

بچے کی پیدائش کے بعد بریڈ فورڈ ہسپتال میٹرنٹی سروس سے مانع حمل دستیاب ہے۔



یہ معلومات آپ کو مانع حمل کے اُس طریقہ کا انتخاب کرنے میں مدد کرنے کے لیے فراہم کی گئی ہے جو آپ کے لیے بہترین ہو۔ اگر آپ اپنے بچے کی پیدائش کے بہت جلد بعد دوبارہ حاملہ نہیں ہونا چاہتی ہیں تو مانع حمل کے بارے میں سوچنا ضروری ہے۔

مانع حمل کی قسم اور کارکردگی	مانع حمل کی تفصیل	کتنے عرصہ کے لیے ہوتا ہے	اندام نہانی کے ذریعے پیدائش یا سیزیئرین (آپریشن سے) کے ذریعے پیدائش کے بعد پیش کی جاتی ہے۔	ایس ٹی آئی (STIs) کے خلاف حفاظت کرتا ہے۔
<p>کونڈم (ہر سال 100 میں سے تقریباً 15 خواتین مانع حمل کے اس طریقے کا استعمال کرتے ہوئے حاملہ ہو جائیں گی)</p> <p>عام طور پر 85 فیصد زیادہ مؤثر</p> 	<p>کونڈم کی دو مختلف قسمیں ہوتی ہیں، کونڈم جو عضو تناسل پر پہنا جاتا ہے، اور کونڈم جو اندام نہانی کے اندر پہنا جاتا ہے۔</p> <p>کونڈم بہت پتلے مواد سے بنائے جاتے ہیں اور اندام نہانی، منہ یا مقعد کے ذریعے جنسی عمل کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔</p>	<p>ایک ہی بار استعمال ہونے والے کونڈم کا عضو تناسل پر مناسب سائز اور چست ہونا ضروری ہے تاکہ وہ آرام دہ ہوں اور پھٹ یا پھسل نہ جائیں۔</p>	<p>ہم اندام نہانی یا سیزیئرین پیدائش کے بعد ہسپتال سے خارج ہونے والی تمام خواتین کو مرد کے استعمال کے لئے کونڈم پیش کرتے ہیں۔</p>	<p>جی ہاں</p> <p>کونڈم واحد آپشن ہے جو حمل اور STIs سے بچاؤ کرتا ہے۔</p>
<p>سیزیئرین سیکشن میں خواتین کی سٹیرلائزیشن (نس بندی) (بائلیٹرل ٹیوبل لیگیشن)</p> <p>دونوں 99 فیصد سے زیادہ مؤثر</p> 	<p>اس میں ہر فیلوپین ٹیوب کا ایک چھوٹے ٹکڑے کو باندھنا، کاٹنا اور نکالنا شامل ہوتا ہے۔</p> <p>اس کا مطلب ہے کہ نطفہ اور انڈے آپس میں نہیں مل سکتے اور اس لیے انڈے کی افزائش نہیں ہو سکتی۔</p>	<p>مستقل (اگر پیدائش کے 3 ماہ کے اندر دوبارہ جنسی جماع شروع کر دیا جائے تو مانع حمل کا اضافی بچاؤ والا طریقہ استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے)</p>	<p>ایک اختیاری (بک شدہ) سیزیئرین سیکشن کے دوران دستیاب ہے اور اس پر آپ کے اینڈے نیٹل (قبل از پیدائش) کلینک کی اپوائنٹمنٹ کے دوران بات کی جا سکتی ہے۔</p> <p>اگر آپ سیزیئرین سیکشن یا اندام نہانی کی ہنگامی پیدائش کے بعد مانع حمل کا یہ طریقہ اپنانا چاہتی ہیں تو برائے کرم اپنے جی پی سے اس کے بارے میں بات کریں۔</p>	<p>نہیں</p>

تباکو نوشی
بریڈ فورڈ ٹیچنگ ہسپتال این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ ایک سگریٹ نوشی سے ایک تنظیم ہے۔ آپ کو ہسپتال کی کسی بھی عمارت یا احاطے میں سگریٹ پینے یا ای سگریٹ استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہے۔

قابل رسائی معلومات
اگر آپ کو یہ معلومات کسی دوسری صورت یا زبان میں درکار ہوں تو برائے کرم عملے کے کسی رکن سے بات کریں۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ:

- آپ پیدائش کے 3 ہفتے بعد دوبارہ حاملہ ہو سکتی ہیں۔
- اگر آپ اندام نہانی کے ذریعے جنم دینے کے 12 ماہ کے اندر دوبارہ حاملہ ہو جاتی ہیں، تو آپ کے بچے کی قبل از وقت پیدائش یا پیدائش کے وزن کے کم ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- اگر آپ کا سیزیرئین سیکشن ہوا ہے اور آپ 12 ماہ کے اندر دوبارہ حاملہ ہو گئی ہیں، تو نال (پلیسینٹا) کے ساتھ مسائل یا حمل کے دوران گذشتہ زخم کا نشان دوبارہ کھلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

مانع حمل کی بہت سی صورتیں بچے کی پیدائش کے فوراً بعد شروع کی جا سکتی ہیں، آپ کو اس کتابچے کے آخر میں ایک گوشوارے کی صورت میں بریڈ فورڈ ٹیچنگ ہسپتال (BTH) سے دستیاب مانع حمل کی مختلف صورتیں پڑھنے کو ملیں گی۔ اگر آپ مانع حمل کی ایک مختلف صورت اپنانا چاہتی ہیں جس پر یہاں بات نہیں کی گئی ہے، تو برائے کرم اپنے بچے کی پیدائش کے بعد اپنے جی پی سے یا مانع حمل اور جنسی صحت کے کسی مقامی کلینک سے رابطہ کریں (تفصیلات LOCALA ویب سائٹ پر دستیاب ہیں)۔

آپ اپنے حمل کے دوران کسی بھی وقت اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے مانع حمل کے بارے میں پوچھ سکتی ہیں۔

مانع حمل کی تمام دستیاب صورتوں کے بارے میں معلومات درج ذیل ویب سائٹس پر مل سکتی ہیں۔

- www.contraceptionchoices.org
- www.sexwise.fpa.org.uk
- www.locala.org.uk
- <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/>

مانع حمل کی قسم اور کارکردگی	مانع حمل کی تفصیل	کتنا عرصہ رہتا ہے	اندام نہانی یا سیزیرئین پیدائش کے بعد پیش کی جاتی ہے۔	STIs کے خلاف حفاظت کرتا ہے۔
<p>انٹرا یوٹرن سسٹم</p> <p>انگریزی حرف ٹی کی شکل کا پلاسٹک کوئیل (IUS)</p> <p>انٹرا یوٹرائن کاپر ڈیوائس</p> <p>ٹی کی شکل کا پلاسٹک اور تانبے کا کوئیل (IUCD)</p> <p>دونوں 99 فیصد سے زیادہ موثر</p>	<p>IUS - ٹی کی شکل کا پلاسٹک کوئیل جس میں پروجیسٹرون ہارمون ہوتا ہے۔</p> <p>IUCD - ٹی کی شکل کا پلاسٹک اور تانبے کا کوئیل جو بغیر ہارمون کے مانع حمل کا طریقہ ہوتا ہے۔</p>	<p>IUS 3 سے 5 سال</p> <p>IUCD 5 سے 10 سال</p>	<p>سیزیرئین سیکشن آپریشن کے دوران لگایا جا سکتا ہے۔ اس پر آپ سے قبل از پیدائش کے کلینک اپوائنٹمنٹ پر بات کی جائے گی۔</p> <p>حالیہ طور پر ہم ہنگامی سیزیرئین سیکشن یا اندام نہانی کی پیدائش کے بعد مانع حمل کی یہ شکل فراہم نہیں کر سکتے۔</p>	نہیں
<p>کانٹراسیپیٹو سبڈرمل امپلانٹ (SDI)</p> <p>دونوں 99 فیصد سے زیادہ موثر</p>	<p>امپلانٹ میں پروجیسٹرون ہارمون ہوتا ہے اور یہ آپ کے بازو میں اوپر والے اندرونی حصے کی جلد کے نیچے نصب ہوتا ہے۔</p>	3 سال	<p>آپ کے گھر جانے سے پہلے مقامی انیسٹھیٹک (سن کرنے کی دوا) کا استعمال کرتے ہوئے اندام نہانی یا سیزیرئین پیدائش کے بعد SDI لگایا جا سکتا ہے۔</p>	نہیں
<p>صرف پروجیسٹرون کی گولی</p> <p>(جسے پاپ پل یا منی پل کے نام سے بھی جانا جاتا ہے)</p> <p>دونوں 92 فیصد سے زیادہ موثر</p>	<p>صرف پروجیسٹرون گولی کی صورت میں یہ بغیر کسی وقفے کے ہر دن لی جاتی ہے۔</p> <p>پی او پی میں ایک ہارمون (پروجیسٹرون) ہوتا ہے جو جسم کے اپنے ہارمونز سے بہت ملتا جلتا ہے۔</p>	<p>اگر ہر روز تقریباً ایک ہی وقت لیا جائے تو موثر رہتا ہے (گولی کے برانڈ پر منحصر ہوتا ہے جو 3-12 گھنٹے کے دورانیے تک مؤثر رہتی ہے)</p>	<p>اندام نہانی یا سیزیرئین سیکشن کی پیدائش کے بعد گھر لے جانے کے لیے دستیاب ہے۔</p> <p>بچے کی پیدائش کے 3 ہفتوں کے اندر شروع ہونے پر فوری طور پر موثر ہوتا ہے۔ اگر 3 ہفتوں کے بعد شروع کیا جائے تو، مانع حمل کا ایک اضافی طریقہ (مثلاً کونڈم) درکار ہے۔</p>	نہیں