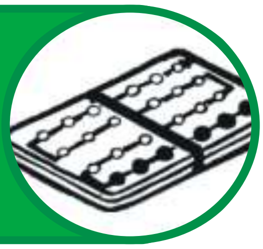
dcckbM vkjy dkUVªkl fIVo ¼lh-vks-lh-½

lkeqnkf;d dk;ZdRRkk ds }kjk vDlj iwNs tkus okys iz'u



iz-1- xHkZfujks/kd xksfy;ka D;k gksrh gSa\

गर्भनिरोधक गोलियाँ महिलाओं द्वारा रोज़ खाई जाने वाली गोलियां हैं। इनमें इस्ट्रोजन और प्रोजेस्टिन होते हैं जो आपके शरीर में प्राकृतिक हॉर्मोनों जैसे होते हैं। कुछ गोलियों के पैकेट में 28 गोलियाँ होती हैं, (21 गोलियां हॉर्मोनों के साथ और 7 रंगीन गोलियाँ हॉर्मोनों के बिना)। कुछ गोलियों के पैकेट में केवल 21 गोलियाँ हॉर्मोनों के साथ होती हैं

iz-2- xHkZfujks/kd xksfy;ka dSls dke djrh gSa \

गर्भनिरोधक गोलियाँ महिला के अंडे को अंडाशय से बाहर आने से रोकती हैं और गर्भाशय के मुख पर श्लेष्मा को गाढ़ा करती हैं जिससे शुक्राणु महिला के गर्भाशय में प्रवेश कर नहीं कर पाते है।

iz-3- ;fn efgyk xHkZfujks/kd xksfy;ksa dk iz;ksx djuk pkgrh gS ij ;g r; uk gks ik jgk gks fd og xHkZorh gS ;k ugha] rks ,sls esa D;k djuk pkfg,\

यदि गर्भावस्था की जांच की सुविधा उपलब्ध ना हो तो महिला को यह बताकर गोलियां दी जा सकती हैं कि वह अगली बार मासिक आरंभ होने के पांच दिनों के भीतर गोलियों का प्रयोग आरंभ कर सकती हैं। तब तक दंपति कंडोम का इस्तेमाल कर सकते हैं।

iz-4- xHkZfujks/kd xksfy;ka dkSu iz;ksx dj ldrk gS \

प्रजननकाल की सभी उम्र की महिलाएं गोली का प्रयोग कर सकती हैं,जैसे–

- जिन्हें एक भी बच्चा नहीं है या एक से अधिक है
- जिनका गर्भपात हुआ हो
- जिनकी उम्र 35 वर्ष से कम हो और धूम्रपान करती हों
- जिन्हें खून की कमी हो,

iz-5- xHkZfujks/kd xksfy;ka dkSu iz;ksx ugha dj ldrk gS \

ज़्यादातर सभी महिलाएं गोलियों का प्रयोग कर सकती हैं। पर कुछ स्थितियां ऐसी हैं,जिसमें महिला के लिये गोली का प्रयोग शुरु करना उचित नहीं है,जैसे कि–

- महिला गर्भवती हैं,
- 6 महीने से छोटे बच्चे को पूरी तरह स्तनपान करा रही या पिछले 3 हफ़्तों में बच्चे को जन्म दिया है,
- धूम्रपान करती हैं और उसकी उम्र 35 वर्ष से अधिक है।
- कभी स्तन कैंसर, पित्ताशय रोग, रक्त का थक्का, गंभीर लीवर रोग, उच्च रक्तचाप हुआ हो
- ट्यूबरकुलोसिस अथवा मिरगी के दौरों के लिए कुछ दवाइयां ले रही हैं

iz-6- D;k fdlh [kkl ekSle esa xksfy;ka [kkuk Bhd jgrk gS\

नहीं गोलियों के प्रयोग का मौसम से कोई फर्क नहीं पड़ता।

iz-7- efgyk dks fy, xksfy;ksa dk iz;ksx djuk dc rd lqjf{kr gS\

महिला जब तक गर्भवती न होना चाहे तब तक गोलियां खा सकती है। इसका प्रयोग ज़ारी रखने के लिए कोई न्यूनतम या अधिकतम आयु नहीं है।

iz-8 D;k xHkZfujks/kd xksfy;ksa ls otu c<rk gS \

गोलियां लेते हुए कुछ महिलाओं का वजन बढ़ सकता है और कुछ का कम भी हो सकता है, मगर यह गोलियों के कारण नहीं है। उम्र के साथ आने वाला यह प्राकृतिक बदलाव है। शारीरिक कार्यो से या भोजन में बदलाव से भी ऐसा हो सकता है। ज्यादातर महिलाओं का वजन उतना ही रहता है।

iz-9- xksyh ds iz;ksx ls gksus okys lkbM bQsDV ;k NksVh&eksVh ijs'kkfu;ka D;k gSa \

गोली आरंभ करने पर शुरू में दो तीन महीने कुछ छोटी मोटी परे”ाानियाँ हो सकती हैं जैसे मासिक चक्र के बीच में खून या दाग–धब्बे आना,मासिक के दौरान रक्तस्राव कम होना और कम दिनों तक रहना, सिरदर्द, चक्कर आना जी मिचलाना,स्तनों में भारीपन और हल्का दर्द, वज़न में परिवर्तन आना, मूड में परिवर्तन आना आदि।
यह परे”ाानियाँ नुकसानदायक नहीं होती हैं और अक्सर दो– तीन माह में स्वतः ठीक हो जाती हैं

i-10 xkfy;k¡ lk gkuu okyk LokLF; ykHk dk ckjk eÙk crk,¡ A

अनचाहे गर्भ के साथ–साथ गोलियां कई बीमारियों से भी बचाती हैं, जैसे–

- माहवारी नियमित व हल्की तथा कम दर्द (कम रक्तस्राव व माहवारी कम दिनों के लिए)
- खून की कमी
- अंडाशय व गर्भाशय का कैंसर
- अंडाशय का सिस्ट
- पेंडू में सूजन (पैलविक इनफ्लेमेट्री डिसीज़)

i-11 tc rd xHkZfujks/kd xkfy;k¡ yh tk,¡xh] D;k xHk ugh Bgjxk A

गर्भनिरोधक गोलियां हर रोज नियमित रूप से लेने पर 99•7% तक प्रभावी होती हैं।

i-12 vxj dkbZ efgyk xkyh [kkus dk nkjku xHkZorh gks tk,] rks D;k xHkZ ij vlj iMsxk A

नहीं इसका कोई दुष्प्रभाव गर्भ पर नहीं पड़ेगा, न प्रसव ही इससे प्रभावित होगा।

i-13 xHkZfujks/kd xkyh dSls [kkuh pkfg;s A

- हर रोज एक गोली लें। गोली खाने का एक समय तय कर लें।
- गोलियों को तीर के नि"ाान के हिसाब से ही लें
- गोली खाने का समय याद रखने के लिए खाने से पहले, सोने से पहले या घर की किसी अन्य गतिविधि के साथ का समय तय कर लें। गोलियां ऐसी जगह रखें कि आपको दिखाई देती रहें।
- अपने पास एक अतिरिक्त पैकेट रखें, ताकि अगला पैकेट शुरू करने के लिए हमेशा आपके पास हो।
- अगर आप 28 गोलियों का पैकेट इस्तेमाल कर रही हैं, तो जैसे ही पैकेट समाप्त हो और अगले ही दिन से 28 गोलियों का नया पैकेट शुरू कर दें। यानि एक दिन भी खाली मत छोड़ें।
- अगर आप 21 गोलियों का पैकेट इस्तेमाल कर रही हैं, तो जैसे ही पैकेट समाप्त हो, सात दिन के बाद फौरन नया पैकेट शुरू करें। यानि दो पैकेट के बीच में 7 दिन का नागा करें।

अगर आप गर्भवती होना चाहती हैं, तो गोलियां छोड़ दें (मगर नया तरीका शुरू करने से पहले नहीं, ताकि गर्भनिरोध में कोई बाधा न हो।) गोलियां छोड़ते ही आपकी प्रजनन क्षमता वापस लौट आती हैं।

i-14- xHkZ fujks/kd xkfy;ksa भ्रु# djus dk mfpr le; D;k gS\ D;k ;g xkyh dHkh Hkh [kkuk 'kq: dj ldrh gS\

महिला गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग कभी भी **भ्रुरु कर सकती है,बस यह सु**निश्चित कर ले कि वह गर्भवती नहीं हैं।

- माहवारी प्रारंभ होने के पहले पांच दिन के भीतर
- गर्भपात के तुरंत बाद या 7 दिन के भीतर।
- अगर बच्चे को आंशिक स्तनपान करा रही हैं, तो उसके जन्म के 6 सप्ताह बाद, यानि सातवें सप्ताह के पहले दिन से।
- अगर बच्चा पूरी तरह स्तनपान पर निर्भर है, तो 6 महीने बाद, यानि सातवें महीने के पहले दिन से।
- अगर महिला माहवारी के 5 दिन बाद गोली शुरू कर रही हैं, तो गोली लेने के पहले सात दिन तक गर्भनिरोध का कोई और तरीका (जैसे कि कंडोम) अपनाएं या यौन संबंध न बनाएं, क्योंकि हो सकता है कि अंडा विसर्जन हो गया हो।

i-15- vxj dkbZ efgyk xkyh [kkus dk nkjku xHkZorh gks tk,] rks D;k xHkZ ij vlj iMsxk A

नहीं इसका कोई दुष्प्रभाव गर्भ पर नहीं पड़ेगा, न प्रसव ही इससे प्रभावित होगा।

i-16- xkfy;ksa dk iz;ksx शुरू djus ds ckn LokLF; tkap dc&dc gksuh pkfg, A

गोलियों का प्रयोग शुरू करने के बाद स्वास्थ्य जांच या स्वाथ्यकर्ता से मिलते रहने की कोई आवश्यकता नही ंहोती। आमतौर पर महिलाएं अपनी गर्भनिरोधक गोलियां लेने आती हैं – कितनी बार आती हैं, यह इस पर निर्भर करता है कि पिछली बार वे कितनी अवधि के लिए गोली ले गईं थीं। विश्व स्वास्थ्य संगठन एक बार में 13 पैकेट देने की अनुमति देता है। इसका अर्थ है कि वह वर्ष में एक बार आएगी। ज्यादातर देशों में महिलाओं को 3 पैकेट तक दिए जाते है। तीन महीने पर आने पर स्वास्थ्यकर्मी उनसे गोलियों के दुष्प्रभाव आदि के बारे में बात कर सकती है। अगर उसे आवश्यकता हो, तो गोलियां उचित ढंग से लेने का तरीका बताया जा सकता है।

i-17- xkfy;ksa dk iz;ksx can djus ds ckn ituu {kerk dc okil ykSVrh gS A

गोलियां छोड़ते ही प्रजनन क्षमता वापस लौट आती हैं। इसीलिए इन्हें नियमित लेना जरूरी है। अगर गोली छूट जाए, तो गर्भ ठहरने की आशंका बढ़ जाती है।

i-18 ;fn efgyk dks xkyh [kkuk ;kn u jgs] rks D;k djs\
vxj efgyk ,d ;k nks xkyh [kkuk Hkwy tkrh gS]&

- याद आते ही तुरंत एक गोली ले और फिर नियमित रुप से रोज़ एक गोली ले।

vxj 3 ;k T;knk fnu xksyh [kkuk Hkwy xbZ gSa rks&

- याद आते ही तुरंत एक गोली ले और फिर नियमित रुप से रोज़ एक गोली ले।
- साथ ही अगले 7 दिन तक कोई और गर्भनिरोधक जैसे कंडोम का प्रयोग करे, क्योंकि हो सकता है अंडाविसर्जन हो गया हो।
- यदि पिछले 5 दिनों में असुरक्षित संबंध बना है तो महिला ई.सी.पिल भी ले।

अगर महिला तीसरे सप्ताह में तीन या उससे ज्यादा गोली खाना भूल जाए, तो जैसे ही सफेद गोली खत्म हो, तुरंत ही नया पैकेट शुरु कर दे , यानि इस महीने आयरन की सात रंगीन गोलियां ना खाए। इसका अर्थ यह है कि शायद इस महीने माहवारी न हो।

iz-19 xHkZfujks/kd xksfy;ksa iz;ksx djrs le; MkWDVj ls dc feyuk pkfg,A

xHkZfujks/kd xksfy;ksa dk iz;ksx djrs le; MkWDVj ls rqjar feysa]

यदि आपको तेज सिरदर्द हो, त्वचा या आँखें पीली हो जाएं, धुंधला दिखाई दे, अथवा पेट, छाती अथवा टांगों में दर्द हो, अथवा यदि आप समझती हैं कि आप गर्भवती हो सकती हैं।

गोली लेना शुरू करने के 3 महीने बाद, नियमित विज़िट के लिए हर 12 महीने में, अथवा जब आपके कोई प्रश्न अथवा चिंताएं हो, अपने हेल्थ वर्कर से संपर्क करें।

iz-20- xHkZfujks/kd xksfy;ka dgka o dSls miyC/k gSa A

गर्भनिरोधक गोलियां आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, मिड वाइफ, दवा की दुकानों, प्रसवोपरांत परिवार नियोजन केंद्र, डॉक्टर, चिकित्सा केंद्र, महिला परामर्श केंद्रों व कई अस्पतालों के प्रसव व गर्भपात वॉर्ड में भी मिलती हैं। अगर स्वास्थ्य कार्यकर्ता देखती है कि आपको कोई ऐसा रोग नहीं है तो वह परामर्श व जांच के समय भी गोलियां दे सकती है।