পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতি আপনার পছন্দ?

আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে সেবাদানকারীর নিকট থেকে জেনে নিন

যে কোন প্রয়োজনে কল করুনঃ সুখী পরিবার কল সেন্টার **১৬৭৬৭** নম্বরে

ইমপ্ল্যান্ট

- ইমপ্ল্যান্ট প্রকারভেদে ৩ অথবা ৫ বছর পর্যন্ত খুবই কার্যকর।
- মহিলাদের বাহুর চামড়ার নীচে একটি বা দুটি ছোট রড বা ক্যাপসুল বসানো হয়। একবার পরানো হলে আর তেমন কিছু করতে হয় না।
- সন্তান থাকুক বা না থাকুক যে কোন বয়সের মহিলারা ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন।*
- নব দম্পতিরাও ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন।
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাদানকারী দ্বারা **যে কোন সময় প্রয়োগ এবং খোলা যায়।**
- খোলার পরপরই গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে।
- বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের জন্য নিরাপদ।
- সন্তান জন্মের পর পরই ব্যবহার শুরু করা যায়।
- অপ্রত্যাশিত হালকা বা **ফোঁটা ফোঁটা** রক্তস্রাব হতে পারে অথবা মাসিক বন্ধ থাকতে পারে। এটা ক্ষতিকর কিছু নয়।

আইইউডি

- অত্যন্ত কার্যকর এবং দীর্ঘমেয়াদী, কপার-টি-৩৮০-এ ১০ বছর পর্যন্ত কার্যকর।
- যে কোন বয়সের মহিলা ব্যবহার করতে পারেন।*
- **ছোট, নমনীয় কপার সমৃদ্ধ পদ্ধতি যা জরায়ুর ভিতর পরানো হয়। একবার জরায়ুতে পরালে আর তেমন কিছু করতে হয় না।**
- খোলার সাথে সাথেই গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে।
- সন্তান প্রসবের পরপরই এবং অন্যান্য সময়ও ব্যবহার শুরু করা যায়।
- আইইউডি পরানোর সময় সামান্য ব্যথা হতে পারে। প্রথম দিকে মাসিকের রক্তস্রাব বেশি হতে পারে বা বেশিদিন স্থায়ী হতে পারে।
- গুরুতর জটিলতার সম্ভাবনা খুবই কম। যৌনরোগ থাকলে আইইউডি গ্রহণ করার পর তলপেটে প্রদাহ হতে পারে।
- প্রথম দিকে কপার-টি কখনো কখনো নিজেই বের হয়ে যেতে পারে।

মহিলা স্থায়ীপদ্ধতি (টিউবেকটমী)

- খুবই কার্যকর।
- এটি মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি। যে সব মহিলা নিশ্চিতভাবে আর সন্তান চান না টিউবেকটমী তাদের জন্য উপযোগী। তাই ভেবে চিন্তে সিদ্ধান্ত নিতে হয়।*
- টিউবেকটমীর জন্য শারীরিক পরীক্ষার পর একটি সহজ ও নিরাপদ অপারেশন করা হয়। সাধারণত: মহিলা জেগেই থাকেন, তবে অপারেশনের জায়গাটুকু অবশ করে নেয়ার ফলে ব্যথা লাগে না।
- অপারেশনের পর কিছুদিন ব্যথা এবং অপারেশনের জায়গা ফোলা থাকতে পারে। গুরুতর জটিলতার সম্ভাবনা খুবই কম।
- কোন দীর্ঘস্থায়ী পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নাই। যৌনক্ষমতা বা অনুভূতির উপর কোন প্রভাব নেই।
- সন্তান প্রসবের পর পরই এবং অন্যান্য সময়ও করা যায়।

পুরুষ স্থায়ীপদ্ধতি (এনএসভি)

- এনএসভি করার ৩ মাস পর হতে খুবই কার্যকর। প্রথম ৩ মাস স্ত্রী/স্বামীকে অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয়।
- এটি পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি। যে সব পুরুষ নিশ্চিতভাবে আর সন্তান চান না তাদের জন্য এনএসভি উপযোগী। তাই ভেবে চিন্তে সিদ্ধান্ত নিতে হয়।*
- নিরাপদ, সহজ ও সুবিধাজনক অপারেশন। কয়েক মিনিটের ভিতর করা হয়। ব্যথানাশক দিয়ে নেয়া হয়।
- অপারেশনে কোন ছুরি বা ব্লেডের প্রয়োজন হয় না ফলে রক্ত পড়ে না এবং সেলাই লাগে না।
- প্রথম কয়েকদিন অপারেশনের জায়গা ফোলা, ব্যথা বা লাল থাকতে পারে। কারও কারও ব্যথা কিছুটা দীর্ঘায়িত হতে পারে।
- বীর্যপাত আগের মতোই হয়। যৌনক্ষমতা বা অনুভূতির উপর কোন প্রভাব নেই।

ডিএমপিএ ইনজেকশন

- কার্যকর এবং নিরাপদ।
- প্রতি ৩ মাস (১৩ সপ্তাহ) পর পর একটি ইনজেকশন দিতে হয়। পরবর্তী ডোজসমূহ **নির্ধারিত তারিখের** ২ সপ্তাহের মধ্যে বা পরবর্তী ৪ সপ্তাহ পর্যন্ত দেয়া যায়।
- যে কোন বয়সের মহিলা ইনজেকশন ব্যবহার করতে পারেন।*
- সেবা কেন্দ্র ছাড়াও কমিউনিটি ক্লিনিকে বা বাড়ি পরিদর্শনের সময়ও দেয়া যেতে পারে।
- যে সব মায়েরা বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তাদের জন্যও নিরাপদ এবং সন্তান জন্মের ৬ সপ্তাহ পর থেকে ব্যবহার শুরু করা যায়।
- গোপনীয়তা বজায় থাকে; কোন মহিলা ইনজেকশন নিলে তা অন্যরা বুঝতে পারে না।
- প্রথম কয়েক মাস ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব অথবা অনিয়মিত রক্তস্রাব হতে পারে এবং তারপর সাধারনত মাসিক বন্ধ হয়ে যায়। ধীরে ধীরে ওজন বৃদ্ধি, সামান্য মাথা ব্যথা হতে পারে যা ক্ষতিকর নয়।
- ইনজেকশন বন্ধ করার পর মহিলা পুণরায় গর্ভধারণ করতে পারেন। **তবে গর্ভধারণ করতে কয়েক মাসও লাগতে পারে।**

কনডম

- প্রতিবার সঠিক নিয়মে ব্যবহার করলে কার্যকর।
- সঠিক নিয়মে প্রতিবার ব্যবহার করলে গর্ভধারণ এবং এইচআইভি /এইডসসহ কিছু যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধ করে।
- কোন কোন দম্পতি অন্য পদ্ধতি ব্যবহারের পাশাপাশি যৌনবাহিত সংক্রমণ বা এইচআইভি প্রতিরোধের জন্য কনডম ব্যবহার করে থাকেন।
- সামান্য অনুশীলনে খুব সহজে ব্যবহার করা যায়।
- কারো কারো ধারণা কনডম যৌনমিলনে বিঘ্ন ঘটায়, অনুভুতি কমায় ও বিব্রতকর। স্বামী/স্ত্রীর মত বিনিময়ের মাধ্যমে কনডম ব্যবহার সহজ হয়।

মিশ্র খাবার বড়ি

- নিয়মিত খেলে সঙ্গে সঙ্গে কার্যকর স্বল্পমেয়াদী পদ্ধতি।
- খাওয়া বন্ধ করলে সাথে সাথেই গর্ভবতী হওয়া যায়।
- সর্বাধিক কার্যকারীতার জন্য মাসিকের প্রথম দিনই শুরু করতে হয়। প্রতিদিন একটি করে বড়ি খেতে হয় এবং নির্দিষ্ট সময়ে নতুন প্যাকেট শুরু করতে হয়।
- প্রায় সব মহিলার জন্য নিরাপদ। মারাত্মক জটিলতা নেই বললেই চলে।
- সন্তান থাকুক আর নাই থাকুক যে কোন বয়সের বিবাহিত মহিলাই ব্যবহার করতে পারেন।*
- বড়ি খাওয়া শুরু করার প্রথম দিকে অপ্রত্যাশিত রক্তস্রাব বা ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হতে পারে। এটা ক্ষতিকর নয়। কয়েক মাসের মধ্যে মাসিক স্রাবের পরিমান কমে আসে এবং নিয়মিত হয়।
- কোন কোন মহিলার প্রথম কয়েক মাস সামান্য মাথাব্যথা, ওজন পরিবর্তন অথবা হজমের সমস্যা হতে পারে। এগুলো বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই ভালো হয়ে যায়।
- মাসিকের সময় মোচড়ানো ব্যথা, অতিরিক্ত রক্তস্রাব, রক্তস্বল্পতা (রক্তে আয়রনের ঘাটতি) কমায় এবং অন্যান্য রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে।

শুধুমাত্র প্রজেস্টিন সমৃদ্ধ খাবার বড়ি

- বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় খুবই কার্যকর এবং বন্ধ করার সাথে-সাথেই গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে।
- যে সব মায়েরা বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এবং বড়ি খেতে চান, তাদের জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি। সন্তান জন্মের পর পরই খাওয়া শুরু করা যায়।
- কার্যকর ফলাফলের জন্য প্রতিদিন একটি করে বড়ি নির্দিষ্ট সময়ে খেতে হয়।
- বুকের দুধ না খাওয়ালে, ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব বা অপ্রত্যাশিত রক্তস্রাব হতে পারে কিন্তু তা ক্ষতিকর নয়।

বুকের দুধ খাওয়ানো নির্ভর পদ্ধতি (ল্যাম)

- এটি একটি প্রাকৃতিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি যদি সন্তান জন্মের পর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো হয় ও মাসিক ফিরে না আসে।
- বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েরা বুকের দুধ খাওয়ানো নির্ভর পদ্ধতি তখনই ব্যবহার করতে পারেন যখন-
  - বাচ্চা বুকের দুধ ছাড়া অন্য কোন খাবার বা পানীয় খাবে না এবং মা বাচ্চাকে রাতে দিনে ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াবেন।
  - মায়ের মাসিক শুরু হয়নি
  - বাচ্চার বয়স ৬ মাসের কম
- মা যখন আর বুকের দুধ খাওয়ানো নির্ভর পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারবেন না মনে করেন, তার পূর্বেই তাকে অন্য কোন পদ্ধতি নেওয়ার পরিকল্পনা করতে হবে।

নিরাপদকাল নির্ভর বা গর্ভধারণ সচেতনতা পদ্ধতি

- সঠিকভাবে ব্যবহার করলে কার্যকর। যদিও সাধারণত: বিভিন্ন কারণে কার্যকারীতা কম।
- এই পদ্ধতির মাধ্যমে মহিলারা মাসিক চক্রের কোন সময় গর্ভধারণ হয় তা জানতে পারেন।
- গর্ভধারণের সময়টিতে দম্পতি যৌনমিলনে বিরত থাকেন অথবা অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন, যেমন-কনডম।
- সাধারণত স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ঘনিষ্ঠ সহযোগিতা প্রয়োজন হয়।
- **কোন শারীরিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।**
- জ্বর, অনিয়মিত মাসিক, যোনী পথের সংক্রমণ, সন্তান প্রসবের পর ও বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় এ পদ্ধতি ব্যবহার করা কঠিন হতে পারে।

জরুরী গর্ভনিরোধক খাবার বড়ি

- অরক্ষিত সহবাস অথবা পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের ভুলের ৫ দিনের মধ্যে ব্যবহার করলে গর্ভধারণ প্রতিহত করে।
- সব মহিলাদের জন্যই নিরাপদ।
- মহিলা গর্ভবতী হলেও এই পদ্ধতি গর্ভের বা গর্ভজাত শিশুর কোন ক্ষতি করে না।
- এটি কোন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নয়। জরুরী গর্ভনিরোধক অপেক্ষা যে কোন নিয়মিত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিই বেশী কার্যকর। আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করার জন্য চিন্তা করুন।

* দ্রষ্টব্যঃ গ্রহনের পূর্বে জাতীয় পরিবার পরিকল্পনা নীতি, নির্দেশিকা এবং মান অনুযায়ী করতে হবে।

বিশেষ বিশেষ শারীরিক অবস্থায় কোন পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিৎ নয়

শারীরিক অবস্থা	যে পদ্ধতি উপযুক্ত নয়
৩৫ বছর বা তার চেয়ে বেশি বয়সী ধুমপায়ী মহিলা।	মিশ্র খাবার বড়ি। অতিরিক্ত ধুমপায়ী হলে ডিএমপিএ ইনজেকশন।
উচ্চ রক্তচাপ	মিশ্র খাবার বড়ি। অতিরিক্ত উচ্চ রক্তচাপ থাকলে ডিএমপিএ ইনজেকশন।
শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রথম ৬ সপ্তাহ।	মিশ্র খাবার বড়ি, ডিএমপিএ।
শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ালে প্রথম ৬ মাস।	মিশ্র খাবার বড়ি।
সন্তান জন্মের ২১ দিনের মধ্যে, কিন্তু বুকের দুধ খাওয়াচ্ছে না।	মিশ্র খাবার বড়ি।
গুরুতর/অজানা হৃদরোগ, রক্তনালীর রোগ, অথবা লিভার বা স্তনের ক্যান্সার।	মিশ্র খাবার বড়ি, ডিএমপিএ, শুধুমাত্র প্রজেস্টিনযুক্ত খাবার বড়ি, ইমপ্ল্যান্ট। **সেবা প্রদানকারীর সাহায্য নিন।**
মাইগ্রেন বা গুরুতর মাথাব্যথা (যে কোন বয়সের)।	মিশ্র খাবার বড়ি। **সেবা প্রদানকারীর সাহায্য নিন।**
পিত্তথলির রোগ।	মিশ্র খাবার বড়ি। **সেবা প্রদানকারীর সাহায্য নিন।**
স্ত্রী প্রজননতন্ত্রের কিছু অস্বাভাবিক অবস্থা।	আইইউডি। **সেবা প্রদানকারীর সাহায্য নিন।**
সার্ভিক্স, যৌন ও প্রজননতন্ত্রের কোন সংক্রমণ বা উচ্চ ঝুঁকিসম্পন্ন মহিলা, তলপেটে প্রদাহ অথবা চিকিৎসাবিহীন এইডস।	- আইইউডি ব্যবহার করা যাবে না। - অন্য যে কোন পদ্ধতি ব্যবহারের সাথে কনডম ব্যবহার করতে হবে। এইচআইভি/এইডস চিকিৎসাধীন অবস্থায় সুস্থ থাকলে যে কোন মহিলা যে কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারবেন।
গর্ভবতী হলে	কোন পদ্ধতির প্রয়োজন নেই

দ্রষ্টব্য ঃ বিস্তারিত তথ্যের জন্য 'পরিবার পরিকল্পনা ম্যানুয়াল' দেখুন

কিভাবে পদ্ধতিকে আরও কার্যকর করা যায়

ইমপ্ল্যান্ট, আইইউডি, মহিলা স্থায়ী পদ্ধতি:
একবার সঠিকভাবে প্রয়োগ করলে পরে আর তেমন কিছু করতে হয় না।

পুরুষ স্থায়ী পদ্ধতি (এনএসভি):
প্রথম তিন মাস অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয়।

ডিএমপিএ ইনজেকশন :
সময় মতো পরবর্তী ডোজ নিতে হয়

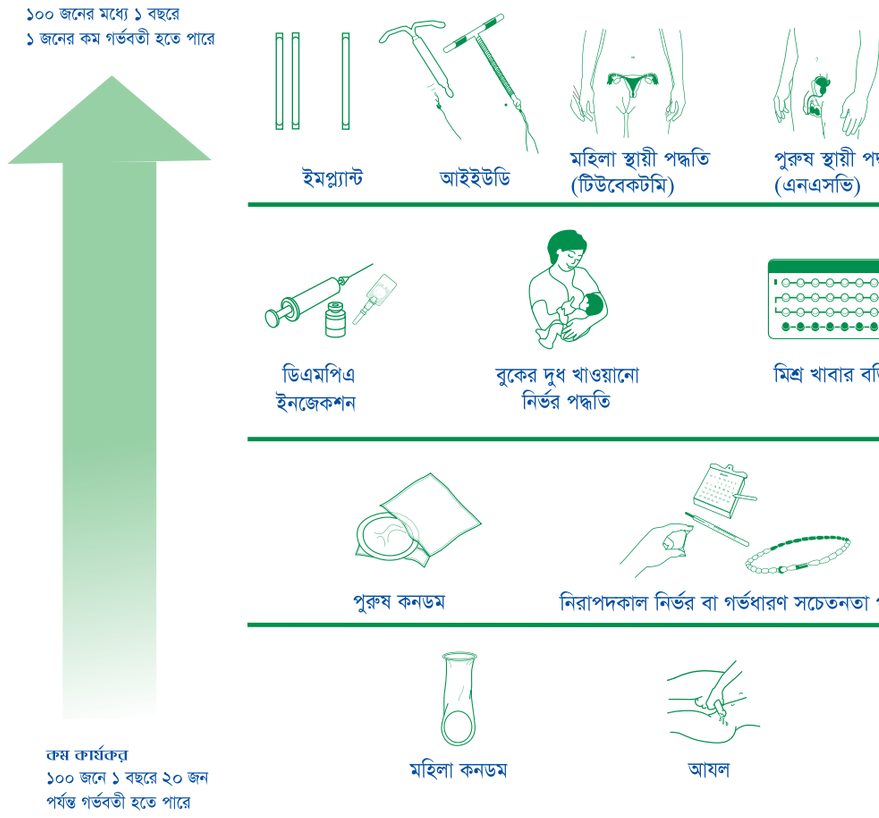
বুকের দুধ খাওয়ানো নির্ভর পদ্ধতি (৬ মাসের জন্য):
দিনে ও রাতে ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াতে হয়।

খাবার বড়ি :
প্রতিদিন একটি বড়ি খেতে হয়।

পুরুষ কনডম :
প্রতিবার সহবাসে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হয়

নিরাপদকাল নির্ভর বা গর্ভধারণ সচেতনতা পদ্ধতি :
গর্ভধারণের সম্ভাব্য সময়টিতে সহবাসে বিরত থাকতে হয় অথবা অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয়।

মহিলা কনডম, আযল :
প্রতিবার সহবাসের সময় সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হয়।



ইউএসএআইডি-এর আর্থিক সহায়তায় **সুখী জীবন** প্রজেক্ট কর্তৃক প্রকাশিত।

প্রকাশনায়ঃ ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর। মুদ্রণ কালঃ **জুন, ২০১৯**

USAID আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে | সুখী জীবন সবার জন্য পরিবার পরিকল্পনা | JOHNS HOPKINS Center for Communication Programs | স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় | পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর | World Health Organization Country Office for Bangladesh | EngenderHealth for a better life | Pathfinder INTERNATIONAL Sexual and reproductive health without fear or boundary

তথ্যসূত্র : ২০১৭ সালের বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার গাইড লাইন অনুযায়ী তৈরীকৃত।