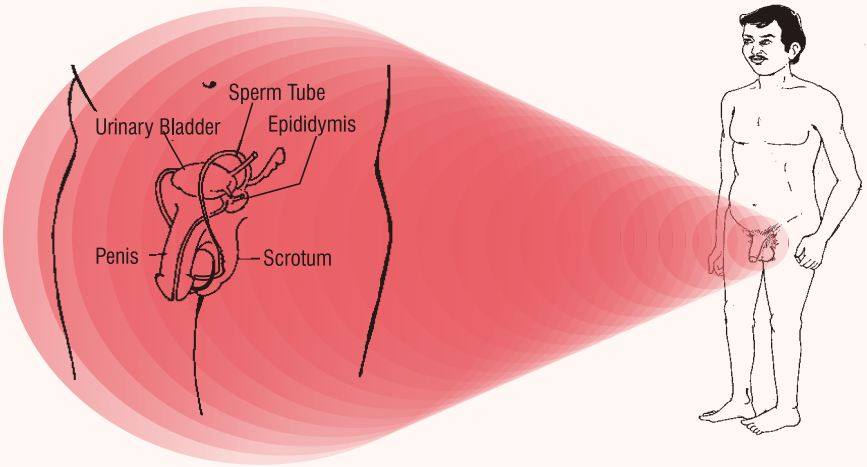
# गर्भनिरोध क्या है?

गर्भधारण या गर्भाधान को रोकने के तरीकों या उपकरणों के उपयोग को गर्भनिरोध या जन्म नियंत्रण या आमतौर पर कुटुंब नियोजन कहा जाता है। गर्भनिरोधक तरीके एक जोड़े या एक महिला को अपनी इच्छानुसार बच्चों की संख्या तय करने में और उनके पैदा होने के सही वक्त को चुनने मे मदद करते हैं। एक महिला को अपने बच्चों की संख्या को सीमित करने में या उसकी गर्भधारण के बीच पर्याप्त अन्तर रखने में मदद करके गर्भनिरोधक तरीके महिला और उसके बच्चे के स्वास्थ्य के सुधार मे मदद करते है।

गर्भनिरोधक तरीकों के बारे में और जानने से पहले, आइए हम पुरुष और महिला के शरीर और अंगो के बारे मे जाने जो उन्हे बच्चे को पैदा करने के लिए योग्य बनाते हैं।

## पुरुष प्रजनन तंत्र

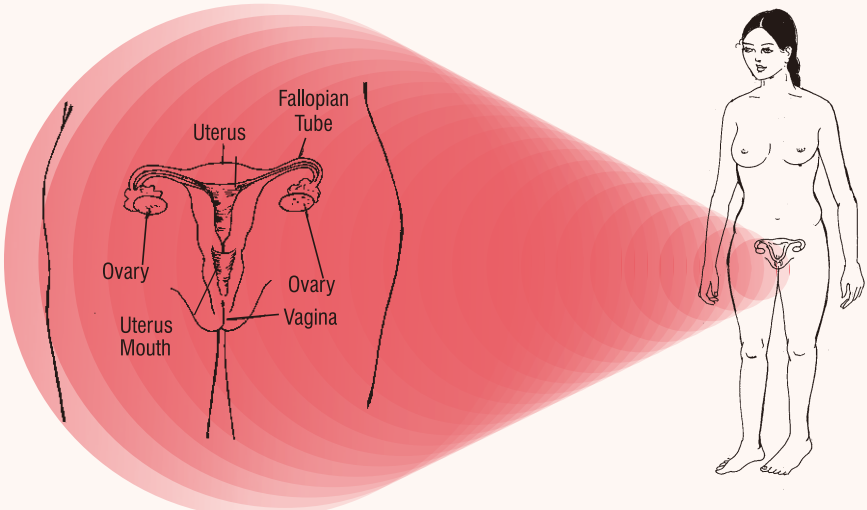
पुरुष के अंग या लिंग के ठीक नीचे वीर्य कोष की थैली होती है जिसमें दोनों तरफ एक एक वृषण होते हैं। जबसे लड़को के स्वर में परिवर्तन और चेहरे पर दाढ़ी और मूंछें बढ़ना शुरू होती है (जिसे यौवन कहा जाता है), वृषण में शुक्राणु उत्पन्न होने लगते हैं, जिनमें से एक अंततःमहिला के शरीर में अंडे तक पहुंचकर बच्चे को बनाने में कामयाब होता है! ये शुक्राणु एपिडीडिमिस – एक ट्यूब जो वृषण से जुड़ी होती है उसमे जमा होते हैं। संग्रहीत शुक्राणु का एपिडीडिमिस से वासडेफेरेंस नाम की ट्यूब दवारा, आसपास के ग्रंथियों द्वारा स्रावित वीर्य के साथ लिंग के मूत्र मार्ग के माध्यम से स्खलन होता है। प्रत्येक स्खलन पर, लगभग 4 से 10 करोड़ शुक्राणुओं को 2 से 5 मिलीलीटर वीर्य में स्खलित किया जाता है।




Male Reproductive System

## महिला प्रजनन तंत्र

महिलाओं में बाहर की ओर वल्वा होता है, जो महिला की योनि – जो की एक प्राकृतिक ट्यूब जैसी खोखली संरचना है, उसमे खुलता है, । योनि मे नाशपाती के आकार का और मोटी मांसपेशियों से बने गर्भाशय का मुंह खुलता है। गर्भाशय निचले पेट के अंदर स्थित होता है। गर्भाशय के शीर्ष पर दोनो तरफ दो फैलोपियन ट्यूब संलग्न होती हैं जो दोनो तरफ स्थित अंडाशय द्वारा हर महीने जारी किए अंडे को उंगलीयों जैसे संरचना से पकड़ते हैं। जब  से एक लड़की यौवन मे प्रवेश करती है, तब कोई भी एक अंडाशय बारी–बारी से हर महीने आमतौर पर मासिक धर्म के बाद दूसरे सप्ताह के अंत में, पास वाली फैलोपियन ट्यूब में अंडे को जारी करता है, । इसे ओव्यूलेशन कहा जाता है।




Female Reproductive System

## गर्भाधान क्या है?

संभोग के दौरान, जब पुरुष का वीर्य महिला की योनि में स्खलित हो जाता है, तो लाखों शुक्राणुओं में से केवल एक तैर कर फैलोपियन ट्यूब में अंडे के संपर्क में आता है। इसे फर्टिलायजेशन या निषेचन कहा जाता है। एक बार स्खलित हो जाने के बाद, एक शुक्राणु महिला के प्रजनन तंत्र में लगभग 48 घंटे तक जीवित रह सकता है। इसी तरह, एक बार जारी किया गया परिपक्व अंडा केवल 12 से 24 घंटों तक ही जीवित रह पाता है। यदि शुक्राणु इस थोड़े समय के अंतराल में अंडे से मिलता है, तो निषेचन संभव है, वर्ना नहीं या यह भी कह सकते है की गर्भाधान केवल तभी हो सकता है जब संभोग इस समय अवधि के भीतर होता है। यदि निषेचन होता है, तो निषेचित अंडा फैलोपियन ट्यूब से होकर पांच दिनों में गर्भाशय तक पहुंचता है। एक बार जब यह गर्भाशय तक पहुंच जाता है, तो निषेचित अंडा गर्भाशय के अंदरूनी परत से जुड़ जाता है और इसे गर्भाधान कहा जाता है। धीरे–धीरे, यह एक भ्रूण में बढ़ता है।

निषेचित अंडे को प्राप्त करने के लिए गर्भाशय खुद को हर महीने एक नए, नरम और रक्त से भरे अस्तर के साथ तैयार करता है। यदि अंडाशय से अंडे के छोड़े जाने के 48 घंटे के भीतर निषेचन नहीं होता है, अर्थात, इस समय के भीतर शुक्राणु और अंडाणु नहीं मिलते हैं, तो विशेष रूप से तैयार किए गए गर्भाशय का यह आंतरिक अस्तर परत दर परत धीरे–धीरे टूटने लगता है। जब यह आंतरिक अस्तर टूट जाता है और बहना शुरू होता है, तो यह योनि से रक्त से भरे निर्वहन के रूप में प्रकट होता है। इसे मासिक धर्म कहा जाता है। मासिक धर्म आमतौर पर तीन से पांच दिनों तक रहता है और यह बताता है कि पिछले चक्र में गर्भाधान नहीं हुआ है।

## गर्भनिरोधक क्या है?

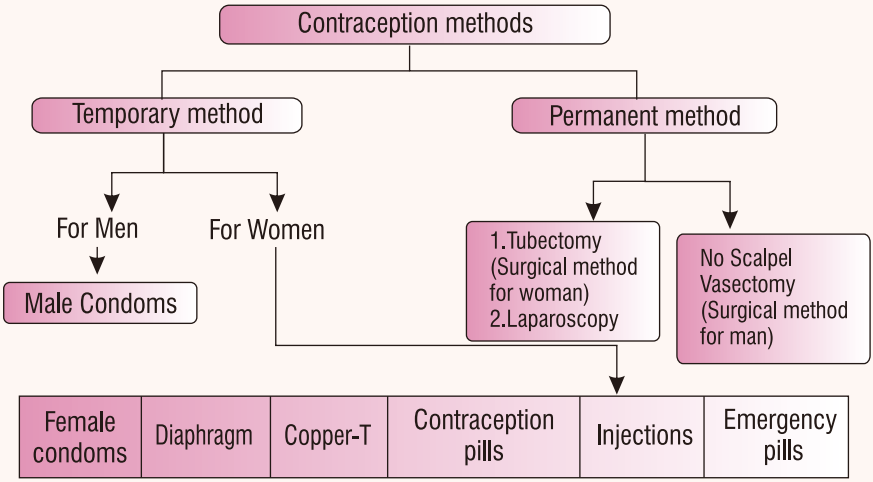
- गर्भाधान को रोकने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली किसी भी विधि को गर्भनिरोधक कहा जाता है। गर्भनिरोधक विधियां विभिन्न तरीकों से काम करती हैं जैसा कि नीचे दिखाया गया है।
- अंडाशय से अंडे की परिपक्वता और रिहाई को रोकना। जैसे गर्भनिरोधक गोलियाँ, आपातकालीन गोलियां
- स्खलन के बाद शुक्राणुओं को अंडे के संपर्क में आने से रोकना। जैसे पुरुष और महिला कंडोम, डायाफ्राम
- फैलोपियन ट्यूब को अवरुद्ध / काटकर अंडे और शुक्राणु को एक दूसरे से मिलने से स्थायी रूप से रोकना। जैसे टूबेक्टोमी (स्त्रीलिंग)
- औषधीयुक्त तांबे के साधन को गर्भाशय में रखकर निषेचित अंडे को गर्भाशय में आरोपण से रोकना। जैसे कॉपर टी
- पुरुष नलिका या वास को अवरुद्ध / काट कर स्खलित होने वाले वीर्य में शुक्राणुओं को आने से रोकना। जैसे पुरुष नसबंदी (पुरुष नसबंदी)

# गर्भनिरोधक पध्दतियाँ

गर्भनिरोधक पध्दतियों को मोटे तौर पर दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है:

1. अस्थाई या प्रतिवर्ती पध्दतियाँ
2. स्थायी पध्दतियाँ

पहली गर्भावस्था में देरी या दो गर्भधारण के बीच का अंतराल बढाने के लिए अस्थाई या प्रतिवर्ती पध्दतियों का उपयोग किया जा सकता है। महिलाओं को बार–बार और कम अंतर की गर्भधारणा से बचना चाहिए. दोनों ही पध्दतियाँ महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करती हैं। आधुनिक गर्भनिरोधक पध्दतियों के अलावा, कुछ प्राकृतिक पध्दतियां भी हैं जिनका उपयोग पुरुष और महिला दोनों कर सकते हैं।






**Published by**

**SAHAJ for CommonHealth**

SAHAJ, 1 Shri Hari Apartments, 13 Anandnagar Society,
Behind Express Hotel, Alkapuri, Vadodara, Gujarat, India 390007
Tel: 91-265-2342539 • Email: sahaj_sm2006@yahoo.co.in
Website: www.sahaj.org.in

Contact: Swati Shinde [Coordinator CommonHealth]
Email : cmnhsa@gmail.com
CommonHealth website: http://www.commonhealth.in