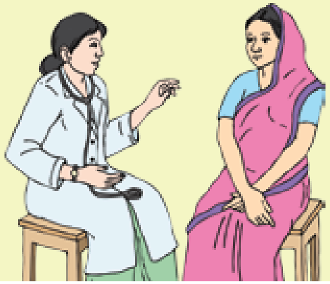
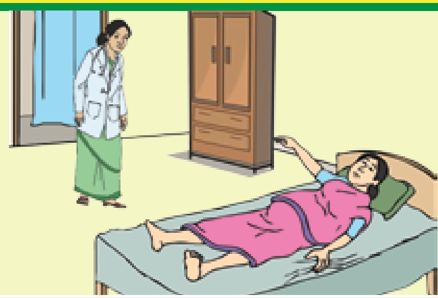
প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা কাউন্সেলিং

১





গর্ভকালীন সেবা

- প্রসবের পর কমপক্ষে ২ বছর বিরতি দিয়ে পরবর্তী গর্ভধারণের পরামর্শ দেয়া
- প্রতিবার গর্ভকালীন চেকআপের সময় প্রসব পরবর্তী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করার জন্য পরামর্শ দেয়া
- প্রসবের পর প্রথম ৬ মাস বাচ্চাকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য পরামর্শ দেয়া
- ল্যাকটেশন্যাল এ্যামেনোরিয়া মেথড (LAM) এর ব্যবহার ও কার্যকারিতা সম্পর্কে বুঝিয়ে বলা
- প্রসবের পর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের গুরুত্ব সম্পর্কে বলা এবং তার জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি গ্রহণ ও ব্যবহারের জন্য উদ্বুদ্ধ করা
- দুই সন্তানের মাঝে বিরতির জন্য প্রসব পরবর্তী আইইউডি, ইমপ্ল্যান্ট পদ্ধতি গ্রহণের সুবিধা সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া
- আর সন্তান না চাইলে স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণের জন্য কাউন্সেলিং করা

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসব

- প্রসবের পর প্রথম ৬ মাস শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য পরামর্শ দেয়া
- ল্যাকটেশন্যাল এ্যামেনোরিয়া মেথড (LAM) এর ব্যবহার এবং গর্ভধারণ রোধে এ পদ্ধতি কতটুকু কার্যকর তা বুঝিয়ে বলা
- প্রসবের পূর্বে কাউন্সেলিং এর ফলে প্রসব পরবর্তী পদ্ধতি গ্রহণের সিদ্ধান্ত নেয়া থাকলে প্রসবের পর পরই আইইউডি, ইমপ্ল্যান্ট বা টিউবেকটমি সেবা প্রদান করা
- প্রসবের ৪-৬ সপ্তাহ পর প্রসব পরবর্তী চেকআপ করার জন্য এবং পদ্ধতি গ্রহণের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসার জন্য উদ্বুদ্ধ করা

প্রসবের পর পরই ব্যবহার করা যায় এমন পদ্ধতিসমূহ: কনডম, মিনিপিল, ইমপ্ল্যান্ট, আইইউডি, এনএসভি এবং টিউবেকটমি

বাড়িতে প্রসব

- প্রসবের পর প্রথম ৬ মাস শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য পরামর্শ দেয়া
- ল্যাকটেশন্যাল এ্যামেনোরিয়া মেথড (LAM) এর ব্যবহার এবং গর্ভধারণ রোধে এ পদ্ধতি কতটুকু কার্যকর তা বুঝিয়ে বলা
- বাড়ি থেকেই যে পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারে সে সম্পর্কে ভালভাবে বুঝিয়ে বলা, যেমন - কনডম, মিনিপিল (আপন), জরুরী গর্ভনিরোধক
- প্রসবের ৪-৬ সপ্তাহ পর প্রসব পরবর্তী চেকআপ এবং পদ্ধতি গ্রহণের জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসার জন্য উদ্বুদ্ধ করা

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ: কনডম, মিনিপিল (আপন), ইনজেকশন, ইমপ্ল্যান্ট, আইইউডি, এনএসভি এবং টিউবেকটমি

পুনর্মুদ্রণে : সংযোগ প্রকল্প, সেভ দ্য চিলড্রেন, ২০২১।

USAID আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

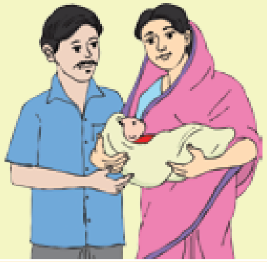
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

Save the Children

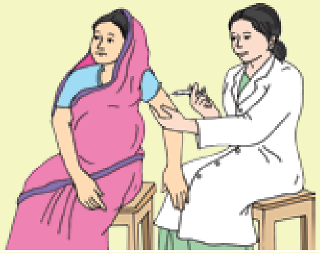
২

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা কাউন্সেলিং



প্রসব পরবর্তী সেবা

- প্রসবের পর প্রথম ৬ মাস শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য পরামর্শ দেয়া
- ল্যাকটেশন্যাল এ্যামনোরিয়া মেথড (LAM) এর ব্যবহার এবং গর্ভধারণ রোধে এ পদ্ধতি কতটুকু কার্যকর তা বুঝিয়ে বলা
- প্রসবের পর কমপক্ষে ২ বছর বিরতি দিয়ে পরবর্তী গর্ভধারণের পরামর্শ দেয়া
- বিভিন্ন জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি সম্পর্কে কাউন্সেলিং করা এবং গ্রহীতার জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি পছন্দ ও গ্রহণ করতে সাহায্য করা
- প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর থেকে যে কোন জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করা যায় (তবে মনে রাখবেন যে, বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ালে প্রথম ৬ মাস মিশ্র খাবার বড়ি ব্যবহার করা যায় না)



টিকাদান কেন্দ্র

- প্রসবের পর প্রথম ৬ মাস শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য পরামর্শ দেয়া
- ল্যাকটেশন্যাল এ্যামনোরিয়া মেথড (LAM) এর ব্যবহার এবং গর্ভধারন রোধে এ পদ্ধতি কতটুকু কার্যকর তা বুঝিয়ে বলা
- কমপক্ষে ২ বছর বিরতি দিয়ে পরবর্তী গর্ভধারণের পরামর্শ দেয়া
- জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করার জন্য মা'কে উৎসাহিত করা এবং রেফার করা
- সুযোগ থাকলে টিকাদান কেন্দ্র থেকে মিনিপিল (আপন), মিশ্র খাবার বড়ি, ইনজেকশন এবং কনডম সরবরাহ করা (তবে মনে রাখবেন যে, বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ালে প্রথম ৬ মাস মিশ্র খাবার বড়ি ব্যবহার করা যায় না)

গর্ভপাত পরবর্তী সেবা

- গর্ভপাত ও মাসিক নিয়মিত করণের পর কমপক্ষে ৬ মাস বিরতি দিয়ে গর্ভধারণের জন্য পরামর্শ দেয়া
- বিভিন্ন জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি সম্পর্কে কাউন্সেলিং করা, উপযুক্ত পদ্ধতি পছন্দ এবং গ্রহণে সাহায্য করা, যেমন: কনডম, মিশ্র খাবার বড়ি, ইনজেকশন, ইমপ্ল্যান্ট, আইইউডি, এনএসভি এবং টিউবেকটমি
- জরায়ুতে বা তলপেটে সংক্রমণের লক্ষণ/চিহ্ন না থাকলে আইইউডি এবং টিউবেকটমিসহ যে কোন পদ্ধতি গ্রহণ করা যায়
- জরায়ুতে বা তলপেটে সংক্রমণের লক্ষণ/চিহ্ন থাকলে তার চিকিৎসা করা এবং ভালো হওয়ার পর আইইউডি এবং টিউবেকটমি গ্রহণ করা যাবে
- পরিবার পরিকল্পনার আধুনিক পদ্ধতি সমূহের পাশাপাশি জরুরী গর্ভনিরোধক এর ব্যবহার সম্পর্কে বলা

পুনর্মুদ্রণে : সংযোগ প্রকল্প, সেভ দ্য চিলড্রেন, ২০২১।

USAID আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
Save the Children