गर्भ निरोध में विकल्प (Choices in Contraception) HINDI

हार्मोन संबंधी विधियां (Hormonal methods)

ऐसा गर्भनिरोध जो कि अंडे के स्राव को बंद करने, शुक्राणुओं को निरूद्ध करने और गर्भाशय के अस्तर को बदलने के द्वारा प्रजनन क्षमता में बदलाव करने के लिए हार्मोन का प्रयोग करता है। ये बहुत प्रभावशाली होते हैं, परंतु इनके दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। ये विधियां यौन-संचारी संक्रामक रोगों से सुरक्षा नहीं देती हैं।

संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक गोली(पिल) (Combined oral contraceptive pill (the Pill)

यह गोली प्रोजेस्टोजन और एस्ट्रोजनका मिश्रण होती है औररोज़ाना ली जाती है। इस बात पर ध्यान देने कीआवश्यकता है कि गोली:

- माहवारी को हल्का, अधिक नियमित और कम कष्टदायक बनाती है
- सिरदर्द होने, उबकाई महसूस होने, स्तनों को कोमल बना देने और वजन बढ़ाने जैसे दुष्प्रभावों को पैदा करती है, हालांकि अलग गोली लेने से इन समस्याओं से संबंधित सहायता प्राप्त हो सकती है

योनिक रिंग (नुवारिंग) Vaginal ring (NuvaRing)

एक नर्म प्लास्टिक की रिंग जो कि स्वयं से योनि में डाली जाती है और जो धीरे-धीरे एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टोजन की कम मात्राएँ रक्तप्रवाह में स्रावित करती है।इसे अपनी जगह 3 सप्ताहों के लिए रखा जाता है और एक सप्ताह के लिए निकाला जाता है।इस बात पर ध्यान देने कीआवश्यकता है कि:

- गोली (पिल) की तुलना में इस विधि से कम दुष्प्रभाव उत्पन्न हो सकते हैं क्योंकि यह हार्मोन की कम मात्राएँ स्रावित करती है
- दस्त और उल्टी से संबंधित नाकामयाबी के खतरे से बचा जाता है क्योंकि हार्मोन को पेट के द्वारा नहीं जाना पड़ता है

निम्नलिखित विधियांकेवल हार्मोन प्रोजेस्टोजन का प्रयोग करती हैं और ये स्तनपान कराने वाली माताओं को शामिल कर उन महिलायों के लिए प्रभावशाली विकल्प हैं जो एस्ट्रोजन लेने में असमर्थ होती हैं।

आपातकालीन गर्भनिरोध (ई.सी) (Emergency Contraception) (EC)

असुरक्षित यौन संबंध के पश्चात ली जाने वाली प्रोजेस्टोजन गोली। इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि EC (ई.सी):

- अधिकतम प्रभावपूर्णता के लिए असुरक्षित यौन संबंध के पश्चात जितनी जल्दी संभव हो सके, ली जानी चाहिए
- असुरक्षित यौन संबंध के 5 दिनों के पश्चात लेने पर भी प्रभाशाली हो सकती है
- फार्मेसियों, SHine SA की क्लिनिकों और कुछ अस्पतालों पर काउंटर पर उपलब्ध है

केवल-प्रोजेस्टोजन वाली गोली (Progestogen-only pill)

प्रोजेस्टोजन गोली जो कि रोज़ाना ली जाती है। इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि केवल-प्रोजेस्टोजन वाली गोली:

- रोज़ाना एक नियमित समय पर ली जानी चाहिए
- से दुष्प्रभाव हो सकते हैं जिनमें अनियमित रक्तस्राव, वजन बढ़ना, चिड़चिड़ापन और मुहांसों का होना शामिल है

गर्भनिरोधक इंजेक्शन: Depo Ralovera या Provera

एक प्रोजेस्टोजन इंजेक्शन जो कि नियमित तौर पर हर 12 सप्ताह बाद दिया जाता है। इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि:

- इस विधि का प्रयोग करने की अवधि के दौरान माहवारी सामान्यता बंद हो जाती है
- इससे दुष्प्रभाव हो सकते हैं जिनमें अनियमित रक्तस्राव, वजन बढ़ना, चिड़चिड़ापन और मुहांसों का होना शामिल है, और जब तक कि इंजेक्शन का असर समाप्त नहीं हो जाता, इन्हें सहना पड़ता है
- इंजेक्शन लेना बंद करने के बाद इस विधि से सामान्य माहवारी और प्रजनन क्षमता में वापसी करने में अस्थायी रूप से देरी हो सकती है

गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण: इम्पलैन्न (Implanon)

एक प्रोजेस्टोजन प्रत्यारोपण जिसे बाजु के उपरी भाग में स्थापित किया जाता है और यह तीन वर्षों तक प्रभावशाली होता है। इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि:

- माहवारी में बदलाव होते हैं और रक्तस्राव हल्का या भारी हो सकता है, जब उम्मीद ना हो तब हो सकता है या सम्पूर्णत: बंद हो सकता है
- इससे दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जिनमें वजन बढ़ना, चिड़चिड़ापन और मुहांसों का होना शामिल है
- प्रत्यारोपण को किसी भी समय हटाया जा सकता है
- जब प्रत्यारोपण को हटाया जाता है तो माहवारी और प्रजनन क्षमता तुरंत ही सामान्य स्थिति में लौट आती है
- चेतनाशून्य करने वाली औषधि (ऐनस्थेटिक) के साथ प्रत्यारोपण कुछ GPs के द्वारा, स्त्रीरोग विशेषज्ञों (गाइनाकालजिस्ट) (निर्दिष्ट किए जाने के बाद) और SHine SA के डॉक्टरों द्वारा स्थापित किया और हटाया जाता है

आंतर-गर्भाशय उपकरण (IUD): मिरेना (Mirena)

इस उपकरण को गर्भाशय में स्थापित किया जाता है और यह प्रोजेस्टोजन की थोड़ी सी मात्रा स्रावित करता है। यह पांच वर्षों तक प्रभावशाली रहता है। इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि:

- हालांकि प्रारंभ में थोड़ा अनियमित रक्तस्राव हो सकता है और/या दाग पड़ सकते हैं, परंतु उपकरण के परिणामस्वरूप माहवारी हल्की हो जाती है और यह सम्पूर्णत: बंद भी हो सकती है
- दुष्प्रभाव न्यूनतम होते हैं क्योंकि हार्मोन की खुराक कम होती है और गर्भाशय के भीतर ही असर करती है
- संक्रमण, गर्भाशय में छेद होने और उपकरण के प्रवसन या निष्कासन का थोड़ा खतरा होता है
- इसे कुछ GPs के द्वारा, स्त्रीरोग विशेषज्ञों (गाइनाकालजिस्ट) (निर्दिष्ट किए जाने के बाद) और SHine SA के डॉक्टरों द्वारा स्थापित किया जाता है

अन्य विधियां (Other methods)

आंतर-गर्भाशय उपकरण(IUD): मल्टीलोड (Multiload) और कॉपर टी(Copper T)

इस उपकरण को गर्भाशय में स्थापित किया जाता है। यह शुक्राणुओं की गतिविधि को प्रभावित करता है और अंडे के आरोपण को रोकता है।इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि:

- कॉपर टी (Copper T) दस वर्षों तक और मल्टीलोड (Multiload) पांच वर्षों तक प्रभावशाली होता है
- माहवारी तेज़ या अधिक कष्टदायक हो सकती है
- हार्मोन के शामिल ना होने के कारण किसी प्रकार के हार्मोन संबंधी दुष्प्रभाव नहीं होते
- संक्रमण, गर्भाशय में छेद होने और उपकरण के प्रवसन या निष्कासन का थोड़ा खतरा होता है
- इसे कुछ GPs के द्वारा, स्त्रीरोग विशेषज्ञों (गाइनाकालजिस्ट) (निर्दिष्ट किए जाने के बाद) और SHine SA के डॉक्टरों द्वारा स्थापित किया जाता है

कंडोम (Condom)

रबर का पतला आवरण जिसे गर्भावस्था से बचने के लिए शिष्न तथा योनि में संपर्क होने से पहले खड़े शिष्न पर पहना जाता है। **कंडोम यौन-संचारी संक्रामक रोगों के खतरे को भी कम करते हैं।**

इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि कंडोम:

- तब अधिक प्रभावी होते हैं जब उन्हें रगड़ लगने और फटने से बचाने के लिए जल-आधारित चिकनाई पदार्थ के साथ प्रयोग किया जाता है
- सुपरमार्केट, फार्मेसियों, सार्वजनिक शौचालयों में विक्रय मशीनों, और SHine SA की क्लिनिकों पर उपलब्ध हैं

डायाफ्राम (Diaphragm)

एक नर्म, गुंबद के आकार का रबर कैप जिसे गर्भाशय ग्रीवा के ऊपर रखा जाता है और स्पर्मीसाइड के साथ संयोजन के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि डायाफ्राम:

- को संभोग करने से पहले डाला जाना चाहिए और संभोग के बाद कम से कम छः घंटों तक अपनी जगह पर रहने देना चाहिए
- को पहले SHine SA की क्लिनिकों पर या कुछ GPs के द्वारा स्थापित किया जाता है

स्वाभाविक परिवार नियोजन (Natural family planning)

अण्डोत्सर्ग (Ovulation) की निगरानी की विधियां

ये विधियां गर्भावस्था से बचने के लिए महीने की उन समयावधियों के दौरान संभोग करने का चयन करने पर निर्भर करती हैं जब महिला जननक्षम नहीं होती है। इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि:

- महिला को स्वयं से अपने मासिकचक्र पर निगरानी रखने की जरूरत होती है
- इन विधियों में पति और पत्नी दोनों के सहयोग की आवश्यकता होती है
- सेंटाकेयर एडिलेड नैचुरल फर्टिलिटी सर्विसिज़ (सेंटाकेयर एडिलेड प्राकृतिक प्रजनन सेवा) के माध्यम से आप शिक्षण सत्रों में भाग ले सकते हैं

दुग्ध स्त्रवण संबंधी अमीन्युरिया (amenorrhoea)

स्तनपान कराने के दौरान, महिला के शरीर में हार्मोन संबंधी बदलाव अण्डोत्सर्ग और माहवारी को बंद कर देते हैं। यह केवल तब तक ही प्रभावी है जब तक माता सम्पूर्ण रूप से दिन और रात स्तनपान कराती है (शिशु को कोई फार्मूला या ठोस पदार्थ नहीं दिए रही होती है), माता को माहवारी नहीं आई होती है, और शिशु छः महीने से छोटा होता है। परंतु क्योंकि अधिकांश महिलाएँ अपनी पहली माहवारी से दो सप्ताह पहले अण्डोत्सर्ग हो जाती हैं वे इस बात से अभिज्ञ जननक्षम हो सकती हैं। गर्भावस्था के खतरे को कम करने के लिए स्तनपान कराने वाली महिलाएँ इस पुस्तिका में दी गई बहुत सी विधियों का प्रयोग करने पर विचार कर सकती हैं। अपने GP (जी.पी) या SHine SA के डॉक्टर के साथ विचार-विमर्श करें।

विद्ड्रॉअल (इसकी सलाह नहीं दी जाती है) Withdrawal (not recommended)

वीर्यस्त्राव करने से पहले योनि से शिष्न को निकालने को विद्ड्रॉअल (प्रत्याहार) कहते हैं। यह अविश्वसनीय होता है क्योंकि शुक्राणु प्री-कम (शुरूआत में निकलने वाला कामोन्माद) में भी मौजूद हो सकते हैं।

स्थायी विधियां (Permanent methods)

रोगाणुनाशन: पुरूष नसबंदी (Sterilisation: male vasectomy)

वैस डेफरेंज़ (शुक्रवाहिका) (ट्यूब जो कि वीर्यकोष से शुक्राणुओं को ले जाती है) को बंद करने के लिए ऑपरेशन, ताकि शुक्राणु cum (कामोन्माद) में प्रवेश ना कर सकें। इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि:

- कार्यविधि को या तो स्थानीय या सामान्य चेतनाशून्य करने वाली औषधि (ऐनस्थेटिक) के तहत पूरा किया जाता है
- सर्जन (शल्य चिकित्सक) का हवाला दिए जाने के लिए आपको अपने GP (जी.पी) से मुलाकात करने की आवश्यकता है
- यह तुरंत ही प्रभावी नहीं होता है, इसे प्रभावी होने के लिए लगभग 20 वीर्यस्त्रावों की आवश्यकता होती है
- इसे स्थायी माना जाता है

रोगाणुनाशन: महिला (Sterilisation: female)

यह कार्यविधि शुक्राणु के अंडे तक पहुँचने को रोकने के लिए ट्यूबों को निरूद्ध करती है। यह दो तरीकों से की जा सकती है। ट्यूब संबंधी रोगाणुनाशन एक ऐसी कार्यविधि है जिसमें सामान्य चेतनाशून्य करने वाली औषधि (ऐनस्थेटिक) के तहत क्लिप या रिंग के द्वारा ट्यूबों को बंद किया जाता है। Essure (एशर) वह कार्यविधि है जिसमें चेतनाशून्य करने वाली औषधि (ऐनस्थेटिक) के तहत उचित अंतर्गर्भाशीय यंत्रों को ट्यूबों में डाला जाता है। इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि:

- स्त्री रोग विशेषज्ञ (गाइनाकालजिस्ट) का हवाला दिए जाने के लिए आपको अपने GP (जी.पी) से मुलाकात करने की आवश्यकता है
- ट्यूब संबंधी रोगाणुनाशन अधिक तेज़ी से फैलता है, परंतु शीघ्र ही प्रभावशाली होता है
- Essure (एशर) अपरिवर्तनीय है और इसे प्रभावी होने में 3 महीने लगते हैं

Shine SA का संपर्क विवरण

पूर्वी/पश्चिमी प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल टीम:	8300 5300
उत्तरी प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल टीम:	8256 0700
दक्षिणी प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल टीम:	8186 8600
लाइब्रेरी और संसाधन केंद्र:	8300 5312

SHine SA's की यौन संबंधी हेल्थलाइन

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से दोपहर 1 बजे तक उपलब्ध

दूरभाष:	1300 883 793
कंट्री कॉलर्स (टोल फ्री):	1800 188 171
ईमेल:	sexualhealthhotline@health.sa.gov.au

यदि आपको एक दुभाषिए की आवश्यकता है तो अनुवाद और दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को 131 450 पर फोन करें और 1300 883 793 पर बात करवाए जाने के लिए निवेदन करें।

वेबसाइट **www.shinesa.org.au**