কনডম

এটি পুরুষদের জন্য একটি অস্থায়ী জন্মনিরোধক পদ্ধতি।

কনডম ব্যবহারের সুবিধাসমূহ

- সহজলভ্য
- সহজে ব্যবহার করা যায়
- জন্মরোধের পাশাপাশিযৌনবাহিত রোগ ও এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধে সহায়তা করে
- কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই বললেই চলে
- পুরুষ-পদ্ধতি বিধায় স্ত্রীকে কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয় না।

কনডম ব্যবহারের অসুবিধাসমূহ

- সঠিকভাবে ব্যবহার না করলে ছিঁড়ে যেতে পারে
- ব্যবহারে অনেকে পূর্ণ যৌনতৃপ্তি নাও পেতে পারেন।

অস্থায়ী পদ্ধতি (স্বল্পমেয়াদী)

খাবার বড়ি

এটি মহিলাদের জন্য নিরোধক পদ্ধতি। আমাদের দেশের বেশীরভাগ মহিলা এ পদ্ধতি গ্রহণ করছেন। এটি একটি জনপ্রিয় পদ্ধতি।

খাবার বড়ি খাওয়ার নিয়ম

- সাধারণত মাসিকের প্রথম দিন থেকে খাবার বড়ি শুরু করতে হয়
- প্রথমে ২১টি সাদা বড়ি ও পরে ৭টি আয়রন ট্যাবলেট খেতে হয়
- মোট ২৮টি বড়ি শেষ হলে অন্য পাতা থেকে শুরু করতে হয়
- প্রতিদিন রাতে খাবারের পর শোবার আগে বড়ি খাওয়ার উপযুক্ত সময়।

- একদিন কোনো কারণে বড়ি খেতে ভুলে গেলে পরদিন যখনই মনে পড়বে তখনই বড়ি খেতে হবে এবং নির্ধারিত সময়ে ওই দিনের বড়িটিও খেতে হবে;
- পর পর দু'দিন বড়ি খেতে ভুলে গেলে পরের দু'দিন দু'টি করে বড়ি খেতে হবে এবং এই বড়ির পাতা শেষ না হওয়া পর্যন্ত বড়ির সাথে অন্য একটি পদ্ধতি যেমন - কনডম ব্যবহার করতে হবে।

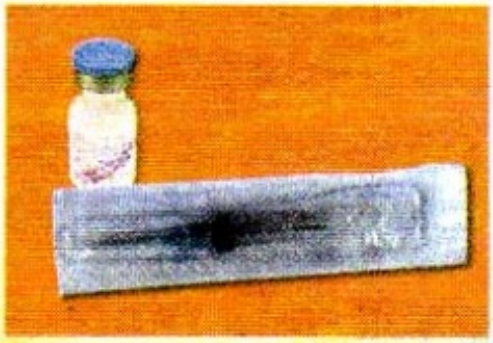
খাবার বড়ির সুবিধাসমূহ

- এটি একটি কার্যকর পদ্ধতি এবং সাফল্যের হার শতকরা ৯৭-৯৯ ভাগ
- যে কোনো সময়ে এ পদ্ধতি পরিবর্তন করে অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করা যায়
- আয়রণ বড়ি সেবনে রক্তস্বল্পতা হ্রাস পায়
- সহজলভ্য এবং ব্যবহার-পদ্ধতি সহজ
- মাসিক স্রাব নিয়মিত করে।

খাবার বড়ির অসুবিধাসমূহ

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

ইনজেকশন



এটি মহিলাদের জন্য ক্লিনিক্যাল ও অস্থায়ী দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি। বাংলাদেশে ডিপোপ্রভেরা ইনজেকশন ব্যবহার করা হচ্ছে। ডিপোপ্রভেরা প্রতি ৩ মাস পরপর নিতে হয়।

ইনজেকশন কখন নিতে হয়

- একটি জীবিত সন্তান থাকলে।
- মাসিক শুরু হওয়ার প্রথম দিন থেকে ৭ দিনের মধ্যে
- বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ালে ৬ সপ্তাহ পর আর বুকের দুধ না খাওয়ালে ৪ সপ্তাহ পর ইনজেকশন নেয়া যায়।
- গর্ভপাতের সঙ্গে সঙ্গে অথবা দু-সপ্তাহের মধ্যে

ইনজেকশনের সুবিধাসমূহ

- নিরাপদ, কার্যকর এবং সহজলভ্য
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালেও নেয়া যায়
- এটির ব্যবহার বুকের দুধ কমায় না
- প্রতিদিন পদ্ধতি ব্যবহারের ঝামেলা নেই।

ইনজেকশনের অসুবিধাসমূহ

- কেবলমাত্র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মী দ্বারা সময়সূচি অনুযায়ী নিতে হয়

- মাসিকের পরিবর্তন দেখা দেয়। অনিয়মিত রক্তস্রাব, ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব, মাসিক বন্ধ থাকা এবং কোনো কোনো ক্ষেত্রে রক্তস্রাব বেশি হতে পারে
- ওজন বেড়ে যেতে পারে।