ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ
BIRTH CONTROL

ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ (ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ) ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ, ਕੁੱਝ ਕੁ ਢੰਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਢੰਗ ਹਨ: **ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ, ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਗੋਲੀ (ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਪਿੱਲ), ਗਰਭ ਰੋਕੂ (ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ) ਟੀਕਾ, ਇੰਟਰਾਯੂਟਰੀਨ ਕੌਂਟਰਾਸੈਪਟਿਵ ਡੀਵਾਈਸ (ਆਈ ਯੂ ਡੀ), ਅਤੇ ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਪੈਚ।**

ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ/ਸੰਤਾਨ ਉੱਤਪਤੀ ਵਿਚ ਸਮਰੱਥਾ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੀ ਹੈ?
(What is natural family planning / fertility awareness?)

ਇਹ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਦਿਨ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ (ਫਰਟਿਲਟੀ) ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰੱਥ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਸੰਜਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰੱਥ ਸਮਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਵੈਕਸ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ) ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ (ਮਿਊਕਸ) ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਉੱਪਲਬਧ ਹੈ। ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰੱਥ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ (ਕੰਡੋਮ ਅਤੇ ਫੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ) ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰੱਥ ਸਮਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਫਰਟਿਲਟੀ ਚਾਰਟ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਟਿਲਟੀ ਸਾਈਕਲ (ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰ) ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੇਮਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਢੰਗ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਗੋਲੀ ਕੀ ਹੈ? (What is the birth control pill?)

ਗਰਭ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਪਿੱਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗੋਲੀ ਵਿਚ, ਔਰਤ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੋਲੀ ਵਿਚਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਅੰਡਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅੰਡਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ (ਪਰਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਗੋਲੀ ਲਉ। ਪਹਿਲਾ ਪੈਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 28 ਦਿਨ ਅਤੇ 21 ਦਿਨ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਗਰ ਮੈਂ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? (What if I forget to take a pill?)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਭੁੱਲਿਆਂ ਨੂੰ **24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ** ਹੋਏ ਹਨ:

- ਉਸੇ ਵਕਤ ਗੋਲੀ ਲੈ ਲਉ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੀ ਵੀ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।
- ਗੋਲੀ ਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ (ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪੈਕ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵੇਲੇ), ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ **24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ** ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਸ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਟੀਕਾ (ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਇੰਨਜੈਕਸ਼ਨ) {ਡੈਪੋ ਪਰੋਵੇਰਾ® }ਕੀ ਹੈ?
What is the birth control injection(Depo Provera®?

- ਇਕ ਟੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਹਰ 10 ਤੋਂ 12 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਪੁੜੇ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਔਰਤ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ(ਟੀਕੇ ਵਿਚ ਐਸਟਰੋਜੈੱਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਅੰਡਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅੰਡਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਟੀਕੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ 24 ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 7 ਦਿਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਸਾਧਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਡੋਮ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਇੰਟਰਾਯੂਟਰੀਨ ਕੌਂਟਰਾਸੈਪਟਿਵ ਡਿਵਾਈਸ (ਆਈ ਯੂ ਡੀ) ਕੀ ਹੈ? What is an intrauterine contraceptive device (IUD)?
ਆਈ ਯੂ ਡੀ ਇਕ ਛੋਟਾ, ਨਰਮ, ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ "ਟੀ (T)" ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਨਾਇਲੋਂਨ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਟਰਿੰਗ (ਧਾਗਾ) ਲਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਈ ਯੂ ਡੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਕੁੱਖ)) ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਆਈ ਯੂ ਡੀ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਅਤੇ ਅੰਡਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਤਾਂ ਇਕ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।
ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਅਤੇ ਅੰਡਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਈ ਯੂ ਡੀ ਉਪਜਾਊ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਵਿਚ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਈ ਯੂ ਡੀ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? (What are the advantages of having an IUD?)
- ਆਈ ਯੂ ਡੀ ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਨੂੰ 3-5 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਈ ਯੂ ਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਖਾਲਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਹ ਲਗਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਲੈਣ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਗੋਲੀਆਂ, ਯੌਨੀ ਦੀ ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਰਿੰਗ, ਜਾਂ ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਪੈਚ)।
- ਕੌਪਰ ਆਈ ਯੂ ਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਹਾਰਮੋਨ ਵਾਲੀ ਆਈ ਯੂ ਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹਾਰਮੋਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਪੈਚ ਕੀ ਹੈ (ਐਵਰਾ®)?What is the birth control patch(Evra®)?
- ਐੱਵਰਾ® ਇਕ ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਪੈਚ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਪਤਲੀ ਹਲਕੀ ਭੂਰੀ ਪੱਟੀ ਵਰਗਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।
- ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪੈਚ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕ ਪੈਚ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਿਸ ਦਿਨ ਨਵਾਂ ਪੈਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ "ਪੈਚ ਚੇਂਜ ਡੇ (ਪੈਚ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਿਨ)" ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਹਫ਼ਤੇ (ਹਾਰਮੋਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਵਕਫ਼ਾ) ਤੁਸੀਂ ਪੈਚ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ, ਫੁਆਰਾ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ)।
- ਪੈਚ ਦੇ ਚਿਪਚਿਪੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦੋ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਔਰਤ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਖੂਨ ਵਿਚ ਚੂਸ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਡਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅੰਡਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਨ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਪੈਚ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ (ਪਰਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਪੈਚ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵਕਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਤਾਂ 7 ਦਿਨ ਲਈ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਡੋਮ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? **(Where can I find more information?)**

ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ (ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ) ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਢੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਨ ਕਰਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਂਡ ਰੀਪਰੋਡਕਟਿਵ ਹੈਲਥ-ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ/ਹੈਲਥ ਪਰੋਮੋਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼		403-955-6515
ਸ਼ੈਲਡਨ ਐਮ ਚੂਮਿਰ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ	ਪੰਜਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ, 1213–4 ਸਟਰੀਟ ਸਾਊਥ ਵੈਸਟ	403-955-6500
ਸਾਊਥ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ	31 ਸਨਪਾਰਕ ਪਲਾਜ਼ਾ ਸਾਊਥ ਈਸਟ	403-943-9510
ਸਨਰਿਜ ਪਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਲਡਿੰਗ	406, 2675–36 ਸਟਰੀਟ ਨੌਰਥ ਈਸਟ	403-944-7666

ਸਰੋਤ: ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ , ਈ-ਹੈਲਥ ਇੰਫੋ, ਨੈਚੂਰਲ ਫੈਮਿਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ/ ਫਰਟਿਲਿਟੀ ਅਵੇਅਰਨੈਸ, *ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਪਿੱਲ, ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਇੰਨਜੈਕਸ਼ਨ (ਡੈਪੋ ਪਰੋਵੈਰਾ®), ਇੰਟਰਾਯੂਟਰੀਨ ਕੋਂਟਰਾਸੈਪਟਿਵ ਡਿਵਾਈਸ (ਆਈ ਯੂ ਡੀ), ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਪੈਚ (ਐਵਰਾ®)*

www.calgaryhealthregion.ca/healthinfo/library/sexual_reproductive_health.htm

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-408-LINK (5465) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ "ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ" ਸੀਰੀਜ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।

ਅਪ੍ਰੈਲ 2010 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published April 2010