Punjab Population Innovation Fund

greenstar
health • prosperity • future

پوچھو!
0800-11171
24/7 Helpline

سبز ستارہ

فیملی پلاننگ گائیڈ

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health · prosperity · future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبزستارہ

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

گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ 1991 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۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health · prosperity · future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبزستارہ

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

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

یہ کتابچہ گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ کی جانب سے معلوماتِ عامہ میں مرتب کیا گیا ہے۔

منجانب:

گرین اسٹار کوالٹی اینڈ ٹریننگ ڈیپارٹمنٹ

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

"خود کو پہچانو"

گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ اور پنجاب پاپولیشن انوویشن فنڈ (PPIF) کا مشترکہ پروگرام ہے، جس کا مقصد صوبہ پنجاب کے نوجوانوں کو ان کی صحت اور زندگی کے بارے میں رہنمائی فراہم کرنا ہے۔ اس پروگرام کے تحت پنجاب کی 30 سرکاری اور نجی یونیورسٹیوں/کالجوں میں 600 اساتذہ کو شادی سے پہلے کی مشاورت، خاندانی منصوبہ سازی، جدید مانع حمل کے طریقوں، جنسی اور تولیدی صحت اور حقوق اور صنفی بنیاد پر تشدد اور اس سے حفاظت کے طریقوں کے بارے تربیت دی جائیگی۔ ماسٹر ٹرینرز بن جانے والے اساتذہ یونیورسٹی کے 12000 نوجوانوں کو اسی موضوع پر مزید تربیت دیں گے۔

پروگرام کے مقاصد:

1۔ نوجوانوں کو ان کی جنسی اور تولیدی صحت اور حقوق کے بارے میں باشعور بنانا ہے

2۔ اس کے علاوہ نوجوانوں کو جنس اور صنف میں تفریق، جنسی اظہار کسے کہتے ہیں، جنسیت کیا ہے، صنف حساسیت کی تعریف کیا ہے اور جنس اور صنف کے مابین تعلق کی وضاحت کی جائیگی۔

3۔ نوجوانوں کو مہارتوں یا ٹریننگ کے ذریعے مندرجہ ذیل چیزوں میں بااختیار بنایا جائے گا، جیسا کہ ایڈز کے پھیلاؤ میں کمی، زچگی کی شرح اموات میں کمی، صنفی بنیاد پر تشدد کی روک تھام اور غیر محفوظ جنسی ملاپ کے متعلق معلومات۔

4۔ تولیدی صحت اور مانع حمل کے طریقوں کو کمیونٹی تک قابل رسائی بنانا

5۔ نوجوانوں میں فیصلہ سازی کی صلاحیت کو مضبوط بنانا

6۔ مانع حمل (کم از کم تین جدید طریقے)، خاندانی منصوبہ سازی، اور نوجوانوں میں پیدائش کے وقفے کے بارے میں علم اور آگاہی میں اضافہ کرنا۔

7۔ صنفی بنیاد پر تشدد اور اس میں کمی کے بارے میں حکمت عملی بنانا تاکہ نوجوان فوراً صنفی بنیاد پر تشدّد کو پہچان سکیں۔

8۔ نوجوان کس طرح صنف پر مبنی دقیانوسی تصورات، افواہیں اور غلط فہمیوں کو دور کر سکیں۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

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 راز داری میں رہیں گی
- کلائنٹ سے بات چیت کے دوران ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں صرف آپ اور کلائینٹ ہوں

2 پوچھیں

- کلائنٹ سے آنے کی وجہ دریافت کریں
- آسان زبان میں کلائینٹ 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

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

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

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

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 ہوگی۔

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 کارڈ دکھائیں 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 ہاں تو نل بندی کا کارڈ الگ کر دیں اور کلائنٹ کو سمجھائیں کہ ایسا کیوں کیا گیا ہے۔

ii۔ اگر نہیں 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

حمل چیک لسٹ

کلائینٹ سے 1 تا 6 تک سوال پوچھیۓ۔ اور جیسے ہی کلائینٹ جواب "ہاں" میں دے۔ آپ رک جائیے اور مندرجہ ذیل ہدایات سے رہنمائی حاصل کریں۔

1۔ کیا آپ نے 6 ماہ سے کم عرصے میں بچے کو جنم دیا ھے؟
اور کیا آپ صحیح طریقے سے بچے کو دودھ پلا رہی ہیں؟
اور کیا آپ کو ماہواری آ رہی ہے؟

2۔ کیا آپ اپنی آخری ماہواری یا بچے کی پیدائش کے بعد سے جنسی تعلقات سے پرہیز کر رہی ہیں؟

3۔ کیا آپ نے پچھلے 4 ہفتوں کے دوران بچے کو جنم دیا ہے؟

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

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

4۔ کیا آپ کی آخری ماہواری پچھلے 7 دنوں کے دوران جاری ہوئی ہے یا آپ پچھلے 12 دنوں کے دوران چھلہ استعمال کرنے کا سوچ رہی ہیں؟

5۔ کیا آپ کا پچھلے 7 دنوں کے دوران اسقاط حمل ہوا ہے یا پچھلے 12 دنوں کے دوران سے آپ چھلہ استعمال کرنے کا سوچ رہی ہیں؟

6۔ کیا آپ مستقل کوئی مستند اور صحیح مانع حمل طریقہ استعمال کر رہی ہیں؟

اگر کلائینٹ ان تمام سوالات کے جواب " نا" میں دے تو حمل کے امکانات کو رد نہیں کیا جا سکتا۔ کلائینٹ کو اگلے ماہانہ ماہواری کا انتظار کرنا چاہیے۔ یا پھر حمل کا ٹسٹ کرانا چاہیے۔

اگر کلائینٹ نے کم ازکم ایک سوال میں " ہاں" کا جواب دیا ہے۔ اور اسے حمل کی کوئی علامت یا علامات نہیں ہیں تو آپ اسے مانع حمل طریقہ جس کا اس نے انتخاب کیا ہے دے سکتے ہیں۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health · prosperity · future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبزستارہ

طریقہء انتخاب کا مرحلہ

٦ ۔ 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

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

٨۔ طریقہ کے لیے مخصوص کتابچہ کو استعمال کریں اور دیکھیں کہ کیا کسی وجہ سے کلائنٹ کے لیے یہ طریقہ غیر مناسب تو نہیں

a۔ بروشر میں " یہ طریقہ غیر مناسب ہے اگر آپ ------------" والا سیکشن دیکھیں

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

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے

Punjab Population Innovation Fund
greenstar health • prosperity • future
پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline
سبز ستارہ

طریقۂ انتخاب کے بعد کا مرحلہ

۹۔ طریقۂ 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 کرلیا 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 آسکتے 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 | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

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، 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؟

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 سائز میں دستیاب ہیں

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 واقع ہو جاتی 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 ہو جانے یا انفیکشن ہو جانے کا خوف نکل نکالنے میں یہ زیادہ مددگار ہوتا ہے

افواہ : عورت کی بچہ دانی میں زخم ہو جاتا 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 | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

- 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 آ جائے 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۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

وقفہ کی گولیاں

- بچوں کی پیدائش میں اپنی خواہش کے مطاق 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۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

- 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 ہوجائے 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۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

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۔
- جن کو 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۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

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

ضمنی اثرات

- اکثر عورتوں کو گولیاں کھانے میں کسی قسم کی شکایت نہیں ہوتی۔ مگر گولیاں کھانے کے بعد بعض اوقات مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوسکتی ہیں۔
- بعض خواتین میں وزن بڑھنے کا امکان رہتا ہے پہلے سال میں ایک یا ڈیڑھ کلو وزن بڑھ سکتا ہے جو ورزش اور خوراک پر کنٹرول سے کم کیا جاسکتا ہے۔
- کچھ عورتوں کو حمل کے ابتدائی دنوں والی کیفیات ہوتیں ہیں لیکن اگر گولی رات کو کھانے کے بعد لی جائے تو یہ شکایت دور ہوسکتی ہے۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

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

- سر میں درد • سینے میں درد • زبان کا لڑکھڑانا • نظر کا دھندلا پن
- پیٹ کے نچلے حصے میں درد • پنڈلیوں میں شدید درد اور سوجن

افواہیں اور غلط فہمیاں

- کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ گولیوں سے کینسر ہوتا ہے اس کے برعکس یہ گولیاں کینسر سے بچاتی ہیں۔
- بعض عورتیں کہتی ہیں یہ گولیاں بانجھ کردیتی ہیں۔ جبکہ گولی حقیقت میں چھوڑنے کے ساتھ ہی فوراً عورت دوبارہ حاملہ ہوسکتی ہے۔
- کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ گولیاں صرف ان ہی دنوں میں کھاتی ہیں جب خاوند سے ملاپ کرنا ہو۔ جبکہ یہ بات بالکل غلط ہے۔ ان گولیوں کا روزانہ استعمال بہت ضروری ہے ورنہ حمل ٹھہر سکتا ہے۔

Punjab Population Innovation Fund
greenstar health • prosperity • future
پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline
سبز ستارہ

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۔

فیمی جیکٹ : ایک ماہ کے تحفظ کے لیے مانع حمل طریقہ
نوا جیکٹ : ہارمون کے ذریعے حمل روکنا، 2 مہینے کا تحفظ
ڈیپوٹون : حمل روکنے کے لیے 3 ماہ کا تحفظ

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۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health · prosperity · future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

نقصانات

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

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

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

افواہیں اور غلط فہمیاں

- کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ ٹیکے سے جگر کا مرض یا سرطان ہو جاتا 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 ہو جاتی 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 | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

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 ہو تو 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 پر 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 ہو سکتا 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 یا کہ حمل ٹیسٹ کروایا جا سکے۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

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 ہوسکتی ہے۔

- خون کا جاری ہونا یا دھبہ لگنا۔ • بعض عورتوں کے نلوں میں ہلکا سا درد بھی ہوسکتا 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 جراثیم جسم میں داخل ہوسکتے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ چھلہ ہمیشہ تربیت یافتہ صحت کے کارکن سے رکھوایا جائے۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

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

کوپرٹی 380 اے (دس سال کے لیے) 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 پیڑو 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

کوپر-T چھلہ 10 سال اور ملٹی لوڈ 5 سال کے لیے موثر ہوتا ہے

بار بار رقم خرچ نہیں کرنی پڑتی

دوسرے بچے کی خواہش ہو تو آسانی کے ساتھ چھلہ نکلوایا جاسکتا ہے

بچے کی پیدائش کے چھ ہفتے کے بعد چھلہ / آئی یو ڈی رکھوایا جاسکتا ہے

چھلہ نکلوانے کے بعد دوبارہ حاملہ ہونے میں دیر نہیں لگتی

نقصانات

اسکے استعمال سے جنسی بیماریوں سے تحفظ حاصل نہیں ہوتا۔

ضمنی اثرات

چھلے رکھے جانے کے بعد عورت کو معمولی سا خون آسکتا ہے اور کچھ دن تک یہ شکایت رہ سکتی ہے۔

ماہواری کے معمول میں کچھ فرق آسکتا ہے۔

ماہواری کے وقت زیادہ درد یا اینٹھن ہو سکتی ہے۔

سبز ستارہ | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | greenstar health • prosperity • future | Punjab Population Innovation Fund

نوٹ:
- ضمنی اثرات کی صورت میں سبز ستارہ کلینک کے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔
- ضمنی اثرات تھوڑے عرصے کے لیے 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 رکھنے پر 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۔

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 ہو سکتی ہیں۔

- پیٹ کا پھولنا
- دھاگہ غائب ہونا
- الٹی متلی

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

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۔

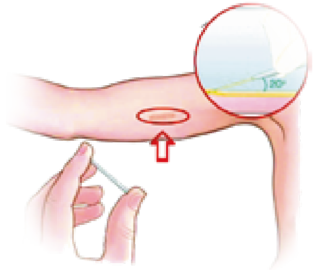
حقیقت : چھلے کے استعمال سے پانی کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ پانی کی شکایت انفیکشن کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

امپلا نیٹ

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

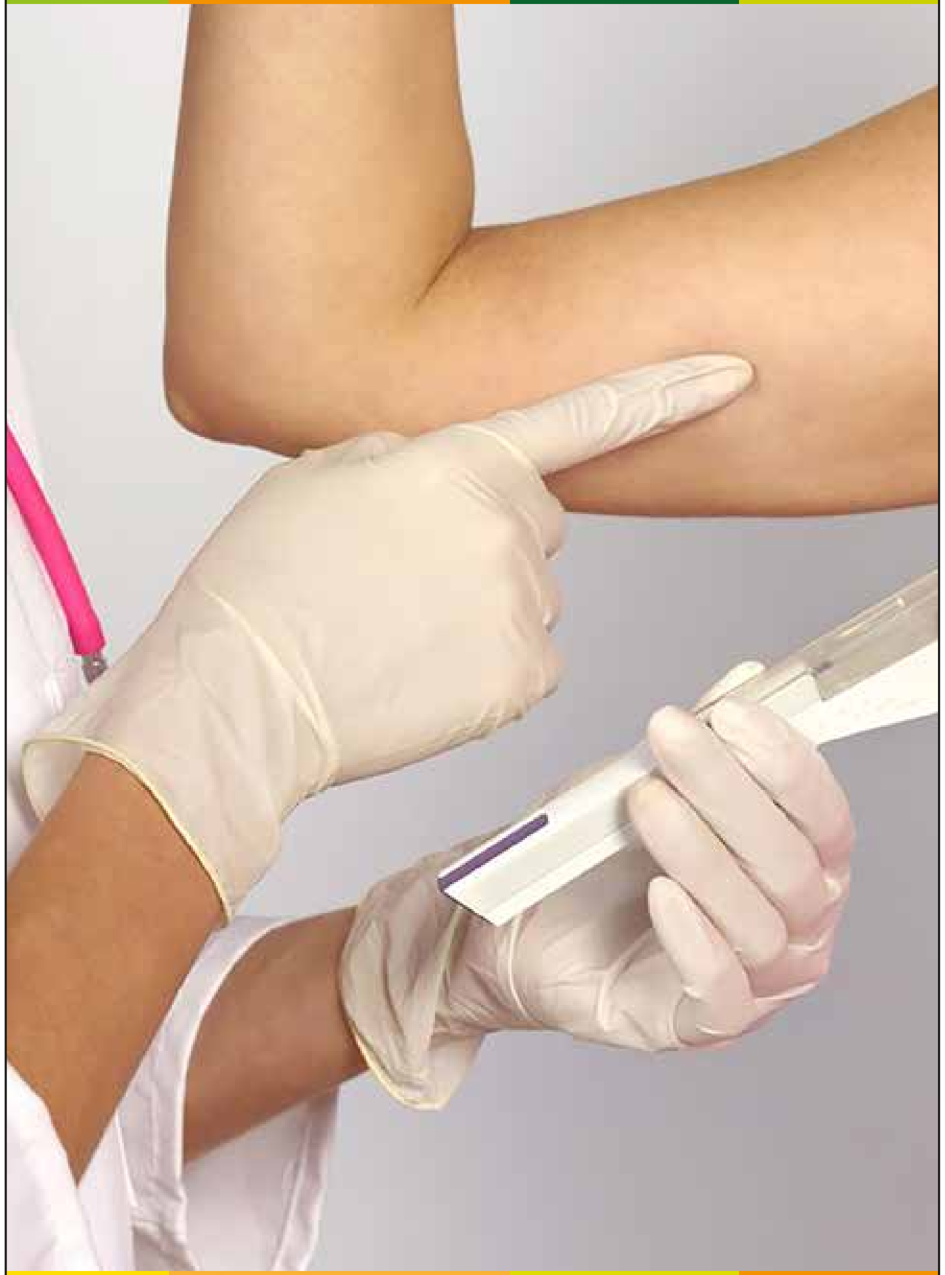
امپلانٹ کی اقسام



- فیمپلانٹ (دوراڈ) چار سال کے لئے
- امپلینان (ایک راڈ) تین سال کے لئے
- جڈال (دوراڈ) پانچ سال کے لئے

مندرجہ ذیل صورت میں امپلانٹ نہ رکھوائیں/لگائیں

- جگر کی بیماریاں
- چھاتی کا سرطان



- رحم سے غیر تشخیص شدہ خون کا اخراج
- ٹانگوں میں خون کا جمنا
- 6 ہفتے سے کم عرصہ پہلے بچے کی پیدائش اور دودھ پلانے والی مائیں

اضافی معلومات

جنسی بیماریوں سے تحفظ حاصل نہیں ہوتا

امپلا نٹ رکھوانے کے لئے کسی تربیت یافتہ صحت کارکن کے پاس جانا پڑتا ہے۔

ضمنی اثرات

- بے قائدگی سے خون آنا۔ • عارضی طور پر ماہواری بند ہو سکتی ہے۔
- امپلا نٹ رکھوانے والی جگہ سے خون بہنا یا پھوڑا ہو جانا۔
- متلی، چکر، سر درد، گھبراہٹ اور کیل مہاسے جیسی معمولی شکایت بھی بعض اوقات ہو سکتی ہیں۔
- بھوک بڑھنے کی وجہ سے وزن میں تبدیلی۔ • رحم سے غیر تشخیص شدہ خون کا اخراج۔
- توانائی کی کمی • پیٹ میں ہلکا درد • چھاتی میں درد

علامات برقرار رہیں یا زیادہ بڑھ جائیں تو قریبی سبز ستارہ کے صحت مرکز سے رابطہ کریں۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

یاد رکھئے

امپلا نٹ رکھوانے کے بعد اگر مندرجہ ذیل علامتوں میں سے کوئی ایک علامت بھی ہو تو فوراً سبز ستارہ کے صحت مرکز سے رابطہ کریں

راڈ کا باہر نکل جانا۔ Insertion کی جگہ پیپ 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

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۔

امپلینان (ایک راڈ) تین سال اور جڈال (دوراڈ) پانچ سال کے لئے 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۔

ٹانگوں میں غیر معمولی سوجن

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

نل بندی

نل بندی وقفے کا ایک مستقل طریقہ ہے۔ یہ ان عورتوں کے لئے ہوتا ہے جو مزید بچے پیدا نہیں کرنا چاہتیں۔ ہر مہینے عورت کی بیضہ دانی میں ایک انڈہ بنتا ہے جو ایک ٹیوب (نل) سے گزر کر بچہ دانی میں آتا ہے۔

زنانہ نل بندی سے اس ٹیوب کو بند کر دیا جاتا ہے تا کہ انڈہ بچہ دانی تک نہ پہنچ سکے۔

ایک آسان اور محفوظ مانع حمل طریقہ ہے جو کہ جسم کے مقررہ حصے کو سن کر کے کیا جاتا ہے۔ عورت کو بے ہوش کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

کون سی عورتیں نل بندی کروا سکتی ہیں

وہ عورتیں جو حاملہ نہیں ہیں۔

وہ عورتیں جو مستقل مانع حمل طریقہ چاہتی ہیں۔

کسی بھی عمر کی عورتیں جو اپنا خاندان مکمل کر چکی ہوں۔

فائدے

یہ طریقہ مستقل ہے۔ اس عمل کے بعد کوئی دوسرا طریقہ استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ طریقہ نہایت ہی آسان اور سادہ ہے۔ یہ طریقہ اپنانے کے بعد عورت کو کسی طرح کی کمزوری یا تکلیف کی شکایت نہیں ہوتی۔

میاں بیوی کے تعلقات پر کوئی پابندی نہیں۔

MVA کا عمل کرنے کے مراحل

۱: آلات کی تیاری کرنا۔
۲: مریضہ کو تیار کرنا۔
۳: سروکس کو جراثیم کش ادویات سے صاف کرنا۔
۴: سروکس کا منہ کھولنا۔
۵: کینیولا اندار ڈالنا۔
۶: تشوز کو نکالنا/بچے دانی سے مواد
۷: ٹشوز کا معائنہ کرنا۔
۸: کوئی اور ضروری عمل بھی کرنا ہو تو ساتھ ساتھ کرلینا۔
۹: آلات کی صفائی اور دوبارہ استعمال کے قابل بنانا۔

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ فیملی ہیلتھ سینٹر

نقصانات

آپریشن کے بعد تھوڑی دیر کے لئے بے چینی محسوس ہوسکتی ہے۔
یہ طریقہ مستقل ہے۔ایک مرتبہ نل بندی ہوجائے تو پھر مزید بچے پیدانہیں ہوسکتے۔
اس لئے بہتر ہے کہ وہی عورتیں نل بندی کروائیں جنہیں مزید بچے پیدا کرنے کی خواہش نہ ہو۔

ضمنی اثرات

نل بندی کے ٹانکوں میں کوئی تکلیف یا درد ہوسکتا ہے۔اگر علامات برقرار رہیں یا بڑھ جائیں تو سبز ستارہ کے قریبی صحت مرکز سے رابطہ کریں۔

افواہیں اور غلط فہمیاں

وزن اور پیٹ کا بڑھنا۔ کمراور سر میں درد ہوتا ہے۔جنسی خواہش ختم ہوجاتی ہے۔
ماہواری کا ختم ہونا یا زیادہ ہوجانا۔ یہ محض افواہیں ہیں کمر یا سر میں درد نہیں ہوتا۔
ماہواری اور جنسی خواہش پر بھی کوئی اثر نہیں ہوتا۔
(اگر آپ نل بندی کے بارے میں افواہیں سنیں تو ہرگز یقین نہ کریں)

درست معلومات کے لئے سبز ستارہ کے کلینک پر رابطہ کریں۔
یا پوچھو ہیلپ لائین پر رابطہ کریں

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

معاونت کے لئے نگرانی کے اہم اقدامات

- ہاتھ دھونے کی سہولیات کام کر رہی ہیں یا جراثیم کش جل (Gel) کی دستیابی اور استعمال ہو رہی ہے۔
- معائنے کی میز / کرسی کی مناسب دستیابی اور استعمال ہو رہی ہے۔
- معائنے کی میز کی صفائی کا انتظام۔
- روشنی کا معقول انتظام
- مصنوعات (پراڈکٹ) کی مناسب حالت میں دستیابی (مصنوعات کی Expiry تاریخ)
- جراثیم سے پاک باؤلز (Bools) کی دستیابی اور استعمال ہو رہی ہے۔
- (IUCD) لگانے کے لئے مناسب اور جراثیم سے پاک آلات کی دستیابی اور استعمال ہو رہی ہے۔
- سرجیکل دستانوں کی دستیابی اور استعمال ہو رہی ہے۔
- آلات کی انفیکشن سے محفوظ پراسیسنگ کے لئے مطلوبہ اشیاء کی دستیابی اور استعمال ہو رہی ہے۔
- بلیچ یا آلودگی ہٹانے والے اس سے ملتے جلتے مناسب (Liquid) کی دستیابی اور استعمال ہو رہی ہے۔
- آلات بھگونے کے لئے بالٹی یا مناسب برتن کی دستیابی اور استعمال ہو رہی ہے۔

greenstar health • prosperity • future | FIGO International Federation of Gynecology and Obstetrics

میزوپروسٹول
تجویز کردہ خوراک

13 ہفتے سے کم کا حمل	13 سے 26 ہفتوں کا حمل	26 ہفتوں سے زائد کا حمل	بعد از زچگی استعمال کا طریقہ
اسقاط حمل 800µg ہر 3 گھنٹے کے بعد زبان کے نیچے یا اندام نہانی یا گال میں ہر 12-3 گھنٹے کے بعد (دو سے تین خوراک)	**اسقاط حمل** 13 سے 24 ہفتے: 400µg اندام نہانی / زبان کے نیچے / گال میں ہر 3 گھنٹے کے بعد 24 سے 26 ہفتے: 200µg اندام نہانی / زبان کے نیچے / گال میں ہر 4 گھنٹے کے بعد	**اسقاط حمل** اسقاط حمل 27 سے 28 ہفتے۔ 200µg اندام نہانی / زبان کے نیچے / گال میں ہر 4 گھنٹے کے بعد 28 ہفتے سے زیادہ۔ 100µg اندام نہانی / زبان کے نیچے / گال میں ہر 6 گھنٹے کے بعد۔	**زچگی کے بعد زیادہ خون بہہ جانے (PPH) سے بچاؤ کے لیے** 600µg منہ کے راستے 1 خوراک یا
اسقاط حمل (Missed) 800µg ہر 3 گھنٹے کے وقفے سے اندام نہانی کے اندر (PV) 2 خوراک یا 600µg ہر 3 گھنٹے کے وقفے سے زبان کے نیچے 2 خوراک	**رحم میں بچے کی وفات** 200µg اندام نہانی / زبان کے نیچے / گال میں ہر 4 سے 6 گھنٹے کے بعد	**رحم میں بچے کی وفات** 27 سے 28 ہفتے۔ 100µg اندام نہانی / زبان کے نیچے / گال میں ہر 4 گھنٹے کے بعد 28 ہفتے سے زیادہ کا حمل۔ 25µg اندام نہانی کے راستے ہر 6 گھنٹے کے بعد یا 25µg منہ کے راستے ہر 2 گھنٹے کے بعد۔	**زچگی کے بعد زیادہ خون بہہ جانے کی صورت میں** (تقریباً 350 ml سے زیادہ خون کا بہاؤ) 800µg زبان کے نیچے 1 خوراک۔
نامکمل اسقاط حمل: 600µg منہ کے ذریعے ایک خوراک یا 400µg زبان کے نیچے ایک خوراک یا 400 سے 800µg اندام نہانی کے راستے ایک خوراک۔	**ناگزیر / یقینی اسقاط حمل** 200µg اندام نہانی / زبان کے نیچے / گال میں ہر 6 گھنٹے کے بعد	**مصنوعی دردوں کے عمل کے لیے** 25µg اندام نہانی کے راستے ہر 6 گھنٹے کے بعد یا 25µg منہ کے راستے ہر 2 گھنٹے کے بعد	**زچگی کے بعد زیادہ خون بہہ جانے کا علاج** 800µg زبان کے نیچے 1 خوراک۔
سرجیکل اسقاط کی تیاری کے لئے حمل کے لیے بچہ دانی کی تیاری 400µg زبان کے نیچے پروسیجر سے ایک گھنٹے قبل یا اندام نہانی کے راستے پروسیجر سے 3 گھنٹے قبل۔	**سرجیکل اسقاط حمل کے لیے بچہ دانی کی تیاری** 13 سے 19 ہفتے۔ 400µg اندام نہانی کے راستے پروسیجر سے 4-3 گھنٹے قبل 19 ہفتے سے زیادہ۔ دوسرے طریقہ کار سے ملا کر استعمال کریں۔		

Punjab Population Innovation Fund | greenstar health • prosperity • future | پوچھو! 0800-11171 24/7 Helpline | سبز ستارہ

- اسکرب برش اور صابن کی دستیابی اور استعمال ہو رہی ہے۔
- اشیاء کو تلف کرنے کے لئے ڈبہ/ٹوکری/برتن کی دستیابی اور استعمال ہو رہی ہے۔
- ہاتھ دھونے کے لئے صابن اور پانی یا جراثیم کش جیل کو استعمال کیا جاتا ہے۔
- ریکارڈ کا مناسب طریقے سے اندراج۔
- پرووائیڈر/مرکز کے پاس غیر مطلوبہ واقعات سے نمٹنے اور ان کے بارے میں اطلاع دینے کا انتظام ہے۔
- پرووائیڈر/مرکز کے پاس غیر مطلوبہ واقعات یا پیچیدگیوں کی صورت میں حوالے کے لئے مراکز کی فہرست موجود ہے۔
- یہ معلوم کرنا کہ کلائنٹ حاملہ نہیں ہے (اگر کلائنٹ حاملہ ہے تو اس لحاظ سے عمل کیا جائے)
- کلائنٹ کی اسکریننگ کے طریقہ کار (پروٹوکول) پر عمل کرنا۔
- منتخب کردہ طریقے کو استعمال کرنے کا طریقہ بتائیے، اور یہ کہ کس بات کی توقع کی جاسکتی ہے (بشمول ضمنی اثرات اور ماہواری میں تبدیلی وغیرہ)
- ایک طریقے کی نسبت دوسرے طریقے کے انتخاب کے لئے کلائنٹ پر جبر کرنے/دباؤ ڈالنے کی کوشش نہ کیجئے۔

Greenstar Social Marketing Pakistan (G) Ltd.
8th Floor, Ocean Tower, G-3, Block-9, KDA Scheme No. 5,
Main Clifton Road, Karachi.