

E



## ଆପାତକାଳୀନ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା

ଆପାତକାଳୀନ ଗର୍ଭନିରୋଧକ କିମ୍ବା "ସକାଳ ପର ର ବଟିକା"  
(Morning after Pill) ଏକ ପ୍ରକାର ର ବଟିକା ଯାହାକି

ଅଣ୍ଡାସୟ କିମ୍ବା ନିସେତନ କୁ ରୋକିବା ଓ ଭୃଣ ର ନିସେତନ  
ପ୍ରତ୍ୟାପୁରଣ କୁ ରୋକି ବାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ.

ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାକ ରେ ଏକ ଟି ବଟିକା ଥାଏ , ଏହାକୁ  
ଅପୁରୁଷିତ ସଂଭୋଗ ପରେ ୭୨ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ନେବାକୁ  
ପଡିଥାଏ.

**ପ୍ରଭାବଶୀଳତା: ୯୦ %**

ଲକ୍ଷିତ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟ ରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ନ  
ଥାଏ.ଯଦି କୌଣସି ମହିଳା ଗର୍ଭବତୀ ନ ଥାନ୍ତି ତେବେ  
ଏହାକୁ ନେଇପାରିବେ.

**ସୀମା:**

- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ବହୁତ କମ

F



## ଗର୍ଭନିରୋଧକ ଇଞ୍ଜେକସନ କଣ୍ଟ୍ରାସେପ୍ଟିବ - DMPA

ତେପୋ ପ୍ରୋବେରା ଏକ ଦୁର୍ମୌନ (ପ୍ରୋଜେଷ୍ଟନ କେବଳ )  
ଇଞ୍ଜେକସନ ଅଟେ. ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ମହିଳା  
ଏହାକୁ ୧୨ ସପ୍ତାହ ରେ ଥରେ ନେଇଥାନ୍ତି.

**ପ୍ରଭାବଶୀଳତା: ୯୦ %**

ତେପୋ ପ୍ରୋବେରା ଇଞ୍ଜେକସନ ଡାକ୍ତର ଙ୍କ ଚିଠା ସହିତ  
ବିକ୍ରି ହୋଇଥାଏ.

**ଲାଭ:**

- ପ୍ରତି ୩ ମାସରେ ଗୋଟିଏ ଇଞ୍ଜେକସନ
- ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବଶୀଳ
- ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ.
- ଗର୍ଭାଗନ୍ଧ କ୍ୟାନସର ରୁ ସୁରକ୍ଷା
- ପ୍ରସବ ପରେ ସ୍ତନପାନ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ

**ସୀମା:**

- ଅନିୟମିତ ରକ୍ତସ୍ରାବ
- ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି
- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା
- କମ ରକ୍ତସ୍ରାବ

G

## ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପରୀକ୍ଷା କୀଟ - PTK



ଏକ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପରୀକ୍ଷା କୀଟ - PTK ନିର୍ଧାରିତ କରିଥାଏ କି  
ଜଣେ ମହିଳା ଗର୍ଭବତୀ ଅଟନ୍ତି କି ନାହିଁ.ଏହାକୁ ମହିଳା ଙ୍କ  
ଦ୍ଵାରା ଘରେ ବି କରାଯାଇପାରିବ.

**ଲାଭ:**

- ମହିଳା ମାନେ PTK ଦ୍ଵାରା ଗୋପନୀୟତା , ସୁବିଧା ଏବଂ  
ତୁରନ୍ତ ପରିଣାମ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି.
- ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ର ପରୀକ୍ଷା ସହିତ ଜଡିତ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ବିପଦ  
ନାହିଁ.
- ବ୍ୟବହାର ଓ ଚେଷ୍ଟ କରିବା ବହୁତ ସହଜ ଅଟେ.
- ପରିଣାମ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ ଭିତରେ ଦେଖା ଯାଇପାରିବ.

**PHSI**   
SERVICE THAT SHAPES LIVES

M.C.H. ନଂବର 6-3-1090/1/1  
ୟୁନିଟ ନଂବର ଏ, ବି, ସି, & ଡି  
ଚୌଥା ତଲ, ଓମା ହୈଦରାବାଦ ହାଉସ  
ରାଜ ଭବନ ରୋଡ, ସୋମଜିଗୁଡା  
ହୈଦରାବାଦ -5000082  
ଦୂରଭାଷ: 040-23400748/749  
Mob: +91 7032222319/819  
+91 9550500311/411

Supported by **UNFPA**



# ସ୍ଵଚ୍ଛସ୍ଥ ପରିବାର ମାନଙ୍କ ପାଇଁ

www.phsindia.org



## ପରିବାର ନିୟୋଜନ / ଗର୍ଭନିରୋଧକ

ପରିବାର ନିୟୋଜନ ଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ବାଞ୍ଛିତ ଶିଶୁ ଙ୍କ ଗର୍ଭନିରୋଧ ପ୍ରକ୍ରିୟା କୁ କୁହାଯାଏ. ଏହା ନିଃସନ୍ତାନ ର ଉପଚାର ର ମାଧ୍ୟମ ମଧ୍ୟ ଅଟେ.

### ଗର୍ଭନିରୋଧକ

ଗର୍ଭନିରୋଧକ (ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ) ଅଣ୍ଡାସାୟ, ନିସେଚନ, ଓ ପ୍ରତ୍ୟାରୋପଣ ର ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରି ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କୁ ରୋକି ଥାଏ. ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ର ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଛି ଯାହା କି ବିଭିନ୍ନ ବିନ୍ଦୁ ରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ.

## ପରିବାର ନିୟୋଜନ / ଗର୍ଭନିରୋଧକ କିଏ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି

ଏହା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ଯେ ପରିବାର ନିୟୋଜନ ବ୍ୟାପକ ରୂପରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଟେ ଏବଂ ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ ଓ ଅନ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଥାପନ କର୍ମୀ ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସହଜ ରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ.

କେମିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଏହା କୁ କୌଣସି ବି ଯୋଗିନୀ କର୍ମୀ ଏବଂ କିଶୋର , କିଶୋରୀ ଙ୍କୁ ଦେଇ ପାରିବେ.

A

## ପୁରୁଷ କଣ୍ଟ୍ରାସ



ପୁରୁଷ କଣ୍ଟ୍ରାସ ଯୋନି ରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଥିବା ଶୁକ୍ରାଣୁ କୁ ରୋକି ଗର୍ଭଧାରଣ କୁ ବାଧା ପ୍ରାପ୍ତ କରାଇଥାଏ. ଏହା ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରାରମ୍ଭ ହେବ ପୂର୍ବ ରୁ ପୁରୁଷ ଲିଙ୍ଗ ରେ ପିନ୍ଧା ଯାଇଥାଏ.

### ପ୍ରଭାବଶୀଳତା: ୯୯%

- କଣ୍ଟ୍ରାସ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର , ରଙ୍ଗ, ପ୍ରକାର ରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଟେ.
- ଏହା ଔଷଧ ଦୋକାନ, ସୁପର ମାର୍କେଟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୋକାନ ମାନଙ୍କରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି.

#### ଲାଭ:

- ବ୍ୟାପକ ଉପଲବ୍ଧତା
- କମ ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ
- ଏସ ଟି ଡି ଭଳି ରୋଗ କୁ ରୋକିଥାଏ
- କୌଣସି ଡାକ୍ତରୀ ଚିଠା ର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ

#### ସୀମା:

- ଲଟେକ୍ସ କାରଣ ରୁ ଆଲର୍ଜି ର ସମ୍ଭାବନା

B

## ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା - OCP



ଓରାଲ କଣ୍ଟ୍ରାସେପ୍ଟିବ ପିଲସ (OCP ) ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥା କୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏକ ବିଧି ଅଟେ ଯାହାକି କୌଣସି ବି ମହିଳା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଇପାରିବ. ଏବଂ ଯାହାକୁ ବନ୍ଦ କଲାପରେ ପୁନଶ୍ଚ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ଫେରିଆସିଥାଏ.

### ପ୍ରଭାବଶୀଳତା: ୯୯%

ଓସିପି୨୮ ଦିନର ଏକ ପାକେଟ ଅଟେ ଯାହାକୁ ମାସିକ ଧର୍ମ ର ୫ଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥାଏ.

#### ଲାଭ:

- ପୂର୍ବ ମାସିକ ଧର୍ମ, ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ, ବ୍ରଷ, ଏନିମିଆ, ଅନିୟମିତ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ କମ ହୋଇପାରେ
- ସମ୍ବୋଗ ରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରେ ନାହିଁ.

#### ସୀମା:

- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ହୋଇପାରେ

C

## ପ୍ରୋଜେଷ୍ଟୋନ ଓନଲି ପିଲସ (POP)



ଏହି ବଟିକା ରେ ପ୍ରୋଜେଷ୍ଟୋନର ମାତ୍ରା ବହୁତ କମ ହେବା କାରଣରୁ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ହର୍ମୋନ ଭଳିଆ କାମ କରିଥାଏ.

### ପ୍ରଭାବଶୀଳତା: ୯୦ %

POPs ୨୧ ବଟିକା ର ପ୍ୟାକ ଅଟେ, ଯାହାକି ମହାମାରୀ ର ୫ମ ଦିନ ରେ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହୁଏ.

#### ଲାଭ:

- ପ୍ରସବର ୬ ସପ୍ତାହ ପରେ ସ୍ତନପାନ କରୁଥିବା ମହିଳା ଏହା କୁ ନେଇପାରିବେ.
- ଅବିବାହିତା ମହିଳା ମାନେ ଏହାକୁ ନେଇ ପାରିବ.

#### ସୀମା:

- ଅସାମାନ୍ୟ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ସାଧାରଣ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା.

D

## ସେଣ୍ଟିଚୋରାମନ



ସେଣ୍ଟିଚୋରାମନ ଏକ ନନ-ସ୍ଟେରିଓଡୋଲ ବଟିକା ଅଟେ ଯାହାକି ଶୂନ୍ୟ ସାଇକ୍ଲ ଇଫେକ୍ଟ ଅଟେ. ସବୁଠାରୁ ସୁବିଧା ଜନକ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ବଟିକା, ଯାହାକି ସପ୍ତାହ ରେ ଗୋଟିଏ ନେବାକୁ ପଡିଥାଏ.

### ପ୍ରଭାବଶୀଳତା: ୯୦ %

ଏହା ୮ ଟି ବଟିକା ର ପ୍ୟାକ ଅଟେ ଯାହାକି ମାସିକ ଧର୍ମ ର ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ.

#### ଲାଭ:

- କିଛି ମହିଳା ଙ୍କ ମାସିକ ଧର୍ମ ରେ ଡେରି ହୋଇଥାଏ .
- ମାସିକ ଧର୍ମ କମ ହୋଇପାରେ.

#### ସୀମା:

- ବଟିକା କୁ ପ୍ରତି ଦିନ ନେବାକୁ ପଡି ନ ଥାଏ.
- ଓଜନ ବଢାଇ ନ ଥାଏ.