ديرپا اثر والی مانع حمل تدبير جسے نکالا جا سکتا ہے (LARC)

اگر آپ جنسی فعل (سيکس) کرتی ہيں اور آپ حاملہ نہيں ہونا چاہتيں تو آپ کو کوئی مانع حمل تدبير استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ مانع حمل تدابير کو برتھ کنٹرول يا فيملی پلاننگ بھی کہا جاتا ہے۔

ہر مہينے آپکی بيضے دانيوں سے ايک بيضہ خارج ہوتا ہے۔ جنسی فعل ميں مرد جو نطفہ چھوڑتا ہے، اس ميں لاکھوں کروڑوں توليدی خليات (سپرم) ہوتے ہيں۔ آپکے ايک بيضے کو بارآور کرنے يعنی حمل شروع کرنے کے ليے ان ميں سے صرف ايک توليدی خليہ ہی کافی ہوتا ہے۔ مانع حمل تدابير استعمال کرنے سے جنسی فعل کی صورت ميں آپکے حاملہ ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

LARC سے کيا مراد ہے؟

LARC آپ کو کئی مہينوں يا کئی سالوں تک حاملہ ہونے سے روکے رکھے گی۔ LARC کی تين مختلف قسميں استعمال کی جا سکتی ہيں:

- آپ کی بازو ميں جلد کے نيچے رکھا جانے والا مانع حمل امپلانٹ – 3 سال تک چلتا ہے
- رحم ميں رکھا جانے والا آلہ (IUD) IUD ايک چھوٹا سا مانع حمل آلہ ہے جسے رحم ميں رکھا جاتا ہے – 5 سے 10 سال تک چلتا ہے
- مانع حمل انجيکشن (DMPA) جو ہر 12 ہفتوں بعد لگايا جاتا ہے۔

LARC لينے کے ليے آپ کو ہسپتال جانے کی ضرورت نہيں ہوتی۔ زيادہ تر صورتوں ميں آپ ايک کلينک ميں عام ملاقات يا اپنے ڈاکٹر کے پاس جا کر LARC لگوا سکتی ہيں (يا انجيکشن لے سکتی ہيں)۔

LARCs کا اثر کتنا ہوتا ہے؟

کوئی مانع حمل طريقہ 100٪ مؤثر نہيں ليکن LARCs حمل سے بچنے کا بہت عمدہ طريقہ ہيں۔ LARC استعمال کرنے والی ہر 100 عورتوں ميں سے 1 سے کم کو حمل ٹھہرے گا۔

LARCs استعمال کرنے کے فوائد

- مؤثر، کم قيمت مانع حمل تدبير جو لمبا عرصہ چلتی ہے۔
- آپ کو روزانہ مانع حمل تدبير کا استعمال ياد نہيں رکھنا پڑتا۔
- اس سے آپ کے جنسی فعل کرنے ميں مداخلت نہيں ہوتی۔
- IUD يا امپلانٹ نکلوانے کے بعد آپ جلد حاملہ ہونے کے قابل ہو جاتی ہيں۔ (يہ بات DMPA انجيکشن کے ليے درست نہيں ہے۔)
- کوئی شخص نہيں ديکھ سکتا کہ آپ LARC استعمال کر رہی ہيں۔

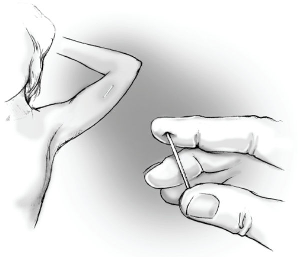
مانع حمل امپلانٹ سے کيا مراد ہے؟

مانع حمل امپلانٹ ايک چھوٹی سی باريک اور لچکدار راڈ ہے جوآپ کی بازو کے اندر عين جلد کے نيچے رکھ دی جاتی ہے۔ يہ راڈ 4 سينٹی ميٹر لمبی اور پلاسٹک سے بنی ہوتی ہے اور اس ميں پروجيسٹرون نامی ہارمون ہوتا ہے۔ امپلانٹ تين سال تک چلتا ہے اور اس مدت کے بعد اسے نکالنا ضروری ہوتا ہے۔ پھر آپ نيا امپلانٹ لگوا سکتی ہيں۔

امپلانٹ کيسے کام کرتا ہے؟

پروجيسٹرون کی معمولی سی مقدار مسلسل خارج ہوتی رہتی ہے جس کی وجہ سے:

- آپ کی بيضے دانياں ہر مہينے بيضہ خارج کرنا چھوڑ ديتی ہيں
- آپ کی سرويکس (رحم کے دہانے) ميں موجود ليس گاڑھی ہو جاتی ہے لہذا مردانہ توليدی خليات کے ليے يہاں سے گزرنا اور بيضے کو بارآور کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔



امپلانٹ کو کيسے لگايا اور نکالا جاتا ہے؟

آپ کی بازو کے متعلقہ حصے کو دوائی سے سن کر کے جلد کے نيچے امپلانٹ داخل کيا جاتا ہے۔ امپلانٹ کو نکالنے کے ليے بھی بازو کے اس حصے کو دوائی سے سن کر کے جلد ميں چھوٹا سا چيرا لگايا جاتا ہے۔ ممکن ہے اس وجہ سے بہت چھوٹا سا زخم کا نشان رہ جائے۔ امپلانٹ رکھوانے کے بعد آپ کو يہ محسوس تو ہونا چاہيے ليکن يہ نظر نہيں آتا۔ اگر آپ امپلانٹ کو محسوس نہ کر سکتی ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے مليں۔ جب تک ڈاکٹر آپ کو يہ نہ بتائے کہ امپلانٹ اب بھی اپنی جگہ پر موجود ہے، کوئی اور مانع حمل تدبير (جيسے کنڈوم) استعمال کريں۔

کيا اس سے درد ہو گا؟

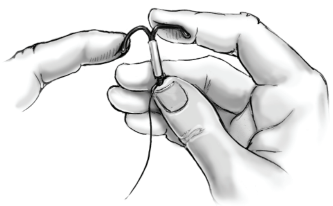
امپلانٹ استعمال کرنے سے درد نہيں ہوتا۔ امپلانٹ لگوانے يا نکلوانے کے بعد آپ کی بازو پر تھوڑا سا نيل پڑ سکتا ہے اور چھونے پر درد ہو سکتا ہے۔ يہ کيفيت ايک ہفتے تک برقرار رہ سکتی ہے۔ 24 گھنٹے تک بازو پر پٹی باندھے رکھنے سے سوجن اور درد کم کرنے ميں مدد ملے گی۔ اس جگہ کئی دن تک ہلکی سی خارش ہو سکتی ہے۔ يہ اہم ہے کہ امپلانٹ والی جگہ پر جلد کو رگڑا يا ملا نہ جائے۔

مانع حمل امپلانٹ استعمال کرنے کے نقصانات کیا ہیں؟

- سب سے عام ضمنی اثر ماہواری میں بے قاعدگی ہے، بالخصوص پہلے 3 سے 6 مہینوں میں۔ امپلانٹ استعمال کرنے والی زیادہ تر عورتوں کا ماہواری کا خون کم ہو جائے گا اور کچھ کی ماہواری بالکل رک جائے گی۔ کچھ عورتوں کو زیادہ اکثر یا زیادہ لمبی ماہواری آنے لگتی ہے۔
- امپلانٹ کا استعمال شروع کرنے پر آپ کو عارضی ضمنی اثرات پیش آ سکتے ہیں۔ ان اثرات کو چند مہینوں میں ختم ہو جانا چاہیے۔ ان میں سر درد، چھاتیوں میں درد اور مزاجی تبدیلیاں شامل ہیں۔
- مانع حمل امپلانٹ کے کم پیش آنے والے ضمنی اثرات میں کیل مہاسے، متلی (معدے میں خرابئ طبیعت کا احساس) اور وزن بڑھنا شامل ہیں۔

رحم میں رکھے جانے والے آلے (IUD) سے کیا مراد ہے؟

IUD ایک چھوٹا سا مانع حمل آلہ ہے جسے رحم میں رکھ کر حمل سے بچا جاتا ہے۔



آسٹریلیا میں IUD کی دو قسمیں دستیاب ہیں:

- تانبے والی (Cu-IUD) IUD پلاسٹک کی ہوتی ہے اور اس کی ڈنڈی پر تانبا چڑھا ہوتا ہے۔
- ہارمون والی IUD چھوٹی سی T کی شکل والی چیز ہوتی ہے جس میں پروجیسٹرون بھرا سیلنڈر ہوتا ہے۔

IUD کیسے کام کرتی ہے؟

IUD بنیادی طور پر مردانہ تولیدی خلیات کو بیضے تک پہنچنے اور حمل شروع ہونے سے روکتی ہے۔ یہ آپکے رحم کی اندرونی جھلّی میں بھی تبدیلی لاتی ہے جس کی وجہ سے بارآور ہونے والا بیضہ جھلّی سے نہیں چپکتا۔

Cu-IUD لگوانے کے بعد فوری طور پر اس کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔ ہارمون والی IUD کا فوری اثر صرف تب شروع ہوتا ہے جب اسے آپکی ماہواری کے پہلے دن سے شمار کرتے ہوئے چھ دن کے اندر اندر لگوایا جائے۔ دوسری صورت میں اس کا اثر شروع ہونے میں سات دن لگیں گے۔

IUD کیسے لگائی جاتی ہے؟

IUD لگوانے سے پہلے آپ کو چاہیے کہ:

- اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کو فرج میں انفیکشن کا پتہ چلانے کے لیے نمونے دینے (swabs) کی ضرورت ہے
- اگر آپ کے سرویکل سکریننگ ٹیسٹ (CST) کا وقت آ چکا ہے تو یہ ٹیسٹ کروائیں CST ہیومن پیپیلوما وائرس (HPV) کا پتہ چلانے کے لیے کم وقت میں ہو جانے والا سادہ سا ٹیسٹ ہے۔ یہ وائرس سرویکس (آپکے رحم کے دہانے) کے خلیات میں ایسی تبدیلیاں لا سکتا ہے جن کا علاج نہ کروانے کی صورت میں سرویکل کینسر ہو سکتا ہے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ حاملہ نہیں ہیں۔

یہ بالعموم آپ کو اور آپ کے جنسی فعل کے ساتھی کو محسوس نہیں ہو گا لیکن اگر آپ اپنے فرج کو زیادہ اندر تک ٹٹولیں تو آپ کو دھاگا محسوس ہونا چاہیے۔

یہ لگوانے کے بعد آپ کو 15 منٹ کے قریب کلینک میں ٹھہرنا چاہیے تاکہ یقینی ہو جائے کہ آپ کو کوئی غیر معمولی زحمت یا درد نہیں ہے۔

انفیکشن سے بچنے کے لیے یہ اہم ہے کہ آپ IUD لگوانے کے بعد 48 گھنٹوں تک جنسی فعل نہ کریں اور نہ ہی ٹیمپون استعمال کریں۔

اگر مجھے اپنی IUD میں کوئی گڑبڑ محسوس ہو تو؟

ان صورتوں میں اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

- اگر آپ کو لگے کہ دھاگا نارمل سے چھوٹا یا لمبا ہو گیا ہے یا آپ کو دھاگا بالکل محسوس نہ ہوتا ہو؛ ممکن ہے IUD اپنی جگہ سے ہل گئی ہو۔ ہر ماہواری کے بعد دھاگے کی لمبائی چیک کرنا اہم ہے۔
- اگر آپ کو لمبا عرصہ نچلی کمر یا پیٹ میں درد رہے، بالخصوص اگر ساتھ بخار بھی ہو
- آپ کےفرج سے غیرمعمولی مواد یا خون نکلے یا آپ کو جنسی فعل میں درد محسوس ہو
- آپ یا آپ کے ساتھی کو جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشن (STI) سے واسطہ پڑا ہو
- IUD لگوانے کے چھ ہفتے بعد اور پھر جب آپ کے معمول کے سرویکل سکریننگ ٹیسٹ کا وقت آ پہنچے۔

اگر آپ کو لگتا ہو کہ شاید آپ حاملہ ہیں تو بھی اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

IUDs کے نقصانات کیا ہیں؟

- IUDs جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشنوں کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتیں۔
- IUD اپنی جگہ سے پھسل سکتی ہے، بالعموم ایسا ماہواری کے دوران ہوتا ہے۔
- اگر حمل کے دوران IUD کو رحم کے اندر چھوڑ دیا جائے تو حمل ضائع ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- IUD لگوانے کے بعد تین ہفتوں تک پیڑو (نچلے اعضا) میں انفیکشن کا معمولی سا خطرہ ہوتا ہے۔
- آپ کے رحم میں چھوٹا سا سوراخ ہو جانے کا معمولی سا خطرہ ہوتا ہے۔
- سنگین پیچیدگیاں بہت کم واقع ہوتی ہیں۔

ہارمون والی IUD کے مندرجہ ذیل ضمنی اثرات بھی ہو سکتے ہیں:

- پہلے تین سے پانچ مہینوں میں خون آنے یا ماہواری میں بے قاعدگی ہو سکتی ہے۔ آگے چل کر امکان ہوتا ہے کہ آپ کی ماہواری کا خون بہت کم ہو جائے یا ماہواری بالکل رک جائے۔
- اس کی وجہ سے سر میں درد، متلی، چھاتیوں مں درد، کیل مہاسے اور مزاجی تبدیلیاں پیش آ سکتی ہیں۔ بالعموم یہ کیفیات چند مہینوں میں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

تانبے والی IUD کی وجہ سے آپ کو ماہواری میں زیادہ خون آ سکتا ہے۔

DMPA انجیکشن سے کیا مراد ہے؟

DMPA (Depot medroxyprogesterone acetate) دیر تک اثر کرنے والا پروجیسٹرون ہارمون ہے جو ہر 12 ہفتوں بعد انجیکشن کے ذریعے دیا جاتا ہے۔

DMPA انجیکشن کیسے کام کرتا ہے؟

انجیکشن میں موجود ہارمون آپکی بیضے دانیوں سے ہر مہینے بیضہ خارج ہونے کو روکتا ہے۔ یہ آپ کی سرویکس (رحم کے دہانے) میں موجود لیس کو گاڑھا کرتا ہے جس کی وجہ سے مردانہ تولیدی خلیات کے لیے بیضے تک پہنچنا اور اسے بارآور کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

DMPA انجیکشن کے نقصانات کیا ہیں؟

- آپ کو ہر 12 ہفتوں بعد اپنے ڈاکٹر کے پاس یا کلینک میں جا کر انجیکشن لینا پڑتا ہے۔
- ماہواری میں بے قاعدگی کچھ عورتوں کی ماہواری کا خون کم ہو جائے گا لیکن کبھی کبھار کسی عورت کو زیادہ خون آ سکتا ہے۔
- انجیکشن لگوانے کے بعد ہارمون کو آپ کے جسم سے نکالا نہیں جا سکتا۔ آپ کو ہارمون ختم ہونے کا انتظار کرنا پڑتا ہے۔ جب آپ انجیکشن لگوانا چھوڑ دیں تو آپ کی ماہواری واپس نارمل ہونے میں دیر لگ سکتی ہے۔
- انجیکشن لگوانے والی کچھ عورتوں کو سر میں درد، مزاجی تبدیلیوں، جنسی فعل میں دلچسپی نہ رہنے اور معدے میں خرابئ طبیعت کے احساس جیسے ضمنی اثرات پیش آئیں گے۔
- دوسرے طریقوں کی نسبت DMPA چھوڑنے کے بعد حاملہ ہونے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔
- اس کی وجہ سے ہڈیاں پتلی ہو سکتی ہیں۔ DMPA چھوڑنے کے بعد آپ کی ہڈیوں کو واپس نارمل ہو جانا چاہیے۔

آپ کے لیے کیا بہترین ہے؟

مانع حمل امپلانٹس، IUDs اور مانع حمل انجیکشن بہت سی مختلف مانع حمل تدابیر میں سے صرف تین ہیں اور کچھ عورتوں کے لیے شاید یہ تدابیر موزوں نہ ہوں۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں کہ آپ کے لیے سب سے موزوں کونسی تدبیر رہے گی۔

کیا آپ کو پتہ ہے؟

- آپ کو مانع حمل تدابیر حاصل کرنے اور حاملہ ہونے یا نہ ہونے کا فیصلہ کرنے کا حق حاصل ہے۔
- آپ ایسی مانع حمل تدبیر استعمال کرنے کا انتخاب کر سکتی ہیں جو عارضی ہو اور جسے نکالا جا سکتا ہو۔
- ایسے مانع حمل طریقے موجود ہیں جن میں آپ کے ساتھی کو شریک نہیں ہونا پڑتا۔
- بعض مانع حمل تدابیر کچھ اداروں سے قدرے سستی مل جاتی ہیں۔
- مانع حمل تدابیر استعمال کرنے والی اکثر عورتوں کو ضمنی اثرات کا مسئلہ کم ہی ہوتا ہے۔

کنڈوم ہمیشہ ایک اچھا طریقہ ہوتا ہے۔

چاہے آپ کوئی بھی مانع حمل تدبیر چنیں، جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشنوں (STIs) سے بچنے کا واحد طریقہ کنڈوم استعمال کرنا ہے۔

آسٹریلیا میں جنسی فعل سے لگنے والا سب سے عام انفیکشن کلامیڈیا ہے۔ اگر کلامیڈیا کا علاج نہ کیا جائے تو اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت ختم ہو سکتی ہے۔ ہر دفعہ جنسی فعل کے لیے کنڈوم استعمال کرنا ایچ آئی وی/ایڈز اور جنسی فعل سے لگنے والے دوسرے انفیکشنوں کے خلاف بہترین تحفظ ہے۔ دوسری مانع حمل تدابیر آپ کو جنسی فعل سے لگنے والے انفیکشنوں سے تحفظ فراہم نہیں کریں گی۔

مردوں کے لیے کنڈوم

مردوں کے لیے کنڈوم ربر یا مصنوعی مادّے سے بنا ایک باریک خول ہوتا ہے جسے کھڑے ہوئے (سخت) عضو تناسل پر چڑھایا جاتا ہے۔ مرد کے تولیدی خلیات اس میں اکٹھے ہو جاتے ہیں اور فرج اور رحم (جہاں بچہ بنتا ہے) میں داخل نہیں ہو سکتے۔

ضروری ہے کہ آپ ہر دفعہ جنسی فعل کے لیے نیا کنڈوم استعمال کریں اور اسے درست طریقے سے چڑھانے اور اتارنے کا خیال رکھیں۔ کنڈوم صرف ایک دفعہ استعمال کے لیے ہوتے ہیں اور یہ فارمیسی (کیمسٹ) اور کچھ سپرمارکیٹوں سے خریدے جا سکتے ہیں۔

مزید معلومات کہاں سے لی جائیں

- آپ کا مقامی ڈاکٹر (جی پی)
- نرس آن کال - 24 60 60 1300
- **فیملی پلاننگ وکٹوریا**
  فون: 0100 9257 03 یا 952 013 1800 (مفت کال)
  ویب سائیٹ: www.fpv.org.au
- **عورتوں کے لیے ادویات کے بارے میں معلوماتی سروس**
  رائل ویمنز ہاسپٹل
  فون: 3190 8345 (03)
  ای میل: drug.information@thewomens.org.au

دوسرے متعلقہ معلوماتی پرچے

- مانع حمل تدابیر – آپ کے لیے انتخاب کے مواقع
- مانع حمل گولی
- ایمرجنسی مانع حمل تدابیر

اعلان دستبرداری رائل ویمنز ہاسپٹل اور فیملی پلاننگ وکٹوریا کسی شخص کے لیے ایسی معلومات یا مشورے (یا ایسی معلومات یا مشورے کے استعمال) کے سلسلے میں کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتے جو اس معلوماتی پرچے میں مہیا کیا گیا ہے یا جس کا حوالہ اس میں دیا گیا ہے۔ ہم یہ سمجھتے ہوئے یہ معلومات فراہم کر رہے ہیں کہ ان معلومات کو حاصل کرنے والے تمام افراد ان کے متعلقہ اور درست ہونے کی جانچ خود کرنے کی ذمہ داری قبول کرتے ہیں۔ خواتین کو ترغیب دی جاتی ہے کہ وہ اپنی صحت کی ضروریات پر کسی صحت کے پیشہ ور سے بات کریں۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں تشویش ہے تو آپ کو اپنے معالج سے مشورہ طلب کرنا چاہیے یا اگر آپ کو فوری دیکھ بھال کی ضرورت ہو تو اپنے قریبی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جانا چاہیے۔ © رائل ویمنز ہاسپٹل اور فیملی پلاننگ وکٹوریا، 2015 - 2018