Punjabi - Number 91b
March 2021

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ)
Emergency Contraception (EC)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ) ਰੁਕਾਵਟ ਰਹਿਤ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਫੱਟ ਗਿਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਏ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਈਸੀ (EC) ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਈਸੀ ਕਰਕੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਗਰਭ ਗਿਰਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ। ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲੜੀ (Mifegymiso®) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ 8 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 9 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 604 683-7151 (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਤੋਂ) ਜਾਂ 1 800 663-7100 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ) ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ਈਸੀਪੀਆਂ – ECPs)
2. ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ਈਸੀਪੀਆਂ – ECPs), ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ "ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ"(morning after pill) ਜਾਂ ਪਲਾਨ ਬੀ (Plan B) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ (Generic) ਬ੍ਰੈਂਡ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਨਟਿੰਨਜੈਂਸੀ ਵਨ (Contingency One) ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ (3 ਦਿਨਾਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਰਹਿਤ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ (progestin) (ਲੀਵੋਨੋਰਜੇਸਟਰਲ – (Levonorgestrel) ਨਾਮ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਂ ਓਲੀਪ੍ਰੇਸਟਿਲ (ulipristal) (ਐਲਾ™) ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ (Progestin) ਅਤੇ ਓਲੀਪ੍ਰੇਸਟਿਲ (ulipristal) ਵਾਲੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਅੰਡਾਣੂ ਜਾਰੀ ਕਰਨ) ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਲ ਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੀ ਅੰਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਅੰਡੇ ਦੇ ਜ਼ਰਖੇਜ਼ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (body mass index) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ("ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?" ਦੇਖੋ)।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ (Copper IUD)

ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ, ਟੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਤਾਂਬੇ ਵਿੱਚ ਲਿਪਟਿਆ ਹੋਇਆ ਉਪਕਰਨ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਰੁਕਾਵਟ ਰਹਿਤ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਾਂਬੇ ਵਾਲੀ ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਉਪਲਬਧ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਕਿਸਮ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤਾਂਬੇ ਵਾਲੀ ਆਈਯੂਡੀ (IUD), ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹੀ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਕੇ ਗਰਭਧਾਰਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਈਯੂਡੀ (IUD) 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਾਂਬੇ ਵਾਲੀ ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਦਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 5 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਈਸੀ (EC) ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਰਹਿਤ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਈਸੀ (EC) ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ ਉਨਾਂ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਈਸੀ (EC) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਾਵਟ ਰਹਿਤ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਵੀਰਜ ਕੱਢਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੱਢਣ ਦੇ (Withdrawal) ਢੰਗ ਦੌਰਾਨ)
- ਕੌਂਡੰਮ ਟੁੱਟ ਗਿਆ, ਫਿਸਲ ਕੇ ਉਤਰ ਗਿਆ, ਜਾਂ ਚੋ ਗਿਆ
- ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਆਫਰਾਮ (diaphragm) ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਟੋਪੀ (cervical cap) ਫਿਸਲ ਗਈ, ਫੱਟ ਗਈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਈ
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 1 ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਖੁੰਝਾ ਗਏ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੈਣੀਆਂ ਖੁੰਝਾ ਗਏ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਵਾਲੀ (progesterone-only) ਗੋਲੀ 3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ ਲੇਟ ਲਈ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਡੇਪੋ-ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ® (Depo-Provera®) ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 13 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਏ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਵਾ-ਰਿੰਗ® (NuvaRing®) ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਪੈਚ ਗਿਰ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪੈਚ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਬਦਲਨਾ ਭੁੱਲ ਗਏ
- ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ

ਕੀ ਕੋਈ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?

ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ

ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs), ਲਈ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਨਾ ਹੋਏ। ਤੁਹਾਡੇ ਈਸੀਪੀ (ECP) ਲੈਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰੈਵੋਲ® (Gravol®) ਵਰਗੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਪੇਟ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਵਾਲੀ ਈਸੀਪੀ (ECP) ਲੈਣ ਦੇ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਲੀਪ੍ਰੇਸਟਿਲ ਈਸੀਪੀ (ECP) ਲੈਣ ਦੇ 3 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ,ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਦੇ ਘੱਟ ਆਮ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵਲ, ਸਿਰਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਥਕਾਵਟ, ਬ੍ਰੈਸਟ/ਛਾਤੀ ਦਾ ਨਰਮ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਗੀਆਂ।

ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ (Copper IUD)

ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਈਸੀ (EC) ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਦੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ/ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵਲ ਪੈਣੇ, ਵਿਗਾੜ, ਸੰਜੋਗ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਛੇਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਅੰਦਰ ਪਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਵਰਤ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤ ਨਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਲੈ ਸਕਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਲਈ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਯੂਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮੇਸੀ, ਵੌਕ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ, ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੈਂਟਰ, ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਲੀਪ੍ਰੇਸਟਿਲ ਈਸੀਪੀ (ECP) ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਲਈ ਲਾਗਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਔਪਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਹੈਲਥ (Options for Sexual Health) ਨੂੰ 1 800 739-7367 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.optionsforsexualhealth.org/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਸਮੇਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤ ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਪਰਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਗੋਲੀਆਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਾਇਕਲ ਵਿੱਚ ਕਿਥੇ ਹੋ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਈਸੀ (EC) ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ 165 ਪਾਉਂਡ (75 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 165 ਪਾਉਂਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਢੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਓਲੀਪ੍ਰੇਸਟਿਲ ਈਸੀਪੀ (ECP) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਨਡੈਕਸ (body mass index) 30 kg/m^2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ, www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception ਤੇ ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਸੈਂਟਰ ਹੈਲਥ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-888-875-3163 ਤੇ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਔਪਸ਼ਨਜ਼ ਸਰਵਿਸ (Pregnancy Options Service) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ (VictimLinkBC): www2.gov.bc.ca/gov/content?id=18AD0E75BD1C4B0AB99F9C806C734190, ਜਾਂ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ

  1 800 563-0808
- Victimsinfo.ca: www.victimsinfo.ca

ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ।