بچے کو جنم دینے کے بعد حمل سے بچنے کے طریقے

Contraception after you have had a baby

July 2022 Urdu

آپ حمل سے بچنے کے مؤثر (کامیاب رہنے والے) طریقے استعمال کر کے اپنی مرضی کے خلاف حاملہ ہونے سے بچ سکتی ہیں۔ ایسے کئی مختلف طریقے موجود ہیں۔ کچھ طریقے بچے کو جنم دینے کے بعد استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ اپنے لیے بہترین طریقے کا فیصلہ کرتے ہوئے، آپ کو ہر ایک طریقے کے متعلق یہ پتہ ہونا اہم ہے کہ:

- یہ طریقہ کیا ہے
- یہ کیسے اثر کرتا ہے
- یہ مرضی کے خلاف حمل سے بچانے کے لیے کتنا کامیاب رہتا ہے
- آپ کب سے اسے استعمال کرنا شروع کر سکتی ہیں
- فائدے اور نقصانات
- کیا آپ بچے کو اپنا دودھ پلانے کے عرصے میں یہ طریقہ استعمال کر سکتی ہیں

دودھ پلانے والی خواتین کو ان طریقوں کا مشورہ دیا جاتا ہے

دودھ پلانا ہی حمل سے بچنے کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ دودھ پلانے کو حمل سے بچنے کے طریقے کے طور پر استعمال کرنا چاہتی ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ اگر آپ بریسٹ پمپ استعمال کریں تو اس طریقے کا اثر نہیں ہوتا۔ اس طرح ماں کا دودھ پلانا حمل روکنے کے لیے 98٪ مؤثر ہے کہ:

- بچے کو جنم دینے کے بعد سے آپ کو ماہواری کا خون نہ آیا ہو **اور**
- آپ کے بچے کی عمر چھ مہینے سے کم ہو **اور**
- آپ کا بچہ صرف آپ کے دودھ پر ہو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ بچے کو نہ تو فارمولا دودھ دے رہی ہوں اور نہ ہی کوئی اور کھانے پینے کی چیزیں، **اور**
- آپ باقاعدگی سے خود دودھ پلاتی ہوں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کم از کم دن میں ہر 4 گھنٹے بعد اور رات کو ہر 6 گھنٹے بعد دودھ پلاتی ہوں۔

اگر آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتیں اور

- آپ کی ماہواری دوبارہ شروع ہو گئی ہے **یا**
- آپ نے اپنے بچے کو کھانے یا پینے کی دوسری چیزیں دینی شروع کر دی ہیں

تو آپ کو حمل روکنے کا کوئی اور طریقہ استعمال کرنے کی ضرورت ہو گی۔

جب آپ بچے کو دودھ پلاتی ہوں تو آپ یہ طریقے بحفاظت استعمال کر سکتی ہیں:

حمل روکنے والا امپلانٹ

آپ بچے کو جنم دینے کے فوراً بعد اپنے جسم میں حمل روکنے والا امپلانٹ (ImplanonNXT®) لگوا سکتی ہیں۔ یہ امپلانٹ حمل کو روکنے کے لیے 99.9٪ سے زیادہ مؤثر ہے۔

رحم میں رکھی جانے والی ڈیوائس (IUD)

آپ کو رحم میں تانبے کی IUD یا ہارمونل IUD (Mirena® یا Kyleena®) لگوانے کے لیے بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم چار ہفتے انتظار کرنا پڑے گا۔ یہ ڈیوائس جلد ہی اثر شروع کر دیتی ہے اور حمل کو روکنے کے لیے 99.2 اور 99.8٪ کے درمیان مؤثر ہے۔ اگر آپ کو کوئی مسائل ہوں یا اگر آپ دوبارہ ماں بننا چاہتی ہوں تو دونوں قسموں کی IUD کو کوئی ڈاکٹر آسانی سے نکال سکتی ہے۔

حمل روکنے والا انجیکشن

آپ بچے کو جنم دینے کے فوراً بعد حمل روکنے والا انجیکشن(Depo Provera) لگوا سکتی ہیں۔ دودھ پلانے سے اس دوائی کی صرف تھوڑی سی ڈوز بچے تک پہنچتی ہے اور اس سے آپ کا دودھ بننے پر اثر نہیں پڑتا۔ یہ انجیکشن حمل کو روکنے کے لیے 94٪ اور 99.8٪ کے درمیان مؤثر ہے۔

Progesterone Only Pill (POP یا "منی پِل")

آپ بچے کو جنم دینے کے فوراً بعد منی پِل لینا شروع کر سکتی ہیں۔ منی پِل حمل کو روکنے کے لیے 91٪ اور 99.7٪ کے درمیان مؤثر ہے۔

کنڈوم

جیسے ہی آپ دوبارہ سیکس شروع کریں، کنڈوم استعمال کیے جا سکتے ہیں جو مردوں کے لیے بھی ہوتے ہیں اور عورتوں کے لیے بھی۔ کنڈوم حمل کو روکنے میں مدد دیتا ہے اور سیکس سے لگنے والے انفیکشنوں (STIs) سے بچنے کا بھی بہترین طریقہ ہے۔ کنڈوم حمل کو روکنے کے لیے 79٪ اور 82٪ کے درمیان مؤثر ہے۔ آپ آن لائن یا فیملی پلاننگ نیو ساؤتھ ویلز سے عورتوں کے لیے کنڈوم خرید سکتی ہیں۔

ڈایافرام

آپ بچے کو جنم دینے کے چھ ہفتے بعد سے سنگل سائز ڈایا فرام (Caya®) استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ حمل کو روکنے کے لیے 88٪ اور 96٪ کے درمیان مؤثر ہے۔

قدرتی فیملی پلاننگ

قدرتی فیملی پلاننگ میں ان جسمانی تبدیلیوں کا خیال رکھا جاتا ہے جو ماہواری کے دنوں میں آتی ہیں۔ یہ طریقہ 99٪ تک مؤثر ہو سکتا ہے لیکن آپ قدرتی فیملی پلاننگ کو کتنی اچھی طرح استعمال کرتی ہیں اور کونسا طریقہ چنتی ہیں، اس کی وجہ سے ہو سکتا ہے کہ اس کا اثر کم ہو کر صرف 76٪ رہ جائے۔آپ کو قدرتی فیملی پلاننگ کے سپیشلسٹ سے بات کرنی پڑے گی۔ ہو سکتا ہے سپیشلسٹ ایک ساتھ ایک سے زیادہ طریقے استعمال کرنے کا مشورہ دے۔ جب آپ بچے کو دودھ پلاتی ہوں تو قدرتی فیملی پلاننگ استعمال کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ قدرتی فیملی پلاننگ کو دوبارہ حاملہ ہونے میں مدد کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

سٹیریلائزیشن (حمل روکنے کا آپریشن)

سٹیریلائزیشن یعنی آپریشن حمل روکنے کا مستقل طریقہ ہے اور یہ حمل کو روکنے کے لیے 99٪ سے زیادہ مؤثر ہے۔ خواتین ٹیوبیں کٹوانے یا ٹیوبیں بند کروانے کے آپریشنوں میں سے ایک چن سکتی ہیں۔ اولاد روکنے کے لیے مردوں کے آپریشن کو vasectomy کہتے ہیں۔ ٹیوبیں کٹوانے یا ٹیوبیں بند کروانے کا آپریشن تب بہتر رہتا ہے جب بچے کی پیدائش کو کم از کم تین مہینے گزر چکے ہوں۔ تاہم یہ مشورہ دیا جا سکتا ہے کہ آپ اس سے زیادہ دیر ٹھہریں۔ ایک چھوٹے بچے کو سنبھالنا مشکل ہو سکتا ہے اور شاید اس زمانے میں حمل کو ہمیشہ کے لیے روکنے کا فیصلہ کرنا ٹھیک نہ ہو۔

حمل کو روکنے کا ایمرجنسی طریقہ

اگر آپ نے حمل روکنے کا کوئی طریقہ استعمال کیے بغیر سیکس کیا تھا اور آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتیں تو آپ کو ایمرجنسی طریقہ استعمال کرنا چاہیے مگر یہ طریقہ آپ بچے کو جنم دینے کے 3 ہفتے بعد سے استعمال کر سکتی ہیں۔ دودھ پلانے والی خواتین کو اگر حمل روکنے کی ایمرجنسی گولی لینی ہو تو Levonorgestrel (LNG) ایمرجنسی گولی بہتر ہے کیونکہ LNG دوائی کی بہت تھوڑی سی مقدار ہی آپ کے دودھ میں شامل ہوتی ہے۔ اگر آپ Ulipristal Acetate (UPA) ایمرجنسی گولی لیں تو مشورہ ہے کہ آپ اس کے بعد ایک ہفتے تک بچے کو دودھ نہ پلائیں۔ کچھ حالات میں ایمرجنسی طریقے کے طور پر تانبے کی IUD استعمال کی جا سکتی ہے۔

اگر آپ کسی حفاظتی طریقے کے بغیر سیکس کریں تو پھر جتنی جلدی ہو سکے، آپ کو ایمرجنسی گولی لے لینی چاہیے۔ اس کا مطلب ہے کہ LNG ایمرجنسی گولی 72 گھنٹوں (تین دنوں) کے اندر لینی چاہیے یا UPA ایمرجنسی گولی 120 گھنٹوں (پانچ دنوں) کے اندر لینی چاہیے۔ ایمرجنسی گولی حمل کو روکنے کے لیے 85٪ تک مؤثر ہو سکتی ہے۔ اس گولی کا اثر اس لحاظ سے ہوتا ہے کہ آپ کتنی جلدی یہ لیتی ہیں۔ ایمرجنسی گولی ڈاکٹر کے نسخے کے بغیر فارمیسی سے مل جاتی ہے۔

وہ طریقے جن کا دودھ پلانے کے شروع میں مشورہ نہیں دیا جاتا

مشورہ ہے کہ حمل روکنے کے نیچے دیے گئے طریقے اپنے بچے کے کم از کم چھ ہفتے کا ہونے سے پہلے استعمال نہ کریں، اور صرف اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے کے بعد ہی استعمال کریں۔ ان طریقوں میں ایسٹروجن شامل ہوتی ہے۔

- کمبائنڈ گولی ('the pill')
- وجائنلِ رنگ (فرج میں رکھنے کا چھلّا) (NuvaRing®)

اگر آپ دودھ نہ پلا رہی ہوں تو ان طریقوں کا مشورہ دیا جاتا ہے

اگر آپ دودھ نہ پلا رہی ہوں تو آپ حمل روکنے کے لیے کسی بھی قسم کا طریقہ چن سکتی ہیں۔ آپ بچے کو جنم دینے کے تین سے چھ ہفتے بعد گولی یا وجائنلِ رنگ شروع کر سکتی ہیں۔ حمل روکنے کا انجیکشن اور امپلانٹ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد لگوایا جا سکتا ہے۔ دوسرے سب طریقے شروع کرنے کا وقت دودھ پلانے والی اور نہ پلانے والی خواتین کے لیے ایک ہی ہے۔

آپ حمل روکنے کے متعلق اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کر سکتی ہیں۔ وہ آپ کو آپ کی ضرورت کے لیے بہترین فیصلہ کرنے میں مدد دیں گے۔

اگر مجھے انگلش بولنے کے لیے مدد کی ضرورت ہو تو؟

اگر آپ کو انگلش سمجھنے یا بولنے میں مدد کی ضرورت ہو تو پروفیشنل انٹرپریٹرز (زبانی مترجم) ملتے ہیں۔ انٹرپریٹر سروس مفت اور رازدارانہ ہے۔ اگر آپ انٹرپریٹر لینا چاہیں تو براہ مہربانی صحت کے عملے سے بات کریں یا 131 450 پر ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹرپریٹنگ سروس(TIS) کو فون کریں۔

Family Planning Victoria©

مزید معلومات کے لیے: Family Planning NSW

فون: 886 658 1300 www.fpnsw.org.au

ان معلومات کا ترجمہ Royal Hospital for Women کے لیے Family Planning Victoria کی اجازت سے کیا گیا۔

Local Contact آپ کے علاقے میں رابطہ

Person's name: نام: ______

Contact number: فون نمبر: ______