

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ

ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ

ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਡੁਮੇਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੁਲੈਕਟਿਵ

ਸੋਧਕ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪਕਾਰ:
ਅਰਜ਼ੀਨਾ ਇਸਮੇਲ
ਜ਼ੈਰੀਨਾ ਮੁਸਾਹਿਬ
ਰੋਜ਼ੀ ਵਿਰਾਨੀ

ਅਨੁਵਾਦ:
ਸਾਧੂ ਬਿਨਿੰਗ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ, ਬਾਰਬਰਾ ਮਿੰਟਜ਼, ਲੀਰ ਟੇਲਰ, ਐਨ ਫਰੇਜ਼ਰ ਅਤੇ ਕੈਲੀਨ ਪੈਨਰੋਲੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਕਿਤਾਬ ਗਰਭ ਰੋਕਣ: ਆਪਣੇ ਲਈ ਠੀਕ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ (Avoiding Pregnancy: Choosing Birth Control That's Right For You), ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਖੇਪ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸੋਧ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਡੁਮੇਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੁਲੈਕਟਿਵ ਵਲੋਂ 1988 ਵਿੱਚ ਛਾਪੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਐਡੀਸ਼ਨ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਮਿਲੀ ਗਰਾਂਟ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ: ਐਲਿਕਸਾ ਬਰਟਨ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਫੁਮੈਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੁਲੈਕਟਿਵ

#219 - 1675 ਵੈਸਟ 8 ਐਵਨਿਊ

ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ. ਸੀ. V6J 1V2

The Vancouver Women's Health Collective

#219 - 1675 W. 8th Ave. Vancouver, B. C. V6J 1V2

ਸੱਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ (Copyright) 1993 ਵੈਨਕੂਵਰ ਫੁਮੈਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੁਲੈਕਟਿਵ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਫੁਮੈਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੁਲੈਕਟਿਵ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੀ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਸਿਵਾਏ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣਦੀ ਮਾਨਤਾ (ਕਰੈਡਿਟ) ਦੇਣ।

ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ: ਪਰੈੱਸ ਗੈਂਗ

Printing: Press Gang

ਗਰਾਫਿਕ ਕਲਾਕਾਰ: ਡੈਬੀ ਬਰਾਇੰਟ, ਜਿਲ ਹਰਸਟ
Graphic Artists Debbie Bryant, Jill Hurst

ਹੋਰ ਗਰਾਫਿਕ ਲਈ ਮਾਨਤਾ:

Additional Graphic Credits:

Pages 28-66 Nelva Richardson in MY BODY MY HEALTH - THE CONCERNED WOMAN'S GUIDE TO GYNECOLOGY by F. Stewart, et, al., John Wiley & Sons, New York, 1979.

Page Reprinted by permission of Avon Books from WOMANCARE Vol. II - How to Give Yourself a Gynecological Self-Exam by Linda Madaras & Dr. Jane Patterson, M.D. Copyright 1981 by Linda Madaras.

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਿੰਟ ਤੇ ਜਿਲਦਬੱਧ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
Printed and bound in Canada

ਤਤਕਰਾ

1.	ਸੰਕੇਤਕ ਸ਼ਬਦ	2
2.	ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ	6
	ਨਾਰੀ ਪ੍ਰਜਣਨਕਾਰੀ-ਅੰਗ	6
	ਆਦਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਜਣਨਕਾਰੀ-ਅੰਗ	8
	ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ	9
	ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਜਣਨ ਵਰ੍ਹੇ	13
3.	ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ	15
4.	ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ	17
5.	ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	22
6.	ਠਾਕਾ-ਵਿਧੀਆਂ	23
	ਕੰਡੋਮ	23
	ਝੱਗ	25
	ਕੰਡੋਮ ਤੇ ਝੱਗ	27
	ਡਾਇਆਫਰਾਮ	27
	ਸਰਵੀਕਲ ਟੋਪੀ	33
	ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਸਪੰਜ	37
7.	ਭੁਦਰਤੀ ਢੰਗ	38
	ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਚੇਤਨਾ	38
	ਅੰਡਾ-ਖਾਰਜ ਵਿਧੀ	44
	ਬੇਸਲ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਧੀ	44
	ਲੈਅ-ਵਿਧੀ	44
	ਮੋੜਾ - ਵਿਦਭਰਾਇਲ	45

8.	ਹਰਮੋਨਲ ਵਿਧੀਆਂ	48
	ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਗੋਲੀ	46
	ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ	55
	ਨੋਰਪਲਾਟ	57
	ਡੈਪਰੋ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ	60
9.	ਆਈ ਯੂ ਡੀ	61
10.	ਬਾਂਝਕਰਣ	67
	ਨਸਬੰਦੀ	67
	ਨਾੜੀ ਬੰਦੀ	70
11.	ਗਰਭਪਾਤ	77
12.	ਚੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ	85

ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵੈਨਕੂਵਰ ਨਾਰੀ-ਸੇਹਤ ਸਮੂਹਕ ਕੇਂਦਰ (ਵੈਨਕੂਵਰ ਵੁਮੈਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੁਲੈਕਟਿਵ) ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਲਿਖੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸਾਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਉੱਪਰ ਹੋਰ ਇਖਤਿਆਰ ਹਾਸਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਸੰਕੇਤਕ ਸ਼ਬਦ

ਪੇਡੂ: ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਚਲਾ ਢਿੱਡ।

ਗਰਭਪਾਤ: ਜਾਣਕੇ ਗਰਭ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਐਂਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

ਏਡਜ਼: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਐਕੁਆਇਰਡ ਇਮਿਊਨ ਡੈਫੀਸ਼ੀਸੀ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਲਿੰਗ-ਛੋਹ ਦੁਆਰਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਸਾਝੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ: ਆਪਣੇ ਸਾਝੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਸਭਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸਾਝਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਨਾਂ ਹੈ।

ਮਸਾਨਾ ਬਲੈਂਡਰ): ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਮਸਾਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭਾਸ਼ਾ (ਸਰਵੈਕਸ): ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ। ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 6

ਕਲੈਮੀਡੀਆ: ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਆਮ ਲਿੰਗ-ਛੂਤ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਜ ਜਾਂ ਪੀੜ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ (ਵਜਾਈਨਾ) ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਯੂਟਰਿਸ) ਜਾਂ ਨਲੀਆਂ ਤੀਕ ਫੈਲ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸ਼ੇਰਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵੀ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁਆਦ (ਡਿਸਚਾਰਜ): ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਵੱਗਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ। ਇਹ ਸਾਫ, ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਮੁਆਦ ਦਾ ਵਹਿਣਾ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸਫਾਈ ਪਿਚਕਾਰੀ: ਜਲ ਧਾਰਾ ਦੁਆਰਾ ਯੋਨੀ ਦੀ ਸਫਾਈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਛੂਤ ਰੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਲ-ਪਿਚਕਾਰੀ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਯੋਨੀ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਡਾ: ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡੇ ਉਹਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਆਉਂਦੇ ਨੇ। ਇਕ ਅੰਡੇ ਦਾ ਆਕਾਰ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



ਸੁਈ ਦੀ ਨੋਕ ਜਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਦੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ (ਸਪਰਮ) ਨਾਲ ਅੰਡੇ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੀਰਜ-ਖਾਰਜ: ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਸਮੇਂ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਿੰਗ ਵਿਚੋਂ ਵੀਰਜ ਬਾਹਿਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭਰੂਣ (ਇੰਬਰੀਓ): ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡੇ ਤੇ ਮਰਦ ਦੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਭਰੂਣ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਬਾਲ-ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ: ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਪਜਾਊ: ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਜਣਨ ਦੇ ਯੋਗ।

ਉਪਜਾਇਕਤਾ: ਔਰਤ ਲਈ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਲਈ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਉਹ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਉਸਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਫੀਟਸ: ਗਰਭ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਫੀਟਸ ਆਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਬੱਚਾ ਬਣਨ ਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਇਹਨੂੰ ਫੀਟਸ ਹੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗ੍ਰੰਥੀ-ਕੋਸ਼ (ਗਲੈਂਡਜ਼): ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸਿਰਜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ।

ਸੁਸ਼ਾਕ (ਗੋਨੋਰੀਆ) ਸੁਸ਼ਾਕ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਆਮ ਲਿੰਗ-ਰੋਗ ਹੈ। ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਤੀਕ ਫੈਲ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸੋਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ: ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਅੰਗ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਦੂਜੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ 'ਕੀ ਕੀਤਾ ਲੋੜੀਏ' ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਂਝਪਣ: ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਜਣਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਾਂਝਪਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਇਕ ਵਰ੍ਹੇ ਭਰ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਬਾਂਝਪਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਔਰਤ ਦੋਹ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਂਝਪਣ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....
ਔਰਤ, ਮਰਦ ਜਾਂ ਜੋੜੇ ਦੀ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ: ਔਰਤ ਤੇ ਮਰਦ ਦੇ ਲਿੰਗ-ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਧੁਰ-ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ: ਔਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਰਮਿਆਨ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਲੱਗ ਪੱਗ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂਹਵਾਰੀ: ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ।

ਲੇਸ: ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਚਿਪਕਵਾਂ, ਚਿਪਚਿਪਾ ਜਾਂ ਲੇਸਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ: ਔਰਤ ਜਾਂ ਮਰਦ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਲਿੰਗ-ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਸਿਖਰਲੀ ਅਵਸਥਾ।

ਅੰਡਕੋਸ਼ (ਓਵਰੀ) : ਅੰਡੇ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਾਰੀ-ਅੰਗ। ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 6 ।

ਅੰਡ-ਤਿਆਗ (ਓਫੂਲੇਸ਼ਨ): ਜਦੋਂ ਅੰਡਾ ਅੰਡਕੋਸ਼ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੱਧ-ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਠਰ-ਇੰਦਰੀ: ਆਦਮੀ ਦਾ ਲਿੰਗ-ਅੰਗ। ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 8 ।

ਪਿਡ (ਪੇਡੂ-ਸੋਸ਼ਿਸ਼ ਰੋਗ): ਬੱਚੇ ਦਾਨੀ ਜਾਂ ਨਲੀਆਂ ਦੀ ਫੂਤ ਜਾਂ ਲਾਗ। ਪਿਡ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦੁਆਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਫੋਰਨ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੈਲ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਖਤਰਨਾਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਬਾਝਪਟ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਵ-ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚਿੰਨ: ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਂ ਤੇ ਦੇਹ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

ਪ੍ਰੋਜੈਸਟ੍ਰੋਨ: ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ।

ਸਕ੍ਰੋਟਮ: ਆਦਮੀ ਦੇ ਪਤਾਲੂ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ। ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 8 ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....

ਵੀਰਜ: ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਵੇਲੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਇੰਦਰੀ 'ਚੋਂ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ।

ਪਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਸਾਈਡ ਅਫੈਕਟਸ): ਕਿਸੇ ਦੁਆਈ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਨਾਹ-ਵਾਚਕ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰ-ਦਰਦ।

ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ: ਨਰ-ਵੀਰਜ ਵਿਚ ਕਰੋੜਾਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਏਨੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਔਰਤ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਦੇ ਉਹਦੇ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਾਗਦਾਰੀ: ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਲਕਾ ਲਹੂ-ਵਹਿਣ।

ਖੋਂਸੀਕਰਨ: ਮੁੜ ਬੱਚਾ ਜਣਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ।

ਠਲੀਆਂ: ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੀਕ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 6 ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ: ਗਰਭ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਭਰੂਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅੰਗ। ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 6।

ਯੋਨੀ: ਔਰਤ ਦਾ ਲਿੰਗ-ਅੰਗ।

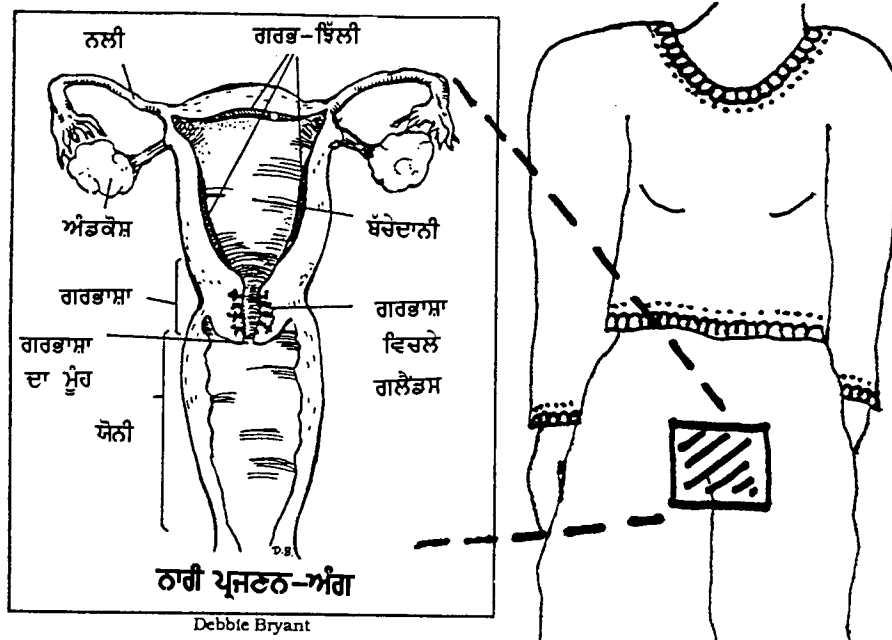
ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਠਲੀ: ਆਦਮੀ ਦੇ ਨਲਾਂ ਤੋਂ ਇੰਦਰੀ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ। ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 8।

ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਐਸ ਟੀ ਡੀ)। ਕੁਝ ਆਮ ਲਿੰਗ-ਰੋਗ ਨੇ: ਸੁਜਾਕ, ਕਲੈਮੀਦੀਆ, ਪਕਲੂਤ, ਸੁਜਾਕ (ਸਿਫਲਿਜ਼) ਅਤੇ ਏਡਜ਼।

ਭਗ (ਫੁਲਵਾ): ਨਾਰੀ ਇੰਦਰੀ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਦੁਆਰ।

ਗਰਭਾਸ਼ਾ: ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਹੀ ਦੂਸਰਾ ਨਾਂ।

ਠਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਜਣਨਕਾਰੀ - ਅੰਗ (ਰੀਪਰੋਡਕਟਿਵ ਆਰਗਨਜ਼)



ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਅਜੇਹੇ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅੰਡਕੋਸ਼: ਤੁਹਾਡੇ ਦੋ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਦਾਮ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਨੇ: ਹਾਰਮੋਨ, ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ, ਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ: ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹੋਰ ਨਾਂ ਹੈ। ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬਣੀ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....
ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਭਰੂਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਏਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੇ ਸ਼ਕਲ ਨਿੱਕੀ ਜੇਹੀ ਨਾਖ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਸ ਰਹੇ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧਕੇ ਪੰਜਾਹ-ਗੁਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿੰਬਵਾਹਕ ਨਾਲੀਆਂ (ਫੇਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਜ਼): ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅੰਡਾ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੀਕ ਅਪੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਰੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਲੁੱਖ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਜੋ ਅੰਡੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵੱਲ ਰਵਾਨਗੀ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

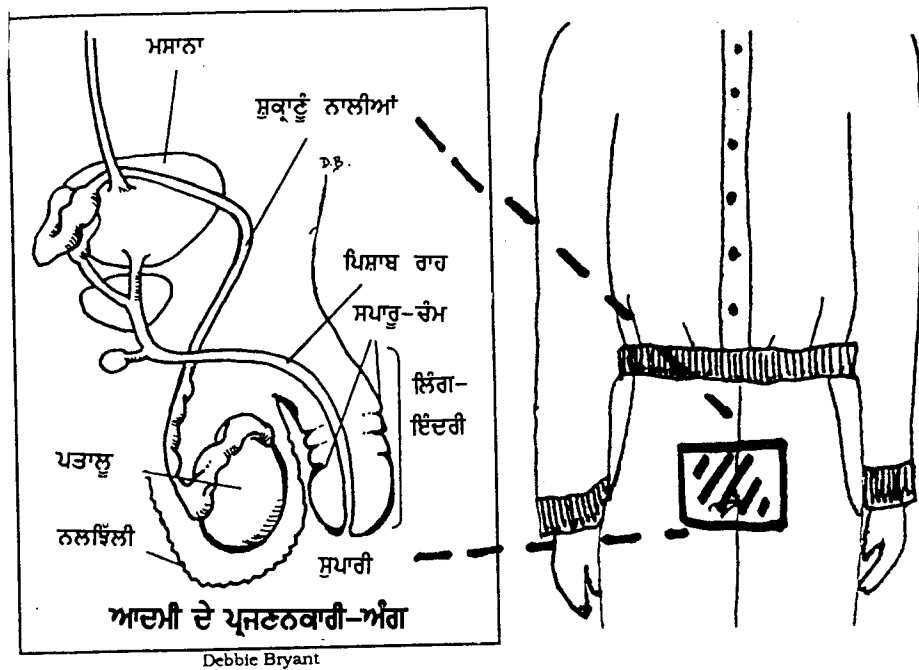
ਗਰਭ-ਝਿਲੀ (ਐਂਡੋਮੇਟਰੀਅਮ): ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਹਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਵੈਕਸ: ਸਰਵੈਕਸ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਧਰ ਅੰਦਰ ਉਗਲੀ ਪਾਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਵੈਕਸ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਵੈਕਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕੋਨ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਨੱਕ ਦੀ ਕਰੂੰਬਲੀ ਵਰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਓਸ: ਸਰਵੈਕਸ ਦਾ ਮੂੰਹ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਵਹਿਣ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਲ ਇਸ ਮੋਰੀ ਵਿਚੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਓਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੋਨੀ: ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬਣੀ ਨਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਰੁੱਖ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਸਦਾ ਨਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤੈਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੈਰਾਂ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਤਿਹਾਈ ਭਾਗ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੰਤੂ-ਸਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਦਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਜਣਨਕਾਰੀ ਅੰਗ: (ਰੀਪਰੋਡਕਟਿਵ ਆਰਗਨਜ਼)



ਪਤਾਲੂ: ਆਦਮੀ ਦੇ ਦੋ ਪਤਾਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵਡੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਤਾਲੂ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਲ੍ਹਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਕ੍ਰਾਣੁੰ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਨੇ।

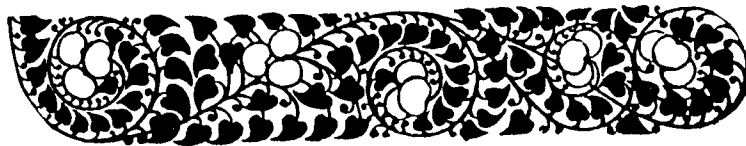
ਨਲਝਿੱਲੀ: ਨਲ ਝਿੱਲੀ ਪਤਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....
ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਲੀਆਂ: ਇਹ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ, ਮਰਦਾਵੇਂ ਲਿੰਗ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ-ਰਾਹ ਵਿਚ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚੀਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਸ਼ਾਬ-ਰਾਹ: ਇਹ ਲਿੰਗ-ਅੰਗ ਅੰਦਰਲਾ ਰਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸੇ ਰਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੀਰਜ-ਤਿਆਗ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਵੀ ਇਸੇ ਰਾਹ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਲਿੰਗ-ਇੰਦਰੀ: ਲਿੰਗ-ਇੰਦਰੀ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਕਰ ਫੁੰਗਲੀ (ਸਿਰੇ ਤੇ) ਛੋਹ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸੁਨਤ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੀ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਮਕਵੀ ਖਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੰਨਤ ਵੇਲੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਹੀ ਭਾਗ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਅਕੜੇਵਾਂ ਆਖਦੇ ਹਨ।



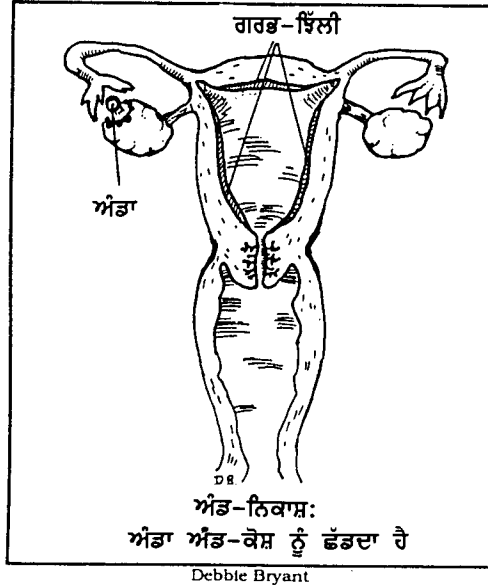
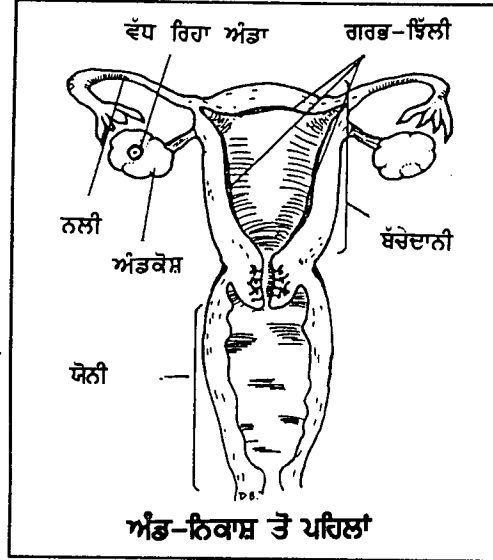
ਮਾਂਹਵਾਰੀ

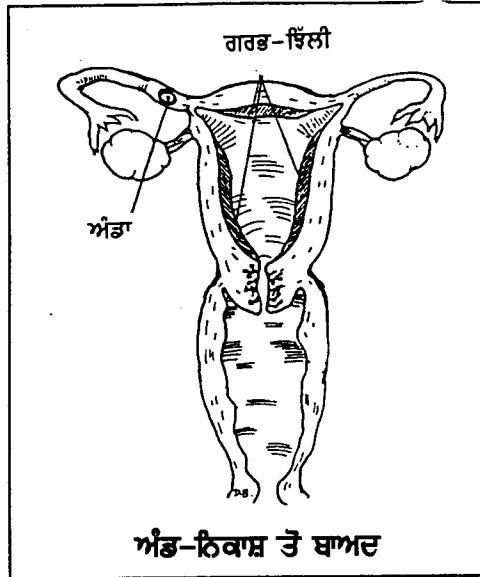
ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਔਰਤ ਹੋਣ ਦਾ ਆਮ ਤੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਅੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਭਾਗ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ: ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਇਕ ਵਾਰ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਰੰਭਕ ਦਿਨ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਵਿਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 21 ਤੋਂ 45 ਦਿਨ ਤੱਕ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਭਰਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ 28 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ 28 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੇ ਕਿ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਬੱਝਵੇਂ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਕੀ ਹਨ?

ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਗਿਲੂਟੀਆਂ ਨਾਮੀ ਅੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ। ਗਿਲੂਟੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲਹੂ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਰਲਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼-ਵਾਹਕ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਜੋ ਸਰੀਰ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ (ਕੀ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਾ ਸਨੇਹਾ ਦਿੰਦੇ) ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗਿਲੂਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਰਾਹੀਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਭੇਜਦਾ ਏ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲਹੂ ਵਿਚ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਮਾ ਕਰਦਾ ਏ। ਫੇਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਕੀ ਕੀਤਾ ਲੋੜੀਂਦੇ' ਦਾ ਸਨੇਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਭੇਜਦਾ ਏ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



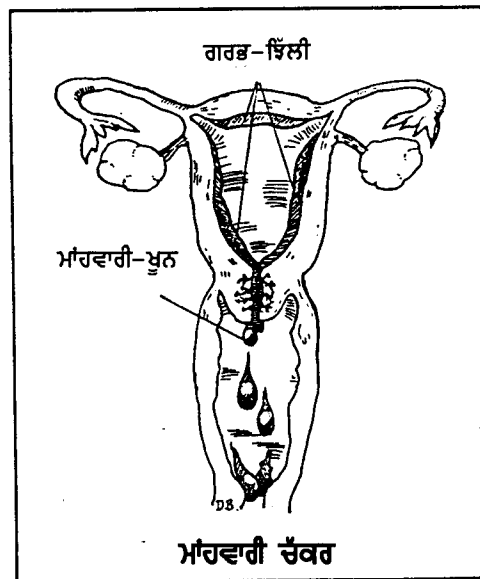


ਮੇਰੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਮੇਰੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਰੋਨ ਦੋਹ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਇਹ ਕੁਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ:

1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਰੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।



2. ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਮੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਅੰਡੇ ਪੱਕਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਅੰਡਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅੰਡਾ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪੈਂਦਾ ਏ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਡ-ਨਿਕਾਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਫਿਲੋਪੀ ਨਲੀ ਵਿਚ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

- 4. ਅੰਡ-ਨਿਕਾਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- 5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਬਣਾਉਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਏ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਨਾ ਠਹਿਰੇ ਤਾਂ ਲੱਗਪੱਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਏਨੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਬਣਾਉਣੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- 6. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਘੱਟ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਤਿੜਕਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਏ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ-ਰੱਤ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਝਿੱਲੀ ਤਿੜਕ ਕੇ ਘਲਿਆ ਮੁਆਦ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਲੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਵਹਿਣ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਨਾ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਬੀਤਦੀ ਹੈ?

ਅੰਡਾ ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਜਿੰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹਨੂੰ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨੇ ਫਲਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਟੁੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਲੋਪੀ ਨਲੀ ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਭਰੂਣ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਰੂਣ ਬਾਲ-ਰਚਨਾ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਲੱਗਪਗ ਚਹੁੰ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਲੋਪੀ ਨਲੀ ਤੋਂ ਤੁਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਟਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੱਗਪਗ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਭਰੂਣ ਦੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਐਚ. ਸੀ. ਜੀ. (ਹਿਊਮਨ ਕੋਰੀਓਨਿਕ ਗੋਨਾਡੋਟ੍ਰੋਫਿਨ) ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਤੋਂ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਸਿਰਜੀ ਜਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਜਣਨ-ਵਰ੍ਹੇ:

ਚੜ੍ਹਦੀ ਜੁਆਨੀ:

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਨਾਰੀ-ਦੇਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਏ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜੁਆਨੀ ਦਾ ਵੇਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜੁਆਨੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੀ ਗੁਜ਼ਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਡੇ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਏ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਨੌਂ ਤੋਂ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੜ੍ਹਦੀ ਜੁਆਨੀ ਵੇਲੇ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਿਤੰਬ ਚੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਗਲਾਂ ਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਵਾਲ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 17 ਜਾਂ 18 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੇਰਵੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹੀਵੇ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਵਰ੍ਹੇ (ਟੀਨੇਜ ਯੀਅਰਜ਼):

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ 10 ਤੋਂ 16 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਰਮਿਆਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਰ੍ਹੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਪਹਿਲੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਰ੍ਹੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਡ-ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਹਰ ਇਕ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਵਰ੍ਹੇ:

ਲਗਪਗ 18 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਗਰਭ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੇ ਖਣਿਜ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਜੁਆਨੀ ਤੋਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ-ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਖੁੰਝਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹਨ: ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਪਤਲਿਆਂ ਹੋਣਾ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ, ਬੀਮਾਰੀ, ਸਫਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਦਬਾਓ ਅਧੀਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਸਮਾਪਤੀ:

ਮਾਂਹਵਾਰੀ-ਸਮਾਪਤੀ ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਪੜਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ “ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ” ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 40 ਤੋਂ 55 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਆਯੂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਦਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਚੱਕਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੇ ਵਧੇਰੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦੋਂ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਪੂਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਬੇ-ਕਾਇਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਣਾ “ਸਾਧਾਰਣ” ਮਾਂਹਵਾਰੀ-ਸਮਾਪਤੀ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਔਰਤ ਦੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੀ ਵੱਖਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਦੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਸਮਾਪਤੀ ਅੱਡਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮਾਂਹਵਾਰੀ-ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚੀ ਗੁਜ਼ਰਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਤੋਂ 8 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੀਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਰ੍ਹੇ ਤੀਕ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ-ਸਮਾਪਤੀ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕਈ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਵੀ ਨਾ ਆਵੇ। ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਵਰ੍ਹਾ ਲੰਘਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਸਾਧਨ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਝਲਕਾਰੇ ਜਾਂ ਲਹਿਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਨਮੀ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਸਮਾਪਤੀ ਸੋਖੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਇਕ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਡਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਆਣੇ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਜਣਨ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਸਾਲਿਆਂ ਤੇ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਅਜੇਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸੁਨੇਹੇ ਇਹ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੁਆਨ ਹੋਣਾ ਬਿਰਧ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅੰਖੇਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਆਖਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਾਂਹਵਾਰੀ-ਸਮਾਪਤੀ ਬਾਰੇ ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਚੰਗੇਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਬਾਰੇ ਇਹਸਾਸ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮ ਬਾਰੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਚੰਗੀ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਔਕੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਮੁਕ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈਏ?

ਕਾਮੁਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨੇ, ਥਪਕਾਉਣ, ਚੁੰਮਣ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼, ਸੰਭੋਗ, ਚਟਾਈ ਤੇ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਹੋਰ ਲੰਮੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਢੰਗ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਤੇ ਕਾਮੁਕ ਆਨੰਦ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਈ ਜਾਪਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਜਾਨਣੀ ਅੱਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਰ ਨਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਚਾਹੁਣ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਾਮ ਕ੍ਰੀੜਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਗੱਲ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਫਿਲਮਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਵੋ, ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਮ-ਉਤੇਜਨਾ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਵੱਲ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਾ ਦੇਂਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਹਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲੜੀਆਂ ਸੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਾਮੁਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਸ਼ਾਇਦ

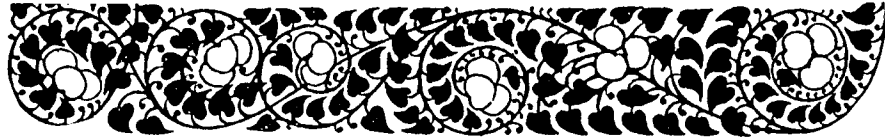
ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਾਮੁਕ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਧੀਨ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ 'ਬੁਰੀਆਂ' ਸੀ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੰਦਭਾਗੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੋਵੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਮੁਕ-ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜਾਨਣ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਦੁਸ਼ਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਰ੍ਹੇ ਐਵੇਂ ਸੁਆਗ ਰਚਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਮ ਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਬਾਰੇ ਕਈ ਉਲਝੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲਗ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵੀ ਕਾਮੁਕ-ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਾਹਤ ਦੇ ਉਲਟ ਕਾਮੁਕ-ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮੁਕ-ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ-ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਆਮ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਹੀ ਏਹੋ ਜੇਹੇ ਕੋਝੇ ਤਜਰਬੇ ਹੋਏ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਸੁੱਖ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਹਾਸਿਲ ਹੋਈ ਹੈ। ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ -



ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਾਮੁਕ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਤੇ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਹੈ।
- ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਦਬਾਓ-ਅਧੀਨ ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਤੇ ਹੋਰ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹਰ ਸੰਭੋਗ ਸਮੇਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ।
- ਸੰਭੋਗ ਮਾਨਣ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਸਾਧਨ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਵੋਗੇ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮ-ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮ-ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਹਾਸਿਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਦੀ-ਸ਼ੁਦਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਮ-ਕ੍ਰੀੜਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ 'ਨਾਂਹ' ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਂਹ ਕਾਮ-ਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮ-ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ।

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਏ?



From: SPARE RIB

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਢੰਗ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਢੰਗ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਰਥ ਇਸਦੇ ਗੁਣਾਂ-ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਨਿਰਖ-ਪਰਖ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਜਾਂ ਸਹੇਲੀ ਲਈ ਉੱਤਮ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਤੇ ਕਾਰਗਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਹਰ ਵਿਧੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ:

- **ਨਿਰੋਧ-ਵਿਧੀਆਂ**, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮ-ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ, ਕੰਡੋਮ, ਝੰਗ, ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਬੱਚੇ-ਦਾਨੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼-ਟੋਪੀ।
- **ਭੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਚੇਤਨਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਕਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- **ਹਾਰਮੋਨਲ ਵਿਧੀਆਂ**, ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ-ਗੋਲੀਆਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ.** ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਸਤੂ, ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਧਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਨਸਬੰਦੀ**, ਇਕ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਬੱਚੇ-ਜਟਨ ਲਈ ਅਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਚ ਕੇ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਫੇਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਨ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਵੋ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਲਿੰਗ-ਇੰਦਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਗਈ ਪਰ ਵੀਰਜ ਦਾ ਕੋਈ ਕਤਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼-ਦੁਆਰ ਕੋਲ ਡੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹਦੀ ਲਿੰਗ ਇੰਦਰੀ ਦਾ ਵੀਰਜ-ਪਤਨ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਠ-ਸੰਭੋਗ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਮ-ਕ੍ਰੀੜਾ ਵਿਚ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤਲਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਲਈ ਅਪਣਾਈ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਾਂ ਨਵਾਂ ਹੀ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਨਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਰੂ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਸਲੋਂ ਹੀ ਤਬਦੀਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਹੜਾ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇ, ਉਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੰਦੇ ਅਸਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੰਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਾਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੀ ਅਸਰ ਛੱਡ ਜਾਣ ਜੇਹੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸੇਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹੀ ਸੇਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਕਿੰਨੀ ਭੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੰਗੇਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ 100 ਵਿਚੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਉਹ ਢੰਗ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਾਲ ਵਿਚ ਸੌ ਵਿਚੋਂ 5 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੌ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਢੰਗ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਣਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ (ਸਿਧਾਂਤਕ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ)।

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਦਾ ਹੀ ਸੰਪੂਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤਾਂਹੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸੇ ਦਿਨ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੀ ਚੰਗੇਰੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵੇਲੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਵਰਤੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ (ਅਸਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ)।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਦੀ ਅਸਰਦਾਇਕਤਾ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਦੇ ਦੋ ਮਾਪ ਹਨ। ਇਕ ਇਹ ਕਿ ਇਸਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਚੰਗੇਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਔਖੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸੌਖੇਰੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਵੇ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਇਕ ਔਰਤ ਤੇ ਮਰਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਆਦਮੀ ਤੇ ਔਰਤ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਰਲਕੇ ਨਿਭਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਐਚ ਆਈ ਵੀ (ਹਿਊਮਨ ਇਮਿਊਨੋਡੈਫਿਸ਼ੀਐਂਸੀ ਵਾਇਰਸ) ਅਤੇ ਏਡਜ਼ (ਇਕੁਆਰਡ ਇਮਿਊਨ ਡੈਫਿਸ਼ੀਐਂਸੀ)

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮ ਕੀਤਾ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਐਚ ਆਈ ਵੀ (ਜਿਹੜੀ ਵਾਇਰਸ ਏਡਜ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ) ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਦ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਜਿਹੜਾ ਸੰਭੋਗ ਰਾਹੀਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕੰਡੋਮ। ਕੰਡੋਮ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਚਾਹੇ ਉਹ ਔਰਤਾਂ (ਸਮਲਿੰਗੀ - ਲੈਸਬੀਅਨ - ਅਤੇ ਭਿੰਨਲਿੰਗੀ - ਹੈਟਰੋਸੈਕਸੁਅਲ) ਹੋਣ, ਜਾਂ ਆਦਮੀ (ਸਮਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਭਿੰਨਲਿੰਗੀ), ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ। ਏਡਜ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਆਪਣੇ ਬਚਾ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



From: New York City Department of Health

ਕੀ ਮੈਂ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚਾ ਜਣ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਚੰਗੇ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸਬੰਦੀ ਦੀ ਹੀ ਚੋਣ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਨੂੰ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਪਰ ਮੰਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

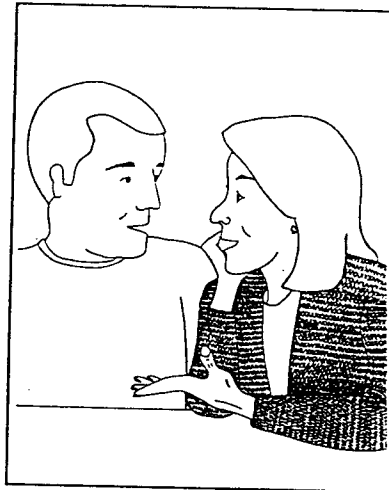
ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਧਾਰਨ ਕੀਤੇ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਜਾਇਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀ. ਆਈ. ਡੀ. ਅਰਥਾਤ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਨਲੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਗਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੇ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਬਾਝ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ। ਬਾਝ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਬਦੀਲ ਕਰੇਗਾ ਉੰਨਾ ਹੀ ਉਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਝ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਮੈਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਢੰਗ ਦਗਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੂਰਨ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਅਗਾਊਂ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



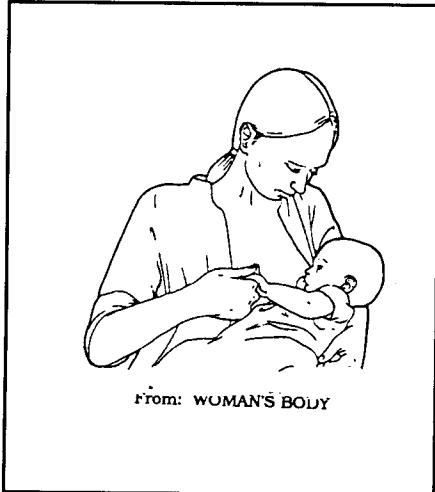
Jill Hurst

ਕੀ ਮੇਰੀ ਆਯੂ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਹੈ?

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਕਈ ਸਾਧਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਯੂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਆਉਣੀ ਹਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਹਾਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਰ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਕਿਤਈ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 35 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੁਆਨ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਦੋਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਵੀ ਆ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਤੇ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਗੋਲੀ ਵਿਚਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਰਲਕੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਆਈ. ਯੂ ਡੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਵਿਚੀ ਲੰਘ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕੰਡੋਮ, ਝੱਗ, ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਟੋਪੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਨਾ ਆਉਣ ਦੌਰਾਨ ਅੰਡ-ਤਿਆਗ ਜਾਂ ਤਾਪਕ ਸੂਚਕ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਅੱਖੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ-ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜ਼ਰਾ ਘੱਟ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੁੱਧ-ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਾਕਾ-ਵਿਧੀਆਂ

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਨਾਕਾ-ਵਿਧੀ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡੇ ਤੀਕ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਦੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਕਾ-ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਪਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਮ-ਲੀਲਾ ਦੇ ਕਿਵੇਂ ਮੇਚ ਆਵੇਗੀ। ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੀ ਉਹੀ ਵਿਧੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿਚ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਰੋਕਾਰ ਹੈ।

ਕੰਡੋਮ:

ਕੰਡੋਮ ਪਤਲੀ ਰਬੜ ਦਾ ਢੱਕਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਦਮੀ ਸੰਭੋਗ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚਾੜ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਡੋਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਹਰ ਵਾਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਉੱਪਰ ਕੰਡੋਮ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਕੰਡੋਮ ਠੰਢੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਥਾਂ ਰੱਖੋ।
2. ਕੰਡੋਮ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਾਟੇ ਨਾ।
3. ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖੱਕ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਆਪਣੀ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਸਖਤ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਕੰਡੋਮ ਪਾ ਲਵੇ।
4. ਕੁਝ ਕੰਡੋਮਾਂ ਵਿਚ ਸਪ੍ਰੈਮ ਸਮੇਟਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਮੁਣਮੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਸਿਰਾ ਮੁਣਮੁਣੇਦਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪਿਚਕਾ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਪਹਿਨਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਨਾ ਰਹੇ।
5. ਜੇ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਸਿਰਾ ਮੁਣਮੁਣੇਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਪ੍ਰੈਮ ਸਮੇਟਣ ਲਈ ਅੱਧਾ ਕੁ ਇੰਚ ਕੰਡੋਮ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਉੱਪਰ ਖਾਲੀ ਰੱਖੋ।
6. ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਇੰਦਰੀ ਉੱਪਰ ਇਵੇਂ ਵਲ੍ਹੋਟੋ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਹੀ ਢਕੀ ਜਾਵੇ।
7. ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਤਿਲਕਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਥਿੱਧੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੰਗੇਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਡੋਮ ਤੋੜਿਆ ਜਾਣੇ ਬੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਡੋਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰ ਥਿੱਧੇ ਦੀ ਤਿੱਪ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਬੜੀ ਸੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਦਾ ਕੇ. ਵਾਈ. ਜੈਲੀ, ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਜੇਹੇ ਜਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਥਿੱਧੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੰਡੋਮ ਚਾੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਇਸਦੇ ਬਾਹਰਵਾਰ ਲਾਓ। ਕੁਝ ਕੰਡੋਮ ਪੂਰਵ-

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



- ਬਿੰਧਿਆਏ, ਅਰਥਾਤ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਬਿੰਧਾ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ।
8. ਕੰਡੋਮ ਉਪਰ, ਵਾਸਲੀਨ, ਕ੍ਰਿਸਕੋ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਰਬੜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਸਲੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਲਈ ਵੀ ਅਸੁਸਬਜਨਕ (ਸੋਹਣ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 9. ਵੀਰਜ-ਤਿਆਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਇੰਦਰੀ ਬਾਹਿਰ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੰਡੋਮ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਇੰਦਰੀ ਨਾਲ ਘੁੱਟਕੇ ਫੜਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਬਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਡੁੱਲ੍ਹਦਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਛੁਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰ ਲਏ।
 10. ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕੁਝੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਕੀ ਕੰਡੋਮ ਮੈਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੰਡੋਮ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਰਬੜ, ਬਿੰਧੇ ਜਾਂ ਇਸ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਖਰੇ ਮਾਰਕੇ ਦੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ।

ਕੰਡੋਮ ਕਿੰਨੀ ਭੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜੇ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਵਾਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ 100 ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ 2 ਤੋਂ 6 ਤੀਕ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਤੇ ਝੱਗ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ - ਕੰਡੋਮ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸੁਝਾਓ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇਹੀ ਨੌਬਤ ਨਾ ਵੀ ਆਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੰਡੋਮ ਆਪਣੇ ਬਣਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿੱਘ ਇਸਦੀ ਰਬੜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਡੋਮ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਝੱਗ ਦਾ ਇਕ ਡੱਬਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਝੱਗ ਤੁਰੰਤ ਲਗਾ ਲਵੋ। ਇਹ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਝੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਕਾਰਗਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਕੰਡੋਮ ਲੇਲੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰਬੜ ਜਿੰਨੀ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ

ਗਰਭ ਰੋਕਣਾ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

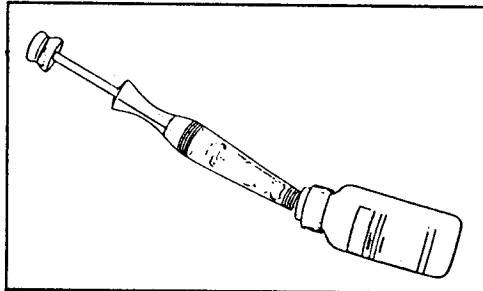
ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਤੇ ਹੋਰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਛੂਤ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।

ਕੀ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ-ਲੱਗਾ ਕੰਡੋਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਜੋਟੀਦਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕੰਡੋਮ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਡ੍ਰੱਗਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਨਸੇਹਤ ਨਰਸ (ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ) ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਚਕਿਤਸਾ (ਕਲਿਨਿਕ) ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਕੰਡੋਮ ਮੁਫਤ ਵੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਖੇ ਤੁਸੀਂ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਮੁਫਤ ਕੰਡੋਮ ਏਡਜ਼ ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਾਂ ਨਿਯੋਜਿਤ-ਮਾਪੇਪਟ (ਪਲੈਡ ਪੇਰੇਟਹੁੰਡ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਝੰਗ ਅਤੇ ਝੰਗ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ

ਝੰਗ:

ਝੰਗ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਝੰਗ, ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਸਮੇਤ, ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡ੍ਰੱਗਸਟੋਰ ਤੋਂ

ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਝੰਗ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?

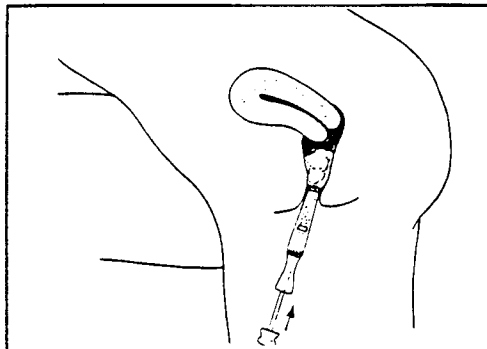
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਝੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਝੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਭਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਤੀਕ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਝੰਗ ਵਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਝੰਗ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪਾ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੰਗ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਗੇਤਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਝੰਗ ਪਾਵੋ।

ਪਹਿਲਾਂ ਝੰਗ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ 20 ਵਾਰੀ ਹਿਲਾਓ ਫੇਰ ਡੱਬੇ ਨਾਲ ਟੂਟੀ ਲਾ ਲਾਓ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਝੰਗ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਲਓ। ਫੈਹਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੇਲੇ ਝੰਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪੈਟਾ, ਪਲੋਥੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬਹਿਣਾ ਜਾਂ ਇਕ ਪੈਰ ਕੁਰਸੀ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜਨਾ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਟੂਟੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕੇ ਲਿਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਅਗਾਂਹ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਗਈ ਹੈ।

ਟੂਟੀ ਅੱਧਾ ਕੁ ਇੰਚ ਬਾਹਿਰ ਖਿੱਚੋ ਤੇ ਫੇਰ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀ ਝੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਨ ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆ ਪੜ੍ਹਕੇ ਇਹ ਪੱਕ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਝੰਗ ਦਾ ਇਕ ਪੂਰਾ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋ। ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੀਕ ਝੰਗ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਪਿਚਕਾਰੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਠਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



From: MY BODY, MY HEALTH

ਝੰਗ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਝੰਗ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਢੰਗ ਹੈ। ਸਾਲ ਭਰ ਝੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੌ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚਾਰ ਕੁ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਹਰ ਸੰਭੋਗ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਝੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਰਹੇ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਡੋਮ ਦੇ ਨਾਲ ਝੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਹਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਝੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਵਕਤ ਵਿਚ ਚੁੱਕੀ ਝੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਝੰਗ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜੇਹੇ ਮਸਲੇ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਾਰਕੇ ਵਾਲੀ ਝੰਗ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖਾਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਪੀੜ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਰਕਾ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਝੰਗ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਮੌਖਿਕ-ਭੋਗ ਲਈ ਅਸੁਖਾਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਝੰਗ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਝੰਗ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਝੰਗ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਏਡਜ਼ ਸਮੇਤ ਸਭਨਾਂ ਛੂਤ-ਛਾਤ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਬਚਾਓ ਲਈ ਝੰਗ ਦੀ ਕੰਡੋਮ ਸਮੇਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੰਡੋਮ ਤੇ ਝੰਗ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜੇ 200 ਜੋੜੇ ਕੰਡੋਮ ਤੇ ਝੰਗ ਸਾਲ ਭਰ ਲਈ ਵਰਤਣ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਇਸਤਰੀ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਰ ਸੰਭੋਗ ਸਮੇਂ ਕੰਡੋਮ ਤੇ ਝੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ, ਖੋਖਲਾ ਜਿਹਾ ਗੋਲ ਰਬੜ ਦਾ ਕੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਵੰਛਣਾ ਤਾਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਤੇ ਰਬੜ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਪਾ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਇਸ ਕਰਕੇ ਥਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹਮਣੀ ਯੋਨੀ-ਹੱਡੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਯੋਨੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੋਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਠੀਕ ਮੇਰੇ ਦਾ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਫਿੱਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਵਿਚ ਜਾ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਸੰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਇਸ ਪ੍ਰਵੇਸ਼-ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅਹਿਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ - ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਪੁੱਜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਤਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

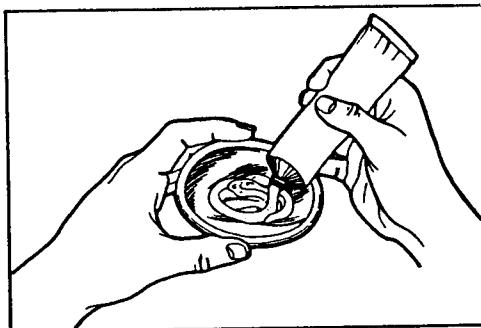
ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਅਹਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅੰਦਰ ਟਿਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੰਗ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਜੈਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੋ ਢੰਗ ਹਨ:

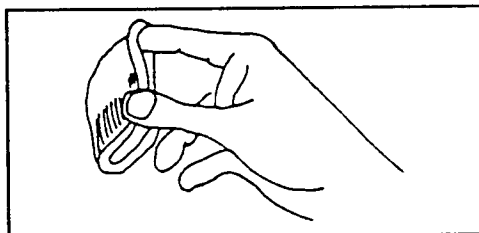
ਅਮ ਢੰਗ:

1. ਢਕੰਜ ਹੇਠ ਰੁੱਖ ਕਰਕੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਇਕ ਕੱਪ ਵਾਂਗ ਫੜੋ। ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਜੈਲੀ ਦੇ ਦੋ ਚਮਚੇ ਪਾਓ।



From: IT'S YOUR CHOICE

2. ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਉਂਗਲ ਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੜੋ। ਇਕ ਪੈਰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ, ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ, ਜਾਂ ਪਲੱਥੀ ਮਾਰ ਕੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਟਿਕਾਉਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੌਖੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਫੜੋ ਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਅੰਦਰ ਟਿਕਾਓ। ਇਹ ਕੰਮ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਰਨਾ



ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

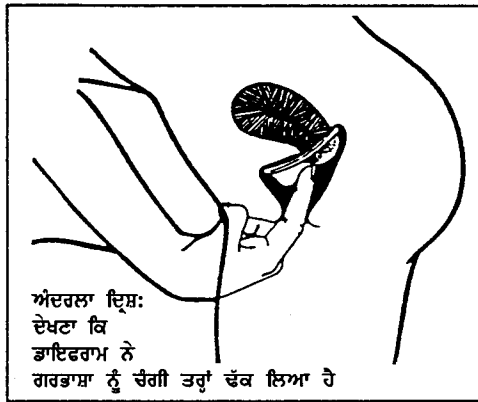


ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰਾ ਔਖਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਕੰਮ ਸਹਿਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਪੱਕ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਜਾਏ। ਇਕ ਉਗਲ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੀ ਪਤਲੀ ਰਬੜ ਵਿੱਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਫੁਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਏਗੀ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥੀ ਜਾਂ ਠੋਡੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਏਗੀ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਟੋਹ ਕੇ ਵੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਇਸਨੂੰ ਰਬੜ ਵਿੱਚੀ ਟੋਹ ਕੇ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਚੱਜ ਨਾਲ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਟਿਕਾਉਣ ਦਾ ਠਵਾਂ ਸੰਖੇਪ ਢੰਗ:

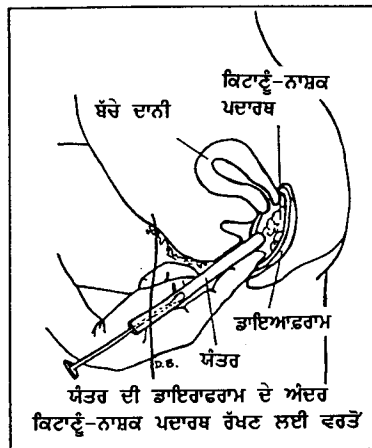
1. ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਂਟੂੰ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਅੰਦਰ ਟਿਕਾਓ। ਇਹ ਪੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਚ ਕਰ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਵੇਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਹੋ, ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਅੰਦਰ ਧਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਅੰਦਰਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼: ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨੇ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਲਿਆ ਹੈ

From: IT'S YOUR CHOICE

2. ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ-ਜਾਊ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਂਟੂੰ ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਭਰ ਲਓ। ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਉਗਲ ਨਾਲ ਜ਼ਰਾ ਚੇਠਾਂ ਖਿੱਚੋ ਤਾਂ ਕਿ ਟੂਟੀ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਿਲਕ ਕੇ ਚਲੀ ਜਾਵੇ। ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੀਕ ਅਗਾਂਹ ਧੱਕੋ। ਫੇਰ ਟੂਟੀ ਤੇ ਲੱਗੇ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਧੱਕੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਂਟੂੰ ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ। ਫੇਰ



ਬੱਚੇ ਦਾਨੀ
ਕਿਟਾਨੂੰ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ
ਡਾਇਆਫਰਾਮ
p.e. ਯੰਤਰ
ਯੰਤਰ ਦੀ ਡਾਇਫਰਾਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਟਾਨੂੰ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ

Debbie Bryant

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

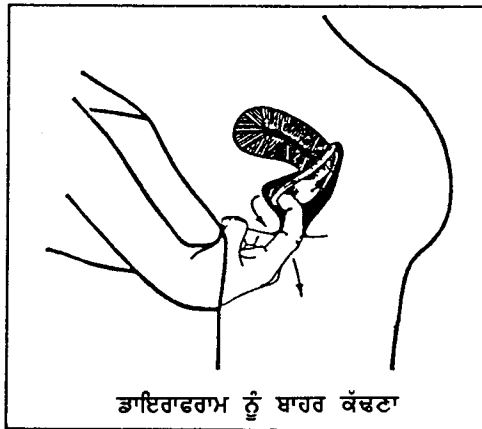


ਤੁਸੀਂ ਟੁਟੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਉਗਲੀ ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਟੋਹ ਕੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ:

1. ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੀਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਅੰਦਰੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਮਾਰ ਮੁਕਾਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਠਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਨਾ। ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਉਸ ਭਾਗ ਤੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਹੋਰ ਲਾ ਲਓ, ਜਿਸਨੂੰ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੇ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਖੀਰੀ ਵਾਰ ਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਤੀਕ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਅੰਦਰੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਖੱਕ ਕਰ ਲਓ।



ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ

From: ITS YOUR CHOICE

3. ਅੱਗਲੇ ਵੱਡੇ ਵਿਚ ਕੁੰਡੀਨੁਮਾ ਉਗਲ ਪਾ ਕੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਮਲਕਚਾਰੇ ਬਾਹਿਰ ਕੱਢ ਲਓ।

4. ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਬਪਕੀ ਦੇ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਧਰ ਛੱਡੋ। ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਛੇਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਹੋਵੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਿੱਚਕੇ ਫੈਲਾਓ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੇਕ ਵੱਡੇ ਦੇ ਕੋਲ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਬੜ ਛਿਦਰੀ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਵਰ੍ਹੇ ਕੱਢ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਆਪਣਾ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਠੰਢੀ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

6. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 70% ਰਗੜਨ ਵਾਲੀ ਐਲਕੋਹਲ ਵਿਚ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖੇ ਫੇਰ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਕੱਲ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....

ਲਓ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਲਕੋਹਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕ੍ਰਾਂਸਟੋਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7. ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹਮਲ ਡਿਗਣ ਮਗਰੋਂ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ 15 ਪੌਂਡ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਮੈਨੂੰ ਨਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦਾ ਬੜਾ ਹੀ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਪੀੜ

ਜਦੋਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਅੰਦਰ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਇਹਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਕੜਵੱਲ ਪਵੇ ਜਾਂ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਵੱਡਾ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਮਸਾਨੇ (ਬਲੈਡਰ) ਦੀ ਲਾਗ

ਕਈ ਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਡੇਰਾ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਚਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡਾ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਠੀਕ ਮਾਪ ਦੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ-ਨਲੀ ਵਿਚ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਬਾਰੇ ਅਲਰਜੀ:

ਜੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੋਭ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੋਵੇ। ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਵਰਤ ਕੇ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਬਾਹਿਰ ਕੱਢਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਏ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਕਤ ਲਈ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....
ਹੈ। ਅਖੀਰੀ ਵਾਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਬਾਹਿਰ ਕੱਢਣਾ ਹਰ ਸਾਲ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਹਰ ਵਾਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਲ ਭਰ ਸੋ ਔਰਤਾਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਵਰਤਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਵਲ 2 ਨੂੰ ਹੀ ਗਰਭ ਠਹਿਰਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸੰਭੋਗ ਸਮੇਂ ਹੀ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਬੜਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਅੰਦਰ ਪਾ ਕੇ ਇਸਦੀ ਟੋਹ ਨਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਇਹਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਕੱਢ ਲਹੂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਗੰਧਲਚੋਬ ਵਾਲਾ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਏ।

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾ ਜਾਂ ਤਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੁਕ੍ਰਾਫ੍ਰੈਂ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਫਵਾਰਾ-ਇਸ਼ਨਾਨ ਢੰਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਕ੍ਰਾਫ੍ਰੈਂ ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸੁਆਦ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਸੁਕ੍ਰਾਫ੍ਰੈਂ-ਨਾਸ਼ਕ ਭਗ ਉੱਪਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਖਿਕ ਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੀਟਾਣੂ ਸੁਕ੍ਰਾਫ੍ਰੈਂ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਲਿੰਗ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕੰਡੋਮ ਜਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਬਚਾਓ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੁਸੀਂ ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਇਸ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

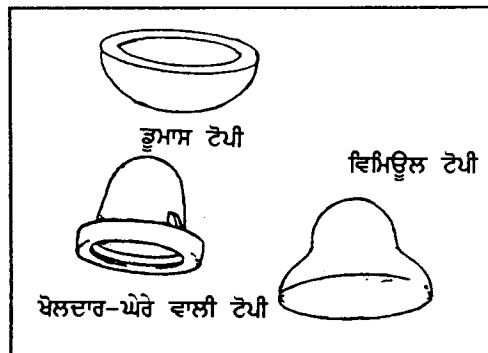
ਮੈਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਠੀਕ ਮੇਚ ਦਾ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਲਾਉਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਉਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਇਹਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਾਉਣ ਤੇ ਬਾਹਿਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਪਹਿਲੀ ਵੇਰ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂੰ-ਨਾਸ਼ਕ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਲਾਉਣ-ਯੰਤਰ ਖਰੀਦਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਜੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਬਾਹ ਸਿਰ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਰਵੀਕਲ ਟੋਪੀ:

ਸਰਵੀਕਲ ਟੋਪੀ ਰਬੜ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵੈਕਸ ਉੱਪਰ ਫਿੱਟ ਹੋ ਕੇ ਅੰਦਰੋਂ ਚੂਸ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜੇਹੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂੰ ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਤਿੰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਦੇ ਰੇਖਾ-ਚਿੱਤਰ ਨੇ: ਖੋਲਦਾਰ-ਘੇਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ, ਫੂਮਾਸ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਵਿਮਿਊਲ ਟੋਪੀ। ਖੋਲਦਾਰ ਘੇਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਮੇਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਟੋਪੀ ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਟੋਪੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੂਮਾਸ ਮੇਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਮਿਊਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

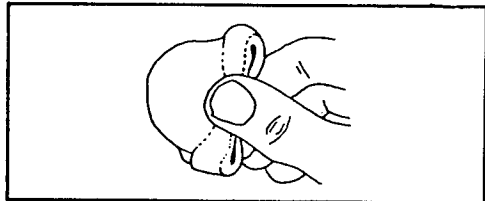
ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅੱਡ ਅੱਡ ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਟੋਪੀਆਂ ਵੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਠੀਕ ਮੇਰੇ ਦੀ ਟੋਪੀ ਫਿੱਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੁਸਿੱਖਿਅਤ ਫਿਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੋਪੀ ਮਿਲਣੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿੱਟ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

1. ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਟੋਪੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂੰ ਨਾਸ਼ਕ ਜੈਲੀ ਨਾਲ ਭਰ ਲਓ। ਟੋਪੀ ਦੇ ਬਾਹਿਰੀ ਕੰਢੇ ਤੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂੰ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਕਿਤਈ ਨਾ ਪਾਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਟੋਪੀ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਵਿਚ ਰੋਕ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਪਲੱਥੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣ, ਇਕ ਲੱਤ ਕੁਰਸੀ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਟੋਪੀ ਪਾਉਣੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਟੋਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ

ਸਰਵੈਕਸ ਦੀ ਛੋਹ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਕੁੰਮਲੀ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਆਪਣੀ ਟੋਪੀ ਦੇ ਪਾਸੇ



From: THE CERVICAL CAP HANDBOOK

ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਫੜੋ ਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵੱਲ ਟੋਪੀ ਧੱਕ ਕੇ ਅੰਦਰ ਸਰਕਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਪੀ ਸਰਵੈਕਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਗਲੀ ਨਾਲ

ਇਸਦੀ ਟੋਹ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਖੇਰਾ ਤਰੀਕਾ ਟੋਪੀ ਉਦਾਲਿਓ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਟੋਹ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਛੂਹ-ਟੋਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਪੀ ਗਲਤ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਬਾਹਿਰ ਕੱਢ ਕੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਇਹਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਡੇਢ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੋਪੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਟੋਪੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4. ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪਰਖ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਪੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵੈਕਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਪੀ ਸਰਵੈਕਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਧੱਕੋ ਤਾਂ ਕਿ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



ਸਰਵੈਕਸ ਢੱਕੀ ਜਾਏ। ਫੇਰ ਤੁਰਤ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਭਰੀ ਨਲਕੀ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਜੇ ਟੋਪੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵੈਕਸ ਉੱਪਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨੂੰ ਹਿੱਲ ਕੇ ਸਰਕ ਗਈ ਸਮਝੋ। ਗਲਤ ਮਾਪ ਦੀ ਟੋਪੀ ਇੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਅਜੇਹਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੇਚੇ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਲਈ ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਜਾਚਣ ਲਈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਚੇ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੋ।

5. ਸਭਨਾਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਮੋਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਤੀਕ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਪੀ ਅੰਦਰ ਹੀ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਥਾਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
6. ਅਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੀਕ ਹੀ ਟੋਪੀ ਪਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੋਪੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਰੱਖੀ ਛੱਡਣਾ ਚੰਗੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਟੋਪੀ ਨੂੰ ਬਾਹਿਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰ ਲਓ। ਖੋਲਦਾਰ ਘੇਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਿਰ ਕਰਕੇ ਪੁੱਠੀ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੋਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹਨੂੰ ਬਪਕ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਝ ਹੀ ਸੁੱਕਣੀ ਪਾ ਛੱਡੋ। ਮਗਰੋਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਠੰਢੀ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖ ਲਓ। ਰਬੜ ਛਿੱਜਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਟੋਪੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੱਕ ਸੋਹਣੀ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਪੀ ਕੁਝ ਦਿਨ ਅੰਦਰੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਬਦਬੂ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਪਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਚਮਚੇ ਚਿੱਟਾ ਸਿਰਕਾ ਪਾ ਕੇ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਿਉਤੀ ਰਹਿਣ ਦੇਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੋਪੀ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਕੀਟਾਣੂ ਚਿਪਕਿਆ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ। ਟੋਪੀ ਨੂੰ 70% ਰਗੜਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿਚ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਡਿੱਜੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤੇ ਫੇਰ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਕੱਲ ਲਓ। ਰਗੜਾਈ ਅਲਕੋਹਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡ੍ਰੱਗਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

8. ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਜੇ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਚੋਂ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਕਾਰਨ ਟੋਪੀ ਥਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਕੰਡੋਮ, ਝੱਗ ਜਾਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਅਜੇਹੇ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਹਨ।
9. ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਵਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਵੇਲੇ ਟੋਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਕੀ ਟੋਪੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਟੋਪੀ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਬੜਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ।

ਟੋਪੀ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਪੀੜ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਅਜੇਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਪੀ ਦਾ ਮੇਰਾ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਲੱਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਮਿਊਲ ਟੋਪੀ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਦੀ ਟੋਹ ਮਿਲਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਰਬੜ ਦਾ ਤਿੱਖਾ ਕਿਨਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਮਿਊਲ ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਟੋਪੀ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੋਭ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂੰ ਨਾਸ਼ਕ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੋਪੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਭੁ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਸੋ ਔਰਤਾਂ ਵਰ੍ਹੇ ਭਰ ਲਈ ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਟੋਪੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਹਰ ਸੰਭੋਗ ਵੇਲੇ ਇਸਦੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਇਸਤੋਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਲੈਣ ਲਈ ਟੋਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂੰ ਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਟੋਪੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਟੋਪੀ ਦੇ ਪਾਸੇ ਦੇ (ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ) ਕੋਈ ਵੀ ਮੰਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਟਿਕੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਟੋਪੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਟੋਪੀ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂੰ ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ-ਲੀਲਾ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਟੋਪੀ ਕਈ ਘੰਟੇ ਅਗੇਤਰੀ ਹੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਟੋਪੀ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਜਾਂ ਤਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੋਪੀ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣੀ ਹੈ?

ਟੋਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੀਕ ਹੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੀਟਾਣੂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂੰ ਨਾਸ਼ਕ ਦੁਆਈ ਨਾਲ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੋਪੀ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵੈਕਸ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੋਪੀ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਡੋਮ ਜਿੰਨਾ ਬਚਾਓ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਟੋਪੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਮੈਨੂੰ ਸਰਵੀਕਲ ਟੋਪੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

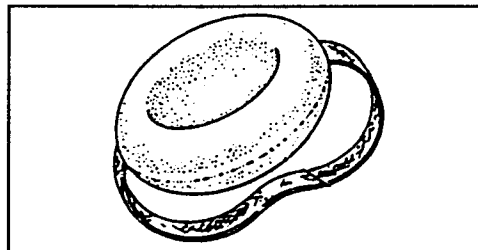
ਕੁਝ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਰਵੀਕਲ ਟੋਪੀ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਵੱਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਵੀਕਲ ਟੋਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਨਿਯੋਜਿਤ ਮਾਪੇ ਕੇਂਦਰ, ਨਾਰੀ ਨਿਕੇਤਨ ਜਾਂ ਜਨ-ਸੇਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਹਤ ਪ੍ਰਤਿਨਿੱਧ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਟੋਪੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫਿੱਟ ਕਰਨੀ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਦੁਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਹ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਤੀਕ ਸਫਰ ਕਰਕੇ ਕਿਵੇਂ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਢੰਗ ਮੇਰੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਅਸੁਖ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਾਗ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣ ਤੀਕ ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਆਦ-ਵਹਿਟ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੀਕ ਇਹ ਪਰਖ ਮਗਰੋਂ, ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਉੰਨੀ ਦੇਰ ਤੀਕ ਟੋਪੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਜੱਗਰੀ (ਸਰਜਰੀ) ਤੇ ਬਾਲ-ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ ਟੋਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਗਰਭ-ਰੋਕੂ-ਸਪੰਜ

ਸੰਤਾਨ ਰੋਕੂ ਸਪੰਜ ਕੀਟਾਨੂੰ-
ਨਾਸ਼ਕ ਦੁਆਈ ਨਾਲ ਭਰੀ ਛੋਟੀ ਜੇਹੀ ਗੋਲ ਖੁਸ਼ਕ ਸਪੰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕੋ ਮੇਚਾ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਪੰਜ ਨੂੰ ਰਤਾ ਕੁ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢਿਉਕੇ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਧਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਪਈ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।



From: CONTRACEPTIVE TECHNOLOGY

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



ਸਪੰਜ ਦੂਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਾਕਾ-ਢੰਗਾਂ ਜਿੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ 100 ਔਰਤਾਂ ਸਾਲ ਭਰ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 10 ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਲਈ ਸਪੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ।

ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਲ-ਪੁਰਜੇ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਉਪਜਾਇਕਤਾ-ਚੇਤਨਾ

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਕਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਹ ਜਾਣਣ ਲਈ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਕਿਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਸ ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ।

ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਅੰਡਾ ਪੱਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੀਕ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

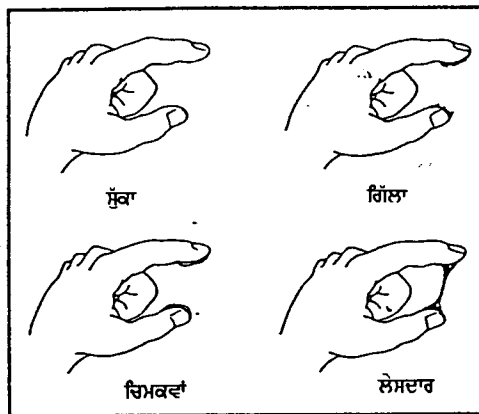
ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੇਖਕੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਨੇ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੇਸ ਵਿਚ ਹੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਉਪਜਾਊ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹੋ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਆਪਣੀ ਲੇਸ ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਡੇ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੱਕੀ ਦੱਸ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਡੇ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

ਲੇਸ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮੁਆਦ ਬਾਹਿਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਘੱਟ। ਇਹ ਮੁਆਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚਲੀ ਲੇਸ ਦਾ ਬਣਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਆਦ ਨੂੰ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਔਰਤ ਹੋਣ ਦਾ ਆਮ ਤੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੇਸ ਉਗਲੀ ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਵਾਚਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਭਾਂਤ ਸੁਭਾਤੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।



From: WOMANCARE (see page 2 for full credit)

ਇਹ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੇਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਉਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਲਾਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਲੇਸ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੀ ਲੇਸ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਚੇਤਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਕੋਲੋਂ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਦੁਆਰ ਤੇ ਉਗਲੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲੇਸ ਨੂੰ ਟੋਹ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲੇਸ ਦਾ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਤੁਪਕਾ ਆਪਣੀ ਉਗਲੀ ਤੇ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਲੇਸ ਵਿਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਹੀ ਇਸਦੀ ਟੋਹ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿੱਲਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ਕ, ਚਿਮਕਵਾਂ ਜਾਂ ਤਿਲਕਵਾਂ? ਇਹਦਾ ਰੰਗ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਸਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ। ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਲੇਸ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖਦੇ ਜਾਓ।

ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਚਣੀਆਂ ਹਨ?

ਅੰਡ-ਤਿਆਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਿਸਤਰ ਚੋਂ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਬਾਸਲ-ਬਾਡੀ ਥਰਮਾਮੀਟਰ” ਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਖਰੀਦਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇਹਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡ੍ਰਾਗਸਟੋਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਬੁਖਾਰ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ?

1. ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਲਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਛੱਡੋ।
2. ਉੱਠਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਗਰੋਂ, ਸਵੇਰਸਾਰ, ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲਓ। ਇਹ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਚੋਂ ਬਾਹਿਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵਕਤ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਸਦਾ ਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਇਕੋ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਲਓ।
3. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨੁਕਤਾ ਲਾ ਕੇ ਚਾਰਟ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ।
4. ਅੰਡ-ਤਿਆਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ .2 ਸੀ. ਉੱਚੇਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।
5. ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ .2 ਸੀ. ਉੱਚੇਰਾ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਡਾ ਤਿਆਗ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।
6. ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਵੇਲੇ ਦੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਤੱਕ ਉਪਜਾਊ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

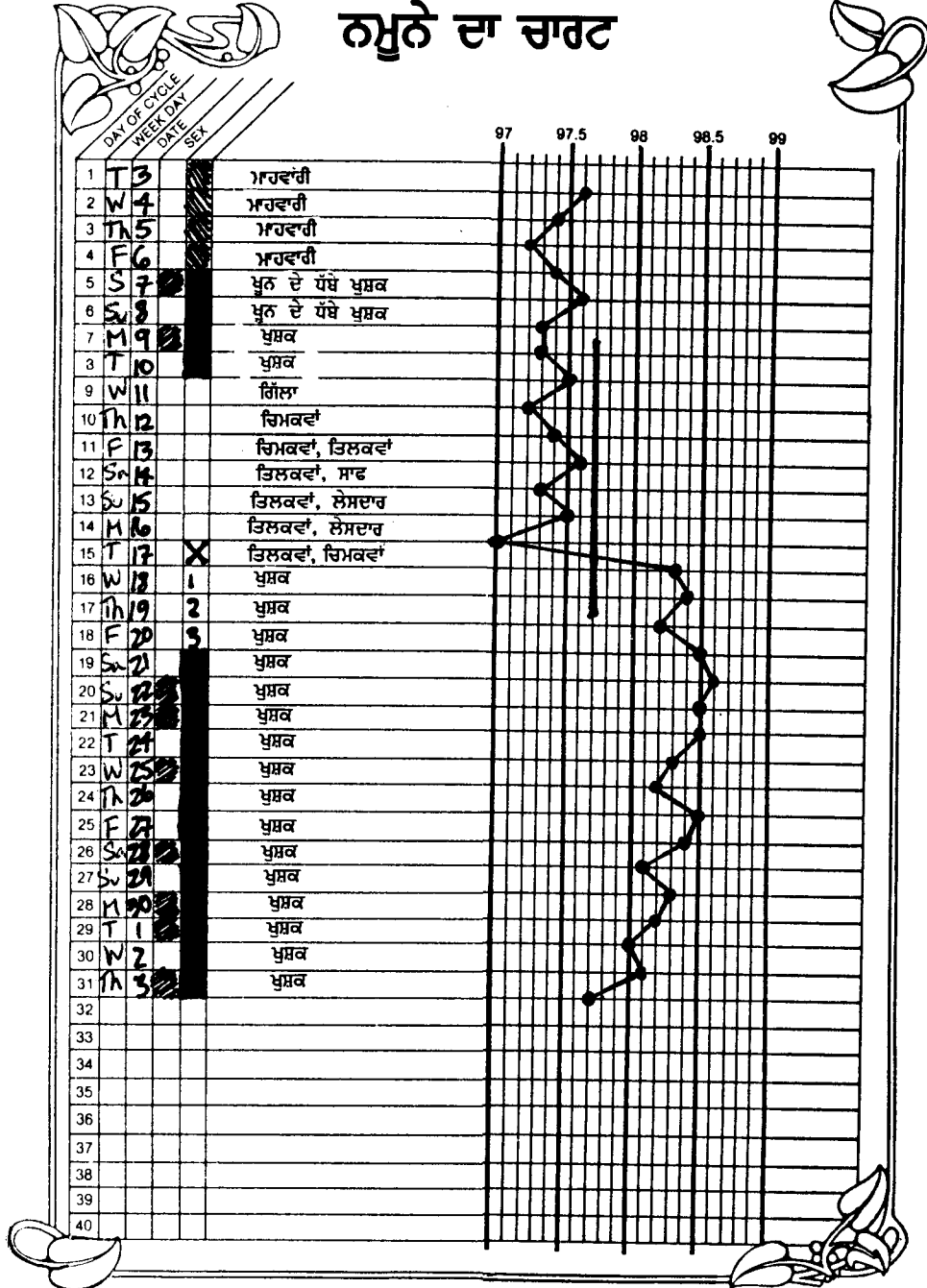
ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਚਾਰਟ

ਇਹ ਉਹਦੀ ਲੇਸ ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਰਬੈਕਾ ਦਾ ਚਾਰਟ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰਟ ਉਹਦੀ ਅਗਲੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹਦੀ ਲੇਸ ਕੇਹੀ ਸੀ, ਇਸਦਾ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕੋਲ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਇਕ ਨੁਕਤਾ ਲਾ ਕੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਰੇਖਾ ਰਾਹੀਂ ਜੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਚਾਰਟ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਤੇ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਰੋਟ

ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਚਾਰਟ



ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵੇਰਵਾ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਉਪਜਾਊ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਉਪਜਾਊ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਸਦੇ ਅੱਧ ਤੀਕ ਉਪਜਾਊ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚੱਕਰ 30 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ 10 ਤੋਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਪਜਾਊ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਪਜਾਊ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਬਦਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਉਪਜਾਊ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨਾਕਾ-ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗ ਦੌਰਾਨ ਕਾਮ-ਕ੍ਰਿਤਾ ਕਰਨੀ ਪਸੰਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਨੇਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋ। ਅਜੇਹੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ 100 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੇਵਲ 2 ਦੇ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਪਸੰਦ ਹੈ?

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਤੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਵਸੀਕਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਨਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਾਚਦੇ ਹੋ। ਉਪਜਾਊ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਜਾਊ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੰਡੋਮ, ਝੰਗ ਜਾਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਜੇਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਉਪਜਾਇਕਤਾ-ਚੇਤਨਾ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਲੇਸ ਦੀ ਚਾਰਟ-ਤਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੇਸ ਦੀ ਪਰਖ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖੀ ਜਾਪੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਨੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੇਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਪਛਾਨਣ ਵਿਚ ਔਖ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਪਿਚਕਾਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਲੇਸ ਧੋਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹਾ ਆਮ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਸ ਦਾ ਚਾਰਟ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਯੋਨੀ -ਲਾਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਚਕਾਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਹਿਸਟੋਮਾਈਨ ਤੇ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਸ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਦਬਾਓ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤੀਕਾਰੀ ਦੁਆਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਹਾਰਮੋਨ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਆਈਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਤਾਪਮਾਨ ਚਾਰਟਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਤੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤਾਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਉਪਜਾਇਕਤਾ-ਚੇਤਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ
ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ... ਪੰਨੇ ਤੇ ਅਜੇਹੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਪਤੇ ਦਰਜ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜੇਹਾ ਅਧਿਆਪਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।
ਇਸ ਮਸਲੇ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਔਰਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ਰਯੋਗ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਡਾ-ਖਾਰਜ ਵਿਧੀ:

ਇਹ ਵਿਧੀ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੇਸ-ਪਰਿਵਰਤਣ 'ਤੇ ਹੀ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਚੇਤਨਾ ਬਾਰੇ ਕਾਂਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਸ-ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਅੰਡਾ-ਖਾਰਜ ਅਤੇ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਚੇਤਨਾ-ਵਿਧੀ ਬੜੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਸ-ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਮੂਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਜਾਂ ਅਣਉਪਜਾਇਕਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮਾਤਰ ਲੇਸ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੇ-ਕਾਇਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਯੋਨੀ-ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੇਸ ਦੀ ਸਹੀ ਪਰਖ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ (ਬੈਸਲ) ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਧੀ

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 41)। ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਪਾ ਦੇਣਗੀਆਂ ਤੇ ਅੰਡਾ-ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਉਪਜਾਊ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਡਾ-ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੇ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੱਗਪੱਗ 10 ਬੇ-ਖਤਰ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਲੇਸ ਪਰਖ ਨੂੰ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕੋ ਤਾਂ ਅਜੇਹੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਿਨ ਵੱਧ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅੰਡਾ-ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰੋ।

ਲੇਅ

ਲੇਅ ਵਿਧੀ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਉਪਜਾਇਕ ਤੇ ਅਣਉਪਜਾਇਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ-ਮਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਕਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਹੈ।

ਲੇਅ-ਵਿਧੀ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਸੋ ਔਰਤ ਲੇਅ ਵਿਧੀ ਦੀ ਸਾਲ ਭਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 15 ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੈਅ ਵਿਧੀ ਬਹੁਤੀ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

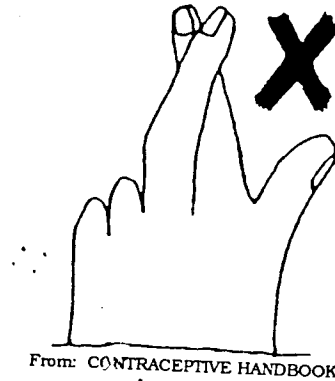
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਹੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੋਵੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਘੰਟੇ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਵੀ ਲੈਅ ਵਿਧੀ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪੱਕਾ ਕਿਤਈ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦਬਾਓ ਅਧੀਨ ਹੋਵੋ, ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਣਚਾਹਿਆ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਕਾਫੀ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਦੀ ਲੇਸ ਉਪਜਾਊ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਔਰਤ ਦੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ 5 ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਨਿਚਰਵਾਰ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਲੈਅ ਵਿਧੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਡਾ ਖਾਰਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ' ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਵੀ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੋੜਾ (ਵਿਦਡਰਾਅਲ):

ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਪਹਿਲਾਂ ਆਦਮੀ ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੀ ਇੰਦਰੀ ਬਾਹਿਰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਦੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬਾਹਿਰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਸੌ ਜੋੜੇ ਸਾਲ ਭਰ ਲਈ ਮੋੜਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤਾਂ 16 ਔਰਤਾਂ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੋੜਾਂ ਵਿਧੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਆਦਮੀ ਦਾ ਸਦਾ ਹੀ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਮੋੜਾ ਪਾਉਣਾ ਉਹਦੇ ਵੱਸ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਵੀਰਜ ਖਾਰਿਜ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਕਤਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ “ਲੱਗਪੱਗ ਸਮੇਂ ਸਿਰ” ਹੀ ਮੋੜਾ ਪਾ ਲਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜੋ।

ਮੋੜਾ ਵਿਧੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦੇ ਖਾਰਿਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕੁਝ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਚੋਅ ਕੇ ਬਾਹਿਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਦਮੀ ਦੇ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਬਾਹਿਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਵੀਰਜ ਇਕ ਵਾਰ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਰਿਜ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰਲ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਵੀ ਗਰਭ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਤੇ ਵੀ ਟਿਕ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਮੋੜਾ ਵਿਧੀ ਬਹੁਤੀ ਕਾਰਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇਰੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਹਾਰਮੋਨਲ ਵਿਧੀਆਂ:

ਇਹ ਉਹ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮੀ ਗੋਲੀ

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮੀ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਕਿ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਗੋਲੀ ਜਿੰਨੇ ਕਾਰਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਢੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਉਦਾਸੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕਾਰਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਨਾ ਕਾਰਗਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਹੋਰ ਢੰਗ ਕੰਡੋਮ ਤੇ ਝੰਗ ਦੀ ਮਿਲਵੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਗੋਲੀ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਕਾਰਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਆਸ਼ੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕਈ ਮੰਦੇ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੰਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਾਡੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਗੋਲੀ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਢੰਗਾਂ ਜਿੰਨੀ ਚੰਗੇਰੀ ਨਹੀਂ।

ਗੋਲੀ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਨਾਮੀ ਦੋਹ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੋਲੀ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਗੋਲੀ ਵਿਚਲੇ ਆਪੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਲੱਗਪੱਗ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਵਿਚਲੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨਾਂ ਵਾਲੀ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਅਜੇਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਾਰਮੋਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਆਪਣੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਬਣਾਉਣੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮਾਂਹ-ਵਾਰੀ-ਚੱਕਰ ਵਿਚੀ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਡਾ ਖਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਫਲਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਅੰਡੇ ਨਹੀਂ ਭੇਜਦੀ। ਜੇ ਅੰਡਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਾ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਵੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਈ ਹੋਵੇ। ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਆਵੇ।

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਨਾਮ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੋਲੀ 'ਮਿੰਨੀ ਪਿੱਲ' ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸੱਭ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਦੇਹਾਂ ਦਾ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵੀ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹਨ।

ਗੋਲੀ ਵਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਗੋਲੀਆਂ 21 ਜਾਂ 28 ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ 28 ਗੋਲੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਗੋਲੀ ਨਿਕਾਲਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 21 ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਡੱਬੀ ਵਿਚੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਗੋਲੀ ਤੇ ਮਗਰਲੇ 7 ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗੋਲੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ, ਗੋਲੀ ਖਾਓ ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਗੋਲੀ ਬਣੀ ਸੀ, ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਸ਼ੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿੱਟੇ (ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ)

ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਖੂਨ ਦੇ ਉਚੇਰੇ ਦਬਾਓ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗੱਤਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕਲਾਸਟਰਲ (ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ) ਬਹੁਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲਾਸਟਰਲ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

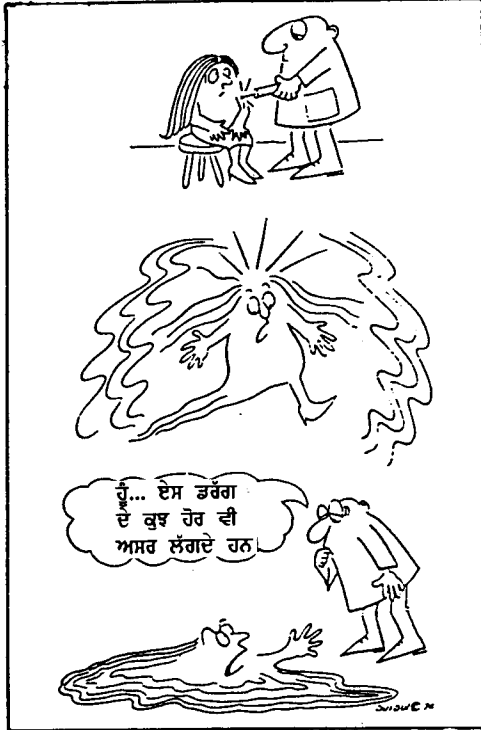
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰਤ ਸੱਦੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਤਿੱਖੀ ਪੀੜ।
- ਤਿੱਖੀ ਛਾਤੀ-ਪੀੜ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਤਿੱਖਾ ਸਿਰਦਰਦ, ਘੇਰਨੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨਤਾ।
- ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਧੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ।
- ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ
- ਤਿੱਖੀ ਲੱਤ-ਪੀੜ

ਆਸ਼ੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵ:

ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਸ਼ੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕਈ ਮੰਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਰੋਕੂ-ਗੋਲੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਕਾਰਨ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਦਰਦ ਪਾਸੇ ਦਾ ਮੰਦਾ ਅਸਰ ਹੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਗੋਲੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਇਹ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਪਾਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡੇ ਹੀ ਨਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੌ-ਬਰ-ਨੌ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਾਰਕਾ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



Cartoons by Bülbul

ਛੱਡ ਕੇ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗੋਲੀ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਰਕਾ ਵੀ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਈ ਕਾਰਨ ਵੀ ਖਰਾਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਵਿਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗੋਲੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪੇ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰੇ ਗੋਲੀ

ਵਰਤ ਕੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਮਿਅਦੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ
- ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੁਲਾਪਣ
- ਥਕੇਵਾਂ
- ਯੋਨੀ ਦੀ ਲਾਗ
- ਬਿੰਮ, ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਬੇ
- ਮਾਂਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਕਤ-ਵਹਿਣ
- 10 ਪੈਂਡ ਤੋਂ ਵਾਫਰ ਵਜ਼ਨ ਵਾਧਾ
- ਕਾਮ ਵਿਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ
- ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦੀ ਪੀੜ
- ਦਿਲ ਰੋਗ
- ਉਚੇਰਾ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਓ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਸਤੋ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਵੇਂ ਹੀ ਸੋਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-6, ਸੀ, ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਤੇ ਏ, ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗੋਲੀ ਖਾਧੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੋਂ ਪਹਿਲ ਗੋਲੀ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀ-6: ਮੀਟ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਕੇਲਿਆਂ, ਅਣਛਾਣੇ ਅਨਾਜਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੀ: ਸੰਤਰਿਆਂ, ਚਕੋਤਰੇ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਆਂ, ਟਮਾਟਰਾਂ, ਬ੍ਰਾਕਲੀ, ਬ੍ਰੂਸਲ ਸਪਰਾਊਟ, ਗੰਢ ਗੋਭੀ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਤੇ ਕਲੇਜੀ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ: ਕਲੇਜੀ, ਹੋਰ ਮਾਸ ਅੰਗ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਕੰਦਰ, ਬ੍ਰਾਕਲੀ, ਗੰਢ ਗੋਭੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਪੱਤ ਗੋਭੀ, ਖਮੀਰ ਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਗੋਲੀ ਤੇ ਕੈਂਸਰ:

ਗੋਲੀ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਲੋਕੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨ-ਯੁਕਿਤ ਹੋਰ ਦੁਆਈਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਵਿਰਲੀ ਭਾਂਤ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

ਦੋਧੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ:

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੋਧੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਮੁਤਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਤੇ ਕਈ ਵਰ੍ਹੇ ਲਗਾਤਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਰਹੋ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਹੁਤ ਆਮ-ਫਹਿਮ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੱਬਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੋਧੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਤੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਹਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ:

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਪੈਪ-ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਪੜਤਾਲ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਪ-ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਆਇਨਾ ਇਹ ਜਾਚਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਦੁਆਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਖੁਰਚ ਕੇ ਇਹ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



From: HEALTHRIGHT, Vol. 4, No.3, p.16

ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੇ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਗੱਲ ਏਨੀ ਹੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਗੋਲੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਦਿੱਖ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਮੁਆਇਨੇ ਤੋਂ ਲਾਗ ਆਇ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਆਇਨੇ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਪ-ਪਰਖ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸੰਕੇਤਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖੱਕ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਕਲੈਮੀਦੀਆ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰ ਸੱਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਾਗਿਆਂ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਪੈਪ-ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਲੈਣ ਦੇਣ ਲਈ ਵਕਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਪੈਪ-ਲੇਸ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਣ ਭਾਂਤ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....
ਰੈ ਕਿ ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕੰਡੋਮ ਜੇਹੇ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਮਸਲਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਓਡੋ ਕੇਡ ਹੀ ਹੈ, ਇਕ ਪੈਪ-ਮੁਆਇਨਾ ਹੋਰ ਕਰਵਾਓ। ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਪੈਪ-ਮੁਆਇਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗੋਲੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਭੁ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਗੋਲੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਲ ਭਰ ਲਈ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ 200 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਹੀ ਸੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਹਰ ਔਰਤ ਪੂਰੀ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਇਕ ਗੋਲੀ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਦਾ ਚੇਤਾ ਰੱਖੇ।

ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਦੁਆਈਆਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਨੁਸਖਾ ਭਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁੱਛ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਡੱਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੇਲੇ ਕੰਡੋਮ ਜਾਂ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਹਲਕੀ ਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਗੋਲੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਰੁਕਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਇਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਸ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਦਾ ਹੀ ਚੇਤਾ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਮਗਰੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਾਨੀਆਂ ਗੋਲੀ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਤੁਰਤ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆਪਣਾ ਸਾਧਾਰਣ ਸੰਤੁਲਨ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆਪਣੀ ਸਾਧਾਰਣ ਕਿਰਿਆ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 3 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 8

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਗੋਲੀ ਖਾਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਮੁੜ-ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਭ-ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਤੋਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੀਆਂ।

ਮਿੰਨੀ-ਪਿੱਲ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪੀ-ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗੋਲੀ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕੰਡੋਮ ਵਰਗੇ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਅਪਣਾਓ। ਗੋਲੀ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣ ਬ੍ਰੂਟ ਲਈ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੈਮੀਦੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਘੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲੈਮੀਦੀਆਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਲਿੰਗ-ਛੂਤ ਰੋਗ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲੈਮੀਦੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੋਲੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਘੱਟ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਲੈਮੀਦੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਜੀਵਿੱਢੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੈਮੀਦੀਆਂ ਇਸਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਨਾ ਜਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਸਦਾ ਖਾਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਲੈਮੀਦੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਲੈਮੀਦੀਏ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਕਲੀਆਂ ਵਿਚ ਪੀ. ਆਈ. ਡੀ. ਨਾਮ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕਲੈਮੀਦੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਵਾਰ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 35 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗੇ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਤਾਂ ਵੀ ਬਾਲ-ਜਨਮ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਗੋਲੀ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਉਲਟ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਓ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਇਸ ਲਈ ਸਦਾ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਨਾਂਹ ਕਰਨੀ ਸਦਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋਵੋ ਤੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਉਣੀ ਹਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲੇ ਇਹ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਹੀ ਨਾ ਆਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦ ਤੱਕ ਕੰਡੋਮ ਤੇ ਝੰਗ ਆਦਿ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗ ਆਪਣਾਉਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਰਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗੋਲੀ ਨਾ ਲਓ:

- ਜਿਗਰ-ਰੋਗ
- ਨਾਕਸ ਖੂਨ-ਦੌਰਾ
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ 'ਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੂਨ ਵਹਿਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤਾ ਨੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਵਿਚ ਸੋ, ਡੀ. ਆਈ. ਐਸ. ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਲਈਆਂ।

- ਅੱਧਾ ਸਿਰਦਰਦ
- ਉਚੇਰਾ ਖੂਨ ਦਬਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੋਵੇ
- ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮੋਨੋਕਿਊਕਲੀਅਸ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਬੇਕਾਇਦਾ ਮਾਂਹਵਾਰੀ
- ਦਮਾ
- ਮਿਰਗੀ
- ਕਿੱਲ-ਮੁਰਾਸੇ (ਐਕਨੇ)
- ਨਾੜੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼
- ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਦੌਰਾ
- ਜੇ ਬੀਤੇ ਵਰ੍ਹੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਰਹੀ ਹੋਵੇ

ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਧਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਾਧਨ ਨੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਢੰਗ ਨਹੀਂ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਖੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਸਹੇਲੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰਲ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੀ. ਆਈ. ਐਸ. ਇਕ ਹੋਰ ਭਾਂਤ ਦੀ ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਡਾਈਬਿਲਸਟਿਲਬੈਸਟ੍ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ। ਇਸਦੀ ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹਦੀ ਥਾਂ ਓਵਰਲ ਦੀ ਹੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਲਿਤ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਨਾਲ ਚਿੱਬੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾਲ ਸੰਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਸੰਭੋਗ ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਮਗਰਲੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਗੋਲੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਚਕਿਤਸਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ 4 ਗੋਲੀਆਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਤ ਲੈਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ ਤੇ ਦੋ ਬਾਰਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

.....

ਕੀ ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਰਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਖੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਅਸੁਖਾਵੀਂ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਸੇਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਵੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਹਾਲੇ ਕੋਈ ਮੁਤਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਹਾਲੇ ਪੱਕਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਖੋਜੀ ਇਹਦੀ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਾਵਟੀ ਦਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

ਪਾਸੇ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ:

- ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਤਿੱਖੀ ਪੀੜ
- ਤਿੱਖੀ ਛਾਤੀ ਪੀੜ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਤਿੱਖਾ ਸਿਰਦਰਦ, ਘੋਰਨੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੁੰਨਤਾ
- ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਸਮੱਸਿਆ, ਹੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ, ਬੋਲਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ
- ਤਿੱਖੀ ਲੱਤ ਦਰਦ

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗੱਤਲਾ, ਦੌਰਾ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਖੂਨ ਦਬਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵਾਂਗ ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਲ-ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਭੁ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ 100 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹੀ ਗਰਭ ਵਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮਸਲੇ ਪੇਸ਼ ਅਉਂਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਮਤਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਮਗਰ ਤੀਕ ਜ਼ਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਇਹਦੀ ਰੋਕ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਦੁਆਈ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਪਸੰਦ ਹੈ?

ਇਹ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਦਾ ਢੰਗ ਉਪਾਓ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਫੇਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਾਂਗੀ?

ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਬਾਕਾਇਦਾ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਜਾਣ। ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਵਿਚਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਗਰਲੀ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਤੇ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਨੌਰਪਲਾਂਟ

ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਇਕ ਨਵਾਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਛੇ ਲਚਕਦਾਰ ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਲਕੀਆਂ ਅੱਗ ਬਾਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਲਾਂ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਨਲਕੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ (ਇਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹਾਰਮੋਨ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਲਕੀਆਂ ਔਰਤ ਦੇ ਡੌਲੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਘੁਸੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਘੁਸੇੜੇ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਅਸਾਵਾਂਪਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਲਕੀਆਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਔਰਤ ਅਜੇ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਵੀਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਹ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਵੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ

ਨਲਕੀਆਂ ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ।

ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਗੋਲੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅੰਡ-ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਲਈ ਅੰਡਾ ਨਹੀਂ ਭੇਜਦੇ। ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚਲੇ ਤਰਲ ਮਾਦੇ ਨੂੰ ਵੀ ਗਾਹੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)।

ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਨੂੰ ਲਾਇਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਕਿਸੇ ਸਿਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜੇ। ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਔਰਤ ਦੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਸੱਤਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਔਰਤ ਦੇ ਡੈਲੇ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਆ ਲਿਆ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹ ਵਿਚ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੱਟ ਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਨਲਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੱਖੀ ਵਾਂਗ ਫੈਲਾ ਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸੋਜ ਆਇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸੋਜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਇਹ ਫੇਰ ਵੀ ਪੀੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਹਾਰਮੋਨ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਦੀ ਅਸਲੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਜੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਹ ਹੋ ਹੀ ਸਕੇਗੀ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਸੰਭਵ ਹਨ, ਪਰ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਥੇ ਕੋਈ ਸਿਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਿਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਦੋਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਭ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਾਨ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਵੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....
ਅੰਰਤ ਦਾ ਗਰਭ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਕਢਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ (ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਫੀ ਖਤਰਾ ਹੈ)
- ਜਿਗਰ ਦੀ ਖਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ
- ਜਿਗਰ ਦੇ ਟਿਊਮਰਜ਼ ਹਨ
- ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਫੀ ਖਤਰਾ ਹੈ)
- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਗੈਰ-ਸੁਭਾਵਕ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ
- ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਮਾਕੂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ:

ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), ਹਾਈ ਕੈਸਟੋਲ, ਹਾਈ ਮਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਮਾਦਗਰੇਨ ਸਿਰਦਰਦ, ਮਿਰਗੀ, ਗੈਰ-ਸੁਭਾਵਕ ਮੇਮੋਗਰੇਮ, ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਾਈਸਟਕ ਛਾਤੀਆਂ, ਡੈਪਰੈਸ਼ਨ, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਮਸਾਨੇ ਦਾ ਜਾਂ ਕਿਡਨੀ ਦਾ ਰੋਗ।

ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ:

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਰਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਖੂਨ ਦੇ ਵਗਣ ਦੇ ਗੈਰ-ਸੁਭਾਵਕ ਵਹਾਅ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਤੱਕ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾਉਣਾ ਪਵੇ।

ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਹੋਣ, ਸਣੇ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਦੇ, ਅਕਸਰ ਸਿਰਦਰਦ, ਐਕਨੇ, ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੂਲਾਪਣ, ਭਾਰ ਵਿਚ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਅਸਰਾਂ ਨਾਲ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਨਾਲ ਅੰਡਕੋਸ਼ (ਓਵਰੀ) ਸਾਈਸਟਸ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....

ਆਪਣੇ ਸੇਹਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸਖਤ ਦਰਦ ਹੋਵੇ (ਬਾਹਰਲੇ ਗਰਭ ਕਰਕੇ)
- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਜਿਥੇ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਥੇ ਪੀੜ, ਪਾਕ ਜਾਂ ਖੂਨ ਜਾਣਾ
- ਜੇ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ
- ਜਾਂਡਿਸ
- ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ
- ਚੁੰਧਲਾਪਨ
- ਠੀਕ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿਣ ਬਾਅਦ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦਾ ਠਹਿਰ ਕੇ ਆਉਣਾ

ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਕਿੰਨਾ ਭੁ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੈ?

ਔਰਤ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਕਾਫੀ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਨੌਰਪਲਾਂਟ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਏਡਜ਼ ਸਟੇ ਦੂਜੇ ਲਿੰਗ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡੋਪੋ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ

ਡੋਪੋ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ ਨੂੰ ਕਨੇਡਾ ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਆਸ਼ੇ ਪਾਸ਼ੇ ਦੇ ਮੰਦੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੰਤਵ ਲਈ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੋਪੋ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਡੋਪੋ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟ੍ਰੋਨ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਪੱਗ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦੁਆਈ ਔਰਤ ਦੀ ਦੇਹ ਵਿਚ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਡੋਪੇ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਵਰ੍ਹੇ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡੋਪੇ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਹੀ ਨਾ ਆਏ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਬਹਾਅ ਬਹੁਤਾ ਜਾਂ ਬੇ-ਕਾਇਦਾ ਧੱਬੇਦਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਏ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡੋਪੇ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਇਹ ਦੁਆਈ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ, ਕੁਝ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ-ਰੋਗਣਾਂ, ਵੈਲਫੇਅਰ ਤੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਯੁਵਾ-ਮਾਵਾਂ, ਆਦਿਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡੋਪੇ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਵਥੇਰੀਆਂ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਤੇ ਬੋਝੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੇਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਨੇਡੀਅਨ-ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਨਾਮੀ ਸਮੂਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੂਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ ਕਿ ਡੋਪੇ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੁਆਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ:

ਵਿਮਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਮੈਨੀਟੋਬਾ

ਕਨੇਡੀਅਨ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਐਂਡ ਡੋਪੇ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ

1031 ਪੋਟੋਬ ਐਵਨਿਊ

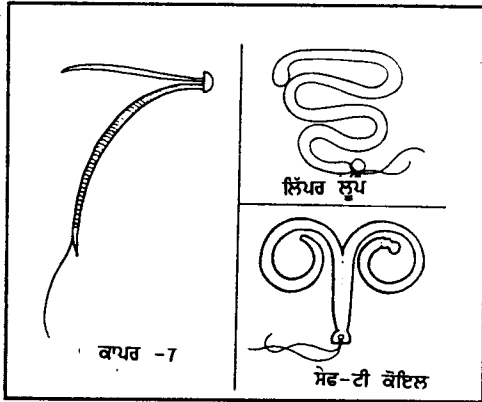
ਵਿਨੀਪੈਗ, ਮੈਨੀਟੋਬਾ, R3G 0R8

ਉਹ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਇਹ ਦੁਆਈ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ.

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਮੇਰੇ ਜੁਦਾ ਜੁਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਕ ਧਾਗਾ ਬੱਝਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



From: NEW WOMEN'S HEALTH HANDBOOK

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ



ਇਹ ਧਾਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੱਕ ਲਮਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੁਆਲੇ ਤਾਬੇ ਦੀ ਤਾਰ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਰ ਨਾਲੋਂ ਤਾਬਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਟੁੱਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਪਰ-7, ਕਾਪਰ-ਟੀ ਜਾਂ ਮਲਟੀ ਲੋਡ ਕਾਪਰ-250 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਸਟੋਨ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੇ ਬਾਹਿਰਵਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਹਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

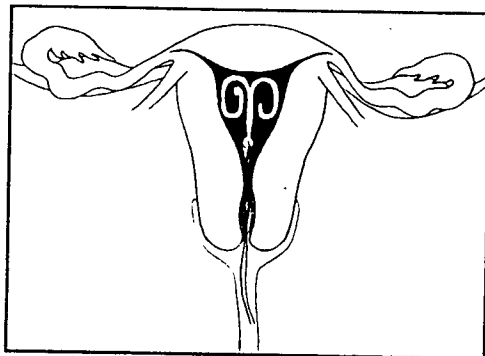
ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਤੇ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਝ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਫਲਿਤ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਅੰਡੇ ਤੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਦੇ ਆਪਸ ਮਿਲਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੋਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀਆਂ ਵਿਚਲਾ ਤਾਬਾ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਵਰਤਿਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਨੂੰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਟਿਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣ-ਯੰਤਰ ਪਾਏਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਪੱਕ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।



From: A NEW VIEW OF A WOMAN'S BODY

ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ-ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....
ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਵਿਚ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਟਿਕਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਡਾਕਟਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇਕ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਨਲਕੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਟਿਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਨਲਕੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਅੰਦਰ ਧਰੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਦੁੱਖ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਏ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਰਤਾ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੁੱਖ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੇਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਟੀਕਾ ਲਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੰਦਾਨਸਾਜ਼ ਲੋੜੀਂਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਲਓ।

ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰਾ ਸੰਖੇਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਰਤਾ ਵੱਧ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਅੰਦਰ ਧਰੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਦੇ ਕੜਵੱਲ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲਿਆ ਸਕੇ।

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਅੰਦਰ ਧਰੇ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਕੰਡੋਮ, ਬੱਗ ਜਾਂ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਜੇਹੇ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਾਕਾਮੀਆਂ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭਦਾਨੀ ਵਿਚ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੀ ਡੋਰੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਬਿਨਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਹੀ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੋਰੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਡੋਰੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿਰਫ ਇਹਨੂੰ ਟੋਹ ਕੇ ਇਹਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਹੀ ਪੱਕ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੋਰੀ ਲੱਭਣੀ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖਤੀਰੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੀ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਰੜਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਅੰਦਰ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਆਪਣਾ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਤਬਦੀਲ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕਦੋਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਨਕਸਾਨ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਲਾਗ:

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੇ ਨਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੇਡੂ-ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਰੋਗ:

ਜਿਸ ਲਾਗ ਨਾਲ ਪੇਡੂ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਰੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੀ ਡੇਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੀਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੇਡੂ-ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਲਿੰਗ-ਸੰਚਾਰਿਤ ਰੋਗ ਚੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਡੂ-ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਲਾਗ ਅਜੇਹੇ ਦਾਗ ਛੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਇਸ ਲਾਗ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦਾਗ ਦੋਂਦ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਅਸਲੋਂ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰ ਸਕਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨ-ਲਿਖਿਤ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

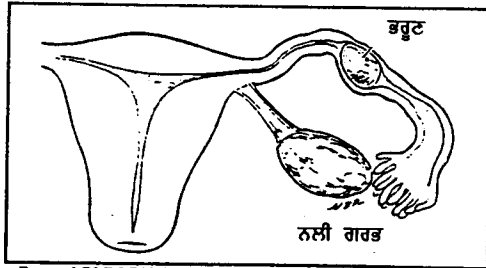
- ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਬਦਬੂਦਾਰ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਣਾ।
- ਖੂਨ-ਆਉਣਾ
- ਤਾਪ ਜਾਂ ਸੀਤ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਚਿੰਨੀ ਕਾਰਨ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪੇਡੂ-ਰੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਗਰਭ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਡੂ-ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਸੰਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਬਾਹਿਰ ਕੱਢਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਬਾਹਿਰ ਕੱਢਣ ਲੱਗਿਆਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ-ਪਤਨ ਹੀ ਹੋ ਜਾਏ ਪਰੰਤੂ ਇਹਨੂੰ ਅੰਦਰੇ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



From: MY BODY, MY HEALTH (see page 2 for full credit)

ਜੇ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਓ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਹੰਗਾਮੀ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਸਮੇਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਸਮੇਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਦੀ ਨਲੀ-ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਲੀ ਫਟ ਸਕਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਬਿਆਂ, ਕੁੜਵੱਲ ਜਾਂ ਤਿੱਖੀ ਪੀੜ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਪੁੱਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਛੇਕ:

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਧਸ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ "ਬੱਚੇਦਾਨੀ-ਛਿੱਜਣਾ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜੇਹਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਏਦਾਂ ਛੇਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਤੱਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਏਦਾਂ ਬਹੁਤਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੀ ਡੋਰੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਟੋਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਥਾਂ ਤੇ ਹੀ ਹੈ।

ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਮਸਲੇ:

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਲੰਮੇਰੀ ਜਾਂ ਘਟੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਕੜਵੱਲ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਪੈਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਘਟੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ “ਅਨੀਮੀਆ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਾਸ-ਅੰਗ (ਕਲੇਜੀ, ਗੁਰਦੇ, ਦਿਲ) ਫਲੀਆਂ, ਸ਼ੀਰਾ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਸਮੂਲਦੇ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਫੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਤਰੇ ਜੇਹੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ. ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਕੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਬੋੜੀ ਜੇਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸਦਾ ਬਾਹਿਰ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਹਲਕੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਹੋਰ ਅਸਰ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਨਾਲ ਮਾਂਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨੀ ਦਾਗਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਬਾਹਿਰ ਕੱਢਵਾਉਣਾ ਚਾਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਪਸੰਦ ਹੈ?

ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਡੇਰੀ ਜਾਂਚਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾ ਵਰਤ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ 200 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੇਵਲ 2 ਤੋਂ 5 ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

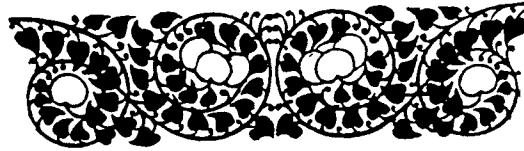
ਕੀ ਮੈਂ ਮਗਰੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਗਰੋਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਜਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਡੂ ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚੇ ਜਣ ਸਕਣੇ ਉੱਥੇ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਲਿੰਗ-ਸੰਚਾਲਿਤ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਜ਼ਾਕ ਜਾਂ ਕਲੈਮੀਦੀਆਂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੇਡੂ-ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਬਾਂਝਕਰਣ (ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ):

ਬਾਂਝਕਰਣ ਸਥਾਈ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਬੱਚੇ ਜਣਨ ਲਈ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਅਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਝਕਰਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਔਰਤ ਦੇ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਾੜੀ ਬੰਦੀ ਤੇ ਮਰਦ ਦੇ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਸਬੰਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸਬੰਦੀ (ਬੇਸਕਟਮੀ):

ਨਸਬੰਦ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਬੰਦਾ ਖੱਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਵੀਹ ਭੁ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਨਸਬੰਦੀ ਕਿੰਨੀ ਭੁ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਆਦਮੀ ਦੇ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਹਦੇ ਲਿੰਗ ਚੋ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਆਂ ਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵੀਰਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸਬੰਦੀ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹਦੀ ਇੰਦਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਕੱਟ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਲੀਆਂ ਕੱਟ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਸਫਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਬੰਦੇ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਵਿਚੋਂ ਵੀਰਜ ਤਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਜੇ ਠਹਿਰ ਸਕਦਾ।

ਨਸਬੰਦੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਪਤਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਾ ਕੇ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁੰਨਤਾ ਦੰਦਾਦਸਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁੰਨਤਾ ਜੇਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪਤਾਲੂਆਂ ਦੀ ਬੈਲੀ ਦੇ ਦੋਹੀ ਪਾਸੀ ਛੋਟੇ ਜੇਹੇ ਚੀਰੇ ਇੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਤਾਲੂਆਂ ਤੋਂ ਇੰਦਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਦੀ ਟੋਹ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਲੀਆਂ, ਬੰਨ੍ਹ, ਕਤਰ ਜਾਂ ਸੇਕ ਦੇ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੇਰ ਚੀਰਿਆਂ ਨੂੰ ਟਾਕੇ ਲਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨਸਬੰਦੀ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਡਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰ ਲਏ ਤਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦਾ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਠਾਂ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ 10 ਵਾਰ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੋ ਚੁੱਕਣ ਬਾਅਦ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੀਰਜ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਆ ਕੇ ਇਹਦੀ ਪਰਖ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਚਹੁੰ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਵਾਰ ਅਜੇਹਾ ਫਿਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਆਇਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਮੀ ਭਰ ਦੇ ਉੱਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕੀ ਨਸਬੰਦੀ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਦੁਖਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਨਸਬੰਦੀ ਸਾਦਾ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਰਤ ਦੀ ਨਾੜੀ ਬੰਦੀ ਦੇ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਸਾਦਾ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਾ ਕੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਨਸਬੰਦੀ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਦੁਰ-ਵਰਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਦੇ ਵਿਰਲੀ ਟਾਵੀ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਸਬੰਦੀ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਦੀ ਕਾਮ-ਤੁਸ਼ਟੀ ਤੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਉਹਦੀ ਇੰਦਰੀ ਦਾ ਅਕੜੇਵਾਂ ਵੀ ਪਹਿਲੋਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....
ਜੇ ਤੇ ਉਹਦੀ ਸੰਭੋਗ-ਸਿਖਰ ਤੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਉਜੇਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ ਸਿਖਰ ਸਮੇਂ ਵੀਰਜ ਵੀ ਉਵੇਂ ਹੀ ਖਾਰਿਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ, ਖੂਨ ਵਗੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਭੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੋ ਵਾਰ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਂਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਨਸਬੰਦੀ 100% ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਦਮੀ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸਬੰਦੀ ਦਾ ਕੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਭੋਗ ਵਧੇਰੇ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੰਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਈ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਕੀ ਮੈਂ ਮੁੜ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਨਸਬੰਦੀ ਤਦੇ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ।

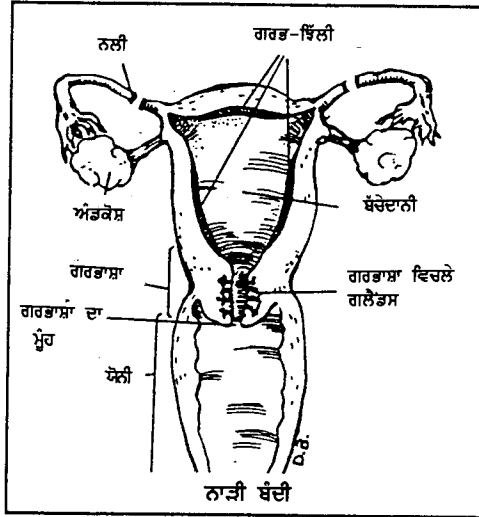
ਨਸਬੰਦੀ ਨੂੰ ਸੰਖੇ ਕੀਤਿਆਂ ਉਲਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ। ਨਸਬੰਦੀ ਉਲਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਐਂਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮਹਿੰਗਾ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਬੀਮੇ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਫਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਐਂਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਏ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉੱਨੀ ਹੀ ਇਸਦੇ ਉਲਟਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਨਸਬੰਦੀ ਲਿੰਗ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਨਸਬੰਦੀ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤਈ ਬਚਾਓ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਲਿੰਗ-ਰੋਗ ਵੀਰਜ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਹੋਣ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਨਾੜੀ ਬੰਦੀ

ਔਰਤ ਨੂੰ ਖੱਸੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਾੜੀ-ਬੰਦੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਾੜਾਂ ਬੰਨਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਨਾੜਮੁਖੀ ਜਾਂ ਧੁੰਨੀ-ਚਕਿਤਸਾ ਦਾ ਵੀ ਨਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਨਾੜੀ ਬੰਦੀ ਕਾਰਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਨਾੜੀ ਬੰਦੀ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਡਿੱਬਵਾਹਕ ਨਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਕ

ਅੰਡਾ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਇਸ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਨਲੀ ਵਿਚੀ ਤਰਕੇ ਉੱਪਰ-ਰੁੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀ ਬੰਦੀ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਜਾਂ ਸਾੜਕੇ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਤੇ ਅੰਡਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਨਲੀ ਵਿਚੀ ਲੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਅੰਡਾ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਦੁਆਰਾ ਫਲਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਡਾ ਮੁੜ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਵਿਚ ਹੀ ਘੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ ਦੀ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਨਾੜੀ ਬੰਦੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

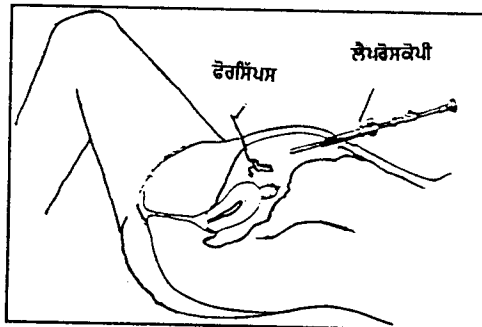
ਨਾੜੀ ਬੰਦੀ-ਜੱਰਾਹੀ ਦੀਆਂ ਲਗਪਗ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈਪ੍ਰੋਸਕੋਪੀ ਤੇ ਮਿੰਨੀ ਲੈਪ ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਕੋ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੈਪ੍ਰੋਸਕੋਪੀ ਤੇ ਮਿੰਨੀ ਲੈਪ ਦੋਨੋਂ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਹੋਣ ਜੇਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਹੁਨ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਾਨਕ ਸੁੰਨਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਔਰਤ ਹੋਵੇ ਜਾਗਦੀ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਨਾੜੀ ਬੰਦੀ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਜੇ ਉਹ ਅਜੇਹਾ ਆਪ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦੱਸ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੇਟ-ਚੀਰਾ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ



From: CONTRACEPTIVE TECHNOLOGY

ਡਾਕਟਰ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਚੀਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁੰਨੀ ਤੇ ਦੂਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਤੇ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਹਾਨੀ ਰਹਿਤ ਗੈਸ ਭਰੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਣ। ਫੇਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਡਿੱਬਵਾਹਕ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾੜਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸਨੂੰ “ਕਟਾਈਜ਼ਿੰਗ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਗਰੋਂ ਚੀਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਉ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿੰਨੀ ਲੈਪ

ਮਿੰਨੀ-ਲੈਪ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਪੇਡੂ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਇਕ ਇੰਚ ਤੀਕ ਜ਼ਰਾ ਵਡੇਰਾ ਚੀਰਾ ਦਏਗੀ। ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਗੈਸ ਨਾਲ ਫੁਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ, ਕੱਟ, ਜਾਂ ਸਾੜਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬੰਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਜੌਰਾਹੀ (ਸਰਜਰੀ)

ਕਈ ਨਾੜੀ ਬੰਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ ਚੀਰਾ ਦੇ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਡਾਕਟਰ ਅਜੇਹੇ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਲਾਗਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸੁਝਾਓ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੇਟ-ਚੀਰੇ ਜਾਂ ਮਿੰਨੀ ਲੈਪ ਹੀ ਆਖੋ।

ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ਦੋ ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।
- ਮਾੜੇ ਮੋਟੇ ਦਰਦ ਲਈ ਐਸਪ੍ਰੀਨ ਜਾਂ ਕੋਡੀਨ ਲਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਛੁਆਰਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੁਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਪੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਵਾਪਿਸ ਜਾਓ।

ਕੀ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇਕ ਲੱਖ (100,000) ਪਿੱਛੇ ਲਗਪਗ 10 ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇਸ ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਏ ਟੀਕੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ-ਸੁੰਨਤਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਗਰਭਪਤਨ ਦੇ ਝੱਟ ਬਾਅਦ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ-ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤੁਰਤ ਮਗਰੋਂ

ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ, ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਪੀੜ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਖਮ ਵਿਚ ਜਲਣ, ਖਾਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਹਾਲਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ, ਗਸੀਆਂ ਪੈਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਦਰਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਰ-ਰਸੀ (ਲਾਂਗ ਟਰਮ) ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੂਨ ਦਾ ਬਹਾਅ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਲੰਮੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਦੀ ਥਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਾੜੀ ਬੰਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਇਹ ਨੇ: ਚਿਤਚਿੜੇਪਣ ਦੇ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਦੋਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਾਦ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਅਫਰੋਵੇ, ਸਿਰਦਰਦ ਤੇ ਦੋਧੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭ:

ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਐਂਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲਾ-ਟਾਵਾਂ ਹੀ ਠਹਿਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲੀ-ਗਰਭ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤਿੱਖੀ ਪੀੜ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੋਰਨੀ ਜਾਂ ਗਸੀ ਪੈਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਚੋਂ ਪੱਬੇਦਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰਤ ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਨਲਪੀ-ਗਰਭ ਸ਼ਿੰਦਰੀ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਐਂਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਿੰਨਾ ਭੁ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਐਂਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 100% ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ-ਜਨਮ, ਗਰਭਪਤਨ ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਤੁਰਤ ਬਾਅਦ ਐਂਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਐਂਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭੋਗ ਸੁੱਖ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਕੀ ਮੈਂ ਮੁੜ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਾਂਗੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਐਂਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ।



ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਉਲਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਕਾਮਯਾਬ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਹਾਨੀ ਪੁੱਜ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੱਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ ਤੇ ਸੂਬਾਈ ਡਾਕਟਰੀ ਬੀਮੇ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੁਣਿਆਂ ਹੋਵੋ ਕਿ ਨਲੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਹੁਣ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਵੇ। ਬੰਦ ਨਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬਾੱਝਪਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਵਿਟਰੋ ਉਲੀਕਰਣ ਦੀ ਟੇਕ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜ ਬੱਚੇ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕਿਤਈ ਭੁੱਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਵਿਟਰੋ ਫਲੀਕਰਣ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਹਾਰਮੋਨ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਨੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨੌਂ ਵਾਰ ਇਹ ਸਫਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੀ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਲਿੰਗ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ।

ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ, ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਉਦ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੁਬਿੱਤੀ ਜੇਹੀ ਵਿਚ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਵੀ ਹੋਵੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਵੀ ਮਗਰੋਂ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਤੇ ਨਸਬੰਦੀ

ਕੀ ਇਹ ਢੰਗ ਮੇਰੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ?

ਅਸੀਂ ਨਾੜੀਬੰਦੀ ਤੇ ਨਸਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਇਕੋ ਹੀ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸਾਂਝੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਇਕ-ਸਮਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖੱਸੀਕਰਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾ ਸੁਆਲ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਖੱਸੀ/ਬਾਝ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦੋਹਰਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਖੱਸੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਹਾਂ? ਕਿਸਨੂੰ? ਇਹ ਢੰਗ ਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਖੱਸੀਕਰਣ ਬਾਰੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਲੰਮੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਨਿਕਟ-ਵਰਤੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਾਡਾ ਸੁਝਾਓ ਹੈ ਕਿ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਂਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦਰਮਿਆਨ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਵਕਫਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਨਸੂਖ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ-ਜਣ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤਾ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਖੱਸੀਕਰਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮਗਰੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਪਹਿਲੋਂ ਵਰਗੇ ਨਾ ਰਹਿਣ। ਚੱਜ ਨਾਲ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੱਸੀਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਘਾਬਰੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਖੱਸੀਕਰਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

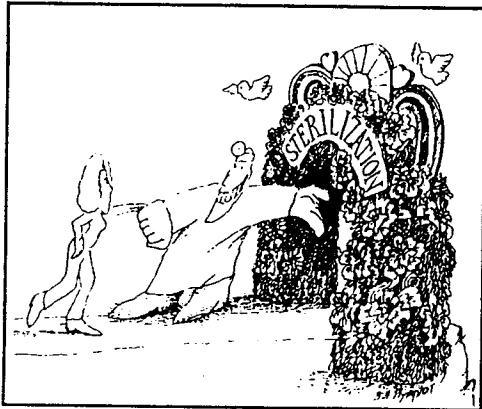
ਜੇਕੋਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਕਿ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੱਸੀ ਕੌਣ ਹੋਵੇ? ਕੋਈ ਵੀ ਐਂਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਆਦਮੀ ਦਾ ਐਂਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਸੰਖੇਰਾ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਨਸਬੰਦੀ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮ-ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਨਾਜ਼ੀਬੰਦੀ ਚੰਗੇਰੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਖੱਸੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵਡੇਰੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ?
- ਮੇਰੇ ਤੇ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਤੋੜ ਵਿਛੋੜ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਏਗਾ? ਕੀ ਮੈਂ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਜਣਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਜਣਨਾ ਚਾਹ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

-
- ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
 - ਜਾਂ ਜੇ ਮੇਰੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਜਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ?
 - ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਲੋੜਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ?
 - ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਕੇ ਉਦਾਸ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੀ?
 - ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸੰਤਾਨ-ਸੰਜਮ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਤਰੀਕਾ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਫੇਰ ਵੀ ਖੱਸੀਕਰਣ ਨੂੰ ਹੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵਾਂਗੀ?
 - ਕੀ ਮੈਂ ਸੱਚੀ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਥਾਂ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਹੀ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਲਵੇ?



ਖੱਸੀਕਰਣ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕਈ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਉਲਟ ਖੱਸੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਖੱਸੀਕਰਣ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵੱਢੀ ਇੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਪਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ

ਡਾਕਟਰ ਖੱਸੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਓ ਪਾਉਂਦੇ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਕੁੰਨ ਦੇ ਖੱਸੀਕਰਣ ਦੇ ਸੁਝਾਓ ਦੇਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੋਣ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰੀਬ ਆਇਵਾਸੀ ਜਾਂ ਆਵਾਸੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਖੱਸੀਕਰਣ ਲਈ ਦਬਾਓ ਪਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਧਰੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਕਬੀਲੇ, ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸੇਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਆਪਣੇ ਨਾਰੀ-ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਉਲਟ ਖੱਸੀਕਰਣ ਲਈ ਦਬਾਓ ਪਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭਪਾਤ

ਗਰਭਪਾਤ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦਾ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦਾ ਢੰਗ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਚੰਗੇਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਉਲਟ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗਰਭ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹਾਸਿਲ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰੋਲ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਗਰਭਪਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਧਰਮ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਾਂਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਈਛੁੱਕ ਹੋਣ।

ਮੈਂ 'ਕੀ ਕਰਾਂ'? ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਾਏ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਉਲਟ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤਿੰਨ ਚੋਣਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਜਾਰੀ ਰੱਖਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਭ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਕੇ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈਣ ਲਈ ਦੇ ਦਿਓ।
- ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾ ਲਓ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਹ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖੇਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਜਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਤੇ ਭਵਿੱਖਵਰਤੀ ਜੀਵਨ ਤੇ ਝਾਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਰ੍ਹੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਲਪਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਰਹੇਗਾ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇਗੀ? ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕਿ ਨਾ ਖੁਸ਼? ਕੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਏ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਉੱਤੇਜਨਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਇਕ ਸਜ਼ਾ ਜੇਹੀ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਹਤ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਪੁਸ਼ਾਕ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਹਨ? ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਖੁਦ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਮੁਤਬੰਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਇ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅਜੇਹੀ ਔਰਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚਾ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿਚੀ ਗੁਜ਼ਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤਾਂ ਦੇਵੋਗੇ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੋਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਹਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਬੱਚਾ ਦੇ ਤਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਬੱਧੀ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਭਰਿਆ ਦਿਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਬੱਚਾ ਗੋਦੀ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਅੱਖੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਨਿਰਣਾ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਇ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਜਦ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਵਫ਼ੇਰੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਚੰਗੇਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਤਮ-ਟੋਹ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ, ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੇਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਵਫ਼ੇਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੇ ਚੰਗਾ ਹੋਏ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸੱਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕੋ ਕਿ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਧਾਰਨ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੈਸਲਾ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

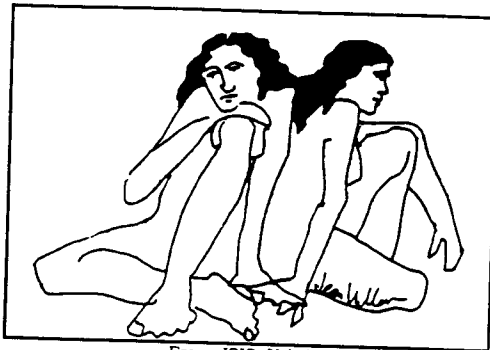
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਖੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ ਤੁਸੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਉਹਨੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਜਣਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ।

ਮੈਂ ਹਮਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਗਰਭਪਾਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਉਲਟ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਔਖੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਨਿਕਟਵਰਤੀ, ਸਹੇਲੀ, ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੇ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਤਨੋਂ ਮਨੋਂ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਨਾਲਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੁਕਮ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਹੇ ਕਿ ਇਸ ਗਤਬਤ ਵਿਚ ਫਸਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੇਦ ਹੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਸਹੇਲੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਸਨੇ ਵੀ ਕਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਹ



From: ISIS, Vol. 21

ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਵਾਕਿਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭਪਾਤ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਘਬਰਾਹਟ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿਚ ਸਤਵੇਂ ਹਫਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੇਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗੇਤਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ 14 ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੇਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਚੂਸਕ ਗਰਭਪਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਜਿਸਨੂੰ ਖਿਲਾਅਕਾਰੀ (ਵੈਕੂਅਮ ਕਿਊਰੇਟੇਜ) ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤੀ ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੇਵਲ ਸਥਾਨਕ ਸੁੰਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਸੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਆਭਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਆਮ ਸੁੰਨਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸੁੰਨਤਾ ਹੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਗਾਊਂ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਰਤਾ ਕੁ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਾਹ ਵਿਚੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਕ ਨਲਪੀ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਲਪੀ ਇਕ ਖਿਲਾਈ-ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਦਾਨੀ ਵਿਚੋਂ ਡਰੂਣ ਤੇ ਹੋਰ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਕੇ ਬਾਹਿਰ ਸਮੇਟ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕਦਾਈਂ ਸੱਭ ਕੁਝ ਬਾਹਿਰ ਲਿਆਉਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਪੋਲੇ ਜੇਹੇ ਖੁਰਚਣ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਸੰਦ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਦਾ ਜਿਹਾ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 15 ਕੁ ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਤੋਂ 12 ਜਾਂ 13 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਇਹ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 15 ਹਫਤਿਆਂ ਤੀਕ ਚੂਸਕ-ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 13 ਤੋਂ 15 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਧਾਰਕ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਸ ਐਂਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਪਿਛੇਤਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ 14 ਤੋਂ 15 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪਿਛੇਤਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛੇਤਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਔਕੜ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛੇਤਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪਿਛੇਤਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਾ ਦੱਸੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਾਰੀ ਕੇਂਦਰ
- ਜਨ-ਸੇਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਜਨ-ਸੇਹਤ ਨਰਸ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੇਹਤ-ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਜਕ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ
- ਸੰਕਟ-ਫੋਨ ਲਾਈਨ
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਨਾਰੀ-ਸੇਹਤ ਸਮੂਹਕ ਕੇਂਦਰ

ਡੀ ਐਂਡ ਈ (ਡਾਇਲੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਈਵੈਕੂਏਸ਼ਨ)

ਜੇ ਗਰਭਪਾਤ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ 16 ਤੋਂ 19 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਡੀ. ਐਂਡ ਈ. ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਜ਼ਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌੜੇਰੀ ਕਰਕੇ ਖੋਲ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਅਗੇਤਰੇ ਗਰਭਪਾਤ ਜੇਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਰੀ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ

ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪਿਛੇਤਰੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਰੀ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਹਾ ਜਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਰੀ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਵਿਅੰਮ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ (ਲੇਬਰ) ਵਿਚੀ ਗੁਜ਼ਰਨ ਸਮਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਛੇਤਰੇ ਗਰਭਪਾਤ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਗੇਤਰੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨਾਲੋਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਔਖੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਰਭਪਾਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉੱਥੇ ਇਕ ਰਾਤ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਡੂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਇਕ ਟੀਕਾ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਟੀਕੇ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਨਾਲ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਲੂਟੇ (ਲੂਟ ਤੇ ਪਾਣੀ) ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੈਗਲੈਂਡੀਨ (ਇਕ ਡਾੱਡ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰੋਸਟੈਗਲੈਂਡੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਖ-ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਤੀਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਖ-ਕੜਵੱਲ ਜੰਮਣ ਪੀੜ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੇਡੂ ਸਖਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਲੀ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਖ-ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਧੱਕ ਕੇ ਬਾਹਿਰ ਕੱਢਣ ਤੀਕ ਇਹ ਕੜਵੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਗਰਭਪਾਤ ਡਾਕਟਰੀ ਬੀਮੇ ਦੀ ਜ਼ੱਦ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਚਕਿਤਸਾਲਿਆਂ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬਾਈ/ਇਲਾਕਾਈ ਡਾਕਟਰੀ ਬੀਮੇ ਦੀ ਜ਼ੱਦ ਅੰਦਰ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ?

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਗਰਭਪਾਤ ਸੱਖਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਦ 24 ਹਫ਼ਤੇ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਗਰਭਪਾਤ ਮਹਿੰਗੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭਪਾਤ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਸੁਸਿਖਿਅਤ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਗੇਤਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਬੋਤ-ਚਿਰਾ ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੈ। 100,00 ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਗੇਤਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਦੀ ਹੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਭਾਗ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਥਾਨਕ ਸੁੰਨਕਾਰਤਾ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਆਮ ਸੁੰਨਕਾਰਤਾ ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੈਮੀਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਜ਼ਾਕ ਕਾਮੀ ਲਿੰਗ-ਸੰਰਿਤ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਅਜੇਹਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੀਕ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਾਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੁੱਜ, ਸੰਭੋਗ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਪਿਚਕਾਰੀ-ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

.....

ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੁਆਰਾ-ਇਸ਼ਨਾਨ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਮਗਰਲੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੀਟਾਨੂੰ-ਨਾਸ਼ਕ ਦੁਆਈਆਂ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਡਾਕਟਰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਜਖਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚਆਪੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਖੁਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹੇਲੀ ਤੋਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੰਤੂ-ਹਾਨੀ, ਪੀੜ ਜਾਂ ਲਾਗ ਲੱਗ ਤੇ ਵਾਫਰ ਖੂਨ-ਵਹਾਓ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਖੂਨ-ਵਹਾਓ ਜ ਲਾਗੇ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਮਰ ਵੀ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਲਈ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਖਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿਚ ਨਾਗਾ ਨਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀ ਨਾ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਨ-ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਵਾਫਰ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰਬਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਾਗ ਦੇ ਚਿੰਨ

ਗਰਭਪਾਤ ਮਗਰੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਹੂ-ਵਹਿਣ, ਰੋਜ਼ 10 ਫੈਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੀਕ
- ਜੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੀਕ ਰੱਤ-ਵਹਿਣ ਨਾ ਰੁਕੇ।
- ਯੋਨੀ ਦੇ ਮੁਆਦ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਵਹਿਣ ਜਾਂ ਲਹੂ ਦੇ ਗੱਤਲੇ।
- ਬੁਖਾਰ
- ਤਿੱਖੇ ਕੜਵੱਲ

ਗਰਭਪਾਤ ਕਿੰਨਾ ਭੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਗੂਣੀ ਜਿਹੀ ਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਮਿਲ ਹੋਈਆਂ ਰਹੋ। 1000 ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਔਰਤਾਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਬਹੁਤੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਗਿਰਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਭਰੂਟ ਦੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੱਕ ਨਹੀਂ ਜੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਫਾਈ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਕੀ ਮੈਂ ਮੁੜ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਾਂਗੀ?

ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮੁੜ ਕਈ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗਾ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਗਰੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਹੁਤੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸਦਾ ਜੀਵਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦੁਆਈਆਂ ਨਾਲ ਫੈਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ 5 ਜਾਂ ਵਧੀਕ ਅਗੇਤਰੇ ਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਪਿਛੇਤਰੇ ਗਰਭਪਾਤ ਮਗਰੋਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਪਿਛੇਤਰੇ ਹਮਲ ਗਿਰਨ ਤੇ ਅਗੇਤਰੀਆਂ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੀ?

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹੁਣ ਦੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਅਫਸੋਸਮੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਜੇ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੰਝੂ ਵੱਗ ਲੈਣ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਏ ਹੋਵੋ ਤੇ ਫੇਰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ-ਸੰਬੰਧ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਣ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਢੰਗ ਅਸਫਲ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕੋਈ ਸ਼ੱਖੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਈ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਇਹ ਅਜੇਹੀ ਚੋਣ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਖੋਹ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੱਕ ਹੈ।



ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ:

ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਪਲੈਡ ਪੇਰੇਟਹੁੰਡ ਬੀ. ਸੀ.
#305 - 2902 ਵੈਸਟ ਬਰਾਡਵੇ
ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ. ਸੀ. V6K 2G8
(604) 731-4252

ਵੈਨਕੂਵਰ ਫੁਮੈਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਕਲੈਕਟਿਵ
#219-1675 ਵੈਸਟ 8 ਐਵਨਿਊ
ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ. ਸੀ. V6J 1V2
(604) 736-5262

ਪਲੈਡ ਪੇਰੇਟਹੁੰਡ ਅਲਬਰਟਾ
#106-223 12 ਐਵਨਿਊ S. W.
ਕੈਲਗਰੀ, ਅਲਬਰਟਾ, T2R 0G9
(403) 667-2970

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਫਾਕਨਰ ਫੁਮੈਨ'ਜ਼ ਸੈਂਟਰ
302 ਸਟੀਲ ਸਟਰੀਟ
ਵਾਈਟਹਾਰਸ, ਯੂਕਾਨ, Y1A 2C5
(403) 667-2693

ਨੈਚਰਲ ਫੈਮਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ
S.E.R.E.N.A. ਬੀ. ਸੀ.
1210 ਹੈਮਡ ਐਵਨਿਊ
ਕੋਕਿਟਲਮ, ਬੀ. ਸੀ. V3K 2P1
(604) 520-0152

ਸੇਰੇਨਾ, ਅਲਬਰਟਾ
S.E.R.E.N.A. ਅਲਬਰਟਾ
2220-ਸੀ 7 ਐਵਨਿਊ N.W.
ਕੈਲਗਰੀ, ਅਲਬਰਟਾ, T2N 0Z6
(403) 284-2708

ਡੂਮ (ਕੋਖ) ਬੀ. ਸੀ.
1506 ਡੇਨਸੀ ਐਵਨਿਊ
ਕੋਕਿਟਲਮ, ਬੀ. ਸੀ. V3K 3J1
(604) 936-4472

ਨੈਚਰਲ ਫੈਮਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਮੈਥਡ ਅਲਬਰਟਾ
829 17 ਸਟਰੀਟ S.
ਲੈਬਰਿੰਜ, ਅਲਬਰਟਾ T1J 3E1
(403) 329-0525

1210 ਹੈਮਡ ਐਵਨਿਊ
ਕੋਕਿਟਲਮ, ਬੀ. ਸੀ. V3K 2P1
(604) 520-0152

ਓਵਲੇਸ਼ਨ ਮੈਥਡ ਟੀਚਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਪੀ ਓ ਬਾਕਸ 10-1780
ਐਨਕੋਰੇਜ, ਅਲਾਸਕਾ 99510 - 1780

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ : ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਏਡਜ਼ (AIDS)

ਪੈਸਿਫਿਕ ਏਡਜ਼
1107 ਸੀਮੋਰ ਸਟਰੀਟ
ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ. ਸੀ. V6B 5S8

ਏਡਜ਼ ਕੈਲਗਰੀ ਅਵੇਰਨੈੱਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
223 12 ਐਵਨਿਊ S.W
ਕੈਲਗਰੀ, ਅਲਬਰਟਾ, T2R 0G9
(403) 262-2522

ਏਡਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ ਆਫ ਐਡਮੈਟਨ
ਸੁਸਾਇਟੀ
10233 98 ਸਟਰੀਟ
ਐਡਮੈਟਨ, ਅਲਬਰਟਾ, T5J 0M7
(403) 424-4767

ਕਮਿਊਨੀਕੇਬਲ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਆਫੀਸਰ
ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸ ਬਰਾਂਚ
2 ਹਾਸਪੀਟਲ ਰੋਡ
ਵਾਈਟਹਾਰਸ, ਯੁਕਾਨ, Y1A 3H8
(403) 667-5202

ਵੈਨਕੂਵਰ ਵੁਮੈਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੁਲੈਕਟਿਵ ਵਲੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸੇਹਤ
ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪਤੇ
ਤੇ ਲਿਖੋ:

ਵੈਨਕੂਵਰ ਵੁਮੈਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੁਲੈਕਟਿਵ
#219 - 1675 ਵੈਸਟ 8 ਐਵਨਿਊ
ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ. ਸੀ. V6J 1V2

ਜਬੇਬੰਦੀਆਂ:

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਸੁਸਾਇਟੀ
(ਪੈਲਵਿਕ ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼)
ਪੀ. ਓ. ਬਾਕਸ 33804, ਸਟੇਸ਼ਨ ਡੀ
ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ. ਸੀ. V6J 4L6
(604) 684-5704

ਡੀ. ਈ. ਐਸ. ਐਕਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ
5890 ਮੌਕਲੈਡ, ਸੁਇਟ 104
ਮਾਂਟਰੀਆਲ, ਕਿਊਬਿਕ H4A 1G2

Vancouver Women's Health
Collective
#219-1675 W. 8th Ave.
Vancouver, B.C. V6J 1V2