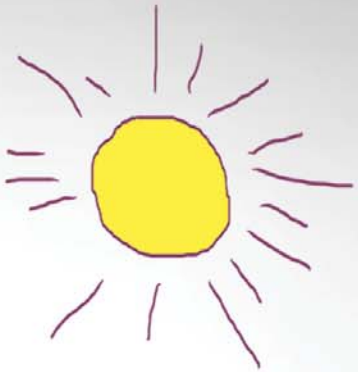


خاندانی منصوبہ بندی

شرکت گاہ
ویمنز ریسورس سنٹر

the David & Lucile Packard FOUNDATION

تعارف

1975 میں خواتین کے عالمی سال کے موقع پر شرکت گاہ ویمنز ریسورس سنٹر وجود میں آیا۔ ہر لحاظ سے بلا تفریق کام کرنے والے اس گروہ کا مقصد شعوری آگاہی پیدا کرنا اور ترقیاتی نقطۂ نظر کے ساتھ ایسے منصوبے بنانا تھا جو عوامی پیروی کے کام کو عملی شکل دے سکیں۔

آج شرکت گاہ ایک گروہ سے بڑھ کر ایک ایسی تنظیم کی شکل اختیار کر گیا ہے جس کی سرگرمیاں پاکستان بھر اور پاکستان سے باہر علاقائی و عالمی سطح تک پھیل چکی ہیں اور جسے اقوام متحدہ میں ECOSOC کا درجہ حاصل ہے۔ شرکت گاہ اپنے نام کی مناسبت سے مل بیٹھنے کی ایسی جگہ ہے جو اپنے تنظیمی دائرہ کار اور تمام سرگرمیوں میں شراکتی نقطۂ نظر اختیار کرتا ہے۔

شرکت گاہ کی جنسی اور تولیدی صحت اور حقوق کی پیروکاری کے لیئے کی جانے والی سرگرمیوں کا محور

شرکت گاہ خواتین کی صحت اور حقوق کی پیروکاری کرتا ہے اور مختلف سطحوں پر جنسی و تولیدی صحت اور حقوق، خصوصاً ماں کی صحت اور نوجوانوں کی جنسی و تولیدی صحت اور حقوق کی مؤثر طریقے سے پیروکاری کے لیے ماحول کو سازگار بنانے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس حوالے سے شرکت گاہ مقامی این جی اوز اور مقامی تنظیموں کے افراد کے ساتھ مل کر صلاحیتوں میں اضافہ کرنے والی مختلف سرگرمیاں منعقد کرتا ہے۔

اس کے علاوہ شرکت گاہ صحت کے حقوق، خواتین کی صحت کے مسائل، حکومتی وعدوں، منصوبوں اور ذمہ داریوں کے بارے میں ٹھوس بنیادوں پر وسیع آگاہی مہیا کرتا ہے تاکہ اس پر مؤثر حکمت عملی بنائی جا سکے۔

شرکت گاہ
ویمنز ریسورس سنٹر

خاندانی منصوبہ بندی سے کیا مراد ہے؟

خاندانی منصوبہ بندی/ منصوبہ سازی سے مراد یہ ہے کہ شادی شدہ جوڑے یہ فیصلہ کریں کہ

1. بچے کب پیدا کرنے ہیں؟
2. کتنے بچے پیدا کرنے ہیں؟
3. بچوں کی پیدائش میں کتنا وقفہ ہونا چاہیے؟

عورت اور مرد دونوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ مانع حمل طریقوں کے استعمال سے اَن چاہے حمل سے بچا جا سکتا ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے فائدے

- وقفے سے ماں اور بچہ دونوں صحت مند رہتے ہیں۔
- ماں کو دو بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفے سے اپنی صحت بحال کرنے کا موقع ملتا ہے۔
- خاندانی منصوبہ بندی سے خاندان کو اپنے وسائل بہتر انداز میں استعمال کرنے کا موقع ملتا ہے۔
- خاندانی منصوبہ بندی سے حمل ضائع ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

!

کیا آپکو معلوم ہے؟

اگر عورت حاملہ ہو اور بچہ گر جائے تو دوسرا حمل **چھ ماہ** کے بعد ٹھہرنا چاہیے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے وقت میاں بیوی کو ان باتوں کا خیال رکھنا چاہیے

① پہلے بچے کی پیدائش کا سب سے بہترین اور صحت مند لمحہ طے کریں۔

② یہ فیصلہ کریں کہ پہلے بچے کے بعد اگلا حمل کب ٹھہرانا چاہیے۔

اگر دو بچوں کی پیدائش میں وقفہ کم ہو۔۔۔

☆ بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو سکتا ہے۔
☆ بچے کا وزن پیدائش کے وقت نارمل سے کم ہو سکتا ہے۔
☆ بچہ پیدائش کے وقت کمزور ہو سکتا ہے۔

اگر حمل جلدی جلدی ہو۔۔۔

☆ عورت کو خون کی کمی ہو سکتی ہے۔
☆ حمل ضائع ہو سکتا ہے۔
☆ پیچیدگیوں کی وجہ سے عورت کی جان کو خطرہ ہو سکتا ہے۔

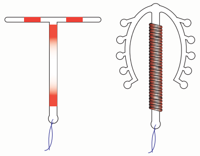
مانع حمل طریقے

قدرتی طریقے

1. عزل
2. محفوظ دنوں میں ملاپ

عارضی طریقے

(وہ مانع حمل طریقے جن کا استعمال روک دیا جائے تو حمل ٹھہر جاتا ہے)



① کنڈوم
② مانع حمل گولیاں
③ مانع حمل ٹیکے
④ جلد کے نیچے رکھے جانے والے کیپسول
② چھلہ

مستقل طریقے

(وہ مانع حمل طریقے جن کو اپنانے کے بعد حمل ٹھہرایا نہیں جا سکتا)

1. عورت کا آپریشن۔ نل بندی
2. مرد کا آپریشن۔ نس بندی

مانعِ حمل کے قدرتی طریقے

عزل

☆ قدیم مانعِ حمل طریقہ ہے۔
☆ اس میں جنسی ملاپ کے وقت مرد منی خارج ہونے سے پہلے عورت سے الگ ہو جاتا ہے۔

اگر احتیاط کے باوجود منی عورت کے جسم میں داخل ہو جائے تو ایمرجنسی مانعِ حمل گولیاں فوراً استعمال کریں۔

محفوظ دنوں میں ملاپ

☆ اس طریقے کی بنیاد اس بات پر ہے کہ ماہواری کے چکر میں کون سے ایسے دن ہیں جن میں حمل آسانی سے نہیں ٹھہر سکتا ہے۔
☆ یہ طریقہ سادہ ہے، لیکن اس طریقے کے مؤثر ہونے کے لئے اہم ہے کہ عورت کی ماہواری کا چکر 26 سے 32 دنوں کا ہو اور ماہواری میں کوئی بے قاعدگی نہ ہو۔

- ماہواری جس دن شروع ہو اس کو ماہواری کے چکر کا پہلا دن کہتے ہیں۔
- ماہواری کے (آٹھویں) 8 ویں دن سے 19 ویں دن تک میاں بیوی ملاپ سے پرہیز کریں۔

معیاری دنوں کا طریقہ / محفوظ دنوں میں ملاپ

1	2	3	4	5	6	7
8☆	9☆	10☆	11☆	12☆	13☆	14☆
15☆	16☆	17☆	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32			

- خون پڑنے کے ایام
- انڈے خارج ہونے کے ایام۔(ان دنوں میں آسانی سے حمل ٹھہر سکتا ہے)
- محفوظ ایام

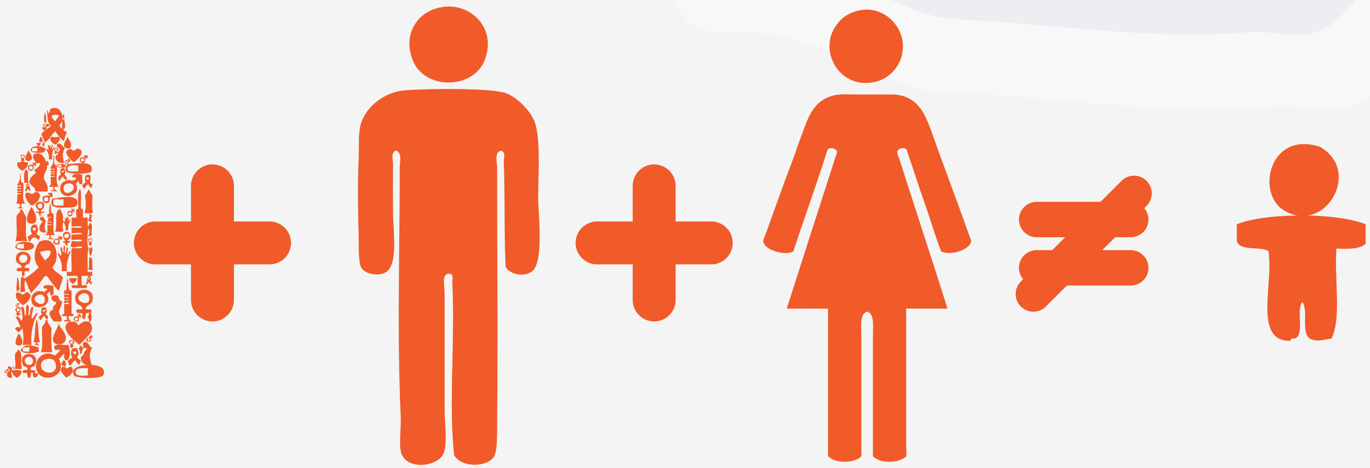
خاندانی منصوبہ بندی کے مصنوعی طریقے

کنڈوم

”ربر کا بنا ہوا پتلا غلاف جو مرد جنسی ملاپ کے وقت اپنے عضو پر چڑھاتا ہے اور یہ مردانہ جرثومے عورت کے اندر داخل ہونے سے روکتا ہے۔“

- کنڈوم آسانی سے اور عام دکانوں پر دستیاب ہوتا ہے۔
- ایک کنڈوم صرف ایک دفعہ استعال ہوسکتا ہے۔
- کنڈوم کا استعمال واحد مانع حمل طریقہ ہے جو جنسی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

کنڈوم کو احتیاط سے کھولیں، ناخن یا تیز قینچی کا استعمال نہ کریں۔



مانع حمل گولیاں

"یہ ہارمونل گولیاں ہیں جو خواتین استعمال کرتی ہیں۔ یہ عارضی مگر بہت مؤثر طریقہ ہے۔"

بازار میں دو قسم کی گولیاں دستیاب ہیں

① ایک ہارمونی گولی- دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے جن کے بچے کی عمر 6 ماہ سے کم ہو

② دو ہارمونی گولی- باقی تمام خواتین استعمال کرسکتی ہیں

☆ روزانہ ایک گولی کھانا ہوتی ہے۔

☆ ماہواری شروع ہونے کے بعد پہلے سے پانچویں دن کے اندر اندر پہلی گولی کھالیں۔

☆ حمل ضائع ہونے کے بعد فوراً یا سات دن کے اندر اندر پہلی گولی کھالیں۔

☆ بچے کی پیدائش کے بعد اگر ماں بچے کو مکمل طور پر اپنا دودھ (نہیں) پلا رہی ہے تو تیسرے ہفتے میں گولیاں شروع کرے۔

☆ عادت پکی کرنے کے لیے رات کے کھانے کے بعد گولی کھائیں۔

گولیاں دو طرح کے پیکٹ میں ملتی ہیں

① 28 گولیوں والا پیکٹ جس میں 21 سفید گولیاں (ہارمون والی) اور 7 بھوری گولیاں (طاقت والی) ہوتی ہیں۔

• 28 گولیوں والا پیکٹ ختم ہو تو فوراً اگلے دن نیا پیکٹ شروع کریں۔

② 21 گولیوں والا پیکٹ جس میں ساری سفید گولیاں (ہارمونز والی) ہوتی ہیں۔

• 21 گولیوں والا پیکٹ ختم ہو تو سات دن انتظار کریں پھر نیا پیکٹ شروع کریں۔

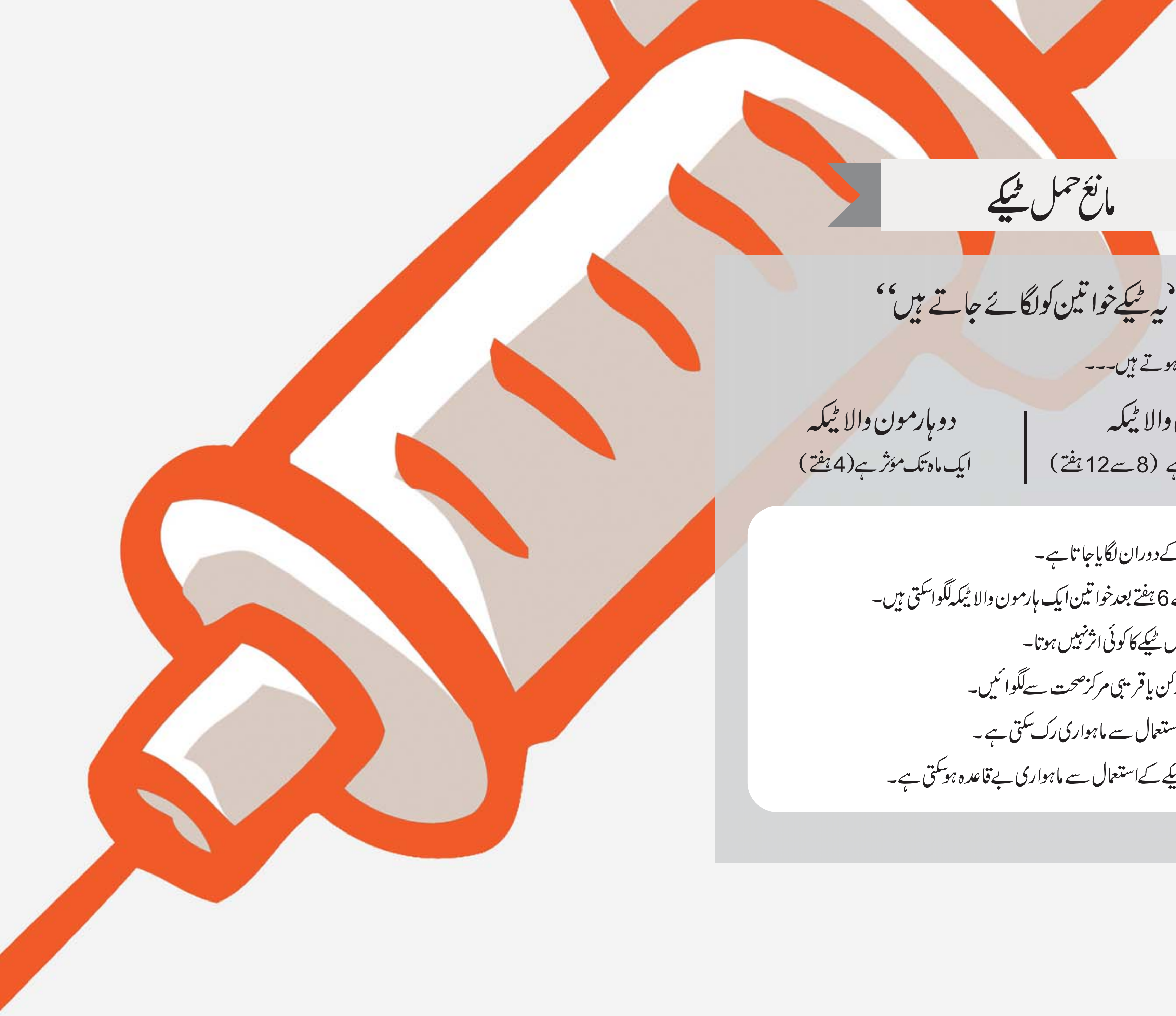
اگر گولیوں کا استعمال روک دیں یا باقاعدگی سے استعمال نہ کی جائیں تو حمل جلد ٹھہر جاتا ہے۔

گولیاں کھانے سے کچھ خواتین کو متلی، قے، چکر آ سکتے ہیں، کچھ خواتین کو سر اور چھاتی میں درد ہو سکتا ہے مگر
لگاتار اور مسلسل گولی کھاتے رہنے سے دو سے تین ماہ میں یہ اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

ہنگامی/ایمرجنسی مانع حمل گولیاں

1 یہ دو گولیوں کا پیکٹ ہوتا ہے۔
2 غیر محفوظ جنسی ملاپ کے تین دن (72 گھنٹے) کے اندر اندر دونوں گولیاں ایک ساتھ کھائیں۔
3 اگر کنڈوم پھٹ جائے یا اتر جائے تو یہ گولیاں فوراً کھالی جائیں۔

- عزل کے طریقے میں اگر منی عورت کے اندر گر جائے تو بھی حمل سے بچنے کے لیے یہ گولیاں فوراً کھالی جائیں۔
- اگر عورت کو مانع حمل ٹیکے لگوانے میں دیر ہو جائے یا لگاتار تین دن تک مانع حمل گولیاں کھانا بھول جائے اور شوہر سے ملاپ کرے تو عورت ایمرجنسی گولیاں استعمال کر سکتی ہے۔
- ایمرجنسی گولیاں صرف ہنگامی صورت حال میں استعمال کرنا چاہئیں۔



مانع حمل ٹیکے

''یہ ٹیکے خواتین کو لگائے جاتے ہیں''

ٹیکے دو اقسام کے ہوتے ہیں۔۔۔

ایک ہارمون والا ٹیکہ

2 سے 3 ماہ تک مؤثر ہے (8 سے 12 ہفتے)

دو ہارمون والا ٹیکہ

ایک ماہ تک مؤثر ہے (4 ہفتے)

☆ پہلا ٹیکہ ماہواری کے دوران لگایا جاتا ہے۔

☆ بچے کی پیدائش کے 6 ہفتے بعد خواتین ایک ہارمون والا ٹیکہ لگوا سکتی ہیں۔

☆ ماں کے دودھ پر اس ٹیکے کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

☆ ٹیکہ تربیت یافتہ کارکن یا قریبی مرکز صحت سے لگوائیں۔

☆ مانع حمل ٹیکے کے استعمال سے ماہواری رک سکتی ہے۔

☆ کچھ خواتین میں ٹیکے کے استعمال سے ماہواری بے قاعدہ ہو سکتی ہے۔

جلد کے نیچے رکھے جانے والے کیپسول

''یہ ماچس کی تیلی کی طرح پتلی پتلی پلاسٹک کی ٹیوب ہوتی ہیں جن میں ہارمونز ہوتے ہیں''

☆ کیپسول رکھوانے کے لیے تربیت یافتہ کارکن کی ضرورت ہوتی ہے۔

■ ماہر کارکن ایک خاص طریقہ کار سے کیپسول بازو کی جلد کے نیچے رکھتی ہیں۔

☆ کیپسول لمبے عرصے (3 سے 5 سال) تک حمل سے بچاؤ کا طریقہ ہے۔

■ کیپسول کا استعمال چھوڑنے سے حمل جلد ہی ٹھہر جاتا ہے۔

■ بعض خواتین میں ماہواری میں تبدیلی ہوسکتی ہے۔

■ کچھ خواتین کیپسول رکھنے کی جگہ پر سوزش یا درد محسوس کرتی ہیں۔

چھلہ

"وہ خواتین جن کو لمبے عرصے تک وقفہ چاہیے چھلہ ان کے لیے موزوں طریقہ ہے۔"

چھلہ کی دو اقسام ہیں

① کاپر ٹی-10 سے 12 سال تک موثر ہے

② ملٹی لوڈ-5 سال تک موثر ہے

چھلہ عورت کی بچہ دانی میں رکھا جاتا ہے اور

تربیت یافتہ کارکن، قریبی ہسپتال، کلینک یا مرکز صحت میں چھلہ رکھتی ہیں۔

☆ چھلہ انتہائی موثر ، با کفایت، دیرپا مگر عارضی مانع حمل کا طریقہ ہے۔

■ چھلہ نکلوانے کے بعد حمل آسانی سے ٹھہر جاتا ہے۔

☆ چھلہ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد رکھا جا سکتا ہے۔

☆ ماں کے دودھ پر چھلہ کوئی اثر نہیں کرتا۔

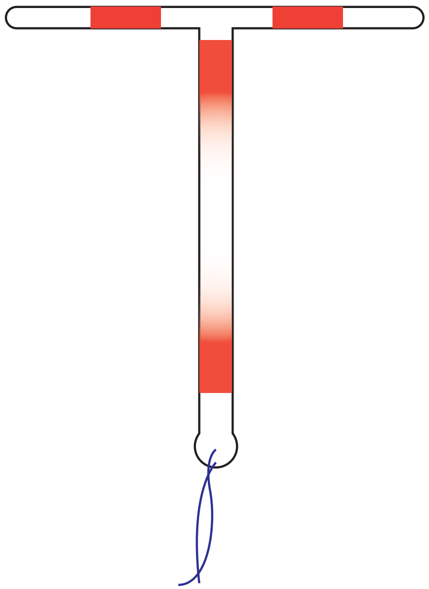
☆ حمل گر جانے کے فوراً بعد بھی چھلہ رکھا جاتا ہے بشرطیکہ انفیکشن نہ ہو۔

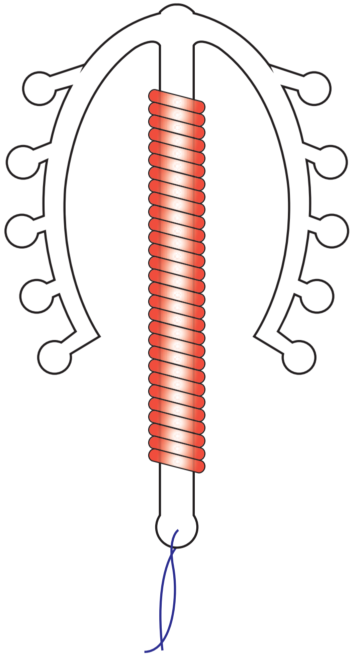
■ چھلہ رکھوانے کے بعد کچھ خواتین کو زیادہ خون پڑ سکتا ہے۔

■ چھلہ کے بعد کچھ عورتوں کی ماہواری بے قاعدہ ہو سکتی ہے۔

■ چھلہ بچہ دانی سے نکل کر جسم کے دوسرے حصوں میں نہیں جاتا۔

■ چھلہ بوجھ اٹھانے سے نہیں نکلتا۔

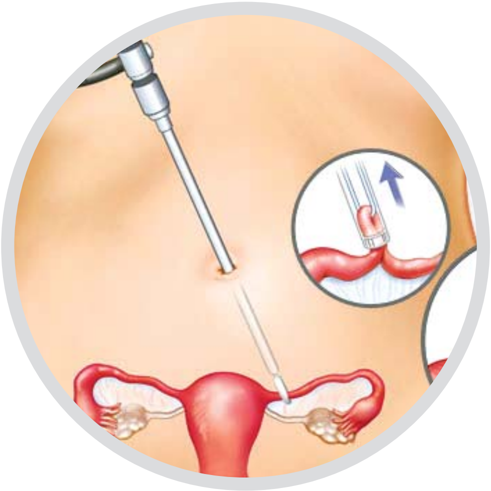


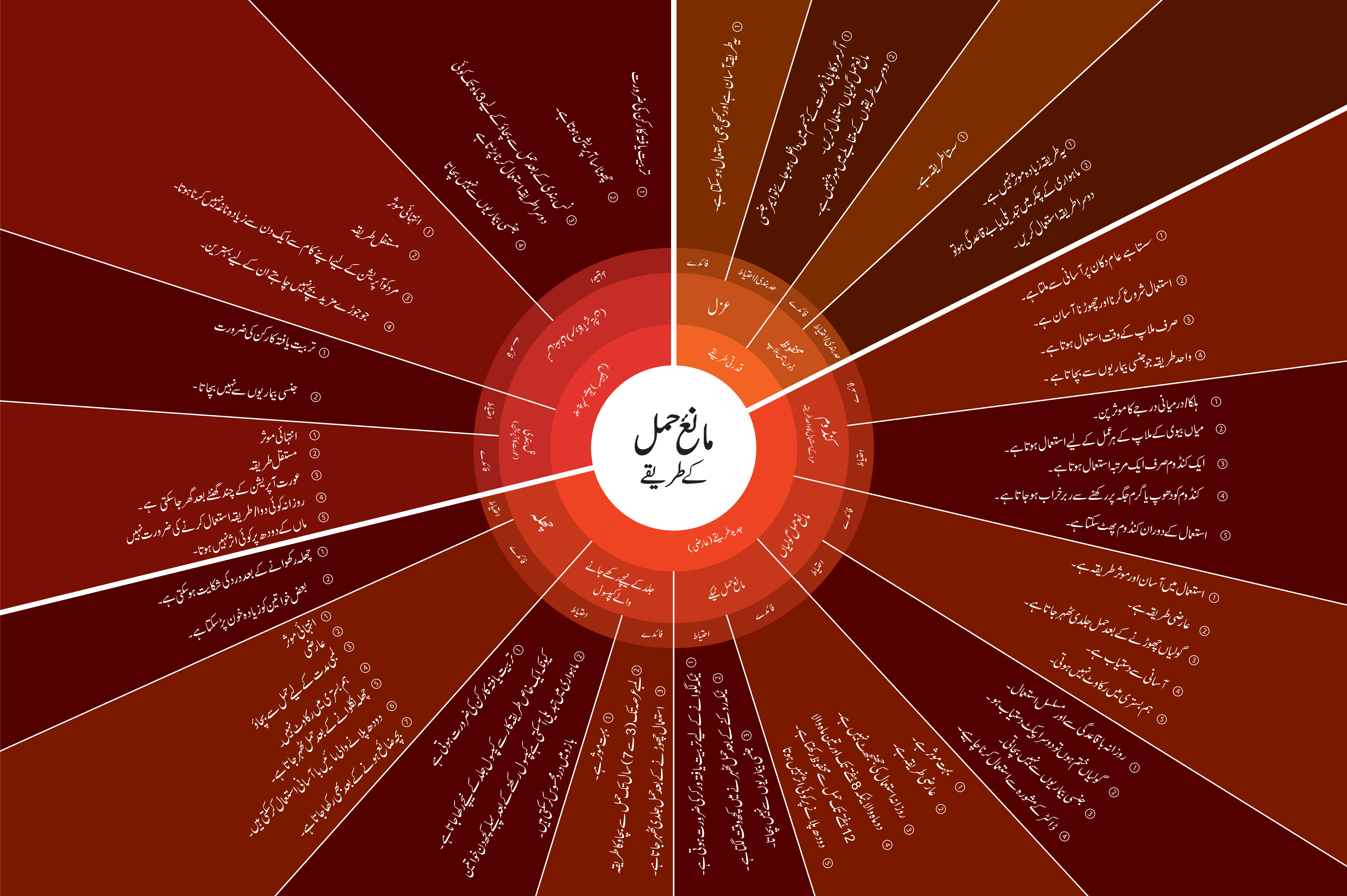


خاندانی منصوبہ بندی - مستقل طریقے

"مستقل طور پر بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت ختم کرنے کے لیے چھوٹا سا آپریشن کیا جاتا ہے"

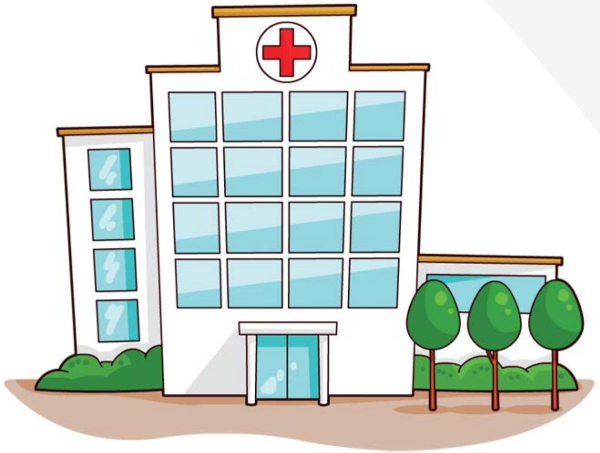
- ■ مستقل طریقہ عورت اور مرد دونوں کے لیے ہے۔
- ① عورتوں کا آپریشن- نل بندی
- ② مردوں کا آپریشن- نس بندی
- ☆ یہ طریقہ ان خواتین/مردوں کے لیے ہے جنہیں مزید بچوں کی خواہش نہ ہو۔





مانعِ حمل
کے طریقے
قدرتی طریقے
عزل
فائدے
① یہ طریقہ آسان ہے اور کبھی بھی استعمال ہو سکتا ہے۔
حد بندی/احتیاط
① اگر مرد کا پانی عورت کے جسم میں داخل ہو جائے تو ایمرجنسی مانعِ حمل گولیاں استعمال کریں۔
② دوسرے طریقوں کے مقابلے میں موثر نہیں ہے۔
محفوظ دن
فائدے
① سستا طریقہ ہے۔
حد بندی/احتیاط
① یہ طریقہ زیادہ موثر نہیں ہے۔
② ماہواری کے چکر میں تبدیلی یا بے قاعدگی ہو تو دوسرا طریقہ استعمال کریں۔
جدید طریقے (عارضی)
کنڈوم
فائدے
① سستا ہے عام دکان پر آسانی سے ملتا ہے۔
② استعمال شروع کرنا اور چھوڑنا آسان ہے۔
③ صرف ملاپ کے وقت استعمال ہوتا ہے۔
④ واحد طریقہ جو جنسی بیماریوں سے بچاتا ہے۔
احتیاط
① ہلکا/درمیانی درجے کا موثر پن۔
② میاں بیوی کے ملاپ کے ہر عمل کے لیے استعمال ہوتا ہے۔
③ ایک کنڈوم صرف ایک مرتبہ استعمال ہوتا ہے۔
④ کنڈوم کو دھوپ یا گرم جگہ پر رکھنے سے ربر خراب ہو جاتا ہے۔
⑤ استعمال کے دوران کنڈوم پھٹ سکتا ہے۔
مانعِ حمل گولیاں
فائدے
① استعمال میں آسان اور موثر طریقہ ہے۔
② عارضی طریقہ ہے۔ گولیاں چھوڑنے کے بعد حمل جلدی ٹھہر جاتا ہے۔
③ آسانی سے دستیاب ہے۔
④ ہمبستری میں رکاوٹ نہیں ہوتی۔
احتیاط
① روزانہ باقاعدگی سے اور مسلسل استعمال۔
② گولیاں ختم ہوں تو دوسرا پیکٹ دستیاب ہو۔
③ جنسی بیماریوں سے نہیں بچاتی۔
④ ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کرنا چاہیے۔
مانعِ حمل ٹیکے
فائدے
① بہت موثر ہے۔
② عارضی طریقہ ہے۔
③ روزانہ استعمال کی جھنجھٹ نہیں ہے۔
④ دو ماہ والا ٹیکہ 8 ہفتے تک اور تین ماہ والا 12 ہفتے تک حمل سے محفوظ رکھتا ہے۔
⑤ دودھ پلانے والی ماؤں پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔
احتیاط
① ٹیکہ لگوانے کے لیے تربیت یافتہ ورکر کی ضرورت ہوتی ہے۔
② ٹیکہ روکنے کے بعد حمل ٹھہرنے میں کچھ وقت لگتا ہے۔
③ جنسی بیماریوں سے نہیں بچاتا۔
جلد کے نیچے رکھے جانے والے کیپسول
فائدے
① بہت موثر ہے۔
② لمبے عرصے تک (3 سے 7) سال تک حمل سے بچاؤ کا طریقہ۔
③ استعمال چھوڑنے کے بعد حمل جلدی ٹھہر جاتا ہے۔
احتیاط
① تربیت یافتہ کارکن کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ ایک خاص طریقہ کار سے کیپسول جلد کے نیچے رکھا جاتا ہے۔
② ماہواری میں تبدیلی ہو سکتی ہے۔ کیپسول رکھنے کے بعد پہلے کچھ دن خواتین بازو میں درد محسوس کر سکتی ہیں۔
چھلا
فائدے
① انتہائی موثر
② عارضی
③ لمبی مدت کے لیے حمل سے بچاؤ
④ ہمبستری میں رکاوٹ نہیں
⑤ چھلا نکلوانے کے بعد حمل ٹھہر جاتا ہے۔
⑥ دودھ پلانے والی مائیں با آسانی استعمال کر سکتی ہیں۔
⑦ حمل ضائع ہونے کے بعد بھی رکھا جا سکتا ہے۔
احتیاط
① چھلا رکھوانے کے بعد درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔
② بعض خواتین کو زیادہ خون پڑ سکتا ہے۔
مستقل طریقے
نس بندی (عورت کا آپریشن)
فائدے
① انتہائی موثر
② مستقل طریقہ
③ عورت آپریشن کے چند گھنٹے بعد گھر جا سکتی ہے۔
④ روزانہ کوئی دوا/طریقہ استعمال کرنے کی ضرورت نہیں
⑤ ماں کے دودھ پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔
احتیاط
① تربیت یافتہ کارکن کی ضرورت
② جنسی بیماریوں سے نہیں بچاتا۔
نس بندی (مرد کا آپریشن)
فائدے
① انتہائی موثر
② مستقل طریقہ
③ مرد کو آپریشن کے لیے اپنے کام سے ایک دن سے زیادہ ناغہ نہیں کرنا ہوتا۔
④ جو جوڑے مزید بچے نہیں چاہتے ان کے لیے بہترین۔
احتیاط
① تربیت یافتہ کارکن کی ضرورت
② چھوٹا سا آپریشن ہوتا ہے
③ نس بندی کے بعد حمل سے بچاؤ کے لیے 3 ماہ تک کوئی دوسرا طریقہ استعمال کرنا پڑتا ہے
④ جنسی بیماریوں سے نہیں بچاتا

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے اور سہولتیں کہاں کہاں دستیاب ہیں؟



① خاندانی منصوبہ بندی کے فلاحی مرکز یا سینٹر
② ہسپتال میں موجود زچہ بچہ سنٹر (تولیدی مرکز صحت)
③ ڈاکٹروں کا کلینک
④ سرکاری ہسپتال
⑤ بنیادی مرکز صحت
⑥ دیہی مرکز صحت
⑦ فلاحی اداروں کے کلینک
⑧ لیڈی ہیلتھ ورکر
⑨ قریبی دکان

مارکیٹ میں مانع حمل طریقے ان ناموں سے بھی دستیاب ہیں

کنڈوم	مانع حمل گولیاں	ایمرجنسی مانع حمل گولیاں	مانع حمل انجکشن	جلد کے نیچے رکھے جانے والے کیپسول	چھلہ
ساتھی	نوا	ای سی پی ECP	ایک ماہ	تین سال	پانچ سال
ٹچ	نواڈل	ایم کٹ (M-Kit)	فیمی جیکٹ	امیلا نون	ملٹی لوڈ
ہمدم	فیملا		میسی گائنا	پانچ سال	دس سے بارہ سال
جوش	لوفیمنال		دو ماہ	جیڈل	سیف لوڈ
	ایگرنلوثون		نوی جیسٹ	سائنوپلانٹ	کاپرٹی
			نواجیکٹ	تین سے پانچ سال	
			تین ماہ	نواپلانٹ	
			ڈیبو پرویرہ		
			مجسٹرون		

میزوپروسٹل

حمل کے پہلے تین ماہ کے لیے

(علامات و استعمال)

علامات	استعمال
اگر اسقاطِ حمل کے بعد ضائع ہونے والا حمل باہر نہ آئے	800 ایم سی جی اندام نہانی* کے لیے، ہر تین گھنٹے بعد (زیادہ سے زیادہ 2 خوراکیں) یا 600 ایم سی جی زبان کے نیچے رکھ کر**، ہر تین گھنٹے بعد (زیادہ سے زیادہ 2 خوراکیں
اگر اسقاطِ حمل کے بعد حمل کا کچھ حصہ بچہ دانی میں ہی رہ جائے[2,3]	600 ایم سی جی کی واحد خوراک منہ کے ذریعے یا 400 ایم سی جی زبان کے نیچے رکھ کر**، ایک خوراک
ماں کی جان بچانے کے لیے کیا گیا اسقاطِ حمل[1]	800 ایم سی جی اندام نہانی* کے لیے، تین گھنٹے کے وقفے کے ساتھ (12 گھنٹوں میں زیادہ سے زیادہ 3 خوراکیں) یا 800 ایم سی جی زبان کے نیچے رکھ کر**، ہر تین گھنٹے بعد (12 گھنٹوں میں زیادہ سے زیادہ 3 خوراکیں)
آپریشن سے پہلے بچہ دانی کے منہ کو کھولنے کے لئے	400 ایم سی جی اندام نہانی* کے لیے ہر تین گھنٹے کے بعد یا 400 ایم سی جی پروسیجر سے دو تین گھنٹے پہلے زبان کے نیچے رکھ کر**

*اندام نہانی کے ذریعے ویجائنل والٹ میں گہرائی تک پہنچانا۔ گولیوں کو نم کرنے کی ضرورت نہیں۔

**زبان کے نیچے 30 منٹ تک رکھیں، اگر گولی بچ جائے تو نگل لیں۔

حمل کے دوسرے تین ماہ کے لیے

(علامات و استعمال)

علامات	استعمال
بچہ دانی میں بچے کی موت ہونے کی صورت میں[4] 13 ویں سے 17 ویں ہفتے تک	200 ایم سی جی اندام نہانی* کے لیے، 6 گھنٹے کے وقفے کے ساتھ (زیادہ سے زیادہ 4 بار)
بچہ دانی میں بچے کی موت ہونے کی صورت میں[4] 18 ویں سے 26 ویں ہفتے تک	100 ایم سی جی اندام نہانی* کے لیے، 6 گھنٹے کے وقفے کے ساتھ (زیادہ سے زیادہ 4 بار)
ماں کی جان بچانے کے لیے کیا گیا اسقاطِ حمل[1,4]	400 ایم سی جی اندام نہانی* کے لیے یا زبان کے نیچے رکھ کر**، تین گھنٹے کے وقفے کے ساتھ (زیادہ سے زیادہ 5 بار)

گزشتہ سی سیکشن کی صورت میں احتیاط برتی جائے۔

حمل کے تیسرے ماہ کے لیے

(علامات و استعمال)

علامات	استعمال
بچہ دانی میں بچے کی موت ہونے کی صورت میں[5] 27 ویں سے 43 ویں ہفتے تک	25 ایم سی جی اندام نہانی* کے لیے، 6 گھنٹے کے وقفے کے ساتھ یا 25 ایم سی جی منہ کے ذریعے ہر 2 گھنٹے بعد (احتیاط: اگر گذشتہ سی سیکشن ہے تو استعمال نہ کریں)
مصنوعی طریقے سے لیبر کو شروع کرنے کے لئے***[2,5]	25 ایم سی جی اندام نہانی* کے لیے، 6 گھنٹے کے وقفے کے ساتھ یا 25 ایم سی جی منہ کے ذریعے ہر 2 گھنٹے بعد (احتیاط: اگر گذشتہ سی سیکشن ہے تو استعمال نہ کریں)
پی پی ایچ سے بچاؤ[6]	600 ایم سی جی منہ کے ذریعے ایک خوراک
پی پی ایچ کا علاج	800 ایم سی جی ایک خوراک زبان کے نیچے رکھ کر**

1- صرف وہاں استعمال کریں جہاں پر قانونی طور پر اجازت ہو۔
2- عالمی ادارۂ صحت کی ضروری ادویات کی ماڈل فہرست کے مطابق۔
3- اگر زیادہ خون بہنے اور انفیکشن کی شکایت نہیں ہے تو اس صورت میں ایک سے دو ہفتے کے بعد کام کاج شروع کیا جا سکتا ہے۔
4- اگر رحم پر داغ یا پرانا سیزیرین نمایاں ہو تو دوا کی آدھی خوراک لیں۔
5- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے دوا کی درست مقدار لی ہے، زیادہ مقدار پیچیدگیوں کو جنم دے سکتی ہے۔ یہ دوا ہرگز استعمال نہ کریں اگر گزشتہ سی سیکشن ہے۔
6- اس صورت میں اوکسی ٹوسن زیادہ بہتر دوا ہے۔ لیکن اگر کسی کو اوکسی ٹوسن دینا ممکن نہ ہو تو میزوپروسٹل کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

*اندام نہانی کے ذریعے ویجائنل والٹ میں گہرائی تک پہنچانا۔ گولیوں کو نم کرنے کی ضرورت نہیں۔

**زبان کے نیچے 30 منٹ تک رکھیں، اگر گولی بچ جائے تو نگل لیں۔

***عالمی ادارۂ صحت کی طرف مصنوعی طریقے سے حمل شروع کرنے کے لئے تجویز کردہ خوراک۔

خاندانی منصوبہ بندی

Shirkat Gah - Women's Resource Centre
www.shirkatgah.org

Lahore
P.O. Box No. 5192
Phone: 042- 35886267, 042-35838815
Fax: 042-35860185

Karachi
P. O. Box No. 13871
Phone: 021-34322130, 021-34322162
Fax: 021-34322164

Peshawar
P.O. Box No. 747
Phone: 091-5703567, 091-5846113
Fax: 091-5854702