

NOOGLE

(NOGS ka Google)

Don't Google... Ask Noogle



Doctor, tell me about contraception !

NOGS 2020-21 & AMOGS PAC INITIATIVE

VOLUME - 2

harendra.jaiswal@gmail.com - 9371656595



NOOGLE

(NOGS ka Google)



Don't Google... Ask Noogle

THE TEAM



DR. NANDITA PALSHTKAR
PRESIDENT AMOGS



DR. VAIDEHI MARATHE
PRESIDENT NOGS
CHAIR - PAC AMOGS



DR. ARUN NAYAK
SECRETARY AMOGS



DR. RAJASI SENGUPTA
SECRETARY NOGS

COMPILED BY



DR. RIJU ANGIK CHIMOTE



DR. SWADHA KOTPALLIWAR



DR. SOUMYA RATHI



From the NOGS President's Desk . . .



Dear Members,

It gives me immense pleasure to hand over the second volume of Patient's Information handouts which is going to be a monthly feature. The second volume focuses on "Contraception and Population Stabilization".

In recent years, patients have increasingly requested the opportunity to participate fully in their medical care. An important part of responding to this request is providing educational handouts that inform patients about health problems, describe medical treatments, and promote healthy behaviors. They are useful extensions of spoken communication and are also an extension of medical care. Spoken messages are forgotten quickly and so they need to be reinforced with informative handouts. Educational handouts are an important part of the communication patients receive from health care providers.

This is our small effort to provide our members with these ready handouts for better communication with their patients. The members can print and use them for their patients' benefit. We hope that you will find them useful!

I wish to profusely thank our young brigade - the ever enthusiastic, ever ready team of contraception Committee - Dr. Riju Chimote, Dr. Swadha Kotpalliwar and Dr. Soumya Rathi for toiling very hard and putting it up together within a very short time. We deeply appreciate their super efforts.

Wishing you all a very healthy patient interaction.

Sincerely,

Dr. Vaidehi Marathe

President - NOGS - 2020-21

Chairperson PAC AMOGS



Message from the President AMOGS...



Hello everyone,

The theme of AMOGS this year is “We for Stree”. I would like to thank every AMOGSian who has helped making every woman Safer, Stronger, and Smarter.

I would like to congratulate Dr. Vaidehi Marathe and Team NOGS for this Patient education booklet. I would also like to thank the contributors and the editorial team for their contributions towards this great booklet.

The aim of this booklet is to ensure that you are able to get basic knowledge regarding different areas of women health care. I hope this booklet helps you achieve that and clears all your doubts.

**Dr. Nandita Palshetkar
President
AMOGS.**



गर्भनिरोधकाची ओळख



- गर्भनिरोधक पद्धती म्हणजे काय?
 - स्त्रियांना अवांछित गर्भधारणा टाळण्यास मदत करण्याच्या प्रतिबंधात्मक पद्धती आहेत.
- गर्भनिरोधकांची काय गरज आहे?
 - अवांछित गर्भधारणा टाळण्यासाठी
 - गर्भधारणेच्या वेळेचे नियमन करण्यासाठी .
- एक आदर्श गर्भनिरोध म्हणजे काय?
 - एक आदर्श गर्भनिरोध सुरक्षित, प्रभावी, स्वीकार्य, परतवण्यासारखा, स्वस्त, दीर्घकाळ टिकणारा असावा, ज्याला कमी किंवा वैद्यकीय देखरेखीची आवश्यकता नाही

• गर्भनिरोधकाच्या नैसर्गिक पद्धती कोणत्या आहेत?

- गर्भनिरोधनाच्या नैसर्गिक पद्धतींमध्ये- नियतकालिक संयम, Withdrawl / कोयटस इंटरप्टस, कॅलेंडर / rythm method, प्रमाणित दिवसाची पद्धत, basal body temperature, सर्क्सल म्युकस मॉनिटरिंग आणि lactational amenorrhea.

• नियतकालिक संयम काय आहे?

- या पद्धतीत जोडपी नियमित मासिक पाळीच्या fertile कालावधी (10-दिवस 17 दिवस) दरम्यान लैंगिक संबंध ठेवत नसतात.

• कोइटस इंटरप्टस म्हणजे काय?

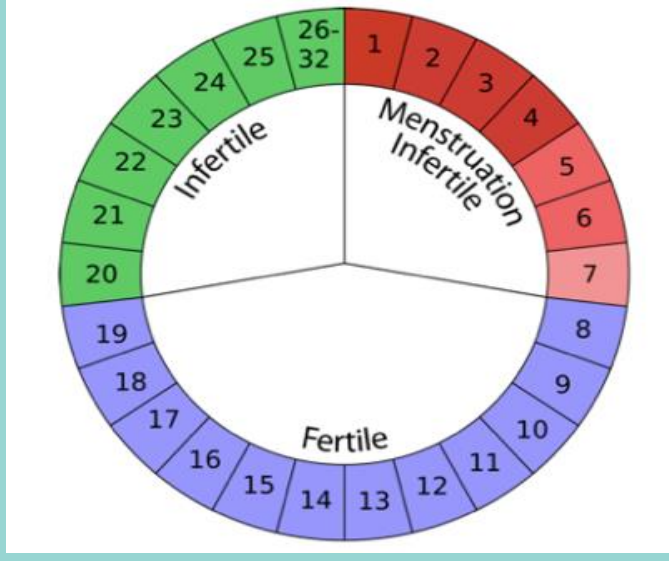
- ही जन्म नियंत्रणाची एक पद्धत आहे ज्यात पुरुष लैंगिक संभोगाच्या वेळी भावनोत्कटता होण्यापूर्वी (आणि वीर्यपात होण्यापूर्वी) पुरुषाचे जननेंद्रिय स्त्रीच्या योनीतून काढून टाकतो आणि नंतर गर्भाधान टाळण्यासाठी त्याचे वीर्य योनीतून दूर सारतो.

• Fertile कालावधी निश्चित करण्यात कॅलेंडर ताल तालिका कशी मदत करते?

- ही एक अशी पद्धत आहे ज्यात स्त्री तिच्या मासिक पाळीच्या Fertile आणि infertile दिवसांची गणना तिच्या स्वतःच्या सायकलच्या लांबीच्या आधारावर करते.

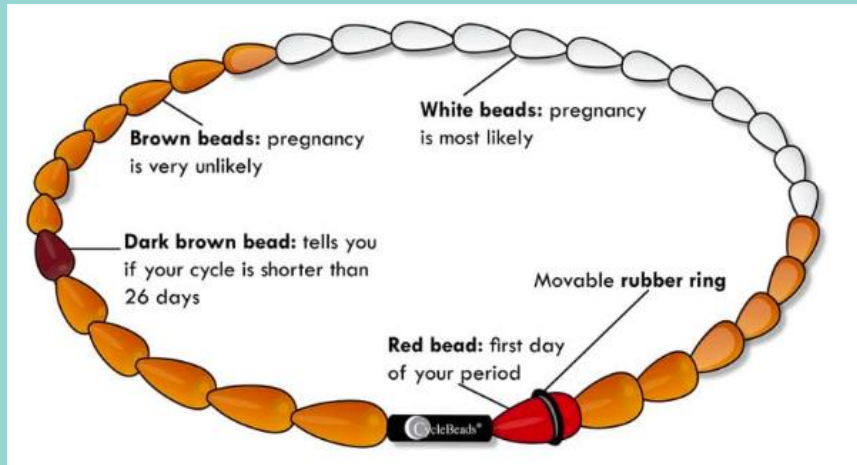
- Fertile कालावधीचा पहिला दिवस = सर्वात कमी मासिक पाळीच्या दिवसांची संख्या - 18

- Fertile कालावधीचा शेवटचा दिवस = प्रदीर्घ मासिक पाळीच्या दिवसांची संख्या - 11



• स्टैंडर्ड डे मेथड म्हणजे काय?

standard day method (एसडीएम) एक अत्यंत प्रभावी, स्वस्त आणि आधुनिक कौटुंबिक नियोजन पद्धत आहे जी शिकवण्यास सुलभ आणि वापरण्यास सुलभ आहे. जेव्हा गर्भधारणेची शक्यता असते तेव्हा ती महिलेच्या मासिक पाळीमध्ये निश्चित fertile कलावधी ओळखते. सायकलबेडस हे एक व्हिज्युअल टूल स्त्रियांना त्यांच्या चक्रांचा मागोवा घेण्यास मदत करते जेव्हा त्या fertile असतात तेव्हा.



• गर्भनिरोधकातील basal body temperature महत्त्व काय आहे?

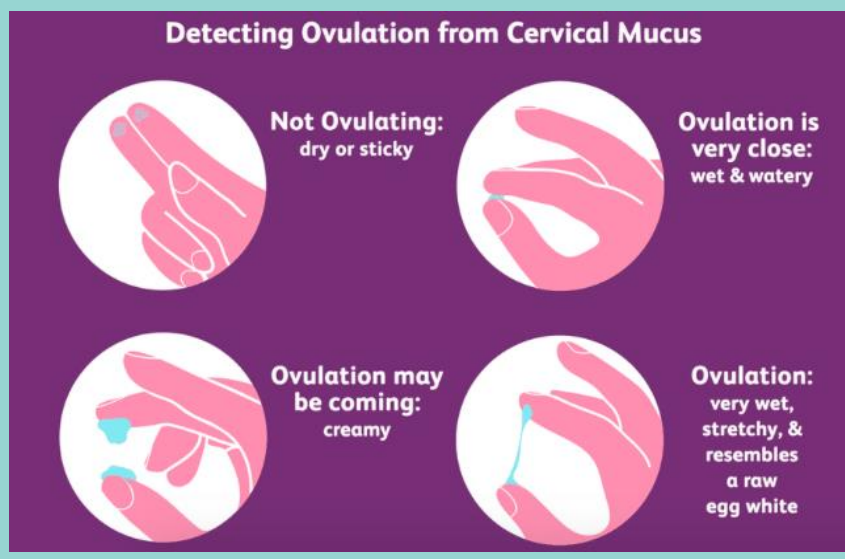
जेव्हा आपण पूर्णपणे विश्रांती घेता तेव्हा पायाभूत ते आपले basal body temperature असते. ओव्हुलेशनमुळे basal body temperature मध्ये किंचित वाढ होऊ शकते. आपले तापमान वाढण्यापूर्वी दोन ते तीन दिवसांदरम्यान एक स्त्री सर्वात fertile असेल. दररोज आपल्या पायाभूत शरीराच्या तपमानाचा मागोवा घेत आपण ovulation कधी आहात हे सांगू शकता

• गर्भनिरोधकातील basal body temperature महत्त्व काय आहे?

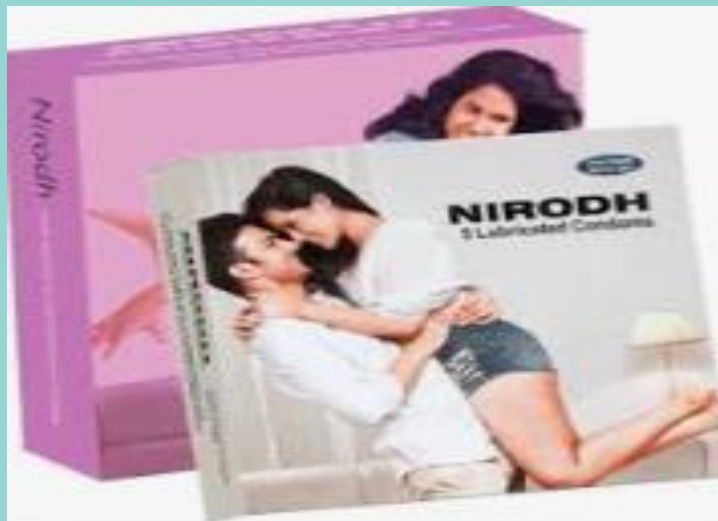
जेव्हा आपण पूर्णपणे विश्रांती घेता तेव्हा पायाभूत ते आपले basal body temperature असते. ओव्हुलेशनमुळे basal body temperature मध्ये किंचित वाढ होऊ शकते. आपले तापमान वाढण्यापूर्वी दोन ते तीन दिवसांदरम्यान एक स्त्री सर्वात fertile असेल. दररोज आपल्या पायाभूत शरीराच्या तपमानाचा मागोवा घेत आपण ovulation कधी आहात हे सांगू शकता.

• Cervical mucus देखरेखीवर आधारित fertile कालावधीचा अंदाज कसा द्यावा?

- आपल्या मासिक पाळीनंतर: गर्भाशयाच्या mucusचे उत्पादन कालावधीनंतर लगेचच कमी होते आणि काही स्त्रिया यावेळी "कोरडेपणा" नोंदवतात. परंतु, पुढच्या बऱ्याच दिवसांत, अधिक प्रमाणात cervical mucus येईल आणि तो पिवळा, ढगाळ किंवा पांढरा रंग असेल आणि थोडासा चिकट स्पर्श होईल.
- आपल्या ओव्हुलेशन तारखेच्या आसपास आपण आपल्या fertile विंडोमध्ये प्रवेश करता तेव्हा, आपल्या ग्रीवाच्या श्लेष्माची (cervical mucus) मात्रा आणि आर्द्रता वाढेल. त्याचा रंग क्रीम सारखा असू शकतो.
- ओव्हुलेशनच्या वेळी: ओव्हुलेशनच्या अगोदरच्या दिवसांमध्ये, गर्भाशयाच्या श्लेष्माचे उत्पादन सर्वात जास्त असेल आणि श्लेष्म अंड्यांच्या पांढऱ्या भागासारखे असेल. एकदा आपल्याला या fertile-गुणवत्तेच्या गर्भाशयाच्या मुखाचे अस्तित्व आढळले की आपण आपल्या सर्वात सुपीक दिवसात आहात हे आपल्याला समजेल.
- ओव्हुलेशननंतर: ओव्हुलेशननंतर, गर्भाशयाच्या श्लेष्माचे प्रमाण कमी होण्यास सुरवात होते आणि ते घट्ट होते.



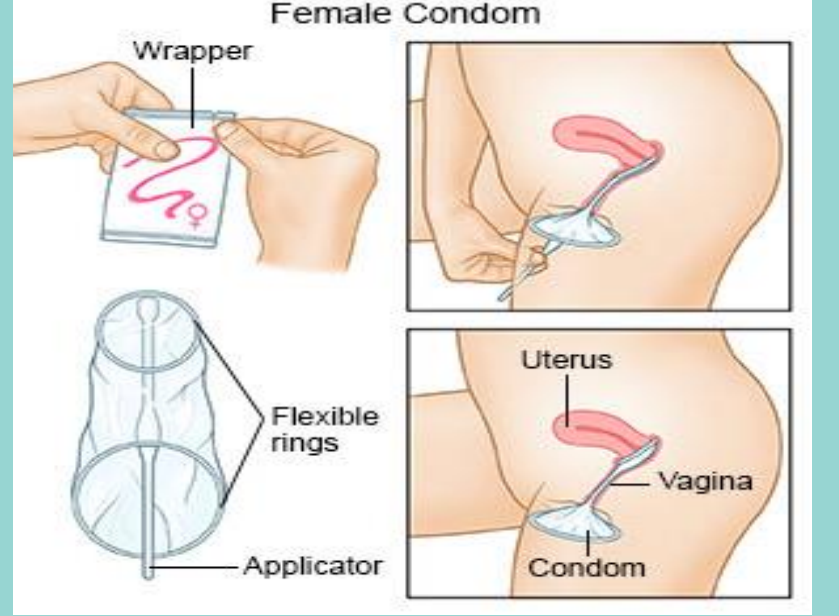
- **Lactational Amenorrhea / प्रसूतिपश्चात वंध्यत्व म्हणजे काय?**
 - जेव्हा स्त्री मासिक पाळीत नसते आणि पूर्ण स्तनपान करते तेव्हा बाळाच्या जन्मानंतर ही तात्पुरती वंध्यत्व येते. यासाठी अनन्य, वारंवार स्तनपान आवश्यक आहे.
- **Barrier गर्भनिरोधच्या वेगवेगळे प्रकार कोणते आहेत?**
 - पुरुषांच्या कंडोम, महिला कंडोम, डायोफ्राम, गर्भाशय ग्रीवाच्या टोपी, शुक्राणुनाशक हे भिन्न barrier गर्भनिरोधक आहेत.
- **निरोध म्हणजे काय?**
 - निरोध हा एक पुरुष कंडोम आहे. शुक्राणू आणि अंडी यांच्यातील संपर्क रोखण्यात हे barrier गर्भनिरोधक आहे.
 - एसटीआय विरूद्ध सर्वात प्रभावी संरक्षण आहे.
 - अयशस्वी दर ~ 14-18%



• महिला कंडोम म्हणजे काय?

- हे पाउच सारखे डिव्हाइस आहे . त्यास प्रत्येक टोकाला लवचिक रिंग्ज असतात ज्या योनिमार्गाच्या संभोगाच्या वेळी क्लिटोरिसला उत्तेजन देऊ शकतात.

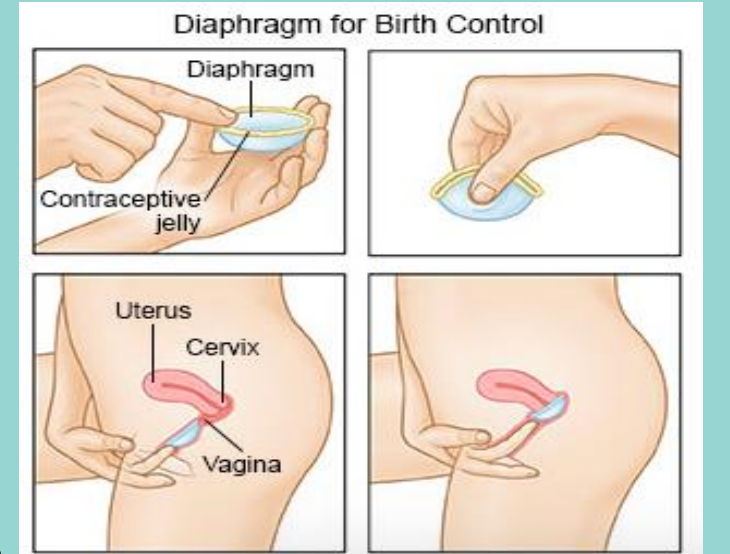
- कार्यक्षमता - 5-21%.



• डायफ्राम गर्भधारणेस कसे प्रतिबंध करते?

- डायफ्राम एक रबर घुमट आहे जो योनीमध्ये घातला जातो आणि लैंगिक क्रिया करण्यापूर्वी गर्भाशय ग्रीवावर ठेवला जातो. जेव्हा डायफ्राम जागी असतो तेव्हा गर्भाशयाचे उघडणे अवरोधित केले जाते आणि शुक्राणू अंड्यात मिलित होऊ शकत नाहीत.

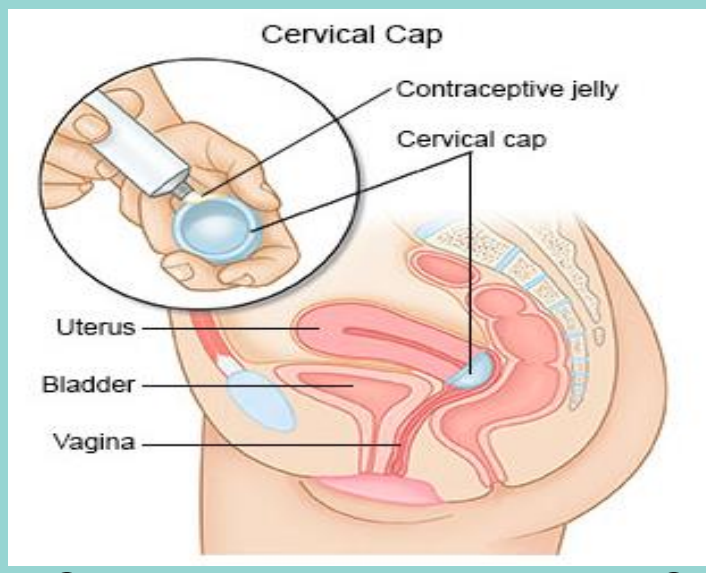
- अयशस्वी दर - 12-20%



• ग्रीवा कॅप (cervical cap) म्हणजे काय?

- हे कपच्या आकाराचे लेटेक्स डिव्हाइस आहे जे ग्रीवाच्या पायथ्याशी फिट होते. हे संभोगाच्या 8 तास आधी घातले जाते आणि नंतर 48 तासांपर्यंत त्या ठिकाणी ठेवले जाऊ शकते.

- अयशस्वी दर - 12-20%

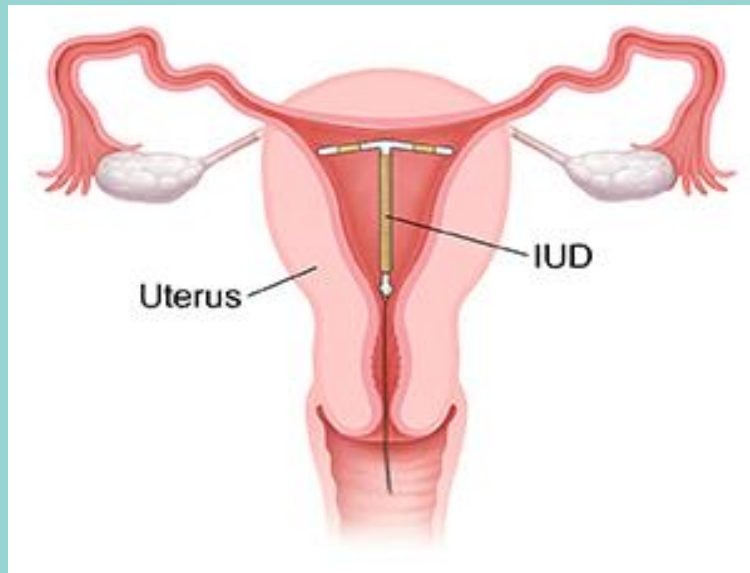


• शुक्राणुनाशक गर्भनिरोधक म्हणून कार्य कसे करतात?

- ते फोम, सपोसिटरीज, जेली, film, फोमिंग टॅब्लेट आणि क्रीम म्हणून उपलब्ध आहेत. ते योनीमध्ये घातले जातात आणि गर्भाशय ग्रीवाच्या बाजूला ठेवतात. शुक्राणूला गर्भाशयात प्रवेश करण्यापासून अडवतात. अयशस्वी दर ~ 26%.

• आययूडी म्हणजे काय?

- इंट्रायूटरिन डिव्हाइस, एक लहान, टी-आकाराचे डिव्हाइस आहे जे डॉक्टर गर्भाशयात घालतात. हे बर्याच वर्षांसाठी गर्भधारणा रोखते. त्यात एकतर तांबे असतात किंवा ते हार्मोनल असू शकतात. अयशस्वी दर ~ 1%



• गर्भनिरोधकाच्या विविध हार्मोनल पद्धती कोणत्या आहेत?

- हार्मोनल गर्भनिरोधकात combined pills, प्रोजेस्टिन गोळ्या, dermal patches, इंजेक्शन्स आणि योनीच्या अंगठी असतात

• Combined pill कशा वापरल्या जातात?

- इस्ट्रोजेन + प्रोजेस्टेरॉन. खूप सोयीस्कर आणि उलट करण्यायोग्य पद्धत दिवसासाठी 1 गोळी x 21 दिवस. शेवटचे 7 दिवस गोळीमुक्त असतात. अयशस्वी दर ~ 8%

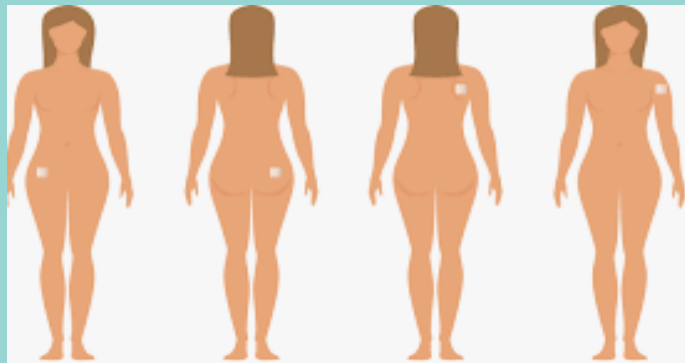


• प्रोजेस्टेरॉन ओन्ली पिल्स कधी वापरतात (पीओपी)?

- पीओपी सहसा वृद्ध महिला, जास्त धूम्रपान करणारे, स्तनपान <6 महिने, पोस्टपर्टम, आणि उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि migraine रुग्णांसाठी वापरली जातात.

• हार्मोनल पॅच कसा वापरला जातो?

- हे ट्रान्सडर्मल पॅच आहे जे त्वचेला 3 आठवड्यांसाठी लावतात आणि एक आठवडा पॅच फ्री असतो.
- हे आपल्या नितंबांच्या, पोटाच्या, बाहेरील बाहेच्या किंवा मागच्या भागाच्या त्वचेला चिकटू शकते. आपण निवडलेल्या क्षेत्राभोवती तेल, लोशन आणि मेकअप टाळण्याचे सुनिश्चित करा.
- अयशस्वी दर ~ 9%

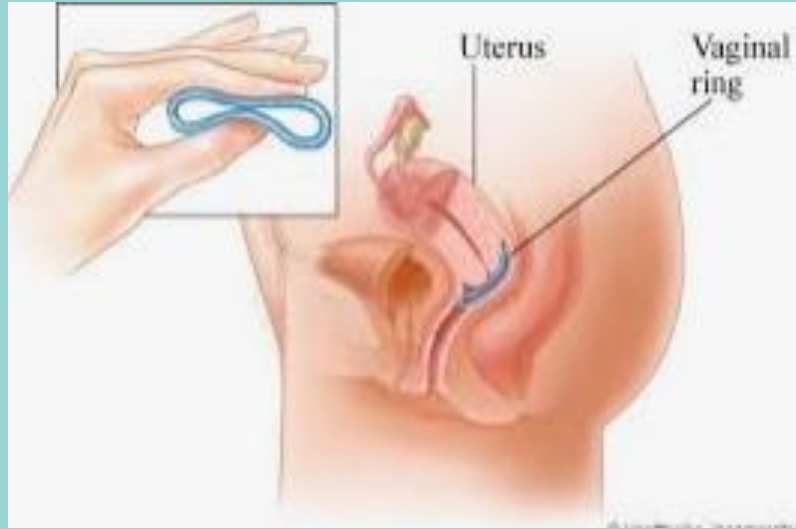


• गर्भनिरोधकासाठी हार्मोनल इंजेक्शन काय वापरले जातात?

- प्रोजेस्टेरॉन (डीएमपीए / नेट-एन) असलेले इंजेक्शन प्रत्येक 8-12 आठवड्यांत आर्म किंवा नितंबांमध्ये दिले जाते, इंटरामस्क्युलर किंवा सबक्यूट्युनिअस.
- अयशस्वी दर ~ 6%

• योनि रिंग्ज काय आहेत (vaginal ring)?

- योनीची रिंग एक लहान, लवचिक रिंग आहे ज्यामध्ये गोळी आणि पॅच, इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टिनसारखे समान संप्रेरक असतात. हे 21 दिवस योनीत ठेवले जाते आणि रक्तस्त्राव होण्यास 7 दिवस काढावा लागते.
- अयशस्वी दर ~ 9%

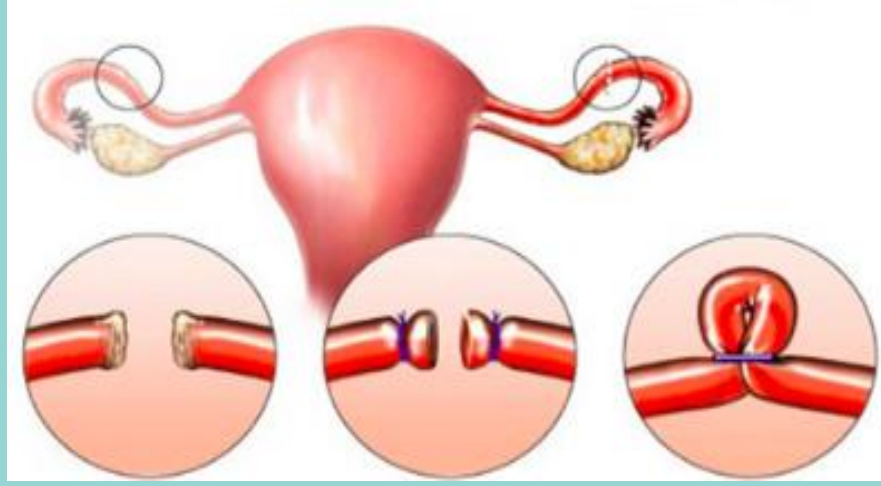


• आपत्कालीन गर्भनिरोधक म्हणजे काय?

- आपत्कालीन गर्भनिरोधक असुरक्षित संभोगानंतर गर्भधारणा रोखण्याचा एक मार्ग आहे. morning after pill असे म्हणतात, आपत्कालीन गर्भनिरोध गोळ्या (ईसीपी) असुरक्षित संभोगानंतर 120 तास (5 दिवस) पर्यंत घेता येतात. संभोगानंतर 72 तासांच्या (3 दिवस) आत घेतल्यास बहुतेक प्रकारचे आपत्कालीन गर्भनिरोधक चांगले काम करतात. डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर एकतर गोळ्या किंवा आययूसीडीचा वापर आपत्कालीन गर्भनिरोधक म्हणून केला जाऊ शकतो.

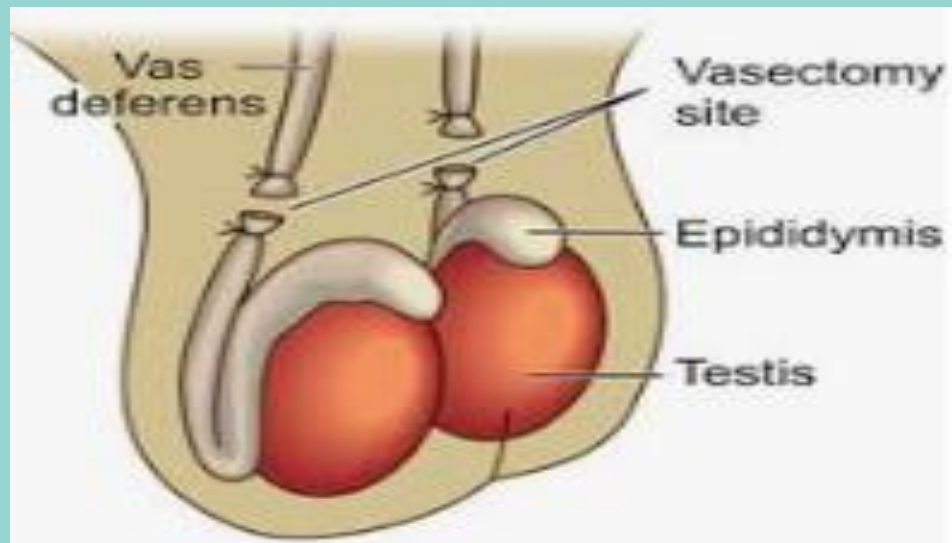
• महिला गर्भनिरोधकासाठी कायमची कोणती पद्धत आहे?

- ट्यूबक्टॉमी ही महिला गर्भनिरोधकाची कायमची पद्धत आहे. शुक्राणूंना अंडी पोहोचण्यापासून रोखण्यासाठी हे दोन्ही फॅलोपियन नलिका बंद केल्या जातात.
- अयशस्वी दर - 0.5%



• पुरुष नसबंदी म्हणजे काय?

- पुरुषांच्या गर्भनिरोधकाची कायमची पद्धत पुरुष नसबंदी. शुक्राणूंचा प्रवाह टाळण्यासाठी प्रत्येक बाजूला vas deferens कापले जाते.
- अयशस्वी दर ~ 0.5%



गर्भनिरोधक बदलचे गैरसमज

अनेक गर्भनिरोधक पद्धती आहेत ज्या गर्भधारणा रोखण्यासाठी अत्यंत प्रभावी आहेत. जन्म नियंत्रण कसे वापरावे याबद्दल बऱ्याच चुकीची माहिती देखील आहे, तसेच काही पद्धती ज्या फक्त कार्य करत नाहीत

खाली लैंगिक संबंध आणि गर्भनिरोधकासंबंधी काही सामान्य मान्यता आहेत.

- मान्यता 1 - मी स्तनपान करतो म्हणजे मी गर्भवती होऊ शकत नाही.
- तथ्य 1 - जर एखाद्या महिलेच्या प्रसूतीनंतर सहा महिन्यांच्या आत स्तनपान केले तर गर्भधारणा रोखण्यास मदत होते, जर मासिक पाळी आली नसेल आणि बाळ फक्त आईच्या दुधावर आहार घेत आहे. इतर सर्व परिस्थितींमध्ये, स्त्री स्तनपान देतानाही स्त्रीबिजांचा उद्भव होऊ शकतो. नर्सिंग आईने गर्भधारणा टाळण्याची इच्छा असल्यास तिला गर्भनिरोधक वापरावे.
- मान्यता 2 - जन्म नियंत्रण 100 टक्के प्रभावी आहे
- तथ्य 2 - अशा अनेक गर्भनिरोधक पद्धती आहेत ज्यातून निवडाव्यात. परंतु कोणत्याही पद्धती 100 टक्के प्रभावी नाहीत.
- मान्यता 3 - सर्व गर्भनिरोधक पद्धती सर्व महिलांसाठी योग्य आहेत.
- तथ्य 3 - गर्भनिरोधक निवडणे हा आरोग्याचा महत्त्वपूर्ण निर्णय आहे आणि म्हणूनच मी आपल्या डॉक्टरांकडे आपल्या पर्यायांबद्दल वैयक्तिक चर्चेसाठी अपॉईंटमेंट घेण्याची शिफारस करते.

- मान्यता 4 - जर स्त्रीकडे भावनोत्कटता (orgasm) नसेल तर आपण गर्भवती होऊ शकत नाही.
- तथ्य 4 - जेव्हा माणसापासून एखादा शुक्राणू स्त्रीपासून एखाद्या अंड्याला खत घालतो तेव्हा गर्भधारणा होते. शुक्राणू सोडण्यासाठी पुरुषाने वीर्यपात होणे आवश्यक आहे, परंतु गर्भवती होण्यासाठी स्त्रीने भावनोत्कटता करणे आवश्यक नाही.
- मान्यता 5 - मला गर्भनिरोधकांची आवश्यकता नाही कारण आम्ही फक्त "सुरक्षित" काळात सेक्स करतो. आपण महिन्यातून फक्त एक दिवस fertile आहात.
- तथ्य 5 - ओव्हुलेशनची वेळ निश्चित करणे आणि कोणत्याही "सुरक्षित" दिवसाचा अंदाज करणे कठीण आहे. गर्भनिरोधकाच्या तालमी पद्धतीने यश मिळविणार्या जोडप्यांनी महिलांच्या मासिक पाळीचे काळजीपूर्वक निरीक्षण केले पाहिजे आणि स्त्रीबिजराची लक्षणे तसेच बाह्य घटकांचे मूल्यांकन केले पाहिजे.
- मान्यता 6 - माझा साथीदार स्वलन होण्यापूर्वी लिंग बाहेर काढेल तर मी गर्भवती होणार नाही
- तथ्य 6 - मनुष्य विखुरण्यापूर्वी लिंग बाहेर खेचणे, गर्भनिरोधकाची प्रभावी पद्धत नाही. काही स्वलन (शुक्राणू असलेले द्रव) आधी सोडले जाऊ शकते

- मान्यता 7 - गोळी घेणे सुरू केल्यावर लगेचच ती प्रभावी होते.
- तथ्य 7 - बहुतेक स्त्रियांमध्ये स्त्रीबिजांचा प्रतिबंध करण्यासाठी स्त्रीच्या नैसर्गिक संप्रेरकांसोबत कार्य करण्यासाठी गोळीतील हार्मोन्ससाठी कमीतकमी एका आठवड्याची आवश्यकता असते. प्रभावी होण्यासाठी, गोळी निर्देशानुसार घेतली पाहिजे
- मान्यता 8 - मी गर्भवती होणार नाही कारण मी पहिल्यांदा संभोग केला आहे.
- तथ्य 8 - एक स्त्री गर्भवती होऊ शकते ओव्हुलेशन झाल्यास, यापूर्वी आपण कधीही सेक्स केले नसेल तरीही.
- मान्यता 9 - आययूडी वंध्यत्व होऊ शकते
- तथ्य 9 - आययूडी वंध्यत्व वाढवत नाहीत. आययूडीचे परिणाम काढून टाकल्यानंतर ते त्वरीत संपुष्टात येतात.
- मान्यता 10 - आपण मासिक पाळी दरम्यान लैंगिक संबंध ठेवल्यास आपण गर्भवती होऊ शकत नाही
- तथ्य 10 - ओव्हुलेशन (जेव्हा एखादा अंडे सोडला जातो) अपेक्षेपेक्षा पूर्वी होऊ शकतो. तसेच, शुक्राणू काही दिवस एखाद्या महिलेच्या शरीरात राहू शकतात, जर आपण लवकर स्त्रीबिजली केली तर असुरक्षित संभोगानंतर कित्येक दिवसांपर्यंत गर्भधारणा करणे शक्य आहे.

आपातकालीन गर्भनिरोध (EMERGENCY CONTRACEPTION)

- **आपातकालीन गर्भनिरोध (EMERGENCY CONTRACEPTION - EC) म्हणजे काय?**
 - असुरक्षित लैंगिक संभोगानंतर EC गर्भधारणेची शक्यता कमी करते. ज्या EC वापर केला जाऊ शकतो अशा बऱ्याच सामान्य परिस्थिती जसे सलग अनेक गर्भनिरोध गोळ्या विसरणे, कंडोम ब्रेक होणे किंवा घसरणे.
- **आपातकालीन गर्भनिरोध (E.C) कार्य कसे करतात?**
 - आपातकालीन गर्भनिरोध वापरल्याने गर्भपात होत नाही. आपातकालीन गर्भनिरोध गर्भधारणा होण्यापासून प्रतिबंधित करते.
- **कोणत्या कालावधीत आपातकालीन गर्भनिरोध घ्यावा?**
 - शक्यतो 72 तास (3 दिवस) आणि 120 तासाने (5 दिवस) असुरक्षित लैंगिक संभोगानंतर EC वापर करणे आवश्यक आहे. जर गर्भधारणा आधीच झाली असेल तर ते कार्य करत नाही.
- **आपातकालीन गर्भनिरोध अस्तित्वात असलेल्या गर्भधारणात व्यत्यय आणतात का?**
 - नाही. जर एखादी स्त्री आधीच गर्भवती असेल तर आपातकालीन गर्भनिरोध कार्य करत नाहीत.

- गर्भवती असताना एखादी स्त्री चुकून आपातकालीन गर्भनिरोधक घेतल्यास गर्भाला हानी पोहचवतात का ?

- नाही. आपातकालीन गर्भनिरोध घेण्यामुळे एखादी स्त्री आधीच गर्भवती असेल किंवा आपातकालीन गर्भनिरोध गर्भधारणा रोखू शकली नसेल तर ईसीपीमुळे जन्माचे दोष उद्भवू शकतात किंवा अन्यथा गर्भाला हानी पोहचवते असा पुरावा नाही.

- आपातकालीन गर्भनिरोध किती काळ गर्भवती महिलेचे रक्षण करतात?

- ज्या महिलांनी आपातकालीन गर्भनिरोधक गोळ्या घेतल्या आहेत त्यांनी हे समजले पाहिजे की पुढच्या वेळी त्यांनी संभोग केल्याशिवाय गर्भवती होऊ शकतात जोपर्यंत त्यांनी एकाच वेळी गर्भनिरोधकाची दुसरी पद्धत वापरण्यास सुरुवात केली नाही. कारण आपातकालीन गर्भनिरोध मुळे काही स्त्रियांमध्ये स्त्रीबिजांचा विलंब होतो, EC घेतल्यानंतर ती कदाचित सर्वात fertile असू शकते. जर तिला गर्भधारणेपासून सतत संरक्षण हवे असेल तर दुसऱ्या दिवसापासून तिने दुसऱ्या गर्भनिरोधक पद्धतीचा वापर करणे सुरू केले पाहिजे, ज्यात तिच्या चालू पद्धतीची आवश्यकता असल्यास तिला बॅकअप पद्धतीसह समाविष्ट करा.

- आपातकालीन गर्भनिरोध (EC) एकापेक्षा जास्त वेळा वापरता येतील का?

- होय आवश्यक असल्यास, त्याच पाळीत देखील, पुन्हा आपातकालीन गर्भनिरोध घेता येतील. ज्या स्त्रीला EC आवश्यकता असते त्यांना सहसा अधिक प्रभावी कौटुंबिक नियोजन पद्धतीचा विचार करावा लागतो.

• मी किती वेळा आपातकालीन गर्भनिरोधक (EC) गोळ्या वापरू शकतो?

- एका मासिक पाळी दरम्यान आपातकालीन गर्भनिरोधक (EC) गोळ्या एकापेक्षा जास्त वेळा वापरल्या जाऊ शकतात परंतु आपण दीर्घकालीन जन्म नियंत्रण पद्धतीनुसार EC गोळ्यावर अवलंबून राहू नये. आपण जन्म नियंत्रण वापरत नसल्यास आपल्यासाठी कोणती पद्धत सर्वोत्कृष्ट कार्य करेल याबद्दल बोलू शकता

• आपातकालीन गर्भनिरोध म्हणून कोणत्या गर्भनिरोधक गोळ्या वापरल्या जाऊ शकतात?

- बर्याच (estrogen-progesterone) गर्भनिरोधक आणि Progesterone only गोळ्या आपातकालीन गर्भनिरोध म्हणून वापरल्या जाऊ शकतात. आपत्कालीन गर्भनिरोधकांसाठी वापरल्या जाणार्या हार्मोन्स असलेली कोणतीही गोळ्या levonorgestrel, norgestrel, norethindrone यापैकी कोणतेही Progesterone आणि estrogen (ethinyl estradiol) वापरले जाऊ शकतात.

• आपत्कालीन गर्भनिरोधक गोळ्या घेण्याचे दुष्परिणाम काय आहेत?

- EMERGENCY CONTRACEPTION गोळ्या कोणत्याही गंभीर गुंतागुंत निर्माण करण्यासाठी दर्शविलेले नाहीत. आपला पुढील कालावधी अपेक्षित वेळी येऊ शकत नाही. EC गोळ्या घेतल्यानंतर आठवडा किंवा महिन्यात तुम्हाला अनियमित रक्तस्राव होणे किंवा स्पॉटिंग येऊ शकते जे स्वतःच जातात. ईसी गोळ्याच्या इतर अल्पकालीन दुष्परिणामांमध्ये खालील गोष्टींचा समावेश असू शकतो.

- डोकेदुखी.
- मळमळ आणि उलटी.
- Breast tenderness.
- पोटदुखी.
- चक्कर येणे.
- थकवा.

- **मला लवकरात लवकर Emergency Contraceptive pill कसे मिळू शकेल?**

- Progesterone only गोळी फार्मसी आणि इतर स्टोअरमधील काउंटरवर कोणत्याही वयाच्या कोणालाही उपलब्ध आहे. Progesterone only pill सहसा कुटुंब नियोजन विभागात आढळू शकते. सर्व स्टोअरमध्ये ओव्हर-द-काउंटर Emergency Contraceptive pill नसते, म्हणून ती उपलब्ध आहे का ते पाहण्यासाठी कॉल करणे चांगले आहे. आपल्याला वेळेपूर्वी EC गोळ्या मिळू शकतात जेणेकरून आवश्यक असल्यास आपल्याकडे नेहमीच ती असेल.

- **H.I.V. ग्रस्त महिलांसाठी ईसीपी सुरक्षित आहेत काय?**

- अँटीरेट्रोव्हायरल थेरपीवरील महिला सुरक्षितपणे ईसीपी वापरू शकतात?
- होय H.I.V. ग्रस्त महिला आणि अँटीरेट्रोव्हायरल थेरपी असलेल्या महिला सुरक्षितपणे ईसीपी वापरू शकतात.

- **चालू असलेली पद्धत म्हणून (combined estrogen progesterone pill) गर्भनिरोधक किंवा Progesterone only गोळ्या वापरू शकत नाही अशी स्त्री सुध्दा सुरक्षितपणे Emergency contraceptive pill वापरू शकते का ?**

- होय कारण Emergency Contraceptive pill उपचार खूपच थोडक्यात आणि डोस कमी असतो.

- जर ईसीपी गर्भधारणा रोखण्यात अयशस्वी ठरल्या तर एखाद्या महिलेला एक्टोपिक गर्भधारणा होण्याची शक्यता जास्त असते का?
- कोणताही पुरावा नाही की EC Pill मुळे एक्टोपिक गर्भधारणेचा धोका वाढतो. Progesterone only pill च्या जगभरातील अभ्यासानुसार, सामान्यतः गर्भधारणेच्या तुलनेत ईसीपी अपयशी ठरल्यानंतर एक्टोपिक गर्भधारणेचे उच्च दर आढळले नाहीत.
- **Emergency गर्भनिरोधक वापरल्यानंतर मला काळजी घेणे आवश्यक आहे काय?**
- EC घेतल्यानंतर कोणत्याही चाचण्या किंवा प्रक्रियेची आवश्यकता नाही. आपण अपेक्षा केल्यापासून एका आठवड्यात आपला कालावधी नसेल तर आपण गर्भधारणा चाचणी घ्यावी. आपण आधीपासूनच गर्भवती असल्यास कोणत्याही EC पिल गर्भधारणा किंवा गर्भाच्या आरोग्यास हानी पोहचवणार नाही.
- हे लक्षात ठेवा की ईसी लैंगिक संक्रमणास प्रतिबंध करीत नाही (एसटीआय). आपणास एसटीआय होण्याचा धोका असल्यास आणि असुरक्षित लैंगिक संबंध ठेवले असल्यास, आपले डॉक्टर किंवा इतर आरोग्य सेवा व्यावसायिक पहा.

Adolescent (पौगंडावस्थेतील) गर्भनिरोध



- **जन्म नियंत्रण पद्धत निवडताना मी काय विचार केला पाहिजे?**
 - आपल्यासाठी योग्य जन्म नियंत्रण पद्धत निवडण्यासाठी, याचा विचार करा :-
 - हे गर्भधारणेस किती चांगले प्रतिबंधित करते.
 - वापरणे किती सोपे आहे.
 - आपल्याला ते मिळविण्यासाठी एखाद्या प्रिस्क्रिप्शनची आवश्यकता आहे की नाही.
 - लैंगिक संक्रमणापासून (एसटीआय) संरक्षण देते की नाही.
 - आपल्याला काही आरोग्य समस्या आहे की नाही.
- **कोणत्या जन्म नियंत्रण पद्धती एसटीआयपासून संरक्षण करतात?**
 - Male लेटेक्स किंवा पॉलीयुरेथेन कंडोम एसटीआयपासून सर्वोत्तम संरक्षण देते. Female कंडोम थोडे संरक्षण प्रदान करते. इतर सर्व पद्धतींसह, आपण एसटीआयपासून बचाव करण्यासाठी male किंवा female कंडोम देखील वापरला पाहिजे.

• जन्म नियंत्रणाची गोळी म्हणजे काय?

- गर्भ निरोधक गोळीमध्ये हार्मोन्स असतात जे गर्भधारणा रोखतात. आपल्याला गोळी दररोज त्याच वेळी घ्यावी लागते. बऱ्याच प्रकारच्या गर्भनिरोधक गोळ्या आहेत. एक आरोग्य सेवा व्यावसायिक आपल्यासाठी योग्य निवडण्यात आपली मदत करू शकते.
- जर आपल्याला गोळी चुकली तर आपल्याला काय करावे हे माहित असणे आवश्यक आहे. आपल्या गोळ्याच्या पॅकसह आलेल्या दिशानिर्देश वाचा. आपण आपल्या आरोग्य सेवा व्यावसायिकांशी संपर्क साधू शकता.

• Skin Patch म्हणजे काय?

- Skin Patch एक लहान चिकट पॅच आहे जी त्वचेवर घातली जाते. यात गर्भधारणा रोखणारी हार्मोन्स असतात. हार्मोन्स हळू हळू आपल्या शरीरात त्वचेद्वारे सोडतात. सलग 3 आठवड्यांसाठी एका वेळी एका आठवड्यात नवीन पॅच घातला जातो. चौथ्या आठवड्यात पॅच घातला जात नाही आणि तुम्हाला मासिक पाळी येईल.

• Vaginal Ring काय आहे?

- Vaginal Ring ही लवचिक प्लास्टिकची अंगठी असते जी आपण वरच्या योनीमध्ये घालता. हे गर्भधारणा रोखणारी हार्मोन्स सोडते. हार्मोन्स हळू हळू आपल्या शरीरात सोडले जातात. हे 21 दिवस योनीच्या आत घातले जाते आणि नंतर ते 7 दिवस काढले जाते. त्या 7 दिवसांच्या दरम्यान, आपल्यास मासिक पाळी येईल. नंतर आपण एक नवीन ring घाला.

• जन्म नियंत्रण शॉट म्हणजे काय?

- हा शॉट दर 3 महिन्यांनी वरच्या आर्ममध्ये किंवा नितंबात दिला जातो. यात गर्भधारणा रोखणारी हार्मोन्स असतात.

• Implant म्हणजे काय?

- Implant एक मॅचस्टीकच्या आकारा जसे लहान प्लास्टिकची रॉड आहे जी आरोग्य सेवा व्यावसायिकांनी वरच्या हाताच्या त्वचेखाली घालते. हे गर्भधारणा रोखणारे हार्मोन सोडते. Implant 3 वर्षांपर्यंत वापरता येते.

• Spermicide म्हणजे काय?

- Spermicide शुक्राणूंना निष्क्रिय करण्यासाठी योनीमध्ये ठेवली जाणारी रसायने आहेत. Spermicide बरेच प्रकार आहेत: फोम, जेल, Cream , Film , किंवा सपोसिटरीज .
- Spermicide वारंवार वापर केल्यास संक्रमित जोडीदाराकडून मानवी इम्युनोडेफिशियन्सी व्हायरस (एचआयव्ही) होण्याचा धोका वाढू शकतो. जर तुम्हाला एचआयव्ही संसर्गाचा धोका कमी असेल तरच spermicide चा वापर केला पाहिजे.

• Condom म्हणजे काय?

- Male Condom आणि Female condom आवृत्यांमध्ये येतात. Male condom पुरुषाचे जननेंद्रिय झाकून शुक्राणूंना पकडतो आणि माणसाच्या उत्सर्गानंतर तो निघतो. Female condom एक पातळ प्लास्टिक थैली आहे जी योनीमार्गाला झाकते. हे शुक्राणूंना गर्भाशयात पोहोचण्यापासून प्रतिबंधित करते. शुक्राणूनाशक वापरल्यास गर्भधारणा रोखण्यासाठी कंडोम चांगले काम करतात.

• Diaphragm म्हणजे काय?

- Diaphragm एक लहान डोम-आकाराचे डिव्हाइस आहे जे लेटेक्स किंवा सिलिकॉनने बनलेले आहे जे योनीच्या आत बसते आणि गर्भाशय ग्रीवाचे तोंड झाकते. आपल्याला त्यासाठी एक प्रिस्क्रिप्शन आवश्यक आहे. आपल्यासाठी diaphragm चा योग्य आकार शोधण्यासाठी आरोग्य सेवा व्यावसायिकांना पेल्विक परीक्षा करणे आवश्यक आहे. याचा उपयोग नेहमीच शुक्राणूनाशका सोबत केला जातो.

• Cervical cap म्हणजे काय?

- गर्भाशयाच्या Cervical cap एक लहान, पातळ लॅटेक्स किंवा प्लास्टिकच्या घुमटाप्रमाणे आकार आहे ज्याचा आकार लहान असतो. हे गर्भाशय ग्रीवांवर घट्ट बसते. आपल्याला त्यासाठी एक प्रिस्क्रिप्शन आवश्यक आहे. आपल्यासाठी योग्य आकार शोधण्यासाठी आरोग्य सेवा व्यावसायिकांना पेल्विक परीक्षा करणे आवश्यक आहे. Cervical cap शुक्राणूनाशकासह वापरली जाणे आवश्यक आहे.

• Sponge म्हणजे काय?

- Sponge मऊ फोमपासून बनविलेले डोनट-आकाराचे डिव्हाइस आहे जे शुक्राणूनाशकासह लेपित आहे. गर्भाशय ग्रीवाच्या आवरणास योनीत ढकलले जाते. फार्मसी आणि इतर स्टोअरमध्ये प्रिस्क्रिप्शनशिवाय Sponge विकत घेऊ शकता.

• Emergency Contraception म्हणजे काय?

- जर आपण कोणत्याही गर्भनिरोधकाचा वापर न करता संभोग केला असेल तर, अथवा जन्म नियंत्रण पद्धत चालली नसल्याने (उदाहरणार्थ, लैंगिक संबंधात कंडोम फाटला असेल तर) आपण गर्भधारणा रोखण्यासाठी Emergency Contraception (EC) वापरू शकता. हे केवळ आणीबाणीच्या वेळीच वापरावे - नियमित जन्म नियंत्रणासाठी नाही. असुरक्षित संभोगानंतर शक्य तितक्या लवकर घेतल्यास हे सर्वात प्रभावी आहे.

प्रसूतीनंतरचे गर्भनिरोध (POSTPARTUM CONTRACEPTION)

• प्रसूतीनंतरचे गर्भनिरोध (Postpartum Contraception) नियंत्रणाची शिफारस का केली जाते?

- आपण जन्म नियंत्रण पद्धत वापरत नसल्यास, मूल झाल्यावर लवकरच गर्भवती होणे शक्य आहे. आपल्या बाळाच्या जन्मानंतर जन्म नियंत्रणाची पद्धत वापरणे आपल्याला अनिश्चित गर्भधारणा टाळण्यास मदत करते.

• मी Postpartum Contraception कशी निवडावी?

- मूल झाल्यानंतर बाळाचा जन्म नियंत्रण पद्धती वापरताना आपण पुढील गोष्टींचा विचार करा :
 - वेळ – काही बाळंतपणानंतर जन्म नियंत्रण पद्धती सुरू केल्या जाऊ शकतात. इतर पद्धतींसह, आपल्याला प्रारंभ करण्यासाठी काही आठवडे प्रतीक्षा करणे आवश्यक आहे.
 - स्तनपान - स्तनपान देताना सर्व पद्धती वापरण्यास सुरक्षित आहेत. परंतु अशा काही पद्धती आहेत ज्या स्तनपान करवण्याच्या पहिल्या काही आठवड्यात सुचविल्या जात नाहीत कारण त्या आपल्या दुधाच्या पुरवठ्यावर परिणाम करू शकतात असा अगदी लहान धोका आहे.
 - कार्यक्षमता - गर्भधारणेपूर्वी वापरलेली पद्धत गर्भधारणेनंतर वापरणे सर्वात योग्य पर्याय असू शकत नाही. उदाहरणार्थ, ज्या स्त्रियांनी जन्म दिला त्या स्त्रियांमध्ये Sponge आणि cervical cap प्रभावी आहे.

• IUD म्हणजे काय?

- इंट्रायूटरिन डिव्हाइस (IUD) एक लहान, टी-आकाराचे डिव्हाइस आहे जे आपल्या गर्भाशयात आपल्या प्रसूती-स्त्रीरोगतज्ज्ञ किंवा इतर आरोग्य सेवा व्यावसायिक समाविष्ट करते. योनि किंवा सिझेरियनच्या जन्मानंतर किंवा तुमच्या पहिल्याच प्रसूतीनंतरच्या आरोग्यासाठीच्या भेटीनंतर IUD घातल्या जाऊ शकतात.
- हार्मोनल आययूडी गर्भाशयामध्ये Progesterone प्रमाणत सोडते आणि आपल्याला मिळणार्या प्रकारानुसार 3 ते 6 वर्षांसाठी वापरता येते. Copper IUD गर्भाशयात तांबे छोट्या त प्रमाणत सोडते आणि 10 वर्षांपर्यंत वापरता येते. दोघेही प्रामुख्याने अंडी आणि शुक्राणूंना (गर्भाधान) सामील होण्यापासून थांबवून कार्य करतात.

• PPIUCD म्हणजे काय?

- गर्भनिरोधक पद्धती म्हणून त्वरित प्रसूति पश्चात अंतर्भूत करण्यासाठी Cu T -380 A उपलब्ध आहे.
- Post Placental : योनीतून प्रसूतीनंतर प्लेसेंटा बाहेर काढल्यानंतर १० मिनिटांत समाविष्ट करणे.
- Intracesarean : प्लेसेंटा काढून टाकल्यानंतर आणि गर्भाशयाच्या चीराला बंद करण्यापूर्वी.
- प्रसूतीनंतर 48 तासांच्या आत : प्रसूतीनंतर 48 तासांच्या आत आणि प्रसवोत्तर प्रभागातून डिस्चार्ज होण्यापूर्वी समाविष्ट करणे.
- पोस्टऑबॉर्शन : संसर्ग, रक्तस्त्राव किंवा इतर कोणतेही contraindication नसल्यास गर्भपात झाल्यानंतर अंतर्भूत करणे.
- मध्यांतर : 6 आठवडे प्रसूतिनंतर कधीही.

- **जन्म नियंत्रण इंजेक्शन म्हणजे काय?**

- बर्थ कंट्रोल इंजेक्शनमध्ये डेपो मेड्रोकसीप्रोजेस्टेरॉन एसीटेट (DMPA) नावाचा एक प्रकारचा progesterone असतो. हे ओव्हुलेशन रोखून कार्य करते. आपले gynecologist किंवा इतर आरोग्य सेवा व्यावसायिक दर 3 महिन्यांनी आपल्याला आपल्या हातात किंवा नितंबात डीएमपीएचा एक शॉट देतील. आपण आपला पहिला शॉट vaginal delivery किंवा सिझेरियनच्या जन्मानंतर लगेच मिळवू शकता.

- **Progesterone only pill चे फायदे काय?**

- Progesterone only गोळ्या लैंगिक संबंधात व्यत्यय आणत नाहीत. ते मासिक रक्तस्त्राव कमी करू शकतात किंवा आपला कालावधी पूर्णपणे थांबवू शकतात.

- **Progesterone only गोळ्याचे संभाव्य धोके आणि दुष्परिणाम काय आहेत?**

- दुष्परिणामांमध्ये डोकेदुखी, मळमळ आणि स्तनाच्या कोमलतेचा समावेश आहे. आपल्यास स्तनाचा कर्करोग असल्यास किंवा स्तनाचा कर्करोगाचा इतिहास असल्यास प्रोजेस्टिनोली गोळ्या वापरू नयेत. आपल्याकडे काही वैद्यकीय परिस्थिती असल्यास त्यांची शिफारस केली जात नाही.

- **Barrier Method काय आहे?**

- Barrier Method मध्ये शुक्राणूनाशक, Male and Female कंडोम, Diaphragm, cervical cap आणि sponge यांचा समावेश आहे. पुरुषाच्या शुक्राणूंना स्त्रीच्या अंड्यावर पोचण्यापासून रोखण्याचे कार्य करतात. Diaphragm, cervical cap आणि sponge वापर बाळाच्या जन्माच्या 6 आठवड्यांनंतर केला जाऊ शकतो. बाळाचा जन्म होण्यापूर्वी जर आपण डायफ्राम किंवा गर्भाशय ग्रीवाची टोपी वापरली असेल तर बाळाचा जन्म झाल्यावर आपल्याला ती परत फिट करावी लागेल.

- **Lactational Amenorrhea पद्धत म्हणजे काय?**

- Lactational Amenorrhea पद्धत (LAM) ही एक स्त्री स्तनपान देताना शरीराच्या ओव्हुलेशनस प्रतिबंध करते अशा नैसर्गिक मार्गावर आधारित जन्म नियंत्रणाची एक तात्पुरती पद्धत आहे. यासाठी अनन्य, वारंवार स्तनपान आवश्यक आहे. LAM अनेक स्त्रियांसाठी व्यावहारिक असू शकत नाही.

- **Lactational amenorrhea पद्धतीचा संभाव्य जोखीम आणि दुष्परिणाम?**

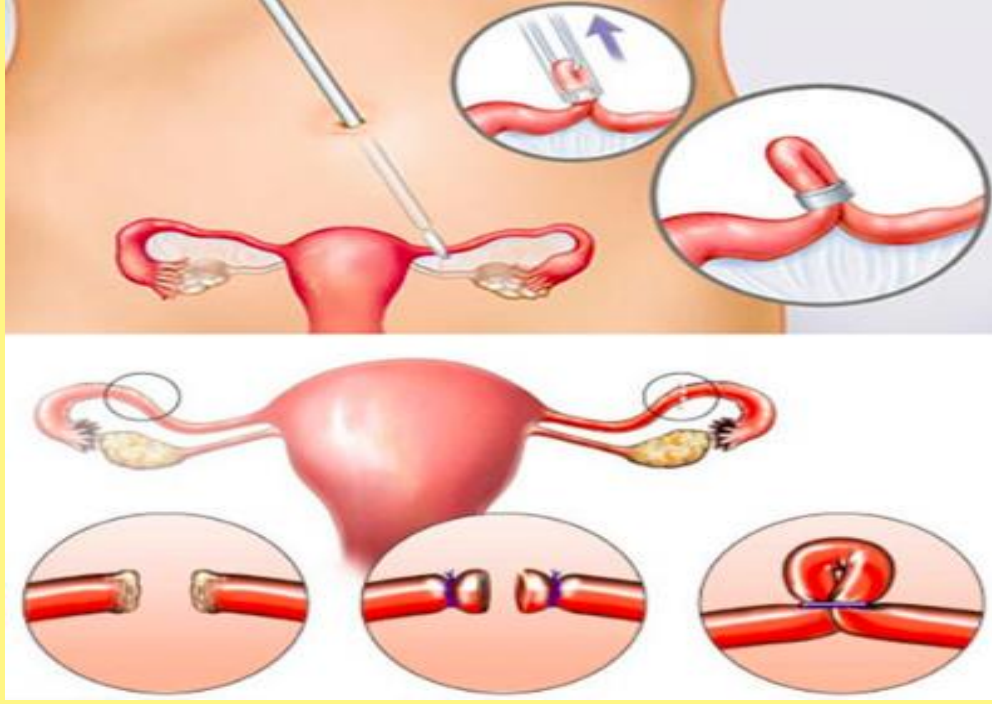
- LAM वापरण्याचे कोणतेही आरोग्य जोखीम किंवा दुष्परिणाम नाहीत. ही पद्धत बाळंतपणानंतर केवळ 6 महिन्यांसाठी किंवा आपली मासिक पाळी परत येईपर्यंत वापरली जाऊ शकते. आईच्या दुधाला पंप केल्याने LAM प्रभावीता कमी होते की नाही हे अस्पष्ट आहे.

वैद्यकीय डिसऑर्डर मध्ये गर्भनिरोध

- **पॉलीसिस्टिक ओव्हेरियन सिंड्रोम (पीसीओएस) असलेल्या महिलांमध्ये, गर्भनिरोधक म्हणून सर्वोत्कृष्ट काय असेल?**
 - Combined oral contraceptives (COC) हा सर्वोत्तम पर्याय असेल. सीओसीमध्ये, drospirinone / cyproterone acetate असलेले एक चांगला पर्याय असू शकतो कारण त्यांच्यात antiandrogenic आणि pure progestational परिणाम आहेत. Hirsutism आणि Acne , कमीतकमी किंवा वजन न वाढण्यावर फायदेशीर प्रभाव पडतो.
- **Hypertensive रूग्णात चांगले काय असेल?**
 - Mild हायपरटेन्शनमध्ये आणि जर ती महिला 35 वर्षांपेक्षा कमी असेल तर कमी डोसची गोळी वापरली जाऊ शकते. परंतु गंभीर उच्च रक्तदाबात किंवा ती 35 वर्षांपेक्षा जास्त असेल तर COC पूर्णपणे टाळणे आणि Progesterone only pill किंवा IUD वापरणे चांगले.
- **Hyperlipidaemia मध्ये काय चांगले असेल?**
 - Progesterone मुळे dyslipidaemia होऊ शकतो आणि म्हणूनच progesterone only pill आणि बहुतेक सीओसी टाळतात. Desogestrel आणि gestodene असलेली third generation pill सौम्य प्रकरणांमध्ये वापरली जाऊ शकते, कारण लिपिड प्रोफाइलवर त्यांचा फारच कमी प्रभाव पडतो. गोळी असलेले drospirinone सौम्य प्रकरणांमध्ये देखील वापरले जाऊ शकते. दुसरा पर्याय IUD आहे.

- **जर स्त्री मधुमेह असेल तर आपण काय सल्ला द्याल?**
 - Progesterone only contraception आणि COC's अनियंत्रित मधुमेह मध्ये टाळले जातात. Vascular complication नसलेल्या तरुण नियंत्रित मधुमेहामध्ये, COC वापरला जाऊ शकतो. barrier गर्भनिरोधक आणि IUD पद्धत कदाचित सर्वात उत्तम पर्याय असेल.
- **SLE मध्ये सर्वोत्कृष्ट गर्भनिरोधक म्हणजे काय?**
 - थ्रोम्बोसिसचा धोका असल्याने estrogen टाळता येतो. म्हणून, depoprovera दिला जातो. उच्च रक्तदाब नसलेल्या आणि APLA (अँटी फॉस्फोलिपिड अँटीबॉडी) negative असलेल्या चांगल्या नियंत्रित प्रकरणांमध्ये सीओसीचा वापर केला जाऊ शकतो. IUD वापरला जाऊ शकतो, परंतु जर ती इम्युनोसप्रेसन्ट्सच्या उच्च डोसवर असेल तर IUD टाळली जाऊ शकते.
- **जर एखाद्या महिलेस epilepsy असेल आणि antiepileptic वर ती COC घेऊ शकते?**
 - Antiepileptic औषधांपैकी बहुतेकांचा liver वर परिणाम होतो आणि म्हणूनच कमी डोस COC किंवा progesterone only गोळ्या उत्तम प्रकारे टाळल्या जातात . IUD वापरला जाऊ शकतो. आणखी एक पर्याय म्हणजे Depo provera जो डोस जास्त असल्याने प्रभावी आहे. याव्यतिरिक्त, progesterone चा anticonvulsant प्रभाव आहे

ट्यूबल Ligation



- ट्यूबल लीगेशन दरम्यान, गर्भधारणा कायमस्वरूपी टाळण्यासाठी फॅलोपियन नलिका कापल्या जातात, बांधल्या जातात किंवा अवरोधित केल्या जातात. ट्यूबल लीगेशन अंडाशयापासून फॅलोपियन ट्यूबद्वारे अंड्यातून जाण्यापासून रोखते आणि शुक्राणूंना फॅलोपियन ट्यूबमधून अंड्यात जाण्यापासून रोखते. प्रक्रियेचा आपल्या मासिक पाळीवर परिणाम होत नाही
- ट्यूबल बंधन / नसबंदी कोण करते?
 - स्त्रीरोगतज्ज्ञ सामान्यतः ट्यूबल नसबंदी प्रक्रिया करते.
- ट्युबॅक्टॉमी करण्यासाठी योग्य वेळ कोणती आहे?
 - मासिक पाळीनंतर एका आठवड्यातच ट्यूबॅक्टॉमी उत्तम प्रकारे करावी. प्रसूतीपूर्ण झाल्यानंतर 72 तासांच्या आत पोस्ट पार्टम नसबंदी केली जाते.

• ज्या स्त्रियांना विशिष्ट संख्येने मुले झाली आहेत, ज्यांचे वय वयापर्यंत पोहोचले आहे किंवा विवाहित आहेत अशा स्त्रियांचा नसबंदी करू शकते?

- नाही. नसबंदी नकारण्याचे कोणतेही औचित्य नाही.

- स्त्री फक्त तिचे वय, तिच्या जिवंत मुलांची संख्या किंवा मुलांच्या सेक्समुळे. आरोग्य सेवा प्रदात्यांनी वय, मुलांची संख्या किंवा शेवटच्या मुलाचे वय याबद्दल कठोर नियम लादू नये. प्रत्येक स्त्रीला स्वतः ला ठरविण्याची परवानगी असणे आवश्यक आहे की तिला अधिक मुले हवी आहेत की नाही आणि नसबंदी घ्यावी की नाही.

• ट्युबॅक्टॉमीपूर्वी काही काळजी घ्यावी लागेल का?

- ट्युबॅक्टॉमीच्या कमीतकमी 4 दिवस आधी लैंगिक संभोगापासून दूर रहा. लैंगिक संबंध असल्यास, एक कंडोम वापरा.

• ट्युबॅक्टॉमी शस्त्रक्रिया करण्यापूर्वी या खबरदारी का आवश्यक आहेत?

- वीर्यचे शुक्राणू 48-72 तास जिवंत असतात. जर स्त्रियांनी ऑपरेशनच्या 2 दिवस आधी लैंगिक संबंध ठेवले असतील तर हे शुक्राणू फेलोपियन नलिकांमध्ये उपलब्ध असतील आणि अंडी सुपिकत होऊ शकतात. हे फलित गर्भाशयाच्या आत गर्भाशयाच्या आत रोपण केले जाते आणि ट्युबॅक्टॉमीनंतरही ती गर्भवती होऊ शकते. फॅलोपियन ट्युबमध्ये शुक्राणूंच्या अस्तित्वाचे आणखी एक पैलू आहे. हे शुक्राणू फॅलोपियन नलिकांच्या अगदी शेवटच्या टोकापर्यंत अडकून राहतात आणि ट्युबॅक्टॉमीनंतरही ओव्हम सुपिकता देतात. हे फलित गर्भाशय गर्भाशयात जाण्यास सक्षम राहणार नाही आणि म्हणून एक्टोपिक गर्भधारणा होऊ शकते अशा पातळ फेलोपियन ट्युबला गर्भवती करते. ही एक धोकादायक स्थिती आहे कारण एक्टोपिक प्रेग्नन्सीमुळे फेलोपियन ट्युब फुटणे, तीव्र रक्तस्राव होणे आणि काहीवेळा अगदी लवकर सापडले नाही तर मृत्यू देखील होऊ शकतो.

- **ट्यूबॅक्टॉमी लैंगिक संक्रमणापासून (एसटीडी) संरक्षण करेल?**
 - हे जाणून घेणे महत्वाचे आहे की नसबंदी लैंगिक संक्रमणापासून तुमचे संरक्षण करणार नाही (एसटीडी) एसटीडी टाळण्यासाठी प्रत्येक लैंगिक क्रिया दरम्यान नेहमीच कंडोम वापरा.
- **ट्यूबल लीगेशनच्या वेगवेगळ्या शल्यक्रिया कोणत्या आहेत?**
 - मिनीलापेरोटोमी - ओटीपोटात लहान छेद करून .
 - लॅपरोस्कोपिक ट्यूबल नसबंदी
 - योनीतून ट्यूबल नसबंदी
 - हिस्टेरोस्कोपिक.
- **नसबंदीनंतर मी पुन्हा किती काळ कामावर जाऊ?**
 - हे आपल्या सामान्य आरोग्यावर, आपली वृत्ती, आपली नोकरी आणि नसबंदीच्या प्रकारावर अवलंबून असते. पुनर्प्राप्ती सहसा दोन दिवसात पूर्ण होते. सुमारे आठवडाभर जड वस्तू उचलण्यास टाळा.
- **मला अजूनही मासिक पाळी येईल का?**
 - होय आपल्याकडे मासिक पाळी असेल. तुम्हाला लक्षात येईल पहिल्या काही चक्रांमध्ये जास्त रक्तस्त्राव होतो परंतु शेवटी मासिक रक्तस्त्राव नेहमीच्या स्वरूपात परत येतो. यामुळे वजन वाढत नाही किंवा चेहरायाला केस येत नाहीत.
 - हे आपला लैंगिक सुख कमी करणार नाही किंवा रजोनिवृत्तीस कारणीभूत ठरणार नाही.

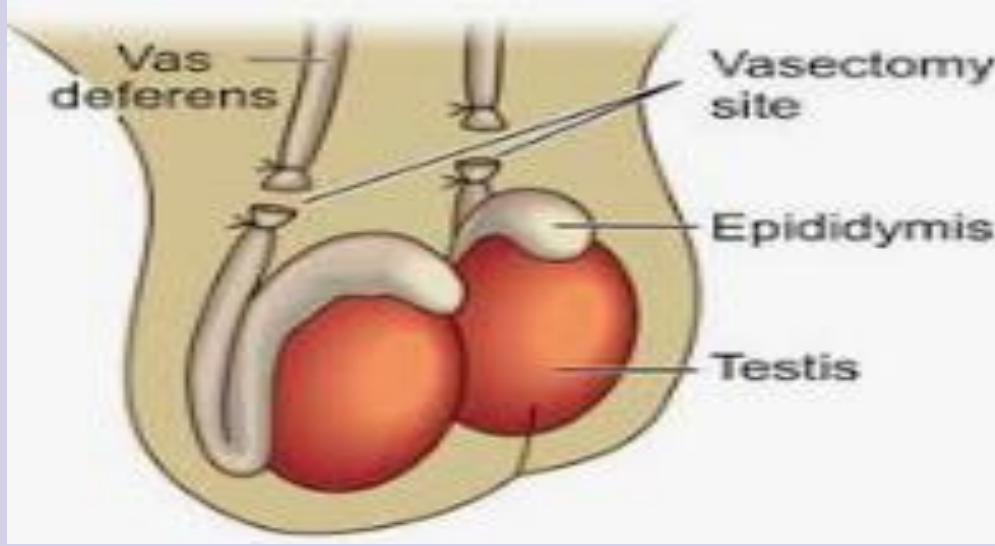
• ट्युबक्टॉमी ऑपरेशन पूर्ववत केले जाऊ शकते?

- होय लिगेटेड आणि विभाजित नळ्या यशस्वीरित्या उघडल्या जाऊ शकतात आणि मायक्रोसर्जरीचा वापर करून त्यांचे लुमेन पुनर्संचयित केले जाऊ शकतात. तथापि इम्प्लांट्सच्या हायस्टेरोस्कोपिक प्लेसमेंट सारख्या ट्यूबल नसबंदी प्रक्रिया कायमस्वरूपी असतात आणि म्हणून त्या परत येऊ शकत नाहीत. त्यानंतरच्या गर्भधारणेचे निकाल मात्र जास्त नाहीत

• नसबंदीची प्रक्रिया करणार्या महिलेस पुन्हा गर्भवती होण्याची चिंता करावी लागते का?

- साधारणपणे, नाही. महिला नसबंदी गर्भधारणा रोखण्यासाठी खूप प्रभावी आहे आणि कायमस्वरूपी हेतू आहे. तथापि, ते 100% प्रभावी नाही. ज्या स्त्रियांना नसबंदी प्रक्रिया केले गेले आहे त्यांना गर्भवती होण्याचा थोडा धोका असतो: प्रक्रियानंतर एका वर्षाच्या आत दर 1000 स्त्रियांपैकी 5 स्त्रिया गर्भवती होतात. गर्भधारणेचा लहान धोका पहिल्या वर्षाच्या पलीकडे आणि स्त्री रजोनिवृत्तीपर्यंत पोहोचत नाही.

पुरुष नसबंदी (Vasectomy)



- पुरुष नसबंदी किंवा कायमस्वरूपी गर्भनिरोधकासाठी पुरुष नसबंदी ही शल्यक्रिया असते.
- नसबंदी बाह्यरुग्ण प्रक्रिया म्हणून केली जाते आणि साधारणतः अर्धा तास लागतो.
- **पुरुष नसबंदीचा संबंध माझ्या सेक्स ड्राईव्हर किंवा सेक्स करण्याच्या माझ्या क्षमतेवर होतो?**
 - नाही. आपल्याकडे अजूनही उत्सर्जन होईल आणि जेव्हा आपण वीर्यपातळीत असाल तेव्हा तितकेच वीर्य तयार होईल. फक्त इतका फरक आहे की वीर्यमध्ये शुक्राणू नसतात.
- **पुरुष नसबंदी 100% प्रभावी आहे?**
 - कोणतीही गर्भ निरोधक पद्धत 100% ची हमी नाही परंतु उपलब्ध नसबंदी ही सर्वात प्रभावी पद्धतींपैकी एक आहे. पुरुष नसबंदीनंतर गर्भधारणेची थोडीशी शक्यता असते (सुमारे 2,000 पैकी 1) कित्येक वर्षांनंतरही उद्भवू शकते.

• पुरुष नसबंदी तातडीने प्रभावी होते का?

- नाही - तुमच्या नसबंदीच्या वेळी तुमच्या मध्ये लाखो शुक्राणू असतात, ज्याला बाहेर काढून टाकणे आवश्यक असते. कोणत्याही शुक्राणू नसतात हे सिद्ध करण्यासाठी डॉक्टरांनी त्यांच्या वीर्यची चाचणी करेपर्यंत संभोग दरम्यान इतर जन्म नियंत्रण पद्धती वापरणे आवश्यक आहे. पुरुष नसबंदीच्या यशाची पुष्टी करण्यासाठी, डॉक्टर प्रक्रियेनंतर 8-12 आठवड्यांनंतर शुक्राणूंची संख्या तपासतात. दोनदा शुक्राणूंची संख्या मोजली की शुक्राणू नसतात तर रुग्णाला निर्जंतुकीकरण मानले जाते.

• सुई कुठे जाते?

- स्थानिक अनेस्थेटिकसाठी सुई आपल्या अंडकोषच्या दोन्ही बाजूंच्या त्वचेमध्ये इंजेक्शन दिली जाते. सुई आपल्या अंडकोषात इंजेक्ट केलेली नाही.

• माझ्या शस्त्रक्रियेनंतर मी कोणती चिन्हे पाहिली पाहिजेत?

- जननेंद्रियाच्या भागात सूज येणे आणि जखम येणे ही सामान्य उपचार प्रक्रियेचा एक भाग आहे. अंडकोषात काही वेदना होऊ शकते परंतु सामान्यतः स्वतःच त्याचे निराकरण होते. गुंतागुंत अगदी दुर्मिळ असूनही, जर आपल्याला ताप, तीव्र वेदना किंवा सूज जाणवण्याऐवजी बरे होण्याऐवजी त्रास होत असेल तर डॉक्टरकडे सांगा.

• प्रक्रियेनंतर मी काय अपेक्षा करावी?

- ऑपरेटिंग नंतरचा मुख्य धोका पहिल्या 6-12 तासांत रक्तस्त्राव होतो. आपल्या प्रक्रियेच्या दिवशी आपल्याला वेदना औषधांसाठी एक प्रिस्क्रिप्शन दिले जाईल. अंडकोषात लागू केलेला आईस पॅक पहिल्या 24-48 तासात सूज मर्यादित करण्यास मदत करेल. दुसऱ्या दिवशी सकाळी, आपण अडचण न येता सुमारे सक्षम असणे आवश्यक आहे, परंतु एका आठवड्यासाठी जोरदार व्यायाम, भार उचलणे किंवा दुचाकी चालविणे टाळणे. 2-3 दिवसात आपण पुन्हा कामावर येऊ शकाल. त्वचेवर कोणताही जखम 5--7 दिवसात अदृश्य व्हावा. प्रवेश साइटवर वेदना सहसा कमीतकमी असते. स्क्रोटल समर्थक ("जॉक स्टॅप") च्या घट्ट अंडरवियरमुळे अंडकोषातील "वजन" कमी होण्यास मदत होते. प्रक्रियेनंतर आपण 2 आठवडे स्वलन टाळले पाहिजे.

• पुरुष नसबंदीशी संबंधित जोखीम काय आहेत?

- रक्तवाहिनीच्या जोखीममध्ये रक्तस्त्राव / जखम, संक्रमण, शुक्राणूंचे ग्रॅन्युलोमा (शुक्राणूंना दाहक प्रतिक्रिया) आणि तीव्र वेदना (पोस्ट-वेसॅक्टॉमी पेन सिंड्रोम) यांचा समावेश आहे. कोणतीही शल्यक्रिया प्रक्रिया परिपूर्ण नसते आणि रक्तवाहिन्यासंबंधी देखील अपवाद नाही. एकतर लवकर अपयश (500 पैकी 1 संधी) किंवा उशीरा अयशस्वी होण्याची (1000 पैकी 1 संधी) एक लहान शक्यता आहे, म्हणजे शुक्राणूंची संख्या शून्यावर गेल्यावर वीर्यपातीत परत येते. "रीकेनिलायझेशन" नावाच्या प्रक्रियेमुळे कधीकधी रक्तवाहिन्यासंबंधी अपयशी ठरते जेथे व्हॅसच्या दोन कट टोकांदरम्यान एक लहान सूक्ष्म कनेक्शन तयार होते. अन्यथा, पुरुषाच्या दीर्घकालीन आरोग्यासाठी पुरुष नसबंदीचा कमी परिणाम होतो.

• मी पुन्हा कामावर आणि इतर क्रियाकलापांवर परत जाऊ शकतो जसे की खेळ?

- आपल्या प्रक्रियेनंतर पहिल्या आठवड्यात ते प्रमाणा बाहेर न करणे महत्वाचे आहे. सामान्य क्रियाकलाप पुन्हा सुरू करण्यापूर्वी साधारणपणे एका आठवड्यात पुरेसा वेळ असतो, परंतु शरीर पूर्णपणे पुनर्प्राप्त होण्यासाठी दोन ते तीन आठवडे लागतात. म्हणूनच आपण आपल्या नलिका नंतर लवकरच सामान्य झाल्यासारखे वाटत असले तरीही, संभाव्य गुंतागुंत टाळण्यासाठी आरोग्य सुधारण्याच्या एका आठवड्यास परवानगी देणे हे सर्वात चांगले धोरण आहे.

• मी लैंगिक क्रिया केव्हा सुरू करू शकतो?

- रूग्णांनी एका आठवड्यापर्यंत लैंगिक क्रिया करणे टाळले पाहिजे.

• मी माझ्या नलिका उलट करू शकतो?

- रक्तवाहिनी म्हणजे कायमची. यशस्वी नलिका उलटण्याची शक्यता मोठ्या प्रमाणात बदलते.

• शुक्राणू बँकिंगचे काय असेल, तर काही बाबत?

- पुरुष नसबंदी ही एक कायम प्रक्रिया मानली जाते, ती उलट केली जाऊ शकते, परंतु मूळ नलिका प्रक्रियेपेक्षा ती खूपच कठीण आणि महाग असेल आणि बहुतेकदा हे विमा योजनांमध्ये समाविष्ट नसते. भविष्यात एखाद्या मुलाचा निर्णय घेण्यासाठी किंवा संधी मिळाल्यास, शुक्राणूंचे बँकिंग (“अतिशीत शुक्राणू”) देखील रूग्ण विचारात घेऊ शकतात.

Covid19 दरम्यान कौटुंबिक नियोजन



- **COVID 19 सर्व देशभर असलेला दरम्यान गर्भनिरोधक वापर सुरक्षित आहे का?**
 - होय Covid 19 सर्व देशभर असलेला दरम्यान गर्भनिरोधकाच्या सर्व आधुनिक पद्धती वापरण्यास सुरक्षित आहेत.
 - जर तुम्हाला गेल्या सहा महिन्यांत मूल झाले असेल किंवा मधुमेह, उच्च रक्तदाब किंवा स्तनाचा कर्करोग यासारखी आरोग्याची स्थिती असेल किंवा जर तुम्ही धूम्रपान करत असाल तर तुम्ही गर्भनिरोधकाची पद्धत वापरत असल्याचे सुनिश्चित करण्यासाठी हेल्थ केअर प्रोफेशनलचा सल्ला घ्या. जे तुमच्यासाठी योग्य आणि सुरक्षित आहे.
- **या साथीच्या आजारात गर्भवती होऊ नये म्हणून मी काय करावे?**
 - आपण गर्भवती होऊ इच्छित नसल्यास, आपण आपली गर्भनिरोधक निवडण्याची पद्धत सुरू केले पाहिजे. आपण आरोग्य सेवा प्रदात्याकडून फोनद्वारे किंवा ऑनलाइन माहिती आणि गर्भनिरोधक सेवांमध्ये प्रवेश करू शकता.
 - जर आपण या सेवांमध्ये प्रवेश करू शकत नसाल तर आपण जवळच्या फार्मसी किंवा औषधाच्या दुकानातून प्रिस्क्रिप्शनशिवाय उपलब्ध असलेल्या (जसे की कंडोम, शुक्राणुनाशक, तोंडी गर्भनिरोधक गोळ्या किंवा आपत्कालीन गर्भनिरोधक गोळ्या) निवड करू शकता.

• Covid 19 सर्व देशभर अस्ताना वापरण्यासाठी सर्वोत्तम गर्भनिरोधक पद्धत कोणती आहे?

- गर्भनिरोधकाच्या सर्व आधुनिक पद्धती गर्भधारणा रोखण्यास मदत करतात. महिला आणि त्यांचे भागीदार कोणतीही आधुनिक गर्भनिरोधक पद्धत निवडू शकतात जी त्यांच्यासाठी स्वीकार्य आणि सुरक्षित असेल. गर्भनिरोधकाची उत्तम पद्धत ही आपल्यासाठी चांगली कार्य करते.
- कंडोम, जेव्हा त्यांचा उपयोग सातत्याने आणि योग्यरित्या केला जातो तेव्हा गर्भनिरोधकाची एकमेव पद्धत आहे जी बिनविरोध गर्भधारणा रोखण्यास आणि एचआयव्हीसह लैंगिक संक्रमणापासून संरक्षण करण्यास मदत करते. गर्भधारणेच्या इतर पद्धतींसह एकत्रितपणे उपयोग न करता गर्भधारणा आणि लैंगिक संक्रमणापासून प्रतिबंधित केले जाऊ शकते.
- संभोगानंतर 5 दिवसांच्या आत घेतल्यास आणीबाणीच्या गर्भनिरोधक गोळ्या 95% पर्यंतच्या गर्भधारणा रोखू शकतात.

• माझी गर्भनिरोधक पद्धत बदलणे शक्य आहे काय?

- आपल्याकडे पूर्व-अस्तित्वातील आरोग्याची स्थिती असल्यास, आपल्यासाठी कोणते पर्याय सर्वात योग्य आहेत आणि कोणते उपलब्ध आणि व्यवहार्य आहेत हे शोधण्यासाठी आरोग्य सेवा प्रदात्याचा सल्ला घ्या. आपल्या आरोग्य प्रदात्याकडून सल्ला व माहिती घ्या आणि आपण केवळ स्तनपान देत असल्यास मिनीपिल, कंडोम, fertility जागरूकता-आधारित पद्धती, डायॉफ्रॅम, शुक्राणुनाशक किंवा स्तनपान करवण्याच्या अशा वैद्यकीय निर्बंध नसलेल्या अशा पद्धतींचा वापर करण्याचा विचार करा.

- **मी माझे Implant/ IUCD काढू किंवा पुनर्स्थित करू इच्छित. COVID -19 सर्व देशभर असलेला दरम्यान मी हे करू शकता ?**
- आपल्या आरोग्य प्रदात्याचा सल्ला घ्या. जर आपल्याला साइड इफेक्ट्स जाणवत असतील किंवा इतर कारणास्तव त्वरित काढण्याची इच्छा असेल तर आपल्यासाठी कोणता पर्याय उपयुक्त आहे आणि कोणते उपलब्ध आणि व्यवहार्य आहेत हे शोधण्यासाठी प्रदात्याशी संपर्क साधा.
- जर, कोविड - 19 सर्व देशभर साथीच्या आजारांमुळे हालचालींवरील निर्बंधांमुळे तुमची दीर्घकाळ अभिनय करण्याची पद्धत थेट काढून टाकू शकत नाही, तर गर्भधारणा टाळण्यासाठी गर्भनिरोधकांची आणखी एक पद्धत वापरणे महत्वाचे आहे.
- Implants किंवा IUCD सारख्या लांब अभिनय पद्धती काढून टाकण्यास विलंब केल्यामुळे कोणतीही वैद्यकीय समस्या उद्भवत नाहीत. स्वतः गर्भनिरोधक पद्धत काढून टाकण्याचा प्रयत्न करू नका; आपण प्रशिक्षित प्रदात्याकडून आरोग्य सेवेत प्रवेश करण्यास सक्षम होईपर्यंत प्रतीक्षा करा.
- **कोविड -19 साथीच्या काळात गर्भनिरोधक / कुटुंब नियोजन तसेच कुटुंब नियोजन सेवा आणि माहिती का दिली जात आहे?**
- गर्भनिरोधक आणि कुटुंब नियोजन माहिती आणि सेवा जीवन-रक्षण आणि नेहमीच महत्वाच्या असतात. लैंगिक क्रियाकलाप कोविड -19 सर्व देशभर असलेला सह संपुष्टात येत नाही, म्हणूनच गर्भनिरोधक वापर सुरू करण्यासाठी आणि / किंवा सुरू ठेवण्यासाठी लोक हक्कांवर आधारित सेवा आणि माहिती मिळविण्यास सक्षम आहेत हे सुनिश्चित करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

- अनावश्यक गर्भधारणा रोखून, गर्भनिरोधक मुलींना आणि स्त्रियांना अनावश्यक गर्भधारणेच्या नकारात्मक आरोग्याच्या परिणामापासून वाचविण्यास मदत करते, ज्यामुळे त्यांचे जीवन वाचू शकते. गर्भनिरोधकामुळे गर्भपाताची आवश्यकता कमी होते, म्हणजेच महिला आणि मुलींना असुरक्षित गर्भपात होण्याचा धोका कमी असतो, जो पुन्हा जीवनात बचाव होऊ शकतो.
- याव्यतिरिक्त, अनावश्यक गर्भधारणा, असुरक्षित गर्भपात आणि लैंगिक संक्रमित संसर्ग (एचआयव्हीसमवेत) यासंबंधित नकारात्मक आरोग्यासंबंधी दुष्परिणाम रोखून गर्भनिरोधक आधीपासूनच पसरलेल्या आरोग्य यंत्रणेवरील अतिरिक्त दबाव कमी करण्यास मदत करू शकतात जे कोविड -19 वर उपाय म्हणून प्रयत्नशील आहेत.