

## फॉलो अप देखभाल

आईयूसीडी लगाने के बाद महिला का फॉलो अप होना बहुत ज़रूरी है जिसमें उसकी संतुष्टि का आंकलन होता है और यदि उसे कोई समस्या हो तो उसका समय से निवारण हो सके। ऐसा करने से महिला आईयूसीडी का प्रयोग लम्बे समय तक सुरक्षित रूप से करती है और इसलिए इस अंक में हम आईयूसीडी से सम्बंधित फॉलो अप देखभाल के बारे में चर्चा करेंगे।

### फॉलो अप की आवश्यकता:

- आईयूसीडी से सम्बंधित महिला की संतुष्टि का आंकलन करना
- उसके प्रश्नों व चिन्ताओं का समाधान करना
- सम्भावित समस्याओं को पहचान कर उनका उपचार करना
- मुख्य जानकारियों को पुनः दोहराना

### फॉलो अप विज़िट कब करें:

- पहली फॉलो अप विज़िट ज़रूरी है। आईयूसीडी लगाने के 6 सप्ताह बाद और यदि माहवारी पहले आ जाए तो उसके बाद होनी चाहिए
- यदि सर्जिकल गर्भपात के बाद आईयूसीडी लगाई गई है तो एक विज़िट गर्भपात के बाद 1 से 2 सप्ताह के बीच होनी चाहिए, जिसमें गर्भपात के पूर्ण होने और उससे सम्बंधित कोई समस्या न होने को सुनिश्चित करते हैं



- इसके बाद अन्य विज़िट 3 और 6 महीने पर होनी चाहिए
- महिला को आश्वस्त करें कि उसे जब भी कोई परेशानी हो तो वह तुरंत दिखाने आ सकती है और जब भी चाहे आईयूसीडी निकलवा सकती है
- यदि महिला निर्धारित समय पर फॉलो अप के लिए नहीं आती है तो 1 सप्ताह के अन्दर किसी स्वास्थ्यकर्मी को महिला के घर जाना चाहिए

Continued on Page 2

आईयूसीडी लगाने के बाद प्रयोग किये गए औज़ारों के प्रबंधन की निम्न में से सही प्रक्रिया कौन सी है।

- (क) औज़ारों को पहले पानी से धो कर सुखा लें तथा फिर उबालें या ऑटोक्लेव करें
- (ख) औज़ारों को पहले साफ करें 0.5% क्लोरीन घोल में डुबोएँ, और फिर पोविडोन आयोडीन (बीटाडीन) से डिसइन्फेक्ट करें
- (ग) प्रयोग किए गए औज़ारों को उबालने या ऑटोक्लेव करने से पहले पोविडोन आयोडीन (बीटाडीन) के घोल में 24 घंटों के लिए डुबाना चाहिए
- (घ) औज़ारों को तुरन्त पहले 0.5% क्लोरीन घोल में 10 मिनट डुबोएँ, साफ करें और फिर उबालें या ऑटोक्लेव करें

इस आसान सवाल का जवाब हमें 5 जून तक भेजें – भाग्यशाली विजेता पाएंगे आकर्षक इनाम

अपना जवाब भेजने के लिए हमें WhatsApp/SMS:

8130991888 या ईमेल: [unnatihelpdesk@gmail.com](mailto:unnatihelpdesk@gmail.com) करें (अपना पूरा नाम व संस्था एवं राज्य जिला का नाम लिखना न भूलें)

### प्रतियोगिता N-14 के विजेता

	<b>Manoneeta Singh</b> Staff Nurse, DH Harda, Bhopal, Madhya Pradesh		<b>Minakshi Rahangdale</b> Staff Nurse, CHC Jaisinagar, Sagar, Madhya Pradesh
	<b>Priya Ojha</b> Staff Nurse, PHC Ruthiyai, Gwalior, Madhya Pradesh		<b>Reena Pater</b> Staff Nurse, DH Ujjain, Ujjain, Madhya Pradesh
	<b>Meena Sen</b> Staff Nurse, CHC Maheshwar, Indore, Madhya Pradesh		<b>Madhupriya</b> ANM, DH Deoghar, Deoghar, Jharkhand
	<b>Nisha Gerg</b> Staff Nurse, DH Katni, Jabalpur, Madhya Pradesh		<b>Sushma Kumari</b> ANM, CHC Ormanjhi, Ranchi, Jharkhand

प्रतियोगिता N-14 का सही जवाब - (घ) उपर दिये गये सभी विकल्प सही हैं

- ANM, ASHA या AWW की सहायता से, घर जा कर 'फॉलो अप होम विजिट' कर सकती हैं

### फॉलो अप के दौरान आंकलन:

- माहवारी में बदलाव यदि हो तो वह आईयूसीडी लगाने के कुछ माह के अन्दर ठीक हो जाते हैं
- साधारणतः संक्रमण नहीं होता है पर अगर हो तो आईयूसीडी लगाने के 20 दिन के अन्दर सम्भावना अधिक होती है
- आईयूसीडी सामान्यतः बाहर नहीं निकलती, पर लगाये जाने के बाद आरम्भ के कुछ माह में, बाहर निकलना सम्भव है
- पिछली मुलाकात से अब तक बदलाव जैसे स्वास्थ्य, प्रजनन लक्ष्य, एचआईवी व जननांगों के संक्रमण का व्यक्तिगत खतरा

### फॉलो अप देखभाल कैसे करें:

- महिला की संतुष्टि का आंकलन करें और समस्याओं की जाँच करें
- सामान्य दुःप्रभाव देखें
- चेतावनी संकेतों का आंकलन करें (PAINS)
- यदि STI होने का अंदेशा हो तो संभोग के दौरान कंडोम के उपयोग की सलाह दें
- पहले नियमित चेक-अप में पेल्विक परीक्षण करें तथा सुनिश्चित करें:
  - आईयूसीडी सही जगह लगी हुई है
  - संक्रमण के लक्षण तो नहीं हैं
- यदि पीपीआईयूसीडी लगाई गई हो तो आईयूसीडी के धागे की जाँच करें और ज़रूरत के अनुसार उसे छोटा कर दें
- अगली मुलाकातों में, यदि आवश्यक हो तो पेल्विक जाँच करें (जैसे यदि संक्रमण की शंका हो)

## आपकी आवाज़

प्रशिक्षण से सम्बंधित अपने अनुभव हमारे साथ बाँटने के लिए धन्यवाद। हम आपसे अनुरोध करते हैं कि आगे भी आप अपने अनुभव एवं चुनौतीपूर्ण स्थितियों के बारे में हमें जानकारी भेजते रहें। हमारा प्रयास रहेगा कि आने वाले अंकों में हम ज़्यादा-से-ज़्यादा आपके लेख शामिल करें।

## परिवार नियोजन

हर दम्पति को परिवार नियोजन अपनाना है।  
शादी के बाद पहला बच्चा दो साल बाद।  
तब तक अपना मन चाहा साधन अपनाना है।  
पहले बच्चे के तुरंत बाद 48 घंटों में पीपीआईयूसीडी लगवाना है या CHHAYA को खाना है।  
नहीं तो 42 दिनों बाद आईयूसीडी उपयोग में लाना है।  
हर दम्पति को परिवार नियोजन अपनाना है।  
पहला बच्चा जब जाये स्कूल फिर दूसरे की ओर कदम बढ़ाना है।  
हर दम्पति को परिवार नियोजन अपनाना है।  
परिवार पूरा होने पर साधन अपनाओ वह जो दे लम्बे समय तक सुरक्षा।  
हर दम्पति को परिवार नियोजन अपनाना है।

### बसन्ती बिलवाल मेंड़ा

स्टाफ़ नर्स  
सी.एच.सी. सरदारपुर  
जिला धार इंदौर  
मध्य प्रदेश



## पीपीआईयूसीडी कविता

### भावना मोहद

स्टाफ़ नर्स  
डी.एच. छिंदवाड़ा  
मध्य प्रदेश



पीपीआईयूसीडी ऐसी युक्ति है।  
अपनाओ तो गर्भ से मिलती मुक्ति है।।  
उपयोग भी इसका सीधा और आसान है।  
अन्तर दस-पाँच बरस रखने का विधान है।।  
चिन्ता मुक्त हो बच्चों में रखिए अन्तर।  
उपयोग कीजिए बहनों खुद मिल जाएगा उत्तर।।  
ये विधि है कितनी सुन्दर कितनी अच्छी।  
न चाहोगे जब तक न होंगे बच्चा-बच्ची।।

सपना कुमारी  
एएनएम  
सी.एच.सी. पाथरगांमा  
झारखंड



## सेवा प्रदाता का अनुभव

मैं सपना कुमारी ANM, CHC पाथरगांमा में कार्यरत हूँ। आईयूसीडी की ट्रेनिंग के बाद से क्लाइंट को समझाना और आईयूसीडी लगाना और भी आसान हो गया है। इसकी गुणवत्ता में भी सुधार आया है। और क्लाइंट के मन में जो भी भ्रान्तियाँ थीं वो कम हो गयी हैं। जिससे आईयूसीडी लगाना और भी ज्यादा आसान हो गया है। मैं धन्यवाद कहना चाहती हूँ IDF टीम का जिनकी वजह से परिवार नियोजन की यह तकनीक क्लाइंट को बहुत पसंद आ रही है। जिसके कारण क्लाइंट खुद कहती हैं आईयूसीडी लगा दीजिए और फॉलो-अप भी हो रहा है। मैं एक बार फिर से CCC एवं CAC प्रशिक्षण टीम को धन्यवाद करना चाहती हूँ।

## आईयूसीडी ट्रेनिंग

आईयूसीडी ट्रेनिंग से हमें बहुत सारी जानकारीयाँ मिली है। काउंसेलिंग Part हमारा Poor था। पर इस ट्रेनिंग के द्वारा हमारा काउंसेलिंग Part Strong हो गया। हमें काउंसेलिंग में आसानी हो गई। किस तरह से क्लाइंट को समझाना है जिससे वह अपनी सहमती से कोई न कोई विधि चुन ले, ये हमें इस ट्रेनिंग के दौरान ही पता चला। जिससे अभी हमारे यहाँ क्लाइंट आईयूसीडी लगवाने के लिए राजी हो जाती है। बाधाएँ तो आती है। पर उस बाधा में भी कलात्मक ढंग से अपने कार्य को करना ये हमें इसी ट्रेनिंग से मार्गदर्शन मिला। अतः मैं इस ट्रेनिंग के जितने प्रशिक्षक हैं उन्हें अपने टीम की ओर से धन्यवाद देती हूँ।



एलेन मेरी तिरु  
स्टाफ नर्स  
सी.एच.सी. हिरनपुर  
झारखंड



## अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस 2019

हर साल 8 मार्च को दुनियाभर में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। इस दिन उन महिलाओं को याद किया जाता है जिन्होंने अपने क्षेत्र में बेहतरीन योगदान दिया है।

हर साल महिला दिवस एक खास थीम पर मनाया जाता है। इस दिन के जरिए महिला सशक्तिकरण का संदेश पूरी दुनिया में पहुंचाया जाता है। दुनियाभर में लोग इसे अलग-अलग अंदाज में मनाते हैं। इस साल की थीम है 'Balance for Better' और यह थीम महिलाओं को अपनी लड़ाई खुद लड़ने के लिए प्रोत्साहित करती है।

सबके साथ खुद का भी रखें ख्याल, तभी संतुलित होगा जीवन इसलिए किसी ने बहुत अच्छी बात कही है कि ...

नारी दिवस बस क्यों एक ही दिन, नारी के नाम मनाना है? हर दिन हर पल नारी है उत्तम, मानो यह नया ज़माना है।



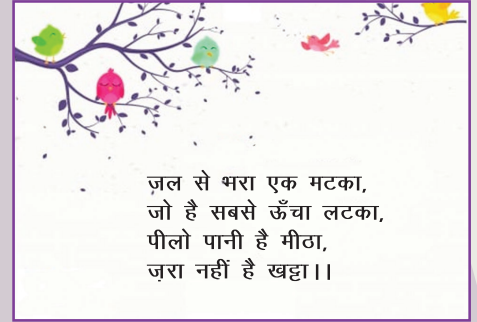
## बूझो तो जानें



12/12/18



12/12/18



12/12/18

## लाफ्टर थैरेपी



**डॉक्टर:** स्वस्थ रहने के लिए आप रोज़ एक्सरसाइज किया करो।

**मरीज:** डॉक्टर साहब मैं रोज़ फुटबॉल, क्रिकेट और टेनिस खेलता हूँ।

**डॉक्टर:** तुम रोज़ कितनी देर खेलते हो।

**मरीज:** जब तक मोबाइल की बैटरी खत्म नहीं हो जाती।



दूध वाले हड़ताल करते हैं तो दूध सड़क पर फेंकते हैं

टमाटर वाले हड़ताल करते हैं तो टमाटर सड़क पर फेंक देते हैं

न जाने बैंक को कब अक्ल आएगी?



## Find the following jewellery

क	म	र	ल	मां	ह	र	ख	पि	दे	स	श	कंदोला हार लिनका कंगन चूड़ी बाली
स	ल	ड	ग	व	नो	स	त	ब	प्टी	बं	छ	
ग	ण	टि	न	त	डी	ज	ली	टों	बा	ली	बं	
प्स	न	झु	डी	हा	र	टि	छ	चू	छ	प्स	ग	
न्का	थ	बा	जु	ब	न्द	लों	ग	डी	अं	जु	डी	नथ अंगूठी हथफूल बंगड़ी पायल झुमका
ह	डी	ठी	बें	डी	टौ	प्स	ला	झु	गू	थ	ह	
पा	लों	हा	फु	ति	पा	कं	दो	ला	ठी	टि	माँ	
य	ण	टी	का	न्का	थ	बा	झु	जु	मां	झु	ग	
ल	टि	फु	प्स	डी	बें	स	ले	ट	प्स	म	टी	मांगटीका लौंग टॉप्स बाजूबन्द ब्रेसलेट माला
क	लों	पा	ह	थ	फु	ल	फु	चु	ल	का	का	
डी	मा	ला	फु	हा	प्स	ण	दो	डी	न्का	ला	ख	
हा	गू	ठी	लों	कं	ग	न	क	झु	थ	फु	ठी	

**संता:** जल्दी से यहाँ एक एम्बुलेंस भेज दीजिये, मेरे दोस्त को एक गाड़ी ने टक्कर मार दी है। उसके नाक से और कान से खून बह रहा है। शायद उसकी टांग भी टूट गयी है।

**ऑपरेटर:** आप किस जगह पर हैं कृपया वो बता दीजिये।

**संता:** Connaught Place में।

**ऑपरेटर:** आप मुझे स्पेलिंग बता दीजिये?

आगे से कोई आवाज नहीं आई।

**ऑपरेटर:** सर क्या आप को मेरी आवाज आ रही है?

दूसरी तरफ से अभी भी कोई आवाज नहीं आई।

**ऑपरेटर:** सर प्लीज, जवाब दीजिये, क्या आप मुझे सुन रहे हैं?

**संता:** हाँ-हाँ माफ करना, मुझे Connaught Place की स्पेलिंग नहीं आती, इसलिए मैं उसे घसीट कर Minto Road पर ले आया हूँ।

आप Minto Road की स्पेलिंग लिखो।



## यह न्यूज़लेटर आपका है, और हमें आपके योगदान का इंतज़ार रहेगा

कार्य-सम्बंधित अपने अनुभव एवं सुझाव बाटने के लिए, अन्यथा परिवार नियोजन सम्बंधित किसी भी प्रकार के प्रश्नों में विशेषज्ञों की राय जानने की लिए उन्नति को लिखें।

## हमारा पता है/हमें संपर्क करें

उन्नति: सेंटर फॉर लर्निंग एंड एडवांसमेंट

ई - 63, वसंत मार्ग, वसंत विहार

नई दिल्ली - 110057

फोन: 08130991888

ईमेल: unnatihelpdesk@gmail.com