ٹرینرز گائیڈ بک

برائے

لیڈی ہیلتھ ورکرز

شادی شدہ جوڑوں کے لیے تولیدی صحت کی دیکھ بھال (پوسٹر)

اور

صحت کی دستک (تصویری کتابچہ)

HEALTH ACCESS RIGHTS

Ipas PAKISTAN

ٹرینرز گائیڈ بک

برائے

لیڈی ہیلتھ ورکرز

شادی شدہ جوڑوں کے لیے تولیدی صحت کی دیکھ بھال (پوسٹر)

اور

صحت کی دستک (تصویری کتابچہ)

© 2018 Ipas.

Produced in the Pakistan.

Ipas is global nongovernmental organization dedicated to ensuring that women can obtain safe, respectful and comprehensive reproductive health care.

For more information

Ipas Pakistan.

فہرست مضامین

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
1	گائیڈ بک میں شامل موضوعات	1
2	طریقہ کار اور کاروائی	1
3	ضابطہ اخلاق بنانا	2
4	ماڈیول کی سرگرمیوں کو شروع کرنا	2
5	کلیدی پیغامات کو دہرانا	2
6	اختتامیہ	2
7	سیشن کا کل دورانیہ	2
8	امدادی مواد	2
9	ٹرینرز/سہولت کار کے لیے ہدایات	3
10	شادی سے پہلے کی مشاورت	4
11	وقفہ کے خواہش مند	5
12	ارادی اور غیر ارادی حمل	6
13	حمل کے دوران اور زچگی کے بعد کی دیکھ بھال	7
14	تربیت یافتہ اور غیر تربیت یافتہ صحت کے کارکن	8
15	بچہ دانی کی صفائی کے محفوظ طریقے	9
16	اسقاطِ حمل کے بعد کی پیچیدگیوں کے لیے ریفرل	10
17	اسقاطِ حمل کے بعد خاندانی منصوبہ بندی	11
18	کلیدی پیغامات کو دہرانا	12-13-14
19	اختتامیہ	14

فہرست مضامین

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
20	گائیڈ بک میں شامل موضوعات	16
21	طریقہ کار اور کار روائی	16
22	ضابطہ اخلاق بنانا	17
23	ماڈیول کی سرگرمیوں کو شروع کرنا	17
24	کلیدی پیغامات کو دہرانا	17
25	اختتامیہ	17
26	سیشن کا کل دورانیہ	17
27	امدادی مواد	17
28	ٹرینرز/سہولت کار کے لیے ہدایات	18
29	عورت کے تولیدی اعضاء (بچہ دانی)	19
30	اسقاطِ حمل کی اقسام	20
31	اسقاطِ حمل کی عام علامات	21
32	تربیت یافتہ صحت کے کارکن کے ذریعے محفوظ اسقاطِ حمل کے بعد کی دیکھ بھال	22
33	خطرے کی علامات (اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد) جن میں آپ کو صحت کے تربیت یافتہ کارکن سے فوری طور پر مدد لینی چاہیئے	23
34	اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد صحت کی دیکھ بھال	24
35	آپ کے لیے موجود مانع حمل کے طریقے	25
36	آپ کو دوبارہ معائنہ کے لیے کب واپس آنا چاہیئے	26
37	کلیدی پیغامات کو دہرانا	27-28-29
38	اختتامیہ	29

Integration of POSTABORTION CARE (PAC)

Messages into existing IEC Materials of LHWs

شادی شدہ جوڑوں کے لیے تولیدی صحت کی دیکھ بھال برائے لیڈی ہیلتھ ورکرز

ہدایات برائے پوسٹر

گائیڈ بک میں شامل موضوعات:

۱۔ شادی سے پہلے کی مشاورت

۲۔ وقفہ کے خواہش مند

۳۔ ارادی اور غیر ارادی حمل

۴۔ حمل کے دوران اور زچگی کے بعد کی دیکھ بھال

۵۔ تربیت یافتہ اور غیر تربیت یافتہ صحت کے کارکن

۶۔ بچہ دانی کی صفائی کے محفوظ طریقے

۷۔ اسقاطِ حمل کے بعد کی پیچیدگیوں کے لیے ریفرل

۸۔ اسقاطِ حمل کے بعد خاندانی منصوبہ بندی

طریقہ کار اور کاروائی

☆ **تعارف** (تجویز کردہ وقت 10 منٹ)

☆ ٹرینر / سہولت کار کا تعارف

☆ شرکاء کا تعارف

☆ شرکاء کو سیشن میں شامل موضوعات کے بارے میں بتانا

☆ شرکاء کو سیشن کے دورانیے کے بارے میں بتانا

☆ **ضابطہ اخلاق بنانا**

☆ **ماڈیول کی سرگرمیوں کو شروع کرنا**

☆ ہر سوال کے بعد شرکاء کو اپنے جوابات دینے سے پہلے ایک دوسرے سے مشورہ کرنے کے لیے کچھ وقت دینا۔

☆ شرکاء کے جوابات کو گائیڈ بک میں دی گئی معلومات سے ملانا اور شرکاء کی معلومات کو مکمل کرنا۔

☆ **کلیدی پیغامات کو دہرانا (تجویز کردہ وقت : 10 منٹ)**

☆ **اختتامیہ (تجویز کردہ وقت : 10 منٹ)**

☆ شرکاء کے تاثرات جاننا

☆ سوالات کو لکھنا اور ان کے جوابات دینا

☆ شرکاء کا شکریہ ادا کریں

☆ **سیشن کا کل دورانیہ**

تقریباً ایک گھنٹہ پچاس منٹ

☆ **امدادی مواد**

شادی شدہ جوڑوں کے لیے تولیدی صحت کی دیکھ بھال (پوسٹر)

ٹرینرز/سہولت کار کے لیے ہدایات:

یہ ماڈیول اوپر بیان کیئے گئے ۷ موضوعات پر مشتمل ہے۔ ہر سیشن کے سیکھنے کے مقاصد کے ساتھ وقت بھی تجویز کیا گیا ہے، ساتھ ہی تعارف کے لیے وقت بھی مقرر کیا گیا ہے، کلیدی پیغامات کو دہرانے اور اختتامیہ کے بارے میں معلومات نیچے دیئے گئے چارٹ میں بیان کی گئی ہیں۔

موضوع	تفصیل	تجویز کردہ وقت
☆ **تعارف**	☆ ٹرینرز/سہولت کار کا تعارف ☆ شرکاء کا تعارف ☆ شرکاء کو سیشن میں شامل موضوعات کے بارے میں بتانا ☆ شرکاء کو سیشن کے دورانیے کے بارے میں بتانا	دس منٹ
سیکھنے کے مقاصد	اس سیشن میں شرکت کرنے کے بعد شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ بیان کرسکیں کہ	
۱۔ شادی سے پہلے کی مشاورت	☆ شادی سے پہلے کی مشاورت کے بارے میں بیان کرسکیں ☆ شادی سے پہلے کی مشاورت کی اہمیت کو بیان کرسکیں ☆ شادی سے پہلے کی مشاورت میں شامل اہم موضوعات کو بیان کرسکیں	دس منٹ
۲۔ وقفہ کے خواہش مند	☆ وقفہ کے بارے میں آگاہی حاصل کرسکیں	دس منٹ
۳۔ ارادی اور غیر ارادی حمل	☆ ارادی اور غیر ارادی حمل کے بارے وضاحت کرسکیں ☆ غیر ارادی حمل کی وجوہات کو بیان کرسکیں	دس منٹ
۴۔ حمل کے دوران اور حمل کے بعد کی دیکھ بھال	☆ حمل کے دوران اور زچگی کے بعد کی دیکھ بھال کی اہمیت کو بیان کرسکیں ☆ حمل کے دوران دیکھ بھال کے اہم عناصر کو بیان کرسکیں	دس منٹ
۵۔ تربیت یافتہ اور غیر تربیت یافتہ صحت کے کارکن	☆ تربیت یافتہ اور غیر تربیت یافتہ صحت کے کارکن کے درمیان فرق بیان کرسکیں	دس منٹ
۶۔ بچہ دانی کی صفائی کے محفوظ طریقے	☆ بچہ دانی کی صفائی کے محفوظ طریقوں کے بارے میں بیان کرسکیں	دس منٹ
۷۔ اسقاطِ حمل کے بعد کی پیچیدگیوں کے لیے ریفرل	☆ اسقاطِ حمل کے بعد ہونے والی پیچیدگیوں کے لیے بروقت ریفرل کی اہمیت کو بیان کرسکیں	دس منٹ
۸۔ اسقاطِ حمل کے بعد خاندانی منصوبہ بندی	☆ اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد خاندانی منصوبہ بندی کی اہمیت کو بیان کرسکیں	دس منٹ
۹۔ کلیدی پیغامات کو دہرانا	☆ کلیدی پیغامات کو سیشن کے اختتام پر دوبارہ دہرائیں	دس منٹ
۱۰۔ اختتامیہ	☆ شرکاء کے تاثرات جاننا ☆ سوالات کو لکھنا اور ان کے جوابات دینا ☆ شرکاء کا شکریہ ادا کریں	دس منٹ

موضوع نمبر۱: شادی سے پہلے کی مشاورت

تجویز کردہ وقت: تقریباً10 منٹ

ٹرینر/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

۱۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔

۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی معلومات کومکمل کریں۔

سوال نمبر۱: آپ کے خیال میں شادی سے پہلے کی مشاورت سے کیا مراد ہے،اوراس کی کیا اہمیت ہے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **شادی سے پہلے کی مشاورت کے بارے میں** وضاحت کریں:

☆ شادی سے پہلے مشاورت، مشاورت ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں ایک مستحکم اور تسلی بخش شادی شدہ زندگی گزارنے کے لیے معلومات فراہم کی جاتی ہے۔

☆ اس مشاورت کے ذریعے جوڑے کے درمیان مضبوط اور صحت مند تعلقات بنانے میں مدد ملتی ہے۔

سوال نمبر۲: آپ کے خیال میں شادی سے پہلے کی مشاورت میں کون سے موضوعات پر مشاورت فراہم کرنی چاہیئے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **شادی سے پہلے کی مشاورت میں شامل** اہم موضوعات کے بارے میں وضاحت کریں:

☆ شادی کی عمر

☆ غذائیت

☆ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ

☆ جنسی بیماریوں سے بچاؤ

☆ باہمی عزت

موضوع نمبر۲: وقفہ کے خواہش مند

تجویز کردہ وقت: تقریباً 10 منٹ

ٹرینرز/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

ا۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوال پوچھیں۔

۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی معلومات کو مکمل کریں۔

سوال نمبرا: آپ کے خیال میں وقفے کے خواہش مند شادی شدہ جوڑوں کو مشورہ لینے کے لئے کہاں جانا چاہیے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو وقفے کے بارے میں مشورہ کرنے کے لیے موجود سہولیات کے بارے میں وضاحت کریں۔

☆ وقفے کے خواہش مند شادی شدہ جوڑوں کو مانع حمل کے طریقوں کے مشورہ کرنے کے لئے مرکزِ صحت یا لیڈی ہیلتھ ورکر کے پاس جانا چاہیے

☆ مانع حمل کے طریقوں کا انتخاب کرتے وقت ان کے فوائد کو مدِ نظر رکھیں۔

موضوع نمبر۳: ارادی اور غیر ارادی حمل

تجویز کردہ وقت: تقریباً 10منٹ

ٹرینرز/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

۱۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔

۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی معلومات کو مکمل کریں۔

سوال نمبر ۱: ارادی اور غیر ارادی حمل کے درمیان کیا فرق ہے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **ارادی اور غیر ارادی حمل کے درمیان فرق کی** وضاحت کریں:

☆ ارادی حمل سے مراد ایسا حمل ہے جو باقاعدہ منصوبہ بندی اور خواہش کے مطابق ٹھہرا ہو جبکہ غیر ارادی حمل سے مراد وہ حمل ہے جو خواہش کے مطابق نہ ہو یا وہ غیر متوقع ہو

سوال نمبر۲: آپ کے خیال میں غیر ارادی حمل کی کیا وجوہات ہیں؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **غیر ارادی حمل کی وجوہات کے بارے میں** وضاحت کریں:

☆ غیر محفوظ مباشرت

☆ حمل خاندانی منصوبہ بندی کے طریقہ کی ناکامی کی وجہ سے ہوا ہو

☆ خاندانی منصوبہ بندی کے وسائل کی عدم دستیابی

☆ حمل کا وقت غیر مناسب ہو

☆ پہلے سے موجود بچوں کی زیادہ تعداد (جن کی پرورش کے لیے معاشی تنگ دستی کی وجہ سے وسائل کی کمی ہو)

☆ اگر شوہر کے ساتھ تعلقات غیر مستحکم یا غیر یقینی ہوں

☆ بار آوری سے متعلق بے خبری

☆ اگر حمل کسی ناجائز تعلقات یا زنا کی صورت میں ٹھہرا ہو

موضوع نمبر۴: حمل کے دوران اور حمل کے بعد کی دیکھ بھال

تجویز کردہ وقت: تقریباً 10 منٹ

ٹرینرز/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

۱۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔

۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی معلومات کو مکمل کریں۔

سوال نمبر۱: آپ کے خیال میں حمل کے دوران اور حمل کے بعد کی دیکھ بھال کی کیا اہمیت ہے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **حمل کے دوران اور حمل کے بعد کی دیکھ بھال کی اہمیت کے بارے** میں وضاحت کریں:

☆ حمل کے دوران کی دیکھ بھال حمل کے دوران پیش آنے والے خطرات یا پیچیدگیوں کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے اور ایک صحت مند اور محفوظ زچگی میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ حمل کے دوران باقاعدگی کے ساتھ اگر طبی معائنہ کرایا جائے تو حمل کی دیکھ بھال کے ساتھ اگر کسی خطرناک پیچیدگی کے بارے میں معلوم ہوتا ہے تو اسکا بر وقت علاج ممکن ہے۔

☆ حمل کے بعد کی دیکھ بھال نہ صرف کسی درپیش مشکل صورتحال سے نمٹنے میں مدد دیتی ہے بلکہ ایک عورت کو اپنے خاندان اور بچے کے ساتھ ایک نئی زندگی شروع کرنے میں مدد دیتی ہے۔

سوال نمبر۲: آپ کے خیال میں حمل کے دوران کی دیکھ بھال کے اہم عناصر کون سے ہیں؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **حمل کے دوران دیکھ بھال کے اہم عناصر کے بارے** میں وضاحت کریں:

☆ دوران حمل طبی معائنہ

☆ غذائیت

☆ حفاظتی ٹیکے

☆ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ

☆ حمل کے دوران خطرناک علامات

☆ ماں کے دودھ کے فوائد

☆ پوشیدہ، نامکمل، ناگزیر اسقاطِ حمل اور اسقاطِ حمل کا خطرہ

موضوع نمبر ۵ : تربیت یافتہ اور غیر تربیت یافتہ صحت کے کارکن

تجویز کردہ وقت: تقریباً 10 منٹ

ٹرینر/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

۱۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوال پوچھیں۔
۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اور ان کی معلومات کو مکمل کریں۔

سوال نمبر ۱: آپ کے خیال میں تربیت یافتہ اور غیر تربیت یافتہ صحت کے کارکن میں کیا فرق ہے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **تربیت یافتہ اور غیر تربیت یافتہ صحت کے کارکن میں فرق کی** وضاحت کریں:

☆ تربیت یافتہ صحت کے کارکن سے مراد وہ شخص ہے جس نے کسی بھی ادارے سے طبی میدان میں باقاعدہ تربیت حاصل کی ہو اور دیکھ بھال فراہم کرنے کا لائسنس حاصل کیا ہو، تاکہ وہ لوگوں، خاندانوں یا کمیونٹیز میں منظّم انداز میں صحت کی دیکھ بھال فراہم کر سکے۔

☆ غیر تربیت یافتہ صحت کے کارکن سے مراد وہ شخص ہے جس نے کسی بھی ادارے سے طبی میدان میں تعلیم حاصل نہ کی ہو اور نہ ہی اُسکی منظّم تربیت ہوئی ہو۔

موضوع نمبر۶: بچہ دانی کی صفائی کے محفوظ طریقے

تجویز کردہ وقت: تقریباً 10 منٹ

ٹرینر/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

۱۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔
۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی معلومات کو مکمل کریں۔

سوال نمبر۱: بچہ دانی کی صفائی کے محفوظ طریقے کون سے ہیں؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **بچہ دانی کی صفائی کے محفوظ طریقوں کے بارے میں** وضاحت کریں:

مائزوپروسٹول(Misoprostol):

مائزوپروسٹول بچہ دانی کو سکیڑتی ہےاوراس کے اندر موجود حمل کے ٹشوز کو باہر خارج کر دیتی ہے۔

ایم وی اے(MVA):

ایم وی اے ایک ایسا آلہ ہے جس کو اسقاطِ حمل کے بعد بچہ دانی کے منہ کے راستے اندر ڈال کر حمل کے ٹشوز کو نکالا جاتا ہے۔

سوال نمبر۲: آپ کے خیال میں کون سے صحت کے تربیت یافتہ کارکن بچہ دانی کی صفائی کے لیے محفوظ طریقوں کا استعمال کرتے ہیں؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **صحت کے تربیت یافتہ کارکن جو بچہ دانی کی صفائی کے لیے محفوظ طریقوں کا استعمال کرتے** ہیں ان کے بارے میں وضاحت کریں:

☆ ڈاکٹر **Doctor**

☆ نرس **Nurse**

☆ لیڈی ہیلتھ وزیٹر **Lady Health Visitor**

☆ مڈوائف/ کمیونٹی مڈوائف **Midwife / Community Midwife**

موضوع نمبر ۷ : اسقاطِ حمل کے بعد کی پیچیدگیوں کے لیے ریفرل (Referral)

تجویز کردہ وقت: تقریباً 10 منٹ

ٹرینیز / سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

ا۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔
۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی معلومات کومکمل کریں۔

سوال نمبرا: آپ کے خیال میں اسقاطِ حمل کے بعد ہونے والی پیچیدگیوں کے لیے بروقت ریفرل (Referral) کی اہمیت ہے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **اسقاطِ حمل کے بعد ہونے والی پیچیدگیوں کے لیے بروقت ریفرل (Referral) کی اہمیت کے بارے میں** وضاحت کریں:

☆ خواتین کی زندگی بچانے کے لیے
☆ زچگی کے دوران شرح اموات میں کمی کرنے کے لیے
☆ خواتین کو مزید پیچیدگیوں سے بچانے کے لیے
☆ بروقت اور معیاری دیکھ بھال کے لیے
☆ پیسے اور وقت بچانے کے لیے
☆ عورت اور اسکے خاندان کو نفسیاتی اور جذباتی مدد فراہم کرنے کے لیے

موضوع نمبر۸: اسقاطِ حمل کے بعد خاندانی منصوبہ بندی

تجویز کردہ وقت: تقریباً10 منٹ

ٹرینرز/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

ا۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔

۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی معلومات کومکمل کریں۔

سوال نمبرا: اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد عورت کون سے خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے استعمال کرسکتی ہے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے استعمال کے بارے میں** وضاحت کریں:

☆ اگر عورت مانع حمل کا طریقہ اختیار کرنا چاہتی ہے تو اس کا استعمال فوراً شروع کرسکتی ہے۔

☆ اگر ایم وی اے (MVA) کے عمل میں کوئی پیچیدگی نہ ہوئی ہو تو اس عمل کے بعد عورت کسی بھی مانع حمل کے طریقے کا استعمال فوراً شروع کرسکتی ہے۔

☆ عورت مانع حمل کا کوئی بھی طریقہ مائزو پروسٹول کی گولیاں لینے کے ساتھ ہی شروع کرسکتی ہے، سوائے چھلے اور نل بندی کے۔
جیسے ہی اس بات کا یقین ہو جائے کہ بچہ دانی کی صفائی مکمل ہو چکی ہے تو عورت کو یہ طریقے فراہم کیے جاسکتے ہیں۔

☆ مانع حمل کے طریقے کا انتخاب کرتے وقت ان کے فوائد کو مدنظر رکھیں۔

☆ عورت مرکزِ صحت پر موجود مانع حمل کے طریقوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرسکتی ہے۔

موضوع: کلیدی پیغامات کو دہرانا

تجویز کردہ وقت: تقریباً10 منٹ

ٹرینر/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

۱۔ درج ذیل میں دیئے گئے کلیدی پیغامات کو دہرائیں۔

۲۔ ہر موضوع پر متعلقہ مواد کے ذریعے معلومات فراہم کریں۔

موضوع نمبر۱: شادی سے پہلے کی مشاورت میں شامل اہم موضوعات

☆ شادی کی عمر

☆ غذائیت

☆ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ

☆ جنسی بیماریوں سے بچاؤ

☆ باہمی عزت

موضوع نمبر۲: وقفہ کے خواہش مند

☆ مانع حمل کے طریقوں کا انتخاب

موضوع نمبر۳ : غیر ارادی حمل کی وجوہات

☆ غیر محفوظ مباشرت

☆ حمل خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے کی ناکامی کی وجہ سے ہوا ہو

☆ خاندانی منصوبہ بندی کے وسائل کی عدم دستیابی

☆ حمل کا وقت غیر مناسب ہو

☆ پہلے سے موجود بچوں کی زیادہ تعداد (جن کی پرورش کے لیے معاشی تنگ دستی کی وجہ سے وسائل کی کمی ہو)

☆ اگر شوہر کے ساتھ تعلقات غیر مستحکم یا غیر یقینی ہوں

☆ بارآوری سے متعلق بے خبری

☆ اگر حمل کسی ناجائز تعلقات یا زنا کی صورت میں ٹھہرا ہو

موضوع نمبر۴: حمل کے دوران دیکھ بھال

☆ دوران حمل طبی معائنہ
☆ غذائیت
☆ حفاظتی ٹیکے
☆ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ
☆ حمل کے دوران خطرناک علامات
☆ ماں کے دودھ کے فوائد
☆ پوشیدہ، نامکمل، ناگزیراسقاطِ حمل اور اسقاطِ حمل کا خطرہ

موضوع نمبر۵: تربیت یافتہ اور غیر تربیت یافتہ صحت کا کارکن

☆ تربیت یافتہ صحت کے کارکن کی اہمیت کی وضاحت

موضوع نمبر۶: بچہ دانی کی صفائی کے محفوظ طریقے

☆ **مائزوپروسٹول(Misoprostol)**
☆ **ایم وی اے(MVA)**

موضوع نمبر۷: اسقاطِ حمل کے بعد ہونے والی پیچیدگیوں کے لیے بروقت ریفرل (Referral) کی اہمیت

☆ خواتین کی زندگی بچانے کے لیے
☆ زچگی کے دوران شرح اموات میں کمی کرنے کے لیے
☆ خواتین کو مزید پیچیدگیوں سے بچانے کے لیے
☆ بروقت اور معیاری دیکھ بھال کے لیے
☆ پیسے اور وقت بچانے کے لیے
☆ عورت اور اسکے خاندان کو نفسیاتی اور جذباتی مدد فراہم کرنے کے لیے

موضوع نمبر۸: اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کا استعمال

☆ اگر عورت مانع حمل کا طریقہ اختیار کرنا چاہتی ہے تو اس کا استعمال فوراً شروع کر سکتی ہے۔

☆ اگر ایم وی اے (MVA) کے عمل میں کوئی پیچیدگی نہ ہوئی ہو تو اس عمل کے بعد عورت کسی بھی مانع حمل کے طریقے کا استعمال فوراً شروع کر سکتی ہے۔

☆ عورت مانع حمل کا کوئی بھی طریقہ مائزوپروسٹول کی گولیاں لینے کے ساتھ ہی شروع کر سکتی ہے، سوائے چھلے اور نل بندی کے۔
جیسے ہی اس بات کا یقین ہو جائے کہ بچہ دانی کی صفائی مکمل ہو چکی ہے تو عورت کو یہ طریقے فراہم کیے جا سکتے ہیں۔

☆ مانع حمل کے طریقے کا انتخاب کرتے وقت ان کے فوائد کو مدنظر رکھیں۔

☆ عورت مرکزِ صحت پر موجود مانع حمل کے طریقوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتی ہے۔

موضوع: اختتامیہ

تجویز کردہ وقت: تقریباً ۱۰ منٹ

سیشن کے بارے میں شرکاء کے تاثرات لیں۔

شرکاء سے درج ذیل سوالات کریں اور ان کے جوابات نوٹ کریں

۱۔ آج کے سیشن میں آپ نے جو کچھ سیکھا اس کی بنیاد پر آپ کون سے ایک عمل یا طریقے کو:

۱۔ شروع کریں گی

۲۔ جاری رکھیں گی

۳۔ روک دیں گی

☆ **شرکاء کے اگر کوئی مزید سوالات ہوں تو ان کا جواب دیں**

☆ **شرکاء کا شکریہ ادا کریں**

Integration of POSTABORTION CARE (PAC)

Messages into existing IEC Materials of LHWs

صحت کی دستک برائے لیڈی ہیلتھ ورکرز

ہدایات برائے تصویری کتابچہ

Integration of POSTABORTION CARE (PAC)

Messages into existing IEC Materials of LHWs

صحت کی دستک برائے لیڈی ہیلتھ ورکرز

ہدایات برائے تصویری کتابچہ

گائیڈ بک میں شامل موضوعات:

۱۔عورت کے تولیدی اعضاء (بچہ دانی)

۲۔اسقاطِ حمل کی اقسام

۳۔اسقاطِ حمل کی عام علامات

۴۔تربیت یافتہ صحت کے کارکن کے ذریعے محفوظ اسقاطِ حمل کے بعد کی دیکھ بھال

۵۔خطرے کی علامات (اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد) جن میں آپ کو صحت کے تربیت یافتہ کارکن سے فوری طور پر مدد لینی چاہیئے۔

۶۔اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد صحت کی دیکھ بھال

۷۔آپ کے لیے موجود مانع حمل کے طریقے

۸۔آپ کو دوبارہ معائنہ کے لیے کب واپس آنا چاہیئے

طریقہ کار اور کاروائی

☆ **تعارف** (تجویز کردہ وقت 10 منٹ)

☆ ٹرینز/ سہولت کار کا تعارف

☆ شرکاء کا تعارف

☆ شرکاء کو سیشن میں شامل موضوعات کے بارے میں بتانا

☆ شرکاء کو سیشن کے دورانیے کے بارے میں بتانا

☆ **ضابطہ اخلاق بنانا**

☆ **ماڈیول کی سرگرمیوں کو شروع کرنا**

☆ ہر سوال کے بعد شرکاء کو اپنے جوابات دینے سے پہلے ایک دوسرے سے مشورہ کرنے کے لیے کچھ وقت دینا۔

☆ شرکاء کے جوابات کو گائیڈ بک میں دی گئی معلومات سے ملانا اور شرکاء کی معلومات کو مکمل کرنا۔

☆ **کلیدی پیغامات کو دہرانا (تجویز کردہ وقت 10 منٹ)**

☆ **اختتامیہ (تجویز کردہ وقت 10 منٹ)**

☆ شرکاء کے تاثرات جاننا

☆ سوالات کو لکھنا اور ان کے جوابات دینا

☆ شرکاء کا شکریہ ادا کریں

☆ **سیشن کا کل دورانیہ**

تقریباً دو گھنٹے

☆ **امدادی مواد**

صحت کی دستک (تصویری کتابچہ)

ٹرینر/سہولت کار کے لیے ہدایات:

یہ ماڈیول اوپر بیان کئے گئے ۸ موضوعات پر مشتمل ہے۔ ہر سیشن کے سیکھنے کے مقاصد کے ساتھ وقت بھی تجویز کیا گیا ہے، ساتھ ہی تعارف کے لیے وقت بھی مقرر کیا گیا ہے، کلیدی پیغامات کو دہرانے اور اختتامیہ کے بارے میں معلومات نیچے دیئے گئے چارٹ میں بیان کی گئی ہیں۔

موضوع	تفصیل	تجویز کردہ وقت
☆ **تعارف**	☆ ٹرینر/سہولت کار کا تعارف ☆ شرکاء کا تعارف ☆ شرکاء کو سیشن میں شامل موضوعات کے بارے میں بتانا ☆ شرکاء کو سیشن کے دورانیے کے بارے میں بتانا	دس منٹ
سیکھنے کے مقاصد	اس سیشن میں شرکت کرنے کے بعد شرکاء اس قابل ہوں گے کہ وہ بیان کرسکیں کہ	
۱۔عورت کے تولیدی اعضاء (بچہ دانی)	☆ عورتوں کی تولیدی صحت میں بچہ دانی کا کردار بیان کرسکیں	دس منٹ
۲۔اسقاطِ حمل کی اقسام	☆ اسقاطِ حمل کی اقسام بیان کرسکیں	پندرہ منٹ
۳۔اسقاطِ حمل کی عام علامات	☆ اسقاطِ حمل کی عام علامات کو بیان کرسکیں	دس منٹ
۴۔تربیت یافتہ صحت کے کارکن کے ذریعے محفوظ اسقاطِ حمل کے بعد کی دیکھ بھال	☆ محفوظ اسقاطِ حمل کی دیکھ بھال اور تربیت یافتہ صحت کے کارکن کے بارے میں بیان کرسکیں	پندرہ منٹ
۵۔خطرے کی علامات (اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد) جن میں آپ کو صحت کے تربیت یافتہ کارکن سے فوری طور پر مدد لینی چاہیئے۔	☆ اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد ان خطرے کی علامات کی شناخت کرسکیں جن کے لیے فوری طور پر صحت کے تربیت یافتہ کارکن سے مدد لینی چاہیئے	دس منٹ
۶۔اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد صحت کی دیکھ بھال	☆ اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد عام صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں بیان کرسکیں	دس منٹ
۷۔آپ کے لیے موجود مانع حمل کے طریقے	☆ اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد خاندانی منصوبہ بندی کی اہمیت کے بارے میں بیان کرسکیں	دس منٹ
۸۔آپ کو دوبارہ معائنہ کے لیے کب واپس آنا چاہیئے	☆ اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد دوبارہ معائنے کی اہمیت کو بیان کرسکیں	دس منٹ
۹۔ کلیدی پیغامات کو دہرانا	☆ کلیدی پیغامات کو سیشن کے اختتام پر دوبارہ دہرائیں	دس منٹ
۱۰۔ اختتامیہ	☆ شرکاء کے تاثرات جاننا ☆ سوالات کو لکھنا اور ان کے جوابات دینا ☆ شرکاء کا شکریہ ادا کریں	دس منٹ

موضوع نمبر ۱: عورت کے تولیدی اعضاء (بچہ دانی)

تجویز کردہ وقت: تقریباً 10 منٹ

ٹرینر/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

۱۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔
۲۔ شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اور ان کی معلومات کو مکمل کریں۔

سوال نمبر ۱: عورتوں کی تولیدی صحت میں بچہ دانی کا کردار بیان کریں؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **تولیدی اعضاء کے طور پر بچہ دانی کے کردار کی** وضاحت کریں:

☆ بچہ دانی عورت کے تولیدی نظام کا ایک حصّہ ہے۔

☆ جب حمل نہیں ہوتا، تو اسکا سائز اور شکل ایک اُلٹی ناشپاتی کی طرح ہوتی ہے۔

☆ بچہ دانی وہ جگہ ہے جہاں حمل ٹھہرتا اور بڑھتا ہے۔

موضوع نمبر۲: اسقاطِ حمل کی اقسام

تجویز کردہ وقت: تقریباً15 منٹ

ٹرینز/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

ا۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔

۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی **معلومات کومکمل** کریں۔

اسقاطِ حمل کیا ہے؟

حمل کے مواد کا پختہ ہونے سے پہلے ہی بچہ دانی سے اخراج یا جنین کی نشونما کے عمل کا رُک جانا اسقاطِ حمل کہلاتا ہے۔

سوال نمبرا: اسقاطِ حمل کی اقسام بیان کریں؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر،شرکاءکو **اسقاطِ حمل کی اقسام کے بارے میں** وضاحت کریں:

ا۔نامکمل اسقاطِ حمل:

☆ نامکمل اسقاطِ حمل (چاہے یہ خود بخود ہو یا خودساختہ ہو)اس میں حمل کے کچھ ٹشوز بچہ دانی سے خارج ہوجاتے ہیں مگر کچھ اندر رہ جاتے ہیں۔

☆ اسطرح کا اسقاطِ حمل،حمل کے کسی بھی مرحلے پر واقع ہوسکتا ہے۔

۲۔پوشیدہ اسقاطِ حمل:

☆ پوشیدہ اسقاطِ حمل بچہ ضائع ہونے کی وہ قسم ہے جس میں جنین (Fetus) مرجاتا ہے مگرحمل کے کچھ ٹشوز بچہ دانی کے اندر رہ جاتے ہیں۔

☆ اسطرح کا اسقاطِ حمل،حمل کے کسی بھی مرحلے پر واقع ہوسکتا ہے۔

☆ بعض اوقات الٹرا ساؤنڈ کی مدد کے بغیر پوشیدہ اسقاطِ حمل کی تشخیص کرنا مشکل ہوتا ہے۔

۳۔ناگزیر اسقاطِ حمل:

☆ اس میں بچہ دانی کا منہ کھلا ہوتا ہے،اور جب اسقاطِ حمل کا عمل شروع ہوجائے تو اس کو روکا نہیں جا سکتا۔

☆ اس کے ساتھ پیٹ میں مروڑ یا خون آنے کی شکایت ہو بھی سکتی ہے اور نہیں بھی۔

۴۔اسقاطِ حمل کا خطرہ:

☆ یہ اسقاطِ حمل کی وہ قسم ہے جس میں عورت کے فرج (Vagina) سے خون آتا ہے لیکن بچہ دانی کا منہ بند ہوتا ہے اور حمل کا کوئی ٹشو باہر خارج نہیں ہوتا۔

☆ اس حالت میں حمل ضائع ہوسکتا ہے اور نہیں بھی۔

موضوع نمبر۳: اسقاطِ حمل کی عام علامات

تجویز کردہ وقت: تقریباً10 منٹ

ٹرینر/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

۱۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔

۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اور ان کی معلومات کو مکمل کریں۔

سوال نمبر۱: اسقاطِ حمل کی عام علامات بیان کریں؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **اسقاطِ حمل کی عام علامات کے بارے میں** وضاحت کریں:

۱۔خون آنا:

بچہ دانی سے خون کا اخراج لگاتار یا کبھی کبھار ہوسکتا ہے۔اس کی شدت کم یا زیادہ ہوسکتی ہے یا صرف دھبے لگتے ہیں۔

۲۔پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہونا۔

اگر بچہ دانی سے حمل کے ٹشوز یا آنول کا اخراج ہو رہا ہو تو پیٹ کے نچلے حصّے میں درد کی شکایت ہوسکتی ہے۔

موضوع نمبر۴: تربیت یافتہ صحت کے کارکن کے ذریعے محفوظ اسقاطِ حمل کی دیکھ بھال

تجویز کردہ وقت: تقریباً 15 منٹ

ٹرینر/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

۱۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔
۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی معلومات کومکمل کریں۔

سوال نمبر۱: بچہ دانی کی صفائی کے محفوظ طریقے کون سے ہیں؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **بچہ دانی کی صفائی کے محفوظ طریقوں کے بارے میں** وضاحت کریں:

مائزوپروسٹول(Misoprostol):

مائزوپروسٹول بچہ دانی کوسکیٹرتی ہےاوراس کے اندر موجود حمل کےٹشوز(Tissues) کوباہر خارج کر دیتی ہے۔

ایم وی اے(MVA):

ایم وی اےایک ایسا آلہ ہےجس کواسقاطِ حمل کے بعد بچہ دانی کے منہ کے راستے اندر ڈال کرحمل کےٹشوز(Tissues) کونکالا جاتا ہے۔

سوال نمبر۲: آپ کے خیال میں کون سے صحت کے تربیت یافتہ کارکن بچہ دانی کی صفائی کے لیے محفوظ طریقوں کا استعمال کرتے ہیں؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **صحت کے تربیت یافتہ کارکن جو بچہ دانی کی صفائی کے لیے محفوظ طریقوں کا استعمال کرتے** ہیں ان کے بارے میں وضاحت کریں:

☆ ڈاکٹر **Doctor**

☆ نرس **Nurse**

☆ لیڈی ہیلتھ وزیٹر **Lady Health Visitor**

☆ مڈوائف/ کمیونٹی مڈوائف **Midwife / Community Midwife**

موضوع نمبر۵: خطرے کی علامات (اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد) جن میں آپ کو صحت کے تربیت یافتہ کارکن سے فوری طور پر مدد لینی چاہیئے

تجویز کردہ وقت: تقریباً 10 منٹ

ٹرینر/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

ا۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔

۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی معلومات کو مکمل کریں۔

سوال نمبرا: اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد خطرے کی وہ کونسی علامات ہیں جن میں آپ کو فوری طور پر صحت کے تربیت یافتہ کارکن سے مدد لینی چاہیئے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد خطرے کی علامات کے بارے میں** وضاحت کریں:

بہت زیادہ خون آنا:

بہت زیادہ خون کا آنا جس میں ایک گھنٹے میں دو سے زیادہ پیڈز/ کپڑے خون سے بھر جائیں اور یہ عمل دو گھنٹے تک لگا تار جاری رہے، خاص طور پر اگر اس کے ساتھ چکر اور بہت زیادہ تھکن محسوس ہو۔

پیٹ میں شدید درد ہونا:

پیٹ میں شدید درد جو کہ مائزو پروسٹول لینے کے اگلے روز سے کسی بھی وقت/دن شروع ہو۔

بخار:

100 درجے سے اوپر کا بخار جو کہ مائزو پروسٹول لینے کے اگلے روز سے کسی بھی وقت/دن شروع ہو۔

ویجائنا (Vagina)/فرج سے معمول سے ہٹ کر یا بدبودار مواد کا اخراج ہونا:

خاص طور پر اگر اس کے ساتھ پیٹ میں شدید مروڑ/درد بھی ہو۔

طبیعت زیادہ خراب محسوس ہونا:

بخار کے بغیر یا بخار کے ساتھ طبیعت زیادہ خراب محسوس ہونا اور مائزو پروسٹول لینے کے اگلے روز سے لگا تار قے/متلی کی شکایت ہونا۔

موضوع نمبر۶: اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد صحت کی دیکھ بھال

تجویز کردہ وقت: تقریباً 10 منٹ

ٹرینر/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

ا۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔

۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی معلومات کو مکمل کریں۔

سوال نمبرا: آپ کے خیال میں اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد صحت کی دیکھ بھال سے کیا مراد ہے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں** وضاحت کریں:

ا۔ادویات کا استعمال دی گئی ہدایت کے مطابق کریں۔

۲۔متوازن غذا کا استعمال کریں۔

۳۔روزمرہ کی ذاتی صفائی کا خیال رکھیں، پیڈز کے لیے سوتی کپڑے کا استعمال کریں یا مخصوص پیڈز کا استعمال کریں۔

۴۔مناسب آرام کریں، روزمرہ کے گھریلو کام کاج کر سکتے ہیں، البتہ زیادہ محنت مشقت کے کام سے احتیاط کریں مثلاً بھاری وزن کی چیزیں نہ اٹھائیں۔

موضوع نمبر ۷: آپ کے لیے موجود مانع حمل کے طریقے

تجویز کردہ وقت: تقریباً 10 منٹ

ٹرینر/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

ا۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔
۲۔ شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اور ان کی معلومات کو مکمل کریں۔

سوال نمبر ۱: اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد عورت کون سے خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے کا استعمال کرسکتی ہے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے استعمال کے بارے میں** وضاحت کریں:

☆ اگر عورت مانع حمل کا طریقہ اختیار کرنا چاہتی ہے تو اس کا استعمال فوراً شروع کرسکتی ہے۔

☆ اگر ایم وی اے (MVA) کے عمل میں کوئی پیچیدگی نہ ہوئی ہو تو اس عمل کے بعد عورت کسی بھی مانع حمل کے طریقے کا استعمال فوراً شروع کرسکتی ہے۔

☆ عورت مانع حمل کا کوئی بھی طریقہ مائزوپروسٹول کی گولیاں لینے کے ساتھ ہی شروع کرسکتی ہے، سوائے چھلے اور نل بندی کے۔ جیسے ہی اس بات کا یقین ہوجائے کہ بچہ دانی کی صفائی مکمل ہوچکی ہے تو عورت کو یہ طریقے فراہم کیے جاسکتے ہیں۔

☆ مانع حمل کے طریقے کا انتخاب کرتے وقت ان کے فوائد کو مدنظر رکھیں۔

☆ عورت مرکزِ صحت پر موجود مانع حمل کے طریقوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرسکتی ہے۔

موضوع نمبر۸: آپ کو دوبارہ معائنے کیلئے کب واپس آنا چاہیئے؟

تجویز کردہ وقت: تقریباً10 منٹ

ٹرینر/سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

ا۔ موضوع پر بات کرنے سے پہلے شرکاء سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔

۲۔شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں اوران کی معلومات کومکمل کریں۔

سوال نمبرا: عورت کو اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد دوبارہ معائنے کے لیے کب واپس آنا چاہیئے؟

☆ **شرکاء کے جوابات نیچے دیئے گئے جواب سے ملائیں**

☆ نیچے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، شرکاء کو **اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد دوبارہ معائنے کے لیے واپس آنے کے بارے میں** وضاحت کریں:

☆ اگر عورت کو خطرناک علامات ظاہر ہوں یا وہ کسی اور مسئلے پر بات کرنا چاہے تو جب چاہے صحت کے کارکن سے رابطہ کرسکتی ہے۔

☆ اگر عورت مانع حمل کے طریقوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہے یا منصوبہ بندی کا طریقہ لینا چاہے تو کسی وقت بھی واپس آسکتی ہے۔

موضوع: کلیدی پیغامات کو دہرانا

تجویز کردہ وقت: تقریباً10 منٹ

سہولت کار کے لیے تجویز کردہ طریقہ کار

ا۔ درج ذیل میں دیئے گئے کلیدی پیغامات کو دہرائیں۔

۲۔ ہر موضوع پر متعلقہ مواد کے ذریعے معلومات فراہم کریں۔

موضوع نمبر ا: عورت کے تولیدی اعضاء (بچہ دانی)

☆ بچہ دانی عورت کے تولیدی نظام کا ایک حصّہ ہے۔

☆ جب حمل نہیں ہوتا، تو اسکا سائز اور شکل ایک اُلٹی ناشپاتی کی طرح ہوتی ہے۔

☆ بچہ دانی وہ جگہ ہے جہاں حمل ٹھہرتا اور بڑھتا ہے۔

موضوع نمبر ۲: اسقاطِ حمل کے اقسام

☆ نامکمل اسقاطِ حمل

☆ پوشیدہ اسقاطِ حمل

☆ ناگزیر اسقاطِ حمل

☆ اسقاطِ حمل کا خطرہ

موضوع نمبر ۳: اسقاطِ حمل کی عام علامات

☆ خون آنا۔

☆ پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہونا۔

موضوع نمبر ۴: تربیت یافتہ کارکن کے ذریعے محفوظ اسقاطِ حمل کے بعد کی دیکھ بھال

بچہ دانی کی صفائی کے محفوظ طریقے

☆ مائزوپروسٹول(Misoprostol)

☆ ایم وی اے (MVA)

بچہ دانی کی صفائی کے تربیت یافتہ صحت کے کارکن

- ☆ ڈاکٹر **Doctor**
- ☆ نرس **Nurse**
- ☆ لیڈی ہیلتھ وزیٹر **Lady Health Visitor**
- ☆ مڈوائف / کمیونٹی مڈوائف **Midwife / Community Midwife**

موضوع نمبر۵: خطرے کی علامات (اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد) جن میں آپ کو صحت کے تربیت یافتہ کارکن سے فوری طور پر مدد ملنی چاہیئے۔

- ☆ بہت زیادہ خون آنا
- ☆ پیٹ میں شدید درد ہونا
- ☆ بخار
- ☆ ویجائنا (**Vagina**) / فرج سے معمول سے ہٹ کر یا بدبودار مواد کا اخراج ہونا
- ☆ طبیعت بہت زیادہ خراب ہونا

موضوع نمبر۶: اسقاطِ حمل کے علاج کے بعد صحت کی دیکھ بھال

- ☆ ادویات کا استعمال دی گئی ہدایت کے مطابق کریں۔
- ☆ متوازن غذا کا استعمال کریں۔
- ☆ روزمرہ کی ذاتی صفائی کا خیال رکھیں، پیڈز کے لیے سوتی کپڑے کا استعمال کریں یا مخصوص پیڈز کا استعمال کریں۔
- ☆ مناسب آرام کریں، روزمرہ کے گھریلو کام کاج کر سکتے ہیں، البتہ زیادہ محنت مشقت کے کام سے احتیاط کریں مثلاً بھاری وزن کی چیزیں نہ اٹھائیں۔

موضوع نمبر۷: آپ کے لیے موجود مانع حمل کے طریقے

- ☆ اگر عورت مانع حمل کا طریقہ اختیار کرنا چاہتی ہے تو اس کا استعمال فوراً شروع کر سکتی ہے۔
- ☆ اگر ایم وی اے (MVA) کے عمل میں کوئی پیچیدگی نہ ہوئی ہو تو اس عمل کے بعد عورت کسی بھی مانع حمل کے طریقے کا استعمال فوراً شروع کر سکتی ہے۔

☆ عورت مانع حمل کا کوئی بھی طریقہ مائز و پروسٹول کی گولیاں لینے کے ساتھ ہی شروع کر سکتی ہے، سوائے چھلے اور نل بندی کے۔ جیسے ہی اس بات کا یقین ہو جائے کہ بچہ دانی کی صفائی مکمل ہو چکی ہے تو عورت کو یہ طریقے فراہم کیے جا سکتے ہیں۔

☆ مانع حمل کے طریقے کا انتخاب کرتے وقت ان کے فوائد کو مدنظر رکھیں۔

☆ عورت مرکزِ صحت پر موجود مانع حمل کے طریقوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتی ہے۔

موضوع نمبر ۸: آپ کو دوبارہ معائنے کیلئے کب واپس آنا چاہیئے؟

☆ اگر عورت کو خطرناک علامات ظاہر ہوں یا وہ کسی اور مسئلے پر بات کرنا چاہے تو جب چاہے صحت کے کارکن سے رابطہ کر سکتی ہے۔

☆ اگر عورت مانع حمل کے طریقوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہے یا منصوبہ بندی کا طریقہ لینا چاہے تو کسی وقت بھی واپس آ سکتی ہے۔

موضوع: اختتامیہ

تجویز کردہ وقت: تقریباً ۱۰ منٹ

سیشن کے بارے میں شرکاء کے تاثرات لیں۔

شرکاء سے درج ذیل سوالات کریں اور ان کے جوابات نوٹ کریں

۱۔ آج کے سیشن میں آپ نے جو کچھ سیکھا اس کی بنیاد پر آپ کون سے ایک عمل یا طریقے کو:

۱۔ شروع کریں گی

۲۔ جاری رکھیں گی

۳۔ روک دیں گی

☆ **شرکاء کے اگر کوئی مزید سوالات ہوں تو ان کا جواب دیں**

☆ **شرکاء کا شکریہ ادا کریں**