

ڪٽنب رتابندي

توهان ڪيترا ٻار پيدا ڪرڻ چاهيو ٿا

هي ٻئي ڪٽنب غريب آبادين ۾ رهن ٿا.

هي ڪٽنب اتي رهي ٿو جتي
غير منصفانه ورڇ آهي.



هي ڪٽنب اتي رهي ٿو جتي وسيلن
جي منصفانه ورڇ آهي.



دنيا جي خاص طور تي غريب ملڪن ۾ جتي غريب ماڻهن کي زمين، وسيلن ۽ سماجي سهوليتن کان محروم رکيو وڃي ٿو، اتي جا والدين گهڻا ٻار پيدا ڪرڻ چاهين ٿا. ڇاڪاڻ ته ٻار، والدين جي ڪم ڪار ۾ هٿ وڻائين ٿا ۽ سندن ڪراڙپ ۾ سار سنڀال لهن ٿا. اهڙين آبادين ۾ چند ٻارن جو پيدا ڪرڻ رڳو امير ماڻهن لاءِ فائديمند ثابت ٿئي ٿو.

انهن غريب ملڪن ۾ اهڙي صورتحال مختلف آهي جتي وسيلن ۽ سهولتن جي ورهاست انصاف آهر ٿئي ٿي. جتي روزگار، رهائش ۽ صحت جي سار سنڀال لهن جي ذميواري رياست تي آهي، عورتن کي تعليم ۽ روزگار حاصل ڪرڻ جا هڪ جهڙا موقعا آهن ۽ اتي عام طور تي غريب ماڻهو ننڍا ڪٽنب پسند ڪن ٿا. ان جو هڪ سبب هي به آهي ته اهي پنهنجي معاشي تحفظ لاءِ پنهنجي ٻارن تي مدار نٿا رکن.

ڪنهن به سماج ۾ اهڙو فيصلو والدين ڪن ٿا ته ڪيئن ڪيترا ٻار هجڻ گهرجن ۽ اهي ڪڏهن پيدا ڪجن.

ڪيترائي والدين مختلف سببن ڪري پنهنجا ڪٽنب ننڍا يا وڏا رکڻ چاهين ٿا. ڪيترا نوجوان والدين، ان سبب دير سان ٻار پيدا ڪرڻ چاهين ٿا ته جيئن هو ايترو ڪمائي ۽ بچائي سگهن ته جيئن هو انهن جي سنيءَ طرح سان پرورش ڪري سگهن. جڏهن ته ڪي والدين، ننڍڙو ڪٽنب ئي بهتر سمجهن ٿا ۽ ان سبب وڌيڪ ٻار پيدا ڪرڻ نٿا چاهين. جڏهن ته ڪي، ٻار ڄڻڻ ۾ ڪيترن سالن جي وڏي رڪن ٿا، ته جيئن ماءُ ۽ ٻار ٻئي صحتمند رهي سگهن. ڪي والدين وري اهو محسوس ڪن ٿا ته هو هاڻ ايترا پوڙها ٿي ويا آهن جو ڪيئن وڌيڪ ٻار پيدا ڪرڻ جي ضرورت ناهي. جڏهن ته ڪن هندن تي مرد ۽ عورتن سمجهن ٿا ته جيڪڏهن ڪي گهڻا ٻار ٿيا ۽ اهي جڏهن وڏا ٿيندا، تڏهن سڀني وٽ ايتري زمين ٿي نه هوندي جيڪا اهڙن سڀني ڪٽنبن جي کاڌي جون ضرورتون پوريون ڪري سگهندي.

ڪٽنبي رٿابندي - Family planning



ڪيترا ٻار هجن ۽ اهي ڪڏهن پيدا ڪرڻ گهرجن، اهڙيءَ رٿا کي ڪٽنبي رٿابندي سڏجي ٿو. جڏهن توهان ٻار پيدا ڪرڻ ۾ دير ڪرڻ چاهيندا هجو ته ان لاءِ حمل نه ٿيڻ جي ڪيترن طريقن مان ڪو به هڪ طريقو اختيار ڪري سگهو ٿا. اهڙن طريقن کي ڪٽنبي رٿابنديءَ جا طريقا، ٻارن ۾ وڌيڪ يا حمل روڪڻ جي سڏجي ٿو.

هر سال 50 لک عورتون حمل، ويم ۽ غير سائنسي طريقن سان ٻار ڪيڙائڻ سبب موت جو شڪار ٿي وڃن ٿيون. جڏهن ته ڪٽنبي رٿابندي رستي اهڙين ڪيترن عورتن جي زندگي بچائي سگهجي ٿي. مثال طور، ڪٽنبي رٿابندي اهڙن ڪيترن خطرن کان بچائي سگهي ٿي جيڪي:

- **گهڻو جلد حمل.** 17 سالن کان ننڍي عمر جي عورت جا، ويم سبب مرڻ جا امڪان گهڻا ٿين ٿا. ڇاڪاڻ ته سندس جسم مڪمل طور تي اسرپل نٿو ٿئي. سندن ٻارن کي به پهرين سال ئي مري وڃڻ جا وڌيڪ امڪان رهن ٿا.
- **گهڻو دير سان حمل.** پوڙهين عورتن کي حمل ٿيڻ سبب موت جو وڌيڪ خطرو رهي ٿو، خاص طور تي جڏهن هوءَ اڳمر ئي صحت جي مسئلن ۾ منجهيل هجي يا گهڻا ٻار هجنس.
- **گهڻا جلد حمل.** عورت جي جسم کي هر حمل کانپوءِ ايترو وقت گهرجي ٿو ته جيئن اهو نوبنو ٿي سگهي.
- **تمام گهڻا حمل.** ڇئن کان وڌيڪ ٻارن واري ماءُ کي ويم کانپوءِ رت وهڻ ۽ ٻين سببن ڪري مرڻ جا تمام گهڻا امڪان رهن ٿا.

هن باب ۾ صفحي 394 کان 397 تائين ڪٽنبي رٿابنديءَ جي جن به طريقن جو ذڪر ڪيو ويو آهي اهي دنيا جون لکين عورتون استعمال ڪن ٿيون. حقيقت به اها آهي ته اهي طريقا، حمل ۽ ويم جي پيدا ٿيندڙ مسئلن ۽ مونجهارن جي پيٽ ۾ وڌيڪ سولائيءَ ۽ سلامتيءَ وارا آهن.

ڪٽنبي رٿابنديءَ جي ڪنهن طريقي جي چونڊ ڪرڻ

ايندڙ صفحن تي ڪٽنبي رٿابنديءَ جي ڪيترن طريقن جو ذڪر ڪيو ويو آهي. اهڙو ڪو نه ڪو طريقو ڪن فردن لاءِ بهترين ثابت ٿي سگهي ٿو. انهن جي اڀياس ڪرڻ کانپوءِ پنهنجيءَ دائمي، هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر سان صلاح ڪري ڏسو ته توهان وٽ ڪهڙا طريقا مروج آهن ۽ انهن مان توهان لاءِ ڪهڙا بهترين ثابت ٿي سگهن ٿا. انهن جي اڀياس دوران ممڪن آهي ته توهانجي ذهن ۾ ڪي سوال به اڀرن، جيڪي هيٺ ڏجن ٿا:

- اهو طريقو حمل روڪڻ ۾ ڪيترو سٺو ۽ اثرائتو ثابت ٿي سگهي ٿو؟
- اهو جنسي وڇڙندڙ بيمارين کان بچائڻ ۾ ڪيترو ڪارائتو ثابت ٿي سگهي ٿو؟
- اهو طريقو ڪيترو بي مضر آهي؟ جيڪڏهن عورت کي صحت جو ڪو اهڙو مسئلو هجي جنهن جو هن باب ۾ ذڪر ڪيو ويو آهي. تڏهن ڪيس ڪٽنبي رٿابنديءَ جي ڪيترن طريقن کان آڇو رهڻو پوندو؟
- اهو استعمال ۾ ڪيترو سولو آهي؟
- اهو ڪيترو مهانگو آهي؟
- ڇا اهو حاصل ڪرڻ سولو آهي؟ ڇا ان لاءِ هيلٿ سينٽر گهڻو وڃڻو پوندو؟
- ڇا ان جا ڪي اڻوڻندڙ / آڻوڻندڙ اثر توهان لاءِ ڪي مسئلا پيدا ڪري سگهندا؟

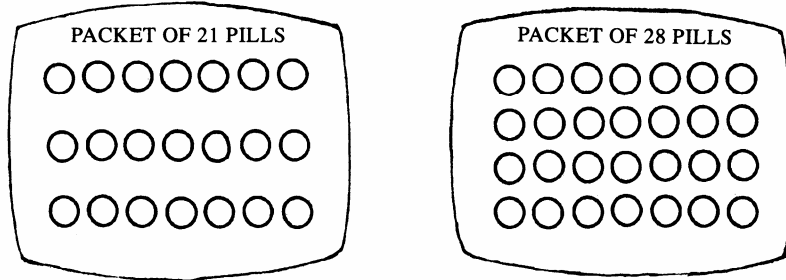
ڪٽنبي رٿابنديءَ جا طريقا تڏهن بهتر ثابت ٿي سگهن ٿا جڏهن اهڙو مرد ۽ عورت حمل روڪڻ جو عزم رکندڙ ۽ هڪٻئي کي جنسي وڇڙندڙ بيمارين کان بچائڻ چاهيندا هجن.

اهم معلومات	ممکن پیدا ٿيندڙ خراب اثر	جنسي وچڙندڙ بيمارين کان بچاءُ	حمل کان بچاءُ	ڪٽنبي رٿابندي جو طريقو
جڏهن تخمر ڪش، دوائن ۽ مڪ سان استعمال ڪجي ته وڌيڪ اثراتو ثابت ٿئي ٿو.		سنو 	★★★★ تمام سنو	قوڪڻو مردن لاءِ 
گهٽ اثراتو، جڏهن سنيوگ دوران عورت مرد مٿان هجي.		سنو 	★★ سنو	قوڪڻو عورتن لاءِ 
جڏهن تخمر ڪش دوائن سان استعمال ڪجي، تڏهن وڌيڪ اثراتو ثابت ٿئي ٿو.		ڪجهه 	★★ سنو	ڊايا فرام 
جڏهن ڊايا فرام يا قوڪڻو به استعمال ڪجي، تڏهن وڌيڪ اثراتو ثابت ٿئي ٿو.	چمڙي جي اٿلرجي 	ڪجهه 	★ ڪجهه	تخمر ڪش 
جن عورتن کي صحت جا ڪي مسئلا هجن تن لاءِ هي طريقو خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو.	اوڪارا، مٿي جو سور، ماهواريءَ ۾ تبديلي 	ڪجهه به نه 	★★★★★ بهترين	امپلانٽ 
جن عورتن کي صحت جا ڪي مسئلا هجن تن لاءِ هي طريقو خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو.	اوڪارا، مٿي جو سور، ماهواريءَ ۾ تبديلي 	ڪجهه به نه 	★★★★★ بهترين	انجڪشن 
جن عورتن کي صحت جا ڪي مسئلا هجن تن لاءِ هي طريقو خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو.	اوڪارا، مٿي جو سور، ماهواريءَ ۾ تبديلي 	ڪجهه به نه 	★★★★★ بهترين	حمل روڪ گوريون 
هن طريقي جي صحيح استعمال لاءِ، عورت کي اهو سمجهڻو پوندو ته هو ڪڏهن ويجهه واري عرصي ۾ آهي.		ڪجهه به نه 	★ ڪجهه	لعابي طريقو 
هن طريقي جي اثرائتي ثابت ٿيڻ لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته عورت، ٻار کي رڳو ٽيڇ ڌارائيندي رهي ۽ کيس ماهواري به شروع نه ٿي هجي.		ڪجهه به نه 	★★★★ تمام سنو	ڍڪ ڌارائڻ (رڳو پهرئين 6 مهينن دوران) 
جڏهن تخمر ڪش يا ڊايا فرام سان گڏ استعمال ڪجي ته وڌيڪ اثراتو ثابت ٿئي ٿو.		ڪجهه 	★ ڪجهه	ٻاهر انزال ڪرڻ 
جن عورتن کي صحت جا ڪي مسئلا هجن تن لاءِ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو.	ماهواري گهٽي ۽ تڪليف ڏيندڙ 	ڪجهه به نه 	★★★★★ بهترين	آءِ يو ڊي 
هن آپريشن ڪرائڻ کانپوءِ مرد ۽ عورت ٻار پيدا ڪرڻ لائق نٿا رهن.		ڪجهه به نه 	★★★★★ بهترين	اسٽرلائيزيشن / آپريشن 

Oral contraceptives – حمل روڪ گوريون

حمل روڪ گوريون، جن ڪيميائي مادن (هارمونن) مان تيار ڪيون وڃن ٿيون، اهي هارمون عام طور تي عورتن جي جسم ۾ پيدا ٿين ٿا. جڏهن حمل روڪ گوري صحيح طرح سان استعمال ڪئي وڃي ته حمل روڪڻ ۾ وڌ ۾ وڌ اثرائتي ثابت ٿئي ٿي. جڏهن ته اهي عورتون جيڪي حمل روڪ جا ڪي ٻيا طريقا استعمال ڪري سگهن ٿيون (ڏسو ص. 288) تن کي حمل روڪ گوري استعمال نه ڪرڻ گهرجي. حمل روڪ گوريون نه ته ائڊس ۽ نه ئي ڪنهن جنسي وچڙندڙ بيماريءَ کان بچائي سگهن ٿيون. اهڙين بيمارين کان بچڻ لاءِ ڦوڪڻو/ڪنڊوم (ص. 290) استعمال ڪرڻو پوي ٿو، بهتر اهو ئي سمجهيو وڃي ٿو ته حمل روڪ گوري ڪنهن هيلٿ ورڪر، دائي يا ڪنهن اهڙي فرد جي صلاح سان استعمال ڪرڻ شروع ڪجي جنهن کي انهن جي استعمال جي سکيا مليل هجي.

عام طور تي حمل روڪ گورين جي پئڪيٽ ۾ 21 يا 28 گوريون ٿين ٿيون. 21 گورين وارا پئڪيٽ گهٽ مهانگا، ته ڪن ڪمپنين جا وڌيڪ سستا ملن ٿا. هر هڪ ڪمپنيءَ جي حمل روڪ گورين ۾ دوا جو وزن به گهٽ وڌ ٿي سگهي ٿو. توهان لاءِ ڪهڙي قسم جي گوري وڌيڪ بهتر ثابت ٿي سگهي ٿي ان لاءِ ڏسو ساوا صفحا 394 ۽ 395.



گوريون ڪيئن استعمال ڪجن - جڏهن 21 گورين جو پئڪيٽ هجي:

پهرئين گوري ماهواري شروع ٿيڻ جي پنجين ڏينهن تي کائجي، ماهواري جي پهرئين ڏينهن کي پهريون ڏينهن سمجهجي. ان کانپوءِ روزانو هڪ گوري استعمال ڪبي رهجي جيستائين پئڪيٽ پورو ٿي نٿو وڃي (21 ڏينهن). روزانو، حمل روڪ گوري ساڳئي وقت تي کائڻ گهرجي.

پئڪيٽ پوري ٿيڻ کانپوءِ ستن ڏينهن جو وقفو ڪجي، ان کانپوءِ نئون پئڪيٽ شروع ڪجي ۽ روزانو هڪ گوري واپرائجي.

انهيءَ حساب سان توهان کي هر مهيني ۾ 3 هفتا گوريون کائڻيون پونديون ۽ هڪ هفتو ڪا به گوري کائڻي نه پوندي. عام طور تي جنهن هفتي گوري نٿي کاڌي وڃي ان هفتي ماهواري اچي ٿي. پر جي ان هفتي به ماهواري نه اچي ته 7 ڏينهن جي وٿيءَ کانپوءِ گورين جو نئون پئڪيٽ شروع ڪجي.

جيڪڏهن توهان پيٽ سان ٿيڻ نٿا چاهيو ته گوريون ضرور کائيندا رهو، يعني - روزانو هڪ گوري. جيڪڏهن توهان ڪنهن ڏينهن گوري کائڻ وساري ڇڏيو ته اها ڳالهه جيئن ئي ياد پوي ته هڪدم کائي ڇڏيو يا ٻئي ڏينهن تي 2 گوريون کائو.

28 گورين جو پئڪيٽ:

پهرئين گوري ماهواريءَ جي پنجين ڏينهن تي کائو، بلڪل ائين جيئن 21 گورين وارو پئڪيٽ استعمال ڪجي ٿو. روزانو هڪ گوري کائجي. ممڪن آهي ته پئڪيٽ ۾ ست گوريون مختلف سائيز ۽ رنگ جون هجن. اهي گوريون آخر ۾، جڏهن ٻيون گوريون کائي پوريون ڪجن، تڏهن (روزانو هڪ) واپرائجن. 28 گورين جي هڪ پئڪيٽ پوري ڪرڻ کانپوءِ ٻيو شروع ڪجي. ائين روزانو هڪ گوري بنا ناغي جي تيستائين کائي رهجي، جيستائين توهان چاهيو ٿا ته پيٽ نه ٿئي، يعني، هڪ پئڪيٽ پوري ڪرڻ کانپوءِ هڪدم ٻيو شروع ڪجي.

اهو به ضروري ناهي ته حمل روڪ گوريون کائڻ دوران ڪريءَ وارو کاڌو کائجي. اتفاق سان جيڪڏهن لیس زڪام يا اهڙي ڪنهن ٻيءَ عام قسم جي بيماريءَ سبب ناچاڪيءَ ٿي پوي، تڏهن به حمل روڪ گوريون معمول مطابق کائڻيون رهجن. ڇو ته پئڪيٽ پوري ٿيڻ کان اڳهر جيڪڏهن گوريون کائڻ بند ڪري ڇڏيون ته توهان کي پيٽ ٿي سگهي ٿو.

ڪي عورتون جڏهن پهريون دفعو حمل روڪ گوريون واپرائن ٿيون ته ڪين هلڪا اڏيڙ، ڇاتين جي سوچ يا حمل جون اهڙيون نشانيون پيدا ٿي سگهن ٿيون. ان جو سبب حمل روڪ گورين ۾ ساڳئي قسم جون ڪيميائي رطوبتون (هارمون) هجڻ آهي، جيڪي عورت جي گورهاريءَ ٿيڻ سان سندس جسم رت ۾ خارج ڪري ٿو. انهن نشانين جو اهو مطلب ناهي ته عورت بيمار ٿي پيئي آهي يا هوءَ گوريون کائڻ بند ڪري ڇڏي. اهي نشانيون پهرئين 2 يا 3 مهينن کانپوءِ ختم ٿي وڃن ٿيون. جيڪڏهن ان عرصي کانپوءِ به اهي ختم ٿي نه سگهن ته ڪيس ڪنهن اهڙي حمل روڪ طريقي جي چونڊ ڪرڻ گهرجي، جنهن ۾ هارمون جو مقدار مختلف هجي. ان لاءِ ڏسو ساوا صفحا (ص. 394 ۽ 395)

جڏهن ڪي عورتون حمل روڪ گوريون واپرائن ٿيون ته ڪين ماهواري دوران گهٽ رت اچي ٿي، اهڙي تبديلي به هڪ عام رواجي ڳالهه آهي.

”ڇا حمل روڪ گوريون کائڻ خطرناڪ آهن؟“

سڀني دوائن جيان، حمل روڪ گوريون به ڪن عورتن لاءِ سنگين مسئلا پيدا ڪري سگهن ٿيون (ڏسو ايندڙ صفحا). گوري سبب پيدا ٿيندڙ اهڙا وڏا وڏا سنگين مسئلا آهن: دل، فقڙ يا دماغ ۾ رت جا دڳ پيدا ٿيڻ (ڏسو استروڪ ص. 327). ائين عام طور تي انهن عورتن سان ٿئي ٿو جيڪي 35 سال کان وڏيءَ عمر جون ۽ تماڪ چڪيندڙ هجن ٿيون. جڏهن عورتون پيٽ سان ٿين ٿيون تڏهن هن قسم جي خطرناڪ دڳن پيدا ٿيڻ جا امڪان وڏا وڏا ٿين ٿا، بنسبت ان حالت جي جڏهن اهي حمل روڪ گوريون واپرائن ٿيون. جڏهن ته ڪن عورتن لاءِ حمل ۽ حمل روڪ گوريون وڏا وڏا خطرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿيون. اهڙين عورتن کي ڪٽنبي رٿابنديءَ جا ڪي ٻيا طريقا استعمال ڪرڻ گهرجن.

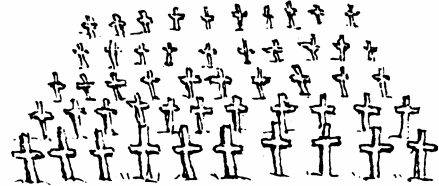
ڪا عورت حمل روڪ گورين کائڻ دوران ورلي گورهاريءَ به ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن ائين ٿي پوي ته هڪدم گوري کائڻ بند ڪري ڇڏجي، نه ته اسرندڙ ٻارڙي کي نقصان پهچي سگهي ٿو.

ائين تمام ورلي ٿئي ٿو ته حمل روڪ گورين کائڻ سبب ڪا عورت مري سگهي. جڏهن ته سراسري طور تي حمل روڪ گوري جي پيٽ ۾ حمل ۽ ويرا 50 هونو وڌيڪ خطرناڪ ٿئي ٿو.

اهڙيون 15,000 عورتون جيڪي حمل روڪ گوريون واپرائن ٿيون تن مان رڳو هڪ ۾ اهڙو امڪان ٿئي ٿو ته اها حمل روڪ گورين جي مسئلن سبب مري سگهي.



اهڙيون 15,000 عورتون جيڪي پيٽ سان ٿيون انهن مان هيٺين جي حمل ۽ ويرا سبب مرڻ جا امڪان موجود آهن.



نتيجو: گورهاريءَ ٿيڻ کان گهڻو وڌيڪ بهتر آهي ته حمل روڪ گوري استعمال ڪجي.

هنگامي حالتن ۾ استعمال ٿيندڙ حمل روڪ گوريون – Emergency Pills

جيڪڏهن ڪنهن به سبب ڪري جماع کان اڳ، توهان ڪٽنبي رٿابنديءَ جو صحيح طريقو استعمال ڪري نه سگهيا آهيو ته پوءِ به توهان پيٽ سان ٿيڻ کان بچي سگهو ٿا. ان لاءِ توهان کي ڪن قسم جي حمل روڪ گورين جو عام رواجيءَ کان وڌيڪ مقدار يا اهي مخصوص قسم جون گوريون کائڻيون پونديون جيڪي ان مقصد لاءِ ناهيون وڃن ٿيون. اهي گوريون رڳو تڏهن اثرائتيون ٿين ٿيون جڏهن جماع / همبستريءَ کان هڪدم پوءِ ڪاڏيون وڃن ڏسو ص. 396.



ڪهڙين عورتن کي حمل روڪ گوريون استعمال نه ڪرڻ گهرجن؟

هڪ اهڙي عورت جنهن کي هيٺين مان ڪا به نشاني موجود هجي تنهن کي حمل روڪ گوري (يا انجڪشن) بنهه استعمال نه ڪرڻ گهرجي:

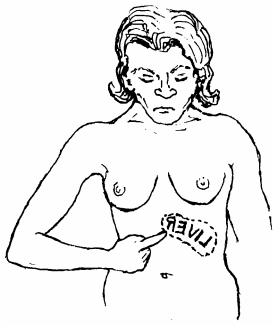
• هڪ اهڙي عورت جنهن کي ماهواري نه آئي هجي ۽ سمجهندي هجي ته کيس پيٽ ٿي ويو آهي.



• **هڪ پاسي جي ٽنگ ۾ شديد يا مسلسل رهندڙ سور.** اهڙو سور، سوزشي نس (فليبيائيٽس Phlebitis يا رت جي دڳ) سبب ٿي سگهي ٿو. تنهنڪري حمل روڪ گوريون استعمال نه ڪرڻ گهرجن (اهي عورتون جنکي وٿريڪوس وينس هجي ۽ اهي سڃيل نه هجن اهي عام رواجي طرح سان حمل روڪ گوريون استعمال ڪري سگهن ٿيون، پر جي نسون سڃي وڃن ته گوريون ڪاٽڻ بند ڪري ڇڏجن).

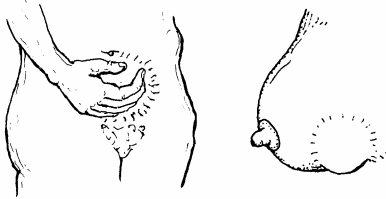


• **اسٽروڪ.** هڪ اهڙي عورت جنهن کي اسٽروڪ جي ڪا به نشاني پيدا ٿي هجي (ص. 327) تنهن کي حمل روڪ گوري استعمال ڪرڻ نه گهرجي.



• **هيپيٽائيٽس (ص. 172) سراسس، (ص. 328) يا جگر جون ٻيون بيماريون.** جن عورتون کي اهي تڪليفون هجن يا حمل دوران جن جي اکين جو رنگ پيلو ٿي ويو هجي، تن کي حمل روڪ گوريون استعمال نه ڪرڻ گهرجن. بهتر اهو ئي سمجهيو وڃي ٿو ته هيپيٽائيٽس جي حالت ۾ هڪ سال تائين، حمل روڪ گوريون نه ڪاٽجن.

• **ڪينسر.** جيڪڏهن توهان کي اره يا ڳيڙ جي ڪينسر ٿي آهي يا اهڙو شڪ ظاهر ڪيو ويو آهي، ته پوءِ حمل روڪ



گوريون نه ڪاٽجن. حمل روڪ گوريون شروع ڪرڻ کان اڳ پنهنجن ارهن جي ڌيان سان چڪاس ڪجي (ڏسو ص. 279). ڪن هيٺ سينٽرن ۾ ڳهڻ جي ڪينسر جي تپاس (پاپ سميٽر) ڪرڻ جي به سهوليت ٿئي ٿي. اڄ تائين اهڙا ثبوت نه مليا آهن ته حمل روڪ گوريون استعمال ڪرڻ سان ارهن يا ڳيڙ جي ڪينسر ٿئي ٿي. پر جيڪڏهن اڳ ۾ ئي ڪينسر موجود آهي ته گورين ڪاٽڻ سان اها وڌيڪ خراب ٿي وڃي ٿي.

حمل روڪ گورين ڪاٽڻ سان صحت جا ڪي مسئلا وڌيڪ پيچيده ٿي وڃن ٿا. جيڪڏهن توهان کي هيٺين مان ڪو به مسئلو/تڪليف آهي ته بهتر آهي ته، حمل روڪ گورين بجاءِ ڪو ٻيو طريقو استعمال ڪجي:

اڌ مٿي جو سور (ص. 162). جن عورتن کي واقعي اڌ مٿي جو سور پوندڙ آهي تن کي حمل روڪ گوريون استعمال نه ڪرڻ گهرجن. جڏهن ته عام رواجي مٿي جو سور جيڪو ائسپرين ڪاٽڻ سان لهي وڃي ٿو، تڏهن حمل روڪ گوريون استعمال ڪري سگهجن ٿيون.

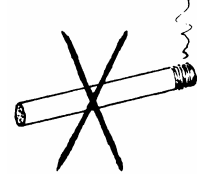
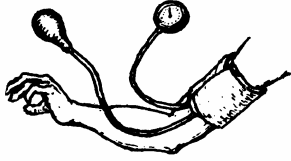
• **دل جي بيماري** (ص. 325)

• **هاڻ بلبڊپريشر** (ص. 125)

جيڪڏهن توهان کي سلها، منن پيشابن، پتي يا بڪيءَ جي تڪليف يا مرگهي آهي ته بهتر، حمل روڪ گوريون شروع ڪرڻ کان اڳ ڪنهن ماهر سان طبي مشورو ڪجي. جڏهن ته ڪيتريون عورتون اهڙين تڪليفن هوندي به حمل روڪ گوريون استعمال ڪري سگهن ٿيون ۽ انهن سان ڪو مسئلو پيدا نٿو ٿئي.

حمل روڪ گوريون واپرائڻ دوران عورتن کي هيٺيان احتياط ڪرڻ گهرجن

1. تماڪ نه ڇڪجي خاص طور تي جيڪڏهن توهان 35 سالن جي ڄمار کان مٿي آهيو. ان سان دل جون تڪليفون پيدا ٿي سگهن ٿيون.
2. هر مهيني ارهن جي ڌيان سان چڪاس ڪري منجهن پيدا ٿيندڙ ڳوڙهي يا ڪينسر جي امڪاني نشانين کان هوشيار رهو (ڏسو ص. 279).
3. ممڪن ٿي سگهي ته هر 6 مهيني پنهنجو بلڊ پريشر تپاسرائيندا رهو.



4. ص. 288 تي بيان ڪيل تڪليفن کي نظر ۾ رکو خاص طور تي:

- اڌ مٿي جو پوندڙ بار بار ۽ سنگين سور (ص. 162).
 - ڦير، مٿي جو سور يا اهڙي بيهوشي جنهن سبب ڏسڻ، ڳالهائڻ يا جسم يا منهن جي ڪنهن حصي کي چورڻ ۾ تڪليف ٿئي (ڏسو استروڪ، ص. 327).
 - ڪنهن تنگ يا ڏڏ ۾ اهڙو سور جنهن سان گڏ سوزش به هجي (رت جي دڳ جو امڪان).
 - سيني جو سنگين يا هر هر پوندڙ سور (ڏسو دل جون تڪليفون، ص. 325).
- جيڪڏهن انهن مان ڪا به تڪليف ظاهر ٿي پوي ته حمل روڪ گوري کائڻ بند ڪري طبي صلاح وٺجي. حمل کان بچڻ لاءِ، حمل روڪ جو ڪو ٻيو طريقو استعمال ڪجي، ڇاڪاڻ ته اهڙن تڪليفن سبب حمل خاص طور تي خطرناڪ ٿي وڃي ٿو.

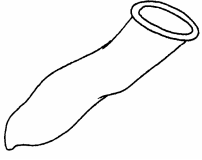
حمل روڪ گورين بابت ڪجهه سوال جواب

<p>ڪي ماڻهو چون ٿا ته حمل روڪ گورين کائڻ سان ڪينسر ٿي پوي ٿي، ڇا اها ڳالهه درست آهي؟</p>	<p>نه! البت جيڪڏهن اڳ ۾ ئي اره يا ڳيڙ ۾ ڪينسر موجود آهي ته گوري کائڻ سان ڪينسر ڳوڙهيءَ جي واڌ تيز ٿي وڃي ٿي.</p>
<p>ڇا گوري کائڻ بند ڪرڻ سان اهڙي عورت کي وري پيٽ ٿي سگهي ٿو؟</p>	<p>ها. (ورلي کيس پيٽ ٿيڻ ۾ 1 يا 2 مهينن جيترو وقت به لڳي وڃي ٿو)</p>
<p>ڇا گوري واپرائڻ سان ڄاڙن يا معذور ٻارن جي ڄمڻ جا امڪان گهڻا وڌي وڃن ٿا؟</p>	<p>نه. اهڙا امڪان ايترا ئي رهن ٿا جيترا حمل روڪ گوريون نه کائيندڙ عورت ۾ ٿي سگهن ٿا.</p>
<p>ڇا اهو سچ آهي ته حمل روڪ گورين کائڻ سان اهڙي عورت جي ٽيڇ سڪي وڃي ٿي؟</p>	<p>گورين کائڻ سان ڪن عورتن کي ٽيڇ گهٽ پيدا ٿئي ٿي، تنهنڪري بهتر سمجهيو وڃي ٿو ته ٻارڙي جي پرورش دوران حمل روڪ جو ڪو ٻيو طريقو استعمال ڪجي ۽ پوءِ وري گوريون شروع ڪجن، يا اهڙي عورت 'مني پل' (ص. 395) به واپرائي سگهي ٿي جنهن ۾ هارمون ايتري گهٽ مقدار ۾ ٿئي ٿو جو عام طور تي ان جو ٽيڇ تي اثر نٿو پوي.</p>

حمل روڪ گورين جي چونڊ ڪرڻ لاءِ ڏسو ص. 394 ۽ 395.

ڪٽنبِي رٿابندي جا ٻيا طريقا

ڦوڪڻو هڪ اهڙي سنهي رٿائين خول جيان ٿئي ٿو جيڪو جماع ڪرڻ کان اڳ مرد، پنهنجي انگ تي چاڙهي ڇڏي ٿو. جماع دوران، ڦوڪڻو مرد جي تخمي جيون کي عورت جي گريپ ناليءَ ۽ ڳيپرڻ تائين رسڻ نٿو ڏئي. **لئٽيڪس جا ٺهيل ڦوڪڻا ايج آءِ وي / ايڊس ۽ جنسي وچڙندڙ بيمارين کان به اثرائتي نموني ۾ بچاءُ ڏين ٿا.** ڦوڪڻو تڏهن چاڙهڻ گهرجي جڏهن انگ سخت هجي ۽ ان عورت جي جنسي عضون کي ڇهيو به نه هجي. انزال کانپوءِ آلت جي سخت هوندي مرد ڦوڪڻي کي هٿ سان جهلي عورت جي گريپ ناليءَ کان ٻاهر ڪڍي. پوءِ انگ تان ڦوڪڻو اهڙي طرح لاهجي جيئن منجهانئس تخمي پاڻيٺ هارجي نه سگهي. ڦوڪڻي کي ڳنڍ ڏئي بند ڪري ضايع ڪري ڇڏجي. هر دفعي همبستريءَ لاءِ نئون ڦوڪڻو استعمال ڪجي. ڦوڪڻا ٽڏيءَ، خشڪ جاءِ تي اس کان پري رکجن، پراڻن ۽ قاتل پڙين / دببن وارا ڦوڪڻا جلدي قاتي پون ٿا.



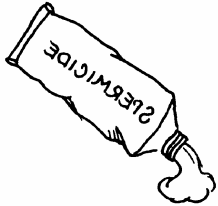
ڦوڪڻو عورتن لاءِ هڪ اهڙي سنهي پلاسٽڪ جو ٺهيل ٿئي ٿو جيڪو عورت جي گريپ ناليءَ ۾ سٺيءَ طرح سان ويهجي وڃي ٿو. آخري ڇيڙي تي انگهندڙ چلو پنهنجيءَ جاءِ تي قبائلي بيهاريس ٿو. ٻاهرئين ڇيڙي وارو چلو لڙڪندو، گريپ ناليءَ جي ٻاهرئين چين کي ڍڪيل رکي ٿو. زنانو ڦوڪڻو، جماع کان اڳ ڪنهن وقت به وجهي ۽ جماع پوري ٿيڻ کانپوءِ هڪدم ڪڍي ڇڏڻو پوي ٿو. رڳو هڪ ڀيرو استعمال ڪرڻو پوي ٿو. ڇو ته، ڏوٽڻ ۽ وري استعمال ڪرڻ سان قاتي سگهي ٿو. عورت جو ٻنهي ڦوڪڻي نه استعمال ڪرڻ بچاءُ ساڳئي جو ٻيهر استعمال ڪرڻ بهتر سمجهيو وڃي ٿو. حمل ۽ جنسي وچڙندڙ بيمارين ۽ ايج آءِ وي / ايڊس جي بچاءُ لاءِ زنانو ڦوڪڻو وڏي ڊگھي اثرائتو ثابت ٿئي ٿو.



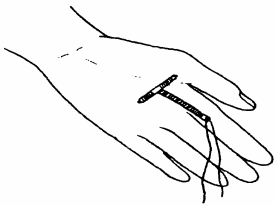
ڊايم فرام، تراڪڙي ٽوپيءَ جيان نرم رٿائون، گريپ ناليءَ تي چاڙهڻ لاءِ ٿئي ٿو. ڪنهن وقت به چاڙهي سگهجي ٿو ۽ جماع پوري ڪرڻ کانپوءِ گهٽ ۾ گهٽ 6 ڪلاڪن تائين چڙهيل ڇڏي ڏجي ٿو. هيءُ مختلف سائيزن ۾ ملي ٿو. سکيا ورتل هيلٿ ورڪر هر عورت کي صحيح سائيز ٻڌائي سگهي ٿو. هر دفعي جي استعمال کانپوءِ صابن ۽ پاڻيءَ سان ڏوٽي، خشڪ ڪري ڪنهن خشڪ ۽ صاف جاءِ تي رکي ڇڏجي. عام طور تي ٻه سال کن ڪم ڏئي ٿو. منجهس پيدا ٿيندڙ سوراخن چڪاسڻ لاءِ روشنيءَ ڏانهن جهلي چڪاسبو رهجي. منجهس هلڪو به سوراخڙو هجي ته نئون استعمال ڪجي.



تخمر ڪش. تخمر ڪش دوائون گج، گورين، ڪريم يا جيلي جي صورت ۾ ملن ٿيون ۽ جماع ڪرڻ کان اڳ گريپ ناليءَ ۾ وجهجن ٿيون. مرد جي تخمي جيون کي ڳيپرڻ تائين رسڻ کان اڳ ٺي ماري ڇڏين ٿيون. جنسي وچڙندڙ بيمارين، ايج آءِ وي / ايڊس کان نٿيون بچائين. گوريون جماع شروع ڪرڻ کان 10-15 منٽ اڳ گريپ ناليءَ ۾ وجهڻيون پون ٿيون. گج، جيلي يا ڪريم جيڪڏهن جماع کان اڳ گريپ ناليءَ ۾ وڌيون وڃن ته گهڻيون اثرائتيون ثابت ٿين ٿيون. تنهنڪري هر ڀيري جي جماع ڪرڻ کان اڳ تخمر ڪش دوائون واپرائڻ گهرجن. جماع کانپوءِ گهٽ ۾ گهٽ 6 ڪلاڪن تائين نه ته دوش ڪجي ۽ نه ئي اهي دوائون ڏوٽي ڪڍي ڇڏڻ گهرجن. ڪن قسمن جون تخمي ڪش دوائون گريپ ناليءَ ۾ خارش يا ساڙو پيدا ڪري سگهن ٿيون.



هڪ اهڙو تمام عام استعمال ٿيندڙ چلو جيڪو ڪاپر T380-A نالي سڏجي ۽ ننڍڙو ٿئي ٿو، ڪنهن به ماهر هيلٿ ورڪر يا دائي کان وجهرائي سگهجي ٿو. هن قسم جو چلو مرد جي تخمي جيو کي عورت جو آڻو ٻوڪڻ نٿو ڏئي، ڪاپر T380-A نه رڳو وڏي ڊگھي وقت استعمال ٿيندڙ آهي ته عورت جي ڳيپرڻ / رحم ۾ ڏهن سالن تائين به رکي سگهجي ٿو. جڏهن ته ٻين قسمن جا پنجن سالن تائين رڪرائي سگهجن ٿا. هي چلو ڪا به عورت، وجهرائي سگهي ٿي، بشرطيڪ سندس هيلٿ ورڪر مطمئن هجي ته هوءَ پيٽ سان ناهي ۽ نه ئي منجهس گريپ ناليءَ جو ڪو انفڪشن يا وچڙندڙ جنسي بيماري موجود آهي. ساڳئي طرح سان عورت ڳورهاراي ٿيڻ يا حمل روڪ جو ڪو ٻيو طريقو استعمال ڪرڻ چاهي ته ڪنهن ماهر هيلٿ ورڪر يا دائي کان ڪنهن وقت ڪيرائي به سگهي ٿي، هن قسم جو چلو جنسي وچڙندڙ بيمارين کان بچائي نٿو سگهي.



جيڪڏهن حمل روڪ جو هي طريقو ايترو اثرائتو ناهي ته ان تي ڪو خرچ به نٿو اچي. جنڪي ماهواري باقاعدي نيم سار تقريباً هر 28 ڏينهن تي ايندي رهي ٿي، انهن لاءِ هي طريقو سٺو ثابت ٿي سگهي ٿو. ان کانسواءِ، زال ۽ مڙس لاءِ اهو به ضروري ٿئي ٿو ته هر مهيني هڪ هفتو همبستريءَ کان پرهيز ڪرڻ تي راضي رهن.

عام طور تي، هر مهيني ۾ عورت جي حامله ٿيڻ جو موقعو سندس ماهواريءَ جي انهن 8 ڏينهن دوران هجي ٿو جنڪي 'ويجهه وارا ڏينهن' سڏجي ٿو. اهي 8 ڏينهن ٻن ماهوارين جي وچ ۾ اچن ٿا، جن جي شروعات پهرئين ڏينهن جي رت اچڻ جي 10 ڏينهن کان ٿئي ٿي. تنهنڪري حمل کان بچڻ لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته اهڙي عورت، انهن ڏينهن دوران مڙس سان سنيوڳ / همبستري نه ڪري. جڏهن ته مهيني جي باقي ڏينهن دوران کيس پيٽ تي نٿو سگهي.

پنهنجي يادگيري لاءِ اهڙيءَ عورت کي گهرجي ته، انهن 8 ڏينهن جو، جڏهن کيس جنسي عمل کان پاسيرو رهڻو آهي، ڪئلينڊر تي نشان ڪري ڇڏي.

مثال طور: سمجهو ڪٿي ته توهانڪي ماهواري مئي مهيني جي 5 تاريخ تي شروع ٿئي ٿي، ته ان ڏينهن کي پهريون ڏينهن ڪري ڳڻيو.

ان ڏينهن تي هيٺن نشان ڪري ڇڏيو.

پوءِ 10 ڏينهن ڳڻيو. شروعات ڏهين ڏينهن کان ڪري باقي 8 تاريخن کي هيٺان ليڪ ڏئي ڇڏيو.

MAY						
		1	2	3	4	
⑤	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

انهن 8 'ويجهه وارن ڏينهن' ۾ جنسي عمل نه ڪريو.

هاڻ سمجهو ڪٿي ته توهانڪي بي ماهواري پهرين جون کان شروع ٿئي ٿي ته ان کي به ساڳئي طرح سان هيٺن نشان ڪري ڇڏيو.

ساڳئي طرح سان 10 ڏينهن ڳڻي باقي 8 ڏينهن جي هيٺان ليڪ پائي ڇڏيو، ته انهن ڏينهن تي توهانڪي همبستري ناهي ڪرڻي.

JUNE						
						①
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

جيڪڏهن زال ۽ مڙس، مهيني جي انهن 8 ڏينهن ۾ جنسي عمل کان پرهيز ڪندا رهن تڏهن ممڪن آهي ته کين ڪيترن سالن تائين ٻار ٿي نه سگهي. جڏهن ته ائين ڪي چند جوڙا سالن تائين ڪاميابيءَ سان ڪري سگهن ٿا. اها ڳالهه به ياد رکڻ گهرجي ته، هي طريقو رپني جا 100 پئسا اثرائتو ثابت ٿي نٿو سگهي. جيستائين ان سان گڏ حمل روڪ جو ڪو ٻيو طريقو، جهڙوڪ ڊايا فرام يا ٽوڪڻو وغيره استعمال نه ڪيو وڃي، خاص طور تي ماهواري پوري ٿيڻ وارين ڏينهن کانوڻي، ويجهه وارن ڏينهن جي ختم ٿيڻ تائين.

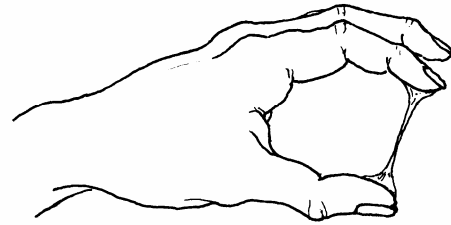
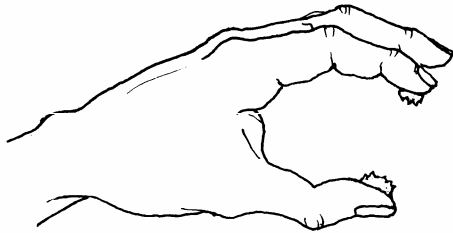
لعابي طريقو - The Mucus Method

هي به ردم طريقو جو هڪ قسم آهي. هن طريقو ۾ عورت روزانو پنهنجي گريپ ناليءَ جو لعاب تپاسي ڏسندي رهي ٿي ته آيا هوءَ ڳورھاري ٿي سگھي ٿي يا نه. هي طريقو ڪن جوڙن لاءِ سٺو ثابت ٿئي ٿو ته ڪن لاءِ نه. ٿلهي ليکي، ڳورھاري ٿيڻ کان بچڻ جو هي طريقو سٺو سيڪڙو اثرائتو ناهي، پر هن طريقو ۾ نه ته ڪو خرچ ڪرڻو پوي ٿو ۽ نه ئي ڪو خطرو آهي، سواءِ انهن جي جيڪي حمل ٿيڻ سبب پيدا ٿي سگھن ٿا. هن طريقو تي تڏهن پاڙڻ ڏکيو ٿي پوي ٿو، جڏهن عورت کي فرج جو انفڪشن هجڻ سبب گھڻي پاڻيٺ خارج ٿيندي هجي، سندس ماهواري نيمائتي نه هجي يا جڏهن هوءَ بار بار دوش ڪندي هجي.

هن طريقو ۾ روزانو، سواءِ ماهواري وارن ڏينهن جي، عورت کي پنهنجي گريپ ناليءَ جي لعاب جي چڪاس ڪرڻي پوي ٿي. ان لاءِ صاف آگر سان فرج مان ٿورڙو لعاب کڻي ان جي آگر ۽ آڱوڻي جي وچ ۾ هيٺين طرح سان چيڙهائپ تپاسڻي پوي ٿي:

پر جي لعاب تازي آني جي پاڻيٺ جيترو پترو ٿي وڃي يا توهانجي آگر ۽ آڱوڻي وچ ۾ ڌار ناهي وجهي، تڏهن ممڪن آهي ته توهانکي حمل ٿي پوي. تنهنڪري اهڙين حالتن ۾ يا 4 ڏينهن تائين جماع ڪرڻ کان پرهيز ڪجي جيستائين لعاب وري پيسٽ جهڙو چيڙهالو ٿي نٿو وڃي.

جيستائين لعاب، ڪونئر وانگر چيڙهالو هوندو تيستائين توهانکي حمل ٿي نه سگھندو ۽ توهان جنسي عمل جاري رکي سگھو ٿا.

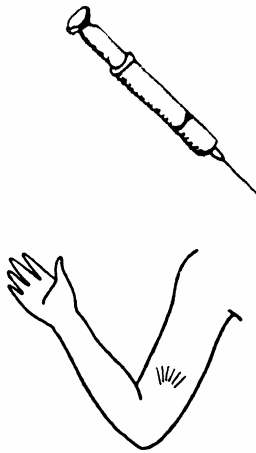


توهانجي ماهواريءَ جي وچ وارن چند ڏينهن دوران، لعاب عام طور تي پترو ٿي وڃي ٿو. يعني ته، اهي اهي ڏينهن آهن جڏهن توهانکي پنهنجي مرد سان سنيوڳ / جماع ناهي ڪرڻو.

بهرحال وڌيڪ پڪ لاءِ لعاب ۽ ردم وارو طريقو گڏي استعمال ڪريو، پر جي اڃا به پڪو ڪم ڪرڻ چاهيو ته هيٺيون ٽڪرو پڙهي ڏسو:

گڏيل طريقا - Combined Methods

جيڪڏهن توهان چاهيو ٿا ته حمل بنهه نه ٿئي، ته ان لاءِ عام طور تي هڪ ئي وقت 2 طريقا استعمال ڪرڻ بهتر آهن. مثال طور، ردم يا لعاب واري طريقو سان گڏ ڦوڪڻي، ڊاياگرام، گج يا اسفنج جو استعمال ڪرڻ بنسبت رڳو ڪنهن هڪ طريقو جي ساڳئي طرح سان جيڪڏهن ڪو مرد ڦوڪڻو ۽ عورت ڊاياگرام يا گج استعمال ڪري ته ان سان به پيٽ ٿيڻ جا امڪان تمام گھڻا گھٽجي وڃن ٿا.



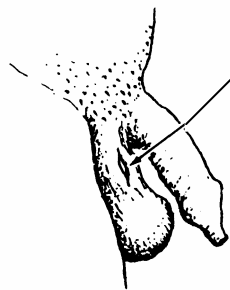
انجیکشن. ڪٽنبی رٿابندیءَ جي هن طريقي ۾ عورت کي هر 1 کان 3 مهيني هارمونن جون انجیکشنون هنيون وڃن ٿيون. انجیکشن عام طور تي هيلٿ سينٽر يا ڪٽنبی رٿابندیءَ جي کلینڪ تي ماهر هڻي ٿو. پهرئين انجیکشن ڪنهن به وقت تڏهن هڻي وڃي ٿي، جڏهن هيلٿ ورڪر يقين ڪري ٿو ته عورت پيٽ سان ناهي. جيڪڏهن ماهواري شروع ٿيڻ جي 5 ڏينهن اندر هڻي وڃي ته هڪدم حمل روڪڻ ۾ اثرائي ثابت ٿئي ٿي. پر جي ماهواري شروع ٿيڻ جي 6 ڏينهن يا ان کانپوءِ هڻي وڃي ته اهڙيءَ عورت ۽ سندس مرد کي ڪندوم استعمال ڪرڻ يا اينڊز بن هفتن تائين جماع کان پرهيز ڪرڻ گهرجي. وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو ص. 396.

امپلانٽ (Implants). حمل روڪ جي هن طريقي ۾ 1، 2 يا 6 ننڍڙا ٽيوب ٿين ٿا جيڪي عورت جي ڏوري جي چمڙيءَ ۾ پيوند ڪيا وڃن ٿا. جيئن ته، هنن ٽيوبن ۾ پروجيسٽن (Progesterin) هارمون ٿئي ٿو، تنهنڪري 6 مهينن کان 5 سالن تائين حمل ٿي نٿو سگهي، جنهن جو وڌيڪ مدار ٽيوبن جي قسم تي ٿئي ٿو. ٽيوب روترائٽ ۽ ڪيڊرائٽ لاءِ عام طور تي ڪنهن کلینڪ يا ڪٽنبی رٿابندیءَ جي سينٽر ۾ ماهر هيلٿ ورڪر وٽ وڃڻو پوي ٿو. عورت اهي ڪنهن به وقت پيوند ڪرائي سگهي ٿي، بشرطيڪ عورت ۽ هيلٿ ورڪر کي يقين هجي ته کيس پيٽ ناهي. جيڪڏهن عورت ڍڪ ڌارائيندڙ آهي ته ٻار چمڻ جي 6 مهينن کانپوءِ روترائٽي سگهي ٿي. وڌيڪ معلومات لاءِ ڏسو ص. 397.

حمل روڪ جا دائمي طريقا - جڏهن وڌيڪ ٻار پيدا ڪرڻا نه هجن

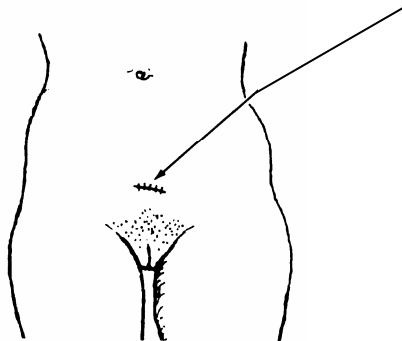
اهڙا مرد ۽ عورتون جيڪي وڌيڪ ٻار پيدا ڪرڻ نٿا چاهين، تن لاءِ اهڙيون آپريشنون به آهن جيڪي سوليون، ساديون ۽ مختصر آهن. دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ اهي مفت ۾ ڪيون وڃن ٿيون. توهان به جيڪڏهن اهڙي آپريشن ۾ دلچسپي رکندڙ آهيو ته پنهنجي هيلٿ سينٽر تان پڇي ڏسو.

• **مردن لاءِ ٿيندڙ اهڙيءَ آپريشن کي نس بندي (vasectomy) سڏجي ٿو.** هيءَ آپريشن ايتري سولي ۽ مختصر آهي جو ڊاڪٽر پنهنجي آفيس يا هيلٿ سينٽر ۾ ڪري سگهي ٿو ۽ عام طور تي ان لاءِ مرد کي بيهوش به نٿو ڪيو وڃي. خصين جي انهن نلين کي ڪٽي ٻڏي ڇڏجي ٿو، جيڪي تخمي جيو خارج ڪن ٿيون. هن آپريشن ۾ خصيا نٿا ڪڍيا وڃن.



هن آپريشن جو مرد جي جنسي طاقت يا لذت تي ڪو به اثر نٿو پوي. آپريشن کانپوءِ سندس، تخمي پاڻيٽ ساڳئي طرح سان خارج ٿيندي رهي ٿي. جڏهن ته، منجهس تخمي جيو نٿا ٿين.

• **عورتن لاءِ ٿيندڙ هن آپريشن کي آني بندي (tubal ligation) سڏجي ٿو.** هن آپريشن ۾ اهي نليون ڪٽي ٻڏي ڇڏجن ٿيون جن جو ڪم آنيڊانين کان آڻو آڻڻ ٿئي ٿو. آپريشن، پيٽ جي هيٺئين حصي تي ننڍڙو ڇير ڏئي ڪئي وڃي ٿي. عام طور تي آپريشن ڊاڪٽريائي پنهنجي آفيس يا هيلٿ سينٽر ۾، عورت کي بيهوش ڪرڻ بنا ڪري سگهي ٿي. هيءَ آپريشن عام طور تي ڪامياب ثابت ٿئي ٿي، پر تنهن هوندي به آپريشن سبب مردن جي پيٽ ۾ عورتن کي انفیکشن ٿيڻ جو وڌيڪ خطرو رهي ٿو.



جيئن ته، هن آپريشن جو عورت جي ماهواريءَ ۽ جنسي ڳالهين سان ڪو به واسطو نٿو هجي ان سبب، اهڙي عورت جي جنسي خوشگواڙي وڌي وڃي ٿي. ڇاڪاڻ ته کيس پيٽ ٿيڻ جي پريشانن يا فڪر نٿو رهي.

حمل روڪڻ جا گھريلو توٽڪا / طريقا

ھر سماج ۾ حمل روڪڻ / پيٽ نه ٿيڻ جا مختلف رسمي گھريلو توٽڪا استعمال ڪيا وڃن ٿا. جن رستي ڪنهن حد تائين ٻارن جي انگ ۾ گھٽتائي آڻي سگھي ٿي، پر اهي جديد سائنسي طريقن جيترا اثرائتا ثابت ٿي نٿا سگھن. ڪي گھريلو توٽڪا نقصانڪار، ته ڪي بلڪل بيڪار ثابت ٿين ٿا. مثال طور؛ ڪيتريون عورتون سمجهن ٿيون ته، جماع ڪرڻ کانپوءِ گريپ ناليءَ کي ڏوئي ڇڏڻ يا پيشاب ڪري ڇڏڻ سان پيٽ ٿي نٿو سگھي. جڏهن ته اها ڳالهه صحيح ناهي.

مرد، انزال ٿيڻ کان اڳ پنهنجو انگ عورت جي گريپ ناليءَ مان ڪڍي سندس جنسي عضون کان پري ڪري ڇڏي ٿو. حمل روڪ جو هي طريقو ڪنهن به طريقي استعمال نه ڪرڻ کان بهتر پر هميشه ڪارگر ثابت نٿو ٿئي. ڇاڪاڻ ته ڪيترا مرد وقت سر، خاص طور تي جڏهن انزال ٿيڻ وارو هجي ٿو تڏهن، عورت جي جسم کان الڳ ٿي نٿا سگھن. پر جي وقت سر الڳ ٿين به، تڏهن به سندن آلت مان ڪجهه پاڻي، جنهن ۾ تخمي جيو موجود ٿين ٿا حمل ٿيڻ جو سبب بڻجي سگھن ٿا.

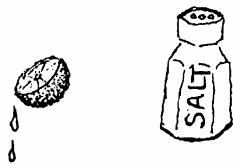


پهرئين 6 مهينن دوران ڍڪ ڌارائڻ. ڍڪ ڌارائڻ، ڪٽنبي رٿابندي ڪرڻ جو هڪ موثر طريقو ثابت ٿي سگھي ٿو، بشرطيڪ هيٺيون ٽي ڳالهون هجن:

1. اهڙيءَ عورت جو ٻار 6 مهينن کان گھٽ عمر جو هجي
2. اهڙيءَ عورت کي ويرا کانپوءِ ماهواري نه آڻي هجي
3. اهڙيءَ عورت ٻارڙي کي رڳو ٽي ڌارائيندي رهي هجي ۽ جڏهن به ٻارڙو بڪايل هجي ته کيس رڳو ٽي ڌارائيندي رهي ۽ ڍڪ ڏيڻ ۾ 6 ڪلاڪن کان وڌيڪ وقفو نه وجهي. ائين ڏينهن رات کيس ڍڪ ڏيندي رهي. ٻار، ڪا به سڄي رات بنا ڍڪ ڏائڻ جي نه سمهيو هجي.

اسفنج وارو طريقو (The Sponge Method). هي هڪ اهڙو گھريلو توٽڪو آهي جنهن مان ڪو نقصان ٿي نٿو سگھي، ته ورلي اثرائتو به ثابت ٿي سگھي ٿو. توهان ان يقين سان استعمال ڪري نٿا سگھو ته هر ڀيري موثر ٿي، حمل کان بچائي سگھي ٿو. جڏهن ڪو ٻيو حل نه هجي تڏهن ڪتب آڻي سگھجي ٿو.

ان لاءِ اسفنج، سرڪو، ليمي جو رس يا لوڻ گھرجي ٿو. سامونڊي يا گھريلو اسفنج استعمال ڪري سگھجي ٿو. اسفنج نه هجي ته ڪپهه جو پهو يا نرم ڪپڙو ڪتب آڻي سگھجي ٿو.



• ملايو:

سرڪي جا ٻه وڏا ڇمچا - صاف پاڻيءَ جي هڪ ڪوپ ۾

يا

ليمي جي رس جو هڪ ننڍو ڇمچو - صاف پاڻيءَ جي هڪ ڪوپ ۾

يا

هڪ ڇمچو لوڻ جو - صاف پاڻيءَ جا چار ڇمچا

♦ مٿين ڪنهن به پاڻي (ڳار) ۾ اسفنج پُسابو.

♦ همبستري ڪرڻ کان اڳ پڳل اسفنج گريپ ناليءَ ۾ گھڻو اندر وجهي ڇڏيو. همبستري ڪرڻ کان هڪ ڪلاڪ کن اڳ به وجهي سگھجي ٿو.

♦ همبستري کانپوءِ 6 ڪلاڪن تائين اسفنج کي ڇڏي پوءِ ڪڍي ڇڏيو. جيڪڏهن اسفنج ٻاهر ڪڍڻ ۾ تڪليف ٿئي ته ٻئي دفعي استعمال ڪرڻ کان اڳ سڳي تڪرو ٻڏي ڇڏيوس، ته جيئن ٻاهر چڪي ڪڍڻ ۾ سولائي ٿي سگھي.

اسفنج ڏوئي صاف ڪري وري وري استعمال ڪري سگھجي ٿو. اسفنج ڏوئي ڪنهن صاف هنڌ تي رکي ڇڏجي.

مٿيون پاڻيون اڳوات ناهي ڪنهن صاف بوتل ۾ رکي سگھجن ٿيون.

