

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



चिप्पी कैसे काम करती है?

- चिप्पी में आपके शरीर में बनने वाले हार्मोन जैसे ही हॉर्मोन होते हैं। 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। यदि आप प्रत्येक सप्ताह अपनी चिप्पी बदलती है और उसे निकलने नहीं देती, तो यह 99% प्रभावी है। यदि आप कोई चिप्पी छोड़ देती हैं या देर से लगाती हैं, तो यह 91% प्रभावी है।

चिप्पी का उपयोग कैसे शुरू करें?

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

मैं चिप्पी का उपयोग कैसे करूँ?

- चिप्पी स्टीकर की तरह होती है जो आपकी त्वचा पर एक सप्ताह के लिए रहती है। आप अपने स्तन, जननांग, हाथ की हथेलियों और पैर के तलवों को छोड़कर अपनी त्वचा पर कहीं भी चिप्पी पहन सकती हैं।
- अपने शरीर पर कोई ऐसी जगह चुनें जहां आप देख सकें की चिप्पी गिरी तो नहीं। चिप्पी को साफ, सूखी त्वचा पर लगाएं और यह सुनिश्चित करें कि किनारे अच्छी तरह चिपक गए हैं।
- तीन सप्ताह तक, हर सप्ताह एक नयी चिप्पी का उपयोग करें। चौथे सप्ताह चिप्पी न लगाएं।
- चिप्पी-मुक्त सप्ताह के दौरान अपने मासिक धर्म की अपेक्षा करें। (आपको हल्का मासिक धर्म हो सकता है या नहीं भी हो सकता है।)
- चौथे सप्ताह के अंत में फिर से चिप्पी का प्रयोग शुरू करें।

अगर चिप्पी उतर आती है तो?

- यदि चिप्पी उतर आती है तो उसे फिर से उसकी जगह पर लगाएं। यदि यह चिपकता नहीं है तो नयी चिप्पी का उपयोग करें।
- यदि चिप्पी एक से अधिक दिन के लिए है निकली रह जाती है, तो नई चिप्पी लगाएं और अगले 7 दिनों के लिए कंडोम का उपयोग करें।
- अगली चिप्पी, इस नई चिप्पी की तिथि से एक सप्ताह बाद लगाएं।

यदि मैं 7 दिनों के बाद चिप्पी बदलना भूल गयी तो?

- चिप्पी में 9 दिन तक के लिए पर्याप्त हार्मोन होता है। यदि आप 9 या इससे कम दिन के लिए चिप्पी लगाए रह जाती हैं तो बस एक नई चिप्पी लगा लें।
- यदि 9 दिन या इससे अधिक के लिए चिप्पी लगाए रह गयी हैं तो नयी चिप्पी लगाएं और अगले 7 दिन के लिए कंडोम का उपयोग करें।

यदि मैंने चिप्पी लगाना 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।

चिप्पी कैसे मेरी मदद करती है?

- चिप्पी सुरक्षित और प्रभावी गर्भ निरोधक है। आपका मासिक धर्म अधिक नियमित, हल्का और कम अवधि का हो सकता है। आपकी त्वचा हो साफ़ हो सकती है।
- चिप्पी गर्भाशय और अंडाशय के कैंसर होने के खतरे को कम करती है।
- आपके चिप्पी लगाना बंद करने के बाद यह भविष्य में आपके गर्भवती होने की संभावनाओं पर कोई प्रभाव नहीं डालता।

मुझे चिप्पी का उपयोग कर कैसा लगेगा?

- आपको उसके बारे में महसूस होगा। पहले 2-3 महीनों में आपको मासिक धर्म के दौरान मतली, रक्तस्राव, वज़न में परिवर्तन और/या छाती में दर्द की समस्या हो सकती है। ये समस्याएं 2-3 महीने के बाद अक्सर चली जाती हैं।

चिप्पी में जोखिम है?

- चिप्पी बेहद सुरक्षित है। गंभीर समस्याएं दुर्लभ 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।

