



# আপনি এবং আপনার পরিবারের জন্য স্বাস্থ্য ও আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির সুবিধাগুলো খুঁজে নিন



একটি সুস্থ সন্তান, মা ও স্বাস্থ্যবান পরিবার নিশ্চিত করার সবচেয়ে ভালো উপায় হল সন্তানদের মধ্যে বয়সের ব্যবধান রাখা। এই ব্যবধান মায়েদেরকে প্রসব থেকে সেরে উঠতে ও বাবাদেরকে তাদের সন্তানদের জন্য পর্যাপ্ত অর্থনৈতিক স্বচ্ছলতা ও সময় পাওয়ার সুযোগ তৈরী করে দেয়। বয়সের ব্যবধানের জন্য একটি আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করুন এবং পুনরায় গর্ভধারণ করতে চাইলে সর্বশেষ সন্তানের বয়স কমপক্ষে ২ বছর না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।



খাবার বড়ি শিশুর জন্মগত ত্রুটি ঘটায় না বা ত্রুটির ক্ষতি করে না, যদি আপনি বড়ি চলাকালীন সময়ে গর্ভবতী হয়ে পড়েন অথবা ভুলবশত গর্ভবতী হয়ে পড়ার পরে বড়ি খাওয়া শুরু করেন।



কনডম হলো একমাত্র গর্ভপ্রতিরোধক যা গর্ভধারণ এবং এইচআইভি সহ যৌনবাহিত সংক্রামক রোগ উভয়কে প্রতিরোধ করে। কনডমের মধ্যে দিয়ে কোন কিছুই ভেদ করে বেরোতে পারে না, যতক্ষণ না এটি ছিঁড়ে যায়।



পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতিগুলো পরবর্তিতে সন্তান ধারনের অক্ষমতা সৃষ্টি করে না। আপনার শরীর আবার গর্ভবতী হওয়ার অবস্থায় ফিরে আসতে কয়েক মাস সময় লাগতে পারে। এটি সাময়িক। কোন সুস্থ নারী যতদিন ধরেই হরমোনাল পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করুক না কেন গর্ভধারণ ক্ষমতা বা উর্বরতা আবার ফিরে আসে।



আইইউডি একটি অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি যা ১০ বছর পর্যন্ত গর্ভধারণ রোধ করতে পারে। কোন প্রশিক্ষিত ব্যক্তির দ্বারা সঠিকভাবে আইইউডি পরানো হলে এটি যথাস্থানে থাকে। এটি কখনও জরায়ু থেকে শরীরের অন্যান্য অংশে সরে যেতে পারে না।



আধুনিক গর্ভনিরোধকগুলো সহজেই সহনশীল এবং অত্যন্ত বিশ্বাসযোগ্য। এমনকি এগুলো আপনাকে কিছু ধরনের ক্যান্সারের হাত থেকে রক্ষা করে যেমন জরায়ু ও ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার। ইমপ্লান্ট আপনাকে তলপেটের প্রদাহ থেকে সুরক্ষা প্রদান করে। শুধুমাত্র ৪০ উর্দ্ধ নারী যারা ধূমপান করেন তাদেরকে মিশ্র খাবার বড়ি এড়িয়ে চলার পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে।



গর্ভধারণরোধ করতে খাবার বড়ি প্রতিদিন অবশ্যই ধারাবাহিকভাবে খেতে হবে। মনে রাখতে হবে শুধুমাত্র মিলনের পর বড়ি খেয়ে গর্ভপ্রতিরোধ নিশ্চিত করা যায় না। যদি একদিন বড়ি খেতে ভুলে যান কিংবা মাসিক শুরুর পাঁচ দিন পর থেকে প্যাকেটের বড়ি খাওয়া শুরু করেন, তাহলে আপনাকে অবশ্যই অন্ততপক্ষে পরবর্তী সাতদিন অন্য একটা সহায়ক পদ্ধতি কনডম ব্যবহার করতে হবে। জরুরী গর্ভপ্রতিরোধক বা ইমার্জেন্সি পিল পাওয়া যায়, এগুলো আপনার নিয়মিত বড়িগুলো থেকে বেশি শক্তিশালী বলে শুধুমাত্র জরুরি প্রয়োজনে ব্যবহার করা উচিত। কখনই বেশি বেশি ব্যবহার করা উচিত নয়।



শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করান। এই সময় তাকে বাড়তি এক ফোঁটা পানিও দিবেন না। মায়ের বুকের দুধ শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নিশ্চিত করে। পরবর্তী সন্তান পর্যাণ্ড বিরতিতে নেয়া নিশ্চিত করতে আপনার জন্য উপযোগী যেকোন একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি যেমন: কনডম, খাবার বড়ি, ইনজেকশন, আইইউডি, ইমপ্লান্ট ব্যবহার করুন।



মাসিক চলাকালে আপনি গর্ভবতী হতে পারেন। যদি আপনি কোন প্রাকৃতিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি (দিন গোনা) ব্যবহার করেন, তাহলে আপনি অবশ্যই মনোযোগ সহকারে আপনার মাসিকের দিন-তারিখ মনে রাখবেন এবং কখনই মনে করবেন না যে মাসিক চলাকালে আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা নাই।



ইনজেকশন অত্যন্ত কার্যকর স্বল্পস্থায়ী পদ্ধতি যা প্রতি ৩ মাস অন্তর একটি করে নেওয়ার প্রয়োজন হয়। আপনার হয়তো অনিয়মিত রক্তপাত, ভারী রক্তপাত অথবা খুব অল্প সময়ের জন্য দীর্ঘস্থায়ী রক্তপাত দেখা দিতে পারে। খুব কম নারীর মধ্যে মাথা ব্যথা, মাথা ঘোরা, স্তনে চিড়চিড়ে ব্যথা এবং ওজন বেড়ে যাওয়ার প্রবণতা দেখা যায়। এগুলো অসুস্থতার লক্ষণ নয়। ইনজেকশন ব্যবহারের প্রথম কয়েক মাসের মধ্যে সাধারণত এই সমস্যাগুলি চলে যায়।

আপনার কর্মস্থল কিংবা বসবাসের এলাকায় কর্মরত স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন

