গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

যত্নে রাখি আমার শিশু, আমার পরিবার

(মা ও নবজাতকের যত্ন সহায়িকা)

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার
HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

Save the Children

প্রকাশকাল:

ডিসেম্বর, ২০২০ খ্রিঃ

প্রকাশনায়:

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

সহযোগিতায়:

সংযোগ প্রকল্প, সেভ দ্য চিল্ড্রেন

সম্পাদনা পরিষদ:

সংযোগ টেকনিক্যাল এডভাইজারি গ্রুপ (TAG)

কারিগরি সহায়তায়:

- ডা: সুমনা সাফিনাজ
  সিনিয়র টেকনিক্যাল এডভাইজার, প্রকল্প বাস্তবায়ন, মামনি এমএনসিএসপি
- ডা: সৈয়দা নবীন আরা নিতু
  প্রকল্প ব্যবস্থাপক, সংযোগ
- সৈয়দ ফয়সল আহমদ
  কনসালটেন্ট

প্রচ্ছদ ও অঙ্কণ:

ডট কনসাল্টিং

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় এর পক্ষ থেকে অনাগত সন্তানের মা-বাবাকে অভিনন্দন!

নবীন মাতা-পিতার জন্য মা ও নবজাতকের যত্ন সহায়িকা 'যত্নে রাখি আমার শিশু, আমার পরিবার' গর্ভবতী মা ও গর্ভের সন্তানের সঠিক পরিচর্যা নিতে আপনাদের সহায়তা করবে বলে আমরা বিশ্বাস করি।

গর্ভকালীন সময়ে সেবাকেন্দ্র থেকে স্বাস্থ্য সেবা নিতে, বাড়িতে গর্ভবতী মায়ের যত্ন নিতে, নিরাপদ প্রসব নিশ্চিত করতে, নবজাতকের যত্ন নিতে এবং প্রসবোত্তর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে এই বইটি আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

নবীন মা-বাবাদের এই সহায়িকাটি ভালো করে পড়ার অনুরোধ জানাচ্ছি এবং এই বইয়ের কোন বিষয় বুঝতে অসুবিধা হলে নিঃসংকোচে পরিবার কল্যাণ সহকারী বা কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্রের কোন সেবা.প্রদানকারীকে জিজ্ঞেস করতে অনুরোধ করছি।

এই সহায়িকাটিতে মা ও শিশুস্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য ছাড়াও আপনাদের পূরণ করার জন্য কিছু অংশ রয়েছে। নবীন মা-বাবা দু'জন মিলে সিদ্ধান্ত নিয়ে সেগুলো পূরণ করুন। সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়ে নিরাপদ মাতৃত্ব ও সুস্থ শিশু জন্মদান নিশ্চিত করতে পারেন।

সহায়িকাটিতে যে সব তথ্য দেয়া হয়েছে এবং আপনারা যে অংশগুলো পূরণ করবেন তা পরিবারের সকলকে জানাতে অনুরোধ করছি। এর ফলে চিকিৎসকরা গর্ভবতী মায়ের এবং শিশুর যত্নে কী কী পরামর্শ দিয়েছেন তা পরিবারের সবাই বুঝতে পারবেন এবং পরিবারে তাদের কি ভূমিকা পালন করতে হবে সে বিষয়ে জানতে পারবেন।

আপনি যখন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সেবা ও পরামর্শ নিতে আসবেন, তখন এই সহায়িকাটি সাথে করে নিয়ে আসতে এবং নিরাপদে সংরক্ষণ করতে অনুরোধ করছি। আমরা আন্তরিকভাবে প্রত্যাশা করছি যে, এই সহায়িকার তথ্যগুলো মা ও সন্তানের জীবন রক্ষা করতে সহায়তা করবে।

আমরা আপনাদের সুস্বাস্থ্য ও সুন্দর জীবন কামনা করি।

নিচের তথ্যগুলো পূরণ করুন

'যত্নে রাখি আমার শিশু, আমার পরিবার' গ্রহণের তারিখ দিন :............মাস :.........বছর :...............................

মায়ের নাম :..বয়স :...

স্বামীর নাম :..বয়স :...

স্বাস্থ্যকেন্দ্রের নাম :...

রেজিষ্ট্রেশন নং :...................................জাতীয় পরিচয়পত্র/জন্মনিবন্ধন নং :...

আমরা গর্ভকালীন সেবা কার্ড পেয়েছি ☐ হ্যাঁ ☐ না

সেবা প্রদানকারীর নাম :..

সেবা প্রদানকারীর ফোন নম্বর :...

মা ও শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষায় প্রয়োজন বাবার সহায়তা

একজন সচেতন স্বামী এবং বাবা হিসেবে আমি নিজের স্বাস্থ্য সুরক্ষার পাশাপাশি আমার স্ত্রী ও সন্তানের স্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে প্রস্তুতি নিয়েছি। (যখন যে প্রস্তুতি নেবেন তার পাশে টিক (✓) মার্ক দিন)

গর্ভকালীন ও প্রসবকালীন

- ☐ আমার স্ত্রী যেন শারীরিকভাবে সুস্থ থাকে ও মানসিক প্রশান্তিতে থাকে সে দিকে খেয়াল রাখি
- ☐ গর্ভকালীন সময়ে সেবাকেন্দ্রে গিয়ে কমপক্ষে চার (৪) বার চেকআপ করাতে সিদ্ধান্ত নিয়েছি
- ☐ সেবা প্রদানকারীর পরামর্শ মেনে চলতে সহায়তা করি
- ☐ বাড়িতে তাকে ঘরের কাজে সহায়তা করি এবং ভারি কাজগুলো করতে দেই না
- ☐ এই সময় রাতে ৮ ঘন্টা ঘুম, দিনে কমপক্ষে ২ ঘন্টা বিশ্রাম নিতে সহায়তা করি
- ☐ গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন ৩ বেলা মূল খাবার এবং ২ বার নাস্তায় স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পুষ্টিকর খাবার খেতে সহায়তা করি
- ☐ প্রসবের পর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের সিদ্ধান্ত নিতে স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে পরামর্শ করেছি
- ☐ গর্ভকালীন, প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে মা ও শিশুর বিপদ চিহ্নগুলো জানি এবং এরকম কোন লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়ার প্রস্তুতি নিয়েছি
- ☐ গর্ভকালীন সময়ে টিটি টিকা নেওয়া নিশ্চিত করেছি
- ☐ দু'জনে মিলে নিরাপদ প্রসব পরিকল্পনা করে রেখেছি এবং কোন সেবাকেন্দ্রে প্রসব করাবো তা ঠিক করে রেখেছি

- ☐ জরুরি প্রয়োজনে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার জন্য যানবাহনের ব্যবস্থা করে রেখেছি
- ☐ গর্ভের শুরু থেকেই প্রতিদিন কিছু টাকা সঞ্চয় করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি
- ☐ আমার স্ত্রীর রক্তের গ্রুপ জেনে আগে থেকেই রক্তদাতা ঠিক করে রেখেছি
- ☐ প্রসবের সময় প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম, খাবার এবং সহায়তাকারী ঠিক করে রেখেছি

প্রসব পরবর্তী

- ☐ প্রসব পরবর্তী সময়ে সেবা প্রদানকারীর পরামর্শ অনুযায়ী সেবা কেন্দ্রে গিয়ে কমপক্ষে চার (৪) বার মা ও শিশুর চেকআপ করানোর সিদ্ধান্ত নিয়েছি
- ☐ বাড়িতে প্রসূতি মায়ের জন্য প্রয়োজনীয় বিশ্রাম ও বাড়তি খাবারের ব্যবস্থা করেছি
- ☐ শিশুকে সময়মত রোগ প্রতিরোধক টিকা দিতে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা পাশের টিকা কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছি
- ☐ শিশুকে পূর্ণ ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খেতে সহায়তা করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি

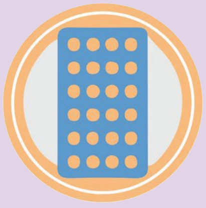
প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা

- ☐ অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ প্রতিরোধ এবং পরবর্তী সন্তান নেয়ার মধ্যে অন্তত দুই বছরের বিরতি নেয়ার জন্য দুজনে মিলে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি
- ☐ কোন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করবো সে বিষয়ে স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে পরামর্শ করেছি
- ☐ সন্তানকে পুরো ২ বছর বুকের দুধ খাওয়াতে স্ত্রীকে সহায়তা করি
- ☐ স্ত্রী ও সন্তানকে সময় দেই এবং মানসিক প্রশান্তিতে রাখি

আইইউডি

ইমপ্ল্যান্ট

ইনজেকশন



খাবার বড়ি

কনডম

গর্ভকালীন সময়ের তথ্য

- আমি যে দিন প্রথম বুঝতে পারলাম যে আমি মা হতে চলেছি (তারিখ):............
- আমার শেষ মাসিকের শুরুর তারিখ: ....
- আমার প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ:..
- যে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আমি চেকআপ করানোর সিদ্ধান্ত নিয়েছি:..........................
- ১ম চেকআপের তারিখ:...
- ১ম চেকআপের সময় আমি যে পরামর্শ পেয়েছি:...................................
  ....
  ....

গর্ভবতীর কমপক্ষে ৪ বার চেকআপ

১ম চেকআপ: যত তাড়াতাড়ি সম্ভব (৪ মাসের মধ্যে)

- ২য় চেকআপ ও টিটি টিকা নেয়ার জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে যে তারিখে আমাকে যেতে বলেছেন: ....
- যে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আমি চেকআপ করতে গিয়েছি: ....
- ২য় চেকআপ করতে যে তারিখে আমি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়েছি: ....
- ২য় চেকআপের সময় আমি যে পরামর্শ পেয়েছি: ....
  ....
  ....

২য় চেকআপ: গর্ভের ৬-৭ মাসে

- ৩য় চেকআপ করানোর জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে যে তারিখে আমাকে যেতে বলেছেন: ....
- ৩য় চেকআপ করতে যে তারিখে আমি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়েছি: ....
- ৩য় চেকআপের সময় আমি যে পরামর্শ পেয়েছি: ....
  ....
  ....

৩য় চেকআপ: গর্ভের ৮ মাসে

- ৪র্থ চেকআপ করানোর জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে যে তারিখে আমাকে যেতে বলেছেন: ....
- ৪র্থ চেকআপ করতে যে তারিখে আমি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়েছি: ....
- ৪র্থ চেকআপের সময় আমি যে পরামর্শ পেয়েছি: ....
  ....
  ....

৪র্থ চেকআপ: গর্ভের ৯ মাসে

নিয়ম মেনে গর্ভকালীন অন্তত ৪ বার চেকআপ করার সুবিধা:

- মা ও শিশু উভয়কে সুস্থ রাখতে এবং মায়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ে আপনি পরামর্শ ও চিকিৎসা পাবেন
- ধনুষ্টংকার প্রতিরোধ করতে গর্ভবতী মা সময়মতো টিটি টিকা নিতে পারবেন এবং আয়রন ও ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম বড়ি গ্রহণ করতে পারবেন
- প্রসব পরিকল্পনা করতে পরামর্শ নিতে পারবেন
- জটিলতা ও ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ চিহ্নিত করে প্রয়োজনে আপনাকে উন্নত হাসপাতালে রেফার করা হবে
- প্রসবোত্তর পরিবার পরিকল্পনা সেবা সংক্রান্ত তথ্য পাবেন যা আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করবে
- হাসপাতাল থেকে আপনাকে বিনামূল্যে দুইটি মিসোপ্রোস্টাল ট্যাবলেট দেয়া হবে যা প্রসব পরবর্তী অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ প্রতিরোধ করবে
- গর্ভকালীন, প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী বিপদচিহ্ন সম্পর্কে জানতে পারবেন

গর্ভকালীন ও প্রসব পরবর্তী সময়ের পুষ্টিকর খাদ্য ও বিশ্রাম

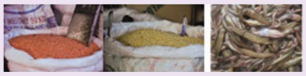
আমি এখন গর্ভবতী। আমি জানি গর্ভকালীন ও প্রসবকালীন সময়ে পুষ্টিকর খাবার খেলে আমার ও গর্ভের সন্তান ভালো থাকবে

- ☐ আমি দিনে ৩-৪ বার সুষম খাবার খাই। প্রতিবেলায় প্লেটের অর্ধেক ভাত নেই এবং সাথে অন্তত চার ধরনের খাবার খাই
- ☐ এখন আমার গর্ভে সন্তান আছে। তাই আমাদের দুজনের জন্য আগের তুলনায় বেশি করে খাই
- ☐ খাবার তৈরি ও খাবার আগে সাবান ও পানি দিয়ে দুই হাত ধুয়ে নেই
- ☐ প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করি
- ☐ রাতে কমপক্ষে ৬-৮ ঘন্টা ঘুমাই এবং দিনের বেলায় কমপক্ষে ২ ঘন্টা বিশ্রাম নেই
- ☐ প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী ক্যালসিয়াম ও আয়রন ফলিক এসিড বড়ি/ট্যাবলেট খাই

ভাত রুটি আলু তেল

ভাত/রুটি/আলু/মিষ্টি আলু ও অন্যান্য শস্য এবং তেলজাতীয় খাবার থেকে শক্তি পাওয়া যায়। গর্ভবতী ও প্রসূতি মা একটু বেশি তেল খেলে অতিরিক্ত শক্তি ও ভিটামিন 'ই' পাবেন

যে কোন মাংস কলিজা সিমের বীচি ডিম দুধ



যে কোন ডাল যে কোন মাছ

ডাল/ছোলা/বাদাম/শিমের বিচি/মাছ/মাংস/কলিজা/দুধ/ ডিমজাতীয় খাবার থেকে আমিষ পাওয়া যায়। আমিষ জাতীয় খাবার আপনার সুস্থতার পাশাপাশি আপনার শিশুকে সুস্থ ও সবল ভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে

লাল শাক পুঁই শাক কলমী শাক

সীম বরবটি কালো কচুশাক পালং শাক

মিষ্টি কুমড়া গাজর ফুলকপির পাতা হেলেঞ্চা শাক

শাক ও নানা রঙের মৌসুমি সবজিতে ভিটামিন ও খনিজ উপাদান আছে, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে মা ও শিশুকে সুস্থ রাখে। শাক-সবজিতে আঁশ থাকে, যা গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে

কলা পেয়ারা

পাকা পেঁপে পাকা আম পাকা কাঁঠাল

মৌসুমি ফল যেমন পাকা পেঁপে, আম, কাঁঠাল, তাল ইত্যাদিতে ভিটামিন 'এ' এবং টক ফল যেমন লেবু, জাম্বুরা, আমড়া, আমলকি, চালতা, বড়ই, পেয়ারা ইত্যাদিতে ভিটামিন 'সি' পাওয়া যায়। প্রতিদিন মৌসুমি ফল খেলে মা ও শিশু সুস্থ থাকে

গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন

আমরা দুজন গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন সম্পর্কে জানি এবং বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবার প্রস্তুতি নিয়ে রেখেছি।

খিঁচুনি:

- গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খিঁচুনি

রক্তস্রাব:

- গর্ভাবস্থায় রক্তস্রাব
- প্রসবের সময় বা প্রসবের পর খুব বেশি রক্তস্রাব, গর্ভফুল না পড়া

মাথাব্যথা ও চোখে ঝাপসা দেখা:

- গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে ও প্রসবের পরে শরীরে পানি আসা, খুব বেশি মাথা ব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা

বিলম্বিত প্রসব:

- প্রসব ব্যথা ১২ ঘন্টার বেশি থাকা
- প্রসবের সময় বাচ্চার মাথা ছাড়া অন্য কোন অঙ্গ প্রথমে বের হওয়া

ভীষণ জ্বর:

- প্রসব ব্যথা ১২ ঘন্টার বেশি থাকা
- গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের পর তিন দিনের বেশি জ্বর বা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব

- গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন সম্পর্কে নিজে জেনেছি এবং পরিবারের সদস্যদের অবগত করেছি।

  ☐ হ্যাঁ ☐ না

- বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে আমরা যে সেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করবো তার নাম ও মোবাইল নম্বর:

  ....

- বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে আমরা যে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে দ্রুত চেকআপ করাতে নিয়ে যাবো:

  ....

- স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে আমরা যে যানবাহন ব্যবহার করবো:

  ....

- যানবাহন চালকের নাম ও মোবাইল নম্বর:

  ....

- স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবার সময় যারা আমার সঙ্গে যাবেন:

  ....

- চিকিৎসার খরচ বহন করার জন্য টাকা-পয়সা জমাচ্ছি:

  ☐ হ্যাঁ ☐ না

যতো দ্রুত সম্ভব...

১ বিপদচিহ্ন সনাক্ত করুন এবং সিদ্ধান্ত নিন

২ যানবাহনের ব্যবস্থা করুন

৩ কাছের সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যান

নিরাপদ প্রসব পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি

আমি যে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসব/ডেলিভারি করাতে চাই

....

আমি যাকে দিয়ে প্রসব/ডেলিভারি করাতে চাই

☐ ডাক্তার ☐ এফডাব্লিউভি ☐ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এসবিএ

☐ নার্স/মিডওয়াইফ ☐ অন্যান্য

আমার কোন সমস্যা হলে হাসপাতাল নিয়ে যাওয়ার প্রয়োজনীয় সিদ্ধান্ত যিনি নিবেন

....

প্রসবের সময় পরিবারের যারা আমার সঙ্গে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবেন

....

যদি রক্তের প্রয়োজন হয় তাহলে যারা আমাকে রক্ত দিবেন তাদের নাম ও মোবাইল নম্বর

নাম : ....

মোবাইল নম্বর : ....

নামঃ ....

মোবাইল নম্বর : ....

নামঃ ....

মোবাইল নম্বর : ....

হাসপাতালে যাওয়ার সময় যা যা সাথে নিতে হবে তা গুছিয়ে রেখেছি।

☐ হ্যাঁ ☐ না

যদি কোন কারণে বাড়িতে প্রসব হয় তবে প্রসবের পরপরই দুটো মিসোপ্রোস্টাল ট্যাবলেট খেতে হবে

নিরাপদ প্রসবের জন্য কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবো তা ঠিক করে রাখা

প্রয়োজনের সময় হাসপাতালে যেতে যানবাহন ও সাথী ঠিক করে রাখা

আগে থেকে প্রসবের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র অথবা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত দক্ষ প্রসব সেবা প্রদানকারী (এসবিএ) ও বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে তা ঠিক করে রাখা

গর্ভাবস্থার শুরু থেকেই টাকা-পয়সা জমিয়ে রাখা

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসব করালে মা ও নবজাতকের জন্য যে সুবিধা পাবেন:

- আধুনিক ও জীবাণুমুক্ত যন্ত্রপাতি ব্যবহার করে প্রসব করানোর ফলে সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারবেন
- পরিচ্ছন্ন পরিবেশে প্রসব করানো এবং আন্তরিক সেবা
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার, পরিবার কল্যাণ ভিজিটর/মিডওয়াইফ দ্বারা প্রসব করানো
- প্রসবকালীন জটিল অবস্থা মোকাবেলা করা ও প্রয়োজনে দ্রুত রেফার করার সুবিধা
- প্রসব পরবর্তী চেকআপ ও নবজাতকের চেকআপ করানোর সুবিধা
- প্রসব সংক্রান্ত কারণে মায়েদের দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা প্রতিরোধ
- প্রসবের পর অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ এবং পরবর্তী গর্ভধারণের মধ্যে যথাযথ বিরতি নিতে পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণ করার সুবিধা
- সরকারি সেবাকেন্দ্রে বিনামূল্যে মানসম্মত সেবা

যে স্মৃতি ধরে রাখতে চাই আজীবন

তোমার প্রথম ছবি

নবজাতকের
প্রথম ছবি

তুমি এখন আমাদের কোলে

নবজাতকের
সাথে পরিবারের ছবি

আমরা তোমার নাম রেখেছি: ....

যে তারিখে তুমি আমাদের জীবনে আসলে (জন্ম তারিখ): .... সময়:.......................................

জন্মের পর তোমার হাতের ও পায়ের ছাপ

প্রসব পরবর্তী সেবা

যেদিন আমি মা হলাম (তারিখ):..

আমার সন্তানের নাম:..

জন্মের সময় ওজন:..

ডেলিভারির পর স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে যে দিন আমাকে দেখতে এসেছেন

(তারিখ):..

ডেলিভারির পর স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে যিনি আমাকে দেখেতে এসেছেন

(নাম):..

- ডেলিভারির পর ১ম চেকআপ করানোর জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে যে তারিখে আমাকে যেতে বলেছেন: ....
- ডেলিভারির পর ১ম চেকআপের তারিখ: ....
- ১ম চেকআপের সময় আমি যে পরামর্শ পেয়েছি: ....

....

- ডেলিভারির পর ২য় চেকআপ করানোর জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে যে তারিখে আমাকে যেতে বলেছেন: ....
- ডেলিভারির পর ২য় চেকআপ এর তারিখ:....................................
- ২য় চেকআপের সময় আমি যে পরামর্শ পেয়েছি: ....

....

- ডেলিভারির পর ৩য় চেকআপ করানোর জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে যে তারিখে আমাকে যেতে বলেছেন: ....
- ৩য় চেকআপ করতে যে তারিখে আমি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়েছি: ....
- ৩য় চেকআপের সময় আমি যে পরামর্শ পেয়েছি:............................

....

- ডেলিভারির পর ৪র্থ চেকআপ করানোর জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে যে তারিখে আমাকে যেতে বলেছেন:..
- ৪র্থ চেকআপ করতে যে তারিখে আমি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়েছি: ....
- ৪র্থ চেকআপের সময় আমি যে পরামর্শ পেয়েছি: ....

....

প্রসব পরবর্তী কমপক্ষে ৪টি চেকআপ

১ম সাক্ষাত	প্রসবের ২৪ ঘন্টার মধ্যে
২য় সাক্ষাত	প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে
৩য় সাক্ষাত	প্রসবের ৭-১৪ দিনের মধ্যে
৪র্থ সাক্ষাত	প্রসবের ৪২ দিন অথবা ৬ সপ্তাহের মধ্যে

- প্রসবের পর ৪২ দিনের মধ্যে মাকে একটি উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন ভিটামিন ‘এ’ ক্যাপসুল (২ লক্ষ আইইউ) খেতে হবে
- প্রসবের পর ৩ মাস পর্যন্ত মাকে নিয়মিত প্রতিদিন আয়রন ফলিক এসিড এবং ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খেতে হবে

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসবের পর ৪ বার চেকআপ করালে যে সুবিধা পাবেন:

- মা ও নবজাতকের কোন জটিলতা/বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত ব্যবস্থা নিতে পারবেন
- প্রসব পরবর্তী অতিরিক্ত রক্তক্ষরণজনিত মাতৃমৃত্যু প্রতিরোধ করতে পারবেন
- জন্মকালীন কম ওজনের শিশু ও সময়ের আগে জন্ম নেয়া শিশুর জীবন বাঁচাতে সেবা ও স্কিন-টু-স্কিন/ক্যাঙ্গারু মাদার কেয়ার বা যত্নের পরামর্শ নিতে পারবেন
- নবজাতকের রুটিন টিকা শুরু করতে পারবেন
- শিশুর বয়স পূর্ণ ৬ মাস হওয়া পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ নিতে পারবেন
- নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় সেবা নিতে পারবেন
- প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনার পরামর্শ ও পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারবেন

নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা

- ☐ জন্মের পরপর নবজাতকের সুস্থতার জন্য সঠিক পরিচর্যা বিষয়ে সেবা প্রদানকারীর সাথে আমরা পরামর্শ করেছি
- ☐ আমরা সিদ্ধান্ত নিয়েছি যে পরিবারের সবাই মিলে খেয়াল রাখবো যেন নাড়ি কাটার পর নাভীর কাটা অংশে ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন দ্রবণ ছাড়া আর কিছু না লাগানো হয়
- ☐ জন্মের সাথে সাথে (১ ঘন্টার মধ্যে) আমাদের সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নিয়েছি
- ☐ জন্মের তিন দিন পর আমাদের সন্তানকে গোসল করানোর সিদ্ধান্ত নিয়েছি
- ☐ আমাদের সন্তানের উষ্ণতা বজায় রাখতে জন্মের সাথে সাথে মোছানোর পর স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী আমাদের যে কারও ত্বকের স্পর্শে রাখার সিদ্ধান্ত নিয়েছি

মোছানো:

জন্মের সাথে সাথে পরিষ্কার ও শুকনো নরম সূতি কাপড় দিয়ে মুছিয়ে দিন

নাড়ির যত্ন:

জীবানুমুক্ত উপায়ে নাড়ি বাঁধা ও কাটার পরপরই একবার নাভীর কাটা অংশে ৭.১% ক্লোরহেক্সিডিন দ্রবণ লাগান এবং এরপর নাড়িতে অন্য কোন কিছুই লাগাবেন না। নাড়ি শুষ্ক রাখুন

উষ্ণতা বজায় রাখা:

মোছানোর সাথে সাথে মায়ের বা বাবার ত্বকের সাথে নবজাতকের ত্বক স্পর্শে রাখুন এবং পরবর্তীতে মাথা ও শরীর কাপড়ে জড়িয়ে উষ্ণ রাখুন

বুকের দুধ খাওয়ানো:

জন্মের সাথে সাথে, অবশ্যই ১ ঘন্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ান

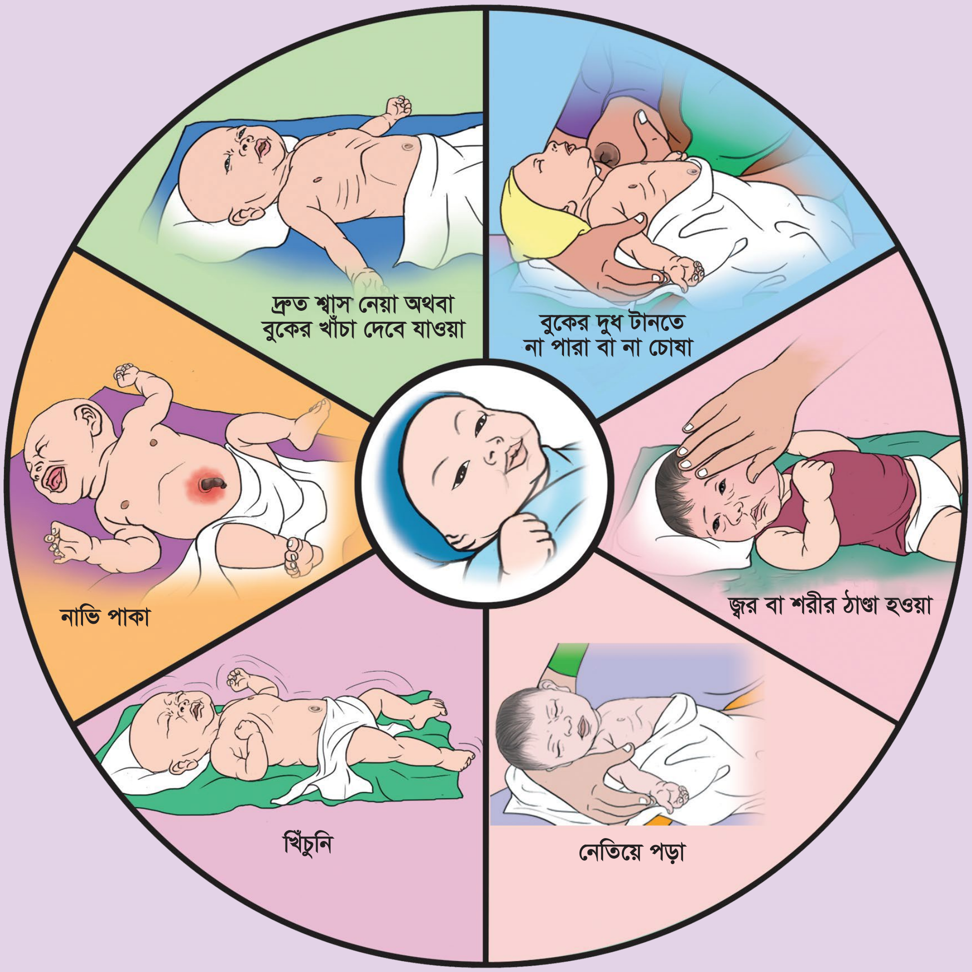
গোসল না করানো:

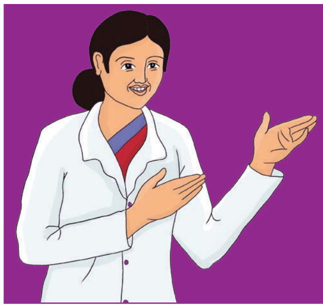
জন্মের তিন দিনের মধ্যে কোন ভাবেই শিশুকে গোসল করাবেন না

নবজাতকের বিপদ চিহ্ন

জন্মের পর নবজাতকের যে কোন বিপদ চিহ্ন দেখা দিতে পারে। আমরা পরিবারের সবাই মিলে তাই আমাদের সন্তানের খেয়াল রাখি যেন সে সুস্থ হয়ে বেড়ে ওঠে

- ☐ সন্তান জন্মের পর কী কী জটিলতা দেখা দিতে পারে সে বিষয়ে সেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করেছি
- ☐ আমরা নিচের যে কোন লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার প্রস্তুতি নিয়ে রেখেছি
- ☐ জন্মের পরপরই আমরা আমাদের সন্তানের ওজন মাপার ব্যবস্থা করেছি
- ☐ জন্মের সময় ওজন কম হলে বা সময়ের আগে জন্ম নিলে আমাদের সন্তানের সুস্থতার জন্য কী কী করতে হবে সে বিষয়ে সেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করেছি





নবজাতকের বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে যা করতে হবে:

- নবজাতকের যে কোন জটিলতা/বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে আসুন
- ২০০০ গ্রামের কম ওজনের নবজাতককে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে আসুন

শিশুদের নিয়মিত টিকাদান সময়সূচি

☐ আমরা আমাদের সন্তানকে নিচের টিকাদান সময়সূচি অনুযায়ী টিকাকেন্দ্রে নিয়ে গিয়ে টিকা দেয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছি

রোগের নাম	টিকার নাম	ডোজের সংখ্যা	টিকা দেয়ার সঠিক সময় (টিকা দেয়া হয়ে গেলে টিক মার্ক দিন)
যক্ষ্মা	বিসিজি	১	☐ জন্মের পর থেকে
ডিপথেরিয়া, হুপিংকাশি, ধনুষ্টংকার, হেপাটাইটিস-বি, হিমোফাইলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা-বি	পেন্টাভ্যালেন্ট টিকা (ডিপিটি, হেপাটাইটিস-বি, হিব)	৩	☐ ৬ সপ্তাহ ☐ ১০ সপ্তাহ ☐ ১৪ সপ্তাহ
নিউমোকক্কাল নিউমোনিয়া	পিসিভি টিকা	৩	☐ ৬ সপ্তাহ ☐ ১০ সপ্তাহ ☐ ১৪ সপ্তাহ
পোলিওমাইলাইটিস	বিওপিভি	৩	☐ ৬ সপ্তাহ ☐ ১০ সপ্তাহ ☐ ১৪ সপ্তাহ
	আইপিভি (ফ্রাকশনাল)	২	☐ ৬ সপ্তাহ ☐ ১৪ সপ্তাহ
হাম ও রুবেলা	এমআর টিকা	২	☐ ৯ মাস ও ১৫ মাস বয়স পূর্ণ হলে

প্রসবোত্তর আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

নবীন মা-বাবার জন্য প্রসব পরবর্তী সময়ে ব্যবহার উপযোগী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ		
পদ্ধতি		ব্যবহার শুরুর সময়
আইইউডি		• স্বাভাবিক প্রসবের পর থেকে ৪৮ ঘন্টার মধ্যে • সিজারিয়ান অপারেশনের সময় • প্রসবের ৪ সপ্তাহ পর থেকে গর্ভবতী নয় নিশ্চিত হলে যে কোন সময়
ইমপ্ল্যান্ট		• প্রসবের পর থেকে যে কোন সময়
ইনজেকশন (স্বস্তি)		• সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের জন্য সন্তানের বয়স ৬ সপ্তাহ হওয়ার পর থেকে • সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন না এমন মায়েদের জন্য প্রসবের পর থেকে
মিনিপিল (আপন)		• প্রসবের পর থেকে ৬ মাস পর্যন্ত
মিশ্র খাবার বড়ি (সুখি)		• সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের জন্য সন্তানের বয়স ৬ মাস হবার পর থেকে • সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন না এমন মায়েদের জন্য প্রসবের ৩ সপ্তাহ পর থেকে
কনডম (নিরাপদ)		• যে কোন সময়

- আপনার ব্যবহৃত পদ্ধতি যদি উপযুক্ত না মনে করেন তাহলে আপনি স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে পরামর্শ করে অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করুন
- বিস্তারিত তথ্য, পরামর্শ ও সেবার জন্য আপনার নিকটস্থ মাঠকর্মী, কমিউনিটি ক্লিনিক, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, জেলা সদর হাসপাতাল অথবা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে যোগাযোগ করুন

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা নেয়ার সুবিধা:

- শিশু ও মায়ের মৃত্যু রোধে সহায়তা করতে পারবেন
- অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ রোধ করার মাধ্যমে ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভপাত থেকে মাকে নিরাপদ রাখতে পারবেন
- প্রসব সেবার পাশাপাশি একই সময়ে পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণ করতে পারবেন
- বারবার সেবাকেন্দ্রে যাতায়াতের খরচ ও সময় বাঁচাতে পারবেন
- পরবর্তীতে কম ওজনের শিশু বা সময়ের আগে শিশুর জন্ম হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারবেন
- সন্তানের অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে পারবেন
- মা-বাবা সন্তানকে বেশি সময় দিতে পারবেন ফলে শিশু স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠার সুযোগ পাবে এবং মানসিক বিকাশ হবে
- মা তার সন্তানকে পুরো ২ বছর বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় পাবেন

প্রসব পরবর্তী আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নেয়ার প্রস্তুতি

গর্ভকালীন চেকআপের সময় স্বামী-স্ত্রী দুজনে মিলে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের সাথে প্রসবোত্তর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিয়ে পরামর্শ করেছি:

☐ হ্যাঁ ☐ না

যে পরামর্শ করেছি ....

....

গর্ভের পূর্বে আমরা পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করতাম? ☐ হ্যাঁ ☐ না

হ্যাঁ হলে পদ্ধতির নাম:..

প্রসবের পর আমরা যে পদ্ধতি গ্রহণ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি?		কখন থেকে?
আইইউডি	☐	
ইমপ্ল্যান্ট	☐	
ইনজেকশন (স্বস্তি)	☐	
মিনিপিল (আপন)	☐	
মিশ্র খাবার বড়ি (সুখি)	☐	
কনডম (নিরাপদ)	☐	
অন্যান্য	☐	

যে সেবাকেন্দ্র থেকে প্রসব পরবর্তী আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করবো

☐ ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র

☐ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স

☐ মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র

☐ জেলা সদর হাসপাতাল

☐ স্যাটেলাইট ক্লিনিক

☐ অন্যান্য

সেবাকেন্দ্রের নাম:..

নবীন মাতা-পিতার জন্য আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কিত কিছু প্রশ্ন-উত্তর

আইইউডি

প্রশ্ন-১: আইইউডি কি নারীর জরায়ু থেকে শরীরের বিভিন্ন অংশে যেমন: লিভার, হৃদপিন্ড বা মস্তিষ্কে ঘুরে বেড়াতে পারে?

আইইউডি কখনোই শরীরের বিভিন্ন অংশে ঘুরে বেড়াতে পারেনা। এটি জরায়ুর মধ্যেই থাকে।

প্রশ্ন-২: আইইউডি কি খুলে ফেলার পরও একজন নারীকে গর্ভবতী হতে বাধা প্রদান করে?

না। আইইউডি খুলে ফেলার পর একজন নারী সহজেই গর্ভবতী হতে পারেন।

প্রশ্ন-৩: যে নারীর একটি সন্তানও আছে, সে কি আইইউডি ব্যবহার করতে পারে?

হ্যাঁ পারে। বাংলাদেশের নীতিমালা অনুযায়ী আইইউডি গ্রহণকারীর অবশ্যই কমপক্ষে ১ টি জীবিত সন্তান থাকতে হবে।

প্রশ্ন-৪: সন্তান প্রসবের পরপরই একজন নারী কি আইইউডি পরতে পারেন?

হ্যাঁ। যদি হাসপাতালে প্রসব হয় তবে স্বাভাবিক প্রসবের পরপরই এবং/বা সিজারিয়ান অপারেশনের সময় আইইউডি প্রয়োগ করা যায়।

প্রশ্ন-৫: অল্প-অধিক বয়সী নারী কি আইইউডি ব্যবহার করতে পারবে?

হ্যাঁ। বাংলাদেশের কোন বিবাহিত নারীর কমপক্ষে ১ টি জীবিত সন্তান থাকলে শারীরিক উপযুক্ততার ভিত্তিতে আইইউডি ব্যবহার করতে পারবেন। আইইউডি ব্যবহারের জন্য সর্বোচ্চ বা সর্বনিম্ন কোন বয়স নাই।

প্রশ্ন-৬: আইইউডি কি তলপেটের প্রদাহের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়?

প্রজননতন্ত্রের উপরের অংশে সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ানোর ক্ষেত্রে আইইউডি কোন প্রভাব ফেলে না। সঠিকভাবে গ্রহীতা বাছাই না করা হলে এবং সংক্রমণ প্রতিরোধে ব্যবস্থা সঠিকভাবে মানা না হলে তলপেটে প্রদাহের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

ইমপ্ল্যান্ট

প্রশ্ন:-১ যে সব নারীদের সন্তান নেই তারা কি ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারবে?

জীবিত সন্তান থাক বা না থাক, বাংলাদেশের নীতিমালা অনুযায়ী কেবলমাত্র বিবাহিত নারীরা ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন। বয়সের সাথে ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারের কোন সম্পর্ক নেই। এমন কি নব-বিবাহিত নারীও ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন।

প্রশ্ন-২: বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েরাও কি ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারবে?

হ্যাঁ। কোন রকম বিধি নিষেধ না থাকলে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েরাও প্রসবের পরপরই ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন।

প্রশ্ন-৩: মেয়াদ শেষ হয়ে গেলেও ইমপ্ল্যান্ট শরীরে থাকলে তা কি ক্ষতির কারণ?

না। মেয়াদ শেষ হয়ে গেলেও ইমপ্ল্যান্ট শরীরে কোন ক্ষতি করে না। তবে গর্ভধারণের সম্ভাবনা আছে। তাই ইমপ্ল্যান্ট খুলে নতুন ইমপ্ল্যান্ট বা অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করা ভাল।

প্রশ্ন-৪: ইমপ্ল্যান্ট স্থাপনের পর কোন নারী যদি গর্ভবতী হন তবে কি তিনি তা খুলে ফেলার জন্য সেবাকেন্দ্রে যাবেন?

হ্যাঁ। ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারকারী নারী গর্ভবতী হলে তিনি তা খুলে ফেলার জন্য সেবাকেন্দ্রে যাবেন।

প্রশ্ন-৫: ইমপ্ল্যান্ট প্রয়োগের পূর্বে প্রত্যেক নারীর তলপেটে পরীক্ষা আবশ্যক কি না?

না। ইমপ্ল্যান্ট প্রয়োগের পূর্বে তলপেটে পরীক্ষা অত্যাবশ্যক নয়। তবে নারীর প্রজননতন্ত্রে কোন অসুবিধা আছে কি না তা জানার জন্য তলপেটে পরীক্ষা করাই ভাল।

প্রশ্ন-৬: ইমপ্ল্যান্ট প্রয়োগ করার পর কোন নারীর কি পরীক্ষা করার জন্য আবার সেবাকেন্দ্রে আসা আবশ্যক?

হ্যাঁ। আমাদের দেশে ইমপ্ল্যান্ট খোলা নিশ্চিত করা এবং গ্রহীতার কোন শারীরিক অসুবিধা হচ্ছে কিনা দেখার জন্য তাকে ৩ বার ফলো-আপে আসতে হবে।

প্রশ্ন-৭: একজন নারীর শরীরে কি ইমপ্ল্যান্ট ভেঙ্গে যায় বা ঘুরে বেড়ায়?

না। ইমপ্ল্যান্ট নমনীয় হওয়ায় চামড়ার নিচে ভাঙ্গার সম্ভাবনা থাকে না। সাধারণত অপসারণের আগ পর্যন্ত ইমপ্ল্যান্ট যে জায়গায় স্থাপন করা হয় সে জায়গাতেই থাকে।

ইনজেকশন (স্বস্তি)

প্রশ্ন-১: বুকের দুধ পান করাচ্ছে এমন মায়েরা কি ইনজেকশন ব্যবহার করতে পারবে?

হ্যাঁ। বুকের দুধ পান করাচ্ছে এমন মায়েদের জন্য ইনজেকশন গ্রহণযোগ্য। প্রসবের ৬ সপ্তাহ পরই এটা শুরু করা যায়।

প্রশ্ন-২: কোন অল্পবয়সী যুবতী, বয়স্ক নারী এবং যে নারীর কোন বাচ্চা নেই তারা কি ইনজেকশন ব্যবহার করতে পারবেন?

বাংলাদেশের জন্য প্রযোজ্য জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি ব্যবহারের নীতিমালা অনুযায়ী কেবলমাত্র বিবাহিত নারীরা যাদের কমপক্ষে ১টি জীবিত সন্তান আছে তারাই ইনজেকশন ব্যবহার করতে পারবেন। এছাড়া অন্য কোন স্বাস্থ্যগত নিষেধ না থাকলে যেকোন বয়সী নারী বা যুবতী ইনজেকশন ব্যবহার করতে পারবেন।

প্রশ্ন-৩: জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন নিলে বন্ধ্যা হয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে কি?

না। ইনজেকশন বন্ধ্যাত্ব করে না। তবে ইনজেকশন নেয়া বন্ধ করার পর পুনরায় গর্ভধারণে কিছুটা দেরি হতে পারে।

প্রশ্ন-৪: জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন নিলে মাসিকের রক্ত জমা হয়ে তলপেটে চাকা হয় কি?

না। কিছু কিছু ক্ষেত্রে ইনজেকশন নেয়ার ফলে মাসিক হয় না, তবে কোথাও রক্ত জমা হয়ে চাকা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে না।

খাবার বড়ি (আপন ও সুখি)

প্রশ্ন-১: মিশ্র খাবার বড়ি থেকে কি ক্যান্সার হতে পারে?

মিশ্র খাবার বড়ি থেকে এখন পর্যন্ত কোন ক্যান্সার হবার কথা প্রমাণিত হয়নি। উপরন্তু এটা ২ ধরনের ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে।

- ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার
- এন্ড্রোমেট্রিয়াল (জরায়ুর ভিতরের আবরণের) ক্যান্সার

প্রশ্ন-২: একজন নারীর কি খাবার বড়ি গ্রহণের কিছু দিনের জন্য বিরতি দেওয়া উচিৎ?

খাবার বড়ি গ্রহণকালে কোন বিরতির প্রয়োজন নেই বরং এই হঠাৎ বিরতি অনিচ্ছুক গর্ভধারণের কারণ হতে পারে।

প্রশ্ন-৩: খাবার বড়ির কারণে কি বিকলাঙ্গ শিশুর জন্ম হতে পারে? একজন নারী গর্ভবতী হওয়া অবস্থায় খাবার বড়ি খেলে কি বিকৃত শিশুর জন্ম হতে পারে?

গবেষণায় দেখা গেছে যে, খাবার বড়ি খাওয়া অবস্থায় কোন নারী গর্ভবতী হলে বিকলাঙ্গ শিশু জন্মানোর কোন আশংকা নেই।

প্রশ্ন-৪: খাবার বড়ি কি নারীদের অনুর্বর বা বন্ধ্যা করে?

খাবার বড়ি কোন নারীকে অনুর্বর বা বন্ধ্যা করে না। প্রজননক্ষম নারী বড়ি খাওয়া বন্ধ করলেই গর্ভধারণে সক্ষম হবেন। তবে বড়ি খাওয়া বন্ধ করার পর গর্ভধারণের জন্য কিছু নারীকে কিছুদিন অপেক্ষা করতে হতে পারে।

প্রশ্ন-৫: খাবার বড়ি খেলে কি পেপটিক আলসার হয়?

পেপটিক আলসার তৈরি করতে পারে এমন কোন উপাদান খাবার বড়িতে থাকে না। কাজেই খাবার বড়িতে পেপটিক আলসার হয় না।

কনডম (নিরাপদ)

প্রশ্ন-১: কনডম কি একটি কার্যকরী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি?

হ্যাঁ। যদি ব্যবহারকারী প্রত্যেকবার যৌন মিলনের সময় সঠিকভাবে নতুন কনডম ব্যবহার করে। এটি একটি অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি।

প্রশ্ন-২: যৌনবাহিত রোগ প্রতিরোধে কনডম কতটা কার্যকরী?

কনডম এইচআইভি/এইডসসহ যৌনবাহিত সকল রোগ প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকরী ভূমিকা রাখতে পারে যদি প্রতিবার যৌনমিলনের সময় সঠিকভাবে নতুন একটি কনডম ব্যবহার করা যায়।

প্রশ্ন-৩: কনডম কি একজন পুরুষকে দুর্বল ও পুরুষত্বহীন করবে?

না। কখনোই না। সত্যিকার অর্থে কনডম লিঙ্গকে অধিকক্ষণ দৃঢ় রাখতে সাহায্য করে

প্রশ্ন-৪: কনডম কি যৌন মিলনের সময় ছিঁড়ে/ফেটে যেতে পারে?

অল্প কিছু ক্ষেত্রে যৌন মিলনের সময় কনডম ফেটে যেতে পারে। তবে যৌন মিলনের পূর্বে রতিক্রিয়া যোনিপথকে সিক্ত করে, যা কনডম ফুটে যাওয়ার আশঙ্কা কমিয়ে দেয়। কনডমের বাইরের আবরণের পানিভিত্তিক পিচ্ছিলকারক ব্যবহার এ ব্যাপারে সাহায্য করে।

সতর্কতা: কনডমের সাথে কখনোই তেলভিত্তিক পিচ্ছিলকারক যেমন- পেট্রোলিয়াম জেলি, ত্বকের ক্রিম ব্যবহার করা উচিৎ নয়।