परिवार नियोजन आपके *लिए है*

आपका समय। आपका निर्णय।

गर्भधारण को रोकने के लिए आपातकालीन गर्भनिरोध

आपको क्या जानने की ज़रूरत है

आपातकालीन गर्भनिरोध क्या है?

आपातकालीन गर्भनिरोध (emergency contraception, EC) गर्भनिरोध का एक रूप है, यानी गर्भावस्था को रोकने का एक तरीका। आपातकालीन गर्भनिरोध की सिफारिश तब की जाती है जब गर्भनिरोध, जैसे कि कॉन्डोम, का उपयोग नहीं किया गया हो या वह विफल रहा हो।

इसका उपयोग ऐसे संभोग के बाद किया जा सकता है, जहाँ दोनों साथियों ने संभोग के लिए सहमति दी हो (सहमति वाला संभोग) – या ऐसे संभोग के बाद, जहाँ दोनों साथियों द्वारा सहमति नहीं दी गई हो (बिना सहमति वाला संभोग)।

आपातकालीन गर्भनिरोध का उपयोग संभोग करने के 5 दिनों के भीतर किया जा सकता है। यदि गर्भधारण पहले ही हो चुका है, तो यह प्रभावी नहीं होता। आपातकालीन गर्भनिरोध गर्भावस्था को समाप्त नहीं करता।

- आपातकालीन गर्भनिरोध के 2 प्रकार होते हैं: अंतःगर्भाशय उपकरण (intrauterine devices, IUDs) और आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ।
- आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों के 3 प्रकार होते हैं: युलिप्रिस्टल, केवल प्रोजेस्टिन वाली गोलियाँ, और संयुक्त आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ।
- असुरक्षित संभोग के 5 दिन बाद तक डाला गया अंतःगर्भाशय उपकरण कई और वर्षों तक अत्यधिक प्रभावी गर्भनिरोध प्रदान कर सकता है। IUD के 2 प्रकार होते हैं। 52mg लेवोनोरजेस्ट्रेल (LNG) IUD 7 और वर्षों तक गर्भनिरोध प्रदान करता है। तांबे का IUD 12 और वर्षों तक गर्भनिरोध प्रदान करता है।
- आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ जितनी जल्दी ली जाएँ, उनके काम करने की संभावना उतनी ही अधिक होती है। ओवर-द-काउंटर आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ असुरक्षित संभोग के 3 दिनों के भीतर ले लेनी चाहिए। प्रिस्क्रिप्शन से मिलने वाली गोलियाँ असुरक्षित संभोग के 5 दिनों के भीतर ली जा सकती हैं।

इसके दुष्प्रभाव क्या हैं?

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों के दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- मतली और उल्टी होना
- स्तनों में संवेदनशीलता
- सिरदर्द
- चक्कर आना
- थकान
- पेट दर्द/ऐंठन

अंतःगर्भाशय उपकरणों के दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- मतली और उल्टी होना
- सिरदर्द
- चक्कर आना
- थकान
- ओवेरियन सिस्ट
- श्रोणि में सूजन
- स्तनों में संवेदनशीलता
- बार-बार पेशाब आना
- पेट दर्द/ऐंठन (तांबे के अंतःगर्भाशय उपकरण के साथ यह और भी बदतर हो सकता है)

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली लेने के बाद मतली को कम करने के लिए, आप गोली लेने से एक घंटे पहले बिना प्रिस्क्रिप्शन वाली मतली-रोधी दवा ले सकती हैं। इसका एक उदाहरण है मेक्लिज़ाइन – जिसे Dramamine II या Bonine ब्रांड नामों से बेचा जाता है। ऐंठन और दर्द को कम करने के लिए आप अपना अंतःगर्भाशय उपकरण डलवाने से पहले Tylenol (एसिटामिनोफेन), Aspirin, या Advil (आइब्यूप्रोफेन) ले सकती हैं। कोई भी दुष्प्रभाव आमतौर पर कुछ दिनों के भीतर खत्म हो जाता है। आपातकालीन गर्भनिरोध आपके मासिक चक्र (पीरियड) को प्रभावित कर सकता है। यह जल्दी या देर से, हल्का या भारी हो सकता है।

आपातकालीन गर्भनिरोध लेने के बाद मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आप आपातकालीन गर्भनिरोध लेती हैं तो आपके गर्भधारण की संभावना बहुत कम हो सकती है। हालांकि, आप लगभग 2 सप्ताह में घर पर गर्भावस्था की जांच करना चाह सकती हैं। यदि आपको अपना अगला पीरियड बिल्कुल नहीं आता है, तो आपको अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

क्या आपातकालीन गर्भनिरोध भविष्य में मेरे गर्भवती होने की संभावनाओं को प्रभावित करेगा?

नहीं, आपातकालीन गर्भनिरोध भविष्य की प्रजनन क्षमता या गर्भवती होने की किसी भी भविष्य की संभावना को प्रभावित नहीं करता है।

क्या मुझे आपातकालीन गर्भनिरोध मिल सकने के बावजूद भी गर्भनिरोध के किसी रूप का उपयोग करने की आवश्यकता है?

अनचाही गर्भावस्था को रोकने का सबसे अच्छा तरीका गर्भनिरोध की एक नियमित विधि का उपयोग करना है। आपातकालीन गर्भनिरोध आपातकालीन स्थितियों के लिए है।

किसी से बात करने या अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए मैं कहाँ जा सकती हूँ?

गर्भनिरोध के लिए अपने विकल्पों के बारे में बात करने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें। यदि आपका कोई प्रदाता नहीं है, तो लगभग हर काउंटी में कम से कम एक परिवार नियोजन कार्यक्रम (Family Planning Program) क्लिनिक है। वे विशेष रूप से प्रशिक्षित चिकित्सा पेशेवर प्रदान करते हैं जो आपकी सहायता कर सकते हैं। अपने क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवा प्रदाता खोजने के लिए, यहाँ जाएँ:

https://www.health.ny.gov/familyplanning

क्या मुझे यौन उत्पीड़न के बाद आपातकालीन गर्भनिरोध लेना चाहिए?

यौन उत्पीड़न के बाद स्वास्थ्य सेवा लेना महत्वपूर्ण है। यदि आप अस्पताल में हैं, तो वे आपके विकल्पों के बारे में आपसे बात करेंगे और आपको मुफ्त में आपातकालीन गर्भनिरोध देंगे। आप अपने प्राथमिक देखभाल प्रदाता या परिवार नियोजन क्लिनिक से भी देखभाल प्राप्त करना चुन सकती हैं। मदद के लिए संसाधन उपलब्ध हैं, जैसे कि राष्ट्रीय यौन हिंसा संसाधन केंद्र (National Sexual Violence Resource Center)। अधिक जानकारी के लिए, NYS यौन और घरेलू हिंसा हॉटलाइन (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline) से संपर्क करें।

कॉल करें: 1-800-942-6906 टेक्स्ट भेजें: 1-844-997-2121

किसी भी समय कॉल या टेक्स्ट करें, 24/7 उपलब्ध।
आपकी कॉल पूरी तरह से निःशुल्क और गोपनीय है।

न्यूयॉर्क राज्य परिवार नियोजन कार्यक्रम संघीय टाइटल टेन कार्यक्रम (Title X Program) द्वारा समर्थित है।
सामग्री आवश्यक रूप से अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों का प्रतिनिधित्व नहीं करती है।

अधिक जानकारी के लिए, opa.hhs.gov पर जाएँ