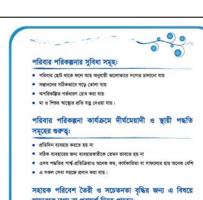
MH-Family planning guideline (Brochure)



- যাদেরকে তথ্য বা পরামর্শ দিতে পারেন:
- এলাকার বিভিন্ন মসজিল পরিচালনা কমিটির সদস্যবৃদ্ধ এবং অন্যানা ধর্মীয় নেতৃবৃদ্ধকে
- ছুল-কলেজ পরিচালনা কমিটির সদস্য এবং শিক্ষক-শিক্ষিকার্পবে
- কাজীদেৱকে
- ছানীয় পেশাজীবী সংগঠনগুলোর (ক্লাব, সমিতি, স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন) নেতৃবৃন্দকে
- আনসার-ভিডিপি ও গ্রাম শ্রতিরক্ষা দলের সদস্যবৃদ্ধ
- এলাকায় কর্মরত বিভিন্ন সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের কর্মীবৃন্দকে

আপনি কী কী তথ্য দিতে পারেন:

- সন্তানসংখ্যা কম রেখে জীবন সুন্দরভাবে সাজাতে পরিবার পরিকল্পনার ভূমিকা সম্পর্কে বলা
- পরিবার পরিকল্পনা পঞ্চতি মাতৃমৃত্যু কমাতে, মা ও শিবর খাছ্য ভাগ রাখতে সাহায্য করে
- ছেলে বা মেয়ে উভয়কেই সুসন্ধান হিসেবে মানুষ করার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলা
- পরিবার পরিকল্পনার দীর্ঘমেয়াদী ও ছায়ী পঞ্চতির সুবিধা সম্পর্কে বলা



- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এহণে ধর্মীয় কোন বাধা নেই তা জানানো
- কোখার পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিক্ষাস্থ্য সম্পর্কিত সেবা দেরা হয় তা জানানে
- পরিবার ছোট রাখলে মা ও শিকর স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ নামর রাখা যায় সে সম্পর্কে
- লোকসংখ্যা কম হলে, কাজের সুযোগ বেশি থাকবে তা জানানে
- ছোট পরিবারের সম্ভানদের সৃশিক্ষিত করার সংযাগ পাওয়া যায় তা জানানো।

উপজেলা/ইউনিয়ন পরিষদ সদস্যগণ কীভাবে এই কার্যক্রম মনিটরিং করতে পারেন:

- ব্যতি মাসে নিজ এলাকার পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের প্রতিবেদন সংগ্রহ করা এবং
- ইউদিয়ন পৰিষদের মানিক সভায় পৰিবাব পৰিকল্পনা কাৰ্যক্রম সম্পর্কে আলোচনা করা
 এবং কীতাবে এই কার্যক্রম আবো ভালোভাবে চালানো যায় সে ব্যাপাবে পদক্ষেপ এহব করতে সহায়তা করা
- এগাকার স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মীদের সমস্যা সমাধানের পরামর্শ প্রদান করা
- পরবর্তী মাসের কার্যক্রম কী হবে তা নির্ধারণ করতে সাহায্য করা
- উপজেলা বা ইউনিয়ন পৰ্যায়ে সেবাকেন্দ্ৰগুলোতে পৰ্যাপ্ত গুৰুদ্ধ, উপকৰণ সাম্ম্মী আছে
 কী না এবং কখন কীভাবে এসকল পৰিবাৰ পৰিকল্পনা সাম্ম্মী বিতৰণ কৰা হজে তা

পরামর্শ ও সেবা কোথায় পাওয়া যায়:

- কচিইটাই ভিনিত্ৰ
- স্যাটেলাইট ক্লিনিক

কারা ব্যবহার করবেন

- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- प्रा क लिए क्लाप (क्स
- ফেলা সদর হাসপাতাল এবং

पहरमहानी मीर्परमहानी

এনজিও ক্লিনিকে।

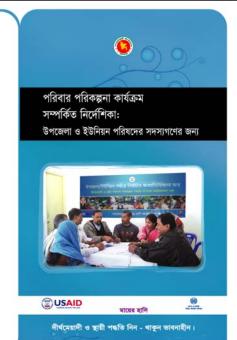
ইউএসএআইডি-এর আর্থিক সহায়তার মাহের হানি প্রজেষ্ট কর্তৃক প্রকাশিত। এখনে প্রকাশিত মতামধ্যে সঙ্গে ইউএসএআইডি-এর মহামতের দিন নাও থাকরে শাতে।

or Hashi project is funded by the United States Agency for International Development through an Associate Award under the RESPOND DNA, managed by EngenderHealth ship with John Hopkins Bloomberg School of Public Health Center for Communication

ছায়ী পছতি

बमदर्शक

विवेदसक्वेदि





ভমিকা

0

আপনি সমাজের একজন সম্মানিত নির্বাচিত জনপ্রতিনিধি। আপনার সপরামর্শ ও মতামতকে স্বাই মানা করে এবং মূলা দেয়। আপনি জানেন যে জনসংখ্যা সমস্যা আমানের দেশে একটি প্রধান সমস্যা। আপনার এলাকায় পরিবার পরিকল্পনা কর্যেক্রম সফলভাবে পরিচালনা করার জন্য আপনার প্রচেষ্টা এলাকার জনগণের স্বাস্থ্য রক্ষায় ও

পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম বাস্তবায়নে আপনি কী ভূমিকা রাখতে পারেন:

- পরিবার পরিকল্পনা কমিটির একজন সম্মানিত সদস্য হিসেবে কার্যক্রম বাস্তবায়নে সদপ্ত হওয়া
- এদাকার স্বাস্থ্যকেন্দ্রভদোর জৌত সুবিধাসমূহ দেখা ও সচল রাখতে সহযোগিতা করা
- সেবাদানকারীকে সঠিকভাবে সেবা গ্রদান করার জন্য সহযোগিতা করা
- পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম পরিচালনার ক্ষেত্রে আপনার এগাকার সমস্যাভগো চিহ্নিত করে সমাধানের উদ্যোগ নেয়া
- পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে পুরুষের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে উৎসাহিত করা
- এলাকার সরকারি NGO ও অন্যান্য সংগঠনভলোকে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম
- এদাকার পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমকে শক্তিশাদী করতে আরো কী কী করা যেতে পারে সে সম্পর্কে ছানীয় জনগণের মতামত নেয়া এবং পরিবার ও সমাজে পরিবার পরিকল্পনার ওকত্ব সম্পর্কে বলা
- সচেতনতা সৃষ্টি, সামাজিক বাধা দূর করা ও সহায়ক পরিবেশ তৈরীর জন্য উপজেলা ইউনিয়ন পর্যায়ে বিভিন্ন সভা-সমাবেশ, বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ এবং এর ওকত্ব সম্পর্কে বলা
- নিজ এলাকার পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ ও মনিটরিং করা।



000 0 পরিবার পরিকল্পনার স্থায়ী পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য: পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতিঃ

- অভনাদীতে ছোট একটি ছিদ্র করে অক্রবাহীনাদী বের করে বেঁকে কেটে দেয়া হয়
- প্ৰথম তিন মাস প্ৰহীতাকে কনন্তম ব্যবহার করতে হয় বা তার স্ত্ৰীকে অন্য কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয়।

পন্ধতির সুবিধাসমূহ:

- অভ্যন্ত কাৰ্যকর, কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই
- শারিরীক শক্তি আগের মকই থাকে
- এনএসচি করার পর পুরুষের যৌনক্ষমতা আগের মতই থাকে, যৌনআনন্দ আগের মতই পাওয়া যায়

মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতিঃ

- তলপেটে এক ইঞ্জি পরিমাণ কেটে ভিত্ববাহী নালী বের করে বেঁধে কেটে লেয় হয়।

প্জতির সুবিধাসমূহ:

- পুবই কার্যকর দীর্ঘমেয়ানী পছতি এবং কোনো পার্থ-প্রতিক্রিয়া নেই
- কোনো অসুবিধা না থাকলে অপারেশনের ৩-৪ ঘন্টা পর বাড়ি যাওয়া য়য়



