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

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

गर्भनिरोधक गोली

यदि आप यौन-क्रिया कर रही हैं और आप गर्भवती नहीं होना चाहती हैं, 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 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।

गर्भनिरोधक गोलियाँ क्या होती हैं?

गर्भनिरोधक गोलियों में ऐसे हॉर्मोन होते हैं जो निम्नलिखित के माध्यम से गर्भधारण रोकने में मदद करते हैं:

» आपके अंडाशय से अंडों के स्रावित होने को रोककर

» आपके पेडू (गर्भाशय के द्वार) में श्लेष्मा को गाढ़ा बनाकर, जो शुक्राणु को आपके गर्भाशय में प्रवेश करना और अंडे को निषेचित करना कठिन बना देता है।

गर्भनिरोधक गोली का प्रत्येक दिन सेवन किया जाना चाहिए। हर रोज़ एक ही समय पर गोली का सेवन करना सबसे बढ़िया रहता है।

गर्भनिरोधक गोली का प्रत्येक दिन सेवन किया जाना चाहिए।

» संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक गोली (COC), जिसमें दो हॉर्मोन होते हैं। पैकों में सक्रिय और निष्क्रिय (चीनी की) गोलियाँ, दोनों होती हैं।

» केवल-प्रोजेस्टोजन गोली (मिनी पिल या POP)। पैकों में केवल सक्रिय गोलियाँ ही होती हैं।

संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक गोली (COC)

यदि आप COC ले रही हैं, तो निम्नलिखित बातें याद रखें:

» हरेक दिन एक ही समय पर प्रत्येक गोली लें, या इस समय के जितना निकट संभव हो, उस समय।

» यदि आप अपने मासिक-धर्म वाले दिन सहित इसके पांचवें दिन तक एक्टिव गोलियों का सेवन करना जारी रखती हैं तो आपको तुरंत ही गर्भावस्था से सुरक्षा मिलती है।

» यदि आप अपने मासिक-चक्र में किसी भी अन्य दिन पर गोली लेना शुरू करती हैं, तो आप गर्भधारण से तब तक संरक्षित नहीं होंगी जब तक आपने अपने पहले पैकेट से सात सक्रिय गोलियाँ न ले ली हों।

यदि आप गोली का सेवन करना भूल जाती हैं, तो आपको क्या करना चाहिए?

यदि गोली का सेवन करने में 24 घंटे तक की देरी हुई हो:

» तो जिस गोली का सेवन करने में देरी हुई हो जितनी जल्दी आपको याद आए उसका सेवन करें। कभी-कभी इसका यह अर्थ हो सकता है कि आप एक ही दिन दो गोलियों का सेवन करती हैं

» आपको चिंता करने की ज़रूरत नहीं है, आप गर्भनिरोध से सुरक्षित हैं

यदि गोली का सेवन करने में 24 घंटे से अधिक की देरी हुई हो:

» तो जिस गोली का सेवन करना रह गया हो जितनी जल्दी आपको याद आए उसका सेवन करें। कभी-कभी इसका यह अर्थ हो सकता है कि आप एक ही दिन दो गोलियों का सेवन करती हैं

» अगली गोली का सेवन सामान्य समय पर करें।

» गोली का सेवन सामान्य तरीके के अनुसार करना जारी रखें परन्तु अगले सात दिनों के लिए अन्य प्रकार के गर्भनिरोधक (जैसे कि कंडोम) का प्रयोग करें।

» सुनिश्चित करें कि आप केवल अगले सात दिनों के लिए ही एक्टिव (सक्रिय) गोली का प्रयोग करती हैं।

» यदि आप सात दिनों की अवधि पूरी होने से पहले असक्रिय (शूगर) गोलियों तक पहुँच जाती हैं, तो इनका सेवन न करें और सीधे अगली सक्रिय गोलियों का प्रयोग करें। यदि आपको पक्का पता नहीं है कि कौन सी गोली सक्रिय है और कौन सी असक्रिय, तो अपने अपने डॉक्टर या स्थानीय फॉर्मासिस्ट से पूछें।

» यदि आपने अपनी पिछली असक्रिय (शूगर) गोली के बाद सात सक्रिय गोलियों से कम का सेवन किया है तो हो सकता है कि आपको आपातकालीन गर्भनिरोधक की ज़रूरत हो।
अपने स्थानीय फॉर्मासिस्ट से जांच करें

COC कितना प्रभावी होता है?

जब COC को हरेक दिन एक ही समय में लिया जाता है, तो इसका उपयोग करने वाली 100 में से एक से भी कम महिला गर्भवती होगी। यदि आप गोली को अनियमित रूप से लेती हैं, या आपको गंभीर दस्त और उल्टी होती है, या अगर आप कोई अन्य दवाई ले रही हैं जो इस गोली के अवशोषण को प्रभावित करे, तो आपके गर्भवती होने की संभावना और अधिक हो जाती है।

यदि आपको इसे लेने में 24 घंटे से अधिक की देरी हो, तो आप गर्भवती हो सकती हैं।

COC लेने के फायदे क्या हैं?

» कम रक्तस्राव के साथ एक नियमित मासिक-चक्र।

» मुँहास में अक्सर सुधार होता है।

» मासिक-चक्र में मामूली या बिल्कुल भी दर्द या बेचैनी नहीं होती है।

COC लेने के नुकसान क्या हैं?

» सँवेदनशील स्तन, मितली (बीमार महसूस करना) और अपने मासिक-चक्र के बीच में रक्तस्राव होना, मुख्य रूप से गोली लेने के पहले कुछ महीनों में।

» कुछ महिलाओं में गोली की वजह से वजन में वृद्धि, मनोदशा में बदलाव या कामेच्छा (यौन-क्रिया में अभिरुचि) में कमी हो सकती है।

» दुर्लभ स्वास्थ्य समस्याएँ।

» COC यौन संचारित संक्रमणों (STI) से आपका संरक्षण नहीं करेगी।

स्वास्थ्य के लिए क्या खतरे हैं?

गोली से गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ होना दुर्लभ होता है। धूम्रपान से हानिकारक प्रभावों का खतरा बढ़ जाता है। गोली निम्न रोगों से ग्रस्त महिलाओं के लिए उपयुक्त नहीं होती है:

» माइग्रेन के कुछ प्रकार

» रक्त के थक्के बनने का इतिहास

» यकृत की समस्याएँ

» योनि से असामान्य रक्तस्राव।

केवल-प्रोजेस्टोजन गोली (POP)

यदि आप POP ले रही हैं, तो निम्नलिखित याद रखें:

- आपको इसे प्रत्येक दिन बिना अन्तराल के लेना चाहिए (तब भी जब आप अपने मासिक-चक्र से गुजर रही हों) और इसे प्रत्येक दिन एक ही समय पर लेना चाहिए। POP पैक में कोई निष्क्रिय (चीनी की) गोलियाँ नहीं होती हैं।
- यदि आप अपने मासिक-चक्र के पहले पांच दिनों में इसे लेना शुरू करती हैं, तो यह तुरंत काम करना शुरू कर देगी। यदि आप किसी दूसरे समय में इसे शुरू करती हैं, तो आपको तबतक संरक्षण प्राप्त नहीं होगा जबतक आपने इसे लगातार तीन दिनों तक न ले लिया हो।
- यदि आपको POP लेने में तीन घंटे से अधिक की देरी हो जाती है, तो आपको तब तक किसी अन्य गर्भनिरोधक का उपयोग करना चाहिए (जैसे कंडोम) जब तक आपने इसे तीन लगातार दिनों तक न ले लिया हो। यदि आप एक बार गोली न लेने के बाद असुरक्षित यौन-क्रिया करती हैं और आप गर्भवती नहीं होना चाहती हैं, तो आपको जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी आपातकालीन गर्भनिरोधक लेना चाहिए।

POP लेने के क्या फायदे हैं?

- इसका प्रयोग उन महिलाओं के द्वारा किया जा सकता है जो एस्ट्रोजन हॉर्मोन नहीं ले सकती हैं।
- जब आप स्तनपान करा रही हों, तो इसका उपयोग करना सुरक्षित होता है।
- यह मासिक-चक्र में दर्द और बेचैनी को कम कर सकती है।

POP लेने के नुकसान क्या हैं?

- आपको प्रत्येक दिन एक ही समय पर इसे लेना याद रखना होता है।
- इससे कुछ पक्ष-प्रभाव हो सकते हैं, जिनमें अनियमित रक्तस्राव, मनोदशा में बदलाव, सिरदर्द और मुँहासे होना शामिल है।

POP कितनी प्रभावी होती है?

यदि POP का सेवन हर रोज़ एक ही समय पर किया जाता है, तो 100 उपभोक्ताओं में से एक से कम उपभोक्ता गर्भवती होगी। यदि आप अपने मासिक-धर्म के पहले पांच दिनों में इसका सेवन करना शुरू करती हैं तो यह तुरंत ही असर करना शुरू कर देती है। यदि आप किसी अन्य समय में इसका सेवन करना शुरू करती हैं तो आपको इससे तब तक सुरक्षा नहीं मिलेगी जब तक कि आप लगातार तीन दिनों के लिए इसका सेवन नहीं कर लेती हैं।

यदि आप अपनी गोली का सेवन करना देरी से शुरू करती हैं, या इसका सेवन करने के दो घंटों में आपको गंभीर दस्त या उल्टी होती है, या यदि आप कोई निश्चित दवाईयों का सेवन कर रही हैं, तो आपके गर्भवती होनी की और अधिक संभावना होती है। यदि आप चिंतित हैं तो डॉक्टरी सलाह लें।

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।

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 (जहाँ 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) से खरीदा जा सकता है।

और अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त हो सकती है

- अपने स्थानीय चिकित्सक (जीपी) से
- अपने स्थानीय फार्मासिस्ट से
- Nurse on Call – 1300 60 60 24
- Family Planning Victoria
  टेली: 03 9257 0100 या 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
  टेली: (03) 8345 3190
  ईमेल: drug.information@thewomens.org.au

संबंधित तथ्य पत्रक

- गर्भनिरोध - आपके पास उपलब्ध विकल्प
- लंबे समय तक कायर्रत परिवर्ती गर्भनिरोधक (LARC)
- 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 व्यक्ति को किसी तरह से उत्तरदायी नहीं मानते हैं, जो इस तथ्य पत्र 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 देते हैं कि वे इसकी प्रासंगिकता और सटीकता का आकलन करने के लिए ज़िम्मेदारी 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.