तथ्य-पत्रक : गर्भनिरोधक झिल्ली (डायफ्रैम)

याद रखें, गर्भनिरोधक झिल्ली आपकी यौन संचरित संक्रमणों या एचआईवी से सुरक्षा नहीं करता है। खुद को सुरक्षित रखने के लिए हमेशा कंडोम का इस्तेमाल करें!

गर्भनिरोधक झिल्ली कैसे काम करती है?

- गर्भनिरोधक झिल्ली एक सिलिकॉन कप जो आपके गर्भाशय ग्रीवा को कवर कर के रखता है। गर्भनिरोधक झिल्ली में आपके गर्भाशय ग्रीवा के पास शुक्राणुनाशक(एक जेल या क्रीम जो शुक्राणु नष्ट कर देता है) होता है। शुक्राणु के बिना, आप गर्भवती नहीं हो सकती।
- गर्भ निरोध की कोई विधि 100% प्रभावी नहीं है। यदि आप शुक्राणुनाशक लिए गर्भनिरोधक झिल्ली का उपयोग यौन संबंध बनाते समय हर बार सही से करती हैं, तो यह 94% प्रभावी है। अगर आप शुक्राणुनाशक छोड़ देती हैं या गर्भनिरोधक झिल्ली गलत तरीके से डालती/निकालती हैं, तो यह 88% प्रभावी है।

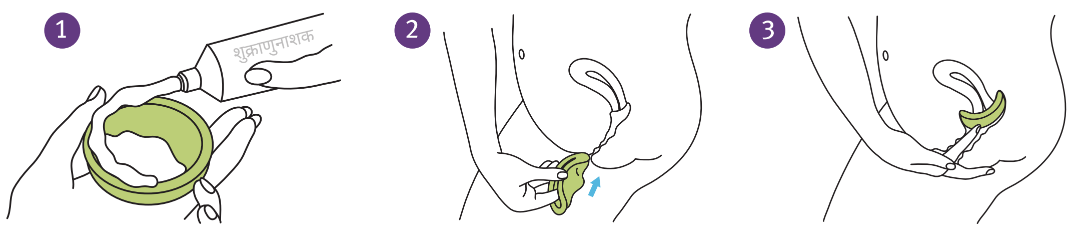
मैं गर्भनिरोधक झिल्ली का प्रयोग कब करूँ?

- शुक्राणुनाशक के साथ गर्भनिरोधक झिल्ली का प्रयोग यौन संबंध बनाते समय हर बार करें।
- यदि आपको योनि संक्रमण है तो गर्भनिरोधक झिल्ली का उपयोग न करें। संक्रमण सही होने तक कंडोम का प्रयोग करें।

मैं गर्भनिरोधक झिल्ली का उपयोग कैसे करूँ?

- आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको सही आकार की गर्भनिरोधक झिल्ली सुनिश्चित करने में मदद करेगा।
- यौन संबंध से 6 घंटे पहले अपनी योनि में गर्भनिरोधक झिल्ली डालें।
- यौन संबंध के 6-12 घंटे बाद गर्भनिरोधक झिल्ली निकाल लें। एक बार में कभी भी 24 घंटे से अधिक के लिए गर्भनिरोधक झिल्ली अंदर न रखें।

मैं गर्भनिरोधक झिल्ली कैसे लगाऊं?



Planned Parenthood® Federation of America, Inc. की अनुमति से प्रकाशित
© 2011 PPFA. सर्वाधिकार सुरक्षित।

- गर्भनिरोधक झिल्ली के कप में और रिम के आसपास लगभग एक बड़ा चमच्च शुक्राणुनाशक डालें।\[चित्र 1]
- अपनी सुविधानुसार स्थिति चुनें (उदाहरण के लिए: लेट कर, एक पैर कुर्सी पर रख कर खड़े होकर)।
- एक हाथ से गर्भनिरोधक झिल्ली में शुक्राणुनाशक ले कर उसे आधे में मोडें। दूसरे हाथ से अपनी योनि खोलें।\[चित्र 2]
- अपनी योनि में गर्भनिरोधक झिल्ली रखें। एक उंगली से अपनी योनि में गर्भनिरोधक झिल्ली को जितनी दूर हो सके उतनी दूर तक धक्का दें। आपको गर्भनिरोधक झिल्ली से गर्भाशय ग्रीवा महसूस (यह नाक की नोक की तरह लगती है) होनी चाहिए। यदि आप गर्भाशय ग्रीवा महसूस नहीं हो, तो गर्भनिरोधक झिल्ली निकालकर उसमें और शुक्राणुनाशक डालें और गर्भनिरोधक झिल्ली को फिर से अंदर डालें।\[चित्र 3]
- यदि आपको 6 घंटे के भीतर फिर से यौन संबंध बनाने हैं, तो गर्भनिरोधक झिल्ली को अंदर ही रहने दें। अपनी उँगलियों या एप्लिकेटर द्वारा अपनी योनि में और शुक्राणुनाशक डालें।

दूसरी तरफ जारी.. →

reproductive health access project

मैं गर्भनिरोधक झिल्ली कैसे निकालूँ?

- एक उंगली से गर्भनिरोधक झिल्ली के रिम पर हुक बनाएं और इसे बाहर खींचें। ध्यान रखें कि गर्भनिरोधक झिल्ली में छेद न हो जाए।
- हल्के साबुन और पानी से गर्भनिरोधक झिल्ली साफ़ कर लें और इसे हवा में सूखने दें। सुनिश्चित करें कि आपकी गर्भनिरोधक झिल्ली में कोई छेद नहीं है। यदि आपकी गर्भनिरोधक झिल्ली में छेद है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

मैं गर्भनिरोधक झिल्ली को कैसे रखूँ?

- गर्भनिरोधक झिल्ली को एक कंटेनर में बंद कर सूर्य के प्रकाश से दूर किसी ठंडे, शुष्क स्थान पर रखें।

गर्भनिरोधक झिल्ली कितने दिनों तक चलती है?

- गर्भनिरोधक झिल्ली 1-2 साल तक चलती है।

यदि मैंने गर्भनिरोधक झिल्ली का प्रयोग बंद कर असुरक्षित यौन संबंध बनाए थे तो क्या होगा?

- तुरंत बाद आपातकालीन गर्भनिरोधक (ईसी) लें। आपातकालीन गर्भनिरोधक यौन संबंध के 5 दिन बाद तक गर्भावस्था रोक सकते हैं, इसे जितनी जल्दी लें उतना अधिक कारगर है।

गर्भनिरोधक झिल्ली मेरी मदद कैसे करती है?

- इसे साथ रखना सुविधाजनक है।
- यह यौन सुख में कोई कमी नहीं करती है।
- आप स्तनपान कराने के दौरान इसका इस्तेमाल कर सकती हैं

गर्भनिरोधक झिल्ली का उपयोग कर मुझे कैसा लगेगा?

- ज्यादातर महिलाओं और उनके साथी को यौन संबंध के दौरान गर्भनिरोधक झिल्ली महसूस नहीं होती।
- कुछ महिलाओं में गर्भनिरोधक झिल्ली का उपयोग करने के बाद मूत्राशय में संक्रमण हो जाता है।
- कुछ लोगों को गर्भनिरोधक झिल्ली या शुक्राणुनाशक के प्रति एलर्जी होती है।

गर्भनिरोधक झिल्ली में जोखिम है?

- गर्भनिरोधक झिल्ली एक सुरक्षित और प्रभावी गर्भनिरोध विधि है। गंभीर समस्याएं बहुत दुर्लभ हैं।
- गर्भनिरोधक झिल्ली हमेशा शुक्राणुनाशक के साथ प्रयोग की जानी चाहिए। शुक्राणुनाशक में एक रसायन (nonoxynol-9) होता है जिसके अक्सर इस्तेमाल से एचआईवी होने का जोखिम को बढ़ सकता है।
- आप निम्न में से कोई भी लक्षण मिलने पर, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें:
  - पेशाब में जलन
  - योनि में खुजली या असामान्य स्राव
  - तेज़ बुखार

reproductive health access project