तथ्य-पत्रक : आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली (EC गोली)

याद रखें,
आपातकालीन
गर्भनिरोधक आपको
यौन संचरित संक्रमणों
या एचआईवी से
नहीं बचाते हैं।
खुद को सुरक्षित रखने
के लिए
हमेशा कंडोम का
इस्तेमाल करें!

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली कैसे काम करती है?

- ज्यादातर आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों (Plan B One-Step®, Next Choice®) में आपके शरीर में बनने वाले हार्मोन की तरह ही हॉर्मोन होते हैं। ella® हर्मोने का अनुकरण कर उन्हें अवरुद्ध करती है। आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ आपके अंडाशय को अंडे निस्तारित करने से रोकती हैं। अंडों के बिना, आप गर्भवती नहीं होतीं।
- गर्भ निरोध की कोई विधि 100% प्रभावी नहीं है। आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ गर्भवती होने के जोखिम को 58-94% कम करती हैं ।
- अगर आप यौन संबंध बनाने के 5 दिन के भीतर ella® लेती हैं, तो यह 94% प्रभावी है। अन्य आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों कम प्रभावी हैं। आप असुरक्षित यौन संबंध के बाद 5 दिनों तक आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ ले सकती हैं। प्रोजेस्टिन आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ आप जितनी जल्दी लें उतना अच्छा काम करती हैं लेकिन ella® यौन संबंध के 4-5 दिन बाद लेने पर भी उतनी ही प्रभावी है जितनी यौन संबंध के तुरंत बाद लेने पर।
- अगर आप का वज़न सामान्य से अधिक है तो आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां उतना अच्छा काम नहीं करती।
- आप आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों का उपयोग गर्भ नष्ट करने के लिए नहीं कर सकते। अगर आप गर्भवती हैं तो ये काम नहीं करती।

मैं आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ का कैसे इस्तेमाल करूँ?

- असुरक्षित यौन संबंध के बाद जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी आपातकालीन गर्भनिरोधक लें। अगर आपके पैकेज में 2 गोलियाँ हैं, तो दोनों गोलियाँ एक साथ लें।

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ मेरी मदद कैसे करती हैं?

- आपातकालीन गर्भनिरोधक असुरक्षित यौन संबंध के बाद आपके गर्भवती होने की संभावना को कम करती है।

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ लेने के बाद कैसा महसूस होता है?

- पूरी संभावना है कि आप को कोई परेशानी नहीं होगी और आप सामान्य महसूस करेंगी। आपातकालीन गर्भनिरोधक का कोई दीर्घकालिक या गंभीर साइड इफेक्ट नहीं है।
- गोलियाँ लेने के 1-2 दिन बाद तक आपको मतली, उल्टी, सिरदर्द, चक्कर, छाती या पेट में दर्द हो सकता है। मतली रोकने के लिए, आप आपातकालीन गर्भनिरोधक लेने के एक घंटे पहले कोई मतली रोकने की दवा (जैसे meclizine) ले सकती हैं।
- आपकी अगली गर्भावधि नियमित से कुछ दिन पहले या कुछ दिन बाद हो सकती है। आपको दाग रह सकते हैं।

क्या आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ जोखिम भरी है?

- आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ बेहद सुरक्षित हैं। इनका कोई ज्ञात जोखिम नहीं हैं।

मुझे आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां कहाँ मिलेंगी?

- आपातकालीन गर्भनिरोधक विभिन्न फार्मेसी, स्वास्थ्य केन्द्रों, या स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के पास उपलब्ध है। उपलब्धता जानने के लिए, आगे बढ़ कर मालूम करें।
- आप कुछ ब्रांड के आपातकालीन गर्भनिरोधक बिना किसी पर्चे के प्राप्त कर सकते हैं, चाहे आपकी उम्र कितनी भी हो।
- अगर आपकी उम्र 17 वर्ष से कम है तो आपको कुछ ब्रांड्स के आपातकालीन गर्भ निरोधक के लिए डॉक्टर के पर्चे की ज़रूरत पड़ सकती है।
- आप ella® सिर्फ़ डॉक्टर की सलाह पर ही प्राप्त कर सकते हैं।
- आपको आपातकालीन गर्भनिरोधक हमेशा साथ रखना चाहिए, आपको कभी ज़रूरत लग सकती है। डॉक्टर के पर्चे को दिखाकर आप फिर से आपातकालीन गर्भनिरोधक ले सकती हैं।
- आपातकालीन गर्भनिरोधक के लिए, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से कहें, या www.not-2-late.com पर विज़िट करें।