

# **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 PALSHETKAR**  
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<sub>2</sub>**



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.**



# सूचकांक

01	गर्भनिरोधक का परिचय	1 – 13
02	गर्भनिरोधक के बारे में मिथक	14 – 16
03	इमरजेंसी गर्भनिरोधक	17 – 21
04	किशोरों में गर्भनिरोधक	22 – 25
05	डिलीवरी के बाद के गर्भनिरोधक	26 – 29
06	मेडिकल डिसाॉर्डर्स में गर्भनिरोधक	30 – 31
07	टूबेक्टमी/ महिला नसबंदी	32 – 36
08	पुरुष नसबंदी	37 – 40
09	COVID-19 महामारी में परिवार योजना	41 – 45

# गर्भनिरोधक



- **गर्भनिरोध तरीके क्या हैं?**

- गर्भनिरोध तरीके गर्भधारण से बचने में महिलाओं की मदद करने के लिए निवारक तरीके हैं।

- **गर्भनिरोधक की क्या आवश्यकता है?**

- अनचाहे गर्भ से बचने के लिए गर्भावस्था के समय को नियमित करने के लिए गर्भावस्था के बीच अंतराल को नियमित करने के लिए।

- **एक आदर्श गर्भनिरोधक क्या है?**

- एक आदर्श गर्भनिरोधक सुरक्षित, प्रभावी, ग्राह्य, सस्ती, लंबे समय तक चलने वाला होना चाहिए, जिसमें बहुत कम या कोई चिकित्सकीय देखरेख की आवश्यकता नहीं होती है।

- **गर्भनिरोधक के प्राकृतिक तरीके क्या हैं?**

- गर्भनिरोधक के प्राकृतिक तरीकों में शामिल हैं- परहेज़, / संभोग में बाधा, कैलेंडर / लय विधि, मानक दिन विधि, शरीर के तापमान, गर्भाशय ग्रीवा श्लेम( सर्वाइकल mucus) की कन्सिस्टेन्सी और लैक्टेशनल एमेनोरिया।

- **आवधिक संयम/ परहेज़ से आप क्या समझते हैं?**

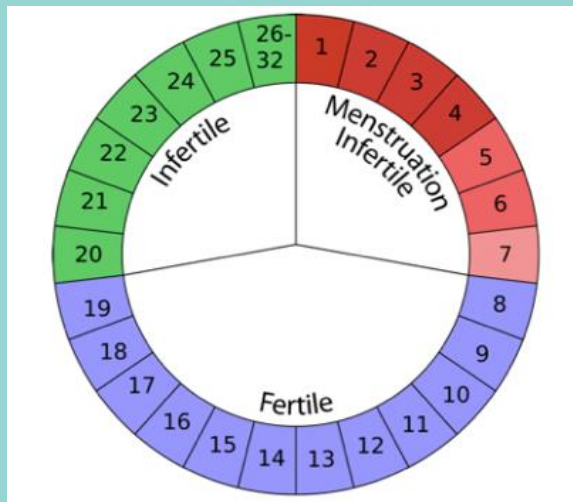
- इस पद्धति में दंपति एक नियमित मासिक के उपजाऊ अवधि (दिन 10-दिन 17) के दौरान संभोग नहीं करते हैं।

## • संभोग में बाधा / कॉइटस इंटररुप्स क्या है?

- यह जन्म नियंत्रण की एक विधि है जिसमें एक पुरुष संभोग के दौरान एजैक्युलेशन से पहले एक महिला की योनि से अपने लिंग को निकालता है और फिर गर्भाधान से बचने के प्रयास में अपने वीर्य को योनि से दूर ले जाता है।

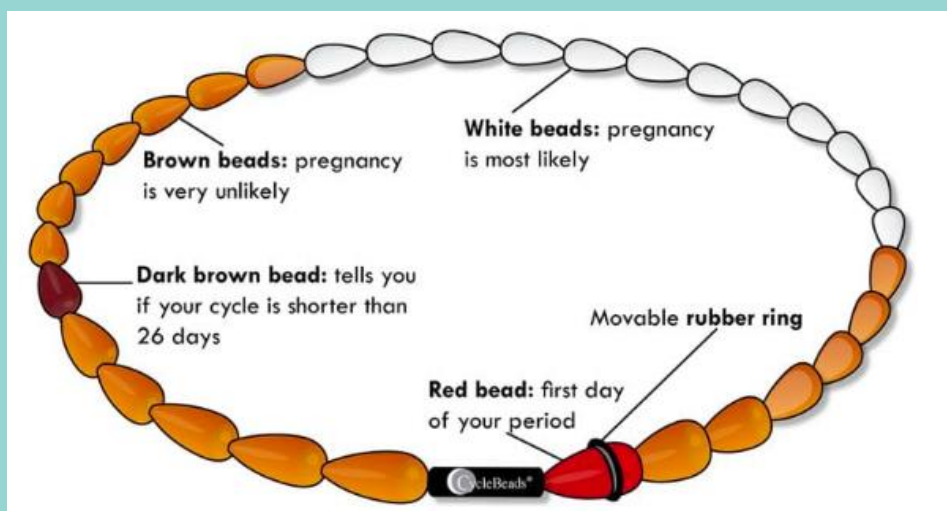
## • उपजाऊ अवधि( ओवुलेशन पीरीयड) तय करने में कैलेंडर ताल विधि कैसे मदद करती है?

- यह एक ऐसी विधि है जिसमें एक महिला स्वयं के चक्र की लंबाई के आधार पर अपने मासिक धर्म के उपजाऊ और बांझ दिनों की गणना करती है।
- उपजाऊ अवधि का 1 दिन = सबसे कम मासिक धर्म के दिनों के दिन - 18
- उपजाऊ अवधि का
- अंतिम दिन = सबसे लंबे मासिक धर्म चक्र -11 के दिनों के



## • स्टैंडर्ड डेज मेथड / मानक दिन विधि क्या है?

- स्टैंडर्ड डेज मेथड(एसडीएम) एक अत्यधिक प्रभावी, सस्ती और आधुनिक परिवार नियोजन विधि है जो आसानी से सिखाने और उपयोग करने के लिए है। यह एक महिला के मासिक धर्म चक्र में एक निश्चित उपजाऊ समय ( ओवुलेशन)की पहचान करता है , जब गर्भावस्था की संभावना सबसे अधिक होती है। CycleBeads®, एक दृश्य उपकरण है, जो महिलाओं को यह जानने में मदद करता है कि वे कब उपजाऊ( ओवुलेटरी) हैं।

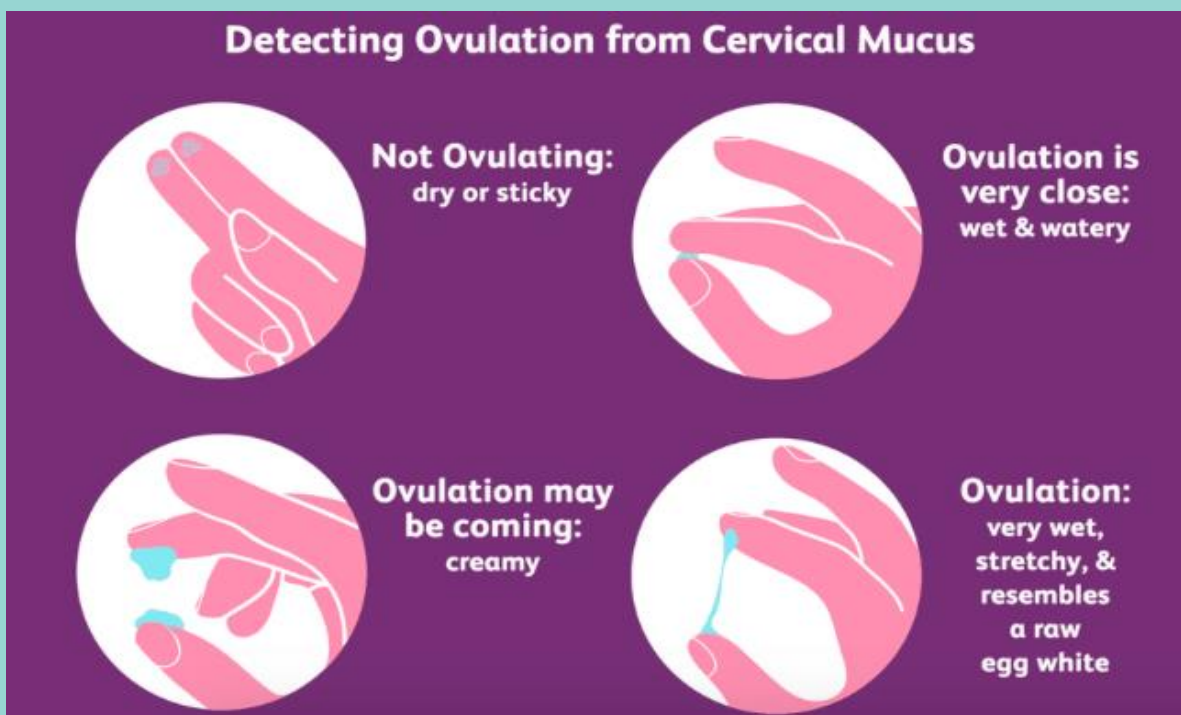


## • गर्भनिरोधक में बेसल शरीर के तापमान का क्या महत्व है?(बेसल बॉडी टेम्परेचर)

- जब आप पूरी तरह से आराम कर रहे हों, तो बेसल शरीर का तापमान देखा जाता है। ओव्यूलेशन बेसल शरीर के तापमान में मामूली वृद्धि का कारण हो सकता है। आपके तापमान बढ़ने से पहले दो से तीन दिनों के दौरान एक महिला सबसे उपजाऊ होगी। प्रत्येक दिन अपने शरीर के तापमान को ट्रैक करके, आप अनुमान लगा सकते हैं कि आप कब ओवुलेट करेंगे।

## • गर्भाशय ग्रीवा( सर्वाइकल mucus) की कन्सिस्टेन्सी निगरानी के आधार पर उपजाऊ अवधि की पहचान कैसे करें?

- आपके मासिक के बाद: गर्भाशय ग्रीवा का पानी सबसे कम होता है, और कुछ महिलाएं इस दौरान "सूखापन" की रिपोर्ट करती हैं। लेकिन, अगले कई दिनों में, अधिक पानी मौजूद हो जाएगा, और यह संभवतः पीले या सफेद रंग का हो जाएगा, और कुछ हद तक स्पर्श चिपचिपा हो जाएगा।
- आपकी ओवुलेशन की तारीख दृष्टिकोण: जैसे ही आप अपनी फर्टाइल पीरियड में प्रवेश करते हैं, आपके गर्भाशय ग्रीवा के पानी की मात्रा और नमी में वृद्धि होगी। इसका रंग दिखने में क्रीम जैसा हो सकता है।
- ओव्यूलेशन के समय: ओव्यूलेशन से पहले के दिनों में, गर्भाशय ग्रीवा का पानी अपने उच्चतम स्तर पर होगा। एक बार जब आप इस फरटाइल गुणवत्ता वाले ग्रीवा के पानी की उपस्थिति का पता लगा लेते हैं, तो आपको पता चल जाएगा कि आप अपने सबसे फरटाइल दिनों में हैं।
- ओव्यूलेशन के बाद: ओव्यूलेशन के बाद, गर्भाशय के पानी की मात्रा घटने लगती है और स्थिरता में गाढ़ा हो जाता है।





## • लैक्टेशनल अमेनोरिया / प्रसवोत्तर बांझपन क्या है?

- यह अस्थायी बांझपन है जो बच्चे के जन्म के बाद होता है जब एक महिला का मासिक धर्म नहीं होती है और वह पूरी तरह से स्तनपान करती है। इसके लिए विशेष, लगातार स्तनपान की आवश्यकता होती है। फीडिंग के बीच का समय दिन के दौरान 4 घंटे या रात में 6 घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए।

## • गर्भनिरोधक के विभिन्न बैरियर तरीके क्या हैं?

- विभिन्न अवरोध विधियां पुरुष कंडोम, महिला कंडोम, डायोफ्राम, ग्रीवा टोपी, शुक्राणुनाशक हैं।

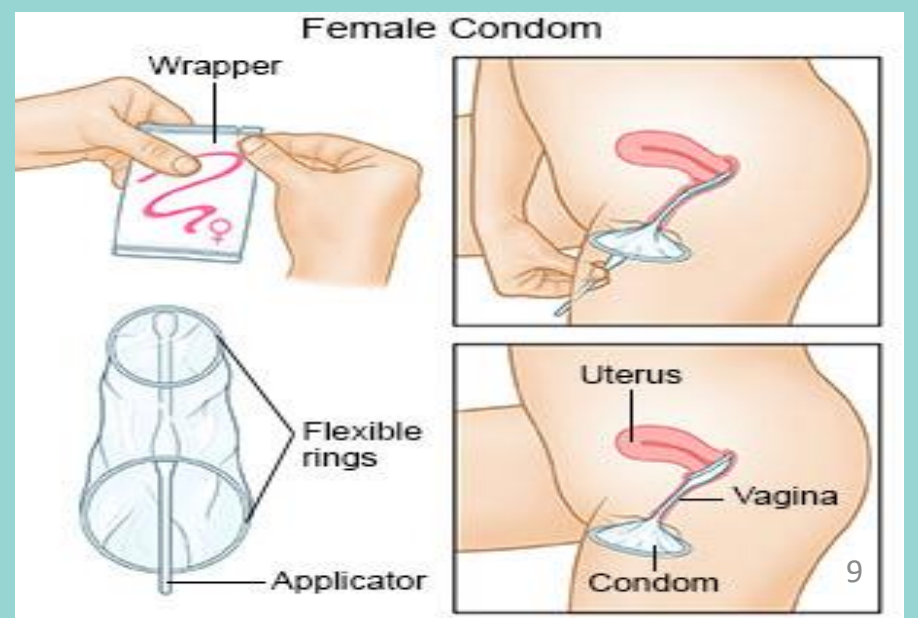
## • नरोद क्या है?

- नरोद एक पुरुष कंडोम है। यह शुक्राणु और अंडे के बीच संपर्क को रोकने में शामिल एक बाधा विधि है।
- गुप्त रोग के खिलाफ सबसे प्रभावी संरक्षण है।
- विफलता की दर ~ 14-18%



## • स्त्री कंडोम क्या है?

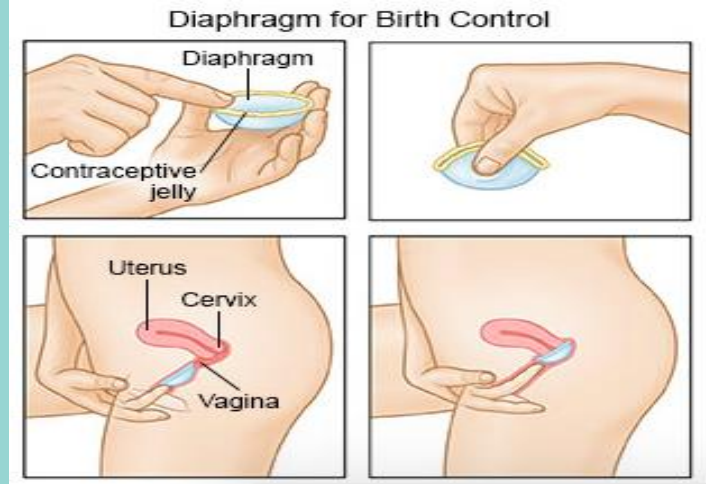
- यह एक पाउच जैसा उपकरण होता है
- संभोग से पहले योनि में रखा जाता है।
- इसमें प्रत्येक छोर पर रिंग होते हैं जो योनि संभोग के दौरान clitoris को उत्तेजित कर सकते हैं।
- भावकारिता ~ 5-21%



## • एक डाययाफ्राम (diaphragm) गर्भावस्था को कैसे रोकता है?

- डाययाफ्राम एक रबड़ का cap है जिसे योनि में डाला जाता है और यौन गतिविधि से पहले सर्विक्स के ऊपर रखा जाता है। जब डाययाफ्राम जगह में होता है, तो शुक्राणु एक अंडे के साथ जुड़ने में असमर्थ होता है।

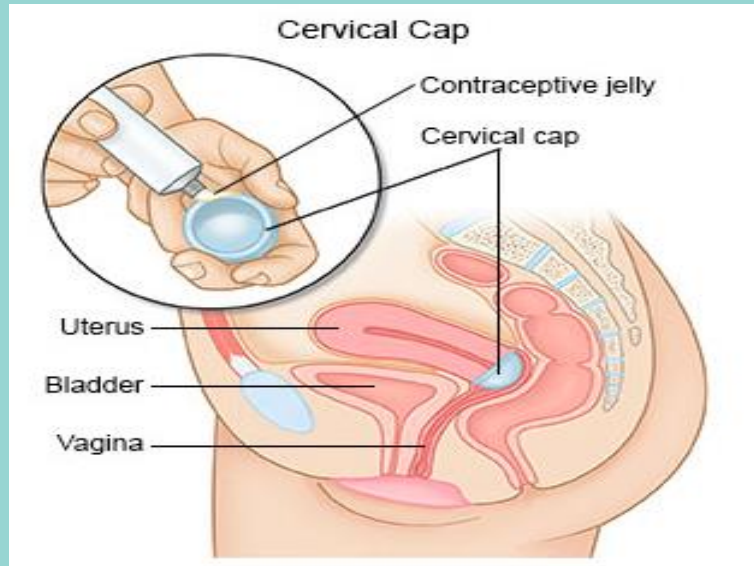
- विफलता दर- 12-20%



## • सर्वाइकल कैप क्या है?

- यह एक कप के आकार का लेटेक्स उपकरण है जो गर्भाशय के मुँह पर फिट बैठता है। यह संबंध से 8 घंटे पहले डाला जाता है और इसे 48 घंटे तक रखा जा सकता है।

- विफलता दर- 12-20%



## • शुक्राणुनाशक गर्भ निरोधकों के रूप में कैसे कार्य करते हैं?

- वे फोम, सपोसिटरी, जेली, फिल्म, फोमिंग टैबलेट और क्रीम के रूप में उपलब्ध हैं।

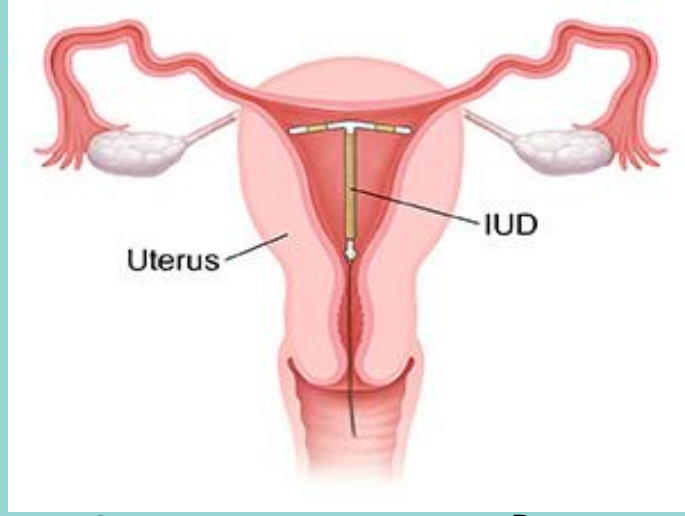
- उन्हें योनि में डाला जाता है और बच्चेदानी के मुँह के पास रखा जाता है ताकि शुक्राणु गर्भाशय के अंदर ना जा पाए।

- विफलता की दर ~ 26%

## • IUD (इंट्रा यूटराइन देवाइस)?

- गर्भाशय के अंदर डिवाइस, एक छोटा, टी-आकार का उपकरण है जिसे डॉक्टर द्वारा गर्भाशय में डाला जाता है। यह कई वर्षों तक गर्भावस्था को रोकता है। उनमें या तो तांबा होता है( कॉपर -I) या हार्मोनल हो सकता है।

- विफलता दर ~ 1%



## • गर्भनिरोध के विभिन्न हार्मोनल तरीके क्या हैं?

- हार्मोनल गर्भनिरोधक में कंबिंड पिल्स, प्रोजेस्टिन गोलियां, स्किन पैच, इंजेक्शन और योनि के रिंग शामिल हैं।

## • संयुक्त गोलियां ( combined pills) कैसे उपयोग की जाती हैं?

- एस्ट्रोजन( estrogen) + प्रोजेस्टेरोन ( progesterone) को नियंत्रित करता है। बहुत आसान विधि है।
- 1 गोली प्रति दिन x 21 दिन। अंतिम 7 दिन गोली मुक्त हैं।
- विफलता दर ~ 8%

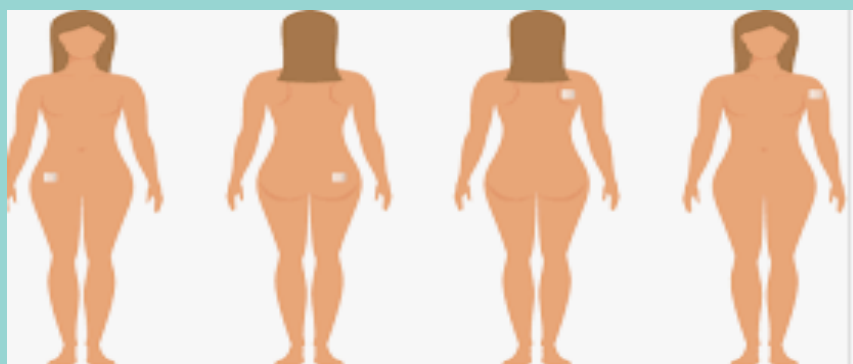


## • प्रोजेस्टेरोन ओनली पिल्स (पीओपी) का उपयोग कब किया जाता है?

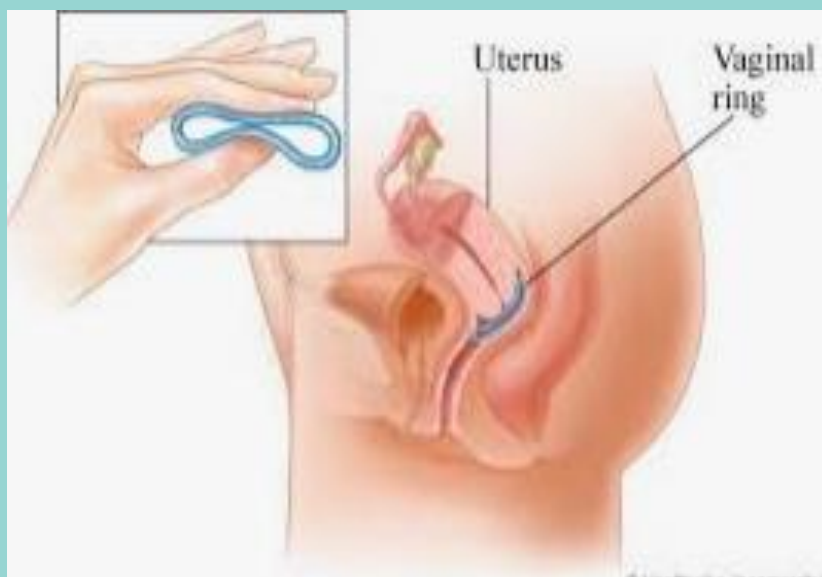
- पीओपी आमतौर पर बड़ी उम्र की महिलाओं, भारी धूम्रपान करने वालों, स्तनपान करने वाली महिलाओं ( जिनकी डिलीवरी 6 महीने के अंदर हुई हो) या जिनको High BP, मधुमेह या माइग्रेन की बिमारी हो।

## • एक हार्मोनल पैच का उपयोग कैसे किया जाता है?

- यह एक ट्रांसडर्मल पैच है जो 3 सप्ताह के लिए त्वचा पर लगाया जाता है और आखिरी सप्ताह पैच मुक्त होता है।
- यह आपके नितंबों, पेट, ऊपरी बाहरी बांह या पीठ की त्वचा से चिपक सकता है। आपके द्वारा चुने गए क्षेत्र के आसपास तेल, लोशन और मेकअप ना लगाए।
- विफलता की दर ~ 9%



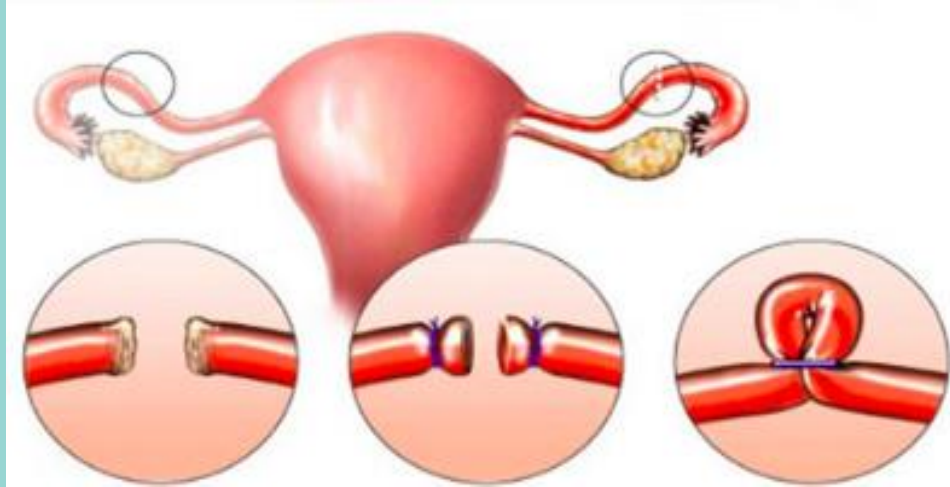
- **गर्भनिरोध के लिए उपयोग किए जाने वाले हार्मोनल इंजेक्शन क्या हैं?**
  - प्रोजेस्टेरोन (DMPA / NET-EN) युक्त इंजेक्शन को बांह या नितंबों में हर 8-12 सप्ताह में या तो इंट्रामस्क्युलर ( मांस में)या उपचर्म ( fat में) दिया जाता है।
  - विफलता दर ~ 6%
- **योनि की रिंग (vaginal ring) क्या हैं ?**
  - योनि की रिंग में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टिन हॉर्मोन रहते हैं।
  - इसे 21 दिनों के लिए योनि में रखा जाता है और 7 दिन हटा दिए जाते हैं।
  - विफलता की दर ~ 9%



- **आपातकालीन ( emergency) गर्भनिरोधक क्या है ?**
  - असुरक्षित यौन संबंध के बाद गर्भाविस्था को रोकने के लिए आपातकालीन गर्भनिरोधक एक तरीका है। अक्सर morning after pill कहा जाता है, आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां ऐसी गोलियां हैं जो असुरक्षित यौन संबंध बनाने के बाद 120 घंटे (5 दिन) तक ली जा सकती हैं। संभोग के बाद 72 घंटे (3 दिन) के भीतर लेने पर अधिकांश प्रकार के आपातकालीन गर्भनिरोधक सबसे अच्छे तरीके से काम करते हैं।
  - डॉक्टर से परामर्श के बाद या तो गोलियां या IUCDs का उपयोग आपातकालीन गर्भनिरोधक के रूप में किया जा सकता है।

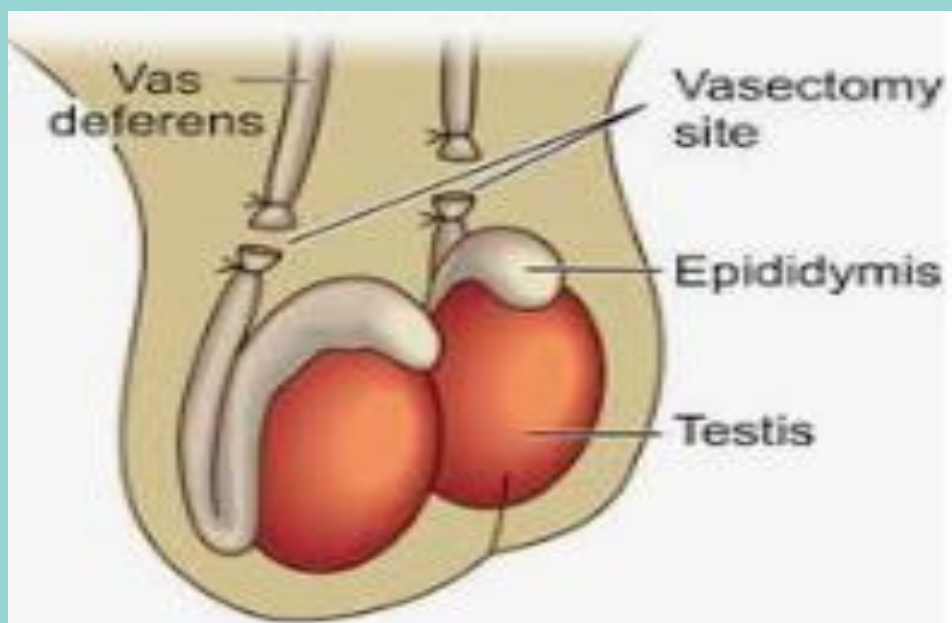
## • महिला गर्भनिरोधक के लिए स्थायी विधि क्या है?

- ट्यूबेक्टोमी महिला गर्भनिरोधक का एक स्थायी तरीका है। शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकने के लिए दोनों फैलोपियन ट्यूब के यांत्रिक रुकावट से होता है।
- विफलता दर- 0.5%



## • पुरुष नसबंदी क्या है?

- पुरुष गर्भनिरोधक का एक स्थायी तरीका है पुरुष नसबंदी। यह स्खलन के दौरान शुक्राणु की रिहाई को रोकने के लिए प्रत्येक पक्ष पर वास के विभाजन द्वारा किया जाता है।
- विफलता दर ~ 0.5%



# गर्भनिरोधक के बारे में मिथक

- कई गर्भनिरोधक तरीके हैं जो गर्भावस्था को रोकने में अत्यधिक प्रभावी हैं। जन्म नियंत्रण का उपयोग कैसे करें, साथ ही साथ कुछ तरीके हैं जो काम नहीं करते हैं, इसके बारे में बहुत गलत जानकारी है।
- सेक्स और गर्भनिरोधक के बारे में कुछ सामान्य मिथक -
- मिथक 1 - मैं स्तनपान कर रही हूं ताकि मैं गर्भवती न हो सकूं।
- तथ्य 1 - स्तनपान से गर्भावस्था को रोकने में मदद मिल सकती है यदि एक महिला प्रतिपादन( पोस्ट डिलीवरी) के छह महीने के भीतर है, मासिक धर्म नहीं हुआ है और बच्चा केवल स्तन के दूध पर ही है। स्तनपान के लिए गर्भनिरोधक का एक प्रभावी रूप होने के लिए इन तीन चीजों को पूरा किया जाना चाहिए। अन्य सभी स्थितियों में, जब महिला स्तनपान कर रही हो तब भी ओव्यूलेशन हो सकता है। गर्भधारण से बचने की इच्छा होने पर नर्सिंग मां को जन्म नियंत्रण का उपयोग करना चाहिए।
- मिथक 2 - जन्म नियंत्रण 100 प्रतिशत प्रभावी है
- तथ्य 2 - कोई भी गर्भ निरोधक तरीका 100 प्रतिशत प्रभावी नहीं है।
- मिथक 3 - सभी गर्भनिरोधक तरीके सभी महिलाओं के लिए उपयुक्त हैं।
- तथ्य 3 - गर्भनिरोधक चुनना एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य निर्णय है, और इसलिए मैं आपके विकल्पों के बारे में व्यक्तिगत चर्चा के लिए आपके डॉक्टर के साथ एक अपॉइंटमेंट लेने की सलाह देती हूं।

- मिथक 4 - यदि महिला को ऑर्गेज्म (चरम सुख) नहीं मिलता तो आप गर्भवती नहीं हो सकती हैं।  
तथ्य 4 - गर्भावस्था तब होती है जब पुरुष का एक शुक्राणु महिला से एक अंडा निषेचित करता है। जबकि पुरुष को वीर्यपात (एजैक्यूलेट) करना चाहिए, लेकिन महिला को गर्भवती होने के लिए एक संभोग सुख होना आवश्यक नहीं है।
- मिथक 5 - मुझे गर्भनिरोधक की आवश्यकता नहीं है क्योंकि हम केवल "सुरक्षित" समय के दौरान सेक्स करते हैं। आप महीने में केवल एक दिन उपजाऊ रहते हैं।
- तथ्य 5 - ओव्यूलेशन के समय को जानना और किसी भी "सुरक्षित" दिनों को निर्दिष्ट करना मुश्किल हो सकता है। गर्भनिरोधक की लय विधि के साथ सफलता पाने वाले जोड़ों को महिलाओं के कैलेंडर ताल विधि की सावधानीपूर्वक निगरानी करनी चाहिए और ओव्यूलेशन के लक्षणों का मूल्यांकन करना चाहिए।
- मिथक 6 - यदि हम संभोग में बाधा /सहवास इंटरप्टस( कोइटस इंटरपटस) करे, तो मैं गर्भवती नहीं हो सकती।
- तथ्य 6 -संभोग में बाधा /सहवास इंटरप्टस ,गर्भनिरोधक का एक प्रभावी तरीका नहीं है। वास्तव में चरमोत्कर्ष ( क्लाइमैक्स)शुरू होने से पहले कुछ द्रव जिसमें शुक्राणु होते हैं जारी हो सकते हैं।

- मिथक 7 - गोली लेने के तुरंत बाद प्रभावी होती है।
- तथ्य 7 - ज्यादातर महिलाओं में, ओवुलेशन को रोकने के लिए महिला के प्राकृतिक हार्मोन के साथ काम करने के लिए गोली कम से कम एक सप्ताह लेने की आवश्यकता होती है। प्रभावी होने के लिए, गोली को निर्देशित रूप में लिया जाना चाहिए।
- मिथक 8 - मैं गर्भवती नहीं हुई क्योंकि यह मेरा पहली बार यौन संबंध है।
- तथ्य 8 - एक महिला गर्भवती हो सकती है किसी भी समय ओवुलेशन होता है, भले ही आपने पहले कभी सेक्स न किया हो।
- मिथक 9 - आईयूडी ( कॉपर टी) के कारण बांझपन होता है।
- तथ्य 9 - आईयूडी ( कॉपर टी)से बांझपन में बढ़ावा नहीं देखा गया है। इसे हटाने के बाद आईयूडी ( इंट्रा उटराइन डेवाइस)रभाव बहुत जल्दी खतम हो जाते हैं।
- मिथक 10 - यदि आप अपने पीरियड्स के दौरान सेक्स करती हैं तो आप गर्भवती नहीं हो सकती हैं।
- फैक्ट 10- कई महिलाओं का मानना है कि गर्भवती होने के जोखिम के बिना, सेक्स करने का यह एक 'सुरक्षित' समय है, ऐसा नहीं हो सकता है। इसके अलावा, जैसा कि शुक्राणु एक महिला के शरीर में कुछ दिनों तक रह सकते हैं, असुरक्षित यौन संबंध के बाद कई दिनों तक गर्भ धारण करना संभव हो सकता है।



# इमरजेन्सी गर्भनिरोधक (EC)

- **इमरजेन्सी गर्भनिरोधक (ई सी) क्या है ?**

- ई सी असुरक्षित यौन संबंध के बाद गर्भावस्था की संभावना को कम करता है। ई सी का उपयोग आम स्थितियों में किया जा सकता है, जैसे लगातार कई गर्भनिरोधक गोलियां लेना भूल जाना, कंडोम का टूटना या खिसकना, या संभोग के दौरान जन्म नियंत्रण विधि का उपयोग न करना।

- **ई सी को किस अवधि में लिया जाना चाहिए ?**

- असुरक्षित यौन संभोग होने के बाद जल्द ही ई सी लेनी चाहिए { 72 घंटे (3 दिन) और 120 घंटे (5 दिन) } | अगर प्रेगनेंसी पहले से ही हुई है तो यह काम नहीं करेगा।

- **ई सी कैसे काम करते हैं ?**

- ई सी का उपयोग करने से गर्भपात नहीं होता है। गर्भपात एक मौजूदा गर्भावस्था को समाप्त करता है। ईसी गर्भावस्था को होने से रोकता है।

- **क्या ई सी एक मौजूदा गर्भावस्था को बाधित करता है ?**

- यदि महिला पहले से ही गर्भवती है, तो इमरजेन्सी गर्भनिरोधक गोलियां काम नहीं करेंगी।

- **यदि गर्भवती होने पर एक महिला गलती से ई सी खा लेती है क्या होने वाले बच्चे को नुकसान होगा ?**

- नहीं। यदि एक महिला पहले से ही गर्भवती है जब वह इमरजेन्सी गर्भनिरोधक गोलियां लेती है या यदि ई सी गर्भावस्था को रोकने में विफल रहती है , तो वह जन्म दोष का कारण नहीं होगा ।

- **ई सी कब तक एक महिला को गर्भावस्था से बचाता है ?**

- ई सी लेने वाली महिलाओं को यह समझना चाहिए कि वे अगली बार जब संभोग करती हैं तब तक गर्भवती हो सकती हैं जब तक कि वे गर्भनिरोधक की दूसरी विधि का उपयोग नहीं करना शुरू कर दें। क्योंकि इमरजेंसी गर्भनिरोधक गोलियां कुछ महिलाओं में ओवयुलेशन में देरी करता है, वह ई सी लेने के तुरंत बाद सबसे फरटाइल हो सकती है। यदि वह प्रेगनेंसी नहीं चाहती हैं, तो उसे अगले दिन तक एक अन्य गर्भनिरोधक विधि का उपयोग करना शुरू कर देना चाहिए।

- **क्या ई सी का उपयोग एक से अधिक बार किया जा सकता है ?**

- हाँ। यदि आवश्यक हो, ईसीपी को फिर से लिया जा सकता है, यहां तक कि एक ही मासिक चक्र में भी।

- **मैं कितनी बार आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों का उपयोग कर सकती हूँ ?**

- एक ही मासिक चक्र के दौरान एक बार से अधिक ईसी गोलियों का उपयोग किया जा सकता है, लेकिन आपको लंबी अवधि के जन्म नियंत्रण विधि के रूप में ई सी गोलियों पर भरोसा नहीं करना चाहिए। यदि आप जन्म नियंत्रण का उपयोग नहीं कर रहे हैं, तो अपने डॉक्टर के साथ बात करें कि कौन सी विधि आपके लिए सबसे अच्छा काम करेगी।

- क्या ओरल गर्भनिरोधक गोलियों का उपयोग ई सी के रूप में किया जा सकता है ?
- कई संयुक्त (एस्ट्रोजन-प्रोजेस्टिन) गर्भ निरोधकों और प्रोजेस्टिन गोलियों का उपयोग ई सी के रूप में किया जा सकता है। आपातकालीन गर्भनिरोधक के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला हार्मोन युक्त कोई भी गोलियां - लेवोनोर्गेस्ट्रैल, नॉरवेस्ट्रैल, नोएथिंड्रोन और इनमें से किसी भी प्रोजेस्टिन को एस्ट्रोजेन (एथिनिल एस्ट्राडियोल) के साथ प्रयोग किया जा सकता है।

- **आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां लेने के संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं ?**

- ई सी गोलियों से कोई गंभीर नुकसान नहीं होता है। आपकी अगली पीरियड्स अपेक्षित समय पर नहीं हो सकती है। ई सी गोलियां लेने के सप्ताह या महीने में आपको अनियमित रक्तस्राव या स्पॉटिंग हो सकती है जो अपने आप चली जाती है। इमरजेंसी गर्भनिरोधक गोलियों के अन्य दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- सरदरद
- मतली और उल्टी (खासकर यदि आप संयुक्त ईसी गोलियां ले रहे हैं)
- स्तन कोमलता
- पेट में दर्द
- सिर चकराना
- थकान

- **मुझे जल्द से जल्द आपातकालीन गर्भनिरोधक कैसे मिल सकता है ?**

- प्रोजेस्टिन गोली किसी भी उम्र के किसी भी व्यक्ति के लिए फार्मेशियों और अन्य दुकानों में काउंटर पर उपलब्ध है। प्रोजेस्टिन-ओनली गोली आमतौर पर परिवार नियोजन अनुभाग में पाई जा सकती है। सभी स्टोर ओवर-द-काउंटर ई सी गोली नहीं देते हैं, इसलिए यह देखने के लिए पहले कॉल करना सबसे अच्छा है कि क्या यह उपलब्ध है। आप समय से पहले ई सी गोलियां प्राप्त कर सकते हैं ताकि जरूरत पड़ने पर आप उन्हें ले सकें।

- क्या ई सी एचआईवी से पीड़ित महिलाओं के लिए सुरक्षित हैं? क्या एंटीरेट्रोवायरल थेरेपी पर महिलाएं सुरक्षित रूप से ई सी का उपयोग कर सकती हैं ?
- हाँ। एचआईवी और एंटीरेट्रोवायरल थेरेपी पर रहने वाली महिलाएं सुरक्षित रूप से ई सी का उपयोग कर सकती हैं।
- क्या एक महिला जो संयुक्त (एस्ट्रोजन-प्रोजेस्टिन) ओरल गर्भ निरोधकों या केवल प्रोजेस्टिन गोलियों का उपयोग कर रही है, वो इमरजेंसी गर्भनिरोधक ले सकती हैं ?
- हाँ। ऐसा इसलिए है क्योंकि इमरजेंसी कंट्रासेप्शन का उपचार बहुत संक्षिप्त है और खुराक भी छोटा है।
- यदि इमरजेंसी गर्भनिरोध, गर्भावस्था को रोकने में विफल रहा, तो क्या एक महिला को उस गर्भावस्था का एक अस्थानिक ( एक्टोपिक प्रेगनेंसी) गर्भावस्था होने की अधिक संभावना है ?
- कोई सबूत नहीं बताता है कि ईसीपी एक्टोपिक गर्भावस्था के जोखिम को बढ़ाते हैं। प्रोजेस्टिन-ओनली इमरजेंसी कंट्रासेप्शन के विश्वव्यापी अध्ययनों में पाया गया है कि इमरजेंसी कंट्रासेप्शन विफल होने के बाद एक्टोपिक गर्भावस्था की उच्च दर नहीं पाई गई, जो आमतौर पर गर्भावस्था में पाई जाती हैं।

- क्या मुझे आपातकालीन गर्भनिरोधक का उपयोग करने के बाद देखभाल की आवश्यकता है ?
  - ई सी लेने के बाद किसी परीक्षण या प्रक्रिया की आवश्यकता नहीं होती है। यदि आपको इसकी उम्मीद है तो एक सप्ताह के भीतर पीरियड नहीं होने पर आपको गर्भावस्था का परीक्षण करवाना चाहिए। यदि आप पहले से ही गर्भवती हैं, तो ई सी की कोई भी गोली गर्भावस्था या भ्रूण के स्वास्थ्य को नुकसान नहीं पहुंचाती है।
- ध्यान रखें कि ई सी यौन संचारित संक्रमण (सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीज)(एस टी आई) को नहीं रोकता है। यदि आपको एसटीआई होने का खतरा है और असुरक्षित यौन संबंध हैं, तो अपने प्रसूति-संबंधी या अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से सलाह लें।

# किशोरों में गर्भनिरोधक



- **जन्म नियंत्रण विधि का चयन करते समय मुझे क्या सोचना चाहिए?**
  - अपने लिए सही जन्म नियंत्रण विधि चुनने के लिए, इस पर विचार करें:
    - यह गर्भावस्था को कितनी अच्छी तरह रोकता है
    - इसका उपयोग करना कितना आसान है
    - क्या आप इसे आसानी से प्राप्त कर सकते हैं
    - क्या यह यौन संचारित संक्रमणों (सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीज) से बचाता है
- **कौन से गर्भनिरोधक सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीज( एसटीआई)से भी बचाते हैं?**
  - पुरुष लेटेक्स या पॉलीयुरेथेन कंडोम एसटीआई के खिलाफ सबसे अच्छा संरक्षण देता है। महिला कंडोम कुछ सुरक्षा प्रदान करता है। अन्य सभी तरीकों के साथ, आपको एसटीआई से बचाव के लिए पुरुष या महिला कंडोम का उपयोग करना चाहिए।

## • गर्भनिरोधक गोली क्या है ?

- गर्भनिरोधक गोली में हार्मोन होते हैं जो गर्भावस्था को रोकते हैं। आपको हर दिन एक ही समय पर गोली लेनी होगी। कई प्रकार की जन्म नियंत्रण की गोलियाँ हैं। एक डॉक्टर आपको आपके लिए सही गर्भनिरोधक चुनने में मदद कर सकता है।
- यदि आप एक गोली भूल जाते हैं, तो आपको यह जानना होगा कि क्या करना चाहिए। उन निर्देशों को पढ़ें जो आपकी गोलियों के पैक के साथ आए थे। आप अपने डॉक्टर से भी संपर्क कर सकते हैं।

## • स्किन पैच क्या है ?

- त्वचा पैच एक छोटे सा चिपकने वाला पैच है जो त्वचा पर पहना जाता है। इसमें हार्मोन होते हैं जो गर्भावस्था को रोकते हैं। हार्मोन धीरे-धीरे त्वचा के माध्यम से आपके शरीर में जाता है। एक बार में 3 सप्ताह के लिए एक नया पैच पहना जाता है। चौथे सप्ताह के दौरान, पैच नहीं पहना जाता है।

## • योनि रिंग क्या है ?

- योनि रिंग एक प्लास्टिक की रिंग होती है जिसे आप ऊपरी योनि में डालते हैं। यह हार्मोन को रिलीज करता है जो गर्भावस्था को रोकता है। हार्मोन धीरे-धीरे आपके शरीर में जाता है। यह 21 दिनों के लिए योनि के अंदर पहना जाता है और फिर 7 दिनों के लिए हटा दिया जाता है। उन 7 दिनों के दौरान, आपका मासिक होगा। फिर आप एक नई रिंग डालें।

## • जन्म नियंत्रण शॉट क्या है?

- यह शॉट ऊपरी बांह या कूल्हे में हर 3 महीने में दिया जाता है। इसमें हार्मोन होते हैं जो गर्भावस्था को रोकते हैं।

## • इम्प्लांट क्या है?

- यह एक माचिस की तिली के आकार में एक छोटी प्लास्टिक की छड़ है जो ऊपरी बांह की त्वचा के नीचे एक डॉक्टर सम्मिलित करता है। यह एक हार्मोन जारी करता है जो गर्भावस्था को रोकता है। इम्प्लांट को 3 साल तक उपयोग किया जा सकता है।

## • शुक्राणुनाशक क्या है?

- शुक्राणुनाशक रसायन होते हैं जो शुक्राणु को निष्क्रिय करने के लिए योनि में डाल दिए जाते हैं। शुक्राणुनाशक कई प्रकार हैं: फोम, जेल, क्रीम, फिल्म (पतली चादरें), या सपोसिटरी ।
- शुक्राणुनाशक के लगातार उपयोग से संक्रमित साथी से एचआईवी होने का खतरा बढ़ सकता है। यदि आप एचआईवी संक्रमण के कम जोखिम में हैं तो ही शुक्राणुनाशक का उपयोग किया जाना चाहिए।

## • कंडोम क्या हैं?

- कंडोम पुरुष और महिला संस्करणों में आते हैं। पुरुष कंडोम पुरुष के एजैक्यूलेशन के बाद शुक्राणु को पकड़े रहता है। महिला कंडोम एक पतली प्लास्टिक थैली होती है जो योनि में रेहती है। यह शुक्राणु को गर्भाशय तक पहुंचने से रोकता है।
- जब शुक्राणुनाशक के साथ इस्तेमाल किया जाता है तो गर्भधारण को रोकने के लिए कंडोम बेहतर होता है।



## • डायफ्राम क्या है?

- डायफ्राम लेटेक्स या सिलिकॉन से बना एक छोटा गुंबद के आकार का उपकरण है जो योनि के अंदर फिट बैठता है और गर्भाशय ग्रीवा को कवर करता है। डॉक्टर को आपके लिए डायफ्राम के सही आकार को खोजने के लिए पेल्विस एग्जामिनेशन की आवश्यकता होती है। यह हमेशा एक शुक्राणुनाशक के साथ प्रयोग किया जाता है।

## • ग्रीवा टोपी ( सर्वाइकल कैप) क्या है?

- सर्वाइकल कैप एक छोटी, पतली लेटेक्स या प्लास्टिक गुंबद के आकार की होती है। यह गर्भाशय ग्रीवा के ऊपर कसकर फिट बैठता है। एक डॉक्टर को आपके लिए सही आकार खोजने के डॉक आपकी पेल्विस जांच करने की आवश्यकता होती है। सर्वाइकल कैप का उपयोग शुक्राणुनाशक के साथ किया जाना चाहिए।

## • स्पंज क्या है?

- स्पंज एक डोनट के आकार का उपकरण है जो नरम फोम से बना होता है जो शुक्राणुनाशक लगा होता है। यह गर्भाशय ग्रीवा को कवर करने के लिए योनि में ऊपर धकेल दिया जाता है। स्पंज को फार्मेसि और अन्य दुकानों पर एक डॉक्टर के पर्चे के बिना खरीदा जा सकता है।

## • आपातकालीन गर्भनिरोधक क्या है?

- यदि आप किसी भी जन्म नियंत्रण का उपयोग किए बिना यौन संबंध रखते हैं, यदि जन्म नियंत्रण विधि काम नहीं करती, तो आप गर्भावस्था को रोकने के लिए आपातकालीन गर्भनिरोधक (इमरजेंसी कंट्रासेप्शन) का उपयोग कर सकते हैं। यह केवल एक आपातकालीन स्थिति में इस्तेमाल किया जाना चाहिए - नियमित जन्म नियंत्रण के लिए नहीं। असुरक्षित यौन संबंध बनाने के बाद जितनी जल्दी हो सके इसे लिया जाना चाहिए।

# प्रसवोत्तर (पोस्टपार्टम) गर्भनिरोधक

- प्रसवोत्तर गर्भनियंत्रण की सिफारिश क्यों की जाती है ?

- यदि आप गर्भ नियंत्रण विधि का उपयोग नहीं कर रहे हैं, तो बच्चा होने के तुरंत बाद गर्भवती होना संभव है। एक बच्चे के जन्म के बाद कुछ ही हफ्तों में जन्म नियंत्रण विधि का उपयोग करना (प्रसवोत्तर अवधि) आपको अनपेक्षित गर्भावस्था से बचने में मदद करता है

- मैं प्रसवोत्तर गर्भ नियंत्रण विधि कैसे चुनूं ?

- एक बच्चा होने के बाद गर्भ नियंत्रण विधि के बारे में सोचें:

- समय (टाइमिंग) - बच्चे के जन्म के बाद कुछ गर्भ नियंत्रण विधियों को शुरू किया जा सकता है। अन्य तरीकों के साथ, आपको शुरू करने के लिए कुछ सप्ताह इंतजार करना होगा।
- स्तनपान - स्तनपान करते समय सभी तरीके सुरक्षित हैं। लेकिन कुछ तरीके हैं जो स्तनपान के पहले हफ्तों के दौरान नहीं करना चाहिए क्योंकि वे आपके दूध की आपूर्ति को प्रभावित कर सकते हैं।
- गर्भावस्था से पहले आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली विधि गर्भावस्था के बाद उपयोग करने का सबसे अच्छा विकल्प नहीं है। उदाहरण के लिए, स्पंज और ग्रीवा टोपी (सर्वाइकल कैप) उन महिलाओं में बहुत कम प्रभावी हैं जो अभी डिलीवर हुई हैं।

## • आईयूडी क्या है ?

- अंतर्गर्भाशयी डिवाइस या इंटरा यूटरिन डिविस ((आईयूडी) एक छोटा, टी-आकार का उपकरण है जो आपके प्रसूति-स्त्रीरोग विशेषज्ञ आपके गर्भाशय में स्थापित करते हैं। योनि या सिजेरियन जन्म के बाद या आपकी पहली प्रसवोत्तर स्वास्थ्य देखभाल( फॉलो उप) में आईयूडी डाला जा सकता है।
- हार्मोनल आईयूडी गर्भाशय में प्रोजेस्टिन की एक छोटी राशि जारी करता है और आपको प्राप्त होने वाले प्रकार के आधार पर 3 से 6 साल तक उपयोग के लिए प्रस्तावित किया जाता है। कॉपर IUD तांबे की एक छोटी मात्रा को गर्भाशय में छोड़ता है और 10 साल तक उपयोग के लिए प्रस्तावित होता है। दोनों मुख्य रूप से स्त्री अंडे और शुक्राणु को जुड़ने से रोक कर काम करते हैं।

## • PPIUCD क्या है ?

- CuT-380A गर्भनिरोधक की विधि के रूप में तत्काल प्रसवोत्तर सम्मिलन के लिए प्रस्तावित है।
- प्रसव के बाद: डिलीवरी टेबल पर ही प्रसव के बाद नाल के निष्कासन के बाद 10 मिनट के भीतर
- इंटरा सिजेरियन: एक सिजेरियन डिलीवरी के दौरान होने वाला , नाल निकालने के बाद और गर्भाशय चीरा बंद करने से पहले।
- प्रसव के बाद 48 घंटे के भीतर: प्रसव के 48 घंटे के भीतर सम्मिलन और प्रसवोत्तर वार्ड से छुट्टी देने से पहले।
- पोस्ट अबॉर्शन: एक गर्भपात के बाद सम्मिलन, अगर कोई संक्रमण, रक्तस्राव या कोई अन्य समस्या नहीं है।
- विस्तारित प्रसवोत्तर / अंतराल: 6 सप्ताह के प्रसव के बाद किसी भी समय सम्मिलन किया जा सकता है ।

## • जन्म नियंत्रण इंजेक्शन क्या है ?

- जन्म नियंत्रण इंजेक्शन में एक प्रकार का प्रोजेस्टिन होता है जिसे डिपो मेड्रोक्सीप्रोजेस्टेरोन एसीटेट (डीएमपीए) कहा जाता है। यह ओवुलेशन को रोकने का काम करता है। आपके डॉक्टर आपको हर 3 महीने में अपने हाथ या नितंब में डीएमपीए का इंजेक्शन देगा। आप सिजेरियन या प्रसव के तुरंत बाद अपना पहला शॉट ले सकते हैं।

## • प्रोजेस्टिन-केवल गोली के क्या लाभ हैं?(पीओ)पी

- प्रोजेस्टिन-केवल गोलियां यौन संबंध में हस्तक्षेप नहीं करती हैं। वे मासिक धर्म के रक्तस्राव को कम कर सकते हैं या आपकी अवधि को पूरी तरह से रोक सकते हैं।

## • प्रोजेस्टिन-ओनली पिल के संभावित जोखिम और दुष्प्रभाव क्या हैं ?

- साइड इफेक्ट्स में सिरदर्द, मतली(उल्टी जैसा लगाना)और स्तन वेदना शामिल हैं। यदि आपको स्तन कैंसर या परिवार में स्तन कैंसर का इतिहास है, तो प्रोजेस्टोनोन की गोलियों का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपके पास कुछ चिकित्सा समस्या हैं, तो उन्हें अनुशंसित नहीं किया जाता है।

## • अवरोध ( बैरियर)विधि क्या है ?

- बैरियर विधियों में शुक्राणुनाशक, पुरुष और महिला कंडोम, डायोफ्राम, ग्रीवा टोपी और स्पंज शामिल हैं। बैरियर विधियां पुरुष के शुक्राणु को महिला के अंडे तक पहुंचने से रोकती हैं। गर्भाशय ग्रीवा टोपी, डायोफ्राम और स्पंज का उपयोग बच्चे के जन्म के 6 सप्ताह बाद शुरू किया जा सकता है, जब गर्भाशय और गर्भाशय ग्रीवा सामान्य आकार में लौट आए।

- **लैक्टेशनल एमेनोरिया विधि क्या है ?**

- लैक्टेशनल अमेनोरिया विधि (एलएएम) प्राकृतिक तरीके के आधार पर जन्म नियंत्रण का एक अस्थायी तरीका है, जब महिला स्तनपान करती है तो शरीर ओव्यूलेशन को रोकता है। इसके लिए विशेष, लगातार स्तनपान की आवश्यकता होती है। फीडिंग के बीच का समय दिन के दौरान 4 घंटे या रात में 6 घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए।

- **लैक्टेशनल एमेनोरिया विधि के संभावित जोखिम और दुष्प्रभाव ?**

- एलएएम का उपयोग करने के लिए कोई स्वास्थ्य जोखिम या दुष्प्रभाव नहीं हैं। इस पद्धति का उपयोग बच्चे के जन्म के 6 महीने बाद तक या आपकी मासिक धर्म लौटने तक किया जा सकता है। मासिक धर्म लौटने के पहले भी ओवुलेशन की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। स्पष्ट नहीं है कि स्तन के दूध को पंप करने से एलएएम की प्रभावशीलता कम हो जाती है।

# मेडिकल डिसऑर्डर्स में गर्भनिोधक

- **पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम (PCOS) वाली महिलाओं में, सबसे अच्छा गर्भनिरोधक क्या होगा ?**
  - संयुक्त मौखिक गर्भ निरोधक सबसे अच्छा विकल्प होगा। सीओसी के बीच, ड्रोसपेरिनोन / साइप्रोटेरोन एसिटेट युक्त गोली एक अच्छा विकल्प हो सकता है क्योंकि उनके पास एंटीएंड्रोजेनिक और शुद्ध प्रोजेस्टेशनल क्रियाएं हैं। ये मुँह और शरीर के बाल और मुँहासे कम करते हैं।
- **उच्च रक्तचाप के रोगी में, क्या बेहतर होगा ?**
  - हल्के उच्च रक्तचाप में और यदि महिला 35 वर्ष से कम है, तो कम खुराक की गोली का उपयोग किया जा सकता है। लेकिन उच्च रक्तचाप में या यदि वह 35 वर्ष से अधिक है, तो सीओसी से पूरी तरह से बचना और प्रोजेस्टेरोन या आईयूडी का उपयोग करना सबसे अच्छा है।
- **हाइपरलिपिडिमिया में क्या सबसे अच्छा होगा ?**
  - प्रोजेस्टेरोन से हाइपरलिपिडिमिया हो सकता है और इसलिए प्रोजेस्टेरोन केवल गर्भनिरोधक और सीओसी के अधिकांश से बचा जाता है। देसोगेस्टेल और जेस्टोडीन युक्त तीसरी पीढ़ी की गोली का उपयोग हल्के मामलों में किया जा सकता है, क्योंकि लिपिड प्रोफाइल पर उनका बहुत कम प्रभाव होता है। गोली युक्त ड्रोसपेरिनोन का उपयोग हल्के मामलों में भी किया जा सकता है। अन्य विकल्प IUD है।

- **अगर महिला को मधुमेह है तो आप क्या सलाह देंगे ?**

- प्रोजेस्टेरोन केवल गर्भनिरोधक और सीओसी का सबसे अच्छा परहेज है एन अनियंत्रित मधुमेह। संवहनी जटिलताओं के बिना अच्छीतरह से नियंत्रित युवा मधुमेह रोगियों में, सीओसी का उपयोग किया जा सकता है। गर्भनिरोधक और आईयूडी की बाधा विधि शायदसबसे अच्छा विकल्प होगा।

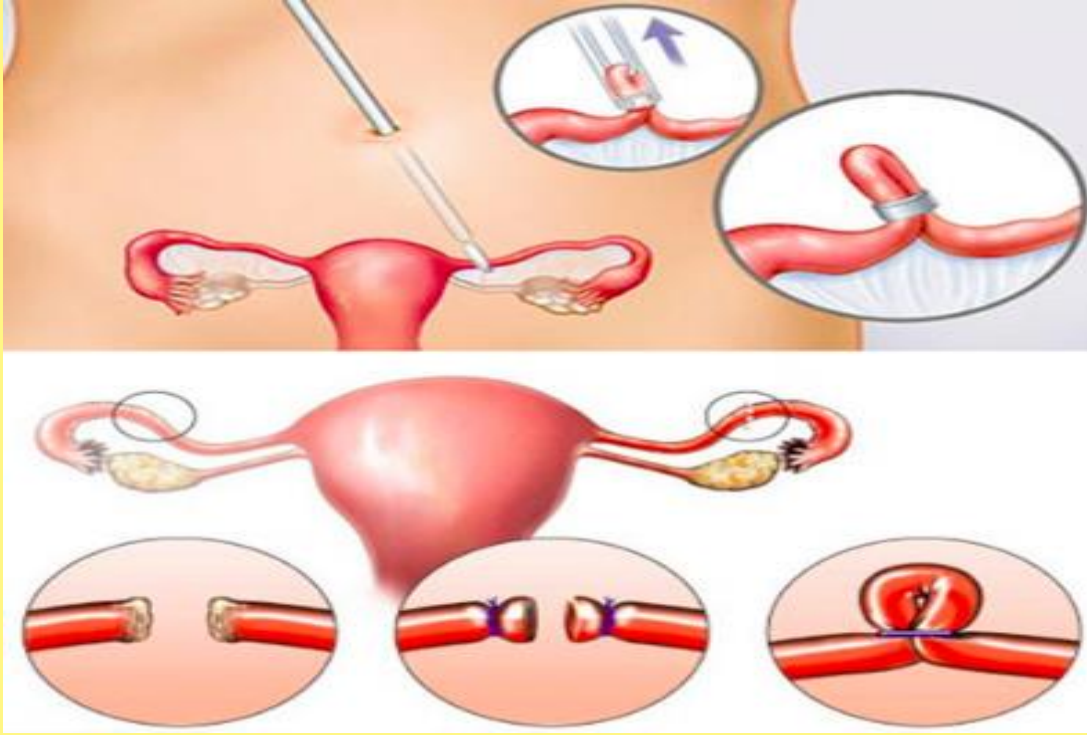
- **SLE में सबसे अच्छा गर्भनिरोधक क्या है ?**

- SLE में डेपो प्रोवेरा सबसे उचित है। सीओसी का उपयोग बिना किसी उच्च रक्तचाप वाले मामलों में किया जा सकता है और जिनमेंएपीएलए (एंटी फॉस्फोलिपिड एंटीबॉडी) नहीं हैं। आईयूडी का उपयोग किया जा सकता है, अगर वह इम्यूनोसप्रेसेन्ट्स की उच्च खुराकपर है।

- **अगर किसी महिला को मिर्गी होती है, तो क्या एंटीपिलेप्टिक्स पर वह सीओसी ले सकती है ?**

- एंटी एपिलेप्टिक दवाओं का अधिकांश जिगर पर प्रभाव पड़ता है और इसलिए कम खुराक सीओसी या प्रोजेस्टेरोन केवल गोलियां नहींलेना चाहिए क्योंकि विफलता बढ़ सकती है। आईयूडी का उपयोग किया जा सकता है। एक अन्य विकल्प डेपो प्रोवेरा / अंतरा है जोखुराक अधिक होने के कारण प्रभावी होता है। इसके अलावा, प्रोजेस्टेरोन में एक एंटीकॉन्वेलसेंट प्रभाव होता है।

# ट्यूबल लिगेशन



ट्यूबल बंधाव के दौरान, फैलोपियन ट्यूब को काटकर बांधा जाता है। ट्यूबल बंधाव स्त्री बीज को फैलोपियन ट्यूब के माध्यम से यात्रा करने से रोकता है और शुक्राणु को फैलोपियन ट्यूब से अंडे तक जाने से रोकता है। यह प्रक्रिया आपके मासिक धर्म चक्र को प्रभावित नहीं करती है।

• एक ट्यूबल बंधाव / नसबंदी कौन करता है ?

- एक स्त्री रोग विशेषज्ञ आमतौर पर ट्यूबल नसबंदी प्रक्रिया करता/ करती है।

• ट्यूबेक्टोमी करवाने का सबसे अच्छा समय क्या है ?

- मासिक धर्म के बाद एक सप्ताह के भीतर सबसे अच्छा समय है। सामान्य प्रसव के 72 घंटे के भीतर पोस्ट पार्टम नसबंदी की जाती है।



• क्या नसबंदी की सुझाव केवल उन महिलाओं को की जानी चाहिए जिनके पास एक निश्चित संख्या में बच्चे हैं, जो एक निश्चित उम्र तक पहुंच चुके हैं, या जो विवाहित हैं ?

- नहीं, नसबंदी से इनकार करने का कोई औचित्य नहीं है

- महिला सिर्फ उसकी उम्र, उसके जीवित बच्चों की संख्या या लिंग के कारण स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को उम्र, बच्चों की संख्या या अंतिम बच्चे की उम्र के बारे में कठोर नियम नहीं लगाने चाहिए। प्रत्येक महिला को स्वयं के लिए निर्णय लेने की अनुमति दी जानी चाहिए कि क्या वह अधिक बच्चे चाहती है या नहीं और चाहे नसबंदी हो या नहीं।

• क्या ट्यूबेक्टॉमी से पहले कोई सावधानियां बरती जानी चाहिए ?

- ट्यूबेक्टॉमी से पहले कम से कम 4 दिनों के लिए संभोग से चाहिए। अगर संभोग करते हैं, तो कंडोम का उपयोग करें।

• ट्यूबेक्टॉमी सर्जरी से पहले ये सावधानियां क्यों जरूरी हैं ?

- वीर्य के शुक्राणु 48-72 घंटों तक जीवित रहते हैं। यदि महिलाएं ऑपरेशन से लगभग 2 दिन पहले सेक्स करती हैं, तो ये शुक्राणु फैलोपियन ट्यूब में उपस्थित होंगे और ओवम या अंडाणु को निषेचित (fertilise) कर सकते हैं। यह निषेचित डिंब शायद गर्भाशय के अंदर प्रत्यारोपित ( इंप्लांट) किया जाता है और वह ट्यूबेक्टॉमी के बाद भी गर्भवती हो सकती है।

- फैलोपियन ट्यूबों में व्यवहार्य शुक्राणुओं की उपस्थिति का एक और पहलू है। ये शुक्राणु फैलोपियन ट्यूब के दूर के छोर पर फंसे रह सकते हैं और ट्यूबेक्टोमी के बाद भी एक डिंब को निषेचित कर सकते हैं। यह निषेचित(फर्टिलाइज)डिंब गर्भाशय में स्थापित करने में सक्षम नहीं होगा और इसलिए अस्थानिक गर्भावस्था के परिणामस्वरूप पतली फैलोपियन ट्यूब को गर्भवती करेगा। यह एक खतरनाक स्थिति है क्योंकि एक्टोपिक गर्भावस्था के परिणामस्वरूप फैलोपियन ट्यूब का टूटना, गंभीर रक्तस्राव हो सकता है और कभी-कभी मृत्यु भी हो सकती है अगर जल्दी पता नहीं चला।

### • क्या ट्यूबेक्टॉमी यौन संचारित रोगों (एसटीडी) से रक्षा करेगा ?

- यह जानना महत्वपूर्ण है कि नसबंदी यौन संचारित रोगों (एसटीडी) से आपकी रक्षा नहीं करेगी। एसटीडी को रोकने के लिए प्रत्येक यौन गतिविधि के दौरान हमेशा एक कंडोम का उपयोग करें।

### • ट्यूबल बंधाव के विभिन्न सर्जिकल तरीके क्या हैं ?

- मिनिलापारोटॉमी- पेट पर एक छोटा चीरा के माध्यम से किया जाता है।

- लैप्रोस्कोपिक ट्यूबल बंधाव

- योनि ट्यूबल बंधाव

- Hysteroscopic ( दूरबीन)

### • नसबंदी के बाद मैं कितनी जल्दी काम पर जा सकती हूँ ?

- यह आपके सामान्य स्वास्थ्य, आपके दृष्टिकोण, आपकी नौकरी और नसबंदी के प्रकार पर निर्भर करता है। लगभग एक सप्ताह तक भारी सामान उठाने से बचें।

## • क्या मुझे अभी भी एक मासिक धर्म होगी ?

- हाँ। आपको अपने पीरियड्स होते रहेंगे। पहले कुछ चक्रों में भारी रक्तस्राव होता है लेकिन अंततः मासिक रक्तस्राव सामान्य पैटर्न में लौट आता है। यह वजन बढ़ने या चेहरे के बालों का कारण नहीं बनती है।
- यह आपके यौन सुख को कम नहीं करेगा या रजोनिवृत्ति ( मीनोपॉज) का कारण नहीं होगा।

## • क्या होगा यदि माहवारी समय पर नहीं होती है ?

- सभी पूर्व-सावधानियों के बाद भी, यदि आपको मासिक धर्म नहीं आती है - आपको तुरंत गर्भावस्था जांच के लिए जाना चाहिए। हालाँकि, ट्यूबेक्टॉमी सही तरीके से की जाती है, लेकिन ट्यूब के सहज पुनः जुड़ने की संभावना दुर्लभ मामलों में होती है।

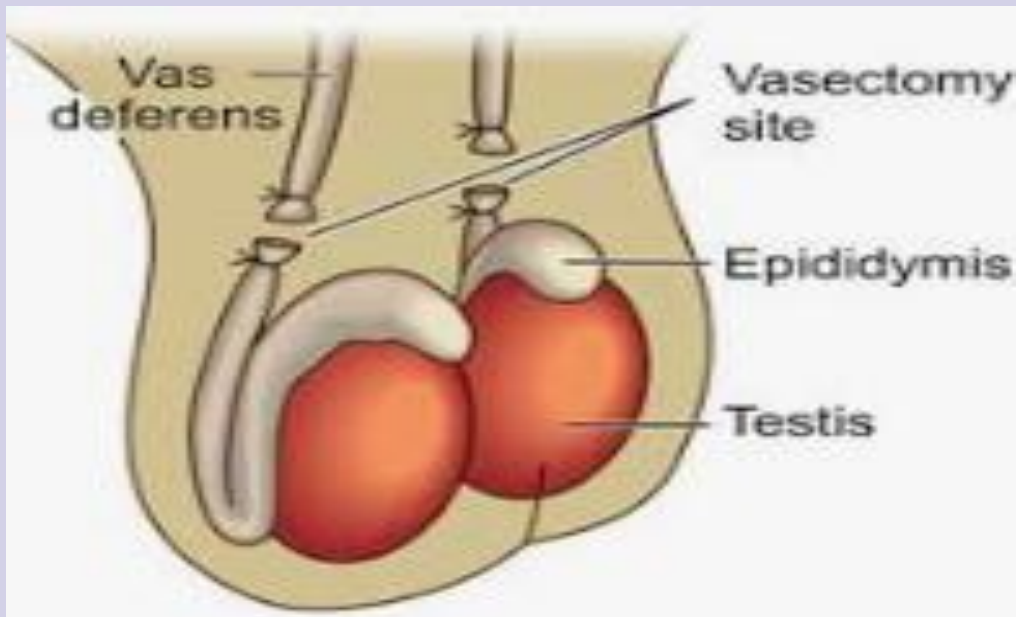
## • क्या ट्यूबेक्टॉमी ऑपरेशन पूर्ववत् हो सकता है ?

- हाँ। लिगेट और विभाजित ट्यूब को सफलतापूर्वक खोला जा सकता है और उनके लुमेन को माइक्रोसर्जरी का उपयोग करके बहाल किया जाता है। हालांकि ट्यूबल नसबंदी प्रक्रियाएं जैसे कि हिस्टेरोस्कोपिक प्रत्यारोपण स्थायी हैं और इसलिए प्रतिवर्ती ( reversal) नहीं हैं। हालांकि बाद की गर्भावस्था के परिणाम उच्च नहीं हैं।

• क्या एक महिला जिसकी नसबंदी हुई है वह फिर से गर्भवती होने के बारे में सोच सकती है ?

- आम तौर पर, नहीं। गर्भावस्था को रोकने के लिए महिला नसबंदी बहुत प्रभावी है और इसका उद्देश्य स्थायी होना है। हालांकि, यह 100% प्रभावी नहीं है। जिन महिलाओं की नसबंदी की गई है, उनमें गर्भवती होने का थोड़ा जोखिम होता है: प्रत्येक 1,000 महिलाओं में से लगभग 5 महिलाएं इस प्रक्रिया के एक साल के भीतर गर्भवती हो सकती हैं। गर्भावस्था का छोटा जोखिम पहले वर्ष तक रहता है और जब तक महिला मीनोपॉज तक नहीं पहुंच जाती।

# पुरुष नसबंदी



- पुरुष नसबंदी या स्थायी गर्भनिरोधक के लिए नसबंदी एक शल्य प्रक्रिया है।
- पुरुष नसबंदी को एक आउट पेशेंट प्रक्रिया के रूप में किया जाता है और आमतौर पर लगभग आधा घंटा लगता है।
- क्या पुरुष नसबंदी मेरी सेक्स ड्राइव को प्रभावित करती है या मेरी सेक्स करने की क्षमता को प्रभावित करती है ?
  - नहीं, आपके पास स्खलन होने पर भी वीर्य की मात्रा उतनी ही होगी और उत्पादन होगा। फर्क सिर्फ इतना है कि वीर्य में शुक्राणु नहीं होंगे।
- क्या पुरुष नसबंदी 100% प्रभावी है ?
  - कोई गर्भनिरोधक विधि 100% गारंटी नहीं है, लेकिन पुरुष नसबंदी उपलब्ध तरीकों में से सबसे प्रभावी है। पुरुष नसबंदी (2,000 में लगभग 1) के बाद गर्भावस्था की थोड़ी संभावना है जो कई वर्षों के बाद भी हो सकती है। <sup>37</sup>

## • क्या पुरुष नसबंदी तुरंत प्रभावी है ?

- नहीं - आपके पुरुष नसबंदी के समय आपके सिस्टम में लाखों शुक्राणु होते हैं, जिन्हें बाहर निकालने की आवश्यकता होती है। संभोग के दौरान अन्य गर्भ नियंत्रण विधियों का उपयोग करना जारी रखना होगा जब तक कि आपके डॉक्टर मुख्य रूप से आपके वीर्य का परीक्षण करके यह साबित नहीं करते कि कोई और शुक्राणु मौजूद नहीं है। पुरुष नसबंदी की सफलता की पुष्टि करने के लिए, डॉक्टर प्रक्रिया के 8-12 सप्ताह बाद कुछ समय में स्पर्म काउंट की जाँच करते हैं। एक बार जब दो लगातार शुक्राणुओं की संख्या में कोई शुक्राणु नहीं होता है, तो नसबंदी को सफल माना जाता है।

## • सुई कहाँ दी जाती है ?

- स्थानीय एनेस्थेटिक के लिए सुई को आपके अंडकोश के दोनों तरफ की त्वचा में इंजेक्ट किया जाता है। सुई आपके अंडकोष में इंजेक्ट नहीं की जाती है।

## • अपनी सर्जरी के बाद मुझे कौन से संकेत देखने चाहिए ?

- जननांग क्षेत्र में सूजन सामान्य चिकित्सा प्रक्रिया का हिस्सा है। अंडकोष में कुछ दर्द हो सकता है, लेकिन आमतौर पर यह अपने आप ठीक हो जाता है। यदि आप बुखार, गंभीर दर्द या सूजन का अनुभव करते हैं जो बेहतर होने के बजाय खराब हो रहा है, तो अपने डॉक्टर को रिपोर्ट करें।

## • प्रक्रिया के बाद मुझे क्या उम्मीद करनी चाहिए ?

- मुख्य पोस्ट-ऑपरेटिव जोखिम पहले 6-12 घंटों में रक्तस्राव के साथ है, इसलिए आपको घर पर आराम करते वक़्त अपने पैरों को उचारखना होगा। आपको अपनी प्रक्रिया के दिन दर्द की दवा के लिए एक खुराक दिया जाएगा। अंडकोश पर एक आइस पैक रखे जो सूजनको पहले 24-48 घंटों में कम करने में मदद करेगा। अगली सुबह तक, आपको कठिनाई के बिना चारों ओर जाने में सक्षम होजाना चाहिए, लेकिन एक सप्ताह के लिए भारी सामान उठाने, व्यायाम करने या बाइक की सवारी करने से बचें। 2-3 दिनों के भीतर, आप कामपर जाने में सक्षम होंगे। त्वचा पर कोई भी खरोंच 5-7 दिनों में कम हो जानी चाहिए। हालांकि, आप 2-3 सप्ताह तक कमर में एकखींचाव महसूस कर सकते हैं। एक अंडकोशीय समर्थक ("जॉक स्ट्रैप") अंडरवियर अंडकोश में "भारीपन" को कम करने में मदद करेगी। आपको प्रक्रिया के बाद 2 सप्ताह के लिए स्खलन से बचना चाहिए।

## • पुरुष नसबंदी से जुड़े जोखिम क्या हैं ?

- पुरुष नसबंदी के जोखिमों में रक्तस्राव / घाव, संक्रमण, शुक्राणु ग्रैनुलोमा, और दर्द शामिल हैं। पुरुष नसबंदी कोई अपवाद नहीं है। शुरुआती विफलता (500 में से 1) या देर से विफलता (1000 में से 1) की संभावना है, जिसका अर्थ है कि गिनती के शून्य पर जाने केबाद शुक्राणु स्खलन पर लौट आते हैं। नसबंदी के दो कटे हुए सिरों के बीच एक छोटा सूक्ष्म संबंध बनता है, जहां कभी-कभी नसबंदी की प्रक्रिया विफल हो सकती है। अन्यथा, पुरुष नसबंदी का एक आदमी के स्वास्थ्य पर बहुत कम परिणाम होता है।

• **मैं खेल और खेल जैसी अन्य गतिविधियों में कब वापस जा सकता हूँ ?**

- आपकी प्रक्रिया के बाद पहले सप्ताह में इसे ज़्यादा नहीं करना महत्वपूर्ण है। जबकि सामान्य गतिविधि को फिर से शुरू करने से पहले एक सप्ताह आम तौर पर पर्याप्त समय होता है, शरीर को पूरी तरह से ठीक होने में दो से तीन सप्ताह लगते हैं। इसलिए, भले ही आप अपने पुरुष नसबंदी के तुरंत बाद सामान्य महसूस कर रहे हों, सबसे अच्छी नीति यह है कि एक सप्ताह के लिए संभावित दुष्परिणाम से बचे।

• **मैं यौन गतिविधि कब शुरू कर सकता हूँ ?**

- नसबंदी के बाद एक सप्ताह के लिए यौन गतिविधि से दूर रहें।

• **क्या मैं अपने पुरुष नसबंदी को उलट सकता हूँ ?**

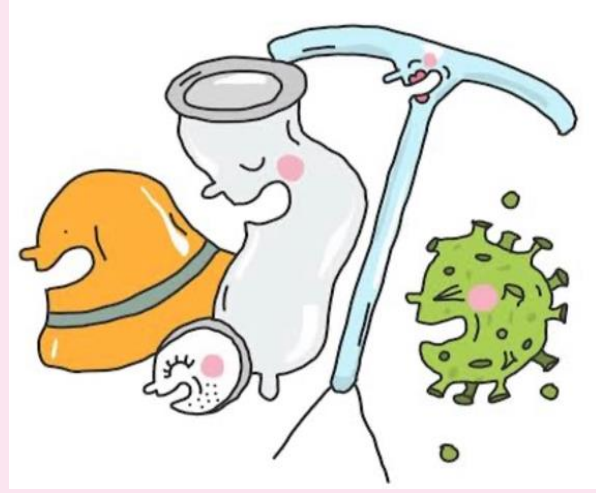
- नसबंदी का मतलब स्थायी होता है। एक सफल पुरुष नसबंदी उलटने की संभावना कम है।

• **शुक्राणु बैंकिंग क्या है ?**

- हालांकि पुरुष नसबंदी को एक स्थायी प्रक्रिया माना जाता है, लेकिन इसे उलटा किया जा सकता है, लेकिन यह मूल पुरुष नसबंदी प्रक्रिया की तुलना में कहीं अधिक कठिन और महंगा होगा और यह अक्सर बीमा योजनाओं द्वारा कवर नहीं किया जाता है। मरीजों को भी शुक्राणु बैंकिंग ("ठंड शुक्राणु") पर विचार कर सकते हैं, बस के मामले में निर्णय या अवसर भविष्य में एक और बच्चे के पिता के लिए उठता है।



# Covid -19 महामारी और परिवार नियोजन



- क्या गर्भनिरोधक COVID 19 महामारी के दौरान उपयोग करना सुरक्षित है ?
  - हाँ, गर्भनिरोध के सभी आधुनिक तरीके COVID- 19 महामारी के दौरान उपयोग करने के लिए सुरक्षित हैं।
  - यदि आपको पिछले छह महीनों में बच्चा हुआ है या कोई बिमारी है, जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप या स्तन कैंसर - या यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो यह सुनिश्चित करने के लिए डॉक्टर से सलाह लें।
- इस महामारी के दौरान गर्भवती होने से बचने के लिए मैं क्या कर सकती हूँ ?
  - यदि आप गर्भवती नहीं होना चाहती हैं, तो आपको अपनी पसंद की गर्भनिरोधक विधि का उपयोग शुरू या जारी रखना चाहिए। आप फोन या ऑनलाइन कंसल्टेशन द्वारा डॉक्टर से सूचना ले सकते हैं और गर्भनिरोधक सेवाओं का उपयोग करने में सक्षम हो सकते हैं।

- दि आप इन सेवाओं का उपयोग नहीं कर सकते हैं, तो आप एक ऐसी विधि का विकल्प चुन सकते हैं, जो किसी नज़दीकी फ़ार्मसी से बिना डॉक्टर के पर्चे के उपलब्ध हो (जैसे कि कंडोम, शुक्राणुनाशक, मौखिक गर्भनिरोधक गोलियां, या आपातकालीन गर्भनिरोधक)।

• मैं अपनी पसंद की गर्भनिरोधक विधि तक नहीं पहुँच सकती। मुझे क्या करना चाहिए ?

- यदि आप अपनी पसंद की गर्भनिरोधक विधि का उपयोग नहीं कर सकते हैं – तो कंडोम, प्रजनन संबंधी जागरूकता आधारित विधियों, ( बेसल बॉडी टेम्परेचर, mucus टेस्ट लैक्टेशनल एमेनोरिया (यदि आप विशेष रूप से स्तनपान कर रहे हैं) का उपयोग करें। या स्व-देखभाल के लिए अनुशंसित विधियों में गोली या मिनी-गोली, आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां और डीएमपीए का उपयोग कर सकते हैं।

• COVID -19 महामारी के दौरान उपयोग करने के लिए सबसे अच्छा गर्भनिरोधक तरीका क्या है ?

- गर्भनिरोधक के सभी आधुनिक तरीके गर्भावस्था को रोकने में मदद करते हैं। महिलाएं और उनके साथी कोई भी आधुनिक गर्भनिरोधक विधि चुन सकते हैं जो उनके लिए स्वीकार्य और सुरक्षित हो। गर्भनिरोधन का सबसे अच्छा तरीका वह है जो आपके लिए अच्छा काम करे।

- कंडोम, जब उन्हें लगातार और सही तरीके से उपयोग किया जाता है, यह गर्भनिरोधक का एकमात्र तरीका है जो अनपेक्षित गर्भावस्था को रोकने और एचआईवी सहित यौन संचारित संक्रमणों से बचाने में मदद करता है। उन्हें गर्भनिरोधक के अन्य तरीकों के साथ एक साथ इस्तेमाल किया जा सकता है ताकि अवांछित गर्भावस्था और यौन संचारित संक्रमणों से बचाया जा सके।
- आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां संभोग के बाद 5 दिनों के भीतर 95% तक गर्भधारण को रोक सकती है।

**• क्या मेरी गर्भनिरोधक विधि को बदलना संभव है ?**

- हाँ। हालांकि, गर्भनिरोधक के सभी तरीकों का उपयोग करना मुश्किल हो सकता है। आपूर्ति की कमी, साथ ही साथ स्वास्थ्य प्रदाताओं और सेवाओं की बढ़ती मांगों पर प्रतिबंध के कारण उपलब्धि में देरी हो सकती है।
- अपने स्वास्थ्य प्रदाता से सलाह और जानकारी प्राप्त करें और उन तरीकों का उपयोग करने पर विचार करें, जिनमें चिकित्सीय प्रतिबंध नहीं होते हैं जैसे कि मिनीपिल, कंडोम, प्रजनन संबंधी जागरूकता आधारित विधियाँ, डायोफ्राम, शुक्राणुनाशक या लैक्टेशनल एमेनोरिया यदि आप स्तनपान कर रहे हैं।
- मैं अपने इम्प्लांट / IUCD को हटाना या बदलना चाहती हूँ। क्या मैं COVID-19 महामारी के दौरान ऐसा कर सकती हूँ ?

- अपने स्वास्थ्य प्रदाता से सलाह लें। यदि आप दुष्प्रभावों का सामना कर रहे हैं या अन्य कारणों से तत्काल हटाने की इच्छा कर रहे हैं, तो यह जानने के लिए एक स्वस्थ कर्मचारी से संपर्क करें।
- यदि, COVID-19 महामारी के कारण आप अपनी कॉपर t या इंप्लांट नहीं निकलवा सकते हैं, तो इस समय गर्भावस्था से बचने के लिए गर्भनिरोधक की कोई और विधि का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।
- लंबे समय तक प्रयोगीत विधियों जैसे कि इंप्लांट या आईयूडी को हटाने में देरी के कारण कोई चिकित्सा समस्याएं नहीं है तो गर्भनिरोधक विधि को स्वयं हटाने की कोशिश न करे तब तक प्रतीक्षा करें जब तक आप प्रशिक्षित सलहाकार से स्वास्थ्य देखभाल का उपयोग करने में सक्षम नहीं होते हैं।
- **COVID -19 महामारी के दौरान गर्भनिरोधक के साथ-साथ परिवार नियोजन सेवाएं और सूचना क्यों महत्वपूर्ण है ?**
- गर्भनिरोधक और परिवार नियोजन की जानकारी और सेवाएं हर समय महत्वपूर्ण हैं। यौन गतिविधि COVID-19 महामारी के साथ संघर्ष नहीं करती है, इसलिए यह सुनिश्चित करना बहुत महत्वपूर्ण है कि लोग गर्भनिरोधक का उपयोग शुरू करने और / या जारी रखने के लिए अधिकारी-आधारित सेवाओं और सूचना तक पहुँचे।

- अनपेक्षित गर्भधारण को रोककर, गर्भनिरोधक लड़कियों और महिलाओं को अनपेक्षित गर्भधारण के स्वास्थ्य सम्बंधीत दुष्परिणामों से बचाया जा सकता है। गर्भनिरोधक गर्भपात की आवश्यकता को कम करता है, जिसका अर्थ है कि महिलाओं और लड़कियों को असुरक्षित गर्भपात का खतरा कम होता है।
- इसके अलावा, यौन संचरित संक्रमण (एचआईवी सहित) से जुड़े स्वास्थ्य दुष्परिणामों से भी बचाता है।