तथ्य-पत्रक : छल्ला (रिंग)

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

छल्ला (रिंग) कैसे काम करता है?

- छल्ला (रिंग) 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। यदि आप प्रत्येक सप्ताह अपनी छल्ला (रिंग) बदलती है और उसे अंदर लगाए रहती हैं, तो यह 99% प्रभावी है। यदि आप छल्ला (रिंग) बदलना छोड़ देती हैं या देर से लगाती हैं, तो यह 91% प्रभावी है।

छल्ले (रिंग) का उपयोग कैसे शुरू करें?

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

मैं छल्ले (रिंग) का उपयोग कैसे करूँ?

- छल्ला (रिंग), एक छोटा, लचीला, प्लास्टिक का छल्ला होता है जो आप अपनी योनि में लगाती हैं।
- आप छल्ले (रिंग) को 3 सप्ताह तक योनि में रहने दें, और चौथे सप्ताह निकाल लिया करें
- छल्ले (रिंग) की रिम को एक उंगली से हुक बनाकर इसे खींचकर निकालें
- अधिकांश महिलाओं को छल्ला (रिंग) मुक्त सप्ताह के दौरान मासिक धर्म आता है।
- चौथे सप्ताह के अंत में एक नया छल्ला (रिंग) लगा लें।
- आप छल्ले (रिंग) को कमरे के तापमान पर चार महीने तक के लिए स्टोर कर सकती हैं। फ्रिज में रखने पर छल्ला (रिंग) लंबे समय तक चलता है।

क्या मुझे मासिक धर्म आने देना चाहिए?

- चूँकि छल्ले (रिंग) में 35 दिन तक लिए पर्याप्त हॉर्मोन होता है, आप इसे 3 से अधिक सप्ताह के लिए अंदर छोड़ सकती हैं। आप प्रत्येक महीने की एक ही तारीख (उदाहरण के लिए, 1 मार्च, 1 अप्रैल, 1 मई, आदि) पर छल्ला (रिंग) बदल सकती हैं। यदि आप पुराने छल्ले (रिंग) को निकालने के बाद उसी दिन नया छल्ला (रिंग) लगा लेती हैं तो हो सकता है कि आपको मासिक धर्म न हो। यह ठीक है।

अगर छल्ला (रिंग) बाहर आ गया तो?

- छल्ला (रिंग) यौन संबंध या बाथरूम का उपयोग करने के दौरान बाहर निकल सकता है। छल्ला (रिंग) आपके शरीर से 3 घंटे तक बाहर रहने के बाद भी आपको गर्भावस्था से बचा सकता है। यदि छल्ला (रिंग) 3 घंटे से अधिक समय से आपके शरीर से बाहर है तो आप इसे अपनी योनि लगायें और अगले 7 दिन तक कंडोम का उपयोग करें।

यदि मैंने छल्ला (रिंग) 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।

छल्ला (रिंग) कैसे मेरी मदद करती है?

- छल्ला (रिंग) 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। छल्ला (रिंग) गर्भाशय और अंडाशय के कैंसर होने के खतरे को कम करती है। आपके छल्ला (रिंग) लगाना बंद करने के बाद यह भविष्य में आपके गर्भवती होने की संभावनाओं पर कोई प्रभाव नही डालता।

मुझे छल्ला (रिंग) का उपयोग कर कैसा लगेगा?

- इसे लगाकर आपको कोई अंतर महसूस नहीं होगा। पहले कुछ महीनों में आपको मासिक धर्म के दौरान मतली, खून निकलना, वज़न में परिवर्तन और/या छाती में दर्द की समस्या हो सकती है। ये समस्याएं 2-3 महीने के बाद अक्सर चली जाती हैं।

छल्ले (रिंग) में जोखिम है?

- छल्ला (रिंग) 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।

reproductive health access project