greenstar
Social Marketing

RSPN

مانع حمل طریقوں کا تعارف

صحت اچھی خوشیاں زیادہ، دوسال بعد اگلے بچے کا ارادہ

NRSP
National Rural Support Programme

PRSP

مانع حمل طریقوں سے متعلق کچھ عام خدشات کی وضاحت

چند خواتین کو وقفے کی گولیوں کے استعمال سے شروع شروع میں معمولی تکلیفیں ہوسکتی ہیں۔اس میں گھبرانے کی کوئی بات نہیں، گولیوں کا استعمال بند نہ کریں کیونکہ عام طور پر دو تین ماہ کے مسلسل استعمال سے یہ تکلیفیں دور ہوجاتی ہیں۔

وقفے کے ٹیکے کا استعمال بانجھ پن پیدا نہیں کرتا،لیکن کچھ خواتین میں ٹیکے کا استعمال چھوڑنے کے بعد اگلا حمل ٹھہرنے میں ایک سال تک کا عرصہ لگ سکتا ہے۔

وقفے کے ٹیکے کے استعمال سے کچھ خواتین میں ماہواری کم ہوجاتی ہے یا رُک بھی سکتی ہے۔لیکن اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں۔اس سے جسم میں گندہ خون جمع نہیں ہوتا اور نہ ہی عورت کی صحت کو کوئی خطرہ ہوتا ہے۔ٹیکے کا استعمال چھوڑنے کے کچھ عرصہ بعد ماہواری پھر سے پہلے کی طرح آنے لگتی ہے۔

IUCD/چھلہ جسم کے کسی اور حصے میں نہیں جاسکتا اگر اسے صحیح طریقے سے تربیت یافتہ کارکنِ صحت سے رکھوایا جائے۔عام طور پر چھلہ کوئی مشکل پیدا نہیں کرتا۔

حمل میں تاخیر کے جدید عارضی طریقے

خواتین کے استعمال کیلئے مانع حمل گولیاں:

- وقفے کیلئے موثر اور محفوظ طریقہ
- صرف ایک گولی روزانہ
- استعمال روکنے کے بعد حمل دوبارہ بغیر کسی تاخیر کے ٹھہر سکتا ہے
- استعمال سے پہلے تربیت یافتہ کارکنِ صحت سے مشورہ کریں

خواتین کے استعمال کیلئے مانع حمل ٹیکے:

- نہایت موثر اور محفوظ طریقہ
- صرف ایک ٹیکہ اور 3 ماہ تک کا تحفظ
- دودھ پلانے والی ماؤں کیلئے موزوں
- استعمال سے پہلے تربیت یافتہ کارکنِ صحت سے مشورہ کریں

بچہ دانی میں رکھا جانے والا چھلہ (IUCD):

- نہایت موثر اور محفوظ طریقہ
- ایک مرتبہ استعمال سے 5 سے 12 سال تک کا تحفظ
- بچے کی خواہش ہونے کی صورت میں کسی بھی وقت نکلوایا جا سکتا ہے
- چھلہ رکھوانے اور نکلوانے کیلئے تربیت یافتہ کارکنِ صحت سے رجوع کریں

کنڈوم (مردوں کے استعمال کیلئے):

- نہایت محفوظ اور موثر طریقہ (اگر صحیح طرح سے استعمال کیا جائے)
- کوئی مضر اثرات نہیں
- جنسی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے
- باآسانی دستیاب ہے

ایمرجنسی گولیاں:

- غیر محفوظ جنسی عمل کے 5 دن کے اندر لی جائیں تو نہایت موثر ہیں
- اس سے اسقاطِ حمل (ابورشن) نہیں ہوتا
- عام مانع حمل طریقوں کے طور پر ہرگز استعمال نہ کیا جائے
- مزید معلومات کیلئے قریبی مرکزِ صحت سے رابطہ کریں

حمل میں تاخیر کے قدرتی عارضی طریقے

عزل:

- کوئی بھی مرد اسے اپنا سکتا ہے
- کسی قسم کے مضر اثرات یا صحت کے خطرات نہیں
- اگر صحیح طریقے سے عمل نہ کیا جائے تو کارآمد نہیں ہوگا

موزوں دنوں پر مبنی طریقہ:

حمل میں تاخیر کا ایک قدرتی طریقہ جس میں ماہواری کے ایک چکر میں خواتین کے حاملہ ہونے کے موزوں ترین دنوں کے دوران جنسی عمل سے پرہیز کیا جاتا ہے۔

- اُن خواتین کیلئے موزوں ہے جن کی ماہواری کا ایک چکر 26 سے 32 دنوں کے درمیان ہو
- حاملہ ہونے کے موزوں ترین دنوں کے دوران جنسی عمل سے پرہیز کیا جائے
- کسی قسم کے مضر اثرات یا صحت کے خطرات نہیں
- مزید معلومات کیلئے ماہرِ صحت سے رجوع کریں

ماں کے دودھ پلانے کے ذریعے حمل روکنے کا قدرتی طریقہ، لیم (LAM):

لیم/LAM بچے کو پیدائش کے ابتدائی چھ ماہ تک ماں کا دودھ پلانے کی بنیاد پر حمل روکنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے۔
لیم/LAM کے موثر ہونے کیلئے درج ذیل تین شرائط کا پورا ہونا لازمی ہے:

- بچے کی پیدائش کے بعد ماہواری دوبارہ شروع نہ ہوئی ہو
- بچے کو صرف ماں کا دودھ پلایا جائے
- بچے کی عمر چھ مہینے سے کم ہو

مستقل طریقے: وہ طریقے جن سے بچے کی پیدائش ہمیشہ کیلئے رُک جاتی ہے

نل بندی:

- خواتین کیلئے مستقل مانع حمل طریقہ
- اُن کیلئے موزوں ترین طریقہ جن کو اور بچہ نہیں چاہیئے
- دیرپا ضمنی اثرات نہیں ہوتے
- جنسی صلاحیت اور احساسات پر کوئی اثر نہیں پڑتا
- مزید معلومات اور راہنمائی کیلئے تربیت یافتہ کارکنِ صحت سے رجوع کریں

نس بندی:

- مردوں کیلئے مستقل مانع حمل طریقہ
- اُن کیلئے موزوں ترین طریقہ جن کو اور بچہ نہیں چاہیئے
- نس بندی آپریشن کے تین ماہ بعد موثر ہوتی ہے
- جنسی صلاحیت اور احساسات پر کوئی اثر نہیں پڑتا