RAHNUMA

A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

مانع حمل/خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے

RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

مانع حمل طریقے/خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے

مانع حمل ایسے طریقے ہیں جن کو اپنا کر ان چاہے حمل سے بچا جا سکتا ہے۔ مانع حمل کے طریقوں کو اپنانا بچوں کی پیدائش میں وقفے کے لئے بے حد ضروری ہے۔

مانع حمل کے طریقوں میں شامل ہیں:

- ☆ مانع حمل کے جدید عارضی طریقے
- ☆ مانع حمل کے مستقل طریقے
- ☆ مانع حمل کے قدرتی طریقے

RAHNUMA
A Member Association of IPPF
International Planned Parenthood Federation
South Asia Region

RAHNUMA
A Member Association of IPPF
International Planned Parenthood Federation
South Asia Region

مانع حمل کے جدید عارضی طریقے

مانع حمل گولیاں

- حمل کے خلاف موثر اور محفوظ طریقہ ہے۔
- صرف ایک گولی روزانہ کھانا پڑتی ہے۔
- گولیوں کا استعمال ترک کر دینے سے حمل دوبارہ بغیر کسی تاخیر اور رکاوٹ کے ٹھہر سکتا ہے۔
- استعمال سے قبل معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

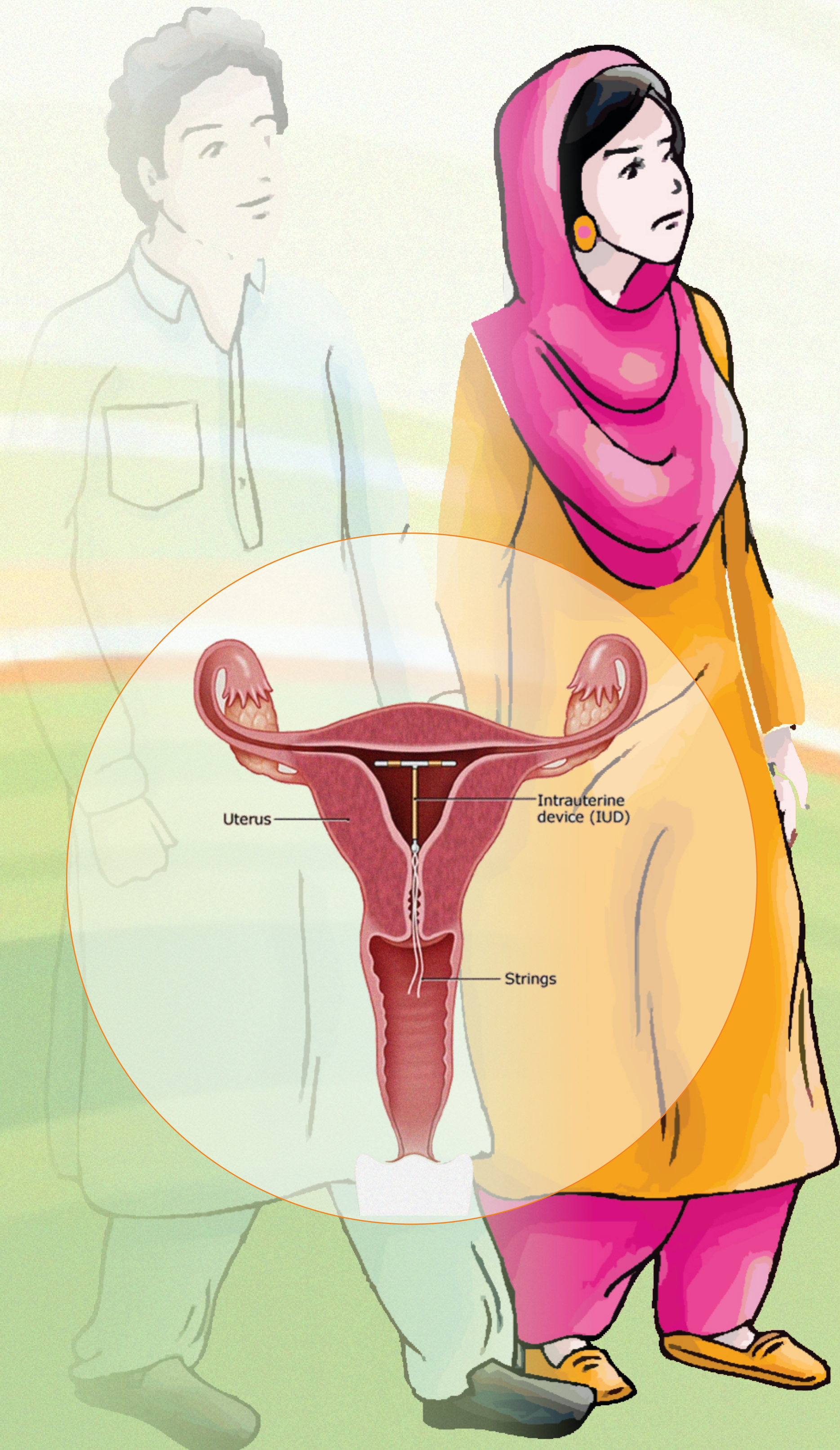
RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

مانع حمل ٹیکے

- حمل سے بچاؤ کے لئے ٹیکے کا انتخاب بہترین طریقہ ہے۔
- Norigest ٹیکہ 2 ماہ کا تحفظ فراہم کرتا ہے۔
- Depoprovera ٹیکہ 3 ماہ کا تحفظ فراہم کرتا ہے۔
- دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے موثر اور محفوظ ہے۔
- استعمال سے قبل معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

RAHNUMA
A Member Association of IPPF
International Planned Parenthood Federation
South Asia Region

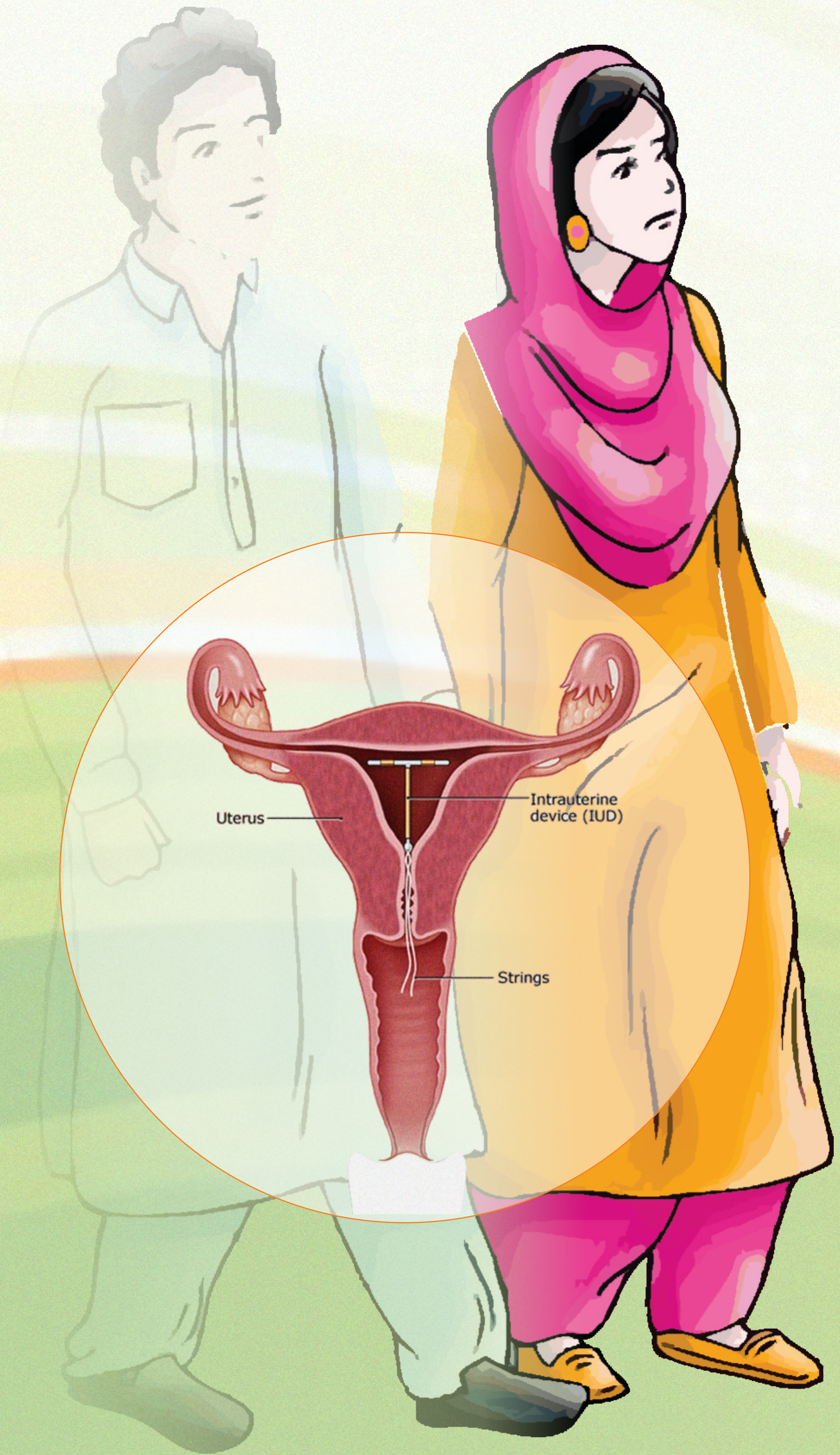


RAHNUMA
A Member Association of IPPF
International Planned Parenthood Federation
South Asia Region

چھلا

- نہایت موثر، آسان اور محفوظ طریقہ ہے۔
- چھلا بچہ دانی میں رکھا جاتا ہے جو پانچ سے بارہ سال تک کے لئے موثر ہوتا ہے۔
- بچے کی خواہش ہونے کی صورت میں کسی بھی وقت نکلوایا جاسکتا ہے۔
- چھلا رکھوانے اور نکلوانے کے لئے معالج سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region
RAHNUMA

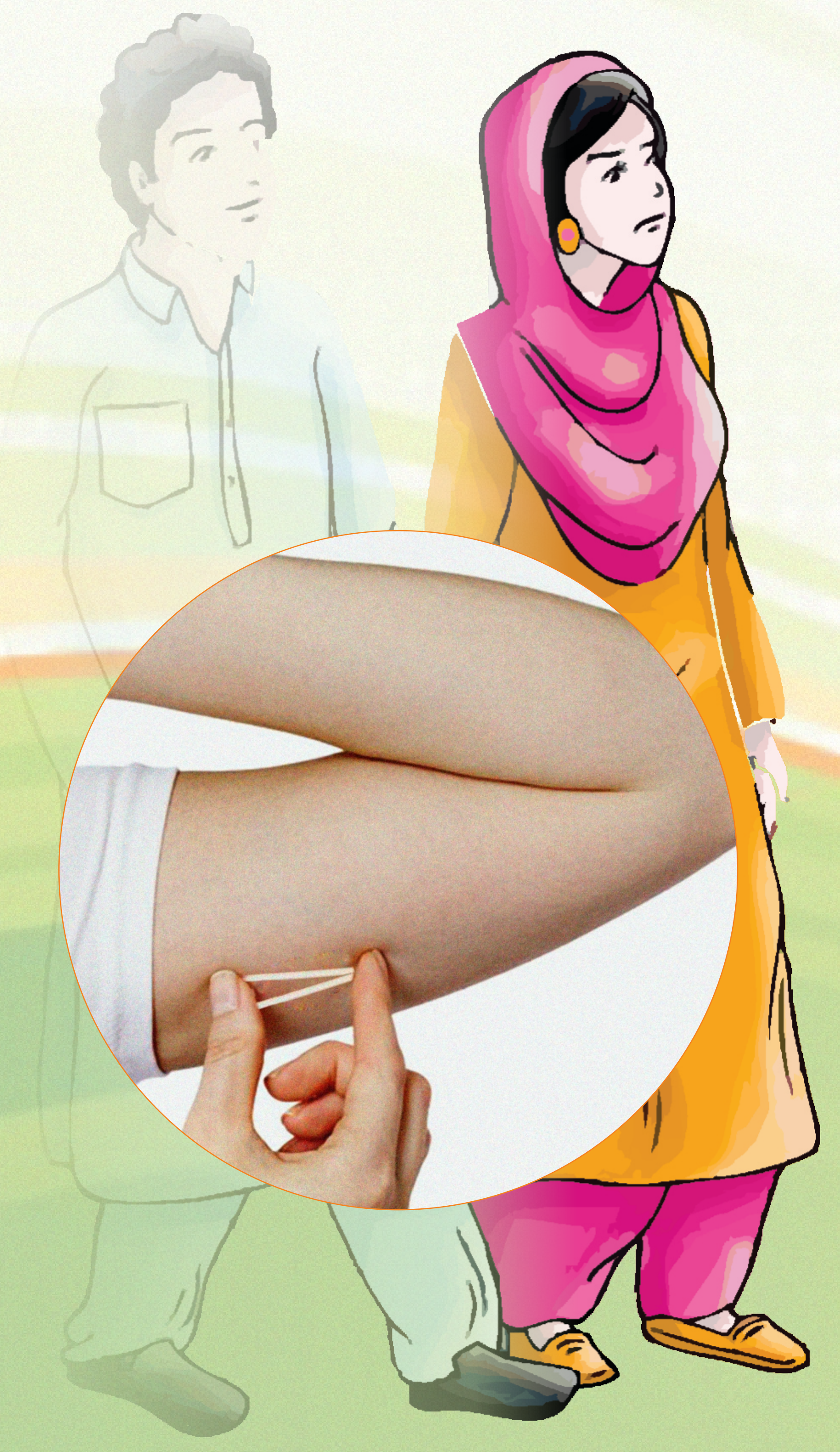


A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region
RAHNUMA

ایمرجنسی چھلہ

- غیر محفوظ مباشرت کی صورت میں پہلے پانچ دن کے اندر ایمرجنسی چھلہ رکھوانے سے بھی حمل روکا جاسکتا ہے۔
- اسے کچھ دن بعد نکالا بھی جاسکتا ہے یا اسے مستقل طور پر رکھا بھی جاسکتا ہے۔
- ایمرجنسی چھلہ دس سے بارہ سال تک موثر ہوسکتا ہے۔
- چھلا رکھوانے یا نکلوانے کے لئے اپنے معالج سے رجوع کریں۔

RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region



RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

امپلانٹ

- مانع حمل امپلانٹ موثر اور محفوظ طریقہ ہے۔
- 3 سے 5 سال کے لئے حمل سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔
- امپلانٹ ایک یا دو راڈز (Rods) پر مشتمل ہے جو ہارمونز کے اخراج سے حمل روکتا ہے۔
- اسے بازو کے اوپری حصہ یا ران کے اندرونی حصہ کی جلد کے نیچے براہ راست داخل کیا جاسکتا ہے۔
- بچے کی خواہش پر کسی بھی وقت نکلوایا جاسکتا ہے۔
- امپلانٹ لگوانے اور نکلوانے کے لئے معالج سے رجوع کرنا ضروری ہے۔
- بچوں کو دودھ پلانے والی عورتیں بھی چھ ہفتے کے بعد ان کا استعمال کرسکتی ہیں۔

RAHNUMA — A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation, South Asia Region

RAHNUMA — A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation, South Asia Region

ایمرجنسی مانع حمل گولیاں

- غیر محفوظ مباشرت کے فوراً بعد دو گولیاں کھانا پڑتی ہیں۔
- ایمرجنسی مانع حمل گولیوں کو 72 گھنٹوں کے اندر کھالینا زیادہ موثر ہے لیکن اگر ممکن نہ ہو تو 120 گھنٹوں کے دوران بھی کھا سکتے ہیں۔
- ایمرجنسی مانع حمل گولیاں انڈہ دانی میں انڈہ بننے کے عمل کو روک دیتی ہیں۔ گر انڈہ بارآور ہو بھی جائے تو اسے رحم (بچہ دانی) کی دیوار سے چپکنے سے روک دیتی ہیں جس سے حمل نہیں ٹھہرتا۔
- یہ گولیاں عارضی مانع حمل طریقہ ہے۔ مستقل استعمال کے لئے نہیں ہیں۔
- ایک ماہ میں چار گولیوں (دو خوراکوں) سے زیادہ استعمال کرنا منع ہے۔

RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

مردانہ کنڈوم

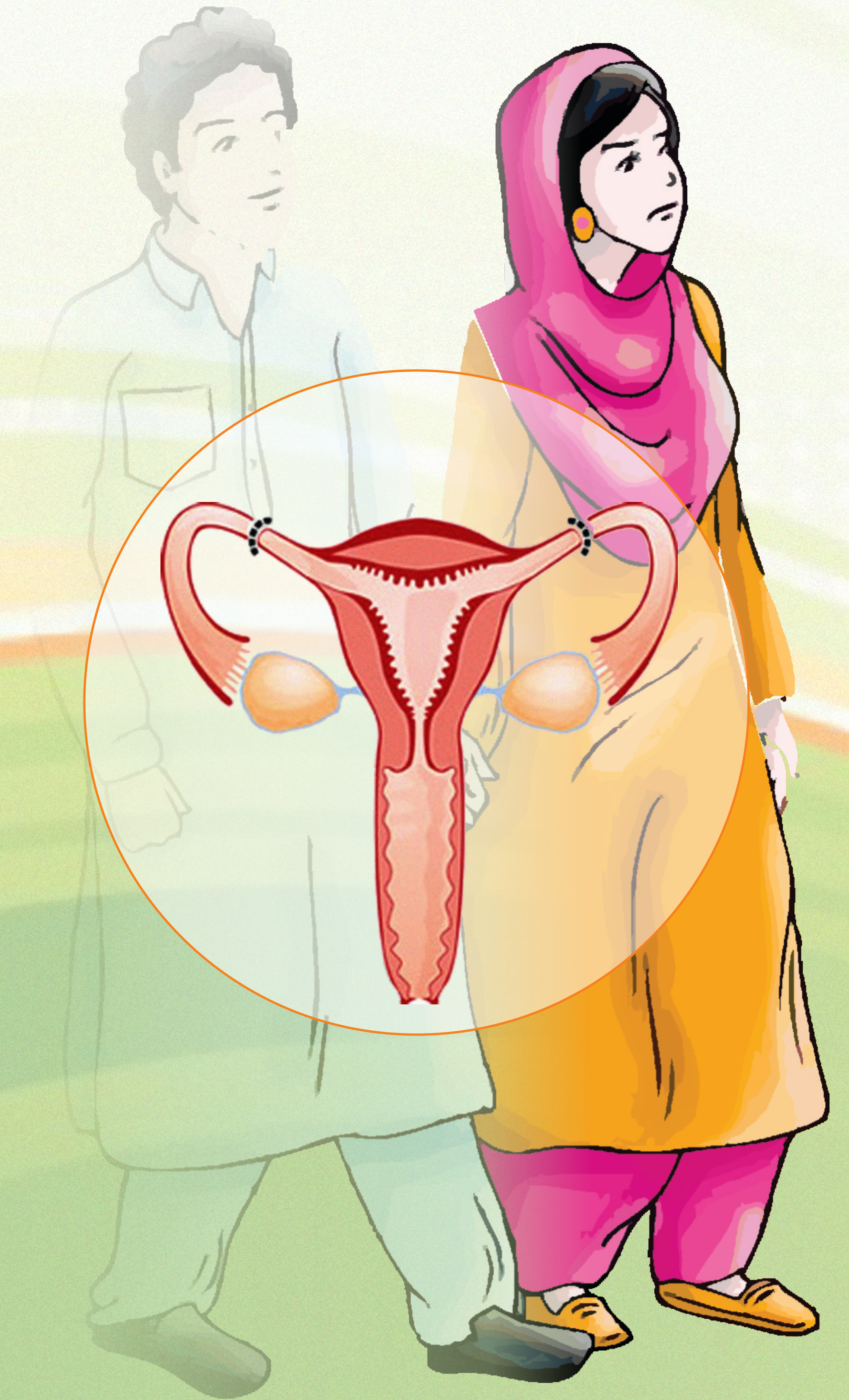
- کنڈوم کا استعمال نہایت محفوظ اور موثر طریقہ ہے
- اس کے کوئی مضر اثرات نہیں۔
- کنڈوم ہی وہ واحد طریقہ ہے جو نہ صرف حمل سے بچاتا ہے بلکہ ایچ آئی وی اور ایڈز کے ساتھ دیگر جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کے خطرات کو کم کرتا ہے۔
- ہر مرتبہ نیا کنڈوم استعمال کیا جائے۔

RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

زنانہ کنڈوم

- کنڈوم کا استعمال نہایت محفوظ اور موثر طریقہ ہے۔
- جنسی ملاپ سے قبل عورت اس کو اپنی اندام نہانی میں رکھتی ہے یہ وہاں ڈھیلے انداز میں فٹ آتا ہے۔
- ہر مرتبہ نیا کنڈوم استعمال کیا جائے۔
- حمل سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن اور بیماریوں سے بھی بچاتا ہے۔
- اس کے کوئی مضر اثرات نہیں۔

RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region



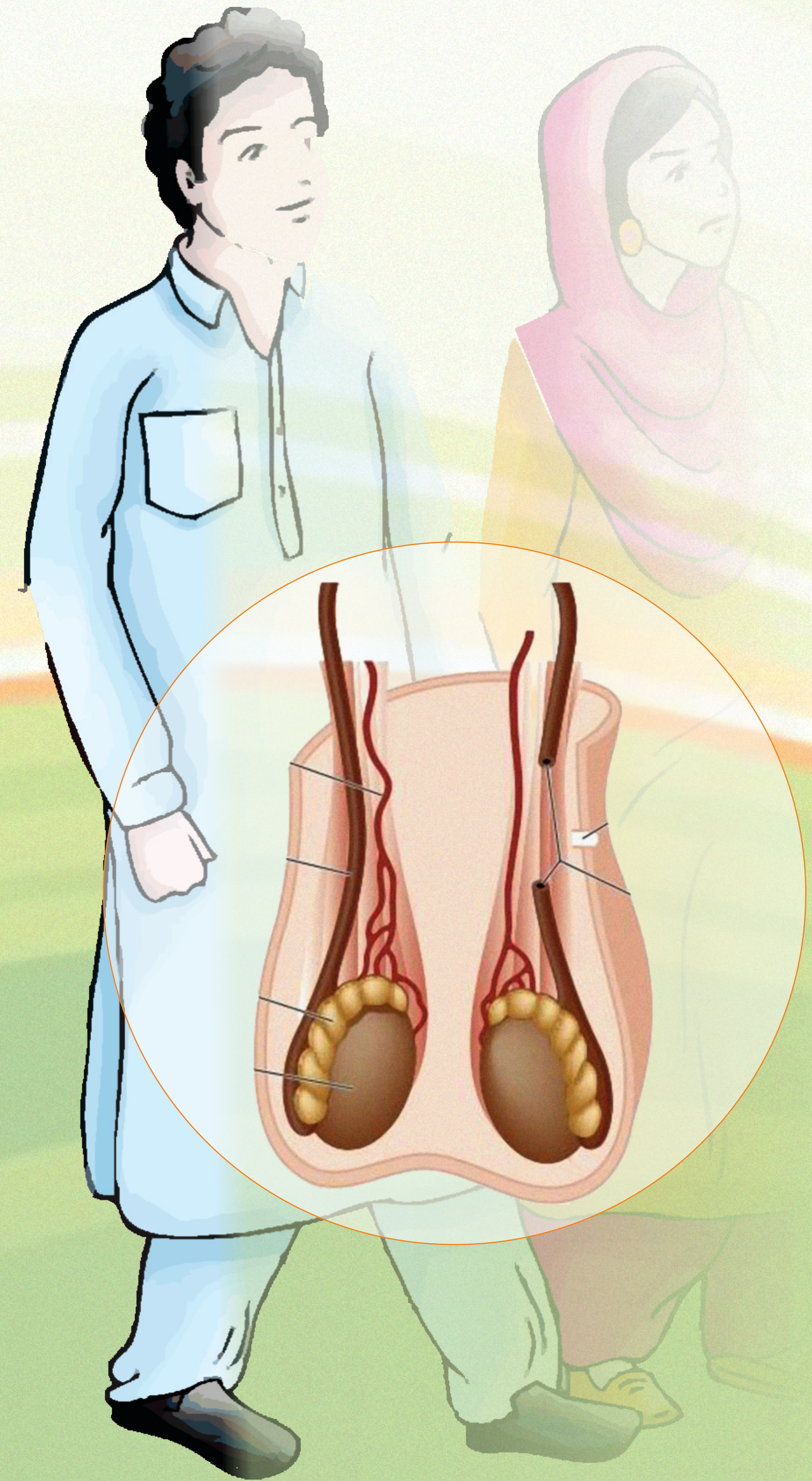
RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

مانع حمل کے مستقل طریقے

نل بندی

- نل بندی خواتین کے لئے مستقل مانع حمل طریقہ ہے۔
- ان خواتین کے لئے موزوں ترین ہیں جن کو مزید بچہ نہیں چاہیے۔
- نل بندی سے جنسی صلاحیت یا احساسات پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔
- یہ طریقہ مستقل ہے اس عمل کے بعد کوئی دوسرا طریقہ استعمال کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔
- یہ طریقہ اپنانے کے بعد عورت کو کسی طرح کی کمزوری یا تکلیف کی شکایت نہیں ہوتی۔

RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region



RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

نس بندی

- نس بندی مردوں کے لئے مستقل مانع حمل کا طریقہ ہے۔
- ان مردوں کے لئے موزوں ترین ہیں جن کو مزید بچہ نہیں چاہیے۔
- نس بندی آپریشن کے بعد تین ماہ تک غیر محفوظ مباشرت میں احتیاط کریں۔
- اس طریقہ کو اپنانے کے بعد کسی طرح کی کمزوری یا تکلیف کی شکایت نہیں ہوتی۔
- اس طریقہ کو اپنانے سے جنسی صلاحیت اور احساسات پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔
- یہ طریقہ سو فیصد موثر اور مستقل ہے اس طریقہ کے بعد کوئی دوسرا طریقہ استعمال کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation
South Asia Region

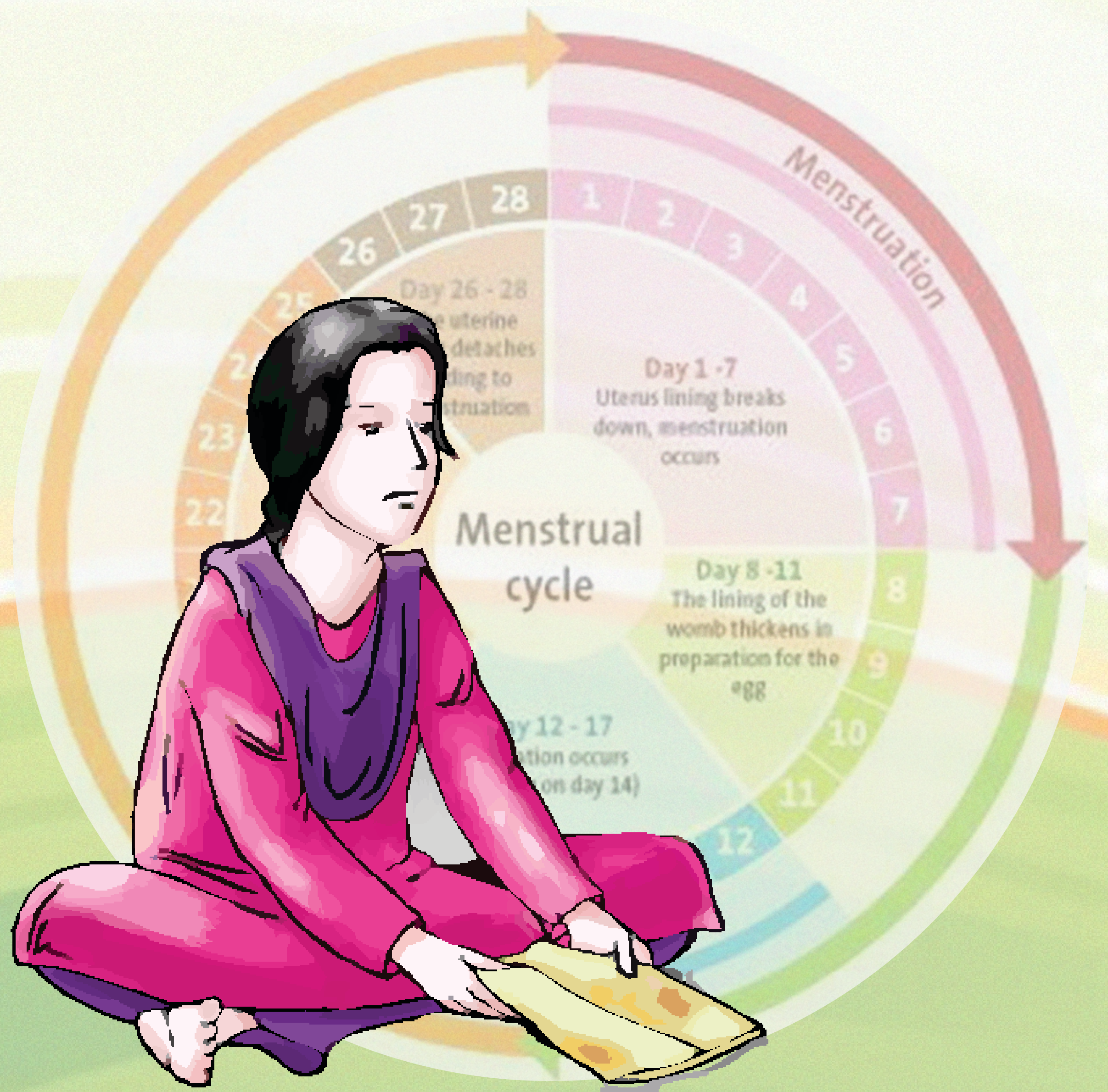
RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation
South Asia Region

مانع حمل کے قدرتی طریقے

عزل

- عزل کا طریقہ حمل سے بچاؤ کے لئے ہے۔
- عزل میں مرد مادہ تولید کو باہر ہی خارج کر دیتا ہے۔
- کوئی بھی مرد اس طریقہ کو اپنا سکتا ہے۔
- اگر صحیح طریقے سے عمل نہ کیا جائے تو کارآمد نہیں ہوتا۔

RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region



RAHNUMA
A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

محفوظ دنوں کا جنسی ملاپ

- حمل میں وقفے کا یہ ایک قدرتی طریقہ ہے، جس میں ماہواری کے ایک دورانیے میں خواتین کے حاملہ ہونے کے موزوں ترین دنوں کے دوران مباشرت سے پرہیز کیا جاتا ہے۔
- ان خواتین کے لئے موزوں ہے جن کی ماہواری کا ایک دورانیہ 23 سے 26 دن کا ہوتا ہے۔
- حاملہ ہونے کے موزوں ترین دن، ماہواری ختم ہونے کے دسویں (10) دن سے اٹھارہویں (18) دن تک ہوتے ہیں اس لئے ان دنوں کے دوران غیر محفوظ مباشرت سے پرہیز کیا جاتا ہے۔
- اس کے لئے کیلنڈر یا cycle beads کی ضرورت پڑتی ہے۔ cycle beads کے رنگ دار دانے بارآوری کے ایام اور محفوظ دنوں کی نشاندہی کرتے ہیں۔
- مزید معلومات کے لئے معالج سے رجوع کریں۔

RAHNUMA

A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

RAHNUMA

A Member Association of IPPF International Planned Parenthood Federation South Asia Region

LAM لیم ماں کا دودھ پلانا

- ماں کا دودھ پلانے کے ذریعے حمل روکنے کا قدرتی طریقہ لیم (LAM) ہے۔ لیم بچے کو پیدائش کے ابتدائی چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ پلانے کی بنیاد پر حمل روکنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے۔ اس کے موثر ہونے کے لئے درج ذیل تین شرائط کا پورا ہونا ضروری ہے۔

☆ بچے کی پیدائش کے بعد ماہواری دوبارہ شروع نہ ہوئی ہو۔

☆ بچے کو صرف ماں کا دودھ پلایا جائے۔

☆ بچے کی عمر چھ ماہ سے کم ہو۔