গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

সিদ্ধান্ত গ্রহণ সহায়িকা

পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রদানকারীর

গাইডলাইন

ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

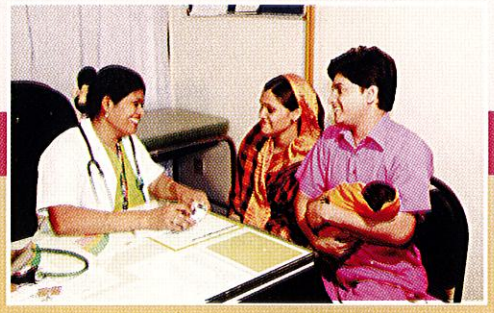
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

UNFPA
জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল

UKaid
from the British people

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

সিদ্ধান্ত গ্রহণ সহায়িকা



পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রদানকারীর

গাইডলাইন

ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

UNFPA
জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল

UKaid
from the British people

প্রকাশকাল

মার্চ ২০১৯

প্রকাশক

ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
কাওরান বাজার, ঢাকা

সহায়তায়

ইউএনএফপিএ, বাংলাদেশ

কভার ও ইনার ডিজাইন

মমমআ জাকারিয়া
infozoatbd@gmail.com

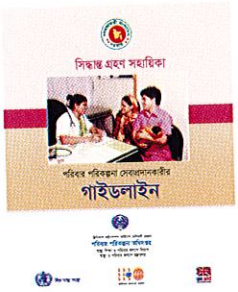
মুদ্রণে

জোট
৪৫ সোনারগাও রোড
হাতিরপুল, ঢাকা

সূচিপত্র

ভূমিকা ও উদ্দেশ্য	০১
কাউন্সেলিং	০২
পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাই ও পদ্ধতিসমূহের তুলনা	০৪
আইইউডি	০৮
ইমপ্ল্যান্ট	১৬
টিউবেকটমি	২৪
এনএসভি	৩০
ইনজেকশন	৩৬
মিশ্র খাবার বড়ি	৪২
শুধুমাত্র প্রজেস্টিনসমৃদ্ধ খাবার বড়ি	৫২
কনডম	৬০
প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা ল্যাম (LAM)/ বুকের দুধ খাওয়ানো নির্ভর জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি	৬৪
জরুরি গর্ভনিরোধক (ইসি)	৭০
বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন গ্রহীতা	৭২

মহাপরিচালক
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



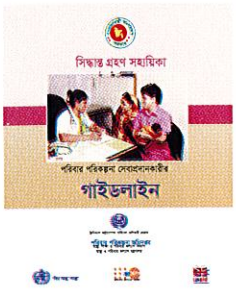
মুখবন্ধ

বিগত দুই দশকে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে বাংলাদেশ উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি লাভ করলেও এখনো কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করা সম্ভব হয়নি। সামগ্রিকভাবে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার বাড়লেও বর্তমানে স্থায়ী ও দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি গ্রহণের হার তুলনামুলকভাবে অনেক কম। পদ্ধতি ব্যবহারকারীদের মধ্যে বেশির ভাগ অস্থায়ী ও স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতি ব্যবহার করেন এবং ড্রপ-আউট-এর হার এখনো উল্লেখযোগ্য হারে কমেনি। সামাজিক প্রেক্ষাপট, গ্রহীতাদের কার্যকরী পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে অজ্ঞতা, ভ্রান্ত ধারণা ও কুসংস্কার, সঠিক সময়ে গ্রহীতাকে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের আওতায় আনা আশানুরূপ না হওয়া ও সন্তুষ্ট গ্রহীতার সংখ্যা না বাড়াতে পারা ইত্যাদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের বাধাগুলোর মধ্যে অন্যতম। আগামীতে, পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের লক্ষ্যসমূহকে সামনে রেখে, গ্রহীতার হার, বিশেষ করে স্থায়ী ও দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি গ্রহণের হার বাড়ানো এবং গুণগত, মানসম্পন্ন সেবা প্রদানের মাধ্যমে সন্তুষ্ট গ্রহীতার সংখ্যা বৃদ্ধি করা অত্যন্ত জরুরি। এই প্রেক্ষাপটে, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) কর্তৃক প্রণীত "Decision Making Tool for Family Planning Clients and Providers" সহায়িকার আলোকে তৈরী এই গাইডলাইনটি একটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় ও সময়োপযোগী উদ্যোগ। এই গাইডলাইন বা নির্দেশিকার মাধ্যমে সেবাপ্রদানকারী নিজেদের কাউন্সেলিং দক্ষতা বৃদ্ধি করতে পারবেন এবং গ্রহীতার জন্য উচ্চ মানসম্পন্ন পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শ সেশন পরিচালনা করতে পারবেন। নির্দেশিকাটিতে প্রতিটি পদ্ধতি সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য রয়েছে। গাইডলাইনটি সেবাগ্রহীতাকে তার পছন্দ অনুযায়ী পদ্ধতি বেছে নিতে সাহায্য করবে।

এই গাইডলাইনটি প্রণয়নের জন্য ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম (সিসিএসডিপি) সহ সংশ্লিষ্ট পরামর্শক এবং সম্পাদনা-প্রকাশনা ও রিভিউ কমিটির সকল সদস্যকে আমার আন্তরিক অভিনন্দন। আমি এই কাজে প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদানের জন্য জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল (UNFPA) কে ধন্যবাদ জানাচ্ছি। আমার দৃঢ় বিশ্বাস এই গাইডলাইনটি পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রদানকারীদের দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করবে এবং গ্রহীতার হার বৃদ্ধি করে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে ।

কাজী মোস্তফা সারোয়ার

লাইন ডাইরেক্টর
ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



কৃতজ্ঞতা স্বীকার

বাংলাদেশ সরকারের চতুর্থ জাতীয় স্বাস্থ্য, জনসংখ্যা ও পুষ্টি কার্যক্রমের (২০১৭ -২০২২) আওতায় পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের লক্ষ্যমাত্রা হলো, আগামী ২০২২ সালের মধ্যে বিভিন্ন প্রকার পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার ৭৫% এ উন্নীত করা এবং মোট প্রজনন হার বা মহিলা প্রতি গড় সন্তান জন্মদানের হার (টিএফআর) ২ এ নামিয়ে আনা। এই লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করার জন্য, ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারি প্রোগ্রাম (সিসিএসডিপি) যেসকল কার্যক্রমকে বিশেষভাবে প্রাধান্য দিচ্ছে তা হলো; স্থায়ী ও দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি গ্রহণের হার বাড়ানো (অন্তত: ২০ভাগ উন্নীতকরণ) এবং গুণগত মানসম্পন্ন সেবা প্রদান করা; বিভিন্ন স্তরের সেবা প্রদানকারীদের স্থায়ী ও দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি সম্পর্কিত কারিগরি ও কাউন্সেলিং দক্ষতা বৃদ্ধি করা; দুর্গম ও অপেক্ষাকৃত কম সেবা পাওয়া এলাকাসমূহ যেমন চট্টগ্রাম ও সিলেট বিভাগের কিছু এলাকা, শহর অঞ্চলের নিম্ন আয়ের মানুষ বিশেষকরে বস্তিবাসিদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম জোরদার করা ও পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের বিভিন্ন ইউনিটসহ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, বিভিন্ন আন্তর্জাতিক ও বেসরকারি সংস্থার সাথে সমন্বয় ও সহযোগিতা আরো জোরদার করা।

বিভিন্ন স্তরের সেবাপ্রদানকারীদের কারিগরি ও কাউন্সেলিং দক্ষতা বৃদ্ধি করার জন্য, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) কর্তৃক প্রণীত "Decision Making Tool for Family Planning Clients and Providers" সহায়িকার আলোকে পরিবার পরিকল্পনা ফ্লিপচার্ট ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ গাইডলাইন বা নির্দেশিকা এবং সেবা গ্রহণকারীদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা তথ্য কণিকা তৈরী করা হয়েছে। এই গাইডলাইনটি প্রণয়নের জন্য ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম (সিসিএসডিপি), অত্র অধিদপ্তরের বিভিন্ন ইউনিটসহ অন্যান্য আন্তর্জাতিক ও বেসরকারি সংস্থার সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করেছে। এই গাইডলাইনটি প্রণয়নের জন্য জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল (UNFPA) প্রয়োজনীয় কারিগরি ও আর্থিক সহায়তা প্রদান করেছে। আমরা জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল (UNFPA) কে আমাদের কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি। অত্র ইউনিটের সংশ্লিষ্ট সকল কর্মীবৃন্দ, রিভিউ কমিটির সকল সদস্য এবং সংশ্লিষ্ট পরামর্শক ও সম্পাদনা-প্রকাশনার সাথে জড়িত সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি তাদের মূল্যবান সময় দেবার জন্য।

আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি, এই গাইডলাইনটি পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রদানকারীদের দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করবে যাতে তারা আরো গুণগত মানসম্পন্ন সেবা প্রদান করতে পারেন।

ডা. মো. মঈনুদ্দীন আহমেদ

সেবাপ্রদানকারীর গাইডলাইন
ভূমিকা ও উদ্দেশ্য

এই সেবাপ্রদানকারীর গাইডলাইনটি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) কর্তৃক প্রণীত "Decision Making Tool for Family Planning Clients and Providers" সহায়িকার অভিযোজিত সংস্করণ (Adapted Version)। এই গাইডলাইনটিতে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর কর্তৃক অনুমোদিত ও ব্যবহৃত বিভিন্ন কারিগরি এবং আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ সংক্রান্ত বিশেষ করে কাউন্সেলিং বিষয়ে তথ্যসমূহ সংযোজন করা হয়েছে। এই গাইডলাইনটি মাঠ পর্যায়ের একজন সেবাপ্রদানকারীর পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত বিষয়ে তার কাউন্সেলিং দক্ষতা বাড়াতে এবং গ্রহীতাকে তার পছন্দ অনুযায়ী পদ্ধতি বেছে নিতে সাহায্য করবে।

এই গাইডলাইন বা নির্দেশিকা যার মাধ্যমে সেবাপ্রদানকারী নিজের কাউন্সেলিং দক্ষতা বৃদ্ধি করতে পারবেন এবং গ্রহীতার জন্য কার্যকরী কাউন্সেলিং সেশন পরিচালনা করতে পারবেন। নির্দেশিকাটিতে প্রতিটি পদ্ধতি সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য রয়েছে। সেবা-প্রদানকারী গ্রহীতাকে পদ্ধতি গ্রহণ এবং কিভাবে ব্যবহার করতে হবে সে সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা দিতে পারবেন।

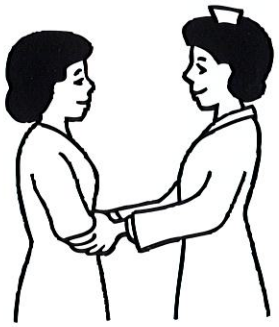
এই গাইডলাইনটি পড়লে সেবাপ্রদানকারী বুঝতে পারবেন কার্যকরী কাউন্সেলিং-এর মাধ্যমে কিভাবে গ্রহীতাকে তার ইচ্ছা অনুযায়ী পদ্ধতি বেছে নিতে সাহায্য করা যায়। উল্লেখ্য, গ্রহীতার জন্য প্রস্তুতকৃত "পরিবার পরিকল্পনা ফ্লিপ চার্ট" ব্যবহার করতে এই গাইডলাইনের তথ্য এবং নির্দেশাবলীসমূহ মূল ভিত্তি হিসাবে কাজ করবে। তবে যখন সেবাপ্রদানকারী গ্রহীতার সাথে কথা বলবেন তখন তার চাহিদা ও প্রয়োজন অনুযায়ী তথ্য যোগ করতে পারেন ও বিস্তারিত আলোচনা করতে পারেন।

সেবাপ্রদানকারী হিসাবে আপনাকে যা অবশ্যই মনে রাখতে হবে

- গ্রহীতা সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবেন। আপনি গ্রহীতাকে চিন্তা ভাবনা করতে এবং তার জন্য সবচেয়ে উপযোগী সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করবেন ।
- গ্রহীতার ইচ্ছাকে মর্যাদা দিতে হবে।
- আপনি গ্রহীতার বক্তব্য, প্রশ্ন ও চাহিদাকে গুরুত্ব দিবেন।

কাউন্সেলিং

কার্যকর কাউন্সেলিং : বিভিন্ন ধাপ



গ্রহীতাকে স্বাগত জানানো

- গ্রহীতাকে শ্রদ্ধার সাথে উষ্ণ অভ্যর্থনা জানান।
- আসার জন্য তাকে ধন্যবাদ জানান।
- ফ্লিপচার্টটি দেখিয়ে বলুন "এটি আমাদের দুজনকেই সাহায্য করবে। এই ফ্লিপচার্টটি ব্যবহার করে আমরা আপনাকে পদ্ধতি বাছাই ও ব্যবহার করতে, যেকোনো সমস্যা সমাধান করতে এবং সঠিক তথ্য পেতে সাহায্য করতে পারি "।

গ্রহীতাকে কথা বলতে ও প্রশ্ন করতে উৎসাহিত করুন

- গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন "আপনার নিজের সম্পর্কে, আপনার চাহিদা সম্পর্কে কী কী প্রশ্ন আছে তা বলুন"। পরিষ্কার করে বলুন যে, আপনি তার কাছ থেকে শুনতে চান। বুঝিয়ে বলুন তিনি যেন খোলাখুলি কথা বলেন যাতে আপনি তাকে ভালোভাবে সাহায্য করতে পারেন। তাকে আরো বলুন "এইসব কথাবার্তা গোপন রাখা হবে এবং আপনি যা বলবেন তা অন্য কাউকে বলা হবে না "।

গ্রহীতার সাথে কথোপকথন:

- গ্রহীতা যখন স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন ও কথা বলার জন্য তৈরি হবেন তখন আপনি জানতে চাইবেন- আজ কিভাবে তাকে আপনি সাহায্য করতে পারেন। গ্রহীতাকে সে অনুযায়ী প্রশ্ন করুন:

আপনি কি বর্তমানে কোনো পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করছেন?

- কোনো পদ্ধতি বাছাই করতে চান?
- কোনো পদ্ধতি সম্পর্কে সমস্যা বা প্রশ্ন রয়েছে ?
- যৌনবাহিত সংক্রমণ বা এইচএইভি/এইডস সম্পর্কে কিছু জানার আছে?
- গর্ভধারণের আশংকা করছেন ?
- গর্ভধারণ হয়েছে কিনা এ ব্যাপারে কি আপনি শঙ্কিত?
- অন্য কোনো চাহিদা?

গ্রহীতার উদ্দেশ্য ও চাহিদা অনুযায়ী পদক্ষেপ

- গ্রহীতা যদি বর্তমানে কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করে থাকেন তবে সেই পদ্ধতির ফলোআপ সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় তথ্য দিন এবং সে অনুযায়ী গ্রহীতাকে সহায়তা করুন ।
- গ্রহীতা যদি নতুন গ্রহীতা হিসাবে কোনো পদ্ধতি বাছাই করতে চান তবে এই গাইডলাইনের "পদ্ধতি বাছাই" সেকশনে যান এবং সে অনুযায়ী গ্রহীতাকে সহায়তা করুন।
- গ্রহীতার পদ্ধতি সম্পর্কে সমস্যা বা প্রশ্ন থাকলে "পদ্ধতি বাছাই" এবং "ব্যবহারকারীকে সহায়তা: ফলোআপ" সেকশন দুটোর নির্দেশনা অনুযায়ী পরার্মশ দিন।
- গ্রহীতার যদি গর্ভধারণ বিষয়ে দুশ্চিন্তা থাকে তবে পরামর্শ ও সহায়তা দিন। প্রয়োজনে গর্ভধারণ পরীক্ষা (প্রেগনেন্সি টেস্ট) করুন এবং তার ইচ্ছার বিষয়ে আলোচনা করুন। জরুরি গর্ভনিরোধকের জন্য ইসি (ইমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপশন) সম্পর্কিত তথ্য সেকশনে যান এবং সে অনুযায়ী গ্রহীতাকে পরামর্শ ও সহায়তা দিন।
- বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন যেমন তরুণ বয়সি, নবদম্পতি, বয়স্ক, গর্ভবতী/প্রসবোত্তর, গর্ভপাত পরবর্তী গ্রহীতাদের ক্ষেত্রে পরামর্শ ও সহায়তা দিতে " বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন গ্রহীতাকে সহায়তা প্রদান " সেকশনে যান এবং সে অনুযায়ী পরামর্শ ও সহায়তা দিন।
- গ্রহীতার অন্য কোনো চাহিদা থাকলে তা শুনুন এবং পরার্মশ দিন। প্রয়োজনে রেফার করুন।
- সর্বপ্রথম গ্রহীতার চাহিদা বা প্রশ্নের জবাব দিন। গ্রহীতা তার আগমণের কারণ জানালে নির্ধারিত পদ্ধতি সেকশনে যান এবং কাউন্সেলিংয়ের ধাপগুলো অনুসরণ করুন।

পদ্ধতি বাছাই ও পদ্ধতিসমূহের তুলনা

পদ্ধতি বাছাই : ১

গ্রহীতাকে প্রশ্ন করুন :

- আপনি কি কোনো পদ্ধতির কথা ভেবেছেন ? যদি ভেবে থাকেন, তাহলে চলুন কিভাবে এ পদ্ধতি আপনার জন্য মানানসই হবে সে বিষয়ে কথা বলি। যেমন, এ পদ্ধতির কোন দিকটি আপনার পছন্দ এবং আপনি এ সম্পর্কে কি শুনেছেন?
- যদি কোনো গ্রহীতা কোনো পদ্ধতির কথা ভেবে থাকেন তবে তা তার চাহিদা ও অবস্থার জন্য মানানসই কি না তা যাচাই করুন। জিজ্ঞাসা করুন এই পদ্ধতি সম্পর্কে তিনি কি জানেন এবং তার আরো তথ্যের প্রয়োজন আছে কি না। গ্রহীতার জবাবে যদি ভুল ধারণা বা ভুল তথ্য থাকে তাহলে আলোচনার মাধ্যমে পরিষ্কার করে নিন ।

  পদ্ধতিটি গ্রহীতার জন্য মানানসই কি না যাচাই করার জন্য তাকে প্রশ্ন করুন। যেমন:
  - আপনি কি আস্থাশীল যে, প্রতিদিন পিল খাওয়ার কথা মনে রাখতে পারবেন?
  - ইনজেকশন নেয়ার জন্য আপনি কি নিয়মিত সেবাপ্রদানকারীর কাছে আসতে পারবেন ?
- গ্রহীতা অন্য কোনো পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে আগ্রহী কি না তা জিজ্ঞাসা করুন।

পদ্ধতি বাছাই : ২

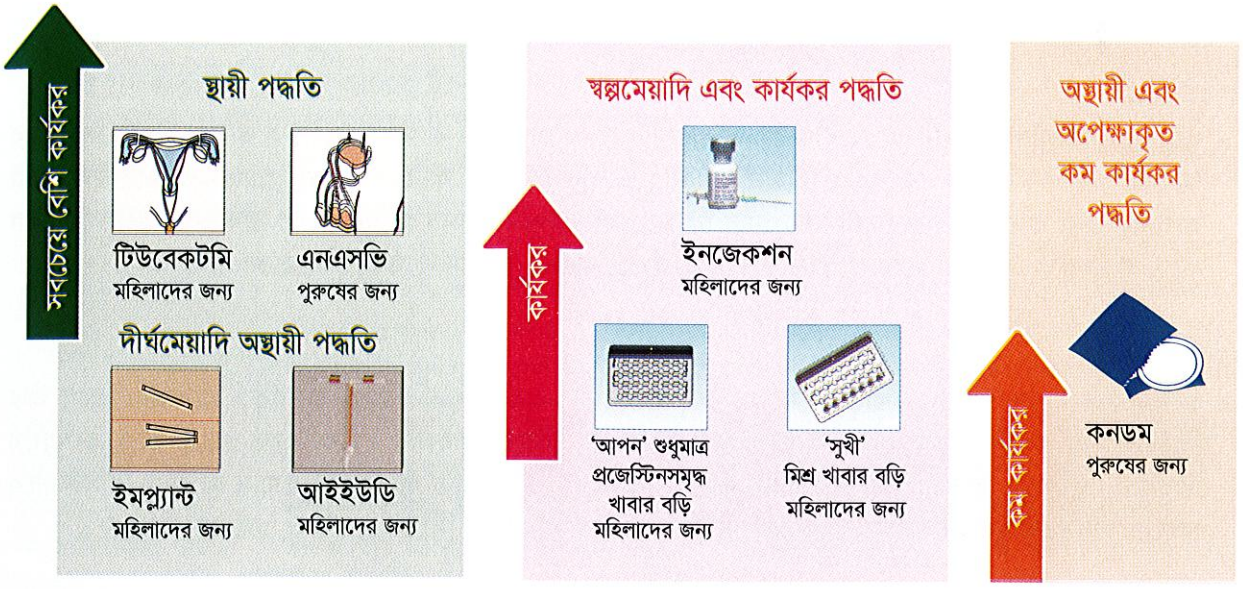
- যদি গ্রহীতা কোনো পদ্ধতির কথা না ভেবে থাকেন তাহলে বলুন, আমরা আপনার জন্য উপযোগী একটি পদ্ধতি বাছাই করতে পারি। তবে তার আগে পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে আপনার যদি কোনো অভিজ্ঞতা থাকে এবং সন্তান নেওয়ার বিষয়ে আপনার বা আপনার স্বামী ও পরিবারের অন্যদের (যেমন শাশুড়ি) মনোভাব সম্পর্কে আলোচনা করতে পারি।

  বিষয়গুলো সম্পর্কে গ্রহীতার কথা শুনুন এবং খোলাখুলি আলোচনা করুন। গ্রহীতাকে নিশ্চয়তা দিন, পদ্ধতি বাছাই করতে সব প্রেক্ষাপট বিবেচনা করা হবে এবং তার পছন্দকে অগ্রাধিকার দেয়া হবে। এবার গ্রহীতার সাথে বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা শুরু করুন। গ্রহীতাকে বলুন "পছন্দ আপনার। আপনার পছন্দেই আমি খুশি"।

পদ্ধতি বাছাই : ৩ (সকলের জন্য)

- পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনার শুরুতে কি কি পদ্ধতি আছে এবং কোন পদ্ধতি কতটুকু কার্যকর বা তার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ইত্যাদি সম্পর্কে জানানোর জন্য পদ্ধতিসমূহের তুলনা গ্রহীতার সামনে তুলে ধরুন।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ



গ্রহীতাকে বলুন "পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি আছে, কয়েকটি হয়তো অন্যগুলি থেকে বেশি কার্যকর। কতগুলি হয়তো ব্যবহার করা অন্যগুলি থেকে বেশি সহজ। যেসকল পদ্ধতি ব্যবহার করা কঠিন, সেগুলি সঠিকভাবে ব্যবহার করতে না পারলে ততো বেশি কার্যকর নাও হতে পারে।" মনে রাখবেন, পদ্ধতিগুলোর তুলনা করে গ্রহীতার পছন্দের এবং প্রয়োজনীয়তা সীমিত করাই প্রধান উদ্দেশ্য।

গ্রহীতাকে পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতি বেছে নিতে সহায়তা করার জন্য যেসব বিষয় বিবেচনা করা প্রয়োজন:

- আপনি কি নববিবাহিত? আপনি কি দেরিতে সন্তান নেবার কথা ভাবছেন?
- আপনার কি কোনো সন্তান আছে? আপনি কি ভবিষ্যতে আরো সন্তান চান?
- আপনি কি এখন গর্ভনিরোধ করতে চান?
- আপনি কি কোনো পদ্ধতির কথা ভেবেছেন? এ পদ্ধতির কোন দিকটি আপনার পছন্দ এবং আপনি এ সম্পর্কে কি শুনেছেন? আপনি কেন এই পদ্ধতি গ্রহণের কথা বিবেচনা করছেন?
- আপনি কি আপনার স্বামীর সাথে পরিবার পরিকল্পনার বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করেছেন ? তিনি কি এ বিষয়ে আপনার সাথে একমত?
- আপনি আপনার স্বামী ও পরিবারের অন্যদের (যেমন শাশুড়ি) কাছ থেকে এই পদ্ধতি গ্রহণের ব্যাপারটি গোপন রাখতে চান?
- যদি বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মা হন, আপনার সন্তানের বয়স কি ৬ মাসের থেকে কম?
- আপনি কি যৌনবাহিত রোগ অথবা এইচআইভি/এইডস সম্পর্কে সচেতন?

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ

যেসব গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বিবেচনা করতে হবে

কার্যকারিতা

- পদ্ধতির কার্যকারিতা নির্ভর করে গ্রহীতাকে কতখানি নিজে করতে হবে বা মনে রাখতে হবে তার উপর। সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতির ক্ষেত্রে এসবের প্রয়োজন হয় না। আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন: "এখন গর্ভধারণ না করা আপনার জন্য কতখানি গুরুত্বপূর্ণ?" আপনার কি মনে হয় আপনি এমন কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারবেন যাতে আপনাকে বার বার (যেমন, বড়ি খাওয়া বা ইনজেকশন নেয়া) কিছু করতে হবে ?"

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

- শুরুতে হরমোনাল পদ্ধতি (বড়ি, ইনজেকশন, ইমপ্ল্যান্ট)-এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া স্বাভাবিক ব্যাপার। তবে অল্প কিছুদিন পর এগুলো সেরে যায়। আইইউডিতেও কোনো কোনো মহিলার সমস্যা হতে পারে তবে তা প্রথম কিছুদিন। গ্রহীতার বোঝার জন্য আলোচনা করুন, যেমন : " এই পদ্ধতি ব্যবহার করে যদি আপনার মাসিকস্রাবে কোনো পরিবর্তন হয় তবে কেমন লাগবে?" গ্রহীতার উত্তর মনোযোগ দিয়ে শুনুন এবং আলোচনা করুন।

স্থায়ী, দীর্ঘ ও স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতি

- টিউবেকটমি ও এনএসভি স্থায়ী পদ্ধতি। দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি আইউডি ও ইমপ্ল্যান্ট বেশ কয়েক বছর রেখে দেয়া যায়। খাবার বড়ি (সুখী, আপন), ইনজেকশন ও কনডম স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতি।

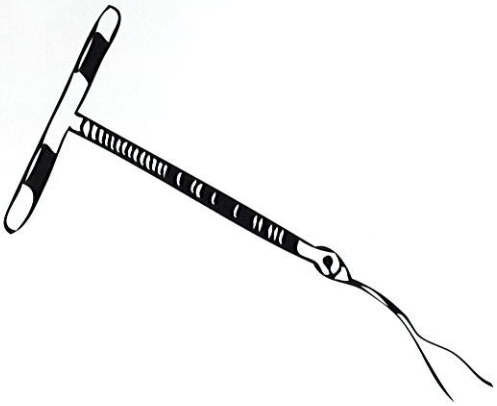
যৌনবাহিত সংক্রমণ বা এইচএইভি/এইডস থেকে নিরাপত্তা

- যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধের একমাত্র পদ্ধতি হচ্ছে কনডম।
- গ্রহীতার পক্ষে পদ্ধতি বাছাই করা যদি কঠিন হয় তাহলে, গ্রহীতা কি চাইছেন তা খুঁজে বের করুন:
  - তিনি কি আরো তথ্য চান ?
  - তিনি কি তার স্বামী বা অন্যকোন আত্মীয়ের সাথে কথা বলতে চান?
  - তিনি কি পদ্ধতি ব্যবহারকারীর সাথে কথা বলতে চান?
  - আরো ভেবে দেখতে চান ?

  গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন যে, তিনি পরীক্ষামূলকভাবে একটি পদ্ধতি কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস ব্যবহার করে দেখতে পারেন (স্থায়ী পদ্ধতি ছাড়া)

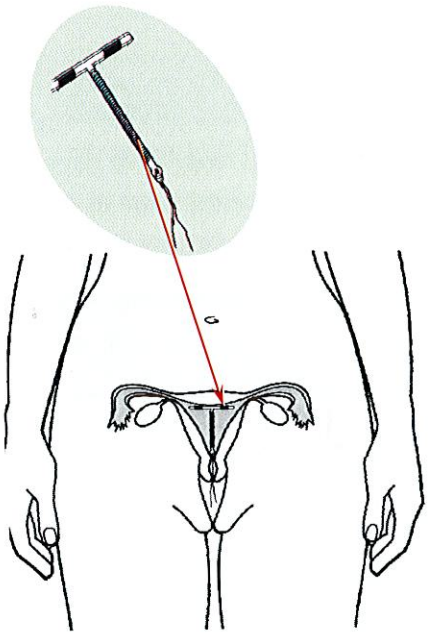
পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহের তুলনা

স্থায়ী পদ্ধতি , সবচয়ে কার্যকর ও নিরাপদ, কোনো কিছু মনে রাখার দরকার নেই।	**টিউবেকটমি:** মহিলাদের স্থায়ী পদ্ধতি। যেসব দম্পতি আর সন্তান চান না তাদের জন্য খুবই কার্যকর। এই পদ্ধতিতে উভয় পাশের ফ্যালোপিয়ান টিউবকে বেঁধে কেটে দেওয়া হয়। এর ফলে শুক্রকীট ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হতে পারে না এবং গর্ভসঞ্চার হয় না। এটি একটি অপারেশন প্রক্রিয়া। প্রশিক্ষিত ডাক্তার দ্বারা সম্পাদন করা হয়। জরায়ু কেটে ফেলা হয় না। অপারেশনের পরও মাসিক ঋতু স্রাব হবে। **ভ্যাসেকটমি:** পুরষদের স্থায়ী পদ্ধতি, যেসব দম্পতি আর সন্তান চান না তাদের জন্য খুবই কার্যকর। এটি একটি সহজ অপারেশন প্রক্রিয়া (ছুরি-কাঁচি বিহীন)। যৌনক্ষমতাকে প্রভাবিত করে না। পরিবার পরিকল্পনার সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতিসমূহের একটি। যদিও সাথে সাথে কার্যকর হয় না। তিন মাস পর্যন্ত কনডম ব্যবহার করতে হবে, অথবা স্ত্রীকে কোনো কার্যকর পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে।
অস্থায়ী তবে দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি। কার্যকর ও নিরাপদ। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কম। কোনো কিছু মনে রাখার দরকার নেই। প্রয়োজনে খুলে ফেলার সাথে সাথে গর্ভধারণের ক্ষমতা ফিরে আসে।	**ইমপ্ল্যান্ট:** ইমপ্ল্যান্ট হলো দিয়াশলাই কাঠির আকারের প্লাস্টিকের ছোট রড অথবা ক্যাপসুল যা বাহুর উপরিভাগে ত্বকের নিচে স্থাপন করা হয়। এর মধ্যে হরমোন থাকে। ৩ থেকে ৫ বৎসর কাজ করে। খুলে ফেলার সাথে সাথেই পুনরায় গর্ভধারণ করা যায়। স্বাভাবিক কাজ-কর্মে কোনো অসুবিধা হয় না। এ পদ্ধতি যৌনমিলনে কোনো অসুবিধার সৃষ্টি করে না। নব দম্পতি যারা দেরিতে সন্তান নিতে চান এবং যারা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তারা ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন। **আইইউডি:** এটি ইংরেজি T (টি) অক্ষরের মতো প্লাস্টিকের তৈরী যাতে তামার সরু তার পেঁচানো থাকে। এটি জরায়ুতে স্থাপন করা হয়। এটি খুবই কার্যকর। বাংলাদেশে প্রচলিত কপার-টি ৩৮০A ১০ বছর পর্যন্ত কাজ করে। আইইউডি খুলে ফেলার অল্প সময়ের মাঝে গর্ভধারণ হতে পারে। বুকের দুধের কোনো তারতম্য হয় না। যারা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এবং হরমোনাল পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন না তারা আইইউডি গ্রহণ করতে পারেন।
অস্থায়ী পদ্ধতি। কার্যকর ও নিরাপদ। তবে কিছুটা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। নিয়ম মেনে ব্যবহার করতে হবে।	**খাবার বড়ি:** যার মধ্যে স্বল্প মাত্রায় ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টিন হরমোন থাকে। এই মিশ্র খাবার বড়িটি বাংলাদেশে সর্বাধিক ববহৃত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি যা "সুখী" নামে প্রচলিত। যেসব মহিলা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এবং সন্তানের বয়স ৬ মাসের কম তাদের জন্য শুধু প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি "আপন" পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের আওতায় আনা হয়েছে। নববিবাহিত এবং যে সকল দম্পতি একটু দেরিতে সন্তান নিতে চান তারা খাবার বড়ি ব্যবহার করতে পারেন। মাসিকের প্রথম দিন থেকে বড়ি খাওয়া শুরু হয়। প্রতিদিন একটি পিল খেতে হবে । যে কোনো সময় বড়ি খাওয়া ছেড়ে দিয়ে গর্ভধারণ করা যায় । **ইনজেকশন:** এটি একটি অস্থায়ী ও স্বল্পমেয়াদি কার্যকর পদ্ধতি। প্রতি ৩ মাসে একটি ইনজেকশন নিতে হয়। এটি পেশীর মধ্যে দেয়া হয়। বন্ধ করার পরও গর্ভধারণ করতে বেশ খানিকটা সময় নেয়। মাসিক রক্তস্রাবে সামান্য পরিবর্তন আসতে পারে। ইনজেকশন বুকের দুধের পরিমান ও গুণগত মানের উপর কোনো প্রভাব ফেলে না। ফলে সন্তান জন্মদানের ৬ সপ্তাহ পরেই এটি ব্যবহার করা যায়।
অস্থায়ী, কার্যকর ও নিরাপদ।	**কনডম:** প্রত্যেকবার যৌনমিলনের সময় পুরুষদের সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হয়। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। গর্ভধারণ এবং এইচআইভি/এইডসসহ যৌন সংক্রমণ দুটোই প্রতিরোধ করে।



আইইউডি

গ্রহীতার সাথে আইইউডি কি, এর কার্যকারিতা, কারা ব্যবহার করতে পারবে, কখন ব্যবহার শুরু করা যাবে, কতদিন রাখা যাবে, সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা ইত্যাদি সম্পর্কে খোলামেলা আলাপ করুন। গ্রহীতাকে একটি আইইউডি ধরে দেখতে দিন।

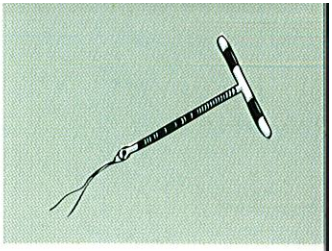


আইইউডি বিষয়ক তথ্য

- এটি জরায়ুতে স্থাপন করা হয়
- এটি ইংরেজি T (টি) অক্ষরের মতো প্লাস্টিকের তৈরী যাতে তামার সরু তার পেঁচানো থাকে। প্রধানত শুক্রাণু ও ডিম্বাণুর মিলন বাধাগ্রস্থ করার মাধ্যমে কাজ করে।
- এটি খুবই কার্যকর। বাংলাদেশে প্রচলিত কপার-টি ৩৮০A ১০ বছর পর্যন্ত কাজ করে। আইইউডি খুলে ফেলার অল্প সময়ের মাঝে গর্ভধারণ হতে পারে।
- এটি ব্যবহার করা খুবই নিরাপদ।
- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সাধারণতঃ তিন মাস পরই সেরে যায়।

গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন তিনি আইইউডি সম্পর্কে কি শুনেছেন এবং প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণাগুলো সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন:

- আইইউডি তলপেটের বাইরে যায় না বা শরীরে ঘুরে বেড়ায় না।
- আইইউডি যৌনমিলনে বাধা সৃষ্টি করে না, তবে স্বামী কখনো সুতার অস্তিত্ব টের পেতে পারেন।
- শরীরের ভিতর অনেক বছর থাকলেও আইইউডিতে মরচে ধরে না।



আইইউডি গ্রহীতা

কারা আইইউডি ব্যবহার করতে পারবেন

- বিবাহিত যেসব মহিলার কমপক্ষে একটি জীবিত সন্তান আছে তাদের প্রায় সবাই আইইউডি ব্যবহার করতে পারবেন।

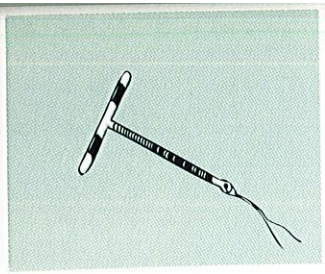
কারা আইইউডি ব্যবহার করতে পারবেন না

- গর্ভবতী
- সন্তানর জন্মের ৪৮ ঘন্টা পর থেকে ৪ সপ্তাহ পর্যন্ত।
- যৌন সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকি
- স্ত্রী প্রজনন অংঙ্গে সংক্রমণ বা সমস্যা
- বর্তমানে যোনিপথে অস্বাভাবিক রক্তস্রাব
- অতিরিক্ত রক্তস্বল্পতা (হিমোগ্লোবিন ৭ গ্রামের নিচে) থাকলে। রক্ত স্বল্পতার চিকিৎসা এবং কনডম বা অন্য জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা দিতে হবে। অবস্থার উন্নতি হবার পরে আইইউডি পরাতে হবে।
- গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন এবং বলুন "আইইউডি আপনার জন্য নিরাপদ কিনা আমরা তা পরীক্ষা করবো। "

নিচের অবস্থাগুলো বিশেষ বিষয় বিবেচনায় নিতে হবে:

আইইউডি পরানোর আগে অস্বাভাবিক রক্তস্রাবের বিষয় বিবেচনায় নিতে হবে। অস্বাভাবিক/অতিরিক্ত রক্তস্রাব থাকলে আইইউডি দেওয়া যাবে না। কি কারণে এমন হচ্ছে তার ব্যবস্থাপনা দিতে হবে/রেফার করতে হবে।

- যৌন সংক্রমণ বা তলপেটে সংক্রমণ (পিআইডি): আইইউডি পরানোর আগে পিআইডি, ক্ল্যামাইডিয়া, গনোরিয়া বা সারভিক্সে সংক্রমণের চিকিৎসা করতে হবে। সঙ্গীর চিকিৎসার কথাও বলুন।
- গ্রহীতার প্রজনন অঙ্গে ক্ষত বা যোনিতে সংক্রমণ: (যোনিপথে ব্যাকটেরিয়া বা ট্রাইকোমোনাস সংক্রমণ) থাকলে আইইউডি ব্যবহার করা যাবে, তবে ক্ল্যামাইডিয়া বা গনোরিয়ার ঝুঁকি পরীক্ষা ও সংক্রমণের চিকিৎসা করতে হবে।
- যারা যৌন সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকি তালিকায় রয়েছেন: যারা সব সময় কনডম ব্যবহার করেন না এবং একাধিক যৌন সঙ্গী রয়েছে, যার এমন যৌন সঙ্গী রয়েছে যিনি কনডম ব্যবহার ছাড়া অন্যদের সাথেও যৌনমিলনে লিপ্ত হন।
- এইচআইভি/এইডস: এইচআইভি থাকলে আইইউডি ব্যবহার করা যাবে। এইডস থাকলে আইইউডি পরাবেন না। গ্রহীতার যদি এ্যান্টি-রেট্রোভাইরাল ড্রাগ দিয়ে চিকিৎসা চলতে থাকে এবং তাকে স্বাস্থ্যবান মনে হয় তাহলে আইইউডি পরাতে পারেন।
- শিশুর জন্ম বা গর্ভপাত পরবর্তী সংক্রমণ: আইইউডি পরানোর আগে সব সংক্রমণের পরিপূর্ণ চিকিৎসা করতে হবে।
- প্রজনন অঙ্গে ক্যান্সার অথবা পেলভিসে যক্ষ্মা: সারভিক্স, এন্ডোমেট্রিয়াম অথবা ডিম্বাশয়ে ক্যান্সার, বেনাইন অথবা ম্যালিগন্যান্ট ট্রফোব্লাস্ট রোগ, পেলভিসে যক্ষ্মা থাকলে আইইউডি পরাবেন না।



সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

গ্রহীতাকে বলুন

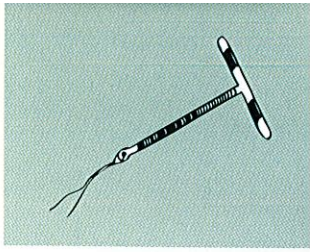
- অনেক ব্যবহারকারীরই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। সাধারণভাবে এগুলো কোনো রোগের লক্ষণ নয়। যেমন পরানোর পর কয়েকদিন তলপটে সামান্য ব্যথা বা কয়েক সপ্তাহ ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হতে পারে।
- অন্যান্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া যেমন দীর্ঘদিন ধরে এবং বেশি পরিমাণে মাসিক স্রাব, দুই মাসিকের মাঝখানে রক্তস্রাব, মাসিকের সময় তলপেটে মোচড়ানো ব্যথা বা মাসিকের সময় ব্যথা যা কয়েক মাস পরে কমে যায়।
- তলপেটে ব্যথা করলে প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন খাওয়া যেতে পারে। দীর্ঘদিন ধরে বেশি পরিমাণে এবং ব্যথাযুক্ত মাসিকের ক্ষেত্রে আইবুপ্রোফেন বা এ জাতীয় ঔষধ সেবন করা যেতে পারে (এ্যাসপিরিন নয়)। সাধারণত ৩ থেকে ৬ মাসের মধ্যে তলপেটে ব্যথা বা রক্তস্রাব কমে আসে।

আলোচনা করুন

- গ্রহীতা কি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বুঝতে পেরেছেন? তিনি কি পদ্ধতি ব্যবহারে সন্তুষ্ট? বলুন, "সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া শরীরের সাথে মানিয়ে নিতে কিছুটা সময় নিতে পারে। পদ্ধতি ব্যবহারে একেক জনের একক রকম প্রতিক্রিয়া হয়।"
- ভ্রান্ত ধারণা বা দুশ্চিন্তা নিয়ে আলাপ করুন। গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন "যেকোনো সময় কিছু জানতে চাইলে বা সহায়তা প্রয়োজন হলে সেবাকেন্দ্রে চলে আসবেন"।

- পরানোর পর কয়েক দিন তলপেটে সামান্য ব্যথা
- মাসিকের সময় তলপেটে মোচড়ানো ব্যথা

- দীর্ঘদিন ধরে এবং বেশি পরিমাণে মাসিক স্রাব
- দুই মাসিকের মাঝখানে রক্তস্রাব



আইইউডি গ্রহণের সময় কী হবে

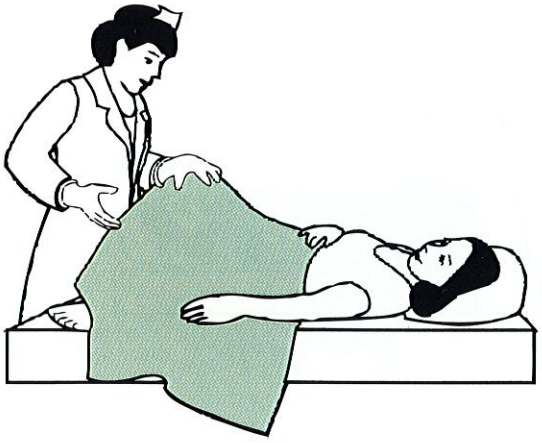
গ্রহীতাকে আইইউডি গ্রহণের ধাপসমূহ বুঝিয়ে বলুন

১. পেলভিস পরীক্ষা

২. সারভিক্স পরিষ্কার করা

৩. সারভিক্সের ভিতর দিয়ে জরায়ুতে আইইউডি স্থাপন

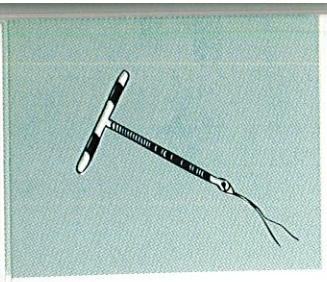
- বুঝিয়ে বলুন কে কাজটি করবেন। অজ্ঞান করার প্রয়োজন নেই। মহিলা জেগে থাকবেন। প্রথমবারের মতো পেলভিস পরীক্ষা হলে পরীক্ষার বিষয়,পরীক্ষার সময় শারীরিক অবস্থান বুঝিয়ে বলুন। গ্রহীতাকে স্পেকুলাম দেখান এবং এর ব্যবহার বুঝিয়ে বলুন।
- বলুন, সারভিক্সের ভিতর দিয়ে জরায়ুতে আইইউডি স্থাপন আস্তে ধীরে করা হবে। ইনসার্টারের ভিতর বাহু দুটো ভাঁজ করা অবস্থায় একটি আইইউডি দেখান। বলুন, ঢুকানোর সময় সামান্য ব্যথা লাগতে পারে এবং তা জানাতে হবে। আশ্বস্ত করুন, তাৎক্ষণিক ব্যথা সর্বোচ্চ ৩০ মিনিট পর্যন্ত থাকতে পারে। স্মরণ করিয়ে দিন, প্রয়োগের পর হতে কয়েকদিন পর্যন্ত তলপেটের মাংসপেশিতে সামান্য টান বা ব্যথা লাগতে পারে। প্রয়োগের পর প্রয়োজন অনুযায়ী বিশ্রাম নিতে বলুন ।

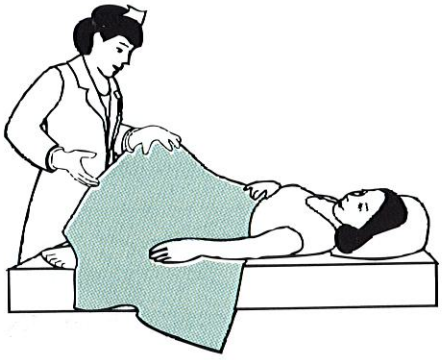


আইইউডি স্থাপন

আইইউডি গ্রহণের পরবর্তীতে করণীয়

- গ্রহীতাকে বলুন আইইউডি গ্রহণের পর কি করতে হবে।
- আইইউডির সাথে সুতা আছে, সুতার অস্তিত্ব টের পেলে অথবা সুতা হাতে লাগলে বা খুলে গেলে সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে।
- আইইউডি বেরিয়ে যেতে পারে এবং সেক্ষেত্রে গ্রহীতার জরুরি গর্ভনিরোধক প্রয়োজন হতে পারে।
- যাচাই করুন গ্রহীতা কি আইইউডি প্রয়োগ পদ্ধতি বুঝেছেন? তিনি কি পদ্ধতি গ্রহণে প্রস্তুত?





গ্রহীতা কি এখনি আইইউডি গ্রহণ করতে পারেন?

- গত ৭ দিনের মাঝে যদি মাসিক স্রাব শুরু হয়ে থাকে তাহলে এখনি আইইউডি নেয়া যাবে। মাসিক যদি ৭ দিনের চেয়ে বেশি আগে শুরু হয়ে থাকে এবং গ্রহীতা গর্ভবতী নন এমন নিশ্চয়তা থাকে তাহলে আইইউডি নেয়া যাবে।

সন্তান প্রসবের পর আইইউডি গ্রহণ

- প্রসবের পর ৪৮ ঘণ্টার মাঝে গ্রহণ করা যেতে পারে। এ জন্য বিশেষ প্রশিক্ষণ প্রয়োজন। প্রসবের ৪ সপ্তাহ পরে নেয়া যায়। নিশ্চিত হতে হবে যে, গ্রহীতা গর্ভবতী নন। প্রসবের পর ৪৮ ঘণ্টা হতে ৪ সপ্তাহ পর্যন্ত সময়টুকু বাদ দিতে হবে। এ সময় অন্য কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করতে বলুন।

গর্ভপাতের পর আইইউডি গ্রহণ

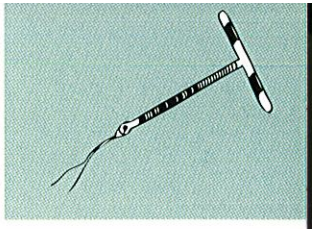
- গর্ভপাতের পরপরই নেয়া যেতে পারে। গর্ভপাতের পরবর্তী ৭ দিনের মাঝে গ্রহণ করলে বাড়তি নিরাপত্তার প্রয়োজন নেই। সংক্রমণ থাকলে চিকিৎসা করে সুস্থ্য হওয়ার পর নেয়া যাবে। ইতিমধ্যে কনডম বা অন্য কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করতে বলুন।

অন্য পদ্ধতি পরিবর্তন করে আইইউডি নিতে চাইলে

- মাসিক শুরুর সাত দিনের মধ্যে
- এ ছাড়া গ্রহীতা যদি নির্ভরযোগ্য অন্য কোন পদ্ধতি সঠিকভাবে ব্যবহার করে থাকেন অথবা সর্বশেষ মাসিকের পর সহবাস না করে থাকেন, তাহলে এখনি আইইউডি পরানো যাবে।

সংক্রমণ হলে

- সংক্রমণ থাকলে চিকিৎসা করে সুস্থ্য হওয়ার পর নেয়া যাবে। ইতোমধ্যে কনডম বা অন্য কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করতে বলুন।



যা মনে রাখতে হবে

গ্রহীতাকে প্রশ্ন করুন যদি তার আরো কিছু জানার থাকে। তাঁকে স্মরণ করিয়ে দিন আইইউডি নেবার পর কি কি দরকারি বিষয় মনে রাখতে হবে

- নিয়ম অনুযায়ী ফলোআপ ভিজিটে আসতে হবে। নিয়মিত ফলোআপের জন্য ৩ বার সেবাকেন্দ্রে আসতে বলা হয়

১ম ফলোআপ : স্থাপনের ১ মাস $\pm$ ৭ দিন পর বা প্রথম মাসিকের পর
২য় ফলোআপ : স্থাপনের ৬ মাস পর $\pm$ ১ মাস
৩য় ফলোআপ : স্থাপনের ১২ মাস পর $\pm$ ১ মাস

- আপনার আইইউডির ধরন
- আইইউডি কখন খুলে ফেলতে হবে
- কারো কারো রক্তস্রাবে পরিবর্তন এবং তলপেটে পেশিতে টান বা ব্যথা হতে পারে। সমস্যা হলে সেবাকেন্দ্রে আসুন।
- ১ মাস পরে (পরবর্তী মাসিকের পর) অথবা প্রয়োজনে চেক-আপের জন্য আসুন।
- ডাক্তার বা এফডব্লিউভি-এর সাথে কখন দেখা করতে হবে তা বুঝিয়ে বলুন
- গ্রহীতা কি আইইউডি নিতে প্রস্তুত? যদি তিনি এখন আইইউডি নিতে চান তাহলে প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নিন:
- গ্রহীতাকে 'আইইউডি গ্রহীতা কার্ড' দিন এবং ব্যাখ্যা করুন কি ধরণের আইইউডি পরানো হয়েছে, কতদিন রাখা যাবে, কখন ফলোআপ ভিজিটে ক্লিনিকে আসতে হবে ।

- সবশেষে গ্রহীতার কাছে জানতে চান "আপনি কি আস্থাশীল যে, আপনি এ পদ্ধতি সফলভাবে ব্যবহার করতে পারবেন। আরো কিছু বলার বা ব্যাখ্যা করার প্রয়োজন আছে কি?"
- গ্রহীতাকে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যটি দিন: কোনো সমস্যার বিষয়ে কথা বলতে বা আইইউডি খুলে ফেলতে চাইলে যে কোনো সময় যোগাযোগ করুন এবং চলে আসুন।

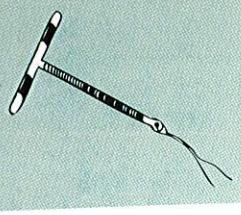
ডাক্তার বা এফডাব্লিউভি-এর সাথে দেখা করুন যদি-

একটি মাসিক বাদ পড়ে যায় অথবা নিজেকে গর্ভবতী মনে হয়

যৌন সংক্রমণ বা এইচআইভি/ এইডস এর সম্ভাবনা থাকে

আইইউডি'র সুতার দৈর্ঘ্য পরিবর্তন হয় বা হারিয়ে যায়

তলপেটে ব্যথা অনুভব হয়

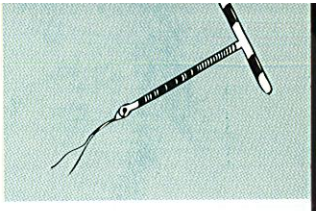


আইইউডি ব্যবহারকারীকে সহায়তা : ফলোআপ

গ্রহীতার কাছে জানতে চান, কীভাবে সাহায্য করতে পারি? গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন, আইইউডি ব্যবহার করে আপনি কি সন্তুষ্ট? আমরা যাচাই করে দেখতে পারি। কোন প্রশ্ন বা সমস্যা? স্বাস্থ্য বিষয়ক নতুন কোন সমস্যার জন্য পরীক্ষা করে দেখতে হবে। কনডম প্রয়োজন?

- আইইউডি প্রয়োগ করার পরে প্রথম মাসিকের পর অথবা ৪ থেকে ৬ সপ্তাহ পর স্পেকুলাম দিয়ে পরীক্ষা (Per Spaculum exam) করা উচিত।
- পরীক্ষা করে দেখুন আইইউডি আংশিক বের হয়ে পড়েছে কিনা, জরায়ুতে ছিদ্র বা পেলভিসে সংক্রমণ আছে কিনা। সুতার অবস্থা ঠিক আছে কি না?
- আইইউডি অপসারণ : গ্রহীতা যদি আইইউডির ব্যাপারে সন্তুষ্ট থাকেন তাহলে কার্যকারিতার মেয়াদ শেষ না হওয়া পর্যন্ত এটি রেখে দেয়া যেতে পারে। (কপার টি ৩৮০A এর মেয়াদ পরানোর দিন থেকে ১০ বছর)।
- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ও অন্যান্য সমস্যার প্রতিকারের জন্য গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন :
  - পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান? আপনি সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকলে অবশ্যই পদ্ধতি পরিবর্তন করতে পারেন।
  - পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাদ দিতে চান?
- পদ্ধতি পরিবর্তন করার আগে পূনরায় কাউন্সেলিং করুন। কারণ, পরিণতি ও পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে আলোচনা করুন। গ্রহীতা চাইলে আইইউডি খুলে ফেলার ব্যবস্থা করুন।
- প্রজননতন্ত্রে কোন সংক্রমণ বা সমস্যা আছে কিনা পরীক্ষা করুন।
- নিম্নলিখিত পরিস্থিতিতে মহিলা আইইউডি রেখে দিতে পারেন:
  - যখন যোনিপথে অনিয়মিত, অতিরিক্ত রক্তস্রাবের কারণ নির্ণীত হয়েছে।
  - তলপেটে প্রদাহ বা যৌনরোগের চিকিৎসা চলাকালীন।
  - সার্ভিক্স বা জরায়ুর ক্যান্সারের চিকিৎসার অপেক্ষায় আছেন।
  - এইচআইভি সংক্রমণ বা এইডস রোগ নিয়ে সেবাকেন্দ্রে আসলে : গ্রহীতা এইডস রোগী হলে পেলভিসের সংক্রমণ খুব ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করতে হবে।
  - পেলভিসে যক্ষ্মা থাকলে আইইউডি খুলে ফেলতে হবে।

- গ্রহীতা কীভাবে যৌন সংক্রমণ/এইচআইভি এবং এইডস প্রতিরোধ করছেন তা জেনে নিন। প্রতিরোধের উদ্যোগ না নিয়ে থাকলে কি করতে হবে তা জানান এবং প্রয়োজনে কনডম সরবরাহ করুন।



আইইউডি ব্যবহারে সহায়তা

গ্রহীতার কাছে জানতে চান তার কোনো প্রশ্ন বা সমস্যা আছে কি না। গ্রহীতার সব কথা গুরুত্ব দিয়ে শুনুন। কোন সমস্যাকেই কম গুরুত্ব দিবেন না। গুরুত্বের সাথে প্রশ্ন এবং ভ্রান্ত ধারণার জবাব দিন।

১. রক্তস্রাবের সমস্যা- অনিয়মিত, দীর্ঘ এবং অধিক রক্তস্রাব

- আইইউডি গ্রহণের প্রথম তিন থেকে ছয় মাস মাসিকে অধিক রক্তস্রাব এবং মাসিকের মাঝখানে ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হওয়াটা স্বাভাবিক।
- আইবুপ্রোফেন বা এ জাতীয় ঔষধের ব্যবহার রক্তস্রাব কমাতে পারে (এ্যাসপিরিন নয়)
- যদি রক্তস্রাবের সমস্যা চলতে থাকে, তাহলে পিভি পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। যে কোন অস্বাভাবিক অবস্থার চিকিৎসা করুন অথবা রেফার করুন। রক্তস্রাবের মাত্রা যদি গ্রহীতার কাছে গ্রহণযোগ্য মনে না হয় তাহলে আইইউডি খুলে ফেলার পরামর্শ দিন এবং অন্য পদ্ধতির জন্য কাউন্সেলিং করুন।
- রক্তস্বল্পতার জন্য ফেরাস সালফেট ট্যাবলেট (আয়রন বড়ি) দিন ১-২ মাস।

২. তলপেটে/পেশিতে টান বা ব্যথা

তলপেটে সংক্রমণ অথবা গর্ভধারণের কারণে তলপেটে ব্যথা হতে পারে। রোগ নির্ণয় করে চিকিৎসা করুন অথবা রেফার করুন ।

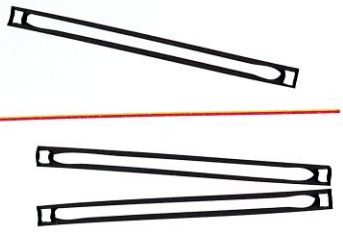
৩. আইইউডি'র সুতার দৈর্ঘ্য কমবেশি হলে বা খুঁজে পাওয়া না গেলে

আইইউডি স্থানচ্যুত হতে পারে, সম্পূর্ণ বা আংশিক বেরিয়ে আসতে পারে, পিভি পরীক্ষা করুন। স্থানচ্যুত হলে আইইউডি খুলে ফেলতে হবে। গত পাঁচ দিনে কনডম ছাড়া অরক্ষিত যৌনমিলন হয়ে থাকলে জরুরি জন্মনিরোধক ব্যবহার করা যেতে পারে।

৪. নিজেকে গর্ভবতী মনে হলে

মহিলা যদি গর্ভবতী হন এবং সুতা দেখা যায় ও তা যোনিপথে সহজে খুঁজে পেলে আইইউডি খুলে ফেলার পরামর্শ দিন। গর্ভপাতের কিছুটা ঝুঁকির কথা ব্যাখ্যা করুন। যদি সুতা দেখা না যায় এবং আইইউডি সহজে খুঁজে না পাওয়া যায় তাহলে ভালোভাবে গর্ভধারণ পর্যবেক্ষণ করার জন্য ডাক্তার বা নার্সের সহায়তার ব্যবস্থা করে দিন।

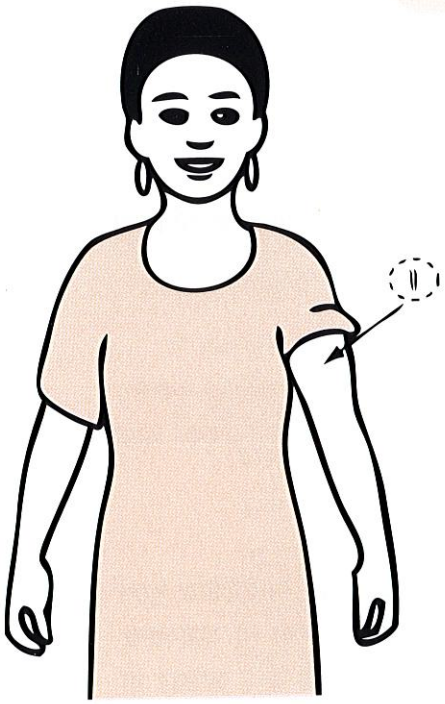
- গ্রহীতা কি আইইউডি ব্যবহার চালিয়ে যেতে চান নাকি পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান? গ্রহীতাকে নিশ্চয়তা দিন। শারীরিক অবস্থা পরীক্ষা করুন। যে কোন প্রয়োজনে অথবা আইইউডি খুলে ফেলতে চাইলে যে কোন সময় আসতে বলুন।



ইমপ্ল্যান্ট

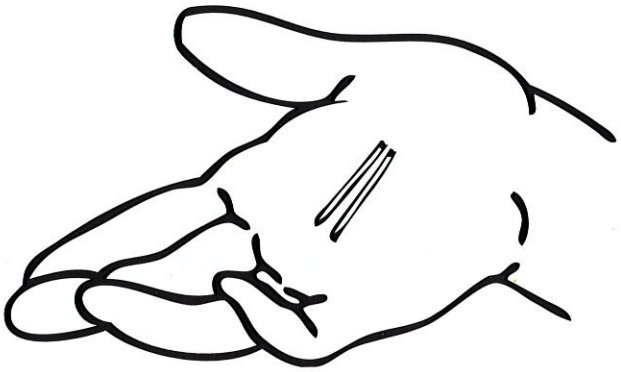
ইমপ্ল্যান্ট হলো দিয়াশলাই কাঠির আকারের প্লাস্টিকের ছোট রড যা বাহুর উপরিভাগে ত্বকের নিচে স্থাপন করা হয় ।

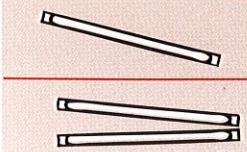
- খুবই কার্যকর ও নিরাপদ। সর্বাপেক্ষা কার্যকর পদ্ধতিগুলির একটি। এটা দীর্ঘমেয়াদি এবং ঝামেলামুক্ত পদ্ধতি। প্রকারভেদে ৩ থেকে
- ৫ বছর কাজ করে।
  খুলে ফেলার সাথে সাথেই পুনরায় গর্ভধারণ করা যায়। স্বাভাবিক
- কাজ-কর্মে কোনো অসুবিধা হয় না। এ পদ্ধতি যৌনমিলনে কোনো অসুবিধার সৃষ্টি করে না।



ইমপ্ল্যান্ট সম্পর্কে কিছু প্রয়োজনীয় তথ্য

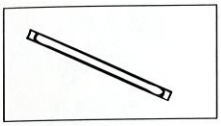
- এতে শুধুমাত্র প্রোজেস্টিন আছে কিন্তু ইস্ট্রোজেন নেই।
- জরায়ুর সারভিক্সের শ্লেষা ঘন করা এবং ডিম্বস্ফুটন রোধের মাধ্যমে কাজ করে।
- নরম ক্যাপসুল, যা ত্বকের নিচে বোঝা যায়। সঠিকভাবে স্থাপন ও অপসারণ করলে লক্ষণীয় কোনো দাগ থাকে না।
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত চিকিৎসক সহজ অপারেশনের মাধ্যমে স্থাপন ও অপসারণ করে থাকেন।



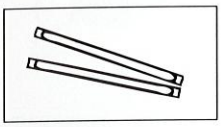


ইমপ্ল্যান্ট

ইমপ্ল্যান্ট এর নমুনা



- এটি এক রড বিশিষ্ট এবং ৩ বছর মেয়াদি ইমপ্ল্যান্ট। একবার ব্যবহার উপযোগী একটি জীবাণুমুক্ত প্রয়োগ যন্ত্রের ভিতর ভরা থাকে।



- দুই রড বিশিষ্ট ৩ অথবা ৫ বছর মেয়াদি ইমপ্ল্যান্ট। দুটি সিলিকন ক্যাপসুল (সাইলাস্টিক টিউব) ও ট্রকার ক্যানুলা জীবাণুমুক্ত প্যাকেটে থাকে ।

- গ্রহীতার কাছে জানতে চান "আপনি কি সহজে কার্যকরীভাবে অনেকদিন ব্যবহার করা যায় এমন একটি পদ্ধতি খুঁজছেন? গ্রহীতাকে বলুন - "তাহলে ইমপ্ল্যান্ট আপনার জন্য একটি চমৎকার পদ্ধতি হতে পারে। কারণ এটি ৩ অথবা ৫ বছর পর্যন্ত অত্যন্ত কার্যকর। তাছাড়া এটা স্বাস্থ্যের কোনো ক্ষতি করে না। এটা শরীরের শক্তি কমায় না। এতে বুকের দুধের গুণগত মান কমে না। এটা খুলে ফেলার সাথে সাথেই পুনরায় গর্ভধারণ করা যায়।"
- গ্রহীতার দুশ্চিন্তা ও ভ্রান্ত ধারণা সম্পর্কে খোঁজ নিন এবং জিজ্ঞাসা করুন - "ইমপ্ল্যান্ট সম্পর্কে আপনি কি শুনেছেন?" তার ভ্রান্ত ধারণা সম্পর্কে আলোচনা করুন। তাকে নিশ্চিত করুন, ক্যাপসুল শরীরের ভিতর ভাঙ্গে না। এগুলি নমনীয়।
- এবার ইমপ্ল্যান্ট সম্পর্কে আরো কিছু প্রয়োজনীয় তথ্য দিন, যেমন: ইমপ্ল্যান্ট কারা ব্যবহার করতে পারবেন এবং কারা পারবেন না, সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, ইমপ্ল্যান্ট স্থাপন ও অপসারণ এবং ফলোআপ এর নিয়ম কানুন সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করুন ।

ইমপ্ল্যান্ট গ্রহীতা

যারা ব্যবহার করতে পারবেন

- বেশিরভাগ মহিলাই নিরাপদে ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারবেন
- নব দম্পতি অথবা এমন দম্পতি যারা দীর্ঘদিনের জন্য জন্মবিরতি চান
- যেকোনো বয়সের হতে পারেন (বাংলাদেশ সরকারের নীতিমালা অনুযায়ী সকল ১৫-৪৫ বৎসর বয়সের বিবাহিত প্রজননক্ষম মহিলা যাদের জীবিত সন্তান থাক বা না থাক, ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারবেন)
- যেসব মহিলা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন, সন্তানের জন্মের পর থেকে শুরু করা যায়
- এমআর/গর্ভপাতের সাথে সাথে
- গভবতী নয় তা নিশ্চিত হলে যেকোনো সময়ে
- পেশির উপরিভাগে রক্ত জমাট (ভেরিকোজ ভেইন) হলেও ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করা যাবে

- গ্রহীতাকে বলুন, আমরা যাচাই করে দেখবো ইমপ্ল্যান্ট আপনার জন্য নিরাপদ কি না। সাধারণভাবে নিচের যে কোনো একটি স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকলে ইমপ্ল্যান্ট-এর পরিবর্তে অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত

যারা ব্যবহার করতে পারবেন না

- যদি গর্ভবতী হন
- যোনিপথে অস্বাভাবিক রক্তস্রাব : যদি রক্তস্রাব কোনো গুরুতর অবস্থা নির্দেশ করে তাহলে কারণ নির্ণয় না করা পর্যন্ত হরমোনবিহীন পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে
- পিত্তথলি বা লিভারের গুরুতর অসুখ অথবা জন্ডিস (ত্বক বা চোখ হলুদ হয়ে যাওয়া)
- মাইগ্রেন (অতিরিক্ত মাথাব্যথা)
- স্তনে ক্যান্সার বা চাকা
- ফুসফুস কিংবা পায়ের পেশির গভীরে কখনো রক্ত জমাট হয়েছে। তবে পেশির উপরিভাগে জমাট হলে (ভেরিকোজ ভেইনসহ) ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করা যাবে
- যক্ষা, ফাংগাস সংক্রমণ বা খিঁচুনির ট্যাবলেট খেলে

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

গ্রহীতার সাথে সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আলোচনা করুন এবং বলুন "কিছু ব্যবহারকারীর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। এগুলো কোনো অসুখের লক্ষণ নয়।"

মাথাব্যথা, মাথাঘোরা ঝিমঝিম করা, বমি বমি ভাব

রক্তস্রাবের হালকা দাগ বা ফোঁটা ফোঁটা স্রাব, অনিয়মিত মাসিক, মাসিক বন্ধ যা পরে ঠিক হয়ে যায়

স্তনে ব্যথা

পেটে ব্যথা

ওজনের পরিবর্তন

যেসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কম হয়

- ব্রণ, চামড়ায় ফুসকুড়ি, ক্ষুধামন্দা, ওজন বৃদ্ধি, চুলপড়া বা মুখমন্ডলে কিছু কিছু লোম গজানো।

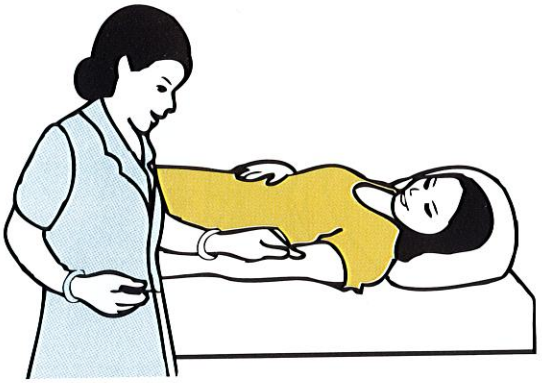
গ্রহীতার সাথে যা আলোচনা করতে হবে:

- আলোচনা করুন: " যদি এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো আপনার দেখা দেয় তাহলে আপনার অনুভুতি কি হবে? আপনার কাছে এর অর্থ কি? আপনি তখন কি করবেন? " ভ্রান্ত ধারণার সম্বন্ধে আলোচনা করুন।
- গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন: ইমপ্ল্যান্ট পরলে এরকম মাসিক পরিবর্তন প্রত্যাশিত এবং প্রায়শই প্রথম কয়েক মাস দেখা দেয় যা পরে ঠিক হয়ে যায়।
- মাসিক বন্ধ: সন্তান ধারণ ক্ষমতার স্থায়ী ক্ষতি করে না। খুব কম ক্ষেত্রেই এটা গর্ভধারণের লক্ষণ। বুঝিয়ে বলুন যে, মাসিক বন্ধ হলে শরীরের ভেতর রক্ত জমা হয় না, শরীরের কোন ক্ষতি হয় না।
- মাথাব্যথার জন্য প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন ট্যাবলেট খেতে পারেন।

সহায়তার প্রয়োজন হলে গ্রহীতাকে যে কোনো সময় ক্লিনিকে আসতে বলুন।

ইমপ্ল্যান্ট স্থাপন ও অপসারণ

গ্রহীতার কাছে জানতে চান, "আপনি কি এই পদ্ধতি গ্রহণে প্রস্তুত? আপনার আর কী প্রশ্ন আছে?"



ইমপ্ল্যান্ট স্থাপন ও অপসারণ সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য

- ইমপ্ল্যান্ট পরানো সহজ, এতে খুব কম সময় লাগে। অপসারণও সহজ, তবে পরানোর চেয়ে কিছু বেশী সময় লাগে।
- পরানোর আগে নির্দিষ্ট জায়গায় ইনজেকশন দিয়ে অবশ করা হয়, তাই ব্যথা লাগে না।
- বাহুর উপরিভাগের ভেতরের দিকে চামড়ার নিচে ক্যাপসুল স্থাপন করা হয়।
- কাটা জায়গা ব্যান্ডেজ করে দেয়া হয়, কোনো সেলাই দেওয়া হয় না।
- ইমপ্ল্যান্ট এর ধরণ অনুযায়ী ৩ বা ৫ বছর পর্যন্ত ব্যবহার করা যায়। তার পর খুলে ফেলতে হয়।

গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন

- বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত একজন চিকিৎসক সেবাকেন্দ্রে পুরো কাজটি করবেন। ইমপ্ল্যান্ট স্থাপনে সাধারণত ৫ থেকে ১০ মিনিট সময় লাগে। অপসারণে সময় লাগে প্রায় ১০-১৫ মিনিট, কখনো কখনো তার চেয়ে বেশি।

  [গ্রহীতাকে ক্যাপসুলের সেট দেখাতে পারেন। সম্ভব হলে ত্বকের নিচে ক্যাপসুলের একটি ছবি দেখান]
- ত্বকে ছোট্ট একটু জায়গা কাটা হয়। ক্যাপসুল স্থাপনের সময় স্থানীয় অনুভূতিনাশক (অবশকরণ) ঔষধ ব্যবহারে ব্যথা থাকে না।
- প্রয়োগের পরপরই স্বাভাবিক কাজকর্ম শুরু করা যেতে পারে। তবে প্রয়োগস্থানে চুলকানো, ভারি জিনিস বহন বা অতিরিক্ত চাপ এড়িয়ে চলতে হবে ।
- গ্রহীতা নিজেই বাইরের বাঁধা ব্যান্ডেজটি ২৪ ঘন্টা পর খুলে ফেলতে পারবেন এবং ভিতরের ছোট ব্যান্ডেজ/ ব্যান্ডএইড/ টেপ ৩-৫ দিন পর খুলতে হবে। এ সময়ে ক্ষতস্থানে পানি লাগানো যাবে না।
- অনুভূতিনাশক ঔষধের কার্যকারিতা শেষ হওয়ার পর ব্যথা হতে পারে, এ জন্য প্যারাসিটামল ৫০০ মি.গ্রা. ট্যাবলেট দিনে ২ বার ৩ দিন ভরা পেটে খেতে হবে।
- কয়েকদিন প্রয়োগের স্থান একটু লাল হয়ে থাকতে পারে, এজন্য কোনো চিকিৎসার প্রয়োজন হবে না। তবে প্রয়োগের স্থান বেশি লাল দেখালে অথবা হলুদ তরল নির্গত হলে (কস ঝরলে) সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে।
- যাচাই করুন, গ্রহীতা ইমপ্ল্যান্ট স্থাপন ও অপসারণ প্রক্রিয়া কি বুঝতে পেরেছেন? তিনি কি পদ্ধতি গ্রহণে প্রস্তুত?

ইমপ্ল্যান্ট স্থাপন: আজই শুরু করতে পারেন

গ্রহীতা আজই শুরু করতে পারেন:

- ইমপ্ল্যান্ট সাধারণত মাসিক শুরুর ৭ দিনের মধ্যে পরানো হয়। এছাড়া, গর্ভবতী নন এ বিষয়ে নিশ্চিত থাকলে মাসিক চক্রের যেকোনো দিন শুরু করা যায় ।
- গত ৭ দিনর মধ্যে মাসিক শুরু হয়ে থাকলে:এখনিই শুরু করতে পারবেন। বাড়তি নিরাপত্তার প্রয়োজন নেই।
- ৭ দিনের বেশি সময় আগে মাসিক শুরু হয়ে থাকলে বা মাসিক বন্ধ থাকলে : গর্ভবতী নন এ বিষয়ে নিশ্চিত থাকলে এখনি গ্রহণ করতে পারবেন। পরবর্তী মাসিকের জন্য অপেক্ষা করার
- প্রয়োজন নেই। স্থাপনের পর ৭ দিন পর্যন্ত কনডম ব্যবহার অথবা যৌনমিলন থেকে বিরত থাকতে হবে।
- সন্তান প্রসবের পরে, বুকের দুধ খাওয়ালে : পরিপূর্ণভাবে বুকের দুধ খাওয়ালে, শিশুর জন্মের সাথে সাথে গ্রহণ করতে পারেন।
- মাঝে মাঝে বুকের দুধ খাওয়ালে : সন্তান প্রসবের পর গ্রহণ করাই ভালো। দেরি করলে গর্ভধারণের ঝুঁকি বাড়ে।
- সন্তান প্রসবের পরে, বুকের দুধ না খাওয়ালে: সন্তান প্রসবের পরপরই শুরু করা যাবে। সন্তান প্রসবের ৪ সপ্তাহের মাঝে গ্রহণ করলে এই ৪ সপ্তাহ বাড়তি নিরাপত্তার প্রয়োজন নাই।
- গর্ভপাতের পরপরই গ্রহণ করা যাবে। গর্ভপাতের পর ৭ দিনের মাঝে মধ্যে গ্রহণ করলে এই সময়কালে বাড়তি নিরাপত্তার প্রয়োজন নেই।
- অন্য পদ্ধতি থেকে পরিবর্তন করে এলে :
  - খাবার বড়ি পরিবর্তন করে এলে, এখনই গ্রহণ করার উপযুক্ত সময়।
  - ইনজেকশন পদ্ধতি পরিবর্তন করলে, পরবর্তী ইনজেকশন নেয়ার তারিখের ১৪ দিন আগে/ ২৮ দিন পরের সময়কালে গ্রহণ করতে হবে।
  - আইইউডি পদ্ধতি পরিবর্তন করলে আইইউডি খুলে এখনই দেয়া যাবে এবং ৭ দিনের বেশি সময় আগে মাসিক শুরু হয়ে থাকলে এখুনি ইমপ্ল্যান্ট নেয়া যাবে। তবে পরবর্তী মাসিক না হওয়া পর্যন্ত আইইউডি যথাস্থানে থাকবে।

যাচাই করুন, গ্রহীতা কি এখনই ইমপ্ল্যান্ট শুরু করতে প্রস্তুত? 'হাঁ' হলে ইমপ্ল্যান্ট স্থাপন করুন। 'না' হলে, আরেকবার আসার তারিখ দিন (পরবর্তী মাসিক চলাকালীন সময় হলেই ভালো)। ততোদিন ব্যবহারের জন্য কনডম দিন এবং এর ব্যবহার বুঝিয়ে বলুন।

ইমপ্ল্যান্ট নেবার পর যা যা মনে রাখতে হবে

গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন, ইমপ্ল্যান্ট নেবার পর কি কি বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে এবং কখন ফলোআপ ভিজিটে আসতে হবে:

- নিয়মিত ফলোআপের জন্য ৩ বার সেবাকেন্দ্রে আসতে বলা হয় :

১ম ফলোআপ : স্থাপনের ১ মাস পর ± ৭ দিন
২য় ফলোআপ : স্থাপনের ৬ মাস পর ± ১ মাস
৩য় ফলোআপ : স্থাপনের ১২ মাস পর ± ১ মাস

- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, কিন্তু সাধারণত এতে ক্ষতি হয় না। সমস্যা হলে সেবাকেন্দ্রে আসবেন।
- কোনো সমস্যা হলে বা ইমপ্ল্যান্ট খুলে ফেলতে চাইলে সেবাকেন্দ্রে আসবেন।
- গ্রহীতাকে "ইমপ্ল্যান্ট গ্রহীতা কার্ড" দিন এবং ফলোআপ তারিখসহ বুঝিয়ে দিন।
- গ্রহীতাকে মনে করিয়ে দিন যে চাইলেই যে কোনো সময় ইমপ্ল্যান্ট খুলে ফেলা যাবে।
- গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন কখন ডাক্তার দেখাতে বা সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে। গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন এই বলে :
  - "বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এসব লক্ষণ ইমপ্ল্যান্টের সাথে সম্পর্কিত নয়। তবে ডাক্তার বা সেবাদানকারী পরীক্ষা করে দেখবেন গুরুতর কোনো সমস্যা সৃষ্টি হচ্ছে কিনা এবং আপনি ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার অব্যাহত রাখতে পারবেন কিনা।"
  - "আমি চাই আপনি তথ্যগুলো জানবেন এবং মনে রাখবেন।"
- গ্রহীতাকে স্মরণ করিয়ে দিন, সাধারণ রক্তস্রাবের তুলনায় পরিমাণে বা সময়ের দিক থেকে দ্বিগুণ বেশি স্রাব হলে সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে ।
- অন্য কোনো স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী তার চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে চাইলে বলতে হবে যে, তিনি ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করছেন।

- সবশেষে গ্রহীতার কাছে জানতে চান, "আপনি কি আস্থাশীল যে, আপনি এ পদ্ধতি সফলভাবে ব্যবহার করতে পারবেন। আরো কিছু বলার বা ব্যাখ্যা করার প্রয়োজন আছে কি?"
- গ্রহীতাকে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যটি দিন: "কোনো প্রশ্ন থাকলে বা ইমপ্ল্যান্ট খুলে ফেলতে চাইলে যে কোনো সময় যোগাযোগ করুন এবং চলে আসুন।"

ডাক্তার, এফডাব্লিউভি (FWV) বা প্যারামেডিক্স এর সাথে দেখা করুন, যদি

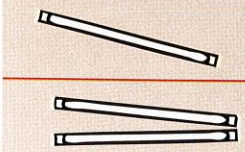
তীব্র মাথাব্যথা যদি থাকে

যদি গর্ভ সন্দেহ হয়

কাটা স্থানে সংক্রমণ বা সার্বক্ষণিক ব্যথা থাকে

অস্বাভাবিক বেশি পরিমান বা দীর্ঘ সময় রক্তস্রাব থাকে

ত্বক বা চোখ হলুদ হওয়া



ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারকারীকে সহায়তা : ফলোআপ

গ্রহীতার কাছে জানতে চান, কীভাবে সাহায্য করতে পারি? গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন : ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করে আপনি কি সন্তুষ্ট? কোন প্রশ্ন বা সমস্যা? ইমপ্ল্যান্ট অপসারণ বা নতুন করে লাগানোর সময় হয়েছে কি? চলুন পরীক্ষা করে দেখি: আপনার ওজন, নতুন কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা আছে কি না, আপনার কি কনডম প্রয়োজন?

ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারে সহায়তা

- গ্রহীতার কাছে জানতে চান তার কোনো প্রশ্ন বা সমস্যা আছে কি না। গ্রহীতার সব কথা গুরুত্ব দিয়ে শুনুন। কোন সমস্যাকেই কম গুরুত্ব দেবেন না। গুরুত্বের সাথে প্রশ্ন এবং ভ্রান্ত ধারণার জবাব দিন।
- গ্রহীতাকে নিশ্চয়তা দিন যে, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া একটি স্বাভাবিক ব্যাপার - বেশিরভাগই ক্ষতিকর নয় এবং কোনো রোগের লক্ষণ নয়।

সম্ভাব্য কতগুলো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ও তার ব্যবস্থাপনা

১. মাসিক রক্তস্রাবে পরিবর্তন: ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব, মাসিকের মাঝখানে হাল্কা রক্তস্রাব স্বাভাবিক ব্যাপার। বিশেষকরে ব্যবহারের প্রথম বছর। যদি যৌন সংক্রমণ বা পেলভিস সংক্রমণের কারণে এ রকম হয় তাহলে চিকিৎসার সময় ইমপ্ল্যান্ট রেখে দেয়া যাবে।

২. মাসিক রক্তস্রাব বন্ধ (মাসিক বন্ধ): রক্তস্রাবে পরিবর্তন স্বাভাবিক। এটা ক্ষতিকর নয়, কোনো রোগের লক্ষণও নয়।

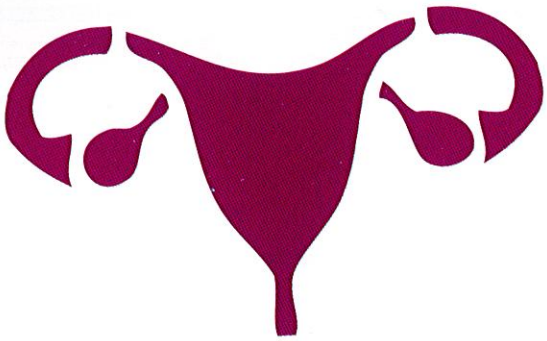
৩. অত্যাধিক রক্তস্রাব: সচরাচর ঘটে না, তবে যত্নের প্রয়োজন। পরীক্ষা করে যদি অস্বাভাবিক কিছু ধরা না পড়ে তবে, চিকিৎসা দিন: আইবুপ্রোফেন অথবা মেফেনামিক অ্যাসিড (এ্যাসপিরিন নয়), অথবা এক পাতা স্বল্পমাত্রার মিশ্র খাবার বড়ি (গ্রহীতা যদি, ইস্ট্রোজেন ব্যবহার করতে পারেন) গ্রহণের নির্দেশনা দিন।

৪. ইমপ্ল্যান্ট পরানোর স্থানে সংক্রমণ: স্থানটি ফোলা, লাল বা গরম থাকলে সাবান পানি অথবা এন্টিসেপ্টিক দিয়ে জায়গাটা পরিষ্কার করুন। ইমপ্ল্যান্ট অপসারণের প্রয়োজন নেই। পুঁজ জমে গেলে, ছিদ্র করে বের করে ফেলুন। ক্ষতস্থানের চিকিৎসা করুন - ৭ দিন এন্টিবায়োটিক খেতে দিন।

- অন্যান্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া : যেমন হাল্কা মাথাব্যথা, প্রয়োজনে ব্যথানাশক বড়ি খেতে হবে। ব্যবহারে স্তনে ব্যথা, তলপেটে ব্যথা, ঝিমুনি, ভীতি, বমি বমি ভাব, ব্রণ, ওজন বৃদ্ধি (বছরে ১ বা ২ কেজি ওজন বৃদ্ধি হওয়া স্বাভাবিক), চুল পড়া, কোনো কোনো মহিলার মুখমন্ডলে চুল গজানো - এমন সব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। এসব সাধারণত ব্যবহারের এক বছরের মধ্যে সেরে যায়।

নিম্নলিখিত কারণে ইমপ্ল্যান্ট অপসারণ বা পুন:স্থাপন করতে হবে

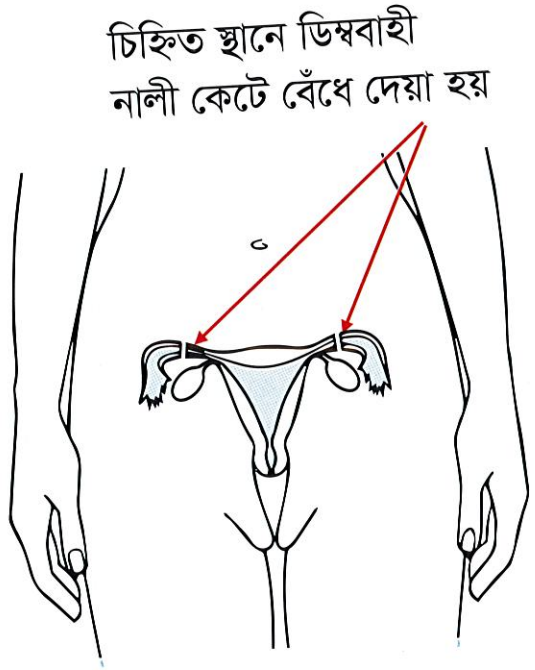
- ইমপ্ল্যান্ট লাগানোর ৩ বা ৫ বছর পর (কোন ধরণের ইমপ্ল্যান্ট লাগানো হয়েছে - এক রড নাকি দুই রড তার উপর নির্ভর করে) অপসারণ বা পরিবর্তন করতে হবে। কবে ইমপ্ল্যান্ট লাগানো হয়েছে তা খোঁজ করে দেখতে হবে।
- ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার বন্ধ করতে হবে যদি : হার্টের অসুখ থাকে বা স্ট্রোক করে থাকে, মাইগ্রেনের ব্যথার কারণে দৃষ্টি, কথা বলা বা চলাচল ব্যাহত হয়।
- সবশেষে গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন, তিনি কি ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার অব্যাহত রাখতে চান নাকি পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান? গ্রহীতাকে ইমপ্ল্যান্ট অপসারণের সঠিক সময়ে আবার সেবাকেন্দ্রে আসতে বলুন। যেকোনো সমস্যা হলে সেবাকেন্দ্রে চলে আসতে বলুন। যদি পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান তবে পদ্ধতি বাছাই করতে সহায়তা করুন।



টিউবেকটমি

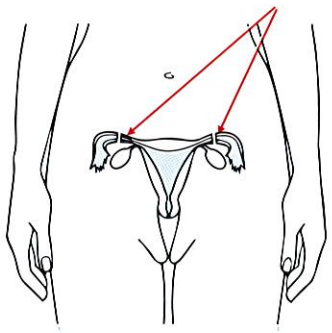
মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি

টিউবেকটমি মহিলাদের স্থায়ী, নিরাপদ এবং কার্যকর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে উভয় পাশের ফ্যালোপিয়ান টিউবকে বেঁধে কেটে দেওয়া হয়। এর ফলে শুক্রকীট ডিম্বের সাথে মিলিত হতে পারে না এবং গর্ভসঞ্চার হয় না।



- স্থায়ী পদ্ধতি - যে সকল মহিলা অথবা দম্পতির দুইটি জীবিত সন্তান আছে, ছোট সন্তানের বয়স ১ বছর এবং আর কোনো সন্তান চান না তাদের জন্য খুবই উপযোগী
- এটি একটি অপারেশন প্রক্রিয়া। প্রশিক্ষিত ডাক্তার দ্বারা সম্পাদন করা হয়
- জরায়ু ফেলে দেয়া হয় না। অপারেশনের পরও মাসিক ঋতুস্রাব হবে
- খুবই কার্যকর
- খুবই নিরাপদ
- দীর্ঘস্থায়ী, কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই
- যৌনসংক্রমণ বা এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ করে না

টিউবেকটমি: মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি



টিউবেকটমি সম্পর্কে তথ্য

- ফ্যালোপিয়ান টিউব (যার মাধ্যমে ডিম্ব জরায়ুতে পৌঁছে) সেগুলো বেঁধে ও কেটে বন্ধ করে দেয়া হয়। (জরায়ু স্পর্শ করা হয় না)।
- কয়েকদিন ব্যথা হতে পারে।
- মহিলাকে ঘুম পাড়ানো হয় না, তবে ব্যথা প্রতিরোধক ইনজেকশন দিয়ে অপারেশনের জায়গা অবশ করা হয়। যার ফলে কোনো ব্যথা লাগে না।
- সাধারণত কয়েক ঘণ্টা পর বাড়ি ফিরে যেতে পারেন।
- মহিলাদের জন্য সবচেয়ে কার্যকর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহের একটি। খুবই কদাচিত গর্ভধারণ হয়ে থাকে।
- তুলনামূলকভাবে টিউবেকটমি করা সহজ, নিরাপদ ও কিছুটা বেশী কার্যকর।
- অপারেশনের গুরুতর জটিলতা খুব কম ক্ষেত্রেই ঘটে থাকে (অবশকরণের ঝুঁকি, ক্ষতস্থান সংক্রমণ ইত্যাদি)।
- সাধারণত পুনঃসংযোজন করা যায় না (বিশেষক্ষেত্রে প্রয়োজনে করা সম্ভব, তবে সাফল্যের কোন নিশ্চয়তা নেই)
- গ্রহীতার কাছে দুশ্চিন্তা, ভ্রান্ত ধারণা সম্পর্কে খোঁজ নিন "টিউবেকটমির সমস্যা সম্পর্কে আপনি কী শুনেছেন?"
- গ্রহীতার কাছে স্বামীর পছন্দ বা ভাবনা নিয়ে জিজ্ঞেস করুন।
- গ্রহীতাকে স্মরণ করিয়ে দিন "সতর্কতার সাথে ভেবে দেখুন : ভবিষ্যতে কি আরো সন্তান চাইবেন?"
- জিজ্ঞাসা করুন "টিউবেকটমি সম্পর্কে আরো জানতে চান, নাকি অন্য পদ্ধতি নিয়ে কথা বলবেন?" গ্রহীতা টিউবেকটমি সম্পর্কে আরো জানতে চাইলে,পরের পৃষ্ঠায় যান।

টিউবেকটমি কখন করাবেন

যে মহিলার ২টি জীবিত সন্তান আছে এবং ছোট সন্তানের বয়স এক বৎসরের বেশী তিনি তার সুবিধামতো সময়ে স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বা টিউবেকটমি গ্রহণ করতে পারেন।
তবে আপনাকে অপেক্ষা করতে হবে যদি-

গর্ভবতী হয়ে পড়েছেন এমন সন্দেহ থাকলে

সন্তান প্রসবের পর ৭ দিন অতিক্রান্ত হয়েছে অথবা ৬ সপ্তাহের মধ্যে সন্তান প্রসব করেছেন

অন্য কোনো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা

স্ত্রী-অঙ্গে সংক্রমণ বা সমস্যা

টিউবেকটমি কখন করাবেন সে সম্পর্কে আলোচনা করুন এবং প্রয়োজন অনুযায়ী পরামর্শ দিন:

কোনো অবস্থাতেই মহিলা স্থায়ী পদ্ধতি নিষিদ্ধ নয়, তবে কোনো কোনো অবস্থায় বিলম্ব, রেফারাল বা বিশেষ সতর্কতার প্রয়োজন হতে পারে।

প্রসবের ৭ দিন পর থেকে ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত সময়টুকু বাদ দিয়ে যে কোনো সময় করা যেতে পারে। আগে সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকলে প্রসবের পর ৭ দিনের মধ্যে করা যেতে পারে।

- গর্ভবতী হয়ে পড়েছেন এমন সন্দেহ থাকলে, গর্ভ পরীক্ষা করিয়ে নিতে হবে (চেকলিস্ট ব্যবহার করা যেতে পারে)
- নিম্নলিখিত স্বাস্থ্য সমস্যার পরিপূর্ণ চিকিৎসা না হওয়া পর্যন্ত টিউবেকটমির জন্য অপেক্ষা করতে হবে:
  - তলপেটে সংক্রমণ (পিআইডি) ; ক্ল্যামাইডিয়া, গণোরিয়া বা সারভিক্সের সংক্রমণ বা অন্য কোন সংক্রমণ; গর্ভপাত বা প্রসব পরবর্তী সংক্রমণ
  - স্ত্রী অঙ্গে ক্যান্সার
- নিম্নলিখিত গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার ক্ষেত্রে বিলম্বের প্রয়োজন হতে পারে :
  - স্ট্রোক, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিস, কিডনী, লিভার ও পিত্তথলির রোগ, দীর্ঘস্থায়ী শ্বাস কষ্টজনিত রোগ থাকলে তা অপারেশনের আগে নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে ।
- গ্রহীতা স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণ করার উপযুক্ত হলে, পরের পৃষ্ঠায় যান। গ্রহীতা এখন বা এই সেবাকেন্দ্রে স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণ করার উপযুক্ত না হলে, প্রয়োজন অনুযায়ী রেফার করুন।

সিদ্ধান্ত গ্রহণের আগে

গ্রহীতার সাথে নিচের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করুন :

- অস্থায়ী পদ্ধতিও রয়েছে
- স্থায়ী পদ্ধতি (মহিলা) একটি অপারেশন প্রক্রিয়া
- ঝুঁকি এবং সুবিধা দুটোই রয়েছে
- সন্তানধারণ থেকে বিরত রাখে
- স্থায়ী পদ্ধতি : ভেবে চিন্তে সিদ্ধান্ত নিতে হবে
- অপারেশনের আগে যে কোনো সময় সিদ্ধান্ত পরির্তন করতে পারেন

- বুঝিয়ে বলুন যেন গ্রহীতা বুঝতে পারেন। যতটুকু প্রয়োজন আলোচনা করুন। নিশ্চিত করুন যে, গ্রহীতা সবকিছু বুঝতে পেরেছেন। অস্থায়ী পদ্ধতিগুলো আলোচনা করুন।

টিউবেকটমির ঝুঁকিগুলো সম্পর্কে আলোচনা করুন :

- টিউবেকটমিসহ যে কোনো অপারেশনেই কিছু ঝুঁকি থাকে। জটিলতা সচরাচর ঘটে না। তবে কোন কোন সময়ে সংক্রমণ, রক্তপাত, কোনো অঙ্গে আঘাত অথবা আবার অপেরেশনের প্রয়োজনীয়তা দেখা দিতে পারে। খুবই কম ক্ষেত্রে, স্থানীয় অনুভূতিনাশকে এলার্জিক প্রতিক্রিয়া অথবা অবশকরণ সংক্রান্ত অন্য কোনো জটিলতা হতে পারে।

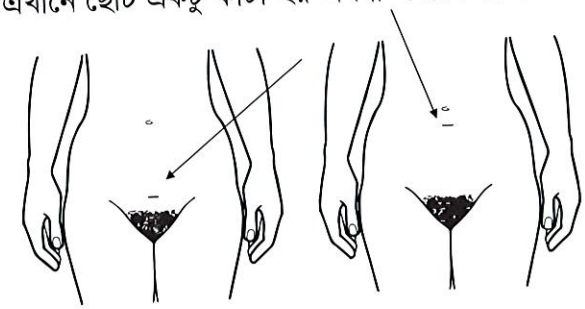
টিউবেকটমির সুবিধাগুলো আবার স্মরণ করিয়ে দিন :

- একবার গৃহীত পদ্ধতিতে সারা জীবনের জন্য নিরাপদ এবং খুবই কার্যকর জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। প্রতিদিন মনে রাখা বা পুনঃসরবরাহের প্রয়োজন নেই।
- অপারেশনের পর সিদ্বান্ত বদলানো দুরহ তা বুঝিয়ে বলুন কারণ, সাধারণত পুনঃসংযোজন করা যায় না, বিশেষক্ষেত্রে পুনঃসংযোজন করে গর্ভধারণ সম্ভব, তবে এই অপারেশন খুব জটিল, ব্যয়বহুল এবং সবসময় কার্যকর হয় না ।
- গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন : এ পদ্ধতি গ্রহণের কারণে কোনো চিকিৎসা, স্বাস্থ্য বা অন্য কোনো সেবা বা সুযোগ গ্রহণের অধিকার থেকে তিনি বঞ্চিত হবেন না ।
- নিশ্চিত হোন যে গ্রহীতা সবকিছু ঠিকমতো বুঝতে পেরেছেন। তারপর জিজ্ঞাসা করুন তিনি কি সিদ্ধান্ত নিয়েছেন।
- তিনি যদি টিউবেকটমি না করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে অন্য পদ্ধতি বাছাইয়ে সহায়তা করুন।
- অপারেশন প্রক্রিয়া সঠিকভাবে বোঝানোর জন্য পরের পৃষ্ঠায় যান।

টিউবেকটমি করানোর প্রক্রিয়া

১. ঔষধ প্রয়োগের ফলে কোন ব্যথা পাবেন না এবং আপনি শান্ত থাকবেন।
২. আপনি সজাগ থাকবেন ।
৩. তলপেটে ছোট একটু জায়গা কাটা হবে।
৪. ডিম্ববাহী নালি কেটে বেঁধে দেয়া হবে।
৫. কাটা জায়গাটি সেলাই করে দেয়া হবে।
৬. কয়েক ঘণ্টা বিশ্রাম নিতে হবে।

এখানে ছোট একটু কাটা হয় অথবা এখানে কাটা হয়



ইন্টারভ্যাল সময়ে

প্রসব পরবর্তী সময়ে

অপারেশনের পর :

- ২/৩ দিন বিশ্রাম নিতে হবে।
- হালকা কাজ খুব তাড়াতাড়িই করা যায় ।
- কিন্তু ৩ সপ্তাহ কোনো ভারি কাজ করা উচিত নয় ।
- ৩ সপ্তাহ পর্যন্ত যেন পেটে চাপ না পড়ে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
- কম পক্ষে ২ সপ্তাহ সহবাস করা যাবে না।

টিউবেকটমির প্রক্রিয়া সম্পর্কে নিম্নলিখিত ধাপগুলো ব্যাখ্যা করুন

- এটি একটি সহজ, নিরাপদ অপারেশন প্রক্রিয়া যা যেকোনো হাসপাতাল বা প্রয়োজনীয় সুযোগ সুবিধাসম্পন্ন কোনো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে সম্পন্ন করা যায়।
- সাধারণতঃ সম্পূর্ণ প্রক্রিয়া (বিশ্রামসহ) সম্পন্ন করতে কয়েক ঘণ্টা সময় লাগে। বুঝিয়ে বলুন ঘুম পাড়িয়ে এই অপারেশন করা হয় না। গ্রহীতা সজাগ থাকবেন এবং কথা বলতে পারবেন। কিন্তু ব্যথা পাবেন না। কীভাবে স্থানীয় অনুভূতিনাশক দেয়া হবে তা জানিয়ে দিন। অপারেশানের সময় ব্যথা লাগলে সেবাদানকারীকে জানাতে বলুন, যেন তিনি প্রয়োজন হলে আরো ব্যথানাশক নিতে পারেন। কোথায়, কীভাবে কাটা হবে তা বুঝিয়ে বলুন। বাড়িতে যাওয়ার আগে সেবাকেন্দ্রে বিশ্রাম নিন।

- অপারেশনের পর কী কী নিয়ম মানতে হবে তা বুঝিয়ে বলুন।
- যাচাই করুন, গ্রহীতা কি অপারেশন প্রক্রিয়া বুঝতে পেরেছেন এবং পদ্ধতি গ্রহণে আস্থাশীল?
- এখন অপারেশন করতে হলে অপারেশনের পর কী কী মনে রাখতে হবে এ বিষয়ে গ্রহীতাকে পরামর্শ দেয়ার জন্য পরের পৃষ্ঠায় যান।

চিকিৎসা সংক্রান্ত যেসব কারণে সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে

- প্রথম সপ্তাহে এ ধরনের কিছু হলে সাথে সাথে সেবাকেন্দ্রে আসুন :

অনেক জ্বর

ক্ষতস্থান থেকে পুঁজ বা রক্তক্ষরণ
ক্ষতস্থানে ব্যথা, গরম হওয়া,
ফোলা বা লাল হয়ে যাওয়া

জ্বর এর সাথে পেট শক্ত
হয়ে যাওয়া ও তীব্রব্যথা

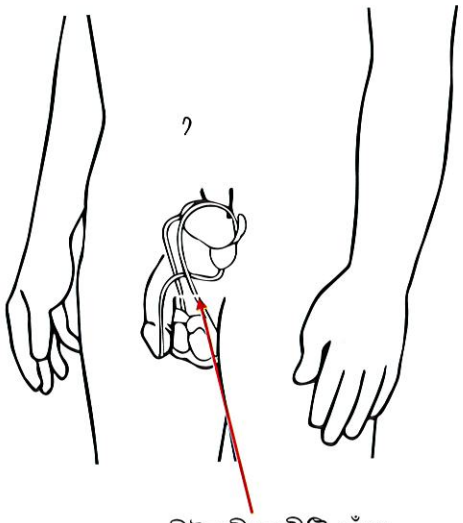
মাথা ঝিম ঝিম করা বা
অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

আপনার মনে হয়
আপনি গর্ভবতী

কয়েক মাস মাসিক বন্ধ থাকার পর
হঠাৎ করে পেটে তীব্র ব্যথা। মাসিক বন্ধ এবং
তলপেটে ব্যথা বা চাপ দিলে ব্যথা।

- প্রথম সপ্তাহে কোন কোন সমস্যা হলে সাথে সাথে সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে তা বুঝিয়ে বলুন। স্মরণ করিয়ে দিন, প্রথম ৪ সপ্তাহ বিশেষ করে প্রথম সপ্তাহে ৩৮ ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপর তাপমাত্রা উঠলে।
- গ্রহীতাকে বলুন ক্ষতস্থান থেকে পুঁজ বা রক্তক্ষরণ, ক্ষতস্থানে ব্যথা, গরম হওয়া, ফোলা বা লাল হয়ে যাওয়া সংক্রমণের লক্ষণ। অবস্থা অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা দেওয়া হবে এবং সেজন্য সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে।
- গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন, টিউবেকটমির পর গর্ভধারণ খুবই দুর্লভ ঘটনা। তবে যখন ঘটে, এর ২০% থেকে ৫০% একটোপিক (জরায়ুর বাইরে) গর্ভধারণ হয়। ভবিষ্যতে যে কোনো সময় নিজেকে গর্ভবতী মনে হলে সাথে সাথে সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে।
- গ্রহীতা যদি বুঝে থাকেন এবং এই স্থায়ী পদ্ধতি নিতে চান, তাহলে "অবহিত সম্মতি পত্রে" ব্যাখ্যা করুন এবং স্বাক্ষর করতে বলুন ।
- ফলোআপ ভিজিট, বিশেষ করে কখন সেলাই কাটার জন্য সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে তা জানিয়ে দিন।
- গ্রহীতার কাছে জানতে চান, "এ পদ্ধতি বাছাই করে আপনি কি খুশী? আর কিছু বলার বা ব্যাখ্যা করার প্রয়োজন আছে কি? "দ্বৈত নিরাপত্তার জন্য কনডম দিতে ভুলবেন না ।

সবশেষে, গুরুত্বপূর্ণ তথ্যটি দিন : "কোনো প্রশ্ন বা সমস্যা থাকলে যে কোনো সময় চলে আসবেন।"



শুক্রকীটবাহী নালীটি বেঁধে কেটে দেওয়া হয়

এনএসভি

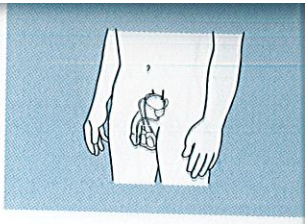
পুরুষদের জন্য জন্য স্থায়ী পদ্ধতি

এটি পুরুষদের একটি স্থায়ী পদ্ধতি। শুক্রকীটকে বীর্য থেকে আলাদা রাখার মাধ্যমে কাজ করে। এই পদ্ধতিতে যে নালি শুক্রকীটকে বীর্যের সাথে মিলিত করে সে নালিটি বেঁধে কেটে দেওয়া হয়। ফলে বীর্যের সাথে শুক্রকীট মিশতে পারে না। অন্ডথলির চামড়ায় একটি ছোট ছিদ্র করে অপারেশনটি করা হয় এবং এতে কোনো ছুরি বা স্ক্যালপেল ব্যবহার করা হয় না। তাই এটি "নন-স্ক্যালপেল ভ্যাসেকটমি" বা এনএসভি (NSV) নামে পরিচিত।

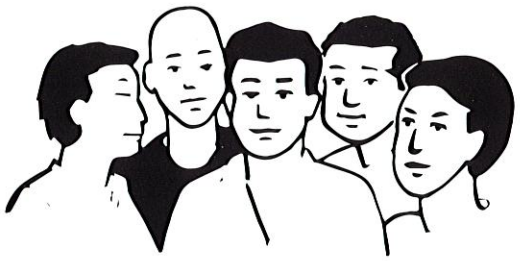
এনএসভি সম্পর্কিত তথ্য

যে কোনো বয়সের পুরুষ যাদের অন্তত দুটি জীবিত সন্তান আছে, ছোট সন্তানের ১ বছর এবং যারা আর সন্তান চান না, তারাই এনএসভি করাতে পারেন।

- এটি একটি সহজ প্রক্রিয়া (ছুরি কাঁচি বিহীন)
- খুবই কার্যকর ■ খুবই নিরাপদ
- যৌনক্ষমতাকে প্রভাবিত করে না
- যৌন সংক্রমণ অথবা এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ করে না
- অপারেশনের সময় গ্রহীতা সজাগ থাকেন, গ্রহীতাকে অজ্ঞান করা হয় না এবং ব্যথা উপশমের ইনজেকশন দেওয়া হয় (স্থানীয় অনুভূতি নাশক)। কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই ঘরে ফিরে যেতে পারেন। কয়েকদিন একটু ব্যথা থাকতে পারে।
- সাথে সাথে কার্যকর হয় না। তিন মাস পর্যন্ত কনডম ব্যবহার করতে হবে বা স্ত্রী কোনো কার্যকর পদ্ধতি ব্যবহার করবে। সাধারণত একবার অপারেশন করে শুক্রকীটবাহী নালি কেটে ফেললে আবার জোড়া লাগানো যায় না।
- গ্রহীতাকে স্মরণ করিয়ে দিন "সতর্কতার সাথে ভেবে দেখুন, ভবিষ্যতে আরো সন্তানের আকাঙ্ক্ষা জাগবে? যদি আর সন্তানের জন্ম দিতে না পারেন তাহলে কোন সমস্যা আছে কিনা?" গ্রহীতার কাছে স্ত্রীর পছন্দ বা ভাবনার কথা জিজ্ঞাসা করুন।
- গ্রহীতাকে বলুন স্ত্রীর বন্ধ্যাকরণের কথাও ভাবতে পারেন। তবে এনএসভি তুলনামূলকভাবে সহজ, নিরাপদ ও কিছুটা বেশি কার্যকর।
- দুশ্চিন্তা, ভ্রান্ত ধারণা সম্পর্কে খোঁজ নিন : "ভ্যাসেকটমি সম্পর্কে আপনি কী শুনেছেন?" ভ্রান্ত ধারণাগুলো ব্যাখ্যা করুন
- এটি কোনো পুরুষত্বহীনতার পদ্ধতি নয়। লিঙ্গ উত্থান হবে। বীর্য স্খলন হবে। পৌরুষের কোনো ক্ষতি করে না। পুরুষের মাঝে মেয়েলি কোন ভাব আসে না।
- জিজ্ঞাসা করুন এনএসভি সম্পর্কে আরো জানতে চান, নাকি অন্য পদ্ধতি নিয়ে কথা বলবেন?"
- এনএসভি সম্পর্কে আরো কিছু জানতে চাইলে, পরের পৃষ্ঠায় যান।



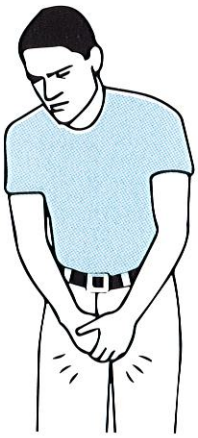
কখন এনএসভি করাতে পারবেন



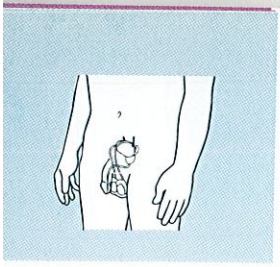
বেশিরভাগ পুরুষ যে কোনো সময় এনএসভি করাতে পারেন

তবে অপেক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে যদি :

- প্রজনন অঙ্গে কোনো সমস্যা। যেমন : সংক্রমণ, ফোলা, ক্ষত হাইড্রোসিল, শিরাস্ফীতি, অন্ডথলিতে চাকা/পিন্ড
- কুচকিতে হারনিয়া
- অন্যকোন গুরুতর অবস্থা বা সাধারণ সংক্রমণ
- ভ্যাসেকটমি করার উপযুক্ত সময় সম্পর্কে আলোচনা করুন এবং পরামর্শ দিন:
  - কোনো অবস্থাতেই ভ্যাসেকটমি নিষিদ্ধ নয়, তবে কখনো কখনো দেরি করা, রোগাবস্থা ভাল না হওয়া পর্যন্ত রেফার করা বা বিশেষ সতর্কতা অবলম্বনের প্রয়োজন হয়।
  - যৌন সংক্রমণ থাকলে (সমস্যার সমাধান/চিকিৎসা না হওয়া পর্যন্ত) দেরি করতে হবে। যেমন : পুরুষাঙ্গের মাথায়, শুক্রকীটবাহী নালি বা অণ্ডকোষে জ্বালা-পোড়া; অণ্ডথলির চামড়ায় সংক্রমণ/প্রদাহ/ঘা। এ ধরনের সমস্যার চিকিৎসা করার পর ভ্যাসেকটমি করা যাবে।



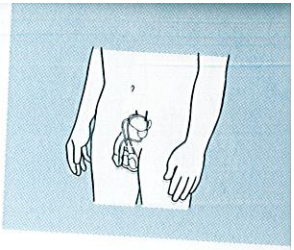
- যৌনাঙ্গের অন্যান্য সমস্যার জন্য রেফার করুন বা সতর্ক করুন।
- গুরুতর সংক্রমণ বা শরীরের যে কোন গুরুতর সমস্যার ক্ষেত্রে (সমাধান না হওয়া পর্যন্ত) দেরি করার পরামর্শ দিন।
- এইডস সম্পর্কিত অসুস্থতা বা রক্ত জমাট বিষয়ক সমস্যা থাকলে রেফার করুন। অভিজ্ঞ সার্জন দ্বারা আধুনিক সরঞ্জামে সজ্জিত ক্লিনিকে ভ্যাসেকটমি অপারেশন করতে হবে।
- ডায়াবেটিস থাকলে সতর্ক হতে হবে। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে নিতে হবে। অপারেশন করা যাবে তবে পরবর্তী সম্ভাব্য সংক্রমণের ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে, এন্টিবায়োটিকস্ দিতে হবে।



এনএসভি করার সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে

- চলুন আলাচনা করি :
  - অস্থায়ী পদ্ধতিও রয়েছে।
  - ভ্যাসেকটমি (এনএসভি) ছোট অপারেশন
  - ঝুঁকি এবং সুবিধা দুটোই রয়েছে
  - আরো সন্তান গ্রহণ থেকে বিরত রাখে
  - স্থায়ী পদ্ধতি সতর্কতার সাথে চিন্তা-ভাবনা করে সিদ্ধান্ত নিতে হবে
  - অপারেশনের আগে যে কোনো সময় সিদ্ধান্ত পাল্টাতে পারেন
- ব্যাখ্যা করে বলুন যেন গ্রহীতা বুঝতে পারেন।
- প্রয়োজন মতো আলোচনা করুন।
- নিশ্চিত করুন যে, গ্রহীতা প্রতিটি বিষয় বুঝতে পেরেছেন।

- কনডম ও মহিলাদের বিভিন্ন অস্থায়ী পদ্ধতির কথা উল্লেখ করুন।
- ঝুঁকি ব্যাখ্যা করে বলুন: অপারেশনের জটিলতা সচরাচর ঘটে না। তবে কোন কোন সময় সংক্রমণ, রক্তপাত, রক্ত জমে ফুলে যাওয়া বা সংক্রমণ, অণ্ডকোষের থলিতে ব্যথা হতে পারে।
- সুবিধা ব্যাখ্যা করে বলুন, সারা জীবনের জন্য নিরাপদ ও কার্যকরী পরিবার পরিকল্পনা স্থায়ী পদ্ধতি। পুরুষ স্থায়ী পদ্ধতির কোনো দীর্ঘ স্থায়ী স্বাস্থ্য সমস্যার কথা জানা নাই।
- নিশ্চিত হতে হবে যে গ্রহীতা আর সন্তান চান না।
- গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন, এ পদ্ধতি গ্রহণের কারণে কোনো চিকিৎসা, স্বাস্থ্য বা অন্য কোনো সেবা বা সুযোগ গ্রহণের অধিকার থেকে তিনি বঞ্চিত হবেন না ।
- নিশ্চিত হোন যে, গ্রহীতা প্রতিটি বিষয় বুঝতে পেরেছেন, তারপর জিজ্ঞেস করুন তিনি কী সিদ্ধান্ত নিয়েছেন।
- তিনি যদি এনএসভি না করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে অন্য পদ্ধতি বাছাইয়ে সহায়তা করুন।
- অপারেশন প্রক্রিয়া সঠিকভাবে বোঝানোর জন্য পরের পৃষ্ঠায় যান।



■ **গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন :**

- আপনি সজাগ থাকবেন এবং আপনাকে ব্যথা উপশমের ওষুধ দেয়া হবে।
- অণ্ডকোষের থলিতে ছোট একটা ফুটো করা হয়। ব্যথা পাওয়া যায় না।
- শুক্রকীটবাহী নালি কেটে বেঁধে দেয়া হয়।
- কাটা অংশটুকু বন্ধ করে দেয়া হয়।
- ১৫ থেকে ৩০ মিনিট বিশ্রাম নিতে হয়।

■ **গ্রহীতাকে জানান - অপারেশনের পর :**

- এনএসভি পদ্ধতিতে সাধারণত বিশ্রাম নেয়ার প্রয়োজন হয় না তবে ২ দিন বিশ্রাম নিলে ভালো হয়। কয়েক দিন ভারি কাজ করা যাবে না

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য :
অপারেশানের পর ৩ মাস কনডম বা অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে।

■ **ভ্যাসেকটমি প্রক্রিয়ার নিম্নলিখিত ধাপগুলো ব্যাখ্যা করুন:**

- যে কোনো সরকারী, প্রাইভেট বা এনজিও ক্লিনিক বা হাসপাতালে ভ্যাসেকটমি করা যেতে পারে।
- সাধারণত: অপারেশন করতে সময় লাগে প্রায় ১০ মিনিট।
- স্থানীয় অনুভূতিনাশক দেয়া হয়। প্রয়োজন হলে আরো ব্যথা উপশমের ওষুধ দেয়া হবে।
- এই পদ্ধতিতে সেলাই দেয়ার প্রয়োজন হয় না

■ গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন, যেহেতু অপারেশরনর পরও নালিতে শুক্রকীট থেকে যাবে তাই পরবর্তী তিন মাস কনডম ব্যবহার করতে হবে অথবা তার স্ত্রীকে কোনো কার্যকর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে। নতুবা স্ত্রী গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে।

■ প্রয়োজনে কনডম অথবা স্ত্রীর জন্য জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি দিয়ে দিন। সবচেয়ে ভালো হয় যদি স্ত্রীকে জন্মনিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন দিয়ে দেওয়া হয় (যার কার্যকারিতা ৩ মাস)

■ এ সময়ে স্বাভাবিক যৌনক্রিয়া অব্যাহত রাখতে হবে যাতে নালিগুলো শুক্রকীটমুক্ত হয়ে যায়।

■ যাচাই করুন, গ্রহীতা কি অপারেশনের প্রক্রিয়াটি বুঝতে পেরেছেন এবং আশ্বস্ত হয়েছেন ?

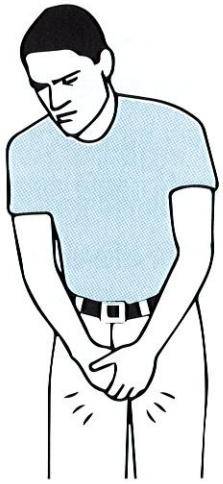
■ এখন অপারেশন করতে হলে, অপারেশনের পর কী মনে রাখতে হবে এ বিষয়ে গ্রহীতাকে পরামর্শ দেয়ার জন্য পরের পৃষ্ঠায় যান।

■ অন্য কোনো দিন অপারেশনের পরিকল্পনা নিয়ে সেবাকেন্দ্রে আসার জন্য গ্রহীতার সুবিধামতো একটি তারিখ নির্ধারণ করুন। এ সময় ব্যবহারের জন্য কনডম দিন।

চিকিৎসা সংক্রান্ত যেসব কারণে সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে

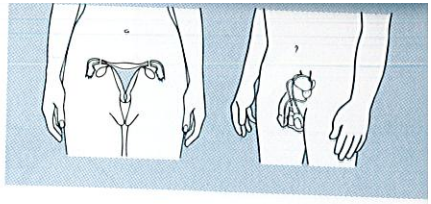
- গ্রহীতাকে বলুন : নিচের যে কোনো একটি সমস্যা হলে সাথে সাথে ক্লিনিকে আসুন:
  - অপারেশনের কয়েক ঘণ্টা থেকে কয়েক দিনের মধ্যে কোনো ধরনের ফোলা
  - প্রথম তিন দিনের মাঝে জ্বর
  - ক্ষতস্থান থেকে পুঁজ বা রক্তপাত
  - ক্ষতস্থানে ব্যথা, গরম বা লাল হয়ে যাওয়া

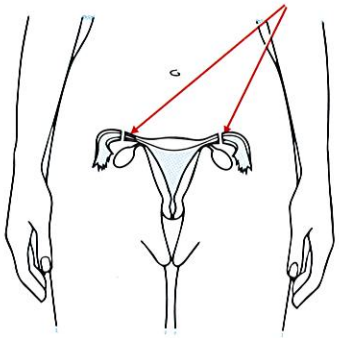
- গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন, কী কী সমস্যা হলে সাথে সাথে সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে:
  - প্রথম ৪ সপ্তাহ ৩৮ ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে জ্বর (বিশেষতঃ প্রথম ৩ দিন)।
  - শুরুতে জ্বর হলে অবস্থা গুরুতর হতে পারে। ক্ষতস্থান পেকে গেলে অপারেশনের মাধ্যমে পুঁজ বের করে দিতে হবে। প্রয়োজনে এন্টিবায়োটিকস্ দিতে হবে।
  - অবস্থার অবনতি হচ্ছে, বা উপশম হচ্ছে না? সংক্রমণের লক্ষণ (ক্ষতস্থান থেকে পুঁজ বা রক্তপাত ক্ষতস্থানে ব্যথা, গরম বা লাল হয়ে যাওয়া)



- গ্রহীতা যদি বুঝে থাকেন এবং এই স্থায়ী পদ্ধতি নিতে চান, তাহলে "অবহিত সম্মতি ফরম" ব্যাখ্যা করুন এবং স্বাক্ষর করতে বলুন ।
- গ্রহীতার কাছে জানতে চান, "এ পদ্ধতি বাছাই করে আপনি কি খুশী? আর কিছু বলার বা ব্যাখ্যা করার প্রয়োজন আছে কি? দ্বৈত নিরাপত্তার জন্য কনডম দিতে ভুলবেন না!
- সবশেষে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যটি দিন : "অপারেশনের পর ৩ মাস কনডম বা অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করুন। "

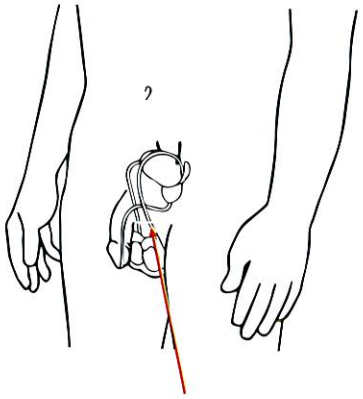
স্থায়ী পদ্ধতি (পুরুষ/মহিলা)
গ্রহণকারীকে সহায়তা : ফলোআপ

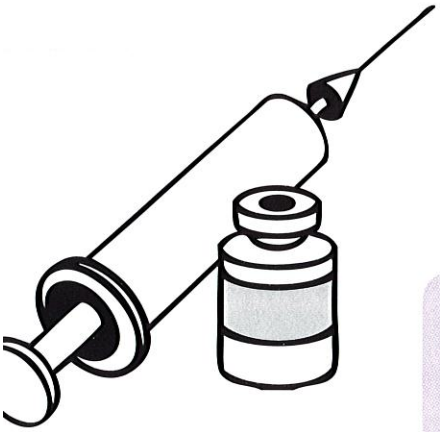




- গ্রহীতার কাছে জানতে চান, কীভাবে সাহায্য করতে পারি?
- গ্রহীতাকে বলুন, আমরা আপনার কাটা জায়গাটা পরীক্ষা করবো।
- আপনার কোন প্রশ্ন বা সমস্যা থাকলে আলোচনা করতে পারি?
- আপনার কি কনডম প্রয়োজন?
- স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণকারী মহিলা হলে স্মরণ করিয়ে দিন "আপনি গর্ভবতী কি না সন্দেহ হলে, সেবাকেন্দ্রে আসবেন"
- গ্রহীতার কাটা স্থান পরীক্ষা করে দেখুন কোনো সংক্রমণ আছে কি না (পুঁজ জমেছে কি না)। প্রয়োজনে সেলাই খুলে ফেলুন।
- সমস্যা হলে, গ্রহীতার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। সব মতামতকেই গুরুত্ব দিন। সমস্যাকে কম গুরুত্ব দেবেন না। যথাযথভাবে প্রশ্ন বা ভ্রান্ত ধারণার জবাব দিন।

- কাটা জায়গায় ব্যথা, গরম, পুঁজ (সংক্রমণ) হলে, সাবান পানি বা এন্টিসেপ্টিক দিয়ে পরিষ্কার করুন। পুঁজ জমা হলে ছিদ্র করে বের করে ফেলুন। ক্ষতস্থানের পরিচর্যা করুন। এন্টিবায়োটিক দিন ।
- ভ্যাসেকটমির (NSV) পর সব গ্রহীতাকে ৩ মাস পর্যন্ত কনডম বা অন্য কোনো কার্যকর পদ্ধতি ব্যবহার করার পরামর্শ দিন ।
- গ্রহীতা যৌনসংক্রমণ/এইচআইভি এবং এইডস প্রতিরোধে কী ব্যবস্থা নিয়েছেন জিজ্ঞেস করুন। প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা না নিয়ে থাকলে দ্বৈত নিরাপত্তা সম্পর্কে পরামর্শ দিন। প্রয়োজনে কনডম সরবরাহ করুন।
- মহিলারা স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণের পর, গর্ভধারণের ঘটনা খুবই বিরল, তবে ঘটতে পারে। গর্ভবতী মনে হলে "জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণ" হয়েছে কি না তা পরীক্ষা করুন। প্রয়োজনে রেফার করুন।
- গ্রহীতাকে যে কোনো সময় অথবা অন্য কোনো প্রজনন স্বাস্থ্য সেবার প্রয়োজন হলে সেবাকেন্দ্রে আসার আমন্ত্রণ জানান।
- ভ্যাসেকটমির (NSV) পর কনডম বা অন্য কোনো পদ্ধতি দিন (পদ্ধতি বাছাই অধ্যায়ে যান)।





ইনজেকশন

গ্রহীতার সাথে জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন পদ্বতি কি, এর কার্যকারিতা, কারা ব্যবহার করতে পারবে, কিভাবে নিতে হয়, কখন ব্যবহার শুরু করা যাবে, সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা ইত্যাদি সম্পর্কে খোলা মেলা আলাপ করুন:

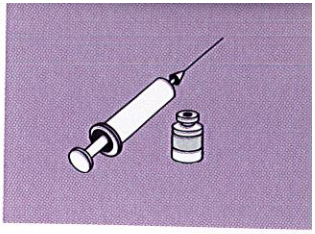
- এটি একটি অস্থায়ী ও স্বল্পমেয়াদি কার্যকর পদ্বতি
- প্রতি ৩ মাসে একটি ইনজেকশন নিতে হয়। এটি মাংসপেশির মধ্যে দেয়া হয়
- খুবই কার্যকর ও নিরাপদ
- বন্ধ করার পরও গর্ভধারণ করতে বেশ খানিকটা সময় নেয়
- মাসিক রক্তস্রাবে সামান্য পরিবর্তন আসতে পারে

- ইনজেকশন বুকের দুধের পরিমাণ ও গুণগত মানের উপর কোনো প্রভাব ফেলে না। ফলে সন্তান জন্মদানের ৬ সপ্তাহ পরেই এটি ব্যবহার করা যায়
- যৌন সংক্রমণ/এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ করে না

জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন বিষয়ক তথ্য

- দুই ধরণের জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন রয়েছে : শুধুমাত্র প্রোজেস্টিন এবং মিশ্র (ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টিন এর মিশ্রণ)। বাংলাদেশের জাতীয় পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে "শুধুমাত্র প্রোজেস্টিন" সমৃদ্ধ ডিএমপিএ (DMPA) জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন প্রচলিত আছে যার বাণিজ্যিক নাম "ডিপো-প্রোভেরা"। এটি বহুল ব্যবহৃত এবং কার্যকর জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি।
- এটি ডিম্বস্ফুটন রোধ এবং জরায়ুর মুখের শ্লেষ্মা ঘন করার মাধ্যমে কাজ করে জরায়ুর এন্ডোমেট্রিয়ামের গ্ল্যান্ড-এর সংখ্যা এবং আকার কমার ফলে এটি পাতলা হয়ে গর্ভসঞ্চারের উপযোগী হতে দেয় না।

- গ্রহীতার কাছে জানতে চান, "সহজে কার্যকরভাবে ব্যবহার করা যায় এমন একটি পদ্ধতি খুঁজছেন কি?" সময়মতো গ্রহণ করলে এই পদ্ধতিটি খুবই কার্যকর।" ইনজেকশন নেয়ার জন্য সঠিক সময়ে আসতে পারবেন তো?
- গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন তিনি ইনজেকশন সম্পর্কে কি শুনেছেন এবং প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণাগুলো সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন এবং গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন যে -
  - ইনজেকশন স্বাস্থ্যের কোনো ক্ষতি করে না। ইনজেকশনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসাবে মাসিকের অনিয়ম একটি সাধারণ ব্যাপার। তা ক্ষতিকর নয় এবং সারানো সহজ। যেসব মহিলা বুকের দুধ খাওয়ান তাদের দুধের গুণগত মান ও পরিমাণের পরিবর্তন করে না।
  - ইনজেকশন বন্ধ করার পর বেশিরভাগ মহিলারই গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসতে বেশ কয়েক মাস লেগে যায়, কারো কারো ক্ষেত্রে এ সময় আরো দীর্ঘ হতে পারে। তবে এর কারণে স্থায়ী বন্ধ্যাত্বের সম্ভাবনা নেই।



ইনজেকশন গ্রহীতা

কারা ব্যবহার করতে পারবেন

- যে সব মহিলার অন্ততঃ একটি জীবিত সন্তান আছে তাদের মধ্যে বেশির ভাগ মহিলাই নিরাপদে এই ইনজেকশন ব্যবহার করতে পারবেন

যারা ইনজেকশন ব্যবহার করতে পারবেন না

উচ্চ রক্তচাপ থাকলে

বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এবং সন্তানের বয়স ৬ সপ্তাহের কম

গর্ভবতী

গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে

- গ্রহীতাকে বলুন: "আমরা যাচাই করবো এই ইনজেকশন আপনি নিরাপদে ব্যবহার করতে পারবেন কিনা। সাধারণভাবে নিম্নলিখিত যেকোনো একটি লক্ষণ থাকলে অন্য কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত।"

১. যদি উচ্চ রক্তচাপ থাকে : রক্তচাপ (বিপি) পরীক্ষা করুন। সিস্টোলিক বিপি যদি ১৪০+ অথবা ডায়াস্টোলিক বিপি ৯০+ হয় তাহলে অন্য পদ্ধতি (খাবার বড়ি ছাড়া) বাছাইয়ে সহায়তা করুন।

২. বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এবং সন্তানের বয়স ৬ সপ্তাহ বা তার চেয়ে কম সময় এমন মা:
শিশুর বয়স ৬ সপ্তাহ হওয়ার পর আসতে বলুন। শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখতে বলুন।

৩. গর্ভবতী হয়ে পড়েছেন: সন্দেহ থাকলে গর্ভধারণ চেকলিস্ট ব্যবহার করুন অথবা গর্ভবতী কিনা পরীক্ষা করুন। প্রয়োজনীয় পরামর্শটি দিন বা রেফার করুন।

যেসব গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে ইনজেকশন ব্যবহার করা যাবে না

জিজ্ঞাসা করে ঠিকভাবে যাচাই করুন:

- কখনো স্ট্রোক বা হৃৎপিন্ড/রক্তনালীর সমস্যা হয়েছে কি না?
- হৃদরোগের দুই বা ততোধিক ঝুঁকির কারণ রয়েছে কিনা? যেমন- উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, ধূমপান অথবা অধিক বয়স।
- বিশ বৎসরের বেশি ডায়াবেটিস এ ভুগছেন অথবা ডায়াবেটিসের কারণে গুরুতর কোনো শারীরিক অসুস্থতা।
- জরায়ু মুখে, স্তনে ক্যান্সার হয়েছে কিনা?
- যোনিপথে অস্বাভাবিক রক্তস্রাব হয় কিনা? : রক্তস্রাব গুরুতর মনে হলে এর কারণ নির্ণয় না করা পর্যন্ত হরমোনবিহীন কোনো পদ্ধতি বাছাইয়ে সহায়তা করুন।
- যকৃতের গুরুতর অসুখ অথবা জন্ডিস (ত্বক বা চোখ হলুদ হয়ে যাওয়া)।
- কখনো ফুসফুস বা পায়ের মাংসপেশির গভীরে রক্ত জমাট হয়েছে কিনা? (তবে চামড়ার নীচে রক্ত জমাটবাঁধা বা ভেরিকোজ ভেইনের ক্ষেত্রে এই ইনজেকশন ব্যবহার করা যাবে)

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

গ্রহীতাকে বলুন

"অনেক ব্যবহারকারীরই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। সাধারণভাবে এগুলো কোনো রোগের লক্ষণ নয়। "পদ্ধতি ব্যবহারে একেক জনের একেক রকম প্রতিক্রিয়া হয়।" "শরীরের সাথে মানিয়ে নিতে কিছুটা সময় লাগতে পারে। "

গ্রহীতার কাছে জানতে চান

"এসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে আপনার কেমন অনুভূতি হতো?" আপনি কী করতেন?" গ্রহীতার দুশ্চিন্তা ও ভ্রান্ত ধারণা সম্পর্কে খোঁজ নিয়ে আলোচনা করুন। গ্রহীতার সহায়তার প্রয়োজন হলে তাকে যে কোনো সময় আসতে বলুন।

সম্ভাব্য কতগুলো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

১. মাসিক রক্তস্রাবে পরিবর্তন

২. সাধারণতঃ শরীরের ওজন বৃদ্ধি

৩. যেসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুব কমই হয়ে থাকে :

- অল্প মাথাব্যথা, স্তনে ব্যথা, মানসিক অবসাদ
- খিট খিটে ভাব, বমি বমি ভাব, চুল পড়া
- যৌন আকাঙ্খা কমে যাওয়া বা মুখে ব্রণ হওয়া

গ্রহীতার জন্য পরামর্শ

১. মাসিক রক্তস্রাবে পরিবর্তন

- প্রত্যাশিত এবং স্বাভাবিক, বিশেষত ব্যবহার শুরু করার প্রথম কয়েক মাস।
- শুরুতে অনিয়মিত স্রাব এবং ফোঁটা ফোঁটা স্রাব প্রায়ই হয়ে থাকে। এটা অস্বাভাবিক কিছু নয়।
- কয়েক মাস ব্যবহারের পর মাসিক বন্ধ থাকতে পারে। সন্তান ধারণ ক্ষমতার স্থায়ী কোনো ক্ষতি হয় না। কখনো কখনো মাসিক বন্ধ থাকা গর্ভের লক্ষণ হতে পারে। বুঝিয়ে বলুন যে, শরীরের ভিতর রক্ত জমা হয় না।
- অত্যধিক রক্তস্রাব খুব কম ক্ষেত্রেই ঘটে।

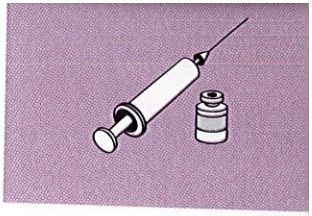
২. সাধারণত শরীরের ওজন বৃদ্ধিঃ

- গড়ে বছরে ১ থেকে ২ কেজি ওজন বাড়তে পারে। তবে কখনো বেশিও হতে পারে।
- খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের ও শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করে ওজন বৃদ্ধি কমানো বা রোধ করা সম্ভব।

৩. যেসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুব কমই হয়ে থাকে

- মাথা ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল খাওয়া যেতে পারে।
- অন্যান্য সমস্যার জন্য কাউন্সেলিং করতে হবে, বলতে হবে যে অল্প কিছুদিন পর ভালো হয়ে যাবে।

যাচাই করুন গ্রহীতা কি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বুঝতে পেরেছেন? তিনি কি পদ্ধতি বাছাইয়ের জন্য প্রস্তুত? যদি পদ্ধতি ব্যবহারের সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন তাহলে পরের ধাপগুলো অনুসরণ করুন। তা না হলে আলোচনা করুন অথবা অন্য পদ্ধতির কথা ভাবুন।



কখন শুরু করবেন

গ্রহীতার কাছে জানতে চান: আপনি কি এখনি শুরু করতে চান?

গ্রহীতাকে বলুন : আপনি গর্ভবতী নন এ বিষয়ে নিশ্চয়তা থাকলে মাসিক চক্রের যে কোনো দিন শুরু করতে পারেন।

যে সময় ইনজেকশন শুরু করা যাবে:

- গত ৭ দিনের মাঝে যদি মাসিক শুরু থাকে এখনি শুরু করা যাবে। বাড়তি নিরাপত্তার প্রয়োজন নেই। যদি ৭ দিনের বেশি সময় আগে মাসিক শুরু হয়ে থাকে (অথবা মাসিক বন্ধ) এবং গর্ভবতী নন এ বিষয়ে নিশ্চিত থাকলে এখনি শুরু করা যাবে। ইনজেকশন শুরু করার জন্য পরবর্তী মাসিক পর্যন্ত অপেক্ষা করার প্রয়োজন নেই। এ ক্ষেত্রে প্রথম ইনজেকশনের পর ৭ দিন যৌনমিলন থেকে বিরত থাকত হবে অথবা কনডম ব্যবহার করত হবে।
- পরিপূর্ণভাবে বুকের দুধ খাওয়ালে শিশুর জন্মের ৬ সপ্তাহ পর শুরু করা যাবে। বুকের দুধ না খাওয়ালে সন্তান
- জন্মের সাথে সাথেই শুরু করতে হবে।

  আংশিক বুকের দুধ খাওয়ালে, জন্মের ৬ সপ্তাহ পর শুরু করাই ভালো। দেরি করলে গর্ভধারণের ঝুঁকি থাকে।
- গর্ভপাতের পরপরই শুরু করা যাবে। গর্ভপাতের পর ৭ দিনের মধ্যে শুরু করলে বাড়তি নিরাপত্তার প্রয়োজন নেই।

পদ্ধতি পরিবর্তন করতে হলে

- খাবার বড়ি বা ইমপ্ল্যান্ট পদ্ধতি থেকে পরিবর্তন করে থাকলে ইনজেকশন শুরু করার এখনি সবচেয়ে ভালো সময়।
- আইইউডি পদ্ধতি থেকে পরিবর্তন করতে চাইলে এবং ৭ দিনের বেশি সময় আগে মাসিক শুরু হয়ে থাকলে ইনজেকশন শুরু করা যাবে, তবে পরবর্তী মাসিক না হওয়া পর্যন্ত আইইউডি যথাস্থানে থাকবে। (অথবা আইইউডি খুলে ৭দিন কনডম ব্যবহার করতে হবে)

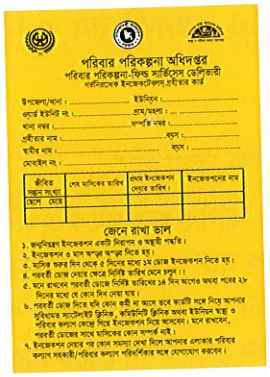
গ্রহীতার কাছে জানতে চান তিনি কি এখনি শুরু করতে প্রস্তুত?

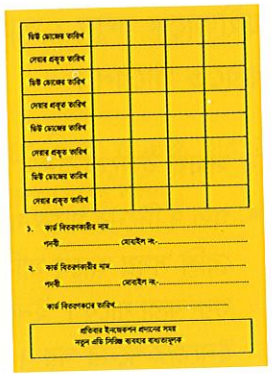
হ্যাঁ হলে প্রথম ইনজেকশন দেয়ার প্রস্তুতি নিন।

- না হলে, আবার আসার তারিখ দিন (পরবর্তী মাসিকের সময় হলেই ভালো)। ততোদিন পর্যন্ত ব্যবহারের জন্য
- কনডম দিন। এর ব্যবহার বুঝিয়ে বলুন।

ইনজেকশন গ্রহণ ও যা মনে রাখতে হবে

গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন কীভাবে ইনজেকশন নিতে হয়, পরবর্তী ইনজেকশন নিতে কবে আবার আসতে হবে এবং কোনো সমস্যা হলে কী করতে হবে:





ইনজেকশন গ্রহণ

আপনার বাহুতে অথবা নিতম্বে নিতে পারেন

ইনজেকশন নেয়ার পর ঐ জায়গায় ঘষবেন না

যা মনে রাখতে হবে : পরবর্তী ইনজেকশন

- ডিএমপিএ'র জন্য ৩ মাস পর পর উপযুক্ত সময়। দেরি হলেও চলে আসবেন ।
- ক্যালেন্ডারে দাগ দিয়ে রাখবেন?
- আর কীভাবে মনে রাখতে সুবিধা হবে?
- সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য : "পরের বার ইনজেকশনের জন্য আসার কথা মনে রাখবেন"

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে

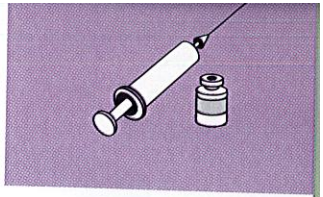
তীব্র মাথাব্যথা যদি থাকে

অস্বাভাবিক বেশি পরিমান বা দীর্ঘ সময় রক্তস্রাব থাকে

ত্বক বা চোখ হলুদ হওয়া

- ইনজেকশনের নাম লেখা "জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন গ্রহীতার কার্ড" দিন। পরবর্তী ইনজেকশনের তারিখ লিখুন এবং কতদিন পরপর ফলো-আপে আসতে হবে তা কার্ডে ও রেজিস্টার খাতায় লিখুন।
- ইনজেকশনের জন্য আসতে ৪ সপ্তাহের বেশি দেরি হবার সম্ভাবনা থাকলে কনডম দিন।
- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো সম্পর্কে বুঝিয়ে বলুন, "অনেক ক্ষেত্রেই বিভিন্ন শারীরিক অসুস্থতার লক্ষণের সাথে ইনজেকশন গ্রহণের সম্পর্ক নেই। তবে ডাক্তার বা এফডব্লিউভি পরীক্ষা করে দেখবেন গুরুতর কোনো সমস্যা হচ্ছে কিনা এবং আপনার ইনজেকশন গ্রহণ অব্যাহত রাখতে পারবেন কিনা।"
- গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন অনিয়মিত মাসিক এবং ওজন বৃদ্ধি প্রায়ই হয়ে থাকে কিন্তু তা অস্বাভাবিক নয়। তবে রক্তস্রাব যদি পরিমাণে বেশি অথবা দীর্ঘ সময় ধরে হয়, তাহলে সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে
- অন্য কোনো স্বাস্থ্য প্রদানকারী যদি গ্রহীতার অন্য কোন চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে চান বলতে হবে যে, তিনি ইনজেকশন ব্যবহার করছেন

সবশেষে গ্রহীতার কাছে জানতে চান, "আপনি কি আস্থাবান যে, আপনি সফলতার সাথে এই পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারবেন? আরো কিছু বলার বা ব্যাখ্যা করার প্রয়োজন আছে কি?"



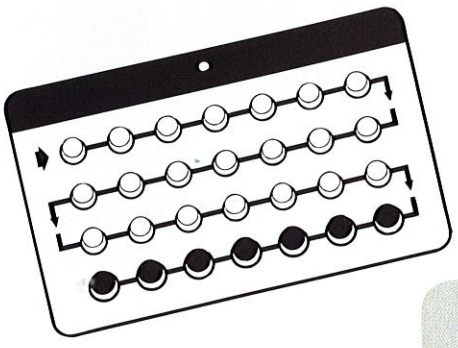
ইনজেকশন ব্যবহারকারীকে সহায়তা : ফলোআপ

- গ্রহীতার কাছে জানতে চান, কীভাবে সাহায্য করতে পারি? গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন : ইনজেকশন ব্যবহার করে আপনি কি সন্তুষ্ট? পরবর্তী ইনজেকশন লাগবে? ইনজেকশন নিতে কি দেরি হয়ে যাচ্ছে ? কোন প্রশ্ন বা সমস্যা? চলুন যাচাই করি : নুতন বা পুরাতন কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা আছে কি না। আপনার কি কনডম প্রয়োজন?
- গ্রহীতা সন্তুষ্ট হলে আবার ইনজেকশন দেবার আগে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে নিন। ইনজেকশন নিরাপদে প্রয়োগ করুন।
- ইনজেকশন নিতে ৪ সপ্তাহ পর্যন্ত দেরি হলে: অন্য কোনো জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির ব্যবস্থা ছাড়াই ইনজেকশন নেয়া যাবে।
- ৪ সপ্তাহের বেশি দেরি হলে : গ্রহীতা যদি মোটামুটি নিশ্চিত থাকেন যে, তিনি গর্ভবতী নন তাহলে ইনজেকশন নিতে পারবেন (যেমন : ইনজেকশন নেবার তারিখের পর যদি যৌনমিলন না হয়ে থাকে) এ ক্ষেত্রে ইনজেকশন নেবার পর সাত দিন কনডম ব্যবহার করতে হবে অথবা যৌন মিলন থেকে বিরত থাকতে হবে।

ইনজেকশন ব্যবহারে যা মনে রাখতে হবে

- গ্রহীতার কাছে জানতে চান তার কোনো প্রশ্ন বা সমস্যা আছে কি না। গ্রহীতার সব কথা গুরুত্ব দিয়ে শুনুন। কোন সমস্যাকেই কম গুরুত্ব দেবেন না। গুরুত্বের সাথে প্রশ্ন এবং ভ্রান্ত ধারণার জবাব দিন।
- গ্রহীতাকে নিশ্চয়তা দিন যে, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া একটি স্বাভাবিক ব্যাপার - বেশিরভাগই ক্ষতিকর নয় এবং কোনো রোগের লক্ষণ নয়। সম্ভাব্য কতগুলো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া :
  - মাসিক রক্তস্রাবে পরিবর্তন: ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব, মাসিকের মাঝখানে রক্তস্রাব যা ইনজেকশন ব্যবহারকারীদের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক ব্যাপার। যদি যৌন সংক্রমণ বা পেলভিস সংক্রমণের কারণে এরকম হয় তাহলে চিকিৎসার সময় ইনজেকশন ব্যবহার করা যাবে।
  - মাসিক রক্তস্রাব বন্ধ (মাসিক বন্ধ) : স্বাভাবিক, বিশেষত প্রথম বছর ব্যবহারের পর। এটা ক্ষতিকর নয়, কোনো রোগের লক্ষণও নয় ।
  - অত্যধিক রক্তস্রাব: খুব কম ক্ষেত্রেই ঘটে। যদি রক্তস্রাব অব্যাহত থাকে, তাহলে অস্বাভাবিক অবস্থা ও রক্তস্বল্পতার জন্য পরীক্ষা করুন। যদি রক্তস্রাব স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ মনে হয় অথবা গ্রহীতার কাছে অগ্রহণযোগ্য বলে মনে হয় তাহলে তাঁকে অন্য পদ্ধতি গ্রহণে সহায়তা করুন।
  - ওজন বৃদ্ধি: শরীরের ওজন বৃদ্ধি স্বাভাবিক। বছরে ১ থেকে ২ কেজি ওজন বাড়তে পারে। খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন এ ব্যাপারে সহায়ক হতে পারে।
  - মাথাব্যথা: হালকা মাথাব্যথা স্বাভাবিক। কয়েক মাস পরে আপনা আপনিই ভালো হয়ে যায়। মাথা ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল খাওয়া যেতে পারে।
  - অন্য কোনো সমস্যা : ঝিমুনি, বমি বমি ভাব, চুল পড়া, যৌন আকাঙ্ক্ষা কিছুটা কমে যাওয়া - এসব সমস্যাও হতে পারে । কয়েক মাস পরে ভালো হয়ে যায় ।

সবশেষে গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন, তিনি কি ইনজেকশন অব্যাহত রাখতে চান নাকি পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান? অব্যাহত রাখতে চাইলে, ইনজেকশন দিন এবং পরবর্তী ইনজেকশন নেবার তারিখটি স্মরণ করিয়ে দিন। আর যদি পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান তবে পদ্ধতি বাছাই করতে সহায়তা করুন।



মিশ্র খাবার বড়ি

খাবার বড়ি মহিলাদের জন্য একটি অস্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি যার মধ্যে স্বল্প মাত্রায় ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টিন হরমোন থাকে। এই মিশ্র খাবার বড়িটি বাংলাদেশে সর্বাধিক ব্যবহৃত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি যা "সুখী" নামে প্রচলিত। এই মিশ্র খাবার বড়ি মুলতঃ ডিম্বস্ফুটন রোধের মাধ্যমে কাজ করে।

- প্রতিদিন একটি বড়ি খেতে হবে। খুবই কার্যকর ও নিরাপদ।
- মাসিক রক্তস্রাব ও জরায়ুর পেশিতে টান কমাতে সাহায্য করে
- শুরুতে কোনো কোনো মহিলার কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়, তবে এগুলো ক্ষতিকর নয়।
- যৌন সংক্রমণ অথবা এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ করে না
- গ্রহীতাকে প্রশ্ন করুন : প্রতিদিন একটি বড়ি খাওয়ার কথা মনে থাকবে? গ্রহীতাকে বলুন প্রতিদিন নিয়মিত খেলে অত্যন্ত কার্যকর। সহবাসের সময় আর কিছু করতে হবে না। কিন্তু বড়ি খাওয়ার কথা ভুলে গেলে গর্ভধারণ হতে পারে। এটি বাদ দেয়া সহজ : কোনো মহিলা পিল খাওয়া বাদ দিলে শীঘ্রই গর্ভবতী হতে পারেন।
- গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন :
  - বেশিরভাগ মহিলার স্বাস্থ্যের জন্য বড়ি ক্ষতিকর নয়। খাবার বড়ির কারণে ক্যান্সার হওয়ার কোনো প্রমাণ মেলেনি। বরং খাবার বড়ি কোনো কোনো ধরনের ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।
  - হৃদরোগ, স্ট্রোক, পায়ের শিরায় রক্ত জমাট- এ ধরনের গুরুতর জটিলতা খুবই কম ঘটে।
  - কম রক্তস্রাবের কারণে রক্তস্বল্পতা কমাতে সহায়ক।
- গ্রহীতার দুশ্চিন্তা ও ভ্রান্ত ধারণা সম্পর্কে খোঁজ নিন, যেমন প্রশ্ন করুন "খাবার বড়ি সম্পর্কে আপনি কী শুনেছেন?" সাধারণ ভ্রান্ত ধারণাগুলো ব্যাখ্যা করুন : খাবার বড়ি রক্তের সাথে মিশে যায়, পেটে জমা হয় না। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সাধারণত ৩ মাস পর সেরে যায়। খাবার বড়ি খুব নিরাপদ।
- গ্রহীতাকে যৌন সংক্রমণ/এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধের জন্য কনডম ব্যবহার করার পরার্মশ দিন ।
- গ্রহীতাকে প্রশ্ন করুন "আপনি কি খাবার বড়ি সম্পর্কে আরো জানতে চান, নাকি অন্য পদ্ধতি সম্পর্কে কথা বলতে চান?" গ্রহীতা যদি খাবার বড়ি সম্পর্কে আরো কিছু জানতে চান তবে, তাকে প্রয়োজনীয় তথ্য দিন এবং বিস্তারিত আলোচনা করুন ।

খাবার বড়ি গ্রহীতা

কারা ব্যবহার করতে পারবেন এবং পারবেন না

- গ্রহীতাকে বলুন " যদিও প্রায় সব মহিলাই নিরাপদে খাবার বড়ি ব্যবহার করতে পারেন তবে আমরা যাচাই করে দেখবো খাবার বড়ি আপনার জন্য নিরাপদ কি না।" সাধারণভাবে নিচের এসব অবস্থার জন্য অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত। বেশিরভাগ মহিলাই নিরাপদে খাবার বড়ি ব্যবহার করতে পারেন

খাবার বড়ি ব্যবহার করতে পারবেন না যদি :

ধূমপান করেন এবং
বয়স ৩৫ বা তার বেশি

অনিয়ন্ত্রিত
উচ্চ রক্তচাপ থাকে

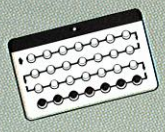
গত ৩ সপ্তাহের মাঝে সন্তান প্রসব
করেছেন, কিন্তু বুকের দুধ দিচ্ছেন না

বুকের দুধ দিচ্ছেন, কিন্তু সন্তানের
বয়স এখনো ৬ মাস পূর্ণ হয়নি

গর্ভবতী হয়েছেন
এমন সন্দেহ থাকে

অন্য কোনো গুরুতর স্বাস্থ্য
সমস্যা থাকলে

- সম্ভব হলে রক্তচাপ (BP) পরীক্ষা করুন। সিস্টোলিক রক্তচাপ যদি ১৪০+ অথবা ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ ৯০+ তবে গ্রহীতাকে অন্য পদ্ধতি বাছাইয়ে সহায়তা করুন (কিন্তু ইনজেকশন ছাড়া)। গ্রহীতার রক্তচাপ পরীক্ষা সম্ভব না হলে, উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন এবং সে অনুযায়ী, চিকিৎসা করে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে পদ্ধতি বাছাইয়ে সহায়তা করুন।
- উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, ধূমপান বা অধিক বয়স। কখনো স্ট্রোক করেছে বা হৃৎপিন্ড/রক্তনালির সমস্যা হয়েছে।



খাবার বড়ি গ্রহীতা

- মাইগ্রেনের ব্যথা : বয়স ৩৫ এর উপর এবং মাইগ্রেনের ব্যথা থাকলে অথবা যে কোনো বয়সে মাইগ্রেনের ব্যথার কারণে দৃষ্টি শক্তি, কথা বলা বা নড়াচড়ার অসুবিধা হলে। (৩৫ বছরের কম বয়সি যেসব মহিলার শুধু মাইগ্রেনের জন্য মাথা ব্যথা আছে কিন্তু দৃষ্টি শক্তি, কথা বলা বা নড়াচড়ার সমস্যা নাই তারা খাবার বড়ি ব্যবহার করতে পারবেন)।
- পিত্তথলিতে অসুখ। যকৃতের গুরুতর অসুখ অথবা জন্ডিস (ত্বক বা চোখ হলুদ হয়ে যাওয়া)।
- কখনো ফুসফুস বা পায়ের মাংসপেশির গভীরে রক্ত জমাট হয়েছে। (তবে যাদের পায়ের মাংসপেশিতে সুপারফিসিয়াল ভেরিকোজ ভেইন আছে তারা খাবার বড়ি ব্যবহার করতে পারবেন)।
- স্তনে ক্যান্সার হয়েছে।
- যক্ষ্মা, ফাংগাস সংক্রমণ বা এপিলেপসি (ফিটের অসুখ) এর জন্য ট্যাবলেট খাচ্ছেন।
- শীঘ্রই কোনো অপারেশন হবে? তাহলে খাবার বড়ি শুরু করা উচিত নয়।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

গ্রহীতার সাথে সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আলোচনা করুন এবং বলুন। কিছু ব্যবহার- কারীর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। সাধারণভাবে এগুলো কোনো রোগের লক্ষণ নয়। সাধারণত কয়েক মাসের মধ্যে সেরে যায়। অনেক মহিলার কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় না।

- গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন আপনি এ পদ্ধতি ব্যবহার করতে চান এবং দেখতে চান যে আপনাকে মানায় কিনা?
- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে বুঝিয়ে বলুন :
- শরীরের সাথে মানিয়ে নিতে কিছুটা সময় লাগতে পারে। পদ্ধতি ব্যবহারে একেক জনের একেক রকম প্রতিক্রিয়া হয়। ব্যবহারকারীর মধ্যে অর্ধেকেরই কখনো কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় না। সাধারণত ৩মাসের মধ্যে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সেরে যায় বা কমে যায়।
- আলোচনা করুন : যদি এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো আপনার দেখা দেয় তাহলে আপনার অনুভুতি কি হবে? আপনি তখন কি করবেন? ভ্রান্ত ধারণা সম্বন্ধে আলোচনা করুন।
- গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন: শরীরের সাথে মানিয়ে নিতে সময় লাগতে পারে। পদ্ধতির প্রতিক্রিয়া একেক জনের ক্ষেত্রে একেক রকম।
- গ্রহীতাকে বলুন মাঝখানে খাবার বড়ি খাওয়া বাদ দিলে রক্তস্রাব বিষয়ক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আরো খারাপ হতে পারে এবং গর্ভধারণের ঝুঁকি থাকে।
- কোন সহায়তার প্রয়োজন হলে বা প্রশ্ন থাকলে যে কোনো সময় চলে আসবেন। আপনি চাইলে যে কোনো সময় পদ্ধতি পরিবর্তন করতে পারেন।
- যাচাই করুন গ্রহীতা কি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বুঝতে পেরেছেন? তিনি কি পদ্ধতি বাছাইয়ের জন্য প্রস্তুত?

সচরাচর যেসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়

বমি বমি ভাব

হালকা মাথাব্যথা

দুই মাসিকের মাঝখানে ফোঁটা ফোঁটা বা বেশি রক্তস্রাব

স্তনে ব্যথা

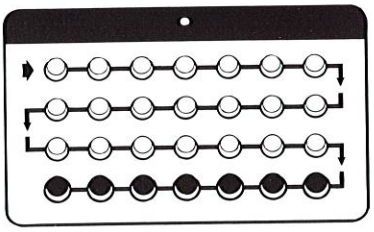
মাথা ঝিমঝিম করা
উচ্চরক্ত চাপ

অল্প ওজন বৃদ্ধি অথবা হ্রাস

কিভাবে খাবার বড়ি খেতে হবে

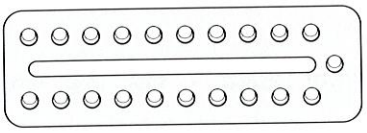
খাবার বড়ি কিভাবে খেতে হবে সে সম্পর্কে গ্রহীতার সাথে আলোচনা করুন। গ্রহীতাকে একটি প্যাকেট ধরে দেখতে দিন।

- প্রতিদিন একটি খাবার বড়ি মুখে খেতে হবে
- আপনি যদি ২৮টি খাবার বড়ির প্যাকেট ব্যবহার করেন তাহলে প্যাকেটের সব বড়ি শেষ হওয়ার পরদিন নতুন প্যাকেট শুরু করুন
- আপনি যদি ২১ বড়ির প্যাকেট ব্যবহার করেন তাহলে প্যাকেটের সব পিল শেষ হওয়ার পর নতুন প্যাকেট শুরু করার আগে ৭ দিন অপেক্ষা করুন।



২৮ বড়ির প্যাকেট

গ্রহীতাকে একটি প্যাকেট ধরে দেখতে দিন এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশ - প্যাকেটের তীর চিহ্ন কিভাবে অনুসরণ করতে হবে তা দেখিয়ে দিন। গ্রহীতার সাথে আলোচনা করুন



২১ বড়ির প্যাকেট

- মনে রাখবেন প্রতিদিন একটি করে খাবার বড়ি খেতে হবে। মাঝে মাঝে দুই একটি খেলে জন্মনিয়ন্ত্রণ হবে না।
- মনে রাখার ব্যাপারে কী সহায়ক হতে পারে? প্রতিদিন নিয়মিত আপনি আর কী কাজ করেন?
- খাবার বড়ি খাওয়ার সুবিধাজনক সময় কখন? খাবারের সময়? ঘুমোতে যাবার সময়?
- খাবার বড়ি কোথায় রাখবেন? খাবার বড়ি শেষ হয়ে গেলে কী করবেন?

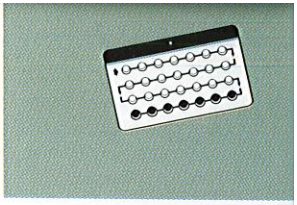
গ্রহীতাকে সতর্ক করে দিন

- একটি প্যাকেট শেষ করে অন্য প্যাকেট শুরু করার মাঝখানে বেশি বিরতি দিলে গর্ভধারণের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

  ২৮ টি খাবার বড়ির প্যাকেটের ক্ষেত্রে : দুই প্যাকেটের মাঝে কোনো বিরতি থাকবে না।

  ২১ টি খাবার বড়ির প্যাকেটের ক্ষেত্রে : শেষ হওয়ার পর ৭ দিন খাবার বড়ি খেতে হবে না। (যেমন- পুরনো প্যাকেটের শেষ খাবার বড়ি শনিবারে খাওয়া হলে নতুন প্যাকেটির প্রথম খাবার বড়ি খেতে হবে পরের সপ্তাহের রবিবারে)

যাচাই করুন: গ্রহীতা কি বুঝতে পেরেছেন খাবার বড়ি কিভাবে খেতে হবে? প্রয়োজনে আরো আলোচনা করুন



খাবার বড়ি খেতে ভুলে গেলে

গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন বড়ি খেতে ভুলে গেলে কি করতে হবে

ক. যদি ১দিন বা ২ দিন খেতে ভুলে যান তাহলে যখনই মনে পড়বে তখনই ১ টি বড়ি খাবেন এবং ঐ দিনের বড়িটিসহ পাতার অন্য বড়িগুলো যথাসময়ে খাবেন।

খ. যদি মাসিকের প্রথম এবং দ্বিতীয় সপ্তাহে পর পর ৩ দিন বড়ি খেতে ভুলে যান তবে মনে পড়ার সাথে সাথে ১টি বড়ি খাবেন এবং ঐ দিনের বাড়িটি নির্দিষ্ট সময়ে খাবেন। বড়ির পাতার বাকি বড়িগুলো নিয়মিত শেষ করবেন। পরবর্তী ৭ দিন তার স্বামী কনডম ব্যবহার করবেন অথবা স্বামীর সাথে সহবাস থেকে বিরত থাকবেন। প্রয়োজনে ইসিপি ব্যবহার করবেন।

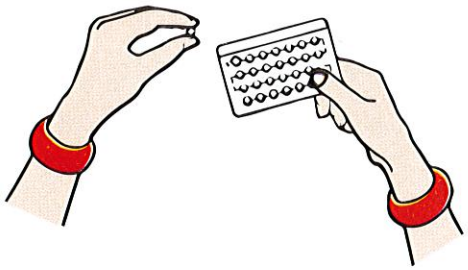
গ. যদি মাসিকের তৃতীয় সপ্তাহে পর পর ৩ দিন বড়ি খেতে ভুলে যান তবে মনে পড়ার সাথে সাথে ১টি বড়ি খাবেন এবং ঐ দিনের বড়িটি নির্দিষ্ট সময়ে খাবেন। বড়ির পাতার সাদা বড়িগুলো নিয়মিত শেষ করবেন। পরের দিন থেকে নতুন পাতার বড়ি শুরু করবেন। পরবর্তী ৭ দিন তার স্বামী কনডম ব্যবহার করবেন অথবা স্বামীর সাথে সহবাস থেকে বিরত থাকবেন। প্রয়োজনে ইসিপি ব্যবহার করবেন ।

বড়ির ধরন সম্পর্কে গ্রহীতাকে স্মরণ করিয়ে দিন

- ২৮ দিনের প্যাকেটে ২১ টি সাদা বড়ি এবং ৭টি খয়েরি বড়ি (আয়রন) থাকে। খয়েরি বড়িতে হরমোন থাকে না।
- ২১ দিনের প্যাকেটে খয়েরি বড়ি (আয়রন) থাকে না, তবে নতুন প্যাকেট শুরু করার আগে ৭ দিন বিরতি দিতে হয়। আগে শুরু করলেও কোনো বিপদের সম্ভাবনা নেই।

আজই শুরু করতে পারেন

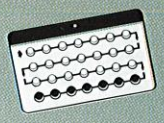
গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন কোন কোন অবস্থায় খাবার বড়ি শুরু করা যাবে



- প্রথমবার খাবার বড়ি শুরু করার সময় মাসিকের প্রথম দিন। তবে, মাসিকের প্রথম ৫ দিনের মধ্যে শুরু করা যায়। তবে বড়ি শুরু করতে ৫ দিনের বেশি হলে পরবর্তী ৭ দিন সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে অথবা কনডম ব্যবহার করতে হবে।
- আপনি গর্ভবতী নন এ বিষয়ে নিশ্চিত হলে মাসিকের যে কোনো দিন শুরু করতে পারেন।

খাবার বড়ি শুরু করতে হলে যেসব অবস্থার কথা বিবেচনায় নিতে হবে তা গ্রহীতাকে স্মরণ করিয়ে দিন:

- **মাসিক রক্তস্রাব যদি গত পাঁচ দিনের মধ্যে শুরু হয়ে থাকে-**
  এখনই শুরু করতে পারেন। বাড়তি নিরাপত্তার প্রয়োজন নেই।
- **পাঁচ দিনের আগে মাসিক শুরু হয়ে থাকলে (অথবা মাসিক বন্ধ থাকলে)**
  গ্রহীতা গর্ভবতী নন এ বিষয়ে নিশ্চয়তা থাকলে এখনি শুরু করতে পারেন (গর্ভধারণ চেকলিস্ট ব্যবহার করুন)। খাবার বড়ি শুরু করতে পরবর্তী মাসিকের জন্য অপেক্ষা করার প্রয়োজন নেই। এক্ষেত্রে প্রথম খাবার বড়ি খাওয়ার পর ৭ দিন সহবাস থেকে বিরত অথবা কনডম ব্যবহার করতে হবে।
- **সন্তান প্রসবের পর, বুকের দুধ খাওয়ালে**
  শিশুর জন্মের ৬ মাস পর শুরু করতে পারেন। শিশুর বয়স ৬ মাসের কম হলে কনডম ব্যবহার করুন (অথবা ইনজেকশন, শুধু প্রোজেস্টিন যুক্ত খাবার বড়ি, ইমপ্ল্যান্ট, আইইউডি ব্যবহার করতে পারেন)।
- **সন্তান প্রসবের পর, বুকের দুধ না খাওয়ালে**
  শিশুর জন্মের ৩ সপ্তাহ পর শুরু করতে পারেন।
  গর্ভপাতের পর : গর্ভপাতের পরপরই শুরু করতে পারেন। গর্ভপাতের পর সাত দিনের মধ্যে শুরু করলে বাড়তি নিরাপত্তা প্রয়োজন নেই।
- **অন্য পদ্ধতি পরিবর্তন করে খাবার বড়ি গ্রহণ করলে**
  শুধু প্রোজেস্টিন যুক্ত খাবার বড়ি আপন বা ইমপ্ল্যান্ট বাদ দিয়ে এ পদ্ধতি গ্রহণ করলে এখনি শুরু করুন। ইনজেকশন পদ্ধতি পরিবর্তনকারীর উচিত হবে ইনজেকশনের পরবর্তী ডোজের জন্য নির্ধারিত তারিখে খাবার বড়ি শুরু করা। আইইউডি পদ্ধতি পরিবর্তনকারীর ক্ষেত্রে যদি ৫ দিনের মধ্যে মাসিক শুরু হয়ে থাকে তাহলে এখনি খাবার বড়ি শুরু করা যাবে। তবে পরবর্তী মাসিক না হওয়া পযন্ত আইইউডি যথাস্থানে থাকবে।



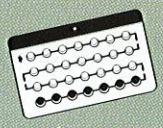
যা মনে রাখতে হবে

গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন, খাবার বড়ি নেবার পর কি কি বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে কখন ডাক্তার, প্যারামেডিক্স বা স্বাস্থকর্মীর সাথে যোগাযোগ করতে হবে এবং ফলোআপ-এর নিয়ম ও বড়ি ফুরিয়ে গেলে কি করতে হবে

এফডাব্লিউভি (FWV) বা প্যারামেডিক্স এর সাথে দেখা করুন, যদি :

- পেট, বুক বা পায়ে সার্বক্ষণিক ব্যথা থাকে
- তীব্র মাথাব্যথা থাকে
- দৃষ্টি শক্তি কমে যায়, চোখে আলোর ঝলকানি দেখা যায়
- চোখ বা চামড়া হলুদ হয়ে যায়

- প্রতিদিন একই সময়ে বিশেষ করে রাতে ঘুমানোর সময়ে একটি খাবার বড়ি খান।
- খাবার বড়ি বাদ পড়ে গেলে আপনি গর্ভবতী হয়ে যেতে পারেন।
- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে তবে সাধারণত ক্ষতিকর নয়। যদি তেমন সমস্যা হয় তাহলে সেবাকেন্দ্রে আসুন।
- খাবার বড়ি শেষ হয়ে যাওয়ার আগেই অথবা সমস্যা থাকলে সেবাকেন্দ্রে আসুন।
- যাচাই করুন, বড়ি খেতে ভুলে গেলে কি করতে হবে, গ্রহীতা তা সঠিকভাবে বুঝতে পেরেছেন কি না?
- সম্ভব হলে খাবার বড়ি শুরু করার তিন মাস পর একটি ফলোআপ/যোগাযোগের পরিকল্পনা করুন। বার্ষিক ফলো আপের পরিকল্পনা অবশ্যই রাখবেন।
- কখন ডাক্তারের বা এফডাব্লিউভি'র সাথে দেখা করতে হবে তা বুঝিয়ে বলুন। "অনেক ক্ষেত্রেই এসব লক্ষণের সাথে খাবার বড়ি গ্রহণের সম্পর্ক নেই। তবে ডাক্তার বা নার্স পরীক্ষা করে দেখবেন গুরুতর কোনো সমস্যা সৃষ্টি হচ্ছে কিনা এবং আপনি খাবার বড়ি গ্রহণ অব্যাহত রাখতে পারবেন কিনা।" গ্রহীতাকে বলুন " আমি চাই আপনি এগুলো জানবেন এবং মনে রাখবেন।"
- অন্য কোন স্বাস্থ্য সেবাদানকারী গ্রহীতার চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে চাইলে বলতে হবে যে, তিনি খাবার বড়ি ব্যবহার করছেন।
- সবশেষে জানতে চান "আপনি কি আস্থাবান যে, আপনি সফলতার সাথে এই পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারবেন? আরো কিছু বলার বা ব্যাখ্যা করার প্রয়োজন আছে কি?
- প্রয়োজনে, দ্বৈত নিরাপত্তা বা ব্যাক-আপের জন্য কনডম দিন। সবচাইতে প্রয়োজনীয় বার্তাটি দিন " প্রতিদিন একটি বড়ি খান "



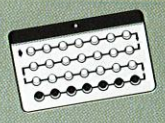
মিশ্র খাবার বড়ি ব্যবহারকারীকে সহায়তা: ফলোআপ

গ্রহীতার কাছে জানতে চান, কিভাবে সাহায্য করতে পারি? গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন, খাবার বড়ি ব্যবহার করে আপনি কি সন্তুষ্ট? আরো খাবার বড়ি প্রয়োজন? কোন প্রশ্ন বা সমস্যা? চলুন যাচাই করি : স্বাস্থ্যবিষয়ক নতুন কোন সমস্যা আছে কি? কনডম প্রয়োজন?

- গ্রহীতা যদি সন্তুষ্ট থাকেন, তাহলে পুনঃসরবরাহ দেওয়ার আগে স্বাস্থ্য বিষয়ে নূতন কোন পরামর্শ প্রয়োজন কিনা দেখে নিন। তিন মাস পর্যন্ত খাবার বড়ির সরবরাহ দিতে হবে।
- গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন, পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান? গ্রহীতা যদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাদ দিতে চান তবে তার কারণ, পরিণতি ও পরবর্তী করণীয় নিয়ে কথা বলুন।
- স্বাস্থ্যগত নতুন/পুরাতন কোন বিষয়ের কারণে পদ্ধতি ব্যবহারে সমস্যা হচ্ছে কিনা দেখুন। নিম্নলিখিত কারণ ঘটলে খাবার বড়ি ব্যবহার বাদ দিয়ে অন্য পদ্ধতি গ্রহণ করতে হবে : গ্রহীতার যদি হৃদরোগ বা স্ট্রোক হয়; মাইগ্রেনের কারণে চোখে দেখা, কথা বলা বা চলাফেরায় অসুবিধা হয়।
- যদি তিনি নতুন কোন স্বাস্থ্য সমস্যার কথা বলেন, তবে খাবার বড়ি কারা গ্রহণ করতে পারবেন এবং কারা পারবেন না সেই পৃষ্ঠায় যান।
- গ্রহীতা যৌন সংক্রমণ/এইচআইভি এবং এইডস প্রতিরোধে কী ব্যবস্থা নিয়েছেন জিজ্ঞেস করুন। প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা না নিয়ে থাকলে দ্বৈত নিরাপত্তা সম্পর্কে পরার্মশ দিন। প্রয়োজনে কনডম সরবরাহ করুন।

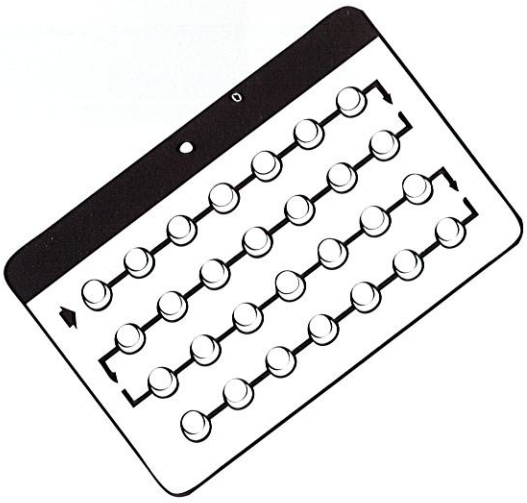
যা মনে রাখতে হবে

- গ্রহীতার কাছে জানতে চান তার কোনো প্রশ্ন বা সমস্যা আছে কি না। তাকে জানান, আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি।
- গ্রহীতার সব কথা গুরুত্ব দিয়ে শুনুন। কোন সমস্যাকেই কম গুরুত্ব দেবেন না। গুরুত্বের সাথে প্রশ্ন এবং ভ্রান্ত ধারণার জবাব দিন।
- গ্রহীতাকে নিশ্চিত করুন যে, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হওয়াটা স্বাভাবিক : বেশিরভাগই ক্ষতিকর নয় বা কোনো রোগের লক্ষণ নয় এবং সাধারণত তিন মাসেই সেরে যায়। কোনো কোনো গ্রহীতার একাধিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। ব্র্যান্ড পরিবর্তন করলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কম হতে পারে।
- গ্রহীতার মাথা ঘোরানো বা বমির সমস্যা : খাবার বড়ি গ্রহণের দুই ঘণ্টার মধ্যে বমি হলে অন্য প্যাকেট থেকে আরেকটি খাবার বড়ি খেতে বলুন। খাবারের পর খাবার বড়ি গ্রহণ করলে বমি ভাব কম হতে পারে। দুই দিনের বেশি সময় ব্যাপী গুরুতর ডায়রিয়া বা বমি হলে : খাবার বড়ি বাদ পড়ে যাওয়ার নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।



যা মনে রাখতে হবে

- হালকা মাথাব্যথা হলে : প্রয়োজনে ব্যথানাশক ট্যাবলেট খেতে বলুন। তবে খাবার বড়ি গ্রহণের সময় মাথাব্যথা যদি ঘন ঘন বা তীব্র হয় তাহলে পদ্ধতি পরিবর্তন করা উচিত। ব্যথার অন্য কোন কারণ আছে কিনা, পরীক্ষা করুন। অন্য কোন সমস্যায় মাসিক বন্ধ থাকা, মেজাজ খিটখিটে এবং যৌন আকাঙ্ক্ষা কমে যেতে পারে।
- খাবার বড়ি খেতে ভুলে গেলে কী করতে হবে তার জন্য খাবার বড়ি সংক্রান্ত মূল নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।
- গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন "মনে রাখার জন্য কী আপনার সহায়ক হতে পারে? নিয়মিত প্রতিদিন আপনি আর কী কাজ করেন?" "কোনো সময় পিল গ্রহণ আপনার জন্য সবচেয়ে সহজ? খাবারের সময়? শোবার আগে? ভালোভাবে যাচাই করুন গ্রহীতা খাবার বড়ি অব্যাহত রাখতে চান নাকি পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান। অব্যাহত রাখতে চাইলে নতুন কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা আছে কিনা দেখুন। ৩ মাসের জন্য খাবার বড়ি দিতে পারেন। প্রয়োজনে কনডম দিন। পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চাইলে অন্যান্য পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করুন।



শুধুমাত্র প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ খাবার বড়ি

প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ খাবার বড়ি-এটি মহিলাদের জন্য একটি অস্থায়ী ও স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতি। বাংলাদেশে সরকারিভাবে এই প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ খাবার বড়ি "আপন" নামে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের আওতায় আনা হয়েছে ।

- বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়ের জন্য ভালো পদ্ধতি। বুকের দুধের পরিমাণ বা গুণগত মানের ক্ষতি করে না। খুবই নিরাপদ।
- একটি নির্দিষ্ট সময়ে প্রতিদিন একটি বড়ি খান
- যেসব মহিলা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন না তারা এ খাবার বড়ি ব্যবহারে মাসিক রক্তস্রাবে পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন
- যৌন সংক্রমণ বা এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ করবে না

প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি সম্পর্কিত তথ্য

- শুধু প্রোজেস্টিন থাকে। যেসব মহিলা ইস্ট্রোজেন নিতে পারেন না তাদের জন্য সঠিক।
- সারভিক্সের শ্লেষ্মা ঘন করা এবং ডিম্বস্ফুটন বন্ধ করার মাধ্যমে কাজ করে ।
- শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় খুবই কার্যকর।
- বড়ি খাওয়া বন্ধ করার পর শীঘ্রই গর্ভবতী হতে পারেন।
- ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ মিশ্র খাবার বড়ি (সুখী) খাবার বড়ির সাথে তুলনা:
  - বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় তুলনামূলকভাবে ভালো পদ্ধতি। বুকের দুধের পরিমাণ বা গুণগত মানের ক্ষতি করে না।
  - সময়মতো এই বড়ি গ্রহণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যেসব মহিলা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন না, তাদের ক্ষেত্রে বড়ি গ্রহণে কয়েক ঘন্টা দেরি হলেও গর্ভধারণের ঝুঁকি বাড়ে।
  - রক্তস্রাবে পরিবর্তন ছাড়া পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কম।
- গ্রহীতার দুশ্চিন্তা ও ভ্রান্ত ধারণা সম্পর্কে খোঁজ নিন, যেমন প্রশ্ন করুন "এই বড়ি সম্পর্কে আপনি কী শুনেছেন?" সাধারণ ভ্রান্ত ধারণাগুলো ব্যাখ্যা করুন : এই প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি রক্তের সাথে মিশে যায়, পেটে জমা হয় না। এই বড়ির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সাধারণ ব্যাপার। এই বড়ি স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর নয়। গ্রহীতা যদি এই প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি সম্পর্কে আরো কিছু জানতে চান তবে, তাকে আরো প্রয়োজনীয় তথ্য দিন এবং বিস্তারিত আলোচনা করুন।

প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ খাবার বড়ি গ্রহীতা

কারা ব্যবহার করতে পারবেন এবং পারবেন না

- গ্রহীতাকে বলুন " যদিও প্রায় সব মহিলাই নিরাপদে এই প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ বড়ি খেতে পারেন তবে, আমরা যাচাই করে দেখবো তা আপনার জন্য নিরাপদ কি না।" সাধারণভাবে নিচের এসব অবস্থার জন্য অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত।

- প্রায় সব মহিলাই নিরাপদে প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ বড়ি খেতে পারেন

- প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ বড়ি খেতে পারবেন না যদি

- গর্ভবতী হয়ে পড়েছেন এমন সম্ভাবনা থাকলে

- গুরুতর শারীরিক অসুস্থতা থাকলে:
  - স্তন ক্যান্সার
  - যকৃতের গুরুতর অসুখ অথবা জন্ডিস (ত্বক বা চোখ হলুদ হয়ে যাওয়া)।
  - যক্ষ্মা, ফাংগাস সংক্রমণ বা এপিলেপসি (ফিটের অসুখ)-এর জন্য ট্যাবলেট খাচ্ছেন।
  - কখনো ফুসফুস বা পায়ের মাংসপেশির গভীরে রক্ত জমাট হয়েছে (তবে সুপারফিসিয়াল ভেরিকোজ ভেইন এর ক্ষেত্রে এই বড়ি খাওয়া যাবে)।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

গ্রহীতার সাথে সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আলোচনা করুন এবং বলুন" কিছু ব্যবহারকারীর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। সাধারণভাবে এগুলো কোনো রোগের লক্ষণ নয়। "

সম্ভাব্য কতগুলো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

সচরাচর হয়ে থাকে (বুকের দুধ না খাওয়ালে) :

অনিয়মিত রক্তস্রাব, ফোঁটা
ফোঁটা বা বেশি রক্তস্রাব, মাসিক বন্ধ

মাঝে মাঝে হয়ে থাকে :

হালকা মাথাব্যথা

স্তনে ব্যথা

মাথা ঝিমঝিম করা
উচ্চরক্ত চাপ

গ্রহীতার সাথে যা আলোচনা করতে হবে

- আলোচনা করুন : " যদি এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো আপনার দেখা দেয়, তাহলে আপনার অনুভূতি কি হবে? আপনি তখন কি করবেন? " ভ্রান্ত ধারণা সম্বন্ধে আলোচনা করুন।
- গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন : "শরীরের সাথে মানিয়ে নিতে সময় লাগতে পারে। পদ্ধতির প্রতিক্রিয়া একেক জনের ক্ষেত্রে একেক রকম।"
- বুকের দুধ খাওয়ান এমন বেশিরভাগ মহিলারই নিয়মিত মাসিক হয় না। তাই মাসিক স্রাবের উপর এই বড়ির প্রভাব লক্ষ্য করেন না।
- যেসব মহিলা বুকের দুধ খাওয়ান না তাদের ক্ষেত্রে অনিয়মিত মাসিক, ফোঁটা ফোঁটা স্রাব, মাসিকের মাঝখানে অল্প স্রাব এবং মাসিক বন্ধ - এসব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সচরাচর দেখা দেয়। এগুলি ক্ষতিকর নয়।
- গ্রহীতাকে বলুন : বড়ি বাদ পড়ে গেলে রক্তস্রাবজনিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আরো খারাপ হতে পারে এবং গর্ভধারণের ঝুঁকি থাকে।
- মাথাব্যথার জন্য প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন ট্যাবলেট খেতে পারেন।

সহায়তার প্রয়োজন হলে গ্রহীতাকে যে কোনো সময় আসতে বলুন। তাঁকে বলুন: "চাইলে যে কোনো সময় পদ্ধতি পরিবর্তন করতে পারেন।"

কিভাবে খাবার বড়ি খেতে হবে

প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ বড়ি: কিভাবে খেতে হবে সে সম্পর্কে গ্রহীতার সাথে আলোচনা করুন। গ্রহীতাকে একটি প্যাকেট ধরতে এবং খুলতে দিন।

বড়ি খাওয়ার নিয়ম

- প্রতিদিন একই সময়ে একটি করে বড়ি খান
- একটি প্যাকেটের সব বড়ি শেষ হয়ে যাওয়ার পরদিন নতুন প্যাকেট শুরু করুন।
- দুই প্যাকেটের মাঝে কোনো বিরতি নয়। সব বড়িই কার্যকর (সবগুলোতেই হরমোন রয়েছে)
- বড়ি খেতে আপনার দেরি হয়ে গেছে? যখন মনে পড়বে তখনি খেয়ে ফেলুন। তিন ঘণ্টার বেশি দেরি হলে বিশেষ নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে।

গ্রহীতাকে নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন এবং বড়ি নিয়ম অনুযায়ী খেতে সহায়তা দিন

- প্রতিদিন নির্ধারিত সময়ে বড়ি খাওয়ার কথা স্মরণ রাখতে কোন বিষয়টি আপনাকে সাহায্য করবে? বড়ি খাওয়ার সবচেয়ে সুবিধাজনক সময় কখন? বড়ি কোথায় রাখবেন? বড়ি শেষ হয়ে গেলে কী করবেন?
- প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ বড়ি শুরু করতে হলে যেসব অবস্থার কথা বিবেচনায় নিতে হবে তা গ্রহীতাকে স্মরণ করিয়ে দিন:
  - সন্তান প্রসবের পর পরই (৪৮ ঘন্টার মধ্যে) প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি খাওয়া শুরু করার উপযুক্ত সময়। সন্তান প্রসবের পর পরই (৪৮ ঘন্টার মধ্যে) বড়ি খাওয়া শুরু করতে হবে এবং ৬ মাস পর্যন্ত চালিয়ে যেতে হবে।
- সন্তান প্রসবের পর, যদি বুকের দুধ খাওয়ান:
  - যদি পরিপূর্ণভাবে (বা প্রায় পরিপূর্ণভাবে) বুকের দুধ খাওয়ান তাহলে শিশুর জন্মের পর থেকে শুরু করতে পারেন। প্রসবের থেকে ৬ মাসের মাঝে এবং মাসিক বন্ধ অবস্থায় বাড়তি নিরাপত্তার প্রয়োজন নেই।
  - যদি আংশিকভাবে বুকের দুধ খাওয়ান তাহলেও প্রসবের পর শুরু করাতে পারেন। দেরি করলে গর্ভধারণের ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- প্রসবের পর, যদি বুকের দুধ না খাওয়ান:
  - শিশুর জন্মের পর পরই শুরু করতে পারেন এবং ৬ মাস পর্যন্ত চালিয়ে যেতে হবে।
- যদি গত পাঁচ দিনের মাঝে মাসিক শুরু হয়ে থাকে:
  - এখনি শুরু করা যাবে। বাড়তি নিরাপত্তার প্রয়োজন নেই।

কিভাবে খাবার বড়ি খেতে হবে ?

- পাঁচ দিনের বেশি সময় আগে মাসিক শুরু হয়ে থাকলে (অথবা মাসিক বন্ধ থাকলে)
  - গর্ভবতী নন এ বিষয়ে নিশ্চিত থাকলে এখনি শুরু করা যাবে। বড়ি শুরু করতে পরের মাসিকের জন্য অপেক্ষা করার প্রয়োজন নেই।
  - প্রথম বড়ি গ্রহণের পর ৪৮ ঘণ্টা সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে অথবা কনডম ব্যবহার করতে হবে।
- গর্ভনষ্ট কিংবা গর্ভপাতের পর
  - গর্ভপাতের পরপরই শুরু করতে পারেন। গর্ভপাতের পর ৭ দিনের মাঝে শুরু করলে বাড়তি নিরাপত্তার প্রয়োজন নেই।
- পদ্ধতি পরিবর্তন করে প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি গ্রহণ করলে
  - খাবার বড়ি বা ইমপ্ল্যান্ট পদ্ধতি পরিবর্তন করলে এই বড়ি শুরু করার এখনই সবচেয়ে ভালো সময়।
  - ইনজেকশন পরিবর্তন করে এলে ইনজেকশনের পরবর্তী ডোজের দিন এই বড়ি শুরু করতে হবে।
  - আইইউডি পদ্ধতি পরিবর্তন করলে এবং ৫ দিনের বেশি সময় আগে মাসিক শুরু হয়ে থাকলে এখনি বড়ি শুরু করতে পারেন। তবে পরবর্তী মাসিক না হওয়া পর্যন্ত আইইউডি যথাস্থানে থাকবে।
- প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ বড়ি কিভাবে খেতে হবে সে সম্পর্কে বলুন
  - প্রতিদিন একই সময়ে ভরা পেটে একটি করে বড়ি খেতে হবে।
  - প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে বাড়িটি সেবন করতে হবে এবং বড়ি খাওয়ার নির্দিষ্ট সময় থেকে ৩ ঘণ্টার বেশি বিলম্ব করা যাবে না। কারণ এতে বড়ির কার্যকারিতা কমে যায় ।
  - একটি পাতায় ২৮টি হরমোনযুক্ত বড়ি থাকে, সবগুলো বড়ি শেষ হয়ে গেলে পরদিনই নতুন একটি পাতা থেকে বড়ি খাওয়া শুরু করতে হবে। দুই পাতার মাঝে কোনো বিরতি দেয়া যাবে না ।
- মনে রাখতে হবে
  - বড়ি খাওয়াকালীন সময়ে কোনো মাসিক হবে না। মাসিক শুরু হোক বা না হোক গর্ভবতী নন নিশ্চিত হলে মাসিক চক্রের যে কোনো দিন বড়ি শুরু করা যাবে, তবে এক্ষেত্রে প্রথম ৭ দিন কনডম ব্যবহার করতে হবে অথবা সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে ।
  - অন্যান্য জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি বন্ধ করার সাথে সাথে গ্রহীতাকে শুধুমাত্র প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি দেয়া যেতে পারে
- বড়ি খেতে ভুলে গেলে করণীয়
  - বড়ি খাওয়ার নির্দিষ্ট সময় থেকে তিন ঘন্টার মধ্যে মনে পড়ার সাথে সাথে ভুলে যাওয়া বড়িটি খেতে হবে এবং পরবর্তী বড়িগুলো নির্দিষ্ট সময়ে খেতে হবে ।
  - বড়ি খাওয়ার নির্দিষ্ট সময় থেকে তিন ঘন্টার বেশি বিলম্বের ক্ষেত্রে মনে পড়ার সাথে সাথে ভুলে যাওয়া বাড়িটি খেতে হবে এবং ঐ দিনের বড়িটি যথাসময় খেতে হবে। সহবাসের ক্ষেত্রে কমপক্ষে পরবর্তী দুই দিন কনডম ব্যবহার করতে হবে অথবা সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে। একের অধিক বড়ি খেতে ভুলে গেলে মনে পড়ার সাথে সাথে একটি বড়ি খেতে হবে এবং পরবর্তী বড়িগুলো যথাসময়ে খেতে হবে ও পরবর্তী ৭ দিন কনডম ব্যবহার করতে হবে অথবা সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে।

যা মনে রাখতে হবে

- গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন, আপন বড়ি খাওয়ার পর কী কী বিষয়ে খেয়াল রাখতে হবে, কখন ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করতে হবে এবং ফলোআপ-এর নিয়ম ও বড়ি ফুরিয়ে গেলে কি করবেন :

ডাক্তার, এফডাব্লিউভি (FWV) বা প্যারামেডিক্স এর সাথে দেখা করুন, যদি

তীব্র মাথাব্যথা যদি থাকে

অস্বাভাবিক বেশি পরিমাণ বা দীর্ঘ সময় রক্তস্রাব থাকে

ত্বক বা চোখ হলুদ হওয়া

গর্ভবতী মনে হওয়া, বিশেষত পেট ব্যথা বা ফোলা থাকে

- প্রতিদিন একই সময়ে একটি বড়ি খান। বড়ি খেতে দেরি হলে গর্ভবতী হয়ে পড়তে পারেন।
- বড়ি শেষ হয়ে যাবার আগেই স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন বা সেবাকেন্দ্রে আসুন ।
- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া স্বাভাবিক। তবে ক্ষতিকর নয়। সমস্যা মনে করলে সেবাকেন্দ্রে আসুন।
- গ্রহীতাকে যেসব গুরুত্বপূর্ণ তথ্য বুঝিয়ে বলতে হবে :

  " অনেক ক্ষেত্রেই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার এসব লক্ষণের সাথে বড়ি গ্রহণের সম্পর্ক নেই। তবে ডাক্তার পরীক্ষা করে দেখবেন গুরুতর কোনো সমস্যা সৃষ্টি হচেছ কিনা এবং আপনি এই আপন বড়ি অব্যাহত রাখতে পারবেন কিনা। তবে, যদি তীব্র মাথাব্যথা থাকে, ত্বক বা চোখ হলুদ বর্ণ হয়, অস্বাভাবিক বেশি বা দীর্ঘ সময় রক্তস্রাব হয়, গর্ভবতী মনে হয়, বিশেষত পেটে ব্যথা বা ক্ষত থাকে তাহলে সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে। "

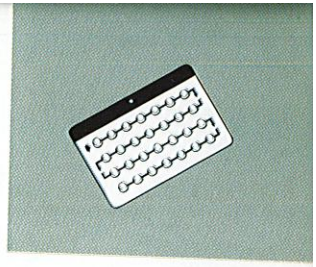
- গ্রহীতাকে ফলোআপ সম্পর্কে বলুন, কখন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করতে হবে বা সেবাকেন্দ্রে আসতে হবে।
- নিশ্চিত করুন গ্রহীতার বড়ির মজুত শেষ হবার আগেই যেন তিনি তা পেতে পারেন (হয় মাঠ পর্যায়ের স্বাস্থ্যকর্মীর মাধ্যমে অথবা সেবাকেন্দ্রে থেকে)।
- সবশেষে গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন "আপনি কি আস্থাবান যে, আপনি সফলতার সাথে এই পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারবেন? আরো কিছু বলার বা ব্যাখ্যা করার প্রয়োজন আছে কি?
- দ্বৈত নিরাপত্তা বা ব্যাক আপের জন্য কনডম ব্যবহার এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যটি আবারো স্মরণ করিয়ে দিন "প্রতিদিন একটি বড়ি খাবেন।"

প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি ব্যবহারকারীকে সহায়তা: ফলোআপ

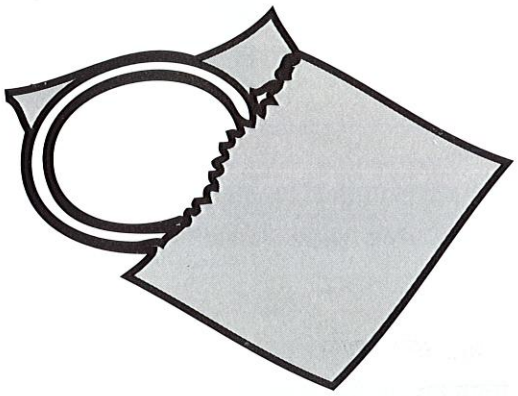
- গ্রহীতার কাছে জানতে চান, কীভাবে সাহায্য করতে পারি? গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন, এই বড়ি ব্যবহার করে আপনি কি খুশি? আরো বড়ি লাগবে? কোন প্রশ্ন বা সমস্যা আছে কি? চলুন পরীক্ষা করে দেখি : স্বাস্থ্যবিষয়ক নতুন কোন সমস্যা? কনডম প্রয়োজন?
- গ্রহীতা যদি সন্তুষ্ট থাকেন, তাহলে পুনঃসরবরাহ দেওয়ার আগে স্বাস্থ্য বিষয়ে নতুন কোন পরামর্শ প্রয়োজন কিনা দেখে নিন। বাচ্চার বয়স ৬ মাস হওয়া পযর্ন্ত প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি খাওয়া যাবে। তিন মাসের জন্য এই খাবার বড়ির সরবরাহ করতে হবে।
- গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন, পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান? "আপনি যদি সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন তাহলে করতে পারেন।" আপন বড়ি ব্যবহারকারী মা যখন বুকের দুধ খাওয়ানোর পাশাপাশি অন্যান্য খাবার খাওয়ানো শুরু করেন অথবা বাচ্চার বয়স ৬মাস হয় তখন তিনি মিশ্র খাবার বড়ি ব্যবহার শুরু করতে পারেন।
- গ্রহীতা যদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাদ দিতে চান তবে তার কারণ, পরিণতি ও পরবর্তী করণীয় নিয়ে কথা বলুন।
  - স্বাস্থ্যগত নতুন/পুরাতন কোন বিষয়ের কারণে পদ্ধতি ব্যবহারে সমস্যা হচ্ছে কিনা দেখুন। গ্রহীতাদের উচিত হবে আপন বড়ি ব্যবহার বন্ধ করে অন্য পদ্ধতি বাছাই করা যদি : গ্রহীতার যদি হৃদরোগ বা স্ট্রোক হয়; মাইগ্রেনের কারণে চোখে দেখা, কথা বলা বা চলাফেরায় অসুবিধা হয়।
- গ্রহীতা যদি নতুন কোন স্বাস্থ্য সমস্যার কথা বলেন, তবে প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি কারা গ্রহণ করতে পারবেন এবং কারা পারবেন না সেই পৃষ্ঠায় যান।
- গ্রহীতা যৌন সংক্রমণ/এইচআইভি এবং এইডস প্রতিরোধে কী ব্যবস্থা নিয়েছেন খোঁজ করুন। প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা না নিয়ে থাকলে দ্বৈত নিরাপত্তা সম্পর্কে পরার্মশ দিন। প্রয়োজনে কনডম সরবরাহ করুন।

যা মনে রাখতে হবে

- গ্রহীতার কাছে জানতে চান তার কোনো প্রশ্ন বা সমস্যা আছে কি না। তাকে জানান, "আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি।"
- গ্রহীতার সব কথা গুরুত্ব দিয়ে শুনুন। কোন সমস্যাকেই কম গুরুত্ব দেবেন না। গুরুত্বের সাথে প্রশ্ন করুন এবং ভ্রান্ত ধারণার জবাব দিন।
- গ্রহীতাকে নিশ্চিত করুন যে, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হওয়াটা স্বাভাবিক : বেশিরভাগই ক্ষতিকর নয় বা কোনো রোগের লক্ষণ নয়। গ্রহীতার একাধিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে।
- গ্রহীতার যদি রক্তস্রাবে পরিবর্তন হয় যেমন: অনিয়মিত মাসিক, মাসিকের মাঝখানে রক্তস্রাব বা ফোঁটা ফোঁটা রক্ত পড়া, মাসিক বন্ধ হওয়া - গ্রহীতাকে নিশ্চয়তা দিন যে এসব হওয়াটা স্বাভাবিক ব্যাপার। সাধারণতঃ ক্ষতিকর নয় এবং কোনো রোগের লক্ষণ নয়। যদি তিনি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো থামিয়ে দিয়ে থাকেন এবং রক্তস্রাবের পরিবর্তন নিয়ে দুশ্চিন্তা করেন তাহলে তিনি পদ্ধতি পরিবর্তন করে খাবার বড়ি বা অন্য কোনো পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারেন ।



- যদি বুকের দুধ না খাওয়ান এবং নিয়মিত মাসিক হওয়ার পর বন্ধ হয়ে গিয়ে থাকলে তাকে গর্ভধারণ পরীক্ষা করতে হবে ।
- বমি বমি ভাব : বড়ি গ্রহণের দুই ঘন্টার মধ্যে বমি হলে অন্য প্যাকেট থেকে আর একটি বড়ি খেতে হবে। দুই দিনের বেশি প্রচন্ড ডায়রিয়া বা বমি হতে থাকলে, সম্ভব হলে বড়ি অব্যাহত রাখতে হবে এবং কনডম ব্যবহার করতে হবে। অথবা সুস্থ হয়ে পরপর দুইদিন বড়ি গ্রহণ না করা পর্যন্ত যৌনমিলন থেকে বিরত থাকতে হবে।
- হালকা মাথাব্যথা: প্রয়োজন হলে ব্যথানাশক বড়ি খেতে হবে।
- খাওয়ার কথা স্মরণ রাখতে কোন বিষয়টি আপনাকে সাহায্য করবে? বড়ি খাওয়ার সবচেয়ে সুবিধাজনক সময় কখন? খাবারের সময়? শোবার আগে? "
- ভালোভাবে যাচাই করুন গ্রহীতা বড়ি খাওয়া অব্যাহত রাখতে চান নাকি পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান। অব্যাহত রাখতে চাইলে নতুন কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা আছে কিনা দেখুন। ৩ মাসের জন্য আপন বড়ি দিতে পারেন। প্রয়োজনে কনডম দিন। পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চাইলে অন্যান্য পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করুন।



কনডম

- এটি পুরুষদের জন্য ব্যবহৃত একটি অস্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি।
- গর্ভধারণ এবং এইচআইভি/এইডসসহ যৌনসংক্রমণ দুটোই প্রতিরোধ করে।
- প্রতিবার সহবাসে সঠিকভাবে ব্যবহার করলে খুবই কার্যকর
- এককভাবে বা অন্য কোনো পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির সাথে ব্যবহার করা যায়। সহজপ্রাপ্য, ব্যবহার করা সহজ।
- স্ত্রীর সাথে আলোচনা করে নেয়া উচিত

গ্রহীতাকে কনডমের ব্যবহারবিধি সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য দিন এবং একটি কনডম দেখতে দিন

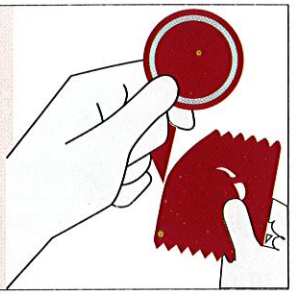
- রাবারের আবরণ যা সহবাসের সময় পুরুষাঙ্গ আবৃত করে রাখে। এটি প্রায় সব পুরুষই কনডম ব্যবহার করতে পারেন। তবে যাদের ল্যাটেক্স-এ গুরুতর এলার্জি আছে তারা এটি ব্যবহার করতে পারবেন না।
- কনডম ব্যবহার করা জরুরি যখন :
  - গ্রহীতা তার নিজের বা তার সঙ্গীর যৌন সংক্রমণ/এইচআইভি আছে কিনা- এ ব্যাপারে নিশ্চিত নন।
  - গ্রহীতার অন্য যৌনসঙ্গী রয়েছে অথবা তার বর্তমান সঙ্গীর অন্য যৌনসঙ্গী রয়েছে কিনা এ ব্যাপারে নিশ্চিত নন।
  - প্রতিবার সঠিকভাবে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত কনডম ব্যবহার করলে গর্ভধারণ, এইচআইভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধে এটি অত্যন্ত কার্যকর।
- প্রতিবার সহবাসের সময়, সঠিক নিয়মে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত ব্যবহার করতে হবে।
- গর্ভধারণ থেকে বাড়তি নিরাপত্তার জন্য কনডমের পাশাপাশি পরিবার পরিকল্পনার অন্য পদ্ধতিও ব্যবহার করতে পারেন। অন্য কোনো পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির ব্যাকআপ হিসেবেও ব্যবহার করা যায় (যেমন : খাবার বড়ি বাদ পড়ে যাওয়া, ইনজেকশন নিতে দেরি হওয়া, এনএসভি পুরুষের স্থায়ী পদ্ধতির পরে ৩ মাস ইত্যাদি)।
- বেশিরভাগ দোকানেই পাওয়া যায়।
- অভিজ্ঞতার মাধ্যমে ব্যবহার সহজ হয়ে পড়ে।
- বেশিরভাগ জুটিই কনডম ব্যবহার করে যৌন সুখ লাভ করেন।
- গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলুন, কনডম ব্যবহার করতে সঙ্গীদের পরস্পরের সাথে আলোচনা করে নেয়া উচিত।
- স্ত্রী কনডম ব্যবহার করতে না চাইলে, স্ত্রীকে কী বলতে হবে সে সম্পর্কে আলোচনা করুন।
- গ্রহীতাকে প্রশ্ন করুন "কনডম সম্পর্কে আরো কিছু জানতে চান, নাকি অন্য পদ্ধতি নিয়ে কথা বলবেন?"
- কনডম সম্পর্কে গ্রহীতা আরো কিছু জানতে চাইলে, পরের পৃষ্ঠায় যান।
- গ্রহীতার সব কথা গুরুত্ব দিয়ে শুনুন। কোন সমস্যাকেই কম গুরুত্ব দেবেন না, গুরুত্বের সাথে প্রশ্ন করুন এবং ভ্রান্ত ধারনার জবাব দিন।

কনডম কিভাবে ব্যবহার করবেন

পুরুষের কনডম ব্যবহারের নিয়মাবলী

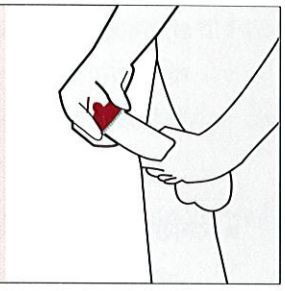
০১

সাবধানে প্যাকেটটি খুলতে হবে যেন কনডম ছিঁড়ে না যায় (দাঁত বা ধারালো কোন বস্তু ব্যবহার করা যাবে না)। পরার আগে কনডমের ভাঁজ খোলা যাবে না।



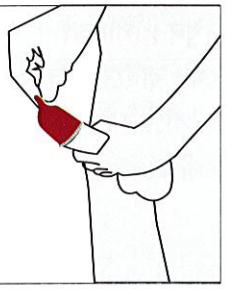
০২

পুরুষাঙ্গের অগ্রভাগে কনডমটি স্থাপন করতে হবে। মুসলমানি করা না থাকলে পুরুষাঙ্গের অগ্রভাগের চামড়াটি পিছনে টেনে ধরতে হবে।



০৩

কনডমের অগ্রভাগের সরু অংশটি টিপে ধরে বাতাস বের করে দিতে হবে।



০৪

শক্ত পুরুষাঙ্গটি সম্পূর্ণ ঢেকে যাওয়া পর্যন্ত কনডমটি পরতে হবে। পরার পর কনডমের অগ্রভাগে কিছু অংশ খালি রাখতে হবে। সহবাসের জন্য কনডমসহ পুরুষাঙ্গটি যোনিপথে প্রবেশ করাতে হবে।

০৫

বীর্যপাতের পর পরই উত্থিত পুরুষাঙ্গের গোড়ায় চেপে ধরে কনডম সহ পুরুষাঙ্গ যোনিপথ থেকে বের করে নিতে হবে এবং সাবধানে কনডমটি পুরুষাঙ্গ থেকে খুলে ফেলতে হবে।

০৬

খোলার পর কনডমটি কাগজে মুড়িয়ে বা প্যাকেটে জড়িয়ে ডাস্টবিনে ফেলতে হবে অথবা মাটিতে পুঁতে বা পুড়িয়ে ফেলতে হবে।

- যাচাই করুন, গ্রহীতা কি বুঝতে পেরেছেন কনডম কিভাবে ব্যবহার করতে হবে? সম্ভব হলে পুরুষাঙ্গের মডেলের সাহায্যে কনডম পরার কৌশল শিখিয়ে দিন।
- জিজ্ঞাসা করুন, তিনি কি পদ্ধতি গ্রহণে প্রস্তুত? পদ্ধতি ব্যবহারের সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকলে পরের পৃষ্ঠায় যান। না হলে, আরো আলোচনা করুন অথবা অন্য পদ্ধতির কথা ভাবুন।

যা মনে রাখতে হবে

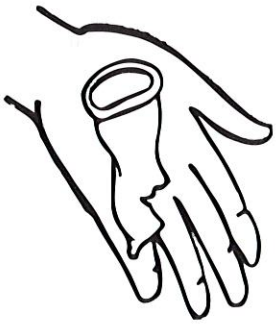
কনডমের কার্যকরী ব্যবহার সম্পর্কে নিচের গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলো নিয়ে আলোচনা করুন

■ প্রতিবার যৌন মিলনে একটি করে নতুন কনডম ব্যবহার করুন

- একটি কনডম একাধিকবার ব্যবহার করা যাবে না। প্রতিবার যৌনমিলনের সময় একটি নতুন কনডম ব্যবহার করতে হবে।
- প্রতিবার কনডম ব্যবহার করতে না পারলে পাশাপাশি পরিবার পরিকল্পনার অন্য পদ্ধতি ব্যবহারের কথাও ভাবুন।
  নিশ্চিত হোন সব সময় যেন হাতের কাছে পর্যাপ্ত সংখ্যক কনডম থাকে
- "ফুরিয়ে যাওয়ার আগেই কনডম সংগ্রহ করুন।"

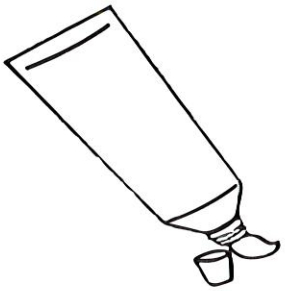
■ কনডম ছিঁড়ে গেলে যথাশীঘ্র সম্ভব জরুরি গর্ভনিরোধক গ্রহণ করুন

- সঠিকভাবে ব্যবহার করলে কনডম সাধারণত ছিঁড়ে না।
- কনডম যদি প্রায়ই ছিঁড়ে যায় তাহলে দেখতে হবে এগুলো পুরোনো বা নষ্ট কিনা। সঠিকভাবে ব্যবহারের জন্য নির্দেশনা দেখুন। পিচ্ছিল কনডম ব্যবহার করে দেখতে পারেন, অথবা কনডমের বাইরের দিকে পানি বা পানি জাতীয় পিচ্ছিল পদার্থ ব্যবহার করতে পারেন।
- খোলার আগে প্যাকেট যদি ছেঁড়া বা ছিদ্রযুক্ত থাকে বা কনডম যদি শুকিয়ে যায় তাহলে সেটা ব্যবহার করবেন না।
- কনডম যদি ছিঁড়ে বা খুলে গিয়ে থাকে তাহলে মহিলাকে ৩ দিনের মধ্যে জরুরি গর্ভনিরোধ খাবার বড়ি দিন।



■ তেল জাতীয় পিচ্ছিল পদার্থ ব্যবহার করবেন না

- তেল কনডমকে দুর্বল কর দেয়, ফলে এগুলো ছিঁড়ে যেতে পারে। তেলজাতীয় পদার্থ যেমন রান্নার তেল, বেবি অয়েল, নারকেল তেল, পেট্রোলিয়াম জেলি, মাখন এগুলো ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।
- পানি জাতীয় পদার্থ ব্যবহারে কোনো সমস্যা নেই। এগুলোর মাঝে রয়েছে গ্লিসারিন, বাণিজ্যিকভাবে উৎপাদিত কিছু পিচ্ছিলকারক পদার্থ, পরিষ্কার পানি।
- প্রদত্ত কনডম পিচ্ছিল কিনা তা গ্রাহককে বলে দিন।



কনডম সরাসরি সূর্যের আলো থেকে দূরে রাখুন এবং শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন

- সূর্যের আলোতে কনডম দুর্বল হয়ে যেতে পারে এবং ছিঁড়ে যেতে পারে।

সবশেষে গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন : "এই পদ্ধতি গ্রহণ করে আপনি কি খুশি? আর কিছু বলার বা ব্যাখ্যা করার প্রয়োজন আছে কি? যে কোনো সময় আবার আসতে পারেন।"

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বার্তাটি দিন "প্রতিবার সহবাসের সময় কনডম ব্যবহার করুন।"

কনডম ব্যবহারকারীকে সহায়তা: ফলোআপ

গ্রহীতার কাছে জানতে চান, কিভাবে সাহায্য করতে পারি? গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন। কনডম ব্যবহার করে আপনি কি সন্তুষ্ট? আরো কনডম লাগবে? কোন প্রশ্ন বা সমস্যা? চলুন যাচাই করি : আপনি কি প্রতিবার কনডম ব্যবহার করতে পারেন ? আপনার সঙ্গী কি কনডম ব্যবহারে সম্মত?

- গ্রহীতা সন্তুষ্ট থাকলে আরো কনডম সরবারহ করুন। সমস্যার প্রতিকারে সাহায্য করার জন্য নিচে দেখুন ।
- গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন, পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান? "আপনি যদি সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন তাহলে পরিবর্তন করতে কোনো অসুবিধা নেই।
- গ্রহীতা যদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাদ দিতে চান তবে তার কারণ, পরিণতি ও পরবর্তী করণীয় নিয়ে কথা বলুন। অন্য পদ্ধতি নিয়ে কাউন্সেলিং করুন।
- প্রতিবার কনডম ব্যবহার না করার ঝুঁকি ব্যাখ্যা করুন। প্রয়োজনে পরিবার পরিকল্পনার আরো একটি পদ্ধতি ব্যবহারের পরামর্শ দিন ।
- কনডম ব্যবহার আরো আরামদায়ক করার পদ্ধতি আলোচনা করুন:
  - কনডম পরিধানে মহিলা পুরুষকে সাহায্য করতে পারে।
  - পুরুষ নিজেই কনডম পরিধান অনুশীলন করতে পারেন।
  - প্রয়োজনে ব্র্যান্ড পরিবর্তন করা যেতে পারে।
- স্ত্রীর সাথে কনডম ব্যবহার করার ঝুঁকি ও উপকারিতা নিয়ে করুন।

যা মনে রাখতে হবে

- কনডম ব্যবহারে যদি চুলকায় : পিচ্ছিল পদার্থ (লুব্রিক্যান্ট) শুষ্কতা কমাতে সাহায্য করতে পারে। তবে এ জাতীয় পদার্থ ব্যবহারে অস্বস্তি (রৎৎরঃধঃরড়হ) হতে পারে। চুলকানি যদি অব্যাহত থাকে, তা সংক্রমণ বা ল্যাটেক্স এলার্জির কারণে হয়ে পারে। চুলকানির অন্য কারণও থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা দিন বা রেফার করুন।
- কনডম যদি আরো পিচ্ছিল করা প্রয়োজন হয়: ল্যাটেক্স কনডমের জন্য পানিভিত্তিক পিচ্ছিল পদার্থ ব্যবহার করতে হবে-তেলভিত্তিক নয়। গ্লিসারিন বা পরিষ্কার পানি ব্যবহার করা যেতে পারে। উল্লেখ্য, তেল জাতীয় পদার্থ ল্যাটেক্স কনডমকে দুর্বল করে দেয়। তাই রান্নার তেল, নারিকেল তেল, বেবি অয়েল, পেট্রোলিয়াম জেলি, মাখন ইত্যাদি তেলভিত্তিক পদার্থ ব্যবহার করা যাবে না।
- কনডম ফেটে গেলে বা খসে পড়লে : কনডম যদি ফেটে যায় তাহলে জরুরি গর্ভনিরোধক (ইসি) ব্যবহারের প্রয়োজন হতে পারে। কনডম ফেটে যাবার ঘটনা যদি প্রায়ই ঘটে থাকে তাহলে, পিচ্ছিল পদার্থ ব্যবহার করতে হবে। কনডম বেশি পুরানো বা ক্ষতিগ্রস্ত কি না তা পরীক্ষা করতে বলুন। কনডমের ব্যবহার প্রক্রিয়া বর্ণনা করুন ও তা পেনাইল মডেলে প্রদর্শন করুন ।
- ভালোভাবে যাচাই করুন গ্রহীতা কনডম ব্যবহার অব্যাহত রাখতে চান নাকি পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান। অব্যাহত রাখতে চাইলে কনডম সরবারহ করুন। পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চাইলে অন্যান্য পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করুন।

সবশেষে, অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বার্তাটি স্মরণ করিয়ে দিন

"মনে রাখবেন, কনডমই একমাত্র পদ্ধতি যাআপনাকে যৌনসংক্রমণ বা এইচআইভি/এইডস থেকে রক্ষা করবে।"

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা

- প্রসবের পর থেকে ১২ মাসের মধ্যে উপযুক্ত যে কোনো পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করাই হলো প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা। প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য হলো, প্রসবের পর প্রথম ১২ মাসের মধ্যে অনিচ্ছাকৃত (Unwanted) ও স্বল্প বিরতিতে (Closely Spaced) পুনরায় গর্ভধারণ রোধ করা।

- প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের সুবিধা: অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ রোধ করে। ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভপাত থেকে মাকে রক্ষা করে। প্রসবের পর পদ্ধতি গ্রহণ অনিচ্ছাকৃত গর্ভধারণ রোধ করে। সহজ ও ঝামেলাহীন। পরিবার পরিকল্পনার অপূর্ণ চাহিদার হার কমায়। এ সময় উপযুক্ত পদ্ধতি গ্রহণ করলে, দুটি সন্তানের মাঝে বিরতি অথবা সন্তান দেরিতে নেওয়া যায়। শিশু পর্যাপ্ত যত্ন পায়। মা ও শিশু দুজনেই সুস্থ থাকে।

- প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে কাউন্সেলিং করার সবচয়ে উপযুক্ত সময় হলো গর্ভকালীন সেবার (ANC চেক আপ) সময় ।

- গ্রহীতাকে স্বাগত জানিয়ে বলুন: "চলুন ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করি।"

- গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন: "আপনি কি এখন গর্ভবতী?" যদি তাই হয় তবে এখুনি আপনি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির কথা ভাবতে পারেন। সম্প্রতি সন্তান প্রসব করেছেন? সন্তানকে বুকের দুধ দিচ্ছেন?

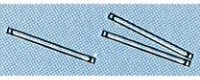
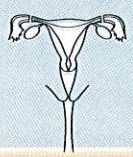
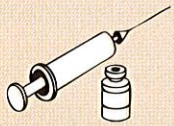
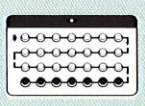
- বুঝিয়ে বলুন যে মহিলা যদি তার সন্তানকে সম্পূর্ণভাবে (বা প্রায় সম্পূর্ণভাবে) বুকের দুধ না খাওয়ান তাহলে সন্তান প্রসবের তিন/ চার সপ্তাহের পরে আবার গর্ভবতী হতে পারেন। আরও সন্তান নেয়ার পরিকল্পনা আছে কিনা? উপদেশ দিন ২বছর বিরতির পরে সন্তান গর্ভধারণ মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্য ভাল থাকবে।

- গর্ভবতী অবস্থায়ই পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে ভাবতে মহিলাকে উৎসাহিত করুন:
  - তিনি যদি সন্তান প্রসবের পরপরই স্থায়ী পদ্ধতি চান তাহলে তার উচিত হাসপাতাল বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে সন্তান প্রসবের পরিকল্পনা করা। সে ক্ষেত্রে প্রসবের সাত দিনের মধ্যে অবশ্যই বন্ধ্যাকরণ করতে হবে। তা না হলে ৬ সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে।
  - যদি তিনি সন্তান প্রসবের পরপরই আইইউডি নিতে চান তাহলে তার উচিত হাসপাতাল বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে সন্তান প্রসবের পরিকল্পনা করা। প্রসবের ৪৮ ঘন্টার মধ্যে আইইউডি নিতে হবে। না হলে তার ৪ সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে।
  - যদি যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে তাহলে গর্ভবতী অবস্থায় যৌনমিলনে কনডম ব্যবহার করতে হবে।

- গ্রহীতা যদি সন্তান প্রসব করে থাকেন এবং এখন বুকের দুধ খাওয়ান তবে:
  - বুঝিয়ে বলুন যে সন্তান প্রসবের পর প্রথম ছয় মাস যদি তিনি সন্তানকে সম্পূর্ণভাবে বুকের দুধ খাওয়ান, তাহলে তিনি গর্ভধারণ করবেন না (যত দিন পর্যন্ত মাসিক বন্ধ থাকবে)। ল্যাম পদ্ধতি সম্পর্কে বলুন। শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে ভালো, সে সম্পর্কে পরার্মশ দিন। যদি তিনি ল্যাম অনুসরণ করতে ব্যর্থ হন অথবা বাড়তি নিরাপত্তা চান তাহলে অন্যান্য পদ্ধতি সম্পর্কে বলুন।
  - শিশুকে দুধ খাওয়ানো অবস্থায় কনডম, আইইউডি, ভ্যাসেকটমি, বন্ধ্যাকরণ এসব হরমোনবিহীন পদ্ধতি ব্যবহার করাই ভালো। এ সময়ে শুধুমাত্র প্রোজেস্টিন বিশিষ্ট পদ্ধতি (আপন খাবার বড়ি, ইনজেকশন, ইমপ্ল্যান্ট) ব্যবহার করা যেতে পারে।

- সন্তান প্রসবের পর কোন পদ্ধতিগুলি বেশি উপযোগী সে সম্পর্কে বলার জন্য পরের পৃষ্ঠায় যান

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা

পদ্ধতিসমূহ	ব্যবহার শুরুর সময়
ল্যাকটেশন্যাল এ্যামনোরিয়া মেথড (LAM)	LAM পদ্ধতি কার্যকর হবে যদি নিচের তিনটি শর্তই কার্যকর থাকে • মা শিশুকে দিনে ও রাতে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ান • শিশুর বয়স ৬ মাসের কম • শিশুর জন্মের পর মায়ের মাসিক শুরু হয়নি।
 ইমপ্ল্যান্ট	• প্রসবের পর থেকে যে কোন সময়
শুধুমাত্র প্রজেস্টিন সমৃদ্ধ খাবার বড়ি (আপন)	• সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের জন্য প্রসবের পর থেকে ৬ মাস পর্যন্ত
আইইউডি	• স্বাভাবিক প্রসবের পর থেকে ৪৮ ঘন্টার মধ্যে • প্রসবের ৪ সপ্তাহ পর থেকে • সিজারিয়ান অপারেশনের সময়
 টিউবেকটমি	• স্বাভাবিক প্রসবের পর থেকে ৬ দিন পর্যন্ত • প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর থেকে • সিজারিয়ান অপারেশনের সময়
 ইনজেকশন	• সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের জন্য সন্তানের বয়স ৬ সপ্তাহ হওয়ার পর থেকে • সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন না এমন মায়েদের জন্য প্রসবের পর থেকে
 মিশ্র খাবার বড়ি	• সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের জন্য সন্তানের বয়স ৬ মাস হওয়ার পর থেকে • সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন না এমন মায়েদের জন্য প্রসবের ৩ সপ্তাহ পর থেকে
কনডম	• প্রসবের পর থেকে যে কোন সময়
এনএসভি	• প্রসবের পর থেকে যে কোন সময়

ল্যাম (LAM)/বুকের দুধ খাওয়ানো নির্ভর জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

ল্যাকটেশান (Lactation)-বুকের দুধ খাওয়ানোর সাথে সম্পর্কিত। (Amenorrohea) বা 'ঋতুবিরতি' হচ্ছে মাসিক রক্তস্রাব না হওয়া। ল্যাম একটি প্রাকৃতিক জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি এবং ল্যাম ব্যবহারের অর্থ হচ্ছে এমনভাবে বুকের দুধ খাওয়ানো যাতে গর্ভধারণ প্রতিরোধ সম্ভব হয়। ডিম্বস্ফূটনে বাধা দেয়ার মাধ্যমে এটি কাজ করে।

ল্যাম (ল্যাকটেশনাল অ্যামেনোরিয়া মেথড) বিষয়ক তথ্য

- শিশুর জন্মের পরপরেই বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে হবে। শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো (অন্য খাবার বাদ দিয়ে) ভালোভাবে গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে এবং শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে ভালো। সঠিকভাবে ব্যবহার করলে খুবই কার্যকর। অন্যথায় কার্যকারিতা কমে যাবে।
- বুকের দুধই শিশুর জন্য পুষ্টির সবচেয়ে বড় উৎস। শিশুর জন্য পরোক্ষভাবে রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে এবং সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।
- মায়ের জন্য উপকারী-মাসিক বন্ধ থাকার কারণে মায়ের শরীরের আয়রনের ঘাটতি কমায়। মা ও শিশুর মধ্যে বন্ধন দৃঢ় করে।
- যেহেতু যৌন সংক্রমণ বা এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ করে না, তাই যৌন সংক্রমণের (এসটিআই/আরটিআই/এইচআইভি/এইডস) ঝুঁকি থাকলে পাশাপাশি কনডম ব্যবহার করতে হবে।

ল্যাম কখন এবং কিভাবে ব্যবহার করতে হবে

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে ল্যাম ব্যবহার করতে পারবেন যদি

১. শিশুর বয়স ৬ মাসের কম হয়

২. শিশু বুকের দুধ ছাড়া মেটেই অন্য কোনো খাবার বা পানীয় গ্রহণ না করে

৩. মাসিক আবার শুরু হয়নি/শিশু জন্মের পরে মায়ের মাসিক শুরু হয়নি।

[উপরের তিনটি শর্ত পূরণ হলে স্তনদানকারী মহিলা যে কোনো সময় ল্যাম শুরু করতে পারেন]

- কমপক্ষে ২ বছর বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুর জন্য খুবই ভালো।
- শিশুর বয়স ৬ মাস বা বেশি হলে পরিবার পরিকল্পনার অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত।
- বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখলে, হরমোনবিহীন পদ্ধতিই সচেয়ে ভালো। শুধুমাত্র প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ পদ্ধতিও ব্যবহার করা যেতে পারে (প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরণ বড়ি -আপন, দীর্ঘ মেয়াদি ইনজেকশন, ইমপ্ল্যান্ট বা হরমোনবিহীন-আইইউডি)।

সন্তান জন্মের সাথে সাথেই ল্যাম শুরু করতে পারেন

- শিশুর স্বাস্থ্য এবং গর্ভধারণ প্রতিরোধের জন্য সন্তান প্রসবের পর যথাসম্ভব শীঘ্র (আধা ঘন্টার মধ্যে) বুকের দুধ খাওয়াতে শুরু করুন।

ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ান

- দিনে এবং রাতে, শিশু যখন খেতে চাইবে তখনি বুকের দুধ দিতে হবে।
- দুধ খাওয়ানোর সময়ের ব্যবধান যদি দিনের বেলা ৪ ঘণ্টার বেশি বা রাতে ৬ ঘণ্টার বেশি হয় তাহলে পরিবার পরিকল্পনার অন্য পদ্ধতির কথা ভাবতে হবে।
- মা বা শিশু অসুস্থ হলেও বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
- এই পদ্ধতিতে বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখুন
- বুকের দুধ খাওয়ানোর পদ্ধতি এবং মায়ের খাবার সম্পর্কে পরামর্শ দিন।

ল্যাম এর পর কী করতে হবে :

- শিশুর বয়স ৬ মাস হলে বা মাসিক আবার শুরু হলে বা শুধুমাত্র বুকের দুধ না খাওয়ালে অন্যান্য পদ্ধতি ব্যবহার শুরু করুন।

গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন : আপনি কি আস্থাশীল, এই পদ্ধতি সফলতার সাথে ব্যবহার করতে পারবেন? বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে আরো পরামর্শের প্রয়োজন আছে কি?

ল্যাম এর মূল বিষয়

সঠিকভাবে ব্যবহার করলে ল্যাম ৯৮% এর বেশি কার্যকর। ল্যাম সহজলভ্য এবং জটিলতা ছাড়া ব্যবহার করা যায়। মহিলাদের আধুনিক পদ্ধতিসমূহের কাউন্সেলিং করার সময় ল্যাম সম্পর্কে বলা উচিত। সমীক্ষায় দেখা গেছে, যে সকল মহিলারা কখনও আধুনিক পদ্ধতি ব্যবহার করেন না, তাদের কাছে ল্যাম পছন্দনীয়। সমীক্ষায় এটাও দেখা গেছে, ল্যাম ব্যবহারকারী মহিলারা পরবর্তীতে অন্যান্য পদ্ধতি গ্রহণ করেন ।

ল্যাম ব্যবহারকারীদের সহায়তা: ফলোআপ

- গ্রহীতার কাছে জানতে চান, কিভাবে সাহায্য করতে পারি? গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন, ল্যাম ব্যবহার করে আপনি কি সন্তুষ্ট? অন্য পদ্ধতি গ্রহণ প্রয়োজন?
- জানতে চান,"শিশুর বয়স কি ৬ মাসের বেশি? মাসিক কি শুরু হয়েছে? শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো হচ্ছে না বা পুরোপুরি বুকের দুধ দেওয়া বন্ধ করে দিয়েছেন?"
- কোন প্রশ্ন বা সমস্যা আছে কি? চলুন যাচাই করি : স্বাস্থ্য বিষয়ক নতুন কোন সমস্যা?

  গ্রহীতাকে অন্য একটি জন্মনিরোধ পদ্ধতি বাছাইয়ে সাহায্য করুন যখন :

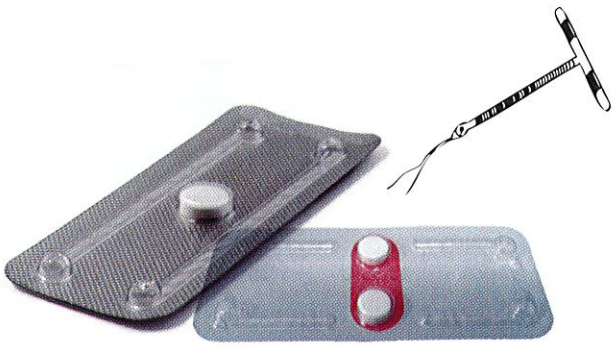
  - শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হয়েছে ।
  - মাসিক শুরু হয়েছ।
  - শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো হচ্ছে না প্রায় বা পুরোপুরি বন্ধ (যেটি আগে ঘটে)

- গ্রহীতাকে জানান, বুকের দুধ খাওয়ানো অবস্থায়ও অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে, যেমন: কনডম, আইউডি, প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ জন্মবিরতিকরন বড়ি - আপন, ইমপ্ল্যান্ট, ইনজেকশন ব্যবহারে বুকের দুধ খাওয়ানোর কোনো সমস্যা হয় না।
- শিশুর জন্মের ৬ মাস পর মহিলা মিশ্র খাবার বড়ি পদ্ধতি হিসাবে ব্যবহার করতে পারবেন ।

ল্যাম ব্যবহারকারীদের সহায়তা: ফলোআপ

যা মনে রাখতে হবে

- গ্রহীতার বুকের দুধ খাওয়াতে কোনো সমস্যা হলে, যেমন বুকে পর্যাপ্ত দুধ নেই, তাহলে পরামর্শ দিন : "শিশুকে বার বার দুধ দিন। বেশি করে পানি ও অন্যান্য তরল পান করুন এবং পুষ্টিকর খাবার খান। পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন এবং দুশ্চিন্তা করবেন না।"
- স্তনের বোঁটায় ফাটল হলে, পরামর্শ দিন: " দুধ খাওয়ানো যাবে। শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মায়ের ও শিশুর সঠিক অবস্থান কি হওয়া উচিত তা ভালোভাবে দেখিয়ে দিন। বোঁটায় ফাটল সারানোর জন্য শিশুকে বার বার দুধ খাওয়াতে হবে। অপেক্ষাকৃত কম ক্ষতিগ্রস্ত বোঁটা দিয়ে শুরু করতে হবে। দুধ খাওয়ানোর পর বোঁটা বাতাসে শুকাতে হবে।" স্তনের বোটায় ফাঙ্গাসের সংক্রমণ চিহ্ন লক্ষ্য করুন।
- লক্ষ্য করুন, তিনি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় কিভাবে ধরেন - প্রয়োজনে সঠিক পদ্ধতি দেখান। বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মায়ের ও শিশুর সঠিক অবস্থান কি হওয়া উচিত তা আবার ভালোভাবে দেখিয়ে দিন ।
- স্তনে যদি ক্ষত হয় : স্তনের রং লাল এবং ব্যথা থাকে, স্পর্শ করলে ব্যথা লাগে , সাথে জ্বর এবং কাশি হয় তবে স্তনে সংক্রমণ হয়ে থাকতে পারে। সংক্রমণের চিকিৎসা করুন। গ্রহীতাকে পরামর্শ দিন মাঝে মাঝে শিশুকে বুকের দুধ দিতে ।
- যদি সংক্রমণ না থাকে, তাহলে কি স্তনের কিছু কিছু অংশে ব্যথা? স্তনে কি চাকা ? স্তন ফোলা, শক্ত ? তাহলে, সম্ভবত স্তনে দুধ জমাট বেঁধেছে ।
- যাচাই করুন গ্রহীতা ল্যাম অব্যাহত রাখতে চান নাকি পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান। পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চাইলে অন্যান্য পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করুন।



জরুরি গর্ভনিরোধক (ইসি)

জরুরি গর্ভনিরোধক (ইসি) সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য

- জরুরি গর্ভনিরোধক (ইসি) হলো এমন এক ধরণের পদ্ধতি যা অরক্ষিত বা অনিরাপদ সহবাসের পর ব্যবহার করলে গর্ভে সন্তান আসার সম্ভাবনা থাকে না ।
- জরুরি গর্ভনিরোধক (ইসি) বলতে কি বোঝায়, কী কী ধরণের জরুরি গর্ভনিরোধক পদ্ধতি রয়েছে এবং কিভাবে ও কখন ব্যবহার করতে হবে সে সম্পর্কে গ্রহীতার সাথে আলোচনা করুন:
- অরক্ষিত সহবাসের পর গর্ভধারণ রোধের জন্য নিরাপদ পদ্ধতি রয়েছে। এরকম যে কারো ক্ষেত্রেই ঘটতে পারে। গ্রহীতা চাইলে তাকে তার ঘটনা বলতে দিন। গ্রহীতার বিচার করার চেষ্টা না করে বরং তাকে সহায়তা করুন।
- জরুরি গর্ভনিরোধক (ইসি) গ্রহণের ক্ষেত্রে দম্পতি কাউন্সেলিং খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- গ্রহীতা জরুরি গর্ভনিরোধক গ্রহণ করতে পারেন যদি :
  ১. কোন পদ্ধতি ব্যবহার না করা হয়ে থাকে;
  ২. পদ্ধতি সঠিকভাবে ব্যবহার করা হয়নি (যেমন : খাবার বড়ি পর পর তিন দিন বাদ পড়ে যাওয়া, ইনজেকশন নিতে দেরি হওয়া);
  ৩. পদ্ধতির ব্যর্থতা ঘটেছে যেমন : কনডম ফেটে যাওয়া, আইইউডি বেরিয়ে পড়া;
  ৪. গর্ভধারণ নিরূপন চেকলিস্ট অনুযায়ী তার গর্ভধারণ করার সম্ভাবনা খুব কম হলেও যদি দুশ্চিন্তা থাকে তবে গ্রহণ করতে পারেন।
- গ্রহীতাকে প্রশ্ন করুন : কত দিন আগে আপনি অরক্ষিত সহবাসে লিপ্ত হয়েছেন? পাঁচ দিনের বেশি আগে?
- জরুরি গর্ভনিরাধক বড়ি: অরক্ষিত সহবাসের পর যথাসম্ভব শীঘ্র বড়ি গ্রহণ করতে হবে। ১২০ ঘন্টার মধ্যে (সর্বোচ্চ ৫ দিনের মধ্যে) এই পিল গ্রহণ করা যেতে পারে।
- জরুরি আইইউডি: বড়ির চেয়ে কার্যকর, কিন্তু যাদের যৌন সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকি এবং আইইউডি গ্রহণের বিরুদ্ধ নির্দশনা রয়েছে, তাদের ব্যবহার করা উচিত নয়। অরক্ষিত সহবাসের পর সর্বোচ্চ পাঁচ দিন পর্যন্ত ব্যবহার করা যায়। এটি খুবই কার্যকর পদ্ধতি। যেসব মহিলা আইইউডি ব্যবহার করতে চান, তাদের জন্য এটি সঠিক পছন্দ।
- গ্রহীতাকে প্রশ্ন করে জানুন, যৌনরোগ বা এইচআইভি সংক্রমণের কোন সম্ভাবনা তৈরি হয়েছে কি?
- যদি অরক্ষিত সহবাসের ঘটনা নির্দেশ করে যে সংক্রমণের সম্ভাবনা রয়েছে তবে সংক্রমণ পরবর্তী প্রতিষেধক (এইচআইভির জন্য) বা যৌনরোগের প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য কাউন্সেলিং করুন/চিকিৎসা দিন/রেফার করুন।
- জরুরি গর্ভনিরোধক বড়ি (ইসিপি) বিষয়ক তথ্যের জন্য পরের পৃষ্ঠায় যান

জরুরি গর্ভনিরোধক বড়ি (ইসিপি)

জরুরি গর্ভনিরোধক বড়ি (ইসিপি) ডিম্বস্ফুটন বন্ধ করার মাধ্যমেই কাজ করে। ইসিপি গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে। এর ফলে গর্ভপাত হয় না।

অরক্ষিত সহবাসের পর যথাসম্ভব শীঘ্র ইসিপি গ্রহণ করতে হবে। যত তাড়াতাড়ি ব্যবহার করা যাবে তত বেশি কার্যকর হবে।

- একক মাত্রায় ইসিপি (এমকন-১/ নরপিল-১)
  যা অরক্ষিত সহবাসের ১২০ ঘন্টার মধ্যে অবশ্যই খেতে হবে ।
- দুই বড়ি বিশিষ্ট (পোষ্টিনর-২) : ১ম ডোজ (.৭৫ মিলিগ্রাম লেভোনরজেসট্রেল)
  ১টি বড়ি অরক্ষিত সহবাসের ১২০ ঘন্টার মধ্যে অবশ্যই খেতে হবে এবং
  ২য় ডোজ - ১ম ডোজের ১২ ঘন্টা পর খেতে হবে ।
- ইসিপি-র পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ও প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা

  - বমি বমি ভাব
  - বমি হওয়া
  - মাথাব্যথা
  - স্তনে মাথাব্যথা
  - ফোঁটা ফোঁটা বা অনিয়মিত রক্তস্রাব হতে পারে
  - গ্রহীতা ইস্ট্রোজেন-প্রোজেস্টিন মিশ্র খাবার বড়ি (জন্মনিয়ন্ত্রণ খাবার বড়ি-সুখী) গ্রহণ করলে, বমি/বমি বমি ভাব কমানোর জন্য মেকলিজিন হাইড্রোক্লোরাইড জাতীয় ওষুধ খাওয়া যেতে পারে। ইসিপি গ্রহণের ২ ঘণ্টার মধ্যে যদি বমি হয় তাহলে যথাসম্ভব শীঘ্র আরেক ডোজ নেওয়ার জন্য বলতে হবে। অন্যান্য সমস্যাগুলোর জন্য সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে।

ব্যবহারে সতর্কতা

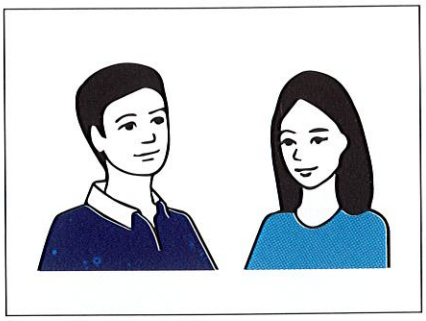
- ইসিপি শুধুমাত্র জরুরি ভিত্তিতে ব্যবহারের জন্য। এগুলো নিয়মিত ব্যবহারের জন্য নয়। নিয়মিত জন্মবিরতিকরণ ব্যবস্থার তুলনায় এতে ব্যর্থতার সম্ভাবনাই শুধু বেশি নয় পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াও বেশি।

আলোচনা করুন এবং সবচয়ে গুরুত্বপূর্ণ বার্তাটি দিন

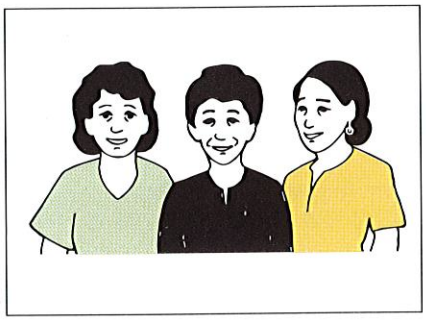
- "ভবিষ্যতে সহবাসের ক্ষেত্রে ইসিপি কোন জন্মনিরোধক নয়। ইসিপি নিয়মিত ব্যবহার করলে বেশিরভাগ নিয়মিত পদ্ধতির তুলনায় কম কার্যকর এবং তুলনামুলকভাবে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বেশি।"

বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন গ্রহীতা

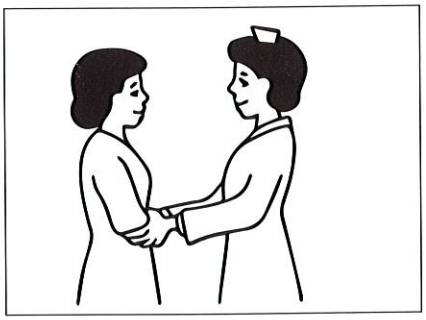
যেসব গ্রহীতার বিশেষ পরামর্শ বা সেবা প্রয়োজন, এই পৃষ্ঠাগুলো তাদের সাহায্য করার জন্য। যেমন:



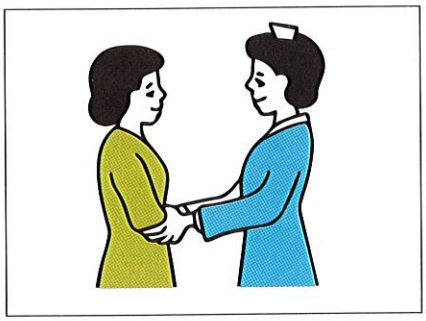
তরুণ বয়সী গ্রহীতা



প্রবীণ গ্রহীতা



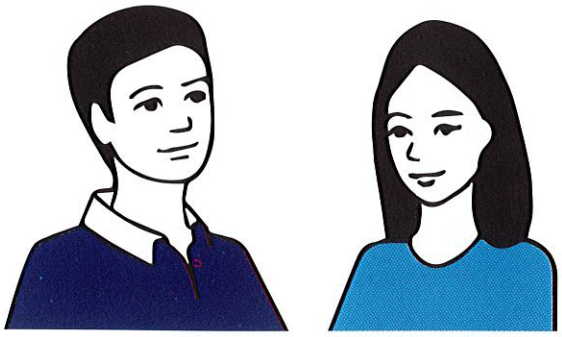
এমআর/গর্ভপাত পরবর্তী গ্রহীতা



এইচআইভি/এইডস সংক্রমিত গ্রহীতা

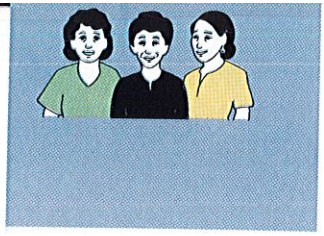
- গ্রহীতাকে স্বাগত জানান ।
- জানতে চান, আমি আপনাকে কীভাবে সাহায্য করতে পারি?
- গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন, আপনি নিশ্চিন্তে যে কোনো বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন। আলোচনার বিষয় গোপন রাখা হবে।
- গ্রহীতাকে বলুন, আপনি যে কোনো সময় চলে আসতে পারেন ।

তরুণ বয়সী গ্রহীতা: কীভাবে সাহায্য করতে পারি



তরুণ বয়সী গ্রহীতাদের পরামর্শ দেয়ার সময় অবশ্যই মনে রাখতে হবে: সব তরুণদের (বিবাহিত, অবিবাহিত, পুরুষ, মহিলা) পরিবার পরিকল্পনা তথ্য ও সেবা পাবার অধিকার রয়েছে। গোপনীয়তা ও একান্ত পরিবেশ নিশ্চিত করুন: আপনি যে এখানে এসেছেন আপনার অনুমতি ছাড়া এ কথা কাউকে জানানো হবে না। গ্রহীতাকে বলুন যে, কিছু কিছু বিব্রতকর এবং কঠিন বিষয় আলোচনা করা হবে। গ্রহীতাকে খোলাখুলি কথা বলতে উৎসাহিত করুন।

- **তরুণ বয়সী গ্রহীতাদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা :**
  - তার কি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি প্রয়োজন?
  - একজন স্বাস্থ্যবান তরুণ বয়সী গ্রহীতা কিছু কিছু পদ্ধতি নিরাপদে ব্যবহার করতে পারেন।
  - গর্ভধারণ ও যৌন সংক্রমণ/এইচআইভি প্রতিরোধ একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।
  - মাসিক নিয়মিত না হলে গর্ভধারণ সচেতনতা ভিত্তিক (Fertility Awareness) পদ্ধতি উপযোগী নাও হতে পারে।
  - নবদম্পতিদের জন্য স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতি যেমন, খাবার বড়ি, কনডম এবং দীর্ঘমেয়াদি অস্থায়ী পদ্ধতি যেমন, ইমপ্ল্যান্ট নিয়ে আলোচনা করুন ।
  - গ্রহীতার কি জরুরি জন্মনিরোধক (Emergency Contraception) প্রয়োজন? সম্ভাবনা থাকলে ইসি সম্পর্কে পরামর্শ দিন।
  - বন্ধ্যাকরণ ও এনএসভি সাধারণভাবে প্রযোজ্য নয়, কারণ, দুটোই স্থায়ী পদ্ধতি।
- **তরুণ গ্রহীতাদের যৌনবাহিত/এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে :**
  - তার কি এইচআইভি/এইডস বিষয়ক কোনো দুশ্চিন্তা আছে? এইডস, যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি ব্যাখ্যা করুন এবং নিয়মিত ও সঠিকভাবে কনডম ব্যবহারে উৎসাহিত করুন। নিরাপদ থাকার অন্যান্য উপায়গুলো আলোচনা করুন।
- **অন্যান্য আলোচ্য বিষয় :**
  - তার কি সঙ্গী নিয়ে কোনো সমস্যা আছে? গ্রহীতা কি তার সঙ্গীর সাথে কথা বলতে সক্ষম? তাহলে সে অনুযায়ী পরামর্শ দিন।
  - গ্রহীতা কি না জেনে গর্ভবতী হয়ে থাকতে পারে? গর্ভধারণের লক্ষণ বা জটিলতা লক্ষ্য করুন। সে কি প্রজননস্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ে কিছু জানতে চায়? যুব গ্রহীতাদের শরীর, মাসিক চক্র, গর্ভধারণ প্রক্রিয়া, পরিবার পরিকল্পনা এবং যৌন সংক্রমণ/এইচআইভি/এইডস সম্পর্কে পর্যাপ্ত জ্ঞান নাও থাকতে পারে।



বয়স্কা মহিলাদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা

■ রজঃনিবৃত্তি (Menopouse) পর্যন্ত গর্ভধারণ সম্ভব

- বয়স্কা মহিলা গর্ভধারণ করলে তা তাঁর নিজের এবং সন্তানের জন্য বেশি ঝুঁকিপূর্ণ।

■ স্বাস্থ্যবান বয়স্কা মহিলা পরিবার পরিকল্পনার যে কোন পদ্ধতি নিরাপদে ব্যবহার করতে পারেন

- বয়স্কা মহিলা যাদের হৃদরোগের ঝুঁকি রয়েছে (উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, ধূমপানের অভ্যাস) তাদের খাবার বড়ি ব্যবহার করা উচিত না। তাদের অন্য পদ্ধতি বাছাইয়ে সহায়তা করুন।
- রজঃনিবৃত্তির সময় গর্ভধারণ সচেতনতা ভিত্তিক পদ্ধতি ব্যবহারকারীদের উচিত পদ্ধতি পরিবর্তন করা। যাদের মাসিক অনিয়মিত তাদের এই পদ্ধতি ব্যবহার করা খুব কঠিন হবে।
- কোন বয়স্কা মহিলার যদি অতিরিক্ত রক্তস্রাবের সমস্যা থাকে, আইইউডি ব্যবহারে তা আরো বেড়ে যেতে পারে।
- যেসব বয়স্ক দম্পতি আর সন্তান চান না, টিউবেকটমি বা ভ্যাসেকটমি তাদের জন্য ভালো পদ্ধতি হতে পারে।

■ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার কখন বন্ধ করতে হবে

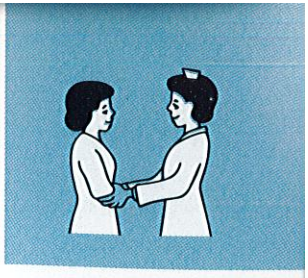
- রজঃনিবৃত্তির সময় আইইউডি রেখে দিতে হবে। শেষ মাসিকের অন্তত এক বছর পর এটি অপসারণ/খোলা যাবে।
- হরমোনাল পদ্ধতি রক্তস্রাবে তারতম্য ঘটায়। তাই মহিলা রজঃনিবৃত্তি পর্যায়ে পৌঁছেছেন কিনা তা বোঝা কঠিন হতে পারে। হরমোনাল পদ্ধতি বাদ দেয়ার পর কনডম ব্যবহার করা যেতে পারে। ১ বৎসর মাসিক বন্ধ থাকলে আর জন্মনিরোধক ব্যবহারের প্রয়োজন নেই।

■ যৌন সংক্রমণ এবং এইচআইভি/এইডস থেকে নিজেকে অবশ্যই নিরাপদ রাখতে হবে

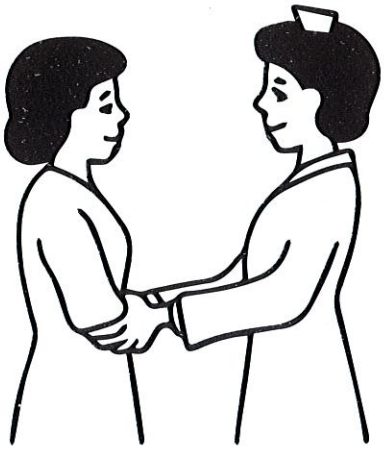
- জন্মনিরোধকের প্রয়োজন না হলেও যৌন সক্রিয় মহিলাদের যৌন সংক্রমণ বা এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি থেকে যায়।

■ গ্রহীতাকে জিজ্ঞাসা করুন :

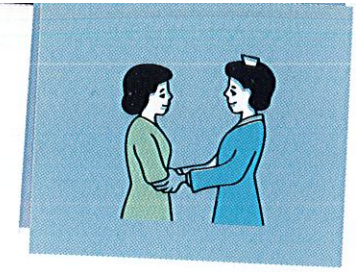
রজঃনিবৃত্তি সম্পর্কে আপনি কি আরো আলোচনা করতে চান? নতুন কোনো পদ্ধতি নিতে চান ? কোনো পদ্ধতি নিয়ে থাকলে তা বন্ধ করতে চান ? গ্রহীতাকে তার চাহিদা অনুযায়ী পরামর্শ দিন।



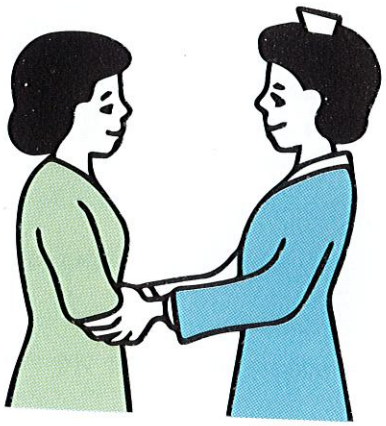
এমআর/গর্ভপাত পরবর্তী গ্রহীতা



- গ্রহীতাকে সহায়তা দেবার জন্য আমন্ত্রণ জানান "চলুন আপনার চাহিদা নিয়ে আলোচনা করি"
- গ্রহীতাকে বলুন
  - -আপনি শীঘ্রই আবার গর্ভবতী হয়ে যেতে পারেন।
  - -আমি আপনাকে একটি পদ্ধতি বাছাই ও ব্যবহার করতে সাহায্য করতে পারি।
  - -আপনার কোনো সংক্রমণ না থাকলে পরিবার পরিকল্পনার সব পদ্ধতি ব্যবহারই নিরাপদ।
- যেসব মহিলার সাম্প্রতিক সময়ে গর্ভপাত হয়েছে তাদের বিশেষ পরামর্শ ও সেবার প্রয়োজন হতে পারে। খোলামেলা কথা বলতে উৎসাহিত করুন। মহিলার কথায় যদি মনে হয় যৌন বা অন্য কোন হয়রানির মত কোন শারীরিক বা সামাজিক সমস্যায় আছেন তাহলে তাকে সাহায্য করুন বা রেফার করুন।
- ব্যাখ্যা করে বলুন যে মহিলা গর্ভপাতের প্রায় পর পরই আবার গর্ভবতী হয়ে পড়তে পারেন। যদি তাঁর এমআর/গর্ভপাত পরবর্তী কোন জটিলতা বা সংক্রমণ না থাকে তাহলে যে কোন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিরাপদে ব্যবহার করতে পারেন।
- পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে তার অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করুন।
- জরুরি জন্মনিরোধক ব্যাখ্যা করুন (ইসি পদ্ধতি)। ভবিষ্যতের প্রয়োজনে বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার জন্য জরুরি জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি দিন।
- যদি কোন সংক্রমণ দেখা যায় বা সন্দেহ করা হয় : সংক্রমণের চিকিৎসা করুন অথবা রেফার করুন। সংক্রমণ পুরোপুরি সেরে না ওঠা পর্যন্ত যৌনমিলন থেকে বিরত থাকার উপদেশ দিন। সংক্রমণের সন্দেহ দূর হওয়া বা সম্পূর্ণ সেরে না ওঠা পর্যন্ত বন্ধ্যাকরণ বা আইইউডি প্রয়োগ বিলম্বিত করুন। এ সময় অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহারের পরামর্শ দিন।
- ৩ মাসের পরবর্তী গর্ভপাতের ক্ষেত্রে বন্ধ্যাকরণ ও আইইউডি প্রয়োগের জন্য সেবাদানকারীর বিশেষ প্রশিক্ষণ প্রয়োজন। কারণ এক্ষেত্রে মহিলার জরায়ুর আকার এবং ডিম্ববাহী নালির অবস্থান পরিবর্তন হয়।
- পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতির জন্য গ্রহীতাকে পদ্ধতি বাছাই করতে সহায়তা করুন।



এইচআইভি/এইডস সংক্রমিত গ্রহীতা



- গ্রহীতাকে সহয়তা দেবার জন্য বলুন
  - যৌনসংক্রমণ এবং এইচআইভি/এইডস থেকে আপনার সার্বক্ষণিক নিরাপত্তা প্রয়োজন।
  - গর্ভধারণ আপনার এবং আপনার সন্তানের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে।
  - আপনার জন্য উপযোগী একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি আপনি বেছে নিতে পারেন।
- এইচআইভি সংক্রমিত গ্রহীতার প্রয়োজন অন্যান্য যৌন সংক্রমণ ও এইচআইভি পুনঃসংক্রমণ থেকে সার্বক্ষণিক নিরাপত্তা। এইচআইভি পুনঃসংক্রমণ এইডস হওয়াকে ত্বরান্বিত করতে পারে।
- সঠিক এবং নিয়মিত কনডম ব্যবহার এককভাবে অথবা অন্য পদ্ধতির সহায়তায় একই সাথে গর্ভধারণ ও সংক্রমণ রোধ করে। সঠিক এবং নিয়মিত কনডম ব্যবহারের বিষয়ে পরামর্শ দিন।

  গর্ভধারণ এইচআইভি আক্রান্ত মহিলা এবং তার সন্তানের জন্য গুরুতর স্বাস্থ্য ঝুঁকির কারণ হতে পারে।
- সম্ভাব্য ঝুঁকির তালিকায় রয়েছে : শিশুর দেহে এইচআইভি সংক্রমণ (গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময়ে অথবা বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়ে), গর্ভপাত, অপরিণত অবস্থায় প্রসব ব্যথা, মৃত সন্তান প্রসব, স্বল্প ওজনের শিশু ও অন্যান্য জটিলতা।

  সম্ভব হলে মহিলাকে কোন এইচআইভি প্রতিরোধ ও চিকিৎসা কার্যক্রম কেন্দ্রে রেফার করুন।
- কার্যকর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের পরামর্শ দিন। কনডমের ব্যবহারের কথা আবার মনে করিয়ে দিন। কিছু কিছু পদ্ধতি এইচআইভি/এইডস সংক্রমিত মহিলার জন্য উপযোগী নয়। যেমন: এইডস থাকলে আইইউডি ব্যবহার করা যাবে না (চিকিৎসাবিহীন অবস্থায়)। এইচআইভি/এইডস আক্রান্ত মহিলা এ্যান্টি রেট্রোভাইরাল ড্রাগ গ্রহণ করলে গর্ভধারণ সচেতনতা পদ্ধতি ব্যবহার করা কঠিন। কারণ, মাসিক চক্রের পরিবর্তন এবং শরীরের উচ্চ তাপমাত্রা।
- সম্প্রতি সন্তান জন্ম দিয়ে থাকলে, ল্যাম উপযোগী নাও হতে পারে কারণ বুকের দুধের মাধ্যমে শিশুর শরীরে এইচআইভি প্রবেশ করতে পারে। (ল্যাম সম্পর্কিত অনুচ্ছেদ-এ যান)।
- যক্ষ্মার জন্য রিফামপিসিন গ্রহণ করলে, সাধারণত খাবার বড়ি, ইনজেকশন বা ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন না।
- এইচআইভি চিকিৎসার জন্য রেফার করুন। যৌন সংক্রমণ, এইচআইভি/এইডস এর জন্য কী কী করতে হবে (কনডমের ব্যবহারসহ) তা স্মরণ করিয়ে দিন। পরিবার পরিকল্পনার জন্য পদ্ধতি বাছাই অনুচ্ছেদে যান।

পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত
প্রয়োজনীয় পরামর্শ পেতে
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের কল সেন্টারে

ডায়াল করুন

১৬৭৬৭

ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা

UNFPA
জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল

UKaid
from the British people