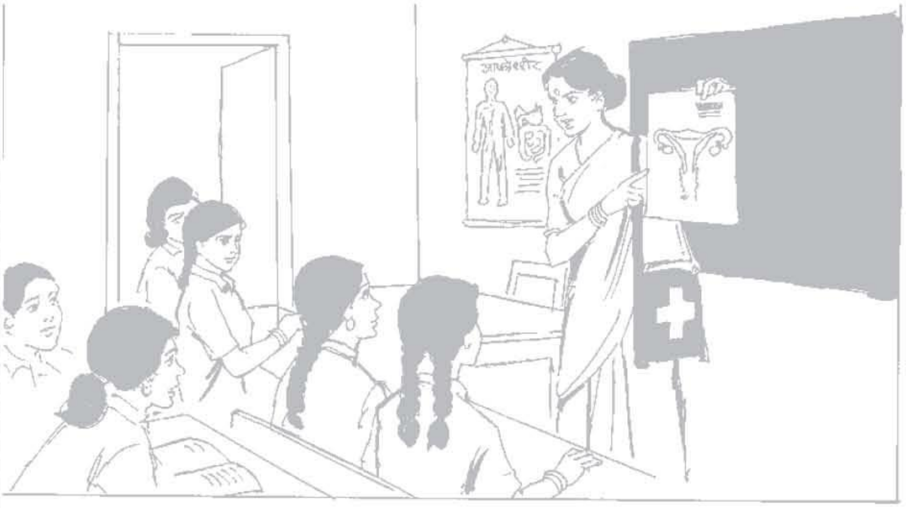
‘स्त्री प्रजनन आरोग्य’



स्त्रियांच्या प्रजनन आरोग्याबाबत मानवी हक्कांच्या भूमिकेतून शास्त्रीय माहिती देणाऱ्या स्लाईड शो संबंधी सविस्तर माहिती देणारी पुस्तिका

साथी-सेहत
प्लॉट नं. १४०, ३/४, अमन टेरेस, डहाणुकर कॉलनी, कोथरूड, पुणे- ४११ ०३८
फोन : (०२०) २५४७३५६५/२५४७२३२५, e-mail : sathicehat@gmail.com

'स्त्री - आरोग्य'

'स्त्री प्रजनन आरोग्य' स्त्रियांच्या प्रजनन आरोग्याबाबत मानवी हक्कांच्या भूमिकेतून शास्त्रीय माहिती देणारा स्लाईड शो.

'स्त्री - आरोग्य' या स्लाईड-संचामध्ये तीन उपसंच आहेत. पहिल्या १७ स्लाईड्स 'मासिक पाळी' या विषयावर आहेत. स्त्रीच्या जननेंद्रियाची रचना व मासिक - पाळीचे चक्र या बाबत नीट माहिती सांगण्यासाठी ३५ ते ४० मिनिटे लागतात. सोबतच्या मराठी कॉमेंट्रीमध्ये सर्व मुद्दे येतात. पण ते सविस्तररित्या समजावून सांगण्यासाठी वेळ लागतो. शेवटी चर्चा झाली तर एकूण कार्यक्रम तासभर चालतो. शिकलेल्या मुली / स्त्रियांना हा स्लाईड शो कमी वेळात दाखविता येईल. ७ वी, ८ वी च्या मुलींना त्यांच्या एका तासिकेत या १७ स्लाईड्स सर्व माहितीसह दाखविता येईल अशा रितीने स्लाईड्सची संख्या ठेवली आहे.

स्त्रियांबरोबर अनेकदा मुलं असतात या वा अन्य कारणांमुळे एका वेळेस एका तासापेक्षा जास्त वेळ कार्यक्रम ठेऊ नये. १८ ते ४८ या स्लाईड्स गरोदरपण व बाळंतपण यावर आहेत. व त्यापुढील स्लाईड्समध्ये वंध्यत्व, गर्भपात व गर्भनिरोधनाचे उपाय अशांसारखे विषय हाताळले आहेत. त्या त्या गटाच्या गरजेनुसार स्लाईड्स दाखवाव्यात.

सोबत दिलेल्या पुस्तिकेत या संचातील सर्व स्लाईडस् विषयी माहिती दिली आहे. यातील सर्वच्या सर्व माहिती स्लाईड शो दाखवत असताना सांगणे अपेक्षित नाही. मात्र चर्चे दरम्यान एखादी शंका कुणी उपस्थित केल्यास त्याविषयी माहिती स्लाईड शो दाखविणाऱ्या व्यक्तिला असायला हवी. या हेतूने सविस्तर माहिती दिली आहे.

ऋणनिर्देश- १९८२ साली लोकविज्ञान संघटनेने केलेल्या 'स्त्री-आरोग्य' या स्लाईड-शो मधील कल्पना व सोबतची लिखित कॉमेंटरी यांचा हा स्लाईड-शो बनवतांना मोठ्या प्रमाणावर उपयोग केला आहे. हा स्लाईड-शो म्हणजे 'लोकविज्ञान' संघटनेच्या या स्लाईड-शो ची जणू सुधारित आवृत्ती आहे. ही सुधारित आवृत्ती बनवण्याचे काम डॉ. अनंत फडकेंच्या मार्गदर्शनाखाली मुख्यतः डॉ. नीलांगी सरदेशपाण्डे यांनी डॉ. धनंजय काकडे यांच्या मदतीने केले आहे.

या स्लाईड शोमधील चित्रे श्री. चंद्रशेखर जोशी यांनी काढली आहेत. तर संगणकीय जुळणीचे काम श्रीमती शारदा महल्ले यांनी केले आहे. स्लाईड-शोची गुणवत्ता सुधारण्यात भाग्यश्री खैरे व रेणुका मुकादम यांचा बहुमूल्य सहभाग आहे.

पुण्यातील सेहतच्या 'रीप' प्रोजेक्टसाठी तयार केलेल्या 'गर्भपात' या विषयावरील काही स्लाईडस् व त्या बाबतची कॉमेंटरी, 'तथापि' चे आपल्या हातात या पुस्तकातील काही भाग यांचाही या स्लाईड-शो साठी उपयोग केला आहे.

साथी-सेहत

प्लॉट नं. १४०, ३/४, अमन टेरेस, डहाणुकर कॉलनी, कोथरूड, पुणे- ४११ ०३८

फोन : (०२०) २५४७३५६५/२५४७२३२५, e-mail : sathicehat@gmail.com

अनुक्रमणिका

Slide No.	Subject	Page No.
१.		
२.	त्या दिवसात	३
३.	किशोरावस्थेत आपल्या शरीरात होणारे बदल समजावून घेऊ!	३
४.	वयात येताना मुलीच्या शरीरात दिसणारे बदल- शारीरिक बदल, मानसिक बदल	३
५.	स्त्री जनन-संस्था (बाह्य अवयव)	४
६.	स्त्री जनन-संस्था (अंतर्गत अवयव)- गर्भाशय, बीजग्रंथी, बीजनळी	५
७.	मासिक पाळीचे चक्र- पहिला दिवस, पाचवा दिवस	६
८.	मासिक पाळीचे चक्र- चौदावा दिवस, सोळावा दिवस, बीजवाहिनीत स्त्रीबीज	६
९.	मासिक पाळीचे चक्र- स्त्रीबीज पिकण्याच्या काळात	६
१०.	मासिक पाळीचे चक्र- पंचविसावा दिवस	७
११.	मासिक पाळीचे चक्र- पहिला दिवस, पाचवा दिवस, चौदावा दिवस, सोळावा दिवस	७
१२.	मेंदूतून पाळीच्या चक्राचे नियंत्रण	७
१३.	मासिक पाळीतील स्वच्छता	८
१४.	मासिक पाळीतील पोटदुखी-कंबरदुखी व उपाय	८
१५.	मासिक पाळीत घरकाम	८
१६.	मासिक पाळीत लादलेली अस्पृश्यता	९
१७.	मासिक पाळीत वैद्यकीय सल्ला केव्हा घ्यावा?	९
१८.	मासिक पाळीविषयी अन्य शंका -	१०
१९.	छेडछाड/लैंगिक छळ	११
२०.	कमलचं लग्न ठरलं, ती सुमनताईकडे येते.	१२
२१.	वयात येताना- मुलीच्या व मुलाच्या शरीरात दिसणारे बदल	१२
२२.	पुरुष जननसंस्था	१२
२३.	दिवस कसे राहतात?	१३
२४.	फलीत स्त्री बीज गर्भाशयात रुजते	१४
२५.	गर्भाची वाढ	१४
२६.	मुलगा होणार की मुलगी हे कसे ठरते?	१४
२७.	अमानुष, पुरुषप्रधान हट्ट- मुलगी नको, मुलगाच हवा!	१५
२८.	गर्भाचे पोषण कसे होते?	१५
२९.	गरोदरपणातील आहार व विश्रांती	१६
३०.	गरोदरपणी घ्यावयाची काळजी - मानसिक स्वास्थ्य-	१७
३१.	गरोदरपणात काय टाळाल?	१७
३२.	३३. गरोदरपणातील तपासणी -	१८
३४.	अशी तपासणी करू नये	२०
३५.	मुलींचे प्रमाण का घटते आहे?	२०
३६.	गरोदरपणातील नेहमीचे त्रास व त्यावर उपाय- मळमळ व उलट्या, लघवीस वारंवार जावे लागणे, बद्धकोष्ठता, छातीतील जळजळ, पायात गोळे येणे, अंधारी येणे, कंबरदुखी, अंगावरून पांढरे जाणे	२१

Slide No.	Subject	Page No.
३७.	गरोदरपणात घ्यायची औषधे	२४
३८.	धोकादायक गरोदरपण	२४
३९.	धोकादायक गरोदरपण - पायाळू मूल, आडवे मूल	२४
४०.	धोक्याची लक्षणे- पायावर सूज, वाढलेला रक्तदाब, तोंडावर व हातापायावर सूज येऊन डोळ्यांपुढे अंधेरी किंवा चक्कर येणे	२५
४१.	धोक्याची लक्षणे - गरोदरपणात ताबडतोब वैद्यकीय सल्ला केव्हा घ्यावा?	२५
४२.	बाळंतपणाची तयारी	२६
४३.	बाळंतकळा सुरू झाल्यावर	२६
४४.	बाळंतपण करताना	२७
४५.	मूल जन्माला येताना	२७
४६.	नाळ कापणे	२७
४७.	४८. ४९. ५०. बाळंतपणानंतरची काळजी	२८
५१.	बाळंतपणानंतर होऊ शकणारे त्रास	२८
५२.	मूलबाळ न होणे- एक महत्त्वाचा प्रश्न	२८
५३.	मूलबाळ न होणे- कमतरता कोणामध्ये?	२९
५४.	मूलबाळ न होणे स्त्रियांमधील कारणे	२९
५५.	मूलबाळ न होणे- पुरुषांमधील कारणे	२९
५६.	आधी पुरुषाची तपासणी करावी	३०
५७.	मूल होत नसल्यास..	३०
५८.	मासिक पाळीचे चक्र संपताना..	३०
५९.	मासिक पाळीचे चक्र संपल्यानंतर • गर्भाशयाचा कॅन्सर, उपचार	३१
६०.	मेनोपॉज म्हणजे पाळी थांबणे.	३२
६१.	स्त्री जननसंस्थेचे सामान्य आजार १) अंगावरून पांढरे जाणे-	३३
६२.	२) गर्भाशय बाहेर येणे (अंग बाहेर येणे)	३३
६३.	३) गर्भाशयाला गाठ होणे	३४
६४.	स्तनांचे आजार स्वतःच्या स्तनांची स्वतःच तपासणी करणे, स्तनांमधील गाठी, स्तनांचा कर्करोग	३४
६५.	गर्भनिरोधनाचे उपाय- १) सुरक्षित काळ-	३५
६६.	२) मूल न होण्याचे तात्पुरते उपाय निरोध, संततिप्रतिबंधनाच्या गोळ्या, गर्भाशयात बसविण्याची साधने	३५
६७.	३) मूल न होण्याचे कायमचे उपाय- पुरुष नसबंदी, स्त्री नसबंदी, बिनटाक्याची व दुर्बिणीने शस्त्रक्रिया	३७
६८.	कृत्रिम गर्भपात -	३९
६९, ७०, ७१, ७२ कृत्रिम गर्भपात		४०