

രണ്ടു കുട്ടികളുടെ ജനനത്തിനിടയിൽ 3 വർഷം അകലമുണ്ടായിരിക്കുന്നത് അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ഗർഭധാരണങ്ങൾ കിടയിൽ ആവശ്യാനുസരണം സമയ ദൈർഘ്യം നിലനിറുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന നിരവധി താൽക്കാലിക ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങൾ കൂടുംബാസൂത്രണ പരിപാടിയിൽ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കും വിധം ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഉചിതമായ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



കുത്തിവയ്ക്കാനുള്ള ഗർഭനിരോധന മാർഗ്ഗം  
Injectable Contraceptive  
(Antara Programme)



ഐ. യു. സി. വി 380 എ  
IUCD 380A  
(10 വർഷം വരെ ഗർഭധാരണം തടയുന്നു)



ഐ. യു. സി. വി 375  
IUCD 375  
(5 വർഷം വരെ ഗർഭധാരണം തടയുന്നു)

**ഐ. യു. സി. വി നിക്ഷേപിക്കുന്ന രീതികൾ**

- പ്രസവത്തിന് ശേഷം 6 ആഴ്ചകൾ കഴിഞ്ഞ് (Interval IUCD)
- പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് 48 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ (Postpartum IUCD)



- മാല എൻ (Mala N) - രണ്ട് ഹോർമോണുകൾ അടങ്ങിയ ഗർഭനിരോധന ഗുളിക
- ചരായ (Chhaya) അഥവാ സെന്റ് ക്രോമൻ (Centchroman) - ഹോർമോൺ ഇല്ലാത്ത ഗർഭനിരോധന ഗുളിക.
- പ്രൊജെസ്റ്ററോൺ മാത്രമടങ്ങിയ ഗുളികകൾ (Progesterone only pills)



നിരോധ് - ഉറകൾ

നിങ്ങൾ കൂടുംബം പൂർത്തിയാക്കി കഴിഞ്ഞെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെയും ജീവിത പങ്കാളിയുടെയും താല്പര്യപ്രകാരം താഴെ കാണുന്ന സ്ഥിരമായ ഗർഭ നിരോധന മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഒന്ന് സ്വീകരിക്കാം.



സ്ത്രീകളുടെ വന്ധ്യംകരണം



പുരുഷന്മാരുടെ വന്ധ്യംകരണം

ആധുനിക രീതിയിലുള്ള പുരുഷ വന്ധ്യംകരണം (എൻ. എസ്. വി) കൂടുംബബന്ധത്തെ ശോഭനമാക്കുന്നു.



# അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിനായി ഗർഭകാലത്ത് കഴിക്കുക അയൺ- കാത്സ്യം ഗുളികകൾ

ഗർഭകാലത്ത് ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന പോഷകങ്ങൾ മാത്രം അമ്മയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് പര്യാപ്തമാവില്ല. അതിനാൽ ശ്രദ്ധിക്കുക അയൺ, കാത്സ്യം ഗുളികകൾ കഴിക്കാൻ; നിങ്ങളുടെ ഗർഭകാലം സുരക്ഷിതമാക്കാൻ

## അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ കഴിക്കേണ്ടുന്ന അളവും തവണയും

വിഭാഗം	ഡോസ്	കഴിക്കേണ്ട ക്രമം	ലഭിക്കുന്നത്
ഗർഭിണികളും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരും	100 മി. ഗ്രാം അയൺ 500 മൈക്രോഗ്രാം ഫോളിക് ആസിഡും	ഗർഭിണിയായി ആദ്യമുണുമാസങ്ങൾ കൂടശേഷം 14 മുതൽ 16 -ാം ആഴ്ച്ച തുടങ്ങി 180 ദിവസം വരെ ദിവസവും ഒരു ഗുളിക വീതവും പ്രസവശേഷം മുളള 6 മാസത്തേക്ക് ദിവസേന ഒരു ഗുളിക വീതം 180 ദിവസത്തേക്കും	തൊട്ടടുത്തുള്ള കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നോ, ഗർഭകാല ചികിത്സ തേടുന്ന ആശുപത്രിയിൽ നിന്നോ അല്ലെങ്കിൽ ഐ.പി.എച്ച്.എൻ. ആശ പ്രവർത്തകർ എന്നിവരിൽ നിന്നോ
15 മുതൽ 45 വയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകൾ	100 മി. ഗ്രാം അയൺ 500 മൈക്രോഗ്രാം ഫോളിക് ആസിഡും	ആഴ്ച്ചയിൽ ഒന്നു വീതം	ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ ഗൃഹസന്ദർശനത്തിലൂടെ ഗർഭിണിയെന്ന ഓർഗ്ഗിസം വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനൊപ്പം



ഇരുമ്പ് സത്തിന്റെ കുറവുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വിളർച്ച അഥവാ അനിമിയ രാസം തികയാതെ പ്രസവം, തൂക്കക്കുറവുള്ള ശിശുജനനം, മാതൃശിശു മരണങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് വഴിയൊരുക്കാം.



ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ എളിനും പല്ലിനും കരുത്തുണ്ടാകാൻ കാത്സ്യം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരും കാത്സ്യം ഗുളികകൾ നിർബന്ധമായും കഴിക്കണം.



സർക്കാർ ഒപ്പമുണ്ട്