THE SAFE CHOICE FOR YOU

THE DIAPHRAGM

PARIDHI RESEARCH PVT. LTD.

We congratulate you on your decision to have acquired a diaphragm. Indeed the diaphragm is a time-tested, reliable and safe contraceptive. It respects your sexual feelings and does not interfere with your desire to make love spontaneously. If you wish, no one besides you has to know that you are using it. With the diaphragm, you have got a device which is totally in your control.

This booklet gives complete information about the diaphragm. Go through it thoroughly before you [illegible] to use the diaphragm and if you have any questions [illegible] suggestions, do write to us .

What is a diaphragm?

A diaphragm is a cup shaped device made of silicone with a spring inside the rim. You are probably familiar with silicone since the nipples of feeding bottles are also made of this material.

As you know, the diaphragm is used by placing it inside the vagina so that it covers the mouth of the uterus (the cervix). Once inside, the spring around the rim of the diaphragm opens up so that the front end of the rim lodges behind the pubic bone, while the rear end lodges at the deepest end of the vagina.

As the vaginal space differs in size among women, diaphragms come in different sizes ranging from 50-105 mm diameter. A trained health worker can measure and fit you with a diaphragm that is appropriate for you.

How does the diaphragm work?

The diaphragm prevents pregnancies in two ways. Firstly, it covers the cervix and hence prevents the sperm from entering the uterus. Secondly, it acts as a barrier to cervical mucus and prevents it from entering the vagina. Normally the vaginal secretions are acidic in character and have spermicidal qualities. Mucus from the cervix is alkaline. If it is allowed to enter the vagina, it neutralizes the acidity. Further, fertile mucus from the cervix also provides a pathway for the sperm to travel up and meet the egg. Therefore when you are using the diaphragm, the cervical mucus is contained inside it and conception becomes unlikely.

You may have heard that it is necessary for you to use a spermicide with your diaphragm. However, latest research shows that the diaphragm alone is effective in preventing pregnancy.

What are the advantages of a diaphragm?

The diaphragm is a contraceptive completely within your control. You can use it as per your own needs.

It is far safer than IUDs, Pills or Injectables. It does not irritate your body, or interfere with the functioning of any of your reproductive organs.

It does not harm your ability to bear children in any way.

It has no effect on breastmilk, so you can safely use the diaphragm even when you are breastfeeding your child.

It provides protection against some sexually transmitted diseases and cervical cancer.

Getting used to your diaphragm

Before you start using your diaphragm as a contraceptive, spend a few days getting used to it. When you went for a fitting, the health worker / doctor must have taught you how to wear and remove it. Now, all you need is a little practice.

Over the next week, wear and remove the diaphragm daily, slowly increasing the length of time for which you keep it on, until you are comfortable wearing it for the whole day. While wearing the diaphragm, carry out routine activities like bathing, going to the toilet, exercising, going to work, etc. Before removing it, check that it is still in its place.

If the fitting is correct you will not feel any discomfort or pain. In fact, you will not feel the diaphragm at all.

Once you are comfortable wearing and removing the diaphragm, and keeping it on for several hours, try using it during sexual intercourse.

For the first few times, we recommend that you do not rely solely on the diaphragm as a contraceptive. Along with your diaphragm, continue to use whatever method you were using earlier. This will give you some time to make sure that it does not get dislodged during sexual activity, and that you or your partner do not experience any discomfort.

After intercourse, if you find that the diaphragm seems to have moved up your vagina a bit, do not panic. As long as there is no gap between the vaginal wall and the diaphragm, and the mouth of the uterus is covered, you are safe. Once you are confident that the diaphragm stays in place and does not interfere with your pleasure, you can rely on it as a safe contraceptive.

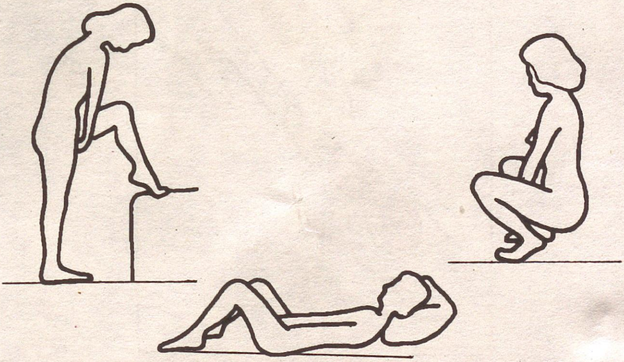
We recommend that you visit your doctor or health worker before you start using the diaphragm as a contraceptive, to check that you are wearing it correctly. Make sure you also tell them if you have experienced any pain or discomfort during its use.

Can my partner feel the diaphragm?

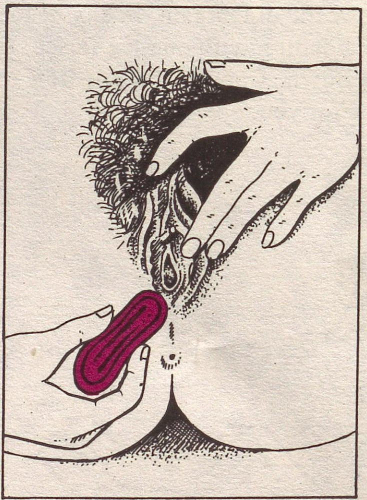
Usually your partner will not be able to feel the diaphragm. The penis does not come into contact with the rim of the diaphragm at all. All that he will be touching is the soft silicone dome of the diaphragm. This does not cause any irritation or discomfort.

Wearing the diaphragm

You can wear the diaphragm in any of the following positions - standing with one leg raised, squatting or even lying down. Choose the position that is most comfortable for you.



HOW TO WEAR THE DIAPHRAGM

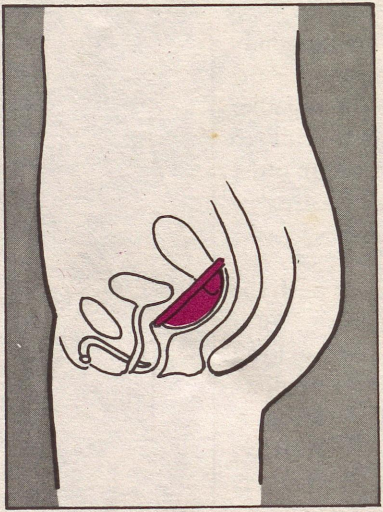


1. Wash your hands and your diaphragm with soap and water.

2. Take the diaphragm in one hand and press the sides of the rim together to make it easier to insert. With your other hand, open the lips of your vagina.

3. Then, slowly push the diaphragm into your vagina. Keep pushing gently downward, along the rear wall of your vagina, until you can feel that the diaphragm has gone all the way in.

THE DIAPHRAGM INSIDE YOU



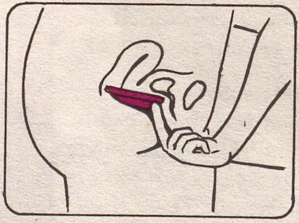
When properly fitted, the diaphragm should cover your cervix. The front of the diaphragm should be in the notch behind your pubic bone, and the rear end should rest against the vaginal wall in the space behind the cervix.

Can the diaphragm get lost inside me?

No, the diaphragm cannot get lost inside you. Your vagina is a closed cavity with only a tiny opening which is the mouth of the uterus. The diaphragm is just too big to pass through this opening. There is no way the diaphragm can travel anywhere inside your body.

Checking the placement of your diaphragm

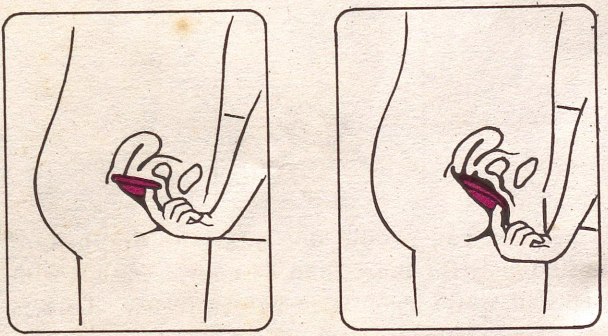
To check the placement of your diaphragm, insert one finger into your vagina. Check that the outer rim of your diaphragm does not feel loose. It should fit snugly in the notch behind the pubic bone, not on it.



Then take your finger further inside and make sure that your diaphragm is fully covering your cervix.

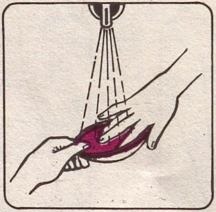
Removing your diaphragm

To remove your diaphragm, hook one finger over or under the rim, and pull gently. If you have any difficulty in the beginning, do not panic. Relax and try again while bearing down (just as you would do while passing stool).



Routine care of the diaphragm

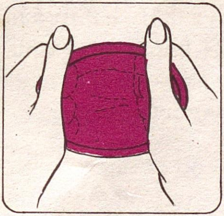
Each time you remove your diaphragm **wash it with mild toilet soap and clean water**. If you do not wish to use it again at once, let it dry and store it in its box. Do not use strong detergents or powder for cleaning the diaphragm.



Remember, you should not wear the diaphragm continuously for more than 24 hours. Wash it with soap and water each time before re-use. This is necessary to prevent infections.

Each time you clean your diaphragm check for any cuts and holes, particularly along the rim. Do this by holding the diaphragm against a light or by filling the dome with water and seeing whether any water leaks from it.

Remember, long finger nails can damage a diaphragm.



A DIAPHRAGM WITH EVEN THE SMALLEST OF CUTS OR HOLES *MUST* BE REPLACED.

Using the diaphragm as a contraceptive

To prevent pregnancy, you must be wearing the diaphragm each time you have intercourse. And keep it on for at least 6 hours afterwards.

The simplest way is to wear the diaphragm everyday, all the time, removing it once a day for washing. Link up this activity with a daily habit to make sure that you remove it once in 24 hours for washing. This will also ensure that your diaphragm is in place whenever there is a chance of having intercourse.

If there is a likelihood of intercourse not taking place eg., your partner is out of town, then you need not wear your diaphragm during these days.

AFTER INTERCOURSE, DO *NOT* REMOVE THE DIAPHRAGM FOR AT LEAST 6 HOURS.

I forgot to wear the diaphragm yesterday and had intercourse. What should I do?

Having unprotected sex even once can lead to pregnancy. If you forgot to wear your diaphragm, you can wait and see if you are pregnant, and if so, decide whether to have the child or get an abortion. Alternately, you should consult a doctor immediately to be prescribed the "morning after pill", also called "post coital pill".

However, if you find yourself pregnant even after taking these pills, you should seriously consider an abortion. These pills can cause birth defects in your unborn child.

When you should not use the diaphragm

The only times when you should NOT use the diaphragm are ~ When you are menstruating. ~ When you have a cervical or vaginal infection. ~ When you have a urinary tract infection. ~ For 6-12 weeks after childbirth, miscarriage or an abortion because your uterus needs this time to return to its normal size.

Can I use my diaphragm if I have an infection?

If one partner has an infection of the reproductive tract, usually the other gets it too. Therefore, both partners should seek treatment together. It is best to stop wearing the diaphragm and not have intercourse till the infection clears.

If that's not possible, use a condom or as a last resort, a diaphragm to prevent pregnancy.

During Menstruation

We advise you not to wear your diaphragm during menstruation. Such use may lead to a serious though rare condition called Toxic Shock Syndrome (TSS).

Symptoms of TSS are fever above 101 F, diarrhoea, vomiting, rash (like sunburn) and sudden drop in blood pressure which may lead to shock. If you experience such symptoms while using the diaphragm, remove it immediately and seek medical help.

Women who have very short menstrual cycles, i.e. less than 21 days, or very irregular periods, should be aware that they can get pregnant even if they have intercourse during menstruation. If this applies to you, it is best to use some other method of avoiding pregnancy during menstruation such as a condom, practicing withdrawal or having non-penetrative sex.

Side effects and what to do about them

There is only one known side effect of diaphragm use and that is an increased tendency to get a urinary tract infection (UTI). More often than not, this is caused by an ill fitting diaphragm. If your diaphragm is too large for you, the rim could be pressing on the urinary duct, leading to infection. You can recognize a urinary tract infection from the following symptoms:

* frequent desire to pass urine
* difficulty in emptying bladder
* burning sensation or pain while passing urine
* blood or pus in urine
* fever

If you suspect that you have a urinary tract infection, get yourself treated by a doctor. Also get the size of your diaphragm checked.

When should you change your diaphragm?

Although the diaphragm lasts for 3 to 5 years, there are certain conditions in which the size you need may change because of a change in the size of your vaginal cavity.

~ If you lose or gain 10 lbs (5 kgs) or more of weight.

~ After childbirth

~ After miscarriage or abortion

~ At the beginning of your sexual life. Although it is safe to use the diaphragm at this stage, sexual intercourse tends to enlarge the vaginal cavity. Hence, you will need to be refitted with a new diaphragm of an appropriate size after a few weeks. It may therefore, be more cost effective for you to acquire a diaphragm at this time.

Do I need to sterilise my diaphragm?

It is not necessary to sterilise your diaphragm. It is sufficient to wash it with mild soap and water once a day. Or in the case of use after a long time, just before insertion.

However, if you get an infection in the urinary tract, vagina or any other reproductive organ, you should sterilise the diaphragm after you are cured and before you re-start using the diaphragm.

To do this, boil the diaphragm in clean water for 20 minutes. Make sure the pan has sufficient water to cover the diaphragm well. Drain out the water after boiling and let the diaphragm dry.

Can I use a lubricant while using the diaphragm?

We suggest that you do not use any lubricants with the diaphragm as this could cause the diaphragm to slip out of place. If some lubricant is absolutely needed, use K-Y Jelly or a spermicide.

Does the diaphragm protect against diseases?

The diaphragm does offer protection against some sexually transmitted diseases. Diaphragm users are also less likely to have pelvic inflammatory disease and cervical cancer because it blocks entry to the upper reproductive organs.

When you should seek medical advice

Most women will find the diaphragm safe and trouble-free. But in case you have any of the following problems, please do not hesitate to seek medical advice.

~ Difficulty in wearing or removing the diaphragm
~ Doubts about the fitting of the diaphragm
~ Pain or discomfort during use
~ Symptoms of Toxic Shock Syndrome, Urinary Tract Infection or Reproductive Tract Infection.

What if I get pregnant while using the diaphragm?

You may be among a small minority of women who do get pregnant inspite of using the diaphragm regularly. The diaphragm itself will not harm you or your unborn child in any way.

How long will my diaphragm last?

With appropriate care, your diaphragm should last for 3-5 years. All it takes is a little care:

Wash your diaphragm regularly with soap and water. Do not use strong detergents or powder.

Take care not to damage it with long finger nails.

When not in use, store the diaphragm in its box, away from direct sunlight or heat.

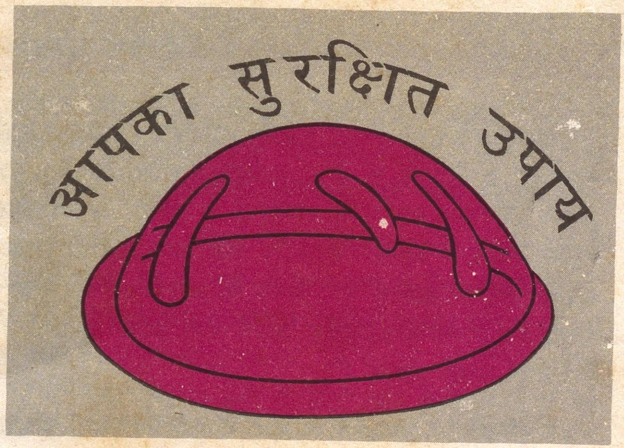
Remember, a diaphragm must be changed if it develops holes or cuts, or if the spring on the rim becomes loose.

Manufactured by

Semina Industria e Comercio Ltda., Sao Paulo SP, Brazil.

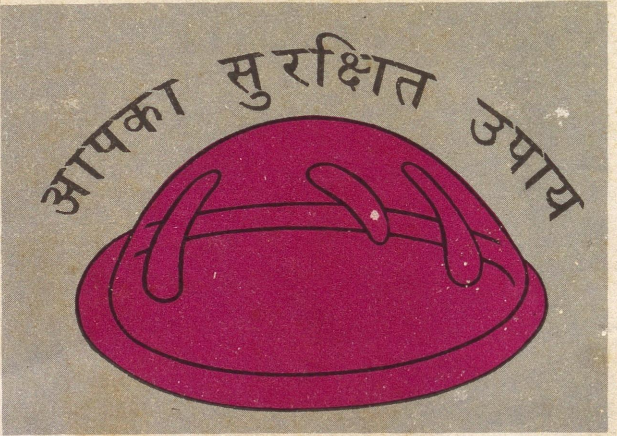
Distributed by

Paridhi Research Pvt. Ltd., B-153 S.F.S. Flats, Sheikh Sarai
Phase-I, New Delhi - 110017. Ph. : 334 8589, 463 1721.



डायफ्राम

परिधि रिसर्च प्राइवेट लिमिटेड



डायफ्राम

परिधि रिसर्च प्राइवेट लिमिटेड

डायफ्राम चुनने पर हमारी बधाई। डायफ्राम एक परखा हुआ भरोसेमंद व स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित गर्भनिरोधक है। यह आपकी यौनेच्छा का ध्यान रखता है व आपको इच्छानुसार सम्बंध बनाने में सहायता देता है। अगर आप चाहें तो आपके अलावा किसी को पता भी नहीं चलेगा कि आप डायफ्राम इस्तेमाल करती हैं। डायफ्राम अपनाकर आपने ऐसा उपाय पाया है जो पूरी तरह आपके बस में है।

इस पुस्तिका में डायफ्राम के बारे में पूरीं जानकारी दी गई है। डायफ्राम उपयोग में लाने से पहले इसे अंच्छी तरह से पढ़ लें। यदि आपको कोई शंका हो या आपके कोई सुझाव हों ता हमें लिखें।

डायफ्राम क्या है ?

डायफ्राम सिलिकॉन से बना कटोरीनुमा यंत्र है जिसकी किनारी में स्प्रिंग दबी हुई है। शायद आप सिलिकॉन से पहले से ही परिचित हों क्योंकि बच्चों की बोतल की चुसनी भी इसी पदार्थ की होती है।

यह तो आपको मालूम ही है कि डायफ्राम का इस्तेमाल उसे योनि में रखकर किया जाता है, जहाँ वह बच्चेदानी के मुँह (ग्रीवा) को ढक लेता है। योनी के अंदर डालने पर डायफ्राम खुलकर गोल आकार का हो जाता है। उसका बाहरी किनारा पेडू के नीचे (श्रोणी) की हड्डी के पीछे व निचला किनारा योनि के सबसे गहरे हिस्से पर सपाट बैठ जाता है।

चूँकि अलग-अलग स्त्रियों की योनि का नाप अलग-अलग होता है इसलिए डायफ्राम 50 से लेकर 105 मिलीमीटर साइज के बनते हैं। कोई भी प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी आपका नाप लेकर आपको उचित डायफ्राम दे सकती है।

डायफ्राम कैसे काम करता है ?

डायफ्राम दो तरह से गर्भधारण रोकता है। एक तो यह गर्भाशय के मुँह को ढक लेता है ताकि शुक्राणु गर्भाशय के भीतर पहुँच ही नहीं पाएँ। दूसरा यह ग्रीवा से निकली धात को नीचे जाने से रोकता है। ग्रीवा की धात क्षारीय होती है व योनि के स्राव अम्लीय। आम तौर पर ग्रीवा की धात द्वारा योनि की अम्लीयता नष्ट होती रहती है। अगर इस धात को बाहर आने से रोक दिया जाय तो योनि की अम्लीयता कायम रहती है, जिसके गुण शुक्राणुनाशक होते हैं। साथ ही शुक्राणुओं को अंदर पहुँचाने के लिए पारदर्शी तार बनाने वाली धात रास्ते का काम करती है। इसलिए जब आप डायफ्राम का इस्तेमाल करती हैं तो ग्रीवा की धात को बाहर न आने देकर भी डायफ्राम गर्भनिरोध का काम करता है।

शायद आपने सुना हो कि डायफ्राम के साथ शुक्राणुनाशक का इस्तेमाल जरूरी है। लेकिन हाल में की गई शोध से पता चलता है कि डायफ्राम अपने-आप में ही एक सक्षम गर्भनिरोधक है।

डायफ्राम के क्या फायदे हैं ?

डायफ्राम एक ऐसा गर्भनिरोधक है जो आप अपनी मर्जी व जरूरत के मुताबिक इस्तेमाल कर सकती हैं।

यह कॉपर-टी, गोलियों आदि से कहीं ज्यादा सुरक्षित है।

इससे आपके शरीर को कोई तकलीफ नहीं होती। न ही आपकी प्रजनन प्रक्रियाओं पर कोई असर पड़ता है। डायफ्राम आपकी प्रजनन क्षमता को भी कायम रखता है।

आप उस दौरान भी डायफ्राम का बेहिचक इस्तेमाल कर सकती हैं जब आपका दूध पीता बच्चा हो। क्योंकि इसका आपके दूध पर कोई असर नहीं होता।

इसके अलावा डायफ्राम कुछ यौन वाहित रोगों व ग्रीवा के कैंसर से भी आपका बचाव करता है।

डायफ्राम की आदत डालना

इसके पहले कि आप डायफ्राम का गर्भनिरोधक के रूप में इस्तेमाल शुरू करें, अच्छा यही रहेगा कि आप उसके इस्तेमाल की आदत डालें। जब आपने अपना डायफ्राम लिया होगा तो डॉक्टर/स्वास्थ्यकर्मी ने आपको उसे पहनना, उसके सही जगह पर होने की जाँच करना व उसे बाहर निकालना सिखाया होगा। अतः पहले-पहल आप उसे आसानी से पहनने व निकालने का अभ्यास करें।

पहनने, निकालने का अभ्यास एक सप्ताह तक कीजिए और डायफ्राम को बढ़ती हुई अवधि के लिए पहन कर रखिए ताकि धीरे-धीरे आपको पूरे दिन इसे पहने रखने की आदत हो जाए। डायफ्राम पहने-पहने आप अपने रोजमर्रा के काम निपटाइये - जैसे शौच, स्नान, पेशाब इत्यादि। उतारने के पहले जाँच करके देखिए कि यह अपनी सही जगह पर बना हुआ है।

सही नाप का डायफ्राम अपनी जगह रहेगा, आपको कोई कष्ट नहीं देगा। बल्कि आपको उसे पहने होने का कोई अहसास ही नहीं होगा।

जब आपको डायफ्राम पहने रखने की आदत हो जाए तो सम्भोग के दौरान इसका इस्तेमाल करके देखें। पर हमारा सुझाव है कि आप अगर पहले से ही कोई दूसरा उपाय अपनाए हुए हैं तो उसका इस्तेमाल अभी न छोड़ें। सम्भोग में इस्तेमाल करके पहले पूरी तरह आश्वस्त हो लें कि डायफ्राम अपनी जगह पर कायम रहता है, व इसके कारण आपको या आपके साथी को कोई तकलीफ़ नहीं होती।

सम्भोग के बाद यदि आपको महसूस होता है कि आपका डायफ्राम थोड़ा अंदर चला गया है तो चिंता न करें। जब तक डायफ्राम व योनि की दीवार के बीच कोई खाली जगह न हो और गर्भाशय का मुँह ढका रहे गर्भ ठहरने का कोई खतरा नहीं है। जब आपको विश्वास हो जाए कि डायफ्राम जगह पर बना रहता है और इससे आपको कोई कष्ट नहीं होता तब आप इसका इस्तेमाल गर्भनिरोधक के रूप में कर सकती हैं।

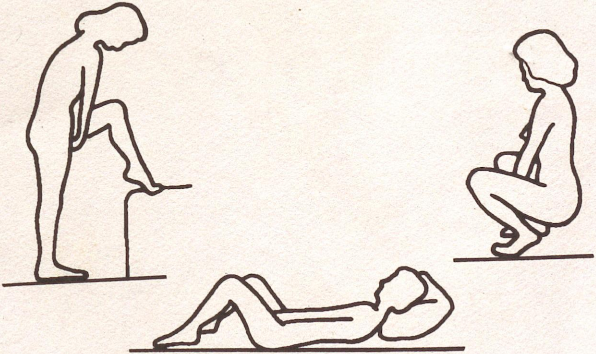
हमारा सुझाव है कि डायफ्राम को गर्भनिरोधक के रूप में इस्तेमाल करने से पहले आप अपनी डॉक्टर अथवा स्वास्थ्यकर्मी के पास अवश्य जाएं, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आप उसे सही प्रकार से इस्तेमाल कर रही हैं। अगर डायफ्राम पहनने पर आपको कोई दिक्कत हुई हो तो वह उन्हें अवश्य बताएँ।

क्या मेरे साथी को डायफ्राम महसूस होगा ?

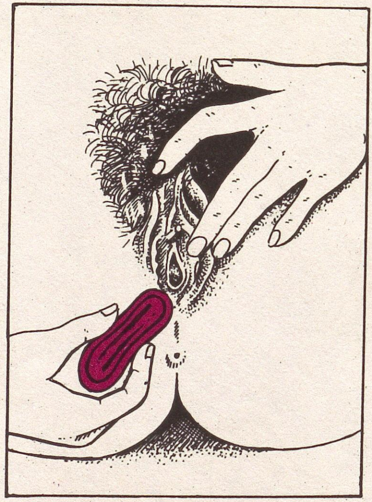
आमतौर पर आपके साथी को डायफ्राम की मौजूदगी का अहसास नहीं होगा। उसका लिंग डायफ्राम की किनारी को नहीं छूएगा। वह सिर्फ डायफ्राम के नर्म सिलिकॉन को ही छूएगा जिससे कोई कष्ट या असुविधा नहीं होगी।

डायफ्राम पहनना

डायफ्राम पहनने के लिए आप नीचे दर्शाए चित्रों की तरह खड़ी, बैठ अथवा लेट सकती हैं। जिसमें आपको आसानी हो वही मुद्रा अपनाइये।

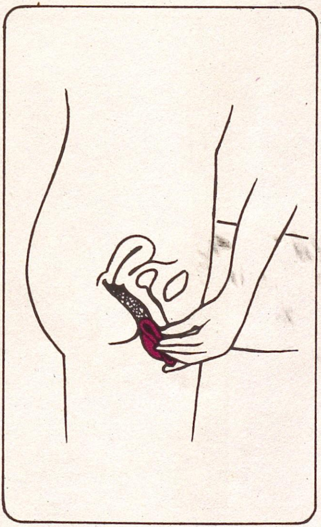


डायफ्राम पहनने का तरीका



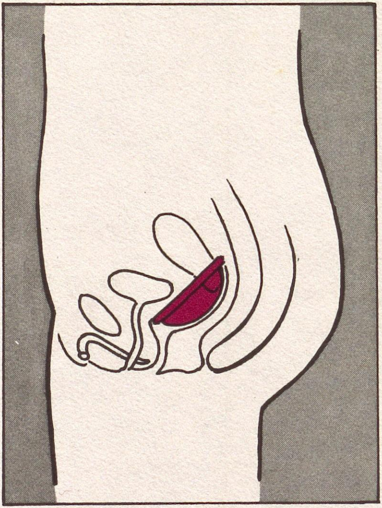
1. **सबसे पहले अपने हाथ व अपना डायफ्राम साबुन से धो लें।**

2. डायफ्राम की कमानी को एक हाथ से दबाकर पहनने के काबिल बना ले व दूसरे हाथ से अपने योनि द्वार को खोल लें।



3. फिर धीरे से डायफ्राम को अंदर घुसाइए और योनि की पिछली दीवार को छूते हुए पूरा अंदर डालिए। जब डायफ्राम पूरा अंदर चला जाए तो आप अपने हाथ का दबाव छोड़ दीजिए।

पहना हुआ डायफ्राम



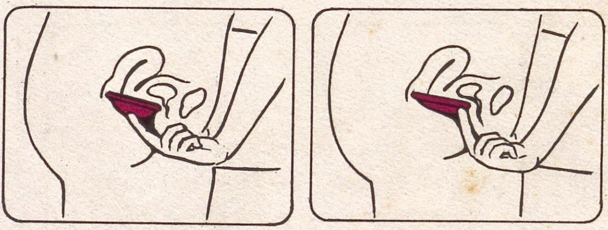
सही प्रकार से पहने डायफ्राम से आपके गर्भाशय का मुँह पूरी तरह से ढका होना चाहिए। डायफ्राम का बाहरी किनारा आपकी श्रोणी की हड्डी के ठीक पीछे आ जाएगा व निचला किनारा योनि की दिवार के निचले सिरे व गर्भाशय के मुँह के पीछे की जगह पर होगा।

क्या डायफ्राम मेरे अंदर खो सकता है ?

नहीं, डायफ्राम आपकी योनि में गुम नहीं हो सकता। आपकी योनि का दूसरा सिरा बंद है और उसमें सिर्फ एक ही छेद है - गर्भाशय का मुँह। डायफ्राम इस छेद से बहुत ही बड़ा है व इसके रास्ते कहीं नहीं जा सकता।

डायफ्राम के सही जगह पर होने की जाँच

डायफ्राम के सही जगह पर होने की जाँच के लिए अपनी एक उंगली योनि में डालें। उंगली से छूकर पहले यह सुनिश्चित करें कि डायफ्राम श्रोणी हड्डी के पीछे ठीक से बैठ गया है।



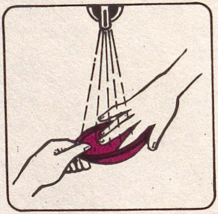
फिर अपनी उंगली और अंदर ले जाइये और गर्भाशय के मुँह की जाँच करके देखिए कि वह डायफ्राम से ढका हुआ है।

डायफ्राम को बाहर निकालना

डायफ्राम को बाहर निकालने के लिए आप उसकी किनारी में उंगली फँसा कर उसे बाहर खींच सकती हैं। पहले-पहल अगर आपको यह करना मुश्किल लगे तो घबराइए मत। थोड़ी देर बाद शांत होकर थोड़ा जोर लगाये (ठीक वैसे ही जैसे आप शौच के दौरान लगाती हैं), और डायफ्राम को बाहर निकालिए।

डायफ्राम की देख-भाल

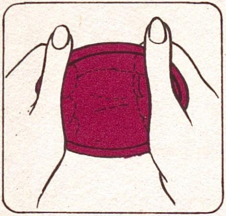
जब भी आप अपना डायफ्राम निकालती हैं उसे नहाने के साबुन व साफ पानी से धो लें। अगर आप तुरंत उसका दुबारा इस्तेमाल नहीं करना चाहती हैं तो उसे सूखने दें और फिर उसके डब्बे में बंद सुरक्षित स्थान पर रख दें। धोने के लिए तेज साबुन या विम का इस्तेमाल मत कीजिए।



यह याद रखिए कि किसी हाल में भी आपको अपना डायफ्राम 24 घंटे में एक बार जरूर बाहर निकालना है। संक्रमण से बचने के लिए उसे हर बार इस्तेमाल से पहले साबुन से भी धोना है।

हर बार जब आप अपना डायफ्राम धोती हैं तो आप यह देखें कि कहीं उसमें कोई छेद तो नहीं हो गया है, खासकर उसकी किनारी के पास - जहाँ से खींचकर आप उसे बाहर निकालती हैं। इसके लिए आप उसके कप को हल्के से खींचकर रोशनी के स्रोत के सामने रखकर देखें या फिर उसके कप में पानी भरकर देखें कि कहीं पानी रिस तो नहीं रहा है।

याद रखिए कि लम्बे नाखून डायफ्राम को नुकसान पहुँचा सकते हैं।



छोटे-से-छोटा छेद भी हो जाने पर डायफ्राम किसी काम का नहीं रहता : उसे बदलना जरूरी है।

गर्भनिरोधक के रूप में डायफ्राम का इस्तेमाल

गर्भ से बचने के लिए जरूरी है कि आप सम्भोग के दौरान हर बार अपना डायफ्राम पहने हुए हों, और सम्भोग के 6 घंटे बाद तक उसे पहने रखें।

इसका सबसे आसान तरीका है हर दिन डायफ्राम पहने रखना व सिर्फ साफ करने व माहवारी के दौरान उसे बाहर रखना। डायफ्राम निकालने व साफ रखने के लिए जरूरी है कि आप निकालने की प्रक्रिया को रोज की किसी आदत से जोड़ ले। जैसे यदि आप रोज किसी निश्चित समय पर नहाती हैं तो उसी दौरान डायफ्राम को भी निकालें, धोएं और पहन लें। इससे यह भी सुनिश्चित हो जाएगा कि सम्भोग के दौरान आपका डायफ्राम सही जगह पर है।

अगर सम्भोग की कोई सम्भावना ही नहीं है मसलन आपका साथी शहर से बाहर गया हुआ है, तो उन दिनों डायफ्राम पहनना जरूरी नहीं है।

सम्भोग के बाद *कम-से-कम 6* घंटे तक अपना डायफ्राम बाहर मत निकालिए

कल मैं सम्भोग के समय अपना डायफ्राम पहनना भूल गई। अब मैं क्या करूँ ?

एक बार भी बगैर गर्भनिरोधक इस्तेमाल किए सम्भोग करने से गर्भ ठहर सकता है। अगर आप डायफ्राम का इस्तेमाल करना भूल गई हैं तो आप इंतजार करके पता लगा सकती हैं कि क्या आप गर्भवती हैं और फिर अपना निर्णय ले सकती है। अथवा, आपको तुरंत किसी भरोसेमंद डॉक्टर की सलाह लेकर सम्भोग पश्चात् काम आने वाली गर्भनिरोधक गोली लेनी चाहिए।

अगर गोली लेने के बावजूद भी आप को गर्भ रह जाता है तो आपको अवश्य ही गर्भपात करा लेना चाहिए क्योंकि गोली के कारण आपके गर्भ में पंल रहे बच्चे में विकृति आने की सम्भावना है।

डायफ्राम कब इस्तेमाल नहीं करना चाहिए ?

आपको माहवारी के दौरान डायफ्राम का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इसके अलावा जब आपको प्रजनन मार्ग अथवा पेशाब मार्ग का संक्रमण हो तब भी आप डायफ्राम का इस्तेमाल नहीं करें। प्रसूति या गर्भपात के 6 सप्ताह बाद तक भी आप डायफ्राम का इस्तेमाल न करें ताकि आपके प्रजननांग अपनी सामान्य अवस्था में वापस आ सकें।

संक्रमण के दौरान क्या मैं डायफ्राम इस्तेमाल करूँ ?

अगर आप या आपके साथी को प्रजननांग सम्बंधी संक्रमण होता है, तो दूसरे को भी वह बिमारी लग सकती है। अत: एक साथ दोनों का इलाज ज़रूरी है। इस दौरान बेहतर यही रहेगा कि न आप सम्भोग करें न ही डायफ्राम का इस्तेमाल। अगर यह सम्भव नहीं है तो निरोध अपनाएं। नही तो गर्भनिरोध के लिए कम से कम डायफ्राम का इस्तेमाल करें।

माहवारी के दौरान

हमारी सलाह है कि आप माहवारी के दौरान डायफ्राम का इस्तेमाल नहीं करें अथवा आपको टाक्सिक शॉक सिंड्रोम नामक भयंकर पर बिरली अवस्था होने की सम्भावना हो सकती है।

इस अवस्था के लक्षण हैं 101° फे. से ज्यादा बुखार, दस्त, उल्टी, धूप में झुलसी चमड़ी जैसी ददोरी, रक्तचाप का एकाएक गिर जाना, आघात सा लगना। डायफ्राम पहने हुए आपको कभी ये लक्षण महसूस हों तो तुरंत अपना डायफ्राम निकालकर डॉक्टर की सलाह लीजिए।

जिन औरतों का माहवारी का चक्र बहुत छोटा यानी 21 दिन से भी कम होता है या जिनकी माहवारी बहुत अनियमित हो उन्हें माहवारी के दिनों में सम्भोग करने से भी गर्भ ठहर सकता है। अगर आप पर यह बात लागू होती है तब भी अच्छा यही रहेगा कि आप इन दिनों निरोध, अथवा ऐसे उपाय अपनाएं जिससे वीर्य अंदर न जा पाए।

डायफ्राम के विपरीत असर

हर गर्भनिरोधक के कुछ औरतों के शरीर पर विपरीत असर भी होते हैं। डायफ्राम का माना हुआ केवल एक ही विपरीत असर है - पेशाब मार्ग का संक्रमण। बहुत करके यह तब होता है जब आपके डायफ्राम का नाप सही नहीं है। अगर आपका डायफ्राम ज्यादा बड़ा है तो उसकी किनारी पेशाब नली पर दबाव डाल सकती है जिससे संक्रमण हो सकता है। संक्रमण के लक्षण हैं :

* बार-बार पेशाब की इच्छा होना
* खुलकर पेशाब न आना
* पेशाब करते समय जलन अथवा दर्द
* पेशाब में खून अथवा पीव जाना
* बुखार

अगर आपको शक है कि आपको यह बिमारी हो गयी है तो आप अपना डॉक्टरी इलाज करवाइये। साथ ही डायफ्राम सही है या नहीं इसकी जाँच भी करवाइये।

आप अपना डायफ्राम कब बदलें

सामान्य रूप से सही देख-भाल करने पर आपका डायफ्राम 3-5 साल तक चल सकता है। पर कुछ हालातों में आपका नाप बदल सकता है व आपको नए डायफ्राम की जरूरत पड़ सकती है :

~ अगर आपका वजन 5 किलो से ज्यादा घट-बढ़ जाए

~ प्रसूति के बाद

~ गर्भपात के बाद

~ यौनिक जीवन के शुरुआती दौर में। हाँलाकि इस दौरान डायफ्राम का इस्तेमाल सुरक्षित है, सम्भोग से आपकी योनि का नाप बढ़ जाता है। अत: आपको नए डायफ्राम की जरूरत पड़ सकती है - और आपको चंद हफ्तों के बाद नया डायफ्राम लेना पड़ सकता है। अगर आप इस खर्च से बचना चाहती हैं तो शुरुआत में अन्य साधनों का इस्तेमाल करें।

क्या मुझे डायफ्राम उबालना चाहिए ?

यह जरूरी नहीं है। आम तौर पर इसे साबुन से धो लेना ही काफी है। अगर आप इसे लम्बे अर्से के बाद इस्तेमाल करती हैं तब भी पहले इसे धो लें।

हाँ, अगर आपको प्रजनन मार्ग की कोई बीमारी हो जाती है तो बेहतर यही रहेगा कि आप ठीक हो जाने के बाद इस्तेमाल के पहले अपना डायफ्राम उबाल लें।

इसके लिए 20 मिनिट तक उसे साफ पानी में उबलने दें। ध्यान रहे कि बर्तन में इतना पानी हो कि इससे डायफ्राम पूरी तरह ढका रहे। उबालने के बाद पानी उंडेलकर डायफ्राम को बर्तन में ही सूखने दीजिए।

डायफ्राम इस्तेमाल करते समय क्या मैं चिकनाई का इस्तेमाल कर सकती हूँ ?

हमारी सलाह है कि आप चिकनाई न लगाएँ क्योंकि ऐसे में डायफ्राम के अपनी जगह से फिसल जाने की सम्भावना है। पर अगर आपके लिए यह जरूरी ही है तो आप के-वाय जेली अथवा किसी शुक्राणुनाशक का इस्तेमाल कीजिए।

क्या डायफ्राम मुझे बिमारियों से बचाता है ?

हाँ, डायफ्राम आपको कुछ यौन वाहित रोगों से जरूर बचाता है। इसके साथ ही डायफ्राम इस्तेमाल करने वाली औरतों को जननांगों में सूजन की बिमारी व ग्रीवा के कैंसर की सम्भावना भी कम होती है क्योंकि रोग के कीटाणु ग्रीवा तक नही पहुँच पाते।

डॉक्टर की सलाह कब लें

अधिकांश औरतों को डायफ्राम के साथ कोई भी तकलीफ नहीं होती। पर अगर आपको निम्नलिखित में से कोई भी शिकायत हो तो बेझिझक डॉक्टरी सलाह लें :

~ डायफ्राम पहनने अथवा निकालने में दिक्कत

~ डायफ्राम के नाप के बारे में शंका

~ इस्तेमाल के समय कष्ट

~ टाक्सिक शॉक सिंड्रोम या पेशाब मार्ग संक्रमण का शक अथवा प्रजनन मार्ग का कोई रोग

अगर डायफ्राम के बावजूद मुझे गर्भ ठहर जाए तो . . . ?

हर गर्भनिरोधक कुछ औरतों में फ़ेल होता है। सही इस्तेमाल के बावजूद सालभर में 100 से 1-3 औरतों का डायफ्राम फ़ेल हो सकता है। पर डायफ्राम के फ़ेल हो जाने से आपको या आपके होने वाले बच्चे को कोई नुकसान नहीं होगा।

मेरा डायफ्राम कितने दिन काम करेगा ?

अगर ठीक से देख-भाल की जाए तो आपका डायफ्राम 3-5 साल तक काम करेगा। देख-भाल के लिए इसे नियमित रूप से साबुन व पानी से धोएं, विम या अन्य कड़े साबुनों अथवा ब्रश से इसे साफ नहीं करें।

लम्बे नाखून से इसमें छेद न होने दें।

जब आवश्यकता न हो तो ड़ायफ्राम को सुखाकर डब्बे में बंद सुरक्षित स्थान पर, धूप व गर्मी से दूर रख दें।

यह याद रखें कि छोटे-से-छोटा छेद अथवा कमानी खराब हो जाने पर डायफ्राम को बदल देना चाहिए।

गर्भनियंत्रण - औरत का नियंत्रण

निर्माता

सेमिना इन्डस्ट्रिया ए कमर्शियो लिमिताडा, साओ पोउलो स.प., ब्राज़ील।

वितरक

परिधि रिसर्च प्रा.लि., बी-153, एस.एफ.एस. फ्लेट्स, शेख सराय फेज़ -1, नई दिल्ली - 110 017, फोन : 334 8589, 463 1721.