तथ्य-पत्रक : दवा की गोली

याद रखें, छोटी गोली आपकी यौन संचरित संक्रमणों या एचआईवी से सुरक्षा नहीं करती है। खुद को सुरक्षित रखने के लिए हमेशा कंडोम का इस्तेमाल करें!

गर्भनिरोधक गोली कैसे काम करती है?

- गर्भ निरोधक गोली में आपके शरीर में बनने वाले हार्मोन जैसे ही हॉर्मोन होते है। ये हार्मोन अंडाशय को अंडे निस्तारित करने से रोकते हैं। अंडों के बिना, आप गर्भवती नहीं होतीं।
- गर्भ निरोध की कोई विधि 100% प्रभावी नहीं है। यह गोली 93% प्रभावी है।

मैं गोली लेना कैसे शुरू करूँ?

- गोली लेना शुरू करने के 2 तरीके हैं:
  - **शीघ्रारम्भ** पैक लेते ही अपनी पहली गोली ले लें।
  - **अगला मासिक धर्म:** अपना अगला मासिक धर्म शुरू होने के तुरंत बाद अपनी पहली गोली लें।
- यदि आप मासिक धर्म शुरू होने के 5 दिनों के भीतर अपनी पहली गोली ले लेती हैं, **तो आप गर्भावस्था से सुरक्षित हैं।**
- यदि आप मासिक धर्म शुरू होने के 5 से ज़्यादा दिनों बाद गोली लेती हैं, तो आपको **पहले 7 दिन तक बैक-अप के तौर पर कंडोम का उपयोग करना चाहिए।**

मैं गोली का उपयोग कैसे करूँ?

- **जब आप गोली लेना शुरू करें** तो प्रत्येक दिन 1 गोली लें। प्रत्येक दिन एक ही समय पर अपनी गोली लें।
- गोलियों का एक पैकेट खत्म करने के बाद, अगले दिन नया पैक शुरू कर देना चाहिए। किसी भी दिन गोली लेना न भूलें।

यदि मैं गोली लेना भूल गयी तो?

- **मैं एक गोली भूल गयी:** जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी गोली ले लें।
- **मैं दो या इससे अधिक गोलियाँ लेना भूल गयी:** जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी गोली ले लें। अपनी अगली गोली रोज़ के समय पर लें। **अगले 7 दिनों तक कंडोम का उपयोग करें। यदि आपने असुरक्षित यौन संबंध बनाया है तो आपातकालीन गर्भनिरोधक (ईसी) लें।**

यदि मैंने गोली लेना बंद कर दिया था और असुरक्षित यौन संबंध बनाए थे तो?

- **तुरंत बाद** आपातकालीन गर्भनिरोधक (ईसी) लें। आपातकालीन गर्भनिरोधक यौन संबंध के 5 दिन बाद तक गर्भावस्था रोक सकते हैं, इसे जितनी जल्दी लें उतना अधिक कारगर है।

गोली कैसे मेरी मदद करती है?

- गोली सुरक्षित और प्रभावी गर्भ निरोधक है।
- आपका मासिक धर्म अधिक नियमित, हल्का और कम अवधि का हो सकता है। आपकी त्वचा अधिक साफ़ हो सकती है।
- गोली गर्भाशय और अंडाशय के कैंसर होने के खतरे को कम करती है।
- आपके गोली लेना बंद करने के बाद यह भविष्य में आपके गर्भवती होने की संभावनाओं पर **कोई प्रभाव** नही डालता।
- कुछ लोग जो टेस्टोस्टेरोन लेते हैं वे एस्ट्रोजन से बचना पसंद कर सकते हैं, उनके लिए भी गोली का उपयोग करना सुरक्षित है।

मुझे गोली का उपयोग कर कैसा लगेगा?

- आपको सामान्य ही में महसूस होगा। पहले 2-3 महीनों में आपको जी मिचलाना, माहवारी के बीच रक्तस्राव, और/या स्तन में दर्द महसूस हो सकता है। ये समस्याएं अक्सर 2-3 महीने के बाद दूर हो जाती हैं।

गोली में जोखिम है?

- गोली बेहद सुरक्षित है। गंभीर दुष्प्रभाव नहीं देखे गए हैं। यदि आपको नीचे दिए गए लक्षण में से कोई हो तो अपने स्वास्थ्य प्रदाता से मिलें।
  - पैर दर्द, सूजन और लाली
  - कमजोरी या शरीर के एक तरफ सुन्न पड़ना
  - तीव्र सिरदर्द
  - दृष्टि की समस्या
  - छाती में दर्द
- आपका स्वास्थ्य प्रदाता यह पता लगाने में मदद कर सकता है कि क्या ये किसी गंभीर समस्या के लक्षण हैं।

reproductive health access project