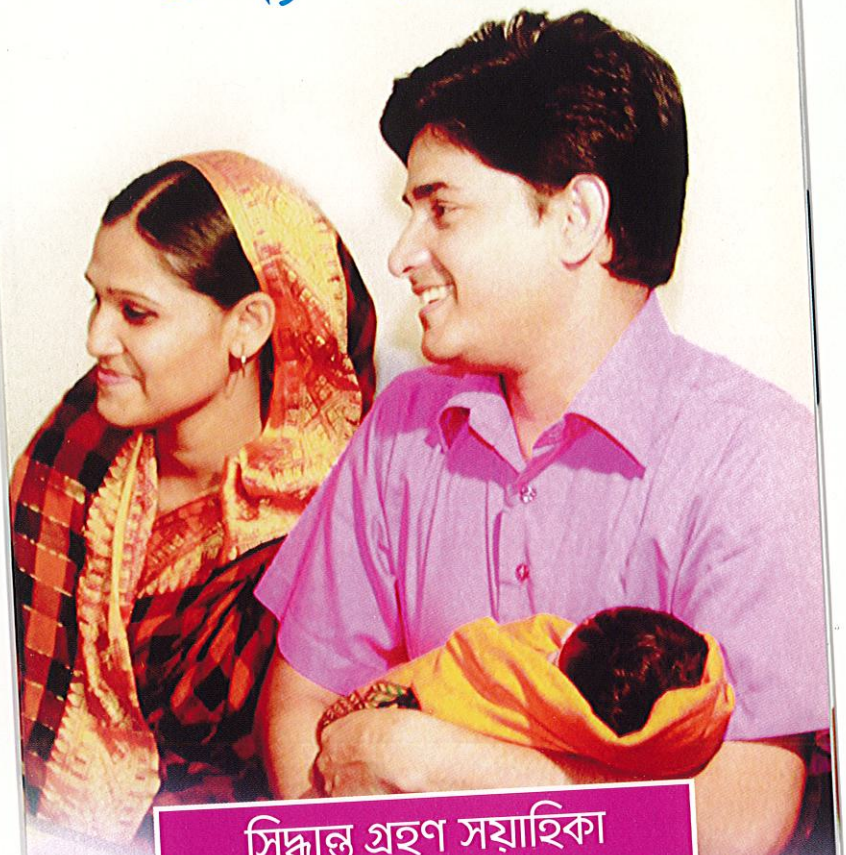
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

পরিবার পরিকল্পনা

তথ্য-কণিকা



সিদ্ধান্ত গ্রহণ সহায়িকা
সেবা গ্রহীতার জন্য

ক্লিনিক্যাল কন্ট্রাসেপশন সার্ভিসেস ডেলিভারী প্রোগ্রাম

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

UKaid
from the British people

Canada

UNFPA
জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল

সুন্দর জীবন গড়ে তোলার জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি কেন প্রয়োজন? আপনি কেন ব্যবহার করবেন?

কারণ

- একটি বা দুটি সন্তান থাকলে সন্তানদের সঠিকভাবে গড়ে তোলা যায়। তাদের প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাবার ও শিক্ষার ব্যবস্থা করা যায়। সন্তান সংখ্যা কম থাকলে স্বল্প আয়েও ভালোভাবে সংসার চালানো যাবে
- মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ভালো থাকবে
- অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ রোধ করা সম্ভব হবে
- মাতৃমৃত্যু ও শিশু মৃত্যুর হার কমবে
- যৌনরোগসহ এইচআইভি/এইডস সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়

মনে রাখবেন

- ২০ বৎসর বয়সের পর প্রথম গর্ভবতী হওয়া, মা ও শিশু দুজনের জন্যই উপযোগী ও স্বাস্থ্যকর।
- কম বয়সে গর্ভধারণ করলে মা ও গর্ভের শিশু অপুষ্টিতে ভোগার সম্ভাবনা থাকে এবং কম ওজনের শিশুর জন্ম হয়, শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও কম থাকে।
- প্রসবের ২ বছরের মধ্যে গর্ভধারণ মা ও শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি বাড়ায়

পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি আছে আপনি বেছে নিন, যেটা আপনার জন্য প্রযোজ্য

স্থায়ী পদ্ধতি

- **টিউবেকটমি** — মহিলাদের জন্য
- **এনএসভি** — পুরুষের জন্য

দীর্ঘমেয়াদি অস্থায়ী পদ্ধতি

- **আইইউডি** — মহিলাদের জন্য
- **ইমপ্ল্যান্ট** — মহিলাদের জন্য

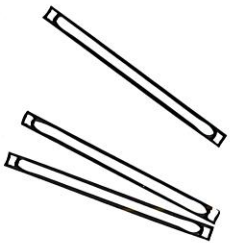
স্বল্পমেয়াদি অস্থায়ী পদ্ধতি

- **ইনজেকশন** — মহিলাদের জন্য
- **খাবার বড়ি** — মহিলাদের জন্য
- **কনডম** — পুরুষের জন্য

আইইউডি

যে সব মহিলার কমপক্ষে ১টি জীবিত সন্তান আছে তারা আইইউডি ব্যবহার করতে পারেন

- ১০ বছর মেয়াদি অত্যন্ত কার্যকর, নিরাপদ ও হরমোনবিহীন একটি পদ্ধতি
- সন্তান নিতে চাইলে, যে কোন সময় আইইউডি খুলে ফেললে আবারও গর্ভধারণ করা যায়
- মাসিকের প্রথম ৭ দিনের মধ্যে আইইউডি ব্যবহার শুরু করা হয় তবে গর্ভবতী নয় এটা নিশ্চিত হওয়ার পর যে কোন সময় আইইউডি গ্রহণ করা যায়
- সন্তান জন্মদানের পর পরই আইইউডি ব্যবহার শুরু করা যায়
- যেসব মায়েরা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তারা নিশ্চিন্তে এটি ব্যবহার করতে পারেন
- এটি পরার পর প্রথম কয়েক মাস মাসিকের সময় রক্তস্রাব কিছুটা বেশি হতে পারে এবং সামান্য মোচড়ানো ব্যথা হতে পারে
- সহবাসের সময় স্বামী বা স্ত্রীর কোনো অসুবিধা হয় না



ইমপ্ল্যান্ট

নব দম্পতি অথবা দেরিতে সন্তান চান এমন দম্পতি ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন

- অত্যন্ত কার্যকর, নিরাপদ ও শুধুমাত্র প্রোজেস্টিনসমৃদ্ধ পদ্ধতি
- ৩ থেকে ৫ বৎসর কাজ করে
- যে কোন বয়সে গ্রহণ করা যায়
- খুলে ফেলার অল্প দিনের মধ্যে পুনরায় গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে
- স্বাভাবিক কাজ-কর্মে কোনো অসুবিধা হয় না
- ব্যবহারের প্রথম কয়েক মাস রক্তস্রাবে কিছুটা পরিবর্তন আসতে পারে যেমন ফোঁটা ফোঁটা বা অতিরিক্ত রক্তস্রাব বা মাসিক বন্ধ থাকা
- প্রতিদিন মনে করে ব্যবহারের ঝামেলা থেকে মুক্ত থাকা যায়

টিউবেকটমি

যে সকল মহিলা অথবা দম্পতির ২টি জীবিত সন্তান আছে, ছোট সন্তানের বয়স কমপক্ষে ১ বছর এবং আর কোনো সন্তান চান না তাদের জন্য টিউবেকটমি খুবই উপযোগী

- খুবই নিরাপদ ও কার্যকরী স্থায়ী পদ্ধতি
- যৌনক্ষমতা ও শারীরক শক্তি কমে না
- শুধুমাত্র টিউবেকটমি করার জায়গাটুকু অবশ করে নেয়া হয় ফলে ব্যথা লাগে না
- গ্রহীতা ৩/৪ ঘন্টা পর বাড়ি চলে যেতে পারেন
- স্বাভাবিক প্রসবের পর অথবা সিজারিয়ান অপারেশনের সাথে সাথেই টিউবেকটমি করা যায়
- দীর্ঘমেয়াদি কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই

এনএসভি

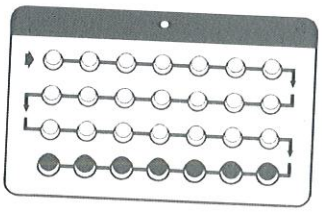
যে সকল পুরুষ অথবা দম্পতির ২টি জীবিত সন্তান আছে, ছোটটির বয়স কমপক্ষে ১ বছর এবং আর সন্তান চান না, তাদের জন্য এনএসভি খুবই উপযোগী

- খুবই নিরাপদ, কার্যকরী ও স্থায়ী পদ্ধতি
- এনএসভিতে ছুরি বা সার্জিকেল ব্লেডের প্রয়োজন হয় না
- মাত্র ৫ থেকে ১০ মিনিটি সময় লাগে
- যৌন শক্তি অটুট থাকে, শারীরিক শক্তি কমে না
- দীর্ঘমেয়াদি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বা স্বাস্থ্য হানির ঝুঁকি নাই
- শুধুমাত্র এনএসভি করার জায়গাটুকু অবশ করে নেয়া হয় ফলে ব্যথা লাগে না
- গ্রহীতা ঐদিনই বাড়ি চলে যেতে পারেন

ইনজেকশন

যে সকল মহিলা অথবা দম্পতির কমপক্ষে ১টি জীবিত সন্তান আছে, তাদের জন্য ইনজেকশন খুবই উপযোগী

- এটি অত্যন্ত কার্যকর, নিরাপদ ও অস্থায়ী পদ্ধতি
- এটি শুধুমাত্র প্রজেস্টিন হরমোনসমৃদ্ধ
- ডিএমপিএ ইনজেকশন প্রথমবার দেবার পরে পরবর্তী ডোজসমূহ তিন মাস পর পর দিতে হবে। তবে বিশেষ ক্ষেত্রে ডিউ ডোজের পুর্ববর্তী ১৪ দিনের মধ্যে অথবা পরবর্তী ২৮ দিন পর্যন্ত দেয়া যেতে পারে
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে, প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর আর বুকের দুধ না খাওয়ালে প্রসবের পরপরই ইনজেকশন নেয়া যায়। এটি ব্যবহারে বুকের দুধ কমায় না
- ব্যবহারের প্রথম কয়েক মাস রক্তস্রাবে কিছুটা পরিবর্তন আসতে পারে যেমন ফোঁটা ফোঁটা বা অতিরিক্ত রক্তস্রাব বা মাসিক বন্ধ থাকা



খাবার বড়ি

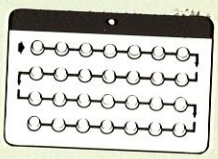
নববিবাহিতা অথবা দেরিতে সন্তান নিতে চান তাদের জন্য খাবার বড়ি খুবই উপযোগী একটি অস্থায়ী পদ্ধতি

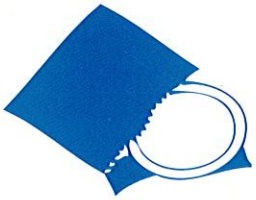
স্বল্পমাত্রায় ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টিন হরমোনসমৃদ্ধ মিশ্র খাবার বড়ি (সুখী)

- সঠিকভাবে গ্রহণ করলে এটি কার্যকর ও নিরাপদ
- প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়ে বড়ি খেতে হবে
- খাবার বড়ি মাসিক রক্তস্রাব কমাতে সাহায্য করে
- যে কোনো সময় বড়ি খাওয়া ছেড়ে দিয়ে গর্ভধারণ করা যায়
- মাসিকের প্রথমদিন থেকে বড়ি খাওয়া শুরু করতে হবে
- প্রসবের ৬ মাসের মধ্যে এই বড়ি খেলে বুকের দুধের পরিমাণ কমে যেতে পারে

শুধুমাত্র প্রজেস্টিনসমৃদ্ধ খাবার বড়ি 'আপন'

- সন্তান প্রসবের পরপরই আপন বড়ি খাওয়া শুরু করা যায় এবং ৬ মাস পর্যন্ত খাওয়া যেতে পারে





কনডম

নববিবাহিতা অথবা যেসব দম্পতি
দেরিতে সন্তান নিতে চান
তাদের জন্য কনডম
খুবই উপযোগী একটি অস্থায়ী পদ্ধতি

- পুরুষদের জন্য ব্যবহৃত একটি অস্থায়ী কার্যকর ও নিরাপদ পদ্ধতি
- প্রত্যেকবার যৌনমিলনের সময় সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হয়
- সাধারণত কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই
- গর্ভধারণ এবং এইচআইভি/এইডসসহ যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধ করে

জরুরি গর্ভনিরোধক বড়ি (ইসিপি)

এটি হলো এক ধরণের গর্ভনিরোধক খাবার বড়ি যা 'অনিরাপদ সহবাস' এর পর ব্যবহার করলে গর্ভে অপরিকল্পিত সন্তান আসার সম্ভাবনা প্রায় থাকে না। ইসিপি পরিবার পরিকল্পনার কোনো নিয়মিত পদ্ধতি নয়। ইসিপি গর্ভে সন্তান আসা প্রতিরোধ করে, তবে তা গর্ভপাত ঘটাতে সাহায্য করে না।

এক বড়ি বিশিষ্ট ইসিপি (এমকন-১/ নরপিল-১)
অরক্ষিত সহবাসের ১২০ ঘন্টার মধ্যে অবশ্যই খেতে হবে।

দুই বড়ি বিশিষ্ট ইসিপি (পোষ্টিনর-২)
প্রথম ডোজ : ১টি বড়ি অরক্ষিত সহবাসের ১২০ ঘন্টার মধ্যে অবশ্যই খেতে হবে এবং
দ্বিতীয় ডোজ : প্রথম ডোজের ১২ ঘন্টা পর খেতে হবে।

কপার-টি
অরক্ষিত সহবাসের ১২০ ঘন্টার মধ্যে জরুরী গর্ভনিরোধক হিসাবে ব্যবহার করা যায় ।

মনে রাখবেন

ইসিপি শুধুমাত্র জরুরী ভিত্তিতে ব্যবহারের জন্য।
এগুলো নিয়মিত ব্যবহারের জন্য নয়।
ঘন ঘন ব্যবহার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

প্রসব পরবর্তী সময়ে ব্যবহার উপযোগী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ

প্রসবের পর থেকে ১২ মাসের মধ্যে উপযুক্ত যে কোনো পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করাই হলো প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা।

প্রসব পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের সুবিধা

- অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ রোধ করে। ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভপাত থেকে মাকে রক্ষা করে।
- এসময় উপযুক্ত পদ্ধতি গ্রহণ করলে, দুটি সন্তানের মাঝে বিরতি অথবা সন্তান দেরিতে নেওয়া যায়, শিশু পর্যাপ্ত যত্ন পায় এবং মা ও শিশু দুজনেই সুস্থ থাকে।

পদ্ধতিসমূহ	ব্যবহার শুরুর সময়
ল্যাকটেশন্যাল এ্যামনোরিয়া 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	• 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

পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক সেবা ও পরামর্শ কেন্দ্রসমূহ

- স্যাটেলাইট ক্লিনিক
- কমিউনিটি ক্লিনিক
- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপেক্স
- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
- জেলা সদর হাসপাতাল
- পরিবার পরিকল্পনা মডেল ক্লিনিক/মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল
- বিশেষায়িত হাসপাতাল, MFSTC, MCHTI, BSMMU ঢাকা
- এনজিও ক্লিনিক

পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত
প্রয়োজনীয় পরামর্শ পেতে
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের কল সেন্টারে

ডায়াল করুন ১৬৭৬৭

পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে সেবা ও পরামর্শদানকারী

- পরিবার কল্যাণ সহকারী (এফডাব্লিউএ)
- পরিবার পরিকল্পনা পরিদর্শক (এফপিআই)
- পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা (এফডাব্লিউভি)
- কমিউনিটি হেল্‌থ্‌ কেয়ার প্রোভাইডার (সিএইচসিপি)
- উপসহকারী কমিউনিটি মেডিক্যাল অফিসার (স্যাকমো)
- সেবিকা (নার্স)/ মিডওয়াইফ
- চিকিৎসক
- বিভিন্ন পর্যায়ে এনজিও স্বাস্থ্যকর্মী

এই পরিবার পরিকল্পনা তথ্য-কণিকাটি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) কর্তৃক প্রণীত Decision Making Tool for Family Planning Clients and Providers সহায়িকার অভিযোজিত সংস্করণ (Adapted Version)- এর একটি অংশ। এই তথ্য-কণিকাটিতে, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর কর্তৃক অনুমোদিত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সংযোজন করা হয়েছে।

প্রকাশনায় : সিসিএসডিপি, ডিজিএফপি
প্রকাশকাল : ২০১৯