Punjabi - Number 91b
April 2026

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ)
Emergency contraception (EC)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (EC) ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੱਟ ਗਿਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਏ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। EC ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (STIs) ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ EC ਕਰਕੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਗਰਭ ਗਿਰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ 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 (ਮਿਫੇਜਾਈਮਿਸੋ - Mifegymiso®) ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 9 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 9 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

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

ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

1. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ECPs)
2. ਤਾਂਬੇ ਦੀ IUD (ਇੰਟ੍ਰਾਯੁਟਰਿਨ ਡਿਵਾਇਸ - ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ECPs), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਂਝ "ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ" (ਮੌਰਨਿੰਗ ਆਫਟਰ ਪਿਲਸ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ECP ਵਿੱਚ ਲੇਵੋਨੋਰਜੈਸਟਰਲ (levonorgestrel) ਨਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪਲਾਨ B, ਅਤੇ ਕਨਟਿੰਨਜੈਂਸੀ ਵਨ ਵਰਗਾ ਜੈਨੇਰਿਕ ਬ੍ਰੈਂਡ)। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 72 ਘੰਟਿਆਂ (3 ਦਿਨਾਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ECP ਵਿੱਚ ਯੁਲੀਪ੍ਰਿਸਟਲ (ulipristal) (ਐਲਾ - Ella) ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 120 ਘੰਟਿਆਂ (5 ਦਿਨਾਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਅਤੇ ਯੁਲੀਪ੍ਰਿਸਟਲ ਵਾਲੀਆਂ ECPs ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ (ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ) ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਢੰਗ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (body mass index) ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ *ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਗੋਲੀਆਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?* ਵੇਖੋ)।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ (Copper IUD)

ਤਾਂਬੇ ਦੀ IUD ਇੱਕ ਛੋਟਾ, ਟੀ-ਆਕਾਰ ਦਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਉਪਕਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤਾਂਬੇ ਵਿੱਚ ਲਿਪਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭੋਗ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਾਂਬੇ ਦੀ IUD ਉਪਲਬਧ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰੂਪ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤਾਂਬੇ ਦੀ IUD ਅਜਿਹੀ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਕੇ ਗਰਭਧਾਰਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਿਲ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਵਾਂਗ, IUD 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਾਂਬੇ ਦੀ IUD ਦਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ EC ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਵੀਰਜ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਨਿਕਲਿਆ ਸੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ (withdrawal) ਦੌਰਾਨ)
- ਕੌਂਡਮ ਫੱਟ ਗਿਆ, ਫਿਸਲ ਕੇ ਉਤਰ ਗਿਆ ਜਾਂ ਲੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ
- ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਪ (cervical cap) ਫਿਸਲ ਗਈ, ਫਟ ਗਈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਈ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਖੁੰਝਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਖੁੰਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ 3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਰਫ਼ ਨੋਰੈਥਿੰਨਡ੍ਰੋਨ (norethindrone) ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ (ਮੋਵੀਸੀ (Movisee), ਜੇਨਸਾਈਕਲਾ (Jencycla)) ਲੈਣੀ ਖੁੰਝਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ 2 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਰਫ਼ ਡ੍ਰੋਸਪੈਰੀਨੋਂਨ (drosperinone) ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ (ਸਲਿੰਡ (Slynd)) ਲੈਣੀ ਖੁੰਝਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਡੇਪੋ-ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ® (Depo-Provera®) ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 13 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਮੋਨਲ ਰਿੰਗ (ਨੁਵਾਰਿੰਗ® - NuvaRing®, ਹੈਲੋਏਟ - Haloette) 3 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਪੈਚ (Contraceptive patch) ਗਿਰ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਪੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਕੀ ਕੋਈ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?

ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ

ECP ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਆਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ECP ਲੈਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਗ੍ਰੈਵੋਂਲ (Gravol) ਵਰਗੀ ਮਤਲੀ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਵਾਲੀ ECP ਲੈਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੂਲੀਪ੍ਰਿਸਟਲ ECP ਲੈਣ ਦੇ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ECPs ਦੇ ਘੱਟ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਢਿੱਡ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਥਕੇਵਾਂ
- ਬ੍ਰੈਸਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਨਰਮ ਹੋਣਾ
- ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ECPs ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਗੇ ਜਾਂ ਭਰੂਣ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ (Copper IUD)

IUD ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਅੰਦਰ ਪਾਏ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣਾ
- ਵਿਗਾੜ
- ਸੰਜੋਗ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਛੇਦ ਕਰ ਦੇਵੇ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ IUD ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ECPs ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ECPs ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ECPs ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਲਈ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਵਾਲੀ IUD ਵਰਤਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ IUD ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਵਾਲੀਆਂ ECPs (ਪਲਾਨ ਬੀ ਅਤੇ ਜੈਨੇਰਿਕ ਬ੍ਰੈਂਡ) ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਫਾਰਮੇਸੀ
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ
- ਵੌਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ
- ਯੂਥ ਕਲੀਨਿਕ
- ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ
- ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੈਂਟਰ
- ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ

- ਡਾਕਟਰ

ਯੂਲੀਪ੍ਰਿਸਟਲ ECP (ਐਲਾ) ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ECPs ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਔਪਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹੈਲਥ 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 ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, EC ਸਮੇਤ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

ECPs ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਾਈਕਲ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੋ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਾਂਬੇ ਦੀ IUD ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ EC ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ECPs ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਸਮੇਤ, ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, www.bcwomens.ca/our-services/abortion-contraception, 'ਤੇ ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-888-875-3163 'ਤੇ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਔਪਸ਼ਨਜ਼ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਸੈਂਸ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 1-800-739-7367 'ਤੇ ਜਾਂ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 604-731-7803 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਲਈ ਜਲਦੀ ਨਾਲ IUD ਪਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ EC-IUD ਰੈਪਿਡ ਐਕਸੈਸ ਨੈੱਟਵਰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ:

- ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc, ਜਾਂ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ www.canada.ca/en/services/policing/victims.html

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