Jean Hailes for Women's Health

Contraception

गर्भ निरोधक

जब आप किसी पुरुष के साथ योनि से सेक्स करती हैं, तो आप गर्भधारण को रोकने के लिए गर्भ निरोधक के अलग-अलग तरीकों का उपयोग कर सकती हैं। आपके पास ऐसे गर्भ निरोधक का उपयोग करने और तरीका चुनने का अधिकार है, जो आपके लिए सबसे अच्छी तरह से कारगर है।

आपको गर्भ निरोधक की आवश्यकता क्यों है?

जब आप किसी पुरुष के साथ योनि से संभोग करती हैं, तो उसका शुक्राणु आपके अंडे को निषेचित कर सकता है, जिससे गर्भधारण हो सकता है। अगर आप गर्भवती नहीं होना चाहती हैं, तो आप गर्भ निरोधक का इस्तेमाल कर सकती हैं।

गर्भ निरोधक के प्रकार

गर्भ निरोधक का कोई भी स्वरूप 100% असरदार नहीं होता है। हर एक तरीके के अपने-अपने फायदे और नुकसान हैं। गर्भ निरोधक का तरीका चुनते समय कई बातों पर विचार करना चाहिए। उदाहरण के लिए, इसकी प्रभाविता, शुल्क, इसका उपयोग करना कितना आसान है और आप अपने जीवन के किस चरण में हैं।

सूची में नीचे गर्भ निरोधक के सबसे असरदार तरीके दिए गए हैं।

दीर्घावधि प्रतिवर्ती गर्भ निरोधक (LARC)

LARC एक काफी असरदार गर्भ निरोधक तरीका है। दूसरा फायदा यह है कि आपको हर एक दिन या हर बार सेक्स करते समय गर्भनिरोध के बारे में सोचना नहीं पड़ता है।

हॉर्मोनल इम्प्लांट (Implanon®)

हार्मोनल इम्प्लांट 99% से अधिक असरदार होते हैं। डॉक्टर या नर्स आपकी ऊपरी बांह की त्वचा के नीचे एक छोटा सा इम्प्लांट डालती है इम्प्लांट से प्रोजेस्टोजेन हार्मोन निकलता है, जो ओव्यूलेशन को रोकता है। यह इंप्लांट तीन वर्षों तक कारगर रहता है।

हॉर्मोनल इंजेक्शन (डेपो प्रोवेरा)

हार्मोनल इंजेक्शन 96% से अधिक असरदार होते हैं। डॉक्टर या नर्स प्रत्येक 12 सप्ताह में आपको प्रोजेस्टोजन हॉर्मोन का इंजेक्शन लगाती है, जो ओव्यूलेशन को रोकता है।

अंतर्गर्भाशयी डिवाइस (आईयूडी, IUD)

आईयूडी 99% से अधिक असरदार होते हैं। हार्मोनल आईयूडी कॉपर आईयूडी की तुलना में थोड़े से अधिक असरदार होते हैं। डॉक्टर या नर्स आपकी योनि के माध्यम से आपके गर्भाशय में IUD (टी-आकार का छोटा सा उपकरण) डालती है, जो शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकता है। हॉर्मोनल IUDs (Mirena® या Kyleena®) पांच वर्षों तक कारगर रहते हैं। तांबे के IUDs पांच से 10 वर्षों तक कारगर रहते हैं

गोली (मौखिक गर्भ निरोधक)

गोली 93% से अधिक असरदार होती है। गर्भावस्था को रोकने के लिए आपको प्रत्येक दिन एक ही समय पर गोली खाने की आवश्यकता होती है। मौखिक गर्भ निरोधक के दो मुख्य प्रकार हैं:

- संयुक्त मौखिक गर्भ निरोधक गोली, जिसमें एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हॉर्मोन होते हैं
- केवल प्रोजेस्टेरोन-युक्त गोली (मिनी गोली)।

योनि की रिंग

योनि की रिंग 93% से अधिक असरदार होती हैं। किसी योनि की रिंग में वही हॉर्मोन होते हैं, जो संयुक्त मौखिक गर्भ निरोधक गोली में होते हैं। आप प्रत्येक महीने अपनी योनि में काफी अंदर तक एक नई रिंग प्रविष्ट करती हैं और गर्भावस्था को रोकने के लिए इसे तीन सप्ताह के लिए वहीं छोड़ देती हैं।

कंडोम और डायाफ्राम (अवरोधक विधियां)

अवरोधक गर्भनिरोध विधियाँ शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकती हैं। इनमें शामिल हैं:

- पुरुष कंडोम – इसे उत्तेजित लिंग पर पहना जाता है (88% से अधिक असरदार)
- महिला कंडोम - ऐसा आवरण होता है जो योनि में आसानी से फिट हो जाता है (79% से अधिक असरदार)
- डायाफ्राम - यह एक नरम सी सिलिकॉन की कैप होती है जिसे सेक्स से पहले योनि में रखा जाता है (82% से अधिक असरदार)।

कंडोम गर्भ निरोधक के तौर पर एकमात्र ऐसा तरीका है जो यौन संचारित संक्रमणों (एसटीआई) से सुरक्षा प्रदान करता है। उनका उपयोग गर्भनिरोध के अन्य स्वरूपों के साथ किया जा सकता है।

स्थायी गर्भ निरोधक

महिलाओं के लिए स्थायी गर्भनिरोध में एक ऑपरेशन शामिल होता है, जिसमें गर्भावस्था को रोकने के लिए अंडवाहिनियों को बंद कर दिया जाता है। पुरुषों के लिए भी स्थायी गर्भ निरोधक हो सकता है, जिसे 'पुरुष नसबंदी' कहा जाता है। इन प्रक्रियाओं के बारे में केवल तभी विचार किया जाना चाहिए, जब आप भविष्य में कभी भी गर्भवती नहीं होना चाहती हैं। स्थायी गर्भ निरोधक 99% से भी अधिक असरदार होता है।

आपात गर्भ निरोधक

आपात गर्भ निरोधक को 'मॉर्निंग आफ्टर' गोली के रूप में भी जाना जाता है। यदि आप गोली लेना भूल जाती हैं, असुरक्षित सेक्स करती हैं या यदि सेक्स के दौरान कंडोम फट जाता है, तो आप इस 'मॉर्निंग आफ्टर' गोली उपयोग कर सकती हैं।

यह गोली ओव्यूलेशन को रोकती है या लंबित कर देती है – लेकिन इससे गर्भधारण हमेशा अवरुद्ध नहीं होता है। आपात गर्भ निरोधक गोली बिना प्रिस्क्रिप्शन के डॉक्टर या फार्मासिस्ट के पास उपलब्ध रहती है। यह 85% से अधिक असरदार होती है और यदि किसी पुरुष के साथ योनि के माध्यम से सेक्स के 24 घंटों के अन्दर लिया जाए तो यह सबसे अधिक असरदार है।

अपने डॉक्टर से कब मिलें

यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आपको किस गर्भ निरोधक विधि का उपयोग करना चाहिए, तो अपने डॉक्टर के पास जाएँ। वे प्रत्येक तरीके के फायदे और नुकसान समझा सकते हैं, ताकि आप सबसे अच्छा निर्णय ले सकें।

आपको कुछ प्रकार के गर्भ निरोधक, जैसे कि एलएआरसी, योनि रिंग और गोली के लिए प्रिस्क्रिप्शन की आवश्यकता होगी।

यदि आप यौन रूप से सक्रिय हैं, तो अपने डॉक्टर या यौन स्वास्थ्य नर्स से नियमित यौन स्वास्थ्य जांच कराना भी महत्वपूर्ण है।

और अधिक जानकारी, संसाधनों और संदर्भों के लिए, jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception **पर जाएँ**

Jean Hailes for Women's Health

फ़ोन नंबर: 03 9453 8999

jeanhailes.org.au

महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए जीन हेल्स (Jean Hailes) ऑस्ट्रेलियाई सरकार के समर्थन के लिए आभार व्यक्त करता है।

मई 2023 को अपडेट किया गया

अस्वीकरण: यह जानकारी चिकित्सा सलाह की जगह नहीं लेती है। यदि आप अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें।

हम विविध पृष्ठभूमि, अनुभव और पहचान वाले लोगों के लिए स्वास्थ्य की जानकारी के बारे में लिखते हैं। हम 'महिला' शब्द का उपयोग करते हैं, लेकिन हम स्वीकार करते हैं कि इस शब्द में, हमारी सामग्री का उपयोग कर सकने वाले सभी लोग समावेशित नहीं हैं।

© महिला स्वास्थ्य 2023 के लिए जीन हेल्स