

# ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਫੈਮਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ

## ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜੇ ਅਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਕਿੰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ
- ਉਸਦੀ ਲਾਗਤ
- ਜੇ ਉਹ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ



### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 98% ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਫੀਡਿੰਗ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ

ਪਰ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਵਿਦੜ੍ਹੇਅਲ (Withdrawal) (ਵੀਰਜ (semen) ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੰਗ (penis) ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਲੈਣਾ) ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਧੋਣਾ (douching) ਜਾਂ ਖੰਗਾਲਣਾ (rinsing)।

## ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ

ਕਿਸਮ	ਫੇਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ	ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ
<b>ਆਈਯੂਐਸ (IUS)</b> (ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ - ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੰਟ੍ਰਾਯੂਟਰੀਨ ਸਿਸਟਮ) ਟੀ(t) ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਡਿਵਾਇਸ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	1,000 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1, ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੇਗੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਨਸਬੰਦੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ</li> <li>• ਹਟਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ</li> <li>• 5-7 ਸਾਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅੰਦਰ ਛੱਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਰਮੋਨਲ ਸਾਈਕਲਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੜਵੱਲਾਂ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਕੋਈ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ - ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੈਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ</li> <li>• ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪਹਿਲੀਆਂ 3-4 ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ</li> <li>• ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> <li>• ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਪਰ ਕੋਈ ਮਾਸਿਕ ਲਾਗਤ ਨਹੀਂ)</li> </ul>
<b>ਆਈਯੂਡੀ (IUD)</b> (ਤਾਂਬੇ (copper) ਦੀ ਇੰਟ੍ਰਾਯੂਟਰੀਨ ਡਿਵਾਇਸ) ਟੀ(t) ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਡਿਵਾਇਸ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਅੰਦਰ ਛੱਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਹਟਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ</li> <li>• ਕੋਈ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ - ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੈਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ</li> <li>• ਆਈਯੂਐਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੀ ਪਰ ਲਗਭਗ ਉਨੀ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> </ul>
<b>ਨਸਬੰਦੀ (Sterilization)</b> <b>ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਨਸਬੰਦੀ (Vasectomy)</b> - ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੀਆਂ ਵਾਹਕ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਸੀਲ ਕਰਨਾ <b>ਟਿਊਬਲ ਐਕਲੂਜ਼ਨ (Tubal occlusion)</b> ("ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨੇ ਜਾਣਾ") - ਅੰਡੇ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਜਾਂ ਬਲਾਕ ਕਰਨਾ	<b>ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਨਸਬੰਦੀ:</b> ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ 1000 ਵਿੱਚ 1½ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ <b>ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨੇ ਜਾਣਾ:</b> ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ 1000 ਵਿੱਚ 2 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਐਮਐਸਪੀ (MSP) ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</li> <li>• ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਨਸਬੰਦੀ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ</li> <li>• ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>• ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਰਜਰੀ ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸੰਜੋਗ</li> <li>• ਸਥਾਈ</li> <li>• ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> </ul>

## ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ

ਕਿਸਮ	ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ	ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ
<b>ਡੇਪੋ-ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ® (Depo-Provera®)</b> ਹਰ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਟੀਕਾ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 4 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ</li> <li>ਕੋਈ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ - ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੰਠ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ</li> <li>ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> <li>ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 1- 2 ਸਾਲ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ</li> </ul>
<b>ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ("ਦ ਪਿਲ")</b> ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਗੋਲੀ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 7 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ</li> <li>ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਯਮਿਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਕੋਈ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਜੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ</li> <li>ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> <li>ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਏ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ</li> </ul>
<b>ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਵਾਲੀ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ</b> ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਗੋਲੀ	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ: 100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ: ਨਾਕਾਮੀ ਦੀ ਵੱਧ ਦਰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ</li> <li>ਕੋਈ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ - ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੰਠ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ</li> <li>ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ</li> <li>ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੋਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਸੰਭੋਗ</li> <li>ਜੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ</li> <li>ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> <li>ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਏ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ</li> </ul>
<b>ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਪੈਚ (Contraceptive patch)</b> ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਚ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 7 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ</li> <li>ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਯਮਿਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਉਤਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ</li> <li>ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ</li> <li>ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> <li>ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>90 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (200 ਪਾਊਂਡ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਧਰੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ</li> </ul>
<b>ਵੈਜੀਨਲ ਰਿੰਗ (Vaginal ring)</b> ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਿੰਗ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 7 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਾਰੇ ਭਾਰਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ</li> <li>ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ</li> <li>ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਖੋਫ਼ੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> </ul>

## ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ

ਕਿਸਮ	ਫੇਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ	ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ
<b>ਕੱਡਮ</b> ਲਿੰਗ ਦੇ ਉੱਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖੇਲ (Sheath)	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 13 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ</li> <li>ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ</li> <li>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਉਤਰ ਜਾਂ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>ਕਰਕੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਮਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> </ul>
<b>ਡਾਇਆਫ੍ਰੈਮ/ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਪ (Diaphragm/cervical cap)</b> ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਲਈ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕਵਰ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 16 ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਫਿਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਬਾਰਾ ਫਿਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ</li> <li>ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (spermicide) ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਮਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਜੋਖਮ</li> <li>ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ</li> <li>ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> </ul>
<b>ਮਹਿਲਾ ਕੱਡਮ (Female condom)</b> ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖੇਲ (Sheath)	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 21 ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ</li> <li>ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ</li> <li>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> </ul>
<b>ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ</b> ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 24 ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਘੱਟ ਲਾਗਤ</li> <li>ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪੈਟਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ</li> <li>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਸਾਈਕਲ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ</li> <li>ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ</li> <li>ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸ਼ਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ</li> <li>ਕਦੇ ਕਦੇ, ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ</li> <li>ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> </ul>
<b>ਵੈਜੀਨਲ ਸਪਰਮੀਸਾਇਡ (Vaginal spermicide)</b> ਦਵਾਈ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਡਮ, ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 30 ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ</li> <li>ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ (lubrication) ਕਰਦਾ ਹੈ</li> <li>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕਰਕੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਮਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 15-20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ</li> <li>ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ</li> <li>ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> </ul>

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਢੰਗ

ਕਿਸਮ	ਫੇਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ	ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (Emergency contraceptive pills)	<p><b>ਐਲੀਪ੍ਰਿਸਟਲ ਐਸੀਟੇਟ (ਐਲਾ ਵਨ®) (Ulipristal acetate (Ella One®))</b> – 100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 3 ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ</p> <p><b>ਪਲੈਨ ਬੀ® (Plan B®)</b> – 100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 5 ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ</p> <p><b>ਯਾਜਪ (ਓਵਰੋਲ®) (Yuzpe (Ovral®))</b> – 100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 6 ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ</li> <li>ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ 1 ਖੁਰਾਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗੀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕਰਕੇ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ</li> <li>ਤੁਹਾਡੀ ਮਹਾਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ</li> <li>ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> </ul>
ਕੋਪਰ ਆਈਯੂਡੀ (Copper IUD)	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਜੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ</li> <li>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਉਸ ਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> <li>ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ</li> </ul>

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 1-800-739-7367 ਤੇ ਓਪਸ਼ਨਜ਼ ਫੋਰ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।



### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਸੰਭੋਗ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਫੋਰਪਲੇ ਅਜ਼ਮਾਓ।

