MH-Family planning guideline (Brochure)

পরিবার পরিকল্পনার সুবিধা সমূহ:

- পরিবার ছোট থাকে ফলে আয় অনুযায়ী ভালোভাবে সংসার চালানো যায়
- সন্তানদের সঠিকভাবে গড়ে তোলা যায়
- অপরিকল্পিত গর্ভধারণ রোধ করা যায়
- মা ও শিশুর স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন নেওয়া যায়।

পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে দীর্ঘমেয়াদী ও স্থায়ী পদ্ধতি সমূহের গুরুত্ব:

- প্রতিদিন ব্যবহার করতে হয় না
- সঠিক ব্যবহারের জন্য ব্যবহারকারীকে তেমন ভাবতে হয় না
- এসব পদ্ধতির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াও অনেক কম, কার্যকারিতা বা সাফল্যের হার অনেক বেশি
- এ সকল সেবা সহজে প্রদান করা যায়।

সহায়ক পরিবেশ তৈরী ও সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য এ বিষয়ে যাদেরকে তথ্য বা পরামর্শ দিতে পারেন:

- এলাকার বিভিন্ন মসজিদ পরিচালনা কমিটির সদস্যবৃন্দ এবং অন্যান্য ধর্মীয় নেতৃবৃন্দকে
- স্কুল-কলেজ পরিচালনা কমিটির সদস্য এবং শিক্ষক-শিক্ষিকাবৃন্দকে
- কাজীদেরকে
- স্থানীয় পেশাজীবী সংগঠনগুলোর (ক্লাব, সমিতি, স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন) নেতৃবৃন্দকে
- আনসার-ভিডিপি ও গ্রাম প্রতিরক্ষা দলের সদস্যবৃন্দকে
- এলাকায় কর্মরত বিভিন্ন সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের কর্মীবৃন্দকে
- স্থানীয় ব্যবসায়ী ও হাটবাজার কমিটির সদস্যবৃন্দকে।

আপনি কী কী তথ্য দিতে পারেন:

- সন্তানসংখ্যা কম রেখে জীবন সুন্দরভাবে সাজাতে পরিবার পরিকল্পনার ভূমিকা সম্পর্কে বলা
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি মাতৃমৃত্যু কমাতে, মা ও শিশুর স্বাস্থ্য ভাল রাখতে সাহায্য করে তা বলা
- ছেলে বা মেয়ে উভয়কেই সুসন্তান হিসেবে মানুষ করার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলা
- পরিবার পরিকল্পনার দীর্ঘমেয়াদী ও স্থায়ী পদ্ধতির সুবিধা সম্পর্কে বলা

- প্রসব-পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানানো এবং যুব-দম্পতিদের জন্মবিরতিকরণের সুবিধা সম্পর্কে বলা
- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে ধর্মীয় কোন বাধা নেই তা জানানো
- কোথায় পরিবার পরিকল্পনা, মা ও শিশুস্বাস্থ্য সম্পর্কিত সেবা দেয়া হয় তা জানানো
- পরিবার ছোট রাখলে মা ও শিশুর স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ নজর রাখা যায় সে সম্পর্কে তথ্য দেয়া
- লোকসংখ্যা কম হলে, কাজের সুযোগ বেশি থাকবে তা জানানো
- ছোট পরিবারের সন্তানদের সুশিক্ষিত করার সুযোগ পাওয়া যায় তা জানানো।

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

- প্রতি মাসে নিজ এলাকার পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমের প্রতিবেদন সংগ্রহ করা এবং কর্মীগণ পরিকল্পনা অনুসারে কাজ করছে কী না তা ফলোআপ করা
- ইউনিয়ন পরিষদের মাসিক সভায় পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম সম্পর্কে আলোচনা করা এবং কীভাবে এই কার্যক্রম আরো ভালোভাবে চালানো যায় সে ব্যাপারে পদক্ষেপ গ্রহণ করতে সহায়তা করা
- এলাকার স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মীদের সমস্যা সমাধানের পরামর্শ প্রদান করা
- পরবর্তী মাসের কার্যক্রম কী হবে তা নির্ধারণ করতে সাহায্য করা
- উপজেলা বা ইউনিয়ন পর্যায়ে সেবাকেন্দ্রগুলোতে পর্যাপ্ত ওষুধ, উপকরণ সামগ্রী আছে কী না এবং কখন কীভাবে এসকল পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রী বিতরণ করা হচ্ছে তা মনিটরিং করা।

পরামর্শ ও সেবা কোথায় পাওয়া যায়:

- পরিবার কল্যাণ সহকারী
- কমিউনিটি ক্লিনিক
- স্যাটেলাইট ক্লিনিক
- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
- জেলা সদর হাসপাতাল এবং
- এনজিও ক্লিনিকে।

ইউএসএআইডি-এর আর্থিক সহায়তায় মায়ের হাসি প্রজেক্ট কর্তৃক প্রকাশিত।
এখানে প্রকাশিত মতামতের সাথে ইউএসএআইডি-এর মতামতের মিল নাও থাকতে পারে।

"The Mayer Hashi project is funded by the United States Agency for International Development (USAID), through an Associate Award under the RESPOND LWA, managed by EngenderHealth in partnership with John Hopkins Bloomberg School of Public Health Center for Communication Programs and Population Council."

পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম সম্পর্কিত নির্দেশিকা:

উপজেলা ও ইউনিয়ন পরিষদের সদস্যগণের জন্য

মায়ের হাসি

দীর্ঘমেয়াদী ও স্থায়ী পদ্ধতি নিন - থাকুন ভাবনাহীন।

ভূমিকা

আপনি সমাজের একজন সম্মানিত নির্বাচিত জনপ্রতিনিধি। আপনার সুপরামর্শ ও মতামতকে সবাই মান্য করে এবং মূল্য দেয়। আপনি জানেন যে জনসংখ্যা সমস্যা আমাদের দেশে একটি প্রধান সমস্যা। আপনার এলাকায় পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম সফলভাবে পরিচালনা করার জন্য আপনার প্রচেষ্টা এলাকার জনগণের স্বাস্থ্য রক্ষায় ও সুপরিকল্পিত পরিবার গঠনে বিশেষ ভূমিকা রাখবে।

পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম বাস্তবায়নে আপনি কী ভূমিকা রাখতে পারেন:

- পরিবার পরিকল্পনা কমিটির একজন সম্মানিত সদস্য হিসেবে কার্যক্রম বাস্তবায়নে সম্পৃক্ত হওয়া
- এলাকার স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলোর ভৌত সুবিধাসমূহ দেখা ও সচল রাখতে সহযোগিতা করা
- সেবাদানকারীকে সঠিকভাবে সেবা প্রদান করার জন্য সহযোগিতা করা
- পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম পরিচালনার ক্ষেত্রে আপনার এলাকার সমস্যাগুলো চিহ্নিত করে সমাধানের উদ্যোগ নেয়া
- পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে পুরুষের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে উৎসাহিত করা
- এলাকার সরকারি NGO ও অন্যান্য সংগঠনগুলোকে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম প্রচারে সম্পৃক্ত হতে উৎসাহিত করা
- এলাকার পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমকে শক্তিশালী করতে আরো কী কী করা যেতে পারে সে সম্পর্কে স্থানীয় জনগণের মতামত নেয়া এবং পরিবার ও সমাজে পরিবার পরিকল্পনার গুরুত্ব সম্পর্কে বলা
- সচেতনতা সৃষ্টি, সামাজিক বাধা দূর করা ও সহায়ক পরিবেশ তৈরীর জন্য উপজেলা ও ইউনিয়ন পর্যায়ে বিভিন্ন সভা-সমাবেশ, বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ এবং এর গুরুত্ব সম্পর্কে বলা
- নিজ এলাকার পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ ও মনিটরিং করা।

পরিবার পরিকল্পনার আধুনিক পদ্ধতিসমূহ

কারা ব্যবহার করবেন	স্থায়ী পদ্ধতি	অস্থায়ী পদ্ধতি	
		স্বল্পমেয়াদী	দীর্ঘমেয়াদী
পুরুষ	এনএসভি	কনডম	
মহিলা	টিউবেকটমি	খাবার বড়ি ইনজেকশন	আইইউডি ইমপ্ল্যান্ট

পরিবার পরিকল্পনার দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য:

ইমপ্ল্যান্ট

একটি দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি:

- কমপক্ষে ১টি জীবিত সন্তান আছে এমন মহিলাদের জন্য প্রযোজ্য
- ইমপ্ল্যান্ট নমনীয়ভাবে বাহুর চামড়ার নিচে পরানো থাকে
- একটানা ৩ বছর জন্মনিরোধ করে।

পদ্ধতির সুবিধাসমূহ:

- অত্যন্ত কার্যকরী
- প্রতিদিন ব্যাবহারের ঝামেলা থাকে না
- বুকের দুধের গুণগত ও পরিমাণগত কোনো পরিবর্তন হয় না
- খুলে ফেলার পর খুব শীঘ্রই গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে।

আইইউডি

একটি দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি:

- কমপক্ষে ১টি জীবিত সন্তান আছে এমন মহিলাদের জন্য প্রযোজ্য
- জরায়ুর ভিতরে পরানো হয় একটানা ১০ বছর জন্মনিরোধ করে।

পদ্ধতির সুবিধাসমূহ:

- প্রতিদিন ব্যবহার করতে হয় না
- যৌনমিলনে কোনো সমস্যা হয় না
- খুলে ফেলার সাথে সাথেই গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে।

পরিবার পরিকল্পনার স্থায়ী পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য:

এনএসভি

পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি:

- দু'টি জীবিত সন্তান আছে এমন পুরুষদের জন্য প্রযোজ্য
- অন্ডনালীতে ছোট একটি ছিদ্র করে শুক্রবাহীনালী বের করে বেঁধে কেটে দেয়া হয়
- প্রথম তিন মাস গ্রহীতাকে কনডম ব্যবহার করতে হয় বা তার স্ত্রীকে অন্য কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয়।

পদ্ধতির সুবিধাসমূহ:

- অত্যন্ত কার্যকর, কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই
- শারিরীক শক্তি আগের মতই থাকে
- এনএসভি করার পর পুরুষের যৌনক্ষমতা আগের মতই থাকে, যৌনআনন্দ আগের মতই পাওয়া যায়।

টিউবেকটমি

মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি:

- দু'টি জীবিত সন্তান আছে এমন মহিলাদের জন্য প্রযোজ্য
- তলপেটে এক ইঞ্চি পরিমাণ কেটে ডিম্ববাহী নালী বের করে বেঁধে কেটে দেয়া হয়।

পদ্ধতির সুবিধাসমূহ:

- খুবই কার্যকর দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি এবং কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই
- কোনো অসুবিধা না থাকলে অপারেশনের ৩-৪ ঘন্টা পর বাড়ি যাওয়া যায়
- টিউবেকটমি করার পর একজন মহিলা আগের মতই কর্মঠ ও শক্তিশালী থাকেন।

মনে রাখবেন, যে কোনো পদ্ধতি গ্রহণের পূর্বে গ্রহীতাকে ভালোভাবে শারীরিক পরীক্ষা করে নেয়া হয়।