आपातकालीन गर्भनिरोध

यदि आपने बिना किसी गर्भनिरोधक के यौन-क्रिया की थी, या आपको अपनी नियमित विधि के साथ समस्याएँ हुई थीं (गोलियाँ 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 गोली' कहा जाता है। इसमें प्रोजेस्टोजन हॉर्मोन की उच्च मात्रा होती है। ECP का सेवन सुबह करने की ज़रूरत नहीं होती है। यदि इसे यौन-क्रिया के तीन दिनों के अंदर लिया जाए, तो यह 85 प्रतिशत प्रत्याशित गर्भधारण से बचाव कर सकती है। ECP गर्भपात की गोली नहीं है। यदि आप पहले से ही गर्भवती हैं, तो ECP काम नहीं करेगी।

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ बिना किसी नुस्खे के दवाई की दुकान पर उपलब्ध होती हैं।

मैं ECP कैसे ले सकती हूँ?

ECP को असुरक्षित यौन-क्रिया करने के बाद जितनी जल्दी संभव हो सके, उतनी जल्दी लिया जाना चाहिए, आदर्श रूप से 24 घंटों (एक दिन) के अंदर, लेकिन अगर इसे 96 घंटों (चार दिनों) के अंदर लिया जाए, तो भी यह अच्छी तरह से काम करती है। आप असुरक्षित यौन-क्रिया करने के बाद 96-120 घंटों (5 दिनों) के अंदर भी ECP ले सकती हैं, लेकिन यह बहुत प्रभावी नहीं होगी। आपातकालीन गोली बिना किसी नुस्खे के दवाई की दुकान पर उपलब्ध होती है।

ECP या तो एक गोली (1.5मिग्रा) <u>या</u> दो गोलियों (750माइक्रोग्रा) के रूप में दी जाती है।

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 करें ले जिनका आप सेवन कर रही हों।

यदि आप ECP लेने के बाद दो घंटे से कम समय में उल्टी कर दें, तो आपको एक और खुराक लेनी चाहिए। यदि इसे लेने के दो घंटे से अधिक समय में आपको उल्टी होती है, तो दूसरी खुराक लेने की कोई ज़रूरत नहीं है।

संभावित पक्ष-प्रभाव क्या हैं?

सामान्यत: पक्ष-प्रभाव नहीं होते हैं लेकिन कुछ महिलाओं को पेट में गड़बड़ी महसूस होती है या उनके स्तन सँवेदनशील 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 हों, 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 फार्मेसी 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 गर्भनिरोध का एक बहुत प्रभावी तरीका होता है। यह केवल विशेष रूप से प्रशिक्षित डॉक्टरों और नर्सों द्वारा ही किया जा सकता है।

तांबे के IUD को लगातार जारी रहने वाले गर्भनिरोधक के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

लगातार जारी रहने वाला गर्भनिरोधक

यदि आप फिर से यौन-क्रिया करें, तो ECP गर्भावस्था के खतरे को कम नहीं करती है। एक मासिक-चक्र में एक से अधिक बार ECP लेना सुरक्षित होता है। परंतु गर्भनिरोधक के एक विश्वसनीय स्वरूप का उपयोग करना आकस्मिक गर्भाधान के विरुद्ध बेहतरीन संरक्षण होता है। आपके साथ एक स्वास्थ्य पेशेवर गर्भनिरोधक विकल्पों पर चर्चा कर सकता है।

क्या आपको पता है?

- आपके पास गर्भनिरोधक का उपयोग करने और अपने प्रजनन को नियंत्रित करने का अधिकार है।
- आप अस्थायी और प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक का उपयोग करने का चयन कर सकती हैं।
- गर्भनिरोध के ऐसे तरीके उपलब्ध हैं जिसमें आपको अपने साथी को शामिल करने की ज़रूरत नहीं होती है।
- कुछ प्रदाताओं के पास कुछ गर्भनिरोधक अपेक्षाकृत सस्ती कीमत पर उपलब्ध होते हैं।
- गर्भनिरोधकों का उपयोग करने वाली ज़्यादातर महिलाओं को पक्ष-प्रभावों के साथ थोड़ी सी परेशानी होती है।
- इस प्रकार के गर्भनिरोधक उपलब्ध हैं जिनका प्रतिदिन उपयोग करने के लिए आपको याद रखना आवश्यक नहीं होता है। ये तीन से दस वर्षों तक कारगर हो सकते हैं।

  इन्हें LARC या लंबे समय तक कार्यरत प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक कहा जाता है।

कंडोम का प्रयोग करना हमेशा एक अच्छा विचार होता है

चाहे आप किसी भी गर्भनिरोधक का चयन करें, कंडोम का उपयोग करना यौन संचारित संक्रमणों (STI) से अपने आप को बचाने का एकमात्र मार्ग होता है।

ऑस्ट्रेलिया में सबसे आम STI chlamydia है। अगर chlamydia का उपचार न किया जाए, तो इससे बांझपन हो सकता है। प्रत्येक बार यौन-क्रिया करते समय कंडोम का उपयोग करना HIV/AIDS और अन्य यौन रोगों के विरुद्ध आपके लिए सबसे अच्छा संरक्षण होता है।

अन्य गर्भनिरोधक आपको यौन संचरित संक्रमणों के विरुद्ध संरक्षण उपलब्ध नहीं कराएँगे।

पुरुष का कंडोम

पुरुष का कंडोम एक महीन रबर की या सिंथेटिक परत होती है जिसे खड़े (कड़े) लिंग पर पहना जाता है। यह शुक्राणुओं को एकत्र करता है और उन्हें योनि और गर्भाशय में प्रवेश करने से रोकता है (जहाँ बच्चे का विकास होता है)।

आपको प्रत्येक बार यौन-क्रिया करते समय एक नए कंडोम का उपयोग करना चाहिए और इसे सही ढंग से पहनने और उतारने के लिए ध्यान रखना चाहिए। कंडोम केवल एकल उपयोग के लिए होते हैं और इन्हें फार्मेसियों (दवाई की दुकानों) और कुछ सुपरमार्केटों से खरीदा जा सकता है।

और अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त हो सकती है

- अपने स्थानीय चिकित्सक (जीपी) से
- अपने स्थानीय फार्मेसिस्ट से
- कॉल पर नर्स से – 1300 60 60 24
- **Family Planning Victoria**
  टेली: 03 9257 0100 या 1800 013 952
  (नि:शुल्क कॉल)
  वेब: www.fpv.org.au
- **Women's स्वास्थ्य सूचना केंद्र (केवल विक्टोरिया)**
  Royal Women’s Hospital
  टेली: (03) 8345 3045 या 1800 442 007
  (ग्रामीण क्षेत्रों से कॉल करने वालों के लिए)
  ईमेल: whic@thewomens.org.au
- **Women’s दवाएँ सूचना सेवा**
  टेली: (03) 8345 3190
  ईमेल:
  drug.information@thewomens.org.au

संबंधित तथ्य पत्रक

- गर्भनिरोध - आपके पास उपलब्ध विकल्प (LARC)
- लंबे समय तक कार्यरत प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक
- गर्भनिरोधक गोली

DISCLAIMER The Royal Women’s Hospital and Family Planning Victoria do not accept any liability to any person for the information or advice (or use of such information or advice) which is provided in this fact sheet or incorporated into it by reference. We provide this information on the understanding that all persons accessing it take responsibility for assessing its relevance and accuracy. Women are encouraged to discuss their health needs with a health practitioner. If you have concerns about your health, you should seek advice from your health care provider or if you require urgent care you should go to the nearest hospital Emergency Department. © The Royal Women’s Hospital and Family Planning Victoria, May 2015