family planning victoria
Sexual & Reproductive Health
Care. Education. Advocacy.

the women's
the royal women's hospital
victoria australia

गर्भनिरोध – आपके पास उपलब्ध विकल्प

यदि आप यौन-क्रिया कर रही हैं और आप गर्भवती नहीं होना चाहती तो आपको गर्भनिरोध का उपयोग करने की आवश्यकता है। गर्भनिरोध को जन्म-नियंत्रण या परिवार नियोजन भी कहा जाता है।

हर महीने आपके अण्डाशय अंडा रिलीज करते हैं। जब कोई पुरुष वीर्यस्खलन करता है, तो उसके वीर्य में लाखों शुक्राणु होते हैं। गर्भधारण के लिए इनमें से केवल एक ही शुक्राणु को आपके एक अंडे से निषेचन करना आवश्यक होता है। आपके यौन-क्रिया करते समय गर्भनिरोधक के उपयोग से आपके गर्भवती होने का खतरा कम हो जाता है।

अपने गर्भनिरोधक का चयन करना

यह तथ्य-पत्रक ऑस्ट्रेलिया में उपलब्ध गर्भनिरोध के तरीकों के बारे में बताता है। अपने लिए सबसे अच्छा गर्भनिरोध का तरीका खोजने के लिए किसी चिकित्सक या नर्स के साथ बात करें।

लंबे समय तक कार्यरत प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक (LARC) उपलब्ध है और यह अपने प्रकार के आधार पर कई वर्षों तक एक सुरिक्षत, प्रभावी गर्भनिरोध का तरीका उपलब्ध कराता है।

प्रत्येक गर्भनिरोधक विधि के बारे में और अधिक जानकारी के लिए Women's और Family Planning Victoria की वेबसाइटों पर उपलब्ध हमारे अन्य तथ्य-पत्रक देखें।

गर्भनिरोधक इंप्लाँट

गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण एक LARC विधि है। गर्भनिरोधक इंप्लाँट एक LARC होता है। यह आपकी ऊपरी बाँह की त्वचा के नीचे रखी गई एक छोटी सी प्लास्टिक की छड़ी होती है। इससे धीरे-धीरे प्रोजेस्टोजन हॉर्मोन की एक छोटी सी मात्रा स्रावित होती है, जो आपके अंडाशय को हर महीने एक अंडे को उत्पादित करने से रोकता है। आपको अपने मासिक-चक्र में बदलाव दिखाई देगा, या यह पूरी तरह से बंद ही हो जाएगा। इंप्लाँट तीन वर्षों तक चलता है और यह गर्भधारण को रोकने का एक बेहतरीन तरीका है। इसे आसानी से हटाया जा सकता है और इससे आपके बाद में गर्भवती होने की क्षमता प्रभावित नहीं होगी।

अंतर्गर्भाशयी यंत्र (IUD)

IUD एक छोटा सा गर्भनिरोधक यंत्र होता है जिसे आपके गर्भाशय में लगाया जाता है। IUD एक LARC विधि भी होती है। IUD दो प्रकार के होते हैं:

» तांबे का IUD (Cu-IUD) – 5 से 10 साल तक चलता है

» हॉर्मोन स्रावित करने वाला IUD – 5 साल तक चलता है।

IUD शुक्राणु को अंडे तक पहुँचने और उसे निषेचित करने से रोकता है। यह आपके गर्भाशय के कोशिका-अस्तर को भी बदल देता है, जिससे कि निषेचित अंडा इससे चिपक न सके।

IUD को एक चिकित्सक या नर्स द्वारा आसानी से हटाया जा सकता है और यह बाद में आपके गर्भवती होने की क्षमता को प्रभावित नहीं करेगा।

तांबे का IUD आपके मासिक-चक्र को और अधिक भारी बना सकता है और प्रोजेस्टोजन IUD आपके मासिक-चक्र को और अधिक हल्का बना सकता है या इसे पूरी तरह से बंद कर सकता है।

मुँह से सेवन की जाने वाली गर्भनिरोधक गोलियां

दो मुख्य प्रकार की गर्भनिरोधक गोलियाँ उपलब्ध हैं जिनका हरेक दिन मुँह से सेवन करना होता है।

संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक गोली (COC)

COC में दो हॉर्मोन (एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टोजन) होते हैं जो आपके अंडाशय से हरेक महीने अंडे को स्रावित होने से रोकते हैं और अपके पेडू (सर्विक्स) में श्लेष्मा को गाढ़ा बनाते हैं। COC मुँहासे और मासिक-चक्र के समय रक्तस्राव और दर्द को कम भी कर सकती है। संयुक्त गोली का जब सही ढंग से इस्तेमाल किया जाए, तो यह गर्भ को रोकने के लिए बहुत अच्छी होती है।

केवल-प्रोजेस्टोजन गोली (मिनी पिल या POP)

इस गोली में केवल एक ही हॉर्मोन होता है और यह गर्भाशय के द्वार पर श्लेष्मा को बदलकर काम करती है जिससे कि अंडे को निषेचित करने के लिए शुक्राणु पार न जा सके।

POP COC से अलग होती है क्योंकि यह आपके मासिक-चक्र को (अंडे को स्रावित होने से) रोकती नहीं है। POP का जब सही ढंग से इस्तेमाल किया जाए, तो यह गर्भ को रोकने के लिए बहुत अच्छी होती है।

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली

(जिसे कभी-कभी 'मॉनिंग-आफ्टर गोली' भी कहा जाता है)

यदि आपने बिना किसी गर्भनिरोधक का प्रयोग किए हुए यौन-क्रिया की हो, या आपको अपनी नियमित विधि का प्रयोग करने में कोई कठिनाई हुई हो (गोलियाँ न ली हों या कंडोम टूट गया हो), तो आप गर्भधारण को रोकने के लिए एक आपातकालीन गोली ले सकती हैं।

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन करना असुरक्षित संभोग के बाद जितनी जल्दी संभव हो सके, आदर्शत: 24 घंटों (1 दिन) में करना सबसे बढ़िया रहता है। गर्भनिरोधक गोलियाँ दो प्रकार की होती हैं, लिवोनोजेस्ट्रोल और ओलिप्रिस्ट्रल एसीटेट (इसे EllaOne के नाम से बेचा जाता है), और इसका सेवन इसके प्रकार पर निर्भर करते हुए असुरक्षित संभोग के बाद के 96 से 120 घंटों तक किया जा सकता है। आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ बिना किसी प्रिस्क्रिप्शन के कैमिस्ट के यहाँ उपलब्ध होती हैं।

योनि की रिंग

योनि की रिंग प्लास्टिक की एक नरम रिंग होती है जिसे योनि में डाला जाता है। यह धीरे-धीरे दो हॉर्मोनों - एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टोजन - की कम मात्रा को स्रावित करती है, जिसे आपका शरीर अवशोषित कर लेता है। यह गर्भावस्था को रोकने के लिए COC के जैसे तरीके से ही काम करती है। योनि की रिंग को तीन सप्ताहों के लिए डाला जाता है। अपने नियमित मासिक-चक्र के लिए आपको इसे एक सप्ताह तक निकाल देना होता है। रिंग के बिना एक सप्ताह के बाद आपको एक नई रिंग डालनी होती है।

गर्भनिरोधक इंजेक्शन

डिपो मेडरॉक्सीप्रोजेस्टेरोन एसीटेट (DMPA) लंबे समय तक काम करने वाला एक प्रोजेस्टेरोन हॉर्मोन होता है जिसे हरेक 12 सप्ताहों में एक इंजेक्शन के रूप में दिया जाता है।

पुरुष का कंडोम

पुरुष का कंडोम एक महीन रबर की या सिंथेटिक परत होती है जिसे खड़े (कड़े) लिंग पर पहना जाता है। यह शुक्राणु को एकत्र करता है और उन्हें योनि और गर्भाशय में प्रवेश करने से रोकता है।
आप किसी दवाई की दुकान या सुपरमार्केट से कंडोम खरीद सकते/सकती हैं। कंडोम गर्भावस्था और STI, दोनों के जोखिम को कम करते हैं। यदि कंडोम का सही ढंग से उपयोग किया जाए, तो ये प्रभावी रहते हैं।
यदि उनका सही ढंग से उपयोग न किया जाए, जैसाकि आम-तौर पर होता है, तो आपके गर्भधारण करने का या STI से संक्रमित होने का बड़ा खतरा रहता है।

महिला का कंडोम

एक लेटेक्स-मुक्त महिलाओं का कंडोम भी उपलब्ध है। यह आपकी योनि में शिथिलता से फिट बैठता है और आपके गर्भाशय में शुक्राणुओं को प्रवेश करने से बचाव करता है। एक नरम हटा सकने वाली रिंग इसे डालने में और अपनी जगह पर बनाए रखने में मदद करती है।
एक बड़ी लचीली रिंग योनि के बाहर रहती है और वल्वा (योनि के बाहर का हिस्सा) को कवर करती है। यदि महिला के कंडोम का सही ढंग से उपयोग किया जाए, तो यह गर्भावस्था और STI, दोनों के खतरे को कम करता है। यह पुरुषों के कंडोम की तुलना में अधिक महंगा और कम आसानी से उपलब्ध होता है।

डायाफ्राम

डायाफ्राम गर्भाशय के द्वार (पेड़ू) को कवर करने के लिए योनि के अंदर पहनी हुई एक नरम सिलिकॉन की परत होता है। यह शुक्राणु को गर्भाशय में प्रवेश करने से रोकता है। डायाफ्राम का इस्तेमाल बार-बार किया जा सकता है। आपको यौन-क्रिया करने से पहले डायाफ्राम अंदर डालना चाहिए (छह घंटे पहले तक) और यौन-क्रिया के छह घंटे के बाद इसे निकाल लेना चाहिए।

गर्भनिरोध के प्राकृतिक तरीके

गर्भनिरोध के प्राकृतिक तरीकों में कैलेंडर (रिदम) विधि, पेड़ू श्लेष्मा विधि, तापमान विधि या इन विधियों का एक संयोजन शामिल है। ये तरीके आपको अपने प्रजननक्षम होने के दिनों की पहचान करने में मदद करते हैं।
इन दिनों में यौन-क्रिया न करने से गर्भधारण को रोका जा सकता है। इन तरीकों का सटीकता से उपयोग करने से पहले अभ्यास की ज़रूरत होती है और ये तब सबसे बेहतर होते हैं जब आपके मासिक-चक्र नियमित रूप से हों।

लिंग को बाहर निकालना

यह तब होता है जब पुरुष वीर्यस्खलन और शुक्राणुओं के निकलने से पहले अपने लिंग को आपकी योनि से बाहर निकाल लेता है। यदि वह अपने लिंग को निकालना भूल जाता है या ऐसा बहुत जल्दी नहीं करता है, तो यह विधि काम नहीं करेगी। इसके अलावा वीर्य-पूर्व द्रव (वह तरल-पदार्थ जो वीर्यस्खलन से पूर्व उसके लिंग से बाहर निकलता है) में कुछ शुक्राणु हो सकते हैं। यदि वह आपकी योनि के द्वार पर वीर्यस्खलन करता है, तो कुछ शुक्राणु अंदर जा सकते हैं और आप गर्भवती हो सकती हैं।

बंध्याकरण

पुरुष और महिलाएँ, दोनों स्वयँ को प्रजनन-अक्षम बनाने के लिए एक सरल सा ऑपरेशन करवा सकते हैं। ये ऑपरेशन स्थायी होते हैं।
आप केवल तभी इन आपरेशनों को करवाना पसंद करेंगी, जब आप कोई और बच्चे नहीं चाहती हों।

महिलाओं के लिए, ऑपरेशन में फैलोपियन ट्यूब को बंद करना शामिल है ताकि अंडा आपके अंडाशय से लेकर आपके गर्भाशय तक न जा सके।

गर्भनिरोध का प्रत्येक प्रकार कितना कार्यक्षम होता है?

99%+ सर्वाधिक प्रभावी। एक साल में प्रत्येक 100 महिलाओं में से 1 से कम गर्भधारण	91%+ एक साल में प्रत्येक 100 महिलाओं में से 6 से 9 गर्भधारण	76%+ एक साल में प्रत्येक 100 महिलाओं में से 18 से अधिक गर्भधारण
गर्भनिरोधक इम्पलाँट	गर्भनिरोधक इंजेक्शन	पुरुषों का कंडोम
तांबे या प्रोजेस्टोजन का IUD	योनि की रिंग	डायाफ्राम
बंध्याकरण	संयुक्त गोली या COC	प्राकृतिक तरीके
	केवल-प्रोजेस्टोजन गोली या POP	लिंग को बाहर निकालना

क्या आपको पता है?

- आपके पास गर्भनिरोधक का उपयोग करने और अपने प्रजनन को नियंत्रित करने का अधिकार है।
- आप अस्थायी और परिवर्ती गर्भनिरोधक का उपयोग करने का चयन कर सकती हैं।
- गर्भनिरोध के ऐसे तरीके उपलब्ध हैं जिसमें आपको अपने साथी को शामिल करने की जरूरत नहीं होती है।
- कुछ प्रदाता के पास कुछ गर्भनिरोधक अपेक्षाकृत सस्ती कीमत पर उपलब्ध होते हैं।
- गर्भनिरोधकों का उपयोग करने वाली ज्यादातर महिलाओं को पक्ष-प्रभाव के साथ थोड़ी सी परेशानी होती है।
- इस प्रकार के गर्भनिरोधक उपलब्ध हैं जिनका प्रतिदिन उपयोग करने के लिए आपको याद रखना आवश्यक नहीं होता है। ये तीन से दस वर्षों तक कारगर हो सकते हैं। इन्हें LARC या लंबे समय तक कार्यरत प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक कहा जाता है।

कंडोम का प्रयोग करना हमेशा एक अच्छा विचार होता है

चाहे आप किसी भी गर्भनिरोधक का चयन करें, कंडोम का उपयोग करना यौन संचारित संक्रमणों (STI) से अपने आप को बचाने का एकमात्र मार्ग होता है।

ऑस्ट्रेलिया में सबसे आम STI chlamydia है। अगर chlamydia का उपचार न किया जाए, तो इससे बांझपन हो सकता है। प्रत्येक बार यौन-क्रिया करते समय कंडोम का उपयोग करना HIV/AIDS और अन्य यौन रोगों के विरुद्ध आपके लिए सबसे अच्छा संरक्षण होता है। अन्य गर्भनिरोधक आपको यौन संचारित संक्रमण के विरुद्ध संरक्षण उपलब्ध नहीं कराएँगे।

और अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त हो सकती है

- अपने स्थानीय चिकित्सक (जीपी) से
- अपने स्थानीय केमिस्ट/फार्मासिस्ट से
- कॉल पर नर्स से – 1300 60 60 24
- Family Planning Victoria
टेली: 03 9257 0100 or 1800 013 952 (निःशुल्क कॉल)
वेब: www.fpv.org.au
- Women's Welcome Centre (केवल विक्टोरिया में)
Royal Women's Hospital
टेलीफोन: (03) 8345 3037 या 1800 442 007 (ग्रामीण क्षेत्रों से फोन करने वालों के लिए)
ई-मेल: wwcadmin@thewomens.org.au
- Women's दवाएँ सूचना सेवा
Royal Women's Hospital
टेली: (03) 8345 3190
ईमेल: drug.information@thewomens.org.au

संबंधित तथ्य पत्रक

- लंबे समय तक कार्यरत परिवर्ती गर्भनिरोधक (LARC)
- गर्भनिरोधक गोली
- आपातकालीन गर्भनिरोधक

अस्वीकिरण रॉयल विमेन हॉसिपिटल और फै मिलीी प्ला निंग विक्टो रिया ऐसीी सूचना या सला ह (या ऐसीी जा नका रीी या सला ह केउपियो ग) केलिए किसीी भीी वियीति को किसीी तरह से उतवतरदा यीी नहीं मा नते हैं, जो इस तथ्य पितरव में प्रवदा न की गई है या जिसे संदभवभ द्व ा रा इसमें शा मिल किया गया है। हम इस जा नका रीी को इसका उपियो ग करने वा ले सभीी लो गों द्व ा रा यह समझने पिर देते हैं कि वे इसकी प्रवा संगिकता और सटीीकता का आकलन करने के लिए ि म्मेदा रीी लेते हैं। महिला ओं को अपिनीी स्वा स्थ्य ज़ूरतों के बा रे में स्वा स्थ्य चिकित्सक केसा थ चचल भ करने के लिए प्रवो त्सा हित किया जा ता है। अगर आपि अपिने स्वा स्थ्य को लेकर चिंतित हैं, तो आपिको अपिने स्वा स्थ्य देखभा ल प्रवदा ता से सला ह लेनीी चा हिए, या यदि आपिको तत्का ल देखभा ल की आवश्यकता है, तो आपिको निकटतम अस्पिता ल केआपि तका लीीन ि ा ग में जा ना चा हिए। © The Royal Women's Hospital and Family Planning Victoria, 2015-2018