

बाद में क्या होता है?

इस रखने के बाद, आपको माहवारी में ऐंठन के समान कछ दर्द महस्स हो सकता है। हालांकि, यह आमतौर पर कुछ दिनों के भौतर गायब हो जाता है। यदि आप Mirena® डालने के बाद गंभीर दर्द, बुखार या भारी रक्तस्राव का अनुभव करती हैं, या यदि दर्द/रक्तस्राव कुछ हफ्तों से अधिक समय तक बना रहता है, तो कृपया अपने डॉक्टर या नर्स को देखने के लिए अपॉइंटमेंट लें।¹

यह सुनिश्चित करने के लिए कि सब कछ ठीक चल रहा है, आपको प्लेसमेंट के 6 सप्ताह बाद चेक-अप की पेशकश की जानी चाहिए।¹ चार से आठ साल के बीच, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपको इसे किस लिए नियंत्रित किया गया है, आपकी Mirena® को आपके डॉक्टर या नर्स द्वारा निकाला जाना चाहिए।

यदि आप Mirena® का उपयोग जारी रखना चाहते हैं, तो आप उसी अपॉइंटमेंट के दौरान एक नई नियुक्ति प्राप्त कर सकते हैं।

आपकी माहवारी बदल सकती है, लेकिन यह सामान्य है

हर महिला अलग होती है, लेकिन Mirena® आपके मासिक धर्म चक्र को प्रभावित कर सकती है, विशेष रूप से प्लेसमेंट के बाद पहले 3-6 महीनों के दौरान।¹ जो रक्तस्राव हो सकता है, उसमें आपकी नियमित माहवारी के बीच रक्तस्राव और स्पॉटिंग शामिल है, जबकि आपका गर्भ Mirena® में समायोजित हो जाता है।¹

हालांकि, कुछ महीने बाद, आप पा सकते हैं कि आपकी माहवारी हल्की, छोटी हो गई है या पूरी तरह से बंद हो गई है।¹ यह सामान्य है।

क्या मैं Mirena® से गर्भवती हो सकती हूं?

यह बहुत कम संभावना है कि आप Mirena® के साथ गर्भवती हो जाएंगी। कुछ महिलाओं को लगता है कि उनके मासिक धर्म Mirena® के साथ बंद हो जाते हैं, इसलिए यदि आपके साथ ऐसा होता है, तो इसका मतलब यह नहीं हो सकता है कि आप गर्भवती होने के बारे में चिंतित हैं या गर्भवस्था के कोई लक्षण हैं, तो आपको गर्भवस्था परीक्षण करना चाहिए, या जितनी जल्दी हो सके अपने डॉक्टर या नर्स को देखना चाहिए।

क्या मेरी प्रजनन क्षमता प्रभावित होगी? Mirena® को हटाने के बाद आपकी प्रजनन क्षमता का सामान्य स्तर जल्द ही वापस आ जाएगा।¹

क्या मैं स्तनपान के दौरान Mirena® का उपयोग कर सकती हूं?

Mirena® को जन्म देने के 6 सप्ताह बाद से रखा जा सकता है और यदि आप स्तनपान करा रही हैं तो इसका उपयोग किया जा सकता है। स्तन के दूध में बहुत कम मात्रा में लेवोनोर्जेस्ट्रेल पाए जाते हैं।¹

यदि आप अपने बच्चे को स्तनपान करना चाहती हैं, तो आपको प्लेसमेंट के समय अपने डॉक्टर या नर्स से इस बारे में चर्चा करनी चाहिए।¹

क्या Mirena® के कारण कोई दुष्प्रभाव हो सकते हैं?

प्रोजेस्टोजन युक्त अन्य हार्मोनल गर्भ निरोधकों के समान, Mirena® कुछ महिलाओं में दुष्प्रभाव पैदा कर सकती है, जैसे कि धब्बेदार और अनुपस्थिति, हल्के या कम माहवारी सहित योनि से रक्तस्राव।¹ इनका पूरा विवरण Mirena® बॉक्स में आने वाले पत्रक में पाया जा सकता है और यह आपको आपके डॉक्टर या नर्स द्वारा दिया जाना चाहिए। यदि आप किसी दुष्प्रभाव का अनुभव करती हैं, तो सलाह के लिए अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट से बात करें।

क्या मैं Mirena® के बारे में अपना मन बदल सकती हूं?

आपका डॉक्टर या नर्स किसी भी समय आसानी से Mirena® को हटा सकते हैं।¹ यदि आप गर्भवती नहीं होना चाहती हैं, तो आपकी माहवारी के पहले 7 दिनों के दौरान इसे हटा देना जाना चाहिए। या वैकल्पिक गर्भनिरोधक विधियों का उपयोग किया जाना चाहिए।¹

दुष्प्रभावों की सूचना देना

यदि आपको कोई दुष्प्रभाव होते हैं, तो अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट, नर्स या अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करें। इसमें कोई भी संभावित दुष्प्रभाव शामिल हैं जो इस पत्रक में सूचीबद्ध नहीं हैं। आप सीधे येलो कार्ड योजना के माध्यम से दुष्प्रभावों की रिपोर्ट भी कर सकते हैं:

<https://yellowcard.mhra.gov.uk>

या Google Play या Apple ऐप में MHRA येलो कार्ड खोजें स्टोर करें। दुष्प्रभावों की रिपोर्ट करके आप इस दवा की संप्रतीक्षा के बारे में ज्यादा जानकारी देने में मदद कर सकते हैं। कृपया, जैसा लागू हो, यह जानकारी दें कि Mirena कब डाली गई और निकाली गई।

संदर्भ

1. Mirena® रोगी सूचना पत्रक।
2. Mirena® उपाद विशेषताओं का सारांश
3. नेशनल इस्टीचूट फॉर हेल्थ एंड केपर एक्सीलेंस (NICE). भारी माहवारी रक्तस्राव: मूल्यांकन और प्रबंधन (NG88). मार्च 2018.
4. NHS. आपकी गर्भनिरोधक मार्गदर्शिका। <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/ius-intrauterine-system/> [अप्रैल 2024 को एक्सेस किया गया।]

Bayer plc, 400 सारथ ओक वे, ग्रीन पार्क,
रीडिंग, बर्कशायर, RG2 6AD, यूनाइटेड किंगडम

अगस्त 2024 | PP-MIR-GB-0281



 **Mirena®**
52 mg levonorgestrel
intrauterine delivery system

आपकी Mirena® के लिए एक गाइड



Bayer द्वारा निर्मित

 BAYER

यह पत्रक उन महिलाओं के लिए है जिन्हें Mirena® प्रिस्क्राइब की गई है।
कृपया पूर्ण विवरण के लिए अपने Mirena® बॉक्स में शामिल रोगी सूचना पत्रक (PIL) पढ़ें।

आपको यह पत्रक इसलिए दिया गया है क्योंकि आपनेनिप्रलिखित में से एक या अधिक के लिए Mirena®, IUS (अंतर्गर्भाशयी प्रणाली-intrauterine system) को चुना है:

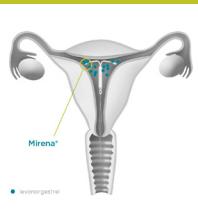
- गर्भनिरोधक की दीर्घकालिक और प्रतिवर्ती विधि के रूप में
- भारी माहवारी रक्तस्राव (Heavy Menstrual Bleeding, HMB) का उपचार
- हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (Hormone Replacement Therapy, HRT) के हिस्से के रूप में जोनिवृत्ति के दौरान आपके गर्भ की लाइनिंग की सुरक्षा

यह Mirena® है



छोटी, लचीली, प्लास्टिक की T-शेप जो आपके गर्भ में रहता है। एक बार फिट होने के बाद, आपको पता भी नहीं चलना चाहिए कि यह वहां है। आपका डॉक्टर यह तय कर सकता है कि आपके खास मामले में कितनी बार और किस तरह के थेक-अप की ज़रूरत है।

Mirena® कैसे काम करती है?



Mirena® धीरे-धीरे थोड़ी मात्रा में हार्मोन रिलीज़ करता है, जो लेवोनोर्गस्ट्रेल नाम का एक प्रोजेस्टोजेन है।¹ जब Mirena® को गर्भ में रखा जाता है,² तो यह ठीक वहीं काम करता है इसकी ज़रूरत होती है और बहुत कम मात्रा में ही हार्मोन आपके रक्तप्रवाह में प्रवेश करता है। कुछ महिलाओं में Mirena® से ओव्यूलेशन (अंडों का निकलना) को रोका जा सकता है।

क्या Mirena® मेरे लिए सही है?

Mirena® अधिकांश महिलाओं के लिए प्रिस्क्राइब की जाती है, भले ही आपका बच्चा हुआ हो या नहीं। यह विभिन्न प्रजनन आयु की महिलाओं के लिए उपयुक्त है, जिनमें वे महिलाएं भी शामिल हैं जो जोनिवृत्ति से गुज़र रही हैं।

Mirena® गर्भावस्था को कैसे रोकती है?

- आपके गर्भाशय ग्रीवा के म्युक्स को गाढ़ा करना, जिससे स्पर्म को अंडे को फर्टिलाइज़ करने में रुकावट आती है।¹
- आपके गर्भ की परत को पतला करके, जिससे अंडे का जुड़ना मुश्किल हो जाता है।¹
- कुछ महिलाओं में अंडों (ओव्यूलेशन) के रिलीज़ को रोकता है।¹

क्या मेरी तुरंत सुरक्षा की जाएगी? यदि Mirena® आपकी माहवारी शुरू होने के 7 दिनों के भीतर फिट की जाती है, तो आपको तुरंत गर्भावस्था से बचा लिया जाएगा।¹

Mirena® गर्भनिरोधक के रूप में कितनी प्रभावी है?

Mirena® 99% से अधिक प्रभावी है,² जिसका अर्थ है कि यह उपलब्ध गर्भनिरोधक के सबसे प्रभावी रूपों में से एक है।

Mirena® 8 साल के लिए प्रभावी, प्रतिवर्ती गर्भनिरोधक प्रदान करती है,¹ लेकिन आप चाहें तो इसे जल्दी निकाल सकते हैं।

Mirena® भारी माहवारी रक्तस्राव (HMB) के उपचार के रूप में कार्य करती है

HMB क्या है? माहवारी के रक्तस्राव को भारी माना जाता है जब यह आपके शारीरिक, सामाजिक और/या भावनात्मक जीवन की गुणवत्ता में हस्तक्षेप करता है।³ हर 2 घंटे में एक से अधिक बार सेनेटरी विवर को बदलना, या दोहरी सुरक्षा की आवश्यकता भी HMB के संकेत हैं।

HMB के लिए Mirena®: Mirena® गर्भ की परत को मोटा होने से रोकता है, जिससे माहवारी के दौरान खून की कमी कम हो जाती है, जब गर्भ की परत ढीली हो जाती है।¹ Mirena® HMB के लिए एक प्रभावी उपचार है और 3-6 महीने इस्तेमाल करने के बाद रक्तस्राव कम होना चाहिए।¹ Mirena® अगर 5 साल उपयोग करने के बाद भी लक्षण वापस नहीं आते हैं, तो Mirena® को 8 साल तक लगातार उपयोग करने पर विचार किया जा सकता है।¹

Mirena® हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (HRT) के एक भाग के रूप में कार्य करती है

HRT क्या है? जोनिवृत्ति में अक्सर परेशान करने वाले लक्षण होते हैं, क्योंकि अंडाशय से बनने वाले महिला सेक्स हॉर्मोन, एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन धीरे-धीरे कम होने लगते हैं।¹ HRT को इन हॉर्मोन का स्तर बढ़ाकर इन लक्षणों को कम करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। जोनिवृत्ति के लक्षणों को दूर करने के लिए ओस्ट्रोजेन का उपयोग किया जा सकता है, हालांकि, अकेले एस्ट्रोजेन लेने से असामान्य वृद्धि या गर्भ की परत के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।¹

एस्ट्रोजेन प्रतिस्थापन थेरेपी के दौरान एंडोमेट्रियल संरक्षण के लिए Mirena®

HRT योजना के हिस्से के रूप में प्रोजेस्टोजेन लेना, जैसे कि Mirena® में मौजूद हार्मोन, गर्भाशय की परत की सुरक्षा करके असामान्य वृद्धि के जोखिम को कम करता है।¹

HRT के लिए इस्तेमाल करने पर Mirena® 4 वर्षों तक उपयोग किया जा सकता है,¹ लेकिन यदि आप चाहें तो इसे पहले भी हटवा सकती हैं।

क्या Mirena® कॉइल के समान ही है?

क्या Mirena® कॉपर कॉइल के समान नहीं है? यह एक हार्मोनल कॉइल है। कॉपर कॉइल के विपरीत, जो गर्भवस्था को रोकने के लिए कॉपर का उपयोग करती है, Mirena® हार्मोन की थोड़ी मात्रा को रिलीज़ करके गर्भवस्था को रोकती है।



फार्मेसी से Mirena® प्राप्त करना

इससे पहले कि आप अपनी Mirena® फिट करवाएं, आपको इसे फार्मेसी से लेना पड़ सकता है। यह एक बॉक्स में आती है जो इतने छोटे गर्भनिरोधक के लिए बड़ी दिखेगी, लेकिन चिंता न करें। ऐसा इसलिए है क्योंकि बॉक्स में केवल Mirena® ही नहीं, बल्कि Mirena® को फिट करने के लिए आवश्यक सब कुछ है।

आपको इस समय अपने Mirena® के साथ कुछ भी करने के बारे में चिंता करने की आवश्यकता नहीं है, आपको बस इसे अपनी अपॉइंटमेंट पर अपने साथ लाना याद रखना होगा। आपका डॉक्टर या नर्स बाकी को संभालेंगे।

जब आप अपने अपॉइंटमेंट पर जाते हैं तो क्या होता है?

फिटिंग Mirena® में लगभग पांच मिनट⁴ लगते हैं, लेकिन आपकी एक लंबी मुलाकात होगी ताकि आपका डॉक्टर या नर्स आपसे हर बात के बारे में बात कर सकें और सुनिश्चित कर सकें कि आप आगे बढ़ने में खुश हों। यदि आपको मिर्गी की समस्या है, तो कृपया अपने डॉक्टर या नर्स को अपना Mirena® फिट करवाने से पहले इसके बारे में अवगत कराएं।

जब आप सहज और तैयार होते हैं, तो Mirena® को एक पतली ट्यूब का उपयोग करके गर्भ में रखा जाता है। एक बार अंदर जाने के बाद, यह 'T' आकार में खुल जाती है और Mirena® के निचले भाग में दो छोटे धागे सही लंबाई में काटे जाते हैं। आपका डॉक्टर या नर्स आपको दिखाएंगे कि धागों को ढूँढ़कर और महसूस करके यह कैसे जांचा जाए कि आपकी Mirena® अपनी जगह पर है या नहीं।

एक बार यह फिट हो जाने के बाद आप अपनी Mirena® को महसूस भी नहीं कर पाएंगे।

क्या यह दर्दनाक होगा?

Mirena® को रखना एक सीधर परीक्षण के समान महसूस हो सकता है, इसलिए कुछ महिलाएं असहज महसूस कर सकती हैं, लेकिन आप अपने डॉक्टर या नर्स से अपनी अपॉइंटमेंट से पहले असविधा को कम करने के तरीकों के बारे में पूछ सकती हैं। यदि आप इसे रखें के बाद किसी स्पॉटिंग या रक्तस्राव का अनुभव करती हैं तो आप चाहें तो अपने साथ एक पैंटी लाइनर ला सकते हैं।