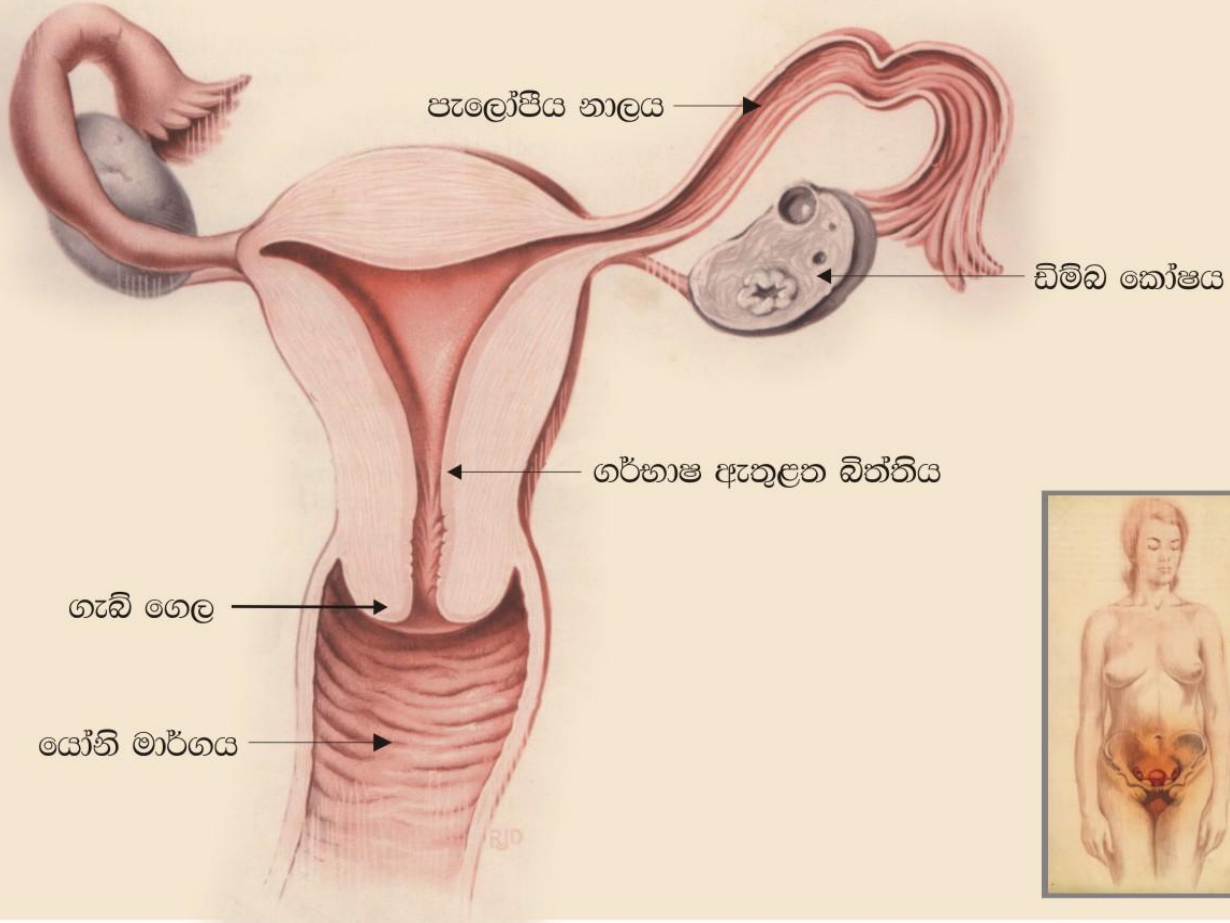


PLANNING the FAMILY



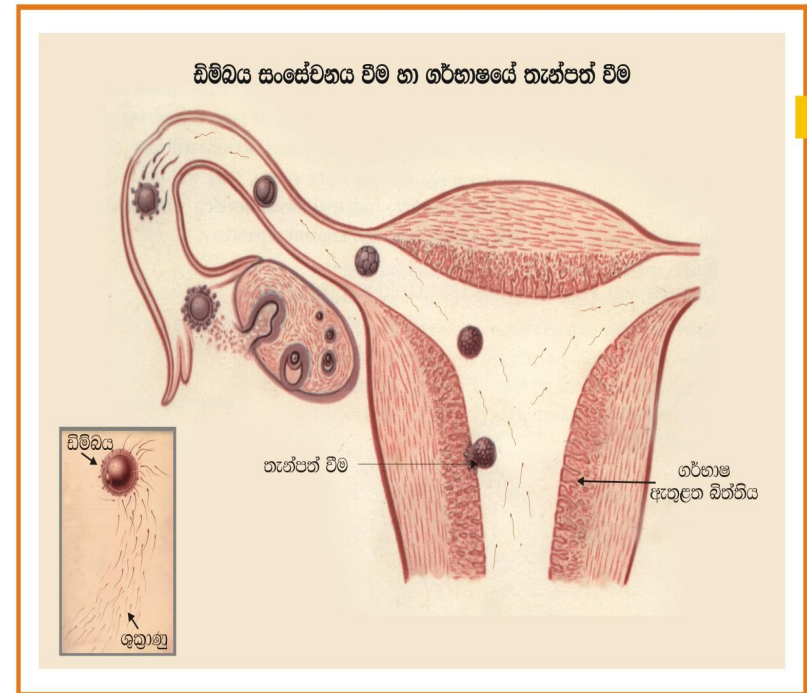
Dr Loshan Moonesinghe
Consultant Community Physician
Family Health Bureau

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය



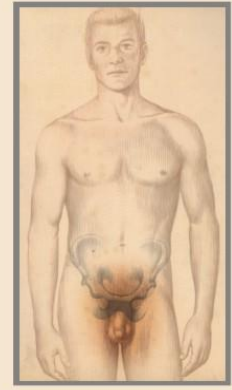
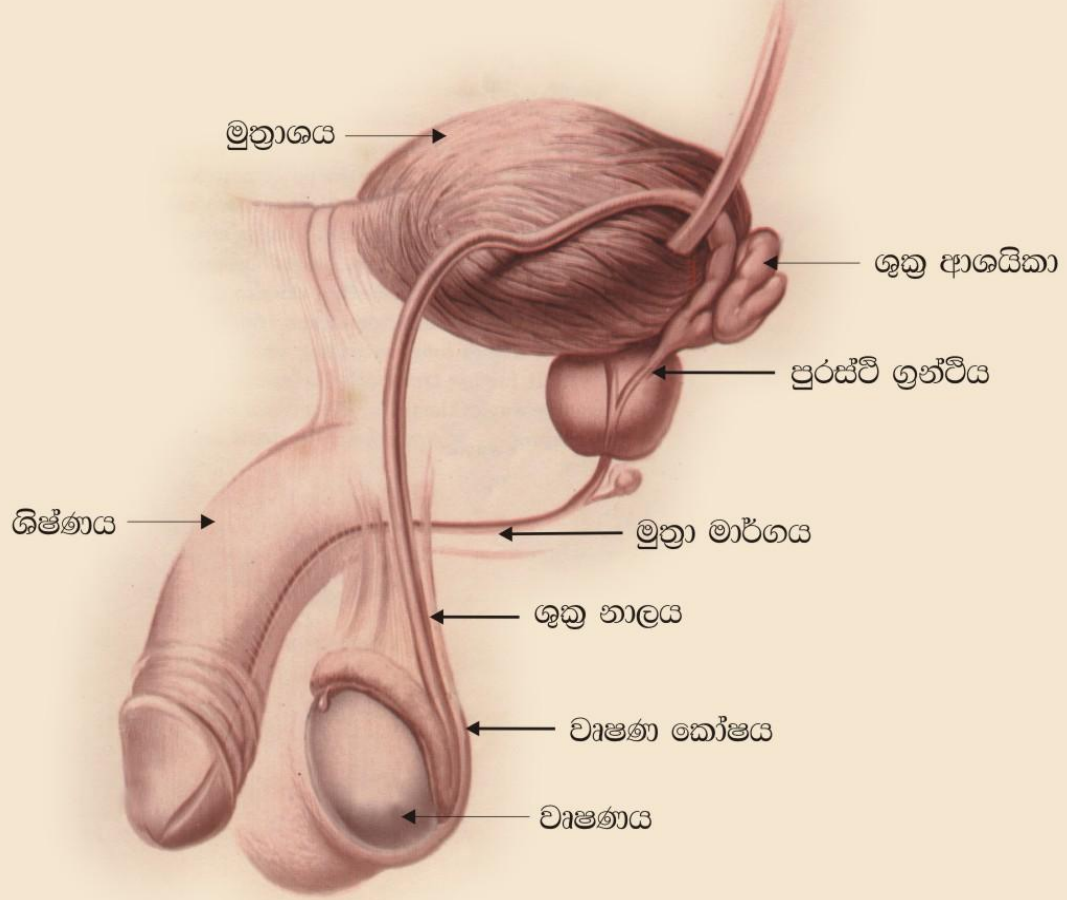
ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

- 1 බිම්බ කෝෂ දෙක තුළ බිම්බ නිපදවීම හා ස්ත්‍රී හෝමෝන (රිස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන්) නිපදවීම සිදු වේ
- 2 සාමාන්‍යයෙන් මසකට වරක් එක් බිම්බ කෝෂයකින් බිම්බයක් පිට වේ. මෙය බිම්භනිහරණය නමින් හැඳින්වේ



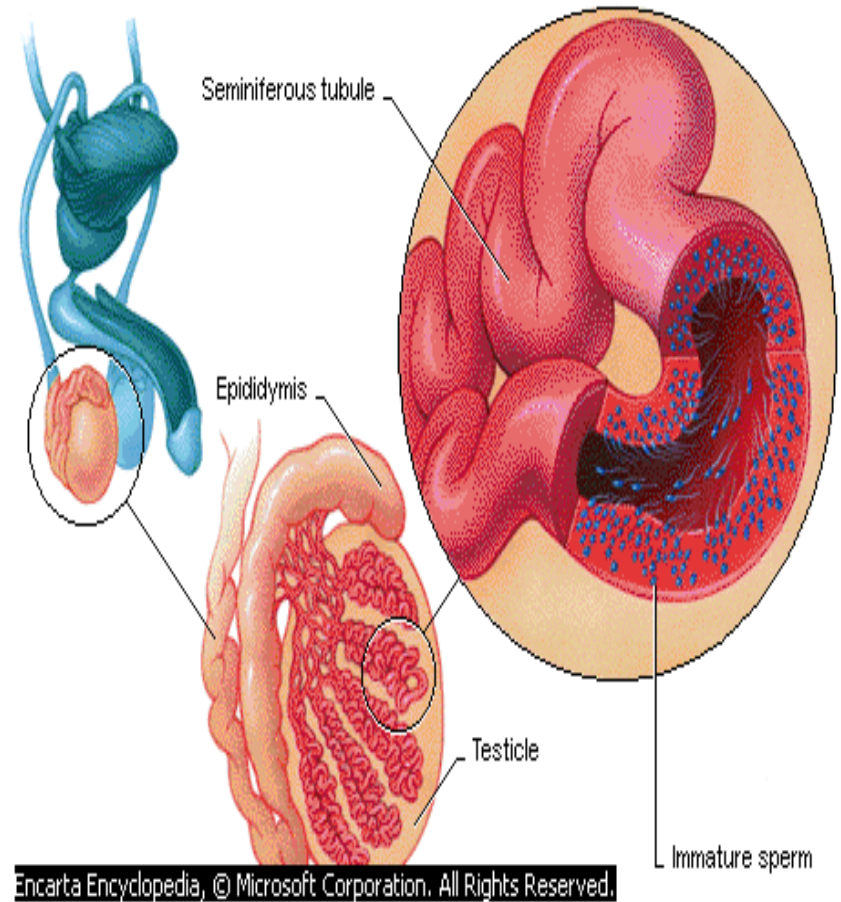
- 4 **ඩම්බ කෝෂයකින් ඩම්බයක් පිට වන්නේ ඊළඟ ඔසප්වීමට (ආර්ථවයට) දින 14 කට පමණ පෙරදිග.**
- 5 **ඩම්බය සංසේචනය නොවුනහොත් ගර්භාෂය ඇතුළත ඛින්නි ගැලවී රැඳීරයන් සමග යෝනි මාර්ගයෙන් පිට වියයි. මෙය ඔසප්වීම (ආර්ථවය) නමින් හැඳින්වේ**
- 6 **ඩම්බය සංසේචනය වුවහොත් එය ගර්භාෂයේ තැන්පත් වී කළලයක් ලෙස වර්ධනය වේ.**
- 7 **ආර්ථව ක්‍රියාවලිය, මල්වර වීම සිට ආර්ථවහරණය දක්වා සිදුවේ**

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

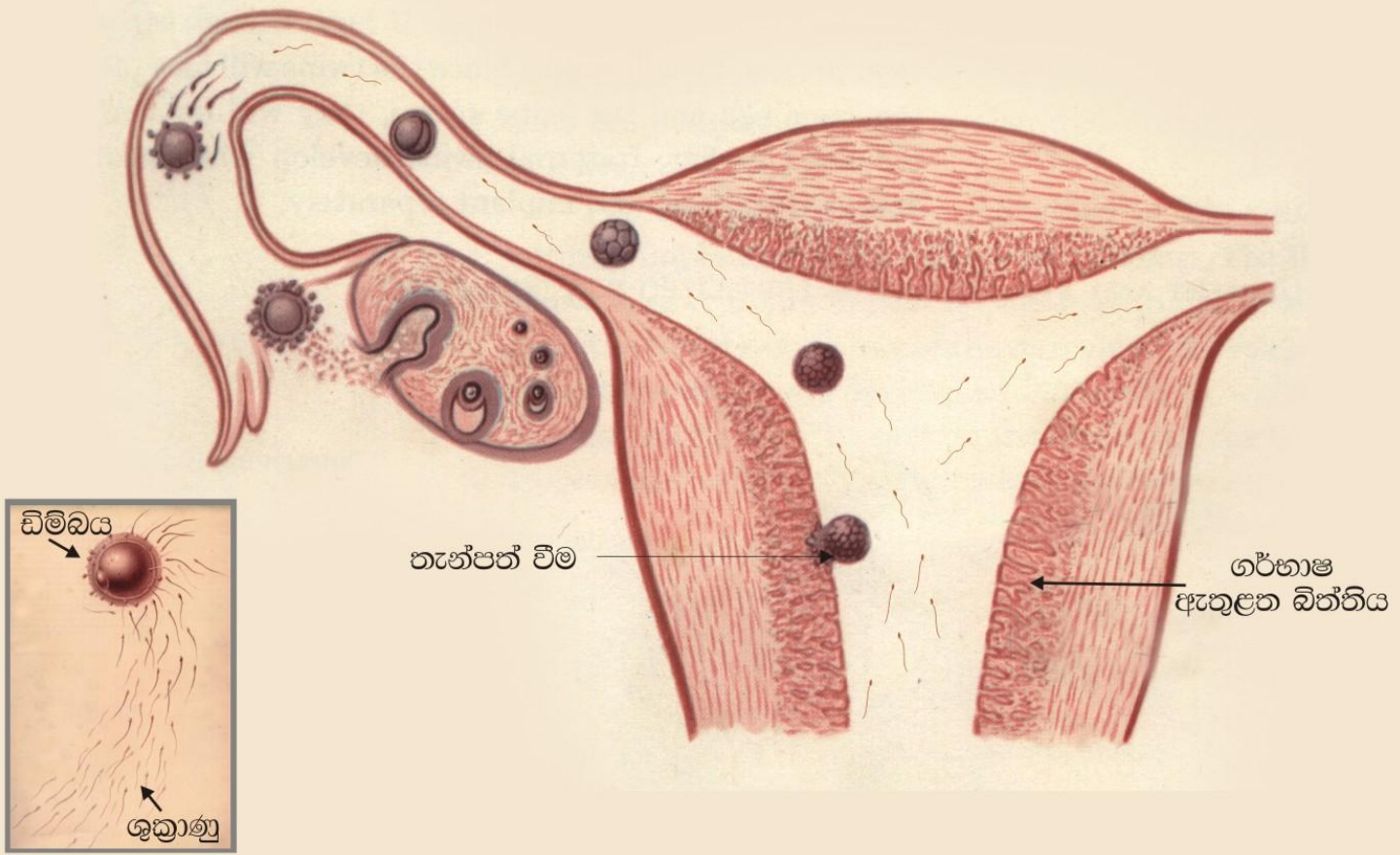


පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

- 1 වෘෂණ වල ශුක්‍රාණු නිපදවේ.
එම ශුක්‍රාණු, ශුක්‍ර නාලිකා තුළින් ගමන් කර ශුක්‍ර ආශයිකාවේ රැස්වී තිබේ
- 2 ශුක්‍ර මෝචනයේදී, ශුක්‍රාණු සමග ශුක්‍ර ආශයිකාවේ සහ පුරස්ථ ග්‍රන්ථියේ ඇති තරලයන් (ශ්‍රාවයන්) එකතු වී මුත්‍රා මාර්ගයෙන් පිටවේ
- 3 ශුක්‍ර මෝචනයේදී එක් වරකට මිලියන 300 ක් පමණ ශුක්‍රාණු පිටවේ.



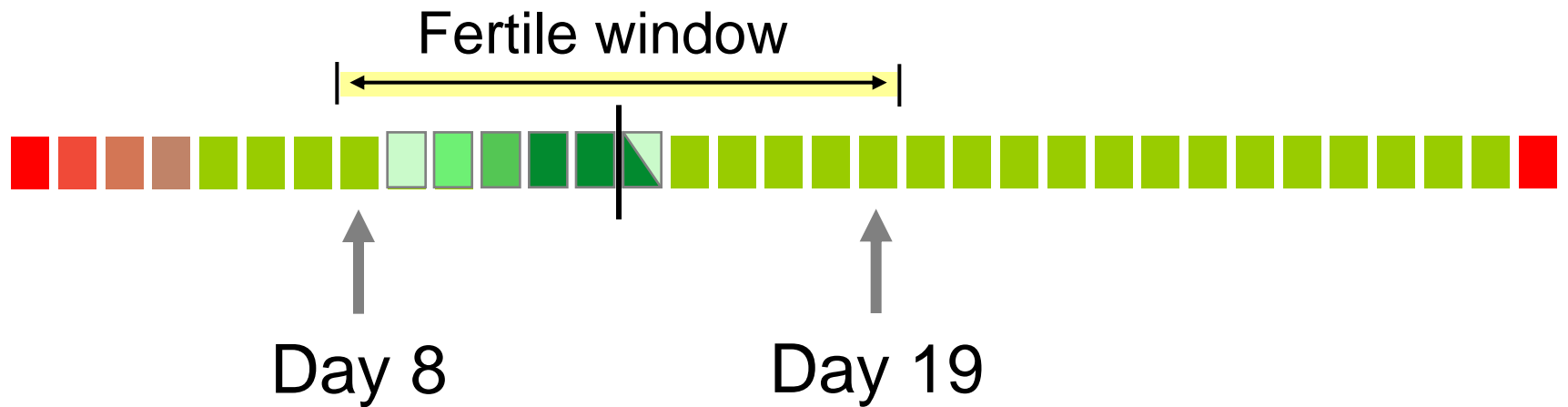
ඩිම්බය සංසේචනය වීම හා ගර්භාශයේ තැන්පත් වීම



Determining the Fertile Window

ଅରୁଣ

Women with most cycles 26-32 days:



WHY is FP important?

SRI LANKA



Population

20 million (2007)



5.4 million (27.7%)

**Women in the reproductive
age group (15-49yrs)**



3 million (14.5%)

'Married' Women



Non use of FP



Unintended pregnancies



Unwanted pregnancies



ABORTIONS

(Illegal, maternal morbidity & mortality)

Goal

Enable all “couples” to have a desired number of children with optimal spacing



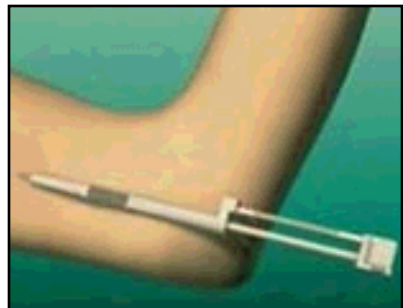
Main Objectives

- 1. Postpone 1st pregnancy to prevent teenage pregnancies**
- 2. Promote an optimal birth spacing interval (OBSI)**
- 3. Limit number of pregnancies**
- 4. Help subfertile couples to conceive**

A choice of contraceptives

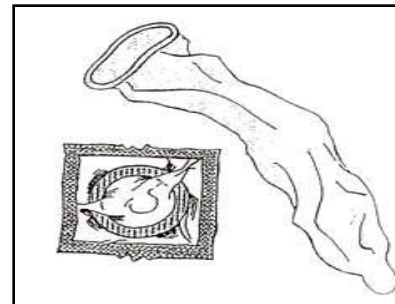
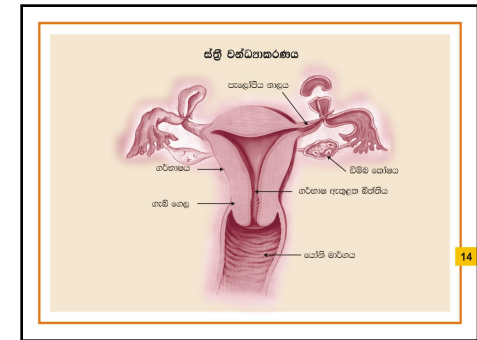
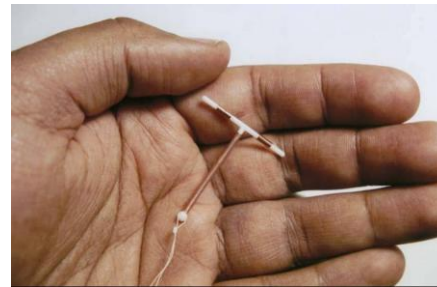
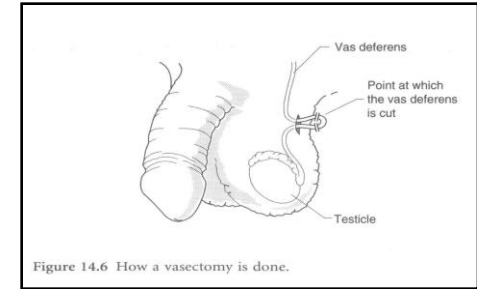
Temporary

- Hormonal
- IUD
- Barrier



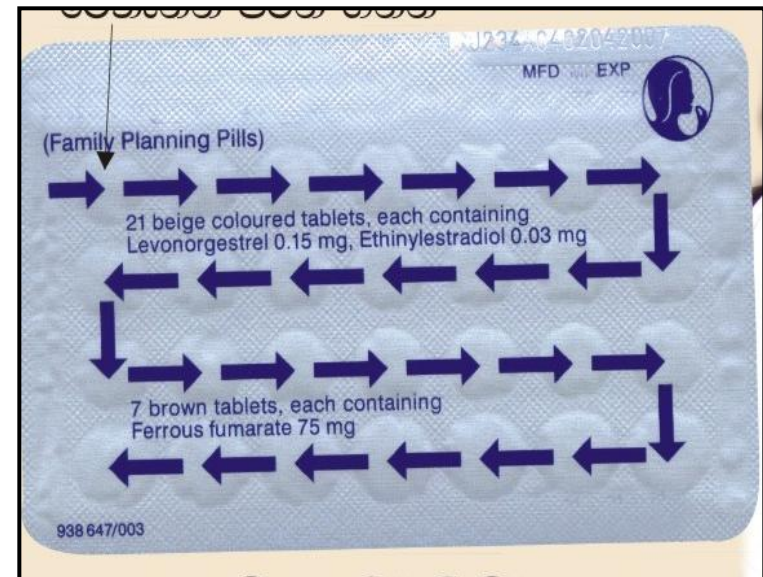
Permanent

- Male
- Female



Hormonal methods

1. OCP- Low dose, monophasic



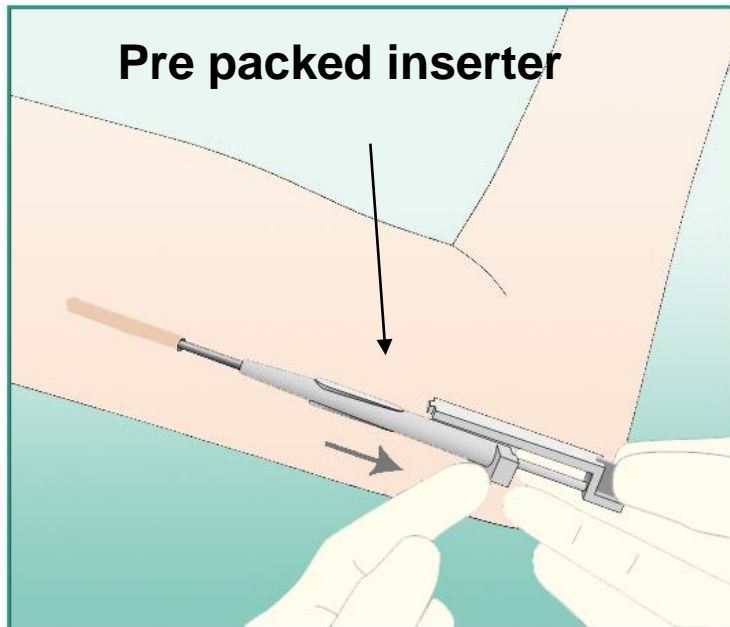
Failure rate- 1:1000

2. Injectables (DMPA)



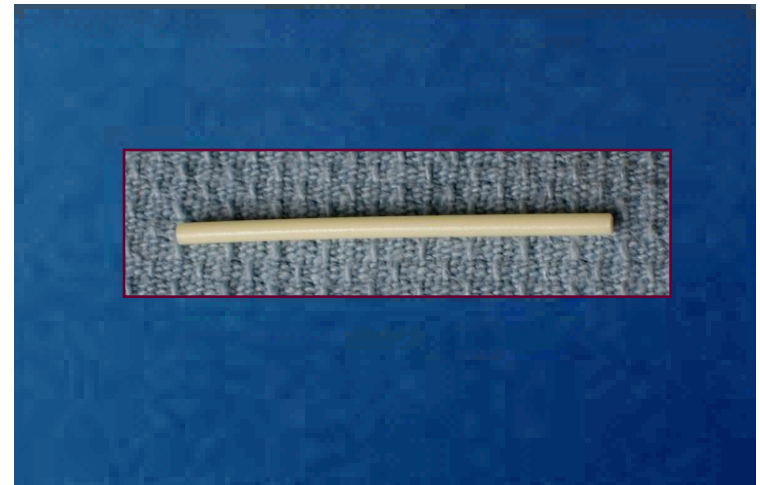
Failure rate- 1:333

3. Subdermal Implants



Effective for up to 3 yrs

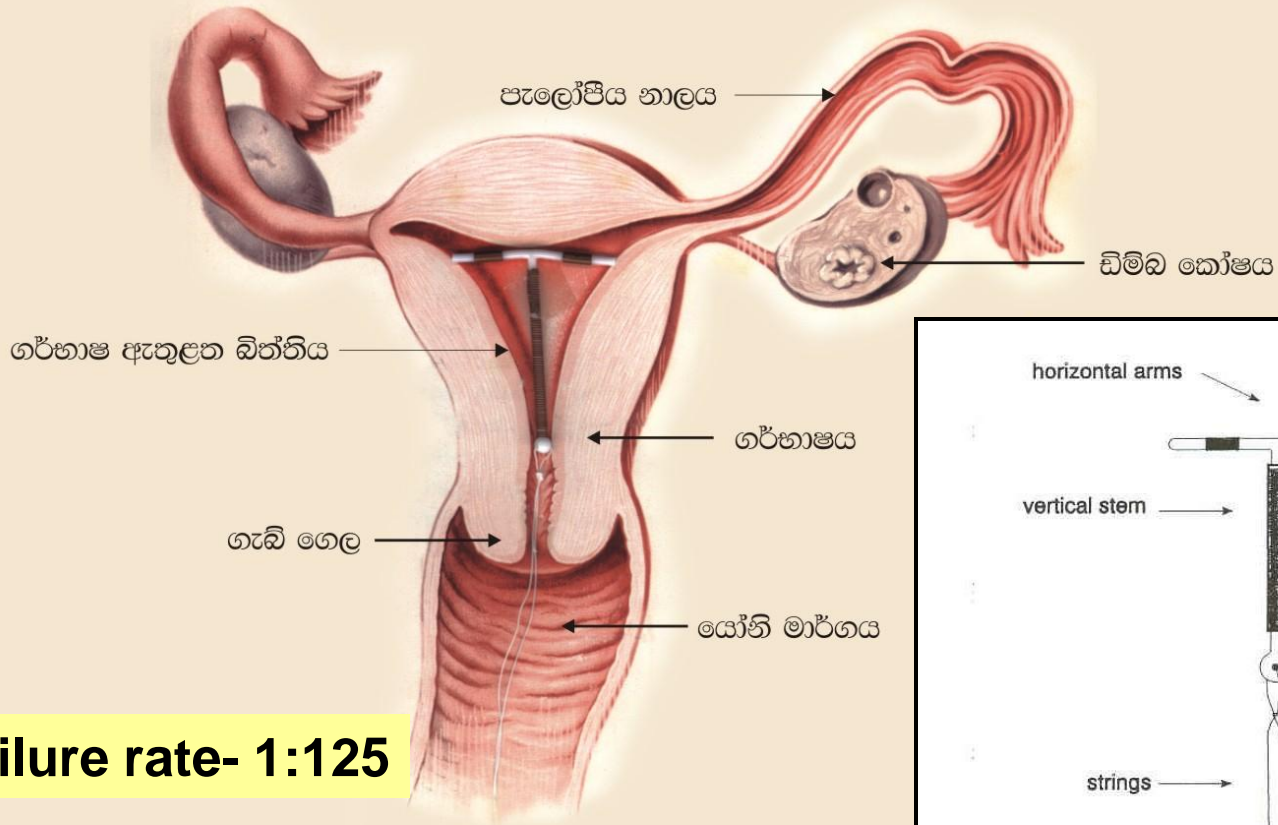
Implanon[®]



Failure rate- Almost nil

4. IUD (Cu T 380A)

අන්තර් ගර්භාශිත උපකරණය (ලුපය)

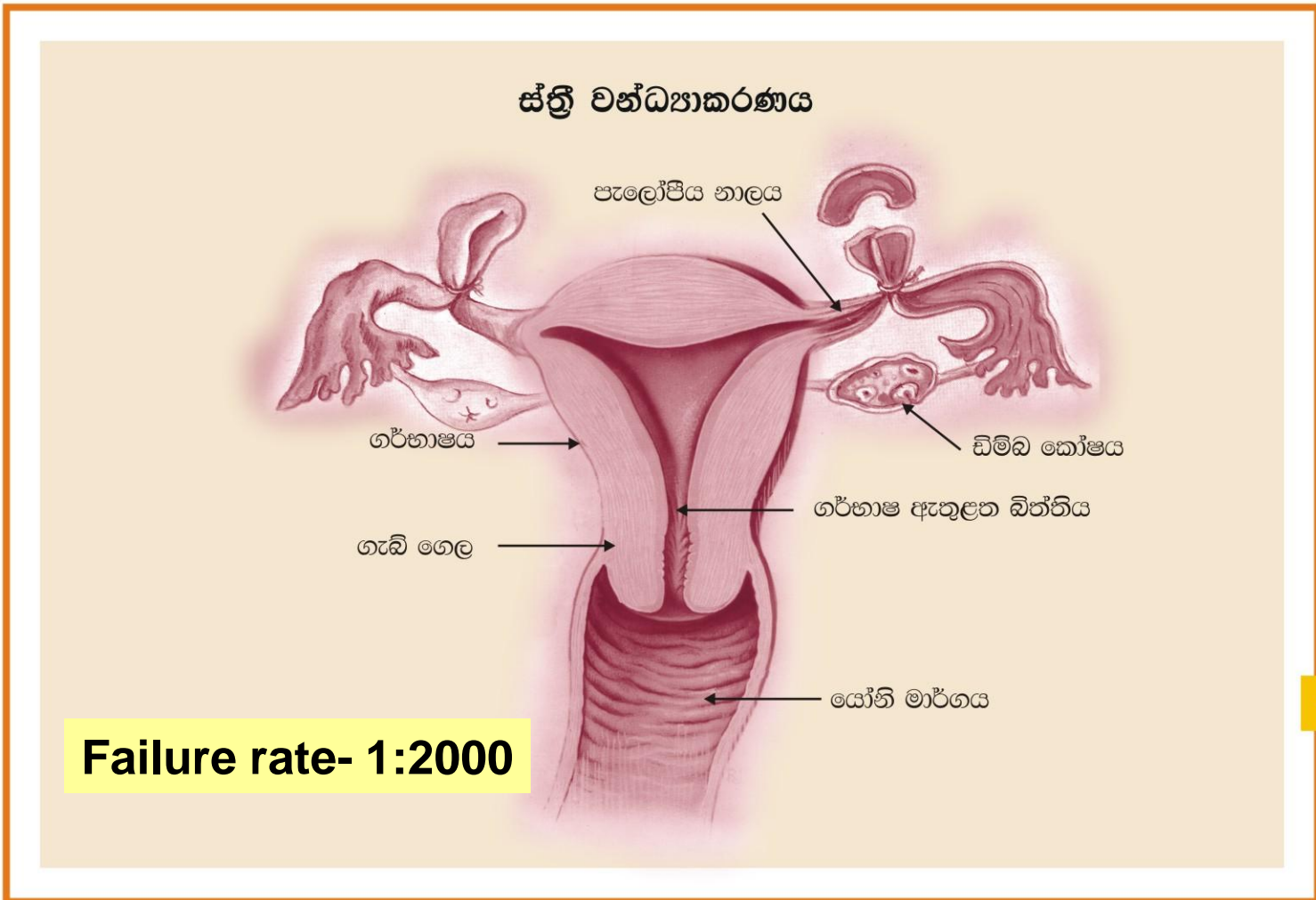


Failure rate- 1:125

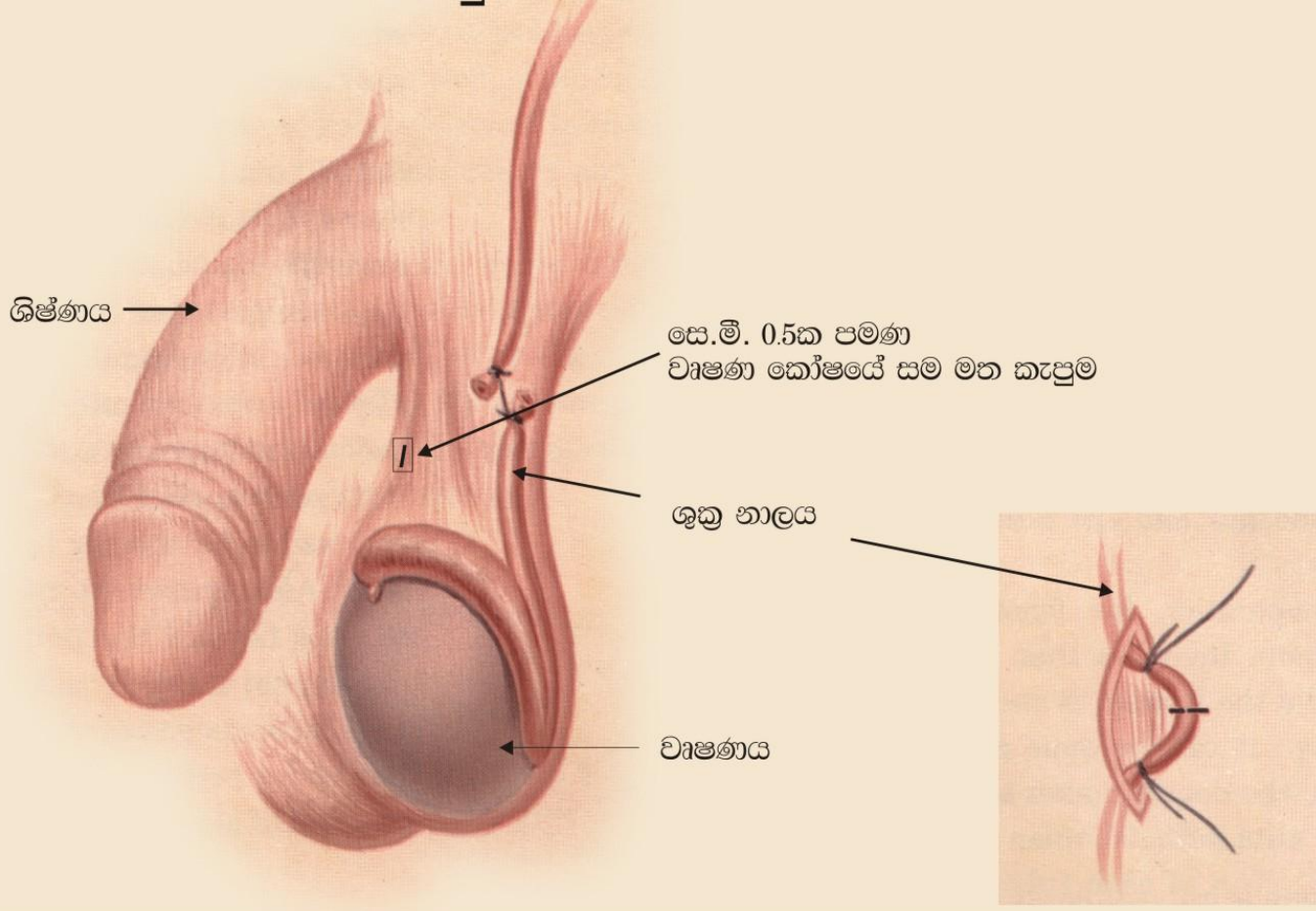
5. Condoms- male (& female)



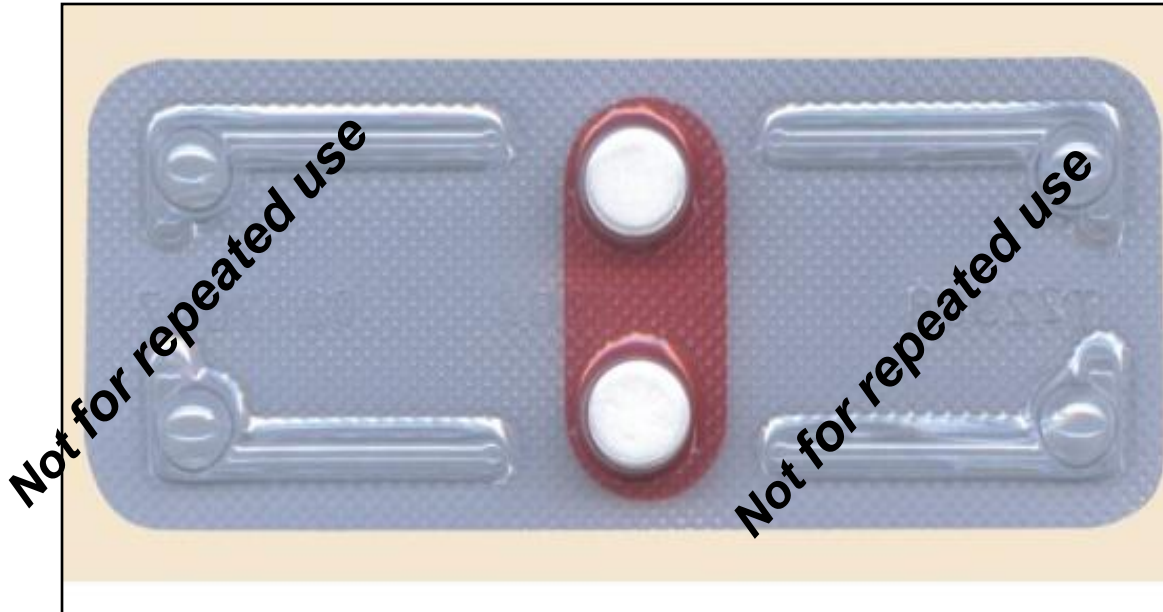
Female sterilization



පුරුෂ ව්‍යවහාරිකරණය



Emergency contraceptives



Levonorgestrel tablets
(Postinor 2[®])

