



# میرے لیے بہترین برتھ کنٹرول کا انتخاب کریں



ایوانے میں، +12 کا ہر شخص اپنے طور پر بھی برتھ کنٹرول حاصل کر سکتا ہے اور STI ٹیسٹنگ کروا سکتا ہے۔ اپنے فراہم کنندہ سے وہ طریقہ تلاش کرنے میں مدد کرنے کے لیے کہیں، جو آپ کے لیے صحیح ہو۔

## ہارمونی طریقے

امپلائٹ	پروجسٹن IUD	شاٹ	چھلا	بیج	گولی
99%+ مؤثر	99% مؤثر	94% مؤثر	91% مؤثر	91% مؤثر	91% مؤثر
5 سال چلتا ہے، جلدی بھی ہٹا سکتے ہیں	3-8 سال چلتا ہے، جلدی بھی ہٹا سکتے ہیں	ہر تین ماہ بعد	تین ہفتے بہنیں، چوتھے ہفتے ہٹا دیں	ہفتہ وار، 3 ہفتوں تک چوتھے ہفتے پر کوئی بیج نہیں	روزانہ ایک ہی وقت پر
فراہم کنندہ اوپری بازو میں جلد کے نیچے داخل کرتا ہے۔	فراہم کنندہ گردن رحم کے ذریعے بچہ دانی میں داخل کرتا ہے۔	بازو، کولہے یا پیٹ میں انجکشن، عام طور پر فراہم کنندہ کے ذریعے۔	اندام نہانی۔ - میں کہیں بھی داخل کریں (مثلاً ٹیمپون)، نسخہ درکار ہے۔	پیٹھ، کولہے، پیٹ پر لگائیں۔ نسخہ درکار ہے۔	روزانہ باقی سے لیں، نسخہ درکار ہے*
پروجسٹن	پروجسٹن	پروجسٹن	ایسٹروجن + پروجسٹن	ایسٹروجن + پروجسٹن	مشترکہ (ایسٹروجن + پروجسٹن) یا پروجسٹن
کئی مہینوں کے بعد ہلیٹنگ میں کمی یا ختم ہو جاتا۔	بھاری، دردناک ہلیٹنگ کے لیے علاج۔ کئی مہینوں کے بعد ہلیٹنگ میں کمی یا ختم ہو جاتا۔	کئی مہینوں کے بعد ہلیٹنگ میں کمی یا ختم ہو جاتا۔	PMS، درد، ہلیٹنگ اور مہاسوں میں کمی۔ ریبریو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔	PMS، درد، ہلیٹنگ اور مہاسوں میں کمی۔ ریبریو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔	PMS، درد، ہلیٹنگ اور مہاسوں میں کمی۔ ریبریو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے۔
دخول کے ساتھ غیر متوقع داغ زیادہ عام ہیں، ہلکا درد ہو سکتا ہے۔	غیر متوقع ہلیٹنگ، جلدی آغاز۔ دخول سے بھاری اینٹھن ہو سکتی ہے	بھوک بند ہو سکتی ہے۔ قاعدہ ہلیٹنگ اور دھبوں کا جلدی آغاز۔	متلی، چھتی کی جلد میں درد، اگر 3 ماہ سے زیادہ ہو، تو فریج میں اسٹور کریں۔	متلی، چھتی میں جلدی درد۔ ایک رنگ - خاکستری۔	متلی، چھتی میں جلدی درد۔
دوسروں کو نظر نہیں آتا لیکن آپ اسے محسوس کر سکتے ہیں۔	غیر محفوظ جنسی تعلقات کے 5 دن کے اندر EC کے طور پر مؤثر۔	بنیادی باروری پر واپس آنے کے لیے زیادہ وقت۔	مابانہ اور سالانہ چھلے۔ جنسی عمل میں ہٹا سکتے ہیں لیکن روزانہ 2 گھنٹے سے کم وقت کے لیے۔	چھپے بیٹے ایڈ سے خارج ہونے والے ہارمونز، جلد میں خارش پیدا کر سکتے ہیں۔	*صرف پروجسٹن گولیاں، 2024 میں <i>Opils</i> مطر OTC دستیاب ہیں
					گردن رحم کی رطوبت کو گاڑھا کرتے ہیں اور لایا بیضہ کو روکتے ہیں
					کثرت
					استعمال
					ہارمونز
					مثبت پہلو
					منفی پہلو
					دیگر معلومات

## ہارمون کے علاوہ طریقے

کاپر IUD	ڈایا فرام، کیپ، اسپنج	باروری کے بارے میں آگاہی	نکلوانا	اندام نہانی کی جیل سپیوزیٹری	بیرونی یا اندرونی کنڈوم
99%+ مؤثر	71-88% مؤثر	76-88% مؤثر	78% مؤثر	93% مؤثر	79% - 85% مؤثر
12 سال چلتا ہے، جلدی بھی ہٹا سکتے ہیں	ہر بار جب آپ جنسی تعلق قائم کرتے ہیں، تو اس کے دوران اور چند گھنٹوں کے بعد	ٹریکنگ ایپ یا کیلنڈر کے ذریعے روزانہ	ہر بار جب آپ جنسی تعلق قائم کرتے ہیں	ہر بار جب آپ جنسی تعلق قائم کرتے ہیں	ہر بار جب آپ جنسی تعلق قائم کرتے ہیں
فراہم کنندہ، گردن رحم کے ذریعے بچہ دانی میں داخل کرتا ہے۔	گردن رحم کو ڈھانپنے کے لیے اندام نہانی میں داخل کیا جاتا ہے	درجہ حرارت، اندام نہانی کی رطوبت اور مہواری پر روزانہ نظر رکھنا	انزال سے پہلے عضو تناسل کو باہر نکال لیں	ہر جنسی عمل سے پہلے فوری طور پر یا 1 گھنٹے پہلے جیل کو اندرون اندام نہانی داخل کریں	استادگی کی حالت میں عضو تناسل پر چڑھائیں یا اندام نہانی میں ڈالیں
آپ کی مہواری کو متاثر نہیں کرتا، ریبریو کینسر کا خطرہ کم کرتا ہے، 5 دن کے اندر EC کے طور پر مؤثر۔	آپ کی مہواری کو متاثر نہیں کرتا ہے اور اسے تبدیل کیے بغیر کئی سالوں تک استعمال کیا جا سکتا ہے۔	آپ کی مہواری کو متاثر نہیں کرتا، لگر حاملہ ہونے کی کوشش کر رہے ہوں، تو بیضہ دانی پر نظر رکھنے کے لیے اچھا ہے۔	آپ کی مہواری کو متاثر نہیں کرتا، معاون پارٹنر کے ساتھ ہر وقت دستیاب ہے۔	فوری اثر صرف اس وقت جب آپ کو ضرورت ہو۔ چکناچک پیدا کر کے کام کرتا ہے۔	واحد طریقہ جو HIV/STI کو روکتا ہے۔
اینٹھن اور ہلیٹنگ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ غیر محفوظ جنسی تعلقات کے 5 دن کے اندر EC کے طور پر مؤثر۔	سبب سے زیادہ مہواری کو متاثر نہیں کرتا، استعمال کیا جانا چاہیے، جو اندام نہانی میں جلن پیدا کر سکتا ہے۔	مہواری کا باقاعدہ ہونا لازمی ہے۔ باروری کے زیادہ تر دنوں میں جنسی تعلقات قائم نہ کریں (یا کنڈوم استعمال کریں)۔	اندام نہانی سے باہر انزال کے لیے کنٹرول کی ضرورت ہوتی ہے	ہر انزال کے ساتھ جیل داخل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ابتدائی استعمال کے ساتھ ہلکی جِل/خارش ہو سکتی ہے۔	ہر استعمال کے بعد احتیاط سے ہٹائے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہٹانے سے بچنے کے لیے چکناچی استعمال کریں۔
					نطفہ کو بیضہ تک پہنچنے سے روکتا ہے
					کثرت
					استعمال
					مثبت پہلو
					منفی پہلو

## ہنگامی مانع حمل (EC)

### مارننگ آفٹر پل

دو اقسام: (1) پلان B (کئی ناموں سے آتا ہے) ہر عمر کے لیے نسخہ کے بغیر دستیاب ہے۔ (2) Ella نسخہ لازمی ہے اور اگر وزن 155 پائونڈ سے کم ہو، تو یہ بہتر ہے۔ متلی اور مہواری کی بے قاعدگی کا سبب بن سکتا ہے۔ غیر محفوظ جنسی عمل کے 5 دن کے اندر جلد از جلد لیں۔

### IUD

کاپر یا پروجسٹن IUDs جو ہیں، یہ EC گولیوں سے زیادہ مؤثر ہوتے ہیں۔ غیر محفوظ جنسی عمل کے پانچ دنوں کے اندر جلد از جلد داخل کیا جانا چاہیے۔ EC کے طور پر استعمال کرنے کے بعد 8-12 سال تک پیدائشی کنٹرول فراہم کرتا ہے۔

## مستقل طریقے

### نس بندی: +99% مؤثر

نس کو کاٹنے کے لیے کلینک میں غیر اسکلیبل جراحی کی جاتی ہے، جس میں ٹانگے لگانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جراحی کے کئی مہینوں بعد، منی کا بغیر نطفہ انزال ہوتا ہے۔ جگہ کو سن کرنے والی دوا اور صحت یابی کے لیے 2 دن تک کی ضرورت ہوتی ہے۔

### نسوانی نس بندی: +99% مؤثر

ہسپتال میں فیلیپین ٹیوبوں کو کاٹنے یا ہٹانے کے لیے ناف کے ذریعے جراحی کا طریقہ کار، جس میں 2 چھوٹے کٹ لگانے جاتے ہیں۔ بیہوشی دینے کی ضرورت ہوتی ہے اور بحالی میں 2 ہفتے تک لگ سکتے ہیں۔

