गर्भनिरोध विधि कैसे बदलें।

अंतराल न होने दें।

एक गर्भनिरोध विधि को छोड़कर दूसरी गर्भनिरोध विधि को अपनाने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? गर्भवती होने की संभावना को कम करने के लिए, एक विधि का उपयोग छोड़कर दूसरे विधि का उपयोग शुरू करने के बीच के बीच समय अंतराल न रखें। सीधे एक विधि से दूसरी प्रक्रिया को अपनाएं, बीच में कोई अंतर न रखें।

पुरानी प्रक्रिया को बंद करने या नई प्रक्रिया शुरू करने से पहले पीरियड की प्रतीक्षा न करें।

पुरानी विधि खत्म होने से पहले नई विधि शुरू करना (ओवरलैप प्रक्रिया)

कुछ मामलों में, कुछ दिन तक दोनों प्रक्रियायों को **ओवरलैप** करना चाहिए – इसका मतलब यह है कि पुरानी प्रक्रिया बंद करने से पहले ही नई प्रक्रिया शुरू कर दें। इससे पुरानी प्रक्रिया के खत्म होने से पहले नई प्रक्रिया को काम शुरू करने का समय मिल जाता है। नीचे दिए गए चार्ट में बताया गया है कि किन प्रक्रियाओं में पुरानी प्रक्रिया खत्म होने से पहले नई प्रक्रिया शुरू करनी चाहिए। यह भी बताया गया है कि पुरानी प्रक्रिया खत्म होने से पहले नई प्रक्रिया शुरू करनी की अवधि कितनी लम्बी होनी चाहिए। पुरानी प्रक्रिया खत्म होने से पहले नई प्रक्रिया शुरू करने की अवधि कितनी होनी चाहिए, यह **बोल्ड** प्रिंट में दिया गया है।

सहायक विधि (बैक-अप विधि)

यदि आप पुरानी प्रक्रिया और नई प्रक्रिया को ओवरलैप नहीं करना चाहते तो सहायक विधि अपना सकते हैं। सहायक विधि में कंडोम और शुक्राणुनाशक, दोनों शामिल हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप अपना पहला प्रोजेस्टिन इंजेक्शन लेने के बाद गोली लेते रहना नहीं चाहते तो कंडोम का उपयोग कर सकते हैं। चार्ट के पिछले भाग में **बोल्ड** प्रिंट में दिए गए दिनों के लिए ही सहायक विधि का उपयोग करना चाहिए।

एचआईवी और अन्य यौन संचरित संक्रमणों से बचने के लिए, हमेशा कंडोम का उपयोग करें।

सुरक्षित स्विचिंग प्रक्रिया

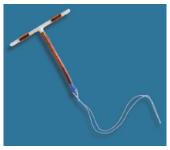
क्या आपको शीट की दूसरी तरफ दिए चार्ट को कैसे उपयोग करना है को लेकर निश्चित नहीं हैं? यह करें: सुरक्षा सहित गर्भनिरोध प्रक्रिया की एक प्रक्रिया के बाद दूसरी प्रक्रिया को अपनाएं - **बिना किसी अंतराल के!** - और पहले 7 दिनों के लिए कंडोम या शुक्राणुनाशक का उपयोग करें।

दवा की गोलियों के पत्ते

गोलियों **के बाद** कोई दूसरी प्रक्रिया अपनाने के बारे में एक नोट: नयी प्रक्रिया अपनाने से पहले आपको गर्भ निरोधक गोली का पूरा पत्ता ख़त्म करना जरुरी नहीं है। आप किसी भी समय गोली के पत्ते से गोली लेना बंद कर सकती हैं। यदि गोलियाँ अपनाने जा रही हैं तो नए पत्ते **की** पहली गोली से शुरू करें।

नयी प्रक्रिया अपनाने के बाद, आपके मासिक धर्म में बदलाव आ सकता है यह सामान्य और सुरक्षित है।

किसी और प्रक्रिया के बाद इनको अपनाना:

इनके बाद किसी और प्रक्रिया को अपनाना:	गोली	चिप्पी	छल्ला (रिंग)	प्रोजेस्टिन इंजेक्शन ("डेपो")	प्रोजेस्टिन आरोपण (इम्प्लांट)	हार्मोन अंतर्गर्भाशयी	तांबे का अंतर्गर्भाशयी
गोली	**अंतराल न होने दें:** पुराने पत्ते की गोली लेने के अगले दिन ही नए पत्ते से पहली गोली लें	गोली बंद करने से **1 दिन पहले** ही चिप्पी का उपयोग शुरू कर दें।	**अंतराल न होने दें:** पत्ते से गोली लेने के दूसरे दिन ही छल्ला आरोपण (इम्प्लांट) करें	गोली बंद करने के **7 दिन पहले** पहला इंजेक्शन लें	गोली बंद करने के **4 दिन पहले** आरोपण (इम्प्लांट) करें	गोली बंद करने के **7 दिन पहले** हार्मोन अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) करें।	गोली लेना बंद करने के *5 दिन बाद* तक तांबे का अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) कर सकते हैं।
चिप्पी	चिप्पी लगाना बंद करने के **एक दिन पहले** गोली लेना शुर करें		**अंतराल न होने दें:** चिप्पी निकालने के दिन ही छल्ला आरोपण (इम्प्लांट) करें	चिप्पी लगाना बंद करने के **7 दिन पहले** पहला इंजेक्शन लें।	चिप्पी लगाना बंद करने के **4 दिन पहले** आरोपण (इम्प्लांट) करें	चिप्पी लगाना बंद करने के **7 दिन पहले** हार्मोन अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) करें।	चिप्पी लगाना बंद करने के बाद *5 दिन के भीतर तांबे* का अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) करें।
छल्ला (रिंग)	छल्ले (रिंग) का प्रयोग बंद करने के **1 दिन पहले** गोली लेना शुरू कर दें।	छल्ले (रिंग) का प्रयोग बंद करने के **2 दिन पहले** चिप्पी लगाना शुरू करें।		छल्ले (रिंग) का प्रयोग बंद करने के **7 दिन पहले** पहला इंजेक्शन लें।	छल्ले (रिंग) का प्रयोग बंद करने के **4 दिन पहले** आरोपण (इम्प्लांट) करें	छल्ले (रिंग) का प्रयोग बंद करने के **7 दिन पहले** हार्मोन अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) करें।	छल्ले (रिंग)का प्रयोग बंद करने के *बाद 5 दिन के भीतर* तांबे का अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) करें।
प्रोजेस्टिन इंजेक्शन ("डेपो")	अंतिम इंजेक्शन के *15 सप्ताह बाद* तक पहली गोली ले सकते है	अंतिम इंजेक्शन के *15 सप्ताह बाद* तक चिप्पी लगाना शुरू कर सकते हैं।	अंतिम इंजेक्शन के *15 सप्ताह बाद* तक छल्ला (रिंग) आरोपण (इम्प्लांट) कर सकते है		अंतिम इंजेक्शन के *15 सप्ताह बाद* तक आरोपण (इम्प्लांट) कर सकते हैं	अंतिम इंजेक्शन के *15 सप्ताह बाद* तक हार्मोन अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) कर सकते हैं।	अंतिम इंजेक्शन के *16 सप्ताह बाद* तक तांबे का अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) कर सकते हैं।
प्रोजेस्टिन आरोपण (इम्प्लांट)	आरोपण (इम्प्लांट) को हटाने के **7 दिन पहले** गोली लेना शुरू कर दें।	आरोपण (इम्प्लांट) को हटाने के **7 दिन पहले** चिप्पी का प्रयोग शुरू कर दें।	आरोपण (इम्प्लांट) को हटाने के **7 दिन पहले** छल्ले(रिंग) का प्रयोग शुरू कर दें।	आरोपण (इम्प्लांट) को हटाने के **7 दिन पहले** पहला इंजेक्शन लें।		आरोपण (इम्प्लांट) को हटाने के **7 दिन पहले** हार्मोन अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) कर सकते है।	आरोपण (इम्प्लांट) को हटाने के *5 दिन पहले तांबे* का अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) कर सकते है।
हार्मोन अंतर्गर्भाशयी	अंतर्गर्भाशयी हटाने के **7 दिन पहले** गोली शुरू कर दें।	अंतर्गर्भाशयी हटाने के **7 दिन पहले** चिप्पी का प्रयोग शुरू कर दें।	अंतर्गर्भाशयी हटाने के **7 दिन पहले** छल्ला लगाना शुरू कर दें।	अंतर्गर्भाशयी हटाने के **7 दिन पहले** पहला इंजेक्शन लें।	अंतर्गर्भाशयी हटाने के **4 दिन पहले** आरोपण (इम्प्लांट) करें।		हार्मोन अंतर्गर्भाशयी हटाने के तुरंत *बाद* तांबे का अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) सकते है।
तांबे का अंतर्गर्भाशयी 	अंतर्गर्भाशयी हटाने के **7 दिन पहले** गोली शुरू कर दें।	अंतर्गर्भाशयी हटाने के **7 दिन पहले** चिप्पी का प्रयोग शुरू कर दें।	अंतर्गर्भाशयी हटाने के **7 दिन पहले** छल्ला लगाना शुरू कर दें।	अंतर्गर्भाशयी हटाने के **7 दिन पहले** पहला इंजेक्शन लें।	अंतर्गर्भाशयी हटाने के **4 दिन पहले** आरोपण (इम्प्लांट) करें।	तांबे का अंतर्गर्भाशयी हटाने के तुरंत बाद हार्मोन अंतर्गर्भाशयी आरोपण (इम्प्लांट) करें और **7 दिन** तक सहायक विधि का उपयोग करें।	