



متوازن مشاورتی توسعی طریقہ کار

جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ایج آئی وی کی بلند شرح کے پس منظر میں خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات فراہم کرنے والوں کے لئے معلوماتی ذخیرہ

مشاورتی کارڈز

تیسری اشاعت، 2015

	نومولو اور میر خوارچ کی محنت کو فروغ		صرف پر احسن و ایجاد		بائی کی بھروسہ: شاطرخواہ حدیثک یقین کرنے کے لئے کوہ مختار مورت حمال نہیں ہے
	ماہانہ ایجاد		معیاری یوں کا طریقہ		بائی طور پر منتقل ہونے والے انکشفر اور ایچ آئی دی کی متعلقی اور بھروسہ
	ایئر پھنسی مانع عمل		عزل (انزال سے پہلے عشوٰۃ مسل کو فرج سے باہر بکال لینا)		بائی طور پر منتقل ہونے والے انکشفر اور ایچ آئی دی کے خطرے کا اندازہ
	زنانہ کنڈہ و مز		زنانہ کنڈہ بندی		ثبت محنت، بقار اور تھیٹن (بیجاو)
	ہارمون و ایچ اپاٹس		زووفون والا طریقہ		دوہر اتھنٹک (بیجاو)
	بچہ دانی کے اندر رکھنے والا آل کا پوچھا جائے		مردانہ سس بندی		ایچ آئی دی پر مشاہرات اور اس کی بائی (میٹس)
	لیونو گرسترال Levonorgestrel		پر ایچ میر دن والا جعلہ برائے فرج		بچہ دانی کے کمہ کے سرطان کی اسکریننگ
	دودھ پالانے کے میں سے ماہواری نہ آنے کا طریقہ		کیا فرام Caya/Silcs		نوباغان کے لئے مشاورت
	مردانہ کنڈہ و مز		حمل کے لئے مناسب وقت اور وقته		عورتوں کے لئے معاوضت اور آن کی سلامتی
	چھوٹی گولی		ماں کے لئے زیگی کے بعد محنت منع عرصہ کا فروغ		مردوں کے لئے خدمات
	گولی		استقطاب حمل کے بعد کی دیکھ بھال		چھاتیوں کے سرطان سے متعلق آجی اور معلومات

مسئول ہونے کا پیمانہ

مخصوص استعمال کے لئے درج ذیل طریقے متعین کئے گئے ہیں:

انہائی مسئول مقررہ وقت کے اندر 100 عورتوں میں سے 5 سے کم عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

مسئول مقررہ وقت کے اندر 100 عورتوں میں سے 5 سے 10 عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

کم مسئول مقررہ وقت کے اندر 100 عورتوں میں سے 10 سے زائد عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسرا اشاعت)

اُنہتائی مسٹوثر مقررہ وقت کے اندر 100 عورتوں میں سے 5 سے کم عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

	بچہ دانی کے اندر رکھنے والا آله، کاپرو الاصحہ		لیفونورجسترا ل Levonorgestrel
	ایمی خنی مانع جعل		پر اچھیر وان والا چھلہ برائے فرج
	ہار مون والے امپلانٹ		زنائیہ نکل بندی
	دودھ پلانے کے عمل سے ماہواری نہ آنے کا طریقہ		مردانہ س بندی

	گولی		صرف پر اجھن والے تجھش
	ماہانہ تجھش		چھوٹی گولی

	ڈیافرام Caya/Silcs		معیاری ڈنوس کا طریقہ
	زنائیہ کنڈو مز		ڈنوس والا طریقہ
	مردانہ کنڈو مز		عزل (ازوال سے پہلے عضو تناسل کو فرج سے باہر نکال لینا)

کم مسٹوثر مقررہ وقت کے اندر 100 عورتوں میں سے 10 سے زائد عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

جانچ کی فہرست: خاطرخواہ حد تک یہ
یقین کرنے کے لئے کہ متعلقہ عورت
حاملہ نہیں ہے



متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

جائج کی فہرست: خاطرخواہ حدتک یہ یقین کرنے کے لئے کہ متعلقہ عورت حاملہ نہیں ہے

خاندانی منصوبہ بندی کا ہدف یہ ہے کہ آنے والی کالائٹ کو اس کا ترجیحی طریقہ اسی دن فراہم کر دیا جائے۔ اس بات کو ترجیح دینا چاہئے کہ کالائٹ کو کوئی طریقہ پیش کیا جائے ورنہ وہ آنے والے وقت کے دوران حاملہ ہو سکتی ہے۔ کسی حاملہ عورت کو جب کہ اُسے اپنے حمل کا علم نہیں تھا کوئی مانع حمل طریقہ پیش کرنے کی صورت میں مکمل خطرات (بہت ہی) کم ہوتے ہیں۔

یہ 6 سوالات پوچھئے:

1 کیا آپ کے پیچے کی بیدائش گذشت 6 ماہ سے پہلے ہوئی تھی؟
اگر ہاں تو کیا آپ اپنا پیچے کی بیدائش پوچھ دو ہو پاتی ہیں؟ کیا اس زیگلی
کے بعد سے ابھی تک آپ کی ماہواری شروع نہیں ہوئی؟

2 کیا آپ اپنی گذشتہ ماہواری یا زیگلی کے بعد سے (خاندانی
منصوبہ بندی کا کوئی طریقہ استعمال نہ کرتے ہوئے) غیر مخصوصاً جنسی
مالاپ سے گریز کر رہی ہیں؟

3 کیا آپ کی زیگلی گذشتہ 4 ہفتوں کے دوران ہوئی؟

4 کیا آپ کی گذشتہ ماہواری پچھلے 7 ہفتوں کے اندر شروع ہوئی
(یا 12 ہفتوں کے اندر، اگر آپ "کاپروالا" پھٹلہ (copper
bearing IUD) استعمال کرنے کا ارادہ رکھتی ہیں؟

5 کیا گذشتہ 7 ہفتوں میں آپ کا پیچے شائع ہوا تھا یا استقال حمل
ہوا تھا؟

6 کیا آپ کسی قابل اعتماد مانع حمل طریقہ کو باقاعدگی سے
درست طور پر استعمال کر رہی ہیں؟

اگر ان سوالات میں سے کسی بھی
سوال کا جواب "ہاں" ہے
اور کالائٹ میں حمل کی کوئی
علامات نہیں پائی جاتی ہیں تو

* کسی بھی ایک سوال کے جواب
میں کالائٹ کی جانب سے
"ہاں" کہہ دینے کے بعد باقی
سوالات پوچھنے کی ضرورت
نہیں۔

- 1 حمل کا امکان نہیں
- 2 مرحلہ 5 پر جاری رکھئے

اگر ان تمام سوالات کا جواب "نہیں" ہے تو:

1 حمل کا امکان ہو سکتا ہے۔

2 اگر حمل کا مائیٹر دستیاب ہو تو کالائٹ کا مائیٹر لجئے
یا پھر اسے زیگلی سے پہلے کی دیکھ بھال والی کلینک پر
لچھئے۔

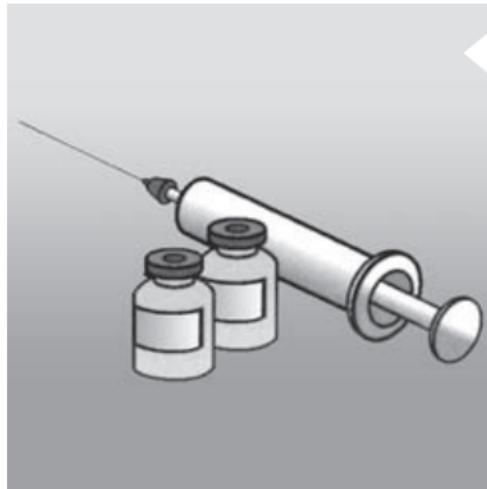
3 اسے خاندانی طریقہ فراہم کیجئے مثلاً کندو مزن جنہیں وہ
اپنی ماہواری جاری ہونے تک استعمال کرے گی۔

4 (جبکہ ممکن ہو) اسے اس کا ترجیحی طریقہ پہلے
سے فراہم کر دیجئے جسے وہ اپنی ماہواری کے پہلے دن
سے استعمال کرے گی ایسا مرحلہ پر واپس
آنے کے لئے کہتا کہ اس کا ترجیحی طریقہ اسے فراہم
کیا جائے۔

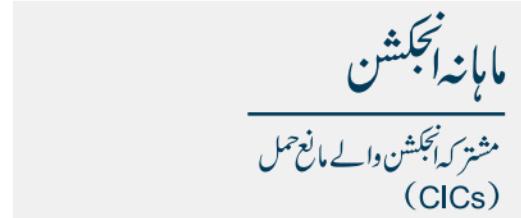
5 مرحلہ نمبر 13 پر جائیے

ماہانہ انجکشن

مشترکہ انجکشن والے مانع حمل
(CICs)



متوازن مشاورتی توسمی طریقہ کار (تیسری اشاعت)



مَوْثُر ہونے کی شرح

مخصوص استعمال
بعض رہ جانے والے یا تاخیر سے لگائے جانے
والے انجکشنز - 100 عورتوں میں سے
6 عورتیں حاملہ ہو جاتی ہیں

مَوْثُر

☆ حمل سے بچاؤ کے لئے کلائنٹ کو ہر 4 ہفتے (30 دن) بعد انجکشن لگوانا ہوتا ہے۔

☆ NET-EN یا DPMA کے انجکشنز کی نسبت اس انجکشن کے استعمال سے ماہواری زیادہ باقاعدگی سے آتی ہے۔

☆ اس طریقہ کو ترک کرنے کے بعد بار آوری دیر سے بحال ہوتی ہے۔ اس طریقہ میں اوپٹیکیاً ایک ہفتہ زیادہ لگتا ہے۔

☆ زیچی کو 21 دن سے کم وقت ہوا ہوتی یا انجکشن مناسب نہیں خواہ وہ بچے کو پناہ دو دھپلائی ہے یا نہیں۔

☆ بچے کو پناہ دو دھپلائے اور بچے کی عمر 6 ماہ سے کم ہونے کی صورت میں یا انجکشن مناسب نہیں۔

☆ عورت کی عمر 35 سال یا اس سے زائد ہو اور اسے آدھے سر کا درد بھی رہتا ہے تو ایسے صورت میں انجکشن مناسب نہیں۔

☆ ایچ آئی وی ایڈر کی حامل عورت خواہ وہ (ARV) antiretroviral ادویات بھی لے رہی ہو تب بھی اس کے لئے یا انجکشن مناسب ہے۔

☆ عورت کو اگر چھاتیوں کا سرطان رہا ہو یا اسے قلبی امراض کا بلند خطرہ لاحق ہو، بڑی عمر ہو، اسٹروک، تمباکو نوشی، ذی بیٹسیس، بلڈ پریشر یا خون میں کولیسٹرول اور دیگر چکناؤں کی مقدار کا متوازن اور نامیل نہ کی صورت میں یا انجکشن مناسب نہیں۔

☆ یا انجکشن جنی طور پر منتقل ہونے والے انکشنز اور ایچ آئی وی سے نہیں بچاتے۔ کلائنٹ کو دو ہری حفاظت کی تلقین کیجئے۔

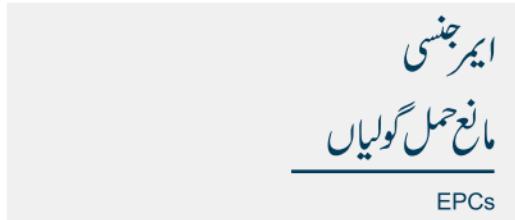


ایمیز جنسی

مانع حمل گولیاں

EPCs

متوازن مشاورتی توسمی طریقہ کار (تیسری اشاعت)



اقسام

- ☆ صرف پرا جسیشن والی گولیاں
- ☆ پرا جسیشن اور ایمروجین کی مشترک گولیاں
- ☆ یوی پر شال ایئیٹ (UPA)

مکتوثر ہونے کی تشریح

درست استعمال

پہلے 24 گھنٹوں میں لینے کی صورت میں انتہائی مکتوثر، غیر محفوظ جنسی ملاپ کے بعد 5 دن کے اندر لی جاتی ہیں؛ ECP کی قسم کے لحاظ سے غیر محفوظ جنسی ملاپ کے بعد ہر 100 عورتوں میں 1 سے 2 عورتوں کا عاملہ ہوتی ہیں۔

98-99%

انتہائی مکتوثر - مکتوثر

☆ غیر محفوظ جنسی ملاپ کے بعد جمل سے بچانے والے طریقوں میں سے ایک طریقہ ایر جنسی گولیاں استعمال کرنے کا طریقہ ہے۔ دیگر مکتوثر ایر جنسی طریقوں میں "کاپ" والے LNG والے چھٹے "شامل ہیں۔

☆ یہ گولیاں مستقل استعمال کے لئے نہیں ہیں، تاہم لمبے عرصے تک استعمال کرنے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ لمبے عرصے تک استعمال کرنے والی عورت کو، مستقل استعمال کے لئے مناسب طریقہ منتخب کرنے کے لئے خاندانی منصوبہ بندی پر اضافی مشاورت فراہم کی جانی چاہئے۔

☆ UPA کے استعمال کے بعد ایک ہفتے تک اپنی چھاتیوں سے بچے کو دودھ نہیں پلانا چاہئے۔

☆ غیر محفوظ جنسی ملاپ کے بعد پانچ دن (120 گھنٹے) کے اندر اسے ضرور استعمال کر لیا جائے۔

☆ ایسی عورتوں کے لئے اس کا استعمال محفوظ ہے جو معمول کے ہار میں والے طریقے استعمال نہیں کر سکتی ہیں، بیشوں ایسی عورتوں جو زوجی کے بعد بچے کو اپنا دودھ پلارہی ہیں۔

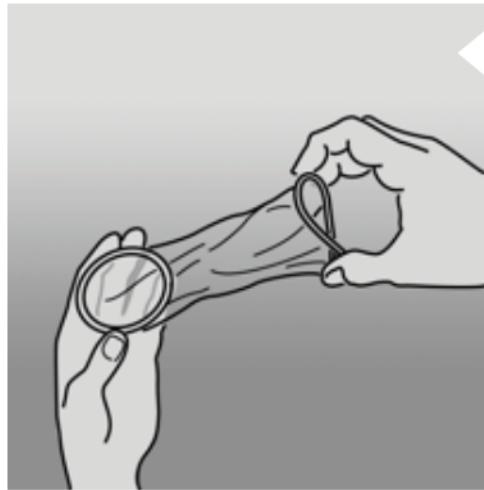
☆ ایر جنسی مانع جمل گولیاں موجودہ جمل پر اشناز نہیں ہوتی ہیں۔

☆ ایچ آئی وی ایڈز کی حامل عورتوں کے لئے محفوظ ہیں خواہ وہ کسی بھی قسم کی antiretroviral (ARV) ادویات استعمال کر رہی ہوں۔

☆ ان گولیوں کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ایچ آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کلاسٹ سے دوہری حفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔



زنانه کندوم



متوازن مشاورتی توسعی طریقه کار (تیسری اشاعت)

زنانہ کنڈوم

اقسام

- ☆ زنانہ کنڈوم 2 / FC2
- ☆ کیوپڈ

متوثر ہونے کی شرح

مخصوص استعمال

باقاعدگی سے استعمال نہ کرنے کی صورت میں۔

ہر 100 عورتوں میں سے 6 عورتیں حاملہ ہو جاتی ہیں

☆ زنانہ کنڈوم، پلاسٹک کی شفاف چھلی (polyurethane) سے بنائے جاتے ہیں۔ FC2 کے دونوں سرروں پر ایک چکدار رینگ (ring) ہوتی ہے۔ جب کہ کیوپڈ میں، ایک سرے پر طبی معیار کا آشناز گاہوتا ہے۔ زنانہ کنڈوم کی لمبائی مردانہ کنڈوم کی لمبائی کے برابر ہوتی ہے۔

☆ موقع جنسی ملाप پر شروع کرنے سے 8 گھنٹے پہلے تک، متعالہ عورت اپنی فرج میں، زنانہ کنڈوم رکھتی ہے۔ زنانہ کنڈوم فرج کے اندر ڈھیلے ڈھالے انداز سے موجود ہوتا ہے۔

☆ ہر جنسی ملाप کے موقع پر نیاز زنانہ کنڈوم استعمال کیا جانا چاہئے۔

☆ باقاعدگی اور درست طریقے سے استعمال کرنے کی صورت میں، اس کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ایچ آئی وی سے بچاؤ حاصل ہوتا ہے۔

☆ اس کے استعمال سے مراد عورت دونوں کو حقیقی لمس کا احساس ہوتا ہے۔

☆ اس کے استعمال کے لئے مرد اور عورت دونوں کا تعاون ضروری ہے۔

☆ ایچ آئی وی ایڈز کی حامل عورتوں کے لئے محفوظ ہیں خواہ وہ کسی بھی قسم کی antiretroviral (ARV) ادویات استعمال کر رہی ہوں۔

☆ امپلانٹس کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ایچ آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کلاں کٹ سے دو ہری حفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔



کم متوثر



ہارمون والے امپلانٹس

متوازن مشاورتی تو سیمعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

ہارمون والے امپلانٹس

اقسام

- ☆ ایک راڈو(I) (Implanon, Nexplanon)
- ☆ دو راڈو(II) (ImplanonNXT (Jadelle, Sino-plant II)

متوثر ہونے کی شرح

استعمال کے پہلے سال
ہر 100 عورتوں میں سے
1 سے کم عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

99%

انہائی متوثر

☆ دویاں ایک چھوٹی راؤ، جس کا سائز تقریباً ماچس کی تیلی کے برابر ہوتا ہے جسے چلد کے اندر کھا جاتا ہے۔

☆ طویل عرصے تک حمل سے بچاؤ حاصل ہو جاتا ہے۔ بچاؤ کی مدت امپلانٹ کی قسم کے لحاظ سے ہوتی ہے:

5 سال :Jadelle -

4 سال :Sino-plant II -

3 سال :Nexplanon یا Implanon -

☆ صرف تربیت یافتہ فرد ہی کو امپلانٹ لگانا یا نہیں نکالنا چاہئے۔

☆ اگر عورت کو معلوم و جوہات کے بغیر اس کی فرج سے خون آتا ہے تو، امپلانٹ لگانے سے پہلے، اس کی مزید تشخیص کی جانی چاہئے اور علاج کیا جانا چاہئے۔

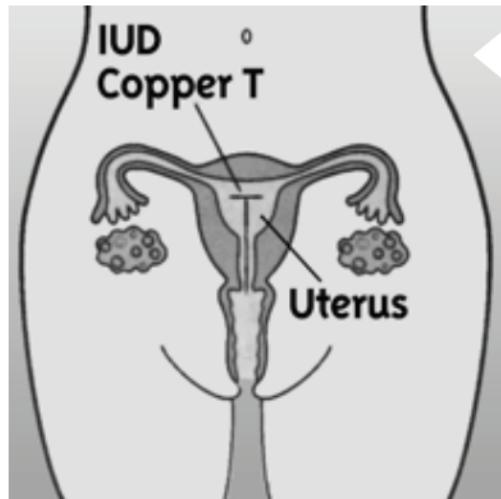
☆ دودھ پلانے والی ماوں کے لئے محفوظ ہیں۔ عورتیں زچلی کے بعد امپلانٹ لگوا سکتی ہیں۔

☆ ماضی میں چھاتیوں کا سرطان رہنے کی صورت میں امپلانٹ نہیں لگوانے چاہئیں۔

☆ امپلانٹ کی وجہ سے ماہواری متاثر ہوتی ہے۔ ماہواری بند ہو سکتی ہے۔ یا چند مہینوں تک عارضی طور پر زیادہ مقدار میں خون آ سکتا ہے۔

بچہ دانی کے اندر رکھا جانے والا آلہ (چھلہ)

کاپروالی آئی یوڈی



متوازن مشاورتی تو سیمعی طریقہ کار (تیسرا اشاعت)

بچہ دانی کے اندر رکھا جانے والا آلہ (چھلہ)

کاپروالی آئی یوڈی

مُوشّر ہونے کی شرح

99%

ہر 100 عورتوں میں سے 1 سے کم عورتیں
استعمال کے پہلے سال
حاملہ ہوتی ہیں



انہائی مُوشّر

بچہ دانی کے اندر رکھا جانے والا آلہ (چھلہ) 5 سے 12 سال کے طویل عرصے تک حمل سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔

☆ یا ایک چھوٹا، پکدہار پلاسٹک اور تابنے (کاپر) سے بننے والہ ہوتا ہے جسے بچہ دانی کے اندر رکھا جاتا

ہے۔ زیادہ تر چھلوٹوں میں ایک یا ڈوڑو یا یوں ہوتی ہیں جو بچہ دانی کے منہ سے فری کی جانے لگتی ہیں۔

☆ یہ تقریباً تمام عورتوں، بیشتر اس مقام تک یا چھلے کے مل سے گز جانے والی عورتوں کے لئے محفوظ اور منحصر طریقہ /آلہ ہے۔

☆ چھلہ گلوانے یا نکلانے کے لئے تربیت یا نیز فردی خدمات حاصل کی جانی چاہئیں۔ اس طریقہ کو ایک بھنی مانع حمل طریقہ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ بچہ کی ولادت کے فوراً بعد (48 گھنٹوں کے اندر) یا چھلی سے 4 ہفتے بعد اسے رکھا جاسکتا ہے۔

☆ اس کے استعمال سے ماہواری قدرے زیادہ مقدار اور زیاد و دقت تک آتی ہے اور ماہواری کے دونوں میں زیادہ پشتوں اور درد ہوتا ہے۔

☆ اگر عورت کو نامعلوم اسباب کی بنا پر اس کی فرج سے خون آرہا ہو تو، چھلہ گلنے سے پہلے، اس کا مزید جائزہ لیا جانا چاہئے اور اس کا علاج کیا جانا چاہئے۔

☆ ابھی آئی وی ایڈز کی حامل عورتوں (جو کہ کلینیکل لحاظ سے صحیت مند ہوں؛ غالباً ادراحت، ابھی آئی وی کلینیکل لحاظ سے بیماری کا مرحلہ 1 یا 2) کے لئے محفوظ ہے خواہ وہ (ARV) ادویات استعمال کرہی ہوں۔

☆ جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) کا شدید یا خطرہ رکھنے والی عورتوں کے لئے اس کا استعمال مناسب نہیں، خاص طور پر، کلک مانیڈیا اور سوزاک کی صورتوں میں۔ اس طریقہ کو استعمال کرنے سے پہلے کائنٹ کے لئے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز کے خطرے کا جائزہ لیجئے۔ (STI اور ابھی آئی وی کے خطرے کے جائزے کا کارڈ دیکھئے۔)

☆ امناٹس کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ابھی آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کائنٹ سے دوہری حفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔

مُوشّر ہونے کی شرح 99%

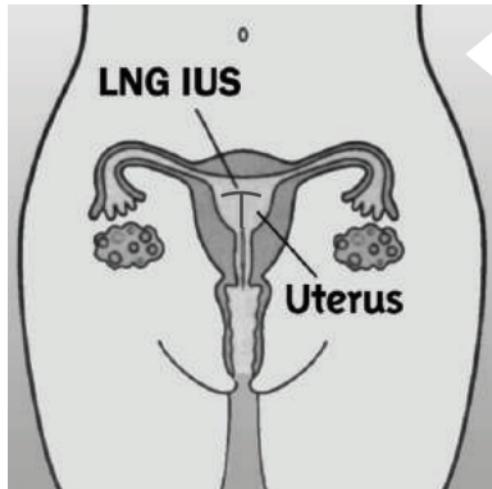
استعمال کے پہلے سال

ہر 100 عورتوں میں سے 1 سے کم عورتیں
حاملہ ہوتی ہیں

انہائی مُوشّر

کاپروالی آئی یوڈی

(Copper-bearing IUD)



بچہ دانی کے اندر رکھا جانے والا آلہ (چھلہ) / انسٹریوں

Levonorgestrel LNG IUD / IUS

متوازن مشاورتی تو سیمی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

بچہ دانی کے اندر رکھا جانے والا آلہ (چھلہ) / نظام

Levonorgestrel LNG IUD / IUS

مئوثر ہونے کی شرح

استعمال کے پہلے سال

ہر 100 عورتوں میں سے 1 سے کم عورتیں
حامیہ ہوتی ہیں

99%



انتہائی مئوثر

- ☆ 5 سال کی طویل مدت تک جمل سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔
- ☆ یا ایک چھوٹا، پکدہار، پاسٹک اور تابنے (کاپر) سے بنائوا آلہ ہوتا ہے جسے بچہ دانی کے اندر رکھا جاتا ہے۔ اس کے اندر Levonorgestrel نامی پر جیٹشن ہار مون ہوتا ہے۔ IUS میں ایک یا دو ڈوریاں ہوتی ہیں جو بچہ دانی کے مدد سے فرج کی جانب لکھتی ہیں۔
- ☆ چھلہ گلوانے یا نکوانے کے لئے تربیت یا فتنہ فردوں کی خدمات حاصل کی جانی چاہئیں۔ اس طریقے کو ایک جنی مانع جمل طریقے کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

- ☆ بچپن کی ولادت کے فروڑ بعد (48 گھنٹوں کے اندر) یا زچگی سے 4 نشے بعد اسے رکھا جاسکتا ہے۔
- ☆ اس کے استعمال سے ماہواری قدر مے کم مقدار اور کم وقت تک آتی ہے اور اس کے استعمال سے ماہواری مکمل طور پر بند بھی ہو سکتی ہے۔
- ☆ اگر عورت کو نامعلوم اسباب کی بنا پر اس کی فرج سے خون آ رہا ہو تو، چھلہ گلنے سے پہلے، اس کا مزید جائزہ لیا جانا چاہئے اور اس کا علاج کیا جانا چاہئے۔
- ☆ اگر عورت کو پھاتیوں کا سرطان رہا ہو تو اسی عورت کو اسے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

- ☆ ایچ آئی وی / ایڈز کی حامل عورتوں (علیٰ ادارست، ایچ آئی وی کلینیکل لایٹس سے بیماری کا مرحلہ 1 یا 2) کے لئے حفظ ہے خواہ وہ کسی بھی تمکی (ARV) Antiretroviral ادویات استعمال کرنی ہوں۔
- ☆ جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشن (STIs) کا شدید خطرہ رکھنے والی عورتوں کے لئے اس کا استعمال مناسب نہیں، خاص طور پر، کلے مائیڈ یا اور سو اسکی صورتوں میں۔ اس طریقے کا استعمال کرنے سے پہلے کائنٹ کے لئے جسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشن کے خطرے کا جائزہ لیجئے۔ (STI اور ایچ آئی وی کے خطرے کے جائزے کا کارڈ دیکھئے)۔

- ☆ ایمپلٹس کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشن (STIs) اور ایچ آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کائنٹ سے دوہری حفاظت کے طریقے پر اصرار لیجئے۔



چھاتیوں سے دودھ پلانے کے ذریعے ماہواری نہ آنا

LAM

متوازن مشاورتی توسمی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

چھاتیوں سے دودھ پلانے کے ذریعے ماہواری نہ آنا

LAM

مُوثر ہونے کی تحریخ

مخصوص استعمال

بچے کی ولادت کے بعد پہلے 6 ماہ کے دوران
جب کہ تینوں شرائط پوری ہوتی ہوں۔

ہر 100 عورتوں میں سے 2 عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

98%

اپنہائی مُوثر

☆ LAM کا طریقہ ان عورتوں کے لئے جو اپنے بچے کو صرف اپناؤودھ پلاتی ہیں۔ 6 ماہ یا اس سے کم عمر والے بچوں کی ماوں کی حوصلہ افزائی کرنا چاہئے کہ وہ اپنے بچے کو اپناؤودھ پلا سکیں۔

☆ LAM کے طریقہ میں تین شرائط کو پورا کرنا لازمی ہوتا ہے:

1) زچگی کے بعد سے ابھی ماہواری شروع نہیں ہوئی۔

2) بچے کو دن رات، ماں اپناؤودھ پلاتی ہے۔

3) بچے کی عمر ابھی 6 ماہ سے کم ہے۔

☆ LAM خاندانی منصوبہ بندی کا عارضی طریقہ ہے جسے زچگی کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے والی عورتوں کو اپنے بچے کے لئے کمپیوٹ شروع کرنے سے پہلے اپنی ڈاکٹر سے مشورہ حاصل کرنا چاہئے کہ اسے اب کون ساطریقہ استعمال کرنا چاہئے۔

☆ اپنے بچے کو صرف اپناؤودھ پلانے والی، ایچ آئی وی/ایڈز کی حامل عورتوں کے لئے یہ طریقہ محفوظ ہے۔ البتہ اگر وہ ARVs کی ادویات نہ لے رہی ہوں تو ایسی صورت میں اس بات کا امکان ہے کہ بچے کو ایچ آئی وی منتقل ہو جائے۔ اس کے ذریعے جسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ایچ آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کلائنٹ سے دوہری حفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔

☆ LAM کے بارے میں مشاورت کے دوران مانع جمل گولیاں استعمال کروانے سے جمل سے بچاؤ حاصل ہو جاتا ہے اور کسی دوسرے طریقے پر منتقل ہو جاسکتا ہے۔ مانع جمل گولیوں کے استعمال سے متعلق مشاورت کے دوران بتائیے کہ یہاں ایک بیگ آپ طریقہ ہے کہ LAM کی شرائط کی تکمیل نہ ہونے اور کسی دوسرے طریقے کو اختیار کرنے تک جمل سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔



مردانه کنڈومز

متوازن مشاورتی توسيعی طريقة کار (تيسري اشاعت)

مردانہ کنڈو مز

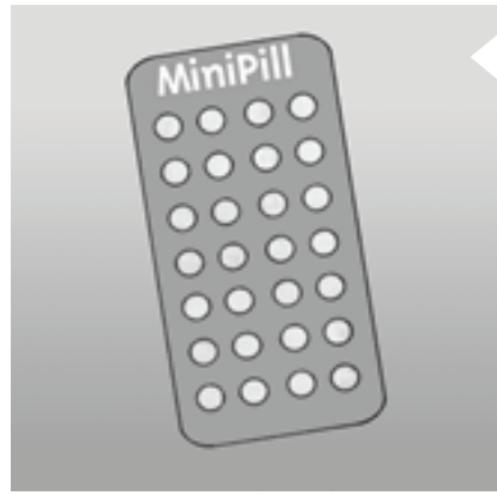
متوثر ہونے کی شرح مخصوص استعمال

باقاعدگی سے استعمال نہ کرنے کی صورت میں۔
ہر 100 عورتوں میں سے 18 عورتیں
حاملہ ہوتی ہیں

82%

کم متوثر

- ☆ زیادہ تر کنڈو مز پتے لیٹکس ربر سے بنائے جاتے ہیں۔ بعض کنڈو مز پر چکنا مادہ لگا ہوتا ہے۔ یا بعض پر منی کے جرثموں کو ختم کرنے والی دوالگی ہوتی ہے۔
- ☆ اگر کلاسٹ کو لیٹکس ربر سے الرجی ہوتی ہے تو انہیں لیٹکس سے بنئے ہوئے کنڈو مز استعمال نہیں کرنا چاہئیں۔ اس کے بجائے پولی یوری تھین (polyurethane) سے بنئے ہوئے محفوظ اور متوثر کنڈو مز ابطور متبادل استعمال کیجئے۔
- ☆ جنسی مlap کرنے سے پہلے، تنے ہوئے عضو تاصل پر کنڈو مز چڑھا لیجئے (پہن لیجئے)۔
- ☆ ہر جنسی مlap کے موقع پر نیا کنڈو مز استعمال کرنا چاہئے۔
- ☆ کنڈو مز کا استعمال حمل، جنسی طور پر منتقل ہونے والے انکشفر (STIs) اور ایجی آئی وی سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔
- ☆ کنڈو مز کو درست طور پر باقاعدگی سے استعمال کرنے کے لئے ساتھی کے تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔



چھوٹی گولی

صرف پر جیٹین والی مانع حمل گولی

متوازن مشاورتی تو سیمی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

چھوٹی گولی

صرف پر اچھیں ہیں والی مانع حمل گولی

مُؤثر ہونے کی شرح

پہلے سال کے دوران مخصوص استعمال بعض گولیاں جنہیں وقت پر نہ لیا گیا۔
ہر 100 عورتوں میں سے 3 سے 10 عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

90-97%

پہلے سال کے دوران اپناؤ دودھ پلانے والی عورتوں میں، مُؤثر ہونے کی شرح
ہر 100 عورتوں میں سے 1 عورت حاملہ ہوتی ہے

99%

مُؤثر

☆ کلاسٹ کو ایک گولی روزانہ لینی ہوتی ہے۔

☆ اپناؤ دودھ پلانے والی عورتوں کے لئے یہ گولیاں محفوظ ہیں۔ عورتیں زچگی کے بعد یہ گولیاں لینا شروع کر سکتی ہیں۔

☆ ان گولیوں کے استعمال سے ماہواری میں بے قاعدگی واقع اہو سکتی ہے۔

☆ ایچ آئی وی / ایڈز کی حامل عورتوں کے لئے محفوظ ہیں خواہ وہ (ARV) ادویات کے رہی ہوں۔

☆ اگر متعلقہ عورت، مرگی کے علاج کے لئے ادویات لیتی ہے یا پھر وہ ٹبی یا دیگر انفارشز کے علاج کے لئے Rifampicin لیتی ہے تو اس کے لئے یہ گولیاں مناسب نہیں ہیں۔

☆ ان گولیوں کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفارشز (STIs) اور ایچ آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کلاسٹ سے دوہری حفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔



گولی

مشترکہ مانع حمل گولیاں

متوازن مشاورتی تو سیمی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

☆ کائنٹ کو ایک گولی روزانہ لئی ہوتی ہے۔

☆ 6 ماہ سے کم عمر بچپن کو پناہ دو دھپلے والی عورتوں کے لئے یہ گولیاں مناسب نہیں ہیں۔

☆ زچل سے 21 دنوں کے اندر یہ گولیاں لینا مناسب نہیں خواہ متعلقہ عورت بچپن کو پناہ دو دھپلے ہی ہے یا نہیں۔

☆ ان گولیوں کے استعمال سے پہلے چند ماہ تک ماہواری میں بے قاعدگی رہ سکتی ہے۔ اس کے بعد متعلقہ عورت کی ماہواری بکلی اور زیادہ باقاعدہ ہو جاتی ہے۔

☆ بعض صورتوں میں، دیگر زیلی اثرات بھی پیدا ہو سکتے ہیں، جن میں متلی ہونا، سر درد، اچھارہ، چھاتیوں میں دُکھن یا وزن میں تبدیلی ہونا شامل ہیں۔

☆ اگر متعلقہ عورت، مرگی کے علاج کے لئے ادویات لیتی ہے یا پھر وہ ٹی بی یا دیگر انفلکشنز کے علاج کے لئے Rifampicin لیتی ہے تو اس کے لئے یہ گولیاں مناسب نہیں ہیں۔

☆ جس عورت کو چھاتیوں کا سرطان رہا ہو، اس کے لئے یہ گولیاں مناسب نہیں۔

☆ جس عورت کی عمر 35 سال یا اس سے زائد ہو اور اسے آدمی سر کا درد بھی رہتا ہو، اس کے لئے یہ گولیاں مناسب نہیں۔

☆ جس عورت کو دل کے امراض کا لیند خطرہ ہو، بیشمول زائد عمر، اسٹراؤک، تباہ کوئو شی، ذیا بیس، بلڈ پریشر یا خون میں چکنائی کی مقدار زیادہ ہو، اس کے لئے یہ گولیاں مناسب نہیں۔

☆ ایج آئی وی ایڈز کی حال عورتوں کے لئے محفوظ ہیں خواہ وو (ARV) antiretrovial ادویات لے رہی ہوں۔

☆ مُشتَرِ کے مانع حمل گولیوں کے بہت سے برائنز اور فارما لاز دستیاب ہیں۔ کائنٹ سے دستیاب اور مناسب ترین طریقے پر بتا دل خیال کیجئے۔

☆ ان گولیوں کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ایج آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کائنٹ سے دو ہری حفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔

گولی

مشترِ کے مانع حمل گولیاں

مُشوّر ہونے کی شرح

مخصوص استعمال

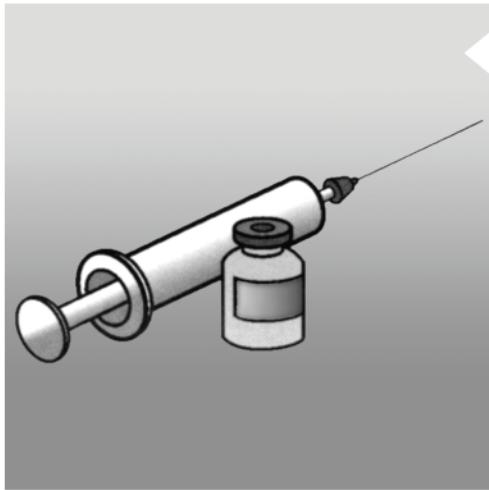
بعض گولیاں جنہیں وقت پر نہ لیا گیا۔

ہر 100 عورتوں میں سے 9 عورتیں
حاملہ ہوتی ہیں

91%



مُشوّر



صرف پر اچیسٹین والے انجکشن

NET-EN یا DPMA

متوازن مشاورتی تو سیمعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

صرف پر جیسٹین والے انجکشن

NET-EN یا DPMA

اقسام

- عضلات میں لگایا جانے والا NET-EN 150 mg
- چلد کے اندر لگایا جانے والا (Sayana Press)DPMA 104 mg

منوثر ہونے کی شرح

پہلے سال کے دوران مخصوص استعمال
بعض رہ جانے والے یا تاخیر سے لگائے
جائے والے انجکشن۔
ہر 100 عورتوں میں سے 9 عورتیں
حاملہ ہوتی ہیں

94%

☆ کائنٹ کو انجکشن کی قسم کے لحاظ سے ہر 2 سے 3 ماہ میں انجکشن لگوانا ہوتا ہے۔
☆ جنگلوپاپڑ دودھ پالانے والی عورتوں کے لئے محفوظ ہے۔ دودھ پالانے والی عورت جو LAM پر عمل نہیں کر رہی ہے تو وہ 6 ہفتوں کے بعد یہ انجکشن لگوانا شروع کر سکتی ہے۔ بارا دری (fertility) کی بحالی زیادی سے 3 ہفتے بعد ممکن ہو سکتی ہے، لہذا کائنٹ کو انجکشن شروع کرنے سے پہلے، یہاں آپ طریقہ (مثلاً کندو مر) استعمال کرنا چاہیے۔

☆ ان انجکشن کے استعمال سے ماہاری میں بے قاعدگی پیدا ہو سکتی ہے یا یہ بندھی ہو سکتی ہے۔
☆ اس طریقے کا استعمال بند کرنے کے بعد بارا آوری (fertility) دری سے بحال ہوتی ہے۔ دوسرے زیادہ طریقوں کی نسبت اس طریقے کے استعمال کے بعد بارا آوری (fertility) دری سے بحال ہوتی ہے۔
☆ NET-EN کی صورت میں اس طریقے اور DPMA کے استعمال کی صورت میں اوسط 4 ماہ بعد بارا آوری (fertility) بحال ہوتی ہے۔

☆ اچج آئی ایڈز کی حامل عورتوں کے لئے محفوظ ہیں خواہ وہ (ARV) antiretroviral ادویات لے رہی ہوں۔ ان انجکشن کے استعمال کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشن (STIs) اور اچج آئی وی سے بچا حصہ نہیں ہوتا۔ کائنٹ سے دو ہری خواص کے طریقے پر اصرار کریں۔
☆ جس عورت کیا حملہ اسے اب اس کی کفر ج سے خون آنہاوس کی مزید تیزی کی جانبی چانپیے اور اس طریقے کو شروع کرنے سے پہلے اس کا علاج کرنا چاہیے۔

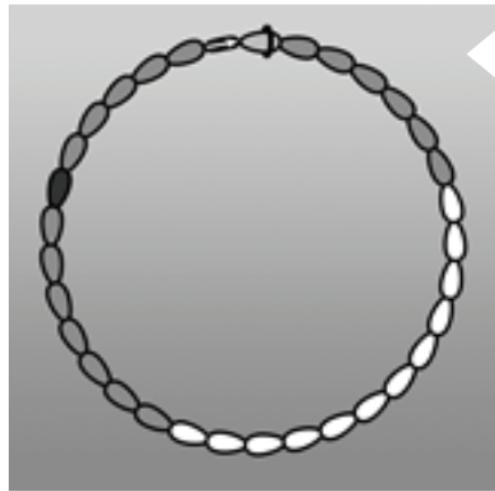
☆ جس عورت کو صحیاتیں کار سلطان رہا ہو یا جس عورت کو دل کے امراض کا خطرہ بڑھانے ہو، پہلوں زائد عمر، اسٹریک، بقبا کوشی، دیا ٹیسیں، بلد پر پیش یا خون میں پچنانی کی مقدار زیادہ ہو، اُس کے لئے یہ انجکشن مناسب نہیں۔

NET-EN ☆

- اگر خاتائقی عورت، مریگی کے علاج کے لئے ادویات لیتی ہے یا پھر وہ اُنی یا دیگر انجکشن کے علاج کے لئے Rifampicin نتی ہے تو اُس کے لئے یہ گولیاں مناسب نہیں ہیں۔

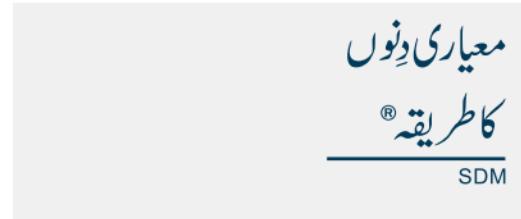
- اگر HAART ہستے کے طور پر، NNRTIs (Nasirapine) یا Efavirenz یا Nevirapine (Nevirapine) کم منوثر ہو سکتے ہیں۔ NET-EN انجکشن کم منوثر Ritonavir-boosted protease لے رہی ہو سکن ہے کہ NET-EN انجکشن کم منوثر یا

منوثر



معیاری دنou
کا طریقه®
—
SDM

متوازن مشاورتی توسعی طریقه کار (تیسری اشاعت)



مکوث ہونے کی شرح

پہلے سال کے دوران مخصوص استعمال
ہر 100 عورتوں میں سے 9 عورتیں
حاملہ ہوتی ہیں

88%

کم مکوث

☆ یہ طریقہ ان عورتوں کے لئے بہت مناسب ہے جن کی ماہواری کا دورانیہ 26 سے 32 دنوں کا ہوتا ہے۔ جن عورتوں کی ماہواری باقاعدگی سے آتی ہے اُن کے لئے یہ طریقہ مناسب ہے۔

☆ کلائنس اپنی ماہواری کے دورانے کا جائزہ لیتی رہتی ہیں تاکہ بار اوری (fertility) کے دن معلوم ہو سکیں۔

☆ کلائنس کیلینڈر یا CycleBeads (جس کی ڈوری میں رنگین دانے / موٹی ہوتے ہیں) استعمال کرتی ہے تاکہ حاملہ ہونے کے دن معلوم ہو سکیں اور وہ دن بھی جن میں حمل قائم ہونے کا امکان نہیں ہوتا ہے۔

☆ جن دنوں میں کلائنس حاملہ ہو سکتی ہے، اُسے ایسے دنوں میں غیر محفوظ جنسی مlap سے گریز کرنا چاہئے۔ وہ کنڈوم یا کوئی اور زکاٹ والا طریقہ استعمال کر سکتی ہے۔

☆ اس طریقے کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ایج آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کلائنس سے دوہری حفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔

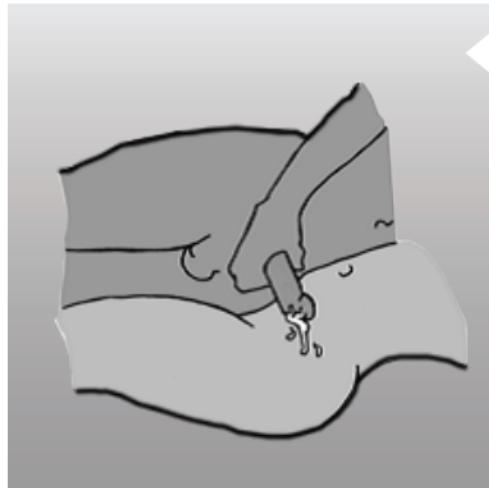
☆ زچگی کے بعد والی عورت یا نچے کو دودھ پلانے والی عورت کو تین بار ماہواری ہو جانے کے بعد ہی SDM کا طریقہ استعمال کرنا چاہئے۔ عبوری مددت کے دوران کوئی متبادل طریقہ استعمال کرنا چاہئے۔

☆ ان گولیوں کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ایج آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کلائنس سے دوہری حفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔

☆ اس طریقے میں ساتھی کے تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔

عزل

جنسی ملأپ کو منقطع کرنا / "انزال سے پہلے
عضو تناسل کو فرج سے باہر نکال لینا"



متوازن مشاورتی تو سیمی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

عزل

جنی ملک کو منقطع کرنا / "ازدال سے پہلے
عضو تناسل کو فرج سے باہر کال لینا"

☆ مردازال ہونے سے پہلے، عورت کی فرج سے، اپنا عضو تناسل باہر کال لیتا ہے، اور وہ ازدال فرج سے باہر کرتا ہے۔

☆ یہ ایک انہائی کم منوثر طریقہ ہے، تاہم کوئی بھی طریقہ استعمال کرنے کی نسبت بہتر بچاؤ فراہم کرتا ہے۔

☆ یہ طریقائیے مردوں کے لئے مناسب نہیں جنہیں اپنے ازدال کے قریب ہونے کا اندازہ نہیں ہوتا یا جن کا ازدال جلد ہو جاتا ہے۔

☆ اس طریقے کے ذریعے جنی طور پر منتقل ہونے والے انفلشز (STIs) اور ایج آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کلاسٹ سے دو ہری حفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔

☆ اس طریقے میں ساتھی کے تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔

متوثر ہونے کی شرح

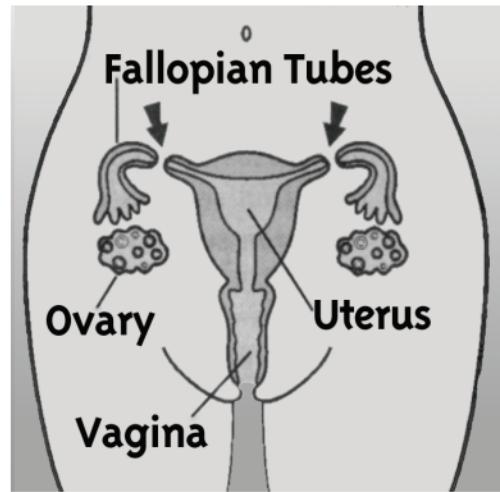
مخصوص استعمال

ہر 100 عورتوں میں سے 22

عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

78%

کم متوثر



زنانہ ٹل بندی

عورتوں کی ٹل بندی

متوازن مشاورتی تو سیمی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

زنانہ ٹل بندی

عورتوں کی ٹل بندی

مکوثر ہونے کی شرح



99%

پہلے سال کے دوران
ہر 100 عورتوں میں سے 1 سے
کم عورتیں حاملہ ہوتی ہیں



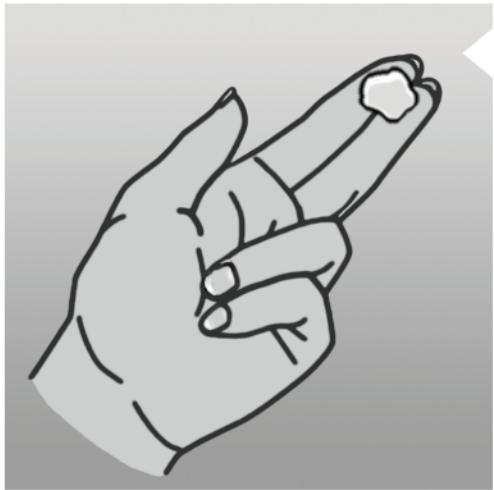
98%

10 سال کے دوران
ہر 100 عورتوں میں سے 2
عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

اُنہائی مسٹوثر

- ☆ یہ طریقہ مستقل نوعیت کا ہوتا ہے اور ان عورتوں کے لئے مناسب ہے جو مزید بچنے نہیں چاہتیں۔
- ☆ اس طریقے میں جاہی کرنا ہوتی ہے۔ اس طریقے میں کچھ فوائد حاصل ہوتے ہیں اور بعض خطرات لاحق ہوتے ہیں۔
- ☆ حمل سے فوری طور پر بچاؤ حاصل ہوتا ہے۔
- ☆ یہ طریقہ ایج آئی وی ایڈز کی حامل عورتوں کے لئے محفوظ ہے خواہ وہ (ARV) antiretroviral ادویات لے رہی ہوں۔

☆ اس طریقے کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ایج آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کلائنس سے دو ہری حفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔



دَوْدِنْ وَالا طرِيقَه®

متوازن مشاورتی توسيعی طریقه کار (تیسری اشاعت)

دو دن والا طریقہ®

مئوثر ہونے کی تحریج

مخصوص استعمال

ہر 100 عورتوں میں سے 14
عورتوں حاملہ ہوتی ہیں

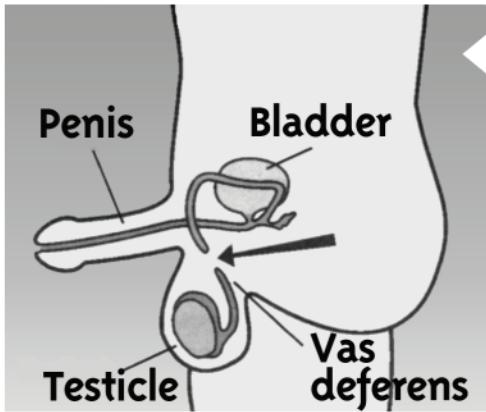
86%

کم مئوثر

☆ یہ طریقہ ان عورتوں کے لئے مناسب ہے جن عورتوں کی بچپن دانی کے مٹنے کی رطوبتیں صحت مند مند ہوتی ہیں۔
☆ صحت مند رطوبتوں میں ناگوار بُو شامل نہیں ہوتی اور ان سے خارش یا درد پیدا نہیں ہوتا۔
☆ متعلقہ عورت دن میں کم از کم ڈومرتیب اپنی بچپن دانی کے مٹنے کی رطوبتیں کا جائزہ لیتی ہے۔ اگر کسی قسم کی رطوبت جائزے والے دن یا اس سے ایک دن پہلے خارج ہوتی ہے، کسی بھی رنگ اور ساخت کی تو اس کے حاملہ ہو جانے کا امکان ہوتا ہے (بار آوری کے ایام (fertile days)۔

☆ جن دنوں میں متعلقہ عورت حاملہ ہو سکتی ہے ان دنوں میں انہیں غیر محفوظ جنسی مlap سے گریز کرنا چاہئے یادہ کنڈوم یا زکاٹ کا کوئی اور طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔

☆ اس طریقے کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ایج آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔



مَرْدَانَه نَسْ بَنْدَى

مردوں کی نس بندی

متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

مردانہ اُس بندی

مردوں کی اُس بندی



مئوثر ہونے کی شرح

پہلے سال کے دوران
ہر 100 عورتوں میں سے 1 سے
کم عورتیں حاملہ ہوتی ہیں، جن کے
ساتھی کی اُس بندہ ہو چکی تھی
تین سال کے دوران

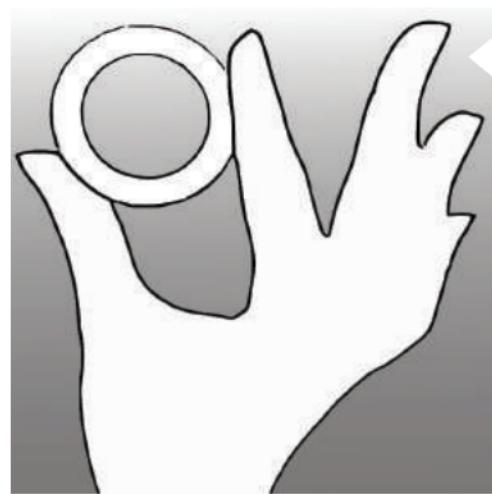


ہر 100 عورتوں میں سے 4 سے
کم عورتیں حاملہ ہوتی ہیں، جن کے
ساتھی کی اُس بندہ ہو چکی تھی

انتہائی مئوثر

- ☆ یہ طریقہ مستقل نوعیت کا ہوتا ہے اور ان مردوں کے لئے مناسب ہے جو مزید پچھنیں چاہتے۔
- ☆ اس طریقے میں سادہ اور محفوظ جراحی کی جاتی ہے۔
- ☆ اس طریقے سے مرد کی جنسی کارکردگی پر کوئی اثر واقع نہیں ہوتا۔
- ☆ اس طریقے کے ذریعے جمل سے فوری طور پر بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ اس طریقے کو مئوثر ہونے لئے تین ماہ کا وقت درکار ہوتا ہے۔

- ☆ کلائنٹ کو اس آپریشن کے بعد تین ماہ تک، کندوم یا کوئی اور طریقہ استعمال کرنا ہوتا ہے۔
- ☆ یہ طریقہ آئی وی ایڈز کی حامل مردوں کے لئے محفوظ ہے خواہ وہ (ARV) ادویات لے رہے ہوں۔
- ☆ اس طریقے کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشن (STIs) اور ایچ آئی دی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کلائنٹ سے دو ہری حفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔



فرج کا پراجیسٹریون والاچھلہ (رِنگ)

PVR

متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

فرج کا پر اجیسٹریوں والا چھلہ (رنگ)

PVR

مکوث ہونے کی شرح درست استعمال

ہر تین ماہ پر باقاعدگی سے استعمال -
ہر 100 عورتوں میں سے 2
عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

98%

اننتہائی مکوث

☆ یہ چھلہ (رنگ) حمل سے ایک سال تک بچاؤ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ یہ چھلہ نرم، چکدار، سلیکون سے بنा ہوتا ہے اور اس میں قدرتی پر اجیسٹری ون شائل ہوتا ہے۔

☆ متعلقہ عورت اسے اپنی فرج میں آسانی سے رکھتی ہے یا اسے آسانی سے نکال سکتی ہے۔

☆ ہر چھلہ تین ماہ تک کارگر ہتا ہے؛ اسے ہر تین ماہ بعد تبدیل کرنا ہوتا ہے (سال میں چار مرتبہ)۔ اس کے

ذریعے ایک سال تک حمل سے بچاؤ حاصل ہو سکتا ہے۔

☆ یہ چھلہ ایسی عورتوں کے لئے ہے جن کی زیگنی کو 30 سے 90 دن ہو چکے ہوں اور وہ بچہ کو اپناؤ دو دھن میں

کم از کم چار مرتبہ پلاتی ہیں۔

☆ اس طریقے کو استعمال کرنے سے پہلے، اس طریقہ استعمال کے بارے میں مناسب مشاورت حاصل کرنا چاہئے (بشوں رکھنے اور رکھنے کا طریقہ)۔

☆ اس کے استعمال سے ماہواری میں بے قاعدگی پیدا ہو سکتی ہے یا ختم بھی ہو سکتی ہے۔

☆ صرف پر اجیسٹری ون والے دیگر طریقوں کی طرح، وہی آنایا ماہواری میں بے قاعدگی واقع ہو سکتی ہے۔

☆ اس چھلے کے استعمال سے چھاتیوں کے دودھ کی پیداوار میں کوئی فرق واقع نہیں ہوتا؛ اس طریقے کو استعمال کرنے والی عورت بچہ کو اپناؤ دو دھن پلانے کا عمل جاری رکھ سکتی ہے۔

☆ اس طریقے کا استعمال ترک کرنے کے بعد بار آوری (fertility) فوری طور پر بحال ہو جاتی ہے۔

☆ ساقی کو اس چھلے کی موجودگی کا احساس ہو سکتا ہے۔

☆ یہ طریقہ آئی وی ایڈز کی حامل عورتوں کے لئے محفوظ ہے غواہ دو (ARV) ادویات لے رہی ہوں۔

☆ اس طریقے کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلشنز (STIs) اور ایچ آئی وی سے بچاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کائنٹ سے دوسری حفاظت کے طریقے پر اصرار کریجئے۔



Caya®/SilCS

ڈایافرام

متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

Caya®/SiILCS

ڈایافرام

82%

مکوثر ہونے کی شرح

مخصوص استعمال

باقاعدگی سے استعمال -

ہر 100 عورتوں میں سے 18

عورتیں حاملہ ہوتی ہیں

کم مسحور

☆ ڈایافرام بزم اور پلکنڈار گپ نہ بناوٹ کی ہوتی ہے جسے متعلقہ عورت اپنی فرج میں رکھتی ہے جس سے اُس کی پچ دانی کا نہ ڈھک جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے منی کے جرثو سے پچ دانی کے نہ میں داخل نہیں ہو سکتے۔ ڈایافرام کے ساتھ مانچ میل جیل (Gel) بھی استعمال کرنا چاہئے۔

☆ ڈایافرام کو استعمال کرنے والی عورت اسے کنڑوں کرتی ہے۔ اس سے کوئی ہار مون والے یا اثراں نہیں ہوتے۔ اسے جنسی ملپ سے محفوظ و قت پلے متعلقہ عورت کی فرج میں رکھا جاتا ہے تاکہ اس کی وجہ سے جنسی ملپ کے عمل میں کوئی خلل و اتناچ نہ ہو۔

☆ ہر جنسی ملپ کے موقع پر ڈایافرام استعمال کرنا چاہئے۔ بہتر ہفاظت کے لئے جنسی ملپ سے پہلے ڈایافرام کو فرج میں داخل کیجئے اور جنسی ملپ ختم ہونے کے بعد کم از کم 6 گھنٹے تک اسے فرج کے اندر ہی رہنے دیجئے۔ اس کے بعد ڈایافرام کو فرج سے باہر نکال لیجئے، اسے صابن اور پانی سے ہوشیج اور پھر اسے مشکل ہونے کے لئے رکھ دیجئے۔ کلاں تک اسے گلے جنسی ملپ کے موقع پر اس استعمال کرنے کے لئے اس کے خول (کنس) میں بند کر کے رکھ کیجئے ہے۔ ڈایافرام کو اپنی فرج میں 24 گھنٹے سے زائد وقت تک نہ رکھئے۔ اسے مناسب وقت پر فرج سے باہر نکالنے کے بعد ہو کر کھو دیجئے۔

☆ Caya ڈایافرام سلیکن سے بنائی ہے اور یہ بہت مضبوط ہوتی ہے۔ اسے 2 سال تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ Caya ڈایافرام زیادہ عورتوں کی فرج میں فٹ ہو جاتی ہے۔ اسے درست طور پر فرج میں داخل کر کے سیست کرنے سے متعلقہ عورت کو درد دیا جائے آرائی نہیں ہوتی۔ اسے فرج میں رکھنے اور کلاں کی مشق کیجئے۔ اس بات کو جا خپچے کی کلاں تک کیجئے دانی کا اس سے ڈھک گیا ہے۔ اور یہ کہ کلاں تک قیمتی طور پر اس طریقے سے نافوس ہو گئی ہے۔ اس ڈایافرام کو تقریباً تمام عورتیں استعمال کر سکتی ہیں۔ اور یہ خپچے کو دو دفعہ پانے والی عورتوں کے لئے بھی محفوظ ہے۔ متعلقہ عورت کو ڈایافرام استعمال کرنے کے لئے، زچگی سے ڈھک یا اسقاط جمل سے دوسروں سماں تک انتشار کرنا چاہئے تاکہ جتنی دانی اور اس کا نہ معمول کی حسامت اختیار کر لیں۔

☆ اس طریقے کے ذریعے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انکشیر (STIs) اور ایک آئی وی سے پھاؤ حاصل نہیں ہوتا۔ کلاں تک سے دو ہری ہفاظت کے طریقے پر اصرار کیجئے۔

صحت مند وقت اور
ایک حمل سے دوسرے حمل کے درمیان وقفہ



متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسرا اشاعت)

صحت مندوقت اور ایک حمل سے دوسرے حمل کے درمیان وقفہ

صحت مندوقت اور
ایک حمل سے دوسرے حمل کے
درمیان وقفہ پر مشورہ دیجئے

☆ جو عورتیں اپنے زندہ بیچ کی پیدائش کے بعد مزید بیچ چاہتی ہیں انہیں مشورہ دیجئے:
- ماں اور بیچ کی صحت کے لئے، دوبارہ حاملہ ہونے کی کوشش کرنے سے پہلے کم از کم 6 ماہ (24 ماہ)
انتظار کیجئے۔

- اپنی پسند کے خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے کے استعمال کے ذریعہ وہ صحت مند ہوتے ہیں۔
اور اس کا بیچ صحت مند ہوتا ہے اور آئندہ ہونے والے بیچ بھی صحت مند ہوتے ہیں۔

☆ جو عورتیں اپنا حمل ضائع ہونے یا اس قاطع حمل کے بعد مزید بیچ چاہتی ہیں انہیں مشورہ دیجئے:

- ماں اور بیچ کی صحت کے لئے، دوبارہ حاملہ ہونے کی کوشش کرنے سے پہلے کم از کم 6 ماہ انتظار کیجئے۔
- اپنی پسند کے خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے کے استعمال کے ذریعہ وہ صحت مند ہوتے ہیں۔
ہے۔

☆ نوبالغان کو مشورہ دیجئے:

- ماں اور بیچ کی صحت کے لئے، حاملہ ہونے کی کوشش کرنے سے پہلے کم از کم 18 سال کی عمر ہونے تک
انتظار کیجئے۔ نوبالغان والدین کو مشورہ دیجئے کہ انہیں حاملہ ہونے کے لئے 18 سال کی عمر ہونے تک انتظار
کرنا چاہئے۔

- اگر وہ جنسی طور پر فقاں ہوتا، اپنی پسند کا خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ اختیار کرنے کے ذریعہ متعلقہ عورت
غیر مطلوب حمل سے بچ سکتی ہے اور صحت مند رہ سکتی ہے۔

☆ 35 سال یا اس سے زائد عمر والی عورتوں یا 5 اور اس زائد بار حاملہ ہو جانے والی عورتوں کے لئے مزید حاملہ ہونا
ماں اور ہونے والے بیچ دونوں کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔



ماں کے لئے زچگی کے بعد صحت مندوقدہ کا فروغ

متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسرا اشاعت)

مال کے لئے زچگی کے بعد صحیت مندوقدہ کا فروغ

☆ زچگی کے بعد چند دنوں تک مال کے لئے معاونت کو لیتی ہے؛ آرام اور نیند کی حوصلہ افزائی کیجھے۔

☆ مال کے لئے بہتر غذا جو یہ کیجھے جس میں کافی مقدار میں مانعات اور مائکر و نیٹریٹس شامل ہوں (بیٹول ونامن اے اور آئزن)۔

☆ زچگی کے حوالے سے معمول کے خون اور زچگی کے بعد کے معمول کے اخراج پر تبادلہ خیال کیجھے۔ مال کے لئے خطرناک علامات مثلاً بہت زیادہ مقدار میں خون آتا یا یفرنج سے ناگوار بُو والا اخراج ہونا یا بخار ہونا، شدید سر درد یا کپکاہٹ یا لکھانا وغیرہ کے حوالے سے مشورہ دیجھے۔

☆ زچگی کے بعد کیجھے بھال کے لئے چار مرتبہ وزٹ کی ضرورت پر تبادلہ خیال کیجھے: 24 سے 48 گھنٹوں پر، 3 سے 7 گھنٹوں کے اندر، 4 سے 6 گھنٹوں کے اندر اور 4 سے 6 ماہ کے دوران۔

☆ اگر کوئی عورت زچگی کے بعد 6 ماہ سے پہلے، اپنے بیچے کو سلیمانیت فوڈ شروع کروانا چاہتی ہے تو اس کے ساتھ کسی خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے کو اختیار کرنے کے حوالے سے تبادلہ خیال کیجھے۔

☆ عجان (perineum) اور چھاتیوں سمیت ذاتی صفائی قائم رکھنے کا مشورہ دیجھے۔

☆ جنہی سرگرمیاں شروع کرنے پر مشورہ دیجھے۔ یہ سرگرمیاں زچگی کے بعد کے اخراجات ختم ہو جانے کے بعد اور جب مال ان سرگرمیوں کے لئے خود کو تیار پاتی ہو تو شروع کی جاسکتی ہیں۔ بیچے کو جزوی طور پر اپناؤ دوہ پلانے والی مائیں بھی حاملہ ہو سکتی ہیں اور زیادہ عمر کے شیرخوار بچوں کی ماوں کے لئے حاملہ ہو جانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

☆ متعلقہ عورت کی، خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے کو استعمال کرنے کے حوالے سے حوصلہ افزائی کیجھے۔ بیچے کو پانچ دوہ پلانے والی ماوں کے لئے زیادہ تر طریقے محفوظ ہوتے ہیں۔ اگر وہ بیچے کو اپناؤ دوہ پلانے کے علاوہ کوئی سلیمانیت فوڈ استعمال کرواتی ہے یا اس کی ماہواری بھال ہو جاتی ہے اور کسی طریقے کو استعمال کئے بغیر جنسی ملاپ کرتی ہے تو ایک جنسی مانع حمل دینے کے بارے میں غور کیجھے۔

☆ زچگی کے بعد کے ڈپریشن پر غور کیجھے، جو لاقن ہو سکتا ہے: آسانی سے زو دینا؛ تحکن محسوس ہونا؛ اضطرابی کیفیت (agitation) ہونا؛ ہنی میلان (motivation) کی کمی ہونا؛ نیندا آنے میں مشکل ہونا؛ بیچے سے رغبت ختم ہو جانا وغیرہ۔



اسقاط حمل کے بعد کی دلکشی بھال

PAC

متوازن مشاورتی تو سیچی طریقہ کار (تیسرا اشاعت)

اسقاٹ جمل کے بعد کی دیکھ بھال

PAC

☆ پہلی سماں کے دوران ضائع ہو جانے والے جمل سے 2

ہفتوں کے بعد بار آوری(fertility) کی جلد بحالی کے بارے میں کلام کش کو آگاہ کیجئے۔

☆ ماں اور بچہ کی بہتر صحت کے لئے، انہیں حاملہ ہونے کی کوشش کرنے سے پہلے 6 ماہ تک انتظار کرنا چاہئے۔

☆ جنسی سرگرمیاں شروع کرنے پر مشورہ دیجئے۔ یہ سرگرمیاں اس وقت سے شروع کی جاسکتی ہیں جب متعلقہ عورت خود کو ان سرگرمیوں کے لئے تیار ہو گئی۔ (اماۓ یہ کہ متعلقہ عورت کو نافکشن یا صدمہ / زخم رہا ہو، اسی صورت میں علاج کمکل ہونے تک انتظار کیا جانا چاہئے)۔

☆ اسقاٹ جمل کے بعد کی دیکھ بھال کروانے والی عورتیں، مانع جمل کے زیادہ تر طریقے استعمال کر سکتی ہیں مساواۓ زمانہ تک بندی کے اور نافکشن ہونے کی صورت میں وہ جھلک استعلال نہیں کر سکتی اور بچہ دانی کے منہ پر یا فرج میں زخم ہونے کی صورت میں چھلکہ استعمال نہیں کیا جاسکتا)

☆ بچہ دانی سے کسی قسم کے اخلاع کے بعد، متعلقہ عورت سے اُس کی پند کے خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے کے حوالے سے تبادلہ خیال کیجئے۔ اگر مطلوب طریقہ دستیاب نہیں ہے یادہ باہی فیصلہ نہیں کر پائی ہے تو اسے کنڈو مزیا ایکر جنسی کی مانع جمل گولیاں پیش کیجئے۔ اور اُس پاچارج کے وقت کوئی فیصلہ نہ ہونے کی صورت میں، اسے اپنے تقریب ترین صحت کے مرکز کا دورہ کرنے کے لئے کہئے۔

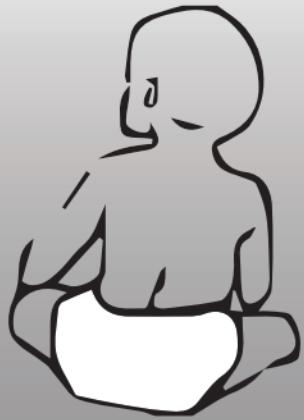
☆ جس عورت کا علاج misoprostol سے کیا گیا ہو تو اسے جھلکے کے علاوه، خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی بھی طریقہ فوری طور پر فراہم کیا جاسکتا ہے۔ اگر متعلقہ عورت کی ترجیح جھلکے کے لئے ہے تو اسے اپنی بچہ دانی کے مکمل اخلاع اور نافکشن باقی نہ رہنے کی تصدیق کے بعد واپس آنے کے لئے کہئے۔

☆ زپگی کے بعد آنے والے معمول کے خون سے متعلق تبادلہ خیال کیجئے۔ ماڈس کے لئے خطرناک علامات مثلاً بہت زیادہ مقدار میں خون آنایا فرج سے ناگوارہ والا اخراج ہوتا وغیرہ پر تباولہ خیال کیجئے۔

☆ چند دنوں تک متعلقہ عورت کے لئے معافونت کو لفظی بنائیے۔ آرام اور نیند کرنے کی حوصلہ افزائی کیجئے۔

اگر متعلقہ عورت کے ساتھ زنا بالجرہ ہو اتحادیا اُس پر جنسی حملہ کیا گیا تھا تو اسے معافی خدمات کے دیگر مرکز کا حوالہ دیجئے۔

☆ یہ بات سمجھ کیجئے کہ اسقاٹ جمل کے بعد کی دیکھ بھال کی خدمات حاصل کرنے والی کو جذبات کے لحاظ سے صدمہ ہو سکتا ہے۔ اسے دستیاب نفاسیاتی خدمات سے آگاہ کیجئے۔ اور اسے اپنے احساسات بیان کرنے کے لئے کہئے۔



نومولود اور شیر خوار بچوں کی صحت کو فروغ دینا

متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

نومولود اور شیر خوار بچوں کی صحت کو فروغ دینا

☆ انفلشن سے بچاؤ کے لئے، بچے کو ہاتھ اگانے سے پہلے احتیاط سے ہاتھ دھونے پر تبادل خیال کیجئے اور بچے کے پاغانہ اور پیشاب کو صاف کرنے کے بعد یا اس کے ذا پر زتدیل کروانے کے بعد ہاتھ احتیاط سے دھونے پر بات کیجئے۔

☆ بچے کی نال پر کچھ نہ لگائیے اور اس کے قدر قری طور پر جنک ہو کر جھپڑ جانے تک اس کو اس اس کے آس پاس کی جگہ لوگ لانا نہ ہونے دیجئے۔ اس عمل میں پیدائش کے بعد تقریباً ڈوفٹے کا وقت لگتا ہے۔

☆ مان سے نومولود بچے سے متعلق خطرے کی علامات پر بات کیجئے اور یہ کہ کب فوری طور پر طبی دیکھ بھال حاصل کی جائے۔ خطرے کی علامات میں یہ علامات شامل ہیں: کھانے یا سانس لینے میں دشواری؛ جسم کا بہت گرم یا سرد ہوجانا؛ زیادہ وقت تک چڑچڑاپن قائم رہنا۔

☆ ہوا کی بہتر آمد و رفت اور بچے کے جسم کو گرم رکھنے پر بات کیجئے۔

☆ 6 ماہ تک بچے کو صرف اپنا دودھ پلانے کی حوصلہ افزائی کیجئے۔ کسی اور چیز کی ضرورت نہیں، بلکہ پانی کی بھی ضرورت نہیں ہوتی۔ بچے کی عمر 6 ماہ ہو جانے کے بعد اضافی خوراک شروع کروائیے اور اسے اپنا دودھ پلانا جاری رکھئے۔ پہلے 6 ماہ کے دوران بچے کو صرف اپنا دودھ پلانے اور اس دوران میا ہواری نہ آنے کا طریقہ لکھا جاتا ہے (LAM کا رد دیکھئے)۔

☆ ابھی آئی وی کے انفلشن والے شیر خوار بچوں کے لئے:

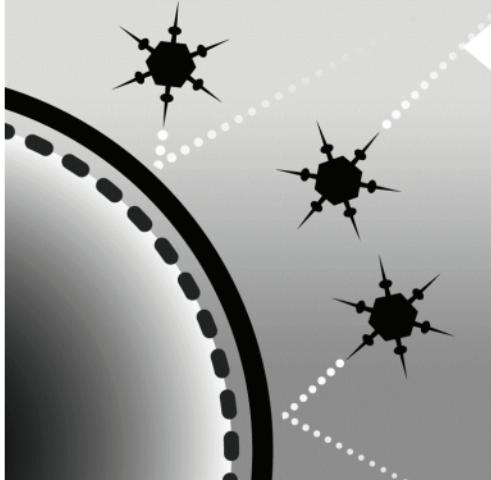
- مان کو مشورہ دیجئے کہ بچے کو روزانہ دودھ پلانے کے ساتھ (ARV) antiretroviral ادویات دی جائیں اور بچے کا دودھ چھڑانے (تقریباً ایک سال) کے بعد ایک ہفت تک ان ادویات کا استعمال جاری رکھوایے یا مان کو قومی پر ڈوکول کے مطابق ARV ادویات سے اپنا علاج جاری رکھنا چاہئے۔

- تجویز دی جاتی ہے کہ ابھی آئی وی انفلشن والے شیر خوار بچوں کا 6 ہفت بعد ابھی آئی وی کا میثک کروانا چاہئے (CTLA co-trimoxazole prophylaxis) شروع کروانا چاہئے۔

- مان اور بچے کا رابطہ ابھی آئی وی کلینک سے کروائیے۔

☆ قومی یاعا لی رائہ نما اصولوں کے مطابق خلفیتی نیکیوں اکورس کے متعلق بتائیے اور 6 ماہ بعد وٹاکن اے شامل کرنے کی تجویز دیجئے۔

☆ چاملدیلینگر کلینک (بشوول ایم سر گرمیاں مثلاً نشوونما کا جائزہ) پر جانے کی ضرورت کے بارے میں بتائیے۔



جنسي طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اتچ آئي وى اور ان سے بچاؤ

متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) / ایچ آئی وی اور ان سے بچاؤ

جنسی طور پر منتقل ہونے والے تمام انفلکشنز (STIs)

بیشمول ایچ آئی وی پر تبادلہ خیال کیجئے:

☆ کسی بھی فرد کو، غیر محفوظ اور غیر حفاظتی جنسی ملáp کے ذریعے STIs بیشمول ایچ آئی وی کا انفلکشن لا احتکار ہے۔

☆ STIs کا انفلکشن عام ہے۔

☆ STIs اور ایچ آئی وی کے حال فرديں بظاہر کوئی علامات نظر نہیں آ سکتی ہیں۔ ایسے افراد دیکھنے میں سخت مند نظر آ سکتے ہیں اور خود انہیں بھی اپنے انفلکشن کے بارے میں معلوم نہیں ہوتا۔

☆ STIs کی علامات میں فرج سے اخراج، عضو تناسل سے اخراج، جنسی اعضاء میں خارش، مردوں کو پیشہ باش میں جلن، عورتوں میں نخلے پیش کا درد شامل ہیں۔

☆ بعض STIs کا علاج ممکن ہے۔ دوبارہ انفلکشن ہونے سے بچنے کے لئے، دونوں ساتھیوں کا علاج کیا جانا چاہئے اور انہیں علاج کامل ہونے تک، غیر محفوظ جنسی ملáp سے گریز کرنا چاہئے۔

☆ کندوم کے استعمال، جنسی ساتھیوں کی تعداد کم کرنے اور جنسی ملáp میں وقفہ کرنے کے ذریعے انفلکشن کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

درج ذیل خاتم پر، خاص طور پر ایچ آئی وی کے بارے میں بات کیجئے:

☆ ایچ آئی وی، جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفلکشن ہے۔ ایچ آئی وی کی منتقلی جسمانی رطوبتوں (مشائی، خون، چھاتیوں کا دُودھ) کے تبادلے کے ذریعے اور زچگی کے دوران ہوتی ہے۔

☆ کانفلکشن کے ایچ آئی وی کا انفلکشن ہونے کے بارے میں معلوم ہونے سے ان کا، ان کے ساتھیوں اور ان کی بیٹیں کا بچاؤ کیا جاسکتا ہے۔ اگر دستیاب ہو تو کانفلکشن کو آج ہی ٹیکسٹ کروانے کے لئے کہئے۔ بصورت دیگر انہیں کسی ٹینسٹگ مرکز کا حوالہ دیجئے۔

☆ اگر چاہج آئی وی کا مکمل علاج تو نہیں ہو سکتا، تاہم جلد تشخیص اور علاج کے ذریعے متعلقہ فردو طولیں اور تعمیری زندگی گزار سکتا ہے اور اپنے ساتھی کو انفلکشن سے بچایا جاسکتا ہے۔

☆ ختنہ کروائے ہوئے مرد اور عورت کے جنسی تعلقات میں، ایچ آئی وی انفلکشن ہونے کا خطرہ بہت کم ہوتا ہے۔

☆ ماں سے بچ کو ایچ آئی وی کی منتقلی میں، ماں کے انفلکشن کی تشخیص کے ذریعے واضح کمی لائی جاسکتی ہے، کیوں کہ ماں کو مل کے دوران اور بچ کو اپناؤ دو دھ پلانے کے دوران (اگر وہ اپنے بچ کو اپناؤ دو دھ پلانے کا فیصلہ کرتی ہے تو) علاج فراہم کرنے یا ARVs ادویات دی جاتی ہیں۔



جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفکشنز (STIs)
اور ایچ آئی وی کے خطرے کا جائزہ

ثبت صحت، وقارا اور بچاؤ

☆ کیش جنسی ساتھیوں یا بیک وقت مختلف جنسی ساتھیوں سے تعلق رکھنے میں مکانہ خطرات پر بات کیجئے۔ اس میں STIs اور ایچ آئی وی کا زائد خطرہ ہونا شامل ہے۔

☆ کلائنٹ سے پوچھئے کہ آیا انہیں اپنے مرد ساتھیوں کی ختنے کے بارے میں علم ہے یا نہیں۔ انہیں بتائیے کہ مردوں کی ختنے کی وجہ سے عورتوں کو مردوں کی جانب سے STIs اور ایچ آئی منتقل ہونے کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔

☆ جنسی ملाप یا ایسی جنسی سرگرمیاں جن کے ذریعے (مثلاً اگر خود کے یا ساتھی کے، کیش تعداد میں جنسی ساتھی ہیں، مدد کے ذریعے جنسی اعضاء کو پوچھنا، مقعد میں جنسی ملāپ، بخٹک فرج میں جنسی ملāپ سے) STIs اور ایچ آئی وی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے متعلق کلائنٹ سے تبادلہ خیال کیجئے۔

☆ کلائنٹ سے اس بات پر تبادلہ خیال کیجئے کہ آیا انہیں ساتھی کی بھرپوری معلوم ہے، بیشول کیش جنسی ساتھی اور بیک وقت جنسی ساتھیوں کی تعداد۔ اگر خود کے یا ساتھی کی کیش جنسی ساتھی یا بیک وقت مختلف جنسی ساتھی رہے ہیں تو کلائنٹ سے جوڑوں کے لئے مشاورت میں شرکت کے لئے کہیے یا رضا کار آنٹا طور پر شیست کروانے اور مشاورت حاصل کرنے (VCT) کے لئے کہیے تاکہ ایچ آئی وی افشاں ہونے (یا نہ ہونے) کے بارے میں معلوم ہو سکے۔

☆ کلائنٹ سے اس کی گھر بیوzenگی کی صورت حال (مثلاً ساتھی کا تاشدہ دار و معاشرتی معافہ) کے بارے میں پوچھئے۔ اگر وہ تشدہ دکاڈ کر رکھتی ہیں تو انہیں عورتوں کی معافہ کے مرکز اور سیفی کارڈ کا حوالہ دیجئے۔

☆ کلائنٹ سے پوچھئے کہ آیا اس نے کبھی جمل کے دوران PMTCT کا استعمال کیا ہے۔ PMTCT کو جمل کے دوران ایچ آئی وی کی منتقلی سے بچاؤ کے حوالے سے کے استعمال کے فوائد پر تبادلہ خیال کیجئے۔

☆ جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلکشنز (STIs) اور ایچ آئی وی کے خطرے کا جائزہ کلائنٹ کے لئے STIs اور ایچ آئی وی کے خطرے کا جائزہ یعنی کے لئے درج ذیل مسائل پر تبادلہ کیجئے:

☆ کلائنٹ سے ماہی اور حمال میں کندوم استعمال کرنے (اور ساتھی کے زجاجان) کے بارے میں پوچھئے اور معلوم کیجئے کہ آیا ان کے ساتھی کو یہ بات معلوم ہے کہ کندو مزدہ STIs اور ایچ آئی وی اور غیر مظلوم جمل سے بچاؤ فریبم کرتے ہیں۔

☆ کلائنٹ سے معلوم کیجئے کہ آیا انہیں اپنے اور اپنے ساتھیوں کے ایچ آئی وی افشاں کے بارے میں معلوم ہے۔ اگر ساتھی کو افشاں ہے تو آیا وہ ARVs ادویات استعمال کرتے ہیں۔



ثبت صحت، وقارا اور پجاو

متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

درج ذیل امور پر کلاسٹ کے ساتھ پرہادلہ خیال کیجئے:

مثبت صحت، وقار اور بچاؤ

- ☆ ایچ آئی وی سے متاثرہ افراد کو باقاعدگی سے اپنا معاشر کروانا چاہئے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آیا انہیں ادویات کی ضرورت ہے۔ اس طرح یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ ان پر ARVs کے کیا اثرات مرتب ہو رہے ہیں اور دیگر انفلوشنز اور امراض کے امکان کو خارج کیا جاسکے۔
- ☆ ARVs لینے والے افراد کو اپنی ادویات بتائے گئے طریقے کے مطابق لیئے کی حقیقت سے پابندی کریں اور اپنی ادویات دوسرا افراد کو نہ دیں۔

ایچ آئی وی انفلوشن کے بارے میں بتانے کی صورت میں کلاسٹ کو معاونت اور مشاورت فراہم کیجئے۔ کلاسٹ کو بتائیے کہ اپنے ایچ آئی وی انفلوشن کو ظاہر کرنے کا فیصلہ اس کا اپنا فیصلہ ہے اور یہ کہ ڈاکٹر کی جانب سے کلاسٹ کی مرضی کے بغیر اس بات کو کسی پر ظاہر نہیں کیا جائے گا۔

- ☆ ساتھیوں کا بھی معاشر کیا جانا چاہئے۔ کلاسٹ اپنے ساتھیوں کو ساتھ لے سکتے ہیں اور مشترک طور پر پرہادلہ خیال کر سکتے ہیں۔
- ☆ اگر الوفت اُبی کی ادویات لے رہے ہیں تو انہیں ڈاکٹر سے اپنا فالو اُپ کروانا چاہئے۔
- ☆ اگر ایچ آئی وی سے متاثرہ خاتون حاملہ ہو ناجاہیتی ہے تو:-
 - ARVs ادویات لینے کے ذریعے اس کے ہونے والے بچے کو ایچ آئی وی کی منتقلی کا خطرہ بڑی حد تک کم ہو جاتا ہے اور اس کی زیگی محفوظ رہ سکتی ہے۔ یہ بات اہم ہے کہ زیگی سے پہلے کی دیکھ بھال متعلقہ لیکنک اور ایچ آئی وی کے مرکز پر کروائی جائے۔
 - اگر کسی عورت کا ایسا ہنسی تعلق ہے جس میں صرف ایک ساتھی ایچ آئی وی سے متاثر ہے اور وہ حاملہ ہو نے کی کوشش کر رہی ہے تو:-
 - متعلقہ عورت کی بار آوری والے ڈنوں (fertile period) میں، ایچ آئی وی کی منتقلی کا خطرہ ہر ف غیر محفوظ ہنسی ملأپ (کندوم کے بغیر جنسی ملأپ) کے ذریعے کم کیا جاسکتا ہے۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ ساتھی کو ARVs ادویات کا استعمال جاری رہنا چاہئے تاکہ اس کے جسم میں متعلقہ داروں کی تقدار کو کم کیا جاسکے۔

- ☆ ثبت صحت اپنی معقول دیکھ بھال اور احتیاط کے ذریعے حاصل ہوتی ہے۔ اور صحت کے توجیہ طلب امور، جن میں صحت کے جسمانی اور رہنمی مسائل شامل ہو سکتے ہیں پر دھیان رکھنا چاہئے اور معاشرتی معاونت فراہم کی جانی چاہئے۔



دو هری حفاظت

متوازن مشاورتی توسعی طریقه کار (تیسری اشاعت)

درج ذیل امور پر کلاسٹ کے ساتھ تبادلہ خیال کیجئے:

☆ دوہری حفاظت کے طریقے میں، خاندانی منصوبہ بندی کے کسی طریقے کے ساتھ، کنڈو مزکو، درست طریقے سے اور باقاعدگی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طرح، کنڈو مزکو کی ناکامی کی صورت میں بھی جمل سے اضافی بچاؤ حاصل ہوتا ہے۔

☆ ہرجنسی مlap کے موقع پر زنانہ یا مردانہ کنڈو مزکو درست طریقے اور باقاعدگی سے استعمال کرنا چاہئے۔ اس طریقے پر عمل کرنے سے جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفلشنز (STIs) اور جمل سے بچاؤ حاصل ہوتا ہے۔

☆ ہرف محفوظ جنسی قُر بات اختیار کیجئے جس کے ذریعے مرد کی منی اور عورت کی فرج کی رطوبات ساتھیوں کے جنسی اعضاء اور دیگر متعلقہ مقامات مثلاً مذہب اور مقداد کے راستے ایک دوسرے کے ساتھ نہیں مل سکتی ہیں۔

☆ جنسی سرگرمی میں تاخیر کیجئے یا ان سے گریز کیجئے، خاص طور پر ایسے ساتھی کے ساتھ جس کے ساتھ جس کے STIs اور اینٹ آئی وی سے متاثر ہونے یا نہ ہونے کے بارے میں معلوم نہ ہو۔

دوہری حفاظت



اتچ آئی وی پر مشاورت اور اس کی ٹیسٹنگ

HCT

متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

اتیج آئی وی پر مشاورت اور اس کی ٹیسٹنگ

HCT

درج ذیل امور پر کائنٹ کے ساتھ تبادلہ خیال کیجئے:

☆ اتیج آئی وی کے حوالے سے ساتھی کے متاثر ہونے کے بارے میں معلومات ہونے کے ذریعے وہ اپنے اور اپنے جنسی ساتھیوں کے بچاؤ کے بارے میں فیصلہ کر سکتے ہیں۔

☆ ٹیسٹ کے ذریعے اتیج آئی وی سے متاثر افراد کو علاج فراہم کیا جاسکتا ہے تاکہ وہ بھی بھرپور طور پر اپنی زندگی گزار سکیں۔ اس ٹیسٹ کے لئے، خون کی کم مقدار کو بطور نمونہ حاصل کیا جاتا ہے۔

☆ اس ٹیسٹ کے نتیجے کو رازداری میں رکھا جاتا ہے۔

☆ کسی فرد کو پہلی بار اتیج آئی وی کا انفکشن ہونے کی صورت میں تین ماہ یا اس سے زائد عرصے کے بعد ٹیسٹ سے اس انفکشن کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔ اس عرصے کو "وِنڈو پیریڈ" کہا جاتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ اس ٹیسٹ کو ایک سے زائد مرتبہ دھرانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ اس ٹیسٹ کا نتیجہ ثبت آنے کے معنی یہ ہیں کہ متعلقہ فرد اتیج آئی وی سے متاثر ہے اور اس کے ذریعے یہ وائرس دوسرے افراد کو منتقل ہو سکتا ہے۔

☆ اس ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آنے کے معنی یہ ہیں کہ یا تو متعلقہ فرد اتیج آئی وی سے متاثر نہیں ہے یا بھی وہ "وِنڈو پیریڈ" سے گزر رہا ہے۔ اگلے تین ماہ کے دوران ایک بار پھر یہ ٹیسٹ کیا جانا چاہئے۔ اگر دوسرا بار بھی ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آتا ہے تو متعلقہ فرد فی الوقت اتیج آئی وی سے متاثر ہے فرمائیں ہے تاہم آئندہ اسے یہ انفکشن لاحق ہو سکتا ہے۔

☆ اتیج آئی وی، جنسی طور پر منتقل ہونے والا ایک انفکشن (STI) ہے۔ یہ بات اہم ہے کہ اس کے جنسی ساتھیوں کو بھی ٹیسٹ کے لئے کہا جائے۔



بچہ دانی کے مُنہ کے سرطان کی اسکریننگ

متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

بچہ دانی کے مُنہ کے سرطان کی اسکریننگ

اگر کالائٹ کی عمر 30 سے 49 سال ہے یا کسی بھی عمر میں اسے ایچ آئی وی کا انفلشن لاحق ہے تو معلوم کیجئے کہ آیا کالائٹ کی کبھی بچہ دانی کے مُنہ کے سرطان کے حوالے سے اسکریننگ کی گئی تھی۔

☆ بچہ دانی کے مُنہ کا سرطان، تولیدی نالی کا ایک عام سرطان ہے۔ اس سے بچاؤ ممکن ہے، یا اس کا آسانی سے پتہ لگایا جاسکتا ہے، اور ابتدائی مرحل میں یقابل علاج ہے۔

☆ بچہ دانی کے مُنہ کا سرطان HPV نامی وائرس سے انفلشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ - زیادہ تر انفلشن از خود قائم ہو جاتے ہیں تاہم بعض انفلشن دیرپا ہوتے ہیں اور ان کی وجہ سے بچہ دانی کے مُنہ کا سرطان ہو جاتا ہے۔

☆ بیان کیجئے کہ بچہ دانی کے مُنہ کا سرطان کن مرحل میں کس طرح ظاہر ہوتا ہے: - بچہ دانی کے مُنہ کا سرطان ہونے کی صورت میں درذین ہوتا اور اس کی نشوونماست رفتاری سے ہوتی ہے۔

- بیچہ دانی کے مُنہ پر واقع ہوتا ہے۔ - بعد کے مرحل میں متعلقہ عورت کی فرج سے غیر نارمل / خلاف معمول ناگوار ہو آتی ہے؛ جنہی مlap کے دوران درد ہوتا ہے، جنہی lap کے بعد خون آتا ہے اور خلیے پیٹ اور کمر میں درمحسوں ہوتا ہے۔

☆ اس کی تشخیص، ایک تربیت یا فونڈ اکٹر کے ذریعے ایک جلد اور سادہ ٹیسٹ سے کی جاتی ہے جس میں عام طور پر کوئی درمحسوں نہیں ہوتا (HPV ٹیسٹ، Pap Smear یا VIA)۔

☆ بچہ دانی کے مُنہ کے سرطان کی اسکریننگ (تو می راہنماء صولوں کے مطابق) ہر 3 سے 5 سال کے دوران کی جانی چاہئے۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ عورتوں کی اسکریننگ ہر 3 سال پر کی جانی چاہئے۔ ٹیسٹ کے ثبوت آجائے کی صورت میں، اس کا علاج کروانا چاہئے۔ ابتدائی علاج (cryotherapy) میں سرطان سے پبلے کے زخموں کو فریز (freeze) کیا جاتا ہے۔ یا علاج یہ ورنی مریض (آڈٹ پیشنت Outpatient) کے طور پر کیا جاتا ہے۔

☆ ابتدائی مرحل کے بعد اگلے مرحل میں ایک یا زائد سرطانی زخموں والی کالائٹ کو خصوصی علاج کا حوالہ دیا جاتا ہے۔



نو بالغان کے لئے مشاورت

متوازن مشاورتی تو سیچی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

نوباالغان کے لئے مشاورت

اگر کلائنٹ کی عمر 18 سال سے کم ہے تو نوباالغان کے لئے صحت کی ضروریات پر تبادلہ خیال کیجئے۔

☆ نوبلوغت کے دوران جسمانی، نفسیاتی اور معاشرتی لحاظ سے اہم تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔

☆ نوباالغان کی تولیدی صحت کے حوالے سے منفرد ضروریات ہوتی ہیں، جن کی تکمیل صحت کی خدمات اور مشاورت کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔

☆ کلائنٹ سے اُن کی کمیونٹی میں دستیاب وسائل کے بارے میں پوچھئے:

- کیا آپ کی کمیونٹی میں ایسے معاونتی اور ثابت رجحان کے حمال افراد موجود ہیں جن کے پاس آپ معاونت یا مشورے کے لئے جا سکتے ہیں؟ ایسے افراد میں، ساتھی، والدین، اساتذہ اور یمنتی کے قائدین کو شمار کیا جاسکتا ہے۔

☆ نوباالغان کے لئے، مانع حمل کے تمام جدید طریقے محفوظ ہوتے ہیں۔

☆ شادی شدہ نوباالغان سے فیلی سائز پر بات کیجئے (دیکھئے: HTSP کارڈ)۔

☆ غیرشادی شدہ نوباالغان کو شادی اور حمل میں تاخیر کی اہمیت بتائیے۔

- ماں اور بچے کی صحت کے لئے، حاملہ ہونے کے لئے کم از کم عمر 18 سال ہونا چاہئے۔

- کم عمری میں شادی اور حمل سے گریز کرنا چاہئے تاکہ لڑکیوں کی جسمانی اور ذہنی نشوونما مکمل ہو جائے۔

- غیر مطلوبہ حمل سے بچنے کے لئے، نو عمر عورتوں کے لئے یہ بات اہم ہے کہ وہ مانع حمل کا کوئی جدید طریقہ مسلسل طور پر استعمال کریں۔

☆ نوباالغان لڑکیوں کے دیگر مسائل پر بات کیجئے:

- جنسی طور پر فتحال نوباالغان لڑکیوں کو STIs اور ایچ آئی وی لاحق ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کسی مانع حمل طریقے کے علاوہ کنڈوم کے استعمال کے ذریعے STIs اور ایچ آئی وی سے اضافی بچاؤ حاصل ہوتا ہے (دیکھئے: STI/HIV کی منتقلی اور ان سے بچاؤ)۔

- صحت منڈن شوونما کے لئے لڑکیوں کی اہم غذائی ضروریات کی تکمیل لازمی ہے۔

☆ نوجوانوں /نوباالغان سے متعلق دستیاب خدمات، بشمول اسپورٹس کلب، سپورٹ کلب، نوعرماؤں کے کلب، عقائد کے گروپس، یا کمیونٹی گروپس پر بات کیجئے۔ کلائنٹ کو حسب ضرورت خدمات کا حوالہ دیجئے۔

عورتوں کے لئے معاونت اور سلامتی



متوازن مشاورتی تو سیچی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

عورتوں کے لئے معاونت اور سلامتی

عورت پر اس کے قربت والے ساتھی کی جانب سے تشدید کئے جانے والے خطرے پر غور کیجئے اور عورت کے لئے خاندانی مخصوصہ بندی کے استعمال سے مکائد خطرے پر بھی غور کیجئے۔
کائنات سے اس کے قربت والے ساتھی کے بارے میں کچھ معلومات کے حوالے سے بات شروع کیجئے:
☆ ہم اس بات کو قیمتی بنانا چاہتے ہیں کہ عورت میں اور ان کی فیضیں کو محظوظ اور معاونتی ماحول دستیاب ہو۔ اس میں یہ بات شامل ہے کہ عورت میں خود کو ادا راضی پنچھیں کو اپنے گھر میں محظوظ کھیلیں۔ ہم درج ذیل معلومات کو اپنی تمام کامیابی کو بتاتے ہیں اور رازداری والے بعض سوالات پوچھتے ہیں۔

☆ ڈینا بھر میں 3 میں سے 1 عورت پر اس کی زندگی کے دوران اس کے قربت والے ساتھی کی جانب سے تشدید دیا غیر ساتھی کی جانب سے جنسی تشدید کیا جاتا ہے۔

☆ قربت والے ساتھی کی جانب سے کے جانے والے تشدید کے تینی میں محبت کے دیگر خطرات، نہ صرف عورت کو بلکہ اس کے پنچھیں کو بھی لائق ہوتے ہیں۔ اس میں درج ذیل امور شامل ہیں: دیر تک جاری رہنے والی بیماریاں، ڈپریشن، خودکشی، مافقتی نظام کی کمزوری، پنچھی کا کم پیدائشی وزن، پنچھی کے ساتھ بدسلوکی، اوسٹلوں کے درمیان تشدید۔

سامیوں کے درمیان تشدید (IPV) کی اسکریننگ کے لئے درج ذیل سوالات پوچھتے:
☆ کیا فی الحال اوقت آپ کا تعلق کسی ایسے فرد کے ساتھ ہے جو مکملیاں دیتا ہے تو خود کہتا ہے،

یا آپ کی بے عوقبی کرتا ہے یا آپ کے ساتھ بڑے اسلوک کرتا ہے۔

☆ کیا کوئی ایسا فرد ہے جو آپ کو غیر مطلوب جنسی سرگرمیاں کرنے پر جبو رکتا ہے آپ کو پوچشان کرتا ہے۔ اگر کائنات خوف کا اظہار کرتی ہے یا قربت والے ساتھی کی جانب سے کے جانے والے تشدید دکا ذکر کرتی ہے یا کائنات سے قربت والے ساتھی کی جانب سے کے جانے والے تشدید کی گلیکل علامات ظاہر ہوتی ہیں (نامعلوم وجہات کی بنا پر ایسا مدید درد، بار بار جنسی یا گذشتی کے مسائل، یا ذپیش اور بے چینی شامل ہیں) تو درج ذیل اقدامات پر عمل کیجئے:

☆ معاونت کیجئے اور ان کے تحریکی تصدیق اور قیمتی کیجئے۔
☆ اس بات کا جائزہ لے کر آیا کائنات خطرے والی سورت حال میں رہی ہے۔ اگر ایسا ہے

اوہ آپ مناسب طور پر تربیت یافتہ ہیں تو، سلامتی کا ایک مصوبہ تیار کیجئے یا کسی درسے مناسب مرکز کا والہ دستیجے ہجاء سے فروی معاونت حاصل کی جاسکے۔

☆ اس بات کا اندازہ لگائی کر آیا کائنات بھر کا لکھ جو کائنات بھر کا وہ شدید جذبی دباؤ کا شکار ہے۔ اگر ایسا ہے، اسے مطلوب جذبی معاونت فراہم کیجئے یا اسے فروی طور پر کسی درسے مناسب مرکز کا والہ دستیجے ہجاء سے فروی معاونت حاصل کی جاسکے۔

☆ کائنات کو اس کی بیوی میں دستیاب جوال جاتی خدمات پر مشاورت فراہم کیجئے۔ اس میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں: عورتوں کے مرکز، پناہ گاہیں اور سلامتی کے مرکز، نفیقی مشاروت، جزوؤں کے لئے مشاورتی پر ڈگرامز، قانونی اور لوثی خدمات۔ کائنات کے ساتھ معاونت کیجئے اور اس کی پسندیدار تحریک کے مطابق جوال جاتی خدمات کے بارے میں بتائیجے۔



مردوں کی ساتھیوں کے لئے خدمات اور معاونت

متوازن مشاورتی توسعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

مردوں کی ساتھیوں کے لئے خدمات اور معاونت

جنی اور تولیدی امور کے حوالے فیصلہ سازی
میں مردوں کی ذمہ داریوں پر تبادلہ خیال کیجھے
مرد بھی مانعِ حمل استعمال کر سکتے ہیں۔

☆ مردوں کو والدین کی ذمہ داریاں فغال طور
پوری کرنا چاہئیں۔ مرد اپنی ساتھی کے ساتھ
درج ذیل امور پر مشترک کہ فیصلہ کر سکتے ہیں:
- بچوں کی مطلوبہ تعداد۔

- خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے
کو کب اور کس طرح استعمال کیا
جائے۔

- خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات،
زچگی کے لئے خدمات اور بچوں
کی صحت سے متعلق خدمات کہاں
سے حاصل کی جائیں

اگر خاندانی منصوبہ بندی اور اپنی آئی وی سے متعلق خدمات پر مشاورت کاری کے دوران متعلقہ مرد بھی موجود ہو تو:
☆ مرد کی اس کی موجودگی پر پذیرائی کیجھے اور اسے مردوں کیلئے دستیاب خدمات کے بارے میں بتائیے،
اور خاندانی منصوبہ بندی اور بچوں کی پیدائش کے درمیان وقفے کے فوائد کے بارے میں بتائیے۔
- خاندانی منصوبہ بندی کے ذریعے کائنٹس اپنے بچوں کی تعداد اور ان کے درمیان وقفے کے بارے
میں بہتر فیصلہ کر سکتے ہیں۔ بچوں کی پیدائش کے درمیان 24 ماہ کا وقفہ کرنے سے آپ کی ساتھی کی
صحت بہتر رہتی ہے، بچوں کی صحت بہتر رہتی ہے اور وہ اپنی فیلی کے لئے دستیاب وسائل کو بہتر طور
پر استعمال کر سکتے ہیں۔

☆ خاندانی منصوبہ بندی کے علاوہ، مردوں کے لئے دستیاب خدمات کے بارے میں بتائیے، مثلاً STI
کی اسکریننگ اور اس کا معللح، اپنی آئی وی کی ٹیسٹنگ اور اس پر مشاورت، بلڈ پریشر کی اسکریننگ، مٹاپ پے
پر مشاورت اور تمباکو نوشی پر مشاورت۔

☆ اگر کلینیک پر مندرجہ بالا میں سے کوئی خدمات، بشمول مردوں کے لئے مانعِ حمل خدمات دستیاب ہوں تو
تو، یہ خدمات پیش کیجھے، یا متعلقہ مرد کو سہولیات کے مرکز کا حوالہ دیجئے۔ اگر یہ خدمات دستیاب نہ ہوں تو
متعلقہ مرد کو بتائیے کہ یہ خدمات کہاں دستیاب ہیں اور انہیں ایسے مرکز کا حوالہ دیجئے۔



چھاتیوں کے سرطان پر معلومات اور آگہی

متوازن مشاورتی تو سیعی طریقہ کار (تیسری اشاعت)

چھاتیوں کا خود معاون کرنے کے بارے میں:

☆ یہ بات تناولیے کرنی چھاتیوں کا خود معاون کرنا آسان ہے۔ یہ معاون لیٹے ہوئے، شادر لینے پا نہانے کے درواز کسی بھی وقت کیا جاسکتا ہے۔

☆ اپنی چھاتیوں کا خود معاون کرنا اہم بات ہے؛ اس کے ذریعے چھاتیوں کے اندر گانجہ / گلٹی کا جلد پتہ لکایا جاسکتا ہے اور کائنس علاج کے لئے رجوع ضروری ہیں۔

☆ جلد علاج شروع ہونے کی صورت میں کامل علاج ہو جانے کا امکان ہوتا ہے۔ ماہنہ اور سط طریقے سے معاون کے ذریعے چھاتیوں میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں کا جلد پتہ چل جاتا ہے۔

مورتوں کو کم از کم ہر ماہ ایک مرتبہ اپنی چھاتیوں کا خود معاون کرنا چاہئے۔ اس کے ساتھ ہی ماہواری کے لحاظ سے بھی چھاتیوں کی جامست یا تبدیلیوں کو بھی دیکھنا چاہئے۔ خود معاون کرنے کے لئے بہترین وقٹ ماہواری ختم ہونے سے پوری بعد کا وقت ہوتا ہے۔ اگر ختفتہ گورت گولیاں لیتی ہیں تو یہ توں کے لئے بہترین وقٹ گولیوں کا بیا ذہبہ شروع کرنے کا وقت ہوتا ہے۔ ”ڈپیو پروبریا“، ”اور پلائٹ“ استعمال کرنے والی عروتوں اور وہ اپنی ماہواری بندھو ہونے کی عکوئی تھی پچھی یا جن کی ماہواری باقاعدگی سے نہیں آتی تو انہیں اپنی چھاتیوں کا معاون کرہ ماہیں تاریخ پر کوکرنا چاہئے۔ سر و بھی باقاعدگی سے اپنا معاون خود کرتے ہیں۔ بہتر ہو گا کہ یہ معاون ہر ماہ کی پہلی تاریخ پر کیا جائے۔

چھاتیوں کے سرطان کا اظہار:

☆ اکثر صورتوں میں، چھاتی کی گلٹی میں کوئی درجنیں ہوں۔

☆ دیگر علامات: چھاتیوں کے پہلی گھوم جاتے ہیں، جلد میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں مثلاً رنگت گہری ہو جاتی ہے اور چھوٹے لگڑے پیڈا ہو جاتے ہیں (چلہ نارگی کے چلکے ہا ہو جاتی ہے) اور نیز اسے اخراج بھی ہوتا ہے جس میں خون یا شامل ہوتا ہے۔

☆ بعد کے مراد میں: السرہونا، بغل اور گردن کے اندر ”لمف فوڑز“ (lymph nodes) کا بڑھ جانا۔ در عالم طور پر دیہ سے ظاہر ہونے والی علامت ہے۔

☆ مندرجہ بالا کسی بھی علامت کے ظاہر ہونے پر اپنی قریبی ڈاکٹر سے رابطہ کیجئے۔

چھاتیوں کے سرطان پر معلومات اور آگئی

کائنٹ سے درج ذیل پر بات کیجئے:

☆ ”چھاتیوں کا سرطان“ مہلک گلٹی ہوتی ہے جو چھاتیوں کے خلیات میں پیدا ہوتی ہے۔

☆ چھاتیوں کا سرطان، ہوت واقع ہونے کا درسرا بڑا سبب ہے اور یہ درسرا سب سے زیادہ عام سرطان ہے۔ ابتدائی مراد میں اس کی تشخیص ہو جانے پر اس کا علاج ممکن ہوتا ہے۔

☆ تمام عروتوں اور مردوں کو اس کا خطرہ ہوتا ہے۔

چھاتیوں کے سرطان کی اسکریننگ اور ابتدائی مراد میں تشخیص

☆ چھاتیوں کے سرطان کی اسکریننگ میں درج ذیل امور شامل ہیں:

خود اپنی چھاتیوں کا معاون کرنا (SBE)

چھاتیوں کا لکٹنک میں معاون اور چھاتیوں کی

نکس بندی (میوگرافی یا المرا ساؤنڈ اسکننگ)۔

نوٹ: چھاتیوں کے سرطان کی ہر قسم کو کچھ

کرمحوس نہیں کیا جاسکتا، لہذا، تجویز دی جاتی

ہے کہ جلد تشخیص کے لئے خود معاون کرنے

کے ساتھ لکٹنک میں بھی معاون کروایا جائے

اور چھاتیوں کی نکس بندی (میوگرافی یا المرا

ساؤنڈ اسکننگ) بھی کروائی جائے

متوازن طریقہ برائے اعلیٰ مشاورت

تیسری اشاعت

متوازن طریقہ برائے اعلیٰ مشاورت (BCS+) بول کرت کوئینا اور جنوبی افریقی میں خارج اور نہیں کیا گیا۔ اس کے ذریعہ سمجھتی خدمات فراہم کرنے والوں کے مطابق معلومات اور سامان فراہم ہوتا ہے تاکہ وہ اپنے ملکت کے ایسے کامپنیز کو خاندانی منصوبہ بنندی پر الی روجیے کی مفہودت فراہم کر سکے چون میں STIs اور ایج لائی کوی کی پذیرش پانی جاتی ہے۔

BCS+ کو "متوازن طریقہ برائے مشاورت" (Léon 1999; Léon et al. 2003a, b, c; Léon et al. 2008) سے اخذ کیا گیا۔ متوازن طریقہ برائے مشاورت کی پہلی اور دوسری اشاعت اور متوازن طریقہ برائے اعلیٰ مشاورت بول کرف، پالپشن کاؤنسل کے FRONTIERS پروگرام کی پاؤ نکس ہیں جسے یاں ایڈ کو آپریٹو اگریڈ-00-98-00012-A-00 کی جاہدت حاصل ہے۔

BCS+ کی تیسری اشاعت میں، عالی اور سمحت کے "الیتیں کا پیانہ" (2015) سے اخذ کیا گی تازہ ترین مواد شامل ہے۔ اس میں خاندانی منصوبہ بنندی کی خدمات کی فراہمی کے لئے کامپنیکل ملاملت سے جعلی تازہ ترین کامپنیکل شوپر شال میں، اور اس طریقہ اور پارٹنے مشاورتی کا تذہیب ہے کہ روزگاری بالا ان کی مشاورت بمرور دوں کے لئے خدمات استقرار حاصل کے بعد کی دوپہری بھال اور عموقیوں کے لئے جاہدت اور سلامتی کے امور کی شامل ہیں۔ ان تازہ ترین کا روزی میں خدمات فراہم کرنے والوں کی پیداوارت شامل ہیں یعنی ہم کس کو لیے دوپہری مشاورت اور خدمات پر رادمنی حاصل کرتے ہیں جو خاندانی منصوبہ بنندی کے کامپنی کی ضروریات کی تکمیل کرتے ہیں۔

BCS+ مشاورتی کا روزی اس تیسری اشاعت کی تباری کے سلطے میں Evidence Project اور پالپشن کاؤنسل کے مطابق فنڈریز Project اور Integra Project کی جانب سے فراہم کئے گئے۔

نوٹ: یہ کارڈ ایک وسیع تراشاعت کا حصہ ہے۔ جس کا عنوان ہے:

"The Balanced Counselling Strategy Plus:

A Toolkit for family Planning Service

Providers Working in High STI/HIV

Prevalence Settings"

بول کرف میں درج ذیل شامل ہیں:

☆ الگوریتم۔

☆ مشاورتی کا روزہ۔

☆ طریقہ کے بروشور۔

☆ پیور گائیڈ۔

☆ تربیت لکھنے کے لئے گائیڈ۔

☆ عالی اداہ سمجھتی

"Medical Eligibility Criteria" کا

Wheel"

ہم درج ذیل فرادریاں اور کنچالیں گے جنہوں نے پہنچ دلت اور سکھیں
بھارت کی اس تیسری اشاعت کے لئے فراہم کی:

Megan Christofield, Heather Clark, Mychelle Farmer,
Kamlesh Giri, Joanne Gleason, Mark Hathaway,
Anushka Kalyanpur, Maggie Kilbourne-Brook, Karen
Kirk, Ricky Lu, Ruth Merkatz, Charity Ndwiga, Anne
Pitzer, Saumya Ramarao, Naomi Rijo, Elizabeth
Rochette, Jill Schwartz, Leigh Stefanik, John Townsend,
Chi-Chi Undie, Katie Unthank, Anneka Van Scocoyoc,
Charlotte Warren, Ellen Weiss, Kelsey Wright.

مکمل بول کرف کے لئے رہا کرم درج ذیل ویب سائٹ، نیکھنے:

<http://www.popcouncil.org/bcsplus>