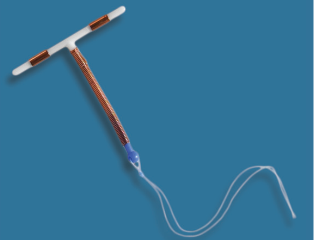
तथ्य-पत्रक : तांबे का अंतर्गर्भाशयी

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



तांबे का अंतर्गर्भाशयी कैसे काम करता है?

- तांबे का अंतर्गर्भाशयी, टी-आकार की एक प्लास्टिक रॉड है जो आपके गर्भाशय में लगाया जाता है। यह थोड़ी-थोड़ी मात्रा में तांबा स्रावित करता है। तांबा शुक्राणु को मारता है। जीवित शुक्राणुओं के बिना आप गर्भवती नहीं होती।
- गर्भ निरोध की कोई विधि 100% प्रभावी नहीं है। तांबे का अंतर्गर्भाशयी 99% से अधिक प्रभावी है।

तांबे का अंतर्गर्भाशयी आरोपित कराने के बाद कब से यौन संबंध बना सकते हैं?

- IUD आरोपित कराने के बाद टैम्पोन इस्तेमाल करने या यौन संबंध बनाने के लिए आपको 24 घंटे प्रतीक्षा करनी होगी।

तांबे का अंतर्गर्भाशयी कब काम करना शुरू करता है?

- तांबे का अंतर्गर्भाशयी आरोपित करने के तुरंत बाद काम शुरू कर देता है। यह गर्भावस्था को रोकने के लिए असुरक्षित यौन संबंध के 5 दिन बाद तक आरोपित किया जा सकता है।

तांबे का अंतर्गर्भाशयी कितनी दिनों तक चलता है?

- तांबे का IUD 12 साल चलता है।

आईयूडी आरोपित कराने के बाद मुझे क्या करना चाहिए?

- कुछ महिलाएं प्रत्येक मासिक धर्म के बाद अपने आईयूडी के स्ट्रिंग की जाँच करना चाहती हैं। जाँच करने के लिए, अपनी योनि में एक उंगली डालें और गर्भाशय ग्रीवा को महसूस करें। (यह नाक की नोक की तरह लगता है।) आपको गर्भाशय ग्रीवा के पास स्ट्रिंग महसूस होनी चाहिए। स्ट्रिंग को खींचें नहीं।

गर्भवती होने का निर्णय लेने पर मुझे क्या करना चाहिए?

- जब आप तैयार हों, आपका क्लीनिशियन आपका IUD निकाल सकता है। अधिकांश लोग हटाने के तुरंत बाद गर्भ धारण कर लेते हैं।
- कुछ लोग IUD खुद ही निकालना पसंद करते हैं

तांबे का अंतर्गर्भाशयी कैसे मेरी मदद करता है?

- सेक्स के दौरान या पहले गर्भ निरोध के बारे में सोचने की कोई ज़रूरत नहीं
- गोली की तरह बार-बार लेने से छुटकारा।
- स्तनपान कराने के दिनों में भी तांबे के अंतर्गर्भाशयी को अपनाया जा सकता है।
- गर्भ निरोध केअधिकांश उपायों की तुलना में तांबे का अंतर्गर्भाशयी कम खर्चीला होता है।
- तांबे का IUD उन लोगों के लिए बहुत बढ़िया विकल्प है जो बिना हार्मोन की विधि पसंद करते हैं।

अपने अंदर आईयूडी आरोपित कराने के बाद मुझे कैसे लगेगा? मेरा शरीर कैसी प्रतिक्रिया करेगा?

- आपको अपने अंदर आईयूडी महसूस नहीं होगा।
- आपको मरोड़ और काफ़ी अधिक मासिक धर्म रक्त स्त्राव हो सकता है। Ibuprofen (आइबुप्रोफेन) से मदद मिल सकती है। आप भोजन के साथ हर 8 घंटे पर Ibuprofen की 4 गोलियाँ (800 मिग्रा) ले सकती हैं। ऐंठन रोकने के लिए, जब आपका मासिक धर्म शुरू हो तो इबुप्रोफेन या नैपरोकसेन लें और जब तक इसकी ज़रुरत पड़े हर 8 घंटे में लेते रहें। बहुत ज्यादा मरोड़ होने पर आप गर्म पानी की बोतल से सिकाई भी कर सकती हैं।

तांबे का अंतर्गर्भाशयी में जोखिम है?

- तांबे का अंतर्गर्भाशयी बेहद सुरक्षित है। गंभीर समस्याएं दुर्लभ हैं। यदि आपको IUD आरोपित कराने के बाद पहले 3 हफ्ते में निम्न में से कोई लक्षण दिखे, तो अपने क्लीनिशियन से मिलें:
  - बुखार (> 101ºF)
  - ठंड
  - पेट में तेज़ दर्द
- यदि आईयूडी आरोपित कराने के बाद आपको कभी भी निम्न में से कोई लक्षण दिखे, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलें:
  - गर्भवती महसूस करना (छाती में दर्द, मतली)
  - घरेलु गर्भावस्था जाँच का सकारात्मक परिणाम

reproductive health access project