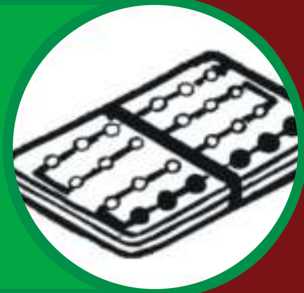
xHkfujk/kd xkfy;k



URBAN HEALTH INITIATIVE

...partnering to improve the health and well being of the urban poor

fujk/kd xkfy;k D;k g\

सामुदायिक कार्यकर्त्ता के लिये प्रसतुतियॉ

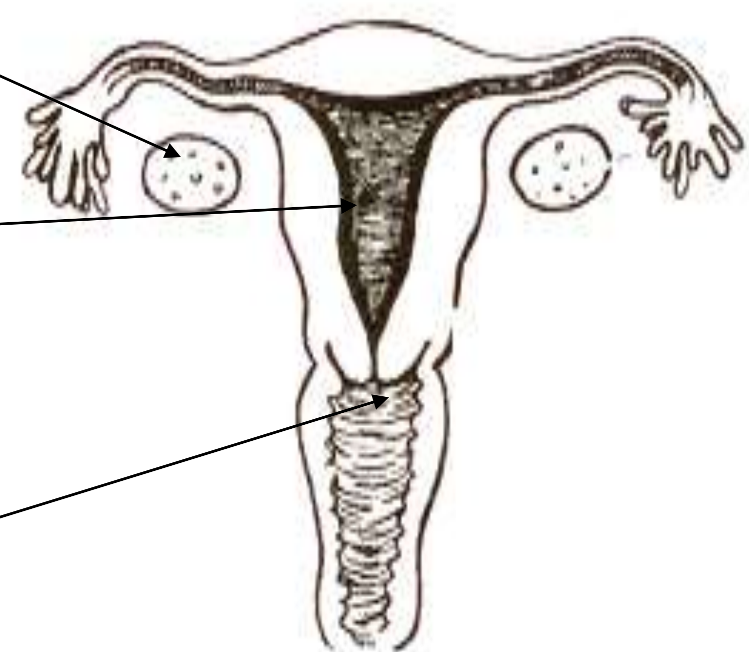
dEckbZM fujks/kd xksfy;k¡ D;k gS\

- efgykvksa ds fy, ljy vkSj cgqr vljnkj fof/k gS
- jkst+ ,d xksyh [kkbZ tkrh gS] pkgs laHkksx gks ;k ugha
- buesa bLVkstu vkSj iksztsLVjksu gkeksZu gksrs gSa

dEckbZM xHkZfujks/kd xksfy;k¡

- buds iSdsV nks izdkj ds gksrs gSa&vB~Bkbl xksfy;ksa okys o bDdhl xksfy;ksa okys
- nksuksa izdkj ds iSdsV esa bDdhl lQsn xksfy;ksa dh rhu drkjsa gksrh gS ftuesa gkeksZu gksrs gSa
- vB~Bkbl xksfy;ksa okys iSdsV esa ,d pkSFkh drkj Hkh gksrh gS ftlesa vk;ju dh lkr jaxhu xksfy;ka gksrh gSa

dEckbaM xksfy;k¡ dSls vlj djrh gSa\



इसलिए गोलियों का सेवन करने से महिला गर्भ से बची रहती है

xkSyh fdruh vljnkj\

- lgh iz;ksx djus ij% (यदि महिला एक भी दिन गोली लेना ना भूली हो) 99.7 izfr'kr

- lkekU; iz;ksx djus ij% (यदि गोली लेने में भूल हुई हो) 92 izfr'kr

dEckbM xHkZfujks/kd Xkksfy;ksa ds lkbM bQsDV

- ekfld pक्र ds chp esa [kwu ;k nkx&/kCcs vkuk
- ekfld ds nkSjku jDr lzko de gksuk vkSj de fnuksa rd jguk
- fljnnZ
- pDdj vkuk
- th fepykuk
- Lruksa esa Hkkjhiu vkSj gYdk nnZ
- otu esa ifjorZu vkuk
- eqM esa ifjorZu vkuk

यह परेशाानिया नुकसानदायक नहीं होती हैं और अक्सर दो– तीन माह में **स्वतः** ठीक हो जाती हैं

dEckbaM xHkZfujks/kd Xkksfy;ksa ds ykHk

- इनके प्रयोग पर महिला का नियंत्रण रहता है और वह जब भी चाहे इन्हें लेना बंद कर सकती है
- इनसे संभोग में कोई बाधा नहीं पहुंचती है
- इनके प्रयोग से माहवारी समय से आती है,खून कम बहता है और दर्द कम होता है

dEckbaM xHkZfujks/kd Xkksfy;ka fuEufyf[kr jksxksa ls cpko djrh gSa

- xHkkZ'k; dh vanj:uh lrg ds dSalj ls ¼,aMkesfVª;y dSalj½
- vaMk'k; ds dSalj ls ¼vksofj;u dSalj½
- isMw+ esa lwtu ls ¼isfYod bUQ¶yseVªh fMt+ht+½
- [kwu dh deh ls ¼vk;ju MsQhf'k,alh ,uhfe;k½

dEckbaM xHkZfujks/kd Xkksfy;ksa dh lhek,a

- gj jkst+ ;kn djds ,d xksyh [kkuh iM+rh gS
- gj ekg ,d u, iSdsV dh t+:jr iM+rh gS
- xksfy;ksa ;kSu jksxksa ls ¼,p-vkई-oh@,M~l ls Hkh½ cpko ugha djrh gSa
- xksyh ls nw/k dh ek=k de gks ldrh gS blfy, N% ehuus rd ds cPps dks Lruiku djkus okyh eka dks ugha nh tkrh gSa

dEckbZM xHkkZfujks/kd Xkksfy;ksa dk iz;ksx dkSu dj ldrk gS

- ftUgsa vHkh cPpk ugha gS ;k ,d ;k vf/kd gS
- fdlh Hkh mez dh efgyk
- ftudk xHkZikr gqvk gks
- ftUgsa [kwu dh deh gks]vfu;fer ekgokjh vkrh हो,थाइरायड की बीमारी हो,उम्र 35 वर्ष से कम हो vkSj /kweziku djrh gks] vkfn

dEckbM xHkfujk/kd Xkkfy;k dk i;kx dku ugh dj ldrk g

- xHkorh efgyk,
- Tkk 6 eghu l NkV cPp dk ijh rjg Lruiku djk jgh g vFkok fiNy 3 g¶rk e cPp dk tUe fn;k g]
- Tkk /keiku djrh g vkj mudh me 35 o"k l vf/kd g
- ftUg dkb chekjh gk tl&Lru dl j] fiRrk'k; jkx] jDr dk FkDdk] xHkhj yhoj jkx] mPp jDrpki vkfn
- Tkk V;cjdykfll vFkok fejxh d nkjk d fy, dN nokb;k y jgh gk

Ekfgyk dEckbM xHkkfujks/kd Xkkfy;k yuk कब शk# djs

- **माहवारी शुरू होने पर:**

पहले से पांचवें दिन तक कभी भी गोली लेना शुरू करे–(रक्तस्राव कितने दिन तक होगा इस बात से गोली शुरू करने का कोई संबंध नहीं हैं)

- यदि माहवारी शुरू हुए पांच से अधिक दिन हो गए हैं
  - बस यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि आखिरी माहवारी के बाद असुरक्षित संभोग नहीं हुआ है
  - दंपति अगले सात दिनों में संभोग ना करें या कंडोम का प्रयोग करें

यदि सुनिश्चित नहीं किया जा सकता है कि महिला गर्भवती नहीं है,तो वह अगली माहवारी आने पर पहले पाच दिनों के भीतर गोलियों का सेवन शुरू करे और तब तक कोई अन्य विधि प्रयोग करे, जैसे कंडोम

Ekfgyk dEckbM xHkfujk/kd Xkkfy;k yuk कब शk# dj

- **गर्भपात के बाद**
  - **तुरंत उसी दिन से लेकर सात दिन तक कभी भी**
- यदि महिला गर्भपात के सात दिन बाद गोली लेने आई है
  - तो भी वह गोली लेना शुरू कर सकती है,
  - यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि गर्भपात के बाद असुरक्षित संभोग नहीं हुआ है।
  - दंपति अगले सात दिनों में संभोग ना करें या कंडोम का प्रयोग करें

Ekfgyk dEckbaM xHkZfujks/kd Xkksfy;k¡ ysuk कब शk# djs

- **पूरी तरह से स्तनपान करा रही है**

  प्रसव के छः महीने बाद ही गोली शुरू करे

- **आंशिक रूप से स्तनपान करा रही है:**
  - प्रसव के छः सप्ताह बाद से गोली लेना शुरू कर सकती है

- **स्तनपान नहीं करा रही है :**
  - प्रसव के तीन सप्ताह बाद गोली शुरू कर सकती है।वह प्रसव के इक्कीसवें दिन से अठ्ठाइसवें दिन तक कभी भी गोली लेना शुरू कर सकती है

xHkZfujks/kd xksfy;ksa dks ysus dk lgh rjhdk

- xksyh [kkuk lgh le; ij 'kq: djsa
- jkst+ ,d xksyh ysa] vPNk gks fd ,d gh le; ij] tSls jkr dks [kkus ds ckn
- xksyh jkst ysa]pkgs lEHkksx gks ;k uk gksA ;fn ekgokjh vk jgh gks] rks Hkh xksyh vo'; ysa

vxyk i|d|V dc शा|: dj|\

- vxj vBBkbl xkyh okyk i|d|V g| rk| vxyk i|d|V dc 'k|: dj|
  - रोज़ एक गोली लें और जब पैकेट खत्म हो जाए तो अगले दिन से ही नया पैकेट शुरू कर दे
  - इस प्रकार गोली के दो पैकेट के बीच एक दिन का भी नागा ना करे
- vxj bDdhl xkyh okyk i|d|V g| rk| vxyk i|d|V dc 'k|: dj|
  - इक्कीस गोलियाँ समाप्त होने के बाद एक सप्ताह, यानि अगले सात दिन, तक गोली ना **खा**ए
  - सात दिन बाद फिर नया पैकेट शुरू कर दे

अगर महिला कम्बाइंड गर्भनिरोधक गोलिया खाना भूल जाए तो क्या सलाह दें

vxj efgyk ,d ;k nks xksyh ysuk Hkwy tk, ;k

- ;kn vkrs gh ,d xksyh [kk ysa
- fQj jkst+ xksyh ysuk tkjh j[ksa

vxj rhu ;k mlls T;knk xksyh ysuk Hkwy tk,a

vxj igyh ;k nwljh drkj ls xksfy;ka ysuk Hkwyh gS rks%

- ;kn vkrs gh ,d xksyh [kk ysa
- fQj jkst+ xksyh ysuk tkjh j[ksa
- lkFk gh] vxys lkr fnuksa rd daMkse dk Hkh iz;ksx djsa ;k laHkksx u djsa
- अगर पिछले पाँच fnuksa esa laHkksx हुआ हो तो bZ-lh-fiy Hkh लें

अगर तीसरी कतार से rhu ;k mlls T;knk xksyh गोलियां लेना भूली हैं :

- ;kn vkrs gh ,d xksyh [kk ysa
- fQj jkst xksyh ysuk tkjh j[ksa
- lkFk gh] vxys lkr fnuksa rd dUMkse dk Hkh iz;ksx djsa ;k laHkksx u djsa
- lQsn xksfy;ksa lekIr gksus ds ckn vxys gh fnu ls u;k iSdsV 'kq: djsa (;kfu fcuk xksyh okyk pkSFkk lIrkg uk euk,a ;k lkr jaxhu xksyh uk [kk,)
- अगर पिछले पाँच fnuksa esa laHkksx हुआ हो तो bZ-lh-fiYt Hkh ले

अगर चौथी कतार से गोलियां लेना भूली है :

- जिन रंगीन गोलियों को खाना भूली है उन्हें निकालकर फैंक दे और फिर रोज़ एक गोली लेना जारी रखे

MkWDVj ;k izf'kf{kr LokF; dk;ZdrkZ ds ikl rqjar dc tkuk pkfg,\

- Ckgqr T;knk isV esa nnZ gksuk
- Ckgqr T;knk lhus esa nnZ gksuk
- Ckgqr T;knk flj nnZ gksuk
- nf"V esa v/kjk Nkuk
- Ckgqr T;knk iSjksa esa rst nnZ होना

LokLF; lsok,a dgk¡ miyC/k gSA

- Lkjdkjh vLirky
- ufl±x gkse
- ikfjokfjd MkDVj
- ikWyhfDyfud
- ,-,u-,e] vkaxuckM+h dk;ZdrkZ
- nok dh nqdku
- iku dh nqdku] jk'ku dh nqdku

/kU;okn