ایمرجنسی مانع حمل تدابیر

اگر آپ کسی مانع حمل تدبیر کے بغیر جنسی فعل کر چکی ہوں یا آپ کو اپنا عام طریقہ استعمال کرنے میں مسئلہ ہوا ہو (آپ گولیاں لینا بھول جائیں یا کنڈوم پھٹ جائے) تو آپ بلا ارادہ حمل سے بچنے کے لیے ایمرجنسی گولی لے سکتی ہیں۔

ایمرجنسی مانع حمل تدابیر کی دو قسمیں ہیں جنہیں آپ استعمال کر سکتی ہیں:

- ایمرجنسی مانع حمل گولی (ECP)
- تانبے والی IUD (Cu-IUD)۔

ایمرجنسی مانع حمل گولی (ECP) سے کیا مراد ہے؟

ECP کو کبھی کبھار 'مورننگ آفٹر' یعنی اگلی صبح لینے والی گولی بھی کہتے ہیں۔ ECP کی دو قسمیں ہیں، levonorgestrel (کئی برانڈز ہیں) اور ulipristal acetate (یہ EllaOne™ کے نام سے بکتی ہے)۔

ECP کو صبح کے وقت لینا ضروری نہیں ہے۔ یہ متوقع حملوں میں سے 85 فیصد کے قریب کو روک دیتی ہے۔ levonorgestrel کی نسبت Ulipristal acetate زیادہ مؤثر ہے۔ ECP اسقاط حمل (ابارشن) کی گولی نہیں ہے۔ اگر آپ پہلے ہی حاملہ ہو چکی ہوں توECP کا اثر نہیں ہو گا۔

ایمرجنسی مانع حمل گولیاں کیمسٹ سے بغیر نسخے کے دستیاب ہیں۔

ECP کو کیسے لیا جاتا ہے؟

غیر محفوظ جنسی فعل کے بعد جتنا جلدی ہو سکے، ECP لے لینی چاہیے اور 24 گھنٹوں (ایک دن) کے اندر اندر لینا بہترین ہے لیکن گولی کی قسم پر منحصر، اگر 96 گھنٹوں (چار دن) یا 120 گھنٹوں (پانچ دن) کے اندر بھی گولی لے لی جائے تو اچھا اثر ہوتا ہے۔

کچھ ادویات کی وجہ سے ECP کے اثر میں کمی ہو سکتی ہے اور آپ کو زیادہ بڑی خوراک لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کوئی ادویات لے رہی ہیں تو فارماسسٹ یا ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں۔

اگر ECP لینے کے بعد دو سے تین گھنٹوں (گولی کی قسم پر منحصر) سے کم وقت میں الٹی آ جائے تو آپ کو ایک خوراک اور لے لینی چاہیے۔ اگر الٹی تب آئے جب آپ کو گولی لیے دو سے تین گھنٹوں سے زیادہ وقت ہو چکا ہو تو نئی خوراک لینے کی ضرورت نہیں۔

ممکنہ ضمنی اثرات کیا ہیں؟

ضمنی اثرات پیش آنا عام نہیں ہے لیکن کچھ عورتوں کو گولی لینے کے بعد معدے میں خرابئ طبیعت یا چھاتیوں میں ہلکے سے درد یا سر میں درد کا احساس ہوتا ہے۔ ECP لینے کے بعد کچھ عورتوں کی ماہواری بے قاعدہ ہو سکتی ہے۔

ECP لینے کے بعد ان صورتوں میں آپ کو اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ سے بات کرنی چاہیے کہ:

- آپ کے خیال میں آپ حاملہ ہو سکتی ہیں
- آپ کی اگلی ماہواری میں سات دن سے زیادہ کی تاخیر ہو جائے
- آپ کی ماہواری عام معمول کی نسبت مختصر یا ہلکی ہو
- آپ کو پیٹ کے نچلے حصے میں اچانک یا غیرمعمولی درد ہو (یہ رحم سے باہر ٹھہرنے والے حمل کی نشانی ہو سکتی ہے یعنی ایک بارآور بیضہ رحم کے باہر چپک جاتا ہے – ایسا بہت کم ہوتا ہے لیکن یہ ایک سنگین مسئلہ ہے اور فوری طبی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے)۔

مجھے ECP کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کو ایمرجنسی گولی اپنے مقامی کیمسٹ یا فارمیسی سے مل سکتی ہے۔ فارماسسٹ یہ یقینی بنانے کے لیے آپ کی صحت کے بارے میں سوالات پوچھ سکتا ہے کہ ایمرجنسی گولی لینا آپ کے لیے محفوظ ہے۔

اگر آپ کی عمر 16 سال سے کم ہے تو فارماسسٹ یہ یقینی بنانے کے لیے آپ سے کچھ سوالات پوچھ سکتا ہے کہ آپ ایمرجنسی گولی لینے کے اثرات سمجھتی ہیں۔

تانبے والی IUD (Cu-IUD) سے کیا مراد ہے؟

Cu-IUD ایک چھوٹا سا مانع حمل آلہ ہے جسے آپ کے رحم میں رکھا جاتا ہے۔ جب اسے غیر محفوظ جنسی فعل کے بعد پانچ دنوں کے اندر اندر رکھوا لیا جائے تو یہ بہت مؤثر ایمرجنسی مانع حمل طریقہ ہے۔ صرف خاص تربیت یافتہ ڈاکٹر اور نرسیں ہی یہ کام کر سکتے ہیں۔

تانبے والی IUD کو لگاتار مانع حمل تدبیر کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

لگاتار مانع حمل تدبیر

اگر آپ دوبارہ جنسی فعل کریں تو ECP حمل ٹھہرنے کا خطرہ کم نہیں کرتی۔ ایک ہی ماہواری کے سائیکل میں ایک دفعہ سے زیادہ ECP لینا محفوظ ہے۔ تاہم بلا ارادہ حمل ٹھہرنے سے بہترین تحفظ کے لیے کوئی قابل بھروسہ مانع حمل تدبیر استعمال کرنی چاہیے۔ کوئی ماہر صحت آپ کے ساتھ مختلف مانع حمل تدابیر پر بات کر سکتا ہے۔

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 جس کا استعمال روکا 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۔
- ایسی مانع حمل تدابیر موجود ہیں جن کا آپ کو روزانہ استعمال یاد نہیں رکھنا پڑتا۔ یہ تین سے دس سال تک چل سکتی ہیں۔ انہیں LARCs کہا جاتا ہے یعنی دیرپا اثر والی مانع حمل تدابیر جنہیں نکالا جا سکتا 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 بہترین 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)
- آپ کا مقامی فارماسسٹ
- نرس آن کال - 1300 60 60 24
- **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**
  فون: 3190 8345 (03)
  ای میل: drug.information@thewomens.org.au

دوسرے متعلقہ معلوماتی پرچے

- مانع حمل تدابیر – آپ کے لیے انتخاب کے مواقع
- دیرپا اثر والی مانع حمل تدبیر جسے نکالا جا سکتا ہے (LARC)
- مانع حمل گولی

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 انہیں حاصل کرنے والے تمام افراد معلومات 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 کارکن سے بات کریں۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی تشویش ہے تو آپ کو اپنے معالج سے مشورہ لینا چاہیے یا اگر آپ کو فوری دیکھ بھال کی ضرورت ہو تو آپ کو قریبی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جانا چاہیے۔ © رائل ویمنز ہاسپٹل اور فیملی پلاننگ وکٹوریا، 2015 - 2018