

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!



### छोटी गोली कैसे काम करती है?

- छोटी गोली में आपके शरीर में बनने वाले हार्मोन जैसे ही हॉर्मोन होते हैं। यह गर्भाशय ग्रीवा में गाढ़ा चिपचिपा पदार्थ बनाकर शुक्राणुओं को आगे जाने से रोकता है। शुक्राणु अंडों तक नहीं पहुंचे, तो आप गर्भवती नहीं हो सकती।
- गर्भ निरोध की कोई विधि 100% प्रभावी नहीं है। यदि आप अपनी सभी गर्भनिरोधक गोलियां समय से लेती हैं, तो यह 99% प्रभावी है। यदि आप कुछ गोलियां भूल जाती हैं, तो यह 91% प्रभावी है।

### मैं छोटी गोली लेना कैसे शुरू करूँ?

- गोली लेना शुरू करने के 2 तरीके हैं:
  - **शीघ्रारम्भ** पैक लेते ही अपनी पहली गोली ले लें।
  - **अगली गर्भावधि पर:** अपना अगली गर्भावधि 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 ज्यादा दिनों बाद गोली लेती हैं, तो आपको पहले 7 दिन तक बैक-अप के तौर पर कंडोम का उपयोग करना चाहिए।

### मैं छोटी 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 छोटी गोली लेना भूल गयी तो?

- **मैं एक गोली भूल गयी:** जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी गोली ले लें। यदि आप 3 घंटे से अधिक देर के बाद गोली लेती हैं, तो अगले 7 दिनों तक कंडोम का उपयोग करें।
- **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 छोटी 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।

### छोटी गोली कैसे मेरी मदद करती है?

- छोटी गोली सुरक्षित और प्रभावी गर्भ निरोधक है। छोटी गोली का उपयोग स्तनपान कराने के दौरान सुरक्षित है
- आपके छोटी गोली लेना बंद करने के बाद यह भविष्य में आपके गर्भवती होने की संभावनाओं पर कोई प्रभाव नहीं डालता।

### मुझे छोटी गोली का उपयोग कर कैसा लगेगा?

- आपको उसके बारे में महसूस होगा। अधिकांश महिलाएं अपने मासिक धर्म में अनियमितता पाती हैं। आपको दाग या मासिक धर्म बंद हो सकता है। यह सामान्य है। आपको मतली, दाग, वज़न में परिवर्तन, और/या स्तन में दर्द की शिकायत हो सकती है ये समस्याएं 2-3 महीने के बाद अक्सर चली जाती हैं।

### छोटी गोली में जोखिम है?

- छोटी गोली बिल्कुल सुरक्षित है