

ගිලින පෙති කොපමණ කලක් භාවිතා කළ හැකිද?

- අවදානම් සාධක කිසිවක් නොමැති නම් දිගු කාලීනව (ආර්තවභරණය දක්වා) ගිලින පෙති භාවිතා කළ හැකිය
- දීර්ඝ කාලීනව පෙති භාවිතා කරන කාන්තාවන් අවදානම් සාධක හඳුනා ගැනීමට වාර්ෂික වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් සඳහා යොමු විය යුතුය (උදා: අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැනි)

පෙති භාවිතය නැවැත්වීමෙන් පසු ප්‍රමාදයකින් තොරව නැවත සර්ජාවයට පත් වේ

ගිලින පෙති භාවිතයෙන් ඇති විය හැකි ප්‍රධාන අතුරු ආබාධ

- සුළු පිරිසකට අතුරු ආබාධ ඇති විය හැකිය (උදා: හිසරදය, කරකැවිල්ල, ඔක්කාරය, වමනය, පියයුරු වල වේදනාව)
- පෙති ගැනීම ආරම්භ කර කෙටි කලකින් මෙම අතුරු ආබාධ සාමාන්‍යයෙන් දුරුවී යයි

ගිලින පෙති මුල්ම වරට ලබා ගන්නා අවස්ථාවේ වෛද්‍යවරයෙක් හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියෙක් හමුවන්න



ගිලින පෙති භාවිතා නොකළ යුතු ප්‍රධාන අවස්ථා

- ගර්භණී භාවයක් ඇති බවට සැක ඇති විට
- පසු ප්‍රසව මුල් මාස 6 තුළ දරුවාට මවිකිරි දෙන විට
- ඇතැම් හෘද රෝග / රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත ආබාධ
- බරපතල ශල්‍යකර්ම සිදු කර ඇති අවස්ථාවල
- හිතර පවතින තදබල හිසරදය (ඉරුවාරදය)
- පියයුරු පිළිකා රෝගී තත්ත්ව
- සංකුලතා සහිත දියවැඩියා රෝග
- අධික රුධිර පීඩනය
- ඇතැම් ඖෂධ භාවිතා කරන අවස්ථාවල
- අක්මාවේ ආබාධ

ගිලින පෙති හදිසි පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් ලෙසද භාවිතා කල හැකිය. වැඩිදුර විස්තර සඳහා වෛද්‍යවරයෙක් හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියෙක් හමුවන්න

වැඩිදුර උපදෙස් සඳහා හමුවන්න

- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්
- වෛද්‍ය නිලධාරීන්
- ලියාපදිංචි වෛද්‍ය නිලධාරීන්
- මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොහොයුරියන්
- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියන්

සුවසර්‍ය 1999



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශයේ ප්‍රකාශනයකි

නිසි කල රිසි ලෙස දරා සම්පත

ප්‍රීතිමත්

යුග දිවියක් උදෙසා...



ගිලින පෙති

දිනපතා භාවිතයෙන් සාර්ථකත්වය ලබා ගත හැකිය

ගිලින පෙනි යනු මොනවාද?

- මෙය තාවකාලික පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයකි. කාන්තාවන්ගේ ශරීරයේ ස්වාභාවිකව තිබෙන ප්‍රජනක හෝමෝන (ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන්) වලට සමාන සංයෝග අඩංගු වේ.
- පෙනි පැකට්ටුවක හෝමෝන අඩංගු පෙනි 21 ක් සහ හෝමෝන අඩංගු නොවන (යකඩ අඩංගු) පෙනි 7 ක් ඇත

ක්‍රියාකාරීත්වය

මෙය කිහිප ආකාරයකින් සිදුවේ

- ඩිම්බ (ස්ත්‍රී බීජ) මේරීම හා පිටවීම වැළැක්වීමෙන්
- ගැබ් ගෙල ශ්‍රාවයන්හි සහකම වැඩි කර ශුක්‍රාණු ගර්භාශය තුළට ඇතුළුවීම අපහසු කිරීමෙන්

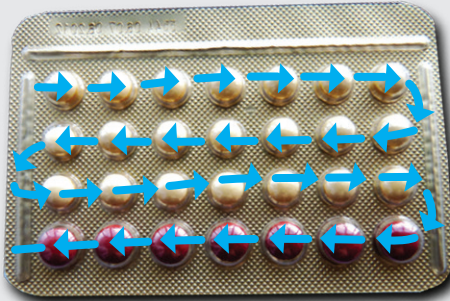
ගිලින පෙනි වඩාත් සුදුසු කාටද?

- දරුවල (පළමු දරු උපත) පමා කිරීමට අවශ්‍ය කාන්තාවන්ට
- දරුවන් අතර නිසි පරතරයක් තබා ගැනීමට අවශ්‍ය කාන්තාවන්ට

ගිලින පෙනි ගැනීම ආරම්භ කළ හැකි අවස්ථා මොනවාද?

- ඔසප් වකුයේ පළමු දින 5 තුළ
- මව්කිරි දෙන මවකට නම් මුල් මාස 6 න් පසු (මුල් මාස 6 තුළ වෙනත් ක්‍රමයක් භාවිතා කල යුතුය)

පෙනි භාවිතා කළ යුතු නිවැරදි අන්දම කුමක්ද?



- පැකට්ටුවේ හෝමෝන අඩංගු වන පළමු පෙත්තෙන් පෙනි ගැනීම ආරම්භ කළ යුතුය
- ඉන් පසු පැකට්ටුවේ ඊතලයෙන් දක්වා ඇති පරිදි සෑම දිනකම එක පෙත්ත බැගින් පෙනි ගැනීම කළ යුතුය
- දුඹුරු පැහැති (යකඩ අඩංගු) පෙනි ගන්නා කාලයේ මාසික ඔසප් වීම සිදු විය හැකිය
- පැකට්ටුවේ පෙනි සියල්ලම අවසන්වූ විට, පසු දින සිටම නව පැකට්ටුවක් ඉහත කී පරිදිම භාවිතා කළ යුතුය
- මෙලෙස නොකඩවා පෙනි ගැනීම අවශ්‍ය නිසා නිතරම අමතර පෙනි පැකට්ටුවක් නිවසේ තබා ගත යුතුය

දිනපතා රාත්‍රී ආහාරයට පසු පෙනි ගැනීම වඩාත් යෝග්‍යය

ගිලින පෙනි ගැනීමට අමතක වුවහොත් කුමක් කළ යුතුද?

පෙනි 1 ක් හෝ 2 ක් අමතක වූ විටදී,

- හැකි ඉක්මනින් හෝමෝන අඩංගු පෙත්තක් ගත යුතුය
- ඒදිනට නියමිත පෙත්තද නියමිත වේලාවට ගත යුතුය (එනම් ඒදිනට පෙනි 2 ක් ගැනීමට සිදුවේ)
- ඉන්පසු දිනපතා දිනකට එක පෙත්ත බැගින් ගත යුතුය

එක දිනට පෙනි 3 ක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් ගැනීමට අමතක වූ විටදී, ඉහත උපදෙස් වලට අමතරව:

- ඉදිරි දින 7 තුළ අමතර පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් එනම්, රබර් කොපු (කොන්ඩම්) භාවිතා කිරීම හෝ ලිංගික සංසර්ගයෙන් වැළකී සිටිය යුතුය
- අමතක වූයේ 3 වන පේලියේ පෙනි නම් දැනට භාවිතා කරන පෙනි පැකට්ටුවේ සුදු පෙනි අවසන්වූ විට නව පැකට්ටුවක් ආරම්භ කරන්න. එනම් දුඹුරු පැහැති (යකඩ අඩංගු) පෙනි ඉවත දමන්න.(නව පැකට්ටුවේ හෝමෝන අඩංගු වන පළමු පෙත්තෙන් පෙනි ගැනීම ආරම්භ කළ යුතුය)

නිවැරදි ලෙස පෙනි භාවිතා නොකළහොත් ගැබ් ගැනීමේ දැඩි අවදානමක් පවතී