آغا خان یونیورسٹی ہسپتال
The Aga Khan University Hospital

مانع حمل/ خاندانی منصوبہ بندی

معلومات برائے مریض/ تیماردار

CAP ACCREDITED
COLLEGE of AMERICAN PATHOLOGISTS

مانع حمل/ خاندانی منصوبہ بندی کیا ہے؟

مانع حمل، جسے پیدائش پر قابو پانے (برتھ کنٹرول) کے نام سے بھی جانا جاتا ہے، حمل کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ افراد اور جوڑوں کو اپنے خاندان کی منصوبہ بندی کرنے اور تولیدی صحت سے متعلق باخبر فیصلے کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

مانع حمل/ خاندانی منصوبہ بندی کیوں ضروری ہے؟

- غیر ضروری حمل کو روکتا ہے
- بچوں کی صحت مند وقفہ بندی میں مدد دیتا ہے
- حمل سے متعلق پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرتا ہے
- افراد کو اپنی تولیدی صحت سے متعلق فیصلے کرنے کا اختیار دیتا ہے
- کچھ طریقے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے بھی تحفظ فراہم کرتے ہیں

مانع حمل/ برتھ کنٹرول کی اقسام

مانع حمل کے طریقے عمومی طور پر درج ذیل اقسام میں تقسیم کیے جاتے ہیں:

- قلیل مدتی (Short-Term)
- طویل مدتی (Long-Term)
- مستقل (Permanent)
- (Emergency) طریقے

قلیل مدتی مانع حمل طریقے

- **مانع حمل گولیاں (OCPs):** روزانہ لی جاتی ہیں؛ درست استعمال پر مؤثر ہوتی ہیں
- **انجیکشن (Injectables):** ہر 1 سے 3 ماہ بعد لگایا جاتا ہے؛ مؤثر اور واپس پلٹنے والا طریقہ ہے
- **مانع حمل پیچ (Patch):** جلد پر چپکایا جاتا ہے اور ہفتہ وار تبدیل کیا جاتا ہے
- **وجائنل رنگ (Vaginal Ring):** اندام نہانی میں تین ہفتوں کے لیے رکھا جاتا ہے
- **مردانہ اور زنانہ کنڈوم:** حمل اور جنسی بیماریوں سے دوہرا تحفظ فراہم کرتے ہیں

طویل مدتی مانع حمل طریقے

- **انٹرا یوٹرائن ڈیوائس (IUD):** رحم میں رکھا جانے والا ایک چھوٹا آلہ، جو 5 سے 10 سال تک مؤثر رہتا ہے
- **امپلانٹس (Implants):** جلد کے نیچے رکھا جانے والا ایک چھوٹا راڈ، جو ہارمونی تبدیلیاں پیدا کر کے 3-5 سال تک مؤثر رہتا ہے

مستقل مانع حمل طریقے

- **ٹوبل لائگیشن (خواتین کی نس بندی):** ایک جراحی عمل جس میں فیلوپین ٹیوبز بند کر دی جاتی ہیں
- **ویسیکٹومی (مردوں کی نس بندی):** ایک چھوٹا جراحی عمل جس سے مرد کے مادہ تولید (سپرم) کے خارج ہونے کو روکا جاتا ہے

ہنگامی مانع حمل طریقے

- **ایمرجنسی مانع حمل گولیاں (ECPs):** غیر محفوظ جنسی تعلق کے بعد 72 گھنٹوں کے اندر لی جا سکتی ہیں
- **کاپر IUD:** غیر محفوظ جنسی تعلق کے 5 دن کے اندر رحم میں رکھا جا سکتا ہے تاکہ حمل کو روکا جا سکے

میرے لیے کون سا مانع حمل طریقہ بہتر ہے؟

اپنی عمر، صحت، طرز زندگی اور تولیدی منصوبوں کو مدنظر رکھیں

کسی ماہر صحت سے مشورہ کریں تاکہ آپ کے لیے بہترین آپشن کا تعین کیا جا سکے

مانع حمل کے متعلق عام غلط فہمیاں

غلط فہمی: مانع حمل بانجھ پن (infertility) کا سبب بنتا ہے۔

حقیقت: زیادہ تر مانع حمل طریقے واپس پلٹنے والے ہوتے ہیں اور مستقبل میں زرخیزی پر اثر نہیں ڈالتے۔

غلط فہمی: کنڈوم مؤثر نہیں ہوتا۔

حقیقت: اگر صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو کنڈوم حمل اور جنسی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں انتہائی مؤثر ہے۔

غلط فہمی: IUD صرف ان خواتین کے لیے ہے جو پہلے ہی ماں بن چکی ہیں۔

حقیقت: IUD ہر عمر کی خواتین کے لیے محفوظ اور مؤثر ہے، چاہے وہ پہلے ماں بنی ہوں یا نہ بنی ہوں۔

مانع حمل کہاں سے حاصل کریں؟

اپنے ڈاکٹر یا قریبی صحت مرکز سے رجوع کریں تاکہ آپ کی ضروریات کے مطابق بہترین مانع حمل طریقہ منتخب کیا جاسکے۔

مزید معلومات کے لیے:

اپنے ماہر صحت سے مشورہ کریں اور اپنی تولیدی صحت کے متعلق باخبر فیصلے کریں۔

! آپ کی تولیدی صحت، آپ کے ہاتھ میں

The Aga Khan University Hospital

(021) 111-911-911

https://hospitals.aku.edu/Pakistan

akuhpakistan | AKUHPakistan | @AKUHPakistan

A Unit of The Aga Khan University Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance 1984;
Registered Office: Stadium Road, P.O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan.