



জেনে রাখুন

পরিবার পরিকল্পনায় **দীর্ঘমেয়াদী** এবং
স্থায়ী পদ্ধতি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

দীর্ঘমেয়াদী বা স্থায়ী পদ্ধতি কেন বেছে নেবেন:

- রোজ ব্যবহারের ঝামেলা নেই
- সঠিক ব্যবহার নিয়েও কোনো ভাবনা নেই
- পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই বললেই চলে
- কার্যকারিতা ও সাফল্যের হার অনেক বেশি



পরিবার পরিকল্পনা ও স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিন, জেনে বুঝে উপযুক্ত পদ্ধতি বেছে নিন।

পরামর্শ ও সেবার জন্য আসুন: ● পরিবার কল্যাণ সহকারী ● স্যাটেলাইট ক্লিনিক ● কমিউনিটি ক্লিনিক ● ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
● উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স ● মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র ● জেলা সদর হাসপাতাল ● মডেল পঃ পঃ ক্লিনিক ● এনজিও/বেসরকারি ক্লিনিক।

দীর্ঘমেয়াদী বা স্থায়ী পদ্ধতি নিন - থাকুন ভাবনাহীন।



মায়ের হাসি



ইউএসএআইডি-এর আর্থিক সহায়তায় মায়ের হাসি প্রকল্পে কর্তৃক প্রকাশিত। এখানে প্রকাশিত মতামতের সঙ্গে ইউএসএআইডি-এর মতামতের মিল নাও থাকতে পারে।

"The Mayer Hashi project is funded by the United States Agency for International Development (USAID), through an Associate Award under the RESPOND LWA, managed by EngenderHealth in partnership with Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health Center for Communication Programs and Population Council."