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

مانع حمل گولی

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۔ مانع حمل تدابیر کو برتھ کنٹرول یا فیملی پلاننگ بھی کہا جاتا 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۔

مانع حمل گولیوں سے کیا مراد ہے؟

مانع حمل گولیوں میں ہارمون ہوتے ہیں جو اس طرح حمل ٹھہرنے سے بچاتے ہیں:

- آپ کی بیضے دانیوں سے بیضوں کے اخراج کو روک کر
- آپکی سرویکس (رحم کے دہانے) میں موجود لیس کو گاڑھا کر کے جس کی وجہ سے مردانہ تولیدی خلیات کے لیے رحم میں داخل ہونا اور بیضے کو بارآور کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

مانع حمل گولی کو روزانہ نگلنا ضروری ہوتا ہے۔ بہترین یہ ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت پر گولی لی جائے۔

مانع حمل گولیوں کی دو بنیادی قسمیں ہیں:

- منہ کے راستے لینے والی کمبائنڈ مانع حمل گولی (COC)جس میں دو ہارمون ہوتے ہیں۔ گولیوں کے پتّے میں active یعنی مؤثر (ہارمون والی) گولیاں بھی ہوتی ہیں اور inactive یعنی غیرمؤثر (چینی سے بنی) گولیاں بھی ہوتی ہیں
- صرف پروجیسٹرون والی گولی (POP یا منی پل/mini pill) پتّے میں صرف مؤثر گولیاں ہوتی ہیں۔

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

اگر آپ COC لے رہی ہیں تو یاد رکھیں:

- روزانہ ایک گولی لیں اور آپ کو روزانہ ایک ہی وقت پر یا حتی الوسع اسکے قریب وقت پر لینی چاہیے۔
- اگر آپ اپنی ماہواری کے پانچویں دن سے مؤثر گولی لینا شروع کریں (یعنی پانچویں دن کو ملا کر) تو آپ کو فوری طور پر حمل سے بچاؤ حاصل ہو جاتا ہے۔
- اگر آپ اپنی ماہواری کے سائیکل میں کسی اور دن پر گولی لینا شروع کریں گی تو آپ کو تب تک حمل سے بچاؤ حاصل نہیں ہو گا جب تک کہ آپ اپنے پہلے پتّے میں سے بلاوقفہ سات مؤثر گولیاں نہ لے چکی ہوں۔

اگر آپ گولی لینا بھول جائیں تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کی گولی میں 24 گھنٹے تک کی دیر ہوئی ہے تو:

- جیسے ہی آپ کو یاد آئے، بھولی ہوئی گولی لے لیں۔ اس کے نتیجے میں کبھی کبھار آپ ایک ہی دن میں دو گولیاں لیتی ہیں۔
- آپ کو فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے، آپ کے حمل سے بچنے کا انتظام ہو گیا ہے

اگر آپ کی گولی میں 24 گھنٹے سے زیادہ دیر ہو گئی ہے تو:

- جیسے ہی یاد آئے، بھولی ہوئی گولی لے لیں۔ اس کے نتیجے میں کبھی کبھار آپ ایک ہی دن میں دو گولیاں لیتی ہیں۔
- اگلی گولی معمول کے وقت پر لیں۔
- حسب معمول گولی لیتی رہیں لیکن اگلے سات دن تک کسی اور قسم کی مانع حمل تدبیر (جیسے کنڈوم) استعمال کریں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ اگلے سات دنوں میں آپ صرف مؤثر گولیاں استعمال کرتی رہیں۔
- اگر آپ سات دن پورے ہونے سے پہلے غیرمؤثر (چینی سے بنی) گولیوں تک پہنچ جائیں تو انہیں چھوڑ دیں اور ان کے بعد شروع ہونے والی مؤثر گولیوں پر ابھی سے آ جائیں۔ اگر آپکو یقین سے علم نہیں کہ کونسی گولیاں مؤثر یا غیرمؤثر ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا مقامی فارماسسٹ سے پوچھیں۔
- اگر آپ نے اپنی آخری غیرمؤثر (چینی سے بنی) گولیوں کے بعد سات سے کم مؤثر گولیاں لی ہیں تو آپ کو ایمرجنسی مانع حمل تدبیر کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
  اپنے مقامی فارماسسٹ سے معلوم کریں۔

COC کتنی مؤثر ہے۔

جب COC روزانہ ایک ہی وقت پر لی جائے تو ہر 100 عورتوں میں سے ایک سے کم حاملہ ہو گی۔ اگر آپ نے کچھ گولیاں نہ لی ہوں یا آپ کو گولی لینے کے بعد دو گھنٹوں کے اندر شدید دست آئیں یا الٹی آئے، یا اگر آپ بعض دوائیاں لے رہی ہوں تو آپ کے حاملہ ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

اگر آپ کو گولی لینے میں 24 گھنٹے سے زیادہ کی دیر ہو جائے تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

COC لینے کے کیا فائدے ہیں؟

- باقاعدگی سے کم خون والی ماہواری آتی رہے گی۔
- کیل مہاسے اکثر بہتر ہو جاتے ہیں۔
- ماہواری کے درد یا زحمت میں کمی یا بالکل نجات۔

COC لینے کے کیا نقصانات ہیں؟

- گولی شروع کرنے کے بعد پہلے چند مہینوں میں چھاتیوں میں ہلکا درد، متلی (جیسے الٹی آنے والی ہو) اور آپ کے ماہانہ سائیکل کے درمیان میں خون آنا۔
- گولی لینے کی وجہ سے کچھ عورتوں میں وزن میں اضافہ، مزاجی تبدیلیاں یا جنسی فعل کی خواہش ختم ہو سکتی ہے۔
- بہت کم واقع ہونے والے صحت کے مسائل۔
- COC آپ کو جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشنوں (STIs) سے تحفظ فراہم نہیں کرے گی۔

صحت کے لیے کیا خطرات ہیں؟

گولی کے سبب صحت کے سنگین مسائل بہت کم واقع ہوتے ہیں۔ تمباکونوشی کی وجہ سے نقصان دہ اثرات کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل کیفیات رکھنے والی عورتوں کے لیے گولی مناسب نہیں ہے:

- مائیگرین کی بعض قسمیں
- خون کے لوتھڑے بننے کا پرانا مسئلہ
- جگر کے مسائل
- فرج سے خون کا غیرمعمولی اخراج۔

صرف پروجیسٹرون والی گولی (POP)

اگر آپ POP لے رہی ہیں تو یاد رکھیں:

- اس گولی کو بغیر وقفے کے، روزانہ لینا ضروری ہے (ماہواری کے دنوں میں بھی) اور روزانہ ایک ہی وقت پر لینا ضروری ہے۔ POP کے پتّے میں غیرمؤثر (چینی سے بنی) گولیاں نہیں ہوتیں۔
- اگر آپ اپنی ماہواری کے پہلے پانچ دنوں میں گولی لینا شروع کر دیں تو اس کا اثر فوراً شروع ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کسی بھی اور وقت پر گولی شروع کریں گی تو تین دن مسلسل گولی لے چکنے سے پہلے آپ کو حمل سے بچاؤ حاصل نہیں ہوگا۔
- اگر آپ کو POP لینے میں تین گھنٹوں سے زیادہ کی دیر ہو جائے تو آپ کے لیے تب تک کوئی اور مانع حمل تدبیر (جیسے کنڈوم) استعمال کرنا ضروری ہے جب تک کہ آپ تین دن مسلسل گولی نہ لے چکی ہوں۔ اگر آپ گولی چھوٹ جانے کے بعد کسی مانع حمل تدبیر کے بغیر جنسی فعل کر چکی ہوں اور حاملہ نہ ہونا چاہتی ہوں تو آپ کو جتنا جلد ممکن ہو، ایمرجنسی مانع حمل گولی لینی چاہیے۔

POP لینے کے کیا فائدے ہیں؟

- اسے وہ عورتیں استعمال کر سکتی ہیں جو ایسٹروجن ہارمون نہیں لے سکتیں۔
- دودھ پلانے کے عرصے میں اس کا استعمال محفوظ ہے۔
- اس سے درد اور زحمت میں کمی آ سکتی ہے۔

POP لینے کے نقصانات کیا ہیں؟

- یہ یاد رکھنا ضروری ہوتا ہے کہ آپ روزانہ ایک ہی وقت پر گولی لیں۔
- اس کے کچھ ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں جن میں بے قاعدگی سے خون آنا، مزاجی تبدیلیاں، سر میں درد اور کیل مہاسے شامل ہیں۔

POP کتنی مؤثر ہے؟

جب POP کو روزانہ اور ایک ہی وقت پر لیا جائے تو ہر 100 عورتوں میں سے ایک سے کم حاملہ ہو گی۔ اگر آپ اپنی ماہواری کے پہلے پانچ دنوں میں گولی لینا شروع کر دیں تو اس کا اثر فوراً شروع ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کسی بھی اور وقت پر گولی شروع کریں گی تو تین دن مسلسل گولی لے چکنے سے پہلے آپ کو حمل سے بچاؤ حاصل نہیں ہوگا۔

اگر آپ اپنی گولی دیر سے لیں یا آپ کو گولی لینے کے بعد دو گھنٹوں کے اندر شدید دست آئیں یا الٹی آئے، یا اگر آپ بعض دوائیاں لے رہی ہوں تو آپ کے حاملہ ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اگر آپ کو فکر ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

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۔

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۔**

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 (جہاں بچہ بنتا ہے) داخل نہیں ہو سکتے۔

ہر دفعہ جنسی فعل سے پہلے آپ کو ایک نیا کنڈوم استعمال کرنا ہو گا اور اسے درست طریقے سے چڑھانے اور اتارنے کا خیال رکھنا ہو گا۔ ایک کنڈوم صرف ایک بار استعمال کے لیے ہوتا ہے اور کنڈوم فارمیسی (کیمسٹ) اور کچھ سپرمارکیٹوں سے خریدے جا سکتے ہیں۔

مزید معلومات کہاں سے لی جائیں

- **آپ کا مقامی ڈاکٹر (جی پی)**
- **آپ کا مقامی فارماسسٹ**
- **نرس آن کال - 24 60 60 1300**
- **فیملی پلاننگ وکٹوریا**
  فون: 0100 9257 03 یا 952 013 1800 (مفت کال)
  ویب سائیٹ: www.fpv.org.au
- **ویمنز ویلکم 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

- مانع حمل تدابیر – آپ کے لیے انتخاب کے مواقع
- دیرپا اثر والی مانع حمل تدبیر جسے نکالا جا سکتا ہے (LARC)
- 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 انہیں حاصل کرنے والے تمام افراد معلومات 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 کارکن سے بات کریں۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی تشویش ہے تو آپ کو اپنے معالج سے مشورہ لینا چاہیے یا اگر آپ کو فوری دیکھ بھال کی ضرورت ہو تو آپ کو قریبی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جانا چاہیے۔ © رائل ویمنز ہاسپٹل اور فیملی پلاننگ وکٹوریا، جون 2018