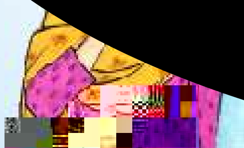
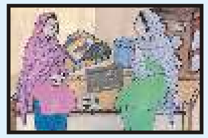
موتیوں کی مالا ®

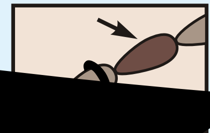
بچوں کی پیدائش میں وقفے کا قدرتی طریقہ NATURAL, EFFECTIVE FAMILY PLANNING

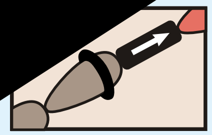


6 ...سے کب رابطہ کرنا ہے؟



- اگر آپ نے ایسے دن غیر محفوظ جنسی ملاپ کرلیا ہے جب ربر بینڈ سفید موتی پر تھا تو ڈاکٹر/معالج سے رابطہ کریں



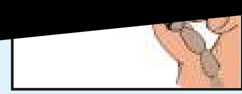


اگر آپ کے حیض (پیریڈ) کا دورانیہ سال میں ایک سے زیادہ دفعہ 26 دنوں سے کم یا 32 دنوں سے زیادہ ہوتا ہے تو موتیوں کی مالا آپ کے لیے مناسب نہیں ہے۔

7 اگر آپ ربر بینڈ ^ اگلےæ موتی پر پرونا لÈ گئی ہیں´ اس صورت میں کیا ہو ؟

یہ یاد رکھنا نہایت ضروری ہے کہ آپ ربر بینڈ کو اگلے موتی کے اوپر روزانہ باقاعدگی سے پروئیں اگر آپ بھول گئیں تو مندرجہ ذیل ہدایات آپ کی رہنمائی کریں گی۔

اپنے کیلنڈر پر موجود اس تاریخ کو دیکھیں جس دن آپ نے حیض کے پہلے دن نشاندہی کی تھی (جب پچھلی دفعہ حیض/پیریڈ شروع ہوئے تھے)



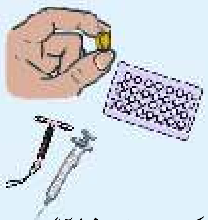
سرخ موتی سے ... گنتی کے مطابق موتیوں کو گننے کے بعد ربر بینڈ کو متعلقہ موتی کے اوپر لے آئیں۔

8 حمل سے بچنے کے لیے موتیوں کی مالا کون استعمال کرسکتا ہے؟

- ایسی خواتین جن کی ماہواری کا چکر 26 سے 32 دنوں کا ہے
- ایسے میاں بیوی جو آپس میں اس بات کا فیصلہ کرلیں کہ ان دنوں میں جنسی ملاپ نہیں کریں گے جن دنوں میں خاتون کے حاملہ ہونے کے امکانات موجود ہیں۔

9 مندرجہ ذیل صورتوں میں موتیوں کی مالا استعمال کرنے سے پہلے آپ کو چاہیے کہ انتظار کریں

- اگر حال ہی میں آپ نے بچے کو جنم دیا ہے یا پھر بچے کو دودھ پلا رہی ہیں تو ایسی صورت میں پہلے ڈاکٹر/معالج سے رجوع کریں۔



- اگر کچھ دن پہلے آپ نے خاندانی منصوبہ بندی کا کوئی دوسرا طریقہ استعمال کیا ہے تو ایسی صورت میں پہلے ڈاکٹر/معالج سے رجوع کریں۔

ان تمام صورتوں میں یہ نہایت ضروری ہے کہ آپ اپنی ماہواری کے چکر کے بارے میں بخوبی آگاہ ہوں، برائے مہربانی اس سلسلے میں اپنے ڈاکٹر/معالج سے رجوع کریں۔

بچے کی پیدائش کے بعد شادی شدہ جوڑوں کو چاہیے کہ وہ کم از کم 2 سال تک کوئی بھی اپنی مرضی کا خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ ضرور استعمال کریں۔

CycleBeads®

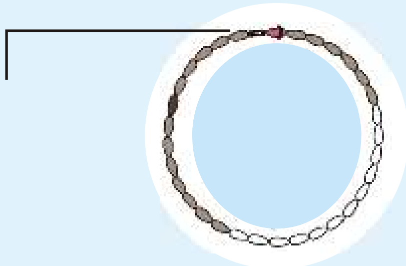
برائے مہربانی اس کو محفوظ جگہ پر اور بچوں کی پہنچ ...

... تحفظ فراہم نہیں کرتی۔

2 یاد رکھیے

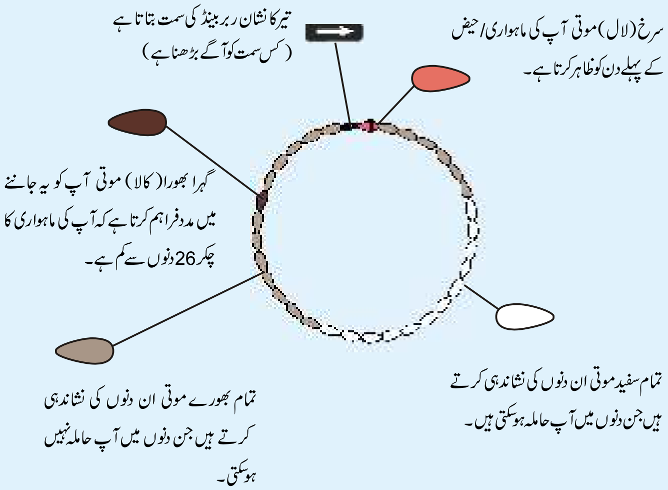
موتیوں کی مالا نہایت موثر اور مفید ثابت ہوگی اگر آپ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- ☑ آپ کی ماہواری کا چکر 26 سے 32 دنوں کا ہونا چاہیے اگر سال میں ایک سے زیادہ دفعہ آپ کی ماہواری کا چکر 26 دنوں سے کم یا پھر 32 دنوں سے زیادہ ہوتا ہے تو موتیوں کی مالا آپ کے لیے مناسب نہیں ہے۔
- ☑ موتیوں کی مالا اس دن سے استعمال کرنا شروع کریں جب آپ کے حیض (پیریڈ) شروع ہوں۔
- ☑ ربربینڈ کو روزانہ باقاعدگی سے پروئیں۔
- ☑ سفید موتیوں کے دنوں میں غیر محفوظ جنسی ملاپ سے اجتناب کریں۔

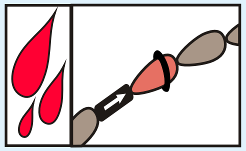


3 مالا میں موتیوں کے مختلف رنگوں کا کیا مطلب ہے؟

مالا 32 موتیوں کی ایک لڑی ہے جس میں ایک ربر بینڈ اور ایک کالا پائپ (تیر کے نشان کے ساتھ) ہوتا ہے

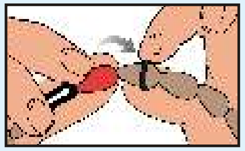


5 آپ æaتیوں ˆÑa کیسے استعمال کر ˇ ,؟

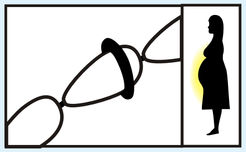


1۔ حیض (پیریڈ) کے پہلے دن کالے ربر بینڈ کو سرخ موتی کے اوپر پرو دیں۔

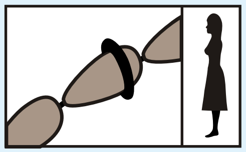
2۔ جس دن آپ کے حیض (پیریڈ) شروع ہوں، کیلنڈر پر موجود اس تاریخ پر گول دائرے سے نشان بھی لگا دیں۔



3۔ ہر روز ربر بینڈ کو تیر کے نشان کی سمت میں اگلے موتی پر پرو تی جائیں بشمول ایام حیض۔



4۔ جب ربر بینڈ سفید موتی پر ہوگا تو غیر محفوظ جنسی ملاپ سے اجتناب کریں، کیونکہ ان دنوں میں آپ حاملہ ہوسکتی ہیں۔



5۔ جب ربر بینڈ بھورے موتی پر ہوگا ان دنوں میں جنسی ملاپ کیا جاسکتا ہے، کیونکہ ان دنوں میں آپ حاملہ نہیں ہوسکتی۔