ican!
ican4all.org

بچے کے بعد برتھ کنٹرول: والدین کا گائیڈ

بچہ پیدا کرنے کے بعد، آپ کے لیے صحیح برتھ کنٹرول تلاش کرنے کے حوالے سے آپ کے ساتھی (اگر چاہیں) اور آپ کی طبی ٹیم کے درمیان بات چیت ہونی چاہیے۔ اس بارے میں مختلف طریقوں کے بارے میں جانیں، پیدائش کے بعد مختلف اوقات میں ان کے تحفظ اور افادیت کو سمجھیں اور یہ بھی جانیں کہ یہ طریقے چھاتی/سینے سے دودھ پلانے کو کیسے متاثر کر سکتے ہیں۔ پیدائش پر قابو پانے والے ہارمونز دودھ کے معیار کے لیے نقصان دہ نہیں ہوتے، مگر ایسٹروجن والے طریقے (نیچے نیلے رنگ میں دیکھیں) دودھ کی پیداوار کو کم کر سکتے ہیں۔ اور ایسٹروجن بعد از پیدائش کے پہلے چند ہفتوں میں کچھ طبی خطرات کو بھی بڑھا دیتا ہے۔

آنول کے بعد 10 منٹ کے اندر	نسوانی نس بندی	نس بندی	امپلانٹ	کاپر IUD	ہارمونل IUD								
پیدائش کے بعد 24 گھنٹوں کے اندر	نسوانی نس بندی	نس بندی	امپلانٹ	کاپر IUD	ہارمونل IUD	ڈیپو شاٹ							
پیدائش کے بعد 1 تا 3 دنوں کے اندر	نسوانی نس بندی	نس بندی	امپلانٹ	کاپر IUD	ہارمونل IUD	ڈیپو شاٹ	کنڈوم	دودھ پلانے کے دوران ماہواری کی بندش	پروجسٹن (چھوٹی) گولی				
پیدائش کے بعد 3 دن تا 3 ہفتوں کے اندر	نسوانی نس بندی	نس بندی	امپلانٹ	کاپر IUD	ہارمونل IUD	ڈیپو شاٹ	کنڈوم	دودھ پلانے کے دوران ماہواری کی بندش	پروجسٹن (چھوٹی) گولی	بارآوری کے بارے میں آگاہی			
پیدائش کے بعد 3 تا 4 ہفتوں کے اندر	نسوانی نس بندی	نس بندی	امپلانٹ	کاپر IUD	ہارمونل IUD	ڈیپو شاٹ	کنڈوم	دودھ پلانے کے دوران ماہواری کی بندش	پروجسٹن (چھوٹی) گولی	بارآوری کے بارے میں آگاہی	مشترکہ گولی	پیچ	چھلا
پیدائش کے بعد 4 تا 6 ہفتوں کے اندر	نسوانی نس بندی	نس بندی	امپلانٹ	کاپر IUD	ہارمونل IUD	ڈیپو شاٹ	کنڈوم	دودھ پلانے کے دوران ماہواری کی بندش	پروجسٹن (چھوٹی) گولی	بارآوری کے بارے میں آگاہی	مشترکہ گولی	پیچ	چھلا
پیدائش کے بعد 6 یا زیادہ ہفتوں کے اندر	نسوانی نس بندی	نس بندی	امپلانٹ	کاپر IUD	ہارمونل IUD	ڈیپو شاٹ	کنڈوم	دودھ پلانے کے دوران ماہواری کی بندش	پروجسٹن (چھوٹی) گولی	بارآوری کے بارے میں آگاہی	مشترکہ گولی	پیچ	چھلا

کوئی تشویش نہیں اور صحیح طریقے سے استعمال کرنے پر اچھا کرتا ہے

چھوٹے خدشات ہو سکتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ اس مدت میں اچھا کام نہ کریں