

অস্থায়ী পদ্ধতি (স্বল্পমেয়াদী)

খাবার বড়ি

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।