



কেশোরকম্মীন স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মসহায়িকা



USAID

আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

সুখী জীবন

সবার জন্য পরিবার পরিকল্পনা



Pathfinder
INTERNATIONAL



প্রকাশকাল

জুন ২০২০

উপদেষ্টা পরিষদ

সাহান আরা বানু, এনডিসি
মহাপরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ডা: মোহাম্মদ শরীফ
পরিচালক (এমসিএইচ-সার্ভিসেস), লাইন ডাইরেটর (এমসি-আরএএইচ), এমসিএইচ- সার্ভিসেস ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ড. আশরাফুল্লাহ
পরিচালক (আইইএম), লাইন ডাইরেটর (আইইসি), আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ডা: মো: সারোয়ার বারী
লাইন ডাইরেটর (এফএসডি), ফিল্ড সার্ভিসেস ডেলিভারী ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ডা: মো: মঈনুদ্দীন আহমেদ
লাইন ডাইরেটর (ক্লি:ক: সার্ভিসেস ডেলিভারী), ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ক্যারোলাইন ক্রসবি
প্রজেক্ট ডাইরেটর, সুখী জীবন, সিনিয়র কান্ট্রি ডাইরেটর, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

প্রকাশক

সুখী জীবন

পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

শেহজাদ প্যালাস, গুলশান এভিনিউ

গুলশান-২, ঢাকা ১২১২

www.pathfinder.org

এই প্রকাশনাটি ইউএসএআইডি'র সহায়তায় সুখী জীবন প্রকল্প, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল কর্তৃক প্রকাশিত, এখানে প্রকাশিত বিষয়বস্তু বা মতামতের সাথে ইউএসএআইডি'র মতের মিল নাও থাকতে পারে।

সম্পাদনা পরিষদ

ডা: মো: জয়নাল হক
প্রোগ্রাম ম্যানেজার (এএভআরএইচ), এমসিএইচ- সার্ভিসেস ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ডা: মো: মাহমুদুর রহমান
উপপরিচালক (ক্লি: সা:), প্রোগ্রাম ম্যানেজার (সা: ডেলিভারী), সিসিএসডিপি ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

মো: নিয়াজুর রহমান
প্রোগ্রাম ম্যানেজার, ফিল্ড সার্ভিসেস ডেলিভারী ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

আব্দুল লতিফ মোল্লা
উপ-পরিচালক, আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ডা: ফাহিমদা সুলতানা
উপ-পরিচালক (এমসিএইচ), প্রোগ্রাম ম্যানেজার (মেটরনাল হেলথ), এমসিএইচ- সার্ভিসেস ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ডা: নুরুন নাহার বেগম
উপ-পরিচালক (কো:এ্যা:), প্রোগ্রাম ম্যানেজার (কো:এ্যা:), ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ডা: মো: সবিজুর রহমান
প্রোগ্রাম ম্যানেজার, এডালসেন্ট এন্ড স্কুল হেলথ প্রোগ্রাম, এমএনসিএভএইচ, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

ডা: হেলাল উদ্দিন আহমেদ
সহযোগী অধ্যাপক, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট

ডা: ফারিয়া হাসিনা
সহযোগী অধ্যাপক, পাবলিক হেলথ এন্ড ইনফরমেশন সিস্টেমস, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

ডা: মো: মনজুর হোসেন
সহকারী পরিচালক (এমসিএইচ), এমসিএইচ-সার্ভিসেস ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ডা: আন ম মোস্তফা কামাল মজুমদার
সহকারী পরিচালক (এমসিএইচ), এমসিএইচ- সার্ভিসেস ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ডা: নাসরিন আক্তার
ডেপুটি প্রোগ্রাম ম্যানেজার (এমএভই), এডালসেন্ট এন্ড স্কুল হেলথ প্রোগ্রাম, এমএনসিএভএইচ, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

ডা: সিরাজুম মুনیرা
ডেপুটি প্রোগ্রাম ম্যানেজার, এডালসেন্ট এন্ড স্কুল হেলথ প্রোগ্রাম, এমএনসিএভএইচ, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

ডা: মাহমুদা আলী
সহকারী স্বাস্থ্য কর্মকর্তা, ঢাকা উত্তর সিটি করপোরেশন

ডা: ফাতেমা শবনম
এডালসেন্ট এন্ড ইয়ুথ স্পেশালিষ্ট, সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

তানিয়া জাহান
কমিউনিটি এনগেজমেন্ট এন্ড এসবিসিসি ম্যানেজার, সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

রিদওয়ানুল মাসরুর
ম্যানেজার- কমিউনিকেশন এন্ড ডকুমেন্টেশন, সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

ডা: পারভীন আক্তার
এডালসেন্ট এন্ড ইয়ুথ ম্যানেজার, সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

বশির আহমেদ
এডালসেন্ট এন্ড ইয়ুথ কোঅর্ডিনেটর, সুখী জীবন, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল

সম্পাদনা পরামর্শক

ইফফাত আহমেদ

মিনহাজুল আবেদীন

মোহাম্মদ সিফাত হাসান

মোল্লাহ মাহমুদ আহমেদ

ইলাস্ট্রেশন এবং গ্রাফিক্স

রাহুল ইফতেখার

আব্দুল মালেক

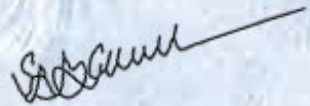
মুদ্রণ

বাণী

আমাদের জনগোষ্ঠীর এক-পঞ্চমাংশ কিশোর-কিশোরী, যারা গ্রামীণ এবং শহুরে উভয় পরিবেশের মধ্যে আগামীর নাগরিক হিসেবে গড়ে উঠছে। এই বিশাল কিশোর-কিশোরাই আমাদের তরুণ প্রজন্মের প্রতিচ্ছবি এবং আগামীর ভবিষ্যৎ। কিন্তু বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা যায়, এই বিশেষ শ্রেণীর জনগোষ্ঠীর প্রজনন স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবার চাহিদা পরিপূর্ণভাবে পূরণ করা যাচ্ছে না। এক্ষেত্রে যেমনটি সেবা অবকাঠামো ও কর্মীর দক্ষতার ঘাটতি পরিলক্ষিত হচ্ছে তেমনই কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে সেবা গ্রহণের অভ্যাসের ঘাটতিও পরিলক্ষিত হচ্ছে। সরকারি সেবা ব্যবস্থার চলমান ধারা এবং ক্রমবর্ধমান উন্নয়ন প্রক্রিয়ায় কিশোর-কিশোরীবান্ধব সেবা চালু করা সম্ভবপর হলেও সবক্ষেত্রে উপযুক্ত দক্ষ জনবল এবং উপযোগী সেবা সহায়ক উপকরণের সরবরাহ নিশ্চিত করা যায়নি।

সুখী জীবন প্রকল্পের কর্মকৌশলে এই উল্লেখযোগ্য সংখ্যক কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য, প্রজনন স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবাকে বিশেষ গুরুত্বসহকারে বিবেচনা করা হয়েছে এবং দক্ষ জনবল সৃষ্টিসহ কার্যকরী কৈশোর-বান্ধব উপকরণ তৈরির উদ্যোগ নেয়া হয়েছে। মাঠ পর্যায়ে কর্মীগণ বিবাহিত এবং অবিবাহিত উভয় শ্রেণির কিশোর-কিশোরীদের সাথে এবং তাদের অভিভাবকগণের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ করে থাকেন। মাঠ কর্মীগণ যাতে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কিশোর-কিশোরীদের উপযোগী তথ্য ও সেবা দিতে পারেন সেই লক্ষ্যে এই ফ্লিপচার্টটি প্রস্তুত করা হয়েছে। কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসা এবং স্বাস্থ্য সেবা নেয়া অনেক ক্ষেত্রেই একটি বিরাট চ্যালেঞ্জ এবং বহুলাংশেই তা অভিভাবকগণের দৃষ্টিভঙ্গি এবং সম্মতির ওপর নির্ভর করে। তাই কিশোর-কিশোরীদের তথ্য ও সেবা গ্রহণের উপযোগী পরিবেশ সৃষ্টির উদ্দেশ্যে এই ফ্লিপচার্টটির সেশন পরিকল্পনায় মা-বাবা, স্বশুর-শাশুড়ি ও স্বামীকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। বিবাহিত কিংবা অবিবাহিত সব শ্রেণির কৈশোরকালীন সমস্যা ও বাস্তবতাকে উপলব্ধি করে এই ফ্লিপচার্টটিতে মোট ১৪টি বিষয়ভিত্তিক আলোচনার অধিবেশন পরিকল্পনা করা হয়েছে। ফ্লিপচার্টটির বিষয়বস্তু এবং অংশগ্রহণকারীদের প্রয়োজনকে সামনে রেখে একজন মাঠকর্মীকে নির্ধারণ করতে হবে কার জন্য কোন বিষয়টি বেশি জরুরী। প্রয়োজনে অন্য কোন প্রশ্ন বা পরামর্শ থাকলে মাঠকর্মী/সেবাকর্মী তা সমন্বয় করে আলোচনা করবেন।

যাদের অবদানে এই ফ্লিপচার্টটি তথ্যবহুল এবং সহজ ব্যবহার উপযোগী হয়েছে তাদের সকলের প্রতি আমি ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি। আমি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, ইউএসএইড, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনালের সুখী জীবন প্রকল্পের প্রতি। এই ফ্লিপচার্টটি কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ও সেবা গ্রহীতাদের জ্ঞান, দক্ষতা ও দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনে সহায়তা করবে বলে দৃঢ় আশাবাদ ব্যক্ত করছি।



সাহান আরা বানু, এনডিসি
মহাপরিচালক
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

মুখবন্ধ

বয়ঃসন্ধিকাল ও কৈশোরকাল প্রতিটি মানুষের জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক ও মানসিক বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন শুরু হয়। সবার ক্ষেত্রে এই পরিবর্তনগুলো একই সময়ে একই রকম নাও হতে পারে। কিন্তু এটা মনে রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে এই পরিবর্তনগুলো অত্যন্ত স্বাভাবিক। বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার প্রায় ২১% জনসংখ্যা কিশোর-কিশোরী যাদের বয়স ১০-১৯ বছর এই এই সংখ্যা প্রায় ৩৪ মিলিয়ন (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা)। এছাড়াও কৈশোরকালীন সময়ে কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধির সিংহভাগ সম্পন্ন হয়। তাদের শিক্ষা, জীবন দক্ষতা ও সুস্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করছে জাতির ভবিষ্যৎ কেননা আজকের কিশোর-কিশোরী আগামী দিনের অভিভাবক। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীরা প্রজনন ক্ষমতা লাভ করে। তাই এ সময় থেকেই তাদের প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রয়োজন। কৈশোরের শিক্ষা, জ্ঞান ও অভ্যাস তার পরবর্তী জীবনের ওপর অনেক প্রভাব ফেলে। আমাদের সমাজে অনেকেই মনে করেন কিশোর-কিশোরী এবং অবিবাহিত ছেলে-মেয়েদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে জানার প্রয়োজন নেই। তাদের এ ধারণা সঠিক নয়। কারণ, প্রজনন বয়সে প্রবেশের সাথে সাথেই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিকভাবে জানলে কিশোর-কিশোরীরা যেমন নিজেদের যত্ন নিতে শেখে, তেমনি ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ থেকেও নিজেদের বিরত রাখতে পারে। আমি বিশ্বাস করি তারা এই শিক্ষাকে কাজে লাগিয়ে সুস্থ ও সুন্দর ভবিষ্যৎ গড়ে তুলতে পারবে এবং ভুল পথে পরিচালিত হওয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারবে।

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের চলমান কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা কর্মসূচিকে আরও জোরদার করার লক্ষ্যে অধিদপ্তরের আইইএম ইউনিট এবং সিসিএসডিপি ইউনিটের সাথে যৌথ উদ্যোগে “কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মসহায়িকা” প্রণয়ন করা হয়েছে জেনে আমি অত্যন্ত আনন্দিত। মাঠ পর্যায়ে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের আওতাধীন ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে কর্মরত উপসহকারী কমিউনিটি মেডিকেল অফিসার, পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক ও পরিবার পরিকল্পনা সহায়িকা এই ফ্লিপচার্টটি ব্যবহার করে কিশোর-কিশোরী, নবদম্পতি, শ্বশুর-শাশুড়িকে প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য প্রদান করতে পারবে। ফ্লিপচার্টটিকে মোট ১৪টি অধ্যায় সংযোজিত হয়েছে যা কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য প্রদান ও সচেতনতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারবে বলে আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি।

কৈশোরকালীন স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মসহায়িকাটি বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন, প্রজনন স্বাস্থ্য, প্রজনন অধিকার, কোভিড-১৯ বিষয়ে কিশোর-কিশোরী, নবদম্পতি, অভিভাবক, শ্বশুর-শাশুড়ীদের সচেতনতা বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে বলে আমি আশা করি। ফ্লিপচার্টটি প্রণয়নে কারিগরি সহায়তা প্রদানের জন্য ইউএসএইড, পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল এর সুখী জীবন প্রকল্প, আইইএম এবং সিসিএসডিপি ইউনিটের সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাদের জন্য আন্তরিক ধন্যবাদ।



ডাঃ মোহাম্মদ শরীফ

পরিচালক, এমসিএইচ সার্ভিসেস ও লাইন ডাইরেক্টর, এমসি-আরএইচ

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

কৈশোরকাল জীবনের সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ সময়, কেননা এই সময়ই প্রত্যেকের জীবনের সবচেয়ে বেশি পরিবর্তন সংঘটিত হয়। বাংলাদেশে কৈশোর জনসংখ্যার বৃদ্ধির হার প্রায় ৪.৩৩% যা পৃথিবীর অনেক দেশের তুলনায় অনেক বেশি। কৈশোরকাল জীবনের স্বপ্ন দেখার এবং স্বপ্ন পূরণের সময়। কৈশোরকালীন সময়েই প্রতিটি মানুষ তার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের সর্বোচ্চ বিকাশের পাশাপাশি শিক্ষা এবং সুনামগরিকের গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে নিজেকে রাষ্ট্রের জন্য সম্পদ হিসেবে তৈরি করে থাকে।

বাংলাদেশে এখনও কিশোরী মাতৃত্বের হার প্রতি ১ হাজারে ১৫৫ জন যা সারা বিশ্বে সর্বোচ্চ। চলমান স্বাস্থ্য সেবা ব্যবস্থাপনায় বাংলাদেশ সরকার কিশোরী-কিশোরীদের জনসংখ্যার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসেবে চিহ্নিত করে থাকলেও এখন পর্যন্ত তাদের জন্য প্রয়োজনীয় যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবাসহ সর্বস্তরে পরিবার পরিকল্পনা সেবা চাহিদা অনুযায়ী সুনিশ্চিত করা সম্ভবপর হয়ে ওঠেনি। কিশোর-কিশোরীদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা সহ পরিবার পরিকল্পনা সেবার চাহিদা পূরণের লক্ষ্যে সারাদেশে ৯০৩টি কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্র চালু করা হয়েছে যা প্রয়োজনের তুলনায় অপ্রতুল। এক্ষেত্রে ইউএসএইড এর আর্থিক সহায়তায় পরিচালিত সুখী জীবন প্রকল্পের মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীদের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য ও স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের যে উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে তা কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনার সেবার চাহিদা পূরণে যথেষ্ট ভূমিকা রাখতে পারবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারি প্রোগ্রাম এবং স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের সমন্বয়ে ইউএসএইড এর সহায়তায় সুখী জীবন প্রকল্পের মাধ্যমে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে এবং প্রকল্প নির্ধারিত স্থানে কিশোর-কিশোরী, মা-বাবা, স্বশুর-শাশুড়ি ও স্বামীদের কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন তথ্য প্রদানের জন্য এই ফ্লিপচার্টটি প্রনয়ণ করা হয়েছে। যাদের অবদানে এই ফ্লিপচার্টটি তথ্যবহুল ও সহজ ব্যবহারের উপযোগী করা হয়েছে তাদের সকলের প্রতি আমি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। আমি ইউএসএইড ও পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনালের সুখী জীবন প্রকল্পের প্রতি ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি তাদের আর্থিক ও কারিগরি সহায়তা প্রদানের জন্য যা এই ফ্লিপচার্টটি তৈরিতে প্রত্যক্ষ ভূমিকা রেখেছে।

এই ফ্লিপচার্টটি কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা নিশ্চিতকরণে মাঠকর্মী ও সেবা গ্রহীতাদের জ্ঞান, দক্ষতা এবং দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনে ব্যাপক অবদান রাখবে বলে আমি আশাবাদ ব্যক্ত করছি।

ড. আশরাফুল্লাহ

পরিচালক, আইইএম ও লাইন ডাইরেক্টর, আইইসি
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

সূচীপত্র

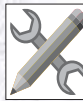
	ভূমিকা	০৯
	মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি	১১
	স্বপ্নে বীর্যপাত	১৩
	বাল্য বিবাহ	১৫
	কৈশোরকালীন গর্ভধারণের ক্ষতিকর দিক	১৭
	সুস্থ সময় এবং বিরতি দিয়ে গর্ভধারণ	১৯
	জরুরী গর্ভনিরোধক (ইসিপি)	২১
	পরিবার পরিকল্পনা	২৩
	প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা	২৫
	কৈশোরকালীন পুষ্টি	২৭
	কিশোর-কিশোরীর মানসিক স্বাস্থ্য	২৯
	কৈশোরকালীন জেন্ডার বৈষম্য	৩১
	নারী ও কিশোরীদের প্রতি বৈষম্য	৩৩
	কোভিড'১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধে করণীয়	৩৫
	কিশোর-কিশোরীদের ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ প্রতিরোধে করণীয়	৩৭



ভূমিকা

আমাদের সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক প্রথাকে সম্মানের সাথে গুরুত্ব দিতে হবে। সুনির্দিষ্ট আলোচনা দল নির্বাচনের ক্ষেত্রে সতর্কতার সাথে বিবেচনা করতে হবে যাতে কোন ব্যক্তি বা দল যেন আলোচনায় অস্বস্তিবোধ না করেন কিংবা তারা একসাথে বসে ঐ নির্দিষ্ট বিষয়ভিত্তিক আলোচনায় অপ্রস্তুত বোধ না করেন। সবসময়ই আলোচনার সময় ও স্থানটি হতে হবে অংশগ্রহণকারীদের জন্য আরামদায়ক এবং সুবিধাজনক। লক্ষ্য রাখতে হবে প্রতিটি দল তাদের চাহিদা এবং পছন্দ অনুযায়ী বিষয় নির্ধারণ করলেও আস্তে আস্তে তারা সবগুলো বিষয়েই আলোচনা করবেন এবং কোন একটি বিষয়ে আবদ্ধ হয়ে পড়বেন না।

উপকরণটির পরিকল্পনায় কিশোর-কিশোরীদের জন্য উপযোগী অত্যন্ত জরুরী বার্তাসমূহকে বিষয়ভিত্তিক অধিবেশনের আওতায় সন্নিবেশ করা হয়েছে। এক্ষেত্রে উপকরণটি ব্যবহারের সময় নিজস্ব ভাষা ও কৌশল ব্যবহার করে প্রতিটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্যকে উপস্থাপন করুন। তথ্য উপস্থাপনার ক্ষেত্রে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা প্রক্রিয়াকে অন্যতম প্রধান যোগাযোগ কৌশল হিসেবে ব্যবহার করুন। এক্ষেত্রে সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন এবং নিচের বিভিন্ন গ্রহীতা দলের বিষয়টিকে গুরুত্ব দিয়ে তাদের প্রয়োজন উপযোগী আলোচনার বিষয়গুলো নির্ধারণ করুন। অবশ্যই মনে রাখবেন যাতে গ্রহীতা দল এবং আলোচনার বিষয় নির্ধারণের ক্ষেত্রে কোন সংশয়ের সৃষ্টি না হয়। সেবা কেন্দ্র বা সামাজিক পরিবেশে দলীয় আলোচনার বাইরেও যেকোন একান্ত পরিবেশে একক আলোচনাকে উৎসাহিত করুন এবং সর্বক্ষেত্রেই অংশগ্রহণকারীদের ফ্লিপচার্টটি প্রদর্শন করে অংশগ্রহণমূলক আলোচনার জন্য উদ্বুদ্ধ করুন।



ফ্লিপচার্ট ব্যবহারকারী

গ্রহীতা দল	আলোচনার বিষয়সমূহ
শুধুমাত্র কিশোরী	<ul style="list-style-type: none">■ মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি■ স্বপ্নে বীর্যপাত■ বাল্য বিবাহ
শুধুমাত্র কিশোর	<ul style="list-style-type: none">■ কৈশোরকালীন গর্ভধারণের ক্ষতিকর দিক■ সুস্থ সময় এবং বিরতি দিয়ে গর্ভধারণ■ জরুরী গর্ভনিরোধক (ইসিপি)
কিশোর-কিশোরী	<ul style="list-style-type: none">■ পরিবার পরিকল্পনা■ প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা■ কৈশোরকালীন পুষ্টি
নবদম্পতি	<ul style="list-style-type: none">■ কিশোর-কিশোরীর মানসিক স্বাস্থ্য■ কৈশোরকালীন জেডার বৈষম্য■ নারী ও কিশোরীদের প্রতি বৈষম্য
পিতা-মাতা ও শ্বশুর-শাশুড়ি	<ul style="list-style-type: none">■ কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধে করণীয়■ কিশোর-কিশোরীদের ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ প্রতিরোধে করণীয়



ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের উদ্দেশ্য

- কর্ম এলাকার কিশোর-কিশোরী এবং অভিভাবকদের সাথে কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য বিনিময় করা
- কর্ম এলাকার জনগোষ্ঠীর কৈশোরকালীন প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আচরণের ইতিবাচক পরিবর্তনে যোগাযোগের শিক্ষা উপকরণ হিসেবে ব্যবহার করা
- বিষয়ভিত্তিক তথ্য উপস্থাপনাসহ এলাকার প্রেক্ষাপট অনুযায়ী তথ্য ও উপাত্ত সংগ্রহ করে দৈনন্দিন কর্মতালিকা প্রস্তুত করা এবং সে অনুযায়ী রেকর্ডসমূহ সংরক্ষণ করা



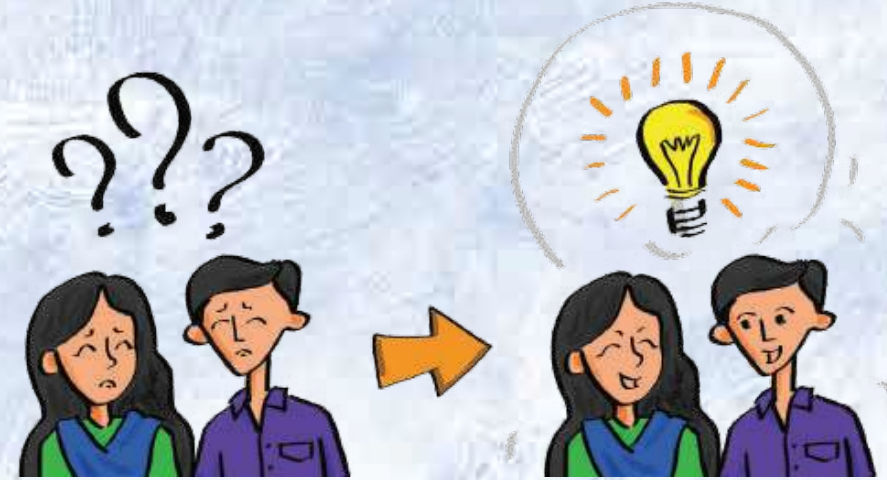
ফ্লিপচার্ট কোথায় ব্যবহার করবেন

- স্বাস্থ্যকেন্দ্রে
- কৈশোরবান্ধব স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্র
- কমিউনিটি পর্যায়ে কোন নির্ধারিত স্থানে
- গ্রহীতার বাড়ি পরিদর্শনের সময় একান্ত আলোচনায়



কিভাবে আলোচনা করবেন

- আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগের সময় মুখোমুখি এবং দলীয় আলোচনার সময় অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে “U” আকৃতিতে আরামদায়ক স্থানে বসুন
- দলীয় আলোচনার সময় বিষয়ের ওপর ভিত্তি করে একই বয়স, লিঙ্গ, শিক্ষা, পারিবারিক অবস্থার আলোকে দল নির্বাচন করুন
- নির্বাচিত বিষয় সম্পর্কে কে কি জানেন সেগুলো জানার চেষ্টা করুন এবং ফ্লিপচার্টটির ছবি দেখিয়ে ছবির বিষয় সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানুন
- বিষয়ভিত্তিক আলোচনার উদ্দেশ্য বর্ণনা করে প্রত্যেকের মত প্রকাশের সমান সুযোগ সৃষ্টি করুন এবং সবার মতামতগুলোর সার-সংক্ষেপ করুন
- আলোচিত তথ্যের কি কি কমিউনিটিতে পালন করা সম্ভব, কি কি সম্ভব নয়, কেন সম্ভব নয়, সেগুলো আলোচনা করুন
- উপস্থাপনার সাথে সাথে অংশগ্রহণকারীদের বিশ্বাস, অভ্যাস, শিক্ষা এবং অভিজ্ঞতার কথা জানুন এবং আলোচনা করুন
- কিশোর-কিশোরীদের চলমান জীবন ব্যবস্থায় যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে আলোচনার সাথে সম্পর্ক তৈরি করুন এবং সমগ্র আলোচনা থেকে তাদের জন্য করণীয় বিষয়সমূহের সার-সংক্ষেপ তৈরি করুন
- আলোচনায় অংশগ্রহণকারীদের একান্ত গোপনীয় কোন বিষয় চিহ্নিত হলে পরবর্তীতে এককভাবে আলোচনা করুন
- আপনার বক্তব্য যেন কোন অবস্থাতেই এক নাগাড়ে তিন (৩) মিনিটের বেশি না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখুন এবং সার্বক্ষণিক সবার মনোযোগের/অংশগ্রহণের ব্যাপারে নিশ্চিত হোন
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে পারস্পরিক সৌজন্য বিনিময় এবং সহনশীলতা পর্যবেক্ষণ করুন, কেউ যেন কারও দ্বারা বিব্রত না হন
- অংশগ্রহণকারীদের মাঝে উৎসাহ সৃষ্টির ব্যাপারে নিশ্চিত হোন, অন্যথায় আলোচনার কৌশল পরিবর্তন করুন





অবশ্য পালনীয়

- শুভেচ্ছা দিয়ে আলোচনা শুরু করুন এবং শুভেচ্ছা দিয়ে শেষ করুন। অংশগ্রহণের জন্য সকলকে ধন্যবাদ জানান

আলোচনা শেষে তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিন:

- ▶ আজকের আলোচনায় আমরা নতুন কি জানলাম?
- ▶ এই তথ্য কিভাবে আমরা অন্যদের জানাব?
- ▶ কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষায় এই তথ্য কীভাবে আমরা আমাদের পরিবার ও সামাজিক পরিস্থিতিতে কাজে লাগাতে পারব?

কিশোর-কিশোরীরা যে সমাজে বাস করে সেবাকর্মীরা তারই একটি অংশ। আপনাদের নিজস্ব মূল্যায়ণ, ভাষা এবং যোগাযোগের কৌশলকে সর্বাধিক গুরুত্ব দিন। আজকের কিশোর-কিশোরীরাই আমাদের আগামীর ভবিষ্যত বিবেচনায় তাদের প্রজনন স্বাস্থ্যকে সুনিশ্চিত করার বিষয়টিকে সর্বাধিক গুরুত্ব দিন এবং তাদেরকে সক্রিয় সামাজিক প্রচারণায় অংশ নেয়ার আহ্বান জানান।

যেকোন বিষয়ে আরও বিস্তারিত জানতে কিংবা জরুরি তথ্যের প্রয়োজনে আলোচনায় অংশগ্রহণকারীদের স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের পরিচালনাধীন হটলাইন (স্বাস্থ্য বাতায়ন : ১৬২৬৩) অথবা পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের পরিচালনাধীন হটলাইন (সুখী পরিবার : ১৬৭৬৭) -এ যোগাযোগ করতে উদ্বুদ্ধ করুন







মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি

- মাসিক নারীর প্রজনন স্বাস্থ্যের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।
- সাধারণত কিশোরীদের ১০ থেকে ১৪ বছর বয়সের মধ্যে মাসিক শুরু হয় এবং প্রায় ৪৯ বছর বয়স পর্যন্ত চলমান থাকে
- স্বাভাবিক নিয়মে প্রতি মাসে একবার মাসিক হয় এবং সাধারণত ৩-৭ দিন পর্যন্ত থাকে
- রক্তস্রাবের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারী ন্যাপকিন বা কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪ থেকে ৬ বার বদলাতে হবে
- ব্যবহৃত প্যাড কাগজে মুড়িয়ে ডাস্টবিনে বা ময়লা ফেলার গর্তে ফেলতে হবে
- ব্যবহৃত কাপড় পরবর্তী সময়ে ব্যবহারের জন্য রোদে শুকিয়ে পরিষ্কার স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে
- এ সময় সব ধরনের খাবার খাওয়া যাবে, কোন খাবার খেতে নিষেধ নেই
- মাসিক চলাকালীন সময়ে পুষ্টিকর খাবার খাওয়া এবং ঘন ঘন পানি পান করা প্রয়োজন
- এ সময় স্বাভাবিক সব কাজ করা এবং চলাফেরা করা যায়
- মাসিক চলাকালীন প্রতিদিন গোসল করা এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা প্রয়োজন
- মাসিক চলাকালে স্কুল বা কলেজ যাওয়ার ক্ষেত্রে কোন বাঁধা নেই

মাসিক চলাকালে নিচের যেকোন সমস্যা দেখা দিলে স্বাস্থ্যকর্মী বা সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে-

- অনিয়মিত মাসিক হওয়া
- মাসিকের সময় অতিরিক্ত রক্তস্রাব হওয়া
- তলপেটে অতিরিক্ত ব্যথা হওয়া
- মাসিক বন্ধ হওয়া



মনে রাখবেন

কিশোরীদের মাসিককালীন অবহেলার কারণে প্রজননতন্ত্রের রোগসহ বিভিন্ন জটিল রোগের সৃষ্টি হতে পারে।





স্বপ্নে বীর্যপাত

- স্বপ্নে বীর্যপাত ছেলেদের জন্য একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, এটি কোনো রোগ নয়
- ১৩ থেকে ১৫ বছর বা বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের শরীরে টেস্টোস্টেরন (পুরুষ হরমোন)-এর প্রভাবে বীর্য তৈরি হয়
- স্বপ্নে বীর্য কখনো কখনো যৌনাঙ্গ দিয়ে বের হয়ে আসে, এটিই স্বপ্নে বীর্যপাত
- স্বপ্নে বীর্যপাত হওয়া বা না হওয়া একটি স্বাভাবিক ঘটনা
- স্বপ্নে বীর্যপাত না হওয়া অর্থ যৌন কর্মে অক্ষম বা অস্বাভাবিকতা বুঝায় না
- ছেলেদের স্বপ্নে বীর্যপাত হলে শরীর পরিষ্কার করে কাপড় পরিবর্তন করতে হবে
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে, প্রতিদিন গোসলের সময় যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করতে হবে
- অপরিষ্কার হাতে কখনই নিজের যৌনাঙ্গ ধরা যাবে না
- চিকিৎসার নামে ঝাড়-ফুক বা মন্ত্র-তন্ত্রের কবলে পড়ে শারিরিক ও মানসিক ক্ষতির সম্মুখীন হওয়া যাবে না
- কৈশোরকালীন বৃদ্ধির কারণে এসময় ছেলেদের প্রচুর পুষ্টিগত খাবার খেতে হবে
- স্বপ্নে বীর্যপাত নিয়ে আমাদের সমাজে বিভিন্ন ধারণা প্রচলিত রয়েছে যা অধিকাংশই মনগড়া এবং ভুল। যেমন, এ কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, বাজে অভ্যাসে আসক্তদের স্বপ্নে বীর্যপাত হয় ইত্যাদি
- এ বিষয়ে প্রশ্ন থাকলে পরিবারের বড়দের সাথে খোলামেলাভাবে আলোচনা করা যায় এমন কারো সাথে কথা বলতে হবে

বিষয়টি নিয়ে মন খারাপ না করে নিজেকে বিভিন্ন ধরনের কাজে সম্পৃক্ত করতে হবে। যেমন, গল্পের বই পড়া, খেলাধুলা করা, ব্যায়াম করা, উন্নয়ন বা সেবামূলক কাজ করা, ধর্মীয় কাজ করা ইত্যাদি



মনে রাখবেন

স্বপ্নে বীর্যপাত কোন দোষ নয়, এটি ছেলেদের সুস্থ প্রজনন স্বাস্থ্যের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।





বাল্য বিবাহ

- বাংলাদেশের বিবাহ আইনে বিবাহযোগ্য বয়স মেয়েদের জন্য কমপক্ষে ১৮ এবং ছেলেদের জন্য কমপক্ষে ২১ বৎসর। এর আগে বিয়ে হলে বাল্য বিবাহ বলে গণ্য করা হয়
- বাংলাদেশের আইন অনুযায়ী বাল্য বিবাহ একটি দণ্ডনীয় অপরাধ
- আদালতের পূর্বানুমতি সাপেক্ষে বিদ্যমান আইনের বিশেষ ধারাবলে (বাল্যবিবাহ নিরোধ আইন ২০১৭) ১৬ বছরে মেয়েদের বিয়ে দেয়া যেতে পারে

বাল্য বিবাহের ফলে কিশোর-কিশোরীদের যে সকল সমস্যায় পড়তে হয়-

- বাল্য বিবাহের কারণে কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য মারাত্মক ঝুঁকির মুখে পরে, লেখা-পড়া বাঁধাগ্রস্ত হয় এবং ভবিষ্যৎকে অন্ধকারাচ্ছন্ন করে
- পড়াশুনা ছেড়ে দিয়ে জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপে একজন মেয়েকে স্বামীর উপর নির্ভরশীল হয়ে থাকতে হয়
- অল্প বয়সের কারণে পরিবারে কিশোরী মায়ের মতামতের গুরুত্ব থাকে না
- কিশোরী অবস্থায় শারিরিক ও মানসিক পরিপক্বতা না থাকায় নিজের, পরিবারের ও সন্তানের সঠিক যত্ন নিতে পারে না

অল্প বয়সে গর্ভধারণ করলে মা ও গর্ভস্থ শিশু বিভিন্ন ঝুঁকিতে থাকে। যেমন-

- অপরিণত ও স্বল্প ওজনের শিশু জন্মগ্রহণ করতে পারে
- স্বল্প ওজনের শিশুরা দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা, অপুষ্টিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভবনায় থাকে
- গর্ভকালীন ও প্রসবের সময় মা বিভিন্ন স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে থাকে, যেমন অনিরাপদ গর্ভপাত, প্রসবজনিত ফিস্টুলা, মৃত সন্তান প্রসব
- মা ও শিশু মৃত্যুর ঝুঁকির মধ্যে থাকে



মনে রাখবেন

বাল্য বিবাহ মায়ের স্বপ্ন ও শিশুর বিকাশে প্রতিবন্ধকতা তৈরি করে।





কৈশোরকালীন গর্ভধারণের ক্ষতিকর দিক

- ২০ বছরের আগে গর্ভধারণ করলে তাকে কৈশোরকালীন গর্ভধারণ হিসেবে ধরা হয়। বলা হয় শিশুর পেটে শিশুর জন্ম
- ২০ বছর বয়সের আগে মেয়েদের শরীর সন্তান ধারণের জন্য পূর্ণতা পায় না
- মেয়েদের মানসিক বিকাশ পূর্ণতা প্রাপ্তির আগেই যদি কেউ গর্ভধারণ করে তাহলে নিজের বিকাশ বাঁধাপ্রাপ্ত হয় এবং সে মানসিকভাবে শিশুর লালন-পালনের জন্য উপযুক্ত হয় না
- সন্তান ধারণ করলে মা ও শিশু উভয়েরই মৃত্যু ঝুঁকি বেড়ে যায়
- এ সময়ে সন্তান প্রসব করতে যেয়ে বাঁধাগ্রস্ত প্রসব হওয়ার সম্ভবনা বেশি থাকে, প্রসবের রাস্তা ছিড়ে যেতে পারে, প্রস্রাব ও পায়খানার রাস্তা এক হয়ে যেতে পারে যাকে প্রসবজনিত ফিস্টুলা বলে
- কৈশোরকালীন গর্ভধারণের ফলে মা নিজেই অপুষ্টিতে ভোগে, যার ফলশ্রুতিতে নবজাতকের জন্মকালীন ওজন কম হয়, অপরিণত ও অপরিপক্ক শিশুর জন্ম হয়
- অপুষ্টি মায়ের পক্ষে তার শিশুকে পর্যাপ্ত বুকের দুধ খাওয়ানো সম্ভব হয় না, ফলে শিশুটি ধারাবাহিক অপুষ্টির শিকার হয়
- কৈশোরকালীন গর্ভধারণ থেকে বিরত থাকার জন্য অবশ্যই স্বাস্থ্যসেবাদানকারীর পরামর্শ অনুযায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে



মনে রাখবেন

কৈশোরকালীন গর্ভধারণ মা ও শিশুর পরবর্তী জীবনের দীর্ঘকালীন অসুস্থতার কারণ।





সুস্থ সময় এবং বিরতি দিয়ে গর্ভধারণ

সুস্থ সময় এবং বিরতি দিয়ে সন্তান গ্রহণ হলো এমন একটি ব্যবস্থাপনা যা দম্পতিকে বুঝে শুনে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়্য করে-

- কীভাবে প্রথম সন্তান দেরি করে নিবে, বা
- দুই সন্তানের মাঝে বিরতি নিবে, অথবা
- চাহিদা অনুযায়ী সন্তান নেয়া হয়ে গেলে কী করবে

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ অনুযায়ী সুস্থ সময় বিরতি দিয়ে সন্তান গ্রহণের গুরুত্বপূর্ণ বার্তাসমূহ-

- ২০ বছরের আগে গর্ভবতী না হওয়া
- একটি জীবিত সন্তান জন্মের পর কমপক্ষে ২ বছর বিরতি দিয়ে পরবর্তী গর্ভের জন্য চেষ্টা করা
- গর্ভপাতের পর কমপক্ষে ৬ মাস বিরতি দিয়ে পুনরায় গর্ভধারণের চেষ্টা করা
- গর্ভধারণ এর জন্য ২০-৩৪ বছর সময়কে বিবেচনা করা (সবচেয়ে ভালো সময়)
- '১৮ এর আগে বিয়ে নয়, ২০ এর আগে সন্তান নয়'- বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে পরিবার পরিকল্পনার এই স্লোগানকে গুরুত্ব দিতে হবে

সুস্থ সময় ও বিরতি দিয়ে সন্তান গ্রহণের সুবিধা

- কম ওজনের বাচ্চা বা সময়ের আগেই বাচ্চা হওয়ার ঝুঁকি কমে
- এই বিরতি মায়ের প্রসব-অবস্থা এবং নবজাতকের ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করে
- সন্তানের অসুস্থতার ঝুঁকি হ্রাস পায়
- শিশু স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠার সুযোগ পায় ও মানসিক বিকাশ নিশ্চিত হয়
- মা তার সন্তানকে পুরো ২ বছর দুধ খাওয়ানোর সুযোগ পায়। ফলে মায়ের পরবর্তী গর্ভধারণের ঝুঁকি কমে



মনে রাখবেন

সুস্থ সময় এবং বিরতি দিয়ে সন্তান গ্রহণ মা ও শিশু উভয়েরই সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে।





জরুরী গর্ভনিরোধক (ইসিপি)

- অরক্ষিত সহবাসের পর সর্বোচ্চ ১২০ ঘন্টা সময়ের মধ্যে যে সমস্ত বিশেষ পদ্ধতি ব্যবহার করে গর্ভধারণ প্রতিরোধে নিশ্চিত হওয়া যায় সেগুলোকে জরুরী গর্ভনিরোধক (ইসিপি) বলে
- জরুরী গর্ভনিরোধক হিসাবে খাবার বড়ি এবং আইইউডি ব্যবহার করা যায়। আইইউডি গ্রহণের ক্ষেত্রে কমপক্ষে ১টি জীবিত সন্তান থাকতে হবে এবং সেবাকেন্দ্রে গিয়ে পরীক্ষা নিরীক্ষা করতে হবে
- বাজারে ১টি বা ২টি বড়ির প্যাকেট পাওয়া যায়। যদি ১টি বড়ি থাকে তবে অরক্ষিত সহবাসের পর যত দ্রুত সম্ভব বড়ি খেয়ে নিতে হবে। যদি ২টি বড়ি থাকে তবে ১ম বড়ি খাওয়ার ১২ ঘন্টা পর ২য় বড়ি খেতে হবে
- জরুরী গর্ভনিরোধক অরক্ষিত সহবাসের পর যত দ্রুত ব্যবহার শুরু করা যায় তত বেশী কার্যকর হয়
- জরুরী গর্ভনিরোধক কোন নিয়মিত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নয়, এটি শুধুমাত্র জরুরী প্রয়োজনে ব্যবহার করা যায়, এটি কখনই ঘন ঘন ব্যবহার করা উচিত নয়
- জরুরী গর্ভনিরোধক শুধুমাত্র গর্ভে সন্তান আসা প্রতিরোধ করে তবে তা কখনই গর্ভপাত ঘটাতে সাহায্য করে না।

কিশোর-কিশোরীদের জরুরী গর্ভনিরোধক প্রয়োজন হতে পারে, যদি-

- কোন গর্ভনিরোধক ব্যবহার না করে সহবাস হয়
- জোরপূর্বক যৌন নির্যাতনের বা ধর্ষণের শিকার হয়
- জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বা গর্ভনিরোধক সঠিক ভাবে ব্যবহার না করা হয়
- সহবাসের সময় কনডম ফেটে যায় বা স্থানচ্যুত হয়
- পর পর ৩ দিন বা ততোধিক দিন খাবার বড়ি খেতে ভুলে যায়
- জন্মনিয়ন্ত্রণ ইনজেকশনের চলতি ডোজ সঠিক সময়ে নিতে ভুলে যায়



মনে রাখবেন

জরুরী গর্ভনিরোধক বড়ি কার্যকর না হওয়ার কারণে গর্ভবতী হলে, গর্ভের উপর তার কোন প্রভাব পড়ে না।



সন্তান সংখ্যা	পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতিসমূহ						
	খাবার বড়ি	কনডম	ইনজেকশন	ইমপ্ল্যান্ট	আইইউডি	টিউবেকটমি	এনএসভি
নবদম্পতি বা এখনো সন্তান নেয়ার পরিকল্পনা নেই	✓	✓		✓			
একটি জীবিত সন্তান আছে এবং পরবর্তী সন্তান এখনি নয়	✓	✓	✓	✓	✓		
দুই বা ততোধিক জীবিত সন্তান আছে	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



পরিবার পরিকল্পনা

- সব বয়সের সব দম্পতিই পরিবার পরিকল্পনা সেবা নিতে পারেন
- কিশোর-কিশোরী শারীরিক ও মানসিকভাবে সন্তান ধারণের জন্য উপযুক্ত না হওয়া পর্যন্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ
- পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে বয়সের সাথে পদ্ধতি গ্রহণের কোন সম্পর্ক নেই, কিন্তু সন্তান থাকা বা না থাকার সাথে পদ্ধতি গ্রহণের সম্পর্ক আছে
- পরিবার পরিকল্পনা সেবাকেন্দ্রে প্রজনন স্বাস্থ্য ও যৌনরোগের পরামর্শ ও চিকিৎসা দেয়া হয়
- সব বয়সের দম্পতির জন্য সরকারি এবং বেসরকারি সেবা ব্যবস্থায় পরিবার পরিকল্পনা সেবা চালু থাকে।

কিশোর-কিশোরীর পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে যা জানা দরকার-

- আদর্শ যৌন জীবন এবং পরিকল্পিত পরিবার গঠনে পরিবার পরিকল্পনার গুরুত্ব
- অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ থেকে নিজেকে কীভাবে রক্ষা করা
- কখন কোন পদ্ধতি নেয়া যায়
- কোন পদ্ধতি তার জন্য উপযুক্ত
- অল্প বয়সে বিয়ে হলেও কিভাবে প্রথম সন্তানের জন্ম বিলম্ব করা যায়
- প্রথম সন্তান হয়ে গেলে কীভাবে পরবর্তী সন্তানের মাঝে সুস্থ বিরতি দেয়া যায়
- কোথায় পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে তথ্য ও সেবা পাওয়া যায়।



মনে রাখবেন

বয়সের সাথে পদ্ধতি গ্রহণের কোন সম্পর্ক নেই, কিন্তু সন্তান থাকা বা না থাকার সাথে পদ্ধতি গ্রহণের সম্পর্ক আছে।





প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা

- প্রসবের পরবর্তী এক বছরের মধ্যে পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতি গ্রহণ এবং ব্যবহার করাই হল প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা
- সন্তান হওয়ার সাথে সাথেই পরিবার পরিকল্পনার কোন একটি পদ্ধতি গ্রহণ করা উচিত, অন্যথায় পুনরায় গর্ভধারণের ঝুঁকি থাকে
- কিশোরী মায়ের জন্য প্রসবের পর পরিবার পরিকল্পনার কোন একটি পদ্ধতি গ্রহণ করা একান্ত জরুরী কারণ ইতোমধ্যে সে স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে আছে
- মা ও শিশু উভয়ের শারীরিক বিবেচনায় একটি সন্তান নেয়ার পর কমপক্ষে দুই বছর বিরতি দিয়ে পরবর্তী সন্তান নেয়া উচিত
- বাড়িতে প্রসবের পর যে সকল পদ্ধতি ব্যবহার করা যায় তা হলো কনডম ও প্রোজেস্টেরন সমৃদ্ধ খাবার বড়ি যা সরকারি পর্যায়ে আপন নামে পরিচিত
- স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসবের পরই আইইউডি বা ইমপ্লান্ট নেয়া যেতে পারে যদি সেখানে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত সেবাদানকারী থাকেন
- প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর থেকে ৩ মাস মেয়াদি ইনজেকশন ব্যবহার করা যায়
- সন্তানের বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে প্রচলিত খাবার বড়ি শুরু করা যায়
- যদি কোন কারণে প্রসবের পর সন্তান মারা যায় বা সন্তান বুকের দুধ না খায় তবে প্রসবের পর প্রায় সব পদ্ধতি নেয়া যায়। এ ক্ষেত্রে সেবাদানকারী সাথে পরামর্শ করে পদ্ধতি গ্রহণ করা উচিত

বুকের দুধ নির্ভর জন্ম বিরতি পদ্ধতি বা ল্যাম অনুসরণ করতে চাইলে অবশ্যই তিনটি শর্ত পূরণ করতে হবে। এর একটিও যদি বাদ পড়ে তাহলে এই পদ্ধতি কার্যকর হবে না-

- সন্তানের বয়স ৬ মাসের মধ্যে
- সন্তান শুধুমাত্র বুকের দুধ খায়
- মায়ের মাসিক এখনো শুরু হয়নি



মনে রাখবেন

গর্ভকালীন সময়েই স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদানকারীর সাথে প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত।





কৈশোরকালীন পুষ্টি

- কৈশোরকালীন বয়সে মানুষের সর্বোচ্চ শারীরিক বৃদ্ধি হয়, এ সময়ে মোট উচ্চতার ১০-২০% এবং মোট ওজনের ২৫-৫০% অর্জন করে থাকে
- এ সময় ছেলে-মেয়েদের শারীরিক বৃদ্ধি, শক্তির যোগান এবং রোগ প্রতিরোধের জন্য পুষ্টিকর খাবার খাওয়া প্রয়োজন
- অনিয়মিত খাবার গ্রহণের ফলে অপুষ্টি ও ওজনের আধিক্য দেখা দিতে পারে

কৈশোরকালীন সময়ে অবশ্যই পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে এবং শরীরের পুষ্টি চাহিদা মেনে চলতে হবে যেমন-

- পরিমিত ভাত, রুটি, ঘন ডাল, মাছ বা মাংস, দুধ, ডিম, প্রচুর শাক-সবজি, তাজা ফলমূল খাওয়া
- দৈনিক কমপক্ষে ৮ গ্লাস নিরাপদ পানি পান করা
- অতিরিক্ত লবণ, চিনি, চর্বিযুক্ত খাবার বা রাস্তার পাশের খোলা খাবার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর, সেসব খাওয়া থেকে বিরত থাকা

পুষ্টির পাশাপাশি কিছু স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা প্রয়োজন, যেমন-

- কিশোরীদের টিটেনাস টিকার ৫টি ডোজ সম্পূর্ণ করা
- স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা এবং স্যাভেল পরে পায়খানায় যাওয়া
- স্বাভাবিক পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা এবং নিয়মিত হাত ধোয়ার অভ্যাস বজায় রাখা
- ৩ মাস অন্তর কৃমিনাশক ট্যাবলেট খাওয়া
- কিশোরীদের প্রতি সপ্তাহে ১টি আয়রন ফলিক এসিড (আইএফএ) বড়ি খাওয়া
- যেকোন খাবার গ্রহণের আগে অবশ্যই সাবান ও পানি দিয়ে দুই হাত ধোয়া



মনে রাখবেন

কৈশোরকালীন অপুষ্টি শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশের প্রতিবন্ধকতা তৈরিসহ দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতার কারণ হতে পারে।





কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য

- মানসিক স্বাস্থ্য মনের এমন এক সাম্যাবস্থা যখন একজন মানুষ তার নিজের সক্ষমতা আর দুর্বলতা বুঝতে পারে
- কিশোর-কিশোরীদের শরীরের মত এসময় তাদের মানসিক অবস্থাও নাজুক থাকে যা অনুকূল পরিবেশ বা সহায়তা না পেলে অতি সহজে যেকোন সমস্যায় আক্রান্ত হতে পারে।
- মনস্তাত্ত্বিক ও সামাজিক কর্মক্ষমতা কমে গেলে নির্দিষ্ট কিছু লক্ষণ ও উপসর্গ দেখে কিশোর-কিশোরীদের মানসিক সমস্যা চিহ্নিত করা যায়। ফলাফল হিসাবে তাদের মধ্যে বিষন্নতা, সহিংসতা, আত্মহত্যা, নিষেধ অমান্য/অন্যায় করার প্রবণতা, মাদকাসক্তি ইত্যাদি মানসিক সমস্যা দেখা দেয়।

মানসিক বা আবেগীয় সমস্যায় কিশোর-কিশোরীরা কি ধরনের আচরণ করতে পারে-

- হঠাৎ করেই পারিবারিক কিংবা স্কুলকলেজের স্বাভাবিক কাজে আগ্রহ হারিয়ে ফেলা
- পরিবার কিংবা বন্ধুদের সাথে অংশগ্রহণ না করে একা একা থাকার চেষ্টা করা
- হঠাৎ করেই রেগে যাওয়া কিংবা আবেগাপ্ত হয়ে পড়া
- মাঝে মধ্যেই মন খারাপ করা, খিটখিটে আচরণ করা, অসহযোগী হয়ে ওঠা
- প্রায়শই বকাঝকা, কান্নাকাটি এবং সহিংস আচরণ করা
- ক্ষুধা মন্দা, ঘুমের সমস্যা, বিষণ্ণতায় ভোগা
- অযথাই উচ্চশব্দে কথা বলা, অন্যের কথা শোনায় অমনোযোগী হওয়া

মানসিক সমস্যা প্রতিরোধে কি কি করা যেতে পারে-

- মা-বাবা এবং পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ ও সহমর্মিতা নিশ্চিত করা
- পর্যাপ্ত পুষ্টি খাবার খাওয়া, নিয়মিত শারীরিক যত্নকরা, যেমন- ব্যায়াম করা, খেলাধুলা করা, ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি
- ইতিবাচক আচরণের জন্য প্রশংসা করা এবং সামাজিক মিথষ্ক্রিয়ায় অংশগ্রহণের জন্য উৎসাহিত করা
- সমবয়সী বন্ধুদের সাথে মেলা-মেশা এবং একসাথে লেখা-পড়া, খেলাধুলা এবং সামাজিক কাজে অংশ নেয়া
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতনতা সৃষ্টিসহ ব্যক্তিত্ব সৃষ্টিতে উৎসাহি করে তোলা
- যেকোন অপরাধমূলক এবং অসামাজিক সমস্যা থেকে দূরে থাকার জন্য সচেতন করা
- সৃজনশীল কাজে উৎসাহ দেয়াসহ উপযুক্ত পরিবেশ তৈরিতে সহায়তা করা



মনে রাখবেন

নির্যাতনের অভিজ্ঞতা হলে কিংবা আবেগীয় বিষয়ে পারিবারিক ও পরিবেশগত সমর্থন না পেলে কিশোর-কিশোরীর দীর্ঘস্থায়ী মানসিক সমস্যা হতে পারে।





কৈশোরকালীন জেডার বৈষম্য

- জেডার হচ্ছে সামাজিকভাবে গড়ে ওঠা নারী ও পুরুষের পরিচয়, সামাজিকভাবে নির্ধারিত নারী ও পুরুষের মধ্যকার সম্পর্ক, সমাজ কর্তৃক আলোচিত নারী ও পুরুষের ভূমিকা যা পরিবর্তনীয়
- সেক্স হচ্ছে প্রাকৃতিক বা জৈবিক কারণে সৃষ্ট নারী ও পুরুষের বৈশিষ্ট্যসূচক ভিন্নতা, যা অপরিবর্তনীয়
- সমাজে অনেক ক্ষেত্রেই ছেলে-মেয়েকে সমানভাবে দেখা হয় না, ফলে সমান সম্ভবনা থাকার পরও একটি মেয়ে একটি ছেলের মত সমান সুযোগ ও পরিবেশ পায় না

কৈশোরকালীন জেডার বৈষম্য দূর করার জন্য যা বলা প্রয়োজন-

- কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি ও বৃদ্ধির জন্য ছেলে ও মেয়ে উভয়েরই সমান যত্নের প্রয়োজন
- পড়াশুনার জন্য সমান সুযোগ না দিলে ভবিষ্যৎ প্রজন্ম বৈষম্যের শিকার হবে
- কিশোরীদের ১৮ বছর এবং কিশোরদের ২১ বছরের আগে বিয়ে না দেয়া
- অসুস্থ হলে বা কোন সমস্যা হলে ছেলে এবং মেয়ে উভয়ের জন্যই স্বাস্থ্য সেবা পাওয়ার সমান ব্যবস্থা নিশ্চিত করা
- কৈশোরে গর্ভবতী হলে এবং গর্ভকালীন পরিচর্যা নিশ্চিত না করলে মা ও শিশু উভয়েই হুমকির মধ্যে থাকে

কৈশোরকালীন জেডার বৈষম্য দূর করার জন্য যা করতে হবে-

- কিশোরদের প্রজনন স্বাস্থ্য সমস্যার আলোচনার সুযোগ তৈরিসহ সেবার পরিবেশ নিশ্চিত করা
- কৈশোরে বিয়ে হলেও দেরি করে সন্তান নেয়ার ব্যাপারে কিশোরীকে সাহায্য করা জরুরী
- মাসিকজনিত সমস্যা বা যেকোন শারীরিক ও মানসিক সমস্যাকে গুরুত্ব সহকারে দেখা উচিত
- ছেলে-মেয়ের মতামতকে সমানভাবে মূল্য দেয়া উচিত, যেমন- মেয়ের অমতে বিয়ে দেয়া উচিত নয়
- ছেলে-মেয়ে উভয়েরই ভালো কাজের স্বীকৃতি দেয়া এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে তাদের সমান অংশগ্রহণের সুযোগ দেয়া উচিত



মনে রাখবেন

কৈশোরকালীন সঠিক মানসিক ও শারীরিক বিকাশের জন্য জেডার সমতা নিশ্চিত করতে হবে।





নারী ও কিশোরীদের প্রতি বৈষম্য

- নারীরা বেশি সহিংসতার শিকার হয় খুব কাছের মানুষ এবং পরিবারের লোকজনের কাছ থেকে
- কিশোরীরা সর্বোচ্চ মাত্রায় এ সহিংসতার শিকার হয়
- এ সহিংসতা বিভিন্নভাবে হতে পারে। যেমন, শারিরিক, মানসিক, আর্থিক, সামাজিক ইত্যাদি
- নারীর প্রতি সহিংসতা যেকোন বয়সে, সমাজে, ধর্মে, বর্ণে, গোত্রে এবং অর্থনৈতিক গোষ্ঠীর মাঝে হয়ে থাকে

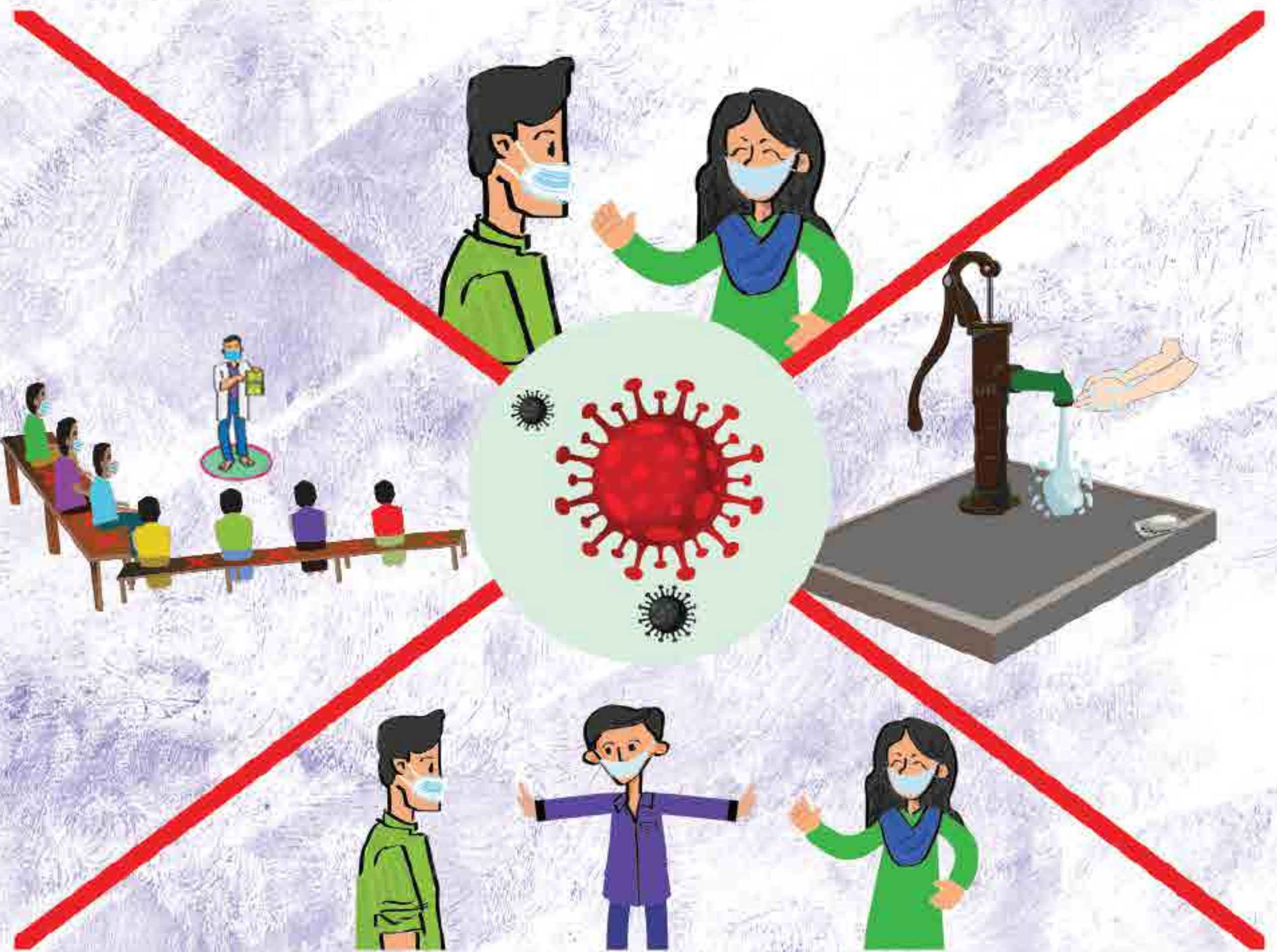
কৈশোরকালীন সময়ে যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে সহিংসতার ধরণ বিভিন্নভাবে হতে পারে, যেমন-

- যৌন সম্পর্ক স্থাপন করার জন্য হুমকি বা শারিরিকভাবে জোর-জবরদস্তি করা
- যৌন সম্পর্ক স্থাপনের জন্য মানসিক ভীতি দেখানো
- রাস্তাঘাটে চলাফেরা করার সময় অশোভন কথা বা ইঙ্গিতের মাধ্যমে উত্ত্যক্ত করা
- ইচ্ছার বিরুদ্ধে বিয়ে দিয়ে দেয়া বা সন্তান নিতে বাধ্য করা
- পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতিসমূহ ব্যবহার করতে না দেয়া
- ১৮ বছরের আগেই বিয়ে দিয়ে দেয়া
- মাসিককালীন স্বাস্থ্যবিধি মানতে বাঁধা দেয়া
- স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও পরিবার পরিকল্পনা তথ্য ও সেবা নিতে বাঁধার সৃষ্টি করা



মনে রাখবেন

নারীর প্রতি সহিংসতা তার বিকাশ ও সক্ষমতার প্রতিরোধ করে।





কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধে করণীয়

কোভিড-১৯ হলো নোভেল করোনা ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট একটি অতি সংক্রামক রোগ। ২০১৯ সালের ডিসেম্বরে চীনের উহান শহরে প্রাদুর্ভাব শুরু হওয়ার আগে এই নতুন ভাইরাস এবং রোগটি অজানা ছিল। কোভিড-১৯ এখন বিশ্বব্যাপী বহু দেশকে প্রভাবিত করেছে যা বৈশ্বিক মহামারী আকার ধারণ করেছে।

কোভিড-১৯ এর সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণসমূহ

কোভিড-১৯ এর সাধারণ লক্ষণসমূহ হলো জ্বর, শুকনো কাশি এবং ক্লান্তি। অন্যান্য যে লক্ষণগুলি রোগীদের প্রভাবিত করতে পারে তার মধ্যে রয়েছে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, মাথা ব্যথা, কনজাংটিভাইটিস, গলা ব্যথা, ডায়রিয়া, স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি না পাওয়া, ত্বকে ছোট ছোট দানা/র্যাশ, হাতে বা পায়ের আঙ্গুল ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া ইত্যাদি।

কোভিড-১৯ কিভাবে ছড়ায়?

কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত ব্যক্তি কাশি, হাঁচি বা কথা বললে তাদের নাক বা মুখ থেকে ড্রপলেটের মাধ্যমে ভাইরাসটি এক ব্যক্তির কাছ থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। এই ড্রপলেটগুলো কোন বস্তু এবং সমতলের উপরিভাগে অবস্থান করতে পারে এবং এই বস্তু এবং সমতল স্পর্শ করার পর ব্যক্তির চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শের মাধ্যমে ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হতে পারে।

কোভিড-১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধে করণীয়

- যেকোন পরিস্থিতিতে ঘর থেকে বের হলেই মাস্ক ব্যবহার করতে হবে
- ঘন ঘন দুই হাত সাবান দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে পরিষ্কার করতে হবে
- সব পরিস্থিতিতেই সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে চলাফেরা করতে হবে
- যেখানে সেখানে কফ ও থুতু ফেলা যাবে না। হাত দিয়ে নাক, মুখ ও চোখে স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকতে হবে
- হাঁচি-কাশির সময়ে টিস্যু অথবা কাপড় দিয়ে বা বাহুর ভাঁজে নাক-মুখ ঢেকে ফেলতে হবে
- ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনায়ুক্ত ময়লা পাত্রে ফেলতে হবে এবং ব্যবহৃত কাপড় বা রুমাল সবসময় সাবান দিয়ে ধুয়ে ব্যবহার করতে হবে
- জরুরী প্রয়োজন ছাড়া ঘর থেকে বের হওয়া যাবে না এবং সবসময় জনসমাবেশ এড়িয়ে চলতে হবে
- নিজে সংক্রমিত হলে বা সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসলে ১৪ দিন আলাদা/হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকতে হবে

কোভিড-১৯ সংক্রমণ হলে করণীয়

কোভিড-১৯ এর লক্ষণসমূহ দেখা দিলে বাড়িতে আলাদা থাকতে হবে এবং চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ খেতে হবে। যদি উচ্চমাত্রায় জ্বর হয়, মাঝারি থেকে তীব্র কাশি এবং শ্বাসকষ্ট হয়, এবং অল্প সময়ের মধ্যে এটি আরও খারাপ হয় তাহলে দ্রুত হাসপাতালে যেতে হবে।

হটলাইন সেবা : ন্যাশনাল কল সেন্টার (৩৩৩), স্বাস্থ্য বাতায়ন (১৬২৬৩), সুখী পরিবার (১৬৭৬৭) এবং আইইডিসিআর (১০৬৫৫)



মনে রাখবেন

সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন এবং আত্মবিশ্বাস তৈরি করুন। নিজে বাঁচুন অন্যকে বাঁচতে সহায়তা করুন।





কিশোর-কিশোরীদের ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ প্রতিরোধে করণীয়

- কোভিড-১৯ বৈশ্বিক মহামারীর মত পরিস্থিতিতে অসহায়বোধ করা ও উদ্ভিগ্ন হওয়াটা খুবই স্বাভাবিক
- এর ফলে সবার স্বাভাবিক জীবন-যাপন বাধাগ্রস্ত হচ্ছে এবং ভীতি, হতাশা, মানুষিক চাপ, রাগান্বিত হওয়া, অবসাদ, বিষণ্ণতা ও উদ্ভিগ্ন হওয়ার মত বিভিন্ন উপসর্গ সবার জন্যই একটা স্বাভাবিক বিষয়

কিশোর-কিশোরীদের উদ্বেগ কমাতে যা যা সাহায্য করবে :

- যথা সম্ভব প্রতিদিনের রুটিন তৈরী করা এবং সেভাবে চলা (যেমন- পড়াশোনা, খেলাধুলা, শরীরচর্চা, বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ, ভাল লাগে এমন কোন কাজ এবং সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ হলো সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা ও পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানো ইত্যাদি)
- সক্রিয় থাকার জন্য প্রতিদিন কিছু কাজ করা
- একটি ডায়েরি লেখা
- শিল্পকর্ম বা সৃজনশীল কাজের মধ্যে নিজেকে ব্যস্ত রাখা
- স্বাস্থ্যবিধি মেনে সামাজিক যোগাযোগ রক্ষা করা
- আবেগের বশবর্তী হয়ে এখন কোনভাবেই ধূমপান বা মদ্যপান করা যাবে না
- প্রয়োজনে স্বাস্থ্যকর্মী বা মনোসামাজিক পরামর্শ প্রদানকারীর পরামর্শ নেয়া



মনে রাখবেন

ঘর থেকে বের হলেই মাস্ক পরা, মাঝে মাঝে সাবান দিয়ে দুইহাত ধোয়া এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে চলাফেরা করা।

সুখী জীবন

সবার জন্য পরিবার পরিকল্পনা

পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল
শেহজাদ প্যালেস, গুলশান এভিনিউ, গুলশান-২, ঢাকা ১২১২
www.pathfinder.org