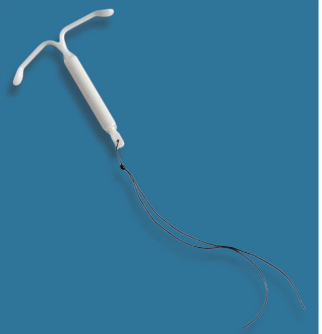
प्रोजेस्टिन आईयूडी – MIRENA®, LILETTA®, SKYLA® और अन्य

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



प्रोजेस्टिन आईयूडी कैसे काम करता है?

- प्रोजेस्टिन आईयूडी, टी-आकार की एक प्लास्टिक रॉड है जो आपके गर्भाशय में लगाया जाता है। इसमें आपके शरीर में बनने वाले हार्मोन जैसे ही प्रोजेस्टिन हॉर्मोन होता है। हार्मोन शुक्राणुओं को अंडों तक पहुँचनें से रोकता है और अंडे का स्त्राव बंद कर देता है। शुक्राणु अंडों तक नहीं पहुंचें, तो आप गर्भवती नहीं हो सकती।
- गर्भ निरोध की कोई विधि 100% प्रभावी नहीं है। प्रोजेस्टिन आईयूडी 99% से अधिक प्रभावी है।

प्रोजेस्टिन आईयूडी आरोपित कराने के बाद कब से यौन संबंध बना सकते हैं?

- आईयूडी आरोपित कराने के बाद टैम्पोन इस्तेमाल करने या यौन संबंध बनाने के लिए आपको 24 घंटे प्रतीक्षा करनी होगी।

प्रोजेस्टिन आईयूडी कब काम करना शुरू करता है?

- प्रोजेस्टिन आईयूडी आरोपित करने के 7 दिन बाद काम शुरू कर देता है। आईयूडी आरोपित कराने के 7 दिन बाद तक बैक-अप के तौर पर कंडोम का उपयोग करें या अपनी गोलियाँ/चिप्पी/छल्ले का प्रयोग जारी रखें।

प्रोजेस्टिन आईयूडी कितनी दिनों तक चलता है?

- आपके द्वारा चुने जाने वाले आईयूडी के आधार पर, 3 से 7 साल काम करता है।

आईयूडी आरोपित कराने के बाद मुझे क्या करना चाहिए?

- कुछ लोग प्रत्येक मासिक धर्म के बाद अपने आईयूडी के स्ट्रिंग की जाँच करना चाहते हैं। जाँच करने के लिए, अपनी योनि में एक उंगली डालें और गर्भाशय ग्रीवा को महसूस करें। (यह नाक की नोक की तरह लगता है।) आपको गर्भाशय ग्रीवा के पास स्ट्रिंग महसूस होनी चाहिए। स्ट्रिंग को खींचें नहीं।

गर्भवती होने का निर्णय लेने पर मुझे क्या करना चाहिए?

- आप जब तैयार हों, स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपका आईयूडी निकाल देंगे। अधिकांश लोग इसे निकलवाने के बाद जल्द ही गर्भवती हो जाते हैं।

प्रोजेस्टिन आईयूडी कैसे मेरी मदद करता है?

- सेक्स के दौरान या पहले गर्भ निरोध के बारे में सोचने की कोई ज़रूरत नहीं
- गोली की तरह बार-बार लेने से छुटकारा।
- स्तनपान कराने के दिनों में भी प्रोजेस्टिन आईयूडी को अपनाया जा सकता है।
- आपको मासिक धर्म में कम मरोड़ और रक्तस्त्राव हो सकता है।
- गर्भ निरोध केअधिकांश उपायों की तुलना में प्रोजेस्टिन आईयूडी कम खर्चीला होता है।

अपने अंदर आईयूडी आरोपित कराने के बाद मुझे कैसे लगेगा? मेरा शरीर कैसी प्रतिक्रिया करेगा?

- आपको अपने अंदर आईयूडी महसूस नहीं होगा।
- पहले कुछ महीनों में आपको मरोड़ और धब्बेदार मासिक धर्म हो सकता है। Ibuprofen (आइबुप्रोफेन) मदद कर सकती है। आप भोजन के साथ हर 8 घंटे पर Ibuprofen की 4 गोलियाँ (800 मिग्रा) ले सकती हैं। मरोड़ रोकने के लिए, मासिक धर्म शुरू होने पर Ibuprofen (आइबुप्रोफेन) लें और शुरू के 2-3 दिनों में हर 8 घंटे पर लेती रहें। बहुत ज्यादा मरोड़ होने पर आप गर्म पानी की बोतल से सिकाई भी कर सकती हैं।
- प्रोजेस्टिन आईयूडी के 1-2 साल के बाद आपको मासिक धर्म होना बंद हो सकता है। यह सामान्य है।
- आपको दाग, सूजन, उल्टी, सिर-दर्द या ढीले स्तन की शिकायत हो सकती है।

प्रोजेस्टिन आईयूडी में जोखिम है?

- प्रोजेस्टिन आईयूडी बेहद सुरक्षित है। गंभीर समस्याएं दुर्लभ हैं। यदि आपको आईयूडी आरोपित कराने के बाद पहले 3 हफ्ते में निम्न में से कोई लक्षण दिखे, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलें:
  - बुखार (> 101ºF)
  - ठंड
  - पेट में तेज़ दर्द
- यदि आईयूडी आरोपित कराने के बाद आपको कभी भी निम्न में से कोई लक्षण दिखे, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलें:
  - गर्भवती महसूस करना (छाती में दर्द, मतली)
  - घरेलु गर्भावस्था जाँच का सकारात्मक परिणाम

reproductive health access project