

आपके संतति-नियमन विकल्प

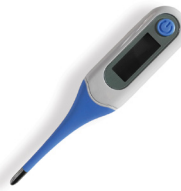
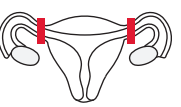
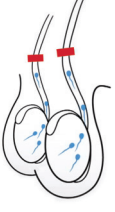
विधि	इसका उपयोग कैसे करें	रक्तस्राव पर प्रभाव	जानने योग्य बातें	यह कितने अच्छे ढंग से काम करता है?
कॉपर आईयूडी ParaGard® 	• इसे एक क्लिनिसियन द्वारा गर्भाशय में स्थापित किया जाना चाहिए • इसे आम तौर पर एक क्लिनिसियन द्वारा निकाला जाना चाहिए	• इसकी वजह से ऍठन और भारी मासिक रक्तस्राव हो सकता है • इसकी वजह से मासिक रक्तस्राव के बीच में बूँद-बूँद रक्तस्राव हो सकता है (यदि आप टेस्टोस्टेरोन लेते हैं तो कोई समस्या नहीं भी हो सकती है)	• इसे 12 वर्ष तक उसी जगह स्थापित रहने दिया जा सकता है • इसे निकालने के तुरंत बाद आप गर्भवती हो सकती हैं • यह यूटेराइन लाइनिंग कैंसर, ओवेरियन कैंसर, और पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के जोखिम को कम कर सकता है • इसे स्थापित करने के दौरान शायद ही कभी गर्भाशय जख्मी होता है	> 99%
हार्मोनल आईयूडी लिलेड्रा®, मिरेना®, स्काईला® एवं अन्य 	• इसे एक क्लिनिसियन द्वारा गर्भाशय में स्थापित किया जाना चाहिए • इसे आम तौर पर एक क्लिनिसियन द्वारा निकाला जाना चाहिए	• इससे ऍठन में सुधार हो सकता है • इसकी वजह से हल्का मासिक रक्तस्राव, बूँद-बूँद रक्तस्राव, या मासिक स्राव बिलकुल भी नहीं, हो सकता है	• आपके द्वारा चयनित आईयूडी के आधार पर इसे 3 से 8 वर्ष तक स्थापित रहने दिया जा सकता है • इसे निकालने के तुरंत बाद आप गर्भवती हो सकती हैं • यह यूटेराइन लाइनिंग कैंसर, ओवेरियन कैंसर, और पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के जोखिम को कम कर सकता है • इसे स्थापित करने के दौरान शायद ही कभी गर्भाशय जख्मी होता है	> 99%
आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां प्रोजेस्टिन ईसी (Plan B® वन-स्टेप एवं अन्य) और यूलीप्रिस्टल एसीटेट (ella®) 	• असुरक्षित यौन संबंध के बाद जितनी जल्दी आप इसे लेते हैं उतना ही अच्छा काम करता है • असुरक्षित यौन संबंध के बाद करीब 5 दिन तक आप ईसी ले सकते हैं • यदि पैक में 2 गोलियां हैं, तो दोनों का सेवन एक साथ करें	• आपका अगला मासिक रक्तस्राव पहले या देर से आ सकता है • बूँद बूँद खून निकल सकता है	• दवा विक्रेताओं, स्वास्थ्य केंद्रों, या स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के पास उपलब्ध: उन्हें कॉल करके पता करें कि उनके पास है या नहीं • किसी भी उम्र के लोग एक डॉक्टर की पर्ची के बिना प्रोजेस्टिन ईसी ले सकते हैं • इससे पेट गड़बड़ हो सकता है या ऊबकाई आ सकती है • प्रोजेस्टिन ईसी, टेस्टोस्टेरोन के साथ पारस्परिक क्रिया नहीं करता है, लेकिन हमें नहीं पता कि यूलीप्रिस्टल एसीटेट ईसी ऐसा करता है या नहीं • यूलीप्रिस्टल एसीटेट ईसी के लिए डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता होती है • काफी महंगी पड़ सकती है • यूलीप्रिस्टल एसीटेट, प्रोजेस्टिन ईसी से बेहतर काम करता है यदि आपका बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 26 से अधिक है • सेक्स के 3-5 दिन बाद यूलीप्रिस्टल एसीटेट ईसी, प्रोजेस्टिन ईसी से बेहतर काम करता है	58 - 94%
अंदरूनी कंडोम 	• यौन संबंध बनाते समय हर बार नया कंडोम प्रयोग करें • जरूरत पड़ने पर अतिरिक्त लुब्रिकेंट का प्रयोग करें	कोई भी नहीं	• यौन-क्रीड़ा से पहले या उसके दौरान पहन सकते हैं • योनि और गुदा सेक्स में इस्तेमाल किया जा सकता है • योनि/गुदा सुख को बढ़ा सकता है • लेटेक्स से एलर्जी रखने वाले लोगों के लिए उपयुक्त • एचआईवी एवं अन्य यौन रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है • लिंग संवेदना कम कर सकता है • आवाज़ कर सकता है • लगाने में मुश्किल हो सकता है • सेक्स के दौरान अपनी जगह से बाहर निकल सकता है • आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से एक डॉक्टर की पर्ची की जरूरत पड़ सकती है	79%

विधि	इसका उपयोग कैसे करें	रक्तस्राव पर प्रभाव	जानने योग्य बातें	यह कितने अच्छे ढंग से काम करता है?
बाहरी कंडोम 	• यौन संबंध बनाते समय हर बार नया कंडोम प्रयोग करें • यदि आपको लेटेक्स से एलर्जी है तो पॉलीयूरेथन कंडोम का प्रयोग करें	कोई भी नहीं	• कई दुकानों पर आसानी से खरीदा जा सकता है • यौन क्रीड़ा से पहले या उसके दौरान पहन सकते हैं • शीघ्र स्खलन रोकने में मददगार साबित हो सकता है • मुख, योनि, और गुदा सेक्स में इस्तेमाल किया जा सकता है • एचआईवी एवं अन्य यौन रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है • लिंग संवेदना कम कर सकता है • लिंग के तनाव में कमी ला सकता है • फट या निकल सकता है • डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता नहीं पड़ती है	87%
गोली 	• रोज़ाना गोली खानी होती है	• अक्सर बूंद-बूंद खून बहता है जो कई महीने तक हो सकता है	• पीएमएस लक्षणों में सुधार हो सकता है • इससे मुहांसों में सुधार हो सकता है • इससे अंडाशय के कैंसर को रोकने में मदद मिलती है • इस विधि में एस्ट्रोजन होता है - यह अस्पष्ट है कि एस्ट्रोजन, टेस्टोस्टेरोन के साथ पारस्परिक क्रिया करता है या नहीं • गोलियां लेना रोकने के तुरंत बाद आप गर्भवती हो सकती हैं • इससे ऊबकाई, वजन बढ़ना, सिरदर्द, सेक्स करने की इच्छा में कमी हो सकती है - ब्रांड बदलने से इनमें से कुछ लक्षणों में राहत मिल सकती है	93%
डायफ्राम Caya® और Miletex® 	• हर बार सेक्स करते समय योनि में लगाएं • हर बार शुक्राणुनाशक के साथ प्रयोग करें	कोई भी नहीं	• कई वर्षों तक इस्तेमाल किया जा सकता है • उपयोग सम्बन्धी खर्च बहुत कम पड़ता है • कुछ संक्रमणों से रक्षा कर सकती है, लेकिन एचआईवी से नहीं • शुक्राणुनाशक का प्रयोग करने से एचआईवी होने का जोखिम बढ़ सकता है • योनी से खून निकलने या संक्रमण के दौरान प्रयोग नहीं करना चाहिए • मूत्राशय के संक्रमण का जोखिम बढ़ाता है	83%
निकासी बाहर निकालना	• स्खलन (यानि वीर्य निकलने से पहले) से पहले लिंग को योनि से बाहर निकाल लें	कोई भी नहीं	• इसमें कोई खर्च नहीं आता है • कुछ लोगों को कम सुख मिलता है • यदि लिंग को समय से बाहर नहीं निकाला जाता है तो यह काम नहीं करता है • यौन-क्रीड़ा को बीच में रोकना पड़ता है	80%
पैच ऑर्थो एव्रा® 	• तीन सप्ताह तक सप्ताह में एक बार एक नया पैच लगाएं • सप्ताह 4 में कोई पैच न लगाएं	• मासिक रक्तस्राव को और अधिक नियमित और कम दर्दनाक बना सकता है • शुरूआती कुछ महीनों के दौरान बूँद-बूँद रक्तस्राव हो सकता है	• आप पैच लगाना बंद करने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं • पैच के नीचे मौजूद त्वचा में जलन हो सकती है • इस विधि में एस्ट्रोजन होता है - यह अस्पष्ट है कि एस्ट्रोजन, टेस्टोस्टेरोन के साथ पारस्परिक क्रिया करता है या नहीं	93%
सिर्फ प्रोजेस्टीन की गोलीया 	• रोज़ाना गोली खानी होती है	• मासिक रक्तस्राव को और अधिक नियमित और कम दर्दनाक बना सकता है • शुरूआती कुछ महीनों के दौरान बूँद-बूँद रक्तस्राव हो सकता है	• गोलियां लेना रोकने के तुरंत बाद आप गर्भवती हो सकती हैं • यह यूटेराइन लाइनिंग कैंसर, ओवेरियन कैंसर, और पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के जोखिम को कम कर सकता है • अवसाद, बाल या त्वचा में बदलाव, यौन इच्छा में बदलाव हो सकता है	93%

*सामान्य उपयोग

प्रजनन स्वास्थ्य एक्सेस प्रोजेक्ट / अक्टूबर 2022

www.reproductiveaccess.org

विधि	इसका उपयोग कैसे करें	रक्तस्राव पर प्रभाव	जानने योग्य बातें	यह कितने अच्छे ढंग से काम करता है?
प्रजननता संबंधी जागरूकता प्राकृतिक परिवार नियोजन 	• प्रजननता के लिए उपयुक्त दिनों का पहले से पता लगाएं: योनि के म्यूकस में होने वाले परिवर्तनों की जांच करें, और/या अपने मासिक रक्तस्राव का रिकॉर्ड रखें • यदि आप इनमें से एक से अधिक का इस्तेमाल करें तो यह ज्यादा असरदार होता है • प्रजननता के दिनों में कंडोम/शुक्राणुनाशक का प्रयोग / सेक्स न करें	• अच्छी तरह काम नहीं करता है यदि आपका मासिक रक्तस्राव अनियमित है	• कम खर्च होता है • गर्भवती बनने की कोशिश करने या उससे बचने, दोनों में सहायक हो सकता है • प्रजननता के दिनों में एक भिन्न विधि का प्रयोग करें • इस विधि के लिए काफी कोशिश करनी पड़ती है • डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता नहीं होती है	85%
प्रत्यारोपण Nexplanon® 	• एक क्लिनिसियन इसे ऊपरी बांह की त्वचा के नीचे स्थापित करते हैं • इसे एक क्लिनिसियन द्वारा निकाला जाना चाहिए	• इसकी वजह से अनियमित रक्तस्राव और बूँद-बूँद रक्तस्राव हो सकता है • 1 साल बाद, आपको बिल्कुल भी मासिक रक्तस्राव नहीं भी हो सकता है • ऐंठन में अक्सर सुधार होता है	• लंबे समय तक चलने वाली (अधिकतम 5 वर्षों तक) • आप इसे निकालने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं • यह यूटेराइन लाइनिंग कैंसर, ओवेरियन कैंसर, और पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के जोखिम को कम कर सकता है • इसकी वजह से मिजाज में बदलाव हो सकता है	> 99%
बंधाकरण: ट्यूब सम्बन्धी विधियाँ 	• ये विधियाँ, फेलोपियन ट्यूब्स को अवरुद्ध या काट देती हैं • एक क्लिनिसियन आपके पेट से होते हुए ट्यूब्स तक पहुँचता है	कोई भी नहीं	• ये विधियाँ, स्थायी और अत्यधिक प्रभावशाली हैं • पलटाव मुश्किल है • जोखिमों में शामिल है - संक्रमण, रक्तस्राव, दर्द, और संज्ञाहरण सम्बन्धी प्रतिक्रियाएं	> 98%
बंधाकरण: नसबंदी 	• एक क्लिनिसियन, आपके अंडकोष से शुक्राणुओं को ले जाने वाली नलियों को अवरुद्ध या काट देता है	कोई भी नहीं	• यह विधि, स्थायी और अत्यधिक प्रभावशाली है • यह ट्यूब सम्बन्धी प्रक्रियाओं की तुलना में अधिक प्रभावशाली, अधिक सुरक्षित, और अधिक सस्ता है • इसे क्लिनिसियन के कार्यालय में ही किया जा सकता है • इसके लिए कोई सामान्य संज्ञाहरण की आवश्यकता नहीं पड़ती है • पलटाव मुश्किल है • इसके जोखिमों में शामिल है - संक्रमण, दर्द, और रक्तस्राव • इसे अपना काम करने 3 महीने लगते हैं	> 99%
योनि अस्लीकरण जेल फेक्सी® 	• हर बार सेक्स करते समय जेल लगाएं	कोई भी नहीं	• यौन-क्रीड़ा/ पूर्व-क्रीड़ा के दौरान उपयोग किया जा सकता है • इसमें कोई हार्मोन नहीं होता है • डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता होती है • इससे योनि, लिंग में जलन हो सकती है • मूत्र पथ संक्रमण के दौरान प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए	86%

विधि	इसका उपयोग कैसे करें	रक्तस्राव पर प्रभाव	जानने योग्य बातें	यह कितने अच्छे ढंग से काम करता है?
योनि शुक्राणुनाशक क्रीम, जेल, स्पंज, फोम, इन्सर्ट, फिल्म 	हर बार यौन संबंध के दौरान शुक्राणुनाशक का प्रयोग करें	कोई भी नहीं	- कई दुकानों पर आसानी से खरीदा जा सकता है - यौन-क्रीड़ा/ पूर्व-क्रीड़ा के दौरान उपयोग किया जा सकता है - कई रूपों में उपलब्ध है: क्रीम, जेल, स्पंज, फोम, फोम, फिल्म - एचआईवी होने का जोखिम बढ़ा सकता है - इससे योनि, लिंग में जलन हो सकती है - क्रीम, जेल और फोम गंदे हो सकते हैं - डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता नहीं होती है	79%
रिंग ANNOVERA® Nuvaring® 	- एक छोटे रिंग को योनि में डालें - मासिक रिंग: रिंग को हर महीने बदलें - वार्षिक रिंग: रिंग को हर साल बदलें	- मासिक रक्तस्राव को और अधिक नियमित और कम दर्दनाक बना सकता है - शुरूआती कुछ महीनों के दौरान बूँद-बूँद रक्तस्राव हो सकता है - योनि स्राव में वृद्धि हो सकती है	- रिंग दो प्रकार के होते हैं: एक मासिक रिंग और एक वार्षिक रिंग - सभी के लिए एक साइज - निजी - आप रिंग निकालने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं - इस विधि में एस्ट्रोजन होता है - यह अस्पष्ट है कि एस्ट्रोजन, टेस्टोस्टेरोन के साथ पारस्परिक क्रिया करता है या नहीं	93%
शॉट Depo-Provera® 	- हर 3 (13 सप्ताह) महीने में एक शॉट लें - खुद शॉट लें या एक चिकित्सा कार्यालय में जाकर लें	- अक्सर मासिक रक्तस्राव में कमी आती है - बूँद-बूँद रक्तस्राव, या कोई मासिक रक्तस्राव नहीं, हो सकता है	- प्रत्येक शॉट 15 सप्ताहों तक काम करता है - उपयोगकर्ता के लिए निजी - गर्भाशय के कैंसर को रोकने में मदद करता है - वजन बढ़ना, अवसाद, बालों या त्वचा में परिवर्तन, यौन इच्छा में परिवर्तन हो सकता है - यह यूटेराइन लाइनिंग कैंसर, ओवेरियन कैंसर, और पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के जोखिम को कम कर सकता है - शॉट लेना बंद करने के बाद 6 महीने तक दुष्प्रभाव रह सकते हैं	96%

*सामान्य उपयोग