গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক ফ্লিপচার্ট

দীর্ঘমেয়াদি বা স্থায়ী পদ্ধতি নিন - থাকুন ভাবনাহীন

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

EngenderHealth
for a better life

মুখবন্ধ

পরিবার পরিকল্পনা বিভাগের সম্মিলিত উদ্যোগ গ্রহণের ফলে বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে নতুন মাত্রা যুক্ত হয়েছে। তবে আমরা এখনও কাঙ্খিত লক্ষ্যে পৌঁছুতে পারিনি। পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার সামগ্রিকভাবে বাড়লেও ড্রপ আউটের হার এখনও উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পায়নি। এ পর্যায়ে স্থায়ী ও দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি গ্রহণের হারও তুলনামূলকভাবে অনেক কম। সামাজিক প্রেক্ষাপট, বৈষম্য, প্রাচীন রীতিনীতি, ভ্রান্ত ধারণা ও কুসংস্কার ইত্যাদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে অন্যতম বাধা হিসেবে কাজ করছে। এই প্রেক্ষাপটে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর ও মায়ের হাসি-II প্রজেক্ট-এর যৌথ উদ্যোগে স্থায়ী ও দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহীতার হার বৃদ্ধির লক্ষ্যে প্রণীত ফ্লিপচার্টটি পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক তথ্য সহায়িকা হিসেবে কাজ করবে এবং আমাদের কর্মী ও তার সম্ভাব্য গ্রহীতার কাছে পদ্ধতিগুলোর গ্রহণযোগ্যতা বাড়াতে কার্যকর ভূমিকা রাখবে বলে আমার বিশ্বাস।

এই ফ্লিপচার্টে পরিকল্পিত পরিবার গঠনের জন্য সমন্বিত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বিষয়ক তথ্যাবলী যেমনঃ পরিবার পরিকল্পনার অস্থায়ী ও স্থায়ী পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিত ব্যাখ্যা দেয়া হয়েছে। এছাড়াও প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির ধারণা, জরুরী গর্ভনিরোধক খাবার বড়ি, গর্ভপাতজনিত পরবর্তী করণীয়সহ পরিবার পরিকল্পনায় পুরুষের ভূমিকা সম্পর্কেও ফ্লিপচার্টটিতে উল্লেখ করা হয়েছে।

মূলত মাঠকর্মীদের দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য এই ফ্লিপচার্ট প্রণয়ন করা হয়েছে। লেখক, পরামর্শক এবং সম্পাদনা-প্রকাশনা ও রিভিউ কমিটির সকল সদস্যসহ সংশ্লিষ্ট সকলকে তাদের নিরলস পরিশ্রমের জন্য অভিনন্দন জানাচ্ছি। যে সকল সংস্থা মাঠ পর্যায়ে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে নিয়োজিত রয়েছেন, তারা এই ফ্লিপচার্টটি ব্যবহার করবেন বলে আমরা আশা প্রকাশ করছি।

আমাদের দৃঢ় বিশ্বাস, এই ফ্লিপচার্টটি পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের আওতায় স্থায়ী ও দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতির সঠিক ব্যবহার ও লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে বিশেষ ভূমিকা পালন করবে।

সকলকে আন্তরিক শুভেচ্ছা।

মহাপরিচালক
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক তথ্য সহায়িকা ব্যবহারবিধি

তথ্য সহায়িকা ব্যবহারবিধি

পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করতে মায়ের হাসি-II প্রজেক্ট সর্বদাই সেবাকর্মী বা মাঠকর্মীকে সহায়তা দিয়ে থাকে। পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক তথ্য ও সেবা সাধারণ মানুষের কাছে পৌঁছে দিতে সেবাকর্মী বা মাঠকর্মীরা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকেন। তাদের কর্মদক্ষতা এবং কাজের সফলতার ওপর পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের সাফল্য বিশেষভাবে নির্ভরশীল। মাঠ পর্যায়ে সেবাকর্মী বা মাঠকর্মীরা যেন সুষ্ঠুভাবে তাদের কাজ চালাতে পারেন এবং কাউন্সেলিং-এর সময় সঠিক তথ্য গ্রহীতাকে দিতে পারেন সে বিষয়ে তাদের সহায়তা করবে এই পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক ফ্লিপচার্টটি। সেই জন্যই এই ফ্লিপচার্টটি তৈরী করা হয়েছে। এখানে পরিবার পরিকল্পনার সকল পদ্ধতি সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য উল্লেখ করা হয়েছে। এ ফ্লিপচার্ট এ ব্যবহৃত সকল তথ্য পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের পরিবার পরিকল্পনা ম্যানুয়েলের সাথে মিল রেখে তৈরী করা হয়েছে। আশা করি এই ফ্লিপচার্টটি তাদের কাজের ক্ষেত্রে সহায়কের ভূমিকা পালন করবে।

এই সহায়িকাটি ব্যবহারের পূর্বে যে সব বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখতে হবে-

- ব্যবহারকারী নিজে এটি ভাল করে পড়বেন এবং বিষয়গুলো ভাল করে বুঝে নেবেন, যাতে গ্রহীতাকে বোঝানো সহজ ও সাবলীল হয়
- গ্রহীতাকে বোঝানোর সময় প্রয়োজনীয় অংশটি বের করে নিয়ে ছবির সাহায্যে এবং নিজের ভাষায় তাদেরকে সহজ করে বুঝিয়ে বলতে হবে
- আলোচনার সময় কতটুকু তথ্য সম্ভাব্য গ্রহীতা বা গ্রহীতাকে বলবেন তা নির্ভর করবে সেবাকর্মী বা মাঠকর্মীর ওপর। তিনি গ্রহীতার প্রয়োজন. চাহিদা, সময়, মানসিক অবস্থা ইত্যাদি বিবেচনা করে সে অনুযায়ী তথ্য দেবেন
- সেবাকর্মী বা মাঠকর্মীকে অবশ্যই লক্ষ্য রাখতে হবে গ্রহীতা যেন কোনো ভাবেই বিভ্রান্ত না হন।

গ্রহীতাকে পরামর্শ ও সেবার জন্য যোগাযোগ করতে বলুন:

পরিবার কল্যাণ সহকারী, স্যাটেলাইট ক্লিনিক, কমিউনিটি ক্লিনিক, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র জেলা সদর হাসপাতাল, মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতালের প:প: মডেল ক্লিনিক, এনজিও/বেসরকারি ক্লিনিক/হাসপাতাল এবং এমসিএইচটিআই-আজিমপুর, বিএসএমএমইউ, এমএফএসটিসি-মোহাম্মদপুর।

সূচিপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা
পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি	০১
ল্যাম, শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি	০২
কনডম	০৩
খাবার বড়ি	০৪
মিনি পিল	০৫
ইনজেকশন	০৬
দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী পদ্ধতি	০৭
ইমপ্ল্যান্ট	০৮
আইইউডি	০৯
এনএসভি	১০
টিউবেকটমি	১১
প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা	১২
জরুরি গর্ভনিরোধক খাবার বড়ি (ইসিপি)	১৩
গর্ভপাত পরবর্তী সময়ে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি	১৪
পরিবার পরিকল্পনার ব্যাপারে দায়িত্বশীল পুরুষের ভূমিকা	১৫

জেনে, বুঝে, বেছে নিন আপনার উপযোগী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

পরিবার পরিকল্পনা

একটি সক্ষম দম্পতি তাদের আয় ও সামাজিক অবস্থার সাথে মিল রেখে কখন কয়টি সন্তান গ্রহণ করবেন, দুটি সন্তানের মাঝে কতদিনের বিরতি দেবেন তা ঠিক করা এবং সে অনুযায়ী যথাযথ পদ্ধতি অবলম্বন করাই হলো পরিবার পরিকল্পনা।

পরিবার পরিকল্পনার সুবিধা

- পরিবার ছোট থাকে ফলে আয় অনুযায়ী ভালভাবে সংসার চালানো যায়
- একটি বা দুটি সন্তান থাকলে সন্তানদেরকে সঠিকভাবে গড়ে তোলা যায়
- মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ভালো থাকে
- অপরিকল্পিত গর্ভধারণ রোধ করে

পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতিসমূহ

আধুনিক পদ্ধতিসমূহ:

অস্থায়ী পদ্ধতি

- **স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতি:** কনডম, খাবার বড়ি, ইনজেকশন
- **দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি:** আইইউডি, ইমপ্ল্যান্ট

স্থায়ী পদ্ধতি

- **পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি:** এনএসভি
- **মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি:** টিউবেকটমি

সনাতন পদ্ধতি:

- বুকের দুধ খাওয়ানো-নির্ভর পদ্ধতি বা ল্যাম
- নিরাপদ কাল
- আজল

বুকের দুধ খাওয়ানো-নির্ভর জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি (ল্যাম)

বুকের দুধ খাওয়ানো-নির্ভর জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি বা ল্যাকটেশনাল এ্যামেনোরিয়া মেথড (ল্যাম) হচ্ছে এমনভাবে বুকের দুধ খাওয়ানো যাতে গর্ভধারণ প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়। এই পদ্ধতি প্রসবের পর ছয় মাস পর্যন্ত কার্যকরী।

ল্যাম কখন ব্যবহার করা যাবে

প্রসবের সাথে সাথেই ল্যাম পদ্ধতি শুরু করা যায়। নিচের তিন অবস্থা ঠিক রেখে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো হলে ল্যাম ব্যবহার করা হয়-

- শিশুর চাহিদা অনুযায়ী দিনে ও রাতে ঘন ঘন শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। এ সময়ে শিশুকে অন্য খাবার এমনকি পানিও দেয়া যাবে না
- শিশুর বয়স ৬ মাসের চেয়ে কম হলে
- শিশুর জন্মের পর ৬ মাসের মধ্যে একবারও মাসিক না হলে।

পদ্ধতি কিভাবে অনুসরণ করতে হয়

- সন্তান জন্মের সাথে সাথেই বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে হবে (শাল দুধ পান করানোসহ)

বিশেষ বার্তা

- ল্যাম পদ্ধতি হচ্ছে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো নির্ভর; তাই সঠিকভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে নিশ্চিত হতে হবে
- গর্ভবতী ও প্রসূতি মাকে তার প্রয়োজনীয় পুষ্টি এবং শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য বেশি করে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে
- ল্যাম ব্যবহারকালীণ সময়ের মধ্যে মা'কে অন্য পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতি সিদ্ধান্ত নিতে হবে। কারণ সঠিক নিয়ম মেনে চললেও এই পদ্ধতি প্রসবের পর শুধু প্রথম ছয় মাস পর্যন্ত কার্যকরী

- দিনে এবং রাতে, শিশু যখন খেতে চাইবে তখনি বুকের দুধ দিতে হবে
- বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়ের ব্যবধান দিনের বেলা ৪ ঘন্টার কম বা রাতে ৬ ঘন্টার কম হতে হবে। খাওয়ানো নির্ভর; তাই সঠিকভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে নিশ্চিত হতে হবে
- গর্ভবতী ও প্রসূতি মাকে তার প্রয়োজনীয় পুষ্টি এবং শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য বেশি করে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে

- ল্যাম ব্যবহারকালীণ সময়ের মধ্যে মা'কে অন্য পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতি গ্রহণের সিদ্ধান্ত নিতে হবে।

ল্যাম পদ্ধতি ব্যবহারের সুবিধা

- এই পদ্ধতি গর্ভধারণ প্রতিরোধে কার্যকর এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্যের জন্যও উপকারী
- শিশু বেশি পরিমাণে মায়ের দুধ পান করতে পারে
- সঠিক পরিমাণ পুষ্টি পায় তাই শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি হয় ফলে নিউমোনিয়া, ডায়রিয়া ও অন্যান্য অসুখ কম হয়।

সঠিকভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর উপায়

- শিশুর থুতনী মায়ের স্তন স্পর্শ করে থাকবে
- শিশুর মুখ বড় করে খোলা থাকবে
- শিশুর নিচের ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টে থাকবে
- এরিওলা/স্তনের কালো অংশ নিচের দিক থেকে উপরের দিকে বেশি দেখা যাবে।
- মা বা শিশু অসুস্থ হলেও বুকের দুধ খাওয়াতে হবে
- শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পূর্বেই পরিবার পরিকল্পনার অন্য পদ্ধতি ব্যবহার শুরু করতে হবে।

বুকের দুধ খাওয়ানো-নির্ভর জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি (ল্যাম)

কনডম সহজ এবং নিরাপদ অস্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

কনডম ব্যবহারের উপযোগী পুরুষ

- যে কোন প্রজননক্ষম পুরুষ
- নববিবাহিত পুরুষ, যারা তাদের পরবর্তী সন্তান কিছু দিন পর নিতে চান
- যার স্ত্রী সম্প্রতি সন্তান প্রসব করেছেন

কনডমের সুবিধা

- প্রতিবার ও সঠিক নিয়মে ব্যবহার করলে কনডম অত্যন্ত কার্যকর
- যৌনবাহিত রোগ এবং এইচআইভি সংক্রমণ প্রতিরোধ করে
- কনডম সহবাসে কোন অসুবিধার সৃষ্টি করে না; বরং গর্ভধারণের ভয় থাকে না বলে যৌনমিলনে আনন্দ বাড়ায়
- কনডম ব্যবহারের জন্য কোন শারীরিক পরীক্ষার প্রয়োজন হয় না
- সহজে এবং কম দামে পাওয়া যায়
- পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতি গ্রহণে পুরুষের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করে।

কনডমের অসুবিধা

- প্রতিবার যৌনমিলনের সময় একটি করে নতুন কনডম ব্যবহার করতে হয়
- কনডম ব্যবহারে ত্রুটি বা অধিক পুরানো হওয়ার কারণে কোনো কোনো ক্ষেত্রে ফেটে যেতে পারে এবং গর্ভসঞ্চার হতে পারে।

বিশেষ বার্তা

- প্রজননক্ষম সকল পুরুষ পরিবার পরিকল্পনা ও যৌনবাহিত রোগ এবং এইচআইভি সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য কনডম ব্যবহার করতে পারেন (দ্বৈত নিরাপত্তা)
- কনডম ফেটে গেলে পরবর্তী করণীয় ব্যবস্থা জানার জন্য অতি দ্রুত স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে বা নিকটস্থ হাসপাতালে যোগাযোগ করতে হবে।

কনডমের সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

- কোন কোন সময় ব্যবহারকারীর রাবারজনিত এলার্জি হতে পারে

কনডম সহজ এবং নিরাপদ অস্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

খাবার বড়ি সহজ ও কার্যকর স্বল্পমেয়াদী অস্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

খাবার বড়ি ব্যবহারের উপযোগী মহিলা

- নববিবাহিতা
- যে সব দম্পতি কিছুদিন পর পরবর্তী সন্তান নিতে চান।

খাবার বড়ির সুবিধা

- খাবার বড়ি প্রতিদিন সঠিকভাবে ও সঠিক সময়ে খেলে অত্যন্ত কার্যকর
- এটি সহজেই পাওয়া যায় এবং এর ব্যবহারবিধিও সহজ
- মাসিক নিয়মিত হয়
- যে কোন সময় খাবার বড়ি খাওয়া ছেড়ে দিয়ে গর্ভধারণ করা যায়।

খাবার বড়ির অসুবিধা

- প্রতিদিন একই সময় খেতে হয়
- নিয়মিত বড়ি খেতে ভুলে গেলে গ্রহীতা গর্ভধারণ করতে পারেন
- যে সব মা শিশুদের বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তাদের জন্য খাবার বড়ি উপযুক্ত পদ্ধতি নয়।

বিশেষ বার্তা

- পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বা তীব্র মাথা ব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা, বুকে তীব্র ব্যথা, হাঁটুর নিচে বা উপরের পেশীতে তীব্র ব্যথা এবং তলপেটে তীব্র ব্যথা দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিতে হবে
- কোন কারণে স্বামী সাময়িকভাবে বাড়িতে না থাকলেও বড়ি খাওয়া বাদ দেয়া যাবে না
- একটি বড়ি খেতে ভুলে গেলে মনে পড়ার সাথে সাথে সেটি খেতে হবে এবং যথাসময়ে ওই দিনের নির্দিষ্ট বড়িটিও খেতে হবে অর্থ্যাৎ সেদিন দুটি বড়ি খেতে হবে
- পর পর দু'দিন বড়ি খেতে ভুলে গেলে মনে হওয়ার সাথে সাথে দুটি বড়ি খেতে হবে এবং এর পরের দিন আবার দুটি বড়ি খেতে হবে এবং মাসিক পুনরায় শুরু না হওয়া পর্যন্ত বড়ির পাশাপাশি কনডম ব্যবহার করতে হবে
- পর পর তিন দিন বড়ি খেতে ভুলে গেলে বড়ির কার্যকারিতা থাকবে না। তাই এ সময় কনডম ব্যবহার করতে হবে।

খাবার বড়ির সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

- মাথা ঘোরা ও বমি বমি ভাব হতে পারে
- মাথা ব্যথা হতে পারে
- বুকের দুধ কমে যেতে পারে
- মাসিক বন্ধ থাকতে পারে
- দুই মাসিকের মাঝে ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হতে পারে
- স্তন ভারী বোধ বা স্পর্শে ব্যথা অনুভব হতে পারে।

খাবার বড়ি সহজ ও কার্যকর স্বল্পমেয়াদী অস্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

প্রজেস্টেরণ নির্ভর খাবার বড়ি বা মিনি পিল নিরাপদ অস্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

মিনি পিল

শুধুমাত্র প্রজেস্টেরন দিয়ে যে জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি বা পিল তৈরি হয় তাকে মিনি পিল বলে। যেমন- মিনিকন। প্রসব পরবর্তী সময়ের জন্য মিনি পিল বিশেষ উপযোগী। গর্ভবতী হননি এ বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে যে কোন মহিলা এই পিল খেতে পারেন।

কাদের জন্য উপযোগী

- নববিবাহিত মহিলা
- সদ্য সন্তান জন্মদানকারী মহিলা
- সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মহিলা
- ইস্ট্রোজেন সম্বলিত পিল খেতে পারেন না যেসব মহিলা।

মিনি পিল-এর সুবিধা

- নিরাপদ এবং কার্যকর
- প্রসবের ছয় সপ্তাহ পর থেকে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের জন্য নিরাপদ
- মিনি পিল খেলে বুকের দুধ কমে যায় না

বিশেষ বার্তা

- যে সব গ্রহীতার মাসিক নিয়মিত তারা মাসিকের ৫ দিনের মধ্যে বড়ি খাওয়া শুরু করতে পারেন। যদি মাসিকের ৫ দিন পর বড়ি খাওয়া শুরু করেন তবে পরবর্তী ৭ দিন কনডম ব্যবহার করতে হবে
- গ্রহীতাকে মনে করে দিতে হবে যে, তিনি যে কোনো সময়ে অন্য সুবিধাজনক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারেন।

মিনি পিল খাওয়ার নিয়ম

- প্রতিদিন একই সময়ে একটি করে বড়ি খেতে হয়
- একটি প্যাকেটের সবগুলো বড়ি খাওয়া হয়ে গেলে পরদিনই নতুন আর একটি পাতা থেকে খাওয়া শুরু করতে হবে। দুই প্যাকেটের মাঝে কোন বিরতি দেয়া যাবে না।

মিনি পিল-এর অসুবিধা

- প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে একটি করে বড়ি খেতে হয়
- যক্ষ্মা বা মৃগী রোগের ওষুধ খেলে মিনি পিলের কার্যকারিতা কমে যায়
- জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণের (Ectopic Pregnancy) সম্ভাবনা থাকে।

মিনি পিল-এর সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

- ফোঁটা ফোঁটা রক্তপাত ও অনিয়মিত মাসিক
- মাথা ব্যথা
- তলপেটে প্রচন্ড ব্যথা।

cvk-cÖwZwµqv †`Lv w`‡j `ª“Z wbKU¯' ¯^v¯'¨‡K‡›`ª ev †mevc`vbKvix mv‡_ †hvMv‡hvM Ki‡Z n‡e|

প্রজেস্টেরণ নির্ভর খাবার বড়ি বা মিনি পিল নিরাপদ অস্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

ইনজেকশন একটি কার্যকর স্বল্পমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

ইনজেকশন

মহিলাদের জন্য নিরাপদ, কার্যকর এবং স্বল্পমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। গর্ভধারণ বন্ধ রাখতে প্রতি ৩ মাস পর পর ইনজেকশন নিতে হয়।

ইনজেকশন ব্যবহারের উপযোগী মহিলা

- যে সব মহিলার অন্তত একটি জীবিত সন্তান আছে
- যারা বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন

ইনজেকশনের সুবিধা

- অত্যন্ত কার্যকর এবং নিরাপদ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি
- যে কোনো বয়সের প্রজননক্ষম মহিলা ইনজেকশন ব্যবহার করতে পারেন
- যে সব মহিলা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তারাও ইনজেকশন ব্যবহার করতে পারেন
- গোপনীয়তা রক্ষা করে এই পদ্ধতি নেয়া যায়।

বিশেষ বার্তা

- ইনজেকশনের কার্যকারিতা বজায় রাখার জন্য প্রতি ৩ মাস পর পর নির্ধারিত তারিখে ইনজেকশন নেয়ার জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা সেবাপ্রদানকারীর নিকট আসতে হবে
- প্রয়োজনে নির্ধারিত তারিখের ৪ সপ্তাহ আগে অথবা পরবর্তী ৪ সপ্তাহ পর্যন্ত নেয়া যায়। নির্ধারিত তারিখের পর ৪ সপ্তাহ পার হয়ে গেলে অবশ্য অন্য পদ্ধতি গ্রহণ করবেন।

ইনজেকশনের সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

- মাসিকের পরিমাণ কমে যাওয়া বা বন্ধ থাকা
- অনিয়মিত বা ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব
- অতিরিক্ত বা দীর্ঘস্থায়ী রক্তস্রাব হওয়া
- ওজন বেড়ে যাওয়া, তলপেট ভারী ভারী লাগা, পেট বা মাথা ব্যথা হওয়া।

cvk-cwZwµqv †`Lv w`‡j `"Z wbKU¯ ¯v¯‡K›` ev †mevc`vbKvixi mv‡_ †hvMv‡hvM Ki‡Z n‡e|

ইনজেকশনের অসুবিধা

- কোন কোন ক্ষেত্রে ইনজেকশন নেয়া শুরু করলে দীর্ঘদিন মাসিক বন্ধ বা অনিয়মিত হতে পারে
- ইনজেকশন নেয়া বন্ধ করার পর পুনরায় গর্ভধারণ করতে দেরি হতে পারে।

ইনজেকশন একটি কার্যকর স্বল্পমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

ইনজেকশন

পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী পদ্ধতি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ

একটি দম্পতি পরিবারের কল্যাণ ও উন্নতির জন্য অনেক চিন্তাভাবনা করে পরিকল্পিতভাবে পরিবার গড়ে তোলেন। আর পরিকল্পিতভাবে পরিবার গড়ে তোলার জন্য প্রয়োজন সঠিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাই করা।

কাদের জন্য উপযোগী

দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি

- যে সব দম্পতি প্রথম সন্তান দেরিতে নিতে চান অথবা দুই সন্তানের মাঝে বিরতি নিতে চান তাদের জন্য একাধিক বছর গর্ভধারণ থেকে বিরত থাকার জন্য দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি অধিক উপযোগী।

স্থায়ী পদ্ধতি

- যে সব দম্পতির দুটি সন্তান আছে এবং ভবিষ্যতে আর কোন সন্তান নিতে চান না তাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি নিরাপদ ও কার্যকর পরিবার পরিকল্পনা হিসেবে বিশ্বব্যাপী স্বীকৃত।

দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী পদ্ধতির সুবিধা

- দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী পদ্ধতি প্রতিদিন ব্যবহারের ঝামেলা নেই
- সঠিক ব্যবহার নিয়েও কোনো ভাবনা নেই
- পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই বললেই চলে
- শারীরিক বা যৌন মিলনে কোন অসুবিধা হয় না
- কার্যকারিতা ও সাফল্যের হার অনেক বেশি

পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী পদ্ধতি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ

ইমপ্ল্যান্ট নিরাপদ ও সুবিধাজনক দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

ইমপ্ল্যান্ট

ইমপ্ল্যান্ট মহিলাদের জন্য নিরাপদ, সুবিধাজনক এবং দীর্ঘমেয়াদি অস্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। এটি মহিলাদের বাহুর ত্বকের নিচে স্থাপন করা হয়। বর্তমানে এক কাঠিবিশিষ্ট ৩ বছর মেয়াদি এবং দুই কাঠি বিশিষ্ট ৫ বছর মেয়াদি ইমপ্ল্যান্ট চালু আছে।

ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারের উপযোগী মহিলা

- নবদম্পতি
- যারা দীর্ঘ দিনের জন্য জন্মবিরতি চান
- যারা বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন
- যারা ইস্ট্রোজেন সমৃদ্ধ পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন না
- যাদের কোন সন্তান নেই তারাও প্রয়োজনে ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন।

ইমপ্ল্যান্ট-এর সুবিধা

- ইমপ্ল্যান্ট খুবই কার্যকর ও নিরাপদ, স্থাপনের ২৪ ঘন্টার মধ্যে কার্যকারিতা শুরু হয়
- এটা দীর্ঘমেয়াদি এবং ঝামেলামুক্ত পদ্ধতি
- খুলে ফেলার সাথে সাথেই পুনরায় গর্ভধারণ করা যায়
- স্বাভাবিক কাজ-কর্মে কোন অসুবিধা হয় না
- এ পদ্ধতি যৌন মিলনে কোন অসুবিধার সৃষ্টি করে না।

বিশেষ বার্তা

- ইমপ্ল্যান্ট স্থাপনে অভিজ্ঞ ডাক্তার বা সেবাদানকারীর সাহায্য নিতে হবে
- উল্লিখিত সম্ভাব্য জটিলতার যে কোন একটি দেখা দিলেই হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসতে হবে।

ইমপ্ল্যান্ট-এর অসুবিধা

- ইমপ্ল্যান্ট স্থাপন করতে এবং খুলতে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তারের সাহায্য নিতে হয়।
- খোলার জন্য ছোট অপারেশনের প্রয়োজন হয়
- মাসিকের স্রাবের ধরণ পরিবর্তন হতে পারে।

সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

- মাসিকের সমস্যা যেমন- মাসিক বন্ধ, অনিয়মিত অথবা রক্তস্রাবের পরিমাণ বেশি হতে পারে
- ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব তে পারে
- ওজন বেড়ে যেতে পারে
- মাথা ঘোরা এবং বমি বমি ভাব হতে পারে
- মানসিক অবসাদ দেখা দিতে পারে।

এ ধরনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সাধারণত ৩-৪ মাস সময়ের মধ্যে ঠিক হয়ে যায়।

ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারে সম্ভাব্য জটিলতা

- তলপেটে প্রচন্ড ব্যথা
- অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ
- প্রচন্ড মাথা ব্যথা ও চোখে ঝাপসা দেখা।

ইমপ্ল্যান্ট নিরাপদ ও সুবিধাজনক দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

আইইউডি নিরাপদ ও সুবিধাজনক দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

আইইউডি

আইইউডি মহিলাদের জন্য নিরাপদ, সুবিধাজনক এবং দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। আইইউডি মহিলাদের জরায়ুর ভিতরে স্থাপন করা হয়, যা ১০ বছর পর্যন্ত গর্ভধারণ বন্ধ রাখতে সাহায্য করে।

আইইউডি ব্যবহারের উপযোগী মহিলা

- যে সব মহিলার অন্তত একটি জীবিত সন্তান আছে
- যাদের দীর্ঘদিন অথবা আর কোনদিন বাচ্চা নেয়ার ইচ্ছা নেই
- যারা বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন
- যারা হরমোনাল পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন না।

আইইউডি'র সুবিধা

- আইইউডি'র কার্যকারিতার হার খুব বেশি
- এটা দীর্ঘমেয়াদি, প্রতিদিন বা প্রতিবার ব্যবহারের
- ঝামেলা থাকে না
- আইইউডি ব্যবহারে বুকের দুধের কোন তারতম্য হয় না
- খুলে ফেলার পর দ্রুত সন্তান ধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে
- যৌন মিলনে কোন অসুবিধার সৃষ্টি করে না।

বিশেষ বার্তা

- আইইউডি গ্রহীতাকে নিয়মিত ফলোআপের বিষয়ে বলতে হবে বা ফলোআপ নিশ্চিত করতে হবে
- স্বামীসহ গ্রহীতাকে সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে পরিস্কারভাবে ধারণা দিতে হবে। সম্ভাব্য জটিলতার কোন একটি দেখা দিলেই হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসতে হবে। এ ধরনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সাধারণত ৩-৪ মাস সময়ের মধ্যে ঠিক হয়ে যায়।

আইইউডি ব্যবহারের সম্ভাব্য জটিলতা

- অস্বাভাবিক রক্তস্রাব
- তলপেটে মোচড়ানো ব্যথা
- আইইউডি বের হয়ে যাওয়া
- সুতা হারিয়ে যাওয়া বা খুঁজে না পাওয়া
- তলপেটে প্রদাহ।

আইইউডি'র অসুবিধা

- মাসিকের পর সুতা নিয়মিত পরীক্ষা করতে হয়
- আইইউডি স্থাপনের জন্য দক্ষ ও প্রশিক্ষিত সেবাদানকারীর প্রয়োজন হয়

আইইউডি'র সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

- আইইউডি স্থাপনের প্রথম কয়েক মাস তলপেটে ব্যথা হতে পারে
- মাসিক দীর্ঘস্থায়ী বা রক্তস্রাবের পরিমাণ বেশি হতে পারে
- দুই মাসিকের মাঝামাঝি সময়ে ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হতে পারে
- কম-বেশি সাদা স্রাব হতে পারে।

আইইউডি নিরাপদ ও সুবিধাজনক দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

এনএসভি নিরাপদ ও সুবিধাজনক স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

এনএসভি

এনএসভি পুরুষদের জন্য সহজ, নিরাপদ, সুবিধাজনক এবং স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে যে নালী দিয়ে শুক্রকীট বীর্যের সাথে মিশে (ভ্যাস), উভয় পাশের সে নালীটি বেঁধে কেটে দেয়া হয়। ফলে বীর্যের সাথে শুক্রকীট মিশতে পারে না। একবার এনএসভি করলে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিয়ে আর ভাবতে হয় না।

এনএসভি'র জন্য উপযোগী পুরুষ

- যে কোন বয়সের পুরুষ যাদের অন্তত দুটি জীবিত সন্তান আছে
- যারা আর কোনোদিন সন্তান চান না।

এনএসভি'র সুবিধা

- নিরাপদ ও কার্যকর স্থায়ী পদ্ধতি
- খুব সহজ ও অল্প সময়ে করা যায়
- ব্যথামুক্ত এবং রক্তপাতহীন একটি পদ্ধতি
- এনএসভি করতে চামড়া কাটা লাগে না
- কোনভাবেই পুরুষের যৌন ক্ষমতা কমায় না এবং সহবাসে কোন সমস্যা হয় না

বিশেষ বার্তা

- এনএসভি কার্যকর হতে ৩ মাস সময় লাগে তাই এই ৩ মাস অন্য কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয়
- এনএসভি করার ৩-৪ দিন পর শারীরিক পরীক্ষার জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা হাসপাতালে আসতে হয়।

- এনএসভি করার পর শারীরিক পরিশ্রম করতে কোন অসুবিধা হয় না
- পুরুষ হরমোন আগের মত তৈরী হয় ফলে পুরুষালী ভাব ঠিক থাকে।

এনএসভি'র সম্ভাব্য জটিলতা

- অপারেশনের জায়গা ফুলে যাওয়া
- পুঁজ, রক্তপাত বা অতিরিক্ত ব্যথা হওয়া।

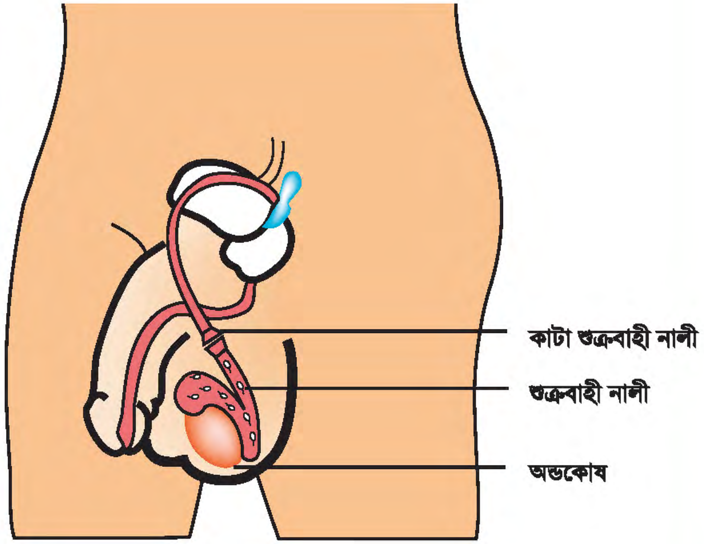
এনএসভি'র অসুবিধা

- স্থায়ী পদ্ধতি একবার গ্রহণ করলে আর সন্তান হয় না
- অপারেশনের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসতে হয়

এনএসভি'র সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

- এনএসভি করার স্থানে সামান্য ব্যথা হতে পারে যা দ্রুত সেরে যায়
- এনএসভি করার স্থানে ত্বক লাল হয়ে যেতে পারে
- স্থানটি ফুলে যেতে পারে।

এনএসভি নিরাপদ ও সুবিধাজনক স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি



এনএসভি

টিউবেকটমি নিরাপদ ও সুবিধাজনক স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

টিউবেকটমি

টিউবেকটমি মহিলাদের জন্য সহজ, নিরাপদ ও সুবিধাজনক স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে উভয় পাশের ফ্যালোপিয়ান টিউবকে বেঁধে কেটে দেয়া হয়। এর ফলে শুক্রকীট ডিম্বের সাথে মিলিত হতে পারে না এবং গর্ভসঞ্চার হয় না।

টিউবেকটমি'র জন্য উপযোগী মহিলা

- যাদের অন্তত দুটি জীবিত সন্তান আছে
- দ্বিতীয় বার সিজারিয়ান অপারেশন করছেন এমন মহিলা
- যারা আর কোনোদিন সন্তান নিতে না।

টিউবেকটমি'র সুবিধা

- অপারেশনের সাথে সাথে কার্যকর হয়
- সহবাসে কোনো সমস্যার সৃষ্টি করেনা
- এটা মহিলাদের যৌনমিলনের ইচ্ছা কমায় না
- উল্লেখযোগ্য কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই
- অপারেশনের দিনই (৪ ঘন্টা পর) বাড়ি চলে যাওয়া যায়
- স্বাভাবিক কাজকর্মে কোন অসুবিধা হয় না

বিশেষ বার্তা

- হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে স্বাভাবিক প্রসবের ১০ ঘন্টা পর থেকে ৪৮ ঘন্টার মধ্যে খুব সহজেই টিউবেকটমি গ্রহণ করা যায়
- সেলাই না কাটা পর্যন্ত ক্ষত স্থানে পানি লাগানো যাবে না।

টিউবেকটমি'র সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

- অপারেশনের জায়গা ফোলা বা ব্যথা হতে পারে
- টিউবেকটমি'র পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো ততটা ক্ষতিকর নয় এবং ৭ দিনের মধ্যেই সাধারণত ভাল হয়ে যায়।

টিউবেকটমি'র সম্ভাব্য জটিলতা

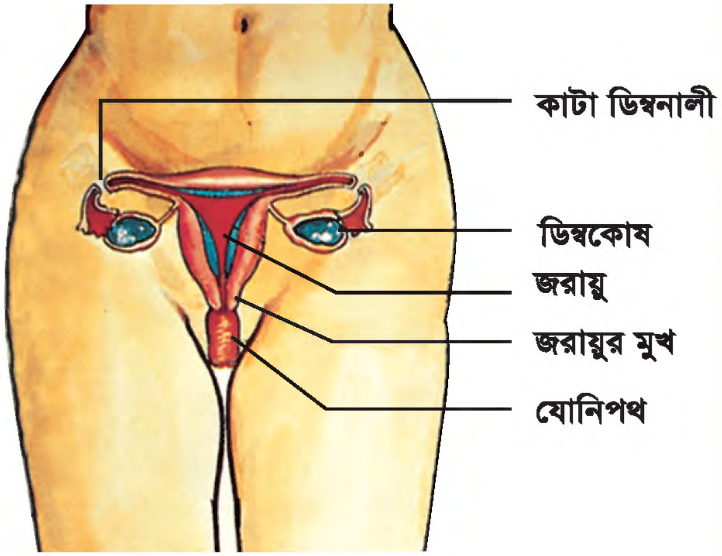
- অপারেশনের স্থানে বা তলপেটে প্রচন্ড ব্যথা
- অপারেশনের জায়গায় পুঁজ বা রক্ত আসা
- ১০১ ডিগ্রি ফারেনহাইটের বেশি তাপমাত্রা

উল্লিখিত সম্ভাব্য জটিলতার যে কোনো একটি দেখা দিলেই দ্রুত হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসতে হবে।

টিউবেকটমি'র অসুবিধা

- স্থায়ী পদ্ধতি বলে পুনরায় গর্ভধারণের ক্ষমতা ফিরিয়ে আনা কষ্টসাধ্য ব্যাপার এবং সফলতার কোন নিশ্চয়তা নেই
- অপারেশনের পর ১৫ দিন পর্যন্ত সহবাস থেকে বিরত থাকা ভাল
- অপারেশনের পর ৩ সপ্তাহ পর্যন্ত কোন ভারী কাজ করা বা ভারী জিনিস উঠানো নিষেধ
- অপারেশনের জন্য হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসতে হয়।

টিউবেকটমি নিরাপদ ও সুবিধাজনক স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি



টিউবেকটমি

প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ

সন্তান প্রসবের পর থেকে এক বছরের মধ্যে উপযুক্ত যে কোন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করাই হলো প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা।

প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা কেন গুরুত্বপূর্ণ

- প্রসবের পর পদ্ধতি গ্রহণ সহজ ও ঝামেলাহীন
- পরিবার পরিকল্পনার অপূরণীয় চাহিদা কমায়
- এ সময়ে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করলে অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণের ঝুঁকি থাকে না
- এ সময়ে সঠিক পদ্ধতি গ্রহণ দুটি সন্তানের মাঝে বিরতি দিতে বা আর সন্তান না নিতে সাহায্য করে। ফলে মা ও শিশু উভয়েই সুস্থ ও সুন্দর জীবন পায়।

প্রসব-পরবর্তী সময়ে পরিবার পরিকল্পনা করার সুবিধা

- মূল্য সাশ্রয়ী- একই খরচে প্রসব এবং পরবর্তী জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা হয়ে যায়

বিশেষ বার্তা

- গর্ভকালীন অন্যান্য সেবার পাশাপাশি পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে পরামর্শ নিতে হবে
- প্রসবের পর পরই পরিবার পরিকল্পনার যে কোনো সুবিধাজনক পদ্ধতি গ্রহণ করতে হবে।

- মা ও শিশু সুস্থ থাকে - দুই সন্তানের মাঝে পরিকল্পিতভাবে সময় নেয়া যায় ফলে শিশু পর্যাপ্ত যত্ন পায় এবং মায়ের জন্যও এটা ভাল হয়।
- এ সময়ে সঠিক পদ্ধতি গ্রহণ দুটি সন্তানের মাঝে বিরতি দিতে বা আর সন্তান না নিতে সাহায্য করে। ফলে মা ও শিশু উভয়েই সুস্থ ও সুন্দর জীবন পায়।

প্রসব-পরবর্তী সময়ে কোন পদ্ধতি বেশি উপযোগী

পুরুষদের জন্য :

- কনডম এবং এনএসভি।

মহিলাদের জন্য :

- প্রসবের পর থেকে ৬ মাস পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ানো নির্ভর পদ্ধতি বা ল্যাম
- প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর থেকে প্রজেস্টেরণ নির্ভর পিল (মিনি পিল), ৩ মাস মেয়াদি গর্ভনিরোধক ইনজেকশন বা ৩ বছর মেয়াদি ইমপ্ল্যান্ট।
- স্বাভাবিক প্রসবের পর ৪৮ ঘন্টার মধ্যে অথবা সিজারিয়ান অপারেশনের সময় বা প্রসবের ৪ সপ্তাহ পর থেকে যে কোন সময় ১০ বছর মেয়াদি আইইউডি
- স্বাভাবিক প্রসবের ১০ ঘন্টা পর থেকে ৪৮ ঘন্টার মধ্যে অথবা সিজারিয়ান অপারেশনের সময় বা প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর থেকে স্থায়ী পদ্ধতি টিউবেকটমি।

প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ

অপরিকল্পিত গর্ভধারণ রোধ করতে জরুরী গর্ভনিরোধক খাবার (ইসিপি) বড়ি উপযোগী

জরুরী গর্ভনিরোধক খাবার বড়ি (ইসিপি)

জরুরী গর্ভনিরোধক খাবার বড়ি হলো এমন এক ধরনের পদ্ধতি যা অরক্ষিত বা অনিরাপদ সহবাসের নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে ব্যবহার করলে গর্ভে সন্তান আসার সম্ভাবনা প্রায় থাকে না। অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণরোধে মহিলারা ইসিপি ব্যহার করতে পারেন।

ইসিপি ব্যবহারের উপযোগী মহিলা

কোন নারী যদি ঝুঁকিপূর্ণ সহবাস করে কিন্তু গর্ভবতী হতে চান না, তখন তিনি সহবাসের ৭২ ঘন্টার মধ্যে এই খাবার বড়ি খেতে পারবেন।

- সাধারণত গর্ভধারণে সক্ষম সব নারীরা
- যাদেরকে নিয়মিত খাবার বড়ি খেতে নিষেধ করা হয় তারাও এই পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন।

কখন ইসিপি ব্যবহার করতে পারবেন

- সহবাসের সময় যারা পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতি ব্যবহার না করেন
- যদি কেউ পর পর ৩ দিন খাবার বড়ি খেতে ভুলে যান
- যদি সহবাসের সময় কনডম ফেটে যায় বা স্থানচ্যুত হয়
- যদি ইনজেকশনের পরবর্তী ডোজ নিতে ২৮ দিনের বেশি দেরি হয়ে যায়
- আইইউডি সম্পূর্ণ বা আংশিক বের হয়ে গেলে
- যদি আজল পদ্ধতি ব্যর্থ অর্থাৎ যোনির ভিতরে বীর্যপাত হয়।

বিশেষ বার্তা

- অনিরাপদ সহবাসের পর যত তাড়াতাড়ি ইসিপি খাওয়া হবে, ততবেশি এটি কার্যকর হবে
- পরবর্তী মাসিক নির্দিষ্ট সময়ের চেয়ে ১ সপ্তাহ বেশি দেরি হলে প্রস্রাব পরীক্ষা করে মহিলা গর্ভবতী হয়েছেন কিনা জেনে নিতে হবে।

ইসিপি ব্যবহারের সুবিধা

- জরুরী পদ্ধতি হিসেবে অত্যন্ত কার্যকর

ইসিপি ব্যবহারের অসুবিধা

নিয়মিত পদ্ধতি হিসেবে এই খাবার বড়ি ব্যবহার করা যায় না। পদ্ধতিটি শুধুমাত্র জরুরীভাবে ব্যবহারের জন্যই নির্দিষ্ট করা হয়েছে। ইসিপির কার্যকারিতা দুটি বিষয় দ্বারা প্রভাবিত হয়:

- অরক্ষিত সহবাস ও ইসিপি ১ম ডোজ-এর মধ্যে সময়ের ব্যবধান
- মাসিক চক্রের কোনো সময় অনিরাপদ সহবাস হয়েছে।

ইসিপি'র পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

- স্বল্পস্থায়ী পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া যেমন- বমি বমি ভাব, বমি হওয়া, মাথা ব্যথা, মাথা ঝিমঝিম করা, অবসন্নতা এবং স্তনে ব্যথা হতে পারে
- কারো কারো মাসিকের অসুবিধাও হতে পারে।

অপরিকল্পিত গর্ভধারণ রোধ করতে জরুরী গর্ভনিরোধক খাবার (ইসিপি) বড়ি উপযোগী

গর্ভপাত-পরবর্তী সময়ে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ জরুরী

গর্ভপাত-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা

গর্ভপাত-পরবর্তী জরুরী চিকিৎসা সেবার পাশাপাশি গর্ভপাত-পরবর্তী সময়ে পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে যে পরামর্শ ও সেবা প্রদান করা হয় তাকে গর্ভপাত-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা বলা হয়।

গর্ভপাত-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা কেন প্রয়োজন

- গর্ভপাতের ২ থেকে ৪ সপ্তাহের মধ্যে মহিলাদের গর্ভধারণের ক্ষমতা ফিরে আসে ফলে গর্ভপাত-পরবর্তী সময়ে সঠিক পরিবার পরিকল্পনা ও সেবা গ্রহণের মাধ্যমে মহিলাদের অনিচ্ছাকৃত গর্ভধারণ রোধ করা যায়
- গর্ভপাতের পর পুনরায় গর্ভধারণ করতে চাইলে কমপক্ষে ৬ মাস অপেক্ষা করা প্রয়োজন
- অনিরাপদ গর্ভপাতজনিত মাতৃমৃত্যু হ্রাস করতে সাহায্য করে।

গর্ভপাত-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা

সাধারণত পরিবার পরিকল্পনার প্রায় সব আধুনিক পদ্ধতিই জরুরী গর্ভপাত পরবর্তী পরিচর্যার পরপরই ব্যবহার করা যায়। যদি-

- চিকিৎসার প্রয়োজন আছে এমন কোন গুরুতর জটিলতা না থাকে
- গ্রহীতা যথাযথ কাউন্সেলিং পেয়ে থাকেন

মহিলার ক্লিনিক্যাল অবস্থা, ব্যক্তিগত পছন্দের ওপর গর্ভপাত-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির ব্যবহার নির্ভর করে। প্রশিক্ষিত সেবাদানকারী যথাযথ শারীরিক পরীক্ষা করে গ্রহীতাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নির্বাচনে সহায়তা করেন।

মনে রাখবেন

- গর্ভপাতের পর ৫-৭ দিন পর্যন্ত সহবাস করবেন না, এতে গর্ভপাত-পরবর্তী ইনফেকশন হবার সম্ভাবনা কম থাকে
- গর্ভপাতের পর পরবর্তী মাসিক না হওয়ার পূর্বেই আবারও গর্ভধারণ এর সম্ভাবনা থাকে ফলে গর্ভপাত-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণ জরুরী
- গর্ভপাত-পরবর্তী সেবা ও পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে পরামর্শ নিতে নিকটস্থ স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মী, স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে আসতে হবে।

গর্ভপাত-পরবর্তী সময়ে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ জরুরী

পরিবার পরিকল্পনার ব্যাপারে দায়িত্বশীল পুরুষের ভূমিকা

একজন সচেতন পুরুষ পরিবার ও সমাজের প্রতি দায়িত্ব পালনে সচেষ্ট থাকেন। একটি সুন্দর ও সুখী পরিবার গঠনে একজন দায়িত্বশীল পুরুষের রয়েছে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা। পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে পুরুষের সক্রিয় অংশগ্রহণ অত্যন্ত জরুরী।

আদর্শ পুরুষ হিসেবে দায়িত্ব

- ছোট পরিবার গঠনের জন্য স্ত্রীর সাথে আলোচনা করা
- স্বামী-স্ত্রী মিলে আলোচনা করে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বেছে নেয়া
- দুই সন্তানের মাঝে কতদিন বিরতি নিবে সে বিষয়ে স্ত্রীর সাথে আলোচনা করে ঠিক করা
- নিজে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করে দায়িত্বশীল ভূমিকা পালন করা
- কনডম এবং স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণের ক্ষেত্রে অগ্রণী ভূমিকা পালন করা
- স্ত্রীর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা দিলে সঙ্গে সঙ্গে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া বা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মীর পরামর্শ নেয়া।

বিশেষ বার্তা

- সচেতন ও দায়িত্বশীল পুরুষ তার স্ত্রীর সাথে আলোচনা করে পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণ করেন
- পরিবার ছোট রাখতে দায়িত্বশীল পুরুষের ভূমিকা সম্পর্কে অন্যকেও সচেতন করে তোলেন।

স্নেহময় পিতা হিসেবে দায়িত্ব

- সন্তানের জন্য পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা করা
- সময়মতো সন্তানকে ৭টি রোগের টিকা দেয়া এবং সন্তানের যথোপযুক্ত চিকিৎসার ব্যবস্থা করা
- সন্তানকে সুস্থ ও সুন্দরভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করা
- সন্তানের সঠিক লেখাপড়ার উদ্যোগ নেয়া এবং তা তদারক করা।

সচেতন নাগরিক হিসেবে দায়িত্ব

- নিজে পরিকল্পিত পরিবার গড়ে তোলা এবং অন্যকে উদ্বুদ্ধ করা
- পরিবার পরিকল্পনাসহ অন্যান্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করতে নিকটস্থ হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার পরামর্শ দেয়া।

দায়িত্বশীল পুরুষের ভূমিকা

- গর্ভবতী স্ত্রীকে নিয়মিত শারীরিক পরীক্ষার জন্য হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া
- গর্ভবতী ও শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন স্ত্রীর পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়া নিশ্চিত করা
- গর্ভবতী স্ত্রীর জন্য নিরাপদ প্রসব পরিকল্পনা করা এবং যথোপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা
- সন্তান ছেলে বা মেয়ে হলে তার জন্য স্ত্রীকে দায়ী না করা
- স্ত্রীর সাথে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নির্বাচনের বিষয়ে আলাপ করা
- পরিবার পরিকল্পনার বিষয়ে সঠিক তথ্য জানা এবং অন্যকেও জানানো।

পরিবার পরিকল্পনার ব্যাপারে দায়িত্বশীল পুরুষের ভূমিকা

দীর্ঘমেয়াদি বা স্থায়ী পদ্ধতি নিন - থাকুন ভাবনাহীন

ISBN # 984-757-061-2

ইউএসএআইডি-এর আর্থিক সহায়তায় মায়েরহাসি-II প্রজেক্ট কর্তৃক প্রকাশিত।
এখানে প্রকাশিত মতামতের সঙ্গে ইউএসএআইডি-এর মতামতের মিল নাও থাকতে পারে।

"The MH – II project is funded by the United States Agency for International Development (USAID), through an Associated Award under the RESPOND LWA, managed by EngenderHealth in partnership with Meridian Group International, Inc., Futures Institute and Population Council."