मीज़ोप्रोस्टॉल गोलियों के वितरण और सलाह-मश्वरा के लिए जॉब-एड

क्या देना है

3 गोलियों का एक पैकेट

कितनी बार

केवल एक बार (3 गोलियाँ)

किसे देना है

गर्भवती महिला को आठवें महीने में

कब लेना है

- प्रसव के दौरान शिशु जन्म के बाद
- सुनिश्चित करें कि गर्भ में दूसरा बच्चा नहीं है
- बच्चा होने के तुरन्त बाद और प्लैसेन्टा/फूल निकलने से पहले
- प्लैसेन्टा/फूल निकलने के तुरन्त बाद भी ले सकते हैं

कब नहीं लेना है

- बच्चा होने से पहले
- ऐसे समय लेने से माँ और बच्चे को मृत्यु का ख़तरा हो सकता है

कहाँ लेना है

- घर पर प्रसव होने पर शिशु जन्म के तुरन्त बाद
- यदि प्रसव और शिशु जन्म रास्ते में हो जाएँ

कहाँ रखें

सुरक्षित सूखे स्थान पर नमी, गर्मी और बच्चों से दूर

कैसे लेना है

पानी के साथ तीनों गोलियाँ खानी हैं

मीजोप्रोस्टॉल गोलियों के सामान्य दुष्प्रभाव

सामान्यत: ये प्रभाव हानिकारक नहीं होते और अपने आप कुछ घंटों में समाप्त हो जाते हैं

- बुखार/सिहरन
- मितली/उल्टी
- पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द
- दस्त/कब्ज़
- सिरदर्द
- तीव्र एलर्जी प्रभाव (बहुत कम)

सावधानियाँ

निम्न अवस्थाओं वाली गर्भवती महिलाओं को प्रसूति के लिए स्वास्थ्य केन्द्र पर रेफर करना ज़रूरी है

- जुड़वाँ बच्चे हों
- पहले, ऑपरेशन से बच्चा हुआ हो
- बच्चेदानी का कोई ऑपरेशन हुआ हो
- उल्टा (ब्रीच) या आड़ा बच्चा पहले या इस गर्भावस्था में हो
- खून की कमी (एनीमिया) हो
- दिल की बीमारी हो
- उच्च रक्तचाप या दौरे हों
- अन्य चिकित्सीय जटिलता हो

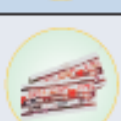
प्रसव के बाद से अगले गर्भधारण के बीच अंतर

- माँ और शिशु के बेहतर स्वास्थ्य के लिए, प्रसव और अगले गर्भधारण में कम से कम 2 साल का अन्तर होना चाहिए।
- गर्भपात के बाद दोबारा गर्भधारण करने में कम से कम 6 माह का अन्तर रखना चाहिए।

प्रसव के बाद दोबारा गर्भधारण की संभावना

केवल स्तनपान कराने वाली महिलायें	केवल स्तनपान न कराने वाली महिलायें (जो ऊपरी दूध, पानी, शहद, घुट्टी आदि देती हैं)	स्तनपान नहीं कराने वाली महिलायें	जिन महिलाओं का गर्भपात हुआ है
			गर्भपात
प्रसव के 6 माह बाद	प्रसव के 6 हफ्ते बाद	प्रसव के 4 हफ्ते बाद	गर्भपात के 11 दिन (2 हफ्ते) बाद

प्रसव के बाद कौन सी परिवार नियोजन विधि कब शुरू की जा सकती है

		स्तनपान कराने पर कोई असर नही	
	कॉपर-टी 380ए, कॉपर 375 (फ्रीडम 5)	• आंवल के निकलने के तुरन्त बाद • प्रसव के 48 घंटों के अन्दर • प्रसव के 6 सप्ताह बाद	
	महिला नसबन्दी	• प्रसव के 7 दिनों के अन्दर • प्रसव के 6 सप्ताह बाद	
	पुरुष नसबन्दी	किसी भी समय कराई जा सकती है, यहाँ तक कि पत्नी की गर्भावस्था के दौरान भी कराई जा सकती है	
	स्तनपान द्वारा लैम विधि	स्तनपान कराने वाली महिला प्रसव के तुरन्त बाद	स्तनपान नहीं कराने वाली महिला लागू नहीं
	कम्बाइन्ड गर्भनिरोधक गोली	प्रसव के 6 माह बाद	प्रसव के 3 हफ्ते बाद
	केवल प्रोजेस्टिन वाली गोली	प्रसव के 6 सप्ताह बाद	प्रसव के तुरन्त बाद
	केवल प्रोजेस्टिन वाले इंजेक्शन (डीएमपीए या नैट-एन)	प्रसव के 6 सप्ताह बाद	प्रसव के तुरन्त बाद
	कंडोम	स्तनपान कराने पर कोई असर नहीं जब भी यौन संपर्क हो	

अधिक प्रभावशाली

कम प्रभावशाली