"দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী পদ্ধতি নিন
থাকুন ভাবনাহীন"

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

'ছেলে হোক, মেয়ে হোক, দু'টি সন্তানই যথেষ্ট'

স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

প্রধান পৃষ্ঠপোষক : কাজী মোস্তফা সারোয়ার
মহাপরিচালক
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

পৃষ্ঠপোষক : ড. আশরাফুন্নেছা
পরিচালক, (আইইএম)
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

সম্পাদনা (১ম সংস্করণ) : গাজী আকতার জাহান, সিপিআরও, আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
মোশাররফ কামাল, পিসিও, আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ, NPPP (BCC & Advocacy), UNFPA

(২য় সংস্করণ) : জাকিয়া আখ্‌তার, উপ-পরিচালক (পিএম), আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
মোহাম্মদ বাদশা হোসেন, পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা, আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
খন্দকার আবু জাফর মোঃ সালেহ, সিঃ কমিউনিকেশন স্পেশালিস্ট, ইউএসএআইডি উজ্জীবন প্রজেক্ট

প্রকাশকাল : ১ম সংস্করণ - মে, ২০০৭
২য় সংস্করণ - ফেব্রুয়ারী, ২০১৮
৩য় সংস্করণ - জুন, ২০১৯

প্রকাশক : আইইএম ইউনিট
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

সূচিপত্র

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা
১।	পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের তথ্য	১
২।	পরিবার পরিকল্পনা কেন প্রয়োজন	২
৩।	পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ	৩
৪।	স্থায়ী পদ্ধতি (এনএসভি, টিউবেকটমি)	৩
৫।	অস্থায়ী পদ্ধতি (দীর্ঘমেয়াদি)	৬
	আইইউডি	
	ইমপ্ল্যান্ট	
৬।	অস্থায়ী পদ্ধতি (স্বল্পমেয়াদি)	৯
	জন্মনিয়ন্ত্রণ ইনজেকশন	
	খাবার বড়ি	
	কনডম	
৭।	ইমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল (ইসিপি)	১২
৮।	পরিবার পরিকল্পনা এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রসমূহ	১৫
৯।	পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার	১৫
১০।	এশিয়ার কয়েকটি দেশের জনমিতিক তথ্য	১৬

পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের তথ্য:

বাংলাদেশের বর্তমান জনসংখ্যা প্রায় ১৬ কোটি ১০ লাখ। জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার ১.৩৪ (সুত্রঃ বিবিএস ২০১৭)। বর্তমান হারে জনসংখ্যা বৃদ্ধি অব্যাহত থাকলে আগামী ৫০ বছরে দেশের জনসংখ্যা দ্বিগুণ হবে। প্রতি বর্গকিলোমিটারে প্রায় ১০৭০ জন মানুষ বাস করে (সূত্রঃ বিডিএইচএস ২০১৪)। এ পটভূমিতে টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যসমূহ (SDGs), জনসংখ্যা ও উন্নয়ন বিষয়ক আন্তর্জাতিক সম্মেলন (ICPD)-এর বাস্তবায়ন ও দারিদ্র বিমোচন কৌশলপত্র (PRSP)-এর মধ্যে একটি যোগসূত্র নির্ধারণ করে দারিদ্র্য দূরীকরণ, দ্রুত জনসংখ্যা বৃদ্ধি রোধ এবং উন্নয়ন প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করার জন্য বাংলাদেশ সরকার ২০১৭ সালে চতুর্থ স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা সেক্টর উন্নয়ন কর্মসূচি (HPNSP) গ্রহণ করেছে। এই কর্মসূচি ২০২২ সাল পর্যন্ত চলবে।

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের আইইএম ইউনিট, আইইসি অপারেশনাল প্ল্যানের আওতায় এর নির্ধারিত লক্ষ্যমাত্রা বাস্তবায়নে দেশব্যাপী ব্যাপক উদ্বুদ্ধকরণ কার্যক্রম বাস্তবায়ন করছে। এর মধ্যে রয়েছে চলচ্চিত্র প্রদর্শন, টেলিভিশন ও বেতারে বিশেষ নাটক, টিভি স্পট ও টকশো প্রচার, পাশাপাশি সচেতন জনগোষ্ঠী তৈরীর জন্য পেশাজীবিদের অংশগ্রহণে বিভিন্ন কর্মশালা অনুষ্ঠিত

হচ্ছে, যেখানে বিভিন্ন ধরণের মূদ্রণসামগ্রী প্রস্তুত ও বিতরণ করা হচ্ছে। এছাড়াও ডিজিটাল লাইব্রেরি বা ই-টুলকিট ব্যবহার করে কাউন্সেলিং শুরু হয়েছে। ফলস্বরূপ সক্ষম দম্পতিদের মধ্যে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণকারীর সংখ্যা ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাচ্ছে। পদ্ধতি গ্রহণকারীদের মধ্যে আরো সচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমে কর্মসূচির অভীষ্ট লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের জন্য তাদের সঠিক ধারণা থাকা প্রয়োজন।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে হলে পরিবার পরিকল্পনা কী? তা জানতে হবে। প্রত্যেক পরিবারের সচ্ছলতা ও উন্নয়নের জন্য স্বামী-স্ত্রী আলাপ আলোচনার মাধ্যমে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে শারীরিক ও মানসিক প্রস্তুতি নিয়ে পরিকল্পিতভাবে পরিবার গঠনকে পরিবার পরিকল্পনা বুঝায়।

পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণ করলে:

১. মাতৃমৃত্যুর হার কমানো যায়;
২. মায়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখা যায়;
৩. অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ রোধ করা যায়;
৪. শিশুর স্বাস্থ্য ভালো থাকে;
৫. যৌনরোগসহ এইচআইভি/এইডস থেকেও রক্ষা পাওয়া যায়;
৬. পরিকল্পিতভাবে নিজের ইচ্ছেমতো সময়ে স্বামী-স্ত্রী পরিবার গঠন করতে পারে;
৭. সন্তান সংখ্যা কম থাকলে স্বল্প আয়েও আর্থিকভাবে

সচ্ছল থাকা যায়;
৮. সন্তানের পুষ্টিকর খাবার, প্রয়োজনীয় পোশাক ও শিক্ষা দেয়া যায়। ফলে ঘরে সুখ-শান্তি আসে;
৯. দেশের দ্রুত জনসংখ্যা বৃদ্ধি রোধ করা যায়।

জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি কী?

এটা এমন একটা পদ্ধতি যা অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে এবং পরিকল্পিত গর্ভধারণে সাহায্য করে।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিকে প্রধানত: দুটি ভাগে ভাগ করা যায়।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

স্থায়ী	অস্থায়ী	
	(দীর্ঘমেয়াদি)	(স্বল্পমেয়াদি)
পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি এনএসভি (ভ্যাসেকটমি)। মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি টিউবেকটমি (লাইগেশন)	ইমপ্ল্যান্ট, আইইউডি	খাবার বড়ি, কনডম, জন্মনিয়ন্ত্রণ ইনজেকশন

স্থায়ী পদ্ধতি

NSV বা ভ্যাসেকটমি এবং টিউবেকটমি হলো জন্মনিরোধক স্থায়ী পদ্ধতি যা কার্যকর ও নিরাপদ। যাদের

দুটি বা তার বেশি সন্তান আছে তাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি সবচেয়ে ভালো। বার বার অস্থায়ী পদ্ধতি ব্যবহারের ঝামেলা থাকে না। এর কার্যকারিতা প্রায় ১০০ ভাগ।

এনএসভি (নন-স্কালপেল ভ্যাসেকটমি)

এনএসভি/ভ্যাসেকটমি

পুরুষদের জন্য একটি স্থায়ী পদ্ধতি কাটা-ছেড়া বিহীন ভ্যাসেকটমি

- এ পদ্ধতি স্থায়ী, কার্যকর ও নিরাপদ;
- এটি অন্ডথলিতে ছোট ছিদ্রের মাধ্যমে সহজেই প্রদান করা হয়। এই অপারেশনে ছুরি/ব্লেড লাগে না বলে এর নাম এনএসভি (নন-স্কালপেল ভ্যাসেকটমি);
- যে কোনো উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নির্বাচিত ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র এবং কিছু এনজিও ক্লিনিকে এ পদ্ধতির সেবা প্রদান করা হয়;
- যে সকল সক্ষম দম্পতির ২টি জীবিত সন্তান আছে এবং ছোটটির বয়স কমপক্ষে ১ বছর তাদের জন্য এ পদ্ধতি প্রযোজ্য।

এনএসভি (ভ্যাসেকটমি)-এর সুবিধাসমূহ

- এটি ছুরি/কাঁচিবিহীন স্থায়ী পদ্ধতি;
- দু'দিন পরেই স্বাভাবিক কাজ-কর্ম করা যায়;
- কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই;

- কোনো কাটা বা সেলাই লাগে না, রক্তপাত নেই বললেই চলে। এটি প্রয়োগ করতে মাত্র ৫-৭ মিনিটে সময় লাগে;
- যৌন ক্ষমতা স্বাভাবিক থাকে;
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার দ্বারা এনএসভি করা হয়।

এনএসভি (ভ্যাসেকটমি)-এর অসুবিধাসমূহ

- এ পদ্ধতি গ্রহণের ৩ মাস পর থেকে কার্যকর হয়;
- এই ৩ মাস সহবাসের সময় কনডম ব্যবহার অথবা স্ত্রীকে অন্য যে কোন অস্থায়ী পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয়;
- পূর্বাবস্থায় সহজে ফিরে যাওয়া যায় না।

টিউবেকটমি (লাইগেশন): মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি

টিউবেকটমি

- মহিলাদের জন্য স্থায়ী এই পদ্ধতিকে টিউবকেটমি বলে;
- এটি একটি সহজ অপারেশন;
- যে কোনো উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নির্বাচিত ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, এমসিএইচটিআই, আজিমপুর, ঢাকা, এমএফএসটিসি, ঢাকা এবং কিছু এনজিও ক্লিনিকে এ সেবা প্রদান করা হয়;
- যে সকল সক্ষম দম্পতির ২টি জীবিত সন্তান আছে এবং ছোটটির বয়স কমপক্ষ ১ বছর হয়েছে সে সকল মহিলাদের জন্য এই পদ্ধতি প্রযোজ্য।

টিউবেকটমি-এর সুবিধাসমূহ

- অপারেশনের পর পরই এটি কার্যকর;
- এটি একটি স্থায়ী পদ্ধতি;
- অপারেশন সহজ, সময় লাগে মাত্র ১৫-২০ মিনিট;
- কার্যকারিতার হার শতকরা ১০০ ভাগ;
- কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই;
- প্রসবের পর ২ দিনের মধ্যে টিউবকেটমি করা নিরাপদ ও সুবিধাজনক;
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার দ্বারা এ অপারেশন করা হয়।

টিউবেকটমি-এর অসুবিধাসমূহ

- অপারেশনের পর হাসপাতাল/ক্লিনিকে কমপক্ষে ৪ ঘন্টা থাকতে হয়।
- পূর্বাবস্থায় সহজে ফিরে যাওয়া যায় না।

অস্থায়ী পদ্ধতি (দীর্ঘমেয়াদি)

আইইউডি

আইইউডি

মহিলাদের জন্য দীর্ঘমেয়াদি, অস্থায়ী ক্লিনিক্যাল পদ্ধতি। এটি মহিলাদের জরায়ুতে স্থাপন করা হয়। বর্তমানে বাংলাদেশে কপার-টি ৩৮০A ব্যবহার করা হয়।

আইইউডি-এর সুবিধাসমূহ

- একটানা দশ বছরের জন্য কার্যকর। স্বাভাবিক প্রসবের ৪৮ ঘন্টার মধ্যে অথবা সিজারিয়ান

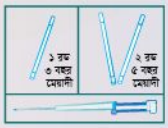
অপারেশনের সময় আইইউডি গ্রহণ করা যায়;

- এটি প্রয়োগ করা সহজ, মাত্র কয়েক মিনিটে প্রয়োগ করা যায়;
- দীর্ঘমেয়াদি ও সহজলভ্য;
- যখন ইচ্ছা ক্লিনিক/স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রে গিয়ে খুলে নেয়া যায়;
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মহিলারাও আইইউডি ব্যবহার করতে পারেন;
- পদ্ধতি হিসেবে কার্যকর এবং পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া কম;
- একটি সন্তান থাকলে এ পদ্ধতি গ্রহণ করা যায়;
- সহবাসের সময় স্বামী/স্ত্রীর কোনো সমস্যা হয় না।

আইইউডি-এর অসুবিধাসমূহ

- আইইউডি প্রয়োগের পর প্রথম কয়েক মাস তলপেটে ব্যথা হতে পারে;
- ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হতে পারে;
- মাসিকের পর নিয়মিত সুতা পরীক্ষা করতে হয়;
- এটি প্রয়োগ, খোলা ও ফলো-আপ এর জন্য ক্লিনিকে যেতে হয়।

ইমপ্ল্যান্ট



এটি মহিলাদের জন্য অস্থায়ী দীর্ঘমেয়াদি ক্লিনিক্যাল পদ্ধতি। এতে রয়েছে একটি বা দুটি নরম চিকন

ইমপ্ল্যান্ট

ক্যাপসুল (যা দেয়াশলাই-এর কাঠির চেয়ে ছোট) মহিলাদের হাতের কনুইয়ের উপরে ভিতরের দিকে চামড়ার নিচে ঢুকিয়ে দেয়া হয়। নববিবাহিত দম্পতিরাও এ পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারে।

কখন ইমপ্ল্যান্ট নেয়া যায়

- যে কোন সক্ষম দম্পতি এই পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন
- মাসিকের প্রথম ৫-৭ দিনের মধ্যে ইমপ্ল্যান্ট নিতে পারেন
- প্রসবের পর পরই ইমপ্ল্যান্ট গ্রহণ করা যায়।
- শুধুমাত্র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তারের কাছে ইমপ্ল্যান্ট নেয়া যায়।

ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারের সুবিধাসমূহ

- ১ রড বিশিষ্ট ইমপ্ল্যান্ট ৩ বছরের জন্য কার্যকর ।
- ২ রড বিশিষ্ট ইমপ্ল্যান্ট ৫ বছরের জন্য কার্যকর।
- পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই বললেই চলে;
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালেও নেয়া যায়;
- বুকের দুধ কমায় না;
- প্রসব পরবর্তী পদ্ধতি হিসেবে ব্যবহার করা যায়;
- প্রয়োজনে খুলে ফেলে দ্রুত সন্তান ধারণ করা যায়।

ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারের অসুবিধাসমূহ

- কারো কারো ক্ষেত্রে মাসিক অনিয়মিত হতে পারে;
- মাসিক বন্ধ হলে গর্ভসঞ্চার হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত

হতে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হয়;

- মাসিকের সময় রক্তস্রাব বেশি হতে পারে;
- দু-মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হতে পারে;
- মাথা ব্যথা হতে পারে;
- ওজন বেড়ে যেতে পারে।

অস্থায়ী পদ্ধতি (স্বল্পমেয়াদি)

জন্মনিয়ন্ত্রণ ইনজেকশন

এটি মহিলাদের জন্য একটি অস্থায়ী স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতি।

বাংলাদেশে ডিপোপ্রভেরা ইনজেকশন ব্যবহার করা হচ্ছে। ইনজেকশন প্রতি ৩ মাস পর পর নিতে হয়।

ইনজেকশন কখন নিতে হয়

- একটি জীবিত সন্তান থাকলে;
- মাসিক শুরু হওয়ার প্রথম দিন থেকে ৭ দিনের মধ্যে;
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে ৬ সপ্তাহ পর আর বুকের দুধ না খাওয়ালে প্রথম দিন থেকেই ইনজেকশন নেয়া যায়;
- গর্ভপাতের সঙ্গে সঙ্গে অথবা এক সপ্তাহের মধ্যে।

ইনজেকশনের সুবিধাসমূহ

- নিরাপদ, কার্যকর এবং সহজলভ্য;
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালেও নেয়া যায়;

- এটির ব্যবহার বুকের দুধ কমায় না;
- প্রতিদিন পদ্ধতি ব্যবহারের ঝামেলা নেই।

ইনজেকশনের অসুবিধাসমূহ:

- কেবলমাত্র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মী দ্বারা সময়সূচী অনুযায়ী নিতে হয়;
- মাসিকের পরিবর্তন দেখা যায়। অনিয়মিত রক্তস্রাব, ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব, মাসিক বন্ধ থাকা এবং কোনো কোনো ক্ষেত্রে রক্তস্রাব বেশি হতে পারে;
- ওজন বেড়ে যেতে পারে।

খাবার বড়ি

এটি মহিলাদের জন্য একটি জন্ম নিরোধক পদ্ধতি। আমাদের দেশের বেশীর ভাগ মহিলা এ পদ্ধতি গ্রহণ করছেন। এটি একটি জনপ্রিয় পদ্ধতি।

খাবার বড়ি খাওয়ার নিয়ম

- মাসিকের প্রথম দিন থেকে খাবার বড়ি খাওয়া শুরু করতে হয়;
- প্রথম ২১টি সাদা বড়ি ও পরে ৭টি আয়রন লাল বড়ি খেতে হয়;
- মোট ২৮টি বড়ি শেষ হলে আবার অন্য পাতা থেকে শুরু করতে হয়;

- প্রতিদিন রাতে খাবারের পর শোবার আগে বড়ি খাওয়ার উপযুক্ত সময়;
- একদিন কোন কারণে বড়ি খেতে ভুলে গেলে পরদিন যখনই মনে পড়বে তখনই বড়ি খেতে হবে এবং নির্ধারিত সময়ে ওই দিনের বড়িটিও খেতে হবে;
- পর পর দু'দিন বড়ি খেতে ভুলে গেলে পরের দুদিন দু'টি বড়ি খেতে হবে এবং এই বড়ির পাতা শেষ না হওয়া পর্যন্ত বড়ির সাথে কনডম ব্যবহার করতে হবে।

খাবার বড়ির সুবিধাসমূহ

- এটি একটি কার্যকর পদ্ধতি এবং সাফল্যের হার শতকরা ৯৭-৯৯ ভাগ;
- যে কোন সময়ে এ পদ্ধতি পরিবর্তন করে অন্য পদ্ধতি ব্যবহার শুরু করা যায়;
- আয়রন বড়ি সেবনের ফলে রক্তস্বল্পতা হ্রাস পায়;
- সহজলভ্য এবং ব্যবহার-পদ্ধতি সহজ;
- মাসিক ঋতুস্রাব নিয়মিত করে।

খাবার বড়ির অসুবিধাসমূহ

- প্রতিদিন নিয়মিত খেতে হয় বলে ঝামেলা মনে হয়;
- যোনিপথের পিচ্ছিলতা কমে যেতে পারে;
- মাসিকের পরিমাণ কম হয় বলে অনেক মহিলা এ নিয়ে দুশ্চিন্তায় ভোগেন;
- বুকের দুধ কমে যেতে পারে।

কনডম

কনডম

এটি পুরুষের জন্য একটি অস্থায়ী জন্মনিরোধক পদ্ধতি।

কনডম ব্যবহারের সুবিধাসমূহ

- সহজলভ্য;
- সহজে ব্যবহার করা যায়;
- জন্মরোধের পাশাপাশি যৌনবাহিত রোগ যথাঃ এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধে সহায়তা করে;
- পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই;
- পুরুষ-পদ্ধতি বিধায় স্ত্রীকে কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয় না।

কনডম ব্যবহারের অসুবিধাসমূহ

- সঠিকভাবে ব্যবহার না করলে ছিঁড়ে যেতে পারে;

ইমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল (ইসিপি)

- ইমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল (ইসিপি) হলো এক ধরনের জন্মনিরোধক খাবার বড়ি যা মহিলারা অনিরাপদ (কোনো পদ্ধতি ছাড়া) সহবাসের পর ব্যবহার করলে গর্ভে অপরিকল্পিত সন্তান আসার সম্ভবনা প্রায় থাকে না;
- ইসিপি পরিবার পরিকল্পনার কোনো নিয়মিত পদ্ধতি নয়। এটি শুধুমাত্র জরুরী প্রয়োজনে ব্যবহার করা যায়;
- ইসিপি গর্ভে সন্তান আসা প্রতিরোধ করে। তবে তা কখনও গর্ভপাত ঘটাতে সাহায্য করে না।

কখন ইসিপি ব্যবহার করা যাবে?

- যখন কোনো পদ্ধতি ছাড়া বা অনিচ্ছাকৃত সহবাস হয়;
- যখন জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি সঠিকভাবে ব্যবহার হয় না;
- যদি কেউ পর পর ৩ দিন খাবার বড়ি খেতে ভুলে যায়;
- যদি ইনজেকশন নিতে ৪ সপ্তাহের বেশী দেরি হয়ে যায়;
- যদি আজল পদ্ধতি ব্যর্থ হয় অর্থাৎ যোনির ভিতরে বীর্যপাত হয়;
- যদি নিরাপদকাল গণনায় ভুল হয়;
- সহবাসের সময় কনডম ফেটে যায় বা স্থানচ্যুত হয়।

ইসিপি খাওয়ার নিয়ম

- অনিরাপদ সহবাসের ৭২ ঘন্টার মধ্যে ইসিপি ব্যবহার করতে হবে;
- ইসিপি এক বা দুই ডোজে খেতে হয়;
- সহবাসের পর যত তাড়াতাড়ি বড়ি খাওয়া যায় বড়ির কার্যকারিতা ততই বেশি হয়;
- দ্বিতীয় ডোজ প্রথম ডোজের ১২ ঘন্টা পর খেতে হবে;
- কিছু খাওয়ার পরপরই ইসিপি খেতে হয়;
- প্রথম ডোজ এমন সময় খেতে হবে যাতে ঠিক ১২ ঘন্টা পর দ্বিতীয় ডোজ খেতে কোনো অসুবিধা না হয় (অর্থাৎ ঘুমের সময়ে না পড়ে);
- ইসিপির প্রথম ডোজ খাওয়ার ২ ঘন্টার মধ্যে বমি হলে ঐ ডোজটি পুনরায় খেতে হবে;
- দ্বিতীয় ডোজের ১ ঘন্টা আগে বমি প্রতিরোধক ওষুধ খাওয়া যেতে পারে।

ইসিপি কোথায় এবং কি নামে পাওয়া যায়?

- সদর হাসপাতালে, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে এবং ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে পসটিনর-২ (Postinor-2) নামে ইসিপি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।
- বিভিন্ন নামে ইসিপি ফার্মেসিতেও পাওয়া যায়।

ইসিপি ব্যবহারের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

খাবার বড়ির যে সমস্ত পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া আছে ইসিপি গ্রহণেও সেগুলো হতে পারে। তবে অধিকাংশ মহিলার মধ্যেই কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা যায় না। ইসিপি যেহেতু জরুরি সময়ে ব্যবহার করা হয়ে থাকে, তাই পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হলেও তা স্বল্প সময়ের জন্য হয়। কোনো কোনো সময় ইসিপি ব্যবহারে স্বল্পস্থায়ী পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া যেমন- বমি বমি ভাব, মাথা ব্যথা, মাথা ঝিম ঝিম করা, অবসন্নতা এবং স্তনে ব্যথা হতে পারে। কারো কারো মাসিকের অসুবিধাও দেখা দিতে পারে।

মিনিপিল 'আপন'

মিনিপিল বা 'আপন' হচ্ছে শুধুমাত্র প্রজেস্টেরন হরমোন সমৃদ্ধ অস্থায়ী ও স্বল্পমেয়াদি খাবার বড়ি একটি পাতায় ২৮টি বড়ি থাকে এবং প্রতিদিন একই সময় ১টি বড়ি খেতে হয়। দুই পাতা বড়ির মাঝে কোন বিরতি দেয়া যায় না। প্রসবের পরপরই 'আপন' ব্যবহার শুরু করা যাবে। সরকারিভাবে সরবরাহ করা শুধুমাত্র প্রজেস্টেরন সমৃদ্ধ খাওয়ার বড়ির নাম 'আপন'। এটি মাঠকর্মী এবং সকল সরকারি পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্রে পাওয়া যায়। এটি প্রসব পরবর্তী পদ্ধতি হিসেবে দেয়া হয়।

পরিবার পরিকল্পনা এবং মা ও শিশুস্বাস্থ্য সেবা যেখানে পাওয়া যাবে:

- পরিবার কল্যাণ সহকারী;
- স্যাটেলাইট ক্লিনিক;
- কমিউনিটি ক্লিনিক;
- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র;
- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র;
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সের সদর ক্লিনিক/এমসিএইচ ইউনিট;
- জেলা সদর হাসপাতাল;
- এমসিএইচটিআই, আজিমপুর, ঢাকা;
- এমএফএসটিসি, মোহাম্মদপুর, ঢাকা;
- এনজিও ক্লিনিক;
- বেসরকারী ক্লিনিক/হাসপাতাল।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার

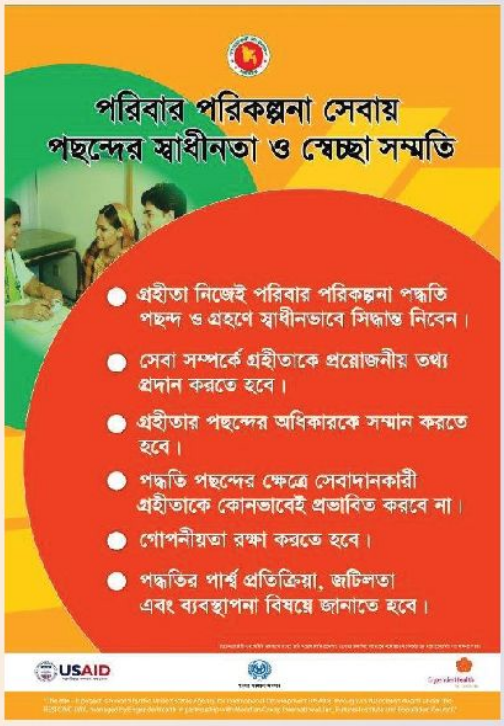
পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতিসমূহ		ব্যবহারকারীর হার %
আধুনিক পদ্ধতি	খাবার বড়ি	২৫
	আইইউডি	১
	ইনজেকশন	১১
	কনডম	৭
	টিউবেকটমি	৫
	ভ্যাসেকটমি	১
	ইমপ্ল্যান্ট	২
	মোট	৫২
সনাতন পদ্ধতি		১০
মোট পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার		৬২

(সূত্র: বিডিএইচএস-২০১৭)

সার্ক ও দক্ষিণ এশিয়ার কয়েকটি দেশের জনমিতিক তথ্য

দেশ	জনসংখ্যা (মিলিয়ন)	জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার (%)	মোট প্রজনন হার	মাতৃমৃত্যুর হার (প্রতি লক্ষ জীবিত জন্মে)	নবজাতকের মৃত্যুর হার (প্রতি হাজার জীবিত জন্মে)	পদ্ধতি ব্যবহারকারীর শতকরা হার (যে কোনো পদ্ধতি)	স্বাক্ষরতার হার	
							পুরুষ	মহিলা
বাংলাদেশ	১৬১	১.৩৪	২.১০	১৭২	৩০	৬২	৮০.০	৮৫.৮
ভারত	১৩১১	১.৩	২.৫	১৯০	৪৪.৪	৬০	৯২.৯	৮৭.২
আফগানিস্থান	৩২.৫	৩.০	৫.১	৪০০	৭১.১	২৯	-	-
নেপাল	২৮.৫	১.২	২.৩	১৯০	৩২.৪	৫২	৯১.০	৮৩.১
পাকিস্তান	১৮৮.৯	২.১	৩.৭	১৭০	৬৯.৮	৩৯	৮১.৭	৭২.২
শ্রীলঙ্কা	২০.৭	০.৫	২.১	২৯	৮২	৭২	৯৮.৪	৯৯.২
ভূটান	০.৪	১.৫	২.১	১২০	৩০.৫	৬৮	৮৯.৯	৮৭.২
মালদ্বীপ	০.৩৬	১.৮	২.২	৩১	৯	৪২	৯৯.৮	৯৮.৮
চীন	১৩৭৬	০.৫	১.৬	৩২	১১.৬	৮৩	৮০.৬	৮৫.৮
মালয়েশিয়া	৩০.৩	১.৫	২.০	২৯	৬.৮	৫৭	৯৮.৩	৯৮.৫
জাপান	১২৬.৬	-০.১	১.৪	৬	২.২	৫৭	-	-
ভিয়েতনাম	৯৩.৪৪	১.১	২.০	৪৯	১৯.৩	৭৭	৯৭.৯	৯৭.২
থাইল্যান্ড	৬৭.৯৫	০.৪	১.৫	২৬	১১.২	৭৯	৯৮.৭	৯৮.৭
ইন্দোনেশিয়া	২৫৭.৬	১.৩	২.৫	১৯০	২৫	৬৩	৯৮.৯	৯৯.১

Source: BDHS-2014, BBS-2017, UN Population Divison-2015, World Bank-2015, UNESCO-2015, State of World Population-2015 (UNFPA)



তথ্য ও যোগাযোগের জন্য

আইইএম ইউনিট
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
৬, কাওরান বাজার, ঢাকা, বাংলাদেশ
ফোন : ০২-৯১৪৬৫৩৫, ০২-৮১৮৯৩৮৭
ফ্যাক্স : ০২-৫১৮১০৭৪
E-mail : iemdgfp@gmail.com
Web : www.dgfpbd.org
www.dgfp.gov.bd