



আপনি জানেন কি, প্রসবের পর পরিবার পরিকল্পনার কোন কোন পদ্ধতি উপযোগী।

প্রসব পরবর্তী সময়ের উপযুক্ত পরিবার
পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ:

● মহিলাদের জন্য

প্রসবের পর থেকে ৬ মাস পর্যন্ত বুকের
দুধ খাওয়ানো নির্ভর পদ্ধতি বা ল্যাম
স্বল্পমেয়াদী পদ্ধতি - প্রজেক্টেরণ নির্ভর
পিল (মিনি পিল), ৩ মাস মেয়াদী
গর্ভনিরোধক ইনজেকশন

দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি - ১০ বছর মেয়াদী
আইইউডি, ৩ বছর মেয়াদী ইমপ্ল্যান্ট

স্থায়ী পদ্ধতি - টিউবেকটম

● পুরুষদের জন্য

স্বল্পমেয়াদী পদ্ধতি - কনডম

স্থায়ী পদ্ধতি - এনএসডি

জেনে বুঝে বাছাই করুন

প্রসবের পর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করুন।

পরামর্শ ও সেবার জন্য আসুন: ● পরিবার কল্যাণ সহকারী ● স্যাটেলাইট ক্লিনিক ● কমিউনিটি ক্লিনিক ● ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
● উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স ● মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র ● জেলা সদর হাসপাতাল ● মডেল পঃ পঃ ক্লিনিক ● এনজিও/বেসরকারি ক্লিনিক।

দীর্ঘমেয়াদী বা স্থায়ী পদ্ধতি নিন - থাকুন ভাবনাহীন।



মায়ের হাসি



ইউএসএআইডি-এর আর্থিক সহায়তায় মায়ের হাসি প্রকল্পে কর্তৃক প্রকাশিত। এখানে প্রকাশিত মতামতের সঙ্গে 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."