آپ کو مانع حمل کے متعلق کیا معلوم ہونا چاہیے

sexualwellbeing.ie

Plain English Approved by NALA

Healthy Ireland

مواد

آپ کو مانع حمل کے متعلق کیا معلوم ہونا چاہیے 1

زمرہ ا: وہ طریقے جن میں جنہیں ہر مرتبہ مباشرت کے بعد لینا یا استعمال کرنا یاد رکھنے کی ضرورت نہیں۔

مانع حمل امپلانٹ 4

کاپر کوائل IUCD (انٹرایوٹرین کاپر ڈیوائس) 6

ہارمونل کوائل IUS (انٹرایوٹرائن سسٹم) 8

مانع حمل انجیکشن 10

زمرہ ب: وہ طریقے جنہیں ہر مرتبہ مباشرت کے بعد لینا یا استعمال کرنا یاد رکھنا ضروری ہے

مانع حمل پیچ 13

فرج (وجائنا) کا چھلا 15

مشترکہ گولی 17

صرف پروگیسٹوجن والی گولی (چھوٹی گولی) 19

بیرونی (مردانہ) کنڈم 21

اندرونی (زنانہ) کنڈم 23

ڈایافرام یا ڈھکن 25

ہنگامی مانع حمل کیا ہے؟ 27

آپ کو مانع حمل کے متعلق کیا معلوم ہونا چاہیے

اس کتابچے میں ہم نے 11 اقسام کے مانع حمل طریقوں کی وضاحت کی ہے۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ وہ کیا ہیں، کیسے کام کرتے ہیں اور درج ذیل صورتوں میں استعمال کرنے پر وہ حمل کے خلاف کس حد تک مؤثر ہیں:

- مکمل طور پر (تمام وقت اور ہدایات کے مطابق) - **بہترین استعمال** یا
- عام طور پر (ہمیشہ ان کا درست استعمال نہ کرنا) - **عام استعمال**۔

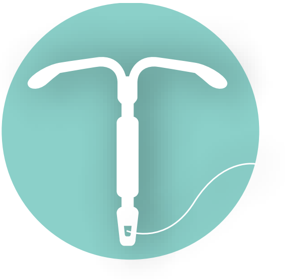
ہم آپ کو یہاں درج مانع حمل طریقوں کے فوائد و نقصانات بھی بتائیں گے۔

آپ کو اس متعلق اپنے ڈاکٹر یا فیملی پلاننگ کلینک سے بات کرنی چاہیے کہ کون سا مانع حمل طریقہ آپ کے لئے بہترین ہے۔

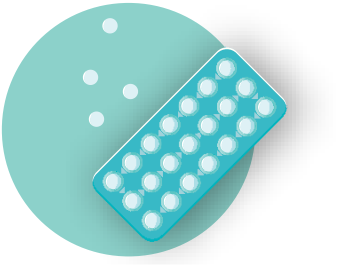
بالآخر ہم آپ کو ہنگامی مانع حمل کے متعلق بتائیں گے۔

آپ کو اپنے لئے مناسب مانع حمل طریقے کا فیصلہ کرنے میں مدد دینے کے لئے ہم نے 11 اقسام کو دو زمرہ جات میں تقسیم کیا ہے: ا اور ب

زمرہ ا میں وہ طریقے شامل ہیں جن میں جنہیں ہر مرتبہ مباشرت کے بعد لینا یا استعمال کرنا یاد رکھنے کی ضرورت نہیں۔



زمرہ ب میں وہ طریقے شامل ہیں جنہیں ہر مرتبہ مباشرت کے بعد لینا یا استعمال کرنا یاد رکھنا ضروری ہے۔



زمرہ
١

وہ طریقے جنہیں ہر مرتبہ مباشرت کے بعد لینا یا استعمال کرنا یاد رکھنے کی ضرورت نہیں۔

اگر آپ اس سیکشن میں درج چار مانع حمل اقسام میں سے کوئی استعمال کریں تو آپ کو ہر مرتبہ مباشرت کے بعد اسے لینا یا استعمال کرنا یاد رکھنے کی ضرورت **نہیں** ہو گی۔ درج ذیل چار طریقوں کے بہترین (درست طریقے سے) استعمال پر آپ 99 فیصد سے زائد حد تک حمل سے محفوظ رہیں گی۔ اگر آپ کا استعمال عام ہو تو بھی آپ کو بڑی حد تک تحفظ حاصل ہو گا۔

اس زمرے کی چار اقسام درج ذیل ہیں:

1. مانع حمل امپلانٹ
2. کاپر کوائل IUCD (انٹرایوٹرین کاپر ڈیوائس)
3. ہارمونل کوائل IUS (انٹرایوٹرائن سسٹم)
4. مانع حمل انجیکشن

1 مانع حمل طریقہ امپلانٹ

یہ کیا ہے؟

اوپری بازو کی جلد کے اندر داخل کی گئی ایک چھوٹی سی لچکدار سلاخ۔ آپ اسے جلد کے اندر محسوس کر سکیں گی مگر دیکھ نہیں سکیں گی۔ اسے صرف مخصوص تربیت یافتہ ڈاکٹر ہی لگا اور اتار سکتا ہے۔

یہ کیسے کام کرتی ہے؟

یہ دھیرے دھیرے ہارمون پروگیسٹرون کی مصنوعی شکل پروگیسٹوجن خارج کرتی ہے۔ یہ درج ذیل طریقے سے کام کرتی ہے:

- بیضہ ریزی (آپ کی بیضہ دانی سے بیضے کا اخراج) روک دیتی ہے
- بیضہ دانی (رحم) کی نالی پر موجود رطوبت کو گاڑھا کر دیتی ہے، جس سے نطفے کا بیضہ دانی میں داخلہ مشکل ہو جاتا ہے

- بیضہ دانی کی تہہ کو باریک کر دیتی ہے اور اس طرح تخم ریزی کے بعد بیضہ رحم میں جڑ نہیں پاتا (امپلانٹ نہیں ہوتا)

یہ کتنا مؤثر طریقہ ہے؟

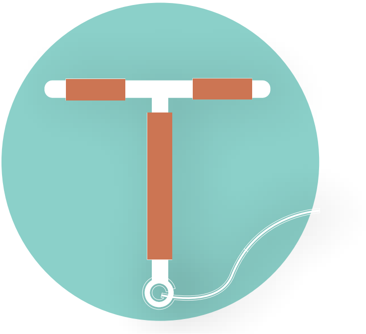
بہترین استعمال (درست طریقے سے استعمال): **99 فیصد سے زائد**

فوائد

- ✓ 3 سال تک کارآمد ہے
- ✓ تکلیف دہ حیض کو گھٹا سکتی ہے
- ✓ مباشرت میں مداخلت نہیں کرتی۔

نقصانات

- ✗ یہ آپ کو جنسی طریقے سے منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے محفوظ نہیں رکھتی۔
- ✗ مخصوص ادویات کے استعمال سے اس کا اثر کم ہو سکتا ہے۔



2 کاپر کوائل IUCD (انٹرایوٹرین کاپر ڈیوائس)

یہ کیا ہے؟

کاپر کی تار (کوائل) والا ٹی کی شکل کا پلاسٹک فریم۔ اسے بیضہ دانی (رحم) میں ڈالا جاتا ہے۔ اسے صرف مخصوص تربیت یافتہ ڈاکٹر ہی لگا اور اتار سکتا ہے۔

یہ کیسے کام کرتی ہے؟

یہ درج ذیل طریقے سے کام کرتی ہے:

- نطفے کو بیضے تک پہنچ کر اس سے ملنے سے روکتی ہے
- بارآور بیضے کو بیضہ دانی میں لگنے سے روکتی ہے

یہ کتنا مؤثر طریقہ ہے؟

بہترین استعمال (درست استعمال): **99 فیصد سے زائد**

فوائد

- ✓ یہ 5 سے 10 سال تک اپنی جگہ پر رہ سکتی ہے۔
- ✓ اگر 40 سال کی عمر کے بعد ڈالا جائے تو یہ حیض ختم ہونے تک اندر رہ سکتی ہے۔
- ✓ یہ داخل کرتے ہی کارآمد ہو جاتی ہے۔
- ✓ مباشرت میں مداخلت نہیں کرتی۔

نقصانات

- ✗ آپ کے حیض کی مقدار یا مدت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔
- ✗ یہ آپ کو جنسی طریقے سے منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے محفوظ نہیں رکھتی۔

3 ہارمونل کوائل IUS (انٹرایوٹرین سسٹم)

یہ کیا ہے؟

ایک چھوٹی سی ٹی کی شکل کی پلاسٹک ڈیوائس۔ اسے بیضہ دانی (رحم) میں ڈالا جاتا ہے۔ اسے صرف مخصوص تربیت یافتہ ڈاکٹر ہی لگا اور اتار سکتا ہے۔

یہ کیسے کام کرتی ہے؟

اس IUS میں ہارمون پروگیسٹرون کی مصنوعی شکل پروگیسٹوحن شامل ہوتی ہے۔

یہ درج ذیل طریقے سے کام کرتی ہے:

- نطفے کو بیضے تک پہنچنے سے روکتی ہے
- بیضہ دانی کی تہہ کو باریک کر دیتی ہے اور اس طرح تخم ریزی کے بعد بیضے کو رحم سے جڑنے (امپلانٹ) سے روکنے میں مدد ملتی ہے

یہ کتنا مؤثر طریقہ ہے؟

بہترین استعمال (درست استعمال): **99 فیصد سے زائد**

فوائد

- ✓ ڈیوائس کے مطابق آپ کو 3-6 سال تک محفوظ رکھتی ہے۔ لیکن آپ اسے جلد نکلوا سکتی ہیں۔
- ✓ اگر 45 سال کی عمر کے بعد ڈالا جائے تو یہ حیض ختم ہونے تک اندر رہ سکتی ہے۔
- ✓ عموماً حیض کی مقدار، مدت اور تکلیف میں کمی ہوتی ہے۔
- ✓ مباشرت میں مداخلت نہیں کرتی۔

نقصانات

- ✗ ابتدائی 6 ماہ میں بے قاعدہ انداز میں خون آ سکتا ہے یا خون کے قطرے آ سکتے ہیں۔
- ✗ یہ آپ کو جنسی طریقے سے منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے محفوظ نہیں رکھتی۔

4 مانع حمل طریقہ انجیکشن

یہ کیا ہے؟

آپ کے بازو یا پشت میں انجیکشن کے ذریعے ہارمون پروگیسٹرون کی مصنوعی شکل داخل کی جاتی ہے۔

یہ کیسے کام کرتی ہے؟

12 ہفتے کی مدت میں پروگیسٹوجن دھیرے دھیرے پٹھے سے خون میں جذب ہو جاتا ہے۔ یہ درج ذیل طریقے سے کام کرتی ہے:

- بیضہ ریزی (آپ کی بیضہ دانی سے بیضے کا اخراج) روک دیتی ہے
- بیضہ دانی (رحم) کی نالی پر موجود رطوبت کو گاڑھا کر دیتی ہے، جس سے نطفے کا بیضہ دانی میں داخلہ مشکل ہو جاتا ہے
- بیضہ دانی کی تہہ کو باریک کر دیتی ہے اور اس طرح تخم ریزی کے بعد بیضہ رحم میں جڑ نہیں پاتا (امپلانٹ نہیں ہوتا)

یہ کتنا مؤثر طریقہ ہے؟

بہترین استعمال (درست استعمال): **99 فیصد سے زائد**

عام استعمال (ہمیشہ درست استعمال نہیں): **94 فیصد سے زائد**

فوائد

- ✓ یہ 12 ہفتوں تک کارآمد ہوتا ہے - اس وقت کے دوران آپ کو مانع حمل طریقوں کے متعلق سوچنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- ✓ اگر آپ روزانہ گولی لینا بھول جاتی ہیں تو یہ کارآمد ہے۔
- ✓ یہ 35 سال سے زائد عمر کی سگریٹ نوشی کرنے والی خواتین کے لئے مناسب ہے۔
- ✓ مباشرت میں مداخلت نہیں کرتی۔

نقصانات

- ✗ اسے جسم سے نکالا نہیں جا سکتا، اس لئے اس کے کارآمد ہونے کے دوران اور بعد میں بھی کچھ وقت تک اس کے ضمنی اثرات جاری رہ سکتے ہیں۔
- ✗ حیض اور تولیدی صلاحیت کے نارمل ہونے میں 6 سے 12 ماہ کا وقت لگ سکتا ہے۔
- ✗ یہ آپ کو جنسی طریقے سے منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے محفوظ نہیں رکھتی۔

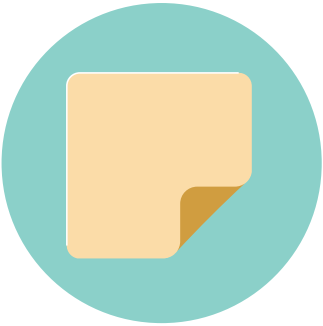
زمرہ ب

وہ طریقے جنہیں باقاعدگی سے ہر مرتبہ مباشرت کے بعد لینا یا استعمال کرنا یاد رکھنا ضروری ہے

اگر آپ اس زمرے کے سات مانع حمل اقسام میں سے کسی ایک کے استعمال کا فیصلہ کریں تو آپ کو انہیں باقاعدگی سے یا ہر مرتبہ مباشرت کے بعد لینا یا استعمال کرنا یاد رکھنا ہو گا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ درج ذیل مانع حمل طریقوں کو بہترین (درست) طریقے سے استعمال نہ کریں تو آپ کے حاملہ ہونے کا خطرہ زیادہ ہو گا۔

اس زمرے کی سات اقسام درج ذیل ہیں:

1. مانع حمل پیچ
2. فرج کا چھلا
3. مشترکہ گولی
4. صرف پروگیسٹوجن والی گولی (چھوٹی گولی)
5. بیرونی (مردانہ) کنڈم
6. اندرونی (زنانہ) کنڈم
7. نطفہ مارنے کے کیمیکل کے ساتھ ڈایافرام (ڈایافرام کو ڈھکن بھی کہتے ہیں)



1 مانع حمل طریقہ
پیچ

یہ کیا ہے؟

پیچ 4x5 سینٹی میٹر کے چھوٹے سے پلاسٹر کی طرح ہوتا ہے۔ ہر پیچ 1 ہفتے تک چلتا ہے۔ آپ 3 ہفتوں (21 دن) تک ہر ہفتے یکے بعد دیگرے نیا پیچ لگاتی ہیں، پھر آپ کو نیا پیچ لگانے سے پہلے 7 دن تک کا انتظار کرنے کو کہا جا سکتا ہے۔ یہ مشورہ آپ کے ڈاکٹر کی ہدایات پر منحصر ہو گا۔

یہ کیسے کام کرتی ہے؟

پیچ ایسٹروجن اور پروگیسٹرون ہارمونز کی مصنوعی شکل آپ کے جسم میں خارج کرتا ہے۔ یہ درج ذیل طریقے سے کام کرتی ہے:

- بیضہ ریزی (آپ کی بیضہ دانی سے بیضے کا اخراج) روک دیتی ہے
- بیضہ دانی (رحم) کی نالی پر موجود رطوبت کو گاڑھا کر دیتی ہے، جس سے نطفے کا بیضہ دانی میں داخلہ مشکل ہو جاتا ہے

- بیضہ دانی کی تہہ کو باریک کر دیتی ہے اور اس طرح تخم ریزی کے بعد بیضہ رحم میں جڑ نہیں پاتا (امپلانٹ نہیں ہوتا)

یہ کتنا مؤثر طریقہ ہے؟

بہترین استعمال (درست استعمال): **99 فیصد سے زائد**

عام استعمال (ہمیشہ درست استعمال نہیں): **91 فیصد سے زائد**

فوائد

✓ ہر روز گولی لینے کی نسبت اسے یاد رکھنا آسان ہو سکتا ہے۔

✓ مباشرت میں مداخلت نہیں کرتی۔

نقصانات

✗ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتی ہیں اور آپ کی عمر 35 سال سے زائد ہیں تو اس کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔

✗ مخصوص ادویات کے استعمال سے اس کا اثر کم ہو سکتا ہے۔

✗ اگر آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں تو شاید یہ مناسب نہ ہو۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

✗ اگر آپ کا وزن بہت زیادہ ہے تو یہ مناسب نہیں ہے۔

✗ یہ آپ کو جنسی طریقے سے منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے محفوظ نہیں رکھتی۔

2 فرج کا چھلا

یہ کیا ہے؟

یہ چھوٹا سا لچکدار چھلا ہے۔ آپ اپنی فرج میں چھلا داخل کریں گی اور 3 ہفتے (21 دن) تک اسے بلاوقفہ وہاں چھوڑ دیں گی۔ پھر نیا چھلا ڈالنے سے قبل آپ سے 7 دن تک کا انتظار کرنے کو کہا جا سکتا ہے۔ یہ مشورہ آپ کے ڈاکٹر کی ہدایات پر منحصر ہو گا۔

یہ کیسے کام کرتی ہے؟

فرج کا چھلا ایسٹروجن اور پروگیسٹرون ہارمونز کی مصنوعی شکل خارج کرتا ہے، جو آپ کی فرج سے خون میں جذب ہو جاتی ہے۔ یہ درج ذیل طریقے سے کام کرتی ہے:

- بیضہ ریزی (آپ کی بیضہ دانی سے بیضے کا اخراج) روک دیتی ہے
- بیضہ دانی (رحم) کی نالی پر موجود رطوبت کو گاڑھا کر دیتی ہے، جس سے نطفے کا بیضہ دانی میں داخلہ مشکل ہو جاتا ہے

- بیضہ دانی کی تہہ کو باریک کر دیتی ہے اور اس طرح تخم ریزی کے بعد بیضہ رحم میں جڑ نہیں پاتا (امپلانٹ نہیں ہوتا)

یہ کتنا مؤثر طریقہ ہے؟

بہترین استعمال (درست استعمال): 99 فیصد سے زائد

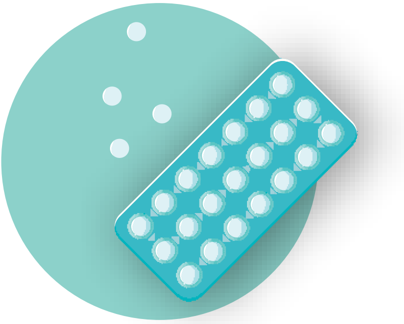
عام استعمال (ہمیشہ درست استعمال نہیں): 91 فیصد سے زائد

فوائد

- ✓ چھلا اندر رہتا ہے تو آپ کو ہر روز مانع عمل کے متعلق سوچنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- ✓ آپ اسے خود داخل کریں گی۔
- ✓ مباشرت میں مداخلت نہیں کرتی۔

نقصانات

- ✗ اسے داخل اور خارج کرتے ہوئے آپ کا آرام دہ ہونا ضروری ہے۔
- ✗ مخصوص ادویات کے استعمال سے اس کا اثر کم ہو سکتا ہے۔
- ✗ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتی ہیں اور آپ کی عمر 35 سال سے زائد ہے تو یہ مناسب نہیں ہے۔
- ✗ اگر آپ کا وزن بہت زیادہ ہے تو یہ مناسب نہیں ہے۔
- ✗ اگر آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں تو شاید یہ مناسب نہ ہو۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- ✗ یہ آپ کو جنسی طریقے سے منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے محفوظ نہیں رکھتی۔



3 مشترکہ گولی

یہ کیا ہے؟

یہ ایک گولی ہے جسے ہر روز تقریباً ایک ہی وقت پر لینا ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ ایسا نہ کریں تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ چند گولیوں کو وقفے کے بغیر مسلسل لینا ہوتا ہے۔ کسی ڈاکٹر سے بات کریں۔

یہ کیسے کام کرتی ہے؟

مشترکہ گولی ایسٹروجن اور پروگیسٹرون ہارمونز کی مصنوعی شکل خارج کرتی ہے، جو آپ کے جسم میں جذب ہو جاتی ہے۔ یہ درج ذیل طریقے سے کام کرتی ہے:

- بیضہ ریزی (آپ کی بیضہ دانی سے بیضے کا اخراج) روک دیتی ہے

- بیضہ دانی (رحم) کی نالی پر موجود رطوبت کو گاڑھا کر دیتی ہے، جس سے نطفے کا بیضہ دانی میں داخلہ مشکل ہو جاتا ہے

- بیضہ دانی کی تہہ کو باریک کر دیتی ہے اور اس طرح تخم ریزی کے بعد بیضہ رحم میں جڑ نہیں پاتا (امپلانٹ نہیں ہوتا)

یہ کتنا مؤثر طریقہ ہے؟

بہترین استعمال (درست استعمال): **99 فیصد سے زائد**

عام استعمال (ہمیشہ درست استعمال نہیں): **91 فیصد سے زائد**

فوائد

✓ یہ اکثر خون کا بہاؤ اور حیض کی تکلیف گھٹا دیتی ہے اور حیض سے پہلے ظاہر ہونے والی علامات کو کم کر سکتی ہے۔

✓ مباشرت میں مداخلت نہیں کرتی۔

نقصانات

✗ اگر آپ گولی لینا بھول جائیں یا آپ کو قے یا شدید اسہال لاحق ہو تو اس کا اثر گھٹ سکتا ہے۔

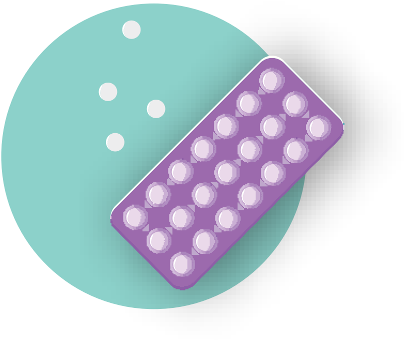
✗ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتی ہیں اور آپ کی عمر 35 سال سے زائد ہے تو یہ مناسب نہیں ہے۔

✗ اگر آپ کا وزن بہت زیادہ ہے تو یہ مناسب نہیں ہے۔

✗ اگر آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں تو شاید یہ مناسب نہ ہو۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

✗ مخصوص ادویات کے استعمال سے اس کا اثر کم ہو سکتا ہے۔

✗ یہ آپ کو جنسی طریقے سے منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے محفوظ نہیں رکھتی۔



4 صرف پروگیسٹروجن والی گولی (چھوٹی گولی)

یہ کیا ہے؟

اس چھوٹی گولی میں صرف پروگیسٹوجن ہوتی ہے اور ایسٹروجن نہیں ہوتی۔ آپ کو ہر روز تقریباً ایک ہی وقت پر گولی لینے کی ضرورت ہوتی ہے اگر آپ ایسا نہ کریں تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ ضروری ہے کہ آپ 7 دن کے وقفے کے **بغیر** روزانہ گولی لیں۔

یہ کیسے کام کرتی ہے؟

چھوٹی گولی آپ کے جسم میں پروگیسٹرون ہارمون کی مصنوعی شکل خارج کرتی ہے۔ یہ درج ذیل طریقے سے کام کرتی ہے:

- بیضہ ریزی (آپ کی بیضہ دانی سے بیضے کا اخراج) روک دیتی ہے

- بیضہ دانی (رحم) کی نالی پر موجود رطوبت کو گاڑھا کر دیتی ہے، جس سے نطفے کا بیضہ دانی میں داخلہ مشکل ہو جاتا ہے

- بیضہ دانی کی تہہ کو باریک کر دیتی ہے اور اس طرح تخم ریزی کے بعد بیضہ رحم میں جڑ نہیں پاتا (امپلانٹ نہیں ہوتا)

یہ کتنی مؤثر ہے؟

بہترین استعمال (درست استعمال): **99 فیصد سے زائد**

عام استعمال (ہمیشہ درست استعمال نہیں): **91 فیصد سے زائد**

فوائد

✓ سگریٹ نوشی کرنے والی 35 سال سے زائد عمر کی خواتین اسے استعمال کر سکتی ہیں۔

✓ بچے کو دودھ پلاتے ہوئے اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

✓ مباشرت میں مداخلت نہیں کرتی۔

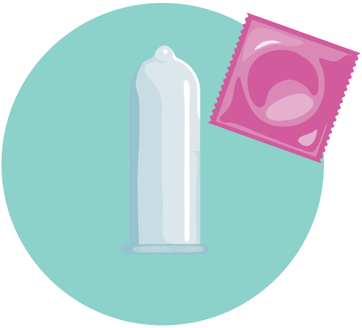
نقصانات

✗ اگر آپ گولی لینا بھول جائیں یا آپ کو قے یا شدید اسہال لاحق ہو تو اس کا اثر گھٹ سکتا ہے۔

✗ اس سے حیض بےقاعدہ ہو سکتے ہیں۔

✗ مخصوص ادویات کے استعمال سے اس کا اثر کم ہو سکتا ہے۔

✗ یہ آپ کو جنسی طریقے سے منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے محفوظ نہیں رکھتی۔



5 بیرونی (مردانہ) کنڈم

یہ کیا ہے؟

کھڑے (سخت) عضو تناسل پر پہنی جانے والی رکاوٹ۔ یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن (STI)، بشمول HIV سے متاثر ہونے یا متاثر کرنے سے بچاتی ہے اور حمل روکنے میں مددگار ہوتی ہے۔

یہ کیسے کام کرتی ہے؟

مباشرت سے قبل کنڈم کو کھڑے عضو تناسل پر پہنا جاتا ہے۔ مباشرت کے دوران کنڈم نطفے کو آپ کی بیضہ دانی میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔

یہ کتنا مؤثر طریقہ ہے؟

بہترین استعمال (درست استعمال): **98%**

عام استعمال (ہمیشہ درست استعمال نہیں): **82%**

فوائد

- ✓ کنڈمز جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن (STI)، بشمول HIV سے آپ کی حفاظت کرتی ہیں۔
- ✓ اگر آپ ہارمون لینے سے بچنا چاہتی ہیں تو یہ کارآمد ہوں گی۔
- ✓ اس سے دونوں ساتھیوں کو حمل روکنے کی ذمہ داری لینے کا موقع ملتا ہے۔

نقصانات

- ✗ اگر کنڈمز کا درست استعمال نہ کیا جائے اور اگر ان کا سائز کا شکل غلط ہو تو یہ اتر یا پھٹ سکتی ہیں۔
- ✗ اگر خراب طریقے سے استعمال کیا جائے یا تیل پر مبنی لبریکنٹ، جیسا کہ ویزلین کے ساتھ استعمال کیا جائے تو کنڈمز کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

6 اندرونی (زنانہ) کنڈم

یہ کیا ہے؟

اندرونی کنڈم ایک باریک تھیلا ہوتا ہے۔
یہ بیرونی مردانہ کنڈم کے جیسا ہی نظر آتا ہے۔

یہ کیسے کام کرتی ہے؟

آپ احتیاط سے اپنی فرج میں اندرونی کنڈم داخل کریں گی اور یہ ایک رکاوٹ بنا دے گی جو کہ مباشرت کے دوران نطفے کو آپ کی بیضہ دانی میں داخل ہونے سے روک دے گی۔

یہ کتنا مؤثر طریقہ ہے؟

بہترین استعمال (درست استعمال): 95%

عام استعمال (ہمیشہ درست استعمال نہیں): 79%

فوائد

- ✓ کنڈمز جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن (STI) سے آپ کی حفاظت کرتی ہیں۔
- ✓ اگر آپ ہارمون لینے سے بچنا چاہتی ہیں تو یہ کارآمد ہوں گی۔
- ✓ آپ مباشرت سے بالکل پہلے اسے داخل کر سکتی ہیں۔

نقصانات

- ✗ آپ کو کنڈم داخل کرنے کی مشق کرنی ہو گی تاکہ یہ درست طریقے سے کام کرے۔
- ✗ ممکن ہے کہ آپ کو اندرونی کنڈمز تلاش کرنے میں دشواری ہو، کیوں کہ یہ مردانہ (بیرونی) کنڈمز کی طرح وسیع پیمانے پر دستیاب نہیں ہیں۔

7 ڈایافرام یا ڈھکن

یہ کیا ہے؟

ڈایافرام یا ڈھکن ایک نرم سلیکون ڈیوائس ہے جسے سروکس (بیضہ دانی کی نالی) کو ڈھکنے کے لئے فرج (وجائنا) میں ڈالا جاتا ہے۔ ڈاکٹر آپ کا معائنہ کر کے آپ کو درست سائز کا مشورہ دے گا۔ آپ ڈایافرام کے اوپر نطفہ مارنے والا کیمیکل استعمال کر سکتے ہیں۔ اس طرح یہ بہتر کام کرے گا۔

یہ کیسے کام کرتی ہے؟

ڈایافرام سروکس کے اوپر آ جاتا ہے اور نطفے کو بیضے تک پہنچنے سے روکتا ہے۔ نطفہ مارنے والا کیمیکل نطفے کو مارنے والی جیل ہوتا ہے اور جب اسے کسی اور مانع حمل طریقے، جیسے ڈایافرام کے ساتھ استعمال کیا جائے تو حمل سے تحفظ میں انتہائی مؤثر ہوتا ہے۔

یہ کتنی مؤثر ہے؟

بہترین استعمال (درست استعمال): **92 فیصد سے 96 فیصد**

عام استعمال (ہمیشہ درست استعمال نہیں):
71 فیصد سے 88 فیصد

فوائد

- ✓ آپ مباشرت سے پہلے کسی بھی وقت ڈایافرام لگا سکتی ہیں۔
- ✓ آپ ڈایافرام کو پانی سے اچھی طرح دھو کر دوبارہ استعمال کر سکتی ہیں۔
- ✓ اگر آپ ہارمونز نہیں لینا چاہتیں تو یہ کارآمد ہے۔

نقصانات

- ✗ آپ کو سال میں کم از کم ایک مرتبہ چیک اپ کر کے یقینی بنانا چاہیے کہ یہ پورا آتا ہو۔
- ✗ اگر آپ کا وزن تین کلو (سات پاؤنڈز) یا اس سے زائد حد تک بڑھ یا گھٹ جائے تو آپ کو مختلف سائز کے ڈایافرام کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- ✗ ضروری ہے کہ آپ جنسی عمل سے کم از کم 6 گھنٹے پہلے ڈایافرام لگا لیں، لیکن 24 گھنٹوں سے زائد وقت تک اسے اندر نہ چھوڑیں۔
- ✗ یہ آپ کو جنسی طریقے سے منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے محفوظ نہیں رکھتی۔
- ✗ اگر آپ نے دوبارہ مباشرت کی تو آپ کو نطفہ مارنے کے اضافی کیمیکل کی ضرورت ہو گی۔

ہنگامی مانع حمل

ہنگامی مانع حمل معاون مانع حمل ہے۔ مانع حمل طریقے کے استعمال کے بغیر مباشرت کرنے یا آپ کے مانع حمل طریقے کے ناکام ہو جانے کی صورت میں، (مثلاً کنڈم اتر جائے یا آپ گولی لینا بھول جائیں)، اگر آپ غیر منصوبہ بند حمل سے بچنا چاہتی ہوں تو آپ ہنگامی مانع حمل استعمال کر سکتی ہیں۔

آپ غیر محفوظ مباشرت کے بعد 5 دن کے دوران ہنگامی مانع حمل استعمال کر سکتی ہیں۔

آپ دو مختلف اقسام کے ہنگامی مانع حمل آپشنز میں سے ایک چن سکتی ہیں:

1- ہنگامی مانع حمل گولی (ECP)

2- کاپر کوائل (جسے بعد از مباشرت IUCD بھی کہا جاتا ہے)

دونوں پر باری باری نظر ڈالتے ہیں۔

1. ہنگامی مانع حمل گولی (ECP)

ECP کی دو مختلف اقسام ہیں۔ 3 دن کی گولی اور 5 دن کی گولی۔

3 دن کی گولی

- 3 دن کی گولی کو levonorgestrel کہا جاتا ہے۔
- غیر محفوظ مباشرت کے بعد 3 دن (72 گھنٹے) تک اسے استعمال کرنے کا وقت ہوتا ہے۔
- یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ آپ جتنی جلدی اسے لیں گی، یہ اتنی بہتر کاروائی کرے گی۔
- یہ 99 فیصد مؤثر ہے۔

5 دن کی گولی

- 5 دن کی گولی کو ulipristal acetate کہا جاتا ہے۔
- غیر محفوظ مباشرت کے بعد 5 دن (120 گھنٹے) تک اسے استعمال کرنے کا وقت ہوتا ہے۔
- یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ آپ جتنی جلدی اسے لیں گی، یہ اتنی بہتر کاروائی کرے گی۔
- یہ 99.5 فیصد مؤثر ہے۔

ECP لینے کے لئے آپ کو نسخے کی ضرورت نہیں۔ آپ فارماسسٹ (کیمسٹ) سے براہ راست ECP حاصل کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے پاس میڈیکل کارڈ ہے تو آپ اسے فارماسسٹ سے مفت لے سکتی ہیں۔

2. کاپر کوائل (جسے بعد از مباشرت IUCD بھی کہا جاتا ہے)

ہنگامی مانع حمل کے طور پر فیملی پلاننگ کلینک یا کسی تربیت یافتہ ڈاکٹر کے ذریعے کاپر کوائل لگوائی جا سکتی ہے۔

- اسے مباشرت کے بعد 5 دن (120 گھنٹے) کے دوران لگوایا جا سکتا ہے۔
- یہ 99 فیصد مؤثر ہے۔

آپ بعد از مباشرت IUCD کو جاری مانع حمل طریقے کے طور پر لگوائے رکھنے کا انتخاب بھی کر سکتی ہیں۔ مزید معلومات کے لئے صفحہ 6 دیکھیے۔

اپنے لئے درست ہنگامی مانع حمل کے متعلق مشورہ حاصل کریں۔

آپ کو اس متعلق اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے بات کرنی چاہیے کہ کون سا ہنگامی مانع حمل طریقہ آپ کے لئے بہترین رہے گا۔

یہ **انتہائی اہم** ہے کہ آپ اپنی صورت حال کے لحاظ سے ہنگامی مانع حمل کا درست طریقہ چنیں۔ یہ درج ذیل عوامل پر منحصر ہو گا:

- آپ کو آخری مرتبہ حیض کب آیا تھا
- آپ کو غیر محفوظ مباشرت کیے ہوئے کتنا وقت گزر چکا ہے
- آپ کا مانع حمل طریقہ ناکام ہونے کی تاریخ

یاد رکھیں، ہنگامی مانع حمل جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے محفوظ نہیں رکھتی۔

آپ کو مانع حمل کے متعلق کیا معلوم ہونا چاہیے

اس کتابچے میں دی گئی معلومات کو جنسی صحت اور اچانک حمل کے پروگرام (HSE ،(SHCPP صحت و بہبود کی جانب سے تیار کیا گیا ہے۔ SHCPP اس وسیلے کی تیاری کے لئے خواتین کی صحت کی ماہر ڈاکٹر Deirdre Lundy کے مہیا کردہ وقت اور مہارت کا شکرگزار ہے۔

ستمبر 2021۔

اعلان دستبرداری

HSE SHCPP نے اس معلومات کے پرنٹ ہونے سے قبل اس کی درستگی یقینی بنانے کی پوری کوشش کی ہے۔

یہ معلومات طبی مشورے، تشخیص یا علاج کا نعم البدل نہیں ہے۔

اگر آپ کے کوئی سوالات یا تحفظات ہیں یا مزید معلومات درکار ہے تو اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ (کیمسٹ) یا مقامی فیملی پلاننگ کلینک سے پوچھیں۔

آپ healthpromotion.ie سے اس کتابچے
کی نقول مفت حاصل کر سکتی ہیں۔

مزید معلومات کے لئے
براہ کرم ذیل پر جائیں

sexualwellbeing.ie

Seirbhís Sláinte Níos Fearr á Forbairt | Building a Better Health Service