Sexual Health Victoria
Care
Education
Advocacy

the women's
the royal women's hospital
victoria australia

مانع حمل تدابیر – آپ کے لیے انتخاب کے مواقع

اگر آپ کسی مرد کے ساتھ جنسی فعل (سیکس) کرتی ہیں اور آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتیں تو آپ کو کوئی مانع حمل تدبیر استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔

ہر مہینے آپکی بیضے دانیوں سے ایک بیضہ خارج ہوتا ہے۔ جنسی فعل میں مرد جو نطفہ چھوڑتا ہے، اس میں لاکھوں کروڑوں تولیدی خلیات (سپرم) ہوتے ہیں۔ آپکے ایک بیضے کو بارآور کرنے یعنی حمل شروع کرنے کے لیے ان میں سے صرف ایک تولیدی خلیہ ہی کافی ہوتا ہے۔ مانع حمل تدابیر استعمال کرنے سے جنسی فعل کی صورت میں آپکے حاملہ ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

اپنے لیے مانع حمل تدبیر چننا

یہ معلوماتی پرچہ آسٹریلیا میں دستیاب مختلف مانع حمل طریقوں کے بارے میں معلومات دیتا ہے۔ اپنے لیے بہترین طریقہ معلوم کرنے کے لیے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

دیرپا اثر والی مانع حمل تدبیر جسے نکالا جا سکتا ہے (LARC) دستیاب ہے اوراپنی قسم پر منحصر، یہ کئی سال تک محفوظ اور مؤثر طور پر حمل سے بچاتی ہے۔

ہر مانع حمل طریقے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ویمنز اور فیملی پلاننگ وکٹوریا کی ویب سائیٹس پر ہمارے دوسرے معلوماتی پرچے دیکھیں۔

مانع حمل امپلانٹ

مانع حمل امپلانٹ ایک LARC طریقہ ہے۔ یہ ایک چھوٹی سی پلاسٹک کی راڈ ہے جوآپ کے اوپری بازو میں جلد کے نیچے رکھ دی جاتی ہے۔ یہ آہستہ آہستہ پروجیسٹرون ہارمون کی ایک معمولی سی مقدار خارج کرتی رہتی ہے جس کی وجہ سے آپ کی بیضے دانیاں ہر مہینے بیضہ خارج کرنا چھوڑ دیتی ہیں۔ آپ اپنی ماہواری میں تبدیلی دیکھیں گی یا ممکن ہے ماہواری مکمل طور پر رک جائے۔ یہ امپلانٹ تین سال تک چلے گا اور یہ حمل سے بچنے کا بہت عمدہ طریقہ ہے۔ اسے آسانی سے نکالا جا سکتا ہے اور بعد میں آپ کے حاملہ ہونے میں کوئی رکاوٹ نہیں ہو گی۔

رحم میں رکھا جانے والا آلہ (IUD)

IUD ایک چھوٹا سا مانع حمل آلہ ہے جسے آپ کے رحم میں رکھا جاتا ہے۔ IUD بھی ایک LARC طریقہ ہے۔ IUD کی دو قسمیں ہیں:

- تانبے والی (Cu-IUD) IUD - 5 سے 10 سال چلتی ہے
- ہارمون چھوڑنے والی IUD - 5 سال چلتی ہے۔

IUD مردانہ تولیدی خلیات کو بیضے تک پہنچنے اور اسے بارآور کرنے سے روکتی ہے۔ یہ آپکے رحم کی اندرونی جھلّی میں بھی تبدیلی لاتی ہے جس کی وجہ سے بارآور ہونے والا بیضہ جھلّی سے نہیں چپکتا۔

IUD کو ڈاکٹر یا نرس آسانی سے نکال سکتے ہیں اور بعد میں آپ کے حاملہ ہونے میں کوئی رکاوٹ نہیں ہو گی۔

تانبے والی IUD کی وجہ سے آپ کا ماہواری کا خون زیادہ ہو سکتا ہے اور پروجیسٹرون والی IUD کی وجہ سے آپ کی ماہواری کم ہو سکتی ہے یا بالکل رک سکتی ہے۔

منہ کے راستے لینے والی مانع حمل گولیاں

منہ کے راستے لینے والی مانع حمل گولیوں کی دو بڑی قسمیں ہیں جنہیں ہر روز نگلنا ضروری ہوتا ہے۔

منہ کے راستے لینے والی کمبائنڈ مانع حمل گولی (COC)

COC میں دو ہارمون (ایسٹروجن اور پروجیسٹرون) ہوتے ہیں جو بیضے دانیوں سے ہر مہینے بیضہ خارج ہونے کو روکتے ہیں اور آپ کی عنق رحم (سرویکس) میں موجود لیس کو گاڑھا کرتے ہیں۔ COC کی وجہ سے کیل مہاسوں اور ماہواری کے خون اور درد میں بھی کمی آ سکتی ہے۔ کمبائنڈ گولی کو جب درست طریقے سے استعمال کیا جائے تو یہ حمل کو روکنے میں بہت مؤثر ہے۔

صرف پروجیسٹرون والی گولی (منی پل یا POP)

اس گولی میں صرف ایک ہارمون ہوتا ہے اور یہ رحم کے دہانے میں موجود لیس کو بدلنے کے ذریعے اثر کرتی ہے یعنی مردانہ تولیدی خلیات یہاں سے گزر کر بیضے کو بارآور کرنے کے لیے اندر نہیں پہنچ سکتے۔

POP اور COC میں فرق ہے کیونکہ POP آپ کو بیضے خارج کرنے سے نہیں روکتی۔ POP کو جب درست طریقے سے استعمال کیا جائے تو یہ حمل کو روکنے میں بہت مؤثر ہے۔

ایمرجنسی مانع حمل گولی

(اسے کبھی کبھار 'مورننگ آفٹر' یعنی اگلی صبح لینے والی گولی) بھی کہتے ہیں۔

اگر آپ کسی مانع حمل تدبیر کے بغیر جنسی فعل کر چکی ہوں یا آپ کو اپنا عام طریقہ استعمال کرنے میں مسئلہ ہوا ہو (آپ گولیاں لینا بھول جائیں یا کنڈوم پھٹ جائے) تو آپ حمل سے بچنے کے لیے ایمرجنسی گولی لے سکتی ہیں۔

ایمرجنسی مانع حمل گولیوں کا بہترین اثر تب ہوتا ہے جب غیر محفوظ جنسی فعل کے بعد انہیں جلد از جلد لیا جائے اور بہترین یہ ہے کہ 24 گھنٹوں (1 دن) کے اندر اندر گولی لے لی جائے۔ ایمرجنسی مانع حمل گولیوں کی دو قسمیں ہیں، levonorgestrel اور ulipristal acetate (یہ EllaOne کے نام سے بکتی ہے)، اور ان کی قسم پر منحصر، انہیں غیر محفوظ جنسی فعل کے بعد 96 سے 120 گھنٹوں کے اندر لیا جا سکتا ہے۔ ایمرجنسی مانع حمل گولیاں کیمسٹ سے بغیر نسخے کے دستیاب ہیں۔

وجائنل رنگ (فرج میں رکھنے والا چھلّہ)

وجائنل رنگ ایک نرم پلاسٹک کا چھلّہ ہوتا ہے جسے فرج کے اندر ڈالا جاتا ہے۔ یہ آہستہ آہستہ دو ہارمونز، ایسٹروجن اور پروجیسٹرون، کی معمولی سی مقدار خارج کرتا رہتا ہے جو آپ کے جسم میں جذب ہو جاتے ہیں۔ یہ حمل کو روکنے کے لیے COC کی طرح ہی کام کرتا ہے۔ وجائنل رنگ کو تین ہفتوں کے لیے اندر ڈالا جاتا ہے۔
آپ اسے اس ایک ہفتے کے لیے باہر نکالتی ہیں جس میں آپکو ماہواری آتی ہو۔ وہ ایک ہفتہ رنگ کے بغیر گزارنے کے بعد آپ ایک نیا رنگ اندر ڈالتی ہیں۔

مانع حمل انجیکشن

Depot medroxyprogesterone acetate (DMPA) دیرپا اثر رکھنے والا پروجیسٹرون ہارمون ہے جو ہر 12 ہفتوں بعد انجیکشن کے ذریعے دیا جاتا ہے۔

مردوں کے لیے کنڈوم

مردوں کے لیے کنڈوم ربر یا مصنوعی مادّے سے بنا ایک باریک خول ہوتا ہے جسے کھڑے ہوئے عضو تناسل پر چڑھایا جاتا ہے۔ مرد کے تولیدی خلیات اس میں اکٹھے ہو جاتے ہیں اور آپ کے فرج اور رحم میں داخل نہیں ہو سکتے۔
کنڈوم کیمسٹ یا سپرمارکیٹ سے خریدے جا سکتے ہیں۔ کنڈوم حمل کے ساتھ ساتھ جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشنوں(STIs) کا خطرہ بھی کم کرتا ہے۔ کنڈوم تب مؤثر ہوتا ہے جب اسے درست طریقے سے استعمال کیا جائے۔ اگر اسے درست طریقے سے استعمال نہ کیا جائے، جو کہ بہت عام ہے، تو آپ کے لیے حاملہ ہونے یا جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشن کا بہت خطرہ ہوتا ہے۔

عورتوں کے استعمال کے لیے کنڈوم

عورتوں کے استعمال کے لیے بھی لیٹکس (ربر) کے بغیر کنڈوم دستیاب ہے۔ یہ آپکے فرج کے اندر ڈھیلا سا بیٹھتا ہے اور مردانہ خلیات کو آپ کے رحم میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔ اس کنڈوم کو اندر رکھنے اور باہر نکالنے کے لیے ایک نرم سا نکالا جا سکنے والا چھلّہ استعمال کرنے سے مدد ملتی ہے۔ ایک بڑا سا لچکدار چھلّہ فرج کے باہر، فرج کے بیرونی حصے کو ڈھکے رکھتا ہے۔ اگر اسے درست طریقے سے استعمال کیا جائے تو عورتوں کا کنڈوم حمل کے ساتھ ساتھ جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشنوں(STIs) کا خطرہ بھی کم کرتا ہے۔
مردوں کے کنڈوم کی نسبت عورتوں کا کنڈوم زیادہ مہنگا ہے اور اتنی آسانی سے نہیں ملتا۔

ڈایا فرام

ڈایا فرام سیلیکون سے بنا ایک نرم ڈھکن ہوتا ہے جسے فرج کے اندر رکھ کر رحم کے دہانے (سرویکس) کو ڈھانپ دیا جاتا ہے۔
یہ مردانہ تولیدی خلیات کو رحم میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔
ایک ڈایا فرام کو بار بار استعمال کیا جا سکتا ہے۔
آپ کو جنسی فعل سے پہلے (چھ گھنٹے پہلے تک) ڈایا فرام کو اندر رکھنا ہو گا اور چھ گھنٹے بعد نکالنا ہو گا۔

قدرتی مانع حمل طریقے

حمل روکنے کے قدرتی طریقوں میں کیلنڈری طریقہ (ردھم)، سرویکس کے اندر لیس چیک کرنے کا طریقہ، درجۂ حرارت کا طریقہ اور ان طریقوں کو ملا کر استعمال کرنا شامل ہے۔ ان طریقوں سے آپکو یہ پہچاننے میں مدد ملتی ہے کہ کیا ابھی آپ حمل ٹھہر سکنے کے دنوں میں ہیں۔
ان دنوں میں جنسی فعل سے گریز کر کے آپ حمل سے بچ سکتی ہیں۔
ان طریقوں کو درست طور پر استعمال کرنے کے لیے مشق کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ تب بہتر ہوتے ہیں جب آپ کی ماہواری باقاعدہ ہو۔

عضو تناسل نکال لینا

اس کا مطلب یہ ہے کہ مرد نطفہ چھوٹنے اور تولیدی خلیات کے نکلنے سے پہلےعضو تناسل آپ کے فرج سے نکال لیتا ہے۔ اگر مرد کو عضو تناسل نکالنے کا خیال نہ رہے یا وہ کافی تیزی سے ایسا نہ کرے تو یہ طریقہ ناکام ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ نطفہ چھوٹنے سے پہلے اسکے عضو تناسل سے نکلنے والے مائع میں کچھ تولیدی خلیات موجود ہوں۔ اگر وہ فرج کے بیرونی کنارے پر نطفہ چھوڑے تو بھی کچھ نطفہ اندر پہنچ سکتا ہے اور آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

سٹیریلائزیشن (تولیدی صلاحیت ختم کرنے کا آپریشن)

مرد اور عورتیں دونوں ایک سادہ آپریشن کے ذریعے اپنی تولیدی صلاحیت ختم کروا سکتے ہیں۔ ان آپریشنوں کا اثر دائمی ہوتا ہے۔
آپ یہ آپریشن صرف تب کرواتے ہیں جب آپ اور بچے پیدا نہ کرنا چاہتے ہوں۔

عورتوں کے آپریشن میں فلوپیئن ٹیوبز کو بند کر کے بیضے دانیوں سے بیضوں کے نکلنے اور رحم میں پہنچنے کو روکا جاتا ہے۔

ہر مانع حمل تدبیر کتنی مؤثر ہے؟

99٪ سے زیادہ مؤثر ترین۔ ایک سال میں ہر 100 عورتوں میں حمل کی شرح 1 سے کم ہے	91٪ سے زیادہ ایک سال میں ہر 100 عورتوں میں حمل کی شرح 6 تا 9 ہے	76٪ سے زیادہ ایک سال میں ہر 100 عورتوں میں حمل کی شرح 18 یا اس سے زیادہ ہے
مانع حمل امپلانٹ	مانع حمل انجیکشن	مردوں کے لیے کنڈوم
تانبے یا پروجیسٹرون والی IUD	وجائنل رنگ (فرج میں رکھنے والا چھلّہ)	ڈایا فرام
سٹیریلائزیشن (تولیدی صلاحیت ختم کرنے کا آپریشن)	کمبائنڈ گولی یا COC	قدرتی طریقے
	صرف پروجیسٹرون والی گولی یا POP	عضو تناسل نکال لینا

کیا آپ کو پتہ ہے؟

- آپ کو مانع حمل تدابیر حاصل کرنے اور حاملہ ہونے یا نہ ہونے کا فیصلہ کرنے کا حق حاصل ہے۔
- آپ ایسی مانع حمل تدبیر استعمال کرنے کا انتخاب کر سکتی ہیں جو عارضی ہو اور جسے نکالا جا سکتا ہو۔
- ایسے مانع حمل طریقے موجود ہیں جن میں آپ کے ساتھی کو شریک نہیں ہونا پڑتا۔
- بعض مانع حمل تدابیر کچھ اداروں سے قدرے سستی مل جاتی ہیں۔
- مانع حمل تدابیر استعمال کرنے والی اکثر عورتوں کو ضمنی اثرات کا مسئلہ کم ہی ہوتا ہے۔
- مانع حمل تدابیر کی ایسی قسمیں بھی ہیں جن کا آپ کو روزانہ استعمال یاد نہیں رکھنا پڑتا۔ یہ تین سے دس سال تک چل سکتی ہیں۔ انہیں LARCs کہتے ہیں یعنی دیرپا اثر والی مانع حمل تدابیر جنہیں نکالا جا سکتا ہے

کنڈوم ہمیشہ ایک اچھا طریقہ ہوتا ہے۔

چاہے آپ کوئی بھی مانع حمل تدبیر چنیں، جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشنوں (STIs) سے بچنے کا واحد طریقہ کنڈوم استعمال کرنا ہے۔

آسٹریلیا میں جنسی فعل سے لگنے والا سب سے عام انفیکشن کلامیڈیا ہے۔ اگر کلامیڈیا کا علاج نہ کیا جائے تو اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت ختم ہو سکتی ہے۔ ہر دفعہ جنسی فعل کے لیے کنڈوم استعمال کرنا ایچ آئی وی/ایڈز اور جنسی فعل سے لگنے والے دوسرے انفیکشنوں کے خلاف بہترین تحفظ ہے۔ دوسری مانع حمل تدابیر آپ کو جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشنوں سے تحفظ فراہم نہیں کریں گی۔

مزید معلومات کہاں سے لی جائیں

- آپ کا مقامی ڈاکٹر (جی پی)
- آپ کا مقامی کیمسٹ/فارماسسٹ
- نرس آن کال - 24 60 60 1300
- **فیملی پلاننگ وکٹوریا**
  فون: 0100 9257 03 یا 952 013 1800 (مفت کال)
  ویب سائٹ: www.shvic.org.au
- **ویمنز ویمکلا سنٹر)صرف وکٹوریا میں) رائل ویمنز ہاسپٹل**
  فون: 3037 8345 (03) یا 007 442 1800 (دیہی علاقوں سے فون کرنے کے لیے)
  ای میل: wwcadmin@thewomens.org.au
- **عورتوں کے لیے ادویات کے بارے میں معلوماتی سروس**
  فون: 3190 8345 (03)
  ای میل: drug.information@thewomens.org.au

دوسرے متعلقہ معلوماتی پرچے

- دیرپا اثر والی مانع حمل تدبیر جسے نکالا جا سکتا ہے (LARC)
- مانع حمل گولی
- ایمرجنسی مانع حمل تدابیر

اعلان دستبرداری رائل ویمنز ہاسپٹل اور فیملی پلاننگ وکٹوریا کسی شخص کے لیے ایسی معلومات یا مشورے (یا ایسی معلومات یا مشورے کے استعمال) کے سلسلے میں کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتے جو اس معلوماتی پرچے میں مہیا کیا گیا ہے یا جس کا حوالہ اس میں دیا گیا ہے۔ ہم یہ سمجھتے ہوئے یہ معلومات فراہم کر رہے ہیں کہ ان معلومات کو حاصل کرنے والے تمام افراد ان کے متعلقہ اور درست ہونے کی جانچ خود کرنے کی ذمہ داری قبول کرتے ہیں۔ خواتین کو ترغیب دی جاتی ہے کہ وہ اپنی صحت کی ضروریات پر کسی صحت کے پیشہ ور سے بات کریں۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں تشویش ہے تو آپ کو اپنے معالج سے مشورہ طلب کرنا چاہیے یا اگر آپ کو فوری دیکھ بھال کی ضرورت ہو تو اپنے قریبی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جانا چاہیے۔ © رائل ویمنز ہاسپٹل اور فیملی پلاننگ وکٹوریا، 2015 - 2018