গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

প্রসব পরবর্তী সময়ে ব্যবহার উপযোগী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ

প্রসব | ৪৮ ঘন্টা | ৬ দিন | ৩ সপ্তাহ | ৪ সপ্তাহ | ৬ সপ্তাহ | ৬ মাস | ১ বছর

বুকের দুধ পান করাচ্ছেন এমন মহিলার জন্য

- ল্যাকটেশনাল এ্যামেনোরিয়া মেথড (LAM)
- ইমপ্ল্যান্ট
- শুধুমাত্র প্রজেস্টিনসমৃদ্ধ খাবার বড়ি (আপন)
- আইইউডি — আইইউডি
- টিউবেকটমি — টিউবেকটমি
- ইনজেকটেবলস্
- মিশ্র খাবার বড়ি (সুখী)

বুকের দুধ পান করাচ্ছেন না এমন মহিলার জন্য

- ইমপ্ল্যান্ট
- ইনজেকটেবলস্
- আইইউডি — আইইউডি
- টিউবেকটমি — টিউবেকটমি
- মিশ্র খাবার বড়ি (সুখী)

সকল পুরুষের জন্য

- কনডম
- এনএসভি

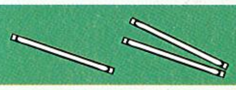
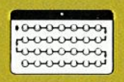
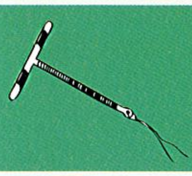
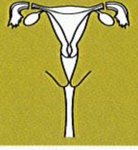
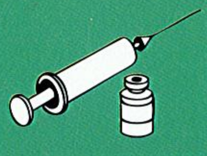
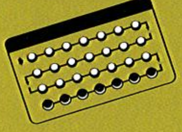
দ্রষ্টব্য : সময়ের বারের সাদা অংশের সময়ে পদ্ধতি ব্যবহার করা যাবে না

Source : World Health Organization Post-Partum Family Planning Compendium 2016

দীর্ঘমেয়াদি বা স্থায়ী পদ্ধতি নিন- থাকুন ভাবনাহীন

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
jhpiego
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা
UNFPA জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল
UKaid from the British people

প্রসব পরবর্তী সময়ে ব্যবহার উপযোগী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ

পদ্ধতিসমূহ		ব্যবহার শুরুর সময়
	ল্যাকটেশনাল এ্যামেনোরিয়া মেথড (LAM)	LAM পদ্ধতি কার্যকর হবে যদি নিচের তিনটি শর্তই কার্যকর থাকে • মা শিশুকে 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 (সুখী)	• 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

বিস্তারিত তথ্য, পরামর্শ ও সেবার জন্য আপনার নিকটস্থ মাঠকর্মী, কমিউনিটি ক্লিনিক, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, জেলা সদর হাসপাতাল, মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল অথবা যে কোনো বেসরকারি ক্লিনিক/হাসপাতালে যোগাযোগ করুন।

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

প্রকাশকাল : মার্চ ২০১৯