लंबे समय तक कार्यरत प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक (LARC)

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।

लंबे समय तक कार्यरत प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक क्या होता है (LARC)?

LARC कई महीनों या सालों तक आपके गर्भवती होने से बचाव करेगा। तीन प्रकार के LARC उपलब्ध हैं जिनका आप उपयोग कर सकती हैं:

» आपकी बाँह की त्वचा के नीचे लगाया गया एक गर्भनिरोधक यंत्र – यह 3 साल तक कार्यरत रहता है

» IUD (अंतर्गर्भाशयी यंत्र)। यह आपके गर्भाशय में लगाया गया एक छोटा सा उपकरण होता है – यह 5 से 10 साल तक कार्यरत रहता है

» एक गर्भनिरोधक इंजेक्शन (डीएमपीए) जिसे प्रत्येक 12 सप्ताहों में दिया जाता है।

आपको एक LARC प्राप्त करने के लिए अस्पताल जाने की ज़रूरत नहीं होती है। ज़्यादातर मामलों में आप बस एक क्लिनिक में जाकर या अपने चिकित्सक द्वारा LARC (या इंजेक्शन) लगवा सकती हैं।

LARC कितनी अच्छी तरह से काम करते हैं?

कोई भी गर्भनिरोधक 100 प्रतिशत प्रभावी नहीं होता है, लेकिन LARC गर्भाधान को रोकने के लिए एक बेहतरीन तरीका होते हैं। LARC का उपयोग करने वाली 100 में से एक से कम महिला गर्भवती होगी।

LARC के प्रयोग के लाभ

» प्रभावी, कम कीमत का गर्भनिरोधक जो एक लंबे समय तक कार्यरत रहता है।

» आपको हर दिन गर्भनिरोधक का उपयोग करना याद रखने की जरूरत नहीं होती है।

» आपकी यौन-क्रिया के साथ हस्तक्षेप नहीं करता है।

» एक बार IUD या इंप्लाँट को निकाले जाने के बाद प्रजनन-क्षमता जल्दी से वापस आ जाती है। (यह DMPA इंजेक्शन के लिए लागू नहीं होता है।)

» आप LARC का उपयोग कर रही हैं, यह कोई भी नहीं देख सकता है।

गर्भनिरोधक इंप्लाँट क्या होता है?

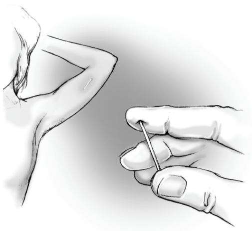
गर्भनिरोधक इंप्लाँट आपकी बाँह के अंदर की तरफ की त्वचा के नीचे डाली गई एक छोटी सी पतली लचीली छड़ी होती है। यह 4 सेमी लंबी व प्लास्टिक की बनी हुई होती है और इसमें प्रोजेस्टोजन नाम का एक हॉर्मोन मौजूद होता है। इंप्लाँट तीन सालों के लिए कार्यरत रहता है और इसे इस अवधि के अंत में निकाल दिया जाना चाहिए। फिर एक दूसरा इंप्लाँट डाला जा सकता है।

इंप्लाँट कैसे काम करता है?

प्रोजेस्टोजन की थोड़ी सी मात्रा लगातार रूप से स्रावित होती रहती है, जो:

» प्रत्येक महीने आपके अंडाशय को एक अंडा स्रावित करने से रोकती है

» आपके पेड़ू (आपके गर्भाशय के द्वार) में श्लेष्मा को गाढ़ा बनाती है, जिससे कि शुक्राणुओं को प्रवेश करने और अंडे को निषेचित करना किठन हो जाता है।



इंप्लाँट को कैसे अंदर डाला जाता है और बाहर निकाला जाता है?

एक स्थानीय संवेदनाहारी से क्षेत्र को सुन्न किए जाने के बाद इंप्लाँट को आपकी त्वचा के नीचे प्रत्यारोपित किया जाता है। इंप्लाँट को हटाने के लिए भी स्थानीय संवेदनाहारी का प्रयोग किया जाता है, और इसके लिए आपकी त्वचा में एक छोटा सा चीरा लगाया जाता है। इसके कारण एक छोटा सा निशान पीछे छूट सकता है। इंप्लाँट को प्रत्यारोपित कर दिए जाने के बाद आप इसे महसूस कर पाएँगी लेकिन इसे देख नहीं पाएँगी। यदि आप इसे महसूस न कर पाएँ, तो अपने डॉक्टर के पास जाएँ। जबतक चिकित्सक आपको यह न बताए कि इंप्लाँट अपनी जगह पर है, तबतक गर्भनिरोध की किसी अन्य विधि का प्रयोग करें (जैसेकि कंडोम)।

क्या इससे दर्द होगा?

इंप्लाँट का उपयोग करने से दर्द नहीं होता है। आपकी बाँह में इसे लगाए जाने या हटाए जाने के बाद आपको अपनी बाँह पर कुछ खरोंचें या सँवेदनशीलता महसूस हो सकती हैं। यह एक सप्ताह तक के लिए हो सकता है। 24 घंटों के लिए अपनी बाँह पर एक पट्टी पहनने से खरोंचों और सँवेदनशीलता को कम करने में मदद मिलती है। इस क्षेत्र में कुछ दिनों के लिए थोड़ी सी खुजली हो सकती है। इंप्लाँट के ऊपर की त्वचा का रगड़ने से बचाव करना महत्वपूर्ण होता है।

गर्भनिरोधक इंप्लाँट का उपयोग करने के नुकसान क्या हैं?

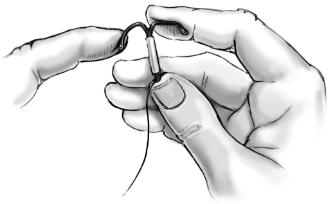
» अनियमित मासिक-धर्म सबसे आम दुष्प्रभाव होते हैं, विशेषकर पहले 3 से 6 महीनों में। अधिकाँश महिलाओं को कम रक्त-स्राव होगा और कुछ महिलाओं में मासिक-चक्र पूर्णतः बंद हो जाएगा। कुछ महिलाओं में अधिक आवृत्ति के या अधिक लंबे मासिक-चक्र होते हैं।

» जब आप सबसे पहले इंप्लाँट का प्रयोग शुरू करती हैं, तो आप अस्थायी पक्ष-प्रभावों से ग्रस्त हो सकती हैं। ये कुछ ही महीनों के भीतर समाप्त हो जाने चाहिए। इनमें सिरदर्द, स्तनों में सँवेदनशीलता और मनोदशा में बदलाव होना शामिल है।

» गर्भनिरोधक इंप्लाँट के कम आम पक्ष-प्रभावों में मुँहासे होना, मितली होना (पेट में गड़बड़ महसूस करना) और वजन बढ़ना शामिल हैं।

अंतर्गर्भाशयी यंत्र (IUD) क्या होता है?

IUD गर्भावस्था को रोकने के लिए गर्भाशय में लगाया गया एक छोटा सा यंत्र होता है।



ऑस्ट्रेलिया में दो प्रकार के IUD उपलब्ध हैं:

» तांबे का IUD (Cu-IUD), जो प्लास्टिक का होता है और इसके तने के चारों ओर तांबा लिपटा हुआ होता है

» हॉर्मोनल IUD, प्रोजेस्टोजन युक्त बेलन वाला एक छोटा सा टी के आकार का उपकरण।

IUD कैसे काम करता है?

IUD शुक्राणुओं को अंडे तक पहुँचने से रोककर गर्भधारण से बचाव करता है। यह आपके गर्भाशय के कोशिका-अस्तर को भी परिवर्तित करता है, जिससे कि निषेचित अंडा इससे चिपक न पाए।

Cu-IUD लगाए जाने के तुरंत बाद काम करना शुरू कर देता है। हॉर्मोनल IUD केवल तभी तुरंत काम करना शुरू करता है यदि इसे आपके मासिक-चक्र के पहले दिन के छह दिनों के अंदर डाला जाए। अन्यथा इसे प्रभावी बनने में सात दिन का समय लगता है।

IUD को कैसे लगाया जाता है?

IUD फिट करवाने से पहले आपको निम्नलिखित कार्य करने चाहिए:

» यौनि के संक्रमण की जांच करने के लिए क्या आपको स्वाब की ज़रूरत है या नहीं, यह पता करने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

» यदि सर्वाइक्ल स्क्रीनिंग टेस्ट (CST) कराने का समय आ गया हो तो यह टेस्ट कराएँ। CST ह्यूमन पेपिलोमा वायरस (HPV) की जांच करने का एक शीघ्र और आसान तरीका है, इस वायरस से गर्भाशय ग्रीवा (आपके गर्भाशय के द्वार) की कोशिकाओं में बदलाव हो सकते हैं जिनसे उपचार न कराने की स्थिति में सर्वाइकल कैंसर हो सकता है।

» यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आप गर्भवती तो नहीं हैं।

IUD को पेडू के माध्यम से आपके गर्भाशय के अंदर रखा जाता है। धागे को ऐसे काटा जाता है कि यह आपकी योनि में अच्छी तरह ऊपर रहे। आप या आपका यौन-क्रिया साथी इसे महसूस नहीं कर पाएँगे, लेकिन यदि आप अपनी योनि में बिल्कुल ऊपर तक पहुँचें तो आप धागे को महसूस करने में सक्षम हो पाएँगी।

आपको क्लीनिक में यह सुनिश्चित करने के लिए 15 मिनट इंतज़ार करना होगा कि आपको कोई असामान्य परेशानी या दर्द तो महसूस नहीं हो रहा है।

यह महत्वपूर्ण है कि आप संक्रमण को रोकने के लिए IUD डालने के बाद 48 घंटों तक यौन-क्रिया या टैम्पोन का उपयोग न करें।

यदि मुझे ऐसा लगे कि मेरे IUD के साथ कुछ गलत है, तो?

यदि आप निम्नलिखित से ग्रस्त हों, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें:

» धागा सामान्य से छोटा या लंबा महसूस होता है, या आप धागे को बिल्कुल भी महसूस न कर पाएँ; हो सकता है कि IUD अपने स्थान से हट गया हो। प्रत्येक मासिक-चक्र के बाद धागे की लंबाई की जाँच करना महत्वपूर्ण है

» पीठ या पेट में लगातार दर्द महसूस होता है, खासकर अगर आपको बुखार भी हो

» आपकी योनि से असामान्य स्राव होता है या खून निकलता है या यौन-क्रिया करते समय दर्द महसूस होता है

» या तो आप या आपका साथी किसी STI के प्रति उन्मुख हो गया हो

» प्रवेशन के छः सप्ताह बाद और इसके पश्चात तब जब आपके नियमित सर्वाइकल स्क्रीनिंग टेस्ट का समय आ गया हो।

यदि आपको लगे कि आप गर्भवती हैं, तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

IUD के नुकसान क्या हैं?

» IUD यौन संचारित संक्रमणों (STI) से रक्षा नहीं करते हैं।

» IUD अपनी जगह से हट सकते हैं, सामान्यत: मासिक-चक्र के दौरान।

» यदि गर्भावस्था के दौरान IUD को गर्भाशय में छोड़ दिया जाए, तो गर्भपात होने का खतरा बढ़ जाता है।

» प्रवेशन के बाद के तीन सप्ताहों में श्रोणि संक्रमण का थोड़ा खतरा होता है।

» आपके गर्भाशय में बहुत छोटा छेद होने का थोड़ा खतरा होता है।

» गंभीर समस्याओं का होना दुर्लभ है।

हॉर्मोनल IUD के निम्नलिखित पक्ष-प्रभाव भी हो सकते हैं:

» पहले तीन से पांच महीनों में अनियमित रक्तस्राव या मासिक-चक्र होने की संभावना होती है। अंत में आपके बहुत कम मासिक-चक्र होने की संभावना होती है या वे पूरी तरह से बंद हो सकते हैं।

» इससे सिरदर्द, ऊबकाई, स्तन का कोमल होना, मुँहासे होना और मनोदशा में बदलाव हो सकता है। ये लक्षण आम-तौर पर कुछ महीनों बाद ठीक हो जाते हैं।

कॉपर IUD के कारण आपके मासिक-धर्म अधिक भारी हो सकते हैं।

DMPA इंजेक्शन क्या होता है?

DMPA (Depot medroxyprogesterone acetate) एक लंबे समय तक कार्यरत प्रोजेस्टेरोन हॉर्मोन होता है जिसे प्रत्येक 12 सप्ताहों में एक इंजेक्शन के रूप में दिया जाता है।

DMPA इंजेक्शन कैसे काम करता है?

इंजेक्शन में मौजूद हॉर्मोन प्रत्येक महीने आपके अंडाशय से एक अंडा स्रावित होने से रोकता है। इससे आपके गर्भाशय ग्रीवा (आपके गर्भाशय के द्वार) में कफ़ अधिक गाढ़ी हो सकती है, जिससे शुक्राणु के अंदर जाने और अंडे को उर्वर बनाने में मुश्किल हो सकती है।

DMPA इंजेक्शन के नुकसान क्या हैं?

» आपको इंजेक्शन के लिए प्रत्येक 12 सप्ताहों में अपने डॉक्टर या क्लिनिक के पास जाना होता है।

» अनियमित मासिक-चक्र। अधिकाँश महिलाओं को कम रक्तस्राव होता है, लेकिन कभी-कभी किसी महिला को और भी अधिक रक्तस्राव हो सकता है।

» एक बार इंजेक्शन लगा दिए जाने के बाद हॉर्मोन को आपके शरीर से निकाला नहीं जा सकता है। आपको इसका प्रभाव समाप्त होने तक इंतज़ार करना होगा। इसे लेने से रोकने के बाद आपका मासिक-चक्र सामान्य अवस्था तक वापस आने में धीमा हो सकता है।

» कुछ महिलाएँ सिरदर्द, मनोदशा में बदलाव, कामेच्छा में कमी और पेट में गड़बड़ी जैसे पक्ष-प्रभावों से ग्रस्त हो सकती हैं।

» अन्य विधियों की तुलना में यदि आप DMPA का सेवन करना बंद करती हैं तो आपको गर्भवती होने में और अधिक समय लग सकता है।

» इससे हड्डियाँ पतली हो सकती हैं। DMPA का सेवन बंद करने के बाद आपकी हड्डियाँ अपनी सामान्य स्थिति में लौट आनी चाहिए।

आपके लिए सबसे अच्छा क्या है?

गर्भनिरोधक इंप्लाँट, IUD और गर्भनिरोधक इंजेक्शन कई अलग-अलग गर्भनिरोधकों में से केवल तीन तरीके ही हैं और यह कुछेक महिलाओं के लिए उपयुक्त नहीं हो सकते हैं। आपके लिए सबसे अच्छा क्या होगा, इसके बारे में अपने डॉक्टर या नर्स के साथ बात करें।

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 ज़रूरत नहीं होती है।

» कुछ प्रदाताओं के पास कुछ गर्भनिरोधक अपेक्षाकृत सस्ती कीमत पर उपलब्ध होते हैं।

» गर्भनिरोधकों का उपयोग करने वाली ज़्यादातर महिलाओं को पक्ष-प्रभाव के साथ थोड़ी सी परेशानी होती 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।

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 (जहां बच्चे का विकास होता है)।

आपको प्रत्येक बार यौन-क्रिया करते समय एक नए कंडोम का उपयोग करना चाहिए और इसे सही ढंग से पहनने और उतारने के लिए ध्यान रखना चाहिए। कंडोम केवल एकल उपयोग के लिए होते हैं और इन्हें फार्मेसियों (केमिस्टों) और कुछ सुपरमार्केट से खरीदा जा सकता है।

और अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त हो सकती है

» अपने स्थानीय चिकित्सक (जीपी) से

» Nurse on Call – 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.auWomen's

» Women's दवाएँ सूचना सेवा
Royal Women's Hospital
टेली: (03) 8345 3190
ईमेल: drug.information@thewomens.org.au

संबंधित तथ्य पत्रक

» गर्भनिरोध – आपके पास उपलब्ध विकल्प

» गर्भनिरोधक गोली

» आपातकालीन गर्भनिरोधक

अस्वीकरण रॉयल विमेन हॉस्पिटल और फैमिली प्लानिंग विक्टोरिया ऐसी सूचना या सलाह (या ऐसी जानकारी या सलाह के उपयोग) के लिए किसी भी विपत्ति को किसी तरह से उत्तरदायी नहीं मानते हैं, जो इस तथ्य पत्रक में प्रदान की गई है या जिसे संदर्भ द्वारा इसमें शामिल किया गया है। हम इस जानकारी को इसका उपयोग करने वाले सभी लोगों द्वारा यह समझने पर छोड़ देते हैं कि वे इसकी प्रासंगिकता और सटीकता का आकलन करने के लिए जिम्मेदारी लेते हैं। महिलाओं को अपनी स्वास्थ्य ज़रूरतों के बारे में स्वास्थ्य चिकित्सक के साथ चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। अगर आप अपने स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं, तो आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से सलाह लेनी चाहिए, या यदि आपको तत्काल देखभाल की आवश्यकता है, तो आपको निकटतम अस्पताल के आपातकालीन विभाग में जाना चाहिए। © The Royal Women's Hospital and Family Planning Victoria, 2015-2018.