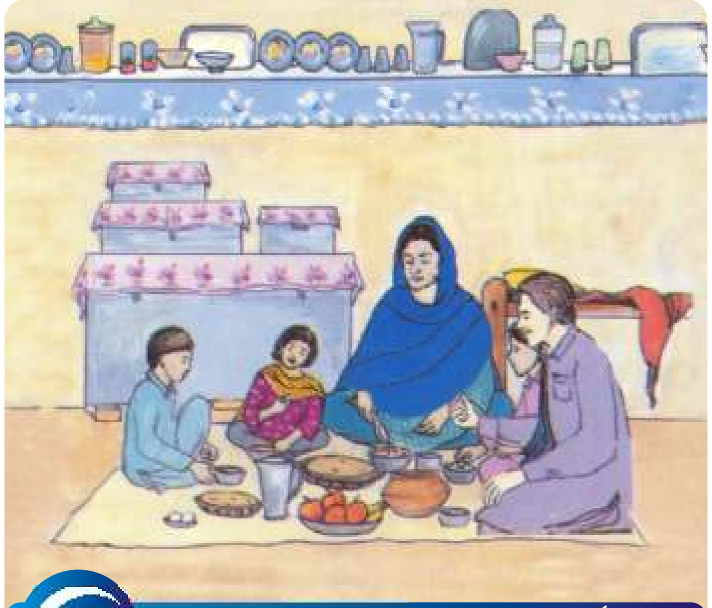
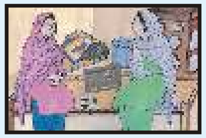


موتیوں کی مالا

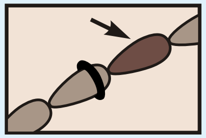
CycleBeads®

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

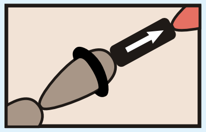
6 ڈاکٹر/معالج سے کب رابطہ کرنا ہے؟



- اگر آپ نے ایسے دن غیر محفوظ جنسی ملاپ کرلیا ہے جب ربڑ بینڈ سفید موتی پر تھا تو ڈاکٹر/معالج سے رابطہ کریں۔
- اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ حاملہ ہوگئی ہیں کیونکہ آپ کے حیض (پیریڈ) شروع نہیں ہورہے تو ڈاکٹر/معالج سے رابطہ کریں۔



- اگر گہرے بھورے (سیاہ) موتی پر پہنچنے سے پہلے آپ کے حیض (پیریڈ) شروع ہوگئے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ماہواری کا چکر 26 دنوں سے کم ہے۔اس صورت میں ڈاکٹر/معالج سے رابطہ کریں۔



- اگر آخری بھورے موتی پر پہنچنے کے باوجود آپ کے حیض (پیریڈ) شروع نہیں ہوئے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ماہواری کا چکر 32 دنوں سے زیادہ ہے۔اس صورت میں بھی ڈاکٹر/معالج سے رابطہ کریں۔

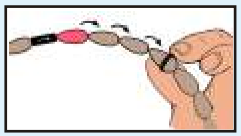
اگر آپ کے حیض (پیریڈ) کا دورانیہ سال میں ایک سے زیادہ دفعہ 26 دنوں سے کم یا 32 دنوں سے زیادہ ہوتا ہے تو موتیوں کی مالا آپ کے لیے مناسب نہیں ہے۔

7 اگر آپ ربر بینڈ کو اگلے موتی پر پرونا بھول گئی ہیں تو اس صورت میں کیا ہوگا؟

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)

اس تاریخ سے لے کر موجودہ تاریخ تک تمام دنوں کو گن لیں۔



سرخ موتی سے گنتی شروع کریں۔کیلنڈر سے حاصل ہونے والی گنتی کے مطابق موتیوں کو گننے کے بعد ربر بینڈ کو متعلقہ موتی کے اوپر لے آئیں۔

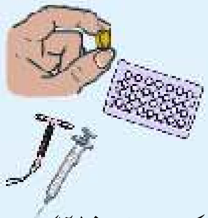
8 حمل سے بچنے کے لیے موتیوں کی مالا کون استعمال کرسکتا ہے؟

- 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®

موتیوں کی مالا

- موتیوں کی مالا کوئی کھلونا نہیں ہے۔اس لیے برائے مہربانی اس کو محفوظ جگہ پر اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- موتیوں کی مالا ایچ آئی وی ایڈز یا دوسری جنسی بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم نہیں کرتی۔

U.S. Patent No. 6,747, 917 B2. Foreign patents pending.
CycleBeads are distributed under license

1 موتیوں کی مالا (سائیکل بیڈز) کیا ہے؟

- موتیوں کی مالا (سائیکل بیڈز) رنگ دار موتیوں کی ایک لڑی ہے۔
- موتیوں کے مختلف رنگ آپ کو یہ جاننے میں مدد فراہم کرتے ہیں کہ کن دنوں میں آپ حاملہ ہوسکتی ہیں۔
- یہ ان دنوں کی نشاندہی کرنے میں بھی مدد فراہم کرتے ہیں جن دنوں میں آپ حاملہ نہیں ہوسکتیں۔
- حمل سے بچنے کے لیے ان دنوں میں جنسی ملاپ سے پرہیز کریں جن دنوں میں آپ کے حاملہ ہونے کے امکانات موجود ہیں۔

موتیوں کی مالا (سائیکل بیڈز) خاندانی منصوبہ بندی کا ایک قدرتی طریقہ ہے۔صحیح طور پر استعمال کرنے کی صورت میں یہ 95% موثر/ مفید ہے۔اس کا مطلب یہ ہوا ہے کہ 100 میں سے صرف 5 خواتین اس طریقے کو استعمال کرنے سے حاملہ ہوسکتی ہیں۔

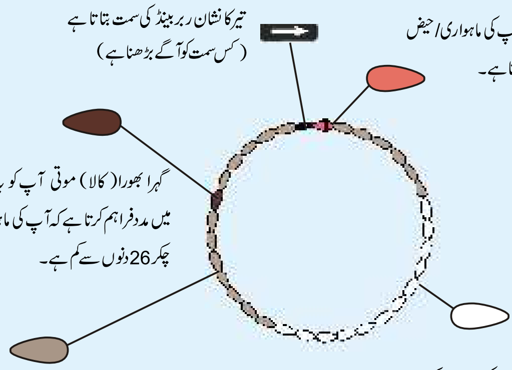
2 یاد رکھیے

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۔
- ☑ ربر بینڈ کو روزانہ باقاعدگی سے پروئیں۔
- ☑ سفید موتیوں کے دنوں میں غیر محفوظ جنسی ملاپ سے اجتناب کریں۔

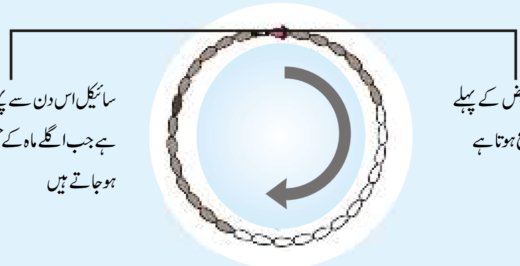
3 مالا میں موتیوں کے مختلف رنگوں کا کیا مطلب ہے؟

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



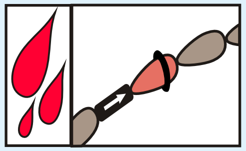
4 موتیوں کی مالا اور خواتین کی ماہواری کا چکر

- موتیوں کی مالا عورت کی ماہواری کے چکر کو ظاہر کرتی ہے
- یعنی ہر موتی ماہواری کے چکر کے ایک دن کو ظاہر کرتا ہے



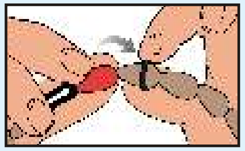
آپ کی ماہواری کا چکر اور حیض (پیریڈ) دو مختلف چیزیں ہیں۔ایام حیض (پیریڈ) ان کو کہا جاتا ہے جب آپ کی ماہواری کا خون پہلے ہفتے میں بہنا شروع ہوجاتا ہے۔آپ کی ماہواری کا چکر (Cycle) اس وقت شروع ہوتا ہے جب آپ کے حیض کا پہلا دن ہوتا ہے اور ختم اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے اگلے ماہ کے حیض کے دن شروع ہوتے ہیں۔

5 آپ موتیوں کی مالا کو کیسے استعمال کریں گی؟

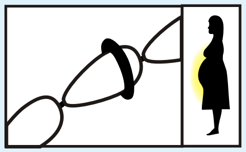


1۔حیض (پیریڈ) کے پہلے دن کالے ربر بینڈ کو سرخ موتی کے اوپر پرو دیں۔

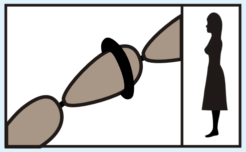
2۔جس دن آپ کے حیض (پیریڈ) شروع ہوں، کیلنڈر پر موجود اس تاریخ پر گول دائرے سے نشان بھی لگا دیں۔



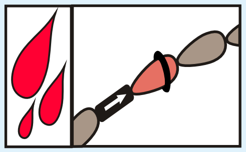
3۔ہر روز ربر بینڈ کو تیر کے نشان کی سمت میں اگلے موتی پر پروتی جائیں بشمول ایام حیض۔



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۔



6۔جب آپ کے اگلے ماہ کے حیض (پیریڈ) شروع ہوں تو ربر بینڈ کو دوبارہ سرخ (پہلے) موتی پر لے آئیں اور باقی موتیوں کو نظر انداز کردیں اگر کچھ بچ گئے ہوں۔