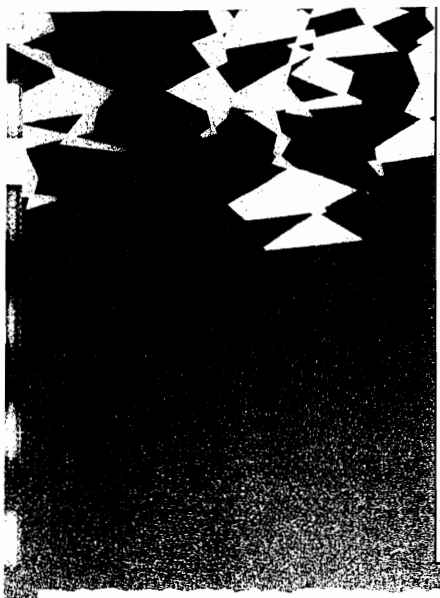
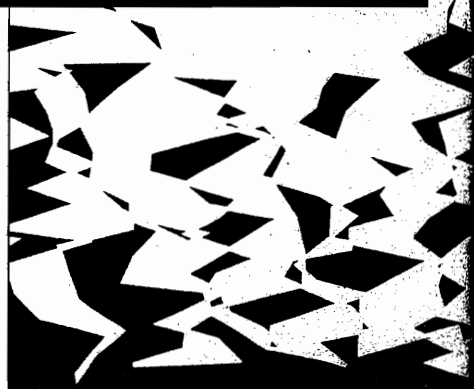
Training Guide for Lady Health Workers (LHW)

بچوں کی پیدائش

(SPACING INTERVAL)

Award # HRN-A-00-00-00003
USAID G/PHN/POP





ریفریشر کورس برائے دائی

ماں اور بچوں کا رکھیں خیال — پیدائش میں وقفہ تین سال

CATALYST consortium

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ

(OPTIMAL BIRTH SPACING INTERVAL)

ریفریشر کورس برائے دائی

ماں اور بچوں کا رکھیں خیال — پیدائش میں وقفہ تین سال

CATALYST consortium

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

سیکشن - 1

تعارف اور جائزہ

1۔تعارف اور جائزہ

دنیا بھر میں تقریباً 5 لاکھ خواتین ہر سال حمل یا زچگی کے دوران فوت ہو جاتی ہیں۔ تحقیق یہ بتاتی ہے کہ خواتین میں بیماری اور موت کے امکانات اس وقت بڑھ جاتے ہیں جب دو پیدائشوں کے درمیان وقفہ کم سے کم ہو۔ پچھلے 50 سال سے دنیا بھر میں یہ پیغام دیا جا رہا ہے کہ دو بچوں کی پیدائش کے درمیان دو سال کا وقفہ ہونا چاہئے جبکہ یہ پیغام وضاحت نہیں کرتا کہ یہ وقفہ دو پیدائشوں یا دو حمل یا پیدائش اور حمل کے درمیان ہو۔ یہ رجحان ترقی پذیر اور ترقی یافتہ ممالک میں یکساں پایا جاتا ہے۔

1.1 کورس کی تفصیل:۔

ٹریننگ کورس کا مقصد آبسی کے بارے میں صحت کے کارکنوں کی معلومات میں اضافہ کرنا ہے۔ یہ ترتیب آبسی پر عمل کرنے کے ممکنہ فوائد اور عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات کو اجاگر کرے گی۔ یہ ٹریننگ صحت کے کارکنوں جو کہ صحت کے مراکز یا کمیونٹی میں کام کرتے ہیں کی رابطہ کونسلنگ کی معلومات اور مہارتوں کو مزید بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوگی۔

1.2 کورس کا ہدف:۔

اس کورس کا ہدف آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کی معلومات اور مہارتوں میں اضافہ کرنا ہے جو کہ ایک صحت کے کارکن کو سہولیات مہیا کرنے میں ضروری ہیں۔

1.3 ٹریننگ کے طریقے:۔

☆ لیکچر

☆ گروہی مباحثہ

☆ رول پلے

1.4 ٹریننگ کورس کے مقاصد

تربیت کے آخر میں شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:۔

☆ یہ بتا سکیں کہ آبسی کیا ہے اور بچوں کی پیدائش کے درمیان مناسب وقفہ کیا ہے۔

☆ جدید خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے بارے میں اپنی معلومات کو بہتر بنا سکیں۔

☆ شخصی رابطہ اور کونسلنگ کی مہارتوں کو بہتر بنا سکیں۔

☆ شخصی رابطہ اور کونسلنگ کی بہتر مہارتوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔

سیکشن -2

آبسی

(بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ)

OPTIMAL BIRTH SPACING INTERVAL

2 آبسی OPTIMAL BIRTH SPACING INTERVAL (OBSI)

2.1 بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ (آبسی) کیا ہے۔

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ یا آبسی دو پیدائشوں کے درمیان مناسب ترین دورانیہ ہے۔ یہ نوزائیدہ، پانچ سال سے کم عمر بچے، ماں، خاوند اور خاندان کی بہتر صحت کا ضامن ہے۔ موجودہ شواہد کے مطابق یہ دورانیہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم تین سال کا ہونا چاہئے۔

ایک ماں خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں پر عمل کر کے بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ کر سکتی ہے۔ کم از کم 3 سال وقفے کی وجہ سے ماں پورے 2 سال تک بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہے اور نوزائیدہ کا بہتر خیال رکھ سکتی ہے۔

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ یا آبسی، دو پیدائشوں کے درمیان مناسب ترین دورانیہ ہے۔ یہ نوزائیدہ، پانچ سال سے کم عمر بچے، ماں، خاوند اور خاندان کی بہتر صحت کا ضامن ہے۔ موجودہ شواہد کے مطابق یہ دورانیہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم تین سال کا ہونا چاہیے۔

اس کا مطلب ہے کہ جب تک چھوٹا بچہ کم از کم دو سال کا نہ ہو جائے عورت دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

2.2 آبسی کے ممکنہ فوائد اور اس پر عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات

	آبسی کے فوائد	آبسی پر عمل نہ کرنے کے نقصانات
نوزائیدہ بچے کے لئے	☆ نئے حمل کی غیر موجودگی میں بچہ دو سال کی عمر تک ماں کا دودھ پی سکتا ہے۔ بلکہ اُسے ماں کے دودھ سے قدرتی طاقت حاصل ہوتی ہے۔ جس سے وہ مختلف بیماریوں سے بھی محفوظ ہو جاتا ہے۔ ☆ ماں کی توجہ سے بچہ جسمانی اور نفسیاتی طور پر بہتر نشوونما پاتا ہے۔ ☆ شرح اموات میں کمی ہو سکتی ہے۔	☆ نوزائدہ بچوں میں اموات ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ☆ کم وزن نوزائیدہ بچے کی پیدائش اور وقت سے پہلے ہونے والی پیدائش کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ☆ جب ماں بچے کو وقت سے پہلے اپنا دودھ پلانا بند کر دیتی ہے تو ماں اور بچے کے درمیان انسیت اور بچے میں مدافعتی قوت کم ہو سکتی ہے۔
پانچ سال سے کم عمر بچوں کیلئے	☆ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ ہونے کی وجہ سے یہ بچے ماں کی بھرپور توجہ اور پیار حاصل کرتے ہیں۔ ☆ ماں کی بھرپور توجہ ان بچوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کا باعث ہوتی ہے جس کی وجہ سے ان بچوں میں بیماریوں کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ ☆ پانچ سال سے کم عمر بچوں کی شرح اموات میں کمی ہو سکتی ہے۔	☆ پیدائش میں مناسب وقفہ نہ ہونے کی وجہ سے ان بچوں کی شرح اموات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ ☆ آبسی پر عمل نہ کرنے کی صورت میں ماں بیک وقت نوزائیدہ اور دو سال سے کم عمر بچے کی مناسب دیکھ بھال نہ کر سکے گی۔

ماں کے لیے	☆ ماں کو نئے حمل کے لئے ذہنی اور جسمانی طور پر تیار ہونے کے لئے مناسب وقت مل جاتا ہے۔ ☆ پیدائش میں مناسب وقفے کی وجہ سے حمل اور زچگی کی پیچیدگیوں کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ ☆ ماں کو اپنی صحت پر توجہ دینے کے لئے زیادہ وقت میسّر ہوگا۔ ☆ بچوں کی پیدائش میں کم از کم 3 سال کے وقفے سے ماں کو آرام کا پورا موقع ملتا ہے اور حمل کے دوران پیچیدگیوں کا امکان کم سے کم رہ جاتا ہے۔	☆ ماں آبسی پر عمل نہ کرنے کی صورت میں مندرجہ ذیل خطرات سے دوچار ہو سکتی ہے۔ ◆ انیمیا/خون کی کمی ◆ رحم کا انفکشن ◆ حمل کی تیسری سہ ماہی میں خون کا جاری ہونا ◆ زچہ کی موت ◆ تھیلی کا وقت سے پہلے پھٹ جانا ◆ غذائی کمی
خاوند کے لیے	☆ خاوند کے پاس بیوی کے ساتھ گزارنے کے لیے زیادہ وقت ہوگا۔ ☆ نئے حمل اور نوزایندہ بچے پر ہونے والے اخراجات سے بچا جا سکتا ہے۔ ☆ آبسی پر عمل کرنے کی وجہ سے خاوند اپنے مالی وسائل مستحکم کر سکتا ہے۔	☆ بیوی نئے حمل یا چھوٹے بچے کی وجہ سے بہت تھکی ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ خاوند کو مناسب وقت نہیں دے پاتی۔ ☆ حمل اور نئے بچے کی پیدائش کے اخراجات ذہنی دباؤ اور پریشانی کا باعث ہوتے ہیں۔
خاندان کے لئے	☆ خاندان کے پاس زیادہ وسائل دستیاب ہونگے جو کہ بچوں کی تعلیم رہائش اور بہتر معیار زندگی پر خرچ کر سکتے ہیں۔	☆ اضافی اخراجات ہونے کی وجہ سے خاندان مالی مشکلات کا شکار ہو سکتا ہے۔ ☆ وسائل کی کمی کے باعث بچوں کی تعلیم اور معیار زندگی متاثر ہو سکتا ہے۔

2.3 آبسی کے بارے میں کونسلنگ کب کرنی چاہئے؟

2.3.1 حاملہ کی نگہداشت کے دوران

حمل کے دوران معائنے کے وقت آبسی کے فائدوں کے بارے میں مندرجہ اہم نکات ماں کو بتائے جاسکتے ہیں۔

☆ بچہ جب تک دوسال کا نہ ہو جائے ماں دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

☆ ماں پورے دوسال تک اپنے بچے کو اپنا دودھ پلاسکتی ہے جس کی وجہ سے بچہ صحت منداور بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

2.3.2 زچگی کے بعد نگہداشت کے دوران

پانچ سال سے چھوٹے بچوں کی موجودگی میں آبسی کے فائدوں کے بارے میں تاکید کرنے کا یہ نہایت اہم موقع ہوسکتا ہے۔

☆ بچہ جب تک دوسال کا نہ ہو جائے ماں دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

☆ ماں کے ساتھ بات کرتے وقت واضح کریں کہ آبسی پر عمل پیرا ہونے کی صورت میں وہ اپنی تمام تر توجہ اور محبت موجود بچے کے لئے وقف کرسکتی ہے۔

☆ آبسی پر عمل کرنے کی صورت میں ماں اچھی صحت کی حامل ہوگی اور نئے حمل کی ضرورت کو بہتر طور پر پورا کرسکے گی۔

2. 3.3 بچے کو دودھ پلانے کے عرصے کے دوران

چونکہ دودھ پلانے کے دوران ماں اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں فکرمند ہوتی ہے لہذا یہ ایک مناسب موقع ہے جب اسے آبسی کے بارے میں بتایا جاسکتا ہے۔ خصوصاً یہ کہ وہ آبسی پر عمل کر کے اپنے بچے کو دوسال یا اس سے زائد عرصے تک اپنا دودھ پلاسکتی ہے۔

2.3.4 اسقاط حمل کے بعد کی دیکھ بھال کے دوران

عورت اسقاط حمل کے چند ہفتوں بعد دوبارہ حاملہ ہوسکتی ہے۔ البتہ چونکہ وہ نفسیاتی اور جسمانی طور پر پوری طرح بحال نہیں ہوئی ہوتی اس لئے ایسی حالت میں وہ دوبارہ غیر متوقع حمل کو برداشت کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتی۔ ایسی صورت حال میں اس کو آبسی کے بارے میں معلومات اور اس پر عمل کرنے سے بچے اور اس کی اپنی صحت پر مفید اثرات کے بارے میں بتایا جانا ضروری ہے۔ تازہ ترین تحقیق کے مطابق اسقاط حمل کے بعد ایک عورت کو کم از کم چھ ماہ تک حاملہ نہیں ہونا چاہیے۔

2.3.5 بچے کی دیکھ بھال کے دوران

ہیلتھ ورکر کو چاہئے کہ جب بھی ماں بچے کی صحت کے حوالے سے رابطہ کرے (مثال کے طور پر عام بیماریوں کے علاج، حفاظتی ٹیکے لگواتے وقت، نشوونما کے مشورے) یا معمول کی وزٹ کے دوران ہیلتھ ورکر کی ملاقات ماں سے ہوتی ہے تو آبسی کے بارے میں مشورہ دینے کا بہترین وقت ہوتا ہے۔ کیونکہ ہیلتھ ورکر ماں کو آبسی پر عمل کرنے یا نہ کرنے کے حوالے سے بچے کی صحت پر ہونے والے مثبت / منفی اثرات سے آگاہ کرسکتی ہے۔

2.3.6 خاندانی منصوبہ بندی کی سہولیات فراہم کرنے کے دوران

جب کوئی ماں مانع حمل طریقوں یا حمل میں تاخیر کے بارے میں مشورہ کے لئے آتی ہے تو یہ ایک اہم اور بہترین موقع ہوتا ہے۔ جب ماں کو آبسی کے ممکنہ فائدوں کے بارے میں وضاحت سے بتایا جاسکتا ہے۔ خاص طور پر کم عمر ماؤں (18 سال سے کم عمر) کو جو مستقبل میں مزید بچوں کی خواہش رکھتی ہیں اور نئے شادی شدہ جوڑے جو پہلے حمل میں تاخیر چاہتے ہیں۔

2.3.7 کمیونٹی میں رابطہ / کونسلنگ کے دوران

دائی اپنے معمول کی وزٹ کے دوران تعلیم صحت کے ذریعے ماں اور بچے کی صحت کے مسائل اور خاندانی منصوبہ بندی پر کونسلنگ فراہم کرتی ہے۔ دائی کے لئے یہ ایک اہم موقعہ ہے جب وہ اپنی کونسلنگ کو آبسی کے پیغامات کے ذریعے مزید بہتر بنا سکتی ہے۔ لہذا وہ آبسی کے ممکنہ فوائد اپنے علاقے کے خاندانوں تک باآسانی پہنچا سکتی ہے۔ اس موقعے پر وہ خاندان کے اہم افراد (ساس، والدہ یا دوسری بزرگ خواتین) جو کہ فیصلہ کن حیثیت رکھتے ہیں اور ماؤں کے ساتھ رابطہ کرسکتی ہے دائی اس بات کی وضاحت کرسکے گی کہ آبسی پر عمل کر کے ماں اور بچے کی صحت کو کیسے بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

2.4 آبسی کے بارے میں کلائنٹ کو کونسلنگ کس طرح کرنی چاہئے؟

2.4.1 عورت کی ضروریات کا جائزہ لینا:

آبسی کے بارے میں معلومات دینے کے بعد دائی کو یہ جائزہ لینا چاہئے کہ وہ کونسے عوامل ہیں جو ایک ماں کو خواہش ہونے کے باوجود آبسی پر عمل کرنے میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ دائی کے لئے ضروری ہے کہ وہ اس بات کا بھی تعین کریں کہ کیا خاوند، سسرالی رشتہ دار اور دیگر افراد خانہ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ کی خواہش کے سلسلے میں ماں کی حمایت کریں گے۔ دائی کر کے لئے یہ نہایت اہم ہے کہ وہ اس بات کو ذہن میں رکھے کہ بچوں کی پیدائش کے دوران وقفے کے بارے میں فیصلے سماجی، معاشرتی روایات / نظریات کی روشنی میں کئے جاتے ہیں۔ چنانچہ دائی کو صبر و تحمل سے کام لیتے ہوئے اور روایات کو مدنظر رکھتے ہوئے آبسی کے بارے میں سائنسی بنیاد پر حقائق کی روشنی میں مشاورت کرنی چاہئے۔

جب آپ کسی عورت سے اپنے طور پر فیصلہ کرنے کے بارے میں جاننا چاہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ کو اِس بات کا احساس ہو کہ بہت سے پوشیدہ عوامل ہیں جو کہ فیصلہ کرنے اور پھر اس پر عمل درآمد کرنے میں اپنا کردار ادا کرسکتے ہیں جیسا کہ ہمارا خاندانی نظام (والدین، خاندان کے بزرگ، رشتہ دار اور احباب) خاندان سے جڑا مضبوط رشتہ / بندھن، مذہب اور ذاتی نظریات۔ کیونکہ خواتین اپنے خاندان کی عزت / شہرت کی علمبردار سمجھی جاتی ہیں اور وہ جانتی ہیں کہ وہ جو بھی قدم اٹھائیں گی اُس کا برائے راست اثر اُن کے خاندان پر ہوگا۔ لہذا خواتین اس بات کا بوجھ برداشت نہیں کرسکتیں کہ اُن کا خاندان یا خاوند اُن سے ناراض ہو جائے کیونکہ اُن کا خاندان اور خاوند ہی اُن کا جذباتی، سماجی اور معاشی سہارہ ہوتے ہیں۔

2.4.2 عورت کے متعلق معلومات (women's profile) اور تجویز کردہ کونسلنگ

آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں موثر کونسلنگ کرنے کے لئے دائی کو مندرجہ ذیل بنیادی معلومات ہونی چاہیں۔

عورت کی عمر کا تعین کریں

☆ شادی کو کتنے سال ہو گئے ہیں۔

☆ زندہ/مردہ بچوں کی تعداد اور عمر۔

☆ اسقاطِ حمل کی تعداد۔

☆ کیا اس وقت حاملہ ہے (مشاورت کے وقت)۔

☆ اگر حاملہ نہیں تو:

- سب سے چھوٹے بچے کی عمر۔
- کیا حاملہ ہونا چاہتی ہے/حمل میں تاخیر چاہتی ہے۔

☆ اگر حاملہ ہے تو:

- موجودہ حمل کا دورانیہ
- موجودہ حمل اور پچھلی پیدائش میں واقفہ۔

عورت کی سماجی حیثیت

☆ کیا عورت میں یہ قابلیت/صلاحیت ہے کہ وہ اپنے خاوند سے کھل کر گفتگو کر سکتی ہے اور اپنی ضروریات، خواہشات، تفکرات کو بیان کر سکتی ہے۔ کیا وہ خیالات کا اظہار کر سکتی ہے یا پھر خود ہی اپنے اوپر پابندی اس خوف سے لگا لیتی ہے کہ اس طرح کرنے سے وہ اپنے خاوند کی حمایت کھو دے گی۔

☆ جانچیں کہ اس کو اپنے خاوند کی حمایت کس حد تک حاصل ہے اور کیا یہ حمایت غیر مشروط ہے۔ دوسرے لفظوں میں جاننے کی کوشش کریں کہ کیا اس کا خاوند معاشرے اور اپنے والدین کا دباؤ برداشت کر سکتا ہے۔

☆ ساس کس حد تک جوڑے کے فیصلے پر اثر انداز ہوتی ہے۔

☆ کیا خاتون اپنے سسرال کے ساتھ رہتی ہے یا پھر اپنے خاوند کیساتھ علیحدہ رہتی ہے۔

☆ اس کے مذہبی رجحانات کے بارے میں جانیں۔ کیا وہ خاندانی منصوبہ بندی سے مطابقت رکھتے ہیں اور اس کو قبول کرتے ہیں۔

سیکشن -3

کونسلنگ برائے آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی

3.1 مشاورت کیا ہے؟ (Counseling)

☆ مشاورت دوطرفہ رابطے کا عمل ہے جو کہ انفرادی طور پر کسی شخص کے مسائل کو جانچنے، فیصلہ کرنے اور عمل کرنے کے لئے منصوبہ بندی میں مدد کرتا ہے

مشاورت کی اقسام:۔

☆ انفرادی مشاورت۔ (فرد واحد/ایک فرد کے ساتھ)

☆ جوڑے کے ساتھ مشاورت۔ (میاں بیوی یا دو افراد مثال کے طور پر بہو اور ساس یا باپ اور بیٹا)

شخصی رابطہ کی تعریف:۔

شخصی رابطہ سے مراد افراد کے درمیان روبرو اور براہ راست بات چیت کے ذریعے معلومات اور پیغامات لیے اور دینے کا عمل ہے۔

لفظی ور غیر لفظی رابطہ:۔

شخصی رابطہ کے دوران عام طور پر دو طریقوں سے خیالات معلومات اور پیغامات کا تبادلہ ہوتا ہے اس میں ایک طریقہ بات چیت کے ذریعے (لفظی) اور دوسرا جسمانی حرکات وسکنات کے ذریعے (غیر لفظی)

مشاورت کے ضروری عناصر:۔

☆ کلائنٹ کو یقین دلائیں کہ آپ اس کی خیر خواہ ہیں اور اس کے ساتھ باہمی اعتماد کی فضا قائم کریں۔

☆ کلائنٹ کی گفتگو سے اس کی ضروریات کا اندازہ کریں مشاورت کے دوران آپ کلائنٹ کی آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں معلومات کا اندازہ کر سکتے ہیں اور ان کے بارے میں اس کے اندیشے اور غلط فہمیوں کے بارے میں جان سکتے ہیں۔

☆ کلائنٹ کے ساتھ ہمدردانہ رویہ رکھیں اور اس کے احساسات اور جذبات کو پوری طرح سمجھنے کی کوشش کریں۔

- عزت افزائی کریں اور دوستانہ رویہ اور نرم لہجہ اپنائیں۔
- کلائنٹ کے ساتھ مخلصانہ رویہ رکھیں۔
- کسی قسم کی معلومات پوشیدہ نہ رکھیں۔ اگر کسی سوال کا جواب معلوم نہ ہو تو اُسے تسلیم کرلیں۔

☆ کلائنٹ کو صحیح اور واضح معلومات دیں تا کہ وہ اچھی طرح معلومات کو سمجھنے کے بعد باخبر انتخاب کر سکے۔

☆ کلائنٹ سے کھلے سوالات کریں تا کہ مکمل اور صحیح معلومات حاصل ہوں۔ کلائنٹ کے سوالات کلائنٹ کو فیصلہ کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں اور ان کے جوابات مزید سوالات کی طرف رہنمائی کرتے ہیں۔ کھلے سوالات کی چند مثالیں درجہ ذیل ہیں،

- برائے مہربانی کیا آپ مجھے یہاں آنے کی وجوہات سے آگاہ کریں گے؟
- آپ پیدائش میں وقفے کے متعلق کیا جانتی/جانتے ہیں؟
- خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں آپ کے کیا نظریات ہیں؟
- آپ نے اس طریقے کے بارے میں کیا سُنا ہے؟
- آپ اس کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں؟

گروہی تعلیم:۔

دائی کو چاہئے کہ وہ ان تمام موقعوں پر (عورتوں کے گروپ کی میٹنگ، روزانہ کے وزٹ کے دوران، ڈیلیوری کے بعد کی کونسلنگ، یونسیل کے دوران وغیرہ وغیرہ) جب اس کا رابطہ ماؤں کے ساتھ ہو تو وہ انہیں آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے متعلق معلومات فراہم کرے۔ گروہی تعلیم کے دوران دائی کو بلند اور صاف آواز میں بولنا چاہئے کہ کمرے میں موجود تمام شرکاء با آسانی اسکی بات سن سکیں۔

-مشاورت کا عمل(GATHER)

مشاورت کے اصول اور اجزاء

آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کی کونسلنگ کے چھ عناصر ہیں۔آپ انہیں انگریزی زبان کے لفظ "GATHER" سے یاد رکھ سکتے ہیں۔جو عنصر GATHER کی تشکیل کرتے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

G خوش آمدید۔کلائنٹ کو دوستانہ انداز میں خوش آمدید کہیں۔

A دریافت کریں: کلائنٹ کے آنے کی وجہ اور آپ اس کی کیسے مدد کر سکتے ہیں۔

T اظہار کریں: آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کی سہولیات کے بارے میں بتائیں۔

H امداد کریں: کلائنٹ کو خاندانی منصوبہ بندی کے موزوں طریقہ کے انتخاب میں مدد کریں۔

E وضاحت کریں: کلائنٹ کو خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے بارے میں وضاحت سے بتائیں۔

R لوٹ کر آئیں: کلائنٹ کو فالواپ کے لئے دوبارہ آنے کے لئے کہیں۔

رول پلے

ٹرینر کیلئے نوٹ

رول پلے شرکاء کو آبسی اور جدید خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے بارے میں مشاورت کرنے میں معاون ثابت ہوگا۔ شرکاء کو کرداروں کے بارے میں تفصیلاً پڑھنے کیلئے ہدایات دیں اور جن نکات کو وہ نہیں سمجھتے وضاحت کریں۔ شرکاء کو مشاہدے کیلئے ہدایات دیں۔ رول پلے کے اختتام پر رول پلے میں نمایاں ہونے والے رویوں اور سماجی مسائل پر بحث کروائیں۔

صورتحال (حمل ضائع ہونے کے بعد)

ایک شادی شدہ 22 سالہ خاتون جس کا کچھ عرصہ پہلے تین ماہ کا حمل ضائع ہو چکا ہے اور اس کی بچی کی عمر ایک سال ہے۔ وہ اپنی ساس کے ساتھ پریشان حال اپنے گھر کے پاس بیٹھی ہے۔ وہ اپنے آپ کو بہت کمزور محسوس کر رہی ہے لیکن دوبارہ حاملہ بھی ہونا چاہتی ہے۔ اس پر اپنی ساس اور خاوند کا بے حد دباؤ ہے کہ وہ دوبارہ حاملہ ہو، تاکہ اُن کے لئے وارث پیدا کرے۔

شرکاء کے لئے ہدایات

تین شرکاء کو رضا کارانہ طور پر دائی، ساس اور بیوی کا کردار ادا کرنے کے لیے کہیں۔ رول پلے کا کردار ادا کرنے والوں کو تیاری کیلئے کچھ وقت دیں۔ مشاہدہ کرنے والے تمام شرکاء کو رول پلے کے متعلق تفصیل سے بتائیں تاکہ وہ بعد میں بحث میں حصہ لے سکیں۔

شرکاء کا کردار

دائی

داعی خاتون کی ضروریات کا تجزیہ کرے گی اور آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں مشاورت فراہم کریگی۔ دوران مشاورت ماں، بچوں اور آنے والے بچے کیلئے آبسی کے ممکنہ فوائد اور اس پر عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات بیان کرے گی۔ اس کے بعد مختلف مانع حمل طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کرے گی۔

کلائنٹ

کلائنٹ آبسی کے بارے میں اور ساس اور خاوند کو قائل کرنے کے لئے سوالات کرے گی۔ وہ غیر یقینی اور پریشان کن صورتحال سے دوچار ہے۔ اسے یہ فکر ہے کہ اگر اُس نے حاملہ ہونے میں تاخیر کی تو شاید آئندہ وہ آسانی سے حاملہ نہ ہو سکے۔ وہ یہ بھی بتاتی ہے کہ اس نے اپنی دوستوں سے سنا ہے کہ بچہ ضائع ہونے کے بعد عورت جلد دوبارہ حاملہ ہو سکتی ہے۔

رول پلے کا مرکزی مقصد

اس رول پلے کا مقصد کلائنٹ اور دائی کے درمیان رابطہ اور مشاورت ہے۔ کلائنٹ کو مسلسل سوالات کرتے رہنا چاہیے تاوقتیکہ دائی اسے پوری طرح مطمئن نہ کردے دائی عورت اور اُن کی ساس کو Story Cards میں بنی تصویروں کے ذریعے آبسی کے ممکنہ فوائد اور نقصانات کے بارے میں بتائیے گی۔

بحث ومباحثہ کے سوالات

سوال نمبر 1:۔ کیا دائی کا کلائنٹ سے رابطہ مثبت اور یقین دہانی پر مبنی تھا؟

سوال نمبر 2:۔ کیا دائی کے رابطے کا کلائنٹ پر وہی اثر ہوا جو اِس نے سوچا تھا؟

سوال نمبر 3: ۔ کیا دائی نے پیدائش میں مناسب وقفہ اور خاندانی منصوبہ بندی کے حوالے سے مناسب معلومات فراہم کیں؟

سوال نمبر 4:۔ کلائنٹ کے فیصلے پر خاوند اور ساس کس طرح اثر انداز ہو سکتے ہیں؟

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ یا آبسی، دو پیدائشوں کے درمیان مناسب ترین دورانیہ ہے۔ یہ نوزائیدہ، پانچ سال سے کم عمر بچوں، ماں، خاوند اور خاندان کی بہتر صحت کا ضامن ہے۔ موجودہ شواہد کے مطابق یہ دورانیہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم تین سال کا ہونا چاہیے۔
اِس کا مطلب ہے کہ جب تک چھوٹا بچہ دو سال کا نہ ہو جائے عورت دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

آبسی کے مخصوص پیغامات

☆ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ(OBSI) دو پیدائشوں کے درمیان مناسب ترین دورانیہ ہے۔

☆ دو پیدائشوں کے درمیان یہ دورانیہ کم از کم تین سال کا ہونا چاہیے۔

☆ اس کا مطلب ہے کہ جب تک چھوٹا بچہ کم از کم دو سال کا نہ ہو جائے ماں دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

☆ لہذا اس دوران ماں کو جدید مانع حمل طریقے پر عمل کرنا چاہیے۔

☆ آبسی ماں، بچے، خاوند اور خاندان کی بہتر صحت اور بہتر معیار زندگی کی ضمانت دیتا ہے۔

سیکشن ۔۴

خاندانی منصوبہ بندی

4 تعریف: خاندانی منصوبہ بندی سے مراد ایک منصوبے کے تحت اپنے خاندان کے افراد میں اضافہ یہ کمی کرنا ہے۔ یعنی میاں بیوی کا یہ طے کرنا کہ ان کو کتنے بچے چاہیئں۔ اور یہ طے کرنا کہ ایک حمل کے بعد دوسرا حمل کب اور کتنے وقفے سے ہونا چاہئے اور غیر ضروری حمل سے بچاؤ کے طریقے اختیار کرنا۔

4.1 خاندانی منصوبہ بندی کے فائدے:

☆ بار بار اور کم وقفہ حمل کی وجہ سے ماں جسمانی کمزوریوں میں مبتلا ہوتی ہے۔ اور کمزور مائیں کمزور بچوں کو جنم دیتی ہیں۔ دونوں قوت مدافعت نہ ہونے کی وجہ سے بار بار بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ اپنانے سے یہ مسائل کم ہو جاتے ہیں۔

☆ صحت مند ماں اور صحت مند بچے دونوں لمبی عمر پاتے ہیں۔ اور بیماریوں سے عام طور پر بچ جاتے ہیں۔

☆ کم بچوں کو گھر پر مناسب غذا اور توجہ ملتی ہے اور زیادہ حفاظت کے ساتھ پلتے ہیں۔

☆ ہر بچے کو اچھی تعلیم حاصل کرنے کے بہتر مواقع مل سکتے ہیں۔

☆ حمل کے درمیان زیادہ وقفہ سے پیدا ہونے والے بچے زیادہ صحت مند رہتے ہیں۔

☆ کم اور صحت مند بچوں کی وجہ سے ماں کی ذہنی صحت بہتر رہتی ہے۔ کیونکہ اس کو ذہنی فکر کم ہوتی ہے۔

☆ باپ کو نسبتاً محنت کرنی پڑتی ہے اور یوں وہ صحت مند اور پرسکون رہتا ہے۔

4.2 حمل روکنے کے طریقے:

خاندانی منصوبہ بندی کے لئے بہت سے طریقے موجود ہیں جن سے حمل کو روکا جا سکتا ہے۔ اس عمل کو ضبط تولید بھی کہا جاتا ہے۔ حمل کو روکنے کیلئے جو بھی طریقہ، عمل یا اشیاء استعمال کی جاتی ہیں انہیں مانع حمل کہا جاتا ہے۔

4.3 ضبط تولید کے مقاصد:

ضبط تولید کے دو مقاصد ہیں۔

۱۔ حمل کو کچھ عرصے کے لئے ملتوی کرنا یعنی ایک حمل سے دوسرے حمل کے درمیان وقفہ کرنا

۲۔ حمل کو ہمیشہ کیلئے روکنا۔ اس سے مراد ہمیشہ کیلئے مکمل طور پر مزید بچوں کی پیدائش کو روکنا ہے۔

۳۔ زیادہ بچے ہونے کی صورت میں یا خاندان مکمل ہونے کی صورت میں حمل کو کچھ عرصے کیلئے ملتوی کرنا۔

4.4 حمل کو کچھ عرصے کیلئے ملتوی کرنا:

4.4.1 عارضی طریقے:

الف۔ العزل: منی کو باہر خارج کرنا۔ جنسی ملاپ کے دوران مرد کا منی خارج ہونے سے پہلے میاں بیوی کا ایک دوسرے سے علیحدہ ہونا تا کہ منی جس میں مرد کے جرثومے موجود ہوتے ہیں عورت کے فرج میں داخل نہ ہو سکے۔ لیکن یہ طریقہ سو فیصد کامیاب نہیں ہے۔

ب۔ محفوظ ایام: عورت کو وہ ماہواریوں کے درمیان کچھ دن ایسے ہوتے ہیں جن میں حمل کیلئے عورت کا انڈا تیار نہیں ہوتا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یا تو انڈا بیضہ دانی سے خارج نہیں ہوا یا اگر خارج ہو چکا ہے تو اس میں حمل کی صلاحیت نہیں ہے چونکہ عورت کا انڈا بننے کے بعد چوبیس گھنٹے تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اس کے بعد کے ایام میں عورت حاملہ نہیں ہو سکتی اس لئے ان دنوں کو محفوظ ایام (Safe Period) کہا جاتا ہے۔

عورت کا انڈا عام طور ماہواری شروع ہونے سے 14 دن پہلے خارج ہوتا ہے۔ اور چوبیس گھنٹے زندہ رہتا ہے۔ اگر اس دوران مرد کے جرثومے عورت کے انڈے سے ملے تو حمل ٹھہر جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ بطور احتیاط عورت کا انڈا آنے کے تین دن پہلے اور کم از کم تین دن بعد تک کے ایام کو غیر محفوظ ایام کہا جاتا ہے۔

لیکن بعض اوقات ماہواری کے ایام باقاعدہ نہیں ہوتے کبھی کبھار معیاد سے ایک دو دن پہلے یا ایک دو دن بعد ماہواری آنے لگتی ہے۔ اسلئے عورت یقینی طور پر نہیں بتا سکتی کہ اگلی ماہواری جلد آئے گی یا دیر سے لہٰذا بطور احتیاط انڈا پیدا ہونے کی متوقع تاریخ سے تین دن پہلے اور چار دن بعد تک میاں بیوی کو جنسی ملاپ سے پرہیز کرنا چاہئے یا کوئی مانع حمل طریقہ استعمال کرنا چاہئے۔ چونکہ ماہواری باقاعدہ نہ آنے کی وجہ سے یہ طریقہ بھی سو فیصدی یقینی نہیں ہے۔

ج۔ بچے کو ماں کا دودھ پلانا

زچگی کے بعد جو مائیں اپنے بچوں کو اپنا دودھ باقاعدگی سے پلاتی ہیں ان کو ماہواری نہیں آتی یا بہت دیر سے آتی ہے اور حاملہ بھی نہیں ہوتیں لیکن سب عورتوں کے ساتھ ایک جیسا نہیں ہوتا اکثر یہ دیکھا گیا ہے اگر مائیں اپنے بچوں کو روزانہ اپنی چھاتی کا دودھ پلاتی ہیں تو زیادہ مائیں دو سال سے پہلے حاملہ نہیں ہوتی۔ اس کی نسبت جو مائیں اپنے بچوں کو باقاعدگی سے دودھ نہیں پلاتی ہیں بہت جلد حاملہ ہو جاتی ہیں۔

ماں کا دودھ ویسے بھی بچے کی صحت کیلئے بہترین غذا ہے۔ قرآن پاک میں بھی ذکر ہے کہ مائیں اپنے بچوں کو دو سال تک اپنا دودھ پلائیں۔ حمل کو روکنے کیلئے ان مذکورہ بالا طریقوں کے علاوہ بھی بہت سے طریقے ہیں جن پر آج کل زیادہ عمل کیا جا رہا ہے۔

4.4.2 کھانے والی گولیاں:

بچوں کی پیدائش میں اپنی خواہش کے مطابق وقفہ رکھنے کیلئے کھانے والی گولیاں بے ضرر، بااثر اور قابل عمل ہوتی ہیں۔

4.4.2.1 گولیاں کھانے کیلئے ہدایات:

یہ گولیاں دو طرح کے پتوں میں دستیاب ہیں۔

ا۔ پورے پتے میں صرف اکیس سفید گولیاں ہوتی ہیں۔

ب۔ پورے پتے میں اکیس سفید اور سات رنگدار گولیاں ہوتی ہیں۔

دونوں طرح کے پتوں والی گولیوں کو پہلی دفعہ شروع کرنے کیلئے ماہواری شروع ہونے کے پانچویں دن سے ایک سفید گولی روزانہ بلاناغہ استعمال کریں۔ وہ پتہ جس میں صرف اکیس سفید گولیاں ہوتی ہیں ختم کرنے کے بعد ایک ہفتہ بغیر کسی گولی کے کھائے انتظار کرنا ہوتا ہے۔ اس ہفتے میں ماہواری شروع ہو جائے گی۔ اور پھر ماہواری کے پانچویں دن سے نیا پتہ سفید گولی سے شروع کرنا ہوگا۔ وہ پتہ جس میں اکیس سفید اور سات رنگدار گولیاں ہیں اس پتے کو ایک مرتبہ شروع کرنے کے بعد لگاتار ایک گولی روزانہ کھانی ہے۔ پہلے سفید گولیاں اور پھر رنگدار کھا کر ختم کرنی ہونگی جب رنگدار سات گولیاں کھا کر ختم ہوں تو بغیر کسی ناغہ کے دوسرا نیا پتہ لے کر سفید گولی سے پھر شروع کرنا ہے۔ اگر گولیاں کھانے میں ایک ناغہ ہو جائے تو اگلے دن صبح کو پہلے ناغہ والی گولی کھالے اور اسی شام کو مقررہ گولی کھالیں۔

تین روز مسلسل ناغے کی صورت میں گولیاں کھانا بند کر دیں اور کوئی موزوں طریقہ اپنائیں۔

4.4.2.2 گولیاں کھانے کے فائدے اور اثرات:

گولیوں کو حسب ہدایت متواتر استعمال کیا جائے تو یہ طریقہ بہت موثر ہے گولیوں کا استعمال ترک کر دینے پر عورت دوبارہ بچہ پیدا کرنے کی خواہش کو پورا کر سکتی ہے۔ اس کا استعمال طبعی لحاظ سے بے ضرر سمجھا جاتا ہے تاہم جگر کی بیماری اور بلڈ پریشر کی صورت میں گولیاں استعمال نہ کریں۔ گولیاں استعمال کرنے سے پہلے کسی ایل۔ ایچ۔ وی یا لیڈی ڈاکٹر سے اپنا معائنہ کروالیں اور اسکی ہدایت پر عمل کریں۔

4.4.2.3 ناخوشگوار ضمنی اثرات کے متعلق معلومات:

ہوسکتا ہے گولیوں کے استعمال کے دوران وزن بڑھ جائے، متلی ہونے لگے یا سر چکرانے کی عارضی تکلیف ہو جائے۔ لیکن عام طور پر گولیوں کے استعمال کے چند روز بعد ایسی شکایات خود بخود دور ہو جاتی ہیں۔ اس لیئے کہ جسم آہستہ آہستہ گولیوں کا عادی ہو جاتا ہے۔

یاد رکھئے:

☆ بچے کی پیدائش کے بعد چار ہفتے تک گولیاں ہرگز استعمال نہ کریں۔

☆ بچوں کو دودھ پلانے کے شروع کے چھ ماہ کے دوران گولیاں استعمال نہ کریں۔ کیونکہ بچے کی پیدائش کے چھ ماہ تک بچوں کو دودھ پلانے کی وجہ سے ماں حاملہ نہیں ہوتی۔

☆ پینتیس سال سے زائد عمر کی خواتین گولیاں استعمال نہ کریں۔

☆ حمل کے دوران گولیاں استعمال نہ کریں۔

4.4.3 ٹیکہ:

یہ ٹیکہ عورتوں کو کولہے (Buttock) میں لگایا جاتا ہے۔ پاکستان میں دو قسم کے ٹیکے دستیاب ہیں۔

۱۔ ڈیپو پروویرا (Injection Depo. Provera) جو ہر نوے دنوں کے بعد لگوایا جاتا ہے۔

۲۔ نارجیسٹ (Injection Norigest) جو دو ماہ کے بعد لگوایا جاتا ہے۔

4.4.3.1 ٹیکہ لگوانے کیلئے ہدایات:

☆ یہ ٹیکے بھی کھانے والی گولیوں کی طرح موثر ہیں۔ ٹیکہ لگوانے کے بعد یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ ٹیکہ دوبارہ لگوانا لازمی ہے۔

☆ حمل روکنے کیلئے دوسرے موثر طریقوں میں یہ سب سے موثر طریقہ ہے۔

☆ اس کا استعمال نہایت آسان ہے۔

☆ دیرپا اثر قایم رکھنے کیلئے سال میں صرف چار یا پانچ ٹیکے لگوائے جاتے ہیں۔

☆ شیر خوار بچوں کو دودھ پلانے پر کوئی پابندی نہیں اور نہ ہی اس ٹیکے سے ماں کے دودھ میں کسی قسم کی کمی یا ناخوشگوار اثر پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔

4.4.3.2 ٹیکے کے طبعی اثرات:

1960 میں چوبیس ہزار خواتین پر تجرباتی طور پر یہ ٹیکہ آزمایا گیا۔ ڈاکٹر اور ماہرین نے مکمل تحقیق کے بعد اس ٹیکے کو بے ضرر اور بااثر قرار دیا ہے۔ اس کے بعد سے اس کا استعمال عام ہو گیا ہے۔

4.4.3.3. ضمنی اثرات کے متعلق معلومات:

اس ٹیکے کے ایک دو ضمنی اثرات مشاہدے میں آئے ہیں۔ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ طبعی نقطہ نگاہ سے یہ تکلیف اتنی اہم نہیں کہ اس کے متعلق کسی قسم کی پریشانی میں مبتلا ہوں۔ اثرات مندرجہ ذیل ہیں۔

عام شکایات جو چند خواتین نے کی ہیں وہ یہ ہیں۔
ٹیکہ لگوانے کے بعد خون کا دھبہ لگتا ہے یا ماہواری بے قاعدگی سے آتی ہے مگر دوسرے یا تیسرے مہینے میں یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

ہدایت:
ٹیکہ لگوانے سے پہلے طبعی معائنہ کروانا ہے۔

4.4.4 کنڈوم (Condom):

یہ ایک باریک ربڑ کا غلاف ہوتا ہے۔ مرد اور عورت کے مخصوص اجزاء کو جرثوموں سے محفوظ رکھنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ یہ دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک مرد کیلئے اور ایک عورت کیلئے۔ اس غلاف کو مرد اور عورت ضرورت کے وقت آسانی سے استعمال کر سکتے ہیں۔ کنڈوم چکنے اور مختلف رنگوں میں دستیاب ہیں۔

4.4.4.1 کنڈوم استعمال کرنے کیلئے ہدایات:

☆ کنڈوم استعمال کرنے سے پہلے کھول کر چیک نہیں کرنا چاہئے۔

☆ یہ خیال رکھیں کہ ناخن کا کوئی کونہ نہ لگے۔ اس سے کنڈوم (غلاف) پھٹ جاتا ہے۔

☆ ایک کنڈوم (غلاف) صرف ایک بار استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ استعمال شدہ کنڈوم کو دھو کر دوسری بار استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

☆ ضرورت کے وقت استعمال کے بعد کنڈوم کو ہاتھ سے پکڑ لینا چاہئے تا کہ چکناہٹ کی وجہ سے اتر کر عورت کے اندام نہانی (Birth Cana) میں نہ رہ جائے۔

4.4.4.2 (کنڈوم غلاف، Condom) کے فائدے:

☆ یہ آسانی سے مل جاتے ہیں۔

☆ اس کے کوئی مضر اثرات نہیں بلکہ میاں بیوی میں کوئی بھی اندرونی مرض میں مبتلا ہو تو یہ ایک دوسرے میں مرض منتقل ہونے سے بھی محفوظ رکھتا ہے اور اس کا استعمال ایڈز (HIV/AIDS) اور دوسری جنسی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

☆ جب چاہے استعمال کیا جاسکتا ہے اور جب بچے کی خواہش ہو استعمال ترک کیا جاسکتا ہے۔

4.4.4.3 کنڈوم کس طرح کام کرتا ہے:

اس کو غلاف بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک رکاوٹ ہے جو مرد سے نکلا ہوا منی عورت کے جسم میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔ یہ مردانہ عضو کو ڈھک دیتا ہے۔ اس کے اگلے بند سرے پر ایک چھوٹی سی تھیلی ہوتی ہے جس میں جنسی ملاپ کے اختتام پر مرد کی منی جمع ہو جاتی ہے اسی طرح وہ عورت کے جسم میں داخل نہیں ہوتی اور جب مرد کی منی عورت کے جسم میں داخل نہیں ہوگی تو عورت حاملہ نہیں ہوگی۔

جنسی ملاپ کے بعد بیوی سے الگ ہونے سے پہلے مرد کنڈوم کو پکڑ لے تا کہ مرد کا عضو اور کنڈوم ایک ساتھ باہر نکل آئیں اور منی عورت کے جسم میں داخل نہ ہو جائے۔

4.4.5 چھلہ (IUD) (Intra-Utrine Device):

چھلہ کی کئی اقسام ہیں جو مختلف مادوں سے بنائی جاتی ہیں۔ لیکن ہمارے ملک میں عام طور پر استعمال ہونے والے چھلے پلاسٹک کے بنے ہوئے ہیں یا پلاسٹک کے ساتھ تھوڑا سا تانبا شامل ہوتا ہے۔ ہر چھلے میں دھاگہ بندھا ہوا ہوتا ہے دھاگہ باندھنے کے دو مقاصد ہیں۔ پہلا یہ کر فرج میں دھاگہ کی موجودگی بچہ دانی میں چھلہ کی موجودگی کا ثبوت ہوتی ہے۔ دوسرا یہ ہے کہ جب عورت حاملہ ہونا چاہتی ہے تو ڈاکٹر، نرس یا ہیلتھ وزیٹر ایک آلے (Instrument) کی مدد سے دھاگہ پکڑ کی چھلہ کو آسانی سے باہر نکال سکتی ہیں۔

4.4.5.1 چھلہ رکھنے کا بہترین وقت:

چھلہ رکھوانے کا بہترین وقت ماہواری کے ایام ہیں جب عورت کو خون آ رہا ہو۔ اس کی دو وجوہات ہیں۔

۱۔ ڈاکٹر، نرس یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر کو یقین ہو جاتا ہے کہ عورت حاملہ نہیں ہے۔

۲۔ اس دوران بچہ دانی کا منہ نرم ہوتا ہے اور چھلہ ڈالنا آسان ہو جاتا ہے۔

4.4.5.2 چھلے کے فائدے:

۱۔ چھلہ بے ضرر ہے۔ چھلے پر بھروسہ کیا جا سکتا ہے۔ چھلے کے ہوتے ہوئے کوئی اور طریقہ استعمال کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ چھلہ پانچ سال تک رکھا جا سکتا ہے۔ لیکن وقتاً فوقتاً لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے تاکہ تسلی رہے۔ ابتداء میں تین ماہ پھر چھ ماہ یا سال بعد ڈاکٹر سے مشورہ لینا ضروری ہے۔

۲۔ چھلہ کسی بھی وقت آسانی سے نکالا جا سکتا ہے اور اس کے بعد عورت بچہ پیدا کرنے کو خواہش پوری کر سکتی ہے۔

۳۔ چھلہ میاں بیوی کے جنسی ملاپ میں کسی قسم کی مداخلت نہیں کرتا ہے۔

4.4.5.3 ذیلی اثرات (ناخوشگوار اثرات):

☆ خون کا دھبہ لگنا یا بے قاعدہ خون کا آنا: ان مندرجہ بالا وجوہات کی وجہ سے پریشانی ضرور ہوتی ہے لیکن کوئی نقصان نہیں ہوتا ہے۔ دو تین ماہ بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ فکر کرنے کی کوئی بات نہیں۔ ڈاکٹر سے وقتاً فوقتاً مشورہ

ضرور کریں۔

☆ کچھ ماؤں کو پیٹ کے نچلے حصے میں درد یا بے چینی سی ہوتی ہے مگر یہ بھی دو تین ماہ میں بالکل ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اگر درد زیادہ بڑھے تو اسپرین کی دو گولیاں کھالیں گرم پانی کی بوتل سے سکھائی کریں اور اگر پھر بھی درد سے آرام نہ ہو تو لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

☆ اندام نہانی سے پانی خارج ہونا: کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے اور عام طور پر ایک ماہ کے اندر اندر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ احتیاطاً ڈاکٹر سے مشورہ کیا جا سکتا ہے۔

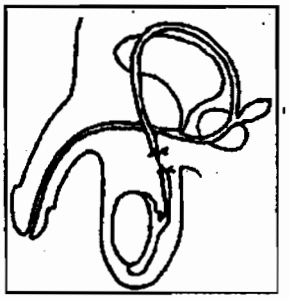
☆ چھلہ نکل جانا: ایسی صورت میں ڈاکٹر کو دکھا دیں۔

☆ ماہواری کا نہ آنا یا حمل ٹھہرنے کا امکان: بہتر ہے کہ ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

یاد رکھئے:

تمام عورتیں چھلہ استعمال کر سکتی ہیں۔ سوائے ان عورتوں کے جن کو پیٹ کی نچلے حصے میں درد رہتا ہو یا بچہ دانی میں رسولی یا حاملہ ہوں۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ اس کا استعمال کسی ماہر لیڈی ڈاکٹر، لیڈی ہیلتھ وزیٹر کے مشورے سے کیا جائے اور چھلہ بھی انہی سے رکھوایا جائے۔ چھلہ رکھوانے کے بعد دو تین دفعہ لیڈی ڈاکٹر یا لیڈی ہیلتھ وزیٹر سے چیک کرانا ضروری ہے۔

مستقل طریقے:



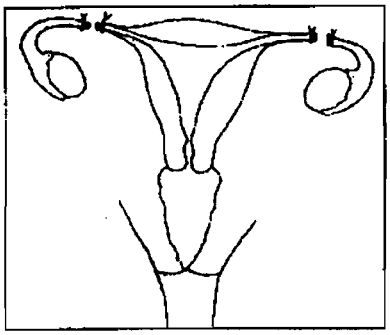
4.4.6 نس بندی (Vesectomy):

یہ خاندانی منصوبہ بندی کا ایک مستقل طریقہ ہے جو ایک معمولی آپریشن کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ یہ آپریشن عورت کا بھی ہو سکتا ہے اور مرد کا بھی۔ آپریشن سو فیصد کامیاب ہے۔ اس آپریشن میں عورتوں کی وہ نالیاں جن کے ذریعے بچے پیدا کرنے والے انڈے گزرتے ہیں اور مردوں کی وہ نالیاں جن کے ذریعے بچے پیدا کرنے والے جرثومے

گزر جاتے ہیں کاٹ یا بند کر دی جاتی ہیں۔ جسکی وجہ سے بچے پیدا ہونے کا عمل ختم ہو جاتا ہے۔ مرد کے آپریشن کو نس بندی (Vesectomy) کہا جاتا ہے اور زنانہ آپریشن کو نل بندی (Tubal Ligation)۔ چونکہ زنانہ انڈے مہینے میں ایک بار ایک معینہ مدت پر پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ آپریشن انڈا پیدا ہونے سے پہلے کیا جاتا ہے تا کہ ڈاکٹر کو اس بات کا یقین ہو جائے کہ آپریشن سے پہلے عورت حاملہ نہیں۔

عورت اور مرد کے آپریشنوں میں فرق یہ ہے کہ مرد کے آپریشن کے بعد تقریباً تین مہینے تک عورت کے حاملہ ہو جانے کا امکان رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مردانہ نالیاں (Vas Differenses) اس غدود کے پاس سے کاٹ دی جاتی ہیں جہاں جرثومے بنتے ہیں۔ جو ذیل کی شکل میں دکھایا گیا ہے۔

یہ جرثومے غدود (Glands) سے ذرا دور دو چھوٹی تھیلیوں میں جمع رہتے ہیں۔ اگر چہ ان غدود میں بننے والے نئے جرثومے آپریشن کے بعد آگے نہیں جا سکیں گے اور تھیلی تک نہیں پہنچ سکیں گے۔ لیکن پرانے جرثومے آپریشن سے پہلے جا چکے ہوتے ہیں اگر مرد اور عورت فوراً آپریشن کے بعد تین ماہ تک کسی احتیاطی تدابیر کے بغیر جنسی ملاپ کریں تو حمل ٹھہر سکتا ہے۔ لیکن تین مہینے کے بعد تھیلیوں کے جرثومے ختم ہو جاتے ہیں اور حمل کا خطرہ نہیں رہتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ میاں بیوی دونوں کو سمجھا دیں۔



نوٹ: آپریشن کے بعد عورتوں میں ماہواری آتی رہے گی اور مردوں سے منی خارج ہوگی صرف انڈے اور جرثومے نہیں آئیں گے۔

4.4.6.1 زنانہ نل بندی (Tubal Ligation) کے فائدے:

☆ یہ عمل سو فیصد قابل اعتبار ہے۔

☆ آپریشن کے فوراً بعد ہی حمل کا امکان ختم ہو جاتا ہے۔

☆ عورت آپریشن کے چند گھنٹے بعد ہسپتال سے گھر واپس آسکتی ہے۔

☆ حمل کے ڈر سے جو پریشانی رہتی ہے وہ دور ہو جاتی ہے۔ اور جنسی تعلقات زیادہ خوشگوار ہو جاتے ہیں۔

☆ جو والدین مزید بچے نہیں چاہتے ان کیلئے یہ بہترین طریقہ ہے۔

4.4.6.2 مردانہ نس بندی (Vasectomy) کے فوائد:

☆ یہ عمل سو فیصد قابل اعتبار ہے۔

☆ ہسپتال میں داخلہ ضروری نہیں ہوتا۔

☆ حمل ٹھرنے کا ڈر ہمیشہ کیلئے ختم ہو جاتا ہے۔

☆ جنسی زندگی خوشگوار ہو جاتی ہے۔

☆ جو والدین زیادہ بچے پیدا نہیں کرنا چاہتے ان کیلئے بہترین طریقہ ہے۔