Adolesent

১) ১০-১৯ বছর বয়সে কিশোর-কিশোরীদের শারিরীক ও মানসিক পরিবর্তন স্বাভাবিক। ভয় লজ্জা ভেঙ্গে কথা বল (মা-বাবা, ভাই, বোন) তোমার পরিবার, শিক্ষা কিংবা কৈশোর বান্ধব স্বাস্থ্য কেন্দ্রে অথবা ডায়াল কর -১৬৭৬৭ নম্বরে।

PPFP

১) প্রসবের পর পর যে কোন একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিন; সুস্থ ও সুরক্ষিত থাকুন। পরামর্শ ও সেবার জন্য যোগাযোগ করুন পরিবার পরিকল্পনা কর্মী অথবা সেবা কেন্দ্র অথবা ডায়াল করুন- ১৬৭৬৭ নম্বরে।

নবজাতক

১) জন্মের পর থেকে ২৮ দিন নবজাতকে যত্ন নিন। জন্মের পর পর শিশুকে মায়ের ত্বকের সংস্পর্শে যত্ন নিন। নবজাতককে ৭২ ঘন্টার আগে গোসল দিবেন না এবং ২৮ দিনের আগে চুল ফেলবেন না। পরামর্শ ও সেবার জন্য যোগাযোগ করুন নিকটস্থ সেবা কেন্দ্রে অথবা ডায়াল করুন -১৬৭৬৭ নম্বরে।

২) নব জাতকের যে কোন বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে নিকটস্থ সেবা কেন্দ্রে যান। কম জন্ম ওজনের নব জাতককে সূর্যের আলোতে ফ্যাদার মাদার কেয়ার সেবাটি নিতে যোগাযোগ করুন উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স অথবা জেলা সদর হাসপাতালে।

প্রাতিষ্ঠানিক ডেলিভারী

১) বাড়ীতে ডেলিভারী হলে মাতৃমৃত্যুর ঝুকি বাড়ে। তাই স্বাস্থ্য কেন্দ্রে এসে নিরাপদ ডেলিভারী করি, মা ও শিশুর জীবন রক্ষা করি।
২) বিনামূল্যে নরমাল ডেলিভারী সেবা দিতে FWA ও FWV আছে ২৪ ঘন্টা ৭ দিন আপনার পাশে।
৩) গর্ভবতীর নিরাপদ ডেলিভারী নিশ্চিতে গর্ভকালীন সঞ্চয় করুন।

LAPM

১) থাকতে চাইলে ভাবনাহীন, দীর্ঘমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি আইইউডি অথবা ইমপ্ল্যান্ট নিন। নব দম্পতিরা ও ইমপ্ল্যান্ট গ্রহণ করতে পারেন।

MR-PAC

১) সরকারী সেবা কেন্দ্র প্রশিক্ষিত ডাক্তার ও সেবা কর্মী দ্বারা বিনামূল্যে এম আর সেবা নিন, এবং নিরাপদ থাকুন।

বাল্যবিয়ে/ Early Marriage

১) বাল্যবিয়ে রোধ করুন, কিশোর-কিশোরীদের সংক্রমণ টিকাদানে সহায়তা করুন। বাল্যবিয়ে রোধে সামাজিক আন্দোলনে সবাই শরীক হোন।

স্বল্পমেয়াদী

১) পরিবার পরিকল্পনা স্বল্পমেয়াদী পদ্ধতি কনডম, খাবার বড়ি ও ইনজেকশন। সচেতন পুরুষের পরিচয় দিন। কনডম ব্যবহার করুন।

শিশুস্বাস্থ্য

১) জন্মের পর প্রথম ৬ মাস শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ান। ৬ মাস পর বুকের দুধের পাশাপাশি ঘরে তৈরী পরিপূরক খাবার খেতে দিন।

প্রসব পূর্ব সেবা

১) গর্ভবতীর সুস্থতা ও শিশুর সঠিক বিকাশের জন্য কমপক্ষে ৪ বার (৪ মাসের মধ্যে প্রথমবার, ৬, ৮ ও ৯ মাসে আরও ৩বার) গর্ভবতীকে ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মী দ্বারা চেকআপ করান।

২) গর্ভবতীর ৫টি বিপদচিহ্ন জানুন, সুস্থ থাকুন। গর্ভাবস্থায় যে কোনো জটিলতা দেখা দিলে যত দ্রুত সম্ভব নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে নিয়ে যান।

গর্ভকালীন সেবার জন্য যোগাযোগ করুন- স্যাটেলাইট ক্লিনিক, কমিউনিটি ক্লিনিক, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, জেলা সদর হাসপাতাল, মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল এবং এনজিও ক্লিনিক।

থীম: স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

১) আপনার কি কমপক্ষে দুটি সন্তান আছে? আপনি কি আর সন্তান নিতে চান না? তাহলে আপনার জন্য উপযুক্ত হলো পরিবার পরিকল্পনার স্থায়ী পদ্ধতি।

থীম: গর্ভপাত পরবর্তী সেবা

১) অসম্পূর্ণ গর্ভপাত কিংবা এ সংক্রান্ত কোন জটিলতা, যেমন: রক্তক্ষরণ, তলপেটে ব্যথা, জ্বর, সংক্রমণ ইত্যাদি দেখা দিলে দ্রুত নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আসুন।

প্রচারে ঃ আইইএম ইউনিট,পরিবার পরিকল্পান অধিদপ্তর।