

आपातकालीन गर्भनिरोध

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 हूँ?

ECP का सेवन असुरक्षित संभोग के बाद जितनी जल्दी संभव हो सके, किया जाना चाहिए, आदर्शतः 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 बाद दो 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 अन्य खुराक का सेवन करने की ज़रूरत नहीं है।

संभावित पक्ष-प्रभाव क्या हैं?

सामान्यतः 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 चिंतित हैं, तो ECP लेने के बाद आपको अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट 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 हिस्से में अचानक या असामान्य दर्द 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 दुर्लभ है लेकिन इसके लिए तत्काल चिकित्सीय ध्यान देने की ज़रूरत होती है)।

मुझे ECP कहाँ से मिल सकती है?

आप आपातकालीन गोली अपने स्थानीय केमिस्ट या फार्मसी से प्राप्त कर सकती हैं। फार्मासिस्ट यह सुनिश्चित करने के लिए आपके स्वास्थ्य के बारे में आपसे सवाल पूछ सकता है कि आपातकालीन गोली आपके सेवन के लिए सुरक्षित है।

यदि आपकी उम्र 16 साल से कम है, तो फार्मासिस्ट 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 असुरक्षित यौन-क्रिया के पाँच दिनों के अंदर डाला जाता है, तो यह आपातकालीन गर्भनिरोधक का एक बहुत प्रभावी तरीका होता है। यह केवल विशेष 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 इस्तेमाल किया जा सकता है।

