CONOSCERE PER SCEGLIERE

مانع حمل

Regione Emilia-Romagna

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

ادارتی ٹیم

برونا بارگینی (Bruna Borgini)، سلوانا بورساری (Silvana Borsari)، فرانسیسکا کیروی (Francesca Cervi)، الینا کیسٹیلی (Elena Castelli) ڈائریکٹوریٹ جنرل برائے پرسنل کیئر، صحت و فلاح وبہود، امیلیا روماگنا خطہ

باربرا پالٹری نینی (Barbara Paltrinieri)، میریا ڈائرس ویزانی (Maria Dirce Vezzani) اے یو ایس ایل (AUSL) موڈینا

کے اشتراک سے

مکیلا بریگلیانی (Michela Bragliani) } ڈائریکٹوریٹ جنرل برائے پرسنل کیئر، صحت و فلاح وبہود، امیلیا روماگنا خطہ

اینٹونیلا الڈریگو (Antonella Aldrigo) اے یو ایس ایل (AUSL) پیاسنزا

گریزیا لیسی (Grazia Lesi) اے یو ایس ایل (AUSL) بولوگنا

پاولا مرموکی (Paola Marmocchi) اے یو ایس ایل (AUSL) بولوگنا

ڈوناٹیلا ربیکی (Paola Menga) اے یو ایس ایل (AUSL) روماگنا

ڈینئلا اسپیٹولی (Donatella Rebecchi) اے یو ایس ایل (AUSL) موڈینا

ڈینئلا اسپیٹولی (Daniela Spettoli) اے یو ایس ایل (AUSL) موڈینا

نادیہ ٹوری (Nadia Torri) اے یو ایس ایل (AUSL) بولوگنا

فرانسیسکا ٹورٹولنی ونسنٹ (Francesca Tortolani Vincent) اے یو ایس ایل (AUSL) موڈینا

ادارتی ٹیم اور کوآرڈی نیشن

الیزا سوریسیلی (Elisa Soricelli)، انجیلا لوکا ریلی (Angela Lucarelli) ڈائریکٹوریٹ جنرل برائے پرسنل کیئر ، صحت و فلاح و بہبود امیلیا- روماگنا خطہ

ڈیزائن اور خاکہ

اوینڈا ایس آر ایل (Avenida srl) - موڈینا

ترجمہ

interlaguage ایس آر ایل (srl) - موڈینا

ترمیم شدہ ایڈیشن کی اشاعت اپریل 2019 میں ہوئی

نوعمری کی شروعات سے ہی اپنی عام صحت اور خوشحالی کی حفاظت کا ایک اہم حصہ زندگی کے ہر مرحلے میں اپنی جنسی اور تولیدی صحت کا خیال رکھنا ہے۔ اس کو ذہن میں رکھتے ہوئے، اپنے خطہ میں رہنے والے تمام عورتوں، جوڑوں اور دونوں جنس کے نوجوانوں تک ہم پہنچتے ہوئے ان کی صحت کے بارے میں ضروری معلومات فراہم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اس طرح سے اس بات کو یقینی بنانے میں اپنا کردار ادا کرنا ہمارا مقصد ہے کہ حمل ایک خوشگوار واقعہ ہے اور یہ کہ، مانع حمل کے صحیح استعمال کا شکریہ، انتہائی کم عورتیں - حالیہ ایام کے رجحانات کے مطابق- حمل کے رضاکارانہ اسقاط کے لئے رجوع کرتی ہیں جو ہمیشہ ایک دردناک اور مشکل انتخاب ہوتا ہے۔ اس لئے علاقائی سطح پر ہم سب سے بڑھ کر نوجوان اور بالکل نوعمر لوگوں کے لئے وقف شدہ اہدافی خدمات کی تشہیر کر رہے ہیں اور فروغ دے رہے ہیں۔ 2018 سے، امیلا روماگنا خطے میں مفت طبی جانچ اور مانع حمل کی خدمات پیش کی جارہی ہے جس کا مقصد محفوظ، بے ضرر جماع اور جنسی صحت میں بہتری کےلئے آگہی پیدا کرنا ہے: یہ خدمات 26 سال کے نوجوان مردوں اور عورتوں اور بے روزگار یا مالی بحران سے متاثر عورتوں کے لئے دستیاب ہیں۔ بچہ کو جنم دینے یا اسقاط کے بعد یہ گروپ ہمارے فیملی اڈوائزری کلینک تک افزائشی انتظامی پروگرام کے جزو کے طور پر رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔

"کنٹراسپشن: میکنگ این انفارمڈ چوائس" کتابچہ بنیادی معلومات فراہم کرنے کے لئے تیار کیا گیا ہے۔ کسی شک کو دور کرنے یا مسائل کو حل کرنے کے لیے اور عملی صلاح کے لئے عورتیں اور جوڑے ہمارے خطے کے ہر شہر میں واقع فیملی اڈوائزریسروسز (Consultori familiari) ، یوتھ سیکسول ہیلتھ سنٹرز (Spazi giovani)، جدید نو ینگ ایڈلٹ سنٹرز (Spazi giovani adulti) اور مراکز برائے مہاجرین خواتین اور ان کے بچے (Spazi donne immigrate e loro bambini) سے رابطہ کرسکتے ہیں، جہاں انہیں بہت طرح کی خدمات اور ایسے پیشہ ور افراد مل جائیں گے جو ان کی بات سننے اور مدد کرنے کے لئے تیار رہتے ہیں۔

سرگیو وینٹوری (Sergio Venturi)
کونسلر برائے ہیلتھ پالیسیز امیلا روماگنا خطہ

مانع حمل کا استعمال کیوں

مانع حمل، برتھ کنٹرول کے طور پر بھی جانا جاتا ہے، اس لفظ کا استعمال متعدد ذرائع، طریقے اور اقدامات کو بتانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو جماع کے بعد عورتوں کو حاملہ بننے سے محفوظ رکھتا ہے۔
اس لئے یہ یقینی بنانے کا ایک طریقہ ہے کہ حمل ایک باخبر پسند ہے اور ہر ایک بچہ کا حمل کے توسط سے وجود میں آنا منشا اور محبت کی نشانی ہے۔ ایسا ہونے کے لئے ضروری ہے کہ لوگ مانع حمل کے متعدد طریقوں سے واقف ہوں، تاکہ وہ منتخب کرسکیں کہ کون سا طریقہ بہتر ہے جو ان کی ذاتی ضروریات کے لئے موزوں ہے۔ حمل سے محفوظ رہنے کی خواہش کے لیے بہت سی وجوہات ہوسکتی ہیں اور اس کا تعلق ذاتی یا پیشہ وارانہ ماحول سے ہوسکتا ہے۔ برتھ کنٹرول اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے بچاؤ کے طریقے کا استعمال کرنا لوگوں کو پرسکون طریقے سے جنسی خواہشات سے لطف اندوز ہونے میں معین ہے۔

جوڑوں کی کہانیاں۔۔۔مانع حمل کی کہانیاں

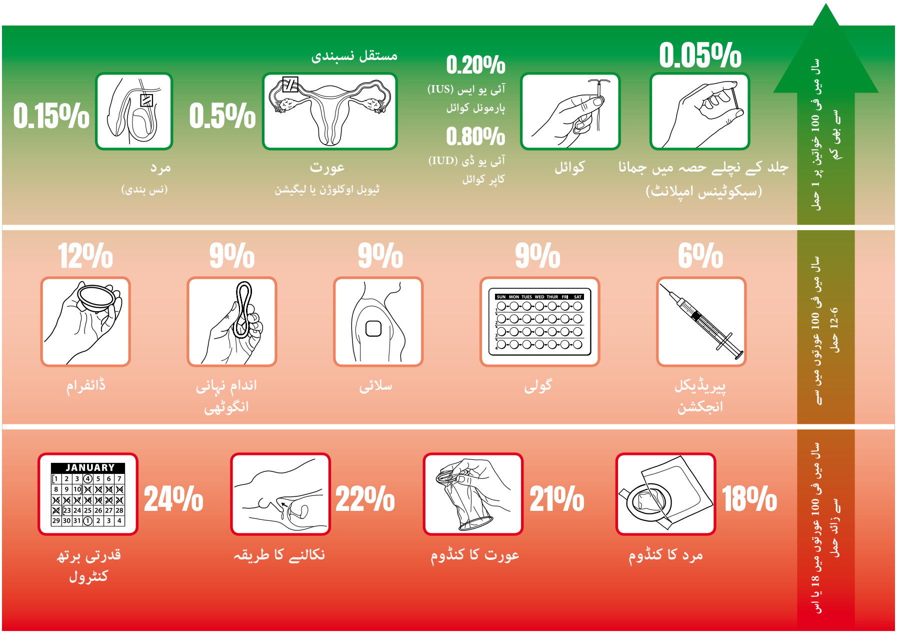
ان تمام عورتوں کے زندگی کی الگ الگ کہانیاں اور منصوبے ہیں، لیکن وہ سبھی فیصلہ کرنے کی ضرورت کو ساجھا کرتے ہیں کہ کم از کم ان کی زندگی کی دی گئی مدت کے اندر انہیں کب بچہ چاہئے اور کب انہیں حمل سے بچنا چاہئے۔

Lucia اور **Davide** کا ایک کامیاب کریئر ہے لیکن ان کی شادی ایک مشکل مرحلہ سے گزر رہی ہے۔ انہیں بچہ چاہئے تو تھا لیکن ابھی نہیں۔
Giulia نے یونیورسٹی کی تعلیم شروع کی ہے، اس کا **Marco** **کے ساتھ بہت اچھا رشتہ ہے**، لیکن فیملی شروع کرنے سے پہلے وہ اپنی تعلیم مکمل کرنا اور اپنے مستقبل کے کریئر پر توجہ مرکوز کرنا چاہتی ہے۔
Aicha، **Kira**، **Valdete** اور **Iman** اپنے شوہر کے ساتھ آئی اور اٹلی آتے ہی محسوس کیا کہ مہاجرین کے طور پر نئے ملک میں ان کی زندگی کتنی کٹھن ہو سکتی ہے۔ روز مرہ کی زندگی میں ان کا بوجھ اٹھانے اور بچوں کی دیکھ بھال کرنے میں مدد کرنے والا یہاں کوئی نہیں ہے۔
Sofia دوسرے بچے کو بارے میں سوچ کر ہی گھبرا جاتی ہیں۔ ان کے پاس پہلے سے ایک بچہ ہے اور چونکہ اس کے پارٹنر کی نوکری چلی گئی ہے، اور اس کی آمدنی صرف (چند) گھنٹے کی صفائی ستھرائی یا اس کے والدین سے حاصل ہوتی ہے۔
Lisa اور **Paolo** کے درمیان گہرا رشتہ ہے، ان دونوں کی دوستی ابھی کچھ دنوں قبل ہی ہوئی ہے،اس لئے فی الحال وہ ایک دوسرے کو اچھی طرح جاننا چاہتے ہیں اور ابھی بچہ کو جنم دینا انتہائی جلد بازی ہوگی۔
Valbona، **Edoukou**، **Melika** اور **Luan** اٹلی آئے کیونکہ وہ لوگ اپنا مستقبل خود چننا چاہتے تھے۔ جیسا کہ انہوں نے سنا تھا کہ یہاں عورتوں کو مزید مواقع اور مزید آزادی حاصل ہے۔ لیکن زندگی کا آگے کا سفر دشوار کن ہو سکتا ہے اور کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ حمل کی فوری گنجائش نہیں ہوتی ہے۔
Elisa اور **Giacomo** کے درمیان گزشتہ چند برسوں سے رشتہ انتہائی مستحکم ہے۔ ان کے پہلے سے ہی دو بچے موجود ہیں، جن کی عمر 11 اور 15 سال ہے۔ ان لوگوں کو لگتا ہے کہ ان کی فیملی مکمل ہے اور وہ لوگ مزید بچے نہیں چاہتے ہیں۔
دوسری طرف Alida مزید بچے چاہتی ہیں۔ اس کا ازدواجی رشتہ انتہائی مستحکم ہے اور اسے کوئی مالی مشکلات نہیں ہیں لیکن چند سالوں قبل اسے کینسر کی تشخیص ہوئی ہے جس کی وجہ سے حمل کے خوف سے ہی وہ سہم جاتی ہیں۔

برتھ کنٹرولطریقہ کا انتخاب کیسے کرنا ہے

اٹلی میں آج متعدد برتھ کنٹرول کے طریقے دستیاب ہیں جو مختلف طریقے سے کام کرتے ہیں: جیسے رکاوٹ کے طریقے، ہارمونل طریقے، قابل معکوس طریقے اس کے علاوہ مستقل طریقے بھی دستیاب ہیں یعنی جو عورت کو ہمیشہ کے لئے حاملہ ہونے سے روک دیتا ہے۔ مانع حمل کا صحیح طریقہ منتخب کرنے کے لئے دستیاب مانع حمل، ہر ایک کا درست استعمال، صحت سے جڑا کوئی ممکنہ خطرہ اور حمل روکنے کے سلسلے میں تاثیر کی سطح کے بارے میں تمام متعلقہ معلومات لوگوں کو ضرور ہونی چاہئے۔ یہ معلومات تربیت یافتہ ہیتھ کیئر پیشہ وروں کے ذریعہ فراہم کرائی جانی چاہئے: اس حقیقت سے واقف ہونا بہت ضروری ہے کہ انٹرنیٹ پر حاصل ہوئی معلومات یا دوستوں یا سہیلیوں کے ذریعہ دی گئی جانکاری ہوسکتا ہے کہ بالکل صحیح نہ ہو یا ہوسکتا ہے کہ پوری طرح سے غلط ہو۔ فیملی ایڈوائزری سروسز، یوتھ سیکسول ہیلتھ سنٹرز، ینگ اڈلٹ سنٹرز اور سنٹر برائے مہاجر خواتین اور ان کے بچے، میں دایہ اور ڈاکٹر کو تربیت دی جاتی ہے کہ وہ خواتین اور شادی شدہ جوڑوں کی اپنے لیے بہتر مانع حمل کا طریقہ ان کی انفرادی صفات، ترجیحات اور ضروریات کو پیش نظر رکھتے ہوئے چننے میں مدد کریں۔

برتھ کنٹرول کے طریقہ کی تاثیر کو حمل کو روکنے کی اہلیت کے ذریعہ ماپا جاتا ہے۔ اس تاثیرکی تشخیص میں ممکنہ انسانی غلطی (بھول چوک، وقت۔۔۔) کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ نیچے دیا گیا ڈائیگرام متعدد مانع حمل کی تاثیر کو بیان کرتا ہے جیسا کہ عام آبادی میں ریکارڈ کیا گیا ہے، یعنی عام صارف کی غلطیوں کو ذہن میں رکھ کر بتاتا ہے۔ یہاں بیان کئے گئے تاثیر کے اعداد وشمار میں ہر ایک مانع حمل کے لئے ہدایات کے استعمال پر اچھی طرح توجہ دیتے ہوئے اضافہ کیا جاسکتا ہے۔



(وسیلہ: بیماری کنٹرول کے لئے مرکز (Center for Disease Control)۔ فیملی پلاننگ کے طریقوں کی تاثیر (EFFECTIVENESS OF FAMILY PLANNING METHODS))۔

CONOSCERE PER SCEGLIERE

مانع حمل کا استعمال بھی اپنی صحت کی تشخیص کرنے کا ایک موقع ہوتا ہے

جب آپ مانع حمل منتخب کرنےکےلئے آئیں تو اپنے فیملی اڈوائزری سروس پر دایا یا ڈاکٹر (ماہر امراض نسواں یا ذکوریات) یا اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات چیت بھی آپ کی مجموعی صحت کے بارے میں تشخیص کرانے کا بہترین موقع ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ کچھ مفید چیک اپ (نافچہ اور چھاتی کی جانچ، ذکوریات کی جانچ، سروائکل کینسر اسکریننگ جیسے پی اے پی ٹیسٹ اور ایچ پی وی ٹیسٹ) کی اہمیت اور مناسبت کے بارے بات چیت کرنے کا بہترین موقع ہے۔

اس مشاورت کے دوران آپ مرد یا عورت کی جنسیت سے متعلق مسائل یا شکوک و شبہات بھی واضح کر پائیں گے: دیگر لفظوں میں آپ مکمل اعتماد کے ساتھ ہیلتھ کیئر پیشہ وروں سے بات چیت کرسکتے ہیں اور کم جنسی خواہشات، قبل از وقت انزال، جنسی خواہش کی کمی اور/ آگزم کی نااہلیت جیسے مسائل کے بارے میں بات چیت کرسکتے ہیں۔

آپ افزائش، فیملی پلاننگ، جنسی طور پر پھیلنے والی بیماریوں کے روکنے، طرز زندگی کے مابین رابطے (غذا، ورزش، منشیات کا استعمال، شراب کی کھپت اور سگریٹ نوشی) اور افزائش نو کی صحت پر معلومات حاصل کرنے کے لیے انٹرویو بھی کرسکتے ہیں۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے تحفظ

جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے واحد ممکنہ تحفظ (مثال کے طور پر ایچ آئی وی، ہیپٹائٹس، گونوریا، ہرپس، سیفلس، بلامڈیا وغیرہ) جنسی جماع کے دوران مرد یا عورت کے کنڈوم کا صحیح استعمال ہے۔ کسی دیگر قسم کی مانع حملجنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماری سے حفاظت کی پیشکش نہیں کرسکتا ہے۔ بہتر تاثیر کے لئے آپ دوہری حفاظت(ہارمونل/میکانیکی+ کنڈوم) کا استعمال کرسکتے ہیں۔

امیلیا روماگنا میں فیملی اڈوائزری سروسز میں مفت مانع حمل دستیاب ہے

امیلیا-روماگنا میں مرد اور عورتیں اگر ضرورت ہو تو صلاح اور ضرورت کے مطابق طبی جانچ کےلئے مفت میں فیملی اڈوائزری کا استعمال کرسکتی ہیں اور اپنی ضروریات کے لحاظ سے بہترین طور پر موزوں برتھ کنٹرول کے طریقہ کار کے بارے میں ماہر امراض نسواں یا دایہ سے رجوع کرسکتے ہیں۔
اس کے علاوہ 1 جنوری 2018 سے مقامی ہیلتھ بورڈز کے فیملی اڈوائزری سروسز (AUSL) اور یوتھ سیکسول ہیلتھ سنٹرز بھی مفت میں مانع حمل (بشمول ہنگامی مانع حمل) اور ڈاکٹر یا دایا سے مشاورت کی خدمات بھی (مندرجہ ذیل افراد کو) فراہم کرسکتے ہیں:

- 26 سال سے کم عمر کے سبھی مردو خواتین کو
- 26 تا 45 سال کی سبھی مردو خواتین کو بچہ کے جنم دینے کے بعد 12 مہینے تک بے روزگاری کی وجہ سے چھوٹ کی وجہ (E02) یا معاشی بحران سے متاثرہ خواتین ورکرز کو (E99)
- 26 تا 45 سال کی سبھی مردو خواتین کو حمل کے رضاکارانہ خاتمہ کے بعد 24 مہینے تک بے روزگاری کی وجہ سے چھوٹ کی وجہ (E02) یا معاشی بحران سے متاثرہ خواتین ورکرز کو (E99)

مفت میں مانع حمل پانے اور کسی ڈاکٹر یا دایہ سے مشورہ کرنے کے اہل ہونے کے لیے، آپ کے لیے ضروری ہے کہ اطالوی نیشنل ہیلتھ سروس کے پاس اور ایملیا-روماگنا میں ایک فیملی ڈاکٹر کے پاس اپنا رجسٹریشن کروائیں، یا ایک STP کارڈ (‘Stranieri Temporaneamente Presenti’ - عارضی موجودہ غیر ملکی کارڈ) حاصل کریں یا ایک PSU (‘Permesso di Soggiorno per motivi Umanitari’ - قیام کا انسانی اجازت نامہ) حاصل کریں۔
اس کتابچہ میں بیان کردہ سبھی مانع حمل کے طریقے مفت میں دستیاب ہیں، سوائے وقفہ وقفہ سے پڑنے والے انجیکشن، ڈائفرام اور کمپیوٹرائزڈ فرٹیلیٹی مانیٹرنگ کے ساتھ قدرتی طریقہ کے۔

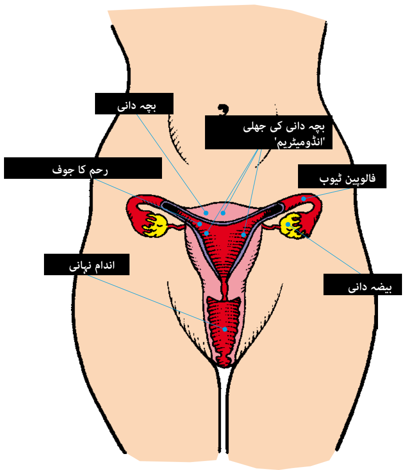
ہمارے اجسام

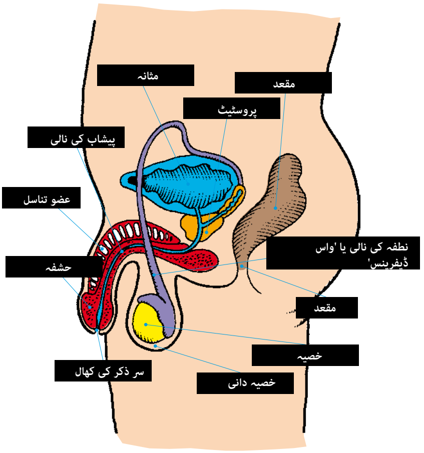
زنانہ

ایک لڑکی کی پہلی ماہواری اس بات کا اشارہ کرتی ہے کہ اس کی بیضہ دانیوں نے پختہ انڈے دینا شروع کر دیا ہے۔ ہر ماہواری (ایک 28 دن کی سائیکل کا پہلا- 5 واں دن) کے بعد تین مرحلے آتے ہیں۔ پہلے کو ماقبل بیضہ ریزی یا 'فولیکیولر فیز' کہا جاتا ہے (ایک 28 دن کی سائیکل کا چھٹا-گیارہواں دن): بیضہ دانی میں انڈا پختہ ہوتا ہے۔ بیضہ دانیاں خاص طور پر ہر مہینے باری باری سے ایک انڈا دیتی ہے۔ دوسرے مرحلہ کو بیضہ ریزی کہا جاتا ہے (ایک 28 دن کی سائیکل کا 12 واں15-واں دن): ایک پختہ انڈا بیضہ دانی سے جاری ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ سفر کرتے ہوئے نیچے فیلوپین ٹیوب میں جاتاہے، جہاں یہ بارآور ہوتا ہے اگر آپ غیر محفوظ جنسی تعلقات بناتے ہیں۔ ایک انڈا تقریبا 24 گھنٹے تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اس مرحلہ کے دوران، رحم بارآور انڈے کو لینے کی تیاری کرتا ہے۔ تیسرے مرحلے کو مابعد بیضہ ریزی یا 'لیوٹیل فیز' کہا جاتا ہے (ایک 28 دنوں کی سائیکل کا 16 واں28- واں دن): اگر پختہ انڈا بارآور نہیں ہوتا ہے، یہ خراب ہونے لگتا ہے۔ بچہ دانی اپنی لائننگ (انڈومیٹریم) کو بہانے کی تیاری کرتی ہے جو ماہواری کے بہاؤ کے ساتھ ختم ہو جائے گا۔ اگر انڈا بارآور ہوتا ہے تو بیضہ دانی میں فولیکل کارپس لوٹیم میں تبدیل ہو جاتا ہے جو پروجیسٹرون پیدا کرتا ہے، ایسا ہارمون جو ابتدائی مرحلہ میں حمل کا سہارا بنتا ہے۔ بارآوری اس وقت ہو سکتی ہے اگر آپ نے غیر محفوظ تعلقات بنایا ہے۔ ماہواری سائیکل کے متعدد مرحلے کی مدت ہر عورت میں الگ الگ ہوتی ہے، اور خواتین کی ماہواری کی سائیکل بھی ہر مہینے الگ الگ ہو سکتی ہے۔ اپنی ماہواری سائیکل کی لمبائی کا حساب لگانے کے لیے، بہتر طریقہ یہ ہے کہ ہر ماہواری کے پہلے دن کو کیلنڈر پر نشان زد کردیں۔

مرد

جب ایک لڑکا بلوغت میں داخل ہوتا ہے، تو اس کے خصیے نطفہ پیدا کرنا شروع کر دیتے ہیں اور پوری زندگی ایسا کرتے رہیں گے۔ جنسی مباشرت کے دوران، مرد سے منی نکلتی ہے، جس میں نطفہ (اسپرم) ہوتا ہے، جو خاتون کی اندام نہانی میں داخل ہوتی ہے۔ عام طور پر بات کریں تو نطفہ 24 سے 120 گھنٹے تک زندہ رہ سکتا ہے۔





ماہواری سائیکل

(ایک 28 دن کی سائیکل کے لیے)

سائیکل کا پہلا ہفتہ

1-5 دن

ماہواری

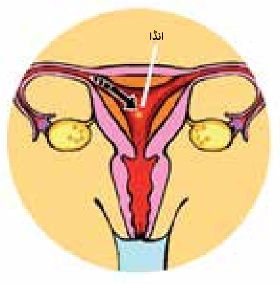
اگر انڈا بار آور نہیں ہوتا ہے تو یہ بچہ دانی کی اس جھلی کے ساتھ بہہ جاتا ہے جو اس کو لینے کے لیے تیار ہو رہی تھی (انڈومیٹریم)۔ اس کا مطلب ہے خون کا ضائع ہونا، بالفاظ دیگر، آپ کی ماہواری، جس کو حیض بھی کہا جاتا ہے۔

سائیکل کا دوسرا ہفتہ

6-11 دن

ماقبل بیضہ ریزی مرحلہ

ہر مہینے ایک انڈا ایک بیضہ دانی میں پختہ ہوتا ہے۔ بیضہ دانیاں باری باری سے ہر مہینے ایک انڈا پیدا کرتی ہیں۔



سائیکل کا تیسرا ہفتہ

12-15 دن

بیضہ ریزی

جب پختہ انڈا بیضہ داری سے نکلتا ہے تو یہ فالوپین ٹیوب میں چلا جاتا ہے۔ یہ بیضہ ریزی ہے۔ ایک انڈا تقریبا 24 گھنٹے تک زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ زیادہ سے زیادہ بارآوری کی مدت ہوتی ہے۔ بیضہ ریزی کے بعد، بچہ دانی ایک بار آور انڈا کو اپنے اندر جگہ دینے کی تیاری کرتی ہے۔ بچہ دانی کی دیواریں پتلی اور اسپنجی ہو جاتی ہیں، خون کی سپلائی بڑھ جاتی ہے، انڈے کی حفاظت کرنے کے لیے ایک قسم کا گھوسلہ بن جاتا ہے۔

سائیکل کا چوتھا ہفتہ

16-28 دن

مابعد بیضہ ریزی یا 'لوٹیل فیز'

اگر پختہ انڈا بار آور نہیں ہوتا ہے، تو 24 گھنٹے کے بعد یہ خراب ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بچہ دانی اپنی جھلی کو خارج کرنے کی تیاری شروع کر دیتی ہے، جو آپ کی اگلی ماہواری ہوگی۔ اس کے بعد، سائیکل دوبارہ شروع ہو جاتی ہے۔

مانع حمل کی قسمیں

رکاوٹی مانع حمل کے طریقے

ان طریقوں میں شامل ہے: مردانہ کنڈم، زنانہ کنڈم اور ڈائفرام۔ ان کو رکاوٹی طریقے کے طور پر جانا جاتا ہے کیونکہ یہ ایک مادی رکاوٹ کا کام کرتے ہیں، منی کو عورت کی بچہ دانی میں داخل ہونے سے روکتے ہیں۔ ان کی تاثیر کو بہتر بنانے کے لیے، ان کا استعمال ایک اسپرمیسائیڈ کریم کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

ہارمونل مانع حمل

یہ طریقے اس عورت پر مبنی ہے جو ہارمون کی خوراک لیتی ہے۔ ان ہارمون کی مختلف شکلیں ہو سکتی ہیں: نگلی جانے والی گولی، جلد پر پہننے کے لیے ایک پیچ، ایک اندام نہانی کی رنگ یا زیر جلد نصب کاری۔

کوائل

یہ چھوٹے آلات ہیں جن کو بچہ دانی میں داخل کیا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کی ہوتی ہیں: پہلی قسم کو ایک 'اندرون رحم سسٹم' یا IUS بھی کہا جاتا ہے اور یہ بچہ دانی میں ہارمون جاری کرتی ہے؛ دوسری قسم، جس کو ایک 'اندرون رحم آلات' یا IUD بھی کہا جاتا ہے، اس میں تانبے کے کوائلس شامل ہیں۔ کوائل کا استعمال ان عورتوں کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے جن کے پہلے سے بچے ہیں، اور ان عورتوں کے ذریعہ بھی جن کے بچے نہیں ہیں۔

قدرتی برتھ کنٹرول

قدرتی برتھ کنٹرول کے طریقے ایک عورت کے سب سے زیادہ بارآوری ایام کے درمیان جنسی مباشرت سے پرہیزی پر مبنی ہیں۔ آپ نفسیاتی علامات اور پیمائشوں سے اس 'بارآوری ونڈو' کی شناخت کر سکتے ہیں۔

ایمرجنسی مانع حمل

یہ طریقہ باقاعدہ استعمال کے لیے نہیں ہے، لیکن غیر محفوظ مباشرت کے بعد حمل کے جوکھم سے بچنے کے لیے اس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مستقل طریقے

مستقل مانع حمل کے طریقوں میں مردانہ بانجھ کاری (نس بندی) اور زنانہ کی بانجھ کاری (ٹیوبل اوکلیوزن یا لیگیشن) شامل ہیں۔ یہ جراحتی عمل ہیں جو حمل کے امکان کو تقریبا پوری طرح سے ختم کر دیتے ہیں (1000 میں تقریبا 1-5)۔

مرد کا کنڈوم

یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

اس وجہ سے، اس کا استعمال منہ کی یا مقعد کی مباشرت کے لیے بھی کرنا چاہئے۔ اس کی تاثیر کو بہتر بنانے کے لیے، اس کا استعمال ایک ہارمونل یا مکینکل مانع حمل کے ساتھ بھی کیا جا سکتا ہے۔

یہ کیا ہے

کنڈوم ایک نہایت پتلا غلاف ہوتا ہے جو لیٹیکس ربر یا بغیر ہائپوالرجینک لیٹیکس والے میٹیریل سے بنا ہوتا ہے جو عضو تناسل پر پہنا جاتا ہے۔ یہ مرد کے منی کو روک لیتا ہے، نطفہ کو عورت کے اندام نہانی میں جانے سے روکتا ہے۔

تاثیر

ایک سال کی مدت میں، اس طریقہ کو صحیح استعمال کرنے والی (دیکھیں "کیا کرنا ہے") 100 خواتین میں سے صرف 2 خواتین ہی حاملہ ہوں گی۔ اس کے باجود، اکثر و بیشتر استعمال کاروں کی غلطیوں کے مدنظر، حقیقت میں 100 میں سے 18 عورتیں حاملہ ہو جائیں گی۔ کنڈوم کے ذریعہ تحفظ کی سطح بڑھ جاتی ہے اگر اس کا استعمال اسپرمی سائیڈ (جیل، فوم، پیساریز) کے ساتھ کیا جائے۔

یہ برتھ کنٹرول کا واحد طریقہ ہے جو اندام نہانی، مقعد اور منہ کی مباشرت کے دوران دونوں جنسی پارٹنر کو جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کے جوکھم سے بچاتا ہے۔

یہ ایچ آئی وی اور دیگر ان انفیکشن کے خلاف بہتر تحفظ فراہم کرتا ہے جو تناسلی سیال جیسے کہ ٹرائی کومونس، گونریا اور کلاماڈیا کے ذریعہ منتقل ہوتے ہیں۔ دیگر انفیکشن جیسے کہ جینیٹل وارٹ، جینیٹل ہرپس اور آتشک (سائی فلس) کی صورت میں، میوکس ممبرین اور کسی بھی انفیکشن زدہ جلد کے تحفظ کو یقینی بنانے کے لیے ڈھک دینا چاہئے۔

کیا کرنا ہے

کسی بھی نسخہ یا طبی جانچ کی ضرورت نہیں ہے۔ کنڈوم دوا کی دکان پر، تمباکو فروش کے یہاں سے، سپرمارکیٹوں میں اور وینڈنگ مشینوں سے خریدے جا سکتے ہیں۔ اسپرمی سائڈ کو دواخانہ میں بھی فروخت ہوتا ہے۔

صحیح استعمال کے لیے، جنسی مباشرت شروع کرنے سے پہلے اور ٹھیک دخول سے پہلے کنڈوم کو پہن لینا چاہئے (اخراج منی سیال کا ممکنہ طور پر نکلنا جس میں زندہ نطفہ ہوتے ہیں) اور مباشرت کے بعد ہی نکالنا چاہئے۔ کنڈوم کے اچانک پھسلنے سے بچانے کے لیے، جس میں اس بات کا جوکھم ہوتا ہے کہ منی باہر پھیل جائے اور عورت کے تناسل کے رابطہ میں آجائے، اس کو اندام نہانی سے نکالنے سے پہلے عضو تناسل کی جڑ میں مضبوطی سے پکڑے رہنا چاہئے۔ کنڈوم قابل تلف ہوتے ہیں اس لیے ہمیشہ استعمال کے بعد انہیں پھینک دینا چاہئے۔ استعمال سے پہلے، ہمیشہ ایکسپائری کی تاریخ چیک کریں۔ پیکٹ کو ہرگز کسی گرم چیز کے پاس نہ رکھیں (اشیاء خانہ یا والیٹ میں نہ رکھیں) یا ان اشیاء کے قریب نہ رکھیں جن سے پیکٹ خراب ہو جائے (مثلا چابی، قیچی وغیرہ)۔ اس کو دھیان سے رکھنا چاہئے (دھیان رکھیں کہ اس کو دانت، ناخن یا زیور سے خراب نہ کردیں)۔

چکنائی والے کنڈوم کا استعمال سب سے بہتر ہے؛ جن میں یہ نہیں ہے، پانی پر مبنی لیوبریکیٹ جیل یا 'لیوب' اندر یا باہر بھی استعمال کریں تا کہ پھٹے نہیں (تیل پر مبنی لیریکیٹ جیسے کہ کریم، واسلین، مکھن یا تیل سے پھٹنے کا امکان بڑھ جاتا ہے)۔

فوائد

کنڈوم کے ساتھ کوئی جوکھم نہیں ہوتا ہے، اس میں طبی تعاون کی ضرورت نہیں ہوتی ہے اور اس کا استعمال آسان ہوتا ہے۔ یہ دیگر طریقوں کا ایک کارآمد متبادل ہے، مستحکم جوڑی کے لیے بھی، مثلا بچے کو اپنا دودھ پلانے کے دوران۔
یہ دیگر طریقوں کے ایک کارآمد متبادل ہیں، مستحکم جوڑی کے لیے بھی، مثلا بچے کو اپنا دودھ پلانے کے دوران۔

نقصانات

- غلط استعمال یا مینوفیکچرنگ کی خرابی کی صورت میں، اس بات کا جوکھم ہوتا ہے کہ کنڈوم جنسی مباشرت کے دوران پھٹ سکتا ہے یا پھسل سکتا ہے۔۔
- اس کے علاوہ، کنڈوم پارٹنرز کے درمیان "مادی رکاوٹ" کے طور پر شرمندگی کا باعث بن سکتا ہے۔ اس مسئلہ سے چھٹکارا پانے کے لیے، سب سے بہتر یہ ہے کہ جنسی مباشرت سے پہلے، بغیر کسی جلد بازی کے، کچھ دیر کنڈوم پہننے کی کوشش کریں۔

لاگت

خریداری کی نوعیت اور جگہ کے حساب سے لاگت الگ الگ آتی ہیں: عام طور پر، ایک کنڈوم کی قیمت 1 اور 1.7 یورو کے درمیان ہوتی ہے۔

CONOSCERE PER SCEGLIERE

عورت کا کنڈوم

یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

اس کی تاثیر کو بہتر بنانے کے لیے، اس کا استعمال ایک ہارمونل یا مکینکل مانع حمل کے ساتھ بھی کیا جا سکتا ہے۔

یہ کیا ہے

زنانہ کنڈوم ایک نرم، مضبوط، شفاف غلاف ہوتا ہے جو پولی یوریتھین کا بنا ہوتا ہے، جس کی لمبائی 17 سنٹی میٹر ہوتی ہے، جس کو جنسی مباشرت سے پہلے اندام نہانی میں داخل کیا جاتا ہے۔ یہ حمل سے اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے بچاتا ہے، کیونکہ یہ مرد کی منی کو روکے رکھتا ہے اور اس کو اندام نہانی میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔ اس کے دونوں طرف ایک لچکدار انگوٹھی ہوتی ہے: اندرونی انگوٹھی کا استعمال زنانہ کنڈوم کو اندر داخل کرنے کے لیے ہوتا ہے اور آخری سرے کو بچہ دانی کی گردن سے لگا کر بند رکھنے کے لیے ہوتا ہے۔ باہری انگوٹھی نرم ہوتی ہے اور جنسی مباشرت کے دوران اس کا اندام نہانی کے باہر رہنا ضروری ہے: یہ اندام نہانی کے دہانے کے ارد گرد کی جگہ کو احاطہ کرتا ہے، عضو تناسل اور اندام نہانی کے درمیان، سرویکس اور باہری تناسل کے درمیان ایک رکاوٹ کا کام کرتا ہے۔ اس میں سیلیکون پر مبنی پروڈکٹ والی چکنائی ہوتی ہے۔

تاثیر

استعمال کاروں کے اکثر و بیشتر غلطیوں کے مدنظر، 100 میں سے تقریبا 21 خواتین حاملہ ہو جائیں گی۔ تحفظ کی یہ سطح اس وقت بڑھ جاتی ہے جب اس کا استعمال صحیح طریقے سے ہوتا ہے (ایک سال میں 100 میں سے 5 عورتوں)۔

کیا کرنا ہے

کسی بھی نسخہ یا طبی جانچ کی ضرورت نہیں ہے۔ زنانہ کنڈوم کو کسی دوا کی دکان سے خریدا یا آرڈر کیا جا سکتا ہے۔ ان کا استعمال کسی مردانہ کنڈوم کے ساتھ نہیں کیا جانا چاہئے کیونکہ اس کی وجہ سے وہ پھٹ سکتے ہیں۔ ان کا استعمال صرف ایک بار کرنا چاہئے، اور پھر پھینک دینا چاہئے۔ مباشرت کے فورا بعد زنانہ کنڈوم کو نکالنے کی ضرورت نہیں ہے: اس کو نکال کر، باہری رنگ کو موڑیں تا کہ منی کا رساؤ نہ ہو۔ برتھ کنٹرول کے اس طریقے کے لیے کچھ مشق کی ضرورت ہے: اس لیے اچھا طریقہ یہ ہے کہ جنسی مباشرت کے دوران پہلی مرتبہ استعمال کرنے سے پہلے چند مرتبہ اس کو داخل کرکے اور نکال کر اس کی مشق کریں۔

فوائد

جب صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو زنانہ کنڈوم اتنا ہی مؤثر ہوتا ہے جتنا کہ دیگر رکاوٹی مانع حمل کے طریقے۔ اس کو مباشرت سے چند گھنٹے پہلے داخل کیا جا سکتا ہے، تا کہ اس کی وجہ سے بے ساختہ ہونے والی جنسی مباشرت میں مداخلت نہ ہو۔

CONOSCERE PER SCEGLIERE

اس میں صحت سے متعلق کوئی جوکھم نہیں ہے، اس کے لیے کسی نسخہ کی ضرورت نہیں ہے اور اس کی مدد سے خواتین خود اپنی جنسی عمل کا چارج لے سکتی ہیں۔
اس میں پہلے ہی سے سلیکون پر مبنی پروڈکٹ کی چکنائی ہوتی ہے جس میں کوئی اسپرمی سائیڈل اثر نہیں ہوتا ہے۔ وہ میٹیریل جس سے یہ بنا ہوتا ہے وہ اس لیٹکس ربر سے مضبوط ہوتا ہے جس کا استعمال زیادہ تر مردانہ کنڈوم بنانے کے لیے کیا جاتا ہے اور اس سے کوئی الرجی والا ردعمل نہیں ہوتا۔
یہ عورتوں کو باہری تناسل کے انفیکشن کے خلاف مکمل تحفظاتی رکاوٹ فراہم کرتا ہے، جب تک وہ پوری طرح سے زنانہ کنڈم سے ڈھکے ہوتے ہیں۔

نقصانات

- مردانہ کنڈوم کے مقابلے میں یہ مشکل سے ملتا ہے اور ان کے استعمال کے لیے کچھ مشق کی ضرورت ہوتی ہے: ناتجربہ کاری کی وجہ سے شروع میں برتھ کنٹرول کا یہ طریقہ مکمل طور پر محفوظ نہیں ہے۔
- کچھ خواتین مضر اثرات خاص طور سے ہلکی سوزش کی شکایت کرتی ہیں۔

لاگت

اوسط قیمت تقریبا 2.5 یورو ہے۔

ڈائفرام

یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے

اس لیے آپ کو ایک کنڈوم بھی استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ کیا ہے

ڈائفرام ایک قسم کا ڈسک ہوتا ہے جو سلیکون سے بنا ہوتا ہے، اس کو جنسی مباشرت سے پہلے اندام نہانی کے اندر داخل کیا جاتا ہے، وہ سرویکس کو ڈھکتا ہے تا کہ منی بچہ دانی تک نہ پہنچ پائے۔ اس کا استعمال ایک اسپرمیسائیڈ کریم کے ساتھ ہوتا ہے۔ ڈائفرام دوبارہ قابل استعمال ہوتا ہے۔

تاثیر

جب اسپرمیسائیڈ کریم کے ساتھ صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے گا، تو ڈائفرام کے نتیجے میں 100 میں سے 5 عورتوں کو غیر مطلوبہ حمل لاحق ہوگا۔ اس کے باجود، زیادہ تر استعمال کاروں کی غلطیوں کے مدنظر، 100 میں سے 21 عورتیں حاملہ ہوں گی۔

کیا کرنا ہے

ڈائفرام کو جنسی مباشرت سے پہلے داخل کیا جاتا ہے اور نکالنے سے پہلے آپ اس کو مباشرت کے بعد کم سے کم 6 گھنٹے تک ہی اس جگہ پر چھوڑ کر رہ سکتے ہیں۔ نکالنے کے بعد، آپ ضرور اس کو اچھی طرح صابن اور پانی سے دھو لیں۔ استعمال سے پہلے ہر مرتبہ اس میں ڈیمیج کے نشانات کو چیک کر لیں۔ آپ کے لیے مناسب سائز کی شناخت کے لیےڈائفرام طبی جانچ کے بعد کسی ڈاکٹر یا دایہ کے ذریعہ تجویز کیا جاتا ہے۔ پہلی مرتبہ، ڈاکٹر یا دایہ آپ کو بتائیں گے کہ ڈائفرام کو کیسے داخل کرنا ہے اور کیسے نکالنا ہے۔

فوائد

جب آپ کو اس بات کی جانکاری ہو جائے کہ کیسے ڈائفرام کو آسانی سے استعمال کرنا ہے تو اس سے صحت کو کوئی خطرہ لاحق نہیں ہے۔ یہ دوبارہ قابل استعمال ہوتا ہے اور اس کو مباشرت کے متعدد گھنٹے پہلے داخل کیا جا سکتا ہے، یاد رکھنے کی اہم چیز یہ ہے کہ آپ اس کا استعمال اسپرمی سائڈ کریم کے ساتھ کریں، جسے آپ کو مباشرت سے زیادہ سے زیادہ 2-3 گھنٹے پہلے لگانے کی ضرورت ہے۔

نقصانات

- یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے۔
- اگر آپ کا وزن گھٹ جائے یا بڑھ جائے، یا حمل کے بعد یا اسقاط کے بعد، آپ کو کسی ڈاکٹر یا دایہ سے دوبارہ جانچ کروانے کی ضرورت ہوگی یہ چیک کرنے کے لیے کہ آیا سائز اب بھی صحیح ہے یا اس کو بدلنے کی ضرورت ہے۔

لاگت

اس کی قیمت خریداری کی قسم اور جگہ کے اعتبار سے الگ الگ ہوتی ہے: عام طور پر فی ڈائفرام کی 40 سے 70 یورو کے بیچ ہوتی ہے۔ اس کو متعدد بار استعمال کیا جا سکتا ہے؛ کچھ ماڈل کے لیے سفارش کردہ مدت استعمال زیادہ سے زیادہ دو سال ہے (جس کی ایک ماہانہ لاگت تقریباً 1.5 یورو کے برابر ہے)۔ اسپرمی سائڈ کریم کی قیمت بھی الگ الگ ہوتی ہے، فی ٹیوب (10-15 بار استعمال) 13 سے لیکر 18 یورو تک ہوتی ہے۔

گولی

یہ جنسی طور پر منتقل شدہ بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے

اس لیے آپ کو کنڈوم
بھی استعمال کرنےکی ضرورت ہے۔

یہ کیا ہے

یہ اصطلاح عام طور پر زبانی امراض کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
اس میں دو زنانہ ہارمون کا ایک مرکب (مرکب گولی) ہوتا ہے: ایسٹروجین اور پروجیسٹرون۔ یہ بیضہ ریزی کو روک کر اور بچہ دانی کی جھلی اور فالوپین ٹیوب کو بدل کر حمل کی روک تھام کرتا ہے۔
روزانہ گولی لینے سے آپ کی نارمل ماہواری رک جاتی ہے (تفصیل صفحہ 9 پر)۔
جب آپ گولی لینا روک دیتے ہیں تو ہارمون کی سطح میں عارضی گراوٹ کی وجہ سے آپ کو ماہواری ہی کی طرح خون آتا ہے، تاہم چند اقسام کی گولیوں لینے سے بالکل بھی خون نہیں آتا ہے۔

تاثیر

یہ گولی حمل کی روک تھام میں بہت مؤثر ہوتی ہے، کیونکہ جو عورتیں اس کو صحیح سے استعمال کرتی ہیں ان میں 100 میں سے ایک سے کم عورت کو حمل لاحق ہوگا۔
تاہم، زیادہ استعمال کاروں کی غلطیوں کے مدنظر ، حقیقت میں 100 میں سے 9 عورتیں حاملہ ہو جائیں گی۔ برتھ کنٹرول کے طریقے کے طور پر استعمال ہونے کے ساتھ ساتھ، گولی کا استعمال متعدد زنانہ امراض اور / یا حالات کے علاج کے لیے بھی کیا جاتا ہے۔

کیا کرنا ہے

آپ لگاتار 21 یا 28 دنوں تک روزانہ ایک گولی لیتے ہیں، اس کے بیچ میں وقفہ کریں یا نہ کریں اس کا انحصار گولی کی نوعیت پر ہے۔ اس کی تجویز فیملی ایڈوائزری سروس میں ایک ڈاکٹر کے ذریعہ کی جانی چاہئے، آپ کا فیملی ڈاکٹر یا آپ کی پسند کا کوئی دیگر ڈاکٹر جو آپ کی طبی تاریخ سے آگاہ ہو، آپ کے بلڈ پریشر کی پیمائش کیا ہو اور اگر ضروری ہو تبھی دیگر جانچوں کا انتظام کر سکتا ہے۔
طبی حالات یا آپ کی عام صحت میں کسی بھی طرح کی تبدیلیوں کا سراغ لگانے کے لیے بعد میں وقفے وقفے سے چیک اپ کرانے کی سفارش کی جاتی ہے۔
اسقاط حمل کے بعد، اگر کوئی مخالف علامات نہ ہوں، تو آپ سرجری کے دن سے ہی گولی لے سکتے ہیں۔ طبی اسقاط حمل کی صورت میں، آپ دوسری اسقاط حمل گولی کے دن سے گولی لے سکتے ہیں۔

فوائد

اگر صحیح سے لی جائے تو یہ بہت مؤثر ہوتی ہے۔ برتھ کنٹرول کے طریقہ کے طور پر استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ، گولی کا استعمال متعدد امراض کے سدھار اور ماہواری کو ہلکا اور کم درد ناک بنانے کے لیے ہوتاہے۔ یہ بیضہ دانی اور انڈومیٹریل کینسر کے جوکھم کو کم کرتی ہے۔ کچھ قسم کی گولیاں مہاسے کو اور مردانہ طرز پر بال اگنے کے عمل میں سدھار کرتی ہیں۔

CONOSCERE PER SCEGLIERE

نقصانات

- یہ صرف نسخہ پر ہی دستیاب ہے۔
- زیادہ سے زیادہ اثر کے لیے، اس کو روزانہ ایک ہی وقت پر لینا چاہئے: اس وجہ سے، آپ کو ایک روٹین بنا لینا چاہئے تا کہ آپ کبھی نہ بھول پائیں۔ اگر آپ کوئی ایک گولی یا متعدد گولیاں لینا بھول جائیں، تو آپ مریض کی معلوماتی کتابچہ میں موجود ہدایات پر بہت دھیان سے عمل کرنا چاہئے۔
- اگر آپ دیگر دوا لیتے ہیں یا اگر آپ کو علالت یا ڈائریا ہے تو یہ کم مؤثر ہوتی ہے۔
- اگرچہ اس کا استعمال بہت سی خواتین کے ذریعہ بحفاظت کیا جا سکتا ہے، لیکن یہ غیر مناسب ہے اگر آپ کو کچھ مخصوص امراض یا بیماریاں لاحق ہوں (مثلا ہائی بلڈ پریشر یا انجماد خون) یا اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔
- سنگین مسائل نہایت شاذ و نادر ہیں اور عام طور پر ان کا تعلق انجماد خون (تھرومبوایمبولزم) سے ہوتا ہے۔ کبھی کبھار، گولی سنگین مضر اثرات جیسے کہ وزن گھٹنا، ٹانگوں میں درد اور سوجن، ہلکا خون ضائع ہونا، سردرد، موڈ کی تبدیلیوں یا جنسی خواہش میں تبدیلیوں کا سبب بن سکتی ہے۔ ان مضر اثرات کی وجہ سے کچھ خواتین ایک ساتھ گولی لینا روک سکتی ہیں، لیکن بہتر یہ ہے کہ پہلے اپنی دایہ یا ماہر نسوانیات سے رابطہ کریں کیونکہ مانع حمل کے تحفظ کو روکے اور کھوئے بغیر کوئی دیگر گولی لیکر بھی ان مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

لاگت

28 دنوں تک چلنے والی ہر پاکٹ کی قیمت نوعیت کے حساب سے الگ الگ ہوتی ہے: اوسطا قیمت 5 سے 17 یورو کے بیچ ہوتی ہے۔

صرف پروجیسٹوجین والی گولی

('مِنی پل')

یہ کیا ہے

'مِنی پل' وہ اصطلاح ہے جس کا استعمال عام طور پر بذریعہ منہ لی جانے والی مانع حمل گولی کے لیے کیا جاتا ہے، اس میں صرف ایک ہامون، پروجیسٹوجین ہوتا ہے۔ آپ کو بغیر وقفے کے روزانہ مینی پیل لینے کی ضرورت ہے۔ یہ سروائیکل سیکریشنز کو موٹا کر کے حمل کی روک تھام کرتی ہے، جس کی وجہ سے منی فالوپین ٹیوب میں نہیں جا پاتی ہے، بیضہ ریزی کو روکتی ہے اور بچہ دانی کی جھلی کو بدلتی ہے۔ روزانہ گولی لینے سے آپ کی نارمل ماہواری رک جاتی ہے (تفصیل صفحہ 9 پر)۔

تاثیر

اس کی تاثیر مرکب گولی کی تاثیر جیسی ہی ہے۔

کیا کرنا ہے

آپ روزانہ کسی وقفے کے بغیر 1 گولی لیتے ہیں۔ 28 گولی والی پیکٹ کے اختتام پر، آپ کسی دن ناغہ کئے بغیر دوسری پیکٹ شروع کرتے ہیں۔
اس کی تجویز فیملی ایڈوائزری سروس میں کسی ڈاکٹر کے ذریعہ کی جانی چاہئے، آپ کا فیملی داکٹر یا آپ کی پسند کا کوئی دیگر ڈاکٹر جو آپ کی طبی تاریخ سے آگاہ ہو، اور اگر ضروری ہو تب ہی دیگر جانچوں کا انتظام کر سکتا ہے۔
طبی حالات یا آپ کی عام صحت میں کسی بھی طرح کی تبدیلیوں کا سراغ لگانے کے لیے بعد میں وقفے وقفے سے چیک اپ کرانے کی سفارش کی جاتی ہے۔
اسقاط حمل کے بعد، اگر کوئی مخالف علامات نہ ہوں، تو آپ سرجری کے دن سے ہی گولی لے سکتے ہیں۔ طبی اسقاط حمل کی صورت میں، آپ دوسری اسقاط حمل گولی کے دن سے گولی لے سکتے ہیں۔

فوائد

اگر صحیح سے لی جائے تو یہ بہت مؤثر ہوتی ہے۔
یہ ان خواتین کے لیے ایک بہتر مانع حمل انتخاب ہو سکتا ہے جو اوسٹروجین استعمال نہیں کر سکتی ہیں، جو کہ مرکب گولی میں ہوتا ہے۔
اس کا استعمال ان خواتین کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے جو بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، یہاں تک کہ پیدائش کے بعد پہلے 6 ماہ میں بھی، کیونکہ پیدا ہونے والے دودھ کی مقدار پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا ہے اور دودھ پینے والے شیر خوار پر اس کے کوئی مخالف اثرات نہیں ہوتے ہیں۔

نقصانات

- یہ صرف نسخہ پر ہی دستیاب ہے۔
- گرانٹی کی تاثیر کے لیے، اس کو روزانہ تقریبا ایک ہی وقت میں لیا جانا چاہئے۔ اس وجہ سے، آپ کو ایک روٹین بنانا چاہئے اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ ہمیشہ اس کو ایک ہی وقت پر لیں، اور کبھی بھی اپنے معمول کے وقت کے 12 گھنٹے بعد نہ لیں۔

یہ جنسی طور پر منتقل شدہ بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے

اس لیے آپ کو کنڈوم بھی استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔

CONOSCERE PER SCEGLIERE

- اگر آپ دیگر دوا لیتے ہیں یا اگر آپ کو علالت یا ڈائریا ہے تو یہ کم مؤثر ہوتی ہے۔
- اس کا استعمال زیادہ تر خواتین کے ذریعہ بحفاظت کیا جا سکتا ہے، اور یہ صرف اسی وقت غیر مناسب ہوتی ہے جب آپ کو کچھ خاص سنگین حالات یا بیماری لاحق ہو۔
- کچھ سب سے عام مضر اثرات ماہواری میں بے قاعدگی (خون کا بہاو بالکل رک سکتا ہے یا کم ہو سکتا ہے، یا بہت کثرت سے اور بے قاعدگی کے ساتھ آ سکتا ہے)، پیٹ پھولنے کا احساس، وزن میں اضافہ اور مہاسے ہیں۔

لاگت

28 دنوں تک چلنے والی ہر پیکٹ کی قیمت نوعیت کے حساب سے الگ الگ ہوتی ہے: اوسطا قیمت 8 سے 16 یورو ہوتی ہے۔

سلائی

یہ جنسی طور پر منتقل شدہ بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے

اس لیے آپ کو کنڈوم
بھی استعمال کرنےکی ضرورت ہے۔

یہ کیا ہے

مانع حمل پیچ ایک چھوٹا پیچ ہوتا ہے جس میں وہی زنانہ ہارمون ہوتا ہے جو مرکب گولی میں استعمال ہوتا ہے (ایسٹروجین اور پروجیسٹوجین)۔ پیچ جلد کے توسط سے روزانہ ہارمون کی خوراک جاری کرتا ہے اور گولی کی طرح ہی کام کرتا ہے، بیضہ ریزی کو روکتا ہے۔

تاثیر

اس کی تاثیر کی سطح گولی ہی کی طرح ہوتی ہے: عام آبادی میں، 100 میں سے 9 خواتین حاملہ ہوں گی۔ صحیح استعمال کے ساتھ، یعنی جب استعمال کی سبھی ہدایات کی تعمیل پورے احتیاط سے کی جائے، تو اس کا اثر بڑھ جاتا ہے۔

کیا کرنا ہے

جسم کی ایسی متعدد جگہیں ہیں جہاں آپ پیچ کو اپلائی کر سکتے ہیں (سرین، پیٹھ، پیٹ، اوپری بانہہ۔۔۔)؛ آپ تین ہفتوں تک ہر ہفتے پیچ کو بدل کر نیا پیچ لگائیں، پھر ایک ہفتہ چھوڑ دیں، پھر دوبارہ شروع کریں۔
اس کی تجویز فیملی ایڈوائزری سروس میں کسی ڈاکٹر کے ذریعہ کی جانی چاہئے، آپ کا فیملی داکٹر یا آپ کی پسند کا کوئی دیگر ڈاکٹر جو آپ کی طبی تاریخ سے آگاہ ہو، اور اگر ضروری ہو تب ہی دیگر جانچوں کا انتظام کر سکتا ہے۔ طبی حالات یا آپ کی عام صحت میں کسی بھی طرح کی تبدیلیوں کا سراغ لگانے کے لیے بعد میں وقفے وقفے سے چیک اپ کرانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ اسقاط حمل کے بعد، اگر مخالف علامات نہ ہوں، تو آپ پیچ کو سرجری کے دن سے ہی استعمال کر سکتے ہیں۔ طبی اسقاط حمل کی صورت میں، آپ دوسری اسقاط حمل گولی کے دن پر پیچ کا استعمال کر سکتے ہیں۔

فوائد

اگر صحیح سے استعمال کیا جائے تو بہت مؤثر ہوتا ہے۔
یہ مرکب گولی جیسے فوائد پیش کرتا ہے (یہ ماہواری کو منظم کرتا ہے، انہیں ہلکا اور کم درد ناک بناتاہے، اور ساتھ میں بیضہ دانی اور انڈومیٹریل کینسر لاحق ہونے کے جوکھم کو کم کرتا ہے)۔ گولی کے مقابلے اس کا استعمال آسان ہے، چونکہ آپ کو اسے ہفتے میں صرف ایک بار بدلنے کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے اس میں بھولنے کا جوکھم کم ہوتا ہے۔ اگر آپ بیمار ہوں یا ڈائریا ہو تب بھی یہ اتنا ہی مؤثر ہوتا ہے۔

نقصانات

- یہ صرف نسخہ پر دستیاب ہوتا ہے۔
- زیادہ سے زیادہ تاثیر کے لیے، آپ کو استعمال کی ہدایات پر بہت دھیان سے عمل کرنے کی ضرورت ہے اور اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ پیچ اپنی جگہ مضبوطی سے بیٹھ جائے (یہ پانی کے مزاحم ہوتا ہے، لیکن اگر لمبے وقت تک بہت گرم، مرطوب جگہ میں ہو تو نکل جاتا ہے، جیسے کہ بھاپ غسل۔

- اگر آپ دیگر دوائیں لیتے ہیں تو یہ کم مؤثر ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کا وزن 90 کیلوگرام سے زیادہ ہو تو یہ کم مؤثر ہو سکتا ہے۔
- اگرچہ اس کا استعمال زیادہ تر خواتین کے ذریعہ بحفاظت ہوتا ہے، لیکن یہ غیر مناسب ہے اگر آپ کو کچھ مخصوص حالات یا بیماری ہے (مثلا ہائی بلڈ پریشر یا انجماد خون) یا اگر آپ کی عمر 35 سال سے زیادہ ہے اور سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔
- اکچھ خواتین کو مقامی الرجی ردعمل اور جلد کی سوزش اور کھجلی ہو سکتی ہے۔
- سنگین مسائل نہایت شاذ و نادر ہیں اور عام طور پر ان کا تعلق انجماد خون (تھرومبوایمبولزم) سے ہوتا ہے۔ کبھی کبھار، گولی سنگین مضر اثرات جیسے کہ وزن گھٹنا، ٹانگوں میں درد اور سوجن، ہلکا خون ضائع ہونا، سردرد، موڈ کی تبدیلیوں یا جنسی خواہش میں تبدیلیوں کا سبب بن سکتی ہے۔ ان ضمنی اثرات کی وجہ سے کچھ خواتین پیچ کا استعمال بالکل ہی روک سکتی ہیں، لکن بہتر یہ ہےکہ پہلے اپنی دایہ یا ماہر نسوانیات سے مشورہ کرلیں کیونکہ اس کی جگہ پر ایک دوسرے برتھ کنٹرول کا استعمال کر کے ان مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

لاگت

ہر 28 کے لیے اوسط قیمت 16 یورو ہے۔

اندام نہانی انگوٹھی

یہ جنسی طور پر منتقل شدہ بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے

اس لیے آپ کو کنڈوم بھی استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔

یہ کیا ہے

یہ ایک پتلی، شفاف، لچکدار انگوٹھی ہوتی ہے جس کو آپ اپنی اندام نہانی میں رکھتی ہیں، اور اس میں وہی زنانہ ہارمون ہوتا ہے جو مرکب گولی میں ہوتا ہے۔ آپ انگوٹھی کو اپنی اندام نہانی میں داخل کریں اور تین ہفتے کے بعد اس کو نکال دیں، پھر ایک ہفتہ چھوڑ کر از سر نو نئی رنگ داخل کریں۔
اندام نہانی کی انگوٹھی زنانہ ہارمون اوسٹروجین اور پروجیسٹوجین کی روزانہ کی خوراک جاری کرتی ہے، اور گولی اور پیچ ہی کی طرح کام کرتی ہے، بیضہ ریزی کو روکتی ہے۔

تاثیر

اس کی تاثیر کی سطح گولی ہی جیسی ہے: استعمال کاروں کی زیادہ تر غلطیوں کے مدنظر 100 میں سے 9 خواتین حاملہ ہو جائیں گی۔ صحیح استعمال کے ساتھ، یعنی جب استعمال کی سبھی ہدایات کی تعمیل پورے احتیاط سے کی جائے، تو اس کا اثر بڑھ جاتا ہے۔

کیا کرنا ہے

آپ انگوٹھی کو اپنی اندام نہانی کے اندر رکھیں، اور اس کو 21 دنوں تک اپنی جگہ پر چھوڑ دیں۔ ان تین ہفتوں کے اختتام پر، آپ انگوٹھی کو نکال کر پھینک دیں، اور 7 دن انتظار کریں پھر ایک نئی انگوٹھی داخل کریں۔ اس کی تجویز فیملی ایڈوائزری سروس میں کسی ڈاکٹر کے ذریعہ کی جانی چاہئے، آپ کا فیملی داکٹر یا آپ کی پسند کا کوئی دیگر ڈاکٹر جو آپ کی طبی تاریخ سے آگاہ ہو، اور اگر ضروری ہو تب ہی دیگر جانچوں کا انتظام کر سکتا ہے۔ طبی حالات یا آپ کی عام صحت میں کسی بھی طرح کی تبدیلیوں کا سراغ لگانے کے لیے بعد میں وقفے وقفے سے چیک اپ کرانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ اسقاط حمل کے بعد، اگر کوئی مخالف علامات نہ ہوں، تو آپ سرجری کے دن سے ہی انگوٹھی کو اندر داخل کر سکتی ہیں۔ طبی اسقاط حمل کی صورت میں، آپ دوسری اسقاط حمل گولی کے دن سے ہی انگوٹھی کو اندر داخل کر سکتی ہیں۔

فوائد

اگر صحیح سے استعمال کیا جائے تو بہت مؤثر ہوتا ہے۔ ایک برتھ کنٹرول کے طریقے کے طور پر استعمال ہونے کے ساتھ ساتھ، اندام نہانی کی انگوٹھی ماہواری کی بے قاعدگی کو بھی ختم کرتی ہے، انہیں ہلکا بناتی ہے اور کم درد ناک بناتی ہے، اور ساتھ میں مہاسے کو بہتر کرتی ہے اور بیضہ دانی اور انڈومیٹریل کینسر لاحق ہونے کے جوکھم کو کم کرتی ہے۔ اس کا استعمال بہت آسان ہے کیونکہ آپ کو صرف مہینے میں ایک بار اسے اندر داخل کرنے اور نکالنے کی ضرورت ہوتی ہے ، جس کی وجہ سے اس کو یاد رکھنا آسان ہوتا ہے۔ اگر آپ بیمار ہوں یا ڈائریا ہو تب بھی یہ اتنا ہی مؤثر ہوتا ہے۔

نقصانات

- یہ صرف نسخہ پر ہی دستیاب ہے۔
- زیادہ سے زیادہ تاثیر کے لیے، یہ اہم ہے کہ آپ انگوٹھی کو بالکل مناسب ایام میں داخل کریں اور نکالیں۔
- اگر آپ دوسری دوائیں بھی لیتے ہیں، تو یہ کم مؤثر ہو سکتی ہے۔
- اگرچہ اس کا استعمال زیادہ تر خواتین کے ذریعہ بحفاظت کیا جا سکتا ہے، لیکن یہ غیر مناسب ہے اگر آپ کو کچھ مخصوص قسم کے حالات یا بیماری ہو (مثلا، ہائی بلڈ پریشر یا انجماد خون) یا اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔
- سنگین مسائل نہایت شاذ و نادر ہیں اور عام طور پر ان کا تعلق انجماد خون (تھرومبوایمبولزم) سے ہوتا ہے۔ کبھی کبھار، گولی سنگین مضر اثرات جیسے کہ وزن گھٹنا، ٹانگوں میں درد اور سوجن، ہلکا خون ضائع ہونا، سردرد، موڈ کی تبدیلیوں یا جنسی خواہش میں تبدیلیوں کا سبب بن سکتی ہے۔ ان ضمنی اثرات کی وجہ سے کچھ خواتین پیچ کا استعمال بالکل ہی بند کر سکتی ہیں، لیکن بہتر یہ ہے کہ پہلے اپنی دایہ یا ماہر نسوانیات سے مشورہ کریں کیونکہ اس کی جگہ پر دوسرے برتھ کنٹرول کا استعمال کر کے ان مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

لاگت

ہر 28 دنوں کے لیے لاگت تقریبا 19-20 یورو ہے۔

پیریڈیکل انجکشن

یہ جنسی طور پر منتقل شدہ بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے

اس لیے آپ کو کنڈوم بھی استعمال کرنےکی ضرورت ہے۔

یہ کیا ہے

یہ ایک اندرون عضلات انجیکشن پر مشتمل ہوتا ہے جس میں ہارمون پروجیسٹوجین (میڈروکسی پروجیسٹیرون اسیٹیٹ) ہوتے ہیں، جسے آپ کو ہر تین مہینے میں لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔
یہ سروائیکل سیکریشنز کو موٹا کر کے حمل کی روک تھام کرتی ہے، جس کی وجہ سے منی فالوپین ٹیوب میں نہیں جا پاتی ہے، بیضہ ریزی کو روکتی ہے اور بچہ دانی کی جھلی کو بدلتی ہے۔

تاثیر

یہ بہت مؤثر ہوتا ہے، انجیکشن لینے والی 1000 میں سے صرف 6 خواتین ہی حاملہ ہو ں گی۔

کیا کرنا ہے

اس کی تجویز فیملی ایڈوائزری سروس میں ایک ڈاکٹر کے ذریعہ کی جانی چاہئے، آپ کا فیملی داکٹر یا آپ کی پسند کا کوئی دیگر ڈاکٹر جو آپ کی طبی تاریخ سے آگاہ ہو، اور اگر ضروری ہو تب ہی آپ کے لیے دیگر جانچوں کا انتظام کر سکتا ہے۔
آپ کو انجیکشن آپ کی بانہہ میں یا سرین پر ہر تین مہینے میں دیا جاتا ہے۔

فوائد

یہ ان خواتین کے لیے ایک اچھا ضبط تولید کا طریقہ ہو سکتا ہے جو بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں (پیدائش کے بعد چھ ہفتے سے شروع کرتے ہوئے) یا وہ جو ایک مرکب ہارمونل مانع حمل کا استعمال نہیں کر سکتی ہیں (مثلا ہائی بلڈ پریشر والی خواتین یا 35 سال سے زیادہ کے سگریٹ نوش) لیکن وہ بھی جو ایسا مانع حمل نہیں چاہتی ہیں جو ہر روز لینا ضروری ہو، ایک اندرون رحم مانع حمل یا طویل مدتی مانع حمل کی نصب کاری۔ دیگر مانع حمل کے مقابلے، اس کی تاثیر دیگر دواؤں کے ذریعہ کم متاثر ہوتی ہے۔

نقصانات

- جب آپ انجیکشن روک دیں گے، تو کچھ ہی وقت میں آپ کی بیضہ ریزی ہو سکتی ہے اور آپ کی بارآوری واپس آ سکتی ہے۔
- یہ مضر اثرات کا سبب بن سکتا ہے جیسے کہ انجیکشن کی جگہ پر عارضی درد، ماہواری میں بے قاعدگی، وزن بڑھنا، پیٹ پھولنا، موڈ کی تبدیلیاں اور سر درد جو آپ کے انجیکشن روک دینے کے بعد متعدد مہینوں تک جاری رہ سکتا ہے۔
- اس قسم کے مانع حمل کا مشورہ ان خواتین کو نہیں دیا جا سکتا ہے جن کی عمر 18 سال سے کم ہے یا 45 سال سے زیادہ ہے یا جو انجماد خون (اوسٹیوپروسس) کے جوکھم میں ہیں۔
- اٹلی میں، یہ دوا مانع حمل کے طور پر استعمال کے لیے رجسٹرڈ نہیں ہے، جس کی وجہ سے اس کو حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، اس کے لیے باخبر رضامندی درکار ہے، جس کی وجہ سے یہ دوسری پسند کا مانع حمل بن جاتا ہے، اور دیگر قابل قبول مانع حمل کی غیر موجودگی میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

لاگت

ایک انجیکشن جو 3 مہینے چلتا ہے، اس کی قیمت تقریبا 5 یورو ہو سکتی ہے (فی مہینہ 1.5 یورو کے برابر)۔

جلد کے نچلے حصہ میں جمانا
(سبکوٹینس امپلانٹ)

یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے

اس لیے آپ کو ایک کنڈوم بھی استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ کیا ہے
ایک چھوٹا، پتلا پلاسٹک راڈ، 2 ملی میٹر ڈائی میٹر اور 4 سنٹی میٹر لمبا اس میں شامل ہوتا ہے، جس کو آپ کی اوپری بانہہ کے اندر جلد کے نیچے لگایا جاتا ہے اور یہ آپ کے خون کے دھارے میں پروجیسٹوجین نامی ہارمون جاری کرتا ہے۔
حمل کی روک تھام کے لیے یہ بیضہ ریزی کو روکتا ہے اور سروائیکل کے اخراج کو موٹا کر تا ہے، منی کے انتقال کو دشوار بناتا ہے، اور بچہ دانی کی جھلی کو بدلتا ہے۔

تاثیر
یہ ان سب سے زیادہ مؤثر مانع حمل میں سے ایک ہے جو دستیاب ہے اور حققی طور پر خطاء سے پاک ہے۔ ایک سال کے عرصے میں، اس طریقہ کا استعمال کرنے والی 100 میں سے 1 خاتون حاملہ ہوگی۔ نارمل وزن والی خواتین میں یہ نصب کاری 3 مہینے تک مؤثر رہتی ہے، اگر موٹاپا ہو تو اس کا وقفہ اور کم ہو جاتا ہے۔

کیا کرنا ہے
یہ امپلانٹ ایک ماہر نسوانیات کے ذریعہ تجویز کیا جانا چاہئے اور داخل کیا جانا چاہئے، جو آپ کی میڈیکل ہسٹری پر غور کرے گی، اور اگر ضروری ہو، تو آپ کی دیگر جانچوں کروانے کا انتظام کرے گی۔ آپ براہ راست اپنی فیملی ایڈوائزری سروس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ جب امپلانٹ لگ جاتا ہے، تو یہ چیک کرنا اہم ہے کہ آپ ہمیشہ اس کو جلد کے اندر محسوس کر سکے اور یہ کہ ادھر ادھر نہ جائے۔
طبی حالات یا آپ کی عام صحت میں کسی بھی طرح کی تبدیلیوں کا سراغ لگانے کے لیے بعد میں وقفے وقفے سے چیک اپ کرانے کی سفارش کی جاتی ہے۔

فوائد
مخالف علامات بہت کم ہی ہوتی ہیں (ٹھیک اتنی ہی جتنی کہ پروجیسٹوجین والی گولی کی ہوتی ہے) اور امپلانٹ ان خواتین کے لیے مناسب ہو سکتا ہے جو مرکب ہارمون مانع حمل (گولی، اندام نہانی کی انگوٹھی، پیچ) کا استعمال نہیں کر سکتی ہیں، یا ان خواتین کے لیے جو بہت ہی اعلی درجے کا مانع حمل تحفظ چاہتی ہیں۔
یہ ایک طویل مدتی مانع حمل طریقہ ہے جو ان خواتین کے لیے بھی مناسب ہے جن کو اس بات کا خوف ہوتا ہے کہ وہ باقاعدگی کے ساتھ مانع حمل لینا بھول سکتی ہیں۔ اس کا استعمال بچے کو اپنا دودھ پلانے کے دوران کیا جا سکتا ہے۔

نقصانات
- یہ صرف نسخہ پر دستیاب ہے اور یہ ایک اہل طبی پیشہ ور کے ذریعہ داخل کیا جانا اور نکالا جانا چاہئے۔
- اگر آپ ساتھ میں دیگر دوائیں بھی لیتے ہیں، تو یہ کم مؤثر ہو سکتا ہے۔
- یہ زیادہ تر خواتین کے ذریعہ بحفاظت استعمال کیا جا سکتا ہے، اور یہ صرف اسی وقت غیر مناسب ہوتا ہے اگر آپ کی کچھ مخصوص حالات یا بیماریاں ہوں۔
- کچھ سب سے عام مضر اثرات ہیں: ماہواری کی بےقاعدگی (خون بالکل رک سکتا

ہے یا ہلکا ہو سکتا ہے، یا زیادہ کثرت سے اور بے قاعدگی کے ساتھ آسکتا ہے)، پیٹ پھولنے کا احساس ہو سکتا ہے، وزن بڑھ سکتا ہے، مہاسہ، سردرد، موڈ کی تبدیلیاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ اس کو خواتین کے ذریعہ آزادانہ منظم نہیں کیا جا سکتا ہے، اس لیے کسی ماہر امراض نسواں کے ذریعہ اس کی تجویز کرنے، داخل کرنے اور نکالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

لاگت

امپلانٹ کی شروعاتی قیمت 195 یورو ہے، اس کے علاوہ اس کو داخل کروانے کے لیے ٹکٹ کی لاگت ہے۔ اس کے توسیعی وقفے کے مدنظر، اس کی اوسطا ماہانہ لاگت تقریبا 5 یورو کے برابر ہوتی ہے۔

CONOSCERE PER SCEGLIERE

ہارمونل کوائل (IUS - اندرون رحم سسٹم)

یہ جنسی طور پر منتقل شدہ بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے

اس لیے آپ کو کنڈوم بھی استعمال کرنےکی ضرورت ہے۔

یہ کیا ہے

یہ ایک چھوٹا ٹی شکل کا طبی آلہ ہے جو لچکدار پلاسٹک سے بنا ہوتا ہے، اس کی لمبائی 3- 3.5 سنٹی میٹر ہوتی ہے اور کچھ ہی ملی میٹر موٹا ہوتا ہے۔ یہ بچہ دانی میں داخل کیا جاتا ہے جہاں یہ زنانہ ہارمون (پروجسٹیرون) کی روزانہ کی خوراک جاری کرتا ہے۔

یہ سروائیکل سے نکلنے والی رطوبت کو موٹا کر کے حمل کی روک تھام کرتا ہے، جس کی وجہ سے منی فالوپین ٹیوب میں نہیں جا پاتی ہے، اور بچہ دانی کی جھلی بدل دیتا ہے۔

اس کا استعمال ان خواتین کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے جن کے پہلے ہی سے بچے ہیں، اور وہ جن کے بچے نہیں ہیں۔

تاثیر

یہ بہت مؤثر ہے: ایک سال کی مدت میں، اس طریقہ کو استعمال کرنے والی 100 میں سے 1 سے کم خاتون حاملہ ہوگی۔ آئی یو ایس (IUS) تین اور پانچ سال کے درمیان مؤثر رہتا ہے، جس کا انحصار اس بات پر ہے کہ کونسا ماڈل استعمال کیا جا رہا ہے۔

کیا کرنا ہے

آئی یو ایس (IUS) ایک ماہر امراض نسواں کے ذریعہ تجویز کیا جانا چاہئے اور داخل کیا جانا چاہئے، جو آپ کی میڈیکل ہسٹری پر غور کرے گی، آپ کی ایک ابتدائی جانچ کروائے گی، اور اگر ضروری ہو تو آپ کے لیے دیگر جانچوں کا انتظام کرے گی۔ آپ براہ راست اپنی فیملی ایڈوائزری سروس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ طبی حالات یا آپ کی عام صحت میں کسی بھی طرح کی تبدیلیوں کا سراغ لگانے کے لیے بعد میں وقفے وقفے سے چیک اپ کرانے کی سفارش کی جاتی ہے۔

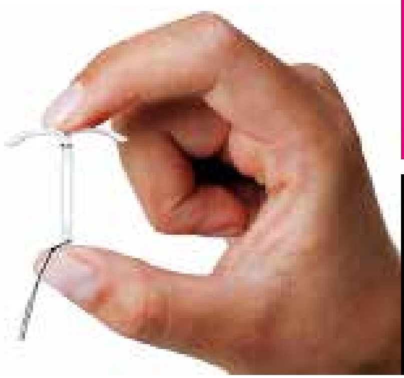
فوائد

اس کی چند ہی مخالف علامات ہوتی ہیں اور اس کااستعمال ان خواتین کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے جو مرکب ہارمونل مانع حمل (گولی، اندام نہانی کی انگوٹھی، پیچ) کا استعمال نہیں کر سکتی ہیں۔

یہ ایک لمبا چلنے والا ضبط تولید کا طریقہ ہے جو ایک بہت ہی اعلی سطح کے مانع حمل کو یقینی بناتا ہے۔

اس کی تاثیر دیگر دواؤں سے متاثر نہیں ہوتی ہے۔

آئی یو ایس (IUS) جو 5 سال تک چلنے کے لیے تیار کیا گیا ہے اس کا استعمال بھاری ماہواری اور بچہ دانی کی جھلی کے کچھ غیر کینسر والے زحم کے علاج کے لیے بھی ہوتا ہے۔



نقصانات

- خواتین آزادانہ طور پر اس کو منظم نہیں کر سکتی ہیں، اس لیے ایک ماہر امراض نسواں کے ذریعہ اس کی تجویز کرنے، داخل کرنے اور نکالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، دخول کے 4-6 کے بعد ایک چیک اپ کی سفارش کی جاتی ہے، اور مسائل کی صورت میں اضافی فالو اپ۔
- کچھ سب سے عام مضر اثرات ماہواری کی بےقاعدگی (خون کا آنا بالکل رک سکتا ہے یا بے قاعدہ ہو سکتا ہے یا زیادہ کثرت سے اور بےقاعدگی کے ساتھ آسکتا ہے) ہیں۔

لاگت

ہارمونل کوائل (IUS) کی قیمت اس کے وقفے کے مطابق الگ الگ ہے: آئی یو ایس جو 3 مہینے تک چلتا ہے اس کی قیمت تقریبا 195 یورو ہے، جبکہ وہ ماڈل جو 5 سال چلتا ہے اس کی قیمت 250 یورو ہے۔ اس کے علاوہ طبی جانچ اور آلہ کے دخول کے لیے ٹکٹ کی لاگت۔ استعمال کے طویل وقفے (3 - 5 سال) کے مدنظر، اس طریق کار کی وجہ سے اوسطا فی مہینے 4 سے 6 یورو کی لاگت آتی ہے۔

کوائل (IUD - اندرون رحم آلہ)

یہ جنسی طور پر منتقل شدہ بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے

اس لیے آپ کو کنڈوم بھی استعمال کرنےکی ضرورت ہے۔

یہ کیا ہے

یہ متعدد شکل والا ایک چھوٹا لچکدار اور تانبے کا آلہ ہے، جس کی لمبائی 3 - 3.5 سنٹی میٹر ہے، اور چند ملی میٹر موٹا ہے جس کو بچہ دانی میں داخل کیا جاتا ہے اور یہ حمل کی روک تھام میں بہت مؤثر ہے۔ اس قسم کا کوائل بچہ دانی میں تانبے کا برق پارہ چھوڑ کر، بارآور انڈے کی نصب کاری کو روک کر حمل کی روک تھام کرتا ہے۔

اس کا استعمال ان خواتین کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے جن کے پہلے ہی سے بچے ہیں، اور وہ جن کے بچے نہیں ہیں۔

تاثیر

یہ بہت مؤثر ہے: ایک سال کی مدت میں، اس طریقہ کو استعمال کرنے والی 100 میں سے 1 سے کم خاتون حاملہ ہوگی۔ آئی یو ڈی (IUD) پانچ سال یا اس سے زیادہ چلتا ہے، جس کا انحصار اس کی نوعیت پر ہے۔

کیا کرنا ہے

آئی یو ایس (IUS) ایک ماہر امراض نسواں کے ذریعہ تجویز کیا جانا چاہئے اور داخل کیا جانا چاہئے، جو آپ کی میڈیکل ہسٹری پر غور کرے گی، آپ کی ایک ابتدائی جانچ کروائے گی، اور اگر ضروری ہو تو آپ کے لیے دیگر جانچوں کا انتظام کرے گی۔ آپ براہ راست اپنی فیملی ایڈوائزری سروس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ طبی حالات یا آپ کی عام صحت میں کسی بھی طرح کی تبدیلیوں کا سراغ لگانے کے لیے بعد میں وقفے وقفے سے چیک اپ کرانے کی سفارش کی جاتی ہے۔

فوائد

اس کی چند ہی مخالف علامات ہوتی ہیں اور اس کا استعمال ان خواتین کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے جو مرکب ہارمونل مانع حمل (ہارمونل کوائل، زیرجلد امپلانٹ، مِنی پل) کا استعمال نہیں کر سکتی ہیں۔

یہ ایک لمبا چلنے والا مانع حمل طریقہ ہے جو ان خواتین کے لیے بھی مناسب ہے جن کو اس بات کا خوف ہو تا ہے کہ وہ باقاعدگی کے ساتھ مانع حمل لینا بھول سکتی ہیں ، یا وہ خواتین جو بہت ہی اعلی درجے کا مانع حمل تحفظ چاہتی ہیں۔

نقصانات

- کاپر کوائل کبھی کبھی آپ کی ماہواری کو بھاری اور لمبا بنا سکتے ہیں؛ اس کے علاوہ، وہ ماہواری کے درد کو مزید بدتر بنا سکتے ہیں۔
- چونکہ ڈیوائس میں دھات ہوتی ہے، تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ میگنیٹک ریزیننس امیجنگ ٹائپ (ایم آر آئی) اسکین نہیں کرا سکتے ہیں۔

- خواتین آزادانہ طور پر اس کو منظم نہیں کر سکتی ہیں، اس لیے ایک ماہر امراض نسواں کے ذریعہ اس کی تجویز کرنے، داخل کرنے اور نکالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، دخول کے 4-6 کے بعد ایک چیک اپ کی سفارش کی جاتی ہے، اور مسائل کی صورت میں اضافی فالو اپ۔
- یہ حمل کا بچہ دانی سے باہر ہونے کے جوکھم کی روک تھام نہں کرتا ہے۔

لاگت

IUD یا 'کاپر کوائل' کی قیمت تقریبا 40-70 یورو ہے۔
اس کے علاوہ طبی جانچ اور آلہ کے دخول کے لیے ٹکٹ کی لاگت۔ استعمال کے لمبے وقفے (5 سال) کے مدنظر، اس کی قیمت فی مہینہ تقریبا 2 یورو کے برابر ہے۔

قدرتی برتھ کنٹرول

وہ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے تحفظ فراہم نہیں کرتے ہیں،
اس لیے آپ کو کنڈوم بھی استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

قدرتی برتھ کنٹرول کے طریقے ایک عورت کے سب سے زیادہ بارآوری ایام کے درمیان جنسی مباشرت سے پرہیزی پر مبنی ہیں۔ آپ نفسیاتی علامات اور پیمائشوں سے اس 'بارآوری ونڈو' کی شناخت کر سکتے ہیں۔

یہ جاننا اہم ہے کہ ان طریقوں کا صحیح استعمال کیسے کرنا ہے۔ فیملی ایڈوائزری سروس میں موجود ہیلتھ پروفیشنل آپ کو سبھی ضروری معلومات دیں گے اور آپ کے پاس جو بھی شبہات ہوں ان سب کو دور کر یں گے۔ ان ہی طریقوں کا استعمال اس کے برخلاف ان جوڑوں میں بھی کیا جا سکتا ہے جو **حاملہ ہونا چاہتے** ہیں، سب سے زیادہ بارآور ایام کی نشاندہی کرکے جس میں وہ جنسی مباشرت کریں۔

نیچے مختلف قدرتی ضبط تولید کے طریقوں کا ایک خلاصہ ہے۔

1. باسل ٹمپریچر طریقہ

یہ طریقہ اس بنیاد پر تیار کیا گیا کہ ایک عورت کے جسم کا درجہ حرارت اس کی ماہواری کے دوران کیسے بدلتا ہے۔ بیدار ہونے پر روزانہ اپنا درجہ حرارت ناپ کر آپ اس بات کا پتہ لگا سکتے ہیں کہ آپ کی ماہواری کی سائیکل کے سب سے بارآور ایام کون سے ہیں۔

2. کنوس-اوگینو یا 'ریدم' طریقہ

(کیلنڈر پر مبنی یا گنتی کے دن)

یہ ایک اعداد و شماریاتی طریقہ ہے جو آپ کی سابقہ 12 ماہواری سائیکل کے وقفے کی بنیاد پر آپ کے سب سے بارآور ایام کی نشاندہی کرتا ہے، جو آپ کو صحیح طریقے سے کیلنڈر پر ریکارڈ کر لینا چاہئے۔

3. سروائیکل سے رطوبت کے اخراج کا طریقہ

(بلنگ)

اس طریقے کے ساتھ، آپ کو روزانہ اپنے سروائیکل سے رطوبت کے اخراج کی شباہت اور کثافت کا مشاہدہ کرنے کی ضرورت ہے۔ ان تبدیلیوں کی بنیاد پر، آپ اپنے بارآوری کے ایام کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔

4. سمپٹو-تھرمل طریقہ

یہ طریقہ ریکارڈ کردہ جسم کے درجہ حرارت اور اندام نہانی سے نکلنے والی رطوبت اور بیضہ ریزی کے ساتھ پیدا ہونے والے دیگر نشانات پر مبنی ہوتا ہے، جیسے کہ بچہ دانی کی گردن اور پستان کی نرمی میں بدلاؤ۔

5. کمپیوٹرائزڈ بارآوری کی نگرانی کا طریقہ

یہ ایک چھوٹا کمپیوٹر ڈیزائن ہے جس کے ذریعہ آپ کی نجی ماہواری کی صفات سے متعلق معلومات کو جمع کیا جاتا ہے اور دو ٹسٹ اسٹک کے ذریعہ آپ کے صبح کے پیشاب میں موجود دو ہارمون کی پیمائش کی جاتی ہے۔ اس کا استعمال صرف ان خواتین کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے جن کی ماہواری سائیکل 25 اور 35 دنوں کے درمیان رہتی ہے۔

تاثیر

قدرتی ضبط تولید کے طریقوں کی حقیقی تاثیر کے تخمینے سے ہمیں اس بات کا پتہ چلتا ہے کہ ان طریقوں کا استعمال کرنے والے 100 میں سے 24 جوڑے حاملہ ہوں گے۔ مانع حمل کی سلامتی کی سطح صحیح استعمال کے ساتھ بڑھتی ہے، حمل کا فیصد 100 میں سے 5 سے 9 جوڑوں تک رہتا ہے، تاہم یہ طریقے اب بھی دوسرے طریقوں کے مقابلے میں کم مؤثر ہیں۔

فوائد

ان طریقوں میں کسی طبی جانچ یا چیک اپ یا کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ بہت سارے مذاہب میں وہ اچھی طرح سے قابل قبول ہیں۔ ان سے آپ کو اس بات کی اچھی سمجھ حاصل ہوتی ہے کہ آپ کا جسم کیسے کام کرتا ہے اور ان کی وجہ سے جوڑے کے درمیان جنسی تعلق کو فروغ ملتا ہے۔

نقصانات

- وہ اس بات پر مبنی ہوتے ہیں کہ مباشرت کرنے والے جوڑے کے درمیان آپسی رضامندی ہو اور کچھ جوڑوں میں بارآور ونڈو کے دوران اندام نہانی کی مباشرت سے پرہیزی کی ضرورت انہیں تناؤ میں مبتلا کر سکتی ہے۔
- کچھ علامات (انفیکشن، ڈوش کا استعمال، اندام نہانی سے خارج ہونے والی سروائیکل رطوبت) جسم کے درجہ حرارت کو یا سروائیکل سے نکلنے والی رطوبت کو بدل سکتی ہے، جس کی وجہ سے ان پیرامیٹر کی وضاحت ناقابل بھروسہ ہو جاتا ہے۔
- تاثیر میں اضافہ کرنے کے لیے، آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ تربیت یافتہ پیشہ وروں سے مشورہ کریں جو یہ طریقے سیکھانے کے اہل ہیں۔

لاگت

ان طریقوں کی لاگت کچھ بھی نہیں ہے، سوائے کمپیوٹرائزڈ بارآوری نگرانی کے طریقہ کے، جس کے لیے آپ کو مانیٹر کی خریداری کرنے (تقریبا 100 یورو) کی ضرورت ہوتی ہے اور ماہانہ اسٹک کی خریداری کرنے (تقریبا 10-15 یورو) یا باسل درجہ حرارت کی پیمائش کرنے کے لیے تھرمامیٹر کی خریداری کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

نکالنے کا طریقہ

یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے

اس لیے آپ کو ایک کنڈوم بھی استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ کیا ہے

اخراجی طریقہ یا 'کوئٹس انٹرپٹس'، میں یہ ہوتا ہے کہ مرد انزال منی سے پہلے اپنے عضو تناسل کو عورت کی اندام نہانی سے نکال لیتا ہے۔ اگر جنسی مباشرت جاری رکھنا ہے، تو مرد کو چاہئے کہ مباشرت سے پہلے پیشاب کر لے اور اپنے عضو تناسل کو دھولیں۔

تاثیر

یہ تھوڑا غیر محفوظ طریقہ ہے: یہ مرد کے برتاؤ پر مبنی ہوتا ہے اور مرد ہمیشہ صحیح وقت پر اس بات کی نشاندہی نہیں کر پاتے ہیں کہ کس پل میں انہیں انزال منی سے پہلے اپنے عضو تناسل کو اندام نہانی سے نکالنے کی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ، انزال منی سے پہلے خارج ہونے والے رطوبت میں بھی منی ہو سکتی ہے۔ تخمینے کے مطابق، ایک سال کی مدت میں، اس طریقے کا استعمال کرنے والے 100 میں سے 22 جوڑے حاملہ ہو جائیں گے۔

فوائد

اس کے لیے کسی پیشگی تیاری کی ضرورت نہیں ہے۔
یہ مفت ہے۔

نقصانات

- حمل کی روک تھام میں اس کی تاثیر بہت محدود ہوتی ہے۔
- جنسی مباشرت میں اچانک مداخلت سے دونوں پارٹنر کے لیے جنسی تسکین میں کمی آسکتی ہے۔

اس کی تاثیر کی غیر تشفی بخش سطح کی وجہ سے، اس کو حقیقت میں ہیلتھ کیئر پیشہ وروں کے ذریعہ ایک ضبط تولید کا طریقہ نہیں مانا جاتا ہے، اگرچہ وبائی بیماریوں کا مطالعہ کرنے والا ڈیٹا اس بات کا اشارہ کرتا ہے یہ وہ طریقہ ہے جس کا استعمال عام طور پر سب سے زیادہ ہوتا ہے۔

LAM (لیکٹیشنل امینوریا میتھڈ)

یہ جنسی طور پر منتقل شدہ بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے

اس لیے آپ کو کنڈوم بھی استعمال کرنےکی ضرورت ہے۔

یہ کیا ہے

ضبط تولید کا یہ طریقہ بچے کو اپنا دودھ پلانے کے دوران ماہواری کی غیر موجودگی پر مبنی ہے۔ خاص طور سے پہلے چھ مہینے اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانا (یعنی بچے کو پستان کا دودھ پلانا) نومولود کی صحت کے لیے سب سے عمدہ انتخاب ہے اور اس کی وجہ سے حمل نہیں ٹھہر پاتا ہے کیونکہ اس سے بیضہ ریزی پر روک لگ جاتی ہے۔

تاثیر

ایل اے ایم (LAM) طریقہ اگر صحیح سے استعمال کیا جائے تو حمل کے جوکھم کو کم کرنے میں کنڈوم سے زیادہ کارگر ہے، جس کا کہنا ہے: آپ کے بچے کی عمر 6 مہینے سے کم ہے، دن میں کم سے کم ہر 4 گھنٹے پر اور رات میں ہر 6 گھنٹے پر آپ کا دودھ پیتا ہے اور 1 دن سے زیادہ آنے والا ماہواری کا خون وضع حمل کے 9 ہفتے بعد دوبارہ شروع نہیں ہوا ہے۔
عام طور پر، اگر آپ ان اشارات کی تعمیل نہیں کر پاتے ہیں، تو یہ طریقہ کم مؤثر ہوتا ہے۔

کیا کرنا ہے

ایل اے ایم (LAM) طریقہ کے ساتھ، آپ اپنے بچے کو کثرت سے اور مانگنے پر، رات و دن دودھ پلاتی ہیں۔ اگر دودھ پلانا دن میں ہر 4 گھنٹے سے کم ہو یا رات میں ہر 6 گھنٹے سے کم ہو، تو سب سے بہتر ہے کہ ایک اضافی ضبط تولید کا طریقہ استعمال کریں۔ آپ کو ایک دوسرا طریقہ چننے کی ضرورت ہے جب: آپ کے پستان کے دودھ کے علاوہ بچہ دوسری غذا بھی شروع کر دے، یا جب آپ کی ماہواری شروع ہو جائے یا جب آپ کے بچے کی عمر 6 مہینے سے زیادہ ہو جائے۔

فوائد

اس طریقے میں کوئی لاگت نہیں آتی ہے اور اس سے بچے کو ماں کی دودھ پلائی میں توسیع ہوتی ہے، اور ساتھ میں ماں اور بچے کے لیے صحت کے فوائد بھی ہیں۔

نقصانات

- ہو سکتا ہے کچھ مائیں پستان کی دودھ پلائی کے اس طریقے پر عمل کرنے کے لیے تیار محسوس نہ ہوں۔

ایمرجنسی مانع حمل

یہ جنسی بیماریوں کے خلاف تحفظ نہیں فراہم کرتی ہے۔

جنسی مباشرت کے بعد جس میں جنسی بیماری کا جوکھم ہو، آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے یا فیملی ایڈوائزری سروس سے کسی ضروری جانچ کے لیے رابطہ کرنا چاہئے۔

یہ کیا ہے

ایمرجنسی یا 'مارننگ آفٹر' مانع حمل ہمیشہ استعمال کے لیے نہیں ہے، لیکن غیر محفوظ جنسی مباشرت کے بعد حمل کے جوکھم کو کم کرنے کے لیے اس کا استعمال کیا جاتا ہے جب:

- آپ نے کوئی ضبط تولید کا استعمال نہیں کیا ہے ؛
- کنڈوم ٹوٹ گیا ہو، پھسل گیا ہو یا غلط استعمال کیا گیا ہو ؛
- اخراجی طریقہ ناکام ہو گیا ہو اور آپ کا پارٹنر آپ کی اندام نہانی کے باہر انزال منی نہ کر پائے۔
- آپ اپنے بارآوری کے ایام میں کوئی قدرتی ضبط تولید کا طریقہ استعمال کرتے ہیں اور ٹھیک سے حساب نہیں لگایا ہے یا جنسی مباشرت سے پرہیزی میں ناکام رہے ہیں؛
- آپ نے غلط طریقے سے کوئی ضبط تولید کا طریقہ استعمال کیا ہے (مثلا گولی بھول گئے ہیں، انجیکشن دیر سے لیا ہے یا اندام نہانی کی انگوٹھی داخل کرنے میں دیری ہوئی ہے وغیرہ)۔

دو طریقے دستیاب ہیں، اور دونوں کا استعمال جلد سے جلد کیا جانا چاہئے:

- مباشرت یا بیضہ ریزی کے بعد 5 دنوں تک کاپر کوائل (IUD) کا دخول،
- کسی نسخہ جاتی دوا کی واحد خوراک کے ساتھ بذریعہ منہ لیا جانے والا مانع حمل:
  - یولیپریسٹل اسیٹیٹ (ulipristal acetate)، جس کا استعمال غیر محفوظ جنسی مباشرت کے بعد 5 دنوں (120 گھنٹوں) تک کیا جا سکتا ہے۔
  - لیوونورجیسٹریل (levonorgestrel)، جس کا استعمال غیر محفوظ جنسی مباشرت کے بعد تین دنوں (72 گھنٹوں) تک کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ پہلے ہی سے حاملہ ہیں، تو 'مارننگ-آفٹر گولی' بالکل غیر مؤثر ہے اور اس سے اسقاط حمل نہیں ہو سکتا ہے۔

کیا کرنا ہے

یولیپریسٹل یا لیوونورجیسٹریل کے ساتھ ایمرجنسی مانع حمل کے لیے:

- اگر عورت کی عمر 18 سال یا اس سے زیادہ ہے، تو کسی بھی ڈاکٹر کے نسخہ کی ضرورت نہیں ہے اور مارننگ-آفٹر گولی کو براہ راست دوا کی دکان سے خریدا جا سکتا ہے؛
- 18 سال سے کم عمر کی خواتین کو ڈاکٹر کے نسخہ کی ضرورت ہے: اس صورت میں، وہ اپنی فیملی ایڈوائزری سروس، یوتھ سکسول ہیلتھ کیئر، فیملی ڈاکٹر، اسپتال ایمرجنسی برائے امراض نسواں یا آوٹ-آف آور آن کال ڈاکٹر (guardia medica) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

کاپر کوائل (IUD- اندرون رحم ڈیوائس) کے لیے:

- آپ کو ایک ڈاکٹر کے نسخہ اور ایک ابتدائی نسوانی امراض کی جانچ کی ضرورت ہوگی۔ آلہ سرجری میں ڈاکٹر کے ذریعہ داخل کیا جاتاہے۔ آپ اپنی فیملی ایڈوائزری سروس یا یوتھ سیکسول ہیلتھ سنٹر سے براہ راست رابطہ کر سکتے ہیں۔

تاثیر

مارننگ-آفٹر گولی بیضہ ریزی کو روکتی ہے یا اس میں تاخیر کرتی ہے اور اندازہ یہ 60 فیصد اور 80 فیصد کے درمیان مؤثر ہوتی ہے۔ کوائل خاص طور پر بارآور آنےکو بچہ دانی میں نصب ہونے سے روکتا ہے اور یہ بہت ہی مؤثر ہے (95-99 فیصد)۔

فوائد

ایمرجنسی بذریعہ منہ لیا جانے والا مانع حمل کا استعمال کرنا آسان ہے اور اس میں کوئی سنگین مضر اثرات نہیں ہیں۔
بیضہ ریزی کے بعد کوائل ہی ایک تنہا مؤثر طریقہ ہے اور یہ فوری اور طویل مدتی مانع حمل دونوں پیش کرتا ہے، اور ایمرجنسی کے بعد بھی داخل کیا جا سکتا ہے۔

نقصانات

- مارننگ-آفٹر گولی بیضہ ریزی کے دوران یا بعد میں مؤثر نہیں ہوتی ہے۔
- اس کی تاثیر کم ہو سکتی ہے اگر آپ سابقہ ایام میں یا اس دن کے بعد سے کوئی دیگر دوا لیتے ہیں۔
- ہر ہر مرتبہ گارنٹی والے نتائج نہیں دیتی ہے، اس لیے آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ حمل کی جانچ کروائیں اگر آپ کی ماہواری میں 7 دن سے زیادہ کی تاخیر ہو۔
- ایمرجنسی مانع حمل حمل کی روک تھام میں مؤثر نہیں ہے اگر آپ نے مہینے کے دوران دوسرے موقع پر غیر محفوظ مباشرت کی تھی یا بعد میں کی ہے، اس لیے یہ اہم ہے کہ آپ کسی ہیلتھ کیئر پروفیشنل کے ساتھ طویل مدتی مانع حمل شروع کرنے سے پہلے اپنے آپشن پر تبادلہ خیال کریں۔

لاگت

گولی کی قیمت 11 سے 27 یورو کے درمیان ہے۔ کوائل کی قیمت 40 سے 70 یورو کے درمیان ہے۔

مستقل طریقے

وہ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے تحفظ فراہم نہیں کرتے

ہیں، اس لیے آپ کو کنڈوم بھی استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس کتابچہ کے سابقہ صفحات میں بیان کردہ ضبط تولید کے طریقے سبھی قابل تقلیب ہیں: جب آپ ان کا استعمال روک دیتے ہیں، تو ان کے مانع حمل کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ صرف مستقل، ناقابل تقلیب ضبط تولید کا طریقہ بانجھ کاری (اسٹرلائزیشن) ہے۔

مردانہ بانجھ کاری

نس بندی

اس عمل میں منی کی نالی کو کاٹنا اور بند کرنا شامل ہے جو خصیہ، جہاں منی پیدا ہوتی ہے، سے منی کو عضو تناسل میں پہنچاتی ہے، جہاں یہ بعد میں انزال ہو کر اندام نہانی میں جاتی ہے۔ یہ ایک جراحتی عمل ہے جو سن کرنے والی دوا کے ساتھ انجام دیاجاتا ہے اور منی کی دونوں نالیاں کاٹ دی جاتی ہیں اور بند کر دی جاتی ہیں۔ یہ طریقہ **بہت مؤثر** ہے (حمل کا جوکھم تقریبا 1000 میں 1 ہوتا ہے)، لیکن اس کے تحت منی کا مکمل طور پر خاتمہ ہونے میں چند مہینے لگتے ہیں۔ منی کی غیر موجودگی کی تصدیق ایک منی جانچ کے ذریعہ کی جانی چاہئے جو کہ آپریشن کے کچھ وقت بعد کی جاتی ہے۔ اس عمل سے مردانہ کی جنسی خواہش یا جنسی تسکین کی صلاحیت متاثر نہیں ہوتی ہے۔
شاذ و نادر معاملات میں، یہ جراحتی کے عمل کی وجہ سے مقامی پیچیدگیوں کا سبب بن سکتا ہے۔

زنانہ بانجھ کاری (اسٹرلائزیشن)

ٹیوبل اوکلیوزن یا لیگیشن

اس عمل میں فالوپین ٹیوب کو کاٹنا، باندھنا اور سیل کر دینا شامل ہے، جہاں بیضہ دانیوں کے ذریعہ پیدا ہونے والے انڈوں کی منی کے ذریعہ بارآوری ہوتی ہے اور پھر اس کے بعد بچہ دانی میں جاتے ہیں۔ یہ ایک جراحتی عمل ہے جس میں دونوں ٹیوب کو بند کرنے کے لیے باندھا یا کاٹا جاتا ہے ، یا میڈیکل ڈیوائس داخل کر کے انہیں جام کر دیاجاتا ہے۔ یہ انتخابی سرجری کے دوران آپ کے پیٹ میں ایک چھوٹا چیرا لگا کر (ایک منی-لیپروٹومی یا لیپرواسکوپی) انجام دیا جا سکتا ہے یا اندام نہانی میں (ایک ہسٹیرواسکوپی)، یا عمل جراجی کے دوران انجام دیا جاتا ہے۔
یہ طریقہ **بہت مؤثر** ہے (حمل کا جوکھم 1000 میں تقریبا 5 ہوتا ہے) اور عام طور پر آپ کو مانع حمل کا تحفظ مل جاتا ہے جس کی شروعات آپ کی اگلی ماہواری سے ہوتی ہے۔
شاذ و نادر معاملات میں، یہ جراحتی کے عمل کی وجہ سے مقامی پیچیدگیوں کا سبب بن سکتا ہے۔

CONOSCERE PER SCEGLIERE

salute.regione.emilia-romagna.it مزید معلومات کے لیے،