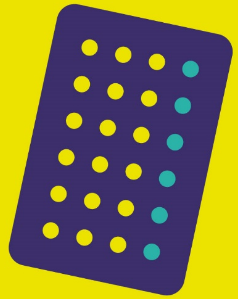
स्वास्थ्य मंत्रालय के तकनीकी और वित्तीय सहयोग

से कार्यान्वित परियोजना – CCM

हम ब्रोशरों के अरबी, चीनी, फ्रेंच, हिंदी, अंग्रेजी और स्पेनिश भाषाओं में अनुवाद के लिए ASL रोमा 1 के SAMIFO सेंटर को धन्यवाद देना चाहते हैं। रोमानियाई अनुवाद के लिए ARCI रोमा को धन्यवाद।

गर्भनिरोध

वह सब कुछ जो जानना ज़रूरी है



यह पुस्तिका आपको गर्भावस्था को रोकने के मुख्य तरीकों (गर्भनिरोधक विधियों) के बारे में जानने में मदद करने के लिए तैयार की गई है। इसे पढ़कर आप जान सकेंगे कि वे क्या हैं, कितने प्रभावी हैं, कैसे काम करते हैं और आप उनका उपयोग कैसे कर सकते हैं।

अगर आप गर्भवती नहीं होना चाहती हैं और गर्भनिरोधक यंत्र का उपयोग करने की सोच रही हैं, तो आप अपने स्थानीय परिवार परामर्श केंद्र से संपर्क कर सकती हैं। **परिवार परामर्श केंद्र यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के लिए एक मुफ़्त सेवा है, यह सभी महिलाओं के लिए सुलभ है, जिनमें निवास परमिट के बिना विदेशी महिलाएँ भी शामिल हैं।**

यहां आपको क्षेत्र और प्रांत द्वारा विभाजित इटली के सभी परिवार परामर्श केंद्रों की सूची मिलेगी: https://www.salute.gov.it/portale/ donna/consultoriDonna.jsp?lingua=italiano&id=4524

कुछ क्षेत्रों में गर्भनिरोधक विधियां मुफ़्त हैं; परिवार परामर्श केंद्र का स्टाफ आपको सभी आवश्यक जानकारी प्रदान करेगा।

गर्भधारण से बचने के लिए कई तरीके हैं जिनकी प्रभावशीलता का स्तर अलग-अलग है। अपने लिए सर्वोत्तम गर्भनिरोधक यंत्र चुनने के लिए, उनकी प्रभावशीलता, सुरक्षा और कार्य प्रणाली को जानना जरूरी है। हालाँकि, **सबसे प्रभावी तरीका हमेशा आपकी ज़रूरत के लिए सर्वोत्तम नहीं होता है।** परामर्श केंद्र की टीम, जिसमें अक्सर भाषाई-सांस्कृतिक मध्यस्थ भी होते हैं, आपकी शारीरिक विशेषताओं, आदतों, मूल संस्कृति और जीवनशैली को ध्यान में रखते हुए, आपको वह तरीका चुनने में मदद करेगी जो आपके लिए सबसे अच्छा हो। अगर आप चाहें तो अपने पति या साथी को चर्चा और चुनाव में शामिल कर सकती हैं, लेकिन याद रखें कि उनकी अनुमति आवश्यक नहीं है: फैसला केवल आपका है। **कोई भी आपको गर्भनिरोधक यंत्र का उपयोग करने या न करने के लिए मजबूर नहीं कर सकता।** अगर आप प्रजनन के बारे में फ़ैसला लेने के दबाव में हैं या आपको मजबूर किया जाता है, तो आप परामर्श केंद्र के कर्मचारियों से बात कर सकते हैं, जो आपको सहायता प्रदान करेंगे और अगर ज़रूरी हो, तो किसी भी मुश्किल हालात से निपटने में मदद करेंगे।

आपातकालीन गर्भनिरोधक भी उपलब्ध हैं। यदि आपने असुरक्षित यौन संबंध बनाए हैं, आपने गर्भनिरोधक का गलत इस्तेमाल किया है या गर्भनिरोधक विधि जो इस्तेमाल कर रहे थे वह काम नहीं कर रही थी (उदाहरण के लिए यदि कंडोम टूट गया हो), आपके पास दो विकल्प हैं: **आप परिवार परामर्श केंद्र में जा सकते हैं और असुरक्षित यौन संबंध के पांच दिनों के भीतर तांबे का IUD डालने के लिए कह सकते हैं, या फिर आप आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों का उपयोग कर सकते हैं,** जो अण्डोत्सर्ग में देरी करते हैं और गर्भधारण को रोकते हैं। इनसे गर्भपात नहीं होता और यदि आप पहले से ही गर्भवती हैं तो ये प्रभावी नहीं होते। लेवोनोर्गेस्ट्रेल गोली असुरक्षित यौन संबंध के बाद 72 घंटे तक प्रभावी रहती है; यूलिप्रिस्टल एसीटेट गोली असुरक्षित यौन संबंध के बाद 120 घंटे तक प्रभावी रहती है। समय के साथ इनकी प्रभावशीलता धीरे-धीरे कम होती जाती है, इसलिए असुरक्षित यौन संबंध के बाद जितनी जल्दी हो सके इनका प्रयोग करना सबसे अच्छा है। **आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां बिना किसी पर्चे के फार्मेसियों में उपलब्ध हैं,** भले ही आप नाबालिग हों।

यहां आप IVG, स्वास्थ्य सेवाओं और अपने अधिकारों के बारे में कई भाषाओं में अधिक जानकारी पा सकते हैं

Gruppo Salute Donne SIMM

Istituto Superiore di Sanità

गर्भनिरोधक यंत्र

विश्व स्वास्थ्य संगठन गर्भधारण को रोकने में उनकी प्रभावशीलता के आधार पर गर्भनिरोधक विधियों को वर्गीकृत करता है।

अत्यधिक प्रभावी विधियाँ (विफलता दर 1% से कम):

1. **गर्भनिरोधक सबडर्मल/उपचर्म इम्प्लांट (नेक्सप्लेनन)।** यह इम्प्लांट एक यह 4 सेमी लंबी प्लास्टिक की छड़ी की तरह होती है जो के डॉक्टर महिला की त्वचा के नीचे उसकी बांह के अंदरूनी हिस्से में डाला जाता है। यह इम्प्लांट डालने के लिए एनेस्थीसिया जरूरी नहीं है लेकिन डंक की तरह महसूस होती है। ओव्यूलेशन रोकने के लिए यानि गर्भावस्था को रोकने के लिए यह प्रोजेस्टोजन हार्मोन को रक्तप्रवह में छोड़ता रहता है। माहवारी अनियमित हो सकती है या पूरी तरह से रुक सकती है। 3 साल के लिए सुरक्षा प्रदान करता है, लेकिन अगर आप गर्भवती होना चाहें तो इसे किसी भी समय निकाला जा सकता है।
2. **अंतर्गर्भाशयी उपकरण (IUD) तांबे रिलीज़ या प्रोजेस्टिन रिलीज़ करते हैं।** यह एक छोटा सा उपकरण है जिसे स्त्री रोग विशेषज्ञ द्वारा गर्भाशय में डाला जाता है। इसका उपयोग सभी महिलाएं कर सकती हैं, जिनमें वे भी शामिल हैं जिनके अभी तक बच्चे नहीं हुए हैं। कुछ IUD ऐसे होते हैं जो तांबा छोड़ते हैं और कुछ ऐसे होते हैं जो प्रोजेस्टिन हार्मोन छोड़ते हैं। आईयूडी से निकलने वाला तांबा शुक्राणुओं को नुकसान पहुंचाता है और गर्भाशय की आंतरिक दीवार की म्यूकोसा को बदल देता है, जिससे यह निषेचित अंडे को प्राप्त करने के लिए अनुपयुक्त हो जाता है। आमतौर पर, आईयूडी से मासिक धर्म भारी और लंबा हो जाता है। इसके बजाय, प्रोजेस्टिन हार्मोन रिलीज़ करने वाला IUD, गर्भाशय-ग्रीवा का बलगम को गाढ़ा कर देता है और शुक्राणु को योनि से गर्भाशय तक जाने से रोकता है। यह गर्भाशय गुहा की परत को भी पतला कर देता है, जिससे निषेचित अंडे का प्रत्यारोपण कठिन हो जाता है। इस प्रकार की IUD मासिक धर्म प्रवाह को तब तक कम कर सकती है जब तक कि यह पूरी तरह से बंद हो जाता है। दोनों IUD कम से कम 5 साल तक रहते हैं, लेकिन यदि अगर गर्भवती होना चाहें तो इन्हें किसी भी समय निकाला जा सकता है।
3. **पुरुष और महिला नसबंदी।** यह एक शल्य प्रक्रिया है जो गर्भनिरोधक का स्थाई तरीका है और यह एक डॉक्टर द्वारा किया जाता है। महिला नसबंदी एनेस्थीसिया देकर सर्जरी द्वारा की जाती है, प्रक्रिया के दौरान, दोनों नलियों (या फालोपिओ-नलिकाओं) – दो छोटे अंग जो अंडाशय और गर्भाशय को जोड़ते हैं – को बांध दिया जाता है, इस से अंडे और शुक्राणु को एकजुट होने से और निषेचित अंडे को गर्भाशय में प्रवेश करने से रोका जाता है। पुरुष नसबंदी एक शल्यक्रिया द्वारा प्रक्रिया है जिसमें शुक्राणु को बाहर ले जाने वाले वास डेफेरेंस को बंद किया जाता है। इटली के कई क्षेत्रों में यह सर्जरी करना कठिन हो सकता है, क्योंकि यह एक स्थायी प्रक्रिया है, इसका मतलब यह है कि अब पीछे लौटने का कोई रास्ता नहीं है।

प्रभावी विधियाँ (विफलता दर 1-9%):

1. **एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टोजन संयुक्त गर्भनिरोधक गोलियां।** संयुक्त गर्भनिरोधक गोलियों में दो कृत्रिम हार्मोन होते हैं – एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टोजन। ये अण्डोत्सर्ग और गर्भावस्था को रोकते हैं।सभी महिलाएं इसे नहीं ले सकतीं: दवा लेने के लिए डॉक्टर से सलाह लेना ज़रूरी है जो आपकी स्वास्थ्य स्थिति का मूल्यांकन करेगा। इसे हर दिन, एक ही समय पर लिया जाना चाहिए; यदि आप इसे भूल जाते हैं, तो इसकी प्रभावशीलता कम हो जाती है और आपके गर्भवती होने का खतरा बढ़ जाता है।
2. **एस्ट्रोजन प्रोजेस्टोजन योनि छल्ला।** यह एक लचीला प्लास्टिक छल्ला है जिसे हर महीने योनि में लगाया जाता है और बदला जाता है। छल्ले के अंदर से 2 हार्मोन- प्रोजेस्टिन और एस्ट्रोजन – को छोड़ता है, जो अण्डोत्सर्ग और गर्भावस्था को रोकता है। सभी महिलाएँ इसे नहीं ले सकतीं: दवा लेने के लिए डॉक्टर से सलाह लेना ज़रूरी है जो आपकी स्वास्थ्य स्थिति का मूल्यांकन करेगा। आपको हर महीने छल्ला निकालना और बदलना याद रखना चाहिए; यदि आप ऐसा करना भूल जाते हैं, तो इसकी प्रभावशीलता कम हो जाती है और आपके गर्भवती होने का खतरा बढ़ जाता है।
3. **एस्ट्रोजन प्रोजेस्टोजन पैच।** यह एक पैच है जिसे पेट, बांहों या नितंबों की त्वचा पर लगाया जाता है। पैच में मौजूद हार्मोन अण्डोत्सर्ग (ओव्यूलेशन) को रोकते हैं, जिससे गर्भधारण नहीं हो पाता है। सभी महिलाएँ इसे नहीं ले सकतीं: दवा लेने के लिए डॉक्टर से सलाह लेना ज़रूरी है जो आपकी स्वास्थ्य स्थिति का मूल्यांकन करेगा। इसे सप्ताह में एक बार बदला जाना चाहिए; यदि आप भूल जाते हैं, तो प्रभावशीलता कम हो जाती है और आपके गर्भवती होने का खतरा बढ़ जाता है।
4. **केवल प्रोजेस्टोजन वाली गोली।** इस गोली में केवल एक हार्मोन, प्रोजेस्टोजन होता है, जो अण्डोत्सर्ग और गर्भावस्था को रोकता है। संयुक्त एस्ट्रोजन-प्रोजेस्टोजन गोली की तुलना में इसके प्रतिकूल प्रभाव कम हैं, लेकिन माहवारी अनियमित हो सकती हैं या पूरी तरह से रुक सकती है। इसे हर दिन, एक ही समय पर लिया जाना चाहिए; यदि आप इसे भूल जाते हैं, तो इसकी प्रभावशीलता कम हो जाती है और आपके गर्भवती होने का खतरा बढ़ जाता है।
5. **लम्बे समय तक जारी रहने वाले प्रोजेस्टोजन इंजेक्शन।** यह इंजेक्शन हर तीन महीने में डॉक्टर द्वारा बांह या नितंब में लगाया जाता है। प्रोजेस्टोजन एक हार्मोन है जो अण्डोत्सर्ग (ओवुलेशन) और गर्भावस्था को रोकता है। इटली में यह दवा गर्भनिरोध के लिए अधिकृत नहीं है, और इसलिए आमतौर पर उपलब्ध नहीं है। अगर आपका डॉक्टर इंजेक्शन लगाने का फैसला लेता है, तो आपको सहमति पत्र पर हस्ताक्षर करना होगा जिस पर लिखा है कि आप यह दवा लेना चाहते हैं।

मध्यम प्रभावी विधियाँ (विफलता दर 10-19%):

1. **पुरुष कंडोम।** यह लेटेक्स या अन्य सामग्रियों से बना होता है, उन लोगों के लिए जिन्हें लेटेक्स (पॉलीयुरेथेन) से एलर्जी है। कंडोम रबड़ का आवरण है जिसे शुक्राणुओं को महिला के गर्भाशय में प्रवेश करने से रोकने के लिए तने लिंग के ऊपर पहना जाता है। यौन संबंध बनाने से पहले इसे लगाया जाना चाहिए। इसकी प्रभावशीलता इसके सही उपयोग और भंडारण पर निर्भर करती है। यह यौन संचारित रोगों से भी सुरक्षा प्रदान करता है, इसलिए खासकर असुरक्षित यौन संबंध के मामले में इसका उपयोग करना अच्छा है। इसे अन्य गर्भनिरोधक विधियों के साथ उपयोग क्या जा सकता है।

2. **महिला कंडोम।** यह लेटेक्स या अन्य सामग्रियों से बना होता है, उन लोगों के लिए जिन्हें लेटेक्स (पॉलीयुरेथेन) से एलर्जी है; शुक्राणु को योनि में प्रवेश करने से रोकने के लिए इसे यौन संबंध से पहले योनि में डाला जाना चाहिए।इसे यौन संबंध शुरू करने से पहले डाला जाना चाहिए और इसकी प्रभावशीलता सही उपयोग पर निर्भर करती है। यह यौन संचारित रोगों से भी सुरक्षा प्रदान करता है, पुरुष कंडोम की तरह खासकर असुरक्षित यौन संबंध के मामले में इसका उपयोग करना अच्छा है। इसे अन्य गर्भनिरोधक विधियों के साथ उपयोग क्या जा सकता है। इटली में इसे पाना कठिन है, लेकिन इसे ऑनलाइन खरीदा जा सकता है।

कम प्रभावी विधियां (विफलता दर 20% से ज्यादा):

1. **वीर्य स्खलन रोकना।** वीर्य स्खलन से पहले लिंग को योनि से बाहर निकालना। यह कम प्रभावी विधि है क्योंकि स्खलन से पहले शुक्राणु की थोड़ी मात्रा निकल सकती है, जिससे गर्भवती होने का खतरा बढ़ जाता है।

2. **आवधिक संयम पर आधारित गर्भनिरोधक विधियाँ।** यह पहचानने के कई तरीके हैं कि महिला के प्रजनन योग्य होने की संभावना कब सबसे अधिक होती है, उदाहरण के लिए बेसल शरीर का तापमान या वाईकल श्लेम की जाँच करने से। अपने प्रजनन दिनों के दौरान आपको सेक्स नहीं करना चाहिए या गर्भावस्था के जोखिम को कम करने के लिए कंडोम का उपयोग करना चाहिए।