ضبط تولید (برتھ کنٹرول)

MARCH OF DIMES

اہم نکات

ضبط تولید آپ کو حاملہ ہونے سے بچاتا ہے۔ اس کی مثالوں میں انٹرا یوٹیرائن ڈیوائسز (IUDs)، امپلانٹس، مانع حمل گولی اور کانڈمز شامل ہیں۔

- IUDs اور امپلانٹس مؤثر طریقے سے کام کرتے ہیں اور استعمال میں آسان ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ان سے کام لینے کے لیے آپ کو کچھ کرنا یا یہ یاد نہیں رکھنا پڑتا کہ آپ کو کچھ کرنا ہے۔
- اگر آپ حمل کے لیے تیار نہیں، تو اس وقت تک ضبط تولید کا استعمال کریں جب تک کہ آپ اس کے لیے تیار نہ ہوں۔
- اگر آپ کے ہاں بچے کی پیدائش ہو چکی ہے، تو اس صورت میں اس بچے کی پیدائش اور دوبارہ حاملہ ہونے کے دوران کم از کم 18 ماہ تک کے وقفے کے لیے ضبط تولید کا استعمال کریں۔
- اپنے لیے موزوں ضبط تولید کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے بات کریں۔

ضبط تولید سے کیا مراد ہے؟

ضبط تولید آپ کو حاملہ ہونے سے روکتا ہے۔ ضبط تولید کی مثالوں میں انٹرا یوٹیرائن ڈیوائسز (IUDs)، امپلانٹس، مانع حمل گولی اور کانڈمز شامل ہیں۔ ضبط تولید کو امتناع حمل یا خاندانی منصوبہ بندی بھی کہا جاتا ہے۔

اگر آپ حمل کے لیے تیار نہیں، تو اس وقت تک ضبط تولید کا استعمال کریں جب تک کہ آپ اس کے لیے تیار نہ ہوں۔ اجتناب (ہمبستری نہ کرنا) کے علاوہ، ضبط تولید کا کوئی بھی طریقہ 100 فیصد مؤثر (ہر صورت میں حمل کو روکنے والا) نہیں۔ لیکن کچھ طریقے اس کے قریب تر ہیں۔ مثلاً، IUDs یا امپلانٹس استعمال کرنے والی 100 عورتوں میں سے 1 سے بھی کم (1 فیصد سے کم) عورتیں حاملہ ہوتی ہیں۔

حمل روکنے میں امپلانٹس اور IUDs اس لیے زیادہ کامیاب ہوتے ہیں کیونکہ ان کا استعمال آسان ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ایک دفعہ ان کو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے حاصل کر لینے کے بعد، یہ کافی عرصے تک مؤثر رہتے ہیں اور آپ کو ان کے بارے میں پریشان ہونا اور یاد نہیں رکھنا پڑتا کہ ان کو کب اور کیسے استعمال کرنا ہے۔ ایک مرتبہ IUDs اور امپلانٹ اندر رکھوانے کے بعد، آپ کو اس وقت تک حمل ٹھہرنے کے متعلق پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں جب تک کہ آپ انہیں نکلوا نہ دیں۔ امپلانٹ یا IUDs جیسے ضبط تولید کے سادہ اور پریشانی سے عاری طریقے کا استعمال آپ کے حاملہ ہونے کے امکانات کو کم کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کا پہلے ہی سے کوئی بچہ ہے، تو اس وقت تک ضبط تولید کا استعمال کریں جب تک کہ آپ اپنے آپ کو دوبارہ حمل کے لیے تیار نہیں پاتیں۔ بہترین تو یہ ہے کہ بچے کی پیدائش اور دوبارہ حمل کے درمیان کم از کم 18 مہینے (1½ سال) تک انتظار کیا جائے۔ ایک حمل کے بعد دوسرے حمل کے لیے تیار ہونے میں آپ کے جسم کو یہ وقت درکار ہوتا ہے۔ جلد ہی دوبارہ حاملہ ہونے سے آپ کے اگلے بچے کے قبل از وقت (37 ہفتے کے حمل سے پہلے) پیدا ہونے یا جسمانی طور پر بہت چھوٹے ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ جلد ہی دوبارہ سے حاملہ ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے اپنے فراہم کنندہ سے IUD یا امپلانٹ استعمال کرنے کے بارے میں بات کریں۔

IUDs اور امپلانٹس کیا ہوتے ہیں؟

IUDs اور امپلانٹس ضبط تولید کے لیے استعمال کی جانے والی وہ چیزیں ہیں جنہیں ایک فراہم کنندہ آپ کے جسم کے اندر رکھ دیتا/دیتی ہے۔ یہ کئی سالوں پر مبنی، ایک طویل مدت تک حمل کو روکنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ ایک دفعہ IUD یا امپلانٹ اندر رکھوانے کے بعد، اسے مؤثر بنانے کے لیے آپ کو ایسا کچھ کرنے کی ضرورت نہیں جسے یاد رکھنا پڑے۔ ایک دفعہ اس کے اندر رکھے جانے کے بعد فکر کی کوئی ضرورت نہیں۔ اور جب آپ حاملہ ہونے کے لیے تیار ہوں، تو آپ کا/کی فراہم کنندہ اس کو نکال دے گا/گی اور آپ دوبارہ سے اس کے لیے تیار ہیں!

ایک IUD پلاسٹک سے بنا T کی شکل کا ایک چھوٹا سا آلہ ہوتا ہے جسے آپ کا/کی فراہم کنندہ آپ کے رحم کے اندر رکھ دیتا/دیتی ہے۔ ہارمونل IUDs رحم کے اندر پروجیسٹن خارج کرتی ہیں۔ پروجیسٹن، ہارمون پروجیسٹرون کی مصنوعی طریقے سے بنائی گئی ایک قسم ہے۔ ہارمونل IUDs کے مختلف قسم کے برانڈز کے استعمال پر منحصر ہوتے ہوئے، 3 سے 5 سال تک حمل کو روکا جا سکتا ہے۔ یہ بار آوری یعنی فرٹیلائیزیشن (جب مرد کا تولیدی خلیہ عورت کے بیضہ کے اندر داخل ہو کر اس عورت میں حمل ٹھہرا دیتا ہے) کی رکاوٹ میں معاون ہوتی ہیں۔

IUDs عمومی طور پر مندرجہ ذیل طریقے سے کام کرتی ہیں:

- یہ آپ کے سروکس میں موجود رطوبت کو گاڑھا کر دیتی ہیں جس سے تولیدی خلیے کے لیے آپ کے رحم میں داخل ہو کر کسی بیضہ کو بارآور کرتے ہوئے آپ کو حاملہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ سروکس رحم کے بیرونی حصے کو کہتے ہیں جو اندام نہانی کے اوپری سرے پر واقع ہوتا ہے۔
- آپ کے رحم کی اندورنی سطح کی موٹائی کو کم کر دیتی ہیں تاکہ بارآور بیضہ اس کے ساتھ آسانی سے منسلک نہ ہو سکے۔

ہارمونل IUDs سے بعض خواتین میں بیض ریزی بھی رک سکتی ہے۔ بیض ریزی سے مراد ہر ماہ آپ کی بیضہ دانی سے ایک بیضے کا اخراج ہے۔

بعض IUDs پر تانبا چڑھا ہوتا ہے۔ تانبے والی IUDs کو غیر ہارمونل IUDs کہتے ہیں کیونکہ ان میں پروجیسٹن نہیں ہوتا۔ IUD کے اوپر چڑھا ہوا تانبا تولیدی خلیے کی حرکت میں مشکل پیدا کر کے حمل کو روکتا ہے جس سے اس کے لیے رحم میں داخل ہو کر بیضے کو بار آور کرنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ تانبے والے IUDs کی وجہ سے ایک بار آور بیضے کے لیے رحم کی اندرونی سطح سے منسلک ہونا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ تانبے والی IUD حمل کو 10 سال تک روک سکتی ہے۔

بعض خواتین میں IUDs کی وجہ سے حیض آنے کے درمیانی وقفے میں خون کے دھبوں، اینٹھن اور کمر درد جیسے ضمنی اثرات پیدا ہو سکتے ہیں۔ لیکن کچھ کے لیے، اس کے بالکل برعکس ہوتا ہے--یعنی IUD سے اینٹھن کم ہو جاتی ہے اور ماہواری کے خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے یا بالکل رک جاتی ہے۔ آپ IUD کی موجودگی میں بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔

امپلانٹ پروجیسٹن لگی ایک چھوٹی سی سلاخ ہوتی ہے جو آپ کا/کی فراہم کنندہ آپ کے بازو کے اندر پیوست کر دیتا/دیتی ہے۔ یہ سلاخ اتنی چھوٹی ہوتی ہے کہ آپ کے بازو کے اندر پیوست ہونے کے بعد اکثر لوگوں کو یہ نظر بھی نہیں آتی۔ امپلانٹس تقریباً 3 سال تک مؤثر رہتے ہیں۔ ان کے ضمنی اثرات IUD جیسے ہی ہوتے ہیں۔ امپلانٹ رکھوانے کے بعد آپ بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔

اگر آپ حاملہ ہیں، تو اپنے بچے کی پیدائش سے پہلے ہی اپنے/اپنی فراہم کنندہ کے ساتھ پیدائش کے فوراً بعد IUD یا امپلانٹ رکھوانے کے بارے میں بات کر لیں۔ ایسا کرنے سے اس وقت تک حمل روکا جا سکتا ہے جب تک کہ آپ حاملہ ہونے کے لیے تیار نہ ہوں۔ بہترین تو یہ ہے کہ بچے کی پیدائش اور دوبارہ حمل کے درمیان کم از کم 18 مہینے تک انتظار کیا جائے۔ اگر آپ نے بچے کی پیدائش کے وقت IUD یا امپلانٹ نہیں رکھوایا، تو اپنے/اپنی فراہم کنندہ سے اس کے متعلق اپنے بعد از ولادت معائنے کے موقع پر بات کریں۔ یہ ایک ایسا طبی معائنہ ہے جو آپ کے بچے کی پیدائش کے 6 ہفتے بعد کیا جاتا ہے۔

IUDs اور امپلانٹس کے ذریعے حمل کو ایک لمبے عرصے تک روکا جا سکتا ہے، اس لیے شاید آپ نے ان کے لیے LARC (لانگ ایکٹنگ ریورسیبل کانٹراسیپشن) کی اصطلاح بھی سنی ہو۔ طویل مدتی کا مطلب مستقل نہیں! لہٰذا اگر آپ بعد میں کسی وقت حمل کا ارادہ رکھتی ہیں تو پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ آپ IUD یا امپلانٹ کو کسی وقت بھی نکلوا سکتی ہیں۔

ضبط تولید کے دوسرے طریقے کون سے ہیں؟

جہاں تک ضبط تولید کا تعلق ہے، تو IUDs اور امپلانٹس آپ کو میسر طریقوں میں سے چند انتخابات ہیں۔ دیگر میں شامل ہیں:

- **اجتناب۔** اس کا مطلب ہے آپ جنسی تعلقات سے اجتناب کریں (ہمبستری نہ کریں)۔ صرف اجتناب ہی ضبط تولید کا وہ طریقہ ہے جو 100 فیصد کامیاب ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ ہمیشہ حمل کو روکنے میں کامیاب ہوتا ہے۔
- **ہارمونل طریقے۔** امپلانٹس، بلا تانبے کی IUDs، مانع حمل گولی اور پیچ (patch) جیسے طریقوں میں، ایسے ہارمونز استعمال کیے جاتے ہیں جو آپ کو بیضہ خارج کرنے سے روکتے ہیں۔ بیضے کے بغیر آپ کو حمل نہیں ٹھہر سکتا۔
- **رکاوٹ والے طریقے۔** رکاوٹ والے طریقے، جیسا کہ کانڈمز اور ڈایا فرامز آپ کے ساتھی کے نطفے کے راستے کو روک کر یا اس کو ختم کر کے اپنا کام کرتے ہیں تاکہ وہ آپ کے بیضہ تک نہ پہنچ سکے۔ ان میں سے کچھ آپ کو جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز اور بیماریوں (STIs اور STDs) سے بھی بچاتے ہیں۔ STIs، مثلاً ایچ آئی وی اور آتشک وہ انفیکشنز ہیں جو آپ کو کسی ایسے شخص کے ساتھ غیر محفوظ جنسی تعلقات قائم کرنے کی صورت میں لگ سکتے ہیں جو ان کا شکار ہو۔ بعض STIs حمل کے دوران آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔

- **قدرتی طریقے سے کی جانے والی خاندانی منصوبہ بندی (بارآور ہونے کی صلاحیت سے آگاہی).** اس طریقے میں آپ اپنے ماہواری نظام پر نظر رکھتی ہیں تاکہ یہ اندازہ لگایا جا سکے کہ بیضے کا اخراج کب ہوا جس سے یہ معلوم کرنے میں آسانی ہو کہ آپ کس وقت حاملہ ہو سکتی ہیں۔ آپ کے ماہواری نظام سے مراد آپ کی بیضہ دانیوں سے ہر ماہ ایک بیضہ کا اخراج (بیضہ ریزی) ہے۔ یہ بیضہ بیض نالیوں کے ذریعے آپ کے رحم تک آ جاتا ہے۔ اگر یہ بیضہ نطفے سے بار آور نہیں ہوتا، تو یہ اندام نہانی کے ذریعے خون اور بافتوں کے ساتھ رحم سے باہر نکل جاتا ہے۔ اس عمل کو حیض آنا کہا جاتا ہے۔

اس حوالے سے فیصلہ کرتے وقت یہ چند سوالات پوچھے جا سکتے ہیں کہ ضبط تولید کا کونسا طریقہ استعمال کیا جائے:

- **حمل کو روکنے میں یہ کس قدر کامیاب ہے؟** اگر آپ ہمبستری کر رہی ہیں، تو حمل کو روکنے کے لیے سب سے کامیاب طریقے IUDs اور امپلانٹس ہیں۔ اس کے بعد دیگر ہارمونل طریقے اور رکاوٹی طریقے آتے ہیں۔ قدرتی طریقے سے خاندانی منصوبہ بندی سب سے کم مؤثر طریقہ ہے۔
- **آپ کو اس کے لیے کتنی تگ و دو کرنی پڑے گی؟** IUDs اور امپلانٹس کا استعمال آسان ہوتا ہے۔ ان کے کام کرنے کے لیے آپ کو کچھ نہیں کرنا پڑتا۔ دیگر طریقوں میں آپ کو اس سے زیادہ کوشش کرنا پڑتی ہے۔ مثلاً، اگر آپ مانع حمل گولی استعمال کر رہی ہیں، تو آپ کو یاد رکھنا ہو گا کہ گولی روزانہ کھانی ہے۔ اگر آپ کانڈمز استعمال کر رہے ہیں، تو یہ ہمبستری کے وقت فوری طور پر دستیاب ہونے چاہئیں۔ ضبط تولید کے طریقوں، جیسا کہ کانڈمز اور ڈایافرامز کے درست استعمال کو سیکھنے کے لیے، وقت اور مشق درکار ہے۔ اگر آپ ان کو ٹھیک طریقے سے استعمال نہ کریں، تو یہ ناکام ہو سکتے ہیں۔
- **کیا آپ جلد ہی بچے پیدا کرنا چاہتی ہیں؟** اگر آپ جلد حاملہ ہونا چاہتی ہیں، تو آپ ضبط تولید کا ایسا طریقہ استعمال کرنے کے بارے میں سوچ سکتی ہیں، جس کا آغاز اور اختتام آسان ہو، جیسا کہ کوئی رکاوٹی طریقہ۔ اگر آپ ابھی کچھ عرصے تک حاملہ نہیں ہونا چاہتیں، تو IUDs اور امپلانٹس کئی مہینوں بلکہ سالوں تک چل سکتے ہیں۔
- **کیا یہ STIs کی روک تھام کرتا ہے؟** اگر آپ کے خیال میں آپ کو یا آپ کے پارٹنر کو STIs ہونے کا امکان ہے، تو آپ ضبط تولید کے کسی رکاوٹی طریقے کے بارے میں سوچ سکتی ہیں۔
- **کیا اس کے کوئی ضمنی اثرات ہیں؟** مثال کے طور پر، ضبط تولید کے بعض طریقوں سے حیض کے دنوں کے علاوہ تھوڑا یا زیادہ خون آ سکتا ہے۔

ضبط تولید کے ہارمونل طریقے کون سے ہیں؟

ضبط تولید کے ہارمونل طریقوں میں پروجیسٹن اور/یا ایسٹروجن شامل ہوتے ہیں۔ پروجیسٹن کی طرح ایسٹروجن بھی بیضہ کے اخراج کو روکتا ہے، آپ کی رحم کی نالی کے اندر موجود رطوبت کو گاڑھا کرتا ہے اور رحم کی اندرونی سطح کی موٹائی کو کم کرتا ہے۔ آپ کا/کی فراہم کنندہ آپ کے لیے ضبط تولید کا ہارمونل نسخہ لکھ سکتا/سکتی ہے۔ آپ اس کو بغیر نسخے کے خود سے نہیں خرید سکتیں۔ ہارمونل طریقے آپ کو STIs سے بچاؤ نہیں فراہم کرتے۔ ضبط تولید کے ہارمونل طریقوں میں شامل ہیں:

- **امپلانٹس اور IUDs (تانبے کے بغیر بنے IUDs).**
- **پیچ (patch).** پیچ کے اندر پروجیسٹن اور ایسٹروجن ہوتے ہیں۔ آپ کا جسم آپ کی جلد پر لگے پیچ کے ذریعے ہارمونز کو جذب کر لیتا ہے۔ یہ پیچ ہر 3 ہفتے کے بعد تبدیل کیا جاتا ہے۔ پیچ استعمال کرنے والی 100 خواتین میں سے تقریباً 9 (9 فیصد) حاملہ ہو جاتی ہیں۔
- **ضبط تولید کی گولی (منہ کے راستے لی جانے والی گولی یا مانع حمل دوائی).** آپ کو ایک گولی روزانہ کھانی ہو گی۔ بعض گولیوں میں صرف پروجیسٹن ہوتی ہے اور بعض میں پروجیسٹن اور ایسٹروجن دونوں ہوتی ہیں (جن کو مرکباتی گولی کہا جاتا ہے)۔ اگر آپ کی عمر 35 سے زیادہ ہے، آپ تمباکو نوشی کرتی ہیں یا آپ کے جسم میں خون کے لوتھڑے بن جاتے ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو یہ مرکباتی گولی استعمال نہ کرنے دی جائے کیونکہ آپ میں دل کی بیماریوں اور تھرومبوفیلیاس (خون کے جمنے کے زیادہ امکان) کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ دل کی بیماری سے مراد ہے آپ کی خون کی رگوں کا تنگ ہو جانا یا بند ہو جانا۔ تھرومبوفیلیاس سے مراد ایسی بیماریاں ہیں جن میں آپ میں غیر معمولی خون کے لوتھڑے بننے کا امکان ہوتا ہے۔ مانع حمل گولی استعمال کرنے والی 100 خواتین میں سے تقریباً 9 (9 فیصد) حاملہ ہو جاتی ہیں۔
- **پروجیسٹن کے ٹیکے.** آپ کا/کی فراہم کنندہ ہر تین مہینے کے بعد آپ کو پروجیسٹن کا ایک ٹیکہ لگاتا/لگاتی ہے۔ یہ ٹیکے لگوانے والی 100 خواتین میں سے تقریباً 6 (6 فیصد) حاملہ ہو جاتی ہیں۔
- **اندام نہانی کے اندر رکھا جانے والا چھلہ.** یہ پروجیسٹن اور ایسٹروجن کا حامل پلاسٹک کا بنا ہوا ایک ایسا چھلہ ہوتا ہے جسے اندام نہانی کے اندر رکھا جاتا ہے۔ یہ چھلہ ہر 3 ہفتے کے بعد تبدیل کیا جاتا ہے۔ اندام نہانی والا چھلہ استعمال کرنے والی 100 خواتین میں سے، ہر سال تقریباً 9 (9 فیصد) حاملہ ہو جاتی ہیں۔

ہارمونل طریقوں کے ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں جن میں شامل ہیں:

- مزاج میں تبدیلیاں
- سر درد اور فشار خون کا بڑھنا (جب آپ کی رگوں کی اندرونی سطح پر خون کا دباؤ معمول سے زیادہ بڑھ جاتا ہے)
- حیض کے دنوں کے علاوہ تھوڑا یا زیادہ خون آنا
- وزن بڑھنا

بچے کو دودھ پلانے کے دوران IUDs اور امپلانٹس کے استعمال سے کوئی خطرہ نہیں لیکن دیگر ہارمونل طریقے آپ کی چھاتی کے دودھ پر اثر ڈال سکتے ہیں۔ اگر آپ کوئی ایسا ہارمونل طریقہ استعمال کر رہی ہیں جس میں ایسٹروجن شامل ہے تو آپ کے دودھ کی مقدار میں کمی آ سکتی ہے۔ اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں یا اپنا دودھ پلانے کے بارے میں سوچ رہی ہیں، تو اپنے فراہم کنندہ سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کے لیے ضبط تولید کا کون سا طریقہ بہترین رہے گا۔

ضبط تولید کے رکاوٹی طریقے کون سے ہوتے ہیں؟

رکاوٹی طریقے نطفے کا راستہ روک کر یا اس کو ختم کر کے اپنا کام کرتے ہیں تاکہ وہ آپ کے بیضے تک نہ پہنچ سکے۔ ان میں سے بعض آپ کو STIs سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ رکاوٹی طریقوں میں شامل ہیں:

- **ڈایافرام یا سرویکل کیپ۔** یہ پیالہ نما چیزیں ہوتی ہیں جن کو اندام نہانی کے اندر رحم کے منہ کے اوپر رکھ کر تولیدی خلیے کا راستہ روکا جاتا ہے۔ ڈایا فرام کی شکل ایک کم گہرے پیالے کی سی ہوتی ہے۔ سرویکل کیپ کی شکل ٹوپی سے زیادہ ملتی ہے۔ مختلف سائز میں آنے کے باعث، آپ کا/کی فراہم کنندہ آپ کو بتا سکتا/سکتی ہے کہ آپ کے لیے کون سا درست ہے۔ ڈایا فرام استعمال کرنے والی 100 خواتین میں سے ہر سال تقریباً 12 (12 فیصد) حاملہ ہو جاتی ہیں، اور سرویکل کیپ استعمال کرنے والی 100 خواتین میں سے تقریباً 23 (23 فیصد) حاملہ ہو جاتی ہیں۔
- **مردانہ اور زنانہ کانڈمز۔** کانڈمز آپ کے ساتھی کے نطفے کو آپ کے جسم کے اندر داخل ہونے میں رکاوٹ پیدا کر کے حمل کو روکتے ہیں۔ یہ آپ کے لیے STIs سے بچاؤ میں بھی مددگار ہوتے ہیں۔
  - مردانہ کانڈم آپ کے پارٹنر کے عضو تناسل کے اوپر چڑھایا جاتا ہے۔ زیادہ تر مردانہ کانڈمز لیٹکس (ربر) سے بنے ہوتے ہیں، لیکن کچھ دوسری چیزوں، جیسا کہ میمنے کی کھال اور پلاسٹک کی دیگر اقسام سے بھی بنے ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے میمنے کی کھال سے بنے ہوئے کانڈمز (قدرتی کانڈمز) STIs کے خلاف مدافعت نہ فراہم کر سکیں۔
  - زنانہ کانڈم (اندرونی کانڈم) پلاسٹک یا ربر کا بنا ہوتا ہے اور آپ کی اندام نہانی کے اندر رکھا جاتا ہے۔ اگر آپ کانڈمز کا استعمال کر رہی ہیں، تو ایسے لبریکنٹس، مثلاً مالش والا تیل یا ہینڈ لوشن استعمال نہ کریں جس کے اجزا میں تیل شامل ہو، کیونکہ ان کے استعمال سے کانڈم میں سوراخ ہو سکتا ہے یا وہ پھٹ سکتا ہے۔ 100 ایسی خواتین میں سے تقریباً 18 (18 فیصد) حاملہ ہو جاتی ہیں جن کے ساتھی مردانہ کانڈمز استعمال کرتے ہیں۔ زنانہ کانڈمز استعمال کرنے والی 100 خواتین میں سے ہر سال 21 (21 فیصد) حاملہ ہو جاتی ہیں۔
- **نطفہ کش دوائیں۔** نطفہ کش دوائیں تولیدی خلیوں کو مار دیتی ہیں۔ یہ فوم، جیل، کریم یا فلم کی ایک باریک تہہ یا اندام نہانی میں رکھی جانے والی گولی کی صورت میں دستیاب ہوتی ہیں۔ یہ ایک ایسی گولی ہوتی ہے جو اندام نہانی میں رکھنے کے بعد حل ہو جاتی ہے۔ نطفہ کش دوائی کو مردانہ کانڈم، ڈایافرام یا سرویکل کیپ کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ نطفہ کش دوائیں استعمال کرنے والی 100 خواتین میں سے ہر سال تقریباً 28 (28 فیصد) حاملہ ہو جاتی ہیں۔
- **اسفنج۔** اسفنج پلاسٹک سے بنے فوم کا ایک ٹکڑا ہوتا ہے جس کو اندام نہانی کے اندر رکھ کر گردنِ رحم کا راستہ روکا جاتا ہے۔ اس فوم میں نطفہ کش دوائیاں شامل ہوتی ہیں جو نطفے کا راستہ روکنے اور اس کو مارنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اسفنج استعمال کرنے والی 100 خواتین میں سے ہر سال تقریباً 24 (24 فیصد) حاملہ ہو جاتی ہیں۔

رکاوٹ پیدا کرنے والے طریقوں میں آپ کو یا آپ کے ساتھی کو کچھ نہ کچھ کوشش کرنی پڑتی ہے۔ جب آپ ہمبستری کے لیے تیار ہوں تو یہ طریقہ دستیاب ہونا چاہیے۔ اور حمل کو روکنے کے لیے اس کو درست طریقے سے استعمال کرنا ضروری ہے۔ رکاوٹی طریقوں کے ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں جیسا کہ:

- سوزش، یعنی اندام نہانی کے اندر جلن۔
- لیٹکس سے الرجی۔ الرجی سے مراد کسی ایسی چیز کے خلاف رد عمل ہے جس کو چھونے، کھانے یا سانس کے ساتھ اندر لے جانے سے آپ کو چھینکیں آئیں، خارش ہو، جلد سوزش کا شکار ہو جائے یا سانس لینے میں مشکل پیش آئے۔ اگر آپ کو لیٹکس سے الرجی ہے اور آپ رکاوٹ والا کوئی ایسا طریقہ استعمال کر رہی ہیں جو لیٹکس سے بنا ہے تو آپ ہلکے درجے کی الرجی کی علامات جیسا کہ جلد کی سوزش یا چھپاکی (جلد پر سرخ رنگ کے، خارش والے ابھار) کا شکار ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کو لیٹکس کے ساتھ شدید رد عمل ہوتا ہے، تو آپ کو سانس لینے میں مشکل پیش آ سکتی ہے یا آپ بیہوش ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کے خیال میں آپ کو لیٹکس سے الرجی ہے، تو اپنے/اپنی فراہم کنندہ سے بات کریں۔

- کانڈم پھٹ سکتا ہے یا اپنی جگہ سے ہٹ سکتا ہے۔ اس سے آپ کے حاملہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
- گر آپ ایسی نطفہ کش دوائی استعمال کر رہی ہیں جس میں nonoxynol-9 شامل ہے، تو آپ کو HIV ہونے کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔ Nonoxynol-9 بعض نطفہ کش ادویات میں استعمال ہونا والا ایک ایسا مرکب ہے، جس کو اگر بار بار استعمال کیا جائے، تو یہ اندام نہانی کے اندر ایسی تبدیلیاں لاتا ہے جس سے HIV ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

قدرتی طریقے سے کی جانے والی خاندانی منصوبہ بندی کیا ہے؟

قدرتی طریقے سے کی گئی خاندانی منصوبہ بندی (بارآوری سے آگاہی) سے مراد یہ ہے کہ آپ اپنی ماہواری کے نظام پر نظر رکھ کر یہ معلوم کر سکیں کہ آپ کی بیضہ ریزی کا معمول کیا ہے۔ اگر آپ کو اپنی بیضہ ریزی کا معمول معلوم ہو جائے، تو آپ کو یہ اندازہ بھی ہو جائے گا کہ آپ کو کس وقت بلا تحفظ جنسی تعلق قائم کرنے سے اجتناب برتنا ہے۔
قدرتی طریقے سے کی گئی خاندانی منصوبہ بندی کے کوئی ضمنی اثرات نہیں۔ یہ آپ کو STIs کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتی، اور اس سے حمل کی روک تھام اتنے اچھے طریقے سے نہیں ہو پاتی جتنی ضبط تولید کے دوسرے طریقوں سے ہوتی ہے۔ قدرتی طریقہ سے خاندانی منصوبہ بندی کرنے والی 100 خواتین میں سے ہر سال تقریباً 24 (24 فیصد) حاملہ ہو جاتی ہیں۔

اگر آپ کا ماہواری نظام بے قاعدگی کا شکار ہے (دو ماہواریوں کا درمیانی وقفہ ہر ماہ مختلف ہوتا ہے) تو یہ معلوم کرنا مشکل ہو سکتا ہے کہ بیضے کا اخراج کب ہوا۔ آپ بیضہ کے اخراج سے 5 دن پہلے اور اس کے ہونے کے دن تک حاملہ ہو سکتی ہیں۔ لہٰذا اگر آپ حمل کو روکنے کے لیے خاندانی منصوبی بندی کا قدرتی طریقہ استعمال کر رہی ہیں تو ان دنوں میں غیر محفوظ طریقے سے ہمبستری نہ کریں۔ خاندانی منصوبہ بندی کے قدرتی طریقوں میں شامل ہیں:

- **بنیادی جسمانی درجہ حرارت پر مبنی طریقہ۔** آپ کے بنیادی جسمانی درجہ حرارت سے مراد آپ کا وہ درجہ حرارت ہے جب آپ کا جسم سکون کی حالت میں ہو۔ ہر روز بستر سے نکلنے سے پہلے اپنے درجہ حرارت کی پیمائش بنیادی جسمانی درجہ حرارت لینے والے تھرمامیٹر سے کریں۔ یہ ایک ایسا تھرمامیٹر ہے جس سے درجہ حرارت کے اندر آنے والی معمولی سی تبدیلی کی پیمائش بھی کی جا سکتی ہے۔ اکثر خواتین میں بیضے کے اخراج کے وقت درجہ حرارت تھوڑا سا (0.5 تا 1°F) بڑھ جاتا ہے۔ حاملہ ہونے کے لیے درجہ حرارت بڑھنے سے 2 سے 3 دن پہلے کا وقت بہترین ہے، لہٰذا اگر آپ ضبط تولید کا یہ طریقہ استعمال کر رہی ہیں تو ان دنوں میں ہمبستری نہ کریں۔ اس طریقے سے آپ کو یہ پتہ چلتا ہے کہ بیضے کا اخراج پہلے ہی ہو چکا ہے لیکن اگر آپ کچھ مہینے ایسا کریں تو آپ یہ اندازہ لگانے کے قابل ہو جائیں گی کہ مستقبل میں آپ میں بیضے کا اخراج کب ہو گا۔ یاد رہے کہ بیضے کے اخراج کے علاوہ دوسرے عوامل جیسا کہ بخار، شراب نوشی یا نیند پوری ہونے وغیرہ سے بھی آپ کے درجہ حرارت میں تبدیلی آ سکتی ہے۔
- **سرویکل رطوبت پر مبنی طریقہ۔** اپنی اندام نہانی کی رطوبت پر نظر رکھیں۔ بیضہ کے اخراج سے فوراً پہلے اس کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور یہ زیادہ پتلی، شفاف اور چکنی ہو جاتی ہے۔ آپ کے حاملہ ہونے کا سب سے زیادہ امکان اس وقت ہوتا ہے جب آپ کی رطوبت سب سے زیادہ پتلی، چکنی اور شفاف ہو۔ لہٰذا ضبط تولید کے لیے ان دنوں میں یا اس کے بعد کے کچھ دنوں میں ہمبستری نہ کریں۔
- **اخراج بیضہ کا کیلنڈر، جیسا کہ مارچ آف ڈائمز کا اخراج بیضہ کا کیلنڈر۔** بیضہ ریزی کا معمول جاننے کے لیے ہمارا فراہم کردہ طریقہ استعمال کریں۔ اگر آپ حمل کو روکنے کی کوشش کر رہی ہیں تو غیر محفوظ انداز میں ہمبستری نہ کریں۔
- **بیضہ کے اخراج کا اندازہ لگانے والی کٹ۔** بیضہ کے اخراج کا اندازہ لگانے والی اس کٹ سے پیشاب کے اندر ایک ایسے مرکب کی مقدار کی پیمائش کی جاتی ہے جس کو لوٹینائزنگ ہارمون (LH) کہا جاتا ہے۔ یہ ہارمون ہر ماہ بیضہ کے اخراج کے دوران بڑھ جاتا ہے اور بیضہ دانی سے بیضہ کے اخراج کا باعث بنتا ہے۔ اس کٹ سے آپ کو یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ کا LH بڑھ رہا ہے تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ اگر آپ حمل کو روکنے کی کوشش کر رہی ہیں تو آپ کو کس وقت ہمبستری سے اجتناب برتنا ہے۔

تازہ ترین نظر ثانی: جون، *2017*