



প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি কী?

সন্তান প্রসবের পর এক বছরের মধ্যে কোন পরিবার
পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ এবং ব্যবহার করাই
হলো প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে-

- অপরিকল্পিত গর্ভধারণের ঝুঁকি থাকে না
- মা তার শিশুর যত্ন সঠিকভাবে নিতে পারে
- মা যথাযথ বিরতি দিয়ে পরবর্তী গর্ভধারণের জন্য
সঠিক পরিকল্পনা করতে পারে

গর্ভকালীন সময়ে করণীয়

- গর্ভকালীন সময়ে কম পক্ষে ৪ বার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে সেবা নেয়া
- প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে পরামর্শ ও সিদ্ধান্ত
নেয়া

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা



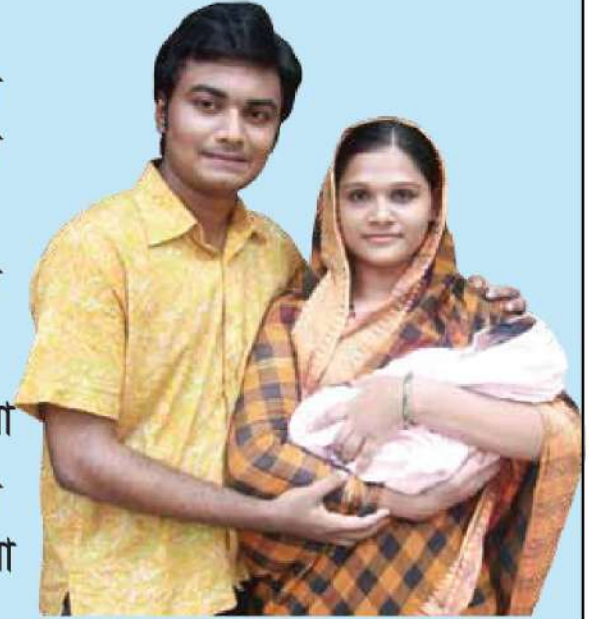
পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে কিছু ভুল ধারণা রয়েছে যেমন:

- ▶ আইইউডি এবং ইমপ্ল্যান্ট শরীরের বিভিন্ন অংশে ঘুরে বেড়ায়
- ▶ এনএসভি বা টিউবেকটমি করলে যৌনমিলন বা সহবাসের ক্ষমতা বা শারীরিক ক্ষমতা নষ্ট হয়
- ▶ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারে গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে কিন্তু সন্তান নষ্ট করা হয়

▶ উপরের ধারণাগুলো একেবারেই সঠিক নয়

পুরুষের অংশগ্রহণ

- ▶ সন্তান প্রসবের পর কমপক্ষে ২ বছরের মধ্যে গর্ভবতী হওয়া থেকে বিরত থাকার সিদ্ধান্ত গ্রহণে স্ত্রীকে সহায়তা করা
- ▶ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার বিষয়ে স্ত্রীর সাথে আলোচনা করা
- ▶ নিজে অথবা স্ত্রী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করা
- ▶ স্ত্রীর পদ্ধতি ব্যবহারে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা জটিলতা দেখা দিলে দ্রুত সেবা কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করা



প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ, নিশ্চিত করে সুস্থ-সুন্দর পারিবারিক বন্ধন

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কিত তথ্য, পরামর্শ এবং সেবা যে সকল স্থানে পাওয়া যায়:

- পরিবার কল্যাণ সহকারী বা স্বাস্থ্য সহকারী
- কমিউনিটি ক্লিনিক
- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
- জেলা সদর হাসপাতাল
- মডেল পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক
- এনজিও/ বেসরকারী ক্লিনিক
- মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল
- এমসিএইচটিআই, আজিমপুর, ঢাকা
- এমএফএসটিসি, মোহাম্মদপুর, ঢাকা
- বিএসএমএমইউ, শাহবাগ, ঢাকা