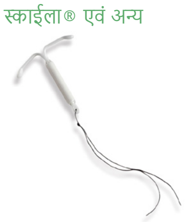
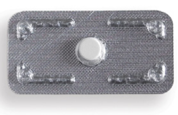
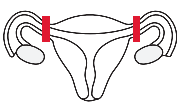
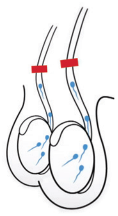
आपके संतति-नियमन विकल्प

विधि	इसका उपयोग कैसे करें	रक्तस्राव पर प्रभाव	जानने योग्य बातें	यह कितने अच्छे ढंग से काम करता है?
कॉपर आईयूडी **ParaGard®** 	• इसे एक क्लिनिसियन द्वारा गर्भाशय में स्थापित किया जाना चाहिए • इसे आम तौर पर एक क्लिनिसियन द्वारा निकाला जाना चाहिए	• इसकी वजह से ऐंठन और भारी मासिक रक्तस्राव हो सकता है • इसकी वजह से मासिक रक्तस्राव के बीच में बूँद-बूँद रक्तस्राव हो सकता है (यदि आप टेस्टोस्टेरोन लेते हैं तो कोई समस्या नहीं भी हो सकती है)	• इसे 12 वर्ष तक उसी जगह स्थापित रहने दिया जा सकता है • इसे निकालने के तुरंत बाद आप गर्भवती हो सकती हैं • यह यूटेराइन लाइनिंग कैंसर, ओवेरियन कैंसर, और पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के जोखिम को कम कर सकता है • इसे स्थापित करने के दौरान शायद ही कभी गर्भाशय जख्मी होता है	> 99%
हार्मोनल आईयूडी लिलेट्टा®, मिरेना®, स्काईला® एवं अन्य 	• इसे एक क्लिनिसियन द्वारा गर्भाशय में स्थापित किया जाना चाहिए • इसे आम तौर पर एक क्लिनिसियन द्वारा निकाला जाना चाहिए	• इससे ऐंठन में सुधार हो सकता है • इसकी वजह से हल्का मासिक रक्तस्राव, बूँद-बूँद रक्तस्राव, या मासिक स्राव बिलकुल भी नहीं, हो सकता है	• आपके द्वारा चयनित आईयूडी के आधार पर इसे 3 से 8 वर्ष तक स्थापित रहने दिया जा सकता है • इसे निकालने के तुरंत बाद आप गर्भवती हो सकती हैं • यह यूटेराइन लाइनिंग कैंसर, ओवेरियन कैंसर, और पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के जोखिम को कम कर सकता है • इसे स्थापित करने के दौरान शायद ही कभी गर्भाशय जख्मी होता है	> 99%
आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां प्रोजेस्टीन ईसी (Plan B® वन-स्टेप एवं अन्य) और यूलीप्रिस्टल एसीटेट (ella®) 	• असुरक्षित यौन संबंध के बाद जितनी जल्दी आप इसे लेते है उतना ही अच्छा काम करता है • असुरक्षित यौन संबंध के बाद करीब 5 दिन तक आप ईसी ले सकते हैं • यदि पैक में 2 गोलियां हैं, तो दोनों का सेवन एक साथ करें	• आपका अगला मासिक रक्तस्राव पहले या देर से आ सकता है • बूंद बूंद खून निकल सकता है	• दवा विक्रेताओं, स्वास्थ्य केंद्रों, या स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के पास उपलब्ध: उन्हें कॉल करके पता करें कि उनके पास है या नहीं • किसी भी उम्र के लोग एक डॉक्टर की पर्ची के बिना प्रोजेस्टिन ईसी ले सकते हैं • इससे पेट गड़बड़ हो सकता है या ऊबकाई आ सकती है • प्रोजेस्टीन ईसी, टेस्टोस्टेरोन के साथ पारस्परिक क्रिया नहीं करता है, लेकिन हमें नहीं पता कि यूलीप्रिस्टल एसीटेट ईसी ऐसा करता है या नहीं • यूलीप्रिस्टल एसीटेट ईसी के लिए डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता होती है • काफी महंगी पड़ सकती है • यूलीप्रिस्टल एसीटेट, प्रोजेस्टीन ईसी से बेहतर काम करता है यदि आपका बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 26 से अधिक है • सेक्स के 3-5 दिन बाद यूलीप्रीस्टल एसीटेट ईसी, प्रोजेस्टिन ईसी से बेहतर काम करता है	58 - 94%
अंदरूनी कंडोम 	• यौन संबंध बनाते समय हर बार नया कंडोम प्रयोग करें • जरूरत पड़ने पर अतिरिक्त लुब्रिकेंट का प्रयोग करें	कोई भी नहीं	• यौन-क्रीड़ा से पहले या उसके दौरान पहन सकते हैं • योनि और गुदा सेक्स में इस्तेमाल किया जा सकता है • योनि/गुदा सुख को बढ़ा सकता है • लेटेक्स से एलर्जी रखने वाले लोगो के लिए उपयुक्त • एचआईवी एवं अन्य यौन रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है • लिंग संवेदना कम कर सकता है • आवाज़ कर सकता है • लगाने में मुश्किल हो सकता है • सेक्स के दौरान अपनी जगह से बाहर निकल सकता है • आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से एक डॉक्टर की पर्ची की जरूरत पड़ सकती है	79%

*सामान्य उपयोग

विधि	इसका उपयोग कैसे करें	रक्तस्राव पर प्रभाव	जानने योग्य बातें	यह कितने अच्छे ढंग से काम करता है?
बाहरी कंडोम	• यौन संबंध बनाते समय हर बार नया कंडोम प्रयोग करें • यदि आपको लेटेक्स से एलर्जी है तो पॉलीयूरेथेन कंडोम का प्रयोग करें	कोई भी नहीं	• कई दुकानों पर आसानी से ख़रीदा जा सकता है • यौन क्रीड़ा से पहले या उसके दौरान पहन सकते हैं • शीघ्र स्खलन रोकने में मददगार साबित हो सकता है • मुख, योनि, और गुदा सेक्स में इस्तेमाल किया जा सकता है • एचआईवी एवं अन्य यौन रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है • लिंग संवेदना कम कर सकता है • लिंग के तनाव में कमी ला सकता है • फट या निकल सकता है • डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता नहीं पड़ती है	87%
गोली	• रोज़ाना गोली खानी होती है	• अक्सर बूंद-बूंद खून बहता है जो कई महीने तक हो सकता है	• पीएमएस लक्षणों में सुधार हो सकता है • इससे मुहांसों में सुधार हो सकता है • इससे अंडाशय के कैंसर को रोकने में मदद मिलती है • इस विधि में एस्ट्रोजन होता है - यह अस्पष्ट है कि एस्ट्रोजन, टेस्टोस्टेरोन के साथ पारस्परिक क्रिया करता है या नहीं • गोलियां लेना रोकने के तुरंत बाद आप गर्भवती हो सकती हैं • इससे ऊबकाई, वजन बढ़ना, सिरदर्द, सेक्स करने की इच्छा में कमी हो सकती है – ब्रांड बदलने से इनमें से कुछ लक्षणों में राहत मिल सकती है	93%
डायफ्राम Caya® और Milex®	• हर बार सेक्स करते समय योनि में लगाएं • हर बार शुक्राणुनाशक के साथ प्रयोग करें	कोई भी नहीं	• कई वर्षों तक इस्तेमाल किया जा सकता है • उपयोग सम्बन्धी खर्च बहुत कम पड़ता है • कुछ संक्रमणों से रक्षा कर सकती है, लेकिन एचआईवी से नहीं • शुक्राणुनाशक का प्रयोग करने से एचआईवी होने का जोखिम बढ़ सकता है • योनी से खून निकलने या संक्रमण के दौरान प्रयोग नहीं करना चाहिए • मूत्राशय के संक्रमण का जोखिम बढ़ाता है	83%
निकासी बाहर निकालना	• स्खलन (यानि वीर्य निकलने से पहले) से पहले लिंग को योनि से बाहर निकाल लें	कोई भी नहीं	• इसमें कोई खर्च नहीं आता है • कुछ लोगों को कम सुख मिलता है • यदि लिंग को समय से बाहर नहीं निकाला जाता है तो यह काम नहीं करता है • यौन-क्रीड़ा को बीच में रोकना पड़ता है	80%
पैच ऑर्थो एव्रा®	• तीन सप्ताह तक सप्ताह में एक बार एक नया पैच लगाएं • सप्ताह 4 में कोई पैच न लगाएं	• मासिक रक्तस्राव को और अधिक नियमित और कम दर्दनाक बना सकता है • शुरूआती कुछ महीनों के दौरान बूँद-बूँद रक्तस्राव हो सकता है	• आप पैच लगाना बंद करने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं • पैच के नीचे मौजूद त्वचा में जलन हो सकती है • इस विधि में एस्ट्रोजन होता है - यह अस्पष्ट है कि एस्ट्रोजन, टेस्टोस्टेरोन के साथ पारस्परिक क्रिया करता है या नहीं	93%
सिर्फ प्रोजेस्टीन की गोलिया	• रोज़ाना गोली खानी होती है	• मासिक रक्तस्राव को और अधिक नियमित और कम दर्दनाक बना सकता है • शुरूआती कुछ महीनों के दौरान बूँद-बूँद रक्तस्राव हो सकता है	• गोलियां लेना रोकने के तुरंत बाद आप गर्भवती हो सकती हैं • यह यूटेराइन लाइनिंग कैंसर, ओवेरियन कैंसर, और पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के जोखिम को कम कर सकता है • अवसाद, बाल या त्वचा में बदलाव, यौन इच्छा में बदलाव हो सकता है	93%

*सामान्य उपयोग

विधि	इसका उपयोग कैसे करें	रक्तस्राव पर प्रभाव	जानने योग्य बातें	यह कितने अच्छे ढंग से काम करता है?
प्रजननता संबंधी जागरूकता प्राकृतिक परिवार नियोजन 	• प्रजननता के लिए उपयुक्त दिनों का पहले से पता लगाएं: योनि के म्यूकस में होने वाले परिवर्तनों की जांच करें, और/या अपने मासिक रक्तस्राव का रिकॉर्ड रखें • यदि आप इनमें से एक से अधिक का इस्तेमाल करें तो यह ज्यादा असरदार होता है • प्रजननता के दिनों में कंडोम/शुक्राणुनाशक का प्रयोग / सेक्स न करें	• अच्छी तरह काम नहीं करता है यदि आपका मासिक रक्तस्राव अनियमित है	• कम खर्च होता है • गर्भवती बनने की कोशिश करने या उससे बचने, दोनों में सहायक हो सकता है • प्रजननता के दिनों में एक भिन्न विधि का प्रयोग करें • इस विधि के लिए काफी कोशिश करनी पड़ती है • डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता नहीं होती है	85%
प्रत्यारोपण Nexplanon® 	• एक क्लिनिसियन इसे ऊपरी बांह की त्वचा के नीचे स्थापित करते हैं • इसे एक क्लिनिसियन द्वारा निकाला जाना चाहिए	• इसकी वजह से अनियमित रक्तस्राव और बूँद-बूँद रक्स्रव हो सकता है • 1 साल बाद, आपको बिल्कुल भी मासिक रक्तस्राव नहीं भी हो सकता है • ऐंठन में अक्सर सुधार होता है	• लंबे समय तक चलने वाली (अधिकतम 5 वर्षों तक) • आप इसे निकालने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं • यह यूटेराइन लाइनिंग कैंसर, ओवेरियन कैंसर, और पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के जोखिम को कम कर सकता है • इसकी वजह से मिजाज में बदलाव हो सकता है	> 99%
बंध्याकरण: ट्यूब सम्बन्धी विधियाँ 	• ये विधियाँ, फेलोपियन ट्यूब्स को अवरुद्ध या काट देती हैं • एक क्लिनिसियन आपके पेट से होते हुए ट्यूब्स तक पहुँचता है	कोई भी नहीं	• ये विधियाँ, स्थायी और अत्यधिक प्रभावशाली हैं • पलटाव मुश्किल है • जोखिमों में शामिल है - संक्रमण, रक्तस्राव, दर्द, और संज्ञाहरण सम्बन्धी प्रतिक्रियाएं	> 98%
बंध्याकरण: नसबंदी 	• एक क्लिनिसियन, आपके अंडकोष से शुक्राणुओं को ले जाने वाली नलियों को अवरुद्ध या काट देता है	कोई भी नहीं	• यह विधि, स्थायी और अत्यधिक प्रभावशाली है • यह ट्यूब सम्बन्धी प्रक्रियाओं की तुलना में अधिक प्रभावशाली, अधिक सुरक्षित, और अधिक सस्ता है • इसे क्लिनिसियन के कार्यालय में ही किया जा सकता है • इसके लिए कोई सामान्य संज्ञाहरण की आवश्यकता नहीं पड़ती है • पलटाव मुश्किल है • इसके जोखिमों में शामिल है - संक्रमण, दर्द, और रक्तस्राव • इसे अपना काम करने 3 महीने लगते हैं	> 99%
योनि अम्लीकरण जेल फेक्सी® 	• हर बार सेक्स करते समय जेल लगाएं	कोई भी नहीं	• यौन-क्रीड़ा/ पूर्व-क्रीड़ा के दौरान उपयोग किया जा सकता है • इसमें कोई हारमोन नहीं होता है • डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता होती है • इससे योनि, लिंग में जलन हो सकती है • मूत्र पथ संक्रमण के दौरान प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए	86%

*सामान्य उपयोग

विधि	इसका उपयोग कैसे करें	रक्तस्राव पर प्रभाव	जानने योग्य बातें	यह कितने अच्छे ढंग से काम करता है?
योनि शुक्राणुनाशक क्रीम, जेल, स्पंज, फोम, इन्सर्ट, फिल्म 	• हर बार यौन संबंध के दौरान शुक्राणुनाशक का प्रयोग करें	कोई भी नहीं	• कई दुकानों पर आसानी से ख़रीदा जा सकता है • यौन-क्रीड़ा/ पूर्व-क्रीड़ा के दौरान उपयोग किया जा सकता है • कई रूपों में उपलब्ध है: क्रीम, जेल, स्पंज, फोम, फोम, फिल्म • एचआईवी होने का जोखिम बढ़ा सकता है • इससे योनि, लिंग में जलन हो सकती है • क्रीम, जेल और फोम गंदे हो सकते हैं • डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता नहीं होती है	79%
रिंग ANNOVERA® Nuvaring® 	• एक छोटे रिंग को योनि में डालें • मासिक रिंग: रिंग को हर महीने बदलें • वार्षिक रिंग: रिंग को हर साल बदलें	• मासिक रक्तस्राव को और अधिक नियमित और कम दर्दनाक बना सकता है • शुरूआती कुछ महीनों के दौरान बूँद-बूँद रक्तस्राव हो सकता है • योनि स्राव में वृद्धि हो सकती है	• रिंग दो प्रकार के होते हैं: एक मासिक रिंग और एक वार्षिक रिंग • सभी के लिए एक साइज • निजी • आप रिंग निकालने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं • इस विधि में एस्ट्रोजन होता है - यह अस्पष्ट है कि एस्ट्रोजन, टेस्टोस्टेरोन के साथ पारस्परिक क्रिया करता है या नहीं	93%
शॉट Depo-Provera® 	• हर 3 (13 सप्ताहते) महीने में एक शॉट लें • खुद शॉट लें या एक चिकित्सा कार्यालय में जाकर लें	• अक्सर मासिक रक्तस्राव में कमी आती है • बूँद-बूँद रक्तस्राव, या कोई मासिक रक्तस्राव नहीं, हो सकता है	• प्रत्येक शॉट 15 सप्ताहों तक काम करता है • उपयोगकर्ता के लिए निजी • गर्भाशय के कैंसर को रोकने में मदद करता है • वजन बढ़ना, अवसाद, बालों या त्वचा में परिवर्तन, यौन इच्छा में परिवर्तन हो सकता है • यह यूटेराइन लाइनिंग कैंसर, ओवेरियन कैंसर, और पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के जोखिम को कम कर सकता है • शॉट लेना बंद करने के बाद 6 महीने तक दुष्प्रभाव रह सकते हैं	96%

*सामान्य उपयोग