परिवार नियोजन तपाईंको लागि

तपाईंको समय। तपाईंको रोजाइ।

गर्भ रहन नदिनका लागि आकस्मिक गर्भनिरोधक

तपाईंले के जान्न आवश्यक छ

आकस्मिक गर्भनिरोधक भनेको के हो?

आकस्मिक गर्भनिरोधक (emergency contraception, EC) जन्म नियन्त्रणको एक रूप वा गर्भावस्था रोक्ने तरिका हो। कण्डम जस्ता जन्म नियन्त्रणको साधन प्रयोग नगरिएको वा असफल भएको हुन सक्ने अवस्थामा आकस्मिक गर्भनिरोधक प्रयोग गर्न सिफारिस गरिन्छ।

यो दुवै पार्टनरहरूले यौनसम्पर्क गर्न सहमत भएको अवस्थामा (सहमतिपूर्ण यौनसम्पर्क) यौनसम्पर्कपछि वा दुवै साझेदारहरूले यौनसम्पर्क गर्न सहमत भएनन् (सहमतिविनाको यौनसम्पर्क) यौनसम्पर्कपछि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

यौनसम्पर्क भएको 5 दिनभित्र आकस्मिक गर्भनिरोधक प्रयोग गर्न सकिन्छ। गर्भावस्था भइसकेको छ भने यसले काम गर्दैन। आकस्मिक गर्भनिरोधकले गर्भावस्था अन्त्य गर्दैन।

- आकस्मिक गर्भनिरोधक 2 प्रकारका हुन्छन्: पाठेघरमा राख्ने साधन (Intrauterine Devices, IUDs) र आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू।
- आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू 3 प्रकारका हुन्छन्: युलिप्रिस्टल, प्रोजेस्टिन-मात्र चक्की र संयुक्त आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू।
- असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको 5 दिनभित्र पाठेघरमा राख्ने साधन राख्दा यसले थप वर्षहरूसम्म अत्यधिक प्रभावकारी गर्भनिरोधक सुरक्षा प्रदान गर्न सक्छ। IUD 2 प्रकारका हुन्छन्। 52mg LNG IUD ले थप 7 वर्षसम्मको गर्भनिरोधक प्रदान गर्दछ। कपर IUD ले थप 12 वर्ष प्रदान गर्दछ।
- आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू जति चाँडो खायो त्यसले काम गर्ने सम्भावना त्यति नै बढी हुन्छ। असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको 3 दिनभित्र फार्मेसीबाट सिधै किन्न सकिने आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीहरू खानुपर्छ। असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको 5 दिनभित्र प्रेस्क्रिप्शन चक्की लिन सकिन्छ।

यसका साइड इफेक्टहरू के-के हुन्?

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीहरूको साइड इफेक्टहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छन्:

- वाकवाकी लाग्ने र वान्ता हुने
- स्तन दुख्ने
- टाउको दुख्ने
- चक्कर लाग्ने
- थकान लाग्ने
- पेट दुख्ने/बाउँडिने

इन्ट्रायुटेरिन यन्त्रको साइड इफेक्टहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छन्:

- वाकवाकी लाग्ने र वान्ता हुने
- टाउको दुख्ने
- चक्कर लाग्ने
- थकान लाग्ने
- अण्डाशयमा सिस्ट हुने
- पेल्भिक इन्फ्लेमेसन (तल्लो पेटको भित्री भाग सुन्निने अवस्था)
- स्तन दुख्ने
- बारम्बार पिसाब लाग्ने
- पेट दुख्ने/बाउँडिने (कपर IUD प्रयोग गर्दा यो अझ बढी हुन सक्छ)

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खाएपछि वाकवाकी कम गर्न, तपाईंले चक्की खानुभन्दा एक घण्टा अगाडि चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्शन बेगर नै पाइने वाकवाकी कम गर्ने औषधि लिन सक्नुहुन्छ। एउटा उदाहरण Dramamine II वा Bonine ब्रान्डको नामअन्तर्गत बेचिने मेक्लिजिन हो। क्र्याम्पिङ र दुखाइ कम गर्न तपाईंले आफ्नो इन्ट्रायुटेरिन यन्त्र घुसाउनुअघि Tylenol (एसिटामिनोफेन), Aspirin वा Advil (आइबुप्रोफेन) लिन सक्नुहुन्छ। कुनै पनि साइड इफेक्ट सामान्यतया केही दिन भित्रै हराउँछ। आकस्मिक गर्भनिरोधकले तपाईंको महिनावारी चक्र (महिनावारी) लाई असर गर्न सक्छ। यो चाँडै वा ढिलो, हल्का वा भारी हुन सक्छ।

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की खाएपछि मैले के गर्ने?

तपाईंले आकस्मिक गर्भनिरोधक लिनुभयो भने तपाईंको गर्भावस्थाको सम्भावना धेरै कम हुन सक्छ। यद्यपि, तपाईंले लगभग 2 हप्तामा घरमै गर्भावस्था परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको अर्को महिनावारी नभएमा, तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुपर्छ।

बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

के आकस्मिक गर्भनिरोधकले भविष्यमा मेरो गर्भवती हुने सम्भावनालाई असर गर्छ?

होइन, आकस्मिक गर्भनिरोधकले भविष्यको प्रजनन क्षमता वा गर्भवती हुने सम्भावनालाई असर गर्दैन।

के मैले आकस्मिक गर्भनिरोधक लिन सक्ने भए तापनि अझै पनि कुनै प्रकारको जन्म नियन्त्रणको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ?

अनिच्छित गर्भावस्था रोक्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको नियमित जन्म नियन्त्रणको विधि प्रयोग गर्नु हो। आकस्मिक गर्भनिरोधक आपत्कालीन स्थितिहरूका लागि हो।

कसैसँग कुरा गर्न वा थप जानकारी प्राप्त गर्न म कहाँ जान सक्छु?

जन्म नियन्त्रणका लागि तपाईंको विकल्पहरूका बारेमा कुरा गर्न आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंसँग प्रदायक हुनुहुन्न भने, लगभग हरेक काउन्टीमा कम्तीमा एउटा परिवार नियोजन कार्यक्रम (Family Planning Program) क्लिनिक छ। उहाँहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्ने विशेष रूपमा तालिमप्राप्त मेडिकल व्यावसायीहरू प्रदान गर्नुहुन्छ। आफ्नो क्षेत्रमा स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक खोजन, यहाँ जानुहोस्:

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

इच्छा विपरित हुने यौन सम्पर्कपछि के मैले आकस्मिक गर्भनिरोधक लिनुपर्छ?

इच्छा विपरित हुने यौन सम्पर्कपछि स्वास्थ्य स्याहार लिनु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईं अस्पतालमा हुनुहुन्छ भने उहाँहरूले तपाईंसँग तपाईंको विकल्पहरूका बारेमा कुरा गर्नु हुने छ र तपाईंलाई नि:शुल्क आकस्मिक गर्भनिरोधक दिनु हुने छ। तपाईं आफ्नो प्राथमिक स्याहार प्रदायक वा परिवार नियोजन क्लिनिकबाट स्याहार प्राप्त गर्न पनि छनोट गर्न सक्नुहुन्छ। राष्ट्रिय यौन हिंसा स्रोत केन्द्र (National Sexual Violence Resource Center) जस्ता मद्दतका लागि उपलब्ध स्रोतहरू छन्। थप जानकारीका लागि, NYS यौन तथा घरेलु हिंसा (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline) हटलाइनमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

कल गर्नुहोस्: 1-800-942-6906 टेक्स्ट: 1-844-997-2121

जुनसुकै बेला कल वा टेक्स्ट गर्नुहोस्, 24/7 उपलब्ध छ। तपाईंको कल पूर्ण रूपमा नि:शुल्क र गोप्य छ।

न्यूयोर्क राज्य परिवार नियोजन कार्यक्रम संघीय शीर्षक X कार्यक्रमद्वारा (Title X Program) समर्थित छ। सामग्रीले संयुक्त राज्य सरकारको आधिकारिक विचारहरूको प्रतिनिधित्व गर्दैन।

थप जानकारीका लागि opa.hhs.gov मा जानुहोस्