منع حمل/ ضبط تولید

مانع حمل گولیاں
مانع حمل گولی ہر روز جسم کو ہار مونز کی ایک مختصر خوراک پہنچا کر اپنا کام کرتی ہے۔ عام طور پر اسے گولی ہی کہا جاتا ہے۔ یہ منع حمل کا سب سے زیادہ مقبول عام طریقہ ہے۔ یہ ہارمون کی مختلف مقدار میں مختلف برانڈز اور اقسام میں دستیاب ہے۔ کسی ضمنی رد عمل کی صورت میں دوسرے برانڈز استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ ایک گولی روزانہ، تین ہفتوں تک لی جاتی ہے۔ ماہواری کے دوران 7 دنوں تک گولی نہیں لی جاتی۔

دواؤں کی دوکان سے مانع حمل گولیاں خریدنے کے لئے آپ کو کسی ڈاکٹر یا کلینک کا نسخہ درکار ہوتا ہے۔

منی گولیاں Mini)۔Pill)
منی گولیاں ہر روز جسم کو ہارمون کی ایک محدود خوراک پہنچا کر اپنا کام کرتی ہیں۔ اس کے نام سے یہ مراد نہیں کہ یہ گولیاں مانع حمل گولیوں سے نسبتا چھوٹی ہوتی ہیں بلکہ ان میں ایک ہی قسم کا ہارمون ہوتا ہے (جیسٹیجن یا پروجیسٹین)

دواؤں کی دوکان سے منی گولیاں خریدنے کے لئے آپ کو کسی ڈاکٹر یا کلینک کا نسخہ درکار ہوتا ہے۔

مانع حمل پیوند
پیوند میں ہارمومن ہوتے ہیں جو پیوند سے خارج ہو کر جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ پیوند ماہواری کے ایک ہفتے کے علاوہ مسلسل تین ہفتوں تک، ہر ہفتے میں ایک بار پیٹ، پٹھوں، باہری بازو کے اوپری حصے، شانوں یا دھڑ کے بالائی حصے کی جلد میں پیوست کیا جاتا ہے۔ پیوند پٹھوں، پیٹ، بالائی دھڑ (چھاتی کو چھوڑ کر) یا باہری بازو کے اوپری حصے میں لگایا جاتا ہے۔ اگر پیوند گر جائے تو بھی ہارمون کی مقدار دو دنوں کے لئے کافی ہوتی ہے۔

دواؤں کی دوکان سے مانع حمل پیوند خریدنے کے لئے آپ کو کسی ڈاکٹر یا کلینک کا نسخہ درکار ہوتا ہے۔

مانع حمل تنصیبات
مانع حمل تنصیب در اصل ماچس کی ایک چھوٹی تیلی کے برابر ایک پلاسٹک چھڑ ہوتی ہے۔ یہ چھڑ ہر روز ہارمون کی ایک مختصر مقدار خارج کرتی ہے۔ یہ چھڑ تین سالوں تک حمل ٹھہرنے نہیں دیتی۔ اسے، مقامی بے ہوشی اور دیکر آپریشن کے ذریعے بالائی بازو کی جلد کے نیچے نصب کردیتے ہیں۔چھڑ جہاں لگائی جاتی ہے وہیں لگی رہتی ہے۔

مانع حمل تنصیب کے لئے آپ کو کسی ڈاکٹر یا کلینک سے رابطہ کرنا ہوگا۔

مانع حمل چھلاّ
مانع حمل چھلا لچکدار پلاسٹک کا ایک چھلا ہوتا ہے جو ہر روز ہارمون کی ایک مختصر خوراک خارج کرتا ہے۔

عورت اسے اپنے فرج کے اوپری حصے میں لگا لیتی ہے۔ اس کے لگانے میں کسی خاص طریقے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ عورت کو اس کے لگے ہونے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ اسے ماہواری ایام کے اوائل میں لگایا جاتا ہے اور یہ تین ہفتوں تک لگا رہتا ہے۔ اس کے بعد اسے نکال لیا جاتا ہے۔ دوران ماہواری ایک ہفتے اسے نکال لیتے ہیں۔ اگر چھلا گر جائے تو بھی تین گھنٹوں تک کافی تحفظ باقی رہتا ہے۔ استعمال کرنے والے اسے مباشرت کے دوران نکال لیتے ہیں لیکن اس کی ضرورت مشکل سے ہی پیش آتی ہے کیونکہ مرد کو اس چھلے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔

کسی ڈاکٹر یا ضبط تولید کلینک کا نسخہ دکھا کر مانع حمل چھلا دواؤں کی دوکان سے خریدا جاسکتا ہے۔

ہارمون کوائل (یا IUD ،انٹرا۔ یوٹیرن کنٹراسیپٹیو ڈوائس)
یہ پلاسٹک کا بنا ہوا T شکل کا ایک آلہ ہوتا ہے جسے کسی ڈاکٹر یا ضبط تولید کلینک میں، فرج میں نصب کر دیا جاتا ہے۔ اس میں ایک چھوٹا سا خانہ ہوتا ہے جس میں سے ہر روز ہارمون کی ایک خوراک خارج ہوتی رہتی ہے۔ یہ کوائل، بارور شدہ بیضوں کو اندام نہانی سے وابستہ ہونے سے روکتا ہے، اور منی کو اس میں داخل ہونے کی راہ مسدد کرتا ہے۔

کاپر T (ایک اورIUD)
یہ T شکل کا ایک دوسرا آلہ ہے جسے کسی ڈاکٹر یا ضبط تولید کلینک میں، فرج میں نصب کردیا جاتا ہے۔ یہ بارور شدہ بیضوں کو اندام نہانی سے وابستہ ہونے سے روکتا ہے۔ اس آلے میں کوئی ہارمون نہیں ہوتا لیکن اس کے گرد تانبے کا ایک باریک تار لپٹا رہتا ہے جو منی کے خلیوں کو بارور شدہ بیضوں سے پیوستہ ہونے سے روکتا ہے۔

مردوں کا کنڈوم
کنڈوم مردوں کو دستیاب واحد مانع حمل ہے۔ یہ باریک لیٹیکس کا بنا ہوا ایک مستطیل غلاف ہوتا ہے جسے لپیٹ کر استاذہ عضو تناسل پر چڑھا لیا جاتا ہے۔ کنڈوم منی کے خلیوں کو رحم میں داخل ہونے سے روکتا ہے جہاں وہ کسی بیضے کو بار آور کر سکتے ہیں۔

یہ بات اہم ہے کہ جنسی مباشرت سے قبل ہی کنڈوم چڑھا لینا چاہئے کیونکہ انزال (خروج منی) سے قبل بھی منی کے چند خلئے عورت کے رحم میں داخل ہوسکتے ہیں۔ انزال کے بعد اسے احتیاط کے ساتھ اتار لینا چاہئے تاکہ کوئی سیال بہنے نہ پائے۔

مزید معلومات مندرجہ ذیل سے حاصل کی جاسکتی ہیں:

www.abortnet.dk
اسقاط اور منع حمل کے بارے میں معلومات

www.sexogsamfund.dk
مختلف زبانوں میں، منع حمل، خاندانی منصوبہ بندی وغیرہ کے بارے میں معلوماتی مواد

www.sundkom.dk
مختلف زبانوں میں، خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں دستی اشتہارات

www.sst.dk
مختلف زبانوں میں معلوماتی مواد

www.gynaekologer.dk
ڈنمارک کے ماہرین امراض نسوانی کی ایک فہرست

www.sexlinien.dk
منع حمل، جنسی طور پر پھیلنے والی بیماریوں اور جنس کے بارے میں معلومات ۔ آن لائن سوالات و جوابات

www.aids-linien.dk
HIV، AIDS اور جنسی متعدی بیماریوں (STIs) کے بارے میں معلومات۔

مأخذ: Kvinder og sundhed - viden om prævention og forplantning,
Sundhedsstyrelsen (Danish National Board of Health) 2006.