Sex og samfunn

رہنمائے مانع حمل

رہنمائے مانع حمل
تعارف

چونکہ مانع حمل کی بہت سی انواع ہیں، ہم نے آپ کو مختلف اقسام کا ایک جائزہ دینے کے لیے یہ بروشر تیار کیا ہے۔ مانع حمل کا کون سا طریقہ آپ کے لیے بہترین ہے، اس بارے میں فیصلہ کرتے وقت یہ آپ کے لیے آسانی پیدا کرے گا۔ یہ اس بارے میں جاننے میں مدد کرتا ہے کہ ان میں کیا ہے، وہ کتنے مؤثر اور مہنگے ہیں، اور ان کا انتخاب کرنے سے پہلے آپ کو انہیں کتنا عرصہ استعمال کرنا ہو گا۔

یہ یاد رکھنا اہمیت کا حامل ہے کہ صرف کنڈوم ہی جنسی طور پر پھیلنے والی انفیکشنز کے خلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ اگر آپ مانع حمل کا کوئی دوسرا طریقہ استعمال کرتے ہیں، ہم تجویز کرتے ہیں کہ اگر آپ ایک نئے ساتھی کے ساتھ مباشرت کرتے ہیں تو آپ کنڈوم بھی استعمال کریں۔ آپ www.gratiskondomer.no سے مفت کنڈوم آرڈر کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے کوئی بھی سوالات ہیں، تو آپ ہماری ویب سائٹ www.sexogsamfunn.no پر ہمارے ساتھ گفتگو کر سکتے ہیں۔

اس بروشر میں موجود تمام تر معلومات کی معیاری ہونے کی تسلی Sex og samfunn اور University of Oslo کے ملازمین کی جانب سے کی گئی ہے۔

اوسلو، نومبر 2016

مانع حمل کی اقسام

غیر ہارمونی مانع حمل

دورانیہ	قسم	مزید جانیں
5 سال	تانبے کی IUD	صفحہ 8
ہر بار جب آپ مباشرت کریں	کنڈوم	صفحہ 10

صرف پروجسٹرون کے ساتھ ہارمونی مانع حمل

دورانیہ	قسم	برانڈ کا نام	مزید جانیں
3 یا 5 سال	ہارمونی IUDs	Mirena (5 سال)، Levosert (3 سال)، Jaydess (3 سال)	صفحہ 12
3 سال	ضبطِ تولید کے مصنوعی اعضاء	Nexplanon	صفحہ 14
3 ماہ	ضبطِ تولید کا ٹیکہ	Depo-Provera	صفحہ 16
24 گھنٹے	پروجسٹرون گولیاں	Cerazette, Desogestrel Orifarm, Conludag	صفحہ 8

اوسٹروجن اور پروجسٹرون کے ساتھ ہارمونی مانع حمل

دورانیہ	قسم	برانڈ کا نام	مزید جانیں
3 ہفتے	اندام نہانی کے چھلے	NuvaRing	صفحہ 20
1 ہفتہ	ضبطِ تولید کے پیوند	Evra	صفحہ 22
24 گھنٹے	ضبطِ تولید کی گولیاں	Microgynon, Oralcon, Loette, Synfase, Mercilon, Marvelon, Yasmin, Yasminelle, Yaz, Qlaira, Zoely	صفحہ 24

مانع حمل کی مختلف اقسام

فوائد اور نقصانات

تمام مانع حمل طریقوں کے فائدے اور نقصانات ہیں۔ ہارمونی مانع حمل، کسی بھی قسم کی، کا فائدہ یہ ہے کہ وہ اکثر ماہواری کے دوران خون کے بہاؤ اور درد کو کم کرتی ہیں۔ طریقوں کے درمیان ایک اہم فرق یہ ہے کہ وہ کتنے لمبے عرصے کے لیے اختیار کیے جاتے ہیں۔

غیر ہارمونی مانع حمل

غیر ہارمونی مانع حمل کا بیضہ ریزی پر اثر نہیں ہوتا، اس لیے یہ آپ کے ماہواری کے باقاعدہ چکر کو تبدیل نہیں کرتا۔

فائدہ یہ ہے کہ آپ کو ضمنی اثرات کے بارے میں سوچنے کی ضرورت نہیں ہے جن کا ہارمونز سبب بن سکتے ہیں۔ مزید برآں، کنڈوم آپ کو جنسی طور پر پھیلنے والی انفیکشنز سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ نقصان یہ ہے کہ آپ اپنی ماہواری کو اپنے بس میں نہیں کر سکتیں، اور تانبے پر مبنی IUDs سے آپ کے خون کا بہاؤ بہت زیادہ ہو سکتا ہے اور ماہواری کی اینٹھن پہلے سے بدتر ہو سکتی ہے۔

صرف پروجسٹرون کے ساتھ ہارمونی مانع حمل

ان مانع حمل میں نسوانی ہارمون پروجسٹرون کی طرح کے ہارمونز ہوتے ہیں۔ پروجسٹرون بیضہ ریزی سے بچاتا ہے، جس سے سپرم کا رحم میں داخل ہونا مشکل ہو جاتا ہے اور رحم کی دیواریں پتلی ہو جاتی ہیں تاکہ کوئی بھی بارآور انڈے ان کے ساتھ نہ چمٹ پائیں۔

جب آپ مانع حمل ادویات لینا ترک کر دیں گی تو آپ کا بیضہ ریزی کا چکر جلدی واپس لوٹ آئے گا۔ صرف ایک استثناء ضبطِ تولید کا ٹیکہ ہے: اس کے ساتھ، آپ کے بیضہ ریزی کے معمول پر واپس آنے میں طویل عرصہ لگتا ہے۔ وہ مانع حمل جو صرف پروجسٹرون پر مشتمل ہوتے ہیں ان کا فائدہ یہ ہے کہ وہ خون کے لوتھڑوں، دل اور دل کی شریانوں کی بیماری یا چھاتی کے سرطان کے خطرے میں اضافہ نہیں کرتے۔ لہٰذا، وہ خواتین جنہیں اوسٹروجن نہیں لینا چاہیئے وہ ایسی مانع حمل ادویات استعمال کر سکتی ہیں جو صرف پروجسٹرون پر مشتمل ہوں۔

بہت سی خواتین کو چند ماہ مانع حمل اشیاء استعمال کرنے کے بعد ماہواری آنا بند ہو جاتی ہے، اور یہ کوئی پریشانی والی بات نہیں ہے۔ نقصان یہ ہے کہ آپ اپنے خون کی روانی پر قابو نہیں پا سکتے، اور کچھ خواتین کو بے قاعدہ خون آنے یا دھبہ لگنے جیسے واقعات درپیش ہو سکتے ہیں۔

اوسٹروجن اور پروجسٹرون دونوں کے ساتھ ہارمونی مانع حمل

یہ مانع حمل ادویات منہ کے ذریعے کھائی جانے والی مرکب مانع حمل گولیاں کہلاتی ہیں کیونکہ ان میں ہارمونز کا ایک مرکب ہوتا ہے جو خواتین کے جنسی ہارمونز اوسٹروجن اور پروجسٹرون جیسا ہے۔ یہ حمل سے تحفظ دیتے ہیں بذریعہ بیضہ ریزی کو روکنا اور سپرم کے لیے رحم میں داخل ہونے کو مشکل بنانا۔ یہ اثر عارضی ہے۔ آپ کا بیضہ ریزی کا چکر جلدی واپس لوٹ آئے گا جب آپ یہ مانع حمل ادویات لینا ترک کر دیں گی۔

مرکب مانع حمل ادویات کا فائدہ یہ ہے کہ وہ آپ کو ماہواری پر ایک اچھا کنٹرول دیتی ہیں، مطلب یہ کہ آپ فیصلہ کر سکتی ہیں کہ آپ کو ماہواری کب آئے۔ اگر آپ ہر ماہ ایک ہفتہ ہارمونی گولیوں کا وقفہ کرتے ہوئے ہدایات پر عمل کریں، تو آپ کو ہر ماہ ماہواری آئے گی۔ آپ وقفہ نہ کرتے ہوئے ماہواری کو 'چھوڑ' بھی سکتی ہیں۔ اوسٹروجن والی مانع حمل ادویات کا نقصان یہ ہے کہ وہ نقصان دہ ضمنی اثرات کے خطرے میں ہلکا سا اضافہ کرنے کا سبب بن سکتی ہیں جیسے کہ خون کے لوتھڑے (خصوصاً پہلے چھ ماہ کے دوران)، دل اور خون کی نالیوں کی بیماری اور چھاتی کے سرطان کا سبب بن سکتی ہیں۔

بے ضرر ضمنی اثرات

قطع نظر اس سے کہ آپ کون سا مانع حمل چُنتی ہیں، ضمنی اثرات کا ہونا عام بات ہے۔ یہ واقعات بے ضرر ہوتے ہیں۔ خوش قسمتی سے زیادہ تر ضمنی اثرات استعمال کے 1-2 ماہ بعد رک جاتے ہیں، لہٰذا براہِ کرم جب آپ ایک نیا مانع حمل لینا شروع کرتی ہیں تو انہیں برداشت کرنے کی کوشش کریں۔ سب سے زیادہ عام ضمنی اثرات ہیں سردرد، متلی، مزاج میں تبدیلیاں، ماہواری کے خون میں خلل، کیل مہاسے اور مباشرت کی خواہش میں کمی۔

آپ جو بھی مانع حمل منتخب کرتی ہیں اس سے مطمئن ہونا آپ کے لیے اہمیت کا حامل ہے۔ اگر یہ ضمنی اثرات کچھ دیر بعد نہیں رُکتے، تو کسی دوسرے برانڈ یا مانع حمل کی کسی دوسری قسم پر منتقل ہو جانا منطقی ہو سکتا ہے۔ آپ واحد فرد ہیں جو یہ جانچ سکتی ہیں کہ مختلف ضمنی اثرات کو آپ کیسا پاتی ہیں۔

درست استعمال مؤثر ترین ہے!

زیادہ تر مانع حمل بہت محفوظ ہیں، لیکن ان کے موزوں کارگر ہونے کے لیے، آپ کو بالکل درست طریقے سے استعمال کرنے میں محتاط ہونا لازمی ہے۔ غیر منصوبہ بند حمل کا خطرہ بڑی حد تک اس بات سے تعلق رکھتا ہے کہ آپ اپنے مانع حمل کو یاد رکھنے میں کتنی اچھی ہیں، خواہ وہ ایک گولی روزانہ لیتے ہوئے ہو یا درست وقت پر ایک نیا پیوند یا اندام نہانی کا چھلا بدلنا ہو۔

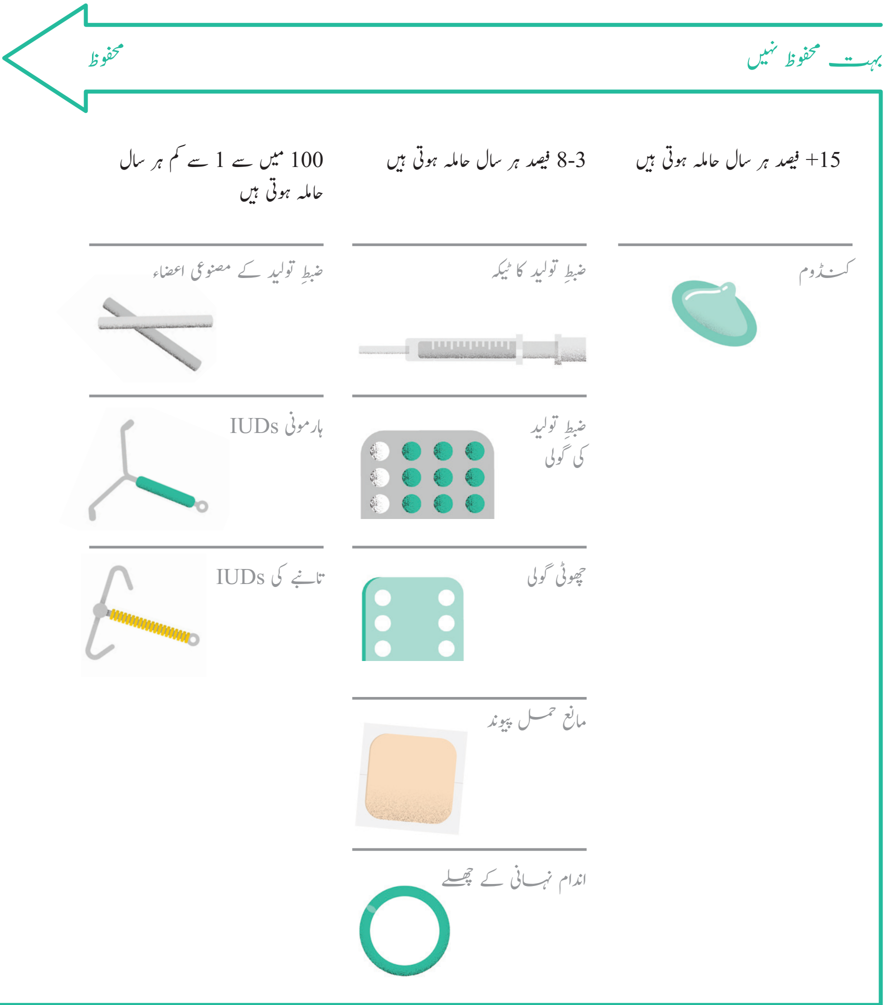
دیگر ادویات، جیسے کہ مرگی سے بچاؤ کی دوا، لینا آپ کے مانع حمل کے اثر کو کم کر سکتا ہے۔ وہ خواتین جو گولی کھاتی ہیں، ان کے لیے دیگر حالتیں جیسے کہ قے آنا یا پیچش لگنا بھی ان کے اثر کو متاثر کر سکتی ہیں۔

محفوظ ترین مانع حمل وہ ہیں جو کسی بھی چیز کے بھولنے یا کوئی چیز غلط کرنے کو ناممکن بناتے ہیں۔ لہٰذا ایک غیر منصوبہ بند حمل کا کم ترین امکان لمبے عرصہ تک مؤثر مانع حمل جیسے کہ مصنوعی اعضاء اور IUDs سے ہوتا ہے

”

کچھ مانع حمل آپ سے دوسروں کی نسبت زیادہ یاد رکھنے کے متقاضی ہوتے ہیں۔ جتنا آپ کو کم یاد رکھنا پڑتا ہے، اتنا ہی کم آپ غلط کر سکتی ہیں!

Sex og samfunn کی کلائنٹ، بعمر 17 سال



ہم حمل سے بچنے کے لیے ایک ہارمونی مانع حمل استعمال کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔

اگر آپ ایک نئے ساتھی کے ساتھ مباشرت کرتی ہیں، ہم ایک کنڈوم استعمال کرنے کی بھی سفارش کرتے ہیں۔

تانبے کی IUDs
غیر ہارمونی مانع حمل

تانبے کی IUDs، جو کوائل یا کوپر ٹی (کوپٹی) بھی کہلاتی ہیں، پلاسٹک سے بنی ہوتی ہیں، جس میں تانبے کی ایک نرم تار پلاسٹک والے حصے کے گرد لپٹی ہوتی ہے۔ تانبے کی IUDs ہارمونز استعمال کیے بغیر حمل سے بچاتی ہیں۔ تانبے کی IUD اندازاً 3 سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہے۔ آپ کے رحم میں ہنوز معمول کے مطابق بیضے پیدا ہوں گے، لیکن IUD میں موجود تانبا سپرم کی ایک بیضے کو بارآور بنانے کی صلاحیت کو تباہ کر دیتا ہے۔ جب IUD داخل ہو جاتی ہے، تو اس کے موزوں طور پر کام کرنے کے لیے آپ کو مزید کچھ یاد رکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

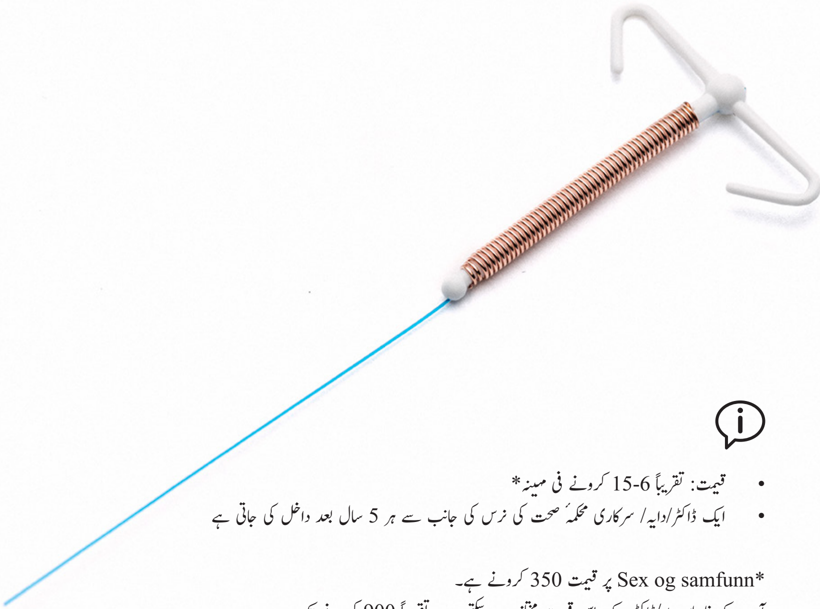
اگر آپ تانبے کی IUD استعمال کرتی ہیں، تو آپ کی ماہواری پہلے جیسی ہی رہے گی۔ کچھ خواتین کو تھوڑا سا زیادہ خون آتا ہے، اور IUD کے بغیر معمولاً خون آنے سے تھوڑا زیادہ وقت کے لیے آتا ہے۔ تانبے کی IUD استعمال کرنے سے آپ کی بچے پیدا کرنے کی صلاحیت مفقود نہیں ہوتی، اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ سے کتنا عرصہ استعمال کرتی ہیں۔

فائدے
تانبے کی IUDs یقینی ترین مانع حمل میں سے ایک ہیں۔ تانبے کی IUDs آپ کو زحمت سے بچاتی ہیں۔ آپ کو مانع حمل کے بارے میں صرف ہر پانچ سال میں ایک بار سوچنا پڑتا ہے۔ زیادہ تر خواتین تانبے کی IUDs استعمال کر سکتی ہیں - حتیٰ کہ وہ بھی جنہوں نے کبھی بچہ پیدا نہ کیا ہو۔ تانبے کی IUDs آپ کو ہارمونی ضمنی اثرات میں سے کوئی بھی نہیں دیتیں، اور نہ ہی کوئی نقصان دہ ضمنی اثر دیتی ہیں۔

نقصانات
آپ کو لگ سکتا ہے کہ آپ کے ماہواری کے خون کی روانی اور ماہواری کی اینٹھن کچھ زیادہ ہے اور آپ کی معمول کی ماہواری سے زیادہ دیر تک رہتی ہے۔ اگر آپ کو پہلے ہی ماہواری کی تکلیف اور خون کی زیادہ روانی درپیش ہے تو یہ خصوصاً ایک بدقسمتی ہو سکتی ہے۔

میں تانبے کی IUD کہاں سے حاصل کروں؟
تانبے کی IUDs زیادہ تر ڈاکٹروں سے خریدی جا سکتی ہیں۔ آپ انہیں ایک فارمیسی سے بھی خرید سکتی ہیں۔ کوائل ایک ڈاکٹر، سرکاری محکمۂ صحت کی نرس یا دایہ داخل کرتے ہیں۔ چونکہ IUD رحم کے اندر رکھی جاتی ہے، نہ تو اسے آپ محسوس کر سکتی ہیں اور نہ ہی آپ کا ساتھی۔ کوائل کی ایک تار ہوتی ہے جو انہدامِ نہانی کی نالی کے ذریعے نیچے لٹک رہی ہوتی ہے، جسے اگر آپ ایک یا دو انگلیاں اندر تک داخل کریں تو آپ اپنی اندامِ نہانی کی پشت پر محسوس کر سکتی ہیں۔

قبل اس سے کہ میں ایک تانبے کی IUD رکھواؤں کیا پڑتال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے؟
- آپ کی اپنی صحت و سلامتی کے لیے پڑتال کرنے والی چیزوں کی فہرست (دیکھیں صفحہ 27)
- حمل ٹیسٹ، اگر امکان ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں
- داخل کرنے سے قبل، یا کرنے کے وقت جنسی طور پر پھیلنے والی انفیکشنز کی جانچ
- جب آپ ایک تانبے کی IUD رکھواتی ہیں تو آپ کے لیے لازمی ہے کہ ایک ماہرِ امراضِ نسواں سے اپنا معائنہ کروائیں



- قیمت: تقریباً 6-15 کرونے فی مہینہ*
- ایک ڈاکٹر/دایہ/ سرکاری محکمۂ صحت کی نرس کی جانب سے ہر 5 سال بعد داخل کی جاتی ہے

*Sex og samfunn پر قیمت 350 کرونے ہے۔
آپ کے فارماسسٹ/ڈاکٹر کے پاس قیمت مختلف ہو سکتی ہے، تقریباً 900 کرونے تک۔
16 تا 18 سال عمر تک مفت ہے، اور 19 سال عمر کی خواتین تقریباً آدھی قیمت ادا کرتی ہیں۔

مفید اشارے:

- آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ رکھوانے سے ایک گھنٹہ پہلے درد کش ادویات (2 پیراسٹامول 500 ملی گرام کی گولیاں بمع 1 گولی بروفن 400 ملی گرام) کھا لیں۔
- کچھ لوگ ایک IUD رکھوانے سے خوفزدہ ہوتے ہیں، اور اس سے تکلیف ہونے کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں۔ اسے ایک 'سرمایہ کاری' کے طور پر سوچیں۔ ایک IUD رکھنے میں بہت زیادہ وقت نہیں لگتا، اور اس کے بعد آپ کو اگلے پانچ سال مانع حمل کے بارے میں نہیں سوچنا پڑتا۔
- ایک ڈاکٹر، دایہ یا سرکاری محکمۂ صحت کی نرس سے IUD رکھوانے کے 1-2 ماہ بعد ملاقات کا وقت لیں یہ پڑتال کرنے کے لیے کہ IUD اپنی جگہ پر ہے۔
- اگر آپ نے IUD رکھوائی ہوئی ہے تو کبھی بھی ماہواری کپ استعمال نہ کریں۔
- 5 سال کے بعد اگر آپ IUD جاری رکھنے کی خواہش مند ہیں، تو آپ پرانی نکلوا کر نئی رکھوا سکتی ہیں

کنڈوم

غیر ہارمونی مانع حمل

زیادہ تر کنڈوم لیٹیکس سے بنے ہوتے ہیں، جو کہ ربر کی ایک قسم ہے۔ کنڈوم مختلف سائزوں، رنگوں اور ذائقوں میں ملتے ہیں۔ کنڈوم ایک ایستادہ (سخت) مردانہ عضوِ تناسل پر مباشرت کرنے کے قبل چڑھائے جاتے ہیں اور مباشرت کے ختم ہونے تک چڑھائے رکھے جاتے ہیں۔ کوئی بھی شخص کنڈوم استعمال کر سکتا ہے۔ لیٹیکس سے پاک کنڈوم بھی دستیاب ہیں، تاکہ وہ افراد کنڈوم استعمال کر سکیں جنہیں لیٹیکس سے الرجی ہے۔

کنڈوم واحد مانع حمل ہیں جو حمل اور جنسی طور پر پھیلنے والی انفیکشنز دونوں سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

فائدے

کنڈوم حمل اور جنسی طور پر پھیلنے والی انفیکشنز سے تحفظ کا ایک یقینی اور مؤثر طریقہ ہیں، بشرطیکہ انہیں درست استعمال کیا جائے۔ مشق کامل بناتی ہے۔ اگر آپ کو ہر بار کنڈوم استعمال کرنے کی عادت ہے، تو یہ ایک بہت مؤثر مانع حمل بن جاتا ہے۔ کنڈوم میں کوئی ہارمونز نہیں ہوتے، لہٰذا ان سے وہ ضمنی اثرات نہیں ہوتے جو ہارمونز سے ہوتے ہیں۔ کنڈوم عضوِ تناسل میں جوش کو تھوڑا سا کم کر سکتے ہیں، اس لیے وہ پُرلطف لمحات کو طویل تر بنانے کا ایک مؤثر طریقہ ہو سکتے ہیں۔ زیادہ تر کنڈوم پر چکنائی لگی ہوتی ہے، اور یہ مباشرت کو مزید آرام دہ بنا سکتا ہے۔

نقصانات

کچھ لوگ اسے نقصان سمجھتے ہیں کہ کنڈوم جوش میں کمی کرتے ہیں۔ مباشرت سے قبل کنڈوم پہننے کے لیے 'آپ جو کچھ کر رہے ہیں اسے روکنا' بھی خلل انگیز ہو سکتا ہے۔

میں کنڈوم کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

آپ بذریعہ ڈاک مفت کنڈوم آرڈر کر سکتے ہیں، جو ایک محتاط پیکنگ میں بھیجے جاتے ہیں، منجانب www.gratiskondomer.no۔ آپ مفت کنڈوم Sex og samfunn سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ کنڈوم زیادہ تر کریانے کی دکانوں، سوپر مارکیٹوں اور کھوکھوں میں فروخت کیے جاتے ہیں۔ کچھ سرکاری بیت الخلاؤں، کلبوں وغیرہ میں تقسیم کار مشینیں بھی مل سکتی ہیں۔

کیا پڑتال کرنے کی ضرورت ہے؟

ایک کنڈوم استعمال کرنے کے لیے کسی پڑتال کی ضرورت نہیں۔ بلاجھجک مختلف سائزوں، خوشبوؤں، ذائقوں اور ڈیزائنوں کے کنڈوم آزمائیں۔

- قیمت: www.gratiskondomer.no کی جانب سے مفت؛ بصورتِ دیگر 10 کا ایک پیکٹ تقریباً 60-100 کرونے کا۔
- مباشرت سے قبل پہننے کی ضرورت ہوتی ہے۔

مفید اشارے:

- تاریخ کی مہر کی پڑتال کریں اور اطمینان کر لیں کہ پیکٹ پھٹا ہوا نہ ہو۔
- پیکٹ کو احتیاط سے کھولیں تاکہ کنڈوم کو نقصان نہ پہنچے۔
- جب آپ کنڈوم پہنتے ہیں آپ کا عضوِ تناسل سخت ہونا ضروری ہے۔
- جب آپ کنڈوم پہنتے ہیں تو اپنے عضوِ تناسل کی اگلی جلد کو کھینچیں، الا یہ کہ آپ کا ختنہ ہوا ہو۔
- کنڈوم کے سرے کو بھینچیں (ہوا کے بلبلے کنڈوم کے ٹوٹنے کا سبب بن سکتے ہیں)۔
- کنڈوم کے سرے پر کم از کم ایک انگلی چوڑائی کو پکڑ کے رکھیں جبکہ باقی ماندہ کنڈوم کو نیچے کی طرف کھول رہے ہوں، یقینی بنائیں کہ کنڈوم کو آپ کے ناخنوں سے نقصان نہ پہنچے۔ اسے اپنے عضوِ تناسل کی بالکل جڑ تک کھول لیں۔
- جب آپ اپنا عضوِ تناسل کنڈوم سے باہر نکالتے ہیں تو کنڈوم کو اپنے عضوِ تناسل کی جڑ پر پکڑیں۔ آپ کے لیے لازمی ہے کہ آپ جتنا وقت مباشرت کرتے ہیں اس دوران کنڈوم استعمال کرتے رہیں۔
- کنڈوم کو لازماً ایک ہی بار استعمال کیا جائے۔
- استعمال کرنے کے بعد کنڈوم کو اپنے گھر کی کچرے کی ٹوکری میں پھینکیں بیت الخلاء میں نہیں۔
- عضوِ تناسل کی 'پٹی کرنے' کو اپنے مزے کا حصہ بنائیں!

ہارمونی IUDs

صرف پروجسٹرون کے ساتھ ہارمونی مانع حمل

ہارمونی IUDs، یا کوائل، نرم پلاسٹک کے بنے ہوتے ہیں اور تقریباً 3 سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔ ہارمونی IUD تین سے پانچ برس کے لیے فعال ہوتا ہے، لیکن وقت سے پہلے نکالا جا سکتا ہے، مثلاً اگر آپ حاملہ ہونا چاہیں۔ جب IUD داخل ہو جاتی ہے، تو اس کے موزوں طور پر کام کرنے کے لیے آپ کو مزید کچھ یاد رکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ زیادہ تر خواتین جو ہارمونی IUDs استعمال کرتی ہیں انہیں کچھ عرصے بعد ماہواری آنا بند ہو جائے گی۔ کچھ اپنی ماہواری کا معمول برقرار رکھیں گی، جبکہ دیگر کو بے قاعدہ خون کا بہاؤ یا دھبہ لگنا درپیش ہو سکتا ہے۔ اگرچہ یہ پریشان کن لگ سکتا ہے، یہ بے ضرر ہے۔

جب آپ ہارمونی IUDs استعمال کرنا روکتی ہیں، آپ کی معمول کی ماہواری جلد ہی واپس لوٹ آئے گی۔ ہارمونی IUD استعمال کرنے سے آپ کی بچے پیدا کرنے کی صلاحیت مفقود نہیں ہوتی، اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ سے کتنا عرصہ استعمال کرتی ہیں۔

تین مختلف برانڈ ہیں:

- Mirena: پانچ سال تک رہ سکتی ہے۔
- Jaydess: تین سال تک رہ سکتی ہے۔
- Levosert: یہ مارکیٹ میں نئی آئی ہے اور فی الوقت صرف تین سال کے استعمال کے لیے منظور شدہ ہے۔ منظور شدہ استعمال کے پانچ سال تک بڑھنے کا امکان ہے۔

فائدے

ہارمونی IUDs آپ کو زحمت سے بچاتی ہیں۔ آپ کو مانع حمل کے بارے میں صرف ہر پانچ (یا تین) سال میں ایک بار سوچنا پڑتا ہے۔ زیادہ تر خواتین ہارمونی IUDs استعمال کر سکتی ہیں - حتیٰ کہ وہ بھی جنہوں نے کبھی بچہ پیدا نہ کیا ہو۔ ان کے کوئی مضر ضمنی اثرات نہیں ہیں۔

نقصانات

آپ کو قبل از وقت پتہ نہیں چلتا کہ آپ کی ماہواری کا معمول کیسا ہو گا۔

مجھے ہارمونی IUD کہاں سے مل سکتی ہے

ہارمونی IUD ایک فارماسسٹ سے خریدی جا سکتی ہے۔ ایک ڈاکٹر، سرکاری محکمۂ صحت کی نرس یا دایہ آپ کے لیے ایک IUD کا نسخہ لکھ سکتے ہیں اور اسے داخل کر سکتے ہیں۔ چونکہ IUD رحم کے اندر رکھی جاتی ہے، نہ تو اسے آپ محسوس کر سکتی ہیں اور نہ ہی آپ کا ساتھی۔ ہارمونی IUD کی دو پتلی تاریں ہوتی ہیں جو اندام نہانی کی نالی کے ذریعے نیچے لٹک رہی ہوتی ہیں، جسے اگر آپ دو انگلیاں اندر تک داخل کریں تو آپ اپنی اندام نہانی کی پشت پر محسوس کر سکتی ہیں۔

قبل اس سے کہ میں ایک ہارمونی IUD رکھواؤں کیا پڑتال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے؟

- آپ کی اور آپ کے خاندان کی صحت و سلامتی کے لیے پڑتالی فہرست (دیکھیں صفحہ 27)
- حمل ٹیسٹ، اگر امکان ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں
- داخل کرنے سے قبل، یا کرنے کے وقت جنسی طور پر پھیلنے والی انفیکشنز کی جانچ
- IUD رکھواتے ہوئے آپ کے لیے لازمی ہے کہ ایک ماہرِ امراضِ نسواں سے اپنا معائنہ کروائیں

- قیمت: تقریباً 20-30 کرونے فی مہینہ*
- ایک ڈاکٹر/دایہ/سرکاری محکمۂ صحت کی نرس کی جانب سے ہر 3 یا 5 سال بعد داخل کی جاتی ہے

*ایک ہارمونی IUD کی قیمت 935-1225 کرونے ہے، اور 3-5 سال کے لیے استعمال ہو سکتی ہے۔ ہارمونی IUDs 16- اور 17 سال عمر والوں کے لیے مفت ہے۔ اگر آپ کی عمر 18 سال ہے تو آپ کو قیمت کا تقریباً ایک تہائی ادا کرنا پڑتا ہے، اور 19 سال عمر والے قیمت کا تقریباً دو تہائی ادا کرتے ہیں۔

مفید اشارے:

- آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ رکھوانے سے ایک گھنٹہ پہلے درد کش ادویات (2 پیراسٹامول 500 ملی گرام کی گولیاں بمع 1 گولی بروفن 400 ملی گرام) کھا لیں۔
- کچھ لوگ ایک IUD رکھوانے سے خوفزدہ ہوتے ہیں، اور اس سے تکلیف ہونے کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں۔ اسے ایک 'سرمایہ کاری' کے طور پر سوچیں۔ ایک IUD رکھنے میں بہت زیادہ وقت نہیں لگتا، اور اس کے بعد آپ کو اگلے 5 (یا 3) سال مانع حمل کے بارے میں نہیں سوچنا پڑتا۔
- ایک ڈاکٹر، دایہ یا نرس سے IUD رکھوانے کے 1-2 ماہ بعد ملاقات کا وقت لیں یہ پڑتال کرنے کے لیے کہ IUD اپنی جگہ پر ہے۔
- اگر آپ نے ہارمونی IUD رکھوائی ہوئی ہے تو کبھی بھی ماہواری کپ استعمال نہ کریں۔
- 5 (یا 3) سال کے بعد اگر آپ IUD جاری رکھنے کی خواہش مند ہیں، تو آپ پرانی نکلوا کر نئی رکھوا سکتی ہیں

ضبطِ تولید کے مصنوعی اعضاء

صرف پروجسٹرون کے ساتھ ہارمونی مانع حمل

ضبطِ تولید کے مصنوعی اعضاء یا مانع حمل مصنوعی اعضاء نرم پلاسٹک کی ایک چھڑی ہیں جو 4 سینٹی میٹر لمبی اور قطر میں 2 ملی میٹر ہوتی ہیں۔ ضبطِ تولید کے مصنوعی اعضاء صرف ہارمون پروجسٹرون پر مشتمل ہوتے ہیں۔

مصنوعی عضو تین سال تک اندر رہ سکتا ہے، تاہم اسے وقت سے پہلے نکالا بھی جا سکتا ہے۔ جب عضو داخل ہو جاتا ہے، تو اس کے موزوں طور پر کام کرنے کے لیے آپ کو مزید کچھ یاد رکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ضبطِ تولید کا عضو رکھوانے والی زیادہ تر خواتین کو یا تو ماہواری آنا مکمل طور پر بند ہو جائے گی، یا ان کی ماہواری بنیادی طور پر پہلے جیسی ہی رہے گی۔ کچھ خواتین میں بے قاعدہ خون کا بہاؤ ہوتا ہے یا دھبہ لگتا ہے۔ اگرچہ یہ پریشان کن لگ سکتا ہے، یہ بے ضرر ہے۔

جب عضو نکال دیا جاتا ہے، آپ کی بیضہ ریزی جلد ہی دوبارہ شروع ہو جائے گی۔ عضو آپ کے ماں بننے کی صلاحیت پر اثرانداز نہیں ہوتا، اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ نے اسے کتنا عرصہ اندر رکھا ہے۔

فائدے

ضبطِ تولید کے مصنوعی اعضاء آپ کو زحمت سے بچاتے ہیں۔ آپ کو مانع حمل کے بارے میں صرف ہر تین سال میں ایک بار سوچنا پڑتا ہے۔ زیادہ تر خواتین مصنوعی اعضاء استعمال کر سکتی ہیں۔ ان کے کوئی مضر ضمنی اثرات نہیں ہیں۔

نقصانات

آپ کو قبل از وقت پتہ نہیں چلتا کہ آپ کی ماہواری کا معمول کیسا ہو گا۔

مجھے ضبطِ تولید کا عضو کہاں سے مل سکتا ہے؟

ضبطِ تولید کے مصنوعی اعضاء ایک فارماسسٹ سے خریدے جا سکتے ہیں۔ ایک ڈاکٹر، سرکاری محکمۂ صحت کی نرس یا دایہ آپ کے لیے ایک عضو کا نسخہ لکھ سکتے ہیں اور اسے داخل کر سکتے ہیں۔ مصنوعی عضو آپ کے بالائی بازو میں جلد کے نیچے لگتا ہے، مطلب یہ کہ آپ اسے محسوس کر سکتی ہیں لیکن دیکھ نہیں سکتیں۔ عضو داخل کیے جانے کے مقام پر آپ کے تقریباً 3 ملی میٹر لمبی کھرونچ آتی ہے۔ اسے لگانے سے قبل آپ کی اس جگہ کو بے حس کیا جائے گا، لہٰذا اس طریقے میں تکلیف بالکل نہیں ہوتی۔

قبل اس سے کہ میں ایک مصنوعی عضو لگواؤں کیا پڑتال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے؟

- آپ کی اور آپ کے خاندان کی صحت و سلامتی کے لیے پڑتالی فہرست (دیکھیں صفحہ 27)
- حمل ٹیسٹ، اگر امکان ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں
- ماہرِ امراضِ نسواں سے معائنہ درکار نہیں ہے

- لاگت تقریباً 32 کرونے فی مہینہ ہے*
- آپ کے ڈاکٹر/سرکاری محکمۂ صحت کی نرس/دایہ کی جانب سے ہر 3 سال بعد داخل کیا جاتا ہے

*ضبطِ تولید کے عضو پر 1141 کرونے لاگت آتی ہے اور 3 سال تک کے عرصے کے لیے رہ سکتا ہے۔ ضبطِ تولید کے اعضاء 16- اور 17 سال عمر والوں کے لیے مفت ہیں۔ اگر آپ کی عمر 18 سال ہے تو آپ کو قیمت کا تقریباً ایک تہائی ادا کرنا پڑتا ہے، اور 19 سال عمر والے قیمت کا تقریباً دو تہائی ادا کرتے ہیں۔

مفید اشارے:

- اسے لگانے سے تکلیف بالکل نہیں ہوتی - لگانے سے پہلے آپ کی اس جگہ کو بے حس کیا جائے گا۔
- لگانے کے بعد، جس جگہ عضو داخل کیا گیا تھا اس جگہ تقریباً 3 ملی میٹر کی ایک کھرونچ آئے گی۔
- 3 سال کے بعد اگر آپ عضو جاری رکھنے کی خواہش مند ہیں، تو آپ پرانا نکلوا کر نیا لگوا سکتی ہیں

ضبطِ تولید کے ٹیکے
صرف پروجسٹرون کے ساتھ ہارمونی مانع حمل

ضبطِ تولید کے ٹیکے یا مانع حمل ٹیکے صرف ہارمون پروجسٹرون پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ضبطِ تولید کے ٹیکوں کے مؤثر ہونے کے لیے، آپ کے لیے اہم ہے کہ آپ 12 ہفتے کے بعد ایک نیا ٹیکہ لگوائیں۔ زیادہ تر خواتین جو ضبطِ تولید کے ٹیکے استعمال کرتی ہیں، انہیں کچھ عرصے بعد ماہواری آنا بند ہو جائے گی، جبکہ کچھ خواتین میں بے قاعدہ خون آ سکتا ہے یا دھبہ لگ سکتا ہے۔ اگرچہ یہ پریشان کن لگ سکتا ہے، یہ بے ضرر ہے۔

جب خواتین مانع حمل ٹیکے لگوانا بند کر دیتی ہیں، تو ان کے بیضہ ریزی دوبارہ شروع کرنے میں اکثر طویل عرصہ لگتا ہے۔ لہٰذا آپ کو پتہ لگ سکتا ہے کہ آپ کی معمول کی ماہواری دوبارہ شروع ہونے میں 6-12 ماہ لگ سکتے ہیں۔ تاہم، ضبطِ تولید کے ٹیکے اس وقت کے بعد آپ کی بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت کو متاثر نہیں کرتے، اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ انہیں کتنا عرصہ لگواتی رہی ہیں۔

فائدے
ضبطِ تولید کے ٹیکے آپ کو زحمت سے بچاتے ہیں۔ آپ کو مانع حمل کے بارے میں سال میں صرف چار بار سوچنا پڑتا ہے۔ زیادہ تر خواتین ضبطِ تولید کے ٹیکے استعمال کر سکتی ہیں۔ ضبطِ تولید کے ٹیکوں کے کوئی نقصان دہ ضمنی اثرات نہیں ہیں۔

نقصانات
لڑکیوں میں ضبطِ تولید کے ٹیکوں کے استعمال کے درمیان ایک باہمی تعلق ہو سکتا ہے جن کی مکمل نشوونما نہیں ہوئی اور بعد کے برسوں میں متاخر ہڈیوں کی سختی ہوتی ہے۔ کچھ خواتین کو یہ ایک عیب بھی لگ سکتا ہے کہ ضبطِ تولید کے ٹیکے لگوانا چھوڑنے کے بعد ماہواری اور بیضہ ریزی دوبارہ شروع ہونے میں انہیں طویل عرصہ لگ سکتا ہے۔

مجھے ضبطِ تولید کے ٹیکے کہاں سے مل سکتے ہیں؟
ضبطِ تولید کے ٹیکے ایک فارماسسٹ سے خریدے جا سکتے ہیں۔ ایک ڈاکٹر، سرکاری محکمۂ صحت کی نرس یا دایہ آپ کے لیے ایک نسخہ لکھ سکتے ہیں اور ٹیکہ لگا سکتے ہیں۔

قبل اس سے کہ میں ایک ٹیکہ لگواؤں کیا پڑتال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے؟
- آپ کی اور آپ کے خاندان کی صحت و سلامتی کے لیے پڑتالی فہرست (دیکھیں صفحہ 27
- حمل ٹیسٹ، اگر امکان ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں
- ماہرِ امراضِ نسواں سے معائنہ درکار نہیں ہے۔

- لاگت 29 کرونے فی مہینہ ہے*
- آپ کے ڈاکٹر/نرس/دایہ کی جانب سے ہر 12 ہفتوں بعد لگایا جاتا ہے

*ایک Depo-Provera ضبطِ تولید کے ٹیکے کی لاگت 86 کرونے ہے، اور اس کا اثر 12 ہفتے رہتا ہے۔ اگر آپ کی عمر 16 اور 20 سال کے درمیان ہے، ضبطِ تولید کے ٹیکوں کی آپ کو کوئی قیمت نہیں دینی پڑتی۔

مفید اشارے:

- اگر آپ کو بہت زیادہ بے قاعدہ خون آتا ہے یا دھبہ لگتا ہے، تو اگر آپ 8 ہفتے بعد ایک نیا ٹیکہ لگوا لیں تو اس سے مدد مل سکتی ہے۔ زیادہ تر خواتین میں، خون کا بہاؤ رک جائے گا۔

پروجسٹرون ای کی گولیاں

صرف پروجسٹرون کے ساتھ ہارمونی مانع حمل

پروجسٹرون کی گولیاں صرف ہارمون پروجسٹرون پر مشتمل ہوتی ہیں۔ پروجسٹرون گولیوں کے مؤثر ہونے کے لیے، یہ اہمیت کا حامل ہے کہ آپ انہیں روزانہ ایک ہی وقت پر لیں، اور گولیوں کے پیکٹوں کے درمیان کوئی بھی وقفہ نہ کریں۔ بہت سی خواتین جو پروجسٹرون کی گولیاں استعمال کرتی ہیں انہیں کچھ عرصے بعد ماہواری آنا مکمل طور پر بند ہو جائے گی۔ کچھ اپنی ماہواری کا معمول برقرار رکھیں گی، جبکہ دیگر کو بے قاعدہ خون کا بہاؤ یا دھبہ لگنا درپیش ہو سکتا ہے۔ اگرچہ یہ پریشان کن لگ سکتا ہے، یہ بے ضرر ہے۔

جب آپ پروجسٹرون کی گولیاں لینا بند کر دیتے ہیں، آپ کی بیضہ ریزی جلد ہی دوبارہ شروع ہو جائے گی۔ پروجسٹرون کی گولیاں آپ کی ماں بننے کی صلاحیت پر اثرانداز نہیں ہوتیں ،اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ نے اسے کتنا عرصہ کھاتی ہیں۔

فائدے

زیادہ تر خواتین پروجسٹرون کی گولیاں استعمال کر سکتی ہیں۔ گولیوں کے کوئی مضر ضمنی اثرات نہیں ہیں۔

نقصانات

آپ کے لیے روزانہ گولی کھانا یاد رکھنا لازمی ہے۔ نیز، آپ کو قبل از وقت یہ یقین نہیں ہوتا کہ آپ کی ماہواری کس طرح آئے گی۔

میں پروجسٹرون کی گولیاں کہاں سے حاصل کروں؟

ایک ڈاکٹر، سرکاری محکمۂ صحت کی نرس یا دایہ آپ کے لیے ایک نسخہ لکھ سکتے ہیں۔ پروجسٹرون کی گولیاں صرف فارمیسی سے دستیاب ہوتی ہیں۔

قبل اس سے کہ میں پروجسٹرون کی گولیاں کھاؤں، کیا پڑتال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے؟

- آپ کی اور آپ کے خاندان کی صحت و سلامتی کے لیے پڑتالی فہرست (دیکھیں صفحہ 27
- حمل ٹیسٹ، اگر امکان ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں
- ماہرِ امراضِ نسواں سے معائنہ درکار نہیں ہے۔

- لاگت 29 سے 60 کرونے فی مہینہ کے درمیان ہے*
- بغیر وقفے کے روزانہ لی جاتی ہیں

*3 مراحل کے ایک پیکٹ (3 ماہ کی رسد) کی قیمت 88 سے 181 کرونے کے درمیان ہے۔ اگر آپ کی عمر 16 اور 20 برس کی درمیان ہے، آپ ہر تین ماہ بعد 111 کرونے کی رعایت حاصل کر سکتی ہیں، مطلب یہ کہ آپ کو پروجسٹرون کی کچھ گولیاں مفت ملتی ہیں۔

مفید اشارے:

- اپنی گولی صبح کے وقت کھائیں - پھر اس سے آپ کے پاس یاد رکھنے کے لیے مکمل 12 گھنٹے ہوں گے ایسی صورت میں کہ آپ گولی لینا بھول جائیں (ماسوائے Conludag کے، جہاں آپ کو 3 گھنٹے کے اندر اندر یاد کرنا پڑتا ہے)۔
- اپنی گولیاں اپنے موبائل فون کے ساتھ رکھیں، اور ایک الارم لگا لیں یا ایک ایپ ڈاؤن لوڈ کر لیں جو آپ کو روزانہ گولی کھانا یاد کروائے۔

ضبطِ تولید کے اندامِ نہانی کے چھلے

اوسٹروجن اور پروجسٹرون پر مشتمل ہارمونی مانع حمل

اندامِ نہانی کے چھلوں میں دو ہارمونز، اوسٹروجن اور پروجسٹرون ہوتے ہیں۔ اندامِ نہانی کے چھلے نرم ربر کا ایک چھلا ہے۔ آپ چھلے کو اپنے انگوٹھے اور انگلی کے درمیان دباتی ہیں اور اسے اپنی اندامِ نہانی میں داخل کرتی ہیں۔ جب تک اندامِ نہانی کا چھلا درستگی سے داخل رہتا ہے، آپ کو اس کی موجودگی کا پتہ نہیں چلتا، اور مباشرت کے دوران بھی اسے محسوس نہیں کریں گی۔

جب آپ اندامِ نہانی کا چھلا استعمال کرنا بند کر دیتی ہیں، آپ کی بیضہ ریزی جلد ہی دوبارہ شروع ہو جائے گی۔ اندامِ نہانی کے چھلے آپ کی ماں بننے کی صلاحیت پر اثرانداز نہیں ہوتے ،اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ نے انہیں کتنا رکھا ہے۔

فوائد

اندامِ نہانی کے چھلوں کا فائدہ یہ ہے کہ وہ آپ کو اپنی ماہواری آنے کے وقت پر اچھا کنٹرول دیتے ہیں۔ آپ ایک ماہ بغیر ماہواری کے گزارنے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ اگر آپ درمیان میں وقفہ دیئے بغیر ایک چھلا استعمال کرتی رہتی ہیں، تو انجام کار آپ کو خون آنا شروع ہو جائے گا۔ پھر آپ 4 سے 7 دن کا وقفہ کریں، اور پھر اگلا چھلا ڈالیں۔

نقصانات

آپ کے لیے چھلے تبدیل کرنا یاد رکھنا لازمی ہے۔ اگر آپ کو اندامِ نہانی کے چھالوں یا بیکٹریا سے اندامِ نہانی کی انفیکشن کے مسائل ہیں، تو یہ ان مسائل کا علاج کرنا مشکل ہو سکتا ہے جبکہ آپ اندامِ نہانی کا چھلہ استعمال کر رہی ہوں۔

اندامِ نہانی کے چھلے کون استعمال کر سکتا ہے؟

زیادہ تر خواتین اندامِ نہانی کے چھلے استعمال کر سکتی ہیں۔ نقصان دہ ضمنی اثرات کے تھوڑے سے زیادہ خطرے کی وجہ سے، کچھ خواتین کو اندامِ نہانی کے چھلے یا اوسٹروجن پر مشتمل دیگر مانع حمل استعمال نہ کرنے کی تجویز دی جاتی ہے۔

مجھے اندامِ نہانی کا چھلا کہاں سے مل سکتا ہے؟

ایک ڈاکٹر، سرکاری محکمۂ صحت کی نرس یا دایہ آپ کے لیے ایک نسخہ لکھ سکتے ہیں۔ ضبطِ تولید کے چھلے صرف فارمیسی سے دستیاب ہوتے ہیں۔

قبل اس سے کہ میں اندامِ نہانی کا ایک چھلا استعمال کروں کیا پڑتال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے؟

- آپ کی اور آپ کے خاندان کی صحت و سلامتی کے لیے پڑتالی فہرست (دیکھیں صفحہ 27)
- بلڈ پریشر کی پیمائش
- حمل ٹیسٹ، اگر امکان ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں
- ماہرِ امراضِ نسواں سے معائنہ درکار نہیں ہے۔

- لاگت تقریباً 113 کرونے فی مہینہ ہے*
- ہر تین ہفتے بعد بدلنے کی ضرورت ہوتی ہے

*اندامِ نہانی کا ایک چھلا تقریباً 113 کرونے میں پڑتا ہے اور تین ہفتے تک چلتا ہے۔ اگر آپ کی عمر 16 سے 20 برس کے درمیان ہے حکومت ہر تین ماہ بعد 111 کرونے کی لاگت برداشت کرے گی۔

مفید اشارے:

- آپ بآسانی خود ہی چھلا داخل یا خارج کر سکتی ہیں اسے چھوٹا کرنے اور اپنی اندامِ نہانی میں داخل کرنے کے لیے دباتے ہوئے یا اسے اپنی اندامِ نہانی سے باہر کھینچتے ہوئے۔
- یہ چھلا مباشرت کے دوران اندامِ نہانی میں رہ سکتا ہے۔
- چھلا ایک دن میں تین گھنٹے تک کے وقت کے لیے باہر نکالا جا سکتا ہے، پھر دوبارہ داخل کر لیا جاتا ہے۔ آپ پھر بھی حمل ٹھہرنے سے محفوظ رہیں گی۔

ضبطِ تولید کے پیوند

اوسٹروجن اور پروجسٹرون پر مشتمل ہارمونی مانع حمل

ضبطِ ضبطِ تولید کے پیوند یا مانع حمل پیوند جلد کے پیوند ہوتے ہیں جو 4.5x4.5 سینٹی میٹر سائز کے ہوتے ہیں جو دو ہارمونز، اوسٹروجن اور پروجسٹرون پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ضبطِ تولید کے ایک پیوند کے مؤثر ہونے کے لیے، یہ اہم ہے کہ آپ اسے ہر ہفتے تبدیل کریں۔

جب آپ ضبطِ تولید کا پیوند استعمال کرنا بند کر دیتی ہیں، آپ کی بیضہ ریزی جلد ہی دوبارہ شروع ہو جائے گی۔ ضبطِ تولید کے پیوند آپ کی ماں بننے کی صلاحیت پر اثرانداز نہیں ہوتے ،اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ نے انہیں کتنا عرصہ استعمال کیا ہے۔

فائدے

پیوندوں کا فائدہ یہ ہے کہ وہ آپ کو اپنی ماہواری آنے کے وقت پر اچھا کنڑول دیتے ہیں۔ آپ بغیر پیوند کے ہفتے گزارتے ہوئے ماہواری نہ آنے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ اگر آپ پیوند کے بغیر ہفتے چھوڑنا جاری رکھتی ہیں تو انجام کار آپ کو خون آنا شروع ہو جائے گا۔ اگر آپ کو خون آنا شروع ہو جاتا ہے، پھر آپ پیوند کے اگلے تین چکر سے قبل 4 سے 7 دن کا وقفہ لے سکتی ہیں۔

نقصانات

آپ کے لیے ہر ہفتے نیا پیوند لگانا یاد رکھنا لازمی ہے۔

ضبطِ تولید کے پیوند کون استعمال کر سکتا ہے؟

زیادہ تر خواتین ضبطِ تولید کے پیوند استعمال کر سکتی ہیں۔ نقصان دہ ضمنی اثرات کے تھوڑے سے زیادہ خطرے کی وجہ سے، کچھ خواتین کو پیوند اور اوسٹروجن پر مشتمل دیگر مانع حمل استعمال نہ کرنے کی تجویز دی جاتی ہے۔

مجھے ضبطِ تولید کے پیوند کہاں سے مل سکتے ہیں؟

ایک ڈاکٹر، سرکاری محکمۂ صحت کی نرس یا دایہ آپ کے لیے ایک نسخہ لکھ سکتے ہیں۔ ضبطِ تولید کے پیوند صرف فارمیسی سے دستیاب ہوتے ہیں۔

قبل اس سے کہ میں ضبطِ تولید کا ایک پیوند استعمال کروں کیا پڑتال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے؟

- آپ کی اور آپ کے خاندان کی صحت و سلامتی کے لیے پڑتالی فہرست (دیکھیں صفحہ 27)
- بلڈ پریشر کی پیمائش
- حمل ٹیسٹ، اگر امکان ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں
- ماہرِ امراضِ نسواں سے معائنہ درکار نہیں ہے۔

- لاگت 29 کرونے فی مہینہ ہے*
- ہر ہفتے بدلنے کی ضرورت ہوتی ہے

*9 مانع حمل پیوند کے ایک پیکٹ (3 ماہ کی رسد) کی قیمت 276 کرونے ہے۔ اگر آپ کی عمر 16 سے 20 برس کے درمیان ہے آپ کو ہر تین ماہ بعد 111 کرونے کی رعایت ملے گی۔

مفید اشارے:

- پیوند پانی سے خراب نہیں ہوتے اور تیراکی کرنے، نہانے یا پسینہ آنے کے بعد متاثر نہیں ہوتے۔
- پیوند نہ کٹی ہوئی، صاف اور خشک جلد کے کسی بھی حصے پر لگائے جا سکتے ہیں - ماسوائے آپ کے پستانوں کے، جہاں آپ کو انہیں قطعاً نہیں لگانا چاہیئے۔ پیوند چپکانے کی عام ترین جگہ آپ کا بالائی بازو ہے۔
- جلد پر کسی بھی خارش سے اجتناب کرنے کے لیے، آپ جب بھی نیا پلاسٹر لگائیں تو جگہ تبدیل کر سکتی ہیں۔

ضبطِ تولید کی گولیاں

اوسٹروجن اور پروجسٹرون پر مشتمل ہارمونی مانع حمل

ضبطِ تولید کی گولیاں یا مانع حمل گولیاں دو ہارمونز، اوسٹروجن یا پروجسٹرون پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ضبطِ تولید کی گولیوں کے مؤثر ہونے کے لیے، یہ اہم ہے کہ آپ انہیں روزانہ ایک ہی وقت پر لیں۔ جب آپ گولی لینا بند کر دیتے ہیں، آپ کی بیضہ ریزی جلد ہی دوبارہ شروع ہو جائے گی۔ گولی آپ کی ماں بننے کی صلاحیت پر اثرانداز نہیں ہوتی، اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ اسے کتنا عرصہ لیتی ہیں۔

فائدے

ضبطِ تولید کی گولیوں کا فائدہ یہ ہے کہ وہ آپ کو اپنی ماہواری آنے کے وقت پر اچھا کنڑول دیتے ہیں۔ آپ گولیوں کا ایک نیا پیکٹ شروع کرتے ہوئے اور پیکٹوں کے درمیان وقفہ چھوڑتے ہوئے، یا پلیسیبو گولیاں چھوڑتے ہوئے ایک ماہ ماہواری نہ آنے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ اگر آپ وقفے چھوڑنا جاری رکھتی ہیں تو انجام کار آپ کو خون آنا شروع ہو جائے گا۔ اگر آپ کو خون آنا شروع ہو جاتا ہے، پھر آپ ایک نیا پیکٹ شروع کرنے سے قبل 4 سے 7 دن کا وقفہ لے سکتی ہیں۔

نقصانات

آپ کے لیے روزانہ گولی کھانا یاد رکھنا لازمی ہے۔

ضبطِ تولید کی گولیاں کون استعمال کر سکتا ہے؟

زیادہ تر خواتین گولی استعمال کر سکتی ہیں۔ نقصان دہ ضمنی اثرات کے تھوڑے سے زیادہ خطرے کی وجہ سے، کچھ خواتین کو ضبطِ تولید کی گولیاں یا اوسٹروجن پر مشتمل دیگر مانع حمل استعمال نہ کرنے کی تجویز دی جاتی ہے۔ RELIS (دوا کی معلومات کا آزاد مرکز) Microgynon یا Oralcon (12 گولیوں کی ٹرے) اور Loette (82 گولیوں کی ٹرے) منہ کے ذریعے مانع حمل میں پہلے انتخاب کے طور پر تجویز کرتا ہے۔

مجھے ضبطِ تولید کی گولیاں کہاں سے مل سکتی ہیں؟

ایک ڈاکٹر، سرکاری محکمۂ صحت کی نرس یا دایہ آپ کے لیے ایک نسخہ لکھ سکتے ہیں۔ گولی صرف فارمیسی سے دستیاب ہوتی ہے۔

قبل اس سے کہ میں گولی استعمال کروں کیا پڑتال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے؟

- آپ کی اور آپ کے خاندان کی صحت و سلامتی کے لیے پڑتالی فہرست (دیکھیں صفحہ 27)
- بلڈ پریشر کی پیمائش
- حمل ٹیسٹ، اگر امکان ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں
- ماہرِ امراضِ نسواں سے معائنہ درکار نہیں ہے۔

- لاگت 25 سے 118 کرونے فی مہینہ ہے*
- روزانہ لینی پڑتی ہے، وقفہ اختیاری ہے

*قیمت بدلتی رہتی ہے۔ سستی ترین گولی 75 کرونے کی پڑتی ہے، اور مہنگی ترین گولی 354 کرونے فی پیکٹ پڑتی ہے۔ ہر پیکٹ گولیوں کے 3 دوروں پر مشتمل ہوتا ہے (3 ماہ کی رسد)۔ اگر آپ کی عمر 16 اور 20 برس کی درمیان ہے، آپ ہر تین ماہ بعد 111 کرونے کی رعایت حاصل کر سکتی ہیں، مطلب یہ کہ آپ کو کچھ گولیاں مفت ملتی ہیں۔

مفید اشارے:

- اپنی گولی صبح کے وقت کھائیں - پھر اس سے آپ کے پاس یاد رکھنے کے لیے مکمل 12 گھنٹے ہوں گے ایسی صورت میں کہ آپ گولی لینا بھول جائیں۔
- اپنی گولیاں اپنے موبائل فون کے ساتھ رکھیں، اور ایک الارم لگا لیں یا ایک ایپ ڈاؤن لوڈ کر لیں جو آپ کو روزانہ گولی کھانا یاد کروائے۔

کیا ایک مانع حمل استعمال کرنا بھول گئے ہیں؟

اگر آپ اپنی گولیاں لینا، چھلا یا پیوند لگانا بھول گئی ہیں اور آپ کو پتہ نہیں ہے کہ کیا کرنا ہے، تو آپ www.sexogsamfunn.no پر جا سکتی ہیں جہاں ہماری بات چیت کرنے کی ایک خدمت دستیاب ہے۔

غیر محفوظ مباشرت کے بعد حمل روکنے کے لیے تین مختلف ہنگامی مانع حمل اختیار ہیں۔ ان طریقوں میں سے دو طریقے بیضہ ریزی سے بچا سکتے ہیں۔

اگرچہ مخصوص ہنگامی مانع حمل غیر محفوظ مباشرت کے 5 دن بعد بھی کام کرتے ہیں، ہم انہیں جلد از جلد لینے کی سفارش کرتے ہیں۔ جتنا جلدی آپ انہیں لیتی ہیں، اتنا ہی زیادہ ان کا اثر ہوتا ہے۔ ایک حمل کو خارج از امکان کرنے کے لیے غیر محفوظ مباشرت کے 3 ہفتے بعد آپ کو حمل ٹیسٹ بھی کروانا چاہیئے۔

ہنگامی ہارمونی مانع حمل

قسم: EllaOne	غیر محفوظ مباشرت کے پانچ روز (120 گھنٹے) بعد تک لی جا سکتی ہے
اگر 12 گھنٹے کے اندر اندر لے لی جائے تو تقریباً 3 چوتھائی کیسز میں حمل سے بچاتی ہے اس کے بعد یہ کم مؤثر ہوتی ہے۔	ایک فارمیسی سے خریدی جا سکتی ہے - آپ کو ایک نسخے کی ضرورت نہیں ہے۔

قسم: Norlevo	غیر محفوظ مباشرت کے 3 روز (72 گھنٹے) بعد تک لی جا سکتی ہے
اگر 12 گھنٹے کے اندر اندر لے لی جائے تو تقریباً 2 تہائی کیسز میں حمل سے بچاتی ہے اس کے بعد یہ کم مؤثر ہوتی ہے۔	ایک فارمیسی سے خریدی جا سکتی ہے - آپ کو ایک نسخے کی ضرورت نہیں ہے۔

ان گولیوں میں ہارمون پروجسٹرون ہوتا ہے۔ یہ چند دنوں کے لیے بیضہ ریزی کو مؤخر کرتے ہوئے کام کرتی ہے۔ غیر محفوظ مباشرت کرنے کے بعد جلد از جلد ایک گولی کھا لیں۔ اگر 3 گھنٹے بعد سے کم وقت میں آپ کو قے آ جائے، تو آپ کو ایک گولی اور لینی چاہیئے۔

تانبے کی IUD بطور ہنگامی مانع حمل

قسم: تانبے کی IUD	غیر محفوظ مباشرت کے 5 روز (120 گھنٹے) بعد تک لی جا سکتی ہے
اگر 5 روز کے اندر اندر رکھوا لی جائے تو 9 فیصد سے زیادہ خواتین کو حمل سے بچاتی ہے۔	آپ کو ایک ڈاکٹر/دایہ/محکمۂ صحت کی نرس سے رابطہ کرنا پڑتا ہے جو اسے داخل کر سکتی ہو۔

IUDs بیضہ ریزی کو نہیں روکتیں، بلکہ کسی بھی ممکنہ بارآور انڈے کو رحم کے ساتھ چپکنے سے روکتی ہیں، اس طرح حمل سے بچاتی ہیں۔ تانبے کی IUDs کے بارے میں مزید صفحہ 8 پر پڑھیں۔

ذاتی اقرار کا فارم

براہِ کرم یہ صفحہ اپنی ملاقات پر ساتھ لائیں

نام: ______________________

Soc. sec. no. (11 ہندسے): ______________

میں چاہوں گی کہ ایک ڈاکٹر/محکمۂ صحت کی نرس/دایہ مجھے مانع حمل کے طریقوں کے بارے میں مزید بتائے (براہِ کرم ٹھیک کا نشان لگائیں):

☐ تانبے کی IUD ☐ کنڈوم ☐ ہارمونی IUDs ☐ ضبطِ تولید کے مصنوعی اعضاء ☐ ضبطِ تولید کا ٹیکہ

☐ پروجسٹرون گولیاں ☐ اندام نہانی کے چھلے ☐ ضبطِ تولید کے پیوند ☐ ضبطِ تولید کی گولیاں ☐ ہنگامی مانع حمل

تاکہ ہم اطمینان کر سکیں آپ کے لیے آپ کی مرضی کا مانع حمل تجویز کرنا محفوظ ہے، یہ اہم ہے کہ آپ اپنی ملاقات سے قبل ذیل کے نکات پُر کریں:

	نہیں	ہاں	یقین سے نہیں کہہ سکتے
میں اب پہلے ہی حاملہ ہو سکتی ہوں (غیر محتاط مباشرت/گولی لینا بھول گئیں)	☐	☐	☐
میں ایک تمباکو نوش ہوں (باقاعدہ اور/یا کبھی کبھار تمباکو نوش)	☐	☐	
مجھے اندام نہانی سے بے قاعدہ خون آتا ہے (ماہواری کے درمیان خون کا بہاؤ)	☐	☐	
مجھے خون کے لوتھڑے آتے ہیں، یا آتے رہے تھے یا خون کے جماؤ کا ایک معلوم نقص ہے	☐	☐	☐
قریبی رشتہ دار (والدہ، والد، بہن بھائی) میں 45 سال کی عمر سے پہلے خون کے لوتھڑے بنتے تھے	☐	☐	☐
مجھے فالج یا ہارٹ اٹیک ہو چکا ہے	☐	☐	☐
مجھے ہائی بلڈ پریشر کا مرض ہے (یا میں بلڈ پریشر کی دوا کھا رہی ہوں)	☐	☐	☐
مجھ میں پہلے سے ہی جگر یا پتے کا مرض ہے	☐	☐	☐
مجھے چھاتی کا سرطان ہے	☐	☐	☐
مجھے شوگر ہے	☐	☐	☐
مجھے آدھے سر کے درد کا مرض ہے	☐	☐	☐
مجھے نسوانی امراض کی انفیکشن (ہو سکتی) ہے (مثلاً کلیمیڈیا)	☐	☐	☐
میرے ہاں چھ ہفتے قبل بچے کی پیدائش ہوئی ہے/ میں اب دودھ پلا رہی ہوں	☐	☐	
میں دوا کھاتی ہوں	☐	☐	

اگر ہاں، تو کون سی دوا (براہِ کرم اگر آپ کو نام یاد نہیں ہے تو بتائیں کہ آپ کس وجہ سے کھاتی ہیں):

ڈاکٹر/محکمۂ صحت کی نرس/دایہ کی جانب سے پُر کیا جائے:

تاریخ: ______________ منتخب کردہ مانع حمل: ______________

مریض کو مطلع کیا گیا: تحریری طور پر ☐ زبانی ☐ دستخط: ______________

Sex og samfunn
,Trondheimsveien 2
Building B, 0560 Oslo

فون: 22 99 39 00
ای میل: post@sexogsamfunn.no
www.sexogsamfunn.no