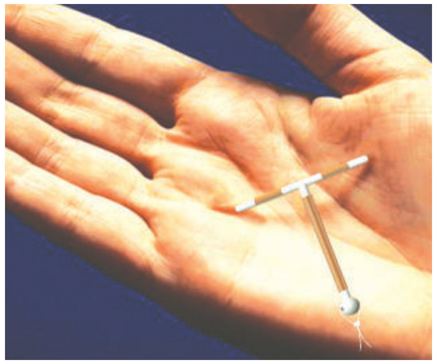
পরিবার পরিকল্পনা

খাবার বড়ি

কনডম

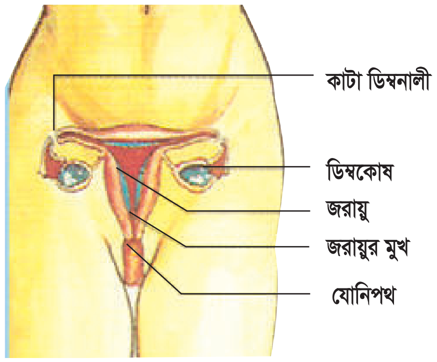
ইনজেকশন

আইইউডি/কপার টি

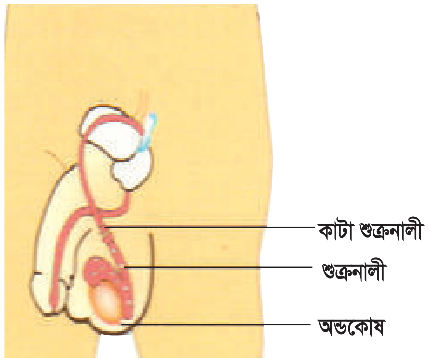


ইমপ্লান্ট

মহিলা বন্ধ্যাকরণ (টিউবেকটমি)



পুরুষ বন্ধ্যাকরণ (এনএসভি)



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

পরিবার পরিকল্পনা

পরিবার পরিকল্পনা কি?

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

কিশোরী শারীরিক এবং মানসিকভাবে সন্তান ধারণের জন্য উপযুক্ত থাকেনা। এসময়ে গর্ভধারণ মা ও সন্তান উভয়ের জন্যই অনেক ঝুঁকিপূর্ণ। প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়েও অনেক প্রয়োজনীয় তথ্য তারা জানেনা। তাই এ সময়ে যে কারনে পরিবার পরিকল্পনা জানা উচিত তা হলো :

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

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ

বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম অনুযায়ী যে কোন সক্ষম দম্পতি পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণ করতে পারে। পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ দুইভাগে ভাগ করা যায়, আধুনিক এবং সনাতন। আমরা এখানে আধুনিক পদ্ধতি নিয়ে কথা বলবো।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ নিরাপদ এবং যে পদ্ধতি নিবে সে ঐ পদ্ধতির জন্য উপযুক্ত কি না তা যাচাই করে গ্রহণ করা উচিত। সাধারণত সেবাদানকারী পদ্ধতি গ্রহণের সময় এ বিষয়ে আলোচনা করেন। বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে দুটি সামাজিক বিষয়কে গুরুত্ব দেয়া হয়: বৈবাহিক অবস্থা এবং সন্তান সংখ্যা ।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ: ব্যবহার ও প্রয়োগ, মেয়াদকাল

পরিবার পরিকল্পনা আধুনিক পদ্ধতিসমূহ		
স্থায়ী	অস্থায়ী	
	স্বল্পমেয়াদি	দীর্ঘমেয়াদি
● মহিলা স্থায়ী পদ্ধতি বা টিউবেকটমি ● পুরুষ স্থায়ী পদ্ধতি বা এনএসভি	১. খাবার বড়ি ২. কনডম ৩. ইনজেকশন	১. ইমপ্ল্যান্ট ২. আইইউডি

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

মনে রাখতে হবে : পরিবার পরিকল্পনা কিশোর কিশোরীদের অকালে গর্ভধারণ রোধ করে, জীবনকে সুন্দর করে।

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef