

गर्भनिरोध के साधन: सार संग्रह

प्रचलन, प्रभावकारिता, क्षमता

बच्चों के बीच अंतर रखने वाले साधन	प्रचलन/उपयोग ¹	प्रभावकारिता (कार्यान्वयन पर आधारित)	कितना कारगर है (विफलता की दर के अनुसार) ³	
आईयूडी	 बच्चों के बीच अंतर रखने के लिए महिलाओं द्वारा अधिक उपयोग (4%)	उच्च (लेकिन स्वास्थ्यकर्मी के कौशल पर निर्भर)	अधिक कारगर विफलता दर=0.2%	
हारमोनयुक्त साधन	 गर्भनिरोधक इंजेक्शन	कम, (1%से भी कम) लेकिन इस्तेमाल बढ़ रहा है	अधिक कारगर विफलता दर=0.05% ⁴	
	 इंप्लांट	एक अध्ययन के मुताबिक, रवांडा में आधुनिक गर्भनिरोधकों का इस्तेमाल करने वाली हर 7 में से एक महिला आज इंप्लांट पर भरोसा करती है जबकि 2005 में यह आंकड़ा 25 में 1 से भी कम था।	उच्च(कम लागत और लगाना आसान होने के कारण) ²	
	 गर्भनिरोधक गोलियाँ	महिलाओं द्वारा इस्तेमाल का सबसे आम गर्भनिरोधक साधन (8%)	निम्न (गोलियों का सेवन ठीक तरीके से न किए जाने के कारण)	औसत कारगर विफलता दर=9%
अवरोधक	 कंडोम	पुरुषों द्वारा इस्तेमाल का सबसे आम गर्भनिरोधक साधन	निम्न	विफलता दर=15%
	 डायफ्रॉम	2008 में दक्षिण अफ्रीका और थाईलैंड में दम्पतियों के बीच किए गए एक अध्ययन में महिलाओं ने बताया कि SILCS डायफ्रॉम इस्तेमाल में आसान थे और 80 फीसदी से अधिक ने इस्तेमाल में सहजता महसूस की।	निम्न(क्योंकि इस साधन का बहुत कम इस्तेमाल होता है)	औसत कारगर विफलता दर=6%

नसबंदी	प्रचलन/उपयोग	प्रभावकारिता (कार्यान्वयन पर आधारित)	कितना कारगर है (विफलता की दर के अनुसार)
 महिला नसबंदी	गर्भनिरोध के सभी साधनों में सबसे प्रचलित साधन (74%)	बहुत अधिक (गर्भधारण की संभावना समाप्त करने के लिए सर्वाधिक पसंदीदा साधन; पर्याप्त संख्या में प्रशिक्षित शल्यचिकित्सक और संबंधित उपकरण उपलब्ध)	अत्यधिक कारगर विफलता दर=0.5%
 पुरुष नसबंदी	कम अपनाया जाता है (2% से भी कम)	बहुत अधिक (गर्भधारण की संभावना समाप्त करने के लिए सर्वाधिक पसंदीदा साधन; पर्याप्त संख्या में प्रशिक्षित शल्यचिकित्सक और संबंधित उपकरण उपलब्ध)	अत्यधिक कारगर विफलता दर=0.15%

स्वीकार्यता, फायदे और दुष्प्रभाव

बच्चों के बीच अंतर रखने वाले साधन	दुष्प्रभाव	स्वीकार्यता ⁵	अन्य फायदे/स्वास्थ्य को लाभ ⁷	
आईयूडी	 अगर ठीक से न लगाया जाए तो गर्भाशय का संक्रमण या चोट की आशंका रहती है	गर्भाशय में बाहरी वस्तु के कारण दुष्प्रभावों के डर और संक्रमण की आशंकाओं के कारण इसे कम पसंद किया जाता है।	अनियोजित संभोग के मामलों में आपातकालीन गर्भनिरोधक का भी काम कर सकता है। नए एलएनजी आईयूएस से मासिक रक्तस्राव में भी काफी कमी आती है।	
हारमोनयुक्त साधन	 गर्भनिरोधक इंजेक्शन	लंबे समय तक इस्तेमाल करने से हड्डियों में खनिज लवणों की थोड़ी बहुत कमी हो सकती है, लेकिन यह कमी गर्भनिरोधक गोलियों या किसी अन्य हारमोनयुक्त गर्भनिरोधक से होने वाली कमी के बराबर ही है।	इसके अन्य फायदे गर्भनिरोधक गोलियों जैसे ही हैं। इसके इस्तेमाल से मासिक रक्तस्राव कम होता है और माहवारी में देखरेख ज्यादा आसान भी। अंडाशय के कैंसर, खून की कमी, स्तन में गांठ, अस्थानिक गर्भावस्था, गर्भाशय की परत (एंडोमीट्रियम) के कैंसर और पेड़ की सूजन का खतरा भी कम होता है।	
	 इंप्लांट	शुरुआत में मासिक चक्र के बीच में रक्तस्राव या अन्य माहवारी संबंधी अनियमितताएं। लंबे समय तक इस्तेमाल करने से हड्डियों में खनिज लवणों की थोड़ी बहुत कमी हो सकती है।	इसके इस्तेमाल से मासिक रक्तस्राव कम होता है और माहवारी में देखरेख ज्यादा आसान भी। अंडाशय के कैंसर, खून की कमी, स्तन में गांठ, अस्थानिक गर्भावस्था, गर्भाशय की परत (एंडोमीट्रियम) के कैंसर और पेड़ की सूजन का खतरा भी कम होता है।	
	 गर्भनिरोधक गोलियाँ	माहवारी के पैटर्न में बदलाव, सिरदर्द, चक्कर आना, मिचली आना, स्तनों का भारी होना, वज़न घटना या बढ़ना, मुँहासे	औसत स्वीकार्यता। दुष्प्रभावों के डर और रोज सेवन न कर पाने के कारण महिलाएं इन्हें खाना छोड़ देती हैं।	इसके कुछ फायदे हैं-माहवारी से जुड़ी परेशानियों में कमी, अस्थानिक गर्भ के मामलों में कमी, अस्थि घनत्व में संभावित वृद्धि और पेड़ की सूजन से संभावित बचाव
अवरोधक	 कंडोम	लेटेक्स (जिस पदार्थ से कंडोम बनता है) से एलर्जी	पुरुष कंडोम की स्वीकार्यता औसत है। महिला कंडोम की स्वीकार्यता बढ़ रही है।	कई यौन संक्रमणों जैसे एचआईवी, हेपेटाइटिस बी/सी से आदि से बचाव
	 डायफ्रॉम	उपलब्ध नहीं	औसत स्वीकार्यता	कोई हारमोन संबंधी दुष्प्रभाव नहीं होता। गर्भाशय ग्रीवा की कैंसर पूर्व स्थिति (पी कैंसर) और कैंसर से बचाता है। इसे पहले से शरीर के अंदर डाला जा सकता है, इसलिए संभोग के समय कोई व्यवधान नहीं होता।

नसबंदी	दुष्प्रभाव	स्वीकार्यता	अन्य फायदे/स्वास्थ्य को लाभ
 महिला नसबंदी	शल्यक्रिया से जुड़ी छोटी-मोटी जटिलताएँ। शल्यक्रिया के बाद संतान की मृत्यु होने पर पुनः गर्भधारण के लिए नसबंदी खोलना कठिन है।	दम्पतियों की इच्छानुसार परिवार पूरा होने पर अधिक स्वीकार्य साधन। स्वीकार्यता तो अधिक है लेकिन नसबंदी के बाद पछतावा भी आम है।	अंडाशय के कैंसर से सुरक्षा
 पुरुष नसबंदी	शल्यक्रिया से जुड़ी छोटी-मोटी जटिलताएँ। शल्यक्रिया के बाद संतान की मृत्यु होने पर पुनः गर्भधारण के लिए नसबंदी खोलना कठिन है।	पुरुष नसबंदी से जुड़े कई मिथकों और भ्रांतियों के कारण स्वीकार्यता कम है। ⁶	बिना चीरे वाली पुरुष नसबंदी कम जटिल है।

¹ FP 2020 data charts

² Accessed online from IFPMA website: <http://partnerships.ifpma.org/partnership/implanon-access-initiative> on 14 Apr 2015

³ J Reprod Med. 1999 Mar;44(3):269-74. Intrauterine devices. The optimal long-term contraceptive method? Fortney JA, Feldblum PJ, Raymond EG.

⁴ Draper BH, Morroni C, Hoffman M, Smit J, Bekinska M, Haggood J, Van der Merwe L. Depot medroxyprogesterone versus Norethisterone oenanthate for long-acting progestogenic contraception. Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3.

Art. No.: CD005214. DOI: 10.1002/14651858.CD005214.pub2

⁵ Baweja et al 2000

⁶ Reasons for acceptance of No Scalpel Vasectomy (NSV) among patients attending family planning unit of Government Medical College, Thiruvananthapuram. Anish TS, Sreelakshmi PR, Ahlika GU, Anandu M, Afzar Fasaludeen. Department of Community Medicine, Government Medical College, Thiruvananthapuram - 695011, Kerala, India. 2013; Vol. 2 No. April-June ISSN 2319 - 4154

⁷ Summarization of each section of specific method. Multiple References, each embedded in the respective section.

⁸ Sitruk-Ware R, Inki P (2005) The levonorgestrel intrauterine system: long-term contraception and therapeutic effects. Womens Health (Lond Engl) 1: 171-182.

⁹ Am J Obstet Gynecol. 2004 Apr;190 (4 Suppl):S5-22. Safety concerns and health benefits associated with oral contraception. Burkman RI, Schlesselman JJ, Ziemann M