خاندانی منصوبہ بندی

آنگن واڑی کارکن کا کردار

- عورتوں کو خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے بارے میں بتائیں۔
- انہیں مانع حمل آلات کے بارے میں جانکاری دیں اور انہیں ان کے فوائد اور نقصانات سے آگاہ کریں۔
- عورتوں کو خاندانی منصوبہ بندی کے قدرتی طریقوں کے بارے میں بتائیں اور ان کی خامیوں سے بھی مطلع کریں۔
- مختلف موقعوں پر عورتوں، مردوں، میاں بیوی، لڑکے لڑکیوں کے ساتھ خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں بات چیت کریں۔
- RTI/HIV/ایڈز وغیرہ کے بارے میں بھی جانکاری دیں۔
- گاؤں میں مانع حمل چیزوں کے بارے میں افواہوں اور غلط نظریات کو دور کریں۔
- نرس دیدی کی ایسی عورتوں سے ملاقات کرنے میں مدد کریں جو کوپر-ٹی لگوانا چاہتی ہیں۔
- خاندانی منصوبہ بندی میں مردوں کی شرکت کو فروغ دیں۔

تعارف

- خاندانی منصوبہ بندی دراصل افراد یا جوڑے کا سوچ سمجھ کر کیا گیا فیصلہ ہوتا ہے جس مین وہ طے کرتے ہیں کہ ان کے بچے کب ہونے چاہئیں، کتنے بچے ہونے چاہئیں اور ان کے درمیان کتنا وقفہ ہونا چاہئے اور یہ منصوبہ وہ مانع حمل کے طبی یا قدرتی طریقوں سے کرسکتے ہیں۔
- ایسے کئی طریقے ہیں جن کے ذریعے جوڑا اپنے کنبے کی منصوبہ بندی کرسکتا ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے فوائد

ماں

- بچوں کی پیدائش میں وقفے کے ذریعے ماؤں کی صحت بہتر بنائی جاسکتی ہے۔
- زیادہ عمر کی عورتوں کو بچے کی پیدائش میں زیادہ پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
- 18 سال سے کم عمر کی لڑکیوں کو بچے کی پیدائش میں زیادہ پریشانی کا سامنا کرنے کا امکان ہوتا ہے اور زچگی کے دوران موت بھی ہوسکتی ہے۔

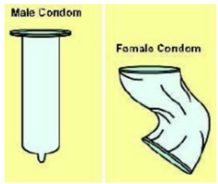
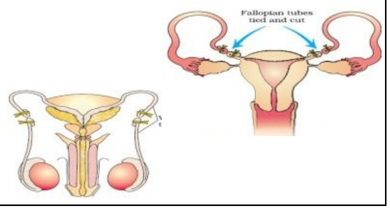
بچے

- اگر کسی عورت کے بچوں کے درمیان زیادہ وقفہ نہیں ہوتا (یعنی 36 ماہ سے کم) تو خود اس عورت کی اور بچے کی صحت پر اثر پڑتا ہے۔
- کم بچوں والا کنبہ، بچوں کی تعلیم، صحت، فروغ اور ترقی سمیت دیگر طریقوں سے زیادہ اچھی دیکھ بھال کرسکتا ہے۔
- بچے کو زیادہ مدت تک ماں کا دودھ پلایا جاسکتا ہے۔

دیگر فوائد

- کنڈوم، اعضاء تناسل سے ہونے والے انفیکشن سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔
- کھانے والی گولیاں بے وقت حیض کو روکنے اور حیض کو منظّم کرنے میں اچھا کام کرتی ہیں۔
- اس سے عورتوں کو خود اپنے جسم پر اپنے حق کا استعمال کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- صحت خدمات اور تغذیہ بخش غذاؤں کے لئے زیادہ رقم بچتی ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے دیگر طریقے

طریقے	فوائد	خامیاں
مانع حمل گولیاں 	* گولیاں محفوظ اور موثر ہوتی ہیں * حیض شروع ہونے کی عمر سے حیض ختم ہونے کی عمر تک زیادہ تر عورتیں یہ گولیاں لے سکتی ہیں * جب عورت حاملہ ہونا چاہے تو یہ گولیاں کھانا بند کر دیں * اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا اور افزائش تیزی سے ہوتی ہے	* روزانہ کھانی پڑتی ہیں * یہ گولی کھانے سے سردرد، سستی، سینے میں دکھن اور طبیعت گری گری محسوس ہونا عام ہے۔ * STI/HIV سے کوئی بچاؤ نہیں ہوتا
بچہ دانی میں لگانے والا آلہ (IUCD) 	* بچے کی پیدائش کے فوراً بعد یا 48 گھنٹے کے اندر لگایا جا سکتا ہے * سب سے محفوظ اور موثر * 5 سے 10 سال تک تحفظ فراہم کرتا ہے لیکن اسے ہٹائے جانے کے فوراً بعد افزائش کی قوت بحال ہو جاتی ہے * ماں کے دودھ پلانے پر کوئی اثر نہیں پڑتا	* حیض کے ابتدائی چند مہینوں تک زیادہ خون آنے اور درد ہونے کا امکان * HIV/ ایڈس سمیت STI سے کوئی بچاؤ نہیں ہوتا * لگانے اور نکالنے کے لئے تربیت یافتہ فرد کی ضرورت ہوتی ہے
ایمرجنسی مانع حمل گولیاں (ECP) 	* تمام عورتوں کے لئے محفوظ * اگر غیر محفوظ ہم بستری کے 72 گھنٹے کے اندر اندر لی جائے تو حمل کو روک دیتی ہے * حمل روکنے کے بعد پھر سے قوت افزائش بحال ہونے میں کوئی تاخیر نہیں ہوتی	* مانع حمل کے دیگر ریگولر طریقوں کی طرح موثر نہیں ہوتی * HIV ایڈس سمیت SIT سے تحفظ فراہم نہیں کرتی
کنڈوم (مردانہ) (زنانہ)  	* حمل کو روکنے کے علاوہ HIV سمیت جنسی تعلقات سے ہونے والے انفیکشن سے تحفظ فراہم کرتا ہے * بچہ کی پیدائش کے بعد جوڑے کے درمیان جنسی اختلاط شروع ہونے پر پھر استعمال کیا جا سکتا ہے * سب سے محفوظ اور موثر * کوئی منفی اثر نہیں	* درست طریقے سے استعمال کیا جانا چاہئے * اس سے جنسی اختلاط میں رکاوٹ آتی ہے * کنڈوم پھٹ سکتے ہیں یا نکل سکتے ہیں
عورتوں کی نسبندی اور مردوں کی نسبندی  	* مستقل تحفظ فراہم کرتی ہے * آسان طریقہ، کوئی منفی اثر نہیں * کبھی بھی کرائی جا سکتی ہے	* اس کو ختم نہیں کیا جا سکتا اور یہ مہنگا ہوتا ہے * HIV ایڈز سمیت STI سے تحفظ فراہم نہیں کرتی نسبندی کئے جانے * کے وقت اور بعد میں درد اور بے چینی جیسے منفی اثرات کا امکان * نسبندی کئے جانے کے پہلے 3 ماہ تک یہ موثر نہیں ہوتی۔ اس درمیان جوڑے کو مانع حمل گولیاں یا کنڈوم کا استعمال کرنا چاہئے۔