BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 91a
April 2026

ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

Hormonal contraception and using other medications at the same time

ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਕੀ ਹੈ?

ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ਦ ਪਿਲ)
- ਦ ਪੈਚ (ਐਵਰਾ® - Evra®)
- ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਡੈਪੋ-ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ® - Depo-Provera®)
- ਇੰਟਰਾਯੂਟਰੀਨ ਡਿਵਾਇਸ (IUD) (ਮਿਰੇਨਾ® - Mirena ®, ਕਾਏਲੀਨਾ™ - Kyleena™)। IUD ਨੂੰ ਇੰਟਰਾਯੂਟਰੀਨ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (IUC) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵੈਜੀਨਲ ਰਿੰਗ (ਨੁਵਾਰਿੰਗ™ - NuvaRing™, ਹੈਲੇਚ - Haloette)
- ਇਮਪਲਾਂਟ (ਨੈਕਸਪਲੈਨੋਨ® - Nexplanon®) - ਬਾਂਹ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰੌਡ

ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ (estrogen) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ (progestin) ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ 1 ਜਾਂ 2 ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਉਪਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ (ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ)
- ਫਿਣਸੀਆਂ (Acne) ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ (ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ)
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੇ ਭਾਰੀ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ (IUDs)
- ਹੋਰ ਉਪਯੋਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਮੇਰੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪੂਰਕ) ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਮੇਰੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਹਾਂ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਕਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅੰਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ

ਪਰਤ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਅੰਡੇ ਦੇ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਓਵਿਊਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ (ਭਾਵ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਅੰਡਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ)
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ (mucus) ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਓਵਿਊਲੇਟ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਭਾਵ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਛੱਡਦਾ ਹੈ), ਜੋ ਅੰਡੇ ਦੇ ਚਿਪਕਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਵਾਂ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਰੀਅਰ ਢੰਗ (barrier method) ਵੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੌਂਡਮ (Condoms)
- ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ (Diaphragms)
- ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਪਾਂ (Cervical caps)

ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੌਂਡਮ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (STIs) ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦੌਰੇ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਣਸੀਆਂ ਲਈ ਆਈਸੋਟਰੇਟੀਨੋਇਨ (ਐਕਿਊਟੇਨ®), ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੈਰੀਅਰ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪੂਰਕ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (STIs) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਲਈ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/prescription-contraceptives 'ਤੇ ਜਾਓ।