ ಅಸಮಾನ ಹಂಚಿಕೆ ಇವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಹಕ್ಕುಗಳ ಮೇಲೆ

ನಿಯಂತ್ರಣ, ಆಯ್ಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುವುದೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೆ ಮುಖ್ಯ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವವರು ಸ್ವತಃ ಜನರೇ ಆಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಹೊರಗಿನವರಲ್ಲ. ಅದು ಬೇರೆಯವರು ಬತ್ತಾಯದಿಂದ ಹೇರಿದ್ದು ಆಗಿರಬಾರದು.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂದು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಕ್ಷೇಮಕರವೇ?

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಪಾಯಗಳು ಕ್ಷೇಮಕರವೇ, ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಚರ್ಚೆ ಆಗಿದೆ, ಇನ್ನೂ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಲೊಸ ಹೊಸ ಸಾಧನಗಳು ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಚರ್ಚೆ ಮುಂದುವರಿದೇ ಇದೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸುವವಳು ಹೆಂಗಸಾದರೂ ಅದರ ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಅವಳ ವಿಚಾರ, ಆಶೆ ಅಭಿಲಾಷೆಗಳಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಅಷ್ಟೇ ಏನು, ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನಗಳು ಬಂದಿರುವುದು ಹೆಂಗಸರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ಬಡತನ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಎಂದು ಬಳಲಿ ಹೋಗಿರುವ ಹೆಂಗಸಿನ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಸಾಧನಗಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ಬಡ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಅಂಶ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಂಗಸರು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಧನಗಳೆಲ್ಲ ಆಕೆಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳು. ಆದರೆ ಗಂಡಸರ ಸಾಧನಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗಡೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯಬಹುದಾದದ್ದು, ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷೇಮಕರ, ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆಪರೇಶನ್ ಗಳೂ ಕೂಡ ಗಂಡಸರದ್ದು ಬಲು ಸುಲಭವಾದುದು, ಹೆಂಗಸರದ್ದು ಪ್ರಮುಖ ಸರ್ಜರಿ. ಇವೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ.

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನದ ಆಯ್ಕೆ

ಈ ಮುಂದೆ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಪುಟಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿ. ಚ್ಮು ತಾಯಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ, ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರ ಬಳಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಾಧನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ. **ಕಡೆಯಲ್ಲಿನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.** ಆ ಸಾದನ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಷ್ಟು ಕ್ಷೇಮಕರ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. **ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಇಬ್ಬರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕು.**

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಪಟ

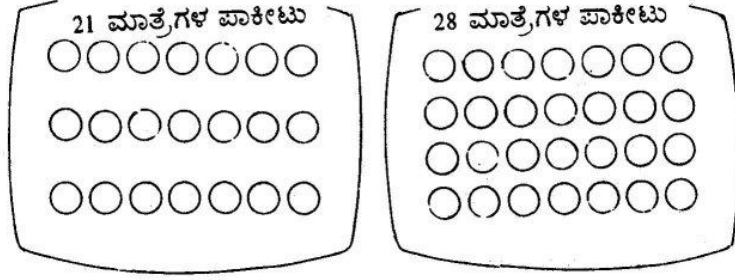
ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪ್ರತಿ 20 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ	ಸಾಧನ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಸರಾಸರಿ	ಆದ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾಧನದ ಉಪಯೋಗ ನಿಲ್ಲಿಸುವವರು.
ಮಾತೆ	೧೧	೧೩
ಕಡೆಬೇಲ	೧೧ ೧೧	
ಕಡೆಬಲ್ಲ	೧೧ ೧೧ ೧೧	೧೩
ನೂರೆ	೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧	
ಐಯುಡಿ	೧೧ ೧೧	೧೩ ೧೩ ೧೩ ೧೩ ೩
ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು	೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧	
ಆಪರೇಶನ್		
ಸ್ಪಾಂಜ್	೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧	೧೩ ೧೩ ೧೩
ರಿದಂ	೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧	ಎರಡೂ ಸೇರಿದ್ದು
ಲೋಳೆ	೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧ ೧೧	೧೩ ೧೩ ೧೩

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಮಾತ್ರೆಗಳು

ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೆ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ತೊಂದರೆಗಳೇನೂ ಏಳದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನವೆನ್ನಬಹುದು. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. (೩೩೪ ನೇ ಪುಟ) ಮಾತೃಗಳನ್ನು ದಾಯಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಜನರೇ ಕೊಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೨೧ ಅಥವಾ ೨೮ ಮಾತೃಗಳ ಪಾಕೀಟಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ೨೧ ರ ಮಾತೃ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆ ಇರಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬ್ರಾಂಡ್ ಗಳು ಇನ್ನುಳಿದವುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯವಿರಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬ್ರಾಂಡ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಲು ಹಸಿರು ಪುಟಗಳ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಿರಿ.



೨೧ ಮಾತೃಗಳ ಪಾಕೀಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾದ ಐದನೇ ದಿನದಿಂದ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಮಾತೃಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾ ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ೨೧ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಮಗಿಸಿ.

ಪಾಕೀಟು ಮುಗಿದು ೭ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾಕೀಟು ಆರಂಭಿಸಿ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ೩ ವಾರ ಮಾತೃ ನುಂಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಾರ ಬಿಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲೇ ಮುಟ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ಆಗದಿದ್ದರೂ ಹಿಂದಿನ ಪಾಕೀಟು ಮುಗಿದ ೭ ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾಕೀಟನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಾರದೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾತೃಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನ ಮರೆತರೆ ಮರುದಿನ ೨ ಮಾತೃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

೨೮ ಮಾತೃಗಳ ಪಾಕೀಟು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಐದನೇ ದಿನ ಮಾತೃ ಆರಂಭಿಸಿ. ಕೊನೆಯ ಏಳು ಮಾತೃಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಪಾಕೀಟು ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಮಾತೃಯಂತೆ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಒಂದು ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾಕೀಟು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಬೇಡ ಎನಿಸುವವರೆಗೂ ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು.

ವಿಶೇಷವಾದ ಊಟ ಪಥ್ಯವೇನೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೆಗೆಡಿ, ಇನ್ನೇನಾದ್ರೂ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮಲಗಿದರೂ ಮಾತೃ ನುಂಗುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಒಂದು ಪಾಕೀಟು ಪೂರ್ತಿ ಮುಗಿಯುವುದರೊಳಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು

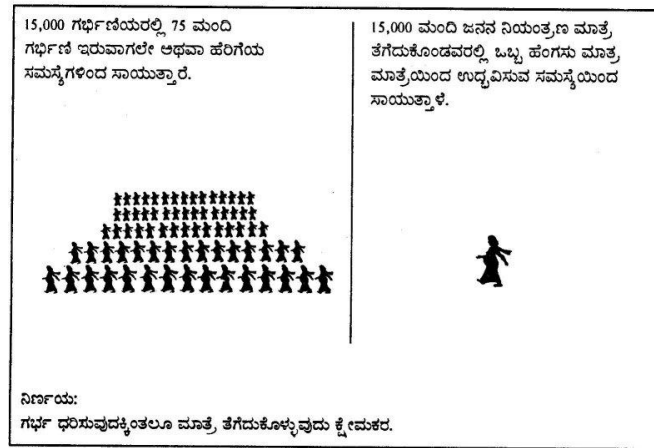
ಈ ಮಾತೃಗಳಲ್ಲಿರುವುದು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಬಿಸಿರಾದಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಾತೃ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾವಿನ ತೊಂದರೆ, ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು ಇನ್ನಿತರ ಬಿಸಿರಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂಜಾವಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ೨೯೪ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.

ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ವೃತ್ತಾಸ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆ ಬ್ರಾಂಡಿನ ಮಾತೃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಆಗಬಹುದು. ಹಸಿರು ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತೃಗಳು ಅಪಾಯಕರವೇ?

ಇನ್ನಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಂತೆ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತೃಗಳೂ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. (ಮುಂದಿನ ಪುಟ ನೋಡಿ) ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಮಿದುಳುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು (ಲಕ್ಟಿ.೩.೭೩ ನೇ ಪುಟ).

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತೃಯಿಂದ ಸಾವು ಆಗಬಹುದಾದರೂ ಅದು ಅತಿ ವಿರಳ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ಸಾವು, ಮಾತೃಯಿಂದಾಗುವ ಸಾವಿಗಿಂತ ೫೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.



ಈ ಮಾತೃಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕ್ಷೇಮಕರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದೂ ಅಪಾಯ, ಮಾತೃಗಳೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇಂಥವರು ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬೇರೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಅವರ ಗಂಡಂದಿರು ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಯಾರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು?

ಈ ಕೆಳಗಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ಲಕ್ಷಣ ಯಾರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದೋ ಅವರು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತೃಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನಾಗಲೀ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

- ಕಾಲು, ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇಸಮ ಅಳವಾದ ನೋವು:
ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ರಕ್ತನಾಳವು ನೋವು ಭರಿತವಾದಾಗ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜನನ



ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಮೊಣಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಂಟಾಗಿ ನೋವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೂ ತೊಡೆಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

- **ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಿಂದೆ ಕಾಣಿಸಿದ್ದರೆ,** (೩೨೩ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ).

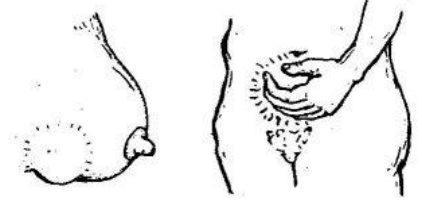


- **ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ** (೨೦೭, ೩೭೪) ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿ ಆಗಿದ್ದವರು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಆಗಿದ್ದವರು ಗುಣ ಆದ ನಂತರ ಒಂದು ವರ್ಷ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು.



- **ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್,** ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. (೩೨೫ ನೇ ಪುಟ) ಮಾತ್ರೆ ಶುರು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಕೆಲವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಬಂಧದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಳಗುಳಿಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪಾಪ್ ಸ್ಕ್ರಿಯರ್ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೊದಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅದನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುವವು.



- **ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡುತ್ತಿರುವ ಹೆಂಗಸು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಬಾರದು.**
- ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- **ಅರೆತಲೆನೋವು:** (೧೯೯ ನೇ ಪುಟ) ಅರೆತಲೆನೋವು ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಬಾರದು. ಆದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರುವ ಮತ್ತು ಅಸ್ಟಿರಿನ್ ನುಂಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

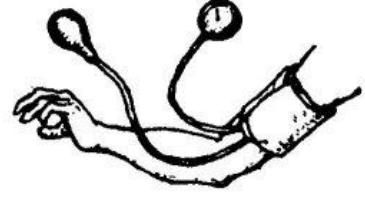
- **ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಆಗಿ ಪಾದಗಳು ಬಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ,**
- **ಹೃದಯ ರೋಗ ಇದ್ದವರು.**
- **ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,**

- **ಅಸ್ತಮಾ, ಕ್ಷಯ, ಮಧುಮೇಹ, ಮಲರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ** ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಬಹುದೋ, ಬೇಡವೋ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕೇಳಿ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೋಗವಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಂಗಸರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ
ಗಂಟುಗಳಾಗಿವೆಯೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. (೩೨೫ ನೇ ಪುಟ)


೬ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು
ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ;

- ಪದೆ ಪದೇ ಬರುವ ತೀವ್ರತರ ಅರೆತಲೆನೋವು(೧೯೪ ನೇ ಪುಟ)
ಮಂಪರು, ತಲೆನೋವು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಷ್ಟು ವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುವುದು. ಮಾತಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಅಂಗಚಲನೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. (ಲಕ್ಷ್ಯ ೩೨೩ ನೇ ಪುಟ)
- ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕುಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗಿ, ಬಾತಿದ್ದು ನೋವು. (ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು)
- ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು (ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ೩೨೧ ನೇ ಪುಟ)

ಈ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡರೂ ತಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಬೇರೆ ಸಾಧನ ಉಪಯೋಗಿಸಿ
ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಅಪಾಯವೇ.

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಮಾತ್ರೆಯ ಕುರಿತು ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು.		
?	ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಿಜವೇ?	ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಗಲೇ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಥವಾ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಚಾಚಿ ಆಗಬಹುದು.
?	ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೇ?	ಪಡೆಯಬಹುದು, (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ತಡ ಆಗಬಹುದು).
??	ಮಾತ್ರೆಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿದವರಿಗೆ ಅವಳಿಜವಳಿ ಅಥವಾ ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೂ ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲವೇ?	ಇಲ್ಲ. ಅವಳಿಜವಳಿ ಅಥವಾ ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೂ ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲ.
?	ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಿ ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಹಾಲು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದೇ?	ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಒಣಗಿಹೋಗಬಹುದು.
	 <p>ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹಾಲೂಡುವ ತಾಯಂದಿರು ಕನಿಷ್ಠ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಮಾತ್ರೆಯ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಆ ನಂತರ ಶುರುಮಾಡುವುದೊಳ್ಳಿಯದು.</p>	

ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳು

ತಡೆಚೀಲ (ಕೊಂಡೋಮ್) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವಾಗ

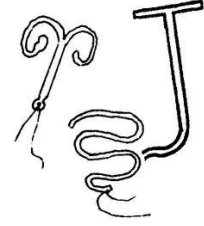
ಗಂಡಸು ತನ್ನ ಶಿಶುಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಲು ತೆಳುವಾದ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲ ಇದು. ಇದೂ ಸಹ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯಲು ಅತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನ. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಂಗಳಿಗಿಲ್ಲ ಈ ಸಾಧನ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯವಿವೆ. ಕೆಲವು ದುಬಾರಿಯವಿವೆ. ಸರಕಾರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ (ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ) ಇವು ಸಿಗುತ್ತವೆ. **ತೀರಾ ಹಳೆಯದಾದ, ತೂತಾದ ತಡೆಚೀಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.** ಒಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ್ದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಣಗಿಸಿ ಮರು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಹಾಕುವ ಸಾಧನಗಳು(ಐ.ಯು.ಡಿ, ಕಾಪರ್ ಟಿ)

ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಅಥವಾ ದಾಯಿಯು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಗಡೆ ಹಾಕಿ ಇಡುವ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಲೋಹದಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಸ್ತು. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿದ್ದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಸಲ ಮುಟ್ಟು ಆದ ನಂತರವೂ ಇದು ತನ್ನ ಜಾಗದಲ್ಲಿದ್ದೆಯೋ ಪರೀಷಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನದಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ, ನೋವು , ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಕಿರಿಕಿರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಳಗೆ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. **ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಹೆಂಗಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗದಿದ್ದರೆ,**ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಹಣ ಉಳಿಕೆಗೂ ಅನುಕೂಲ.



ಮುಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮದ ನಿಯಮ: ಯಾವುದೇ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ತಾನು ಗರ್ಭಧರಿಸಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ ಮುಟ್ಟು ತಪ್ಪಿದ ೧೦ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಆದ ನಂತರ ತೆಗೆಹಾಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೇ ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಮತ್ತೆಂದೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸದವರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನಗಳು

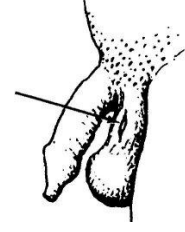
ಸಂತಾನಬಲ ಕಳೆಯುವುದು

ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದವರಿಗೆ ಸಂತಾನಬಲ ಕಳೆಯುವ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿವೆ. ಗಂಡಸರಿಗೂ ಮಾಡಬಹುದು, ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಪುಕ್ಕಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ.

ಸಂತಾನಬಲ ಕಳೆಯುವ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಮತ್ತೆ ಹೆಂಗಸರನ್ನೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂದೊಡ್ಡುವುದು ನಮ್ಮ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇವೆರಡೂ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಂಪತಿಗಳು ಯಾರು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಉಚಿತ.

• **ಗಂಡಸರ ಆಪರೇಷನ್ನಿಗೆ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.**

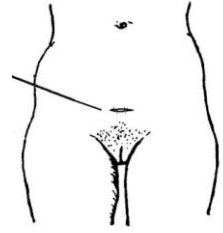
ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ವೃಷಣದ ಬುಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತೂತು ಮಾಡಿ ಒಳಗಿರುವ ಬೀಜ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾದ ಒಂದು ತಾಸಿನೊಳಗೆ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದಾದ ಆಪರೇಷನ್ ಇದು.



ಈ ಆಪರೇಷನ್ನಿನಿಂದ ಗಂಡಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಆನಂದದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವಾಗ ಬರುವಷ್ಟು ದ್ರವ ಹೊರ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ. ಆಪರೇಷನ್ ಆದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಗಂಡಸು ಬೇರೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

• **ಹೆಂಗಸರ ಆಪರೇಷನ್ನಿಗೆ ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.**

ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಈಗ ಬಹಳ ಸರಳೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೂತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಳಗೆ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.



ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಹೆಂಗಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ಋತುಸ್ತಾವದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯಲು ಮನೆ ಔಷಧಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯಲು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಉಪಾಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಆದ

ಕೂಡಲೆ ಯೋನಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ಎನಿಸಿದರೂ ಅದು ಕ್ಷೇಮಕರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ.

ಸ್ಪಂಜು ವಿಧಾನ:

ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತಡೆಯುತ್ತೇವೆಂದೂ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಸಾಧನವೂ ಇಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಸ್ಪಂಜು, ಸ್ವಲ್ಪ ವಿನೇಗರ್ ಅಥವಾ ನಿಂಬೂ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಪಂಜು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಮೃದು ಬಟ್ಟೆಯಾದರೂ ಆದೀತು. ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ.

ಈಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ.

ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಎರಡುಚಮಚ ವಿನೇಗರ್
ಅಥವಾ
ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ
ಅಥವಾ
ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು



- ಈ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂಜನ್ನು ಅದ್ದಿ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆಮೊದಲು ಈ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ-ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಗೆ-ತೂರಿ. ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಾಸು ಮೊದಲೇ ಇದನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ಸಂಪರ್ಕದ ನಂತರವೂ ೬ ತಾಸುಗಳ ವರೆಗೆ ಸ್ಪಂಜನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೊರ ತೆಗೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನಬಾರಿ ಒಂದು ದಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಒಳಗೆ ತೂರಿಸಿ.

ಸ್ಪಂಜನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮೊದಲೆ ತಯಾರಿಸಿ ಒಂದು ಬಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಾಲೂಡುವುದು: ಮಗುವಿಗೆ ತಾಸಿ ಹಾಲೂಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರಲ್ಲೂ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನಷ್ಟೆ ಮಗು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವಾಗ ತಾಯಿ ಮತ್ತೆ ಬಸಿರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ೪ ರಿಂದ ೬ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನತೊಡಗಿದಾಗ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಪೂರ್ತಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಹಡೆದ ೩-೪ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ದಂಪತಿಗಳು ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನವೊಂದನ್ನು ಬಳಸುವುದೊಳ್ಳಿಯದು. ತಾಯಿಯು ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಗಂಡನೇ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು

ರಿಂದ ಪದ್ಧತಿ:

ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇನೂ ಖರ್ಚಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಫಲವಾದ ವಿಧಾನವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ತಿಂಗಳ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ೨೮ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪದೆ ಆಗುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಿರಬಹುದು. ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡದೆ ಇರಲು ಸಿದ್ಧವಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸು ತನ್ನ ಋತು ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ೮ ದಿನಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಎಂಟು ದಿನಗಳು ಮುಟ್ಟಾದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ೧೦ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರದ ಎಂಟು ದಿನಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಂಟು ದಿನಗಳು ಅವಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಲೆಕ್ಕ ತಪ್ಪಿಸುವ ಸಂಭವ ಇದೆಯೆನಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯು ತಾನು ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ಎಂಟು ದಿನಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಋತುಸ್ರಾವ ಮೆ ೫ ಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾಯಿತೆನ್ನಿ.

ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ೧೦ ದಿನ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿ. ೧೦ ನೇ ದಿನದಿಂದ ೮ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿಡಿ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಮೆ:						
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ಮುಂದಿನ ಋತುಸ್ರಾವ ಜೂನ್ ೧ ಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಆ ದಿನವನ್ನು ಗುರುತು ಹಾಕಿ.

ಜೂನ್							
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

೧೦ ದಿನ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ೧೦ ನೇ ದಿನದಿಂದ ಎಂಟು ದಿನಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಾಕಿಡಿ.

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಈ ಎಂಟು ದಿನಗಳುದೂರ ಇರುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದನ್ನು ಅವರು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಕೆಲವೇ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸಫಲ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಆಗುವುದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪದ್ಧತಿ ಅಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಅವಶ್ಯಬಿದ್ದರೆ ತಡೆಚೀಲವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದೆನೋ.

ಗಂಡ ಹಿಂಡಿರಿಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಿ ಒಂದೇ ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ರಿದಂ ಮತ್ತು ತಡೆಚೀಲ, ನೋರೆ, ಸ್ಟಂಜು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಗಂಡಸು ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಹೆಂಗಸು ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಇಬ್ಬರೂ ಹೊತ್ತಂತಾಗುತ್ತದೆ.
