Urdu

مانع حمل بچے کی پیدائش کے بعد

مانع حمل کے طریقہ کا انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کرنا جو آپ کےلیے صحیح ہے

یہ کیوں ضروری ہے؟

جب آپ حاملہ ہوتی ہیں تو مانع حمل کے بارے میں سوچنا شاید آپ کی ترجیحات میں آخری بات ہو، لیکن یہ اب اس پر غور کرنے کے لیے اہم وقت ہے کیونکہ آپ بچے کی پیدائش کے صرف ۳ ہفتے بعد دوبارہ حاملہ ہو سکتی ہیں، چاہے آپ دودھ پلا رہی ہوں۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ یہ آپ کے اور آپ کے اگلے بچے دونوں کےلیے زیادہ محفوظ اور صحت مند ہے - دوبارہ حاملہ ہونے سے پہلے کم از کم ایک سال کا وقفہ لینا۔ یہ آپ کے جسم کو حمل اور ولادت سے صحتیاب ہونے کا وقت دیتا ہے، تاکہ آپ کے اگلے بچے کو بہتر آغاز ملے۔

اسپتال یا کمیونٹی کے عملے کو یقینی بنانا ہوگا کہ آپ کو آپ کا منتخب کردہ طریقہ آسانی اور فوری طور پر دستیاب ہو، تاکہ آپ اسے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد شروع کر سکیں۔

مانع حمل کے طریقے میں اختیارات

مانع حمل کرنے کے بہت سے طریقے ہیں جو آپ اپنے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد شروع کر سکتے ہیں۔ ان میں طویل مدت تک کام کرنے والے طریقے شامل ہیں جیسے کوائل یا امپلانٹ کروانا۔ یہ حمل روکنے میں انتہائی مؤثر ہوتے ہیں اور ولادت کے فوراً بعد محفوظ طریقے سے لگائے جا سکتے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ بعد میں کم اپائنٹمنٹس کی ضرورت پڑے گی اور ایک فکر کم ہو جائے گی۔

اس کتابچے کو پڑھیں تاکہ آپ کو ہر طریقے کی مزید تفصیل ملے اور آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے کہ آپ کے لیے کون سا طریقہ موزوں ہو سکتا ہے۔ پھر آپ اپنی دائی سے حمل کے دوران ہونے والی کسے دورے کے دوران اس پر مزید بات کر سکتی ہیں۔

مانع حمل اور چھاتیوں سے دودھ پلانا

ماں کا چھاتیوں سے دودھ پلانا مانع حمل کےلیے سب سے قابل اعتماد طریقہ نہیں ہے۔ یہ عام طور پر ۱۰۰ میں سے ۲۴ افراد میں ناکام ہوتا ہے۔

تاہم آپ کے حاملہ ہونے کا امکان کم ہے اگر:

- آپ کے بچے کی عمر چھ ماہ سے کم ہے اور
- آپ کی ماہواری واپس شروع نہیں ہوئی اور
- آپ بچے کو مکمل طور پر دن رات اپنی چھاتیوں سے دودھ پلا رہی ہیں بغیر کسی بوتل کے دودھ کے (یعنی دن میں ہر ۴ گھنٹے بعد اور رات میں ۶ گھنٹے)

مانع حمل کے کئی مؤثر طریقے ہیں جو آپ کےلیے دودھ پلاتے وقت استعمال کرنا محفوظ ہیں جن کا تفصیل سے اس کتابچے میں ذکر کیا جائے گا۔

امپلانٹ کروانا

امپلانٹ ایک چھوٹی سی ماچس کی تیلی کے سائز کی راڈ ہوتی ہے جو آپ کے اوپری بازو کی جلد کے نیچے ڈالی جاتی ہے۔ امپلانٹ پروجسٹوجن نامی ایک ہارمون جاری کرتا ہے جو بیضہ دانی کو انڈے چھوڑنے سے روکتا ہے اور سروائیکل میوکس کو گاڑھا کرتا ہے۔ یہ سپرم کو انڈے تک پہنچنے سے روکنے میں مدد کرتا ہے۔

فوائد

- ۳ سال تک برقرار رہتا ہے
- ۲,۰۰۰ افراد میں سے ۱ کےلیے ناکام ہوتا ہے
- ہٹانے کے بعد زرخیزی پر فوری واپسی
- ہلکا خون بہنے یا نہ بہنے کا سبب بن سکتا ہے
- دودھ پلانے کے وقت موزوں ہے

نقصانات

- ممکنہ بے قاعدہ خون بہنا

میں کتنی جلدی شروع کر سکتی ہوں؟

اسے آپ کے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد، گھر پر یا میٹرنٹی یونٹ میں ڈالا جا سکتا ہے۔

ہارمونی انٹرا یوٹرائن ڈیوائس (IUD) – "ہارمونی کوائل"

فوائد

- ۳ سے ۸ سال تک مؤثر (قسم پر منحصر)
- ۲۰۰ افراد میں سے ۱ کےلیے ناکام ہوتا ہے
- ہٹانے کے بعد زرخیزی پر فوری واپسی
- حیض ہلکا، کم یا بند بھی ہو سکتا ہے
- دودھ پلانے کے دوران موزوں

نقصانات

- انفیکشن کا چھوٹا سا خطرہ
- چند مہینوں تک ممکنہ بےقائدہ خون بہنا
- اخراج کا خطرہ (باہر گرنا)۔ IUD کوائل کے باہر نکلنے (نکل جانے) کا خطرہ، خاص طور پر اگر پیدائش کے فوراً بعد لگایا جائے
- رحم کی اندرونی تہہ کو نقصان (سوراخ) کا نایاب خطرہ۔ یہ خطرہ پیدائش کے فوراً بعد لگانے کی صورت میں کم ہوتا ہے

میں کتنی جلدی شروع کر سکتی ہوں؟

ہارمونی IUD بچے کی پیدائش کے وقت (پہلے ۴۸ گھنٹوں کے اندر) یا ۴ ہفتے بعد لگوایا جا سکتا ہے۔ یہ سیزیرین یا نارمل ڈلیوری کے وقت لگایا جا سکتا ہے۔

کاپر انٹراٹورین ڈیوائس (IUD) "نان ہارمونل کوائل"

تانبے کا IUD ایک T کی شکل کا آلہ ہے جو آپ کے رحم کے اندر رکھا جاتا ہے اور سپرم کو انڈے تک پہنچنے اور اسے زرخیز کرنے سے روکتا ہے۔

فوائد

- ۵ یا ۱۰ سال تک رہتا ہے (قسم پر منحصر ہے)
- ۲۰۰ افراد میں سے ۱ کےلیے ناکام ہوتا ہے
- کوئی ہارمونز نہیں ہوتے
- آپ کی معمول کی ماہواری کی فریکوینسی کو تبدیل نہیں کرے گا
- ہٹانے کے بعد زرخیزی پر فوری واپسی
- دودھ پلانے کے دوران موزوں

نقصانات

- انفیکشن کا چھوٹا سا خطرہ
- چند مہینوں تک ممکنہ بےقائدہ خون بہنا
- اخراج کا خطرہ (باہر گرنا)۔ IUD کوائل کے باہر نکلنے (نکل جانے) کا خطرہ، خاص طور پر اگر پیدائش کے فوراً بعد لگایا جائے
- شاذ و نادر ہی، رحم کے استر (چھید) کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یہ خطرہ پیدائش کے فوراً بعد IUD لگانے کی صورت میں کم ہوتا ہے
- آپ کی ماہواری بھاری اور زیادہ تکلیف دہ ہو سکتی ہے

میں کتنی جلدی شروع کر سکتی ہوں؟

تانبے کا IUD پیدائش کے وقت (پہلے ۴۸ گھنٹوں کے اندر) یا ۴ ہفتوں کے بعد لگایا جا سکتا ہے۔ یہ سیزیرین یا نارمل ڈلیوری کے وقت لگایا جا سکتا ہے۔

انجکشن

انجیکشن میں پروجسٹوجن، ایک ہارمون ہوتا ہے جو آپ کے بیضہ دانی کو انڈے چھوڑنے سے روکتا ہے۔ یہ آپ کے سروائیکل بلغم کو بھی گاڑھا کرتا ہے جو سپرم کو انڈے تک پہنچنے سے روکنے میں مدد کرتا ہے۔

فوائد

- ۳ ماہ تک برقرار رہتا ہے
- ۱۰۰ میں سے ۶ افراد میں ناکام ہوتا ہے
- ہلکا سا خون بہہ سکتا ہے یا نہیں بہہ سکتا
- دودھ پلانے کے دوران موزوں
- ایک انجیکشن بھی ہے جو آپ ہر ۳ ماہ بعد اپنے آپ کو دے سکتی ہیں - صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے کچھ تربیت کے بعد

نقصانات

- انجیکشن کےلیے ہر تین ماہ بعد کسی صحت کی پیشہ ور سے ملنے کی ضرورت ہوتی ہے (جب تک کہ آپ انجکشن کا انتخاب نہ کریں جو آپ خود کو لگا سکتی ہوں)
- ممکنہ بے قاعدہ خون بہنا
- رکنے کے بعد دوبارہ حاملہ ہونے کی ممکنہ تاخیر

میں کتنی جلدی شروع کر سکتی ہوں؟

آپ کے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد - گھر پر یا میٹرنٹی یونٹ میں۔

پروجسٹوجن صرف گولی (POP)

ان گولیوں میں ہارمون پروجسٹوجن ہوتا ہے اور یہ ہر روز لی جاتی ہیں۔ زیادہ تر کام بیضہ دانی کو انڈے کے اخراج سے روک کر کرتی ہیں، اور سپرم کو انڈے تک پہنچنے سے روکنے کےلیے سروائیکل بلغم کو گاڑھا کرتی ہیں۔

فوائد

- ۱۰۰ میں سے ۹ افراد کےلیے ناکام ہے
- گولی روکنے کے بعد آپ فوراً حاملہ ہو سکتی ہیں
- دودھ پلانے کے دوران موزوں
- ہلکا سا خون بہہ سکتا ہے یا نہیں بہہ سکتا

نقصانات

- بے قاعدہ خون بہہ سکتا ہے
- ہر روز اسی وقت پر لینے کی ضرورت ہوتی ہے

میں کتنی جلدی شروع کر سکتی ہوں؟

اپنے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد۔

مشترکہ ہارمونل مانع حمل (CHC)

ان طریقوں میں گولی، پیچ یا اندام نہانی کا چھلا شامل ہے۔
ان میں دو ہارمونز ایسٹروجن اور پروجسٹوجن ہوتے ہیں۔
یہ آپ کے بیضہ دانی کو انڈے کے اخراج سے روکنے کا کام کرتے ہیں۔

فوائد

- ۱۰۰ میں سے ۹ افراد کےلیے ناکام ہے
- باقاعدہ خون بہنے کی سہولت دیتا ہے
(یا اگر مسلسل لیا جائے تو خون نہیں آتا)
- CHC کو روکنے کے بعد آپ جلدی سے حاملہ ہو سکتی ہیں
- منہاسوں میں مدد کر سکتے ہیں

نقصانات

- بچہ پیدا ہونے کے فوراً بعد شروع نہیں کیا جا سکتا
- پھیپھڑوں یا ٹانگوں میں خون کے جمنے کا چھوٹا سا خطرہ
- ہر روز اسی وقت پر لینے کی ضرورت ہوتی ہے
- ایسٹروجن صحت کی وجوہات کی بنا پر کچھ لوگوں کےلیے موزوں نہیں ہو سکتا

میں کتنی جلدی شروع کر سکتی ہوں؟

آپ کے پھیپھڑوں میں خون کے جمنے کے خطرے کی وجہ سے بچہ پیدا ہونے کے پہلے ۳ سے ۶ ہفتوں کے اندر شروع نہیں کرنا چاہیے۔ اگر آپ چھاتیوں سے دودھ پلا رہی ہیں تو آپ کو اسے ۶ ہفتوں سے پہلے شروع نہیں کرنا چاہیے۔ اس دوران آپ کوئی اور مناسب طریقہ استعمال کر سکتی ہیں۔

خواتین کی نس بندی

اس میں فیلوپین ٹیوبوں کو روکنے یا ہٹانے کا آپریشن شامل ہے تاکہ انڈا اور سپرم آپس میں نہ مل سکیں۔

فوائد

- مستقل
- ۲۰۰ افراد میں سے ۱ کےلیے ناکام ہوتا ہے
- آپ کی ماہواری میں کوئی تبدیلی نہیں

نقصانات

- ناقابل واپسی
- ممکنہ طور پر ناکامی کی شرح زیادہ ہے اگر سیزرین سیکشن کے دوران کی گئی ہو
- پیچیدگیوں کے خطرے کے ساتھ جراحی کا طریقہ ہے
- عام طور پر بےہوشی کی ضرورت ہوتی ہے

میں کتنی جلدی شروع کر سکتی ہوں؟

اگر آپ کا منصوبہ بند سیزرین سیکشن ہونا ہے تو یہ ممکن ہے کہ اس کو اسی وقت میں کروایا جائے۔ بصورت دیگر آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو اس طریقہ کار پر تبادلہ خیال کرنے اور ترتیب دینے کےلیے ایک ماہر کے پاس جانے کی ضرورت پڑے گی۔ اس دوران آپ کوئی اور مناسب طریقہ استعمال کر سکتی ہیں۔ چونکہ یہ مانع حمل کا ایک مستقل طریقہ ہے، اس لیے آپ کو اس بات کا یقین ہونا چاہیے کہ آپ مزید بچے نہیں چاہتے۔

مردانہ نس بندی - قطع قنات

مردانہ نس بندی خواتین کی نس بندی کے مقابلے میں زیادہ موثر اور آسان طریقہ کار ہے۔ یہ عام طور پر مقامی بے ہوشی کی دوا کے تحت انجام دیا جانے والا ایک تیز طریقہ ہے جو ان نلیوں کو روکتا ہے جو سپرم کو منتقل کرتی ہیں۔ تبادلہ خیال اور حوالہ آپ کے جی پی کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔

فوائد

- مستقل
- ۲,۰۰۰ افراد میں سے ۱ کےلیے ناکام ہوتا ہے
- مقامی بے ہوشی کی دوا کا استعمال کرتے ہوئے کیا جا سکتا ہے

نقصانات

- ناقابل واپسی
- پیچیدگیوں کے خطرے کے ساتھ جراحی کا طریقہ ہے
- پہلے چند مہینوں تک قابل اعتماد مانع حمل استعمال کرنے کی ضرورت ہے جب تک کہ طریقہ کار کے کامیاب ہونے کی تصدیق نہ ہو جائے

میں کتنی جلدی شروع کر سکتی ہوں؟

آپ کو اس عمل کے بارے میں بات چیت اور انتظام کرنے کےلیے کسی ماہر سے ملنا ہو گا۔ اس دوران آپ کوئی اور مناسب طریقہ استعمال کر سکتی ہیں۔ چونکہ یہ مانع حمل کا ایک مستقل طریقہ ہے، اس لیے آپ کو اس بات کا یقین ہونا چاہیے کہ آپ مزید بچے نہیں چاہتی۔

مزید کہاں سے سیکھیں؟

آپ مزید معلومات کے لیے یہ مختصر ویڈیو دیکھ سکتی ہیں:

آپ کو یہ ویب سائٹس مفید لگ سکتی ہیں:

NHS انفارم:

www.nhsinform.scot

- آپ کےلیے صحیح مانع حمل کا انتخاب کرنا
- پیدائش کے بعد سیکس کرنا اور مانع حمل

مانع حمل انتخابات:

www.contraceptionchoices.org