دنیا میں مرنے والی ہر دس ماؤں میں سے ایک غیر صحت مند حالات میں اسقاط حمل کی وجہ سے مر جاتی ہے۔

خواتین اور بچوں کی صحت کے لیے خطرہ بننے والی زیادہ تر بیماریاں اور اموات جو ہیں، ان کی وجہ حمل مطلوبہ وقت پر، مطلوبہ تعداد میں اور مناسب وقفوں پر نہ ہونا، غیر محفوظ اسقاط حمل اور ضرورت سے زیادہ زرخیزی۔

مانع حمل طریقوں کا بنیادی مقصد ماؤں اور بچوں کی صحت کی حفاظت اور اسقاط حمل کو روکنا ہے۔

مناسب طریقہ ہر جوڑے کے لیے مختلف ہے۔

اس بات کا تعین کرنے کے لیے کہ کون سا طریقہ مناسب ہے ڈاکٹر/دائی یا نرس سے مشورہ کیا جانا چاہیے۔

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہیں۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرنٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

sihhat

www.sihhatproject.org

sihhatproject

This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

جتنے بچوں کی آپ دیکھ بال کر سکتے ہیں!

sihhat

پیدائش کے تقریباً ایک ماہ بعد عورت تولیدی خلیات پیدا کرنا شروع کر دیتی ہے۔ اس وجہ سے پیدائش کے ایک ماہ بعد مانع حمل طریقوں کا استعمال کیا جانا چاہیے۔

طریقہ اسقاط حمل کے تقریباً ایک ہفتے بعد شروع کیا جانا چاہیے۔

یہ بیوی کے لیے سب سے بنیادی انسانی حقوق میں سے ایک ہے کہ وہ آزادانہ طور پر فیصلہ کریں کہ کب، کس وقفے پر، اور ان کے کتنے بچے ہوں گے۔

ایسے حالات جو ماں اور بچے کی زندگی کو خطرے میں ڈالیں۔

نامکمل تولیدی نظام، ہڈیوں کا فریم ورک اور لڑکیوں کی روحانی نشوونما کی وجہ سے، **18 سال کی عمر سے پہلے** حمل اور بچے کی پیدائش ماں اور بچے کی زندگی کو خطرے میں ڈال سکتی ہے۔

35 سال کی عمر کے بعد پیدائش؛ بچے میں ذہنی مسائل؛ ماں میں یہ بلڈ پریشر اور ذیابیطس جیسی سنگین بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

وقفے وقفے سے حمل 2 سال سے کم ہونے کی صورت میں، نوزائیدہ بچے اور ماں میں صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، کیونکہ جسم کے ذخیرے پوری طرح سے نہیں بھرے جاتے۔ دیکھ بھال میں نظر انداز کیے جانے والے دوسرے بچے میں جسمانی، ذہنی اور سماجی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

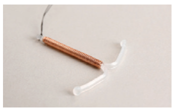
چار سے زیادہ حمل؛ بڑی بیماریاں جیسے پیشاب کی بے ضابطگی، بچہ دانی کا کینسر، ماں میں بزرگی میں دل کی بیماریاں؛ اور بچوں میں دیکھ بھال کے مسائل، نشوونما میں تاخیر کا سبب بن سکتا ہے۔

حمل کو روکنے کے طریقے

چھوڑنے کے فوراً بعد حاملہ ہونے کے طریقے

کنڈوم (ہڈ، کور، کنڈوم) صحیح طریقے سے استعمال کرنے پر بہت مؤثر ہے. یہ جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن اور بیماریوں جیسے ایچ آئی وی/ایڈز، سوزاک، آتشک، ہیپاٹائٹس بی سے بچاتا ہے۔

گولیاں؛ ہر روز استعمال کرنی چاہئیں۔ اس کے برتھ کنٹرول کے علاوہ دیگر فوائد ہیں: یہ خون کی کمی کو روکتا ہے، ماہواری کے درد کو کم کرتا ہے، اور رحم کے کینسر کے خطرے کو کم کرتا ہے۔



انٹرا یوٹرن ڈیوائس (Spiral ،IUD) ایک چھوٹا پلاسٹک ڈیوائس ہے جو بچہ دانی میں داخل کیا جاتا ہے۔ اگر نہ ہٹایا جائے تو یہ 10 سال تک حمل سے بچاتا ہے۔ ہٹانے کے فوراً بعد حاملہ ہونا ممکن ہے۔

ٹیکے, تولیدی خلیے کو عورت کے بیضہ دانی سے ٹیوبوں میں خارج ہونے سے روکتی ہیں۔

مشکل واپسی والے طریقے

مردانہ نطفہ کی نالیوں کا بندھن (ویسیکٹومی)

یہ ایک بہت ہی معمولی جراحی کے طریقہ کار کے ساتھ مردانہ نطفہ کی نالیوں کا باندھنا ہے۔

اس کا تحفظ فوری طور پر شروع نہیں ہوتا۔

کم از کم دو ماہ تک دوسرا طریقہ استعمال کرنا ضروری ہے۔

عورت کی نلیوں کا بندھن (نلی نما بانجھ)

یہ عورت کی ٹیوبوں کا سرجیکل باندھنا ہے۔

اس طرح نر اور مادہ خلیات اکٹھے نہیں ہو سکتے اور حمل نہیں ہوتا۔

اس کا تحفظ اس کے اطلاق کے فوراً بعد شروع ہوتا ہے۔