خاندانی منصوبہ بندی
نیشنل ہیلتھ سروسز پرتگال

یہ الفاظ پرتگال میں ہم اپنے جنسی اور تولیدی
صحت کے اظہار کے لیے استعمال کرتے ہیں .

تشکیلی ادارے

فروغ میں معاونت

شراکت دار

مشترکہ مالی امداد

ڈیزائن اور پرنٹنگ
acorlaranja

A: خاندانی منصوبہ بندی کیوں ضروری ہے ؟

اس کا مقصد ہر فرد اپنی جنسیت کا ایک محفوظ اور تسلی بخش انداز میں جائزہ لے سکے ، امراض کی ترسیل میں کمی، مطلوبہ حمل اور جنسی زندگی کے تجربات کو تسلی بخش انداز میں فروغ دے سکے .

وہ موضوعات جنہیں خاندانی منصوبہ بندی کے مشورےکے دوران زیر بحث کیا جاتا ہے۔

حمل سے قبل ملاقات	حمل سے پہلے کا ملاقات جو ممکنہ حمل کی پیچیدگیوں کو روکنے کے لئے ضروری ہوتا ہے
اورتا / زرخیزی ٹیسٹ	اُن جوڑوں کے لیے تشکیلی ادارے جن کو ایک سال سے زیادہ حاملہ ہونے میں ناکامی ہوی ہو
مانع حمل	ایسے طریقے جس سے حمل کی روک تھام اور/یا حمل کو شیڈول کر سکے
جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض	جنسی طور پر منتقل ہونیوالی بیماریوں کی روک تھام کے بارے میں معلومات اور متعد بیماریوں کی تشخیص کے لیے ٹیسٹ کی درخواست
رحم کے نچلے حصے کا کینسرکی سکریننگ	گریوا کی خُلیوں کے مجموعے کو ٹیسٹ کیا جاتا ہے،جو انسانی پیلیلوماویرس کی وجہ سے بنے والی امراض اور جراثیم کی نشاندہی کرتا ہے۔زخم کے زاہر ہونے پر مناسب رہنمائ اورعلاج کی فراہمی
جنسیت	تمام حالات جو جنسی قربت سے جنم لیتے ہیں

B: خاندانی منصوبہ بندی کے مشورے کے لیے کب وقت لینا چاہیے؟

اگر جنسی قربت رکھنے کا ارادہ رکھتے ہیں، تو کم از کم ہر تین سال میں خاندانی منصوبہ بندی کے لیے مشورہ لینا چاہیے۔

C: خاندانی منصوبہ بندی کے لیے مشورہ کہاں منعقد ہوتا ہے؟

جس ہیلتھ سینٹر میں آپ رجسٹرڈ ہیں. وہاں مشورے مفت دیے جاتے ہیں

D: حمل کی روک تھام کس طرح کر سکتے ہیں؟

آپ دستیاب مانع حمل کے طریقوں میں سے ایک خاص طریقہ اپنے لیے منتخب کر سکتے ہیں جب مانع حمل کی قسم کا انتخاب کر رہے ہوں تو ضروری ہے کہ تمام شکوک و شبہات کو واضح کرے اور ایسے عوامل مثلاً عورت کی صحت اور محفوظ ترین اورمناسب ترین طریقہ منتخب کریں جو جوڑے کی ترجیح میں سب سے زیادہ مناسب ہو۔

E: مانع حمل ادویات کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں؟

بہت سے طریقوں اور آلات، خاندانی منصوبہ بندی کی مشاورت کے دوران مفت میں فراہم کی جاتی ہیں

کچھ طریقوں کو نسخے کے بغیربھی فارمیسی سے خریدے جا سکتے ہیں

اگر جائزے کے دوران ضروری سمجھا جاتا ہے، تو خاندانی منصوبہ بندی کی مشاورت کو ہسپتال میں کرایا جا سکتا ہے

F: مانع حمل کے کونسے طریقے دستیاب ہیں؟

ہارمونز اور ہارمونزکے بغیرکے طریقے اور سرجری کے طریقے دستیاب ہیں. آپ مختلف طریقوں پر معلومات اس لیف لیٹ کے صفحات8 سے 15 کےدرمیان تلاش کر سکتے ہیں ۔

G: غیر محفوظ جنسی تعلقات اور حاملہ حاصل نہیں کرنا چاہے تو کیا کرسکتے ہیں؟

غیر محفوظ جماع کے بعد حمل کو روکنے کے لئے ہنگامی مانع حمل ہے. یہ غیراسقاط حمل ہے، اورورتا کو متاثر نہیں کرتا اور جنسی طور پر منتقل بیماریوں کے لگنے کی روک تھام نہیں کرتا، اس کے علاوہ, مانع حمل ادویات کا باقاعدہ استعمال کو تبدیل نہیں کرنا چاہئے. یہ صحت کی سہولیات اور فارمیسیوں میں دستیاب ہے اور٪ 99 - ٪ 75 فیصد تک حمل کے خطرے کو کم کر دیتا ہے .

H: کب ایمرجنسی مانع حمل مشورہ لیا جانا چاہئے؟

- اگردوران جماع کوئی اور مانع حمل طریقہ کاراستعمال نہیں کیا گیا ہو تو۔
- اگر صرف کنڈوم مانع حمل کے لیے استعمال کیا گیا ہو جوجماع کے دوران ٹوٹا ہو یا اندام نہانی میں رہ گیا ہویا مناسب طریقے سے استعمال نہیں ہوا ہو تو۔
- اگر مشترکہ گولی (یسٹروجن اور پروجیسٹران) 48 گھنٹے سے زیادہ ،جماع سے پہلے لینے بھول گہےہو تو
- اگر باقاعدہ کے پروجیسٹران جماع کے 36 گھنٹےسے پہلے لینے بھول گہے ہوں تو
- اگر چپکانےوالی پیچ اورانگوٹی اندام نہانی میں رکھنے کی دو یا زیادہ دنوں کی تاخیرتو
- اگر آپ ہارمونل مانع حمل کی تاثیر کو متاثر کرنے والے ادویات لے رہے ہیں تو

I: کتنی مدت کی غیر محفوظ جسمانی تعلق کے بعد ایمرجنسی مانع حمل کی گولیاں استعمال کر سکتے ہیں؟

غیر محفوظ جماع کے 72 گھنٹے بعد تک استعمال کر سکتے ہیں،

- سنگل شاٹ (levonorgestrel) گولی ہر فارمیسی کے کاؤنٹر پر دستیاب ہوتی ہے
- مانع حمل طریقہ کار شروع کریں یا جاری رکھے اور 7 دن کے لئے کنڈوم کا استعمال بھی کرے۔

غیر محفوظ جماع کے 120 گھنٹے بعد تک:

- سنگل شاٹ (ulipristal acetate) کسی بھی فارمیسی کاؤنٹر پر دستیاب ہوتی ہے ۔
- مانع حمل طریقہ کار شروع کریں یا جاری رکھے اور 14 دنوں کے لئے کنڈوم کا استعمال بھی کرے .

5 دن کی غیر محفوظ جماع کے بعد:

- اگرآپ طویل عرصہ مانع حمل کے طریقہ کار کے خواہشمند ہے تو intrauterine ڈیوائس کااستعمال کرسکتے ہیں.

نوٹ: اگر ہنگامی ہارمونل مانع حمل لینے کے پہلے دو گھنٹوں کے اندر اندر قے آئے تو آپ کو دوا دہرانے کی ضرورت ہو سکتی ہے.
اگر ہنگامی مانع حمل لینے کے بعد اگلے حیض میں 7 دن سے زیادہ کی تاخیر تو، یا حیض تین ہفتوں کے اندرنہیں آئے تو آپ کو حمل ٹیسٹ کروانے ہوں گے۔
ہنگامی مانع حمل کے استعمال سے صحت اور مستقبل حمل متاثر نہیں ہوتی ہیں.

J: اس ماہ میری ماہواری کی مدت میں دیر ہوی ہے،حمل کی تصدیق کیسے ہوگی ؟

آپ فارمیسی میں سے حمل ٹیسٹ تصدیق کے لئے خرید سکتےہیں یااسی دن مقامی طبی یونٹ میں طبی معائنہ کا بندوبست کر سکتے ہیں۔

K: حمل میں رکاوٹ کرنا ممکن ہے؟

پرتگال میں اپنی خواہش پہ حمل کی برطرفی کی جاتی ہے۔ مثلا(جوڑے یا عورت کو ایسا کرنے کا انتخاب ہیں) قانونی طور پے پہلے 10 ہفتوں کے اندر اندر حمل کی برطرفی ہوتی ہے،
آپ حمل میں رکاوٹ کرنا چاہتے ہیں تو، اُسی دن طبی مشاورت کی درخواست کرنی ہو گی۔ تاکہ صورت حال کا اندازہ کیا جا سکے اور جلد زچگی رکاوٹ اور مشاورت کے حوالے کیا جا سکے۔ یا آپ اسی وقت غیر مطلوب حمل مشاورت کے مرکز (Alfredo da Costa Maternity) جا سکتے ہیں. جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ متعلقہ رابطے اس کتابچے کے آخر میں مل سکتی ہیں.
زچگی ختم مفت ہے اور دوا کے ساتھ یا سرجری کے ذریعے کیا جاتا ہے.

L: میرے غیرمحفوظ جنسی تعلقات تھے اورمجھے جنسی طور پر منتقل انفیکشن ہو سکتا ہے میں فکر مند ہوں؟

اپنے خدشات پر بات چیت اور سوالوں کو حل کرنے کے لئے اپنے مرکز صحت میں ڈاکٹر سے ملاقات کی بکنگ کرے ۔
اگرآپ گزشتہ 72 گھنٹوں میں غیر محفوظ جنسی تعلقات میں پڑے تھے اور آپ انسانی (ایچ آئی وی) وائرس سے متاثر ہونے کے بارے میں فکر مند ہیں، تو آپ ہسپتال کی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جا سکتے ہیں تاکہ آپ کے پوسٹ ایکسپوزر پروفیلیکسس کی ضرورت کا جائزہ لیا جائے ۔
آپ مشورے کے لئے نیشنل ہیلتھ سروس کی لائن نمبر 808242424 (SNS) پر رابطہ کر سکتے ہیں.

M: بغیر رضامندی کے جنسی تعلقات میں پڑی تو کیا کرنا ہو گا؟

ہسپتال کے ہنگامی شعبہ میں جتنی جلدی ممکن ہو تشخیص کراہی جائے . تشخیص مفت ہے.

N: میرے اعضائے تناسل پر ایک زخم ہے اور مادہ خارج ہوتا ہے، مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اُسی دن اپنے مقامی مرکز صحت میں ملنے کا وقت مقرر کریں تاکہ صورت حال کا اندازہ کیا جا سکے۔ . یا آپ (UCSP) Lapa Health Centre یا ہسپتال (Hospital dos Capuchos) میں جنسی طور پر منتقل انفیکشن کی تقرریوں کے لیے وقت مقرر کرسکتے ہیں۔ متعلقہ رابطے اس کتابچہ کے اختتام پر موجود ہیں.

مانع حمل کے طریقے

O: ہارمونل مانع حمل کے طریقے

ہارمونل مانع حمل بیض ریزی کو روکتی ہیں جو عورت کے حمل کو روکنے میں مدد دیتی ہے۔ وہ دو ہارمونز پر مشتمل ہوتی ہے (یسٹروجن اور پروجیسٹران) یا صرف ایک ہارمون (پروجیسٹران) پر مشتمل ہوتی ہے. ان مانع حمل میں موجود ہارمون خواتین کی طرف سے قدرتی طور پر پیدا ہونے والی ہارمون سے ملتے جلتے ہیں.

توجہ !

آپ موجودہ اور ماضی کے صحت سے متعلق مسائل اورکسی بھی قسم کے ادویات لے رہے ہیں تو اس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کو بتائیں . بعض صورتوں میں مانع حمل ادویات اور دوسرے دیگر ادویات کے درمیان تضاد بھی ہو سکتا ہے ۔

اگر آپ سینے میں درد، سانس میں گھٹن، سر میں شدید درد، ایک ٹانگ یا بازومیں سرخی اور سوجن محسوس کرے۔ تو فوری طور پر طبی دیکھ بھال حاصل کرے۔

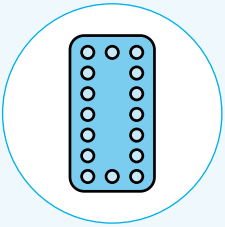
اگر مانع حمل کی گولیاں حیض کے پہلے دن شروع کر دیے جائے تو وہ فوری طور پر موثر ہو جاتی ہیں۔ اگر مانع حمل کی گولیاں حیض کے کسی اور دن شروع کر دیے جائے تو موثر نہیں ہو تی تب آپ کو اگلے سات دنوں کے لئے کنڈوم کا استعمال کرنا ہوگی ۔

یسٹروجن اور پروجیسٹران کے ساتھ ہارمون کے طریقے

یہ طریقے باقاعدہ حیض کی اجازت دیتی ہیں .

عام منفی اثرات: سر درد، متلی، قے، جنسی مہم کی کمی. یہ منفی اثرات زیادہ تر عارضی ہوتی ہیں .

مشترکہ گولی



یہ کیا ہے؟

One pill to be taken orally

اسے کیسے استعمال کریں؟

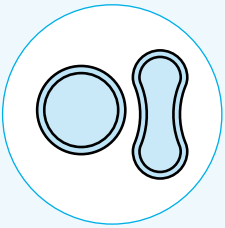
خواتین کو روزانہ تین ہفتے(21 دنوں) کے لئے یہ گولی لینا چاہئے، حیض کے دوران ایک ہفتے (7 دن) تک گولیوں کا استعمال بند کریں،حیض کا دورانیہ ختم ہوتے ہی گولیوں کی ایک نئی سائیکل کا سلسلہ دوبارہ شروع کرے۔

کچھ گولیاں نقصان دہ نہیں ہوتی۔ مثلا ہارمون کے بغیر گولیاں اس صورت میں ایک گولی ہر دن بغیر کسی رکاوٹ کے ایک ہی وقت میں لیا جانا چاہئے۔

نوٹ: جیسے ہی آپ گولیاں لینا بند کرے گی تو حاملہ ہو گی.

اگر آپ قحط یا اسہال کا تجربہ کرتی ہیں تو مانع حمل کی تاثیریت محروم ہوسکتی ہے.

اندام نہانی کی انگوٹی



یہ کیا ہے؟

ایک نرم اور لچکدار انگوٹی جس کا قطر 5.4cm کا ہوتا ہے۔

اسے کیسے استعمال کریں؟

اندام نہانی کی انگوٹی کو متعارف کرلے اور تین ہفتوں (21 دنوں) تک اندام نہانی میں رکھا جانا چاہیے، پھر اسے ایک ہفتے (7 دن) کی مدت حیض کے دوران ہٹا دیا جانا چاہئے، 7 دن کے بعد، ایک نئی انگوٹی متعارف کی جا ئے اور اُسی طریقہ کار کو دہرایا جاتا ہے.

اندام نہانی انگوٹی ہر ماہ استعمال کیا جاتا ہے اور اندام نہانی میں ہر دن ایک ہی وقت میں پچھلے انگوٹی کی طرح داخل کیا جاتا ھے۔

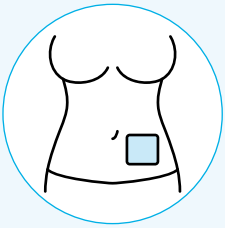
نوٹ: جیسے ہی آپ انگوٹھی لینا بند کریگی تو حاملہ ہو گی.

تین ہفتوں کے دوران جس میں انگوٹھی کی اندام نہانی میں ہونا چاہئے، اگر یہ تین گھنٹے سے زیادہ کی مدت کے لئے واپس نہ لے لیا جائے تو مؤثر نہیں رہے گی.

اگر آپ قے یا دست کا تجربہ کرتی ہیں تو مانع حمل کی تاثیریت محروم ہوسکتی ہے

یہ تناسلی علاقے میں کھجلی یا تکلیف کی وجہ بھی بن سکتی ہے، اور اندام نہانی میں خارج ہونے والے مادہ میں تبدیلی لآ سکتی ہے ۔

چپکانے والی پیچ



یہ کیا ہے؟

پتلی، مربع اسٹیکر

اسے کیسے استعمال کریں؟

خواتین تین ہفتے (21 دنوں) کےلیے اپنے جلد پر پیچ چپکاے اورہر 7 دن کے وقفہ کے بعد ایک نیا پیچ چپکاے۔ اور جب حیض عام طور پر پیدا ہوتو(7 دن) کا وقفہ کر لے، اور حیض کا دورانیہ ختم ہوتے ہی اُسی عمل کو دوبارہ دھراہے، پیچ ہر ہفتے حیض کے پیدا ہونے تک تبدیل کیا جانا چاہئے۔

ہر دن تصدیق کیا جائے کہ پیچ اچھی طرح سے لاگو ہو۔

نوٹ: اس بات کا خیال رکھیے کہ چپکنے والی پیچ صاف، خشک اور بے بال جلد پر لاگو ہو . پیچ کو بازو، پیٹ، کولہوں کے باہر یا پیٹھ پر لاگو کیا جا سکتا ہے

جلن کے خطرے کو کم کرنے کے لئے پیچ کو ہر ہفتے جلد کے مختلف مقامات پر لاگو کیا جا سکتا ہے

جہاں آپ پیچ چپکآ دیتے ہیں، اُس علاقے کے قریب جلد پر کسی بھی قسم کی کریمیں، تیل یا لوشن لاگو نہیں کرے.

پیچ کو کھبی بھی سینے پر یا کاٹی جلد پریا سرخ اور جلن ہونے والی علاقے پر نہیں رکھا جانا چاہئے،

چپکنے والی پیچ کے استعمال بند کرنے کی صورت میں حاملہ ہو سکتا ہے

P: پروجسٹرون کے ساتھ صرف-ہارمون کا طریقہ

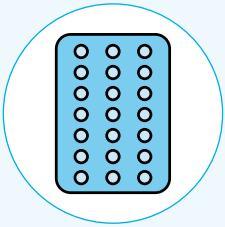
یہ طریقہ دودھ پلانے والی عورتوں کے لئے مناسب ہے۔

یہ گولیاں (انیمیا) خون کی کمی کے ساتھ خواتین کے لئے زیادہ مناسب ہوتی ہے۔ کیونکہ اکثراوقات وہ amenorrhea (حیض کی عدم موجودگی) کا سبب بن جاتی ہے، یہ گولیاں لینے کی مدت کے دوران ہوجاتی ہے .

سب سے زیادہ عام منفی اثرات میں شامل ہیں:

حیض میں تبدیلی، وزن میں تبدیلی، گھبراہٹ اور amenorrhea (حبث الطمث) .

Progestative
گولی



یہ کیا ہے؟

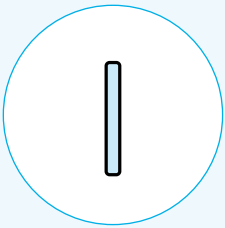
ایک, روز مرہ کی گولی
زبانی طور پر لیا جائے.

اسے کیسے استعمال کریں؟

خواتین کو ہر دن بغیر کسی وقفے کے ہمیشہ ایک ہی وقت پر گولی لینی چاہئے۔(چھالوں کے ختم ہوتے ہی، اگلے دن ایک ہی وقت پر اگلی گولی لے)۔

نوٹ: جیسے ہی آپ گولی لینا بند کرے گی تو حاملہ ہو سکتی ہیں۔

Subcutaneous
پرتیارپن



یہ کیا ہے؟

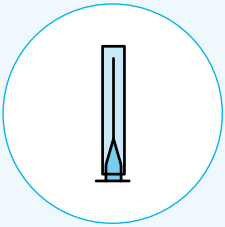
چھوٹے، لچکدار، نرم
پلاسٹک کی چھڑی طویل 4
سینٹی میٹر اور قطر میں 2
ملی میٹر

اسے کیسے استعمال کریں؟

subcutaneous implant یہ ایک آلہ ہے جوعورت کی غیر غالب بازو کے اندر جلد کے نیچے رکھا جاتا ہے، اور اس میں ٹیکے کی مدد سے طب کو جسم میں داخل کیا جاتا ہے اور یہ آہستہ آہستہ progestogen جاری کرتی ہے.
جو حمل کو روکنے میں مفید ثابت ہوتی ہے۔
یہ طریقہ کار تین سال کے لئے موثر ہوتی ہے،جس کے بعد آپ اُس کو ہٹا سکتے ہیں یا کسی نئی کے ساتھ تبدیل کرسکتے ہیں۔
اس آلہ کو دور کرنے کے لئے جلد میں ایک چھوٹا سا کٹ بنوانا ضروری ہوتا، یہ عمل تربیت یافتہ پیشہ ور افراد کی طرف سے کیا جانا چاہئے .

نوٹ: یہ لازم ہےکہ آپ اپنے جلد میں اس آلہ کومحسوس کرے،
اگریہ آلہ ہٹا دیا جاتا ہے تو حمل دوبارہ ممکن ہوتی ہے۔

انجکشن
Progestogen



یہ کیا ہے؟

- پانی حل

یہ کیسے کام کرتا ہے؟

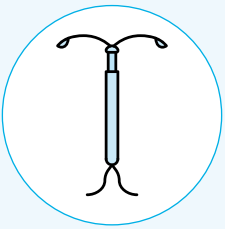
خواتین درسالمی انجیکشن (intramuscular injection) ہر 12 ہفتے لگوالے .

ہر ایک انجکشن تین ماہ کے لئے موثرہوتی ہے.

نوٹ: پچھلے اورورتا (اولاد پَیدا کرنے کی صَلاحِیَت) سطح پر واپس پہنچنے کے امکانات بھی کم ہوتی ہیں.

یہ osteoporosis تصلب العظام (ہڈی کی سختی)کی ترقی کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔

Progestogen
یُوٹرَس کے اندَر رکھی جانے والی ڈیوائس



یہ کیا ہے؟

چھوٹے پلاسٹک آلہ.

یہ کیسے کام کرتا ہے؟

یُوٹرَس کا آلہ اور پروجیسٹران

A gynaecological امتحان بچہ دانی کے اندر آلہ رکھنے کے لئے کیا جاتا ہے.

جو آہستہ آہستہ progesterone جاری کرتی ہے.

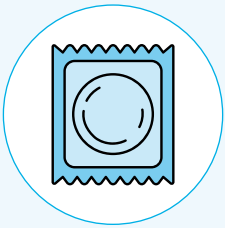
یہ کم از کم 5 سال کے لئے موثرہوتی ہے،جس کے بعد آپ اسکو خارج یا دوسرے آلہ یا طریقے کے ساتھ تبدیل کرسکتے ہیں .

نوٹ: اس میں بچہ دانی کے کھسکنے کا یا چھری ہونے کا خطرہ ہوتا ہے. (اس آلہ کے ساتھ 1000 میں سے 1 خواتین کے ساتھ ہوتا ہے).

Q : غیر ہارمونی مانع طریقوں

غیر ہارمونی طریقوں میں آلات جسم کےمخصوص سائٹس پر رکھے جاتے ہیں،جو فرٹلائجیشن کےعمل کو روکتی ہے۔

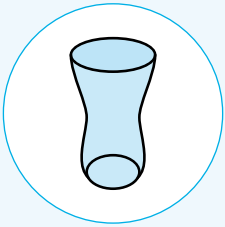
مرد / بیرونی کنڈوم



یہ کیا ہے؟
عضو تناسل پر بہت پتلی لیٹیکس کا لگانا

استعمال کرنے کا طریقہ؟
یہ جنسی مباشرت اور جماع شروع کرنے سے پہلے مرد کے عضو تناسل پر رکھا جانا چاہئے.
انزال کے بعد کنڈوم نکل دے مگر یقینی بنائیں کہ نطفہ /منی کو گمراہی یا بھٹکنے سے روکا جائے ۔ استعمال کے بعد اس میں سوراخ کر دے اور اسکریپ کر دے۔
ہر ایک کنڈوم صرف ایک بار استعمال کیا جانا چاہئے.
نوٹ: یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کے لگنے اور پھیلاؤ سے روکتی ہے.
ہمیشہ وقت ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں.
اگر اس میں سوراخ ہو یا ٹوٹی ہو یا منتقل کر دیا ہوتو مؤثر نہیں ہو سکتا.
یہ عام طور پرمانع حمل کی روک تھام کو یقینی بنانے کا ایک طریقہ ہے.

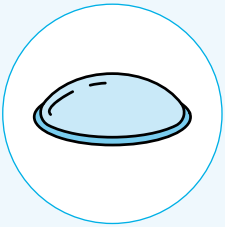
خواتین / اندرونی کنڈوم



یہ کیا ہے؟
بہت پتلی لیٹیکس ہاؤسنگ اندام نہانی کے اندر رکھا جاتا ہے کہ

استعمال کرنے کا طریقہ؟
یہ جنسی مباشرت اور جماع شروع کرنے سے پہلے اور مرد کے عضو تناسل کے دخول سے پہلے عورت کے اندام نہانی میں رکھا جانا چاہئے. کوئی بھی جنسی رابطہ سے پہلے رکھ دیا جا سکتا ہے.انزال کے بعد اسے نکل دیا جاتا ہے، پیکینگ پر استعمال کا طریقہ بیان کیا ہوتا ہے، جس پر منی کو گمراہی یا بھٹکنے سے روکنے کے لئے تکنیک بیان کیا ہوتا ہے، استعمال سے پہلے اس بات کی تسلی کر لیں کہ کنڈوم ٹوٹا نہ ہو یا چھید نہ ہو۔ ہر ایک کنڈوم صرف ایک بار استعمال کیا جانا چاہئے.
نوٹ: یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کے لگنے اور پھیلاؤ سے روکتی ہے.
ہمیشہ وقت ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں.
اگر اس میں سوراخ ہو یا ٹوٹی ہو یا منتقل کر دیا ہوتو مؤثر نہیں ہو سکتا.
یہ عام طور پرمانع حمل کی روک تھام کو یقینی بنانے کا ایک طریقہ ہے.

ڈایافرام Diaphragm



یہ کیا ہے؟

- ایک لچکدار انگوٹھی کے ساتھ ربڑ ڈیوائس

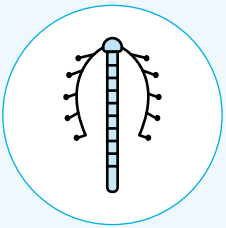
استعمال کرنے کا طریقہ؟

یہ کسی بھی جنسی رابطہ کرنے سے پہلے اندام نہانی کے نچلے حصے میں رکھ دیا جاتا ہے، گریوا سامنا مقعر چہرے کے ساتھ،

انزال کے بعد واپس نکلا جاتا ہے تاکہ اندام نہانی میں منی باقی نہ رہے

نوٹ: یہ جنسی طور پر منتقل انفیکشن کی پھیلاؤ کو نہیں روکتا.

رحم کے اندر تانبے ڈیوائس



یہ کیا ہے؟

تانبے یا تانبے اور چاندی کے ساتھ میں لپٹا پلاسٹک کا چھوٹے ڈیوائس

استعمال کرنے کا طریقہ؟

بچہ دانی کے اندر آلہ رکھنے لئے اندام نہانی کا A gynaecological امتحان کیا جاتا ہے .

یہ طریقہ کار کم از کم 10 سال کے لئے موثر ہے ،جس کے بعد اس آلہ کو خارج یا دوسرے آلہ ساتھ تبدیل کر سکتے ہیں،

نوٹ: بچہ دانی کی افادیت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اور اندام نہانی ڈسچارج اور ماہواری زیادہ پرچر ہو سکتا ہے.

R: عام طور پر کم استعمال کیا جانے والا غیر ہارمونی طریقہ:



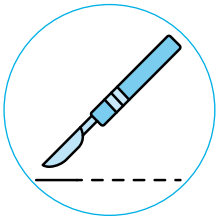




قدرتی طریقے جیسا کہ جماع میں خلل ، وقت / کیلنڈر، گریوا بلغم یا بیسل درجہ حرارت (غیر تسلی بخش مؤثر)

S: جراحی کے طریقہ

یہ ان عورتوں اور مردوں کے لئے ہے جو (مزید) بچے پیدا کرنے کی خواہش نہیں رکھتے ہوں، ایک سادہ سرجری ہوتی ہے جو ہسپتال کے ماحول میں مقامی اینستھیزیا کے ڈاکٹر کرادیتے ہیں.قریبی کسی بھی مرکز صحت میں طبیب کے ذریعے ہسپتال میں سرجری کے لیے وقت مقرر کر سکتے ہیں، طویل مدت میں کوئی مضر صحت اثرات نہیں. خواہش اور جنسی جواب پربھی کوئی منفی اثرات نہیں.



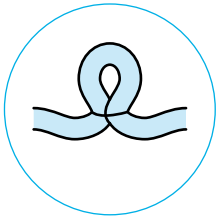
T: مرد میں قطع قنات کا طریقہ- - ویسیکٹامی Vasectomy

یہ کیسے کیا جاتا ہے؟

- دوران انزال منی کی منتقلی کو روکنے کے لیے نس (VAS deferens) جس میں منی/نطفہ گزر جاتا ہے اسے کاٹ دیاجاتا ہے .
- سرجری کے بعد انزال ایک جیسی ہوتی ہے،لیکن کِرم مَنی کے بغیر آئے گا.جو حاملہ کےلیےمؤثرنہیں ہوتی۔
- یہ جنسی طاقت، انزال یا orgasm کو متاثر نہیں کرتا

نوٹ:

20 انزالی کے بعد منی شمارکرلے۔ تاکہ مرد کی حبل المنی تراشی کے بعد افادیت کی تصدیق ہو سکے ۔ تاثیر نہیں ہونے کی صورت میں کوئی اور مانع طریقہ استعمال کیا جانا چاہئے۔
طریقہ کار کو واپس لوٹنا، مشکل ، مہنگا اور کسی بھی مرکز صحت میں دستیاب نہیں ہے۔



U: بیض نالیاں کو روکنا۔ Ligation

یہ کیسے کیا جاتا ہے؟

- وہ نالیاں(ڈمبواہی ٹیوبیں) جہاں سے انڈا گزرتی ہے اور بچہ دانی تک پہنچ جاتی ہیں۔ ان نالیوں کو کاٹ دی جاتی ہیں تاکہ فرٹلائجیشن کو روکا جاسکے۔
- یہ طریقہ فوری اثراند ہوتا ہے۔ اس میں کوئی ہارمونل مداخلت نہیں ہوتی اس وجہ سے ماہواری میں بھی تبدیلی نہیں آتی۔
- جنسی خواہش یا orgasm تبدیل نہیں کرتا.

نوٹ:

ناقابل واپسی طریقہ.

مفید رابطے :

جنسی طور پر منتقل ہونے والی امراض / ایچ آئی وی کی مشاورت اور تشخیص سینٹر
UCSP Lapa
ایڈریس: Rua de São Ciro nº 36, 1200-831 Lisboa
ٹیلی فون نمبر: 213931250
کھولنے کے اوقات، پیر، منگل اور بدھ کی صبح بجے 8:00 (10 ٹکٹیں دستیاب ہونگی پہلے آئیے، پہلے پائیے کی بنیاد پر .
مشاورت اور امتحانات مفت ہیں .

CHLC جنسی طور پر منتقل بیماریوں کی مشاورت
Capuchos ہسپتال میں بیرونی ڈرمیٹالوجی کی مشاورت
ایڈریس - Alameda Santo António dos Capuchos, 1169-050 Lisboa
ٹیلی فون نمبر : 213136300
کھلنے کے اوقات: منگل کی صبح 8:00 بجے سے 12:00 بجے کے درمیان، اور جمعرات کے دن صبح 8:00 بجے پہلے آئیے، پہلے پائیے کی بنیاد۔
مشاورت اور امتحانات مفت فرام کی جاتی ہیں.

غیر مطلوبہ حمل مشاورت
Alfredo da Costa Maternity
ایڈریس - Rua Viriato 1, 1050-010 Lisboa
ٹیلی فون نمبر : 213184000
کھلنے کے اوقات: پیر سے جمعہ , صبح 8:00 بجے سے 4:00 / 16:00 کے درمیان