HINDI - EMERGENCY CONTRACEPTION - JUNE 2018 21 का पेज

यदि आपने बिना किसी गर्भनिरोधक के यौन-क्रिया की थी, या आपको अपनी नियमित विधि के साथ समस्याएं हुई थीं (गोलियां लेना भूल गई थीं, कंडोम टूट गया था), तो आपातकालीन गर्भनिरोधक अनियोजित गर्भावस्था को रोकने में मदद कर सकता है।

दो प्रकार के आपातकालीन गर्भनिरोधक उपलब्ध हैं
जिनका आप उपयोग कर सकती हैं:

» आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली (ECP)

» तांबे का आईयूडी (Cu-IUD).

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली (ECP) क्या
होती है?
ECP को कभी-कभी ‘मॉर्निंग आफ्टर पिल’ कहा जाता है। ECP दो प्रकार की होती है, लिवोनोजेस्ट्रोल (एक से अधिक ब्रांड) और ओलिप्रिस्ट्रल एसीटेट (इसे EllaOne™ के नाम से बेचा जाता है)।
यह ज़रूरी नहीं है कि ECP का सेवन केवल सुबह के समय ही किया जाए। यह 85 प्रतिशत तक प्रत्याशित गर्भावस्थाओं की रोकथाम करती है। ओलिप्रिस्ट्रल एसीटेट लिवोनोजेस्ट्रोल से अधिक प्रभावी है।
ECP गर्भपात की गोली नहीं है। यदि आप पहले से ही गर्भवती हैं, तो ECP काम नहीं करेगी।

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां बिना किसी नुस्खे के दवाई की दुकान पर उपलब्ध होती हैं।

मैं ECP कैसे ले सकती ह?ूं
ECP का सेवन असुरक्षित संभोग के बादजितनी जल्दी संभव हो सके, किया जाना चाहिए, आदर्शत: 24 घंटों (एक दिन) में, परन्तु यदि इसका सेवन इसके प्रकार पर निर्भर करते हुए 96 घंटों (चार दिन) या 120 घंटों (पांच दिनों) के बीच किया जाता है तो भी यह कार्य करेगी।

कुछ दवाइयाँ ECP के प्रभाव को कम कर सकती हैं और आपको एक बड़ी खुराक लेने की आवश्यकता हो सकती है। ECP लेने से पहले अपने फार्मासिस्ट या चिकित्सक के साथ ऐसी किन्हीं दवाइयों के बारे में चर्चा कर लें जिनका आप सेवन कर रही हैं।

यदि आपको ECP का सेवन करने के बाददो से तीन घंटों से पहले उल्टी आती है, तो इसके प्रकार पर निर्भर करते हुए, आपको इसकी एक और खुराक का सेवन करना चाहिए। यदि इसका सेवन करने के दो से तीन घंटों बाद उल्टी आती है, तो एक अन्यखुराक का सेवन करने की ज़रूरत नहीं है।

संभावित पक्ष-प्रभाव क्या हैं?
सामान्यत: पक्ष-प्रभाव नहीं होते हैं लेकिन कुछ महिलाओं को पेट में गड़बड़ी महसूस होती है या उनके स्तन संवेदनशील हो जाते हैं या उन्हें सिरदर्द होता है। ECP लेने के बाद कुछ महिलाओं को एक अनियमित मासिक-चक्र हो सकता है।

यदि आप निम्नलिखित के बारे में चिंतत हैं, तो ECP लेने के बाद आपको अपने डॉक्टर, नर्स या फामार्सिस्ट से बात करनी चाहिए:

» आपको लगे कि आप गर्भवती हैं

» आपका अगला मासिक-चक्र सात दिनों से अधिक की देरी से होता है

» आपका मासिक-चक्र सामान्य से कम या हल्का होता है

» आपको अपने पेट के निचले हिस्सेमें अचानक या असामान्यदर्द महसूस होता है (यह एक अस्थानिक गर्भावस्था का संकेत हो सकता है, जिसमें एक निषेचित अंडा गर्भाशय से बाहर चिपक जाता है – यह बहुत ही दलु र्भ है लेकिन इसके लिए तत्कालचिकित्सीय ध्यान देने की ज़रूरत होती है)।

मुझे ECP कहाँ से मिल सकती है?
आप आपातकालीन गोली अपने स्थानीय केमिस्ट या
फार्मेसी से प्राप्त कर सकती हैं। फामार्सिस्ट यह सुनिश्चित करने के लिए आपके स्वास्थ्य के बारे में आपसे सवाल पूछ सकता है कि आपातकालीन गोली आपके सेवन के लिए सुरिक्षत है।

यदि आपकी उम्र 16 साल से कम है, तो फामार्सिस्ट यह सुनिश्चित करने के लिए आपसे कुछ सवाल पूछ सकता है कि आप आपातकालीन गोली लेने के प्रभावों को समझ सकें ।

तांबे का अंतर्गर्भाशयी यंत्र (Cu‐IUD) क्या होता है?
Cu‐IUD आपके गर्भाशय में लगाया जाने वाला एक छोटा सा गर्भनिरोधक यंत्र होता है। जब इसे असुरिक्षत यौन-क्रिया के पाँच दिनों के अंदर डाला जाता है, तो यह आपातकालीन गर्भनिरोध का एक बहुत प्रभावी तरीका होता है। यह केवलविशेष रूप से प्रशिक्षित डॉक्टर और नर्स द्वारा ही किया जा सकता है।

तांबे के IUD को लगातार जारी रहने वाले गर्भनिरोधक के रूप में भी इस्तेमालकिया जा सकता है।

आपातकालीन गर्भनिरोध

HINDI - EMERGENCY CONTRACEPTION - JUNE 2018 22 का पेज

अस्वीकरण रॉयल व्मेन हॉवसवपिटल और फैवमलवी पलला ननंग व्कटटोररयला ऐसवी सूचनला यला सलला ह (यला ऐसवी जला नकला रवी यला सलला ह के उवपियटोग) के वलए ककसवी भवी व्यववत कटो ककसवी तरह से उत्तरदला यवी नहीं मला नते हैं, जटो इस तथय वपितर् में पर्दला न की गई है यला वजसे संदभ्भ द् ला रला इसमें शला वमल ककयला गयला है। हम इस जला नकला रवी कटो इसकला उवपियटोग करने ्ला ले सभवी लटोगों द् ला रला यह समझने वपिर देते हैं कक ्े इसकी पर्ला संवगकतला और सटवीकतला कला आकलन करने के वलए वᬾममेदला रवी लेते हैं। मवहलला ओं कटो अवपिनवी स्ला सथय ़िरूरतों के बला रे में स्ला सथय वचककतसक के सला थ चचलभ करने के वलए पर्टोतसला वहत ककयला जला तला है। अगर आवपि अवपिने स्ला सथय कटो लेकर नचंवतत हैं, तटो आवपिकटो अवपिने स्ला सथय देखभला ल पर्दला तला से सलला ह लेनवी चला वहए, यला यकद आवपिकटो ततकला ल देखभला ल की आ्शयकतला है, तटो आवपिकटो वनकटतम असवपितला ल के आवपिला तकला लवीन व्भ ला ग में जला नला चला वहए। © The Royal Women’s Hospital and Family Planning Victoria, 2015-2018.

www.thewomens.org.au

लगातार जारी रहने वाला गर्भनिरोधक
यदि आप फिर से यौन-क्रिया करें, तो ECP गर्भावस्था के खतरे को
कम नहीं करती है। एक मासिक-चक्रमें एक से अधिक बार ECP लेना
सुरिक्षत होता है। परंतु गर्भनिरोधक के एक विश्वसनीय स्वरूप का
उपयोग करना आकस्मिक गर्भाधान के विरुद्ध बेहतरीन संरक्षण होता है। आपके साथ एक स्वास्थ्य पेशेवर गर्भनिरोधक विकल्पों पर चर्चा कर सकता है।

और अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त हो सकती है » अपने स्थानीय चिकित्सक (जीपी) से

» अपने स्थानीय 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 (केवलविक्टोरिया में)
Royal Women’s Hospital
टेलीफोन: (03) 8345 3037 or 1800 442 007 (ग्रामीण क्षेत्रों से फोन करने वालों के लिए)
ईमेल: 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 उपलब्धविकल्प

» लंबे समय तक कायर्रत प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक (LARC)

» गर्भनिरोधक गोली

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।

» 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 कायर्रत प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक कहा जाता है।

कंडोम का प्रयोग करना हमेशा एक अच्छाविचार 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।

www.fpv.org.au