राष्ट्रीय प्रजनन आरोग्य संशोधन संस्था परळ, मुंबई
(भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद) व
बृहन्मुंबई महानगरपालिका, मुंबई
यांचा संयुक्त उपक्रम

"प्रजनन विषयक आरोग्यामध्ये पुरुषांचा सहभाग वाढविण्याच्या दृष्टीने नागरी वस्त्यांमध्ये करण्यात येणारी उपाययोजना"

कुटुंब नियोजन पद्धती

कुटुंब कल्याण व पुरूषांची जबाबदारी :-
१. आपल्या कुटुंबात किती मुले असावीत या संदर्भात आपल्या पत्नीशी चर्चा करा.
२. पत्नीच्या वय वर्ष १८ ते ३५ दरम्यान मुल होऊ द्या.
३. मुलांची वाढ, विकास व आरोग्य यासाठी तसेच मातेचे आरोग्य चांगले राखण्या करिता दोन मुलांमध्ये अंतर ठेवा.
४. नको असलेल्या गर्भधारणेपासून वाचण्यासाठी निरोधचा वापर करा किंवा पत्नीला गर्भनिरोधकाचा वापर करण्यास मदत करा.
५. मुले नको असल्यास कायमस्वरूपी कुटुंब नियोजन पध्दतीचा वापर करा, बीन टाक्याची पुरुष नसबंदी साधी, सोपी व वेदनारहित असल्याने त्याची निवड करा.

कुटुंब नियोजन म्हणजे काय ?
विवाहित जोडपी आपल्याला केव्हा व किती मुले हवीत याचा निर्णय घेतात. याकरिता कुटुंब नियोजन पध्दतीचा वापर करुन नको असलेली गर्भधारणा टाळली जाते व कुटुंब मर्यादित ठेवले जाते. कुटुंब नियोजन हे केवळ कुटुंब लहान ठेवणे किंवा नको असलेली गर्भधारणा टाळणे यासाठीच उपयुक्त नसून माता व बालकाचे आरोग्य सुरक्षित ठेवण्याचे ही काम करते.

कुटुंब नियोजनाचे फायदे :-
- एका बाळंतपणानंतर शरीराची झीज भरुन काढण्यासाठी स्त्रीला कमीत कमी दोन वर्षे लागतात. हे अंतर ठेवण्यासाठी कुटुंब नियोजनाचा फायदा होतो.
- नको असलेली गर्भधारणा टाळता येते.
- आपल्याला हवी तेवढीच मुले होऊ दिल्याने पालकांना आपल्या मुलांकडे लक्ष पुरवता येते व संगोपन करता येते.
- मर्यादित कुटुंबामुळे सरकारलाही मुलभूत गरजा पुरवणे सोपे जाते.

गर्भधारणा कशा प्रकारे होते ? व बाळ जन्माला कसे येते ?
स्त्री-पुरुषाच्या लैंगिक संबंधाच्या वेळेस पुरुषाचे शिश्न स्त्रीच्या योनी मार्गात प्रवेश करते व संभोगाच्या परमोच्च बिंदुला पुरुषाच्या शिश्नातील वीर्य गर्भाशय मुखाजवळ पडते. या वीर्यामध्ये असलेले शुक्राणू स्वतःच्या हालचालीने गर्भाशयातून बीजवाहक नलिकेत प्रवेश करतात. स्त्रीच्या शरीरात दर महिन्याला एक अंडे (स्त्रीबीज) तयार होते. ते काही काळ जिवंत राहते. जर या काळात स्त्री-पुरुषाचा शारीरीक संबध आला तर स्त्रीबीज व शुक्राणू यांचे मिलन होते आणि स्त्रीबीज फलित होते. हे फलित स्त्रीबीज गर्भाशयाच्या भिंतींना चिकटून रहाते व त्याचे गर्भात रुपांतर होते. यालाच गर्भधारणा म्हणतात. हा गर्भ वाढत जातो. शेवटच्या मासिक पाळीनंतर सुमारे २८० दिवस किंवा ४० आठवडयांनी गर्भवती स्त्रीची प्रसुती होते व बाळ जन्माला येते. असंख्य शुक्राणूंपैकी फक्त एकच शुक्राणू हा स्त्रीबीज फलित करू शकतो. गर्भधारणा थांबवण्यासाठी कुटुंब नियोजन पध्दतींचा वापर करता येतो.