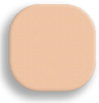
# आपके गर्भ निरोध विकल्प

| विधि | यह कितनी अच्छी तरह काम करती है? | इसका उपयोग कैसे करें | फ़ायदे | नुकसान |
|---|---|---|---|---|
| **आरोपण (इम्प्लांट)**<br>Nexplanon®<br> | > 99% | स्वास्थ्य सेवा प्रदाता इसे ऊपरी बांह की त्वचा के नीचे स्थापित करते हैं<br>इसे केवल स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ही निकाल सकते हैं | लंबे समय तक टिकाऊ (5 वर्ष तक)<br>रोज़ाना गोली लेने का झंझट नहीं<br>अक्सर मरोड़े घटते हैं<br>स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है<br>आप इसे निकालने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं | इससे अनियमित खून निकल सकता है<br>1 वर्ष के बाद, हो सकता है कि आपको बिल्कुल मासिक धर्म न हो<br>ह्यूमन इम्यूनोडेफिशियेंसी वायरस (एचआईवी) या अन्य यौन रोगों (एसटीआई) से सुरक्षा नहीं मिलती |
| **प्रोजेस्टिन IUD (अंतर्गर्भाशयी)**<br>लिलेट्टा®, मिरेना®, स्कैला® और अन्य<br> | > 99% | स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा इसे गर्भाशय में स्थापित किया जाता है<br>आमतौर पर स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा निकलवाया जाता है | आपके द्वारा चुनी जाने वाली IUD (अंतर्गर्भाशयी) के आधार पर 3 से 7 वर्ष तक उसी जगह स्थापित रहने दिया जा सकता है<br>रोज़ाना गोली लेने का झंझट नहीं<br>मासिक धर्म के दौरान मरोड़ और खून निकलने में सुधार हो सकता है<br>स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है<br>आप इसे निकालने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं | इससे हल्के मासिक धर्म, धब्बे बनना, या मासिक धर्म बंद हो सकता है<br>विरले में, इसे स्थापित करने के दौरान गर्भाशय जख्मी हो सकता है<br>एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं मिलती |
| **तांबे का अंतर्गर्भाशयीस**<br>पैरागार्ड®<br> | > 99% | स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा इसे गर्भाशय में स्थापित करना चाहिए<br>आमतौर पर स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा निकलवाया जाता है | इसे 12 वर्ष तक उसी जगह स्थापित रहने दिया जा सकता है<br>रोज़ाना गोली लेने का झंझट नहीं<br>स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है<br>आप इसे निकालने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं | इसकी वजह से अधिक मरोड़ और ज्यादा मासिक धर्म हो सकती है<br>मासिक धर्म के बीच में बूंद खून बह सकता है<br>विरले में, इसे स्थापित करने के दौरान गर्भाशय जख्मी हो सकता है<br>एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं मिलती |
| **शॉट (इंजेक्शन)**<br>डेपो-प्रोवेरा®<br> | 94% | प्रत्येक 3 महीने में शॉट लें | प्रत्येक शॉट 12 सप्ताह तक काम करता है<br>निजी<br>आमतौर पर मासिक धर्म कम करता है<br>गर्भाशय के कैंसर से रोकथाम में मदद करता है<br>रोज़ाना गोली लेने का झंझट नहीं<br>स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है | बूंद-बूंद रक्तस्राव, मासिक धर्म ना होना, वजन बढ़ना, अवसाद, बालों या त्वचा में परिवर्तन, यौनेच्छा में परिवर्तन हो सकता है<br>शॉट्स लेना बंद करने के बाद गर्भवती होने में देरी हो सकती है<br>शॉट लेना बंद करने के 6 महीने बाद तक दुष्प्रभाव हो सकते हैं<br>एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं मिलती |
| **दवा की गोली**<br> | 91% | गोली रोज़ाना खानी होती है | इससे मासिक धर्म अधिक नियमित और कम कष्टदायी हो सकती है<br>पीएमएस लक्षणों में सुधार हो सकता है<br>इससे मुहांसों में सुधार हो सकता है<br>अंडाशय के कैंसर से रोकथाम में मदद करती है<br>आप दवा की गोली खाना बंद करने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं | इससे मितली, वजन बढ़ना, सिरदर्द, यौनेच्छा में कमी हो सकती है – ब्रांड बदलने से इनमें से कुछ लक्षणों में राहत मिल सकती है<br>पहले 1-2 महीने तक बूंद-बूंद खून बह सकता है<br>एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं मिलती |
| **केवल प्रोजेस्टिन युक्त गोलियां**<br> | 91% | गोली रोज़ाना खानी होती है | स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है<br>आप दवा की गोली खाना बंद करने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं | अक्सर बूंद-बूंद खून बहता है जो कई महीने तक हो सकता है<br>अवसाद, बाल या त्वचा में बदलाव, यौन इच्छा में बदलाव हो सकता है<br>एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं मिलती |
| **चिप्पी**<br>ऑर्थो एव्रा®<br> | 91% | नयी चिप्पी या पैच तीन सप्ताह तक सप्ताह में एक बार लगाएं<br>चौथे सप्ताह में कोई चिप्पी यानी पैच नहीं लगाएं | इससे मासिक धर्म अधिक नियमित और कम कष्टदायी हो सकते हैं<br>रोज़ाना गोली लेने का झंझट नहीं<br>आप चिप्पी लगाना बंद करने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं | चिप्पी के नीचे की त्वचा पर असहज महसूस हो सकता है<br>पहले 1-2 महीने तक बूंद-बूंद खून बह सकता है<br>एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं मिलती |
| **छल्ला (रिंग)**<br>न्यूवारिंग®<br> | 91% | छोटे छल्ले को योनि में डालें<br>हर महीने छल्ला (रिंग) बदलें | सभी के लिए एक साइज<br>निजी<br>शुक्राणुनाशक की आवश्यकता नहीं<br>इससे मासिक धर्म अधिक नियमित और कम कष्टदायी हो सकती है<br>रोज़ाना गोली लेने का झंझट नहीं<br>आप छल्ला (रिंग) निकालने के तुरंत बाद गर्भवती हो सकती हैं | योनि स्राव में वृद्धि हो सकती है<br>पहले 1-2 महीने तक बूंद-बूंद खून बह सकता है<br>एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं मिलती |

| विधि | यह कितनी अच्छी तरह काम करती है? | इसका उपयोग कैसे करें | फ़ायदे | नुकसान |
|---|---|---|---|---|
| **पुरुष कंडोम**<br> | 82% | हर बार यौन संबंध के लिए नए कंडोम का प्रयोग करें<br>यदि आपको लेटेक्स से एलर्जी है तो पॉलीयूरेथेन कंडोम का उपयोग करें | कई स्टोर्स पर आसानी से उपलब्ध<br>यौन क्रीडा से पहले या उसके दौरान पहन सकते हैं<br>शीघ्र स्खलन रोकने में मददगार साबित हो सकता है<br>मुख, योनि, और गुदा सेक्स में इस्तेमाल किया जा सकता है<br>एचआईवी एवं अन्य यौन रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है<br>स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है | संवेदना कम कर सकता है<br>लिंग के तनाव में कमी ला सकता है<br>फट या निकल सकता है |
| **महिला/आंतरिक कंडोम**<br> | 79% | हर बार यौन संबंध के लिए नए कंडोम का प्रयोग करें<br>जरूरत पड़ने पर अतिरिक्त लुब्रिकेंट का प्रयोग करें | कई स्टोर्स पर आसानी से उपलब्ध<br>यौन-क्रीड़ा से पहले या उसके दौरान पहन सकते हैं<br>योनि और गुदा सेक्स में इस्तेमाल किया जा सकता है<br>योनि सेक्स में प्रयोग करने पर अधिक अभिलाषा दे सकता है<br>लेटेक्स से एलर्जी रखने वाले लोगो के लिए उपयुक्त<br>एचआईवी एवं अन्य यौन रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है<br>स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है | संवेदना कम कर सकता है<br>आवाज़ कर सकता है<br>लगाने में मुश्किल हो सकता है<br>यौन क्रीड़ा के दौरान अपनी जगह से बाहर निकल सकता है |
| **बाहर निकालना**<br>बाहर निकालना | 78% | स्खलन से पहले लिंग योनि से बाहर निकाल लें (यानि वीर्य निकलने से पहले) | इसमें कोई लागत नहीं लगती<br>स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है | कुछ लोगों को पूरा आनंद नहीं मिलता<br>यदि लिंग समय से बाहर नहीं निकाला जाता तो यह काम नहीं करता है<br>एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं मिलती<br>यौन-क्रीड़ा को बीच में रोकना ज़रूरी |
| **गर्भनिरोधक झिल्ली (डायफ्रैम)**<br>काया® और मिलेक्स®<br> | 88% | हर बार यौन क्रीड़ा करने पर इस्तेमाल करना ज़रूरी<br>शुक्राणुनाशक के साथ इस्तेमाल करना ज़रूरी | कई वर्षों तक इस्तेमाल किया जा सकता है<br>इस्तेमाल में बेहद कम खर्चीली<br>कुछ संक्रमणों से रक्षा कर सकती है, लेकिन **एचआईवी से नहीं**<br>स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है | शुक्राणुनाशक के इस्तेमाल से एचआईवी होने का जोखिम बढ़ सकता है<br>योनी से खून निकलने या संक्रमण में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए<br>मूत्राशय के संक्रमण का जोखिम बढ़ाता है |
| **प्रजनन संबंधी जागरूकता**<br>प्राकृतिक परिवार नियोजन<br> | 76% | प्रजनन के लिए उपयुक्त दिनों का पहले से पता लगाएं: रोज़ तापमान लें, योनि के श्लेम (म्यूकस) की जांच करें, और/या अपनी मासिक धर्म का रिकॉर्ड रखें<br>यदि आप इनमें से एक से अधिक का इस्तेमाल करें तो यह ज्यादा असरदार होता है<br>प्रजनन वाले दिनों के दौरान यौन क्रीड़ा से बचें या कंडोम/शुक्राणुनाशक का इस्तेमाल करें | कम खर्च होता है<br>स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है<br>गर्भवती बनने या उससे बचने, दोनों के प्रयास में सहायक | प्रजनन वाले दिनों के दौरान अन्य विधि का इस्तेमाल करना जरूरी है<br>यदि आपकी मासिक धर्म अनियमित है तो ज्यादा असरदार नहीं<br>इस विधि में कई चीज़ें याद रखनी पड़ती हैं<br>एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं मिलती |
| **शुक्राणुनाशक**<br>क्रीम, जेल, स्पंज, फोम, सन्निवेश, झिल्ली<br> | 72% | हर बार यौन संबंध के दौरान शुक्राणुनाशक का प्रयोग करें | कई दुकानों पर आसानी से उपलब्ध<br>यौन-क्रीड़ा/ पूर्व-क्रीड़ा के रूप में सम्मिलित कर सकते हैं<br>क्रीम, जेल, स्पंज, फोम, सन्निवेश, झिल्ली: कई रूप में उपलब्ध<br>स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है | एचआईवी होने का जोखिम बढ़ा सकता है<br>योनि, लिंग में जलन पैदा कर सकता है<br>क्रीम, जेल और फोम गंदे या झंझट लग सकते हैं |
| **आपातकालीन गर्भनिरोध गोलियां**<br>प्रोजेस्टीन ईसी (प्लान बी® वन-स्टेप) और यूलीप्रिस्टल एसीटेट ईसी (एला®)<br> | 58-94%<br>यदि आप का वजन ज्यादा है तो यूलीप्रीस्टल एसीटेट ई सी, प्रोजेस्टिन ई सी से भी ज्यादा अच्छा काम करता है<br>सेक्स के 2-5 दिन बाद यूलीप्रीस्टल एसीटेट ई सी, प्रोजेस्टिन ई सी से भी ज्यादा अच्छा काम करता है | असुरक्षित यौन संबंध के बाद आप **जितनी** जितनी जल्दी इसे लेंगे उतना ही बेहतर काम करता है<br>असुरक्षित यौन संबंध के बाद करीब 5 दिन में आप ई सी ले सकते हैं<br>यदि पैक में 2 गोलियां हैं, तो दोनों का एक साथ सेवन करें | स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है<br>दवा विक्रेताओं, स्वास्थ्य केंद्रों, या स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के पास उपलब्ध: उन्हें कॉल करके पता करें कि उनके पास है या नहीं<br>किसी भी उम्र के व्यक्ति को बिना डॉक्टर के पर्ची के कुछ ब्रांड मिल सकते हैं | इससे पेट गड़बड़ हो सकता है या मितली हो सकती है<br>आपकी अगली गर्भावधि समय से पहले या देर से हो सकती है<br>हल्का रक्तस्राव हो सकता है<br>एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं मिलती<br>यदि आपकी उम्र 17 वर्ष से अधिक है तो आपको कुछ ब्रांड्स के लिए डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता हो सकती है<br>यूलीप्रिस्टल एसीटेट ई सी के लिए डॉक्टर की पर्ची की आवश्यकता होती है<br>काफी महंगी पड़ सकती है |