गर्भ निरोध के दौरान मासिक धर्म में बदलाव

यदि आप गर्भनिरोध अपनाती हैं तो क्या मासिक धर्म का होना जरूरी है?
इसका कम शब्दों में उत्तर है: नहीं

ज्यादातर गर्भनिरोध उत्पादों में 3 हफ्ते तक के लिए हार्मोन होते हैं और एक हफ्ता बिना हार्मोन के होता है। हार्मोन मुक्त हफ्ते में मासिक धर्म आता है। आखरी के कुछ दिनों में, दवा की गोलियों के पत्ते में प्लेसिबो (हार्मोन मुक्त) गोलियां होती है। चिप्पी और छल्ले (रिंग) का इस्तेमाल करने वाले, हर चौथे हफ्ते में चिप्पी या छल्ले (रिंग) को बाहर निकाल देते हैं। हार्मोन-मुक्त सप्ताह में जो मासिक धर्म होता है, उसे खून का बाहर निकलना कहते हैं। यह एक मिथ्या मासिक धर्म होता है, यह अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी नहीं है। **गर्भ निरोध के समय पीरियड में बदलाव होना सुरक्षित है।**

आप मासिक धर्म में बदलाव कर सकती हैं - जैसे की, छुट्टियों पर जाने के समय।

आप हर मासिक धर्म से छुटकारा पा सकती हैं। यह पीरियड से जुडी कई समस्यायों (जैसे माईग्रेन, पीएमएस, एनीमिया इत्यादि।) में सहायक होता है।

यदि आप मासिक धर्म नहीं चाहती, तो हार्मोन-मुक्त सप्ताह की गोलियां छोड़ दें।
कैसे:

गोली उपयोगकर्ता

अधिकतर दवा की गोलियों के पत्तों में 21 सक्रीय गोलियां (हार्मोन सहित) और 7 प्लेसिबो गोलियां (हार्मोन के बिना) होती हैं। प्लेसिबो गोलियां, गोलियों के पत्ते में आख़िरी की कुछ गोलियां होती है। मासिक धर्म से बचने के लिए प्लेसिबो गोलियां न खाएं। इसके बदले में आप एक पत्ते की आख़िरी सक्रिय गोली के बाद, सीधे दूसरे पत्ते की पहली सक्रीय गोली लेना शुरू कर दें।

यदि आप 28 गोलियों का पत्ता लेती हैं और हर पत्ते की 7 गोलियां छोड़ देती हैं, तो आप को साल भर में 17 गोलियों के पत्ते लेने होंगे। हो सकता है कि बीमा योजना में अतिरिक्त पत्ते शामिल न हों।

कुछ दवा की गोलियों के पत्तों में 84 सक्रीय गोलियां और 7 प्लेसिबो गोलियां होती है। माहवारी से बचने के लिए, आप आख़िरी की 7 गोलियां छोड़ सकती हैं। 3 महीने के पैक के इस्तेमाल से कम खर्च उपयोग होता है।

चिप्पी उपयोगकर्ता

चिप्पी -मुक्त सप्ताह को छोड़ दें। पैसे बचाने के लिए, आप हर सप्ताह चिप्पी बदलने के बजाय 9 दिन में एक बार बदलें। इसका मतलब यह हुआ कि आप 3 चिप्पी वाले एक बॉक्स का उपयोग 27 दिन के लिए करेंगे। (गोली या छल्ले (रिंग) की तुलना में चिप्पी में अधिक हार्मोन होते है। यदा-कदा, एक मासिक धर्म को छोड़ना सामान्य है। यदि आप मासिक धर्म से छुटकारा पाना चाहती है, तो छल्ला या गोली अपना सकती है।

छल्ला (रिंग) उपयोगकर्ता

छल्ला (रिंग) मुक्त सप्ताह को छोड़ दें। पैसे बचाने के लिए, आप हर 35 दिन में छल्ला (रिंग) बदल सकते हैं। (बहुत से लोग को माह की एक ही तारीख़ को छल्ला (रिंग) बदलना आसान लगता है।)

अधिक जानकारी के लिए, देखें:

http://contraception.about.com/od/prescriptionoptions/p/MissingPeriods.htm

http://www.birth-control-comparison.info/continual-hormones.htm