Front Cover

Punjab Population Innovation Fund

greenstar
health • prosperity • future

# خوشحالی کی دستک

## ڈسٹرکٹ سرگودھا

پرووائیڈرز کے لئے معلوماتی کتابچہ

# سبز ستارہ کے معزز سروس پرووائیڈرز

اسلام علیکم!

گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ انتہائی مسرت کے ساتھ آپ کی خدمت میں معلوماتی کتابچہ برائے خاندانی منصوبہ بندی پیش نظر کر رہی ہے۔

پچھلی تین دھائیوں سے گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ معیاری خاندانی منصوبہ بندی کی سہولیات کیلئے کوشاں ہے، اس سلسلے میں حکومت پنجاب اور پی پی آئی ایف (PPIF-Punjab Population Innovation Fund ) کا بھرپور فکری اور مالی تعاون حاصل رہا جسے ہم قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔

اس کتابچہ کا بنیادی مقصد جدید فیملی پلاننگ کے کونسلنگ کے طریقوں کو آسان اور جامع انداز میں ترتیب دینا تھا تاکہ پڑھنے والے اس سے استفادہ حاصل کر سکیں۔

کونسلنگ کی اہمیت خصوصاً خاندانی منصوبہ بندی میں دن بدن بڑھتی جارہی ہے۔کامیاب سروس پرووائیڈرز، کونسلنگ کی اہمیت سے بخوبی واقف ہیں جس سے علاقے میں خاندانی منصوبہ بندی کے شعور اور استعمال میں اضافہ یقینی ممکن ہے۔ فیملی پلاننگ کے طریقے کا انتخاب کرتے ہوئے کونسلنگ کی ضرورت اہم ہوتی ہے۔ ایسے میں اگر مناسب رہنمائی میسر نہ ہو تو ہوسکتا ہے کہ آپ کسی ایسے طریقے کا انتخاب کرلیں جو آپ کی صحت کیلئے غیر مناسب ہو۔ اس لئے کونسلنگ کسی کی صحت اور رجحان کو جاننے اور فیصلہ کرنے میں مدد گار ثابت ہوتی ہے۔ آپ کو اس کتابچہ میں ایسے طریقے ملیں گے جو انتخاب کے دوران آپ کے علم میں اضافے کا موجب بنیں گے۔اور مجھے امید ہے کہ کتابچہ بہت حدتک بنیادی کونسلنگ مہارتوں کو آپ تک پہنچانے میں کامیاب رہے گا۔

کتابچہ کی زبان کو حد درجہ آسان بنانے کی کوشش کی گئی ہے تاکہ نہ صرف میڈیکل سے وابستہ افراد بلکہ عام پڑھنے والے بھی استفادہ حاصل کر سکیں۔ کونسلنگ کے طریقوں کے ساتھ ساتھ خاندانی منصوبہ بندی کے فوائد، جدید خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کا موازنہ اور GATHER کونسلنگ طریقہ کار کی وضاحت کی گئی ہے جو کہ بین الاقوامی طور پر بہت کارآمد ثابت ہوئی ہے۔

میں حکومت پنجاب، پی پی آئی ایف اور گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ کی ٹیم کا بے حد مشکور ہوں جنھوں نے اس کتابچہ کی تشکیل میں تعاون کیا۔

نیاز مند بندہ

**ڈاکٹر سید عزیز الرب**

سی ای او۔ گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ

# اس کتابچہ کے مقاصد

- خاندانی منصوبہ بندی کی مشاورت (کونسلنگ) کے بنیادی اصولوں کی وضاحت کرنا ہے۔
- منصوبہ بندی کا طریقہِ انتخاب کرنے اور استعمال کرنے میں رہنمائی کرنا ہے۔
- خاندانی منصوبہ بندی کی تمام بشمول جدید خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے لحاظ سے جامع معلومات کے بارے میں رہنمائی فراہم کرنا ہے۔
- تمام پرووائیڈرز کیلئے خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں اور کونسلنگ کے حوالے سے معلومات فراہم کرنا ہے۔

# فہرست مضامین


1۔ خوشحالی کی دستک پروجیکٹ کا تعارف........................ 01
2۔ پنجاب پاپولیشن انوویشن فنڈ (پی پی آئی ایف) کا تعارف........................ 02
3۔ گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ کا تعارف........................ 03
4۔ پاکستان میں آبادی کی معلومات........................ 04
5۔ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ (اہمیت اور فوائد)........................ 05
6۔ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ ہونے سے "ماں" کی صحت اور زندگی پر اثرات........................ 07
7۔ Project Referral Mechanism-Eco System پروجیکٹ ریفرل میکانزم........................ 08
8۔ فیملی پلاننگ مشاورت (Counselling)........................ 09
9۔ فیملی پلاننگ مشاورت کا مقصد........................ 10
10۔ فیملی پلاننگ کونسلنگ.... کلائنٹ کے حقوق........................ 11
11۔ بچوں کی پیدائش میں وقفے کیلئے کی جانی والی مشاورت کے 6 رہنما اصول........................ 12
12۔ فیملی پلاننگ (خاندانی منصوبہ بندی) اور اس کی اہمیت........................ 13
14۔ انتخاب سے پہلے کا مرحلہ........................ 15
15۔ طریقہء انتخاب کا مرحلہ........................ 17
16۔ خاندانی منصوبہ بندی کے قدرتی اور جدید طریقے........................ 18
17۔ قدرتی طریقے........................ 19
18۔ وقفہ کی گولیاں........................ 21
19۔ کنڈوم........................ 24
20۔ ایمرجنسی وقفے کے طریقے........................ 26
21۔ ٹیکہ........................ 28
22۔ چھلہ........................ 30
23۔ امپلانٹ........................ 33

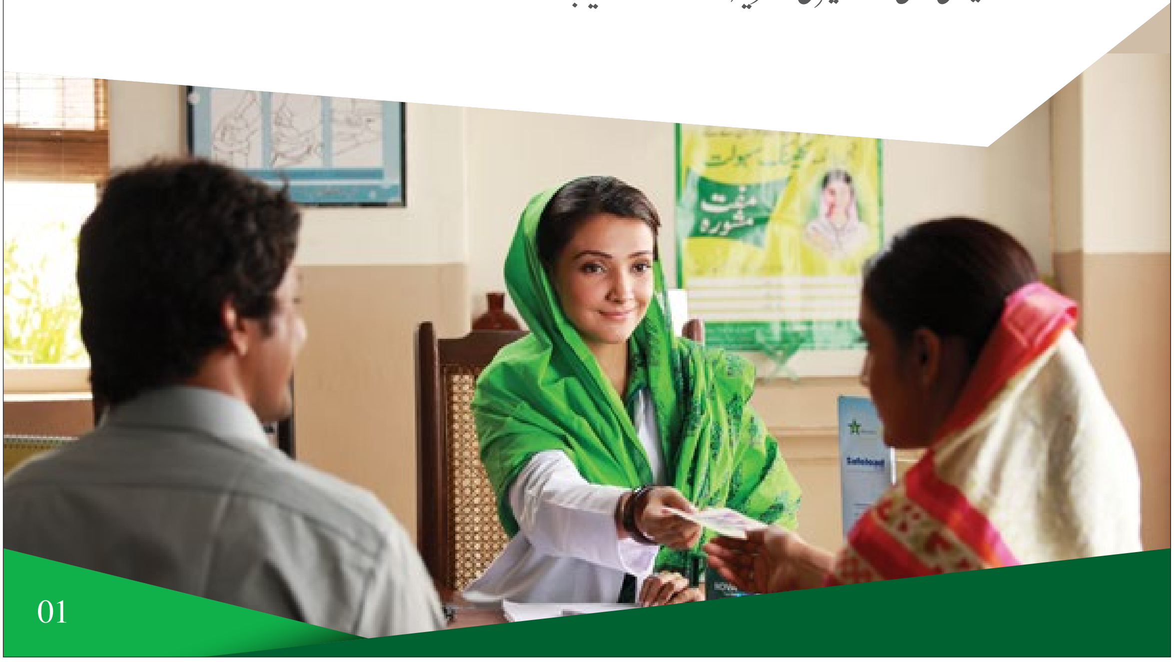
# ”خوشحالی کی دستک“ پروجیکٹ کا تعارف

یہ پروجیکٹ پنجاب پاپولیشن انوویشن فنڈ اور گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ کا مشترکہ منصوبہ ہے جس میں پنجاب پاپولیشن انوویشن فنڈ مالی اور تکنیکی مدد فراہم کر رہا ہے . اس پروجیکٹ کا بنیادی مقصد کمیونٹی میں خاندانی منصوبہ بندی کی صحیح اور مکمل معلومات کی فراہمی کے ذریعے رویوں میں مثبت تبدیلی کے عمل کو متعارف کروانا ہے۔

اس پروجیکٹ میں ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز کی ٹریننگ کے ذریعے تکنیکی مہارت کو بہتر بنایا جائے گا۔

## اس پروجیکٹ کے بنیادی مقاصد یہ ہیں:

- نوجوان جوڑوں میں جدید مانع حمل طریقوں کے استعمال میں اضافہ کیا جائے گا۔
- قابل اعتبار مناسب اور مکمل خاندانی منصوبہ بندی اور تولیدی صحت کی معلومات، مصنوعات اور خدمات تک رسائی میں اضافہ کیا جائے گا۔
- کمیونٹی میں مؤثر ریفرل کا طریقہ کار متعارف کروایا جائے گا۔



# پنجاب پاپولیشن انوویشن فنڈ (پی پی آئی ایف) کا تعارف

پنجاب پاپولیشن انوویشن فنڈ (پی پی آئی ایف) ایک غیر منافع بخش، پبلک سیکٹر کمپنی ہے، جو آبادی اور خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات تک رسائی اور طلب کو بہتر بنانے کے لئے جدید منصوبوں کو مالی اور تکنیکی مدد فراہم کرنے کے لئے قائم کی گئی ہے۔

## مشن:

پنجاب پاپولیشن انوویشن فنڈ؛ پنجاب کی معاشی ترقی میں بہتری لانے اور معاشی نمو کو تیز کرنے کے مقصد سے، غریب ترین اور انتہائی پسماندہ طبقات کو ترجیح دیتے ہوئے آبادی کی منصوبہ بندی کے لئے جدید کاروباری منصوبوں کے لئے سہولت کار کے طور پر کام کرتا ہے۔

## اولین مقصد:

آبادی کے مقررہ ضروری اہداف کے حصول میں سازگار ماحول فراہم کرنا

# گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ۔ (جی ایس ایم) کا تعارف

گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ 1991ء میں سوشل انٹرپرائیز کے طور پر قائم کیا گیا تاکہ ملک میں لوگوں کی جنسی اور تولیدی صحت کو بہتر بنایا جاسکے۔ ہمارا بنیادی مقصد جدید خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں اور مانع حمل ادویات کی رسائی میں اضافہ کرکے لوگوں کی جنسی اور تولیدی صحت کو بہتر بنانا ہے۔

## مشن:۔

گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ کا اولین مقصد پاکستان میں خاندانی منصوبہ بندی اور خاندانی صحت کے فروغ اور ترقی میں اپنا کردار ادا کرنا ہے۔

گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ گزشتہ 3 دھائیوں سے معیاری، سستی اور جدید مانع حمل ادویات کی رسائی میں اہم کردار ادا کررہا ہے۔ آج گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ کا "سبز ستارہ" لوگو اپنے معیار اور اعتماد کے نام سے پورے ملک میں جانا جاتا ہے۔

# پاکستان میں آبادی کی معلومات

2017ء آبادی سروے کے مطابق پاکستان کی آبادی تقریباً 22 کروڑ ہے۔ پاکستان آبادی کے لحاظ سے دنیا کا پانچواں بڑا ملک ہے۔

1951ء کی گئی مردم شماری کے مقابلے میں اب پاکستان کی آبادی چھ گنا بڑھ چکی ہے۔ جنوبی ایشیاء میں آبادی میں اضافہ کی شرح میں پاکستان 2.4 فیصد اضافہ کے ساتھ خطرناک حد تک پہنچ چکا ہے۔ بڑھتی ہوئی بے ہنگم آبادی پاکستان کی سماجی و معاشی ترقی کے لئے کئی مسائل پیدا کررہی ہے۔ ضروری ہے کہ اس مسئلہ کے حل کی طرف جلد از جلد اور سنجیدگی سے عوام میں آگہی پھیلانے کے منصوبوں پر عمل کیا جائے۔ پاکستان میں صرف 34٪ شادی شدہ افراد خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی نہ کوئی طریقہ استعمال کرتے ہیں۔ گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ اس پروجیکٹ کے ذریعے زیادہ سے زیادہ لوگوں کو خاندانی منصوبہ بندی کے استعمال میں رہنمائی فراہم کررہا ہے۔

پروجیکٹ ”خوشحالی کی دستک“ اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے جو سروس پرووائیڈر، پی پی آئی ایف اور گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ کے تعاون سے مل کر چلا رہے ہیں۔

Punjab Population Innovation Fund

greenstar
health • prosperity • future

# بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ

# (اہمیت اور فوائد)

Punjab Population Innovation Fund

greenstar
health · prosperity · future

# بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ (اہمیت اور فوائد)

- ماں اور بچے کی صحت بہتر رہتی ہے۔
- شوہر پر زیادہ معاشی بوجھ نہیں پڑتا، اس کی صحت بھی بہتر رہتی ہے۔
- گھر کا ماحول پُر سکون رہتا ہے۔
- بچوں کی دیکھ بھال اور تربیت بہتر انداز میں کی جاسکتی ہے۔
- شوہر کی آمدن اور اخراجات میں توازن رہتا ہے۔
- بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ ہونے سے والدین بچوں کے ساتھ خوشگوار لمحات گزار سکتے ہیں۔ جس سے گھر کا ماحول بے حد خوشگوار رہتا ہے۔
- بچوں کی پیدائش میں وقفہ کی بدولت اُن کی تعلیم اور تربیت بہتر انداز میں ہوسکتی ہے جو انہیں اچھا اور کامیاب شہری بننے میں مدد دیتی ہے۔

Punjab Population Innovation Fund

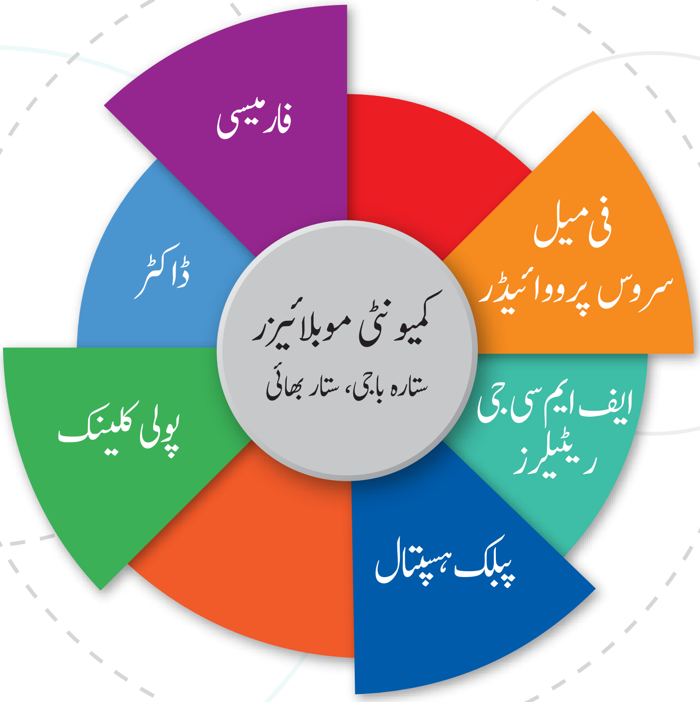
greenstar health · prosperity · future

# بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ ہونے سے "ماں" کی صحت اور زندگی پر اثرات

- ایک بچے سے دوسرے بچے کی پیدائش میں کم از کم تین سال کا وقفہ بے حد ضروری ہے تاکہ دوسرے بچے کی پیدائش سے قبل ماں اپنی کھوئی ہوئی توانائی بحال کرسکے اگر دو بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ نہیں رکھا جائے گا تو ماں کی صحت پر بہت برے اثرات مرتب ہوں گے۔
- اگر ماں بار بار اور جلد حاملہ ہوگی تو اس کی صحت خراب ہوگی اور زندگی کو بھی خطرات لاحق ہوسکتے ہیں۔ اگر خدانخواستہ ماں کی زندگی کو خطرہ ہوگا تو اس کا نقصان پورے گھرانے کو اٹھانا پڑے گا۔
- پے در پے حاملہ ہونے اور اولاد کی پیدائش میں وقفہ نہ ہونے سے عورت کی صحت، حسن اور جوانی ضائع ہوجاتی ہے اور وہ وقت سے پہلے ہی بوڑھی نظر آنے لگتی ہے۔
- بچوں کی پیدائش میں وقفہ ہونے سے ماں کو ذہنی آسودگی حاصل ہوگی اور مناسب وقت دستیاب ہوگا جس سے وہ بچوں پر بھرپور توجہ دے سکے گی اور میاں بیوی اپنا وقت خوشگوار انداز میں گزار سکیں گے۔

# پروجیکٹ ریفرل میکانزم

# Project Referral Mechanism (Eco System)




اوپر بیان کئے گئے سسٹم میں مردوں کی شمولیت کو اس پروجیکٹ میں ضروری بنایا گیا ہے تاکہ شوہر اور بیوی کی رضا مندی اور شمولیت سے خاندانی منصوبہ بندی کو مزکورہ علاقوں (ڈسٹرکٹ سرگودھا) میں مربوط اور مستحکم کیا جاسکے۔

# فیملی پلاننگ مشاورت (Counselling)

خاندانی منصوبہ بندی مشاورت، ایک ایسا عمل ہے جس میں خاندانی منصوبہ بندی کا نمائندہ غیر جانبدار صحیح اور مکمل معلومات کے ذریعے آپ کو فیملی پلاننگ کے لئے بہتر طریقے کے چناؤ کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

# فیملی پلاننگ مشاورت کا مقصد

## کونسلنگ کیسے کلائنٹ کی مدد کرتی ہے:

- تولیدی صحت کے حوالے سے مکمل معلومات لے کر فیصلہ کرنے میں
- اپنی تسلی اور پسند کا فیملی پلاننگ کا طریقہ منتخب کرنے میں
- اپنا منتخب کردہ طریقہ اطمینان اور اعتماد کے ساتھ استعمال کرنے میں
- فیملی پلاننگ شروع کرنے اور پھر جاری رکھنے میں
- دستیاب فیملی پلاننگ طریقوں کے بارے میں غیر جانبدارانہ معلومات فراہم کرنے میں

# فیملی پلاننگ کونسلنگ.... کلائنٹ کے حقوق

## سروسز دیتے وقت یاد رکھیئے کہ یہ کلائنٹ کا حق ہے کہ:

- کلائنٹ فیملی پلاننگ پر عمل کرے یا نہ کرے
- کلائنٹ اپنی پسند کا طریقہ چننے میں آزاد ہے
- اسے رازداری اور تخلیہ مہیا کیا جائے
- اسے مکمل اور درست معلومات دی جائے
- کلائنٹ اپنے خیالات کا آزادانہ اظہار کرے

# بچوں کی پیدائش میں وقفے کیلئے کی جانے والی مشاورت کے 6 رہنما اصول

## 1 خوش آمدید کہیں

- کلائنٹ کو نہایت خوش اخلاقی سے خوش آمدید کہیں
- اپنا تعارف کروائیں اور اس کی خیریت دریافت کریں
- پوری توجہ سے کلائنٹ کی باتیں سنیں اور اسے یقین دلائیں کہ یہ سب باتیں رازداری میں رہیں گی
- کلائنٹ سے بات چیت کے دوران ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں صرف آپ اور کلائنٹ ہوں

## 2 پوچھیں

- کلائنٹ سے آنے کی وجہ دریافت کریں
- آسان زبان میں کلائنٹ سے سوال جواب کریں اور طریقہ منتخب کرنے میں مدد فراہم کریں
- کلائنٹ کی فیملی پلاننگ کے لحاظ سے معلومات حاصل کریں
- کلائنٹ کے فیملی پلاننگ سے وابستہ خدشات جاننے کی کوشش کریں

## 3 بتائیں

- کلائنٹ کو فیملی پلاننگ کے تمام طریقوں کے بارے میں بتائیں
- مختلف فیملی پلاننگ کے طریقوں کے فوائد اور ذیلی اثرات پر بھی بات چیت کریں
- کلائنٹ کو اپنی مرضی سے طریقہ انتخاب کرنے میں مدد دیں
- کلائنٹ کے منتخب کردہ فیملی پلاننگ کے طریقے کو تفصیل سے بتائیں

## 4 انتخاب کروائیں

- کلائنٹ کی مدد کریں کہ وہ بہترین طریقہ چن سکے
- کلائنٹ سے اسکے شوہر / بیوی کی بھی رائے معلوم کریں
- اگر کلائنٹ کوئی ایسا طریقہ چن لے جو اس کے لئے مناسب نہیں تو اسکے اثرات کے بارے میں اسے تفصیل سے بتائیں
- اس بات کا اطمینان کریں کہ کلائنٹ نے اپنے لئے بہترین طریقے کا انتخاب کیا ہے

## 5 سمجھائیں

- کلائنٹ جو طریقہ چن لے اسے مکمل معلومات فراہم کریں
- کلائنٹ کو اسکے استعمال اور ذیلی اثرات کے بارے میں دوبارہ بتائیں
- یہ اطمینان حاصل کریں کہ کلائنٹ نے آپکی سب باتیں اچھی طرح سمجھ لی ہیں
- اگر آپ کے پاس کوئی معلوماتی کتابچہ ہے تو کلائنٹ کو دیں اور دوبارہ آنے کا دن اور وقت بتائیں

## 6 دوبارہ پھر بلائیں

- کلائنٹ کو دوبارہ آنے کی اہمیت سے آگاہ کریں
- کلائنٹ کو بتائیں کہ اگر اس طریقے سے وہ مطمئن نہ ہوں تو فوراً اور کیسے پرووائیڈر سے رابطہ کریں
- کلائنٹ کے انتخاب کردہ فیملی پلاننگ کے طریقے سے متعلق اسکی مکمل آگاہی کی یقین دہانی کر لیں
- کلائنٹ دوبارہ آئے تو معمولی ذیلی اثرات کو دور کرنے کے طریقے بتائیں

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future

# فیملی پلاننگ (خاندانی منصوبہ بندی) اور اس کی اہمیت

فیملی پلاننگ سے مراد ایک بچہ کی پیدائش اور دوسرے کی پیدائش کے درمیان مناسب وقفہ سے ہے۔ فیملی پلاننگ خواتین کو بچہ کی پیدائش سے پہلے اور بعد میں ممکنہ بیماریوں اور خطرات سے بھی دور رکھتی ہے۔

فیملی پلاننگ نہ صرف ماں باپ اور بچوں کے لئے انتہائی ضروری ہے بلکہ یہ معاشرے اور قوم کے فائدے میں بھی ہے۔ اس سے آبادی میں بے جا اضافہ روکنے میں مدد ملتی ہے۔

## فیملی پلاننگ کیوں ضروری ہے

۱۔ 5 یا اس سے زائد بچے پیدا کرنا ماں اور بچے کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے

۲۔ 35 سال کے بعد حاملہ ہونا ماں اور بچے دونوں کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔

۳۔ 18 سال سے کم عمر خواتین کا حاملہ ہونا خطرناک رجحان ہے، جو کہ ماں اور بچے کی صحت اور زندگی کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔

۴۔ 2 بچوں کی پیدائش کے دوران مناسب وقفہ کا نہ ہونا ماں اور بچے کی صحت پر برے اثرات ڈالتا ہے۔ ایک بچہ سے دوسرے بچے کی پیدائش کے درمیان کم از کم 2 سال کا وقفہ ہونا چاہیئے۔

۵۔ کسی بھی بیماری کی صورت میں خواتین کو علاج کے دوران وقفے کی طریقوں پر عمل کرنا چاہیئے۔

## حمل کیا ہے؟

مرد اور عورت کے جنسی ملاپ سے عورت کے بارآور ہونے کے عمل کو حمل ٹھہرنا کہتے ہیں۔

## مانع حمل کیا ہے؟

عورت کے حمل ٹھہرنے کے عمل کو روکنا مانع حمل کہلاتا ہے۔

## مانع حمل طریقے:

مانع حمل طریقے دو طرح کے ہوتے ہیں۔

۱۔ روایتی طریقے:۔ روایتی طریقوں میں عزل، دودھ پلانے کا مانع حمل اور ماہواری کے دنوں کا طریقہ (محفوظ ایام) شامل ہیں۔

۲۔ جدید طریقے:۔ اگر روایتی طریقوں کے استعمال میں مشکلات یا احتیاط ہوں تو جدید خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ جدید خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے بنیادی طور پر دو طرح کے ہوتے ہیں۔

| 1۔ عارضی طریقے | 2۔ مستقل طریقے |
|---|---|
| کنڈوم، مانع حمل گولیاں، مانع حمل ٹیکے، چھلہ اور امپلانٹ عارضی طریقوں میں شامل ہیں۔ | نس بندی اور نل بندی مستقل طریقے ہیں |

# انتخاب سے پہلے کا مرحلہ

۱۔ کلائنٹ سے بات چیت کے دوران خوشگوار اور گرم جوش رویہ اختیار کریں

۲۔ کلائنٹ کو یقین دلائیں کہ فیملی پلاننگ کے متعلق بات چیت کے بعد اسکی صحت سے متعلق دیگر ضروریات پر بھی بات ہو گی۔

۳۔ کلائنٹ سے اسکے خاندان کی تفصیلات، مزید بچوں کی خواہش اور زیر استعمال مانع حمل طریقہ کے متعلق معلوم کریں۔

a) اگر کلائنٹ کوئی مانع حمل طریقہ استعمال کر رہا ہے تو اس سے اس طریقے سے مطمئن ہونے اور جاری رکھنے یا طریقہ بدلنے کے متعلق معلوم کریں۔

۴۔ کلائنٹ کو مانع حمل کے تمام طریقوں کے متعلق بتائیں اور معلوم کریں کہ وہ کوئی مخصوص طریقہ استعمال کرنا چاہتی ہے۔

۵۔ درجہ ذیل تمام سوالات پوچھیں اور کلائنٹ کے جواب کی بنیاد پر طریقہ کار کا کارڈ الگ رکھتے جائیں

a) کیا آپ مستقبل میں مزید بچوں کی خواہش رکھتی ہیں؟

i۔ اگر نہیں تو نل بندی/نس بندی کیلئے سرکاری ہسپتال سے رابطہ کریں

ii۔ اگر ہاں تو جاری رکھیں

b۔ کیا پچھلے 48 گھنٹوں کے دوران آپ کے ہاں ولادت ہوئی ہے؟

i۔ اگر ہاں تو گولیاں، انجیکشن، امپلانٹ اور نل بندی کا کارڈ الگ کر دیں اور کلائنٹ کو بتائیں کہ ایسا کیوں کیا ہے۔

ii۔ اگر نہیں تو جاری رکھیں

c۔ کیا آپ چھ ماہ سے کم عمر کے شیر خوار کو دودھ پلا رہی ہیں؟

i۔ اگر ہاں تو گولیاں، انجیکشن، امپلانٹ اور نل بندی کا کارڈ الگ کر دیں اور کلائنٹ کو بتائیں کہ ایسا کیوں کیا

ii۔ اگر نہیں تو جاری رکھیں

d۔ کیا آپ کو فیملی پلاننگ کے حصول کے لیے اپنے ساتھی کی رضامندی حاصل ہے؟

i۔ اگر ہاں تو جاری رکھیں

ii۔ اگر نہیں تو کنڈوم کا کارڈ الگ کر دیں

e۔ کیا آپ کو کوئی بیماری لاحق ہے؟ یا کیا آپ کوئی دوائی استعمال کر رہی ہیں؟

i۔ اگر ہوں تو بیماری یا دوائی کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔ بیماری کو متاثر کرنے والے تمام طریقوں کے کارڈ الگ رکھ لیں اور سمجھائیں کہ ایسا کیوں کیا گیا ہے؟

ii۔ اگر نہیں تو کارڈ استعمال کریں اور مشاورت جاری رکھیں

f۔ کیا کوئی مانع حمل طریقہ ایسا ہے جو آپ استعمال نہ کرنا چاہیں یا جو آپ کے لئے مناسب نہیں؟

i۔ اگر ہاں تو جن طریقوں کا کلائنٹ بتائے وہ کارڈ الگ کر دیں۔

ii۔ اگر نہیں تو تمام کارڈ استعمال کریں

# طریقہء انتخاب کا مرحلہ

۶ ۔ منتخب کردہ تمام کارڈوں کا مختصراً جائزہ لیں اور ان کی افادیت کو بیان کریں۔

a۔ بقیہ تمام کارڈوں کو افادیت کے حساب سے ترتیب وار رکھیں

b۔ افادیت کے لحاظ سے (بتدریج کم سے زیادہ) ہر کارڈ کی خصوصیت کو مختصراً بیان کریں

۷۔ کلائنٹ کو ایسا طریقہ منتخب کرنے کا کہیں جو ان کے لئے آسان ہو

۸۔ اگر منتخب کردہ طریقہ کلائنٹ کے لیے مناسب نہیں ہے تو اسے کوئی اور طریقہ منتخب کرنے کا کہیں

# طریقہء انتخاب کے بعد کا مرحلہ

۹ ۔ طریقہء کار کے بروشر کو استعمال کرتے ہوئے کلائنٹ کے منتخب کردہ طریقہ پر بات کریں۔
اس بات کا تعین کریں کہ کلائنٹ بات کو کس حد تک سمجھتی ہے اور اہم معلومات کو دہرائیں

۱۰۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کلائنٹ نے حتمی طور پر طریقہ منتخب کر لیا ہے اس کا منتخب کردہ طریقہ کار فراہم کریں
ریفرل کارڈ دیں اور طریقہ کے مطابق متبادل طریقہ بھی فراہم کریں۔

۱۱۔ کلائنٹ کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ساتھی کے ساتھ مانع حمل طریقہ کے انتخاب کے لیے مشورہ کرے
اور اگر چاہیں تو اس کے لیے کلینک پر بھی آ سکتے ہیں

۱۲۔ کلائنٹ کا آنے کے لیے شکریہ ادا کریں اور اس مشاورت کا اختتام خوش اخلاقی سے کریں۔

Punjab Population Innovation Fund

greenstar
health • prosperity • future

# خاندانی منصوبہ بندی کے قدرتی اور جدید طریقے

## (تمام قدرتی اور جدید خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے کارڈ)

# قدرتی طریقے

## i۔ دودھ پلانے سے ماہواری روکنا

اس طریقے کے موثر ہونے کے لیے ضروری ہے کہ یہ تین شرائط پوری کی جائیں

ا۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد سے ماہواری شروع نہ ہوئی ہو

۲۔ بچہ دن رات صرف ماں کا دودھ پیتا ہو

۳۔ بچے کی عمر 6 ماہ سے کم ہو

### اس طریقے میں بچہ پیدا ہونے کے چھ ماہ کے بعد حمل ٹھہرنے کے مواقع

- اگر تینوں شرائط پوری ہوں تو 1% یعنی ایک سو خواتین میں سے ایک کے حاملہ ہونے کا چانس ہے
- بغیر تمام شرائط کے پورے ہوئے 2% یعنی ایک سو خواتین میں سے دو کے حاملہ ہونے کا چانس ہے
- اس فیملی پلاننگ کے طریقے میں ایک بچہ پیدا ہونے کے بعد عورت کے حاملہ ہونے کو کچھ عرصے کے لیے موخر کیا جاسکتا ہے
- یہ فیملی پلاننگ کا عارضی طریقہ ہے اور اس کے دوران عورت اس بات کا فیصلہ بھی کرسکتی ہے کہ وہ فیملی پلاننگ کے لیے کونسا دیرپا طریقہ اختیار کرنا چاہے گی۔ یہ ایڈز سے متاثرہ عورتوں کے لیے محفوظ طریقہ ہے تاہم دودھ کے ذریعے یہ مرض بچہ میں منتقل ہوسکتا ہے۔
- یہ طریقہ جنسی ملاپ کی بیماریوں سے نہیں بچاتا۔

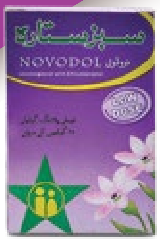
## ii۔ ماہواری کے دنوں کے حساب سے فیملی پلاننگ

یہ طریقہ اُن خواتین کے لئے موثر ہے جن کو ماہواری باقاعدگی سے آتی ہو اور اسکا دورانیہ 26 سے 32 دنوں کے درمیان ہو

- صحیح استعمال سے (جن دنوں میں حمل ٹھہرنے کا امکان ہو، اُن میں غیر محفوظ مباشرت سے پرہیز) 5% یعنی ایک سو خواتین میں سے پانچ کے حاملہ ہونے کا چانس ہے۔
- عام استعمال سے 12% یعنی ایک سو خواتین میں سے بارہ کے حاملہ ہونے کا اندیشہ ہے۔
- اس طریقے میں خاتون اپنی ماہواری کے دنوں کا حساب رکھتی ہے اور جن دنوں حمل ٹھہرنے کا چانس ہو اُن میں یا تو مباشرت سے پرہیز کیا جاتا ہے یا کوئی مانع حمل طریقہ مثلاً کنڈوم استعمال کیا جاتا ہے۔
- اس طریقہ کو استعمال کرنے کے لیے ساتھی کے تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور یہ ایڈز سے نہیں بچاتا بچہ ہونے کے بعد اور دودھ پلانے والی ماؤں میں یہ طریقہ صرف اُس وقت قابل عمل ہے جب انہیں تین ماہواریاں باقاعدگی سے آچکی ہوں۔

## iii۔ انزال سے پہلے عضو باہر نکال لینا

- اس طریقے میں مرد ساتھی اپنا عضو انزال سے پہلے اندام نہانی سے باہر نکال لیتا ہے۔
- یہ طریقہ فیملی پلاننگ کا سب سے کم قابلِ اعتماد طریقہ ہے لیکن کوئی بھی طریقہ نہ اپنانے سے بہتر ہے۔
- صحیح استعمال سے (جن دنوں میں حمل ٹھہرنے کا امکان ہو، اُن میں غیر محفوظ مباشرت سے پرہیز) 4% یعنی ایک سو خواتین میں سے چار کے حاملہ ہونے کا چانس ہے۔
- عام استعمال سے 27% یعنی ایک سو خواتین میں سے ستائیس کے حاملہ ہونے کا چانس ہے۔
- اس طریقے کو استعمال کرنے کے لیے ساتھی کے تعاون کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ ایڈز سے نہیں بچاتا یہ طریقہ اُن مردوں کے لیے موزوں نہیں ہے جنہیں اپنے انزال کا پتہ نہ چلے یا اُسے کنٹرول نہ کرسکیں۔




# وقفہ کی گولیاں

- بچوں کی پیدائش میں اپنی خواہش کے مطابق وقفہ رکھنے کے لیے وقفہ کی گولیوں کا استعمال موثر اور قابل اعتماد طریقہ ہے۔
- ان گولیوں کے استعمال سے عورت کے جسم میں پائے جانے والے ہارمونز میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے انڈہ بننے کا عمل وقتی طور پر رک جاتا ہے اور حمل نہیں ٹھہرتا ۔ اگر وقفہ کی گولیوں کو باقاعدگی سے استعمال کیا جائے تو یہ 99% تک موثر رہتی ہیں۔
- یہ گولیاں دو طرح کے پیکیٹوں میں دستیاب ہیں۔ ایک 28 اور دوسرا 21 گولیوں کا پیکٹ ہے۔ گرین اسٹار کے پاس 28 گولیوں والا پیکٹ دستیاب ہے جس کا نام NOVODOL ہے۔

  گولیاں کھانے کا طریقہ: ماہواری کے پہلے دن سے یا حمل نہ ہونے کی صورت میں کبھی بھی شروع کیا جاسکتا ہے نیز کبھی بھی شروع کرنے کی صورت میں 7 دن کے لئے کوئی دوسرا طریقہ بیک اپ کے لئے بھی لینا لازمی ہے ایک گولی روزانہ بلا ناغہ استعمال کریں۔
- پورے پیکٹ میں 28 گولیاں ہوتی ہیں 21 سفید اور 7 رنگدار گولیاں ہیں، اس پیکٹ کو ایک مرتبہ شروع کرنے کے بعد لگاتار ایک گولی روزانہ کھانی ہے۔ پہلے سفید گولیاں اور پھر رنگ دار گولیاں ختم کرنی ہوں گی۔ ماہواری سفید گولیوں کو ختم کرنے کے بعد شروع ہو جائے گی جب رنگ دار گولیاں ختم ہو جائیں تب بغیر ناغہ کے دوسرا نیا پیکٹ سفید گولیاں سے پھر شروع کرنا ہے یاد رہے کہ ماہواری کے آئے بغیر مقررہ دن سے گولیاں شروع کرنی ہیں۔

## اگر آپ گولی کھانا بھول جائیں تو

- اگر آپ دو دن گولی کھانا بھول جائیں تو سفید گولی جلد از جلد کھالیں۔ حمل ٹھہرنے کا خطرہ کم یا نہ ہونے کے برابر ہے۔
- اگر پہلے یا دوسرے ہفتے میں لگاتار تین گولیاں کھانی بھول جائیں، تو جب یاد آئے تو فوراً گولیاں کھانی شروع کردیں اور اگر پچھلے 5 دنوں میں ملاپ کیا ہو تو ایمرجنسی گولیاں بھی کھالیں۔
- اگر تیسرے ہفتے میں تین یا زیادہ گولیاں کھانی بھول جائیں تو جیسے ہی یاد آئے کھانی شروع کردیں، تمام سفید گولیاں ختم کردیں اور براؤن گولیاں پھینک دیں اور نیا پیکٹ شروع کردیں۔ اگر پچھلے 5 دن میں ملاپ کیا ہو تو ایمرجنسی گولیاں بھی کھالیں۔

## کن عورتوں کو یہ گولیاں نہیں کھانی چاہئیں

- جو حاملہ ہوں
- جو (6) ماہ یا اس سے کم عمر کے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں
- چالیس (40) سال سے زیادہ عمر کی خواتین جو ذیابطیس کی مریضہ ہوں۔
- جنہیں بلڈ پریشر کی شکایت ہو، تمباکو نوشی کرتی ہوں یا دل کی مریضہ ہوں
- کسی بھی عمر کی خواتین، جن کا بلڈ پریشر زیادہ ہو۔
- وہ خواتین جن کو یرقان ہو یا پچھلے 3 ماہ یا کم عرصے میں یرقان / پیلیا ہوا ہو
- وہ عورتیں جو مرگی، ٹی بی یا ذہنی بیماری کی دوا لے رہی ہوں۔

## فائدے

- ان گولیوں کے استعمال سے ازدواجی تعلقات متاثر نہیں ہوتے۔
- اگر ماہواری میں بے قاعدگی ہو تو گولیوں کے استعمال سے باقاعدہ ماہواری آئے گی۔
- یہ تولیدی نظام کے کینسر سے بچاتی ہیں۔
- یہ جسم میں خون کی مقدار بڑھاتی ہیں۔
- ان سے ماہواری آسان ہو جاتی ہے۔
- یہ ماہواری کے درد کو ختم کرتی ہیں۔

## نقصانات

- جب تک بچے کی خواہش نہ ہو روزانہ ایک گولی کھانی پڑتی ہے۔
- جنسی بیماریوں سے تحفظ حاصل نہیں ہوتا۔
- اپنا دودھ پلانے والی مائیں بچوں کی پیدائش کے بعد چھ مہینے تک یہ گولیاں استعمال نہیں کرسکتیں

## مضر اثرات

اکثرعورتوں کوگولیاں کھانے میں کسی قسم کی شکایت نہیں ہوتی۔مگرگولیاں کھانے کے بعدبعض اوقات مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوسکتی ہیں۔

- بعض خواتین میں وزن بڑھنے کاامکان رہتاہے پہلے سال میں ایک یاڈیڑھ کلووزن بڑھ سکتاہے جوورزش اورخوراک پرکنٹرول سےکم کیاجاسکتاہے۔
- کچھ عورتوں کوحمل کے ابتدائی دنوں والی کیفیات ہوتیں ہیں لیکن اگرگولی رات کوکھانے کے بعدلی جائے تو یہ شکایت دورہوسکتی ہے۔

## ان علامات کے ظاہر ہونے کی صورت میں فوری طور پرصحت کے کارکن سے رجوع کریں۔

- سرمیں درد
- سینے میں درد
- زبان کالڑکھڑانا
- پیٹ کے نچلے حصے میں درد
- نظرکادھندلاپن
- پنڈلیوں میں شدیددرداورسوجن

## افواہیں اورغلط فہمیاں

- کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ گولیوں سے کینسرہوتاہے اس کے برعکس یہ گولیاں کینسرسے بچاتی ہیں۔
- بعض عورتیں کہتی ہیں یہ گولیاں بانجھ کردیتی ہیں۔جبکہ گولی چھوڑنے کے ساتھ ہی فوراًعورت دوبارہ حاملہ ہوسکتی ہے۔
- کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ گولیاں صرف ان ہی دنوں میں کھانی ہیں جب خاوندسے ملاپ کرنا ہو۔جبکہ یہ بات بالکل غلط ہے۔ان گولیوں کاروزانہ استعمال بہت ضروری ہے ورنہ حمل ٹھہرسکتاہے۔

# کنڈوم

کنڈوم (غلاف) کا استعمال پیدائش میں وقفہ کے عارضی طریقوں میں، مردوں کے لیے ایک ہی طریقہ ہے یہ ربڑ سے بنا ہوا پتلا سا غلاف ہے، جو ملاپ کے وقت مرد کے عضو تناسل پر چڑھا لیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے مرد کی منی خارج ہو کر کنڈوم میں جمع ہوتی ہے اور عورت کی بچہ دانی میں نہیں پہنچ پاتی۔ کنڈوم کو اگر مسلسل اور صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو 94% سے 98% تک موثر ہے۔ اسے ہر جنسی ملاپ سے پہلے استعمال کیا جاتا ہے۔

## کنڈوم پھٹنے کے امکانات

- استعمال کرنے سے پہلے کنڈوم پورا کھول کر چیک کر لیں اور اس بات کا اطمینان کر لیں کہ کنڈوم کہیں سے پھٹا نہیں۔
- اسے ناخن وغیرہ یا کوئی اور تیز دھار چیز نہ لگنے دیں۔
- اسے دوبارہ استعمال نہ کریں۔

## کون استعمال کر سکتا ہے؟

- مرد حضرات کنڈوم کا استعمال کسی بھی عمر میں کر سکتے ہیں۔
- جب میاں بیوی اچھی طرح جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔

## کون استعمال نہیں کر سکتا؟

- جس شخص کو ربڑ سے الرجی ہو وہ کنڈوم استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ عام طور پر بہت کم لوگوں کو ربڑ سے الرجی دیکھنے میں آئی ہے۔

## کنڈوم کے فوائد

- کم قیمت اور آسانی سے دستیاب ہے۔
- اگر کوئی جنسی مرض میں مبتلا ہو تو کنڈوم جنسی ملاپ سے پھیلنے والی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ مثلاً ایڈز، آتشک، سوزاک اور ہیپاٹائٹس۔
- حسب منشا استعمال کیا جا سکتا ہے بچے کی خواہش ہو تو استعمال ترک کیا جا سکتا ہے۔
- اس کا استعمال صرف ضرورت کے وقت کرنا ہوتا ہے۔
- کنڈوم سے کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی نہ ہی عورت کی ماہواری پر کوئی اثر پڑتا ہے۔
- کنڈوم ایک محفوظ وقفے کا طریقہ ہے جس میں کسی ہارمون کا استعمال نہیں کیا گیا ہے۔

## ہدایات

- کنڈوم اگر پھسل کر باہر آجائے یا پھٹ جائے تو عورت کے حاملہ ہونے کے امکان بہت بڑھ جاتے ہیں۔ایسی صورت میں ایمرجنسی وقفے کی گولیاں استعمال کریں۔
- کنڈوم کی ہر وقت موجودگی ضروری ہے تاکہ جب بھی میاں بیوی ملاپ کرنا چاہیں ان کے پاس یہ موجود ہوں۔

## افواہیں اور غلط فہمیاں

(کنڈوم) ربڑ کے غلاف کے بارے میں مفروضے اور غلط فہمیاں

افواہ : کنڈوم/غلاف کا سائز پورا نہیں ہوتا

حقیقت : پاکستان میں دستیاب کنڈوم ہر لمبائی کے عضو پر پورے آتے ہیں سائز کم ہونے کا امکان نہیں ہے۔

افواہ : کنڈوم مباشرت کے دوران پھٹ جاتا ہے؟

حقیقت : کنڈوم کافی مضبوط ہوتا ہے آج کل دستیاب کنڈوم بہت معیاری ہوتے ہیں اور ان کے پھٹنے کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ بہت پرانے کنڈوم استعمال نہ کئے جائیں، وہ کنڈوم بھی استعمال نہ کیے جائیں جو عرصہ تک گرم جگہ پڑے رہے ہوں۔ ایک کنڈوم صرف ایک بار ہی استعمال کرنے کے لئے ہے۔

افواہ : کنڈوم سے جنسی لذت میں کمی واقعی ہوجاتی ہے؟

حقیقت : بعض لوگوں کے بارے میں یہ بات درست ہے لیکن عام طور پر ایسا نہیں ہوتا بعض اوقات تو میاں بیوی کے ذہن میں حاملہ ہوجانے یا انفیکشن ہوجانے کا خوف نکل جانے کی وجہ سے ان کی جنسی لذت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

افواہ : اگر مباشرت کرتے وقت کنڈوم مرد کے عضو سے الگ ہوجائے تو عورت کی شرم گاہ میں کہیں گم ہوجاتا ہے۔

حقیقت : عورت کی شرم گاہ کے اوپر رحم (بچہ دانی) ہے جس کے منہ پر نہایت چھوٹا سا سوراخ ہوتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے وقت رحم کا منہ کھل جاتا ہے بہ صورت دیگر یہ سوراخ بند ہی رہتا ہے، کنڈوم اس میں داخل نہیں ہوسکتا۔ اگر مباشرت کے وقت مرد کے عضو پر سے غلاف اتر جائے تو عورت آسانی کے ساتھ اپنی انگلیوں کے ذریعے اسے باہر نکال سکتی ہے۔

افواہ : عورت کی بچہ دانی میں زخم ہوجاتا ہے۔

حقیقت : یہ دراصل اُن جراثیم کو روکتا ہے جن سے زخم ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

Punjab Population Innovation Fund

greenstar
health · prosperity · future

# ایمرجنسی وقفے کے طریقے

اگر جنسی ملاپ کے دوران کوئی مانع حمل طریقہ استعمال نہ کیا جائے یا پہلے سے استعمال کیے جانے والا طریقہ کسی وجہ سے ناکافی ہو جائے اور حمل ہونے کا خدشہ ہوتو چند طریقے ایسے بھی ہیں جو حمل کو روکنے میں مدد دیتے ہیں۔

## مختلف طریقے اوران کا استعمال

### پہلا طریقہ (ایمرجنسی وقفہ کی گولیاں)

**ہدایات:** دو اکھٹی گولیاں جنسی ملاپ کے 120 گھنٹے یا پانچ دن کے اندر اندر کھانی چاہئیں ورنہ یہ گولیاں بے اثر ہو جاتی ہیں۔ یہ گولیاں جسم میں مختلف طریقوں سے کام کرتی ہیں یا تو یہ انڈہ پکنے یا پھٹنے کے عمل کو روک دیتی ہیں یا پھر انڈے کو مرد کے جرثومے سے ملنے سے روک دیتی ہیں اور اگر انڈہ جرثومے سے مل جائے تو بچہ دانی کی دیوار چپکنے سے روکتی ہیں پہلی خوراک جتنی جلد کھائی جائے اتنی موثر ہوتی ہے۔

## گولیاں کھانے کے بعد

- عام طور سے تین سے پانچ دن کے اندر اندر خون آنا جاری ہوسکتا ہے۔
- اگر گولی کھانے کے 15 دن کے بعد ماہواری نہ آئے یا پھر پرانی تاریخ پر ماہواری نہ آئے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ حمل ٹیسٹ کروایا جا سکے۔
- اگر یہ گولیاں حمل روکنے میں ناکام ہو جائیں اور حمل ٹھہر جائے تو پریشان نہ ہوں کیونکہ یہ گولیاں بچے پر کوئی خطرناک اثر نہیں چھوڑتیں۔

## مضر اثرات

- گولیاں کھانے کے بعد الٹی / متلی ہوسکتی ہے اس لئے الٹی کی گولی مانع حمل گولیوں سے ایک گھنٹہ پہلے لے لیں۔
- چکر آنے کا خدشہ ہوتا ہے۔
- زیادہ درد کی صورت میں ماہواری کا آغاز توقع کے مطابق اور بعض دفعہ متوقع مدت سے کچھ پہلے ہو سکتا ہے۔

## افواہیں

کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ گولیوں سے جگر کی بیماری یا کینسر ہو جاتا ہے جو غلط ہے۔

بعض عورتوں کی رائے ہے کہ گولیاں بانجھ کر دیتی ہیں جو غلط ہے کیونکہ یہ گولیاں بانجھ پن کا سبب نہیں بنتیں۔

**نوٹ:** چونکہ گولیاں بہت کم وقت کے لے دی جاتی ہیں اور یہ جسم سے جلد خارج بھی ہو جاتی ہیں۔ اس لیے ان کے کوئی بھی دیرپا اثرات نہیں ہوتے۔

## دوسرا طریقہ (چھلہ)

جنسی ملاپ کے پانچ دن کے اندر اندر اگر بچہ دانی میں چھلہ رکھوا لیا جائے تو بھی حمل ٹھہرنے کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔

**ضروری ہدایات:** اگر سات دن کے بعد چھلہ رکھوایا جائے تو حمل روکنے میں ناکام رہے گا۔

- چھلہ ماہواری آنے کے بعد نکلوایا جا سکتا ہے بصورت دیگر اس کو وقفہ کے لیے مقررہ مدت تک رہنے دیں۔
- جب عورت حاملہ ہونا چاہیے تو وہ کلینک جا کر چھلہ نکلوا سکتی ہے۔

## فائدے

- یہ ایک انتہائی محفوظ اور موثر طریقہ ہے
- اگر آپ چاہیں تو چھلے کو مقررہ معیاد کے لیے رکھوا سکتے ہیں۔

## ان علامات کے ظاہر ہونے کی صورت میں فوری طور پر صحت کے کارکن سے رجوع کریں۔

ایمرجنسی وقفے کے طریقے استعمال کرتے وقت بعض اوقات مندرجہ ذیل علامات ہو سکتی ہے۔

- خون کا جاری ہونا یا دھبہ لگنا۔
- بعض عورتوں کے نلوں میں ہلکا سا درد بھی ہو سکتا ہے۔

## افواہیں اور غلط فہمیاں

افواہ : چھلے سے انفیکشن ہو جاتا ہے۔

حقیقت : انفیکشن کا سبب چھلہ ہرگز نہیں۔ تاہم صفائی سے نہ رکھنے سے چھلے کے جراثیم جسم میں داخل ہو سکتے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ چھلہ ہمیشہ تربیت یافتہ صحت کے کارکن سے رکھوایا جائے۔

Punjab Population Innovation Fund

greenstar health · prosperity · future

# ٹیکہ

ٹیکہ پیدائش میں وقفہ کا ایک بہت کامیاب طریقہ ہے جو عورتوں کے بازو یا کولہے پر لگایا جاتا ہے۔ ان ٹیکوں کے لگانے سے عورت کے جسم میں پائے جانے والے ہارمونز میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے جس سے انڈے بننے کا عمل وقتی طور پر رک جاتا ہے اور حمل قرار نہیں پاتا۔ ٹیکہ 99% فیصد تک حمل سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ ٹیکہ عورتوں کو ماہواری کے دوران کسی بھی دن لگایا جا سکتا ہے پاکستان میں دو قسم کے ٹیکے استعمال کیئے جاتے ہیں۔

- ڈپو۔کوئین (Depo-Queen) جو تقریباً ہر 13 ہفتے (تین ماہ) کے بعد لگایا جاتا ہے۔
- نوواجیکٹ (NOVA-JECT) جو تقریباً 8 ہفتے (دو ماہ) بعد لگایا جاتا ہے۔

## مندرجہ ذیل خواتین ٹیکہ نہ لگوائیں

- حمل یا حمل کا شبہ
- چھاتی کا سرطان۔
- 6 ہفتے یا اس سے کم عمر کے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں۔
- کم عرصے کے لیے منصوبہ بندی درکار ہو۔
- پچھلے تین ماہ میں یرقان ہوا ہو۔
- ہائی بلڈ پریشر پیچیدگیوں کے ساتھ ہو۔
- ذیابطیس پیچیدگیوں کے ساتھ ہو۔
- جگر کی بیماری (آنکھوں، جلد یا پیلا ہونا)

## فائدے

- میاں بیوی کے تعلقات پر کوئی پابندی نہیں۔
- اس کا استعمال نہایت آسان ہے اور روزانہ کا جھنجھٹ نہیں۔
- شیرخوار بچوں کو دودھ پلانے پر کوئی پابندی نہیں اور نہ ہی اس ٹیکے سے ماں کے دودھ میں کسی قسم کی کمی ہونے کا اندیشہ ہے۔
- رازداری برقرار رہتی ہے۔

## نقصانات

- وقفے کے ٹیکے چھوڑنے کے بعد حمل ٹھہرنے میں تین سے پندرہ ماہ لگ سکتے ہیں
- جنسی بیماریوں سے تحفظ حاصل نہیں ہوتا
- عورتوں کو یاد رکھنا ہوتا ہے کہ دوسرے/ تیسرے مہینے ٹیکہ کب لگوانا ہے
- اگر وہ بھول جائیں یا کسی وجہ سے ٹیکے نہ لگوا سکیں تو حاملہ ہو سکتی ہیں
- ٹیکہ لگوانے کیلئے کسی تربیت یافتہ صحت کی کارکن کے پاس جانا پڑتا ہے

## مضر اثرات

زیادہ تر عورتوں کو ٹیکہ لگوانے سے کسی قسم کی شکایت نہیں ہوتی۔لیکن چند عورتوں کو کچھ عرصے تک مندرجہ ذیل شکایات ہوسکتی ہیں یہ طبی اعتبار سے اہم نہیں اور نہ ان سے صحت پر کوئی برا اثر ہوتا ہے۔ جیسے کہ

- بے قاعدگی سے خون آنا۔
- خون کے دھبے لگنا اور بعض اوقات زیادہ خون آنا۔
- عارضی طور پر ماہواری بند ہوسکتی ہے۔
- متلی، چکر، سر درد اور گھبراہٹ جیسی معمولی شکایت بھی بعض اوقات ہوسکتی ہے۔
- وزن کا بڑھنا
- رحم سے غیر تشخیص شدہ خون کا اخراج
- علامات برقرار رہیں یا زیادہ بڑھ جائیں تو قریبی گرین اسٹار سینٹر سے رابطہ کریں۔

## افواہیں اور غلط فہمیاں

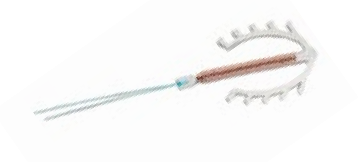
- کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ ٹیکے سے جگر کا مرض یا سرطان ہوجاتا ہے جو کہ بالکل غلط ہے البتہ اگر کسی کو یہ بیماریاں پہلے سے ہوں تو بہتر ہے کہ ٹیکہ نہ لگوائے۔
- بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اس سے عورت بانجھ ہوجاتی ہے۔ یہ سراسر غلط ہے، ٹیکے لگوانا بند کردیں تو ماں بننے کی صلاحیت چند ماہ کی تاخیر سے واپس آجاتی ہے۔
- کچھ لوگ ٹیکے کے بارے میں غلط افواہیں پھیلاتے ہیں۔ان پر بھروسہ کرنے سے بہتر ہے کہ کسی ایسی خاتون سے رابطہ کریں جو باقاعدگی سے ٹیکہ لگواتی ہو یا درست معلومات کے لیے سبز ستارہ کلینک سے رابطہ کریں۔

## ان علامات کے ظاہر ہونے کی صورت میں فوری طور پر صحت کے کارکن سے رجوع کریں۔

- سر میں درد
- سینے میں درد
- پیٹ میں شدید درد ہونا
- شروع کے چند دنوں میں ٹیکہ لگوانے کے چند روز میں یہ علامات ہوسکتی ہیں۔

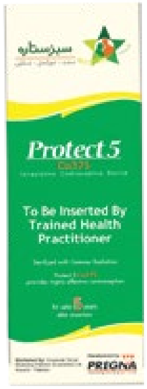
Punjab Population Innovation Fund

greenstar health · prosperity · future



# چھلہ

چھلہ پیدائش میں وقفہ کے لیے بہت ہی مقبول، مفید اور دیرپا طریقہ ہے۔ جس کا استعمال دنیا بھر میں بہت عام ہے۔ اس طریقہ میں پلاسٹک سے بنا ہوا چھلہ عورت کی بچہ دانی میں رکھ دیا جاتا ہے چھلہ ہمیشہ تربیت یافتہ صحت کی کارکن سے رکھوانا چاہیے ہر چھلے کے ساتھ ایک دھاگہ جڑا ہوتا ہے اس دھاگے کا کچھ حصہ بچہ دانی میں اور کچھ اس کے باہر لٹکا رہتا ہے معائنہ کے وقت یہ باہر لٹکا ہوا دھاگا اس بات کا ثبوت فراہم کرتا ہے کہ چھلہ جسم میں موجود ہے جب بچہ پیدا کرنے کی خواہش یا ضرورت ہو تو اس چھلے کو تربیت یافتہ عملے سے بڑی آسانی سے نکلوایا جا سکتا ہے۔




## چھلے کی اقسام

- سیف لوڈ (دس سال کے لئے)
- پروٹیکٹ ۵۔ ملٹی لوڈ (پانچ سال کے لیے)

## ہدایات: مندرجہ ذیل صورتوں میں چھلہ نہ رکھوائیں

- وہ عورتیں جو صرف تھوڑے عرصے کے لیے وقفہ کرنا چاہتی ہوں۔
- حاملہ خواتین
- جن کی ماہواری گزشتہ عرصے سے بے ترتیب یا بے قاعدہ ہو۔
- جن کو پیٹر و کی بیماری / انفیکشن ہو

## فائدے

- یہ ایک انتہائی محفوظ اور موثر مانع حمل طریقہ ہے۔
- چھلہ رکھوانے کے بعد وقفے کا کوئی دوسرا طریقہ روزانہ استعمال نہیں کرنا پڑتا
- سیف لوڈ۔ دس سال اور پروٹیکٹ ۵۔ پانچ سال کیلئے موثر ہوتا ہے
- بار بار رقم خرچ نہیں کرنی پڑتی
- دوسرے بچے کی خواہش ہو تو آسانی کے ساتھ چھلہ نکلوایا جا سکتا ہے
- بچے کی پیدائش کے فوراً بعد چھلہ / آئی یو ڈی رکھوایا جا سکتا ہے
- چھلہ نکلوانے کے بعد دوبارہ حاملہ ہونے میں دیر نہیں لگتی

## نقصانات

- اسکے استعمال سے جنسی بیماریوں سے تحفظ حاصل نہیں ہوتا۔

## مضر اثرات

- چھلے رکھے جانے کے بعد عورت کو معمولی سا خون آ سکتا ہے اور کچھ دن تک یہ شکایت رہ سکتی ہے۔
- ماہواری کے معمول میں کچھ فرق آ سکتا ہے۔
- ماہواری کے وقت زیادہ درد یا اینٹھن ہو سکتی ہے۔

Punjab Population Innovation Fund

greenstar
health • prosperity • future

**نوٹ :** • ضمنی اثرات کی صورت میں سبز ستارہ کلینک کے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

• ضمنی اثرات تھوڑے عرصے کے لے ہوتے ہیں اور جلد ختم ہو جاتے ہیں ان کا صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔

## افواہیں اور غلط فہمیاں

افواہ : وہ عورت جس کے رحم میں چھلہ ہے اگر حاملہ ہو جائے تو چھلہ بچے کے جسم میں رہ جاتا ہے اور بچہ چھلہ سمیت پیدا ہوتا ہے۔

حقیقت : چھلہ بچے کے جسم میں داخل نہیں ہوتا تاہم اس کی وجہ سے اسقاطِ حمل یا انفیکشن ہوسکتا ہے۔ بہتر ہے کہ حمل ہونے کی صورت میں چھلہ نکلوایا جائے۔

افواہ : چھلے سے انفیکشن ہو جاتا ہے۔

حقیقت : انفیکشن کا سبب چھلہ ہرگز نہیں۔ تاہم بے احتیاطی سے چھلے کے ذریعے جراثیم جسم میں داخل ہو سکتے ہیں جس کا ازالہ ممکن ہے اور ضروری ہے کہ چھلہ تربیت یافتہ صحت کی کارکن سے رکھوایا جائے۔

افواہ : پلاسٹک کا چھلہ عورت کی بچہ دانی میں سے اوپر عورت کے دل یا دماغ تک چلا جاتا ہے؟

حقیقت : پلاسٹک کا چھلہ صرف بچہ دانی تک ہی رہتا ہے اور اگر کسی وجہ سے یہ باہر نکل بھی آئے تو عورت کے شرم گاہ میں آ سکتا ہے اور کہیں نہیں جا سکتا۔ اگر مقررہ جگہ سے کھسک جائے تو اس کو نکال دیا جاتا ہے۔

افواہ : چھلہ مرد کے عضو کو زخمی کر دیتا ہے۔

حقیقت : جب چھلہ عورت کے رحم کے اندر رکھا جاتا ہے اس کا دھاگہ عورت کی شرم گاہ میں لٹکتا رہتا ہے، جو مرد کو محسوس نہیں ہوتا، بلکہ چند دنوں میں نرم ہو جاتا ہے۔ لہٰذا عضو کے زخمی ہونے کا کوئی امکان نہیں۔

افواہ : چھلے سے سرطان (کینسر) ہو جاتا ہے۔

حقیقت : چھلہ سرطان (کینسر) کا سبب نہیں ہے۔

افواہ : پیٹ بڑھ جاتا ہے۔

حقیقت : چھلہ پلاسٹک کا بنا ہوتا ہے اور بچہ دانی کے اندر اپنی اصلی حالت میں برقرار رہتا ہے۔

افواہ : پانی کی شکایت ہو جاتی ہے۔

حقیقت : چھلے کے استعمال سے پانی کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ پانی کی شکایت انفیکیشن کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔

## ان علامات کے ظاہر ہونے کی صورت میں فوری طور پر صحت کے کارکن سے رجوع کریں۔

چھلہ رکھوانے کے بعد بعض اوقات مندرجہ ذیل علامات ہوسکتی ہیں۔

- پیٹ کا پھولنا
- دھاگہ غائب ہونا
- الٹی متلی

# امپلا نٹ

یہ لچک دار کیپسول ہوتے ہیں جسے بازو کی جلد کے نیچے رکھا جاتا ہے اس میں پروجسٹرون ہارمون خارج ہوتا ہے یہ انڈے بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ بچہ دانی کے منہ کی رطوبت گاڑھی ہو جاتی ہے تاکہ منی کے جرثومے انڈے تک پہنچ نہ سکیں اور بچہ دانی کے استر کو نا ہموار کرتی ہے جس کی وجہ سے بار آور ہونے والا انڈہ اس کے ساتھ پیوست نہیں ہوسکتا ہے۔ امپلا نٹ ہمیشہ تربیت یافتہ صحت کے کارکن سے ہی رکھوایا اور نکلوایا جاسکتا ہے امپلا نٹ 3 سے 5 سال کے موثر ہوتے ہیں اور 99% فیصد تک حمل سے محفوظ رکھتا ہے۔

## امپلا نٹ کی اقسام

- فیمپلا نٹ (دو راڈ) چار سال کے لیے
- امپلینان (ایک راڈ) تین سال کے لیے
- جڈال (دو راڈ) پانچ سال کے لیے

## مندرجہ ذیل صورت میں امپلا نٹ نہ رکھوائیں/ لگائیں۔

- جگر کی بیماریاں
- رحم سے غیر تشخیص شدہ خون کا اخراج
- چھاتی کا سرطان
- ٹانگوں میں خون کا جمنا
- 6 ہفتے سے کم عرصے پہلے بچے کی پیدائش اور دودھ پلانے والی مائیں۔

## فائدے

- یہ ایک محفوظ اور موثر مانع حمل طریقہ ہے۔
- امپلا نٹ رکھوانے کے بعد وقفے کا کوئی دوسرا طریقہ روزانہ استعمال نہیں کرنا پڑتا۔
- فیمپلا نٹ (دو راڈ) چار سال، امپلینان (ایک راڈ) تین سال اور جڈال (دو راڈ) پانچ سال کے لیے موثر ہوتا ہے۔
- بار بار رقم خرچ نہیں کرنی پڑتی۔
- امپلا نٹ نکلوانے کے بعد حمل ٹھہرنے میں تین سے چھ ماہ لگ سکتے ہیں۔

## اضافی معلومات

- جنسی بیماریوں سے تحفظ حاصل نہیں ہوتا۔
- امپلانٹ رکھوانے کے لیے کسی تربیت یافتہ صحت کی کارکن کے پاس جانا پڑتا ہے۔

## مضر اثرات

- بے قاعدگی سے خون آنا۔
- رحم سے غیر تشخیص شدہ خون کا اخراج
- امپلانٹ رکھوانے والی جگہ سے خون بہنا یا پھوڑا ہو جاتا
- توانائی کی کمی
- عارضی طور پر ماہواری بند ہو سکتی ہے۔
- پیٹ میں ہلکا درد
- بھوک بڑھنے کی وجہ سے وزن میں تبدیلی
- چھاتی میں درد
- متلی، چکر، سر درد، گھبراہٹ اور کیل مہاسے جیسی معمولی شکایت بھی بعض اوقات ہو سکتی ہے۔
- علامات برقرار ہیں یا زیادہ بڑھ جائیں تو قریبی سبز ستارہ کلینک سے رابطہ کریں۔

## یاد رکھیے

امپلانٹ رکھوانے کے بعد اگر مندرجہ ذیل علامتوں میں سے کوئی ایک علامت بھی ہو تو فوراً سبز ستارہ کلینک سے رابطہ کریں۔

- راڈ کا باہر نکل جانا
- Insertion کی جگہ پر پیپ کا بھر جانا
- سر میں شدید درد
- بغیر وجہ کے اندام نہانی سے خون آنا
- نظر یا بولنے میں خلل سینے میں شدید درد اور سانس لینے میں مشکلات
- ٹانگوں میں غیر معمولی سوجن

# Greenstar's Mission

## To Contribute To The Development Of Pakistan Through

## Family Planning & Family Health Solutions

## Greenstar's Enabling Ecosystem Of Primary Care

To Complement The National Efforts For Achieving Universal Health Coverage

Punjab Population Innovation Fund

greenstar
health • prosperity • future

مزید خاندانی منصوبہ بندی کی معلومات کے لئے گرین اسٹار کی

پُوچھو! 0800-11171 ہیلپ لائن پر کال کریں

# خوشحالی کی دستک

**پُوچھو!**

**0800-11171**

**24/7 Helpline**

Back Cover

greenstar
health • prosperity • future

**Greenstar Social Marketing Pakistan (Guarantee) Limited**

8th Floor, Ocean Tower G-3, Block 9,
Main Clifton Road, Karachi, Pakistan.

www.greenstar.org.pk

Greenstar Social Marketing

پوچھو!
0800-11171
24/7 Helpline