দুটি সন্তানের বেশি নয় একটি হলে ভালো হয়

সহযোগিতায়:
জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

দুটি সন্তানের বেশি নয়, একটি হলে ভালো হয়

আইইএম ইউনিট
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

প্রকাশনায় : আইইএম ইউনিট
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

সহযোগিতায় : জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল (UNFPA)

প্রকল্প : Strengthen IEM Unit to Support Gender & HR Activiites

পৃষ্ঠপোষকতায় : এম এম নিয়াজ উদ্দিন, মহাপরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
গণেশ চন্দ্র সরকার , পরিচালক আইইএম ও প্রকল্প পরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
ডাঃ হাসিনা বেগম, সহকারী প্রতিনিধি, ইউএনএফপিএ

সম্পাদনায় : গাজী আকতার জাহান, উপ-পরিচালক, আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ, এনপিপিপি, (বিসিসি ও এ্যাডভোকেসী), ইউএনএফপিএ

প্রকাশকাল : ফেব্রুয়ারি ২০১১

মুদ্রণ : হিল ফাউন্টেন

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

আইইএম ইউনিট
পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

জাতিসংঘ জনসংখ্যা তহবিল

সূচি

১। পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের তথ্য ১
২। পরিবার পরিকল্পনা কেন প্রয়োজন ২
৩। পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সমূহ ৩
৪। স্থায়ী পদ্ধতি (এনএসভি, টিউবেকটমি) ৩
৫। অস্থায়ী পদ্ধতি (দীর্ঘমেয়াদী) ৬
আইইউডি
ইমপ্ল্যান্ট
জন্মনিয়ন্ত্রণ ইনজেকশন
৬। অস্থায়ী পদ্ধতি (স্বল্পমেয়াদী) ১০
খাবার বড়ি
কনডম
৭। পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক বার্তা ১২
৮। ইমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল (ইসিপি) ১৪
৯। পরিবার পরিকল্পনা এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা যেখানে পাওয়া যাবে ১৭
১০। পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার ১৭
১১। এশিয়ার কয়েকটি দেশের জনমিতিক তথ্য - ২০০৯ ১৮

পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের তথ্যঃ

বাংলাদেশের বর্তমান জনসংখ্যা প্রায় ১৪ কোটি ৬৬ লাখ। জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার ১.৩৯ (সূত্র : বিবিএস-২০০৯)। বর্তমান হারে জনসংখ্যা বৃদ্ধি অব্যাহত থাকলে আগামী প্রায় ৫০ বছরে দেশের জনসংখ্যা দ্বিগুণ হবে। প্রতি বর্গ কিলোমিটারে প্রায় ৯৯৩ জন মানুষ বাস করে (সূত্র : বিবিএস-২০০৯)। এ পটভূমিতে সহস্রাব্দ উন্নয়ন লক্ষ্যসমূহ (MDGs), জনসংখ্যা ও উন্নয়ন বিষয়ক আন্তর্জাতিক সম্মেলন (ICPD)-এর বাস্তবায়ন ও দারিদ্র বিমোচন কৌশলপত্র (PRSP)-এর মধ্যে একটা যোগসূত্র নির্ধারণ করে দারিদ্র্য দূরীকরণ, দ্রুত জনসংখ্যা বৃদ্ধি রোধ এবং উন্নয়ন প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করার জন্য বাংলাদেশ সরকার ২০০৩ সালে স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা সেক্টর কর্মসূচি (HNPSP) গ্রহণ করেছে। এই কর্মসূচি পরবর্তী পর্যায়ে ২০১১ সাল পর্যন্ত বর্ধিত করা হয়েছে।

উল্লেখ্য যে, এ বছর জুলাই থেকে আমরা পরবর্তী ষষ্ঠ পঞ্চম বার্ষিকী পরিকল্পনায় প্রবেশ করছি। পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের আইইএম ইউনিট HNPSP-এর কার্যক্রমের নির্ধারিত লক্ষ্যমাত্রা বাস্তবায়নে দেশব্যাপী ব্যাপক উদ্বুদ্ধকরণ কার্যক্রম বাস্তবায়ন করছে। এর মধ্যে রয়েছে চলচ্চিত্র প্রদর্শন, টেলিভিশন ও বেতারে বিশেষ নাটক, স্পট ও টকশো প্রচার, জনশক্তি তৈরীর জন্য পেশাজীবীদের অংশগ্রহণে কর্মশালা অনুষ্ঠিত হচ্ছে। কক্সবাজার ও সিলেট জেলায় চলছে বিশেষ কার্যক্রম। বিভিন্ন মুদ্রণসামগ্রী প্রস্তুত ও বিতরণ করা

হচ্ছে। ফলস্বরূপ সক্ষম দম্পতিদের মধ্যে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণকারীর সংখ্যা ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাচ্ছে। পদ্ধতিগ্রহণকারীদের মধ্যে আরো ব্যাপক সচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমে কর্মসূচির অভীষ্ট লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের জন্য তাদের সঠিক ধারণা থাকা প্রয়োজন। পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে হলে পরিবার পরিকল্পনা কি তা জানতে হবে। পরিবারের সচ্ছলতা ও উন্নয়নের জন্য স্বামী-স্ত্রী আলাপ আলোচনার মাধ্যমে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে শারীরিক ও মানসিক প্রস্তুতি নিয়ে পরিকল্পিতভাবে পরিবার গঠনকে পরিবার পরিকল্পনা বুঝায়।

পরিবার পরিকল্পনা কেন প্রয়োজনঃ

১ মায়েদের মৃত্যুহার কমানো যায়
২ মায়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখা যায়
৩ অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ রোধ করা যায়
৪ শিশুর স্বাস্থ্য ভালো থাকে
৫ জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য কনডম ব্যবহার করলে যৌনরোগসহ এইচআইভি/এইডস থেকেও রক্ষা পাওয়া যায়
৬ পরিকল্পিতভাবে নিজের ইচ্ছেমতো সময়ে স্বামী-স্ত্রী পরিবার গঠন করতে পারে
৭ সন্তানসংখ্যা কম থাকলে স্বল্প আয়েও আর্থিকভাবে সচ্ছল থাকা যায়
৮ সন্তানদের পুষ্টিকর খাবার, প্রয়োজনীয় পোশাক ও শিক্ষা দেয়া যায়। ফলে ঘরে সুখ-শান্তি আসে
৯ দেশের জনসংখ্যার দ্রুত বৃদ্ধি রোধ করা যায়।

জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি কী?

এটা এমন একটা পদ্ধতি যা অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ প্রতিরোধে সাহায্য করে।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সমূহ

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিকে প্রধানতঃ দুটি ভাগে ভাগ করা যায়।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

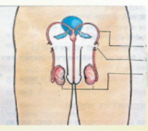
ক্লিনিক্যাল		ননক্লিনিক্যাল
স্থায়ী	অস্থায়ী (দীর্ঘমেয়াদী)	অস্থায়ী (স্বল্পমেয়াদী)
পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি এনএসভি (ভ্যাসেকটমি)। মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি টিউবেকটমি (লাইগেশন)	ইমপ্ল্যান্ট, ইনজেকশন, আইইউডি	খাবার বড়ি, কনডম

স্থায়ী পদ্ধতি

ভ্যাসেকটমি ও টিউবেকটমি জন্মনিরোধক স্থায়ী পদ্ধতি যা কার্যকর ও নিরাপদ। যাদের দুটি বা তার বেশি সন্তান আছে তাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি সবচেয়ে ভালো। বার বার অস্থায়ী পদ্ধতি ব্যবহারের ঝামেলা থাকে না। এর কার্যকারিতা প্রায় ১০০ ভাগ।

এনএসভি (ভ্যাসেকটমি): পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি

পুরুষদের জন্য এটি একটি স্থায়ী পদ্ধতি
(ছুরিবিহীন ভ্যাসেকটমি)



- এ পদ্ধতি স্থায়ী, কার্যকর ও নিরাপদ;
- একটি সহজ ও ছোট্ট অপারেশনের মাধ্যমে পুরুষের এই পদ্ধতি প্রদান করা হয়। এই অপারেশনকে বলে এনএসভি (ভ্যাসেকটমি)
- যে কোনো উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নির্বাচিত ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র এবং কিছু এনজিও ক্লিনিকে এ পদ্ধতির সেবা প্রদান করা হয়।
- যে সকল সক্ষম দম্পতির ২টি জীবিত সন্তান আছে এবং ছোটটির বয়স কমপক্ষে ১ বছর অতিক্রান্ত হয়েছে তাদের জন্য প্রজোয্য

এনএসভি (ভ্যাসেকটমি)-এর সুবিধাসমূহ

- এটি ছুরি কাটাবিহীন স্থায়ী পদ্ধতি
- অপারেশনের দু'দিন পরেই স্বাভাবিক কাজ-কর্ম করা যায়
- কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই
- অপারেশনের জন্য কোনো কাটা বা সেলাই লাগে না, রক্তপাত নেই বললেই চলে। মাত্র ৫-৭ মিনিট সময় লাগে। অপারেশনের পর সামান্য ব্যথা থাকে

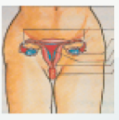
- যৌন ক্ষমতা স্বাভাবিক থাকে।

এনএসভি (ভ্যাসেকটমি)-এর অসুবিধাসমূহ

- অপারেশনের ৩ মাস পর থেকে কার্যকর হয়
- অপারেশনের পর প্রথম ৩ মাস সহবাসের সময় কনডম ব্যবহার অথবা স্ত্রীকে অন্য যে কোন অস্থায়ী পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয়।
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার দ্বারা এ অপারেশন করতে হয়।
- পূর্বাবস্থায় সহজে ফিরে যাওয়া যায় না

টিউবেকটমি (লাইগেশন): মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি

মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতিকে টিউবেকটমি বলে।



- এটি একটি সহজ অপারেশন;
- যে কোনো উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নির্বাচিত ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র এবং কিছু এনজিও ক্লিনিকে এ পদ্ধতির সেবা প্রদান করা হয়।
- যে সকল সক্ষম দম্পতির ২টি জীবিত সন্তান আছে এবং ছোটটির বয়স কমপক্ষে ১ বছর অতিক্রান্ত হয়েছে

টিউবেকটমি-এর সুবিধাসমূহ

- অপারেশনের পর পরই এটি কার্যকর
- এটি একটি স্থায়ী পদ্ধতি
- অপারেশন সহজ, সময় লাগে মাত্র ১৫-২০ মিনিট

- কার্যকারিতার হার শতকরা ১০০ ভাগ
- কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই।
- প্রসবের পর ৭ দিনের মধ্যে টিউবেকটমি করা নিরাপদ ও সুবিধাজনক।

টিউবেকটমি-এর অসুবিধাসমূহ

- অপারেশনের পর হাসপাতাল/ক্লিনিকে কমপক্ষে ৪ ঘণ্টা থাকতে হয়।
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার দ্বারা এ অপারেশন করতে হয়।
- পূর্বাবস্থায় সহজে ফিরে যাওয়া যায় না

অস্থায়ী পদ্ধতি (দীর্ঘমেয়াদী)

আইইউডি

মহিলাদের জন্য দীর্ঘমেয়াদী, অস্থায়ী ক্লিনিক্যাল পদ্ধতি। এটি মহিলাদের জরায়ুতে স্থাপন করা হয়। বর্তমানে বাংলাদেশে কপার-টি ৩৮০A ব্যবহার করা হয়

- একটি সন্তান থাকলে এ পদ্ধতি নেয়া যায়।

আইইউডি-এর সুবিধাসমূহ

- একটানা দশ বছরের জন্য কার্যকর। স্বাভাবিক প্রসবের ৪৮ ঘন্টার মধ্যে অথবা সিজারিয়ান অপারেশনের সময় আইইউডি গ্রহণ করা যায়।
- এটি প্রয়োগ করা সহজ, মাত্র কয়েক মিনিটে প্রয়োগ করা যায়

- দীর্ঘমেয়াদী ও সহজলভ্য
- যখন ইচ্ছা ক্লিনিক/স্বাস্থ্য কেন্দ্রে গিয়ে খুলে নেয়া যায়
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মহিলারাও ব্যবহার করতে পারেন
- পদ্ধতি হিসেবে কার্যকর এবং পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া কম
- একটি সন্তান থাকলে এ পদ্ধতি গ্রহণ করা যায়।
- সহবাসের সময় স্বামী/ স্ত্রীর কোনো সমস্যা হয় না।

আইইউডি-এর অসুবিধাসমূহ

- আইইউডি প্রয়োগের পর প্রথম কয়েক মাস তলপেটে ব্যথা হতে পারে
- ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হতে পারে
- মাসিকের পর নিয়মিত সুতা পরীক্ষা করতে হয়
- এটি প্রয়োগ, খোলা ও ফলো-আপ-এর জন্য ক্লিনিকে যেতে হয়।

ইমপ্ল্যান্ট

এ পদ্ধতি মহিলাদের জন্য অস্থায়ী দীর্ঘমেয়াদী ক্লিনিক্যাল পদ্ধতি। এতে রয়েছে একটি বা দুটি নরম চিকন ক্যাপসুল যা (দেয়াশলাই -এর কাঠির চেয়ে ছোট) মহিলাদের হাতের কনুইয়ের উপরে ভিতরের দিকে চামড়ার নিচে ঢুকিয়ে দেয়া হয়।

কখন ইমপ্ল্যান্ট নেয়া যায়

- যে কোন সক্ষম দম্পতি এই পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন
- মাসিকের প্রথম ৫-৭ দিনের মধ্যে ইমপ্ল্যান্ট নিতে হবে। শুধুমাত্র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তারের কাছে ইমপ্ল্যান্ট নেয়া যায়।

ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারের সুবিধাসমূহ

- এ পদ্ধতিটি ৩/৫ বছরের জন্য কার্যকর
- পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই বললেই চলে
- শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালেও নেয়া যায়
- বুকের দুধ কমায় না
- প্রসব পরবর্তী পদ্ধতি হিসেবে ব্যবহার করা যায় প্রয়োজনে খুলে ফেলে দ্রুত সন্তান ধারণ করা যায়।

ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারের অসুবিধাসমূহ

- কারো কারো ক্ষেত্রে মাসিক অনিয়মিত হতে পারে
- মাসিক বন্ধ হলে গর্ভসঞ্চার হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হতে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হয়
- মাসিকের সময় রক্তস্রাব বেশি হতে পারে
- দু-মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হতে পারে
- মাথা ব্যথা হতে পারে
- ওজন বেড়ে 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।

অস্থায়ী পদ্ধতি (স্বল্পমেয়াদী)

খাবার বড়ি

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

খাবার বড়ি খাওয়ার নিয়ম

সুখী
Nordette 28
minicon

- 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।

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।

পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক বার্তা

আপনার ইচ্ছেমতো পরিকল্পিত পরিবার গঠনের জন্য জন্মনিয়ন্ত্রণের যেকোনো একটি পদ্ধতি বেছে নিন

টিউবেকটমি:

- টিউবেকটমি সহজ পদ্ধতি এবং সময় লাগে ১৫-২০ মিনিট। হাসপাতালে ৩ ঘণ্টা থাকতে হয়। শারীরিক কোনো সমস্যা হয় না।

এনএসভি:

- এনএসভি (ভ্যাসেকটমি) খুবই সহজ। হাসপাতালে থাকতে হয় না। মাত্র ৫-৭ মিনিটে করানো যায়, স্বাভাবিক কাজ-কর্ম করা যায়, শারীরিক কোনো সমস্যা হয় না। কোনো কাঁটা/সেলাই লাগে না।

ইমপ্ল্যান্ট:

- ইমপ্ল্যান্ট পদ্ধতি নিয়ে ৩ বছরের জন্য নিশ্চিত থাকা যায়।
- যাদের একটি সন্তান আছে তাদের জন্য এ পদ্ধতি সবচেয়ে ভালো।

আইইউডি:

- আইইউডি একটি কার্যকর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। একবার স্থাপন করা হলে ১০ বছর নিশ্চিত থাকা যায়। এর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই বললেই চলে
- আইইউডি খুলে ফেললেই আবার গর্ভধারণ করা যায়।

ইনজেকশন:

- ইনজেকশন একটি কার্যকর জন্মনিরোধক পদ্ধতি। ইচ্ছে করলেই পদ্ধতি পরিবর্তন করা যায়

খাবার বড়ি:

- খাবার বড়ি একটি সহজ পদ্ধতি। এটি খাওয়া বন্ধ করলেই গর্ভধারণ করা যায়
- খাবার বড়ি মাসিক নিয়মিত করে এবং রক্তস্বল্পতা কমায়।

কনডম:

- নবদম্পতিদের জন্য কনডম এবং খাবার বড়ি বেশি গ্রহণীয়
- পুরুষদের জন্য কনডম ব্যবহার সহজ ও কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই
- কনডম ব্যবহার যৌনবাহিত রোগসহ এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ করে।

ইমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল (ECP)

ইমার্জেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ পিল হলো এক ধরনের জন্মনিরোধক খাবার বড়ি যা মহিলারা অনিরাপদ (কোনো পদ্ধতি ছাড়া) সহবাসের পর ব্যবহার করলে গর্ভে অপরিকল্পিত সন্তান আসার সম্ভাবনা প্রায় থাকে না।

- ইসিপি পরিবার পরিকল্পনার কোনো নিয়মিত পদ্ধতি নয়। এটি শুধুমাত্র জরুরী প্রয়োজনে ব্যবহার করা যায়
- ইসিপি গর্ভে সন্তান আসা প্রতিরোধ করে। তবে তা কখনও গর্ভপাত ঘটাতে সাহায্য করে না।

কখন ইসিপি ব্যবহার করা যাবে?

- যখন কোনো পদ্ধতি ছাড়া বা অনিচ্ছাকৃত সহবাস হয়
- যখন জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি সঠিকভাবে ব্যবহার করা হয় না
- যদি কেউ পর পর ৩ দিন খাবার বড়ি খেতে ভুলে যায়

- যদি ইনজেকশন নিতে ৪ সপ্তাহের বেশি দেরি হয়ে যায়
- যদি আজল পদ্ধতি ব্যর্থ হয় অর্থাৎ যোনির ভিতরে বীর্যপাত হয়
- যদি নিরাপদকাল গণনায় ভুল হয়
- সহবাসের সময় কনডম ফেটে যায় বা স্থানচ্যুত হয়।

ইসিপি খাবার নিয়ম

- ইসিপি দুই ডোজে খেতে হয়
- প্রথম ডোজ অনিরাপদ সহবাসের ৭২ ঘণ্টার মধ্যে খেতে হবে
- তবে সহবাসের পর যত তাড়াতাড়ি বড়ি খাওয়া যায় বড়ির কার্যকারিতা ততই বেশি হয়
- দ্বিতীয় ডোজ প্রথম ডোজের ১২ ঘণ্টা পর খেতে হবে
- কিছু খাওয়ার পরপরই ইসিপি খেতে হয়
- প্রথম ডোজ এমন সময় খেতে হবে যাতে ঠিক ১২ ঘণ্টা পর দ্বিতীয় ডোজ খেতে কোনো অসুবিধা না হয় (অর্থাৎ ঘুমের সময়ে না পড়ে)
- ইসিপির প্রথম ডোজ খাওয়ার ২ ঘণ্টার মধ্যে বমি হলে ঐ ডোজটি পুনরায় খেতে হবে
- দ্বিতীয় ডোজের ১ ঘণ্টা আগে বমি প্রতিরোধক ওষুধ খাওয়া যেতে পারে।

ইসিপি কোথায় এবং কি নামে পাওয়া যায়?

- সদর হাসপাতালে, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স এবং ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে পস্‌টিনর ২ (Postinor 2) নামে ইসিপি পাওয়া যায়
- পস্‌টিনর ২ (Postinor 2) নামে এক ধরনের ইসিপি ফার্মেসীতেও পাওয়া যায়

ইসিপি ব্যবহারে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

খাবার বড়ির যে সমস্ত পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া আছে ইসিপি গ্রহণেও সেগুলো হতে পারে। তবে অধিকাংশ মহিলার মধ্যেই কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা যায় না। ইসিপি যেহেতু জরুরি সময়ে ব্যবহার করা হয়ে থাকে তাই পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হলেও তা স্বল্প সময়ের জন্য হয়। কোনো কোনো সময় ইসিপি ব্যবহারে স্বল্পস্থায়ী পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া যেমন - বমি বমি ভাব, বমি, মাথা ব্যথা, মাথা ঝিম ঝিম করা, অবসন্নতা এবং স্তনে ব্যথা হতে পারে। কারো কারো মাসিকের অসুবিধাও দেখা দিতে পারে।

পরিবার পরিকল্পনা এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্যসেবা যেখানে পাওয়া যাবে :

- স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মী
- স্যাটেলাইট ক্লিনিক
- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- জেলা হাসপাতাল
- বেসরকারী ক্লিনিক।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার

পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতিসমূহ		ব্যবহারকারীর হার %
আধুনিক পদ্ধতি	খাবার বড়ি	২৮.৫
	আইইউডি	০.৯
	ইনজেকশন	৭.০
	কনডম	৪.৫
	টিউবেকটমি	৫.০
	ভ্যাসেকটমি	০.৭
	ইমপ্ল্যান্ট	০.৭
	মোট	৪৭.৫
সনাতন পদ্ধতি		৮.৩
মোট পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার		৫৫.৮

(সূত্র: বিডিএইচএস ২০০৭)

এশিয়ার কয়েকটি দেশের জনমিতিক তথ্য - ২০০৯

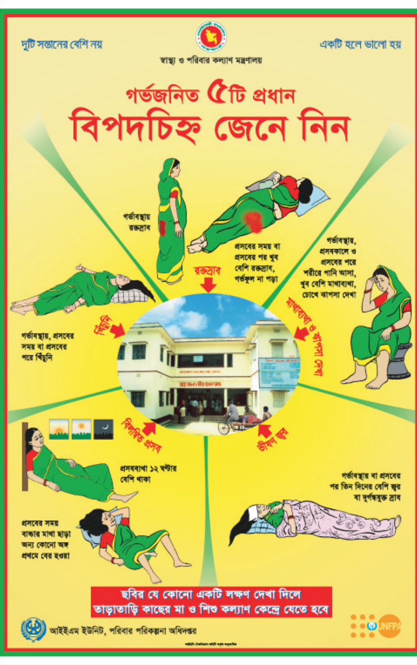
দেশ/মহাদেশ	জনসংখ্যা (মিলিয়ন) ২০০৮	জনসংখ্যা বৃদ্ধির হার (২০০৫-২০১০)	মোট প্রজনন হার (২০০৭)	মাতৃমৃত্যুর হার (প্রতি হাজার জীবিত জন্মে)	শিশুমৃত্যুর হার (প্রতি হাজার জীবিত জন্মে)	পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার (যে কোনো পদ্ধতি)	গড় আয়ু পুরুষ	গড় আয়ু মহিলা
এশিয়া	৪,১২১.১	১.১	২.৩২	৩.৩	৪০	৬৭	৬৭.৫	৭১.২
চীন	১৩৪৫.০৮	০.৬	১.৭৭	০.৪৫	২২	৮৭	৭১.৬	৭৫.১
ভারত	১,১৯৮.০	১.৪	২.৬৮	৪.৫	৫৩	৫৬	৬২.৬	৬৫.৬
ইন্দোনেশিয়া	২৩০.০	১.২	২.১৩	৪.২	২৫	৬১	৬৯.২	৭৩.২
জাপান	১২৭.২	-০.১	১.২৬	০.০৬	৩	৫৪	৭৯.৪	৮৬.৫
ভিয়েতনাম	৮৮.১	১.১	২.০৩	১.৫	১৯	৭৯	৭২.৭	৭৬.৬
মালয়েশিয়া	২৭.৫	১.৭	২.৫১	০.৬২	৯	৫৫	৭২.৩	৭৭.০
থাইল্যান্ড	৬৭.৮	০.৭	১.৮২	১.১	৭	৮১	৬৬.১	৭২.২
ফিলিপাইন	৯২.০	১.৮	৩.০৩	২.৩	২২	৫১	৬৯.৯	৭৪.৪
সিঙ্গাপুর	৪.৭	২.৫	১.২৬	০.১৪	৩	৬২	৭৮.১	৮৩.১
আফগানিস্তান	২৮.২	৩.৪	৬.৫১	১৮.০০	১৫৪	১৯	৪৪.৩	৪৪.৩
নেপাল	২৯.৩	১.৮	২.৮২	৮.৩০	৪০	৪৮	৬৬.৪	৬৭.৮
পাকিস্তান	১৮০.৮	২.২	৩.৮৭	৩.২০	৬২	৩০	৬৬.৫	৬৭.২
শ্রীলঙ্কা	২০.২	০.৯	২.৩১	০.৫৮	১৫	৬৮	৭০.৬	৭৮.১
ভূটান	০.৭	১.৭	২.৫৬	৪.৪০	৪২	৩১	৬৪.৭	৬৮.৪
মায়ানমার	৫০.০	০.৯	২.২৮	৩.৮০	৭২	৩৭	৫৯.৯	৬৪.৪
মালদ্বীপ	০.৩	১.৪	২.০০	১.২০	২২	৩৯	৭০.৪	৭৩.৬
বাংলাদেশ	১৪৬.৬	১.৩৯	২.৭	১.৯৪	৫২	৫৫.৮	৬৫.৭	৬৮.৩
	(তথ্য সূত্র: বিবিএস ২০০৯)	(বিবিএস ২০০৯)	(বিডিএইচএস ২০০৭)	বিএমএমএস ২০১০	(বিডিএইচএস ২০০৭)	(বিডিএইচএস ২০০৭)	(বিবিএস ২০০৯)	

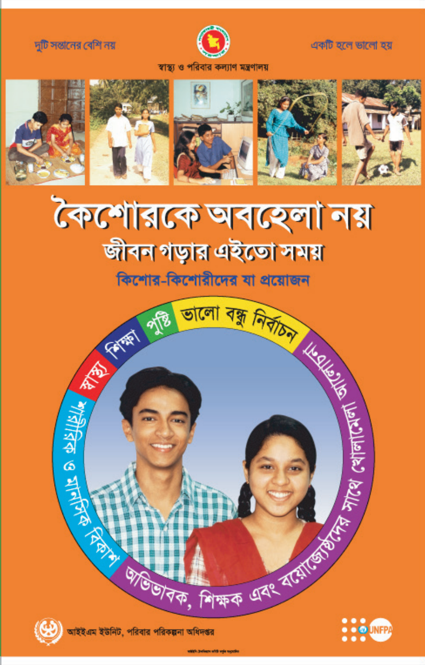
🟥 সর্বোচ্চ 🟩 সর্বনিম্ন

তথ্য সূত্র: State of World Population 2009 - UNFPA

তথ্য ও যোগাযোগের জন্য:

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
৬ কাওরান বাজার, ঢাকা, বাংলাদেশ।
ফোন : ০২-৯১১৯৫৬৮, ০২-৯১১৯৪৬৩
ফ্যাক্স : ০২-৯১২৪৫২৩
E-mail : dgfpinfo@gmail.com
Web : www.dgfp.gov.bd


দুটি সন্তানের বেশি নয়
একটি হলে ভালো হয়
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গর্ভজনিত ৫টি প্রধান
বিপদচিহ্ন জেনে নিন
গর্ভাবস্থায় রক্তস্রাব
প্রসবের সময় বা প্রসবের পর খুব বেশি রক্তস্রাব, গর্ভফুল না পড়া
রক্তস্রাব
গর্ভাবস্থায়, প্রসবকালে ও প্রসবের পরে শরীরে পানি আসা, খুব বেশি মাথাব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা
মাথাব্যথা ও ঝাপসা দেখা
খিঁচুনি
গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে খিঁচুনি
বিলম্বিত প্রসব
ভীষণ জ্বর
প্রসবব্যথা ১২ ঘণ্টার বেশি থাকা
গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের পর তিন দিনের বেশি জ্বর বা দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব
প্রসবের সময় বাচ্চার মাথা ছাড়া অন্য কোনো অঙ্গ প্রথমে বের হওয়া
ছবির যে কোনো একটি লক্ষণ দেখা দিলে
তাড়াতাড়ি কাছের মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রে যেতে হবে
আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
UNFPA


দুটি সন্তানের বেশি নয়
একটি হলে ভালো হয়
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
কৈশোরকে অবহেলা নয়
জীবন গড়ার এইতো সময়
কিশোর-কিশোরীদের যা প্রয়োজন
পুষ্টি
ভালো বন্ধু নির্বাচন
শিক্ষা
স্বাস্থ্য
শারীরিক ও মানসিক বিকাশ
অভিভাবক, শিক্ষক এবং বয়োজ্যেষ্ঠদের সাথে খোলামেলা আলোচনা
আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
UNFPA