SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
Funzione Salute Donna Distretto di Carpi

محترمہ

تھوڑے عرصہ بعد آپ کے بچے کی پیدائش ہونے والی ہے، اور ہم آپ کو کچھ معلومات فراہم کرنا چاہتے ہیں جو آپ کے لئے بہت اہم ثابت ہو سکتی ہیں

بچے کی ڈاکٹر کا انتخاب

اگر والدین میں سے کسی ایک کے پاس بھی پرمیسو دی سوجورنو ہے (یا اس کی جمع کروائی ہوئی کی رسید ہے) تو محکمہ صحت آپ کے بچے کے لئے ایک ڈاکٹر کی سہولت مہیا کرتا ہے جسے چننے کا آپ کو مکمل اختیار ہے جو اس کی پرورش کے دوران اس کی صحت کا خیال رکھے گا اور کسی بیماری کی صورت میں علاج تجویز کرے گا

ڈاکٹر منتخب کرنے کے لئے اگر آپ کارپی میں رہائش پذیر ہیں تو آپ کو پوٹی آ بولاتوریو کی کھڑکی نمبر ۱۱ (piazzale Donatori - ospedale di Carpi) میں جانا ہوگا یا پھر سولیرا Soliera، کامپوگالیانو Campogalliano یا نووی Novi کے ساؤب SAUB کے دفتر سے جا کر ہو سکتے ہیں، اگر آپ کسی دوسرے کومونے میں رہائش پذیر ہیں تو آپ اپنے کومونے کے ساؤب SAUB کے دفتر سے رابطہ کر سکتے ہیں

بچے کا ڈاکٹر چننے کے لئے جو ضروری کاغذ چاہیے ہوتا ہے وہ پیدائش کی رپورٹ ہوتی ہے جو آپ کے بچے کی پیدائش کے فوری بعد اسی وارڈ سے جاری ہوتی ہے جہاں اس کی پیدائش ہوئی

نئے حمل سے بچنے کے لئے

ڈلیوری سے تین ہفتے کے بعد، عورت کا جسم نئے سرے سے زرخیز ہو جاتا ہے یعنی ایک نئے حمل کے لئے بالکل تیار ہو جاتا ہے

اس قسم کا جلدی والا حمل عورت کے جسم کے لئے اور ساری فیملی کے لئے بہت مشکلات کا باعث بن سکتا ہے، خاص طور پر اگر دوسرے فیملی ممبر ان کی مدد حاصل نہیں ہے ۔ اس کی روک تھام کے لئے ایک بہت ہی بہتر اور مناسب طریقہ کار رکھنا ہے یہ جاننے کے لئے کہ ڈلیوری کے بعد آپ کی صحت کے لئے کونسا طریقہ موزوں ہے پیدائش کے سات سے دس دنوں کے اندر کونسلتوریو جہاں پر آپ کی سارے حمل کے عرصے کے دوران علاج کیا گیا ایک معائنہ کروائیں اور ڈاکٹر سے مشورہ کریں

ماں کا اپنا دودھ پلائیں

ماں کا دودھ نئے پیدا ہونے والے بچے کے لئے سب سے زیادہ بہتر ثابت ہو سکتا ہے، بعض دفعہ دودھ پلانے کے پہلے دنوں میں کچھ مشکلات ہو سکتی ہیں، جیسا کہ پستان میں درد، بچے کا رونا، ماں کا تکلیف میں ہونا وغیرہ۔ کونسلتوریو کی نرسز آپ کے دودھ پلانے کے متعلق ان مسائل کے حل میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں

آپ سے اگلی ملاقات میں انتظار تک کونسلتوریو کی نرسز اور ڈاکٹرز آپ سے اپنی نیک تمناؤں کا اظہار کرتے ہیں

LA SPIRALE

آئی یو ڈی - سپیرالے
یہ کیا ہے؟

یہ لچکدار پلاسٹک کی ایک چھوٹی سی چیز ہے جس کی مختلف اقسام ہوتی ہیں، جس کی تین یا چار سینٹی میٹر لمبائی اور چند ملی میٹر موٹائی ہوتی ہے۔اسے فرج میں اندر رکھوانے سے حمل کو اچھی طرح روکا جا سکتا ہے۔ 100 عورتوں کےسال میں استعمال سے صرف کو حمل ہوتا ہےدو قسم کے آئی یو ڈی ہوتے ہیں اور اُن کی میکنزم تھوڑی سی الگ ہوتی ہے اور دو الگ رزلٹ ہوتے ہیں: ایک نطفہ کو آہستہ اور بے اثر کر دیتا ہے اور دوسرا پرجیسٹرون جیسے ہارمون چھوڑ کر حمل روکتا ہے۔

کیسے کرنا چاہیے؟
آئی یو ڈی فارمیسی سے ملتی ہے اور اس کےلینے کے لیے ماہر نسوانی امراض کےاسپیشلسٹ ٹیسٹ کے بعد ، اس کی ہدایت کے مطابق رسید نامے سے ملتی ہے اور اس کو فرج کے اندر بھی یہ ڈاکٹر ہی سیٹ کرتا ہے۔اس کا بہت عرصہ تک اثر ہوتا ہے: تین سے پانچ سال تک، اس طرح اس کا خرچہ چند سالوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

اسے استعمال کیسے کرتے ہیں؟
اسے ماہر نسوانی امراض مطلوبہ عورت کے جسمانی ٹیسٹ: رحم اور بچہ دانی کے علاوہ پاپ ٹیسٹ کے علاوہ ماہواری کے بہاؤ کی قسم پر چیک اپ کر کے عورت کے رحم کے اندر سیٹ کرتا ہے۔عموماً اسے ماہواری کے دنوں میں اندر سیٹ کیا جاتا ہے تاکہ حمل میں ہونے کے چانس بہت کم ہوں اور رحم کی بالیوں کے کھلے ہونے سے اسے آسانی سے سیٹ کیا جا سکتا ہے۔ اس کے سیٹ کرنے کے دوارن چند عورتوں کو ماہواری جیسا چند منٹوں کے لیے درد محسوس ہوتا ہے۔
آئی یو ڈی فرج کے اندر سیٹ کیا جاتا ہے تاکہ اس کو محسوس نہ کیا جا سکے اور اس تک پہنچ نہ ہو سکے۔ اس کےساتھ لگی ہوئی تار جو فرج سے تھوڑی باہر ہوتی ہے اُس کو انگلی اندر ڈال کر محسوس کیا جا سکتا ہے۔ اکثر عورتیں اسے گاہے بگاہے چیک کرتی رہتی ہیں تاکہ اس کے سیٹ رہنے کے بارے میں یقین دہانی ہو سکے۔ اس کے سیٹ ہو جانے کے فوراً بعد اس کا حمل روکنے کا کام شروع ہو جاتا ہے لیکن پھر بھی پہلے ماہ کے بعد اس کا دوبارہ چیک اپ کرانا چاہیے تاکہ پتہ چل سکے کہ وہ اپنی جگہ سے ہٹ تو نہیں گیا۔ اس کے بعد مزید حمل روکنے کے لیے پریشانی نہیں ہونی چاہیے۔ تقریباً سال بعد اس کا ماہر نسوانی امراض کو چیک اپ کرا لینا چاہیے۔
اس کی مدّت (تین سے پانچ سال تک) اسے دوبارہ تبدیل کیا جا سکتا ہے ،اگر عورت کو کوئی پریشانی نہ ہو تو کئی دفعہ بھی اسے دوبارہ تبدیل کرایا جا سکتا ہے۔
بہت کم چانس ہوتے ہیں کہ اس سے عورت کو حمل ہو جائے، لیکن اگر حمل ہو جائے تو عورت کی مرضی کے مطابق اسے آگے لیا جا سکتا ہے، لیکن پھر آئی یو ڈی کو جلد از جلد نکلوا لینا چائیے، اس سے بچے میں کسی قسم کا کوئی فرق نہیں پڑتا۔

سائیڈ ایفیکٹ۔ احتیاط
تانبے کی آئی یو ڈی سے ماہواری زیادہ بڑھ جاتی ہے، کئ دفعہ ماہواری سے کچھ دن پہلے اور بعد میں خون بہتا رہتا ہے۔ن وجوان لڑکیوں کے لیے جن کے ابھی بچے نہیں پیدا ہونے ہوتے یا جو اکثر اپنا پارٹنر تبدیل کرتی ہیں اُن کے لیے رحم اور بیضہ دانی کے امراض ہونے کا خدشہ زیا دہ ہو جاتا ہے۔
پروجیسٹرون کے آئی یو ڈی سے ماہواری کم ہو جاتی ہے اور بعض اوقات ختم ہو جاتی ہے۔

اگر مندرجہ ذیل کوئی صورت پیش آئے تو مشاورتی آپریٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے:

- ماہواری کےوقت کے علاوہ پیٹ میں درد ہونا
- کافی زیادہ خون کا نکلنا
- ماہواری نہ ہو، کم اور تکلیف دہ ہو

Traduzione a cura della Cooperativa Sociale Integra – Lingua Urdu

LA PILLOLA

مانع حمل گولی

یہ کیا ہے ؟

یہ حمل روکنے کے لیے منہُ سے لی جانے والی گولی کا عام نام ہے۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں: زیادہ استعمال کی جانے والی قسم کا نام "پی لو لا کومبی ناتا" یا کمبائینڈ پل ہے، اس میں دو نسوانی مادے پائے جاتےہیں ، ان میں ایک ایسٹروجن اور دوسرا پروجیسٹرون ہوتا ہے، اور دوسری قسم کی گولی کو "منی پی لولا" یا مِنی پل کہا جاتا ہے اور اس میں صرف پروجیسٹرون ہی ہوتا ہے۔
کمبائینڈ پل بیضہ دانی کو بند کر کے ، حیض اور فالوپیئن ٹیوب کا فنکشن بدل دیتا ہے، اس سے حمل نہیں ہوتا۔ مِنی پل فراج میں موجود رطوبت کو اتنا گھاڑا کر دیتا ہے کہ مادہ کے انڈے اور نر کے سپرم آپس میں نہ مِل سکیں، یہ اکثر چند مخصوص صوُ رت حالات میں استعمال کرتے ہیں۔
کمبائینڈ پل حمل روکنے کے لیے بڑی مفید چیز ہے، کیونکہ100 عورت کے ایک سال میں باقاعدہ استعمال سے صرف 5 , 0 عورت کو حمل ہو گا۔
یہ مانع حمل گولیاں باقی بھی کافی نسوانی بیماریوں کے لیے فائدہ مند ہیں، لیکن جنسیاتی تعلقات سے ایک سے دوسرے تک پہنچنے والی بیماریوں سے بچا نہیں سکتیں، ان کے لیے کنڈوم استعمال کرنا چاہیے۔

گولیاں کہاں سے مل سکتیں ہیں

یہ ڈاکٹر کی ہدایت پرخواہ فیملی ڈاکٹر ہو یا نسوانی امراض کا ماہر ڈاکٹر ہو،کے مشورے سے لینا ممکن ہے ، یہ ڈاکٹر تمام صورت حال چیک کر کے ایک جسمانی ٹیسٹ کرے گا جس کے بعد ممکن ہے کہ خون ٹیسٹ کرانےکا بھی کہا جائے۔ مناسب گولی کے انتخاب کے بعد، سالانہ چیک اپ کرانا ضروری ہو گی۔

اسے کیسے استعمال کرتے ہیں (21تیار شدہ گولیاں)

اچھے نتیجے حاصل کرنے کے لیے پل کو آگے دیے گئے طریقے سے استعمال کریں۔پہلی دفعہ دوائی کا استعمال ماہواری کے پہلے دن سے پہلے ڈبے سے استعمال شروع کریں۔دوائی کو چبائے بغیر حلق سے نیچے لے جائیں، روزانہ اُسی مخصوص وقت پر دوائی لیں، گولیوں کی ترتیب ڈبے پر دیے گئے تیروں کے نشانات کے مطابق ہے اور ان کو ترتیب وار استعمال کریں۔ہر گولی پر دن کے نام کا پہلا حرف لکھا ہوتا ہےیا کوئی ہندسہ لکھا ہوتا ہے تاکہ احتیاط سے روزانہ گولی استعمال کی جائے۔ پہلے ڈبے کے ختم ہونے کے بعد ایک ہفتہ وقفہ رکھیں اور پھر آٹھویں دن سے نیا ڈبہ استعمال کریں۔ دوبارہ شروع کرنے والا دن ہمیشہ سات دن بعد دوبارہ وہی ہوتا ہے جس دن پہلی دفعہ اسے شرُوع کیا گیا اور کئی دفعہ اس دن ماہواری بھی شروع ہوتی ہے۔ کیونکہ ماہواری سات دن کے وقفے میں شروع ہونی چاہیے، لیکن اگر یہ ماہواری کے پہلے دن سے استعمال کریں تو جلدی سے فائدہ مند ثابت ہو تا ہے۔
گولیوں کے کھانے کا ٹائم ٹیبل عورت خود چنُ سکتی ہے لیکن اسے لگاتار فکس رکھنا ہو گا۔ اکثر عورتیں شام کے وقت کا چناؤ کرتیں ہیں اس صورت حال میں اگلی صبح اٹُھ کر یہ ضرور دیکھ لیں کہ آیا میں نے رات کی گولی کھائی ہے یا نہیں۔ اگر ایک گولی کھانا بھوُل جائیں تو اپنے مخصوص کیے گئے وقت سے بارہ گھنٹے کے اندر اندرکھا لیں ورنہ اس گولی کو چھوڑ کر اس سے اگلی گولی کھا لیں۔لیکن اس حالت میں دو ہفتے تک کوئی متبادل مانع حمل کا استعمال کرنا چاہیے۔ اگر عورت کو گولی کھانے کے چار گھنٹے کے دوران قے کرنے یا پیچس کی حاجت آئے تو ایسا سمجھیں جیسا ایک گولی مِس ہو گئ ہو۔ چند دیگر ادویات کے ساتھ اسے استعمال کیا جائے تو اس کے فوائد کم پڑ سکتے ہیں۔مزید تسلیّ بخش معلومات کے لیے خاندانی سنٹر یعنی کنسوُلتوریو فامیلارے یا اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

سائیڈایفیکٹ ۔ احتیاط

یہ گولی کھانے کے پہلے مہینے تھوڑا سا ڈسٹرب محسوس ہو گا، پہلے دنوں میں قے کرنا،اور پہلے مہینے میں فرج سے خون بہنا، چھاتی میں تناؤ اور درد، ایسا سب عورتوں کو محسوس نہیں ہوتا اور اکثر دوسرے ماہ یہ ڈسٹرب ختم ہو جاتے ہیں اس لیے ان کا بہانہ بنانا کوئی جائز بہانہ نہ ہو گا۔
بہت کم ایسے واقعات پیش آتے ہیں جن کی وجہ سےیہ گولی کھانا بند کی جاتی ہے، مثلاً: وزن کا بڑھنا، ٹانگوں میں درد ہونا، سر میں درد ہونا،ڈپریشن اور جنسی خوائش میں رد و بدل آتے رہنا۔
سنگین واقعات کا پیش آنے کے مواقع بہت ہی کم ہیں اور اکثر ان کا تعلق انجماد سے ہوتا ہے۔اگر کوئی آپریشن کروانا ہو یا جسم کے کسی حصے پر پلستر لگنا ہو اور اسے نےزیادہ دیر تک حرکت بند کرنی ہو تو اس صورت میں زیادہ پیچیدگی سے بچنے کے لیے گولی لینا بند کرنا ہو گی ۔ اگر گولی لینے سے بلڈ پریشر ہائی ہو تو بھی احتیاط برتنا ہو گی۔

LA CONTRACCEZIONE INIETTORIA

مانع حمل ٹیکہ۔ وقفہ سے لگانے جانے والا ٹیکہ

یہ کیا ہے؟

یہ مسل میں لگایا جانے والا میڈروسی پرجیسٹرون کا ماہانہ یا سہ ماہانہ ٹیکہ ہے جو لمبے عرصے تک اور بہت اچھے طریقے سے حمل سے روکتا ہے۔ تین مہینے کے ٹیکے سے تین ماہ تک اور ایک مہینے والے ٹیکے سے ایک ماہ حمل نہیں ہوتا۔ سال میں 1000 عورتوں کے استعمال سے صرف 3 کو حمل ہوتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے؟

اس کے لیے ماہر امراض نسواں عورت کی پوری ڈاکٹری رپورٹس کا جائزہ لے کر اور بوقت ضرورت مطلوبہ اسپیشلسٹ ٹیسٹ کروا کر ان ٹیکوں کے حصول کے لیے رسیدنامہ بنا دیتا ہے، ٹیکہ کی آمیزش کے مطابق اسے بازو پر یا ٹانگ پر ۴ یا ۱۲ ہفتے بعد لگایا جاتا ہے۔

فوائد

یہ ایک عورت کی اپنی پسند ہوتی ہے اور کسی دوسرے کو اس طریقے کا پتہ نہیں چل سکتا۔

جنسی خوانش میں کوئی تبدیلی نہیں آتی

اسے بچے کو دودھ پلانے کے دوران بھی استعمال کیا جا سکتا ہے(بچے کی پیدائش سے چھ ہفتے بعد سے)

ماہواری کے درد کو کم کرتا ہے اور بیضے کے کینسے سے بچاتا ہے۔

نقصانات

ہر ماہ یا سہ ماہی کےبعد ٹیکہ لگوانا پڑتاہے

اس کا اثر تھوڑے عرصے میں ختم نہیں ہوتا، اس کا استعمال چھوڑنے سے کافی ماہ تک ممکن ہے کہ حمل نہ ہو سکے۔ اس کا استعمال چھوڑنے کے بعد ماہواری میں بے قاندگی اور سوجن کا محسوس ہونا ممکن ہے۔

خرچہ

ٹیکے کی قیمت تھوڑی ہے،خرچے میں شروع میں کروانے جانے والے ٹیسٹ کا خرچہ بھی مد نظر رکھنا چاہیے اور یہ کہ وقفے وقفے پر یہ ٹیکہ لگوانا پڑتا ہے۔