পরিবার পরিকল্পনা সেবাসমূহ (স্থায়ী ও দীর্ঘ মেয়াদিপদ্ধতিসমূহ)

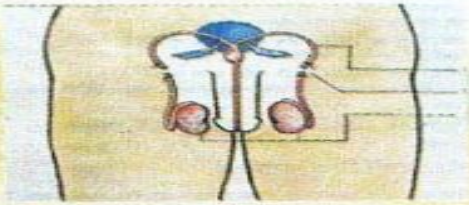
নাম	বিস্তারিত
টিউবেকটমি	টিউবেকটমি (লাইগেশন): মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতিকে টিউবেকটমি বলে। ◆ এটি একটি সহজ অপারেশন; ◆ যে কোনো উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নির্বাচিত ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র এবং কিছু এনজিও ক্লিনিকে এ পদ্ধতির সেবা প্রদান 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)

এনএসভি

এনএসভি/ভ্যাসেকটমি

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

আইইউডি

অস্থায়ী পদ্ধতি (দীর্ঘমেয়াদী)

আইইউডি

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
- 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।

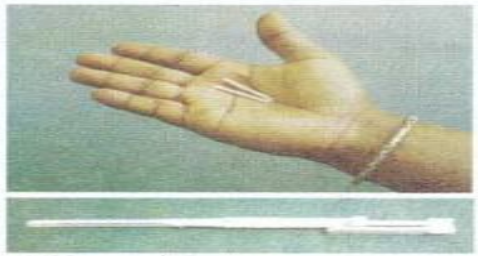
আইইউডি-এর অসুবিধাসমূহ

- 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।

ইমপ্ল্যানন

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।

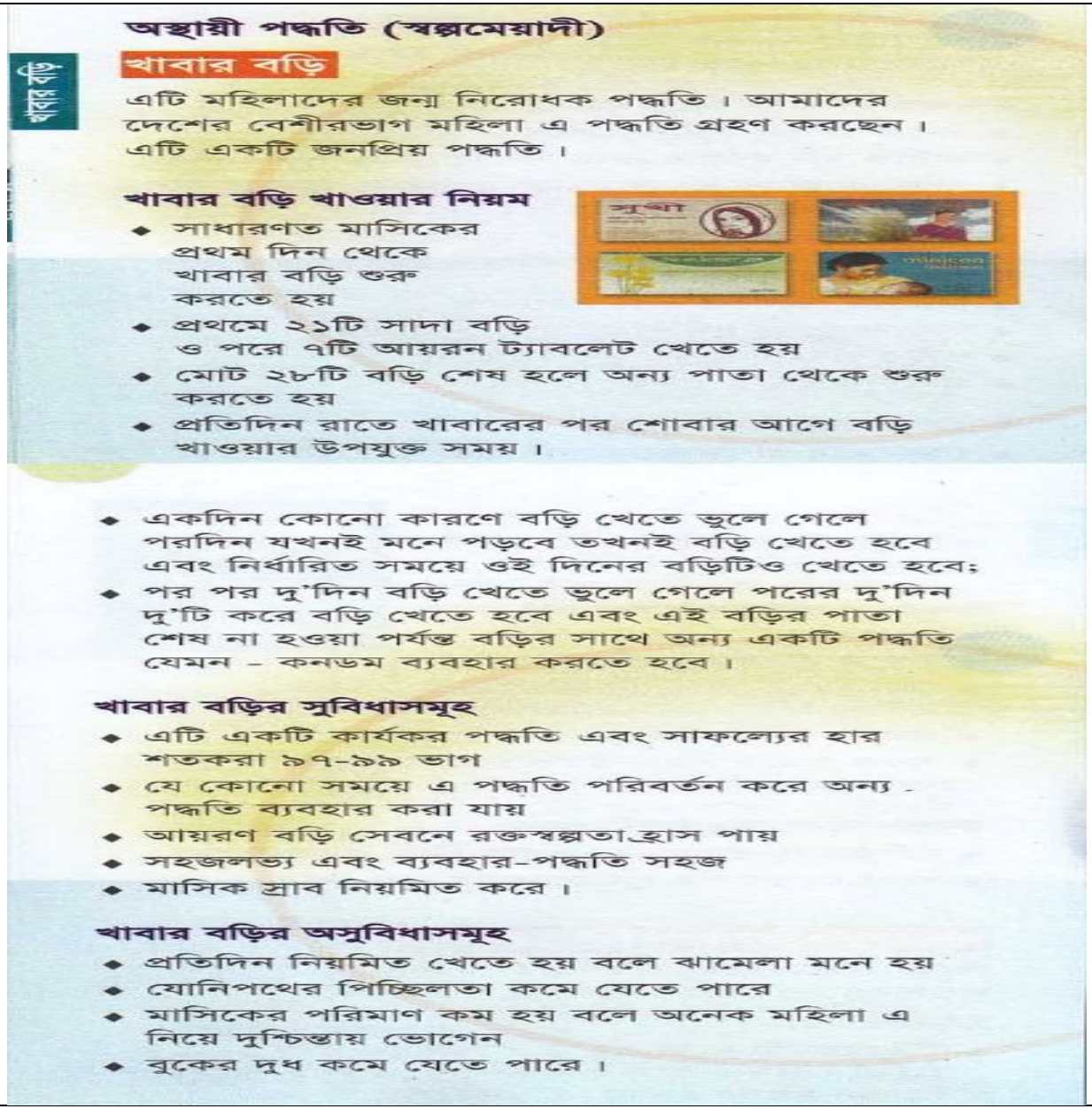
ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারের সুবিধাসমূহ

- 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

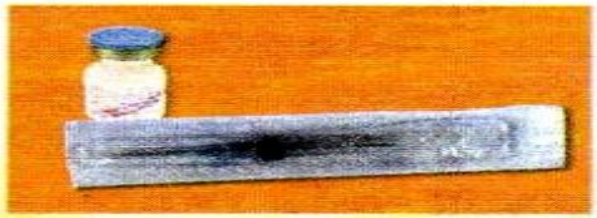
পরিবার পরিকল্পনা সেবাসমূহ (অস্থায়ী পদ্ধতিসমূহ)

নাম	বিস্তারিত
খাবার বড়ি	

কনডম	কনডম **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।

ইনজেকটেবল

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।