Jean Hailes for Women's Health

Contraception

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ 100% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਧੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ, ਕੀਮਤ, ਇਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੜਾਅ।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਲਟਾਉਣਯੋਗ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (LARC)

LARC ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਇਮਪਲਾਂਟ (Implanon®)

ਹਾਰਮੋਨਲ ਇਮਪਲਾਂਟ 99% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਇਮਪਲਾਂਟ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਮਪਲਾਂਟ ਉਹ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਮਪਲਾਂਟ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ (Depo Provera)

ਹਾਰਮੋਨਲ ਟੀਕੇ 96% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ (IUD)

IUD 99% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨਲ IUD, ਕਾਪਰ IUD ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ IUD (ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੀ-ਵਰਗਾ ਯੰਤਰ) ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨਲ IUDs (Mirena® ਜਾਂ Kyleena®) ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਪਰ IUD ਪੰਜ ਤੋਂ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਗੋਲੀ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ)

ਗੋਲੀ 93% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸਿਰਫ਼-ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ (ਮਿੰਨੀ ਪਿੱਲ)।

ਯੋਨੀ ਰਿੰਗ

ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਰਿੰਗਾਂ 93% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਨੀ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਰਿੰਗ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਕੰਡੋਮ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ (ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਤਰੀਕੇ)

ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੰਡੋਮ - ਇੱਕ ਸਿੱਧੇ ਲਿੰਗ ਉੱਤੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (88% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)
- ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੰਡੋਮ - ਇੱਕ ਖੋਲ ਜੋ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (79% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)
- ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ - ਇੱਕ ਨਰਮ ਸਿਲੀਕੋਨ ਕੈਪ ਜੋ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (82% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

ਕੰਡੋਮ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫ਼ੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (STI) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਥਾਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਥਾਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਥਾਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ 'ਨਸਬੰਦੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਥਾਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ 99% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਨੂੰ 'ਮੌਰਨਿੰਗ ਆਫਟਰ' ਗੋਲੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਕੰਡੋਮ ਫ਼ਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੋਲੀ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲਿਖਵਾਏ ਦੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 85% ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲੈ ਲਈ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਉਹ ਹਰੇਕ ਵਿਧੀ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕੁੱਝ ਰੂਪਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ LARCs, ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਰਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲੀ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception **'ਤੇ ਜਾਓ।**

Jean Hailes for Women's Health

ਫ਼ੋਨ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੀਨ ਹੇਲਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਮਈ 2023 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪਿਛੋਕੜ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© ਜੀਨ ਹੇਲਜ਼ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ 2023