خاندانی منصوبہ بندی آپ کے لیے ہے

آپ کا وقت۔ آپ کا انتخاب۔

حمل سے بچنے کے لیے ہنگامی مانع حمل

آپ کے لیے کیا جاننا ضروری ہے

ہنگامی مانع حمل کیا ہے؟

ہنگامی مانع حمل (emergency contraception, EC) برتھ کنٹرول کی ایک قسم ہے – حمل سے بچنے کا ایک طریقہ۔ ہنگامی مانع حمل کی سفارش اس وقت کی جاتی ہے جب برتھ کنٹرول، جیسا کہ کنڈوم، استعمال نہیں کیا گیا تھا یا اس نے کام نہ کیا ہو۔

اسے ایسے جنسی تعلق کے بعد استعمال کیا جا سکتا ہے، جس میں دونوں ساتھیوں نے جنسی عمل پر اتفاق کیا ہو (رضامندانہ جنسی تعلق) – یا جہاں دونوں ساتھیوں نے جنسی تعلق پر اتفاق نہ کیا ہو (بلا رضامندی جنسی تعلق)۔

ہنگامی مانع حمل کو جنسی تعلق کے بعد 5 دن کے اندر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ اس صورت میں کام نہیں کرتا جب حمل پہلے سے ٹھہر چکا ہو۔ ہنگامی مانع حمل، حمل کو ختم نہیں کرتا۔

- ہنگامی مانع حمل کی 2 اقسام ہیں: انٹرا یوٹرن ڈیوائسز (Intrauterine Devices, IUDs) اور ہنگامی مانع حمل گولیاں۔
- ہنگامی مانع حمل گولیوں کی 3 اقسام ہیں: اولیپرسٹل، صرف پروجیسٹن والی گولیاں، اور مشترکہ ہنگامی مانع حمل گولیاں۔
- غیر محفوظ جنسی تعلق کے 5 دن بعد تک لگائی جانے والی ایک انٹرا یوٹرن ڈیوائس کئی اضافی سالوں کے لیے انتہائی مؤثر مانع حمل فراہم کر سکتی ہے۔ IUD کی 2 اقسام ہیں۔ 52 ملی گرام لیوونورجیسٹریل IUD مزید 7 سال تک مانع حمل کا کام انجام دے سکتی ہے۔ تانبے کا IUD مزید 12 سال تک کام کرتا ہے۔
- ہنگامی مانع حمل کی گولیاں جتنی جلدی لی جائیں، ان کے کام کرنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔ بغیر ڈاکٹری نسخے کے دستیاب ہنگامی مانع حمل گولیاں غیر محفوظ جنسی تعلق کے 3 دن کے اندر لے لینی چاہئیں۔ ڈاکٹری نسخے پر ملنے والی گولیاں غیر محفوظ جنسی تعلق کے 5 دن کے اندر لی جا سکتی ہیں۔

ضمنی اثرات کیا ہیں؟

ہنگامی مانع حمل گولیوں کے ضمنی اثرات میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- متلی اور قے
- چھاتیوں کا دُکھنا
- سر درد
- سر چکرانا
- تھکاوٹ
- پیٹ میں درد/اینٹھن

انٹرا یوٹرن ڈیوائسز کے ضمنی اثرات میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- متلی اور قے
- سر درد
- سر چکرانا
- تھکاوٹ
- اوویریئن سسٹس
- پیڑو کی سوزش
- چھاتیوں کا دُکھنا
- کثرت سے پیشاب آنا
- پیٹ میں درد/اینٹھن (تانبے کی انٹرا یوٹرن ڈیوائس کی صورت میں یہ زیادہ شدید ہو سکتا ہے)

ہنگامی مانع حمل گولی لینے کے بعد متلی کو کم کرنے کے لیے، آپ گولی سے ایک گھنٹہ پہلے متلی روکنے والی کوئی بھی بغیر ڈاکٹری نسخے کے ملنے والی دوا لے سکتی ہیں۔ ایک مثال میکلیزین ہے – جسے Dramamine II یا Bonine کے برانڈ کے ناموں کے تحت فروخت کیا جاتا ہے۔ آپ پیٹ میں اینٹھن اور درد کو کم کرنے کے لیے انٹرایوٹیرین ڈیوائس کو داخل کیے جانے سے پہلے Tylenol (ایسیٹامینوفین)، Advil یا Aspirin (ائیبوپروفن) لے سکتی ہیں۔ کوئی بھی ضمنی اثرات عموماً کچھ دنوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ ہنگامی مانع حمل سے آپ کی حیض (ماہواری) متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ قبل از وقت، تاخیر سے، ہلکی یا زیادہ ہو سکتی ہے۔

میں ہنگامی مانع حمل لینے کے بعد کیا کروں؟

اگر آپ ہنگامی مانع حمل لیتی ہیں، تو آپ کو حمل ہونے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔ تاہم، آپ کو تقریبًا 2 ہفتے میں گھر والا ایک حمل کا ٹیسٹ کرنا چاہیے۔ اگر آپ کی اگلی ماہواری بالکل نہیں آتی، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔

کثرت سے پوچھے جانے والے سوالات

کیا ہنگامی مانع حمل سے مستقبل میں میرے حاملہ ہونے کے امکانات متاثر ہوں گے؟

نہیں، ہنگامی مانع حمل مستقبل میں زرخیزی یا مستقبل میں حاملہ ہونے کے کسی امکان کو متاثر نہیں کرتے۔

کیا مجھے اس صورت میں بھی برتھ کنٹرول لینا پڑے گا، بےشک اگر مجھے ایک ہنگامی مانع حمل مل سکتا ہو؟

غیر مطلوبہ حمل سے بچنے کا بہترین طریقہ با قاعدگی سے برتھ کنٹرول کی ایک قسم استعمال کرنا ہے۔ ہنگامی مانع حمل کا مقصد ہنگامی حالات میں استعمال ہے۔

میں کسی سے بات کرنے یا مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے کہاں جا سکتی ہوں؟

برتھ کنٹرول کے متعلق اپنے اختیارات کے متعلق بات کرنے کے لیے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کے پاس کوئی فراہم کنندہ نہیں ہے، تو ہر کاؤنٹی میں کم از کم ایک فیملی پلیننگ پروگرام (Family Planning Program) کلینک ہوتی ہے۔ وہ خاص طور پر تربیت یافتہ طبی ماہرین کی پیشکش کرتے ہیں، جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اپنے علاقے میں نگہداشت صحت کا ایک فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے درج ذیل پر جائیں:

https://www.health.ny.gov/familyplanning

کیا مجھے جنسی حملے کے بعد ہنگامی مانع حمل لینا چاہیے؟

ایک جنسی حملے کے بعد طبی نگہداشت حاصل کرنا اہم ہے۔ اگر آپ ایک ہسپتال میں ہوں، تو وہ آپ سے آپ کے اختیارات کے متعلق بات کریں گے اور آپ کو مفت میں ہنگامی مانع حمل فراہم کریں گے۔ آپ اپنے نگہداشت کے بنیادی فراہم کنندہ یا ایک فیملی پلیننگ کلینک سے بھی نگہداشت حاصل کرنے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ مدد کے لیے وسائل دستیاب ہیں، جیسا کہ نیشنل سیگزوئل وائلنس ریسورس سنٹر (National Sexual Violence Resource Center)۔ مزید معلومات کے لیے، NYS سیکژوئل اینڈ ڈومیسٹک وائلنس ہاٹ لائن (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline) سے رابطہ کریں۔

کال کریں: 6906-942-800-1 ٹیکسٹ: 2121-997-844-1

کسی بھی وقت کال یا ٹیکسٹ کریں، 24/7 دستیاب۔ آپ کی کال مکمل طور پر مفت اور رازدارانہ ہے۔

ریاست نیو یارک کا فیملی پلیننگ پروگرام وفاقی ٹائٹل X پروگرام (Title X Program) کی جانب سے معاونت یافتہ ہے۔ مواد امریکی حکومت کے سرکاری نظریات کی لازمی طور پر عکاسی نہیں کرتا۔

مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں: opa.hhs.gov

NEW YORK STATE | Department of Health