



 Mirena®
52 mg levonorgestrel
intrauterine delivery system

آپ کی Mirena® کے لیے ایک گائیڈ



یہ کتابچہ ان خواتین کے لیے ہے جنہیں Mirena® تجویز کیا گیا ہے۔
مکمل تفصیلات کے لیے براہ کرم اپنے Mirena® باکس میں شامل میریض
کی معلوماتی کتابچہ (PIL) پڑھیں۔

لیوونوجستریل کی بہت بی کم مقدار پائی جاتی ہے۔¹ اگر آپ اپنے بچے کو دودھ پلانا چاہتی ہیں تو الہ لگوانے کے وقت اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اس بارے میں ضرور بات کریں۔¹

کیا Mirena® کوئی مضر اثرات پیدا کر سکتی ہے؟

پروجسٹرون پر مشتمل بیگر بارموٹل مانع حمل ادویات کی طرح، Mirena® کچھ خواتین میں ضمنی اثرات کا سبب بن سکتا ہے، جیسے انداز نہایت سے خون ہبنا بشمول دھبہ اور مابواری کارک جانا، بلکی یا کبھی کبھار مابواری۔¹ ان کی مکمل تفصیلات اس کتابچے میں مل سکتی ہیں جو Mirena® باکس میں آتا ہے اور یہ آپ کے ڈاکٹر یا نرس کے ذریعہ آپ کو دینا چاہئے۔ اگر آپ کو کوئی مضر اثرات محسوس ہوتے ہیں، تو مشورہ کے لیے اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسیسٹ سے بات کریں۔

کیا میں Mirena® کے بارے میں اپنا خیال بدل سکتی ہوں؟
آپ کا ڈاکٹر یا نرس کسی بھی وقت Mirena® کو آسانی سے بٹا سکتے ہیں۔¹ اگر آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتے ہیں، تو آپ کی مابواری کے پہلے 7 دنوں کے دوران بٹانा چاہیے پا متبادل مانع حمل طریقے استعمال کیے جائیں۔¹

ضمنی اثرات کی اطلاع دینا

اگر آپ کو کوئی مضر اثرات ہوتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر، فارماسیسٹ، نرس یا دیگر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیش ور سے بات کریں۔ اس میں کوئی بھی ممکنہ ضمنی اثرات شامل ہیں جو اس کتابچے میں درج نہیں ہیں۔ آپ بیلو کارڈ اسکیم کے ذریعے براہ راست ضمنی اثرات کی اطلاع بھی اس پر دے سکتے ہیں:

<https://yellowcard.mhra.gov.uk>

با گوگل پلے یا ایپل اپ

اسٹور میں MHRA بیلو کارڈ تلاش کریں۔ ضمنی اثرات کی اطلاع دے کر آپ اس دوا کی حفاظت کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ براہ کرم اس معلومات کی اطلاع دین کے Mirena® کو کب ٹالا اور بٹالیا گیا، جیسا کہ قابل اطلاق ہو۔

حوالہ جات

Mirena® 1. میریض کی معلومات کا کتابچہ۔

2. Mirena® 2. بروکٹ کی خصوصیات کا خلاصہ۔

3. نیشنل انسٹی ٹریوٹ فار بیلٹن ایڈنٹ کینٹ ایکسٹی لینس (NICE). مابواری سے زیادہ خون بہنا: تشخیص اور تنظیم۔

4. مارچ 2018۔ NG88۔

5. آپ کی مانع حمل گائیڈ۔ NHS. 4.

<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/ius/> [اپریل 2024 تک رسانی] /intrauterine-system

Bayer plc, 400
ریٹنگ، برکشائر، RG2 6AD، بریتانیہ کنگٹن

اگست 2024. PP-MIR-GB-0288

اس کے بعد کیا ہوتا ہے؟

داخل کرنے کے بعد، آپ کو مابواری کے درد کی طرح کچھ برد محسوس ہو سکتا ہے۔ تاہم، یہ عام طور پر چند دنوں میں غائب ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو Mirena® داخل کرنے کے بعد شدید درد، بخار یا بہت زیادہ خون بہنے کا تجربہ ہوتا ہے، اگر دد/خون بہنا چند بیوقوف سے زیادہ جاری رہتا ہے، تو براہ کرم اپنے ڈاکٹر یا نرس سے ملاقات کے لیے ملاقات کریں۔¹

آپ کو پیسمنٹ کے 6 بیوقوف بعد چیک اپ کی پیشکش کی جائے گی تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ سب کچھ ٹھیک ہو رہا ہے۔¹

چار سے اٹھاں کے درمیان کے بعد لیے تجویز کیا گیا ہے، آپ کی Mirena® کو آپ کے ڈاکٹر یا نرس کو نکالتا چاہیے۔

اگر آپ Mirena® کا استعمال جاری رکھنا چاہتے ہیں، تو آپ اسی ملاقات کے دوران ایک نیا حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ کی مابواری تبدیل ہو سکتی ہے، لیکن یہ عام بات ہے۔

بر عورت مختلط ہوتی ہے، لیکن Mirena® آپ کے مابواری کو متاثر کرنے کا امکان ہے، خاص طور پر تعیناتی کے بعد پہلے 3-6 ماہ کے دوران۔¹ جو خون بہ سکتا ہے اس میں خون بہنا اور آپ کے مابواری کے درمیان دھیوں کا انا شامل ہے جب آپ کارہم Mirena® کے مطابق ہوتا ہے۔¹

اگرچہ کچھ مبنیوں کے بعد، آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ کے مابواری بلکے، چھوٹے ہو جاتے ہیں یا بالکل بند ہو جاتے ہیں۔¹ یہ عام بات ہے۔

کیا میں Mirena® سے حاملہ ہو سکتی ہوں؟

اس بات کا بہت کم امکان ہے کہ آپ Mirena® سے حاملہ ہو جائیں۔ کچھ خواتین کو معلوم ہوتا ہے کہ ان کی مابواری Mirena® کے ساتھ رک جاتی ہے، لہذا اگر آپ کے ساتھ ایسا ہوتا ہے، تو اس کا مطلب یہ نہیں ہو سکتا ہے کہ آپ حاملہ ہیں۔¹ اگر آپ حاملہ ہوئے کے بارے میں فکر مند ہیں یا آپ میں حمل کی کوئی علامات ہیں، تو آپ کو حمل کا ٹیسٹ کرانا چاہیے، یا جتنی جلدی ممکن ہو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے ملنی۔

کیا میری فریلیٹی متاثر ہوگی؟ Mirena® کو بٹانے کے بعد جلدی آپ کی فریلیٹی کی معمول کی سطح واپس آجائے گی۔¹

کیا میں دودھ پلانے کے دوران Mirena® استعمال کر سکتی ہوں؟ Mirena® کو بچہ پیدا ہونے کے 6 بیوقوف بعد رکھا جا سکتا ہے اور اگر آپ دودھ پلانے کے بعد رکھا جا سکتا ہے۔ دودھ پلانے والی ماون کے دودھ میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ دودھ پلانے والی ماون کے دودھ میں

کیا Mirena® کواں جیسی ہے؟

Mirena® تائبے کے کواں جیسی نہیں ہے۔ یہ ایک بار مونل کواں ہے۔ تائبے کی کواں کے برعکس، جو حمل کو روکنے کے لیے تائبے کا استعمال کرتی ہے، Mirena® بار مون کی تھوڑی مقدار خارج کر کے حمل کو روکتی ہے۔



فارمیسی سے لینا Mirena®

اپنی® Mirena لگانے سے پہلے، آپ کو اسے فارمیسی سے اٹھانا پڑ سکتا ہے۔ یہ ایک ایسے باکس میں آتا ہے جو اتنے چھوٹے مانع حمل کے لیے بڑا نظر آئے گا، لیکن فکر نہ کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ باکس میں وہ سب کچھ موجود ہے جو Mirena® کو فٹ کرنے کے لیے درکار ہے، نہ صرف® Mirena® اس وقت آپ کو اپنی® Mirena کے ساتھ کچھ کرنے کے بارے میں فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس باقی کو سنہال لیں گے۔

جب آپ اپنی ملاقات پر جاتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟

Mirena® کو فٹ کرنے میں تقریباً پانچ منٹ لگتے ہیں⁴، لیکن آپ کو ایک طویل ملاقات بوجی تاکہ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ سے بر چیز پر بات کر سکے اور اس بات کو یقینی بنائے کہ آپ اگر بڑھنے میں خوش ہیں۔ اگر آپ مرگی کاشکار ہیں، اپنی® Mirena لگانے۔

جب آپ آرام دہ اور تیار ہوں، Mirena® کو ایک پتلی ٹیوب کے ذریعے رحم میں رکھا جاتا ہے۔ اندر ہونے کے بعد، یہ 'T' شکل میں کھلتا ہے اور® Mirena کے نیچے دو چھوٹے دھاگے کو صحیح لمبائی میں کھاتا جاتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو دکھانے گا کہ آپ کی Mirena دھاگوں کو تلاش کرنے اور محسوس کر کے یہ کیسے چیز کریں گے۔ ایک بار فٹ ہونے کے بعد آپ کو اپنی® Mirena کو محسوس نہیں کرنا چاہیے۔

کیا یہ تکلیف دہ ہوگا؟

Mirena® لگانا ایک سمیر ٹیسٹ کی طرح محسوس کر سکتا ہے، اس لیے کچھ خواتین بے چینی محسوس کر سکتی ہیں، لیکن آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے ملاقات سے پہلے تکلیف کو کم کرنے کے طریقوں کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں۔ آپ اپنے ساتھ پیشی لانٹ لانا چاہیں کہ اس صورت میں کہ آپ کو جگہ کا تعین کرنے کے بعد کوئی دھبہ یا خون بہنے کا سامنا ہو۔

مانع حمل کے طور پر کتنا موثر ہے؟

Mirena® 99% سے زیادہ موثر ہے،² اس کا مطلب ہے کہ یہ دستیاب مانع حمل طریقوں میں سے ایک ہے۔ 8 سال کے لیے موثر، اللئے والا مانع حمل فراہم کرتا ہے¹ لیکن اگر آپ چاہیں تو اسے جلد بٹا سکتے ہیں۔

Mirena® بھاری ماہواری کے خون کے علاج کے طور پر (HMB)

HMB کیا ہے؟ ماہواری کا خون بہت زیادہ سمجھا جاتا ہے جب یہ آپ کے جسمانی، سماجی اور/ا جذباتی معیار زندگی میں مداخلت کرتا ہے。³ بر 2 گھنٹے سے زیادہ سینیٹری پہننا، یا دوپرے تحفظ کی ضرورت، بھی HMB کی علامت ہیں۔
برانے Mirena® HMB کیا ہے؟ Mirena® رحم کی پرت کو گاڑھا ہونے سے روکتا ہے، جو رحم کے استر کے بہانے پر ماہواری کے دوران خون کی کمی کو کم کرتا ہے¹۔ Mirena HMB® کے لیے ایک موثر علاج ہے اور اس کے نتیجے میں 3-6 ماہ اگر استعمال کے 5 سال بعد علامات واپس نہ آئیں تو® Mirena کو 8 سال تک جاری رکھنے پر غور کیا جا سکتا ہے¹۔ تک علاج کرتا ہے، لیکن اگر آپ چاہیں تو اسے جلد بٹا سکتے ہیں۔¹

ہارمون ریپلیسمنٹ تھر اپی (HRT) کے ایک حصے کے طور پر

HRT کیا ہے؟ رجونورتی ایک پریشان کن علامات کا باعث بتتی ہے، جس کی وجہ خواتین کے جنسی بارمونز، ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کے بندريج ضائع بو جاتے ہیں، جو بیضے دانی سے پیدا ہوتے ہیں۔¹ ان بارمونز کی سطح کو بڑھا کر ان علامات کو کم کرنے کے لیے ڈیازان کیا گیا ہے۔

ایسٹروجن کا استعمال رجونورتی کی علامات کو دور کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے، تاہم، صرف ایسٹروجن لینے سے رحم کی پرت کی غیر معمولی نشوونما یا کیسٹر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے¹۔

ایسٹروجن ریپلیسمنٹ تھر اپی کے دوران Mirena® اینڈومیٹریال تحفظ کے لیے

ایک پروجیسٹرون لینا، جیسے Mirena® میں بارمون، HRT کے طریقہ کار کے حصے کے طور پر رحم کی پرت کی حفاظت کر کے غیر معمولی نشوونما کے خطرے کو کم کرتا ہے¹۔

Mirena® کو HRT کے لیے استعمال کرنے پر 4 سال تک استعمال کیا جا سکتا ہے،¹ لیکن اگر آپ چاہیں تو اسے جلد بٹا سکتے ہیں۔

آپ کو یہ کتابچہ اس لیے دیا گیا ہے کیونکہ آپ نے Mirena®، یعنی ایک IUS (انٹریا پوٹرین سسٹم)، کو درج ذیل میں سے ایک یا زیادہ وجود ہات کی بنا پر منتخب کیا ہے:
• طویل مدتی اور قابل واپسی مانع حمل طریقے کے طور پر
• زیادہ ماہواری کے خون بہنے (heavy menstrual bleeding, HMB) کے علاج کے لیے
• بارمون ریپلیسمنٹ تھر اپی (HRT) کا حصہ ہونے کے طور پر، سن یا سر (رجونورتی/مینتوپار) کے دوران بچہ دانی کی اندرونی تہہ کی حفاظت کے لیے (رجونورتی/مینتوپار) کے دوران بچہ دانی کی اندرونی تہہ کی حفاظت کے لیے



کیسے کام کرتا ہے؟

Mirena® آبستہ بارمون کی ایک کم مقدار خارج کرتا ہے، جسے لیونورجسٹریل نامی پروجیسٹرون کہا جاتا ہے¹. جونکہ Mirena® رحم میں ڈالا جاتا ہے، اس لیے بالکل وہی کام کرتا ہے جیل اس کی ضرورت ہوتی ہے اور بارمون کی بہت کم مقدار بی آپ کے کے خون میں شامل ہوگی۔ کچھ خواتین میں Mirena® کے ساتھ یہ پسہ (انڈے کا اخراج) کو روکا جاسکتا ہے۔



کیا Mirena میرے لیے موزوں ہے؟

زیادہ تر خواتین کے لیے تجویز کیا جاتا ہے اس سے قطع نظر کہ آپ کے بال بچہ بوا ہے یا نہیں۔ یہ مختلف تولیدی عمروں کی خواتین کے لیے موزوں ہے، بشمول وہ خواتین جو رجونورتی سے گزر رہی ہیں۔

Mirena حمل کو کیسے روکتا ہے؟

• آپ کے گریوا کے بلغم کو گاڑھا کرنا، نطفہ کو انڈے کو فریٹلانز کرنے سے روکتا ہے¹
• آپ کے رحم کی پرت کو پتلا کرنا، انڈے کے لیے جوڑنا مشکل بناتا ہے¹
• کچھ عورتوں میں انڈوں (بیضہ) کے اخراج کو روکتا ہے¹

کیا مجھے فوری طور پر تنفس دیا جائے گا؟ اگر آپ کی ماہواری کے آغاز سے 7 دنوں کے اندر Mirena® لگانی جاتی ہے، تو آپ فوراً حمل سے محفوظ رہیں گے¹.