ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ

ଗର୍ଭନିରୋଧକ କଣ ?

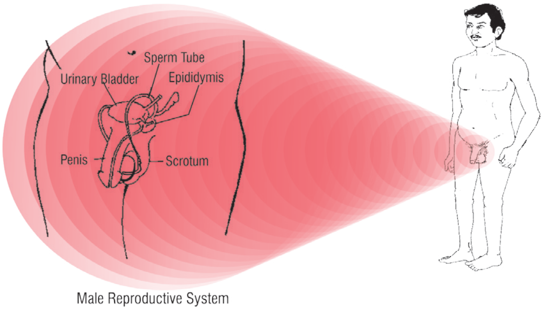
ଗର୍ଭଧାରଣ ବା ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ପଦ୍ଧତି ବା ଉପକରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବା ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା ସାଧାରଣତଃ ପରିବାର ନିୟୋଜନ କୁହାଯାଏ । ଜଣେ ଦମ୍ପତି ବା ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ମାଧମରେ ଇଚ୍ଛାମୁତାବକ କେବେ କେତୋଟି ପିଲା ଜନ୍ମ କରିବେ ତାହା ନିଷ୍ପତି ନେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ମହିଳା କେତୋଟି ପିଲାରେ ସୀମିତ ରଖିବେ ବା ତାଙ୍କର ଦୁଇଟି ଗର୍ଭ ମଧରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ଗୁଡ଼ିକ ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଚାଲନ୍ତୁ ମଣିଷ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା ଯାହା ଜଣେ ପୁରୁଷ ବା ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ ପିଲା ଜନ୍ମ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ କରିଥାଏ ।

ପୁରୁଷ ପ୍ରଜନନ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

ପୁରୁଷଙ୍କ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ବା ଲିଙ୍ଗର ଠିକ୍ ତଳକୁ ଏବଂ ପଛପଟେ ବୀର୍ଯ୍ୟ କୋଷ ଛୋଟଥଳି ଭଳି ଝୁଲୁଥାଏ । ତାହାର ଦୁଇଟି ପଟକୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡକୋଷ ରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ପୁଅ ପିଲାର ସ୍ୱରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ଏବଂ ନିଶ,ଦାଢ଼ି ଉଠେ ତାକୁ ଯୌନାବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ ଏହି ସମୟରେ ଅଣ୍ଡକୋଷରେ ନିରବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, ତା’ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ

ଅନ୍ତତଃ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ସହିତ ମିଶି ଭିତରକୁ ଯାଇ ପିଲା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହି ଶୁକ୍ରାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ପରଦା ଭଳିଆ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏକ ନିରାପଦ କୁଣ୍ଡଳି ସଦୃଶ ଅନ୍ତନାଳୀ ଦ୍ୱାରା ଜଡ଼ିତ ଅଣ୍ଡକୋଷରେ ରହିଥାଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ସମୟରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ଶୁକ୍ରାଣୁ ଅଣ୍ଡକୋଷରୁ ତରଳ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ବାହାରି

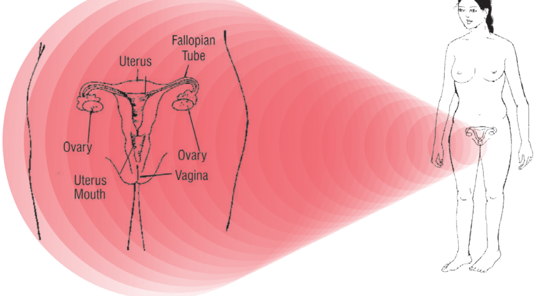


Male Reproductive System

ପୁରୁଷ ବୀର୍ଯ୍ୟବାହୀ ନଳୀ ମାଧମରେ ପରିପାର୍ଶ୍ୱ ଗ୍ରନ୍ଥି ଗୁଡ଼ିକରେ ଖେଳିଯାଇଥାଏ । ଯାହାକି ପୁରୁଷ ଲିଙ୍ଗ ସହିତ ମୂତ୍ରନଳୀ ବାଟ ଦେଇ ତୀବ୍ର ଗତିରେ ବାହାରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ସମୟରେ ପାଖାପାଖି ୪୦ ରୁ ୧୦୦ ନିୟୁତ (୪ରୁ ୧୦ କୋଟି) ଶୁକ୍ରାଣୁ ୨ ରୁ ୫ ମିଲିଲିଟର ବୀର୍ଯ୍ୟରୂପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ ।

ମହିଳା ପ୍ରଜନନ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

ମହିଳାଙ୍କ ଯୋନିର ବର୍ହିଭାଗ ଓଠ ଭଳିଆ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମହିଳାଙ୍କର ଯୋନି ଆଡ଼କୁ ଖୋଲା ରହିଥାଏ । ଯାହାର ଗଠନ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ନଳୀ ସଦୃଶ ଏକ ଗାତ ପରି । ଯୋନି ପୁଣି ଗର୍ଭାଶୟର ମୂଳଆଡକୁ ଏକ ଛିଦ୍ର ବାଟ ଦେଖାଇଥାଏ ଯାହାକୁ ଗ୍ରୀବା ବା ଜରାୟୁ ମୁହଁ କୁହାଯାଏ । ଗର୍ଭାଶୟଟି ନାଶପାତି ସଦୃଶ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମୋଟା ମାଂସପେଶୀ ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ତଳି ପେଟର ଭିତର ପାଖରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥାଏ । ଓଭାରି ବା ସ୍ତ୍ରୀ ଡିମ୍ବାଶୟରୁ ଗର୍ଭାଶୟକୁ ଯାଇଥିବା ଦୁଇଟି ନଳୀ (ଡିମ୍ବବାହୀ ନଳୀ) ଗର୍ଭାଶୟର ଉପରକୁ ଲାଗିଥାଏ ଯାହା ଡିମ୍ବାଣୁ ବା ଅଣ୍ଡାକୁ ଧରି ରଖିଥାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ଡିମ୍ବକୋଷରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଥରେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅଙ୍ଗୁଳି ସଦୃଶ୍ୟ ବାଟ ଦେଇ ବାହାରିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମହିଳା ପ୍ରଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ । ଗୋଟିଏ ଝିଅ ର ଯୌବନ ପ୍ରାପ୍ତି ସମୟରୁ ଗୋଟିଏ ଡିମ୍ବ ବିକଳ୍ପ ମାସରେ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଡିମ୍ବାଶୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏବଂ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଋତସ୍ରାବର ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହର ଶେଷ ସମୟରେ ଡିମ୍ବବାହି ନଳୀ ବାଟ ଦେଇ ବାହାରିଥାଏ । ଏହାକୁ ଡିମ୍ବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ ।



Female Reproductive System

ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର କଣ ?

ଶାରିରୀକ ସମ୍ପର୍କ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ପୁରୁଷର ଶୁକ୍ରାଣୁ ମହିଳାଙ୍କ ଯୋନିରେ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତରେ ଆସେ ସେତେବେଳେ ଲକ୍ଷେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ମଧରୁ ଗୋଟିଏ ଡିମ୍ବବାହି ନଳୀ ମାଧମରେ ଯାଇ ମହିଳାଙ୍କ ଡିମ୍ବ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଏ । ଏହାକୁ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର କୁହାଯାଏ । ଥରେ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ହେଲେ ଗୋଟିଏ ଶୁକ୍ରାଣୁ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗରେ ପାଖାପାଖି ୪୮ ଘଣ୍ଟା ଜୀବିତ ରହିପାରେ । ଏହିପରି ଏକ ପରିପକ୍ୱ ଡ଼ିମ୍ବାଣୁ ୧୨ ରୁ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜିବୀତ ରହିପାରେ । ଯଦି ଶୁକ୍ରାଣୁ ଡିମ୍ବାଣୁ ସହିତ ଏହି ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ମଧରେ ମିଶିଯାଏ ତାହା ହେଲେ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ନ ହେଲେ ହୋଇନଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର କେବଳ ସମ୍ଭବ ଯଦି ଏହି ସମୟ ସୀମା ମଧରେ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖାଯାଏ ଯଦି ଗର୍ଭସଂଚାର ହୁଏ ତାହା ହେଲେ ସଞ୍ଚାରିତ ଡିମ୍ବ ଡିମ୍ବବାହି ନଳୀ ମାଧମରେ ୫ଦିନ ମଧରେ ଗର୍ଭାଶୟରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ଏହା ଥରେ ଗର୍ଭାଶୟରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ ସଞ୍ଚାରିତ ଡିମ୍ବ ଗର୍ଭାଶୟର ଭିତର ପରଦାରେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଲାଗିଯାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଗର୍ଭଧାରଣ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଧିରେଧିରେ ଭୃଣରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଗର୍ଭାଶୟ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ସଂଚାରିତ ଡିମ୍ବକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାପାଇଁ ଏକ ତଟକା, କୋମଳ ଏବଂ ରକ୍ତ ପରିପୃକ୍ତ ଥଳି ନିଜେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖେ । ଯଦି ଗର୍ଭାଶୟରୁ ଡିମ୍ବ ବାହାରିବାର ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧରେ ଗର୍ଭସଂଚାର ହୁଏନାହିଁ ଅର୍ଥାତ ଡିମ୍ବାଣୁ ଏବଂ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଏହି ସମୟ ମଧରେ ନମିଶନ୍ତି ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ପ୍ରସ୍ତୁତଥିବା ପତଳା ସ୍ତରଟି (ଯାହା ବିଶେଷ ରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ) ଧିରେ ଧିରେ ସ୍ତର ସ୍ତର ହୋଇ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଆରମ୍ଭକରେ । ଯେତେବେଳେ ଭିତର ସ୍ତରଟି ଫାଟିଯାଏ ଏବଂ ଖୋଲିବା ଆରମ୍ଭହୁଏ ଏହା ଯୋନି ପଟେ ରକ୍ତ ସଦୃଶ ତରଳ ପଦାର୍ଥଭାବେ ବୋହିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏହାକୁ ଋତୁସ୍ରାବ କୁହନ୍ତି । ଋତୁସ୍ରାବ ସାଧାରଣତଃ ୩ ଦିନରୁ ୫ ଦିନହୋଇଥାଏ । ଏବଂ ଏହା ସୂଚିତ କରେ ଯେ ପୂର୍ବ ଋତୁଚକ୍ରରେ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ହୋଇ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭନିରୋଧକ କଣ ?

- ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ପ୍ରତିହତ କରୁଥିବା ଯେକୌଣସି ପଦ୍ଧତିକୁ ଗର୍ଭନିରୋଧକ କୁହାଯାଏ । ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତିଗୁଡିକ ବିଭିନ୍ନ ବାଟରେ କାମ କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦ୍ଧତିର ବିଭିନ୍ନ ବାଟ ଗୁଡ଼ିକ ଉଦାହରଣ ମାଧମରେ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ ହୋଇଛି ।
- ଡ଼ିମ୍ବାଶୟରେ ଡ଼ିମ୍ବର ପରିପକ୍ୱତାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ଏବଂ ଗର୍ଭାଶୟରୁ ଡିମ୍ବାଣୁକୁ ବାହାରକୁ ନ ଛାଡିବା ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ବା ଜରୁରୀକାଳିନ ବଟିକା ।
- ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ସମୟରେ ଶୁକ୍ରାଣୁକୁ ରାସ୍ତାରେ ଅବରୋଧ କରି ଡିମ୍ବାଣୁର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାକୁ ନଦେବା ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ମହିଳା ଏବଂ ପୁରୁଷଙ୍କର ଗର୍ଭନିରୋଧକ କଣ୍ଡୋମ, ଡାୟାଫ୍ରାମ
- ଡିମ୍ବାଣୁ ଏବଂ ଶୁକ୍ରାଣୁର ପରସ୍ପର ମିଳନକୁ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ଡିମ୍ବନାଳୀକୁ କାଟିବା ବା ଅବରୋଧ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ସ୍ତ୍ରୀ ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ ।
- ଔଷଧ ଲେପଯୁକ୍ତ ତମ୍ବା ସାଧନକୁ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ଅବସ୍ଥାପନକରି ସଞ୍ଚାରିତ ଡିମ୍ବାଣୁକୁ ଗର୍ଭାଶୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ନଦେବା ଯେମିତି-କପର ଟି

- ପୁରୁଷ ବୀର୍ଯ୍ୟବାହୀ ନଳୀକୁ କାଟିବା ବା ଅବରୋଧ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ସମୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ଶୁକ୍ରାଣୁର ଅନୁପସ୍ଥିତିକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଯାଇଥାଏ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପୁରୁଷ ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ।

ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି :-

୧. ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତିତ ପଦ୍ଧତି।

୨. ସ୍ଥାୟୀ ପଦ୍ଧତି।

ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତିତ ପଦ୍ଧତି :

ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତିତ ପଦ୍ଧତି ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ବିଳମ୍ବ କରିପାରିବା ବା ଦୁଇଟି ଗର୍ଭଧାରଣ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ବଢ଼ାଇପାରିବା। ମହିଳାଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭସଂଚାର ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ପିଲା ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି

- ଅସ୍ଥାୟୀ ପଦ୍ଧତି
  - ପୁରୁଷ ପାଇଁ
    - ପୁରୁଷ କଣ୍ଡୋମ
  - ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ
    - ମହିଳା କଣ୍ଡୋମ, ଡ଼ାୟାର୍ଫାମ, କପର-ଟି, ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଗୋଳି, ଇଂଜେକସନ୍, ଜରୁରୀକାଳୀନ ଗୋଳି
- ସ୍ଥାୟୀ ପଦ୍ଧତି
  - ୧. ମହିଳା ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ (ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ) ୨. ଲାପ୍ରୋସ୍କୋପି
  - ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ବିନା ସ୍କାଲପେଲରେ ପୁରୁଷ ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ (ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର)

ଉପର ପ୍ରଦତ୍ତ ଆଧୁନିକ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ସହିତ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରାକୃତିକ ପଦ୍ଧତି ଅଛି ଯାହାକୁ ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳା ଉଭୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

CommonHealth

SAHAJ on behalf of 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

Sahayog
for equity and sustainable development