गर्भनिरोधक

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

आपको गर्भनिरोधक की आवश्यकता क्यों है?

जब आप किसी पुरुष के साथ योनि में लिंग के प्रवेश का यौन-कृत्य 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 गर्भनिरोधक का इस्तेमाल कर सकती हैं।

गर्भनिरोधक के प्रकार

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

गर्भनिरोधक के सबसे प्रभावी तरीके सूची में नीचे दिए गए हैं।

दीर्घावधि प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक (एलएआरसी) (LARCs)

गर्भनिरोध के लिए LARCs (Long-acting reversible contraception) अत्यधिक प्रभावी तरीके होते हैं। दूसरा फायदा यह है कि आपको हरेक दिन या हरेक बार सेक्स करते समय गर्भनिरोध के बारे में सोचना नहीं पड़ता है।

इसके लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं:

- हॉर्मोनल इम्प्लांट (Implanon®)
  - डॉक्टर या नर्स आपकी ऊपरी बांह की त्वचा के नीचे एक छोटा सा इम्प्लांट डालती है
  - यह इम्प्लांट प्रोजेस्टोजन हॉर्मोन स्रावित करता है, जो ओव्यूलेशन को रोकता है और शुक्राणु को गर्भाशय में प्रवेश करने से रोकने के लिए आपके सर्विक्स में बलगम को गाढ़ा बना देता है
  - यह इंप्लांट तीन वर्षों तक कारगर रहता है
  - हॉर्मोनल इंप्लांट 99.7% - 99.95% प्रभावी होते हैं
- हॉर्मोनल इंजेक्शन (Depo Provera)
  - डॉक्टर या नर्स हरेक 12 सप्ताहों में आपको प्रोजेस्टोजन हॉर्मोन का इंजेक्शन लगाती है
  - प्रोजेस्टोजन ओव्यूलेशन (अंडाशय से अंडे के निकलने) को रोकता है और आपके सर्विक्स में बलगम को गाढ़ा बना देता है
  - हॉर्मोनल इंजेक्शन 96% - 99.8% प्रभावी होते हैं
- अंतर्गर्भाशयी उपकरण (आईयूडी) [intrauterine device (IUD)]
  - डॉक्टर या नर्स आपकी योनि के माध्यम से आपके गर्भाशय में IUD (टी-आकार का छोटा सा उपकरण) डालती है
  - IUD 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
  - IUDs 99.5% - 99.9% प्रभावी होते हैं (हॉर्मोनल IUDs तांबे की तुलना में थोड़ा अधिक प्रभावी होते हैं)।

गोली (मौखिक गर्भनिरोधक)

गर्भावस्था को रोकने के लिए आपको हरेक दिन एक ही समय पर गोली खाने की आवश्यकता होती है।

गोली 93% - 99.5% प्रभावी होती है।

मौखिक गर्भनिरोधक के दो मुख्य प्रकार हैं:

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

योनि की रिंग

योनि की रिंग में वही हॉर्मोन होते हैं, जो संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक गोली में होते हैं। आप हरेक 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। योनि की रिंग 93% - 99.5% प्रभावी होती हैं।

कंडोम और डायाफ्राम (अवरोधक विधियां)

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

उदाहरण के लिए:

- पुरुषों के कंडोम
  - खड़े लिंग के ऊपर महीन रबर का या सिंथेटिक आवरण पहना जाता है
  - पुरुषों के कंडोम 88% - 98% प्रभावी होते हैं
- महिलाओं के कंडोम
  - एक आवरण, जो योनि में शिथिल रूप से फिट किया जाता है
  - महिलाओं के कंडोम 79% - 95% प्रभावी होते हैं
- डायाफ्राम
  - सेक्स करने से पहले योनि में नर्म सिलिकॉन की एक टोपी डाली जाती है, जिससे शुक्राणु अंडे तक पहुंचने से अवरुद्ध हो जाता है
  - डायाफ्राम 82% - 86% प्रभावी होते हैं।

यौन संचरित संक्रमणों (STI's) से सुरक्षा

गर्भनिरोध के अधिकांश तरीके आपको STIs से सुरक्षा नहीं देते हैं। केवल कंडोम ही गर्भनिरोध का एकमात्र प्रकार है, जो STI से सुरक्षा प्रदान करता है। कंडोम का उपयोग गर्भनिरोध के अन्य स्वरूपों के साथ किया जा सकता है। आप कई रिटेल दुकानों और सुपरमार्केटों से कंडोम खरीद सकती हैं, जिनमें फार्मेसियाँ भी शामिल हैं।

स्थायी गर्भनिरोधक

महिलाओं के लिए स्थायी गर्भनिरोध में एक ऑपरेशन शामिल होता है, जिसमें गर्भावस्था को रोकने के लिए अंडवाहिनियों को बंद कर दिया जाता है। इसे ट्यूबल लाइगेशन या 'आपकी ट्यूब्स को बांधना' कहा जाता है। इस ऑपरेशन के बारे में केवल तभी विचार किया जाना चाहिए, जब आप भविष्य में कभी भी गर्भवती नहीं होना चाहती हैं।

पुरुषों के लिए भी स्थायी गर्भनिरोधक हो सकता है, जिसे पुरुष नसबंदी कहा जाता है।

स्थायी गर्भनिरोधक 99% से भी अधिक प्रभावी होता है।

आपात गर्भनिरोधक

आपात गर्भनिरोधक 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 इसका उपयोग कर सकती हैं। यह गोली ओव्यूलेशन को रोकती है या लंबित कर देती है – लेकिन इससे गर्भधारण हमेशा अवरुद्ध नहीं होता है। यह लगभग 85% प्रभावी होती है और यदि सेक्स करने के बाद 24 घंटे के अंदर यह गोली ले ली जाए, तो इसकी प्रभाविता सबसे अधिक होती है। आपात गर्भनिरोधक गोली बिना प्रिस्क्रिप्शन के डॉक्टर या फार्मासिस्ट के पास उपलब्ध रहती है।

अपने डॉक्टर से कब मिलें

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

एलएआरसी (LARCs), योनि की रिंग और गोली जैसे गर्भनिरोधक के कुछ स्वरूपों के लिए डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन की आवश्यकता होती है।

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 के लिए यहाँ जाएँ:
www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception

अगस्त 2022 में अपडेट किया गया
इस तथ्य पत्रक को जानकारी और शिक्षा देने के लिए तैयार किया गया है। इसका उद्देश्य कोई विशिष्ट चिकित्सीय सलाह प्रदान करना या आपके चिकित्सक द्वारा दी गई सलाह को बदलना नहीं है।

Jean Hailes for Women's Health ऑस्ट्रेलिया सरकार के समर्थन को कृतज्ञतापूर्वक अभिस्वीकृति देता है।

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes महिलाओं के स्वास्थ्य के विषय के प्रति व्यापक और समावेशी दृष्टिकोण रखता है। इस संसाधन में 'महिला' और 'लड़कियां' शब्दों का उपयोग सभी महिलाओं, लड़कियों और लिंग-विविध लोगों के संदर्भ में किया गया है।

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH
फ़ोन 03 9453 8999
jeanhailes.org.au