



## دیرپا اثر والی مانع حمل تدبیر جسے نکالا جا سکتا ہے (LARC)

اگر آپ جنسی فعل (سیکس) کرتی ہیں اور آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتیں تو آپ کو کوئی مانع حمل تدبیر استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ مانع حمل تدابیر کو برتہ کنٹرول یا فیملی پلاننگ بھی کہا جاتا ہے۔

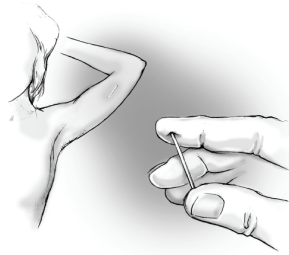
### مانع حمل امپلانٹ سے کیا مراد ہے؟

مانع حمل امپلانٹ ایک چھوٹی سی باریک اور لچکدار راڈ ہے جو آپ کی بازو کے اندر عین جلد کے نیچے رکھ دی جاتی ہے۔ یہ راڈ 4 سینٹی میٹر لمبی اور پلاسٹک سے بنی ہوتی ہے اور اس میں پروجیسٹرون نامی ہارمون ہوتا ہے۔ امپلانٹ تین سال تک چلتا ہے اور اس مدت کے بعد اسے نکالنا ضروری ہوتا ہے۔ پھر آپ نیا امپلانٹ لگوا سکتی ہیں۔

### امپلانٹ کیسے کام کرتا ہے؟

پروجیسٹرون کی معمولی سی مقدار مسلسل خارج ہوتی رہتی ہے جس کی وجہ سے:

- « آپ کی بیضے دانیاں ہر مہینے بیضہ خارج کرنا چھوڑ دیتی ہیں
- « آپ کی سرویکس (رحم کے دہانے) میں موجود لیس گاڑھی ہو جاتی ہے لہذا مردانہ تولیدی خلیات کے لیے یہاں سے گزرنا اور بیضے کو بار آور کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔



### امپلانٹ کو کیسے لگایا اور نکالا جاتا ہے؟

آپ کی بازو کے متعلقہ حصے کو دوائی سے سن کر کے جلد کے نیچے امپلانٹ داخل کیا جاتا ہے۔ امپلانٹ کو نکالنے کے لیے بھی بازو کے اس حصے کو دوائی سے سن کر کے جلد میں چھوٹا سا چیرا لگایا جاتا ہے۔ ممکن ہے اس وجہ سے بہت چھوٹا سا زخم کا نشان رہ جائے۔ امپلانٹ رکھوانے کے بعد آپ کو یہ محسوس تو ہونا چاہیے لیکن یہ نظر نہیں آتا۔ اگر آپ امپلانٹ کو محسوس نہ کر سکتی ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ جب تک ڈاکٹر آپ کو یہ نہ بتائے کہ امپلانٹ اب بھی اپنی جگہ پر موجود ہے، کوئی اور مانع حمل تدبیر (جیسے کنڈوم) استعمال کریں۔

### کیا اس سے درد ہو گا؟

امپلانٹ استعمال کرنے سے درد نہیں ہوتا۔ امپلانٹ لگوانے یا نکلوانے کے بعد آپ کی بازو پر تھوڑا سا نیل پڑ سکتا ہے اور چھونے پر درد ہو سکتا ہے۔ یہ کیفیت ایک ہفتے تک برقرار رہ سکتی ہے۔ 24 گھنٹے تک بازو پر پٹی باندھے رکھنے سے سوجن اور درد کم کرنے میں مدد ملے گی۔ اس جگہ کئی دن تک ہلکی سی خارش ہو سکتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ امپلانٹ والی جگہ پر جلد کو رگڑا یا ملا نہ جائے۔

ہر مہینے آپکی بیضے دانوں 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 بار آور 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۔

### LARC سے کیا مراد ہے؟

LARC آپ کو کئی مہینوں یا کئی سالوں تک حاملہ ہونے سے روکے رکھے گی۔ LARC کی تین مختلف قسمیں استعمال کی جا سکتی ہیں:

- « آپ کی بازو میں جلد کے نیچے رکھا جانے والا مانع حمل امپلانٹ – 3 سال تک چلتا ہے
- « رحم میں رکھا جانے والا آلہ (IUD) ایک چھوٹا سا مانع حمل آلہ ہے جسے رحم میں رکھا جاتا ہے – 5 سے 10 سال چلتا ہے
- « مانع حمل انجیکشن (DMPA) جو ہر 12 ہفتوں بعد لگایا جاتا ہے۔ LARC لینے کے لیے آپ کو ہسپتال جانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ زیادہ تر صورتوں میں آپ ایک کلینک میں عام ملاقات یا اپنے ڈاکٹر کے پاس جا کر LARC لگوا سکتی ہیں (یا انجیکشن لے سکتی ہیں)۔

### LARCs کا اثر کتنا ہوتا ہے؟

کوئی مانع حمل طریقہ 100% مؤثر نہیں لیکن LARCs حمل سے بچنے کا بہت عمدہ طریقہ ہیں۔ LARC استعمال کرنے والی ہر 100 عورتوں میں سے 1 سے کم کو حمل ٹھہرے گا۔

### LARCs استعمال کرنے کے فوائد

- « مؤثر، کم قیمت مانع حمل تدبیر جو لمبا عرصہ چلتی ہے۔
- « آپ کو روزانہ مانع حمل تدبیر کا استعمال یاد نہیں رکھنا پڑتا۔
- « اس سے آپ کے جنسی فعل کرنے میں مداخلت نہیں ہوتی۔
- « IUD یا امپلانٹ نکلوانے کے بعد آپ جلد حاملہ ہونے کے قابل ہو جاتی ہیں۔ (یہ بات DMPA انجیکشن کے لیے درست نہیں ہے۔)
- « کوئی شخص نہیں دیکھ سکتا کہ آپ LARC استعمال کر رہی ہیں۔

یہ بالعموم آپ کو اور آپ کے جنسی فعل کے ساتھی کو محسوس نہیں ہو گا لیکن اگر آپ اپنے فرج کو زیادہ اندر تک ٹٹولیں تو آپ کو دھاگا محسوس ہونا چاہیے۔

یہ لگوانے کے بعد آپ کو 15 منٹ کے قریب کلینک میں ٹھہرنا چاہیے تاکہ یقینی ہو جائے کہ آپ کو کوئی غیر معمولی زحمت یا درد نہیں ہے۔

انفیکشن سے بچنے کے لیے یہ اہم ہے کہ آپ IUD لگوانے کے بعد 48 گھنٹوں تک جنسی فعل نہ کریں اور نہ ہی ٹیمپون استعمال کریں۔

### اگر مجھے اپنی IUD میں کوئی گڑبڑ محسوس ہو تو؟

ان صورتوں میں اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

« اگر آپ کو لگے کہ دھاگا نارمل سے چھوٹا یا لمبا ہو گیا ہے یا آپ کو دھاگا بالکل محسوس نہ ہوتا ہو؛ ممکن ہے IUD اپنی جگہ سے ہل گئی ہو۔ ہر ماہواری کے بعد دھاگے کی لمبائی چیک کرنا اہم ہے۔

« اگر آپ کو لمبا عرصہ نچلی کمر یا پیٹ میں درد رہے، بالخصوص اگر ساتھ بخار بھی ہو

« آپ کے فرج سے غیر معمولی مواد یا خون نکلے یا آپ کو جنسی فعل میں درد محسوس ہو

« آپ یا آپ کے ساتھی کو جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشن (STI) سے واسطہ پڑا ہو

« IUD لگوانے کے چھ ہفتے بعد اور پھر جب آپ کے معمول کے سرویکل سکریننگ ٹیسٹ کا وقت آ پہنچے۔

اگر آپ کو لگتا ہو کہ شاید آپ حاملہ ہیں تو بھی اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

### IUDs کے نقصانات کیا ہیں؟

« IUDs جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشنوں کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتیں۔

« IUD اپنی جگہ سے پھسل سکتی ہے، بالعموم ایسا ماہواری کے دوران ہوتا ہے۔

« اگر حمل کے دوران IUD کو رحم کے اندر چھوڑ دیا جائے تو حمل ضائع ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

« IUD لگوانے کے بعد تین ہفتوں تک پیڑو (نچلے اعضا) میں انفیکشن کا معمولی سا خطرہ ہوتا ہے۔

« آپ کے رحم میں چھوٹا سا سوراخ ہو جانے کا معمولی سا خطرہ ہوتا ہے۔

« سنگین پیچیدگیاں بہت کم واقع ہوتی ہیں۔

« بارمون والی IUD کے مندرجہ ذیل ضمنی اثرات بھی ہو سکتے ہیں:

« پہلے تین سے پانچ مہینوں میں خون آنے یا ماہواری میں بے قاعدگی ہو سکتی ہے۔ آگے چل کر امکان ہوتا ہے کہ آپ کی ماہواری کا خون بہت کم ہو جائے یا ماہواری بالکل رک جائے۔

« اس کی وجہ سے سر میں درد، متلی، چھاتیوں میں درد، کیل مہاسے اور مزاجی تبدیلیاں پیش آ سکتی ہیں۔ بالعموم یہ کیفیات چند مہینوں میں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

« تانبے والی IUD کی وجہ سے آپ کو ماہواری میں زیادہ خون آ سکتا ہے۔

### مانع حمل امپلانٹ استعمال کرنے کے نقصانات کیا ہیں؟

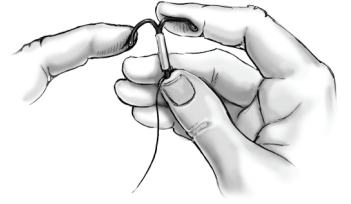
« سب سے عام ضمنی اثر ماہواری میں بے قاعدگی ہے، بالخصوص پہلے 3 سے 6 مہینوں میں۔ امپلانٹ استعمال کرنے والی زیادہ تر عورتوں کا ماہواری کا خون کم ہو جائے گا اور کچھ کی ماہواری بالکل رک جائے گی۔ کچھ عورتوں کو زیادہ اکثر یا زیادہ لمبی ماہواری آنے لگتی ہے۔

« امپلانٹ کا استعمال شروع کرنے پر آپ کو عارضی ضمنی اثرات پیش آ سکتے ہیں۔ ان اثرات کو چند مہینوں میں ختم ہو جانا چاہیے۔ ان میں سر درد، چھاتیوں میں درد اور مزاجی تبدیلیاں شامل ہیں۔

« مانع حمل امپلانٹ کے کم پیش آنے والے ضمنی اثرات میں کیل مہاسے، متلی (معدے میں خرابی طبیعت کا احساس) اور وزن بڑھنا شامل ہیں۔

### رحم میں رکھے جانے والے آلے (IUD) سے کیا مراد ہے؟

IUD ایک چھوٹا سا مانع حمل آلہ ہے جسے رحم میں رکھ کر حمل سے بچا جاتا ہے۔



آسٹریلیا میں IUD کی دو قسمیں دستیاب ہیں:

« تانبے والی (Cu-IUD) IUD پلاسٹک کی ہوتی ہے اور اس کی ڈنڈی پر تانبا چڑھا ہوتا ہے۔

« بارمون والی IUD چھوٹی سی T کی شکل والی چیز ہوتی ہے جس میں پروجیسٹرون بھرا سیلنڈر ہوتا ہے۔

### IUD کیسے کام کرتی ہے؟

IUD بنیادی طور پر مردانہ تولیدی خلیات کو بیضے تک پہنچنے اور حمل شروع ہونے سے روکتی ہے۔ یہ آپکے رحم کی اندرونی جھلی میں بھی تبدیلی لاتی ہے جس کی وجہ سے بارآور ہونے والا بیضہ جھلی سے نہیں چپکتا۔

Cu-IUD لگوانے کے بعد فوری طور پر اس کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔

بارمون والی IUD کا فوری اثر صرف تب شروع ہوتا ہے جب اسے آپکی ماہواری کے پہلے دن سے شمار کرتے ہوئے چھ دن کے اندر اندر لگوایا جائے۔ دوسری صورت میں اس کا اثر شروع ہونے میں سات دن لگیں گے۔

### IUD کیسے لگائی جاتی ہے؟

IUD لگوانے سے پہلے آپ کو چاہیے کہ:

« اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کو فرج میں انفیکشن کا پتہ چلانے کے لیے نمونے دینے (swabs) کی ضرورت ہے

« اگر آپ کے سرویکل سکریننگ ٹیسٹ (CST) کا وقت آ چکا ہے تو یہ ٹیسٹ کروائیں CST ہیومن پیپیلوما وائرس (HPV) کا پتہ چلانے کے لیے کم وقت میں ہو جانے والا سادہ سا ٹیسٹ ہے۔ یہ وائرس سرویکس (آپکے رحم کے دہانے) کے خلیات میں ایسی تبدیلیاں لا سکتا ہے جن کا علاج نہ کروانے کی صورت میں سرویکل کینسر ہو سکتا ہے۔

« یہ یقینی بنائیں کہ آپ حاملہ نہیں ہیں۔

## کنڈوم ہمیشہ ایک اچھا طریقہ ہوتا ہے۔

چاہے آپ کوئی بھی ممانع حمل تدابیر 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 ممانع حمل تدابیر آپ کو جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشنوں سے تحفظ فراہم نہیں کریں گی۔

### مردوں کے لیے کنڈوم

مردوں کے لیے کنڈوم ربر یا مصنوعی مادے سے بنا ایک باریک خول ہوتا ہے جسے کھڑے ہوئے (سخت) عضو تناسل پر چڑھایا جاتا ہے۔ مرد کے تولیدی خلیات اس میں اکٹھے ہو جاتے ہیں اور فرج اور رحم (جہاں بچہ بنتا ہے) میں داخل نہیں ہو سکتے۔

ضروری ہے کہ آپ ہر دفعہ جنسی فعل کے لیے نیا کنڈوم استعمال کریں اور اسے درست طریقے سے چڑھانے اور اتارنے کا خیال رکھیں۔ کنڈوم صرف ایک دفعہ استعمال کے لیے ہوتے ہیں اور یہ فارمیسی (کیمسٹ) اور کچھ سپرمارکیٹوں سے خریدے جا سکتے ہیں۔

## مزید معلومات کہاں سے لی جائیں

- « آپ کا مقامی ڈاکٹر (جی پی)
- « نرس آن کال - 1300 60 60 24
- « فیملی پلاننگ وکٹوریا  
فون: 03 9257 0100 یا 1800 013 952 (مفت کال)  
ویب سائٹ: www.fpv.org.au
- « عورتوں کے لیے ادویات کے بارے میں معلوماتی سروس  
رائل ویمنز ہسپتال  
فون: (03) 8345 3190  
ای میل: drug.information@thewomens.org.au

### دوسرے متعلقہ معلوماتی پرچے

- « ممانع حمل تدابیر – آپ کے لیے انتخاب کے مواقع
- « ممانع حمل گولی
- « ایمرجنسی ممانع حمل تدابیر

## DMPA انجیکشن سے کیا مراد ہے؟

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

### DMPA انجیکشن کیسے کام کرتا ہے؟

انجیکشن میں موجود ہارمون آپکی بیضے دانوں سے ہر مہینے بیضہ خارج ہونے کو روکتا ہے۔ یہ آپ کی سرویکس (رحم کے دہانے) میں موجود لیس کو گاڑھا کرتا ہے جس کی وجہ سے مردانہ تولیدی خلیات کے لیے بیضے تک پہنچنا اور اسے بارآور کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

### DMPA انجیکشن کے نقصانات کیا ہیں؟

- « آپ کو ہر 12 ہفتوں بعد اپنے ڈاکٹر کے پاس یا کلینک میں جا کر انجیکشن لینا پڑتا ہے۔
- « ماہواری میں بے قاعدگی کچھ عورتوں کی ماہواری کا خون کم ہو جائے گا لیکن کبھی کبھار کسی عورت کو زیادہ خون آ سکتا ہے۔
- « انجیکشن لگوانے کے بعد ہارمون کو آپ کے جسم سے نکالا نہیں جا سکتا۔ آپ کو ہارمون ختم ہونے کا انتظار کرنا پڑتا ہے۔ جب آپ انجیکشن لگوانا چھوڑ دین تو آپ کی ماہواری واپس نارمل ہونے میں دیر لگ سکتی ہے۔
- « انجیکشن لگوانے والی کچھ عورتوں کو سر میں درد، مزاجی تبدیلیوں، جنسی فعل میں دلچسپی نہ رہنے اور معدے میں خرابی طبیعت کے احساس جیسے ضمنی اثرات پیش آئیں گے۔
- « دوسرے طریقوں کی نسبت DMPA چھوڑنے کے بعد حاملہ ہونے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔
- « اس کی وجہ سے ہڈیاں پتلی ہو سکتی ہیں۔ DMPA چھوڑنے کے بعد آپ کی ہڈیوں کو واپس نارمل ہو جانا چاہیے۔

## آپ کے لیے کیا بہترین ہے؟

ممانع حمل امپلائنٹس، IUDs اور ممانع حمل انجیکشن بہت سی مختلف ممانع حمل تدابیر میں سے صرف تین ہیں اور کچھ عورتوں کے لیے شاید یہ تدابیر موزوں نہ ہوں۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں کہ آپ کے لیے سب سے موزوں کونسی تدبیر رہے گی۔

### کیا آپ کو پتہ ہے؟

- « آپ کو ممانع حمل تدابیر حاصل کرنے اور حاملہ ہونے یا نہ ہونے کا فیصلہ کرنے کا حق حاصل ہے۔
- « آپ ایسی ممانع حمل تدبیر استعمال کرنے کا انتخاب کر سکتی ہیں جو عارضی ہو اور جسے نکالا جا سکتا ہو۔
- « ایسے ممانع حمل طریقے موجود ہیں جن میں آپ کے ساتھی کو شریک نہیں ہونا پڑتا۔
- « بعض ممانع حمل تدابیر کچھ اداروں سے قدرے سستی مل جاتی ہیں۔
- « ممانع حمل تدابیر استعمال کرنے والی اکثر عورتوں کو ضمنی اثرات کا مسئلہ کم ہی ہوتا ہے۔