৯. পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

পরিবার পরিকল্পনা এবং এর প্রয়োজনীয়তা

একটি দম্পতি তার আয়ের সাথে ও পারিপার্শ্বিক আর্থ-সামাজিক অবস্থার সাথে সঙ্গতি রেখে কখন কয়টি সন্তান গ্রহণ করবে, দু'টি সন্তানের মাঝে বিরতি কতদিনের হবে বা তার পরিবার কত ছোট বড় হবে তা ঠিক করা এবং সে লক্ষ্য অর্জনের জন্য যথাযথ ব্যবস্থা অবলম্বন করাই হলো পরিবার পরিকল্পনা।

কিশোরীবয়সে সে শারীরিক ও মানসিকভাবে সন্তানধারণের জন্য উপযুক্ত থাকে না। এ সময়ে গর্ভধারণ মা ও সন্তান উভয়ের জন্যই অনেক ঝুঁকিপূর্ণ। প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়েও অনেক প্রয়োজনীয় তারা জানেনা। তাই এ সময়ে যে কারণে পরিবার পরিকল্পনা জানা উচিত তা হলো:

১. পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা
২. অনাকাতি গর্ভধারণ থেকে নিজেকে রক্ষা করা
৩. অল্পবয়সে বিয়ে হলেও প্রথম সন্তানের জন্ম বিলম্বিত করা
৪. প্রথম সন্তান হয়ে গেলেও পরবর্তী সন্তানের মাঝে বিরতি দেয়া
৫. পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ কোথায় পাওয়া যায় তা জানা
৬. জরুরি গর্ভনিরোধক সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা

রিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ

পরিবার পরিকল্পনা আধুনিক পদ্ধতিসমূহ		
ংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম অনুযায়ী যেকোনো সক্ষম দম্পতি আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহ রতে পারেন। যে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করা হবে সেই পদ্ধতি সেবাগ্রহীতার জন্য উপযুক্ত কিনা তা যাচ রে গ্রহণ করা উচিত। সাধারণত সেবাদানকারী পদ্ধতি গ্রহণের সময় এ বিষয়ে আলোচনা করবেন। বাংলাদেশে রিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে বৈবাহিক অবস্থা এবং সন্তান সংখ্যা বিবেচনা করে পদ্ধতি দেয়া হয়।		
স্থায়ী	অস্থায়ী	
	স্বল্পমেয়াদি	দীর্ঘমেয়াদি
হিলা স্থায়ী পদ্ধতি বা টিউবেকটমি রুষ স্থায়ী পদ্ধতি বা এনএসভি	১. খাবার বড়ি ২. কনডম ৩. ইনজেকশন	১. ইমপ্ল্যান্ট ২. আইইউডি

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ : ব্যবহার, প্রয়োগ ও মেয়াদকাল

পদ্ধতিসমূহ	ব্যবহার ও প্রয়োগ	মেয়াদকাল
খাবার বড়ি	প্রতিদিন খেতে হয়	প্রতিদিন
কনডম	প্রতিবার সহবাসের সময় ব্যবহার করতে হয়	ব্যবহারের সময়
ইনজেকশন	গভীর মাংসপেশীতে দিতে হয়	তিনমাস
ইমপ্ল্যান্ট	চামড়ার নিচে স্থাপন করা হয়	প্রকারভেদে ৩ বছর বা ৫ বছর
আইইউডি	জরায়ুতে প্রয়োগ করা হয়	১০ বছর
ভ্যাসেকটমি/ এনএসভি	অন্ডথলির চামড়াতে ছোট অপারেশনের মাধ্যমে করা হয়	স্থায়ী
টিউবেকটমি	তলপেটে ছোট অপারেশনের মাধ্যমে করা হয়	স্থায়ী

সন্তান সংখ্যা বনাম পদ্ধতি গ্রহণের সুযোগ

সন্তান সংখ্যা	পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ						
	খাবার বড়ি	কনডম	ইনজেকশন	ইমপ্ল্যান্ট	আইইউডি	টিউবেকটমি	এ
তি বা এখনো সন্তান রিকল্পনা নেই	√	√		√			
ীবিত সন্তান আছে বর্তী সন্তান এখনি	√	√	√	√	√		
তোধিক জীবিত াছে	√	√	√	√	√	√	

নডম

কনডম রাবার বা ল্যাটেক্সের তৈরি একটি পাতলা আচ্ছাদন যা যৌনসঙ্গমের সময়ে পুরুষ এবং নারীর যৌনাঙ্গের মধ্যে একটি প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে।

কনডম শুধুমাত্র জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি হিসাবে নয়, এটা যৌনবাহিত সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে পারে।

কনডম বহু নামে এবং বিভিন্ন রং, আকার ও আকৃতিতে পাওয়া যায়।

কনডম জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিতে পুরুষের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করে।

কনডম তুলনামুলকভাবে সস্তা ও সহজলভ্য।

কনডমের বিশেষ কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই।

খাবার বড়ি

খাবার বড়ি

এটা দুই ধরনের হরমোনের মিশ্রণে তৈরি বড়ি। বাজারে বিভিন্ন মাত্রা ও নামে খাবার বড়ি কিনতে পাওয়া যায়। াংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে যে মিশ্র খাবার বড়ি পাওয়া যায় তার নাম সুখী। সঠিকভাবে খেলে অত কার্যকর, সহজে পাওয়া যায়, সহজেই এটি ব্যবহারও বন্ধ করা যায়, যৌন মিলনে কোনো বাধা দেয় না। সেসব কিশোরীদের মাসিক অনিয়মিত তাদের নিয়মিত মাসিক হতে সাহায্য করে।

ধারণা

াবার বড়ি অনুর্বর বা বন্ধ্যা করে না। কৈশোরে খাবার বড়ি খেলে এবং পরে বন্ধ করে দিলে গর্ভধারণে সক্ষম হবে ন্য কোনো সমস্যা না থাকে। তবে কোনো কোনো ক্ষেত্রে কিছুদিন অপেক্ষা করতে হতে পারে।

াবার বড়ি মহিলাদের দুর্বল করে না। বরং খাবার বড়ি রক্তস্বল্পতা দূর করে। খাবার বড়ি খেলে প্রতি মাসিকের সম ক্তস্রাব হয়, ফলে কিশোরীদের রক্তস্বল্পতা দূরীকরণে সহায়তা করে।

ত্র প্রজেস্টিনসমৃদ্ধ খাবার বড়ি

এটা প্রজেস্টেরন হরমোনের মিশ্রণে তৈরি বড়ি। যেসব কিশোরী মা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তাদের জন্য উপযুক্ত। সন্তান প্রসবের পরপরই এই বড়ি খাওয়া শুরু করা যায়। সন্তানের বয়স ৬ মাস পর্যন্ত এই বড়ি খাওয়া য

গর্ভনিরোধক ইনজেকশন

ত প্রজেস্টেরন হরমোন থাকে। বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন কিশোরী মায়েরা সন্তানের বয়স ৬ সপ্তাহ
ই ব্যবহার করতে পারেন। ডিপোপ্রভেরা ইনজেকশন ৩ মাস পর পর নিতে হয়। তবে বিশেষ অবস্থা
ারিত তারিখের ২ সপ্তাহ আগে বা ৪ সপ্তাহ সময়ের মধ্যেও নেয়া যেতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মা
থাকে বলে রক্তস্বল্পতা হয় না ।

ইমপ্ল্যান্ট

হুর ভিতরের অংশের চামড়ার নীচে থাকায় সহজে দেখা যায় না। দৈনন্দিন কাজে বাধা সৃষ্টি করে না
ন প্রসবের পরপরই ইমপ্ল্যান্ট শুরু করা যায়। বুকের দুধের গুণগত এবং পরিমাণগত কোনো মানেই
বর্তন হয় না। পরানো ও খোলার জন্য দক্ষ সেবাদানকারীর প্রয়োজন হয়। মাসিক বন্ধ থাকতে পারে
টা ফোঁটা রক্তস্রাব, দুই মাসিকের মধ্যে রক্তস্রাব অথবা কারো ক্ষেত্রে অতিরিক্ত রক্তস্রাব হতে পারে।

আইইউডি

পার-টি নামে পরিচিত, জরায়ুর ভেতরে পরানো হয়। পরানোর সাথে সাথে পদ্ধতিটি কার্যকর হয় এবং
ার-টি খুলে ফেলার সাথে সাথে গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে। হরমোনজনিত কোনো সমস্যা নেই এব
হারে বুকের দুধের কোনো তারতম্য হয় না। প্রথম কয়েক মাস মাসিকের সময় রক্তস্রাব বেশি হতে প
অনিয়মিত হতে পারে। আইইউডি পরানোর সময় তলপেটে মোচড়ানো ব্যথা হতে পারে এবং পরবর্তী
-১৫ মিনিট ব্যথা থাকতে পারে। যৌনরোগ এবং এইডস প্রতিরোধ করে না।

রি গর্ভনিরোধক

রি গর্ভনিরোধক হলো এক ধরনের গর্ভনিরোধক, যা ব্যবহার করলে অরক্ষিত বা অনিরাপ
সের পর গর্ভধারণ রোধ করা যায়। জরুরি গর্ভনিরোধক কোনো নিয়মিত পরিবার পরিক
ত নয়, এটি শুধুমাত্র জরুরি প্রয়োজনে ব্যবহার করা যায়। জরুরি গর্ভনিরোধক গর্ভে সন্তা
প্রতিরোধ করে, তবে তা কখনো গর্ভপাত ঘটাতে সাহায্য করে না। □কশরে
ারণ □রোধ করতে জ□রী অব□ায় এর ব□রহার জান
াজন ।

য়োজন হয়

না গর্ভনিরোধক ব্যবহার না করে বা অনিচ্ছাকৃত সহবাস হলে

সের সময় কনডম ফেটে গেলে বা স্থানচ্যুত হলে

ার ৩ দিন বা ততোদিক দিন খাবার বড়ি খেতে ভুলে গেলে

নিয়ন্ত্রণ ইনজেকশনের পরবর্তী ডোজ নিতে নির্দিষ্ট তারিখের পর ৪ সপ্তাহের বেশি দেরি হ

পূর্বক যৌন নির্যাতনের শিকার হলে

রুরি গর্ভনিরোধক

রবিধি

রুরি গর্ভনিরোধক ১২০ ঘণ্টা (৫ দিন) পর্যন্ত কার্যকর থাকে এবং ৭২ ঘণ্টার মধ্যে ব্যব
লে অধিক কার্যকর হয়।

১টি বড়ি থাকে তবে অরক্ষিত সহবাসের পর যত দ্রুত সম্ভব বড়ি খেয়ে নিতে হবে।

২টি বড়ি থাকে তবে প্রথম ডোজ খাওয়ার ১২ ঘণ্টা পর দ্বিতীয় ডোজ খেতে হবে।

রুরি গর্ভনিরোধক বড়ি কার্যকর না হওয়ার কারণে গর্ভবতী হলে, গর্ভের উপর জরুরি
র্ভনিরোধক বড়ির কোনো প্রতিক্রিয়া হয় না।

পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রাপ্তির স্থান

বাড়ি

কমিউনিটি ক্লিনিক ও স্যাটেলাইট ক্লিনিক

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র

উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স

মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র ও সদর হাসপাতাল

মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতাল

এনজিও এবং বেসরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্র

ওষুধের দোকান

পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রাপ্তির স্থান

রে পরিবার পরিকল্পনা বাস্তবায়নে পুরুষের ভূমিকা

গতভাবে পরিবার পরিকল্পনা হলের স্বামী ও স্ত্রীর যৌথ দায়িত্ব। তাই যে পদ্ধতিই তারা বেছে নিক
যেন দুজনের চাহিদা ও প্রয়োজনের প্রতিফলন ঘটে। একজন স্বামী যেভাবে সাহায্য করতে পারেন

জ পদ্ধতি ব্যবহার করে (কনডম)

তি সম্পর্কে তথ্য দিয়ে সহায়তা করা

তি গ্রহণে সহায়তা করা। যেমন- তার সাথে ক্লিনিকে যাওয়া, বিভিন্ন পদ্ধতি পছন্দ করার কারণ স
লোচনা এবং যে পদ্ধতি পছন্দ করা হয়েছে তাতে সমর্থন দেয়া

র্থিক সহায়তা করা। যেমন- পদ্ধতি নেয়ার ব্যয় বহন করে বা কিনে দিয়ে

বার পরিকল্পনা পদ্ধতির ব্যাপারে জটিলতা দেখা দিলে এবং ছেড়ে দেয়ার মত অবস্থা হলে স্ত্রীকে
বাকেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া বা তার ব্যবস্থা করা