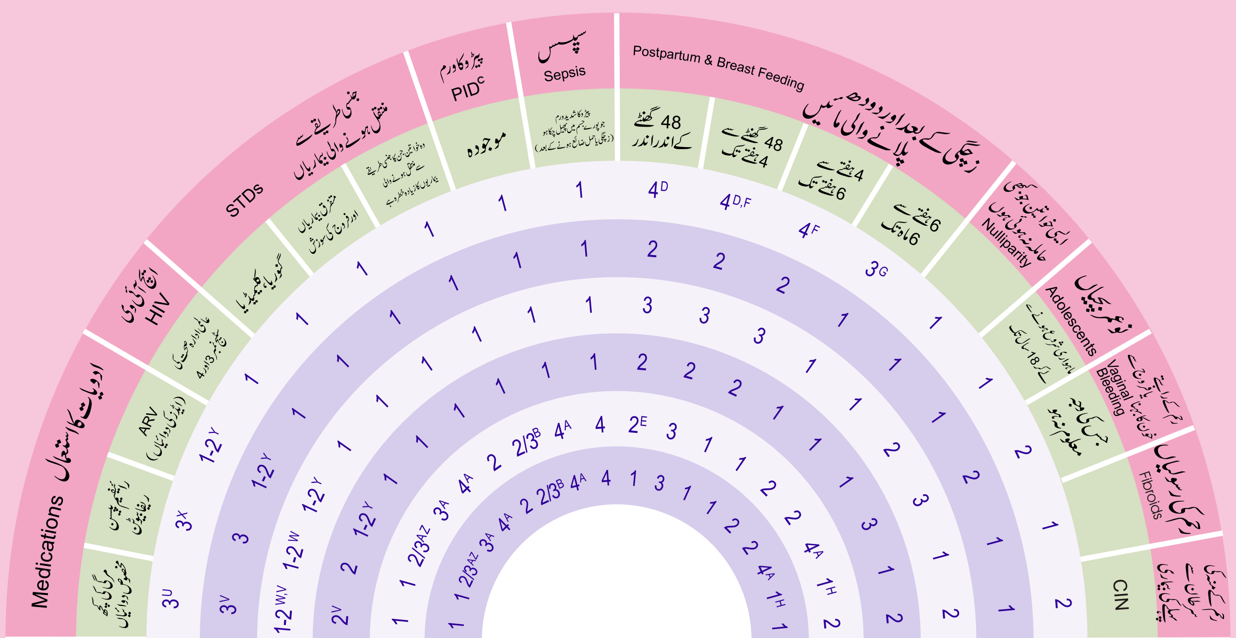
Girls & Women Health Initiative

Wellness with dignity

عالمی ادارہ صحت

طبی صورتِ حالات کی مناسبت سے مانعِ حمل طریقوں کے استعمال کی کسوٹی 2015



وہ طبی صورتِ حالات جن کی موجودگی میں تمام مانعِ حمل طریقے زمرہ نمبر 1 اور 2 میں آتے ہیں۔

تولیدی صورتِ حال:

1 چھاتی کی سادی بیماری یا گلٹی — 2 انڈے دانی کی سادی رسولی یا پانی کی تھیلی — 3 ماہواری کے دوران شدید درد کا ہونا

4 ماہواری کا خون پیٹ میں گرنے کی بیماری (Endometriosis) — 5 ماضی میں حمل میں ذیابیطس کا ہونا — 6 ماضی میں حمل میں فشارِ خون ہونا

7 ماضی میں پیڑو کا آپریشن یا سیزیرین سیکشن — 8 بے قاعدہ، زیادہ یا لمبی دیر تک ماہواری کا چلنا جس کی وجہ معلوم نہ ہو — 9 ماضی میں ٹیوب میں حمل ہونا

10 ماضی میں پیڑو کا ورم رہ چکا ہو — 11 ماضی میں حمل ضائع ہوا ہو مگر ورم نہ ہوا ہو — 12 زچگی کے 6 ماہ یا اس سے زائد کا عرصہ گزر چکا ہو

طبی صورتِ حال

1 ڈپریشن — 2 مرگی — 3 H.I.V کی بیماری، جو بالکل معمولی ہو اور مریض کو کوئی علامات نہ ہوں (WHO سٹیج 1 یا 2)

4 خون کی کمی چاہے وہ فولاد کی کمی سے ہو یا سِکل سیل کی بیماری ہو یا تھیلیسیما — 5 ملیریا — 6 جگر کی معمولی بیماری — 7 بالحارزیا

8 خون کی ظاہرہ نسوں کی بیماری، پھولی ہوئی رگوں کی بیماری — 9 تھائیروڈ کی بیماری — 10 تپ دق (پیڑو کے علاوہ)

11 دل کے والو کی سادہ بیماری، جس کے ساتھ کوئی مزید مسئلہ نہ ہو — 12 جگر کی سوزش، پرانی یا موجودہ

متفرق صورتِ حالات

1 نوعمر بچیاں (13 سے 18 سال تک) — 2 ماضی میں خاندان میں چھاتی کے سرطان کی موجودگی — 3 خاندان میں خون کی نسوں میں خون جمنے کا واقعہ

4 وہ خاتون جن کا H.I.V کی بیماری میں مبتلا ہونے کا زیادہ خدشہ ہو — 5 کوئی آپریشن جس کے بعد زیادہ دیر تک چلنے کی پابندی نہ ہو

6 اینٹی بائیوٹک کا استعمال علاوہ رائفیم پیسم اور ریفابیوٹن

سوائے چند مخصوص صورتِ حالات کے عام طور پر تمام خواتین ہنگامی حالت میں ایمرجنسی مانعِ حمل طریقے اور سماجی رویوں پر مشتمل طریقے اور خصوصی طریقے سے دودھ پلانے کا طریقہ استعمال کر سکتی ہیں۔

(مشترکہ کا مطلب ہے ایتھی نائل ایسٹراڈائی آل اور پروجیسٹروجن کا مرکب)

1 مشترکہ مانعِ حمل ٹیکہ (CIC) — 2 مشترکہ مانعِ حمل گولی (COC) — 3 کوپر کا چھلہ (Cu-IUD)

4 مشترکہ گول دائرہ (CVR) — 5 مانعِ حمل ٹیکہ پٹھے یا جلد میں استعمال کے لئے (DMPA) (IM, SC) — 6 ایٹونوجسٹرل (ETG)

7 لیوونارجسٹرل (LNG) — 8 ہارمون والا چھلا (LNG-IUD) — 9 مانعِ حمل ٹیکہ (NET-EN)

10 مشترکہ مانعِ حمل پیچ (P) — 11 صرف پروجیسٹرون والی گولی (POP)

WHO medical eligibility criteria wheel for contraceptive use - 2015 update

گرلز اینڈ ویمن ہیلتھ اینی شی ایٹو (Girls & Women Health Initiative) عالمی ادارہ صحت (WHO) کا بے حد مشکور ہے کہ انہوں نے اسے اُردو ترجمہ کرنے اور چھاپنے کے حقوق فراہم کیے۔ ہم اِس اُردو ترجمہ کے پوری طرح ذمہ دار ہیں اور اگر انگریزی اور اُردو ایڈیشن میں کوئی فرق پایا جائے تو اصل انگریزی ایڈیشن ہی درست مانا جائے گا۔ یہ پہیہ پاکستان میں کام کرنے والی لیڈی ڈاکٹرز، لیڈی ہیلتھ ورکرز اور کمیونٹی مِڈ وائفز اور نرسوں کو مفت فراہم کیا جائے گا۔

طبی صورتِ حالات کی مناسبت سے مانعِ حمل طریقوں کے استعمال کی کسوٹی 2015

© *Girls and Women Health Initiative (2016)*

اس پہیے کے بارے میں:

اس پہیے کے باہر والے بڑے حصے میں صورتِ حالات اور بیماریاں درج ہیں جبکہ اندر والے چھوٹے حصے میں مختلف مانعِ حمل طریقے لکھے گئے ہیں۔ درمیان کی سیدھی لکیر میں نمبر درج ہیں ۔ یہ ایک طرح کی کسوٹی ہے جو مختلف خواتین اور انکی طبی صورت حالات کے مطابق اُن کے لئے بہترین، مناسب اور محفوظ مانعِ حمل طریقے کا انتخاب کرنے میں رہنما ثابت ہوتی ہے۔ یہ تمام معلومات عالمی ادارہ صحت (WHO) کی مانعِ حمل طریقوں کی رہنمائی کی کتاب "طبی مناسبت کی کسوٹی برائے مانعِ حمل طریقے، پانچواں شمارہ، سال 2015" سے لی گئی ہیں۔ اس کا مقصد تمام خواتین کے لئے جن کو کوئی عارضہ لاحق ہے یا عمومی صحت کا کوئی مسئلہ درپیش ہے، مفید، محفوظ اور قابلِ اعتبار مانعِ حمل طریقے کی فراہمی ہے۔

اس پہیے میں 9 سب سے زیادہ استعمال شدہ مانعِ حمل طریقوں کے بارے میں سفارشات شامل ہیں۔

1 مانعِ حمل گولیاں COC (کم مقدار والی مانعِ حمل گولیاں، زیادہ سے زیادہ 35 مائیکروگرام ایتھینائل ایسٹراڈائی آل) (COC)   2 مانعِ حمل پیچ (P)

3 مانعِ حمل چھلہ (CVR)   4 مانعِ حمل ٹیکہ جس میں ایسٹروجن اور پروجیسٹرون دونوں شامل ہیں (CIC)   5 پروجیسٹرون کی مانعِ حمل گولیاں (POP)

6 مانعِ حمل ٹیکہ جس میں صرف پروجیسٹرون ہے مثلاً DMPA (پٹھے میں یا جِلد میں) یا NET-EN (صرف پٹھے میں)

7 امپلانٹ (صرف پروجیسٹرون) (LNG/ETG)   8 مرنیا (لیوونارجسٹرل والا چھلہ) (LNG)   9 عام چھلا (کوپر کا چھلا) (Cu-IUD)

اس پہیے کو استعمال کرنے کا طریقہ:

یہ پہیہ اندر والی چھوٹی پلیٹ پر لکھے گئے مختلف مانعِ حمل طریقوں کو باہر والی بڑی پلیٹ پر لکھی گئی مختلف طبی خصوصیات اور بیماریوں کی تفصیل سے موزوں مناسبت دیتا ہے۔ چھوٹی پلیٹ میں واقع سیدھی لکیر میں تحریر کردہ نمبر آپ کو بتاتے ہیں کہ آیا اُن خصوصیات یا بیماری والی خاتون کے لئے وہ خاص مانعِ حمل طریقہ مناسب ہے یا نہیں۔

نمبر شمار

1 یہ طریقہ آپ بے فکری سے استعمال کر سکتے ہیں 2 عمومی طور پر یہ طریقہ استعمال کیا جا سکتا ہے	جی ہاں (اس طریقے کو استعمال کریں)
3 اس طریقے کا استعمال عمومی طور پر مناسب نہیں جب تک کہ کوئی اور بہتر اور محفوظ مانعِ حمل طریقہ میسر نہ ہو یا قابلِ قبول نہ ہو 4 اس طریقے کو ہرگز استعمال نہ کریں	جی نہیں (اس طریقے کو استعمال نہ کریں)

نمبر 1 اور 4 واضح سفارشات ہیں جبکہ نمبر 2 اور 3 کے لئے خصوصی احتیاط برتنے کی ضرورت ہے اور اُس خاتون کا خاص دھیان رکھنا ہوگا۔

☆ کچھ صورتوں میں کوئی پابندی نہیں یعنی بہت سی ایسی بیماریاں ہیں جن کے باوجود ہر مانعِ حمل طریقہ محفوظ سمجھا جاتا ہے یعنی نمبر 1 اور 2۔ اس طرح کے کچھ حالات پہیے کی پچھلی طرف رقم ہیں۔

☆ کچھ مخصوص خواتین کے علاوہ تمام خواتین مانعِ حمل ایمرجنسی گولیاں، کنڈوم اور سماجی رویوں کے مطابق مختلف مانعِ حمل طریقے استعمال کر سکتی ہیں۔ خصوصی شرائط کے ساتھ 6 ماہ تک بچے کو مکمل طور پر اپنا دودھ پلانا (LAM) بھی ایسا ہی طریقہ ہے۔

☆ کنڈوم کے استعمال کی صورت میں متواتر اور مکمل درست طریقے سے استعمال ہی افادیت کا باعث ہے اور یہی جنسی طور پر پھیلنے والی بیماریاں مثلاً ایڈز سے بچاؤ کا ضامن ہے۔

ہنگامی حالت یا ایمرجنسی میں استعمال کے لئے مانعِ حمل گولیاں

حالت حمل	COC مشترکہ مانعِ حمل گولی لاگو نہیں	LNG لیوونارجسٹرل لاگو نہیں	UPA یولی پرسٹل ایسیٹیٹ لاگو نہیں
دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے	1	1	2
ماضی میں ٹیوب میں حمل ہو چکا ہے	1	1	1
بہت زیادہ موٹاپا BMI 30 یا 30 سے زیادہ	1	1	1
ماضی میں دل یا شریانوں کی شدید بیماری ہو چکی ہے (مثلاً دل کی بیماری، دماغ پر فالج کا حملہ یا شریانوں میں خون جمنے کا واقعہ)	2	2	2
دردِ شقیقہ	2	2	2
جگر کی شدید بیماری، بشمول یرقان	2	2	2
اگر خاتون کوئی ایسی دوائی استعمال کر رہی ہیں جو CYP3A4 کا عمل تیز کرتی ہے مثلاً تپ دق اور مرگی کی چند دوائیاں	1	1	1
متعدد بار ایمرجنسی مانعِ حمل گولیوں کا استعمال	1	1	1
جنسی زیادتی کا واقعہ	1	1	1

نوٹ: ممکن ہے کہ مانعِ حمل گولیاں بہت زیادہ وزن (BMI ،30 سے زائد) کی خواتین میں کم اثر انداز ہوں بہ نسبت اُن خواتین کے جس کا وزن (BMI 25 سے کم ہے) مگر اس کے باوجود کوئی خطرے کی بات نہیں ہے

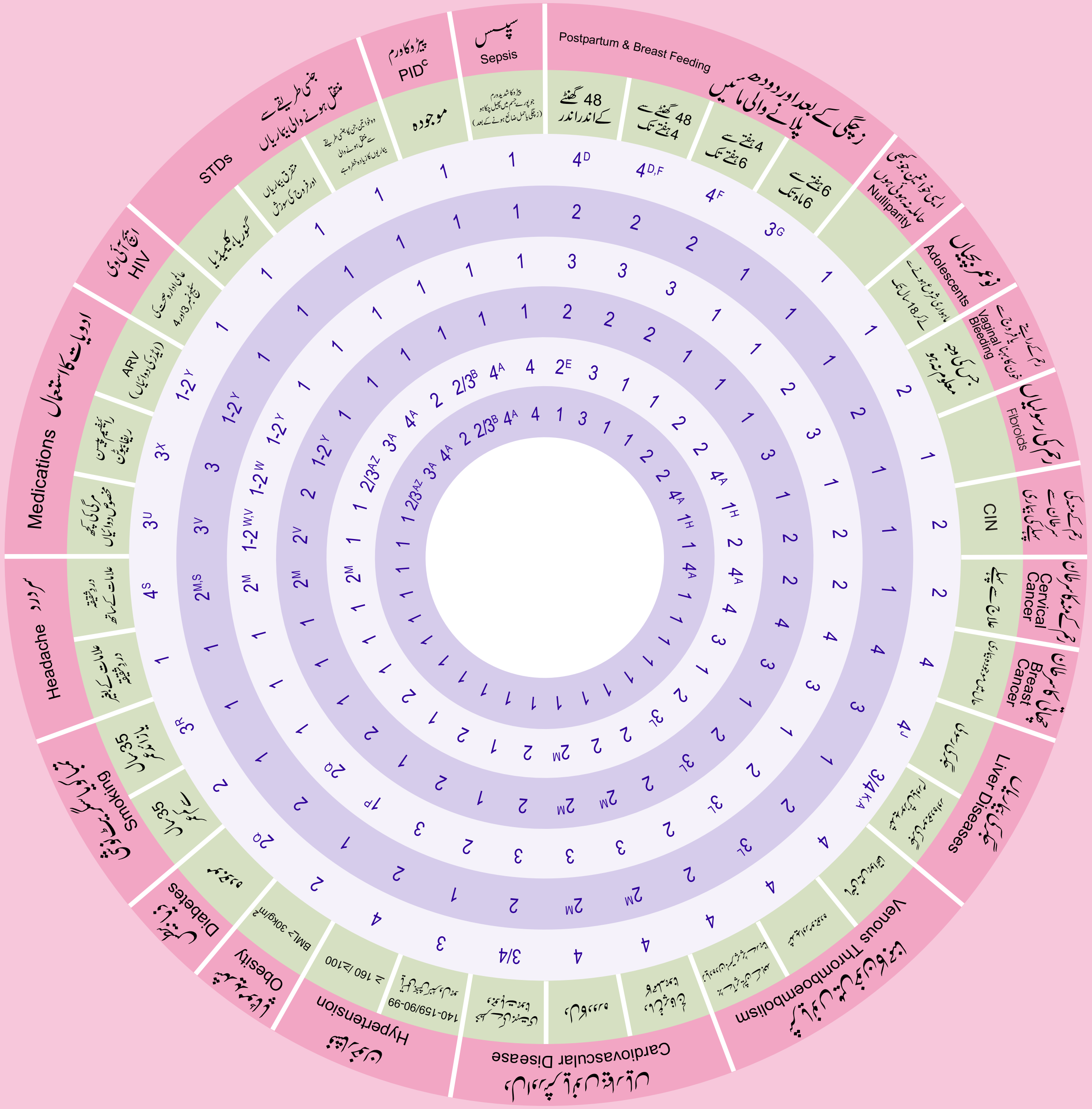
COC = مشترکہ مانعِ حمل گولی، LNG = لیوونارجسٹرل، UPA = یولی پرسٹل ایسیٹیٹ، NA = لاگو نہیں

ہنگامی حالات مانعِ حمل کے طور پر چھلے کا استعمال (Cu-IUD)

یہ طریقہ حمل روکنے کے لئے بے حد موثر ہے۔ اسے جنسی ملاپ کے 5 روز کے اندر اندر اس مقصد کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر انڈے کے نکلنے کا وقت متعین کیا جا سکے تو اسے 5 دن کے بعد بھی استعمال کیا جا سکتا ہے تاہم اس طریقے کا انڈے کے نکلنے کے وقت سے 5 دن سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

عام چھلے کو رکھنے کے لئے جو احتیاطی شرائط ہیں وہ تمام ایمرجنسی یا ہنگامی حالت میں مانعِ حمل کے طریقے کے لئے رکھنے جانے والے چھلے کے استعمال پر لاگو ہوں گی۔

صورتِ حال	چھلا (Cu-IUD)
حمل	4
جنسی زیادتی کی صورت میں	
ا۔ جنسی طور پر مستقل ہونے والی بیماریوں کا زیادہ خدشہ	3
ب۔ جنسی طور پر مستقل ہونے والی بیماریوں کا کم خدشہ	1



A اگر یہ مسئلہ اس مانعِ حمل طریقے کو استعمال کرنے کے دوران شروع ہوا ہے تو آپ اس مانعِ حمل طریقے کو جاری رکھ سکتے ہیں۔

B اگر جنسی تعلق سے لگنے والی بیماریاں مثلاً گنوریا یا کلے میڈیا کے ہونے کا زیادہ خدشہ ہو تو اس طریقے کو نمبر 3 سمجھا جائے۔

C اگر ماضی میں پیڑو کا ورم رہ چکا ہے تو تمام مانعِ حمل طریقوں کو 1 سمجھیں بشمول کوپر کا چھلہ (IUD)

D اگر زچگی کو 3 ہفتے سے کم کا عرصہ گزرا ہے اور وہ خاتون بچے کو دودھ نہیں پلا رہی اور ماضی میں شریانوں میں خون جمنے کا کوئی واقعہ نہیں ہوا تو نمبر = 3 سمجھیں۔

E اگر بچے کو دودھ نہیں پلا رہی تو = 1 سمجھا جائے۔

F اگر زچگی کو 6-3 ہفتے گزرے ہیں اور بچے کو دودھ نہیں پلا رہی اور شریانوں میں خون جمنے کا کوئی خاص خطرہ نہیں تو نمبر = 2 اور اگر شریانوں میں خون جمنے کا اضافی خدشہ ہے تو = 3 سمجھیں۔

G اگر زچگی کو 27 ہفتے یا اس سے زیادہ وقت ہو چکا ہے اور بچے کو دودھ نہیں پلا رہی تو = 1 سمجھیں۔

H اگر بچے دانی یا رحم کی اندرونی ساخت اس حد تک بگڑی ہوئی ہے کہ چھلا رکھنے کا عمل مشکل ہوگا تو نمبر = 4 سمجھیں

I جگر کی سادہ رسولی یا سرطان یا ہیپاٹوما

J اگر سادہ رسولی ہے تو CIC = 3 اور اگر سرطان یا ہیپاٹوما ہے تو CIC = 3/4 سمجھیں۔

K CIC = 3

L اگر خون پتلا کرنے والی ادویات کا باقاعدہ استعمال کر رہی ہیں تو = 2 سمجھیں۔

M اگر یہ صورتحال اس مانعِ حمل طریقے کے استعمال کے دوران پیدا ہوئی ہے تو کسی اور ہارمونل طریقے پر منتقل کر دیں۔

N خطرہ بڑھانے والے عوامل: زیادہ عمر، سگریٹ نوشی، ذیابیطس، فشارِ خون، بہت زیادہ موٹاپا اور کولیسٹرول کی بیماری

O اگر فشارِ خون ناپا نہیں جا سکتا اور ماضی میں کبھی بلڈ پریشر زیادہ نہیں رہا تو تمام طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

P اگر عمر 18 سال سے کم ہے اور وزن بہت زیادہ ہے تو DMPA/NET-EN کو = 2 سمجھا جائے۔

Q ذیابیطس کی صورت میں چاہے وہ انسولین استعمال کر رہی ہوں یا گولیاں اگر بیماری کا دورانیہ 20 سال سے زائد ہے یا جسم کے مختلف حصوں پر اثر ہو چکی ہے
تو COC/P/CVR, CIC =3/4 سمجھیں اور DMPA, NET-EN = 3 سمجھیں

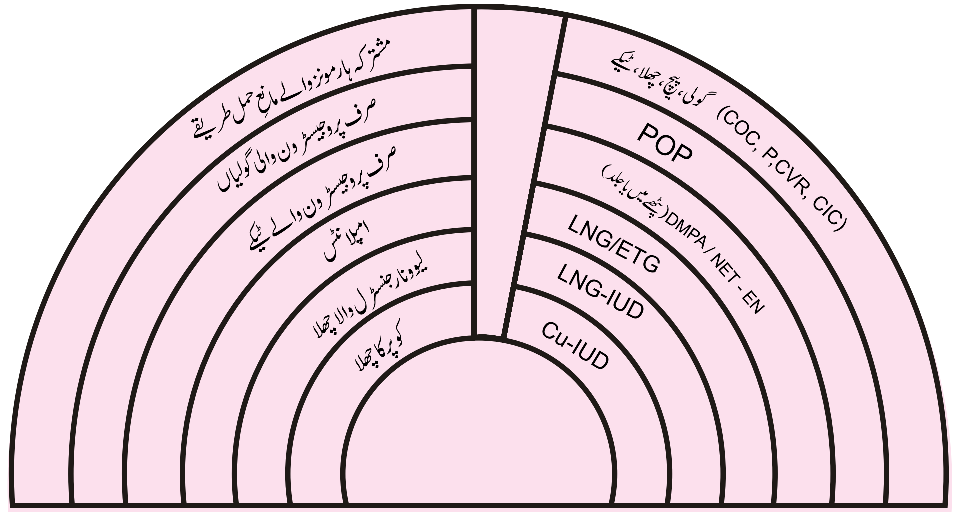
R اگر خاتون روزانہ 15 سے کم سگریٹ استعمال کرتی ہیں تو CIC = 2 اور اگر وہ 15 سے زائد سگریٹ روزانہ استعمال کرتی ہیں تو COC/P/CVR = 4 کے۔

S دردِ شقیقہ سے پہلے والی علامات مثلاً جلتی بجھتی روشنیاں نظر آتی ہوں اور عمر 35 سال یا زائد ہو تو
COC/P/CVR, CIC = 3 اور POP = 1 کیا گر یہ علامات نہ ہوں اور عمر 35 سال سے کم ہو COC/P/CVR, CIC = 2 اور POP = 1 کے

T متفرق دوائیوں کا استعمال مثلاً مرگی کی کچھ دوائیاں　U متفرق دوائیوں کا استعمال مثلاً مرگی کی کچھ دوائیاں CIC = 2　V اگر لیموٹرائی جین استعمال کرتی ہیں تو = 1

W DMPA = 1 اور NET-EN = 2　X CICs = 2　Y اگر ایڈز کے لئے اینٹی ریٹرووائرل (ARV) دوائیاں استعمال کی جا رہی ہیں تو
COC/P/CVR, CIC, POP, NET-ET, Implants = 2 اور DMPA = 1

Z اگر عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق ایڈز کی سٹیج 3 یا 4 ہے یا شدید بیماری کی صورت میں IUD = 3 سمجھیں



1۔ اس طریقے کو بے فکری سے استعمال کر سکتے ہیں

2۔ عمومی طور پر اس طریقے کو استعمال کر سکتے ہیں

3۔ اس طریقے کا استعمال عام طور پر نہیں کرنا چاہیے، مجبوری کی حالت میں اگر کوئی اور طریقہ میسر نہ ہو یا قابلِ قبول نہ ہو تو کسی تجربہ کار ڈاکٹر سے رابطہ کریں

4۔ اس طریقے کو ہرگز استعمال نہ کریں

عالمی ادارہ صحت کی طبی صورتِ حالات کی مناسبت سے مانعِ حمل طریقوں کے استعمال کی کسوٹی (2015)

یہ معلومات عالمی ادارہ صحت(WHO) کی مانعِ حمل طریقوں کی رہنمائی کی کتاب
"طبی مناسبت کی کسوٹی برائے مانعِ حمل طریقے سال2015" سے لی گئی ہیں۔