



Caring for Yourself



اندام نہانی سے خون رسنا

مجھے دوبارہ حیض کب ہوں گے؟

- دوبارہ حیض کے لئے تیار ہونے کے لئے۔ آپکا جسم عموماً 1 سے 4 ماہ لیتا ہے
- اگر آپ چھاتی سے دودھ پلا رہیں ہیں تو آپکو دوبارہ حیض ہونے میں تھوڑا زیادہ وقت لگ سکتا ہے، 4 سے 6 ماہ۔ جب آپ چھاتی سے دودھ پلانا چھوڑ دیں گی تو حیض 1 سے 3 ماہ میں دوبارہ ہوں گے۔
- بچہ ہونے کے بعد، شروع کے 6 ماہ میں ٹمپون (حیض کو روکنے والی گڈی) نہ استعمال کریں۔
- خواتین کو یہ یاد دہانی کروانی چاہیے کہ چھاتی سے دودھ پلانا ایک مؤثر مانع حمل نہیں۔ اگر آپ دن میں چھ یا زیادہ مرتبہ چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں تو یہ آپ کو محفوظ کر سکتا ہے، تاہم آپ اپنے پہلے حیض کے آنے کے بعد حاملہ ہو سکتی ہیں۔