

उपलब्ध अतिरिक्त गर्भनिरोधक साधन (जो भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली द्वारा नहीं दिये जा रहे हैं)

संख्या	विधि	कैसे काम करता है ¹	लाभ	प्रभाव और सीमाएँ	विधि की प्रभावशीलता
गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण (इम्प्लांट)					
1.	गर्भनिरोधक सबडर्मल (उपचर्म) इम्प्लांट (नेक्सप्लानन)	गर्भावस्था को रोकने के लिए यह प्रोजेस्टोजन हार्मोन को रक्तप्रवाह में छोड़ता रहता है इम्प्लांट महिला की त्वचा के नीचे उसकी बांह के अंदरूनी हिस्से में डाला जाता है। यह रेडियोपैक है (एक्स-रे के माध्यम से दिखाई देता है)।	<ul style="list-style-type: none"> • 3 साल के लिए सुरक्षा प्रदान करता है • यह यौन संपर्क में बाधा नहीं डालता है • यह उन लोगों के लिए एक सुरक्षित विकल्प है जो एस्ट्रोजन-आधारित गर्भनिरोधक का उपयोग नहीं कर सकते, जैसे कि संयुक्त (कंबाईंड) गर्भनिरोधक गोली, गर्भनिरोधक पैच या योनि छल्ला (वजाइनल रिंग) • स्तनपान के दौरान इसका इस्तेमाल करना सुरक्षित है • निकालने पर प्रजनन क्षमता तुरंत वापस आ जाती है 	<ul style="list-style-type: none"> • पहले कुछ महीनों के दौरान अस्थायी दुष्प्रभाव (साइड-इफेक्ट) - सिरदर्द, मतली, स्तन में नरमी महसूस करना और मूड में अचानक बदलाव (मूड स्विंग) • माहवारी अनियमित हो सकती है या पूरी तरह से रुक सकती है • मुँहासे हो सकते हैं • कुछ दवाएं - एचआईवी, मिर्गी, तपेदिक (टी बी) आदि^{2,3} - इम्प्लांट को कम प्रभावी बना सकती हैं • एसटीआई, एचआईवी से रक्षा नहीं करता 	प्रति 100 महिला <1 गर्भावस्था
1	संयुक्त (कंबाईंड) पैच (जिसे ऑर्थो एवरा और एवरा भी कहा जाता है)	शरीर पर लगाए जाने वाला प्लास्टिक का छोटा, पतला और लचीला चौकोर टुकड़ा। पैच 2 हार्मोन - प्रोजेस्टिन और एस्ट्रोजन को सीधे त्वचा के माध्यम से रक्तप्रवाह में छोड़ता है। 3 सप्ताह के लिए हर हफ्ते एक नया पैच इस्तेमाल किया जाता है, फिर चौथे सप्ताह के लिए कोई पैच नहीं होता (मासिक रक्तस्राव) मुख्य रूप से अंडाशय से अंडाणुओं का छोड़ना	<ul style="list-style-type: none"> • दीर्घकालिक अध्ययन सीमित है लेकिन स्वास्थ्य लाभ संयुक्त (कंबाईंड) मौखिक गर्भ निरोधकों के समान है • प्रजनन क्षमता तुरंत वापस आ जाती है 	<ul style="list-style-type: none"> • 90 किलोग्राम से अधिक वजन वाली महिलाओं में गर्भावस्था की दर थोड़ी अधिक हो सकती है • रक्तस्राव में परिवर्तन (अनियमित रक्तस्राव, मासिक रक्तस्राव न होना, आदि) • मतली, उल्टी, सिरदर्द • वजन में बदलाव, स्तन में नरमी महसूस करना, मुँहासे • मूड में अचानक बदलाव या सेक्स की इच्छा में बदलाव 	सही उपयोग: प्रति 100 महिला <1 गर्भावस्था सामान्य उपयोग: प्रति 100 महिलाओं में 7 गर्भधारण जब एक महिला को पैच बदलने में देर हो जाती है तब गर्भावस्था का जोखिम सबसे अधिक होता है

		(ओव्यूलेशन) रोककर काम करता है।			
2	संयुक्त योनि छल्ला (कंबाईड वजाइनल रिंग), जिसे नुवारिंग भी कहा जाता है)	योनि में एक लचीला छल्ला लगाया जाता है, जो छल्ले के अंदर से 2 हार्मोन- प्रोजेस्टिन और एस्ट्रोजन - को छोड़ता है। हार्मोन योनि की दीवारों के माध्यम से सीधे रक्तप्रवाह में अवशोषित होते हैं। छल्ले को 3 सप्ताह के लिए छोड़ दिया जाता है, और चौथे सप्ताह (मासिक रक्तस्राव) में हटा दिया जाता है। मुख्य रूप से यह अंडाशय से अंडाणुओं का छोड़ना (ओव्यूलेशन) रोककर काम करता है।	<ul style="list-style-type: none"> दीर्घकालिक अध्ययन सीमित हैं लेकिन स्वास्थ्य लाभ संयुक्त (कंबाईड) मौखिक गर्भ निरोधकों के समान हैं प्रजनन क्षमता तुरंत वापस आ जाती है 	<ul style="list-style-type: none"> रक्तस्राव के रूप (पैटर्न) में बदलाव - हल्का रक्तस्राव और कम दिनों तक रक्तस्राव, अनियमित रक्तस्राव, बार-बार रक्तस्राव, लंबे समय तक रक्तस्राव, मासिक रक्तस्राव न होना सिरदर्द योनि में जलन, लालिमा या सूजन (योनिशोथ) (वाजिनाइटिस) योनि से सफेद स्राव 	<p>सही उपयोग: प्रति 100 महिला <1 गर्भावस्था</p> <p>सामान्य उपयोग: प्रति 100 महिलाओं में 7 गर्भधारण</p> <p>जब एक महिला को एक नया छल्ला लगाने में देर हो जाती है तब गर्भावस्था का जोखिम सबसे अधिक होता है</p>
3	महिला कॉन्डम	आवरण, या अस्तर, जो एक महिला की योनि के अंदर ढीला-ढीला लग जाता है, जो पतली, पारदर्शी, मुलायम पतली झिल्ली से बना होता है एक रुकावट बनाता है जो शुक्राणुओं को योनि से बाहर रखता है और गर्भावस्था को रोकता है।	<ul style="list-style-type: none"> एकमात्र तरीका जो गर्भावस्था और यौन संचारित संक्रमणों (एसटीआई) - जो स्रावों से फैलते हैं जैसे कि एचआईवी, गोनोरिया और क्लैमाइडिया, और जो त्वचा से त्वचा के संपर्क से फैलते हैं, जैसे कि दाद और मानव पेपिलोमावायरस - से सुरक्षा प्रदान करता है प्रजनन क्षमता की वापसी तुरंत हो जाती है 	<ul style="list-style-type: none"> योनि में महिला कॉन्डम डालने और निकालने के लिए कुछ अभ्यास की आवश्यकता हो सकती है। 	<p>सही उपयोग: प्रति 100 महिलाओं में 5 गर्भधारण</p> <p>सामान्य उपयोग: प्रति 100 महिलाओं में 21 गर्भधारण</p>
4	शुक्राणुनाशक (स्पर्मसाइड) और डायफ्राम	शुक्राणुनाशक शुक्राणु नष्ट करने वाले पदार्थ (गोलियाँ, जेली, क्रीम, फोम) यौन संपर्क से पहले, गर्भाशय	<ul style="list-style-type: none"> गर्भावस्था को रोकता है प्रजनन क्षमता की वापसी तुरंत हो जाती है 	<ul style="list-style-type: none"> उन लोगों द्वारा उपयोग नहीं किया जा सकता जिन्हें एचआईवी संक्रमण का उच्च जोखिम है या जिन्हें एचआईवी संक्रमण है 	<p>सही उपयोग: प्रति 100 महिलाओं में 16 गर्भधारण</p> <p>सामान्य उपयोग: प्रति 100 महिलाओं में 21 गर्भधारण</p>

		<p>ग्रीवा के पास, योनि में गहराई से डाले जाते हैं।</p> <p>शुक्राणुनाशक शुक्राणु कोशिकाओं की झिल्ली को तोड़ने, उन्हें मारने या उनकी गति को धीमा करने का काम करता है। यह शुक्राणु को अंडाणु से मिलने से रोकता है।</p> <p>डायफ्राम</p> <p>एक नरम लेटेक्स कप जो गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) को ढक देता है। गर्भाशय ग्रीवा को ढकने के लिए यौन संपर्क से पहले डायफ्राम को योनि के अंदर गहरे में रखा जाता है, जिससे शुक्राणु गर्भाशय ग्रीवा के अंदर नहीं जा पाता है।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान करने के लिए डायफ्राम के साथ शुक्राणुनाशक के उपयोग की सलाह दी जाती है। 	<ul style="list-style-type: none"> • योनि या लिंग में या उसके आसपास जलन है • योनि में घाव है • उपयोग शुरू करने से पहले एक श्रोणि (पेल्विक) परीक्षा की आवश्यकता हो सकती है। उपयोगकर्ता को ठीक से फिट होने वाला डायफ्राम चुनना चाहिए। • उन लोगों द्वारा उपयोग नहीं किया जाना चाहिए जिन्हें टॉक्सिक शॉक सिंड्रोम (एक प्रकार का दुर्लभ बैक्टीरिया संक्रमण), एचआईवी संक्रमण या लेटेक्स से एलर्जी है 	<p>सही उपयोग: प्रति 100 महिलाओं में 16 गर्भधारण</p> <p>सामान्य उपयोग: प्रति 100 महिलाओं में 17 गर्भधारण</p> <p>अधिक सुरक्षा के लिए डायफ्राम और शुक्राणुनाशक के संयुक्त उपयोग की सलाह दी जाती है</p>
5	ग्रीवा टोपी (सर्विकल कैप्स)	<p>एक नरम, गहरा, लेटेक्स या प्लास्टिक रबड़ का कप जो आराम से गर्भाशय ग्रीवा को ढक देता है</p> <p>शुक्राणुनाशक के साथ प्रयोग किया जाता है</p>	<ul style="list-style-type: none"> • गर्भावस्था को रोकता है • प्रजनन क्षमता की वापसी तुरंत हो जाती है 	<p>पहले जन्म दे चुकी महिलाओं के लिए सबसे कम प्रभावी तरीकों में से एक है</p>	<p>जिन महिलाओं ने जन्म नहीं दिया है उनके लिए -</p> <p>सही उपयोग: शुक्राणुनाशक के साथ सर्विकल कैप का उपयोग करने वाली प्रति 100 महिलाओं में 16 गर्भधारण</p> <p>सामान्य उपयोग: शुक्राणुनाशक के साथ सर्विकल कैप का उपयोग करने वाली प्रति 100 महिलाओं में 26 गर्भधारण</p>

¹ Family Planning: A Global Handbook for Providers. 2018 World Health Organization and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260156/9780999203705-eng.pdf?sequence=1>