

# دو سال بعد اگلے بچے کا ارادہ... صحت اچھی، خوشیاں زیادہ!



ماں اور بچے کی صحت ہی سب سے بڑھ کر ہے۔ اس لئے بچوں کی پیدائش میں کم از کم تین سال کا وقفہ کریں

## درست وقت اور مناسب وقفہ



- ماں اور بچے کی صحت ہی سب سے بڑھ کر ہے۔  
اس لئے بچوں کی پیدائش میں کم از کم تین سال کا وقفہ کریں



- 18 سال سے کم عمر میں حاملہ ہونا،  
ماں اور بچے دونوں کی صحت اور زندگی کیلئے  
نقصان دہ ہو سکتا ہے



- 35 سال کی عمر کے بعد حاملہ ہونا،  
ماں اور بچے کی صحت اور زندگی کیلئے  
نقصان دہ ہو سکتا ہے



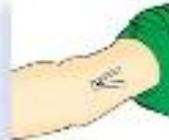
- 2 بچوں کے درمیان 5 سال سے  
زیادہ وقفہ پیدائش کا باعث ہو سکتا ہے
- اگر حمل ضائع ہو جائے اور  
اگلے حمل کا ارادہ ہو تو کم از کم 6 ماہ کا  
وقفہ کریں

# زچگی کے بعد وقتے کیلئے مانع حمل طریقوں کا استعمال

مرکز صحت / خاندانی منصوبہ بندی سینٹر



کالندر



واکین



انسانی لکھنا



پیل



کنڈم

## زچسگی کے بعد وقتے کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال

جسکس	جسکس	جسکس
1. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	1. کلام
2. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	2. کلام
3. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	3. کلام
4. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	4. کلام
5. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	5. کلام
6. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	6. کلام
7. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	7. کلام
8. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	8. کلام
1. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	1. کلام
2. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	2. کلام
3. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	3. کلام
4. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	4. کلام
5. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	5. کلام
6. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	6. کلام
7. کلام	جسکس کیلئے مانع حمل طسر یقوں کا استعمال	7. کلام

خانمائی منصوبہ بندی کے طریقے  
دودھ پلانے والی  
ماؤں کیلئے

خانمائی منصوبہ بندی کے طریقے  
ان ماؤں کیلئے  
جو دودھ نہیں پلاتیں

# بچے کی پیدائش کے فوراً بعد وقفے کا فیصلہ... چھلہ ایک محفوظ اور موثر طریقہ!



دودھ پلانے والی ماؤں کیلئے بھی  
مناسب ہے

جب بچے کی خواہش ہو نکالا جاسکتا ہے

12 سال تک کا وقفہ ممکن ہے

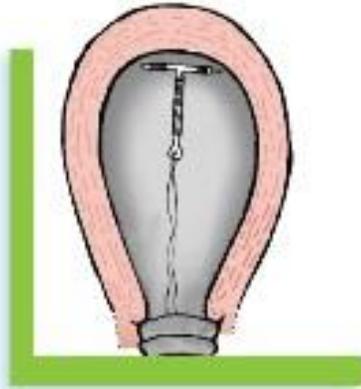
بچے کی پیدائش کے فوراً بعد یا  
پیدائش کے 2 دن کے اندر رکھوایا  
جاسکتا ہے

نس بندی اور نل بندی کے آپریشن کی  
طرح قابل اعتبار ہے مگر عارضی ہے

## بچے کی پیدائش کے فوراً بعد وقفے کا فیصلہ، چھلہ ایک محفوظ اور مؤثر طریقہ!



- چھلہ رکھوانے یا نکلوانے کیلئے تربیت یافتہ کارکن صحت سے رجوع کریں تاکہ پیچیدگیوں سے محفوظ رہیں
- چلنے کے ایام میں ماہواری کی بے ترتیبی کا احساس نہیں ہوتا
- ازدواجی تعلقات پر اثر انداز نہیں ہوتا
- بار بار چیک آپ کیلئے آنا ضروری نہیں



### معائنہ کروائیں اگر:

- بدبودار پانی کا اخراج ہو
- پیٹ کے نچلے حصے میں شدید درد ہو
- ماہواری زیادہ آنا شروع ہو جائے یا بند ہو جائے