

صحت کی دیکھ بھال سے متعلق مہارتیں

تعارف

مڈوائفیں حمل اور زچگی کے دوران عورتوں اور ان کے گھر والوں کی مدد کرتی ہیں لیکن وہ صحت سے متعلق ان ضروریات کو پورا کرنے میں بھی مدد کرتی ہیں جن کا براہ راست پیدائش سے تعلق نہیں ہوتا۔ یہ بات سمجھ میں آنے والی ہے کیونکہ مڈوائف حمل اور پیدائش کے دوران عورت کے لیے جو مہارتیں استعمال



کرتی ہے اور اسے جو باتیں سمجھاتی ہے وہ اس وقت بھی کارآمد ہوتی ہیں جب عورت کو زچگی کے علاوہ کسی اور قسم کی دیکھ بھال کی ضرورت ہو یا وہ کسی طبی ایمرجنسی سے گزر رہی ہو۔ مثال کے طور پر جو مڈوائف زچگی کے بعد خون روکنے میں مہارت رکھتی ہے وہ حمل کے جلد ختم ہونے پر خون روکنا آسانی سے سیکھ سکتی ہے۔

بہت سی جگہوں پر مڈوائف علاقے کی واحد صحت کارکن ہوتی ہے۔ ایسی جگہوں پر مڈوائفیں عورتوں اور ان کے گھر والوں کی صحت سے متعلق بہت سی ضروریات پوری کرتی ہیں۔ مڈوائفیں جتنی مہارتیں

حاصل کریں گی وہ ان عورتوں کی اتنی ہی زیادہ مدد کر سکیں گی جن کی دیکھ بھال کرنے والا کوئی اور نہیں۔

کتاب کے اس حصے میں کئی ایسے طریقے بتائے گئے ہیں جو لیبر میں کارآمد ہو سکتے ہیں یا زندگی کے دوسرے حصوں میں صحت کی ضروریات کے حوالے سے مفید ہو سکتے ہیں۔ زیادہ تر جگہوں پر بیشتر مڈوائفیں ان

طریقوں پر عمل کر سکتی ہیں لیکن انہیں محفوظ انداز سے ان طریقوں کو انجام دینے کے لیے تربیت اور مشق کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ جب آپ یہ طریقے سیکھیں تو دوسری تجربہ کار صحت کارکنوں اور ٹیچروں سے ضرور مدد لیں۔ جن طریقوں میں جسم کے اندر کوئی چیز داخل کرنا ہو (invasive procedures) ان پر صرف اس وقت عمل کریں جب



آپ اس کی تربیت حاصل کر چکی ہوں اور جب آپ کے پاس جراثیم سے پاک آلات ہوں۔ نئی مہارتیں سیکھنے سے گھبرائیں نہیں۔ ان مہارتوں کے ذریعے آپ اپنے علاقے میں عورتوں کی زندگی بہتر بنا سکتی ہیں۔

آئندہ ابواب میں انجکشن اور آئی وی دینے، لیبر میں ڈائلیشن (dilation) چیک کرنے اور آہستہ لیبر کو تیز کرنے کے سلسلے میں ہدایات دی گئی ہیں۔ 2 ابواب میں یہ بتایا گیا ہے کہ خاندانی منصوبہ بندی میں عورتوں کی کیسے مدد کی جائے اور جن عورتوں کو جنسی بیماریاں لگ جائیں ان کا علاج کیسے کیا جائے۔

یہ بھی سمجھایا گیا ہے کہ انفیکشن یا کینسر کی علامات دیکھنے کے لیے پیپلوس کا معائنہ کیسے کیا جائے۔ بقیہ ابواب میں خاندانی منصوبہ بندی کے لیے آئی یو ڈی (IUD) کے استعمال اور جلد حمل ختم ہونے کی صورت میں مسائل کی شکار عورت کی مدد کرنے کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

ڈوائف کا ایک اہم کام یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ کب اور کیسے مدد کی جائے۔ کوئی بھی تنہا سارے مسائل حل نہیں کر سکتا۔ باب 24 میں طبی مراکز، اسپتالوں اور دوسری صحت کارکنوں کے ساتھ مل کر کام کرنے کے بارے میں بتایا گیا ہے تاکہ ایمرجنسی کی صورت میں عورتوں کی مناسب دیکھ بھال کی جاسکے۔

مدوائفیں، نرسیں، ڈاکٹر اور دوسری صحت کارکن مل کر کام کریں اور ایک دوسرے کی بات سنیں تو عورتوں کی ان کی ضرورت کے مطابق بہتر طور پر مدد کر سکتی ہیں۔



باب 17 خاندانی منصوبہ بندی

اس باب میں:

- 316..... خاندانی منصوبہ بندی کے کسی طریقے کا انتخاب کرنا
- 328..... بچے کو اپنا دودھ پلانا 318..... مردوں کا کنڈوم (ریڑیا پر فیلکٹک)
- بار آوری کے بارے میں آگاہی 318..... عورت کا کنڈوم (زنانہ کنڈوم)
- 328..... (فطری خاندانی منصوبہ بندی) 320..... ڈایا فرام
- 329..... رطوبت یا میوکس کا طریقہ 321..... اسپر میسائیڈ (نوم، جیلی، کریم یا گولیاں)
- 330..... دن گننے کا طریقہ 321..... خاندانی منصوبہ بندی کے ہارمونی طریقے
- 330..... اسٹیریلائزیشن 323..... خاندانی منصوبہ بندی کی گولیاں
- 332..... خاندانی منصوبہ بندی کا ہنگامی طریقہ 325..... خاندانی منصوبہ بندی کے انجکشن
- 333..... عضو باہر نکال لینا (عزل) 325..... امپلائٹس
- 333..... گھر پر بنے ہوئے اسپنج کا طریقہ 326..... انٹرایوٹرائن ڈیوائس (آئی یو ڈی)
- 334..... وہ طریقے جن سے حمل کی روک تھام نہیں ہوتی 327..... باقاعدہ ہم بستری کے بغیر جنسی عمل
- 334..... علاقے کے لوگوں کے لیے خاندانی منصوبہ بندی کو موثر بنانا
- خاندانی منصوبہ بندی کے وہ پروگرام 334..... خاندانی منصوبہ بندی کے لیے مردوں کو بھی
- 335..... جو کارآمد ہوتے ہیں 334..... ذمے دار بنانا چاہیے

خاندانی منصوبہ بندی



بچوں کی تعداد اور پیدائش کا وقت اپنی خواہش کے مطابق طے کرنے کو خاندانی منصوبہ بندی کہتے ہیں۔ اسے بعض اوقات 'بچوں کی پیدائش میں وقفہ' بھی کہا جاتا ہے۔ خاندانی منصوبہ بندی کے کئی روایتی اور جدید طریقے ہیں۔ خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو بعض اوقات ضبط ولادت یا مانع حمل طریقے بھی کہا جاتا ہے۔

عورت اور مرد خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کیوں کرنا چاہتے ہیں؟

- بچے پیدا ہونے سے پہلے اپنی تعلیم مکمل کرنے یا ملازمت کے لیے
- بچوں کی پیدائش کے درمیان 2 سال کے وقفے کے لیے
- اتنے بچے پیدا کرنے کے لیے جن کا وہ بوجھ اٹھا سکیں
- حمل میں ممکنہ خطرے سے بچنے کے لیے، مثلاً اگر عورت کو کوئی بیماری ہے یا وہ 17 سال سے کم عمر کی ہے اور اس کا پیلوئس پوری طرح مکمل نہیں ہوا ہے۔

بچے کی پیدائش خطرناک نہیں ہونی چاہیے لیکن ایسے علاقوں میں جہاں عورتیں غریب ہیں، انہیں ٹھیک سے خوراک نہیں ملتی اور ان کی مناسب دیکھ بھال نہیں ہوتی، بہت سی عورتیں بہت زیادہ خون بہنے سے اور زچگی میں دوسری پیچیدگیوں کی وجہ سے مر جاتی ہیں۔ اپنی حفاظت کے خیال سے ان کی یہ خواہش ہو سکتی ہے کہ کم بچے ہوں۔

ہر عورت کو یہ فیصلہ کرنے کا حق ہے کہ وہ بچے پیدا کرے یا نہ کرے اور کتنے بچے پیدا کرے۔ لیکن بہت سی عورتوں کو یہ فیصلہ کرنے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔ ڈوائفیس اس معاملے میں عورتوں کی اس طرح مدد کر سکتی ہیں:

- خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں معلومات حاصل کریں اور عورتوں کو معلومات میں شریک کریں۔
- میاں بیوی کو خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے بتانے کے لیے دوسروں کے ساتھ مل کر کام کریں۔
- خاندانی منصوبہ بندی میں مردوں کی زیادہ شرکت کے لیے علاقے میں سرگرمی سے کام کریں۔

خاندانی منصوبہ بندی کے کسی طریقے کا انتخاب کرنا

آئندہ صفحات میں خاندانی منصوبہ بندی کے مختلف طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ کوئی طریقہ استعمال کرنے کا مشورہ دینے سے پہلے عورت کی ضروریات معلوم کریں۔

- کیا وہ اس بات کا یقین کرنا چاہتی ہے کہ اس طریقے کو استعمال کر کے حاملہ نہیں ہوگی؟
 - کیا اس کو ذیلی اثرات (یعنی اپنی خواہش کے بغیر پیدا ہونے والے تکلیف دہ اثرات) کی فکر ہے؟
 - کیا وہ کوئی ایسا طریقہ چاہتی ہے جس کے بارے میں اسے روز نہ سوچنا پڑے یا پھر وہ کوئی ایسا طریقہ استعمال کرنا چاہتی ہے جس میں روزانہ ایک گولی کھانا یا چارٹ پُر کرنا ضروری ہو؟
 - کیا عورت کا شوہر خاندانی منصوبہ بندی میں تعاون کرنے پر تیار ہے؟
 - عورت خاندانی منصوبہ بندی پر کتنا پیسہ خرچ کر سکتی ہے؟
 - کیا عورت ایسا طریقہ چاہتی ہے جسے وہ اس وقت روک سکے جب وہ حاملہ ہونا چاہے۔ یا پھر ایسا طریقہ جو مستقل ہو؟
 - کیا اسے ایسے طریقے کی ضرورت ہے جس سے جنسی بیماریوں کی روک تھام ہو سکے؟
- اس باب میں بیان کیے گئے طریقے حمل کو روکنے میں مؤثر ہیں۔ ہر طریقے کے کچھ نقصانات بھی ہیں۔ عورت اور اس کے شوہر کو کوئی ایک طریقہ استعمال کرنے کے لیے ہدایات کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس طریقے پر کچھ خرچ آ سکتا ہے، کسی طبی مرکز میں جانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے یا اس میں کچھ خطرات ہو سکتے ہیں۔ کسی طریقے کو استعمال کرنے کا مشورہ دینے سے پہلے اچھی طرح سمجھ لیں کہ وہ طریقہ کتنا مفید، محفوظ، مہنگا یا پیچیدہ ہے۔ یہ تمام باتیں عورت کو بھی اچھی طرح سمجھائیں۔

حمل کی روک تھام کے ساتھ جنسی بیماریوں کے تحفظ پر غور کریں

جب خاندانی منصوبہ بندی پر غور کیا جا رہا ہو تو ایچ آئی وی/ایڈز اور دوسری جنسی بیماریوں کے بارے میں بھی سوچنا چاہیے۔

کیا کنڈوم سے میں جنسی بیماریوں سے بھی محفوظ رہوں گی؟



جنسی فعل سے بھی، جس سے حمل ہوتا ہے، جنسی بیماریاں منتقل ہوتی ہیں۔ خاندانی منصوبہ بندی کے بعض طریقوں سے حمل کو روکا جاسکتا ہے اور جنسی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے، جیسے کنڈوم۔ بعض طریقوں سے صرف حمل کو روکا جاسکتا ہے جیسے ضبط ولادت کی گولیاں اور آئی یو ڈی۔ جب آپ خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ چننے میں عورت کی مدد کر رہی ہوں تو اسے ایچ آئی وی/ایڈز سمیت جنسی بیماریوں کے خطرے میں بارے میں بھی غور کرنے میں مدد دیں۔ جنسی بیماریوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے دیکھیں صفحہ 337۔

اگلے صفحے پر ایک چارٹ دیا گیا ہے جس میں دکھایا گیا ہے کہ ہر طریقہ حمل کو روکنے اور جنسی بیماریوں سے تحفظ دینے میں کس قدر موثر ہے۔ چارٹ میں یہ بھی دکھایا گیا ہے کہ ہر طریقے کے ممکنہ ضمنی اثرات کیا ہیں۔ اس کے علاوہ دوسری اہم معلومات بھی دی گئی ہیں۔ ہر طریقے پر ستاروں کی مدد سے ظاہر کیا گیا ہے کہ وہ حمل کو روکنے میں کتنا موثر ہے۔ بعض طریقوں پر کم ستارے بنے ہیں حالانکہ وہ خاصے موثر ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ طریقے اکثر غلط انداز سے استعمال ہوتے ہیں۔ اگر کسی طریقے کو ہر بار جنسی عمل کرتے وقت صحیح انداز سے استعمال کیا جائے تو طریقہ بہتر کام کرے گا۔

دیگر اہم معلومات	ممکنہ ذیلی اثرات	جنسی بیماریوں سے بچاؤ	حمل سے تحفظ	خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ
اسپریمیٹائیڈ اور لبریکینٹ کے ساتھ استعمال ہو تو سب سے زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔		تھپتھا 	☆☆☆ بہت اچھا	مرد کا کنڈوم 
جنسی عمل کے دوران عورت مرد کے اوپر ہو تو کم مؤثر ہوتا ہے۔		تھپتھا 	☆☆ اچھا	عورت کا کنڈوم 
اسپریمیٹائیڈ کے ساتھ استعمال ہو تو مؤثر ہے۔		کھلی جلد تک 	☆☆ اچھا	ڈایافرام (اسپریمیٹائیڈ کے ساتھ) 
ڈایافرام یا کنڈوم جیسے کسی اور طریقے کے ساتھ استعمال ہو تو سب سے زیادہ مؤثر ہے۔	جلد کی الرجی 	بالکل نہیں 	☆ کسی حد تک اچھا	اسپریمیٹائیڈ 
صحت کے مسائل کی شکار خواتین کے لیے یہ طریقے خطرناک ہوسکتے ہیں۔	متلی، سردرد، مایواری میں تبدیلیاں 	بالکل نہیں 	☆☆☆☆ بہترین	بارمونل طریقے (ضبط ولادت کی گولیاں، پیچ، انجکشن، امپلانٹس) 
صحت کے مسائل کی شکار خواتین کے لیے یہ طریقے خطرناک ہوسکتے ہیں۔	بہت زیادہ اور تکلیف کے ساتھ مایواری آنا 	بالکل نہیں 	☆☆☆☆ بہترین	آئی یو ڈی 
اس طریقے پر بہت عرصے تک عمل کرنا میاں بیوی کے لیے مشکل ہوسکتا ہے۔		کبھی جلد تک 	☆ کسی حد تک اچھا	مکمل جنسی عمل کے بغیر جنسی سرگرمیاں 
یہ طریقہ استعمال کرنے کے لیے عورت کو بچے کو صرف اپنا دودھ پلانا ہوگا اور ضروری ہے کہ اسے مایواری آنا شروع نہ ہونی ہو۔		بالکل نہیں 	☆☆ اچھا	مان کا بچے کو اپنا دودھ پلانا (صرف پہلے 6 مہینے تک) 
یہ طریقہ صحیح طور پر استعمال کرنے کے لیے عورت کو سمجھنا ہوگا کہ وہ بار آور کب ہے۔		بالکل نہیں 	☆☆ اچھا	بار آوری (فرٹیبلٹی) کے بارے میں آگاہی 
اس آپریشن کے بعد کبھی بچے نہیں ہوسکیں گے۔		بالکل نہیں 	☆☆☆☆ بہترین	اسٹریلائزیشن 
ڈایافرام یا اسپریمیٹائیڈ جیسے کسی اور طریقے کے ساتھ استعمال ہو تو سب سے زیادہ مؤثر ہے۔		کبھی جلد تک 	☆ کسی حد تک اچھا	باہر نکال لینا 

مردوں کا کنڈوم (ربرٹ یا پروفیلیکٹک)

مردانہ کنڈوم ربرٹ کی ایک لمبی سے تھیلی ہوتی ہے جو مرد جنسی عمل کرتے وقت اپنے عضو پر چڑھا لیتا ہے۔ اسپرم (نطفہ) اس تھیلی میں خارج ہوتا ہے اور عورت کی وجائنا یا یوٹرس میں داخل نہیں ہو سکتا۔ حمل روکنے کے لیے کنڈوم اچھے ہوتے ہیں۔ ان سے ایچ آئی وی/ ایڈز سمیت جنسی بیماریوں کی روک تھام بھی ہوتی ہے۔

سب سے اچھے کنڈوم وہ ہوتے ہیں جو لیکس (latex) یا پولی یورتھین (polyurethane) سے بنائے جاتے ہیں، بھیڑ کی کھال سے نہیں۔

ہر بار جنسی عمل کرتے وقت نیا کنڈوم استعمال کرنا چاہیے۔

لبریکینٹ (lubricant) سے عورت اور مرد کو جنسی عمل میں زیادہ لطف آئے گا۔

اس سے کنڈوم پھٹے گا بھی نہیں۔ لبریکینٹ کوئی ایسا استعمال کریں جس میں پانی ہو جیسے لعاب (تھوک)، کے وائی جیلی یا اسپر میسائیڈ۔ تیل، پٹرولیم جیلی (ویسلین)، جلدی لوشن یا مکھن استعمال نہ کریں۔ اس سے کنڈوم پھٹ سکتا ہے۔ کنڈوم کی نوک (اگلے سرے) پر اندر کی جانب لبریکینٹ کا ایک قطرہ ڈال دیں تو بہتر محسوس ہوگا۔ کنڈوم چڑھانے کے بعد تھوڑا سا لبریکینٹ کنڈوم کے باہر بھی ڈالا جاسکتا ہے۔



عورت کا کنڈوم (زنانہ کنڈوم)

زنانہ کنڈوم وجائنا میں فٹ آجاتا ہے اور جنسی اعضا کے بیرونی حصوں (lips) کو ڈھانپ لیتا ہے۔ ہر کنڈوم صرف ایک بار استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اگر اسے دوبارہ استعمال کیا جائے تو وہ پھٹ سکتا ہے۔ لیکن اگر عورت کے پاس کوئی اور کنڈوم نہیں تو وہ صاف کر کے 5 مرتبہ تک استعمال کر سکتی ہے۔ کچھ نہ ہونے سے یہ بہتر ہے۔

زنانہ کنڈوم حمل کو روکنے اور ایچ آئی وی/ ایڈز سمیت جنسی بیماریوں سے

بچانے میں بہت موثر ہوتا ہے۔

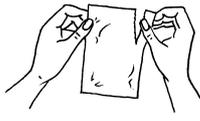
زنانہ کنڈوم مہنگے ہوتے ہیں اور ان کا استعمال سیکھنے میں وقت لگ سکتا ہے۔

یہ کنڈوم اس وقت بہترین کام کرتے ہیں جب جنسی عمل کے دوران مرد اوپر اور

عورت نیچے ہو۔



زنانہ کنڈوم کیسے استعمال کیا جائے



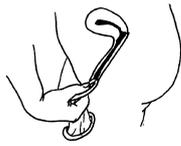
1- احتیاط سے پیکٹ
پھاڑیں، اس طرح
کہ کنڈوم بچھے نہیں۔



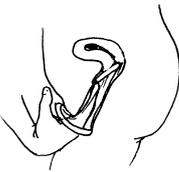
2- چھوٹا اندرونی جھلا ڈھونڈیں
جو کنڈوم کے بند سرے پر ہوتا
ہے۔



3- اندرونی جھلے کو دبائیں۔

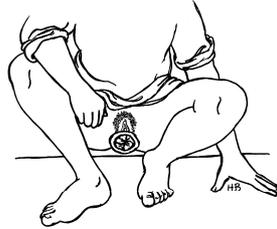


4- اندرونی جھلے کو وجانا
کے اندر رکھیں۔



5- انگلی سے اندرونی جھلے کو
وجاننا کے اندر دھکیلیں
اور سر ویکس کے اوپر رکھ
دیں۔ بیرونی جھلا وجانا
کے باہر رہے گا۔

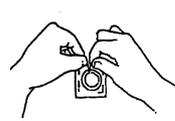
6- جنسی عمل کے وقت خیال رکھیں کہ مرد کا عضو بیرونی
جھلے کے



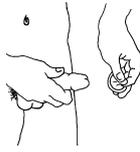
اندر سے گزر
کر جائے۔
7- جنسی عمل

کے فوراً بعد کھڑے ہونے سے پہلے زنانہ کنڈوم کو
نکال لیں۔ بیرونی جھلے کو دبائیں اور موڑ دیں
تا کہ مرد کا اسپرم کنڈوم کے اندر ہی رہے۔ آہستہ
سے کنڈوم کو باہر نکالیں۔ پھر اسے کہیں مٹی میں دبا
دیں یا لیٹرین میں پھینک دیں۔ ٹوائلٹ میں نہ
بھائیں۔

مردانہ کنڈوم کیسے استعمال کیا جائے



نیا کنڈوم چھوٹے سے پیکٹ میں
آتا ہے جس کے اندر وہ گول تہہ
کیا ہوا رکھا ہوتا ہے۔ پیکٹ بند
ہونا چاہیے۔ خیال رکھیں کہ پیکٹ کھولتے وقت کنڈوم
بچھے نہیں۔ اگر کنڈوم سخت ہے یا اس میں چپک ہے تو
اسے پھینک دیں۔ وہ خراب ہو گیا ہے۔



1- کنڈوم اس وقت چڑھانا چاہیے
جب عضو سخت ہو اور ابھی
عورت کے جنسی اعضا سے

مس نہ ہوا ہو۔ ختنہ نہ ہوا ہو تو مرد کو اوپر کی کھال
(foreskin) پیچھے کر لینی چاہیے۔ مرد کو چاہیے
کہ کنڈوم کی نوک کو دبائے اور عضو کے سرے پر
چڑھالے۔



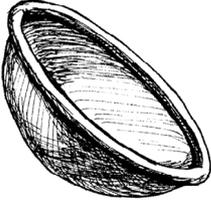
2- کنڈوم کی تہیں کھول دیں تاکہ
وہ عضو کے آخر تک آجائے۔
تہیں کھولتے وقت اس کی
نوک دبائے رکھیں۔



3- منی خارج ہونے کے بعد اور
عضو کے نرم پڑنے سے پہلے
مرد کو کنڈوم کے منہ (پچھلے
سرے) کو مضبوطی سے پکڑ لینا چاہیے اور عضو کو
وجاننا سے باہر نکالنا چاہیے۔ پھر احتیاط سے کنڈوم،
عضو سے اتار لینا چاہیے۔



4- کنڈوم کو مضبوطی سے باندھ
دیں۔ پھر اسے کوڑے دان یا
لیٹرین میں پھینک دیں۔



ڈایا فرام

ڈایا فرام نرم ربڑ کا ایک پیالہ ہوتا ہے جو عورت جنسی عمل کے دوران اپنی وجائنا میں لگا لیتی ہے۔ ڈایا فرام سرویکس کو اس طرح ڈھک لیتا ہے کہ مرد کا اسپرم یوٹرس میں نہیں جاسکتا۔ ڈایا فرام اسپرمیسیائیڈ کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے (نیچے دیکھیں)۔ صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو ڈایا فرام حمل روکنے میں مؤثر ہوتا ہے اور کسی حد تک ایچ آئی وی/ایڈز جیسی جنسی بیماریوں سے بھی بچاتا ہے۔

ڈایا فرام مختلف سائز کے ہوتے ہیں۔ صحیح سائز کا ڈایا فرام ڈھونڈنے میں صحت کارکن کو عورت کی مدد کرنی چاہیے۔ ڈوائفری عورتوں کے لیے ڈایا فرام کا صحیح سائز معلوم کرنا سیکھ سکتی ہیں۔ اس کی تربیت مل جائے تو یہ کام آسان ہو جاتا ہے۔

ڈایا فرام کیسے استعمال کیا جائے



1- ڈایا فرام کے بیچ میں کچھ اسپرمیسیائیڈ ڈالیں۔ پھر تھوڑا سا ڈایا فرام کے کنارے پر پھیلالیں۔ اگر اسپرمیسیائیڈ نہیں ہے تب بھی ڈایا فرام استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن وہ اتنا اچھا کام نہیں کرے گا۔



2- ڈایا فرام کو اس طرح دبائیں کہ وہ دو حصوں میں بٹ جائے۔

3- ڈایا فرام کو وجائنا کے اندر ڈالیں، سرویکس کے بالکل اوپر۔

اگر ڈایا فرام صحیح طور پر لگ گیا ہے تو وہ عورت کو اپنی سرویکس اس کے اندر محسوس ہوگا۔



4- جنسی عمل کے کم از کم 6 گھنٹے بعد تک ڈایا فرام لگا رہنے دیں۔ اگر 6 گھنٹے گزرنے سے پہلے دوبارہ جنسی عمل کیا جاتا ہے تو عورت کو پہلے اپنی وجائنا کے اندر مزید اسپرمیسیائیڈ ڈال لینا چاہیے۔

ڈایا فرام استعمال کرنے کے بعد عورت کو اسے تھوڑے سے صابن اور پانی سے دھونا چاہیے۔ پھر اسے خشک کیا جائے، کارن اشارچ ہو تو وہ اس پر چھڑکا جائے اور کسی صاف ڈبے میں بند کر کے رکھا جائے۔

اسپریمیٹائیڈ (فوم، جیلی، کریم یا گولیاں)

اسپریمیٹائیڈ ایک ایسا کیمیکل ہوتا ہے جو مردانہ عضو سے اسپرم کے باہر آنے پر نہیں ماردیتا ہے۔ اسپریمیٹائیڈز کسی اور چیز کے ساتھ استعمال نہ ہوں تو خاصے مفید ہوتے ہیں اور اگر کنڈوم یا ڈایافرام کے ساتھ استعمال ہوں تو بہت ہی موثر ہوتے ہیں۔

خبردار! عورت کو اسپریمیٹائیڈز صرف اس صورت میں استعمال کرنا چاہیے جب اسے پتہ ہو کہ شوہر کو ایچ آئی وی / ایڈز نہیں ہے۔ زیادہ تر اسپریمیٹائیڈز ایک کیمیکل سے بنایا جاتا ہے جسے نونوکسی نول نائن (Nonoxynol 9) کہا جاتا ہے۔ نونوکسی نول نائن سے وجائنا میں خارش پیدا ہوتی ہے اور اس میں ہلکی خراشیں پڑ جاتی ہیں۔ ان خراشوں سے ایڈز کا وائرس ایچ آئی وی آسانی سے خون میں منتقل ہو سکتا ہے۔ اس لیے اسپریمیٹائیڈز استعمال کرنے سے جنسی عمل کے دوران ایچ آئی وی / ایڈز منتقل ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے خاص طور پر اس وقت جب اسپریمیٹائیڈز اکثر استعمال کیا جائے۔



کریم یا جیلی



گولیاں

اسپریمیٹائیڈز کیسے استعمال کیا جائے

عورت اسپریمیٹائیڈز اپنی وجائنا میں لگاتی ہے۔ فوم یا جیلی ایک ایپلیکیٹر (applicator) سے لگائی جاتی ہے۔ گولیاں (جنہیں سپوزٹریز / suppositories) کہتے ہیں) وجائنا کے کافی اندر تک ہاتھ سے رکھی جاتی ہیں۔

اسپریمیٹائیڈز کو جنسی عمل شروع کرنے سے زیادہ سے زیادہ آدھے گھنٹے پہلے لگانا چاہیے۔ اس سے پہلے نہیں لگانا چاہیے۔ جنسی عمل کے بعد کم از کم 6 گھنٹے تک اسپریمیٹائیڈز کو لگا رہنے دینا چاہیے۔ ہر بار جنسی عمل کرتے وقت مزید اسپریمیٹائیڈز لگانا چاہیے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے ہارمونی طریقے

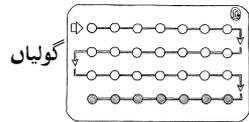
ضبط ولادت کی گولیوں، انجکشنوں اور امپلانٹس میں ہارمونز ہوتے ہیں۔ ہارمونز وہ کیمیکلز ہیں جو عام حالات میں عورت کا جسم تیار کرتا ہے۔ ہارمونز سے عورت کے جسم کے کئی افعال کی باقاعدگی برقرار رہتی ہے، جیسے ماہواری اور حاملہ ہونے کی صلاحیت۔ خاندانی منصوبہ بندی کے ہارمونل طریقوں سے حمل کی روک تھام اس طرح ہوتی ہے کہ عورت کی اووریز اس کے پوٹرز میں بیضے خارج نہیں کرتیں۔ بعض ہارمونل طریقوں یہ ہیں:



امپلانٹس



انجکشن



گولیاں

نئے ہارمونل طریقے ابھی تک ایجاد کیے جا رہے ہیں۔ بعض نئے طریقوں میں ایک مانع حمل پیچ (patch)، بعض میں رنگ (جو سوویکس کے گرد پہنا جاتا ہے) اور بعض میں ہارمونل آئی یو ڈی ہوتا ہے۔

ہارمونل طریقے حمل روکنے میں بہت مؤثر ہوتے ہیں۔ لیکن ان میں سے کوئی بھی طریقہ تنہا ایچ آئی وی/ ایڈز یا کسی اور جنسی بیماری سے عورت کو تحفظ نہیں دیتا۔

ضبط ولادت کی گولیوں اور بعض انجکشنوں میں زیادہ تر 2 ہارمونز ہوتے ہیں: ایسٹروجن اور پروجسٹین۔ امپلائنٹس، بعض گولیوں اور بعض انجکشنوں میں صرف پروجسٹین ہوتا ہے۔

بعض عورتوں کو ایسا کوئی طریقہ استعمال نہیں کرنا چاہیے جس میں ایسٹروجن ہو۔ ان عورتوں کو صرف پروجسٹین والے طریقے استعمال کرنے چاہئیں:

- وہ عورتیں جو زچگی کے بعد پہلے 8 ہفتوں کے دوران بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں۔ ایسٹروجن ماں کے دودھ کے ذریعے منتقل ہو جاتا ہے لیکن 8 ہفتوں کے بعد یہ بچے کے لیے محفوظ ہوتا ہے۔
- جن عورتوں کو ہائی بلڈ پریشر ہو۔
- جن عورتوں کو ذیابیطس ہو۔
- جن عورتوں کو مرگی ہو۔
- جن عورتوں کو کبھی مرگی کا دورہ پڑا ہو یا فالج یا دل کی بیماری رہی ہو۔
- جن عورتوں کو پھیپھائیس یا جگر کی بیماریاں ہوں (پہلی جلد اور آنکھیں)۔
- جن عورتوں کی وریڈوں (veins) میں کبھی خون کی پھٹکیاں پائی گئی ہوں۔ خون کی پھٹکی سے ایک ٹانگ یا ایک کولہے میں شدید اور مستقل درد ہوتا ہے۔ [ویری کوس ویز (varicose veins) عام طور پر مسئلہ نہیں ہوتیں بشرطیکہ وریڈ سرخ اور سوجی ہو نہ ہو]۔



بعض عورتوں کو کوئی بھی ہارمونل طریقہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔



- جن عورتوں کو سینے کا کینسر ہو۔
- جو عورتیں پہلے سے حاملہ ہوں۔
- جن عورتوں کو ماہواری میں بہت زیادہ خون آتا ہو یا ماہواری 8 دن سے زیادہ جاری رہتی ہو۔
- ان عورتوں کو گولیاں، انجکشن، امپلائنٹس یا کوئی اور ہارمونل طریقہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

ضمنی اثرات

بعض اوقات ہارمونل طریقوں کے ضمنی اثرات ہوتے ہیں۔ یہ اثرات خطرناک نہیں ہوتے مگر تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ ہارمونل طریقوں سے عورت کو یہ کیفیات ہو سکتی ہیں:



ماہواری میں تبدیلیاں

چھاتیوں سوج جانا



وزن بڑھنا



سر درد



متلی



یہ اثرات عام طور پر چند مہینوں بعد کم ہو جاتے ہیں۔ اگر نہ ہوں تو عورت خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی اور طریقہ اختیار کر سکتی ہے۔

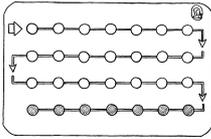
خاندانی منصوبہ بندی کی گولیاں (کھانے والی مانع حمل دوائیں)

ضبط ولادت کی گولیوں میں وہ تمام فائدے اور نقصانات ہوتے ہیں جو صفحہ 321 پر ہارمونل طریقوں میں دیے گئے ہیں۔

عورت کا روزانہ ایک خاص وقت پر ضبط ولادت کی گولی کھانا حمل سے بچنے کا بہت مؤثر طریقہ ہے۔

ضبط ولادت کی گولیوں کے کئی برانڈ ہیں۔ گولیاں ”کم خوراک“ کی ہونی چاہئیں جس کا مطلب یہ ہے کہ ان میں ایڈسٹروجن 35 مائیکروگرام (ایم سی جی) یا اس سے کم ہو، اور ایک ملی گرام (ایم جی) یا اس سے کم پر ڈسٹین ہو۔ عورتوں کو 50 ایم سی جی سے زیادہ کی گولیاں کبھی استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

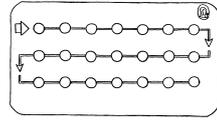
خاندانی منصوبہ بندی کی گولیاں کیسے کھائی جائیں
عورت کو ماہواری کے پہلے دن پیکٹ کی پہلی گولی کھانی چاہیے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو اسے پہلی گولی ماہواری کے پہلے 7 دن کے اندر کھانی چاہیے۔



28 گولیوں کا پیکٹ

ایک پیکٹ میں 21 یا 28 گولیاں ہوتی ہیں۔ اگر عورت 28 گولیوں والا پیکٹ استعمال کر رہی ہے تو اسے روزانہ ایک گولی کھانی ہوگی۔ جوں ہی ایک پیکٹ ختم ہو اسے دوسرا شروع کر دینا چاہیے۔

(28 گولیوں والے پیکٹ میں آخری 7 گولیاں شکر کی بنی ہوئی ہوتی ہیں۔ ان میں ہارمونز نہیں ہوتے۔ یہ گولیاں اس لیے رکھی جاتی ہیں کہ عورت کو یاد رہے کہ روزانہ ایک گولی کھانی ہے۔)



21 گولیوں کا پیکٹ

اگر عورت 21 دن والا پیکٹ استعمال کر رہی ہے تو اسے 21 دن تک روزانہ ایک گولی کھانی ہوگی۔ پھر اسے نیا پیکٹ شروع کرنے سے پہلے 7 دن کا وقفہ دینا ہوگا۔ عام طور پر ماہواری 21 ویں دن کے بعد شروع ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر ایسا نہ ہو تب بھی اسے 7 دن میں نیا پیکٹ شروع کر دینا چاہیے۔



گولیاں کھانا شروع کرنے کے 4 ہفتے تک حمل کی روک تھام نہیں ہوگی۔ اس لیے گولیاں کھانے کے پہلے 4 ہفتے کے دوران عورت کو کنڈوم یا خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی اور طریقہ بھی ساتھ ساتھ استعمال کرنا چاہیے ورنہ وہ حاملہ ہو سکتی ہے۔
گولیاں روزانہ ایک خاص وقت پر کھانی چاہئیں۔ بہت سی خواتین کھانے کے ساتھ گولی کھاتی ہیں، خاص طور پر اگر انہیں گولیاں کھانے کے شروع کے چند مہینوں میں متلی محسوس ہوتی ہو۔

عورت گولی کھانا بھول جائے تو کیا کرے؟
اگر کوئی عورت ایک یا 2 گولیاں کھانا بھول جائے تو جوئی سے یاد آئے ایک گولی کھالے۔ پھر اسے اگلی گولی اپنے مقررہ وقت پر کھانی چاہیے، چاہے ایک دن میں 2 گولیاں ہو جائیں۔

اگر عورت مسلسل 3 دن 3 گولیاں کھانا بھول جائے تو فوراً ایک گولی کھالے۔ پھر روزانہ ایک گولی اپنے مقررہ وقت پر کھالے۔
اگر وہ 28 دن والا پیکٹ استعمال کر رہی ہو تو اسے صرف ہارمونل گولیاں کھانی چاہئیں اور شکر والی گولیاں چھوڑ دینی چاہئیں۔ اگر وہ 21 دن والا پیکٹ استعمال کر رہی ہے تو ایک پیکٹ ختم ہوتے ہی دوسرا فوراً شروع کر دے۔

حمل کو روکنے کے لیے ضروری ہے کہ گولیاں کھانا بھول جانے کے 7 دن کے بعد تک جنسی عمل کے دوران کنڈوم استعمال کیا جائے۔

باد رکھیں: ضبط ولادت کی گولیاں کچھ دن کھانی جائیں اور کچھ دن نہ کھانی جائیں تو اثر نہیں کریں گی۔ جو عورت ضبط ولادت کی گولیاں استعمال کر رہی ہو اسے روزانہ ایک ہی وقت پر ایک گولی ضرور کھانی ہوگی، چاہے وہ دوسری دوائیں استعمال کر رہی ہو، خصوصی غذا میں کھا رہی ہو یا بیمار ہو۔



خبردار! اگر گولیاں کھانی والی عورت میں ان میں سے کوئی علامت ظاہر ہوتی ہے تو اسے فوراً طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیے:

- سینے میں درد اور سانس پھولنا۔
- شدید سردرد۔
- ہاتھوں بیروں کا سُن ہونا۔
- ایک ٹانگ میں شدید درد۔

ضبط ولادت کی مخصوص گولیوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے دیکھیں صفحہ 517۔

خاندانی منصوبہ بندی کے انجکشن



اس طریقے کے ذریعے صحت کارکن عورت کے جسم میں ہارمون کی کچھ مقدار کچھ عرصے کے لیے داخل کرتی ہے جس سے وہ حاملہ ہونے سے بچی رہتی ہے۔ ایک انجکشن ایک سے 3 مہینے سے کارآمد رہتا ہے۔

انجکشن بہت مؤثر ہوتے ہیں۔ یہ طریقہ استعمال کرنے والی بہت کم عورتیں حاملہ ہوتی ہیں۔ اس طریقے کا ایک اور فائدہ یہ ہے کہ عورت کو جنسی عمل سے پہلے کچھ اور نہیں کرنا پڑتا۔ اس کے علاوہ صحت کارکن کے سوا کسی کو بتانے کی ضرورت بھی نہیں پڑتی کہ وہ خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ استعمال کر رہی ہے۔

اس طریقے کے نقصانات اسی طرح کے ہیں جو ضبط ولادت کی گولیوں کے ہوتے ہیں، یعنی بعض عورتوں کا وزن بڑھ جاتا ہے، چھاتیاں سوج جاتی ہیں، متلی ہوتی ہے یا ماہواری میں گڑبڑ ہوتی ہے۔ انجکشن لینے والی بہت سی عورتوں کو ماہواری سرے سے ہوتی ہی نہیں۔ یہ اثرات خطرناک نہیں ہوتے لیکن تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ ایک اور نقصان یہ ہے کہ عورت کو ہر 3 ماہ بعد صحت کارکن کے پاس انجکشن لگوانے جانا پڑتا ہے۔ دوسرے ہارمون طریقوں کی طرح انجکشن ایچ آئی وی/ ایڈز یا دوسری جنسی بیماریوں سے نہیں بچاتا۔



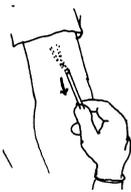
زیادہ تر انجکشنوں میں صرف پروجسٹن ہوتی ہے۔ ڈیپو پروویرا (Depo Provera) اور نوریسٹریٹ (Noristerat) سب سے مشہور برانڈ ہیں۔ اپنا دودھ پلاتے وقت یہ انجکشن استعمال کرنے میں کوئی نقصان نہیں اور یہ ان عورتوں کے لیے بھی محفوظ ہیں جو ایسٹروجن استعمال نہیں کر سکتیں (دیکھیں صفحہ 321)۔

بعض انجکشنوں میں ایسٹروجن ہوتی ہے لیکن وہ مہنگے ہوتے ہیں اور مشکل سے ملتے ہیں۔ یہ انجکشن ہر مہینے لگانا ضروری ہوتا ہے۔ انہیں استعمال کرنے والی عورت کو ماہواری عموماً ٹھیک ہوتی ہے۔

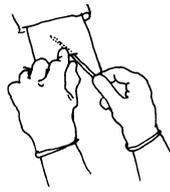
جب عورت انجکشن لینا بند کر دے تو اسے حاملہ ہونے میں معمول سے زیادہ (ایک سال یا اس سے بھی زیادہ) وقت لگ سکتا ہے۔ انجکشن لینا شروع کرنے سے پہلے عورت کو یہ بات لازماً بتانی چاہیے۔ اس وجہ سے انجکشن ان عورتوں کے لیے بہترین ہوتے ہیں جنہیں یقین ہو کہ وہ اگلے سال یا اس سے زیادہ عرصے کے لیے حاملہ ہونا نہیں چاہتیں۔

امپلانٹس

اس طریقے سے صحت کارکن عورت کے بازو کی جلد کے اندر پروجسٹن کی چھوٹی چھوٹی نرم نلکیاں داخل کرتی ہے۔ یہ امپلانٹ 3 سے 5 سال تک عورت کو حاملہ ہونے سے بچاتا ہے۔ عرصے کا انحصار اس پر ہے کہ امپلانٹ کس قسم کا ہے۔ اس عرصے کے بعد امپلانٹ تبدیل کرنا ہوگا۔ اگر عورت اس عرصے سے پہلے حاملہ ہونا چاہے تو صحت کارکن کی مدد سے امپلانٹ نکلوانا ہوگا۔



... اور انہیں تربیت یافتہ صحت کارکن نکال سکتی ہے۔



امپلانٹس جلد کے اندر لگانے جاتے ہیں...



امپلانٹس

امپلائنٹ لگوانے والی عورت کو حمل سے بچنے کے لیے کچھ اور نہیں کرنا پڑے گا۔ امپلائنٹس بہت مؤثر ہوتے ہیں البتہ بہت موٹی عورتوں کو دہلی عورتوں کے مقابلے میں یہ کم تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ امپلائنٹس میں صرف پروجسٹن ہوتی ہے، اس لیے انہیں وہ عورتیں بھی استعمال کر سکتی ہیں جنہیں ایسٹروجن کے استعمال سے منع کیا گیا ہو۔ نیز دودھ پلانے کے دوران بھی امپلائنٹس استعمال ہو سکتے ہیں۔

امپلائنٹس میں وہی خطرات اور ضمنی اثرات ہیں جو دوسرے ہارمون طریقوں میں ہیں (دیکھیں صفحہ 321)۔ امپلائنٹس استعمال کرنے والی بہت سی عورتیں کو ماہواری بہت بے قاعدگی سے آتی ہے اور ماہواریوں کے درمیان کپڑوں پر دھبے نظر آتے ہیں یا خون آتا ہے۔ اس طریقے کے استعمال کو ایک سال گزرنے کے بعد عام طور پر صورتحال بہتر ہو جاتی ہے۔ دوسرے ہارمونی طریقوں کی طرح امپلائنٹس عام طور پر ایچ آئی وی/ایڈز اور دوسری جنسی بیماریوں سے نہیں بچاتے۔ عورت خود اپنا امپلائنٹ نہیں نکال سکتی۔ امپلائنٹ صرف ایک تربیت یافتہ صحت کارکن کی نکال سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسی صحت کارکن ڈھونڈنا مشکل ہو جسے امپلائنٹ نکالنا آتا ہو۔ امپلائنٹ لگوانے سے پہلے عورتوں کو یہ بات معلوم ہونی چاہیے۔

خبردار! امپلائنٹس لگوانے والی عورتوں میں ان خطرناک علامات کو دیکھیں۔ اگر ان میں سے کوئی



علامت نظر آئے تو طبی مدد حاصل کریں:

- امپلائنٹ کے قریب بازو میں درد۔
- امپلائنٹ کے گرد پیپ، سرخی یا خون۔
- امپلائنٹ باہر آ جانا۔
- ماہواری کا کئی مہینے تک باقاعدگی سے آنے کے بعد رک جانا۔



اسٹریوٹرائن ڈیوائس (آئی یو ڈی)

آئی یو ڈی ایک چھوٹا سا آلہ ہوتا ہے جو صرف پلاسٹک یا پلاسٹک اور تانبے کا بنا ہوتا ہے۔ اسے حمل روکنے کے لیے یوٹرس کے اندر رکھا جاتا ہے۔ آئی یو ڈی کو آئی یو سی ڈی، کاپر ٹی یا لوپ بھی کہا جاتا ہے۔ باب 21 میں جو صفحہ 407 پر شروع ہو رہا ہے آئی یو ڈی اور اسے لگانے کے بارے میں مزید بتایا گیا ہے۔

آئی یو ڈی لگانے کے بعد اس وقت تک یوٹرس میں رہتا ہے جب تک اسے کوئی تربیت یافتہ فرد نہ نکالے۔ ہر چند سال بعد آئی یو ڈی تبدیل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ مختلف قسم کے آئی یو ڈیز مختلف میعاد کے لیے رکھے جاتے ہیں۔

جنسی عمل کے دوران عورت اور مرد کو آئی یو ڈی کی موجودگی محسوس نہیں ہوتی۔ آئی یو ڈی استعمال کرنے والی عورت کو جنسی عمل سے پہلے کچھ اور کرنے کی ضرورت نہیں، اور کسی کو یہ بتانے کی ضرورت بھی نہیں ہوتی کہ اس کے جسم میں آئی یو ڈی لگا ہوا ہے۔

- جن عورتوں کو جنسی بیماریاں، وجائنا یا یوٹرس میں انفیکشن یا ایچ آئی وی/ایڈز ہونا نہیں آئی یو ڈی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- آئی یو ڈی کے کچھ نقصانات یا خطرات مندرجہ ذیل ہیں:
- آئی یو ڈی ایچ آئی وی/ایڈز یا دوسری جنسی بیماریوں سے نہیں بچاتا۔ اگر آئی یو ڈی لگانے سے پہلے عورت کو جنسی بیماری ہے تو انفیکشن یوٹرس میں پھیل جانے کا اندیشہ ہے۔ یوٹرس میں انفیکشن سے بچ پیدا کرنے کی صلاحیت ختم ہو سکتی ہے اور دوسرے سنگین مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔
 - آئی یو ڈی سے ماہواری میں تکلیف ہو سکتی ہے یا بہت زیادہ خون آسکتا ہے۔ بہت زیادہ خون آئے تو انیمیا ہو سکتا ہے۔
 - آئی یو ڈی کے استعمال کے دوران عورت حاملہ ہو جائے یا حاملہ ہونے کے بعد آئی یو ڈی استعمال کرے تو بچہ ضائع ہو سکتا ہے۔
 - عورت خود آئی یو ڈی نہیں لگا سکتی، نہ ہی نکال سکتی ہے۔ کسی صحت کارکن کو لگانا اور نکالنا چاہیے۔ ان وجوہات کی بنا پر آئی یو ڈی استعمال کرنے والی عورت کسی صحت مرکز کے قریب رہتی ہو تو اچھا ہے۔

خبردار! اگر آئی یو ڈی استعمال کرنے والی عورت میں ان میں سے کوئی علامت



ظاہر ہو تو طبی مدد حاصل کرنی چاہیے:

- ماہواری دیر سے آنا یا نہ آنا یا ماہواریوں کے درمیان معمول کے خلاف دھبے نظر آنا۔
- پیٹ میں درد جو ختم نہ ہو، یا جنسی عمل کے دوران تکلیف۔
- انفیکشن کی علامات: وجائنا سے کوئی رطوبت خارج ہونا یا بدبو آنا، بخار، سردی، طبیعت گرمی گرمی محسوس کرنا۔
- آئی یو ڈی کی ڈوریاں چھوٹی یا لمبی ہو جانا، غائب ہو جانا یا آئی یو ڈی کا وجائنا کے اندر محسوس ہونا۔



آئی یو ڈی لگوانے والی عورت کو ہر مہینے یہ چیک کرنا چاہیے کہ آئی یو ڈی لگا ہوا ہے یا نہیں۔ یہ چیک کرنے کا بہترین وقت ماہواری کے بعد ہوتا ہے۔

پہلے ہاتھ دھونے چاہئیں۔ اس کے بعد دو انگلیاں وجائنا کے اندر لے جا کر آئی یو ڈی کی ڈوریاں چھوٹی چاہئیں۔ ہر مہینے ان کی لمبائی ایک جیسی ہونی چاہیے۔

اگر ڈوریاں چھوٹی یا لمبی ہیں یا اگر بالکل محسوس نہیں ہو رہی ہیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ یوٹرس کے اندر چلی گئی ہوں یا آئی یو ڈی گر گیا ہو۔ اس صورت میں عورت کو خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی اور طریقہ استعمال کرنا چاہیے اور طبی مدد حاصل کرنی چاہیے۔

باقاعدہ ہم بستری کے بغیر جنسی عمل

جنسی عمل کے بہت سے ایسے طریقے ہیں جن میں حمل نہیں ٹھہرتا۔ بہت سے جوڑے منہ سے جنسی اعضا کو مس کرتے ہیں اور

جنسی اعضا کو جسم کے دوسرے حصوں سے لگاتے ہیں۔ ان میں ایچ آئی وی/ایڈز یا دوسری جنسی بیماریاں منتقل ہونے کا خطرہ بہت کم ہوتا ہے اور حمل نہیں ٹھہرتا۔ مقعد میں دخول سے بھی حمل نہیں ٹھہرتا لیکن اس سے ایچ آئی وی/ایڈز اور دوسری جنسی بیماریاں آسانی سے منتقل ہو سکتی ہیں۔

جنسی عمل سے مکمل گریز کرنا حمل کو روکنے کا سب سے یقینی طریقہ ہے اور ایچ آئی وی/ایڈز اور دوسری جنسی بیماریوں سے بچنے کا اچھا طریقہ بھی ہے۔ بہت طویل عرصے تک جنسی عمل نہ کرنا میاں بیوی کے لیے بہت مشکل ہو سکتا ہے۔



بچے کو اپنا دودھ پلانا

پیدائش کے بعد پہلے 6 مہینے میں بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی بہت سی عورتوں میں اوریز سے بیضے خارج نہیں ہوتے (دیکھیں صفحہ 29)، اس لیے وہ جنسی عمل سے حاملہ نہیں ہو سکتیں۔

عام طور پر عورت حاملہ نہیں ہوتی اگر وہ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہو اور:

- 1- بچہ 6 مہینے سے کم کا ہو، اور
- 2- عورت کو زچگی کے بعد ماہواری نہ آئی ہو، اور
- 3- عورت بچے کو صرف اپنا دودھ پلا رہی ہو۔

اگر عورت بچے کو ڈبے کا دودھ، پانی یا دوسری پینے کی چیزیں دے رہی ہو تو آسانی سے حاملہ ہو سکتی ہے۔ اگر دودھ پلانے کے اوقات کے درمیان 6 گھنٹے سے زیادہ کا وقفہ ہو تب بھی وہ آسانی سے حاملہ ہو سکتی ہے۔

دودھ پلانے کے ذریعے حمل سے بچنے کا طریقہ ایچ آئی وی/ایڈز اور دوسری جنسی بیماریوں سے نہیں بچاتا۔ اس کے علاوہ دودھ پلاتے وقت ایچ آئی وی/ایڈز لگنے سے یہ خطرہ ہوتا ہے کہ ایچ آئی وی/ایڈز بچے کو منتقل ہو جائے۔ اگر شبہ ہے کہ شوہر کو ایچ آئی وی/ایڈز ہے تو ہر بار جنسی عمل کے وقت کنڈوم استعمال کرنا چاہیے۔

بارآوری کے بارے میں آگاہی (فطری خاندانی منصوبہ بندی)

عورت اپنے بارآوری (فرٹیٹیٹی/fertility) کے دور میں (جب وہ بچہ پیدا کر سکتی ہے) صرف اس وقت حاملہ ہو سکتی ہے جب اووری سے کوئی بیضہ نالیوں اور یوٹرس میں داخل ہو جائے۔ یہ عمل مہینے میں صرف ایک بار ہوتا ہے (دیکھیں صفحہ 29)۔ فرٹیٹیٹی کے بارے میں آگاہی کے لیے عورت کو اپنے جسم کی علامات دیکھنی چاہئیں تاکہ وہ یہ سمجھ سکے کہ وہ کب بارآور ہوتی ہے۔ فرٹیٹیٹی کے دور میں شوہر اور بیوی کو جنسی عمل نہیں کرنا چاہیے (یعنی مردانہ عضو و جانتا میں داخل نہیں ہونا چاہیے)۔ ان اوقات میں وہ چاہیں تو دوسرے جنسی افعال کر سکتے ہیں۔ جنسی اعضا کو جسم کے دوسرے حصوں سے مس کرنا۔ یا پھر وہ فرٹیٹیٹی کے دور میں کنڈوم یا ڈایا فرام لگا کر حمل کو روک سکتے ہیں۔

فطری خاندانی منصوبہ بندی پر کوئی خرچ نہیں آتا اور اس کے کوئی ذیلی اثرات نہیں۔ لیکن یہ طریقہ استعمال کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ عورتوں کو ہر وقت یہ معلوم نہیں ہوتا کہ ان کا بارآوری کا دور کون سا ہے اور اگر کسی ایک مہینے ماہواری بے قاعدہ

میں انتظار کر کر کے
تھک گیا ہوں۔



ہو جائے تو وہ آسانی سے حاملہ ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر یہ طریقہ اس وقت سب سے موثر رہتا ہے جب شوہر اور بیوی کو اسے استعمال کرنے کی تربیت دی گئی ہو۔ فطری خاندانی منصوبہ بندی ایچ آئی وی/ایڈز اور دوسری جنسی بیماریوں سے نہیں بچاتی۔

فطری خاندانی منصوبہ بندی ان عورتوں کے لیے بے کار ہے جنہیں جنسی عمل کے اوقات پر اختیار نہیں۔ جب عورت کا بار آوری کا دور ہو تو اس کے شوہر کو کنڈوم یا ڈایا فرام استعمال کرنے، یا سرے سے جنسی عمل نہ کرنے پر آمادہ ہونا چاہیے۔

ان عورتوں کو بھی یہ طریقہ استعمال نہیں کرنا چاہیے جن کی ماہواری کا عرصہ ہر مہینے مختلف ہوتا ہے۔ جن عورتوں نے حال ہی میں بچے کو جنم دیا ہو یا جن کا اسقاط حمل ہوا ہو انہیں اس وقت تک یہ طریقہ استعمال نہیں کرنا چاہیے جب تک مسلسل کئی مہینے ماہواری باقاعدگی سے نہ آنے لگے۔

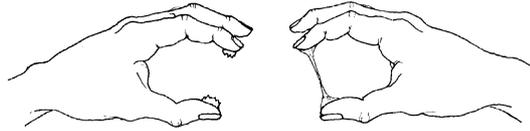
فرٹیٹی کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ اس کتاب میں ہم نے رطوبت یا میوکس کے طریقے اور دن گننے کے طریقے کے بارے میں بتایا ہے۔ یہ طریقے ایک ساتھ استعمال کیے جائیں تو ان کا اثر زیادہ اچھا ہوتا ہے۔ لیکن کچھ بھی نہ ہونے سے بہتر یہ ہے کہ کوئی ایک طریقہ استعمال کر لیا جائے۔

رطوبت یا میوکس (mucus) کا طریقہ

میوکس کے طریقے میں عورت روزانہ اپنے ہاتھ سے وجائنا کو چیک کرتی ہے کہ فرٹیٹی کا دور شروع ہو گیا ہے یا نہیں۔ فرٹیٹی کے دن شروع ہو گئے ہوں تو رطوبت کھینچنے والی اور چکنی ہوگی جیسے کچا انڈا۔

رطوبت چیک کرنے کے لیے عورت کو چاہیے کہ اپنی وجائنا صاف انگلی، کاغذ یا کپڑے سے صاف کرے، پھر رطوبت چیک کرے۔

سفید، خشک اور چکنے والی
رطوبت فرٹیٹی کے دنوں کے علاوہ
ہوتی ہے (یا رطوبت ہوتی ہی
نہیں)۔ پہلے خشک دن کے 2 دن
بعد جنسی عمل کیا جاسکتا ہے۔



فرٹیٹی کے وقت
رطوبت صاف اور پانی
جیسی ہوتی ہے۔ اس
وقت جنسی عمل نہ
کریں۔

2 یا 3 مہینے کی مشق کے بعد عورت اپنی رطوبت میں اس قسم کی تبدیلیاں آسانی سے پہچان سکتی ہے۔



میوکس کا طریقہ کیسے استعمال کیا جائے

- روزانہ ایک مقررہ وقت پر رطوبت چیک کریں۔ جنسی عمل سے پہلے چیک کریں۔
 - رطوبت پانی جیسی ہو تو جنسی عمل سے گریز کریں۔ یا ان دنوں میں کنڈوم یا ڈایا فرام استعمال کریں۔
 - پانی جیسی رطوبت محسوس ہونے کے آخری دن کے بعد 2 دن تک جنسی عمل نہ کریں۔
 - کسی بھی وقت وجائنا پر پانی کی دھار نہ ماریں، نہ اسے دھوئیں۔ اس سے رطوبت دھل جائے گی۔
- اگر وجائنا میں انفیکشن ہے یا اگر آپ کو یقین نہیں کہ یہ فرٹیٹی کا دور ہے یا نہیں تو خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی اور طریقہ استعمال کریں۔

دن گننے کا طریقہ

دن گننے کے طریقے میں عورت ایسے دنوں میں جنسی عمل نہیں کرتی جب اس کا بار آوری کا دور ہو۔ یہ طریقہ صرف وہ عورتیں استعمال کر سکتی ہیں جن کی ماہواری باقاعدہ ہو اور ماہواری کا پورا دور 26 سے 32 دن کے درمیان ہو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک ماہواری کے پہلے دن سے لے کر اگلی ماہواری کے پہلے دن تک کا وقت 26 دن سے کم نہیں ہونا چاہیے اور 32 دن سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

یہ طریقہ عام طور پر ان عورتوں کے لیے موثر ہوگا جن کی ماہواریوں کا عرصہ ایک ہی ہوتا ہے (یعنی انہیں باقاعدگی سے ماہواری آتی ہو)۔ لیکن اگر کسی عورت کا ماہواری کا ایک پورا دور مختلف مدت کا ہے تو وہ آسانی سے حاملہ ہو سکتی ہے۔ بیماری یا بہت ذہنی دباؤ کی حالت میں ماہواری کا عرصہ بدل جانا عام بات ہے۔ جب عورت بیمار ہو یا ذہنی دباؤ محسوس کر رہی ہو تو اسے اس وقت تک خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی اور طریقہ استعمال کرنا چاہیے جب تک وہ ٹھیک نہ ہو جائے اور ماہواری میں باقاعدگی نہ آجائے۔

8 دن پہلے مجھے ماہواری

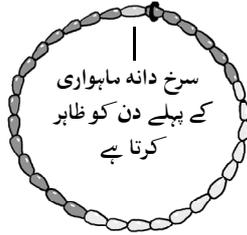
آنا شروع ہوئی۔ اس لیے آج ہم جنسی عمل نہیں کر سکتے اور اگلے 11 دن تک نہیں کر سکتے... بہتر ہے کہ میں اپنی بہن کے ہاں چلی جاؤں۔



دن گننے کا طریقہ کیسے استعمال کیا جائے اس طریقے میں عورت اپنے ماہواری کے دور کے آٹھویں دن سے 19 ویں دن تک جنسی عمل نہیں کر سکتی۔ اگر ان دنوں میں جنسی عمل کرنا ہے تو خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی اور طریقہ استعمال کیا جائے۔

عورتیں اپنی بار آوری کے دن یاد رکھنے کے لیے دانے، چارٹ یا دوسری چیزیں استعمال کرتی ہیں۔ ایک نیکلس کی شکل میں 3 مختلف رنگوں کے 32 دانے پرولیں۔ ہر رنگ کا دانہ عورت کی ماہواری کے دور کے ایک مختلف حصے کو ظاہر کرے گا۔

6 نیلے دانے ان دنوں کو ظاہر کرتے ہیں جب جنسی عمل سے عموماً حمل ٹھہرنے کا امکان نہیں ہوتا۔



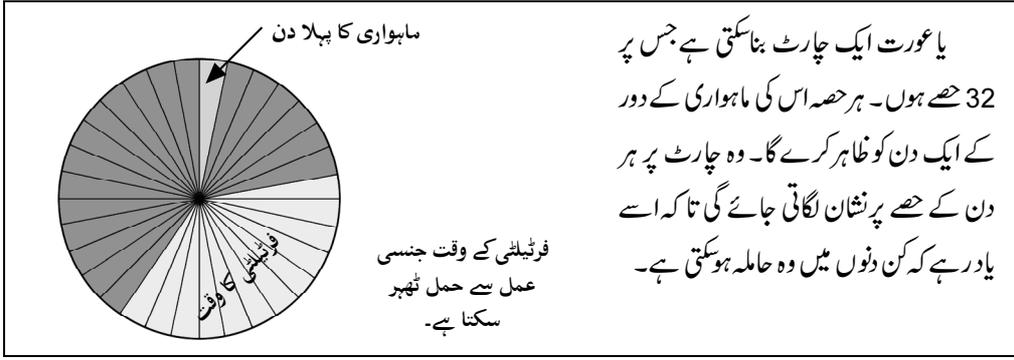
سرخ دانہ ماہواری کے پہلے دن کو ظاہر کرتا ہے

مزید 13 نیلے دانے ان دنوں کو ظاہر کرتے ہیں جب جنسی عمل سے عموماً حمل ٹھہرنے کا امکان نہیں ہوتا۔

12 سفید دانے فرٹیبلٹی کے دنوں کو ظاہر کرتے ہیں جب جنسی عمل سے حمل ٹھہر سکتا ہے۔



ماہواری کے پہلے دن عورت سرخ دانے پر ایک چھلا ڈال دیتی ہے۔ روزانہ وہ چھلے کو اگلے دانے پر منتقل کرتی ہے۔ جب چھلا سفید دانوں پر ہوتا ہے تو وہ جنسی عمل سے حاملہ ہو سکتی ہے۔ جب بھی اگلی ماہواری شروع ہوتی ہے تو وہ چھلے کو شروع میں پھر سرخ دانے پر لے آتی ہے۔ اس طرح کا ایک نیکلس بازار میں ملتا ہے جسے سائیکل بیڈز کہتے ہیں۔



یا عورت ایک چارٹ بنا سکتی ہے جس پر 32 حصے ہوں۔ ہر حصہ اس کی ماہواری کے دور کے ایک دن کو ظاہر کرے گا۔ وہ چارٹ پر ہر دن کے حصے پر نشان لگاتی جائے گی تاکہ اسے یاد رہے کہ کن دنوں میں وہ حاملہ ہو سکتی ہے۔

اسٹیریلائزیشن (Sterilization)

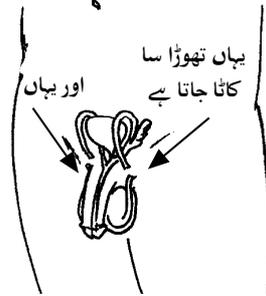
اسٹیریلائزیشن ایک آپریشن ہے جس سے بچہ پیدا کرنا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ یہ طریقہ مستقل ہوتا ہے۔ یہ ایسے افراد کے لیے اچھا ہے جو آئندہ کبھی بچہ پیدا کرنا نہیں چاہتے۔

یہ آپریشن صحت مراکز پر کیے جاتے ہیں۔ سرجری کم وقت میں ہو جاتی ہے اور خطرناک نہیں ہوتی۔ اسٹیریلائزیشن تقریباً ہمیشہ مکمل طور پر موثر طریقہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر اسٹیریلائزیشن کو غیر موثر بنانے کی کوشش کر سکتی ہے لیکن یہ آپریشن مہنگا ہوتا ہے اور اکثر ناکام رہتا ہے۔ اسٹیریلائزیشن مردوں یا عورتوں کو ایچ آئی وی / ایڈز اور دوسری جنسی بیماریوں سے نہیں بچاتا۔

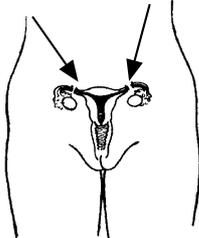
مردوں کی اسٹیریلائزیشن بالنس بندی (ویسیکٹومی / vasectomy)

ویسیکٹومی ایک سادہ آپریشن ہے۔ اس میں تقریباً 10 منٹ لگتے ہیں۔ صحت کارکن ان نالیوں کو کاٹ دیتا ہے جن سے اسپرم مردانہ عضو میں داخل ہوتے ہیں۔ مرد کے حصیے (testicles) نہیں کاٹے جاتے۔

آپریشن سے مرد کی جنسی عمل کرنے کی یا جنسی لطف محسوس کرنے کی صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ آپریشن کے بعد بھی جنسی عمل کے دوران اس کی منی خارج ہوتی ہے لیکن اسپرم خسیوں سے منی میں نہیں جاسکتے۔ تقریباً 3 مہینے تک نالیوں میں اسپرم موجود ہوتے ہیں اس لیے میاں بیوی کو اس وقت تک خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی اور طریقہ استعمال کرنا چاہیے۔



ٹیوبس کاٹی جاتی ہیں یا بیان سے باندھ دی جاتی ہیں



عورتوں کی اسٹیریلائزیشن (ٹیوبل لائیکیشن / tubal ligation)

ٹیوبل لائیکیشن ویسیکٹومی کے مقابلے میں تھوڑا سا پیچیدہ آپریشن ہے لیکن یہ بھی بہت محفوظ ہے۔ صحت کارکن ان نالیوں کو کاٹتی ہے جو عورت کے بیضے اس کے یوٹرس تک پہنچاتی ہیں۔ اس آپریشن میں 30 منٹ لگتے ہیں۔

ٹیوبل لائیکیشن سے عورت کی ماہواری یا اس کے جنسی عمل کرنے یا جنسی لطف محسوس کرنے کی صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔



خاندانی منصوبہ بندی کا ہنگامی طریقہ

ہنگامی حالت میں اختیار کیا گیا حمل روکنے کا طریقہ جنسی عمل کے بعد حمل کو روکنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اگر عورت نے خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی طریقہ استعمال کیے بغیر جنسی عمل کر لیا ہے اور وہ حاملہ ہونا نہیں چاہتی تو جتنی جلد ممکن ہو ضبط ولادت کی گولیوں کی زیادہ خوراک لے سکتی ہے۔ اسے جنسی عمل کے 5 دن کے اندر ایسا کر لینا چاہیے۔ جتنی جلد گولیاں کھالی جائیں ان کے اثر کرنے کا امکان بھی اتنا ہی زیادہ ہوگا۔

یہ ایسا طریقہ نہیں جو ہر بار جنسی عمل کرنے پر استعمال کیا جاسکے۔ ایمر جنسی مانع حمل طریقے سے اکثر متلی اور سردرد کی شکایت ہوتی ہے۔ اس طریقے پر اتنا انحصار بھی نہیں کیا جاسکتا جتنا دوسرے طریقوں پر کیا جاسکتا ہے۔



ہنگامی حالت میں مانع حمل گولیاں کیسے دی جائیں

ضبط ولادت کی بیشتر گولیوں میں آتھنل ایسٹریڈیول (ethinyl estradiol) (ایسٹروجن) اور لیونورجسٹریل (levonorgestrel) (پروجسٹن) ہوتی ہے۔ گولیوں کی تعداد کا انحصار اس پر ہے کہ ایک گولی میں کتنی آتھنل ایسٹریڈیول ہے۔

• 100 ایم سی جی (مانیکروگرام) آتھنل ایسٹریڈیول کھانے کے لیے دیں۔

پھر 12 گھنٹے بعد مزید 100 ایم سی جی دیں۔

کم خوراک والی گولیاں (30 سے 35 ایم سی جی آتھنل ایسٹریڈیول والی)

• 4 گولیاں دیں۔ پھر 12 گھنٹے بعد مزید 4 گولیاں دیں۔

زیادہ خوراک والی گولیاں (50 ایم سی جی آتھنل ایسٹریڈیول والی)

• 2 گولیاں دیں۔ پھر 12 گھنٹے بعد مزید 2 گولیاں دیں۔

ایمر جنسی گولیوں سے عورت کو سردرد یا شدید متلی ہو سکتی ہے۔ عورتیں چاہیں تو گولیوں کے ساتھ کچھ اور چیز کھا سکتی ہیں۔ اگر گولیاں کھانے کے 3 گھنٹے کے اندر اٹی ہو جائے تو پھر اتنی ہی خوراک دوبارہ استعمال کی جائے۔

صرف پروجسٹن والی گولیاں

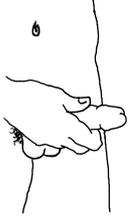
بعض علاقوں میں عورتیں وہ گولیاں استعمال کر سکتی ہیں جو خاص طور پر ایمر جنسی میں حمل کو روکنے کے لیے بنائی جاتی ہیں۔ ان میں ہارمونز کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ اس لیے عورتوں کو اتنی زیادہ گولیاں نہیں کھانی پڑتیں۔ ان گولیوں میں ہو سکتا ہے کہ صرف پروجسٹن ہو، ایسٹروجن نہ ہو۔ صرف پروجسٹن والی گولیوں سے عام طور پر متلی نہیں ہوتی۔

• 0.75 ایم جی لیونورجسٹریل کھانے کے لیے دیں۔ پھر 12 گھنٹے بعد مزید 0.75 ایم جی دیں۔

ایمر جنسی آئی یو ڈی

آئی یو ڈی کو ایمر جنسی میں مانع حمل کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جنسی عمل کرنے کے 5 دن کے اندر تربیت یافتہ صحت کارکن کو آئی یو ڈی لگا دینی چاہیے۔ اس سے عام طور پر حمل کی روک تھام ہو جائے گی۔ آئندہ حمل کو روکنے کے لیے اسے لگا ہوا چھوڑا جاسکتا ہے۔ لیکن یہ طریقہ کسی ایسی عورت کے لیے استعمال نہیں کرنا چاہیے جسے جنسی بیماری ہو۔

عضو باہر نکال لینا (عزل)



اس طریقے میں مرد منی نکلنے سے پہلے اپنا عضو وجائنا سے باہر نکال کر عورت کے جنسی اعضا سے دور لے جاتا ہے۔ اس سے اسپرم وجائنا میں داخل نہیں ہوتے۔

چاہے مرد ہر بار منی نکلنے سے پہلے عضو باہر نکال لے پھر بھی یہ طریقہ زیادہ موثر نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض اوقات منی نکلنے سے پہلے تھوڑے سے اسپرم خارج ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اسپرم نکلنے سے پہلے وہ عضو باہر نہ نکال سکے۔ یا ممکن ہے وہ نکالنا نہ چاہے۔ اس کا مطلب یہ ہوگا کہ عورت حاملہ ہو سکتی ہے۔ یہ طریقہ اس وقت زیادہ موثر ہوتا ہے جب کسی اور طریقے کے ساتھ استعمال کیا جائے جیسے اسپریمیا ٹیڈ یا ڈایا فرام۔ اس طریقے میں ایچ آئی وی/ ایڈز اور دوسری جنسی بیماریوں سے کسی حد تک تحفظ مل جاتا ہے۔

گھر پر بنے ہوئے اسپنج کا طریقہ

اس طریقے میں عورت جنسی عمل سے پہلے سرکے، نیبو یا نمک میں اسپنج بھگو کر اپنی وجائنا کے اندر رکھ دیتی ہے۔ یہ طریقہ زیادہ موثر نہیں لیکن اس سے بعض اوقات حمل کی روک تھام ہو جاتی ہے۔ جب کوئی اور طریقہ استعمال نہ کیا جاسکتا ہو تو اسے آزما جاسکتا ہے۔ اس سے وجائنا میں خارش ہو سکتی ہے جس سے عورت کو آسانی سے جنسی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ اگر اس سے وجائنا خشک ہو جائے، سوچ جائے یا اس میں کھلبلی ہونے لگے تو یہ طریقہ ترک کر دینا چاہیے۔

گھریلو اسپنج کیسے بنایا جائے

1- ملائیں: 2 کھانے کے تچھے سرکہ ایک یا ایک چائے کا چمچہ یا ایک چمچہ نمک یا 4 تچھے ابلے ہوئے صاف پانی میں، نیبو کا رس ایک پیالی ابلے ہوئے صاف پانی میں،

2- اسپنج کا ایک انڈے کے سائز کا ابالا ہوا ٹکڑا لیں اور ان میں سے کسی مائع میں اس کو بھگو دیں۔

3- جنسی عمل سے پہلے اسپنج کو وجائنا کے اندر تک لے جا کر رکھ دیں۔ اسپنج رکھنے کے ایک گھنٹے کے اندر جنسی عمل کر لیں۔

4- جنسی عمل کے بعد کم از کم 6 گھنٹے تک اسپنج کو لگا رہنے دیں۔ پھر اسے نکال لیں۔

اسپنج کو نکالنے میں مشکل ہو سکتی ہے لیکن وہ وجائنا کے اندر غائب نہیں ہو سکتا۔ اگر عورت اکڑوں بیٹھ کر زور لگائے جیسے پاخانہ کر رہی ہو اور اسپنج نکالنے کے لیے اندر ہاتھ ڈالے تو اسپنج آسانی سے نکل آئے گا۔ اگر اسے اسپنج نکالنے میں مشکل ہوتی ہے تو اگلی بار اسے صاف ربن یا ڈوری سے باندھ کر ڈالے۔

اسپنج کو کئی بار دھو کر اور ابال کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسے صاف اور خشک جگہ پر رکھنا چاہیے۔ جو مائع استعمال ہوتا ہے اسے پہلے سے بنا کر بوتل میں رکھا جاسکتا ہے۔

وہ طریقے جن سے حمل کی روک تھام نہیں ہوتی

خاندانی منصوبہ بندی کے کچھ طریقے ایسے ہیں جو عام استعمال ہوتے ہیں لیکن وہ کارآمد نہیں۔ بعض طریقے خطرناک بھی ہوتے ہیں:

- تعویذ پہننے سے حمل نہیں رکے گا، نہ ہی دعاؤں یا جادو سے حمل روکا جاسکے گا۔
- جنسی عمل کے بعد پیشاب کرنے سے عورت حاملہ ہونے سے نہیں بچ سکتی (گوکہ اس سے پیشاب کی نالی کے انفیکشن سے بچاؤ ہو سکتا ہے)۔
- جنسی عمل کے بعد وجائنا پر کسی مائع کی دھار مارنے سے حمل کی روک تھام نہیں ہو سکتی۔ بعض جڑی بوٹیاں اور تیز کیمیکلز جو دھار مارنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں ان سے وجائنا میں زخم ہو سکتے ہیں۔

علاقے کے لوگوں کے لیے خاندانی منصوبہ بندی کو مؤثر بنانا

خاندانی منصوبہ بندی کے لیے مردوں کو بھی ذمہ دار بنانا چاہیے

جب مرد اور عورت مل کر خاندانی منصوبہ بندی کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو خاندانی منصوبہ بندی پر کامیابی سے عمل کرنا زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔ چونکہ مرد زچگی کے عمل سے نہیں گزرتے اس لیے اکثر وہ حمل اور خاندانی منصوبہ بندی کی ذمہ داری قبول نہیں کرتے۔ بہت سے مرد سمجھتے ہیں کہ خاندانی منصوبہ بندی عورتوں کا مسئلہ ہے۔

بعض مرد یہ نہیں چاہتے کہ ان کی بیوی خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کرے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بہت سے بچے چاہتے ہوں یا یہ سمجھتے ہوں کہ خاندانی منصوبہ بندی غلط چیز ہے یا وہ یہ محسوس کرتے ہوں کہ خاندانی منصوبہ بندی مہنگی ہے یا اس میں مشکلات ہیں اور انہیں اس میں کوئی فائدہ نظر نہ آتا ہو۔



جب مرد عورتوں کے اس حق کی حمایت کرتے ہیں کہ وہ حاملہ ہونا چاہتی ہیں یا نہیں اور یہ کہ کب حاملہ ہونا چاہتی ہیں، تو عورتیں اپنی مرضی سے خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کر سکتی ہیں۔ اگر مرد اور عورت بچہ نہ چاہتے ہوں تو جنسی عمل میں کم پریشانی ہوتی ہے۔

ڈوائف کی حیثیت سے آپ اپنے علاقے کے مردوں کو خاندانی منصوبہ بندی کی زیادہ ذمہ داریاں قبول کرنے پر آمادہ کر سکتی ہیں۔ خاندان میں بچوں کی تعداد کم ہو تو خاندان کے ہر فرد کی صحت اور خیر و عافیت پر اثر پڑے گا۔ مردوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ:

- کنڈوم استعمال کریں۔
- بیویاں خاندانی منصوبہ بندی کا جو بھی طریقہ پسند کریں اس بارے میں ان کی حمایت کریں۔
- خاندانی منصوبہ بندی کی اہمیت کے بارے میں علاقے کے دوسرے مردوں سے بات چیت کریں۔

خاندانی منصوبہ بندی کے وہ پروگرام جو کارآمد ہوتے ہیں

مڈوائفیں مردوں اور عورتوں کو خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے بارے میں فیصلہ کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس کام میں ہوسکتا ہے کہ ان کو معلوم ہو کہ ان کے علاقے میں خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کرنا مشکل ہے۔ ایسا ہوتا ہے کہ وہ خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو زیادہ کارآمد بنانے کے لیے کام کر سکتی ہیں۔

عورت کی صحت، اس کی معلومات اور اپنے جسم پر اس کے کنٹرول کو بہتر بنانے کے لیے خاندانی منصوبہ بندی کے کسی پروگرام کو کیسے کارآمد بنایا جاسکتا ہے؟

• مردوں اور عورتوں دونوں کے سامنے خاندانی منصوبہ بندی کے بہت سے طریقے ہوں جن کے فوائد اور نقصانات کے بارے میں واضح معلومات موجود ہوں۔

• عورت کی صحت کے کسی مسئلے کے بارے میں جاننے کے لیے ٹیسٹوں کی اچھی سہولت موجود ہو، جیسے ہائی بلڈ پریشر، جس سے یہ پتہ چلے کہ آیا وہ فلاں طریقہ استعمال کر سکتی ہے۔ وہ طریقہ استعمال کرنا شروع کرنے کے بعد دیکھ بھال کی سہولت، تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ اس طریقے سے کوئی مسئلہ تو پیدا نہیں ہو رہا، اور اگر ہو رہا ہے تو عورت کو کسی اور طریقے کو آزمانے کی سہولت۔

• صحت کی سہولتیں جن میں خاندانی منصوبہ بندی کے ساتھ پیدائش سے پہلے، پیدائش کے دوران اور پیدائش کے بعد دیکھ بھال، اپنا دودھ پلانے میں مدد دینا، بانجھ پن کا علاج اور جنسی بیماریوں کا علاج اور بچاؤ شامل ہیں۔

• مردوں اور عورتوں کی حوصلہ افزائی کرنا کہ ضبط ولادت کے سلسلے میں دونوں ذمہ داری قبول کریں۔



• مقامی صحت کارکنوں اور خطرے سے پاک روایتی طریقوں کا احترام، جن میں ماہواری کو باقاعدہ بنانے کے طریقے اور خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے شامل ہیں۔ مڈوائفوں کے پاس اکثر روایتی طریقوں کو جدید طریقوں کے ساتھ استعمال کرنے کا اچھا تجربہ ہوتا ہے۔

• دباؤ اور جبر سے آزادی۔ جبر کا مطلب یہ ہے کہ کوئی صحت کارکن یا کوئی اور فرد عورت پر دباؤ ڈالے کہ وہ خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کرے یا کوئی ایسا طریقہ استعمال کرے جسے وہ استعمال کرنا نہیں چاہتی۔ یہ

اس وقت ہوتا ہے جب خاندانی منصوبہ بندی کے پروگرام میں صحت کارکنوں کو اس بارے میں دباؤ سے آزاد ہونا زیادہ طریقے دستیاب نہ ہوں یا ہدف بنا دیے گئے ہوں (یعنی چاہیے کہ وہ عورتوں کو کون سے طریقے پیش کریں

فلاں طریقہ اتنی تعداد میں عورتوں سے استعمال کرایا جائے)۔ ہدف بنانے سے یہ ہوتا ہے کہ صحت کارکنان عورتوں کو مجبور کرتی ہیں کہ فلاں طریقہ استعمال کریں یا انہیں پوری معلومات فراہم نہیں کرتیں۔ یہ مسائل اس وقت ہوتے ہیں جب خاندانی منصوبہ بندی کے پروگرام علاقے کے باہر کسی بڑے گروپ کی مالی امداد سے جاری ہوں جیسے بین الاقوامی ادارے یا مرکزی یا صوبائی حکومتیں۔