भरोसेमंद गर्भनिरोधक उपाय

गर्भनिरोधक उपाय आपके नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र पर आसानी से उपलब्ध हैं। कल की खुशी के लिए आज ही एक अपनाएँ!

बच्चों में अंतर रखने के विभिन्न लोकप्रिय उपाय

गर्भाशय के अंदर लगने वाला गर्भनिरोधक उपाय (आईयूसीडी)

- महिलाओं के लिए अत्यंत प्रभावी उपाय, जो लम्बे समय तक (5 और 10 वर्ष तक की) गर्भधारण से सुरक्षा प्रदान करता है।
- प्लास्टिक और ताम्बे से बना एक छोटा सा उपाय, जो किसी प्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा आसानी से लगाया जाता है।
- इसे माहवारी चक्र के दौरान किसी भी दिन लगाया जा सकता है; या बच्चे के जन्म के 6 सप्ताह या अधिक समय बाद (अंतराल आईयूसीडी), प्रसव के 48 घंटे के भीतर (प्रसव उपरांत लगाया जाने वाला आईयूसीडी), या गर्भसमापन के 12 दिनों के भीतर (गर्भसमापन के बाद लगाया जाने वाला आईयूसीडी)।
- 1, 3 और 6 महीने बाद फॉलो-अप की आवश्यकता होती है।
- माहवारी के रक्तस्राव में कुछ बदलाव आना, पीठ दर्द आदि सामान्य है, लेकिन ये नुकसानदेह नही हैं और अक्सर 3 महीने के भीतर ठीक हो जाते हैं।

गर्भनिरोधक इंजेक्शन एमपीए (अंतरा)

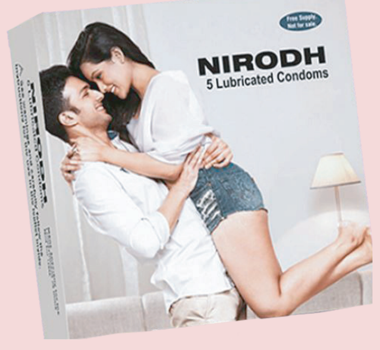
- सुरक्षित, अत्यंत प्रभावी और सुविधाजनक हॉर्मोनल गर्भनिरोधक उपाय।
- एक इंजेक्शन तीन महीने के लिए प्रभावी है।
- स्तनपान कराने वाली महिलाएँ प्रसव के 6 सप्ताह बाद इसका उपयोग कर सकती हैं, और यह दूध की मात्रा और गुणवत्ता को प्रभावित नहीं करता।
- माहवारी में बदलाव, जैसे अनियमित/सामान्य से अधिक रक्तस्राव आना या पूर्ण रूप से बंद होना, इसके कुछ सामान्य प्रभाव हैं. यह सामान्य प्रभाव नुकसानदेह नहीं हैं और फिर से ठीक हो सकते हैं।
- प्रजनन क्षमता वापस आने में अंतिम इंजेक्शन लेने की तिथि से 7-10 महीने का समय लग सकता है।

मिश्रित गर्भनिरोधक गोलियाँ (सीओसी: माला एन)

- अत्याधिक प्रभावी हार्मोनल गर्भनिरोधक गोलियाँ, जिसे बिना किसी विराम के प्रतिदिन ली जाती हैं।
- सेवा प्रदाता से जांच करा कर इसे लेना शुरू कर सकते हैं।
- स्तनपान कराने वाली महिलाएँ प्रसव के 6 महीने बाद से ही इसे ले सकती हैं।
- इसके सेवन से मासिक धर्म संबंधी समस्याओं, जैसे मरोड़ और अधिक रक्तस्राव आदि में कमी आती है और महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार होता है।

कॉन्डम (निरोध)

- सुरक्षित और प्रभावी विधि, जिसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है।
- अनचाहे गर्भ और एचआईवी/एड्स सहित सभी यौन संचारित संक्रमणों से दोहरी सुरक्षा प्रदान करता है।
- हर बार संभोग के समय नया कॉन्डम उपयोग में लाना चाहिए।
- पतले रबड़ का बना होता है और इसे संबंध बनाने के पहले उत्तेजित लिंग पर सही तरीके से और हर बार पहना जाना चाहिए।



साप्ताहिक गर्भनिरोधक गोली (छाया)

- महिलाओं के लिए हॉर्मोन रहित, साप्ताहिक गर्भनिरोधक गोलियाँ।
- स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए भी सुरक्षित और प्रभावी।
- प्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा जाँच के बाद ली जा सकती हैं।
- कुछ महिलाओं को इससे माहवारी में बदलाव महसूस हो सकता है, और यह सामान्य बदलाव है जो अपने आप सही हो सकते हैं।

स्थायी गर्भनिरोध विधियाँ

पुरुष नसबंदी

- स्थायी उपाय, अत्यंत प्रभावी, प्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा की जाती है।
- कभी भी आकर करवाया जा सकता है, जिसमें 10-15 मिनट का समय लगता है और किसी चीरे-टाँके की जरूरत नहीं होती।
- इस प्रक्रिया के 30 मिनट बाद व्यक्ति स्वास्थ्य केंद्र से जा सकता है।
- प्रक्रिया के बाद 90 दिन तक या जब तक वीर्य की जाँच में शुक्राणु दिखना बंद नहीं हो जाते, तब तक किसी एक साथी को कॉन्डम या गर्भनिरोध के किसी अन्य तरीके का उपयोग करना चाहिए।
- इससे पुरुषों की संभोग की इच्छा या ताकत में कोई कमी नहीं आती।

महिला नसबंदी

- स्थायी, सुरक्षित और अत्यंत प्रभावी विधि।
- आसान प्रक्रिया, जिसमें प्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा फैलोपियन ट्यूब को बंद कर दिया जाता है।
- इसे माहवारी के दौरान कभी भी किया जा सकता है; प्रसव के 6 सप्ताह या अधिक समय बीतने के बाद (अंतराल नसबंदी); प्रसव के 7 दिन के भीतर (प्रसव उपरांत नसबंदी) या गर्भसमापन के 7 दिन के भीतर (गर्भसमापन उपरांत नसबंदी)।
- मासिक धर्म में कोई बदलाव नहीं।
- एक महीने बाद या जब महिलाओं को फिर से माहवारी आने लगे, तब सेवा प्रदाता से दुबारा संपर्क जरूरी होता है।

प्राकृतिक विधि

लैम विधि

लैम परिवार नियोजन की एक प्राकृतिक विधि है जो कि प्रसव के 6 महीने तक गर्भधारण से सुरक्षा देती है। यह केवल तभी प्रभावी है, जब:

- बच्चा 6 माह से कम उम्र का हो।
- बच्चे को सिर्फ स्तनपान कराया जा रहा हो।
- प्रसव के बाद माहवारी आना शुरू नहीं हुआ हो।

आपातकालीन गर्भनिरोधक

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली (ईज़ी पिल)

- ईज़ी पिल एक आपातकालीन गर्भनिरोधक है, जिसका उपयोग असुरक्षित यौन संबंध के 72 घंटों के भीतर किया जा सकता है।
- यह कोई नियमित गर्भनिरोधक नहीं है और इसका उपयोग केवल आपातकालीन परिस्थितियों में ही किया जा सकता है।
- अगर पहले ही गर्भ ठहर चुका हो तो ये गोलियाँ प्रभावी नहीं होतीं।

अधिक जानकारी के लिए नजदीकी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें

Disclaimer: MOMENTUM Safe Surgery in Family Planning and Obstetrics is funded by the U.S. Agency for International Development (USAID) as part of the MOMENTUM suite of awards and implemented by EngenderHealth under USAID cooperative agreement #7200AA20CA001. For more information about MOMENTUM, visit https://usaidmomentum.org/. The contents of this fact sheet are the sole responsibility of EngenderHealth and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government. **Photos Credit: EngenderHealth.**