गर्भ निरोध

मुख्य बातें

गर्भ निरोध गर्भवती होने से रोकने में आपकी मदद करता है। इसके उदाहरणों में शामिल हैं, इंट्रायूटेराइन डिवाइसें (अंतर्गर्भाशयी उपकरण यानी आईयूडी), इम्प्लांट, गोली और कंडोम।

- आईयूडी और इम्प्लांट अच्छा काम करते हैं और उन्हें कम रखरखाव की जरूरत पड़ती है। इसका मतलब यह है कि आपको उनके काम करने के लिए कुछ भी करने या याद रखने की जरूरत नहीं होती है।
- यदि आप गर्भवती होने के लिए तैयार नहीं हैं, तो आपके तैयार होने तक गर्भ निरोध का उपयोग करें।
- यदि आपने बच्चे को जन्म दिया है, तो इस प्रसव और फिर से गर्भवती होने के बीच कम से कम 18 महीने का अंतर रखने के लिए गर्भ निरोध का उपयोग करें।
- अपने लिए सही गर्भ निरोध के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

गर्भ निरोध क्या है?

गर्भ निरोध गर्भवती होने से रोकने में आपकी मदद करता है। गर्भ निरोध के उदाहरणों में शामिल हैं, इंट्रायूटेराइन डिवाइसें (अंतर्गर्भाशयी उपकरण यानी आईयूडी), इम्प्लांट, गोली और कंडोम। गर्भ निरोध को कंट्रसेप्शन या परिवार नियोजन भी कहा जाता है।

यदि आप गर्भवती होने के लिए तैयार नहीं हैं, तो आपके तैयार होने तक गर्भ निरोध का उपयोग करें। संयम (यौन-क्रिया न करना) के अलावा, कोई भी गर्भ निरोध विधि 100 प्रतिशत कारगर (हर समय गर्भधारण को रोकने में प्रभावी) नहीं है। लेकिन कुछ विधियाँ लगभग पूरी सफल होती हैं। उदाहरण के लिए, इम्प्लांट या आईयूडी का उपयोग करने वाली 100 में से 1 से भी कम (1 प्रतिशत से कम) स्त्रियाँ गर्भवती होती हैं।

इम्प्लांट और आईयूडी गर्भधारण को रोकने का काम अच्छी तरह से करते हैं क्योंकि उनका रखरखाव सरल होता है। यानी आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से लगवाने के बाद, वे लंबे समय तक काम करते हैं और आपको उनके बारे में चिंता नहीं करनी पड़ती है या याद नहीं रखना पड़ता है कि उन्हें कैसे या कब इस्तेमाल करना है। एक बार आईयूडी या इम्प्लांट लगवाने के बाद, आपको गर्भवती हो जाने के बारे में चिंता करने की जरूरत नहीं है जब तक कि आप उसे हटवा नहीं देती हैं। इम्प्लांट या आईयूडी जैसा सरल, चिंता-मुक्त गर्भ निरोध आपके गर्भवती होने की संभावनाओं को कम करने में मदद सकता है।

यदि आपको पहले से ही बच्चा हो चुका है, तो अपनी अगली गर्भावस्था के लिए तैयार होने तक गर्भ निरोध का उपयोग करें। प्रसव और फिर से गर्भवती होने के बीच कम से कम 18 महीने (1½ वर्ष) रुकना सबसे अच्छा होता है। आपके शरीर को एक गर्भावस्था से उबरकर दूसरी के लिए तैयार होने के लिए इतने समय की जरूरत पड़ती है। बहुत जल्दी फिर से गर्भवती होने से आपके अगले शिशु के समय से पहले (37 सप्ताह की गर्भावस्था से पहले) पैदा होने या बहुत छोटे आकार का होने की संभावना बढ़ जाती है। फिर से बहुत जल्दी गर्भवती होने की अपनी संभावना को कम करने के लिए अपने प्रदाता से आईयूडी या इम्प्लांट लगवाने के बारे में बात करें।

आईयूडी और इम्प्लांट क्या हैं?

आईयूडी और इम्प्लांट ऐसे गर्भनिरोधक होते हैं जिन्हें प्रदाता आपके शरीर में लगाता है। वे गर्भधारण करने की लंबे समय तक, यानी कई वर्षों तक रोकथाम करने में मदद करते हैं। एक बार आईयूडी या इम्प्लांट लगवाने के बाद, आपको उसके काम करने में मदद करने के लिए कुछ भी याद नहीं रखना है। उसे एक बार लगवा लेना आपके लिए काफी है। और जब आप फिर से गर्भवती होने के लिए तैयार होती हैं, तब आपका प्रदाता उसे निकाल देता है!

आईयूडी एक छोटा सा, प्लास्टिक का T के आकार का उपकरण होता है जिसे आपका प्रदाता आपके गर्भाशय में रख देता है। हारमोन वाले आईयूडी गर्भाशय में प्रोजेस्टिन निर्मुक्त करते हैं। प्रोजेस्टिन प्रोजेस्टेरोन नामक हारमोन का मानव-निर्मित रूप है। हारमोन वाले आईयूडी 3 से 5 वर्षों तक के लिए गर्भधारण होने से रोक सकते हैं, जो कि आपको मिलने वाले ब्रांड पर निर्भर करता है। वे निषेचन (जब आदमी का शुक्राणु स्त्री के अंडे में प्रवेश करके स्त्री को गर्भवती बनाता है) को रोकने में मदद करते हैं।

हारमोन वाले आईयूडी की मुख्य कार्य प्रणाली इस प्रकार है:

- वे आपकी सर्विक्स (गर्भाशयग्रीवा) में श्लेष्मा (म्यूकस) को गाढ़ा कर देते हैं जिससे शुक्राणु के लिए आपके गर्भाशय में प्रवेश करके किसी अंडे को निषेचित करके आपको गर्भवती बनाना कठिन हो जाता है। गर्भाशयग्रीवा गर्भाशय का वह छिद्र है जो योनि के शीर्ष पर स्थित होता है।
- वे आपके गर्भाशय के अस्तर को पतला कर देते हैं जिससे निषेचित अंडे को उससे जुड़ने में कठिनाई होती है।

हारमोन वाले आईयूडी कुछ स्त्रियों में अंडोत्सर्ग को भी बंद कर सकते हैं। आपके अंडाशयों के द्वारा प्रति माह एक अंडे को निर्मुक्त करने को अंडोत्सर्ग कहते हैं।

कुछ आईयूडी ताँबे से युक्त होते हैं। ताँबे के आईयूडी गैर-हारमोनल कहलाते हैं क्योंकि उनमें प्रोजेस्टिन नहीं होता है। आईयूडी में मौजूद ताँबा शुक्राणु के लिए संचलन करना मुश्किल बना देता है जिससे उसके लिए गर्भाशय में प्रवेश करके अंडे को निषेचित करना और भी कठिन हो जाता है, फलतः गर्भधारण की रोकथाम होती है। ताँबे के आईयूडी निषेचित अंडे का गर्भाशय के अस्तर से जुड़ना भी अधिक कठिन बनाते हैं। ताँबे का आईयूडी 10 वर्षों तक की अवधि के लिए गर्भधारण को रोक सकता है।

कुछ स्त्रियों में, आईयूडी से दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे माहवारियों के बीच स्पॉटिंग (थोड़ा-थोड़ा खून रिसना), ऐंठन और पीठ दुखना। लेकिन दूसरों में, इसका ठीक उल्टा होता है—आईयूडी ऐंठन कम करता है और आपकी माहवारी को हल्का कर देता है या पूरी तरह से रोक देता है। आईयूडी के लगे होने के दौरान आप स्तनपान करा सकती हैं।

इम्प्लांट प्रोजेस्टिन से युक्त एक छोटी सी छड़ी होती है जिसे आपका प्रदाता आपकी भुजा में लगा देता है। यह छड़ी इतनी छोटी होती है कि इसे आपकी भुजा में लगाने के बाद यह अधिकतर लोगों को नज़र नहीं आती है। इम्प्लांट लगभग 3 वर्षों तक काम कर सकते हैं। इनके दुष्प्रभाव आईयूडी के समान ही होते हैं। इम्प्लांट के लगे होने के दौरान आप स्तनपान करा सकती हैं।

यदि आप गर्भवती हैं, तो अपने बच्चे को जन्म देने के तुरंत बाद आईयूडी या इम्प्लांट लगवाने के बारे में अपने प्रदाता से प्रसव से पहले बात कर लें। इससे आपके गर्भवती होने के लिए तैयार होने से पहले गर्भधारण की रोकथाम करने में मदद मिल सकती है। प्रसव और फिर से गर्भवती होने के बीच कम से कम 18 महीने का अंतर रखना सबसे अच्छा होता है। यदि आप प्रसव के समय आईयूडी या इम्प्लांट नहीं लगवाती हैं, तो अपनी प्रसवोत्तर जाँच के समय उसे लगवाने के बारे में अपने प्रदाता से बात करें। यह एक चिकित्सीय जाँच है जिसे प्रसव के लगभग 6 सप्ताह बाद किया जाता है।

आईयूडी और इम्प्लांट लंबे अर्से तक गर्भधारण की रोकथाम कर सकते हैं, इसलिए उन्हें एलएआरसी (LARC यानी लंबे समय तक काम करने वाला उत्क्रमणीय गर्भनिरोधक) भी कहते हैं। लंबे समय तक काम करने का मतलब सदैव नहीं है! इसलिए यदि आप आगे चलकर गर्भवती होना चाहती हैं तो चिंता न करें। आप आईयूडी या इम्प्लांट को किसी भी समय हटवा सकती हैं।

गर्भ निरोध के अन्य कौन से प्रकार हैं?

जब गर्भ निरोध की बात आती है, तो आपके लिए आईयूडी और इम्प्लांट के अलावा और भी कई विकल्प उपलब्ध हैं। अन्य में शामिल हैं:

- **संयम** इसका मतलब है कि आपको सेक्स (यौन-क्रिया) से परहेज करना है। संयम एकमात्र गर्भनिरोधक है जो 100 प्रतिशत कारगर है। इसका मतलब है कि यह गर्भधारण को हर समय रोकता है।
- **हारमोनल विधियाँ।** इन विधियों, जैसे इम्प्लांट, गैर-ताँबा आईयूडी, गोली और पैच, में हारमोन होते हैं जो आपको अंडे को निर्मुक्त करने से रोकते हैं। अंडे के बिना, आप गर्भवती नहीं हो सकती हैं।
- **अवरोधक विधियाँ**। कंडोम और डायफ्राम जैसी अवरोधक विधियाँ आपके साथी के शुक्राणु को अवरुद्ध करके या मारकर काम करती हैं ताकि वह आपके अंडे तक न पहुँच सके। इनमें से कुछ, यौन संचारित संक्रमणों और रोगों (STI और STD) से आपकी रक्षा करती हैं। एचआईवी और सिफिलिस जैसे यौन संचारित संक्रमण वे संक्रमण हैं जो आपको किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन-क्रिया करने से होते हैं। कुछ यौन संचारित संक्रमण गर्भावस्था के दौरान आप और आपके शिशु के लिए समस्याएँ पैदा कर सकते हैं।

- **प्राकृतिक परिवार नियोजन (प्रजनन के प्रति जागरूकता)।** इसका मतलब आपके द्वारा अपने माहवारी चक्र को ट्रैक करके यह पता लगाना है कि आपके शरीर में अंडोत्सर्ग कब होता है ताकि आप जान सकें कि आप कब गर्भवती हो सकती हैं। आपका माहवारी चक्र हर महीने आपके अंडाशयों से एक अंडे के निर्मुक्त (अंडोत्सर्ग) होने की प्रक्रिया है। अंडा आपकी फैलोपियन नलियों से होते हुए गर्भाशय में जाता है। यदि अंडा शुक्राणु के द्वारा निषेचित नहीं किया जाता है, तो वह गर्भाशय से खून और ऊतकों के साथ योनि से होता हुआ बाहर निकलता है। इसे माहवारी कहा जाता है।

कौन से गर्भनिरोधक का उपयोग करना है इसका निर्णय करते समय पूछे जाने वाले कुछ प्रश्न इस प्रकार हैं:

- **यह गर्भधारण की रोकथाम करने का काम कितनी अच्छी तरह से करता है?** यदि आप यौन-क्रिया करती हैं, तो आईयूडी और इम्प्लांट गर्भधारण की रोकथाम करने का काम सबसे अच्छी तरह से करते हैं। अगले सर्वोत्तम तरीके अन्य हारमोनल विधियाँ और अवरोधक विधियाँ हैं। प्राकृतिक परिवार नियोजन सबसे कम कारगर विधि है।
- **इसके लिए आपको कितना परिश्रम करना होता है?** आईयूडी और इम्प्लांटों को सबसे कम रखरखाव की जरूरत पड़ती है। उनके काम करने के लिए आपको कुछ भी करने की जरूरत नहीं है। अन्य विधियों के लिए आपको अधिक मेहनत करनी पड़ती है। उदाहरण के लिए, यदि आप गोली ले रही हैं, तो आपको उसे हर रोज लेना याद रखना पड़ता है। यदि आप कंडोम का उपयोग कर रही हैं, तो आपको यौन-क्रिया के लिए तैयार होने पर उन्हें सुलभ रखने की जरूरत पड़ती है। कंडोम और डायफ्राम जैसे गर्भनिरोधकों का सही ढंग से उपयोग सीखने के लिए समय और अभ्यास की जरूरत पड़ सकती है। यदि आप उन्हें गलत तरीके से उपयोग करती हैं, तो हो सकता है कि वे काम न करें।
- **क्या आप जल्दी ही बच्चे जनना चाहती हैं?** यदि आप जल्दी ही गर्भवती होने की सोच रही हैं, तो आप चाहें तो अवरोधक विधि जैसे गर्भनिरोधक का उपयोग कर सकती हैं जिसका उपयोग शुरू और बंद करना आसान है। यदि आपका इरादा कुछ समय तक गर्भवती नहीं होने का है, तो आईयूडी और इम्प्लांट कई महीनों तक, बल्कि कई वर्षों तक काम कर सकते हैं।
- **क्या यह यौन संचारित संक्रमणों की रोकथाम करता है?** यदि आपको लगता है कि आप या आपके साथी को यौन संचारित संक्रमणों का जोखिम है, तो आप गर्भनिरोधक की अवरोधक विधि का चुनाव कर सकती हैं।
- **क्या इसके कोई दुष्प्रभाव हैं?** उदाहरण के लिए, गर्भ निरोध की कुछ विधियाँ माहवारियों के बीच स्पॉटिंग या रक्तस्राव पैदा कर सकती हैं।

गर्भ निरोध की हारमोनल विधियाँ क्या हैं?

गर्भ निरोध की हारमोनल विधियाँ प्रोजेस्टिन और/या एस्ट्रोजन से युक्त होती हैं। प्रोजेस्टिन की तरह, एस्ट्रोजन अंडोत्सर्ग को रोकने में आपकी मदद करता है, आपकी गर्भाशयग्रीवा में म्यूकस को गाढ़ा करता है और गर्भाशय के अस्तर को पतला करता है। आपका प्रदाता आपको हारमोनल गर्भनिरोधक का नुस्खा लिख देता है—आप इसे नुस्खे के बिना नहीं खरीद सकती हैं। हारमोनल विधियाँ, यौन संचारित संक्रमणों से आपकी रक्षा नहीं करती हैं। गर्भ निरोध की हारमोनल विधियों में शामिल हैं:

- **इम्प्लांट और आईयूडी (ताँबे के आईयूडी नहीं)।**
- **पैच।** पैच में प्रोजेस्टिन और एस्ट्रोजन होते हैं। आपका शरीर आपकी त्वचा पर लगे पैच के माध्यम से हारमोनों को अवशोषित करता है। आप हर 3 सप्ताह में पैच को बदलती हैं। पैच का उपयोग करने वाली 100 में से लगभग 9 स्त्रियाँ (9 प्रतिशत) गर्भवती हो जाती हैं।
- **गोली (गर्भनिरोधक गोली या मुखसेव्य कंट्रसेप्टिव)।** आप हर रोज एक गोली लेती हैं। कुछ गोलियों में केवल प्रोजेस्टिन होता है और कुछ में प्रोजेस्टिन और एस्ट्रोजन (इसे मिश्रित गोली कहते हैं) दोनों होते हैं। यदि आपकी आयु 35 से अधिक है, आप धूम्रपान करती हैं या आपको खून के थक्के हैं, तो आप मिश्रित गोलियाँ नहीं ले सकती हैं क्योंकि आपको हृदय रोग और थ्रोम्बोफिलिया का जोखिम हो सकता है। हृदय रोग में आपकी खून की नसें संकरी या अवरुद्ध हो जाती हैं। थ्रोम्बोफिलिया में आपको खून के असामान्य थक्के होने का जोखिम होता है। गोली का उपयोग करने वाली 100 में से लगभग 9 स्त्रियाँ (9 प्रतिशत) गर्भवती हो जाती हैं।
- **प्रोजेस्टिन के इंजेक्शन।** आपका प्रदाता आपको हर 3 महीने में प्रोजेस्टिन का एक इंजेक्शन देता है। इंजेक्शन लेने वाली 100 में से लगभग 6 स्त्रियाँ (6 प्रतिशत) गर्भवती हो जाती हैं।
- **योनिक रिंग।** यह प्रोजेस्टिन और एस्ट्रोजन से युक्त एक प्लास्टिक का छल्ला होता है जिसे आप अपनी योनि में रखती हैं। आप हर 3 सप्ताह में छल्ले को बदलती हैं। हर वर्ष, योनिक छल्ले का उपयोग करने वाली 100 में से लगभग 9 स्त्रियाँ (9 प्रतिशत) गर्भवती हो जाती हैं।

गर्भ निरोध की हारमोनल विधियों के दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- आपकी मनोदशा (मूड) में परिवर्तन
- उच्च रक्तचाप वाला सिरदर्द (जब आपकी खून की नसों की दीवारों पर पड़ने वाला खून का दबाव बहुत अधिक होता है)
- माहवारियों के बीच स्पॉटिंग या रक्तस्राव
- वज़न बढ़ना

जब आप स्तनपान कराती हैं तो आईयूडी और इम्प्लांट का उपयोग सुरक्षित होता है, लेकिन अन्य हारमोनल विधियाँ आपके स्तन के दूध को प्रभावित कर सकती हैं। यदि आप एस्ट्रोजन से युक्त हारमोनल विधि उपयोग करती हैं, तो आपके स्तन में दूध का बनना कम हो सकता है। यदि आप स्तनपान कराती हैं या स्तनपान कराने की योजना बना रही हैं, तो अपने प्रदाता से आपके लिए सबसे अच्छे गर्भनिरोधक के बारे में पूछें।

गर्भ निरोध की अवरोधक विधियाँ क्या हैं?

अवरोधक विधियाँ शुक्राणु को अवरुद्ध करके या मारकर काम करती हैं ताकि वह आपके अंडे तक न पहुँच सके। इनमें से कुछ यौन संचारित संक्रमणों से बचाने में आपकी मदद करती हैं। अवरोधक विधियाँ में शामिल हैं:

- **डायफ्राम या सर्वाइकल कैप**। ये वे प्याले हैं जिन्हें आप अपनी गर्भाशयग्रीवा को ढकने और शुक्राणु को अवरुद्ध करने के लिए अपनी योनि के अंदर रखती हैं। डायफ्राम की आकृति किसी उथले प्याले की तरह होती है। सर्वाइकल कैप देखने में थिंबल जैसा होता है। वे कई आकारों में मिलते हैं, इसलिए अपने लिए सही उत्पाद का पता लगाने के लिए आपको अपने प्रदाता से मिलना चाहिए। हर वर्ष, डायफ्राम का उपयोग करने वाली 100 में से लगभग 12 स्त्रियाँ (12 प्रतिशत) गर्भवती हो जाती हैं, और सर्वाइकल कैप का उपयोग करने वाली 100 में से लगभग 23 स्त्रियाँ (23 प्रतिशत) गर्भवती हो जाती हैं।
- **पुरुषों और महिलाओं के कंडोम।** कंडोम आपके साथी के शुक्राणु को आपके शरीर में प्रवेश करने से रोककर गर्भधारण की रोकथाम करने में मदद करते हैं। वे यौन संचारित संक्रमणों से बचने में भी आपकी मदद करते हैं।
  - पुरुषों के कंडोम को आपके साथी के शिश्न पर पहना जाता है। पुरुषों के अधिकांश कंडोम लेटेक्स (रबड़) से बने होते हैं, लेकिन कुछ को मेमने की खाल और अन्य प्रकार के प्लास्टिक जैसी अन्य चीजों से भी बनाया जाता है। मेमने की खाल से बने कंडोम (प्राकृतिक कंडोम), संभव है कि यौन संचारित संक्रमणों की रोकथाम न करें।
  - स्त्रियों का कंडोम (अंदरूनी कंडोम) प्लास्टिक या रबड़ से बनता है और इसे योनि के अंदर लगाया जाता है। यदि आप कंडोम का उपयोग करती हैं, तो मालिश के तेल या हैंड लोशन जैसे तेल-आधारित लुब्रिकैंटों का उपयोग न करें, क्योंकि वे कंडोम को फाड़ या तोड़ सकते हैं। जिन स्त्रियों के साथी पुरुष-कंडोमों का उपयोग करते हैं उन हर 100 में से लगभग 18 स्त्रियाँ (18 प्रतिशत) गर्भवती हो जाती हैं। हर वर्ष, महिलाओं के कंडोम का उपयोग करने वाली 100 में से लगभग 21 स्त्रियाँ (21 प्रतिशत) गर्भवती हो जाती हैं।
- **शुक्राणुनाशी।** शुक्राणुनाशी शुक्राणु को मारता है। यह झाग, जेल, क्रीम, फिल्म की पतली शीट और वर्तिका (सपोजिटरी) के रूप में मिलता है। सपोजिटरी एक गोली होती है जो योनि में रखे जाने के बाद घुल जाती है। आप पुरुषों के कंडोम, डायफ्राम या सर्वाइकल कैप के साथ शुक्राणुनाशी का उपयोग कर सकती हैं। हर वर्ष, शुक्राणुनाशी का उपयोग करने वाली 100 में से लगभग 28 स्त्रियाँ (28 प्रतिशत) गर्भवती हो जाती हैं।
- **स्पंज।** स्पंज प्लास्टिक के फोम का एक टुकड़ा होता है जिसे आप अपनी गर्भाशयग्रीवा को अवरुद्ध करने के लिए योनि के अंदर रखती हैं। यह फोम शुक्राणुनाशी से युक्त होता है जो शुक्राणु को अवरुद्ध करने और मारने में मदद करता है। हर वर्ष, स्पंज का उपयोग करने वाली 100 में से लगभग 24 स्त्रियाँ (24 प्रतिशत) गर्भवती हो जाती हैं।

अवरोधक विधियों में आप या आपके साथी को थोड़ी मेहनत करनी पड़ती है। जब आप यौन-क्रिया के लिए तैयार होती हैं तब इस विधि वाली चीज का आपके पास उपलब्ध होना जरूरी होता है। और गर्भधारण की रोकथाम के लिए आपको इसे सही ढंग से उपयोग करना होता है। अवरोधक विधियों के दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे:

- क्षोभ, जैसे योनि में जलन।
- लेटेक्स से एलर्जी। एलर्जी किसी चीज को छूने, खाने या सांस में लेने पर होने वाली प्रतिक्रिया है जिसके कारण आपको छींक आती है, खुजली होती है, त्वचा पर रैश होते हैं, या सांस लेने में मुश्किल होती है। यदि आपको लेटेक्स से एलर्जी है और आप लेटेक्स से युक्त अवरोधक विधि का उपयोग करती हैं, तो आपको रैश या पित्ती (त्वचा पर लाल, खुजलीदार गाँठें) जैसे हल्के एलर्जी लक्षण हो सकते हैं। यदि आपको लेटेक्स से तीव्र प्रतिक्रिया होती है, तो आपको सांस लेने में मुश्किल हो सकती है या आप बेहोश हो सकती हैं। यदि आपको लगता है कि आपको लेटेक्स से एलर्जी है, तो अपने प्रदाता से बात करें।

- कंडोम टूट या फिसल सकता है। इससे आपकी गर्भवती होने की संभावना बढ़ सकती है।
- यदि आप नोनोक्सीनॉल-9 से युक्त शुक्राणुनाशी का उपयोग करती हैं, तो इससे आपको एचआईवी होने का जोखिम बढ़ सकता है। नोनोक्सीनॉल-9 कुछ शुक्राणुनाशियों में मौजूद एक पदार्थ है जो, यदि आप इसका बहुत ज्यादा उपयोग करती हैं तो, आपकी योनि में परिवर्तन पैदा कर सकता है जिससे आपको एचआईवी होने की संभावना बढ़ जाती है।

प्राकृतिक परिवार नियोजन क्या है?

प्राकृतिक परिवार नियोजन (प्रजनन की जागरूकता) में आप अपने माहवारी चक्र को ट्रैक करके पता लगाती हैं कि आपको अंडोत्सर्ग कब होता है। यदि आपको अंडोत्सर्ग होने का पता चल जाता है, तो आप जान सकती हैं कि कब असुरक्षित यौन-क्रिया नहीं करनी है। प्राकृतिक परिवार नियोजन के कोई दुष्प्रभाव नहीं हैं। यह यौन संचारित संक्रमणों से आपकी रक्षा नहीं करता है, और गर्भ निरोध के अन्य प्रकारों के जितनी अच्छी तरह से गर्भधारण की रोकथाम नहीं करता है। हर वर्ष, प्राकृतिक परिवार नियोजन करने वाली 100 में से लगभग 24 स्त्रियाँ (24 प्रतिशत) गर्भवती हो जाती हैं।

यदि आपकी माहवारी अनियमित है (यानी अंतराल के दिनों की संख्या हर महीने भिन्न होती है), तो यह पता लगाना कठिन हो सकता है कि आपको अंडोत्सर्ग कब हो रहा है। आप अंडोत्सर्ग के दिन और उससे पहले के 5 दिनों तक में गर्भवती हो सकती हैं। इसलिए यदि आप प्राकृतिक परिवार नियोजन से गर्भधारण की रोकथाम कर रही हैं, तो इन दिनों में असुरक्षित यौन-क्रिया न करें। प्राकृतिक परिवार नियोजन में शामिल है:

- **आधारभूत शारीरिक (बेसल बॉडी) तापमान विधि।** आपका आधारभूत शारीरिक तापमान वह तापमान है जो आपके शरीर के विश्राम की स्थिति में होने के समय रहता है। हर रोज बिस्तर से उठने से पहले अपना तापमान लेने के लिए एक बेसल बॉडी थर्मामीटर का उपयोग करें। यह एक थर्मामीटर है जो आपके तापमान में अत्यंत छोटे परिवर्तनों को भी माप सकता है। अधिकांश स्त्रियों में, जब अंडोत्सर्ग होता है, तो तापमान जरा सा (0.5 से 1° फारेनहाइट) बढ़ जाता है। आपके तापमान के बढ़ने के पहले के 2 से 3 दिन गर्भवती होने की कोशिश करने के लिए सबसे अच्छे दिन होते हैं, इसलिए यदि आप गर्भ निरोध की इस विधि का उपयोग कर रही हैं, तो इन दिनों में यौन-क्रिया न करें। यह विधि जब आपको अंडोत्सर्ग हो चुका होता है तब इसकी सूचना देती है, लेकिन यदि आप इसे कुछ महीनों तक ट्रैक करती हैं, तो आप पूर्वानुमान कर सकती हैं कि आपको भविष्य में कब अंडोत्सर्ग होगा। ध्यान रखें कि अंडोत्सर्ग के अलावा बुखार आने, शराब पीने या रात में अच्छी नींद आने जैसी अन्य चीजें आपके तापमान को प्रभावित कर सकती हैं।
- **सर्वाइकल म्यूकस विधि।** अपनी योनि में निकलने वाले म्यूकस पर ध्यान दें। यह अंडोत्सर्ग के ठीक पहले बढ़ जाता है और अधिक पतला, साफ और चिकना हो जाता है। जब आपका म्यूकस सबसे पतला, चिकना और साफ होता है तब आपके गर्भवती होने की संभावना सबसे अधिक होती है। इसलिए गर्भ निरोध के लिए, इन दिनों में और इसके बाद के कुछ दिनों में यौन-क्रिया न करें।
- **अंडोत्सर्ग कैलेंडर, जैसे मार्च ऑफ डाइम्स ओवुलेशन कैलेंडर।** यह पता लगाने के लिए कि आपको अंडोत्सर्ग कब होता है हमारे टूल का उपयोग करें। यदि आप गर्भधारण की रोकथाम कर रही हैं, तो असुरक्षित यौन-क्रिया न करें।
- **अंडोत्सर्ग पूर्वानुमान किट।** अंडोत्सर्ग पूर्वानुमान किट, मूत्र के ल्यूटीनाइज़िंग हारमोन (LH) नामक एक पदार्थ के लिए जाँच करती है। यह हारमोन हर महीने अंडोत्सर्ग के दौरान बढ़ जाता है और इसके कारण अंडाशयों से अंडे निर्मुक्त होते हैं। यह किट आपको बताती है कि आपका ल्यूटीनाइज़िंग हारमोन बढ़ रहा है या नहीं ताकि, यदि आप गर्भधारण की रोकथाम की कोशिश कर रही हैं, तो आप जान सकें कि कब यौन-क्रिया नहीं करनी है।

अंतिम बार समीक्षित: जून 2017