অধ্যায় ২৫: পরিবার পরিকল্পনা

গর্ভধারণ রোধের বিভিন্ন উপায় বা গর্ভধারণের মধ্যবর্তী সময় নির্ধারণে আপনার পরিকল্পনা কী তা এই অধ্যায়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই অধ্যায়ে বর্ণিত সকল পদ্ধতি পৃথিবীব্যাপী মানুষ নিরাপদে ব্যবহার করছে।

পরিবার পরিকল্পনা কেন?

গর্ভধারণ রোধে, বা কখন বাচ্চা নেবেন এবং ক'টি বাচ্চা নেবেন তার সিদ্ধান্ত নেয়ায় আপনাকে সাহায্য করতে অনেক নিরাপদ, কার্যকর পদ্ধতি রয়েছে। কোন স্বাস্থ্যকর্মী বা ক্লিনিক থেকে আপনি সাধারণতঃ স্বল্প-মূল্যের বা বিনামূল্যের পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারেন। পরিবার পরিকল্পনাকে জন্ম নিয়ন্ত্রণ বা গর্ভনিরোধও বলা হয়। আপনি এটাকে যে নামেই ডাকুন না কেন, এর অনেক উপকার আছে:

- বেশী সন্তান থাকার থেকে কম সন্তান থাকা একজন নারীর শরীরের জন্য স্বাস্থ্যকর। পরিবার পরিকল্পনা ব্যবহার করে আপনার দেহ পুনর্বার গর্ভবতী হবার জন্য স্বাস্থ্যবান কিনা তার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।
- সন্তান নেবার জন্য অপেক্ষা করা এবং পরবর্তী সন্তান গ্রহণের আগে অনেক সময় নিলে সন্তানদের জন্য নিরাপদ জীবন নিশ্চিত করতে আপনাকে সুযোগ দেবে, এবং আপনাকে আপনার ইতোমধ্যে থাকা সন্তানদের যত্ন নেবার জন্য আরও সময়, কর্মশক্তি, এবং অর্থ যোগান দেবে।
- আপনার নেয়া উচিত - বা উচিত নয় - তা অন্যরা আপনাকে বলার থেকে আপনি আদৌ সন্তান নেবেন কিনা বা কখন নেবেন তার সিদ্ধান্ত নিজে নেয়া আপনাকে আপনার জীবনের উপর আরও বেশী নিয়ন্ত্রণ নিতে সুযোগ দেয়।
- আপনি বা আপনার সহধর্মী সন্তান না চাইলে বা সন্তান নেবার জন্য প্রস্তুত না থাকলে গর্ভবতী হয়ে যাবার দুঃশ্চিন্তা ছাড়াই আপনি যৌনসঙ্গম উপভোগ করতে পারবেন।
- পরিবার পরিকল্পনা নারীদেরকে অনিরাপদ গর্ভপাত, যার ফলে প্রতি বছর হাজার হাজার নারী মারা যায়, করা থেকে বিরত রাখে।

পরিবার পরিকল্পনা, যৌনসঙ্গম, গর্ভধারণ - কোন কোন সময় এই বিষয়গুলো সম্পর্কে কথা বলা কঠিন। নারীদের জন্য স্বাস্থ্য কর্মকাণ্ড নামে হেসপেরিয়ানের পুস্তকটি পরিবার পরিকল্পনা ও অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে নারী ও পুরুষদের আলোচনা করার উপায় সম্পর্কে পরামর্শ দিয়েছে।

কোন কোন ব্যক্তি অনেক সন্তান চায় — বিশেষ করে যেখানে মানুষ সম্পদের ন্যায্য ভাগ থেকে বঞ্চিত এবং তরুণ অবস্থাতেই শিশুদের মারা যাবার বিষয়টি সাধারণ, কারণ শিশুরা কাজে সাহায্য করে এবং বৃদ্ধ পিতামাতার পরিচর্যা করে।

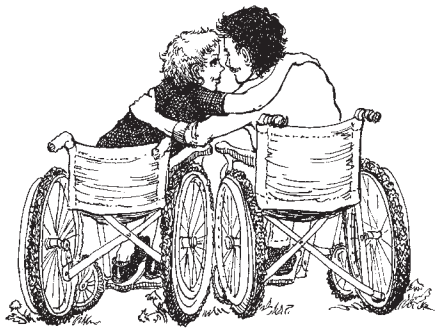
যে সমস্ত দেশে সম্পদ এবং সুবিধাগুলো আরও বেশী ন্যায্যভাবে বিতরণ হচ্ছে সেখানে এই অবস্থা ভিন্ন। যেখানে কর্মসংস্থান, গৃহায়ন, এবং স্বাস্থ্যসেবা আরও বেশী সহজলভ্য, এবং যেখানে নারীদের শিক্ষা, কর্মসংস্থান, এবং তাদের নিজেদের জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ আছে সে সব জায়গায় সাধারণতঃ মানুষ ছোট পরিবার রাখতে পছন্দ করে। এর আংশিক কারণ হলো যে আর্থিক নিরাপত্তার জন্য তাদেরকে তাদের সন্তানদের উপর নির্ভর করে থাকতে হয় না, এবং তারা আরও আত্মবিশ্বাসী যে তাদের যে সন্তানাদি রয়েছে তারা স্বাস্থ্যবান হবে ও বেঁচে যাবে।

মানুষ পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণ করে যখন:

- তা সাশ্রয়ী বা বিনামূল্যে পাওয়া যায়।
- এবং বিভিন্ন রকমারী পদ্ধতি বাছাই করার সুযোগ থাকে, যাতে মানুষ তাদের জন্য কোনটি ভাল কাজ করে তা তা বাছাই করতে পারে।
- কাউকেই পরিবার পরিকল্পনা ব্যবহার করার জন্য চাপ দেয়া যায় না বা কৌশল করে ব্যবহার করানো যায় না।
- পুরুষরা পরিবার পরিকল্পনার সুবিধা সম্পর্কে বোঝে এবং বিশ্বাস করে, এবং নারীরা কী চায় তা শোনে।
- তরুন এবং বয়স্ক, বিবাহিত এবং অবিবাহিত, এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরাসহ যে কেউ পরিবার পরিকল্পনা ব্যবহার করতে চাইলে তা সহজেই পেতে পারে।

কার জন্য পরিবার পরিকল্পনা?

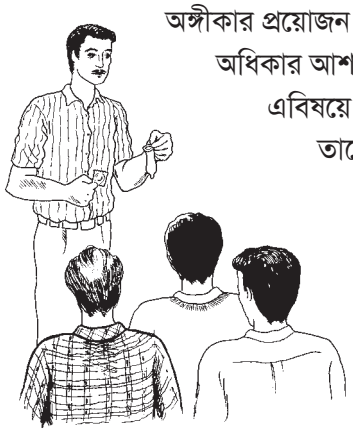
কোন কোন ব্যক্তি মনে করে যে পরিবার পরিকল্পনা শুধুমাত্র বিবাহিত নারীদের জন্য। বিবাহিত বা অবিবাহিত উভয়েই যৌনসঙ্গম করে। এছাড়াও, যৌনসঙ্গম করার ব্যাপারে সবসময়ই নারীর কোন মতামত থাকে না। কোন কোন জনকে চাপ দেয়া হয়, অন্যান্যদেরকে বাধ্য করা হয়। পরিবার পরিকল্পনা ছাড়া যে কোন নারী সে বিবাহিত কি অবিবাহিত, তরুণ কি বয়স্ক, গর্ভবতী হয়ে যেতে পারে। একজন স্বাস্থ্য কর্মী হিসেবে পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে আপনার যা জানা আছে তা সকল নারীদের সাথে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।



গর্ভবতী হয়ে যেতে পারে – কিন্তু এই সময়ে তা চাচ্ছে না এমন যে কারো জন্য পরিবার পরিকল্পনা।

আপনি পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে যা জানেন তা পুরুষদের সাথে আলোচনা করার জন্যও আপনাকে উপায় খুঁজে বের করতে হবে।

কোন কোন পদ্ধতি যেমন কনডম ব্যবহার করায় পুরুষদের অঙ্গীকার প্রয়োজন হয়। এবং প্রায় সময়ই তার সঙ্গী কোন পদ্ধতি ব্যবহার করবে তা সে নির্ধারণ করার অধিকার আশা করে। পরিবার পরিকল্পনার সুবিধা সম্পর্কে পুরুষদেরকে বুঝতে সাহায্য করা এবিষয়ে তাদের ভীতি জয় করতে সাহায্য করতে পারে এবং পরিবার পরিকল্পনা কিভাবে তাদেরকেও সাহায্য করতে পারে তা বুঝতে পারে।



পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে পুরুষদের শিক্ষিত করা হলে একজন নারীর পক্ষেও তার স্বামী বা সঙ্গীর সাথে পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে আলোচনা করা, এবং তাদের উভয়ের জন্য কোন পদ্ধতি গ্রহণ করবে তার সিদ্ধান্ত একত্রে গ্রহণ সহজ হয়। একটি পুরুষ যদি পরিবার পরিকল্পনার সুবিধা জানার পরও তা ব্যবহার করতে না চায় তা সত্বেও নারীটির সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে সে তা ব্যবহার করতে চায় কিনা। পুরুষের অজান্তে ব্যবহার করা যায় এমন পদ্ধতি নারীটি ব্যবহার করতে পারে।

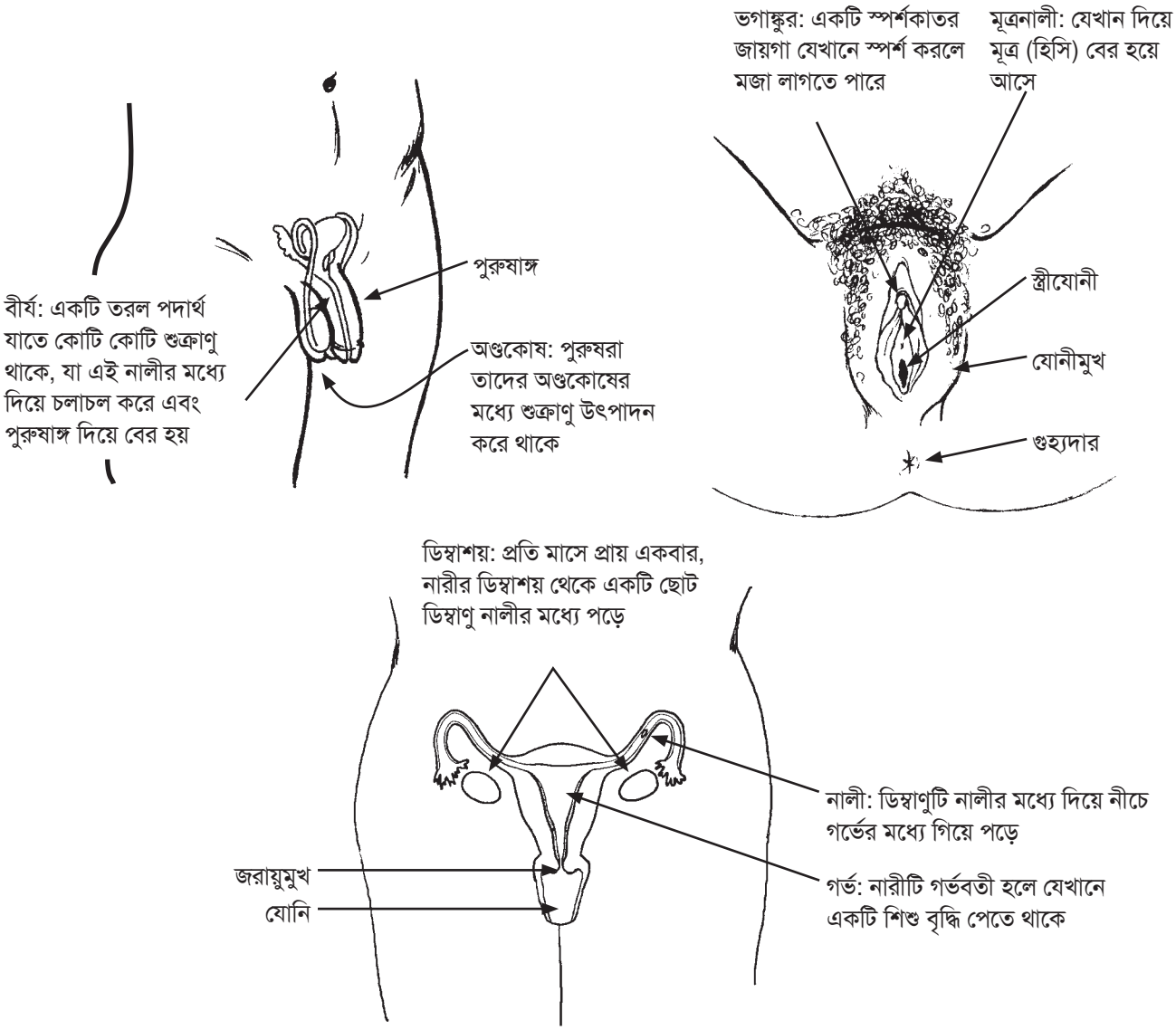
পরিবার পরিকল্পনা কিভাবে কাজ করে এবং কী আশা করা যায়

কিভাবে একটি ভিন্ন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সঠিকভাবে ব্যবহার করা যায় এবং এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে খোলাখুলি ব্যাখ্যা করুন। একজন নারীর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করা বন্ধ করে দেয়ায় প্রধান কারণ হলো অস্বস্তিকর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া। কিন্তু সে যদি আগে থেকেই জানে যে কী হতে পারে তবে হয়তো সে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কমে যাবার আগ পর্যন্ত হয়তো পদ্ধতিটি ব্যবহার করে যেতে পারে।

তরুণদের সাহায্য করা

তরুণরা হয়তো কিভাবে গর্ভধারণ রোধ করা যায় তা জানার আগেই রোমান্টিক বা যৌন সম্পর্ক শুরু করতে পারে। তাই ভাল সিদ্ধান্ত নেবার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যগুলো তরুণদের কাছে তুলে ধরে একটি জনগোষ্ঠী তাদেরকে সাহায্য করতে পারে। বিদ্যালয়গুলো তরুণদেরকে স্বাস্থ্য শিক্ষা দিতে পারে যার মধ্যে গর্ভধারণ বিষয়টি থাকতে পারে, তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিরা স্বাস্থ্য শিক্ষক হিসেবে প্রশিক্ষিত হতে পারে, এবং ক্লিনিক বা অন্যান্য জায়গায় তরুণদেরকে গর্ভধারণ রোধ করার পরামর্শ এবং পদ্ধতি দেবার জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় বেধে দেয়া যেতে পারে।

কিভাবে একজন নারী গর্ভবতী হয়



যখন একটি পুরুষ যোনির মধ্যে বা এর কাছে বীর্য নির্গত (যৌনসুখের চরমে পৌঁছায়) করে, তখন তার শুক্রাণু তার যৌনাঙ্গ থেকে বের হয় এবং নারীর গর্ভ ও নালীর মধ্যে গিয়ে পড়তে পারে। নারীর গর্ভধারণক্ষম সময় চলতে থাকলে শুক্রাণু নারীর ডিম্বাণুর সঙ্গে গিয়ে মিলিত হয়। শুক্রাণু যদি ডিম্বাণুকে নিশিক্ত করে, তবে এটি নারীর গর্ভের আস্তরণের মধ্যে গিয়ে নিজেকে স্থপিত করে। এটাই হচ্ছে গর্ভধারণ। পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি শুক্রাণুকে স্ত্রীযোনির বাইরে রেখে, বা নারীদের দেহ থেকে ডিম্বাণু নিসৃত করা রোধ করে, বা শুক্রাণুকে ডিম্বাণুর সাথে মিলিত হতে না দিয়ে গর্ভধারণ করা রোধ করে।

যৌনবাহিত রোগ

যদি কোন এক ব্যক্তির এইডসসহ যৌনবাহিত সংক্রামণ থাকে, তবে যৌনসঙ্গম করার মাধ্যমে তা তার সঙ্গি বা সঙ্গিনীর মধ্যে ছড়াতে পারে। যৌনবাহিত রোগ পুরুষাঙ্গ বা স্ত্রীযৌনিতে ঘা এবং ব্যথার সৃষ্টি করতে পারে, এবং গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে যা সারা দেহের জন্য এবং জন্মের সময় শিশুর জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে। যৌন সঙ্গমের সময় ছড়াতে পারে এমন সংক্রামণ সনাক্ত করা এবং তার চিকিৎসা করার বিষয়ে জানতে জননেন্দ্রীয়ের সমস্যা এবং সংক্রামণ (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন। একজন ব্যক্তির যৌনবাহিত রোগ হতে পারে এবং তা নাও জানতে পারে।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

এই বইটিতে বেশ কয়েকটি সাধারণ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির বিষয়ে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। অন্যান্য তুলনামূলক কম সাধারণ পদ্ধতি সম্পর্কে (প্যাচ, ডায়াফ্রাম, এবং অন্যান্য) জানতে যেখানে নারীদের কোন ডাক্তার নেই ১৩ অধ্যায় দেখুন বা ধাত্রীদের জন্য একটি পুস্তক-এর অধ্যায় ১৭ দেখুন, উভয়ই হেসপেরিয়ান থেকে পাওয়া যাচ্ছে।

কিভাবে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি চয়ন করতে হবে

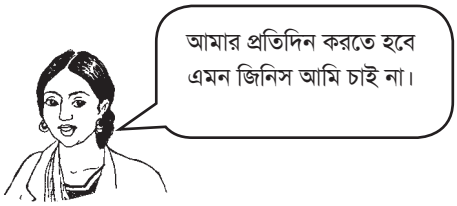
ভিন্ন ভিন্ন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতির সুবিধা ও অসুবিধাগুলোও ভিন্ন। আপনার সঙ্গি, অন্যান্য নারী, বা একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে বিভিন্ন পদ্ধতির বিষয়ে কথা বললে হয়তো আপনার জন্য কোনটা সঠিক তার সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য হতে পারে। পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাই করার সময় কয়েকটি বিষয় আপনি বিবেচনা করতে পারেন:

- এটি কত ভালভাবে গর্ভধারণ রোধ করে।
- কত ভালভাবে এটি যৌনবাহিত সংক্রামণ রোধ করে।
- আপনার সঙ্গি পরিবার পরিকল্পনা ব্যবহার করতে চায় কিনা, বা বিষয়টি আপনার তার কাছ থেকে লুকিয়ে রাখতে হবে কিনা।
- পদ্ধতিটি পাওয়া সহজ কিনা, এবং কত দিন পরপর আপনার তা ব্যবহার করতে হবে।
- পদ্ধতিটির খরচ কত।
- এর কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কিনা।
- আপনার অন্যান্য চাহিদা বা উদ্বেগের বিষয় আছে কিনা। উদাহরণস্বরূপ: আপনি বুকের দুধ খাওয়ান কিনা? আপনার কি সকল সন্তান রয়েছে যে ক'টি আপনি চেয়েছিলেন।

পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে আপনি নিজেই সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার আপনার আছে।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি	গর্ভধারণ রোধ	যৌনবাহিত রোগ রোধ	কতদিন পর পর	অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ
কনডম	ভাল	সবথেকে ভাল	প্রতিবার	যদি শুক্রাণুনাশক এবং জলভিত্তিক পিচ্ছিলকারকের সাথে ব্যবহার করা হয় তবে সবথেকে ভাল কাজ করে। প্রতিবার যৌনসঙ্গম করার সময় কনডম ব্যবহার করতে হবে।
জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি -সমন্বিত বড়ি	খুব ভাল	মোটেই না	প্রতিদিন	প্রতিদিন যদি একই সময়ে সেবন করা হয় তবে সবথেকে ভাল কাজ করে। যে নারীদের নীচে পৃষ্ঠা ১২তে তালিকাবদ্ধ করা স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো আছে তাদের এই পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত নয়।
জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি -ছোট বড়ি	খুব ভাল	মোটেই না	প্রতিদিন	যদি প্রতিদিন একই সময়ে নেয়া হয় তবেই তা শুধুমাত্র কাজ করবে। বুকের দুধ দেয়ার সময়েও ব্যবহার করা যায় (শিশুটির বয়স ৬ সপ্তাহ হয়ে যাবার পর)।
প্রোথন	সবথেকে ভাল	মোটেই না	৩ বা ৫ বছর	বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য কর্মী দ্বারা এটি প্রোথিত ও অপসারণ করতে হবে এবং ধরনের উপর নির্ভর করে প্রতি ৩ থেকে ৫ বছরে তা বদলাতে হবে।
ইঞ্জেকশন	খুব ভাল	মোটেই না	১, ২, বা ৩ মাস	প্রতি ১, ২, বা ৩ মাস পরপর পুনরাবৃত্তি করতে হবে (ধরনের উপর নির্ভর করে)।
আইইউডি	সবথেকে ভাল	মোটেই না	৫ বা ১২ বছর	৫ বা ১২ বছরের জন্য কার্যকর (ধরনের উপর নির্ভর করে)। বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্য কর্মী দ্বারা অবশ্যই প্রথিত ও অপসারণ করতে হবে।
বের করে আনা (প্রত্যাহার করা)	সবথেকে কম	মোটেই না	প্রতিবার	আপনি প্রতিবার যৌনসঙ্গম করার সময় আপনার সঙ্গিকে তার পুরুষাঙ্গ বের করে আনতে হবে। সে যদি বের করে আনেও যৌনসঙ্গমের সময় পুরুষাঙ্গ থেকে কিছু পরিমাণ তরল পদার্থ যোনিপথে প্রবেশ করতে পারে, যার ফলে গর্ভধারণ হয়ে যেতে পারে, বা যৌনবাহিত রোগ ছড়াতে পারে।
বুকের দুধ খাওয়ানো (শুধু প্রথম ৬ মাসের জন্য)	খুব ভাল	মোটেও না	দিনে ও রাতে বেশ কয়েকবার	এই পদ্ধতিটি কার্যকর হবে শুধুমাত্র নারীটি যদি তার শিশুকে প্রতিদিন শুধু বুকের দুধ খাওয়ায় এবং তার মাসিক শুরু না হয়।
গর্ভধারণক্ষমতার সচেতনতা	ভাল	মোটেও না	প্রতিবার	যাদের মাসিকচক্র অনিয়মিত তাদের জন্য এই পদ্ধতি ভাল কাজ করে না।
সঙ্গম ছাড়া যৌনক্রিয়া (পুরুষাঙ্গ স্ত্রীযোনির ভিতরে যায় না)	সবথেকে ভাল	নির্ভর করে	প্রতিবার	একটি পুরুষাঙ্গ যদি স্ত্রীযোনি স্পর্শ না করে তবে সে গর্ভবতী হতে পারবে না। পায়ুপথে যৌনক্রিয়া সহজেই যৌনরোগ ছড়াতে পারে, মুখমৈথুন সহজে যৌনরোগ ছড়ায় না, এবং যৌনস্পর্শের মাধ্যমে যৌনরোগ ছড়ানোর ঘটনা বিরল।
বন্ধাকরণ	সবথেকে ভাল	মোটও না	একবার	একটি পুরুষ বা নারীর একবার করা হলে তারা আর কখনও গর্ভবতী হবে না বা কাউকে গর্ভবতী করতে পারবে না।

মানুষ তাদের অবস্থার উপর নির্ভর করে বিভিন্ন পদ্ধতি বাছাই করে।



আপনার **পছন্দ হতে পারে:** প্রোথন, ইঞ্জেকশন, আইইউডি

আপনি হয়তো **এড়াতে পারেন:** বড়ি, গর্ভধারণক্ষমতার সচেতনতা

আপনার **পছন্দ হতে পারে:** বড়ি, প্রোথন, পুরুষদের কনডম, গর্ভধারণক্ষমতার সচেতনতা

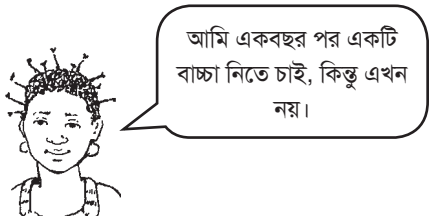
আপনি হয়তো **এড়াতে পারেন:** মহিলাদের কনডম, আইইউডি

আপনার **পছন্দ হতে পারে:** ইঞ্জেকশন, কনডম

আপনি হয়তো **এড়াতে পারেন:** বড়ি

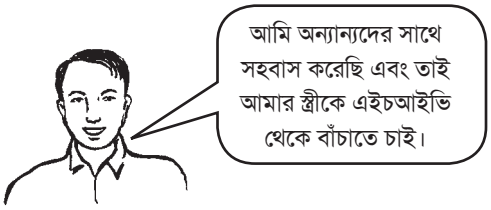
আপনার **পছন্দ হতে পারে:** প্রোথন, ইঞ্জেকশন, আইইউডি, পুরুষ বা নারী বন্ধাকরণ

আপনি হয়তো **এড়াতে পারেন:** গর্ভধারণক্ষমতার সচেতনতা



আপনার **পছন্দ হতে পারে:** কনডম, বড়ি, গর্ভধারণক্ষমতার সচেতনতা

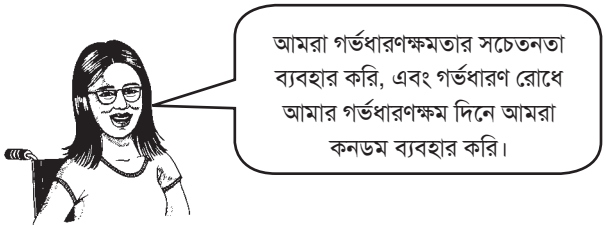
আপনি হয়তো **এড়াতে পারেন:** প্রোথন, ইঞ্জেকশন, আইইউডি, বন্ধাকরণ

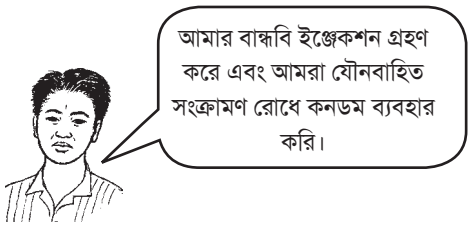


আপনার **পছন্দ হতে পারে:** প্রতিবার একটি কনডম ব্যবহার করা

আপনি হয়তো **এড়াতে পারেন:** কনডম ছাড়া সহবাস করা

ব্যক্তিটি একটির বেশী পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারে।



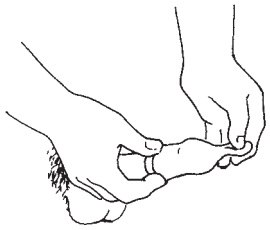


কনডম

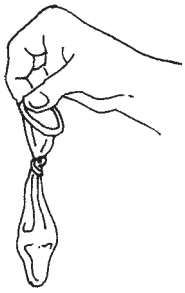
একটি কনডম হলো পাতলা রাবারের আবরণ যা একজন পুরুষ যৌনসঙ্গম করার সময় তার পুরুষাঙ্গে পরিধান করে। পুরুষটির বীর্য কনডমের মধ্যেই থাকে, তাই শুক্রাণু যোনিপথের মধ্যে যেতে পারে না এবং গর্ভধারণ ঘটাতে পারে না। কনডম নিরাপদ এবং এর কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই।

এইচআইভিসহ অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রামণ রোধ করার সবথেকে কার্যকর উপায়ও হচ্ছে কনডম। আপনি যদি জন্ম নিয়ন্ত্রণের অন্য পদ্ধতিও ব্যবহার করেন তারপরও নিজেকে ও আপনার সঙ্গিকে যৌনবাহিত সংক্রামণ থেকে সুরক্ষা করতে আপনি কনডমও ব্যবহার করতে পারেন।

কনডম পরিবার পরিকল্পনার একমাত্র পদ্ধতি যা গর্ভধারণ রোধ ও যৌনবাহিত সংক্রামণ রোধ করার সবথেকে কার্যকর পদ্ধতি। কিন্তু পুরুষটিকে প্রতিবার সঙ্গম করার সময় কনডম ব্যবহার করায় আগ্রহী হতে হবে।



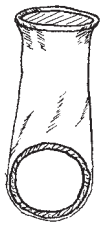
কনডমের আগায় চাপ দিন এবং আপনার শক্ত হওয়া পুরুষাঙ্গের উপর দিয়ে গুটানো কনডমটিকে সম্পূর্ণ মেলে ধরুন। কনডমের আলগা আগা পুরুষের বীর্য ধরে রাখবে। আপনি যদি বীর্য ধরার জন্য জায়গা না রাখেন তবে কনডমটি হয়তো ফেটে যাবে।)



বীর্যপাত হবার পর পুরুষাঙ্গটি শক্ত থাকতে থাকতে কনডমের প্রান্ত ধরে এটিকে আপনার পুরুষাঙ্গের উপর লেগে থাকা নিশ্চিত করে নারীর যোনিপথ থেকে বের করে আনুন। তারপর কনডমটিকে পুরুষাঙ্গ থেকে বের করে আনুন। (কনডমটিকে আবর্জনার ঝুড়িতে রাখুন - অন্যরা সংস্পর্শে আসতে পারে এমন জায়গায় এটিকে রাখবেন না!) প্রতিবার সঙ্গম করার সময় একটি নতুন কনডম ব্যবহার করুন।

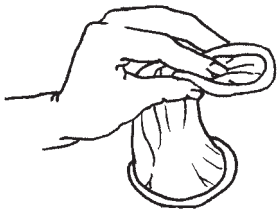
নারী কনডম

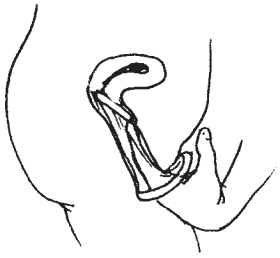
একটি নারী কনডম যোনির ভিতরে লাগসইভাবে লেগে থাকে এবং নারীর যোনিমুখের বাইরের কানাগুলোকে ঢেকে রাখে। এটি একটি পুরুষ কনডমের চাইতে বড় এবং ফেটে যাবার সম্ভাবনা অনেক কম। নারী কনডম এইচআইভি এবং অন্যান্য যৌনবাহিত সংক্রামণ থেকে রক্ষা করে। একই সাথে একটি পুরুষ কনডম ও একটি নারী কনডম ব্যবহার করবেন না।



ভিতরের চক্রটি যোনির মধ্যে প্রবেশ করবে।

বাইরের চক্রটি যোনির বাইরে অবস্থান করবে।





পিচ্ছিলকারক

কনডম ফেটে যাওয়া রোধ করতে জলভিত্তিক পিচ্ছিলকারক ব্যবহার করুন, যেমন থুতু (মুখের লালা) বা কে-ওয়াই জেলী। কনডমের সাথে রান্নার তেল, শিশুদের জন্য তেল, খনিজ তেল, পেট্রোলিয়াম জেলী (ভেজলিন), ত্বকের লোশন, বা মাখন ব্যবহার করবেন না কারণ এই তেলভিত্তিক উৎপাদগুলো রাবারকে দুর্বল করে তোলে, ফলে কনডম ফেটে যেতে পারে। পিচ্ছিলকারক যৌনসম্ভোগকে নারী ও পুরুষ উভয়ের জন্য আরও বেশী আনন্দদায়ক করে তুলতে পারে।

শুক্রাণুনাশক

শুক্রাণুনাশক হলো ফেনা, বড়ি, ক্রিম, জেলী, বা সমতল ফালি যেগুলো যোনির মধ্যে দ্রবীভূত হয়ে যায় এবং শুক্রাণুকে মেরে ফেলে যাতে সেগুলো ডিম্বাণুকে নিশিক্ত করতে না পারে।

যৌনসঙ্গমের ঠিক আগে যোনির মধ্যে শুক্রাণুনাশক প্রবেশ করানো হয়। এটি একা একাই ভাল কাজ করতে পারে না, কিন্তু কনডমের সাথে ব্যবহার করলে গর্ভধারণ রোধে অতিরিক্ত সুরক্ষা দেয়। শুক্রাণুনাশক যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভির বিরুদ্ধে কোন সুরক্ষা দেয় না।

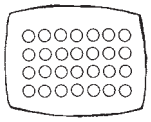
জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি

জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ির মধ্যে কিছু হরমোন থাকে যেগুলো নারীর দেহের মধ্যে থাকা স্বাভাবিক হরমোনগুলোর মতোই কাজ করে। এগুলো নারীর ডিম্বাশয়কে ডিম্বাণু বের করা থেকে বিরত রেখে গর্ভধারণ রোধ করে। দুই ধরনের জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি আছে: সমন্বিত বড়ি যার মধ্যে ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টিন নামের দু'টো হরমোন থাকে, এবং ছোট বড়ি যার মধ্যে শুধু প্রোজেস্টিন থাকে। পৃষ্ঠা ২২-এ কয়েকটি সাধারণ জন্ম নিয়ন্ত্রণের মার্কা উল্লেখ করা হয়েছে। জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি এইচআইভি বা অন্যান্য যৌনবাহিত রোগের (এসটিআই) বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না। নিজেকে রক্ষা করার জন্য একটি কনডম ব্যবহার করুন।

কোন কোন নারী বড়ি গ্রহণ করতে পছন্দ করে কারণ এগুলো তাদের মাসিককে আরও বেশী নিয়মিত করতে সাহায্য করে, ফলে তাদের মাসিক ঠিক কোন দিন শুরু হবে তা তারা জানে। বড়ি মাসিকের রক্তক্ষরণের পরিমাণ কমিয়ে দেয়, এবং পেটে খিঁচুনী ও ব্যথা কমায়।

জন্ম নিয়ন্ত্রণের বড়ি ক্যান্সার সৃষ্টি করে না।

সমন্বিত বড়ি (যে বড়িতে ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টিন থাকে)



সমন্বিত জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ির বিভিন্ন মার্কায় এই দু'টি হরমোনের বিভিন্ন মাত্রা ব্যবহার করা হয়ে থাকে (পৃষ্ঠা ২১ ও ২২ দেখুন)। একটি সাধারণ সমন্বিত বড়ির আদর্শ মাত্রা হতে পারে ১ মিলিগ্রাম (মিগ্রা) বা তার কম প্রোজেস্টিন এবং একটি ইস্ট্রোজেনের ৩০ বা ৩৫ মাইক্রোগ্রাম যাকে এথিনিল এস্ট্রাডিওয়ল বলা হয়, বা একটি ইস্ট্রোজেনের ৫০ মাইক্রোগ্রাম যাকে মেস্ট্রানল বলা হয়।

ছোট বড়ি সমন্বিত বড়ি নয়। এর মধ্যে থাকে শুধুমাত্র প্রজেস্টিন। ছোট বড়ি সম্পর্কে আরও জানতে পৃষ্ঠা ১৪ দেখুন।

বড়ি খুবই কার্যকর যদি প্রতিদিন একই সময়ে গ্রহণ করা হয়। বেশীরভার নারীর জন্য এগুলো নিরাপদ।

কিভাবে সমন্বিত বড়ি সেবন করতে হবে

আপনি যদি নিশ্চিত হন যে আপনি গর্ভধারণ করেন নি, তবে আপনি যে কোন সময়ে বড়ি সেবন করা শুরু করতে পারেন। বড়ি সেবন শুরু করার পর এক সপ্তাহ পার না করা পর্যন্ত বড়ি আপনার গর্ভধারণ রোধ করবে না। তাই জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি শুরু করার প্রথম ৭ দিন হয় কনডম ব্যবহার করুন বা যৌনসঙ্গম এড়িয়ে চলুন।

গর্ভধারণ রোধে প্রতিদিন আপনাকে অবশ্যই ১টি বড়ি সেবন করতে হবে, আপনি যদি সেদিন যৌনসঙ্গম নাও করেন। প্রতিদিন একই সময়ে তা সেবন করার চেষ্টা করুন। আপনি যেখানে ঘুমান সেখানে বড়িগুলো রাখলে হয়তো প্রতি রাতে ঘুমানোর আগে একটি বড়ি সেবন করায় এটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে। বেশীরভাগ সমন্বিত বড়ি ২৮টি বা ২১টির মোড়কে পাওয়া যায়।

সমন্বিত বড়ির সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো বিপজ্জনক নয় কিন্তু কোন কোনটি বেশ বিরক্তিকর হতে পারে। এগুলো সাধারণতঃ প্রায় তিন মাস পর কমে যায় বা চলে যায়। কোন কোন সময় ভিন্ন মার্কার বড়ি পরখ করে দেখলে সাহায্য হতে পারে।

মেজাজে পরিবর্তন যেমন দুঃখিত ভাব বা খিটখিটে হওয়া

মাথাব্যথা

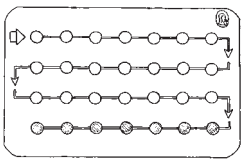
স্বাভাবিক রক্তক্ষরণের মধ্যবর্তী সময়ে অস্বাভাবিক সামন্য রক্তক্ষরণ

স্তন স্ফীত, কোমল হয়ে যাওয়া

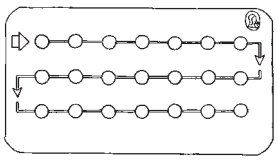
বমি বমি ভাব

সমন্বিত বড়ি ৩ভাবে ব্যবহার করা যায়

২৮দিন ব্যবহার: হরমনযুক্ত বড়িগুলোকে ২১দিনের জন্য সেবন করুন এবং তার পরবর্তী ৭ দিন বাকি বড়িগুলো সেবন করুন (মোড়কের মধ্যে অতিরিক্ত বড়ি যেগুলোতে কোন হরমোন নেই) বা আর কোন বড়িই সেবন করবেন না। আপনার প্রতি মাসে ঐ সাত দিনে স্বাভাবিক মাসিকের মতোই রক্তক্ষরণ হবে।



আপনার যদি ২৮দিনের মোড়ক থাকে, তবে প্রতিদিন একটি করে বড়ি সেবন করুন। শেষ ৭টি বড়ি, যেগুলোতে কোন হরমোন নেই, হলো অনুস্মরক বড়ি – ওগুলো আপনাকে প্রতিদিন একটি করে বড়ি সেবন করতে হবে তা স্মরণ করিয়ে দেবার জন্য ওখানে দেয়া আছে। মোড়কের শেষ ৭টি বড়ি অন্যান্য বড়িগুলো থেকে ভিন্ন রংয়ের হবে।



আপনার যদি ২১ দিনের মোড়ক থাকে, তবে ২১ দিনের জন্য প্রতিদিন একটি করে বড়ি গ্রহণ করুন – সম্পূর্ণ মোড়কের বড়িগুলো। তারপর ৭দিনের জন্য কোন বড়ি গ্রহণ করবেন না। তার পর আবারও নতুন মোড়ক থেকে বড়ি সেবন করা শুরু করুন।

সম্প্রসারিত ব্যবহার: হরমোনযুক্ত বড়িগুলোকে পরপর ৮৪ দিন কোন বিরতি ছাড়াই সেবন করুন এবং তারপর ৭ দিনের বিরতি দিন। কোন কোন সময় বড়িগুলো ৯১টি বড়ির মোড়কে পাওয়া যায় (৮৪টি হরমোন সহ এবং ৭টি অনুস্মরক বড়ি যেগুলোর মধ্যে কোন হরমোন নেই)। ঐ ৭দিন আপনার মাসিকের মতো স্বাভাবিক রক্তক্ষরণ হবে কিন্তু তা ৩মাসে একবার মাত্র। স্পটিং (খুবই হালকা রক্তক্ষরণ) দেখা দিতে পারে কিন্তু কয়েক মাস পরে চলে যাবে।

অব্যহত ব্যবহার: হরমোনযুক্ত বড়িগুলো কোন বিরতী ছাড়াই প্রতিদিন ব্যবহার করুন। যদি অনিয়মিত রক্তক্ষরণ আপনাকে অস্বস্তিতে ফেলে তবে ৩ থেকে ৪ দিনের জন্য বড়ি সেবন বন্ধ করে দিন যাতে কয়েক দিনের স্বাভাবিক রক্তক্ষরণ হয়, এবং তারপর আবারও প্রতিদিন বড়ি গ্রহণ করা শুরু করুন।

উপরে উল্লেখিত সকল উপায়ে বড়ি ব্যবহার করা নিরাপদ। আপনার যদি একটি বা তার বেশী বড়ি সেবন করা বাদ যায় তবে কী করতে হবে তা সমন্বিত বড়ি ব্যবহারকারী সকলেরই জানা উচিত:

আপনি যদি ১টি বা ২টি বড়ি সেবন করতে ভুলে যান, তবে মনে পড়ার সাথে সাথে একটি বড়ি সেবন করুন। তারপর পরবর্তী বড়িটি নিয়মিত সময়ে গ্রহণ করুন। এর মানে হতে পারে যে আপনাকে একই দিনে ২টি বড়ি সেবন করতে হবে।

পর পর ৩দিন আপনি যদি ৩টি বড়ি সেবন করতে ভুলে যান, সাথে সাথে একটি বড়ি সেবন করুন। তারপর প্রতিদিন নিয়মিত সময়ে একটি করে বড়ি সেবন করুন। আপনার মাসিক শুরু হবার আগে কনডম ব্যবহার করুন, অথবা পরপর ৭দিন একটি করে বড়ি সেবন না করা পর্যন্ত যৌন ক্রিয়া থেকে বিরত থাকে।

আপনার মাসিক যদি নির্দিষ্ট সময়ে না হয় এবং আপনি কয়েকটি বড়ি সেবন করতে ভুলে গিয়ে থাকেন তবে বড়ি সেবন করা চালিয়ে যান কিন্তু গর্ভধারণ পরীক্ষা করান। যদি পরীক্ষা আপনি গর্ভধারণ করেছেন প্রমাণিত হয় তবে বড়ি সেবন করা বন্ধ করে দিন।

সমন্বিত বড়ি গ্রহণ বন্ধ করা

আপনি যে কোন সময়ে বড়ি সেবন করা বন্ধ করে দিতে পারেন। আর তখনই আপনি গর্ভবতী হয়ে যেতে পারেন, সুতরাং আপনি যদি গর্ভধারণ এড়িয়ে যেতে চান তবে কনডম বা অন্যান্য পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

কার সমন্বিত বড়ি ব্যবহার করা উচিত নয়

কোন কোন নারীর স্বাস্থ্য সমস্যা থাকতে পারে যা তাদের পক্ষে সমন্বিত বড়ি ব্যবহার করা বিপজ্জনক করে তুলতে পারে। আপনার যদি নীচে উল্লেখিত অবস্থাগুলো থাকে তবে সমন্বিত বড়ি সেবন করবেন না:

- তীব্র উচ্চ রক্তচাপ (১৬০/১১০ বা তার বেশী)। উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে আরও জানতে হৃদরোগ (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন)
- ২০বছরের বেশী সময় ধরে ডায়াবেটিস।
- আপনার বয়স যদি ৩৫এর বেশী বয়স হয় এবং ধূমপান করেন।
- মাইগ্রেন (বমি বমি ভাবসহ তীব্র মাথা ব্যথা) এর সাথে অবশতা বা তীব্র দৃষ্টি সমস্যা।
- স্তন ক্যান্সার, যকৃতের ক্যান্সার, বা জরায়ুর ক্যান্সার। ক্যান্সার দেখুন।
- পিত্তকোষের রোগ।
- স্ট্রোক হবার ইতিহাস (পক্ষাঘাত সৃষ্টি করে এমন আক্রমণ)।
- একটি ধমনীতে রক্ত জমাট হওয়া (এটি সাধারণতঃ একটি পায়ে উত্তাপ ও ব্যথার সৃষ্টি করে)।
- যকৃতের রোগ বা হেপাটাইটিস। (পেটের ব্যথার উপর অধ্যায়ে পৃষ্ঠা ১৭ দেখুন)।

এই স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর যে কোনটিতে ভোগা বেশীরভাগ নারীই নিরাপদে এগুলোর পরিবর্তে শুধুমাত্র-প্রোজেস্টিন ছোট বড়ি (পৃষ্ঠা ১৪ দেখুন) বা শুধুমাত্র-প্রোজেস্টিন জন্ম নিয়ন্ত্রণ প্রোথন বা ইঞ্জেকশন (পৃষ্ঠা ১৫) ব্যবহার করতে পারে। স্তন ক্যান্সার বা গর্ভাশয়ের ক্যান্সারযুক্ত নারীর হরমোন আছে এমন জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার না করে তার পরিবর্তে অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত।

সমন্বিত বড়ির সাথে মিথষ্ক্রিয়া করে এমন ঔষধ

রিফামপিসিন (একটি টিউবারকুলোসিস ঔষধ), রিটোনাভির (একটি এইচআইভির ঔষধ) এবং কোন কোন মৃগিরোগের ঔষধ জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়িগুলোকে কম কার্যক্ষম করে তোলে। আপনি যদি এই ওষধগুলো সেবন করে থাকেন, তবে ভিন্ন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করুন। ডায়াবেটিসের জন্য ইন্সুলিন নেয়া নারীদের জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি সেবন শুরু করার পর হয়তো ইন্সুলিন ব্যবহার করার পরিমাণ সমন্বয় করতে হতে পারে।

অন্যান্য পদ্ধতি যদি পাওয়া যায় তবে কার তা বিবেচনা করা উচিত

আরও কয়েকটি স্বাস্থ্য সমস্যা আছে যেগুলোর কারণে সমন্বিত বড়ি ব্যবহার করা আদর্শ পদ্ধতিতে পরিণত হয়নি। এই সমস্যাযুক্ত নারীদের জন্য অন্য একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করা নিরাপদ:

- উচ্চ রক্তচাপ (১৪০/৯০ এর উপরে)। উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে আরও জানতে হৃদরোগ (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন।
- আপনার বয়স যদি ৩৫শের বেশী হয় এবং আপনি মাইগ্রেন মাথাব্যথা থাকে (বমি বমিভাবসহ তীব্র মাথাব্যথা)।

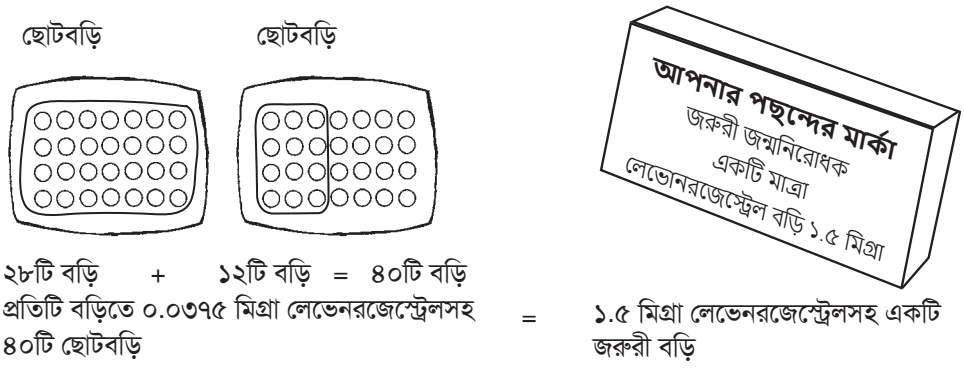
এই স্বাস্থ্যসমস্যাযুক্ত একজন নারী যদি সমন্বিত বড়ি সেবন করে, তবে তার সমস্যাগুলোর যেন আরও অবনতি না হয় তা নিশ্চিত করতে তার প্রতি নজর রাখুন। যদি তার কোন পরিবর্তন না হয় তবে তার জন্য এই বড়িগুলো চালিয়ে যাওয়া ঠিক আছে। যদি সমস্যাগুলো খারাপের দিকে যায় তবে তার ততক্ষণাৎ বড়ি সেবন বন্ধ করা উচিত।

জরুরী জন্মনিরোধ

আপনি যদি জন্ম নিয়ন্ত্রণ ছাড়াই যৌনক্রিয়া করেন বা আপনার কনডম ফেটে যায় তারপরও আপনি জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ির সাহায্যে গর্ভধারণ রোধ করতে পারেন। এটিকে বলা হয় জরুরী গর্ভনিরোধন এবং এটি আপনি যৌনক্রিয়া করার পর প্রথম ৫দিন পর পর্যন্ত কাজ করে—যত তাড়াতাড়ি আপনি এটি সেবন করবেন তত ভাল এটি কাজ করবে। এটি নারী ডিম্বাণুকে নিসৃত হতে দেরী করানোর মাধ্যমে কাজ করে যাতে গর্ভাবস্থা শুরু হতে না পারে। আপনি যদি ইতোমধ্যেই গর্ভবতী হয়ে যান তবে জরুরী জন্মনিরোধন গর্ভাবস্থা থামাবে না।

অনেক দেশেই জরুরী গর্ভনিরোধের জন্য বিশেষ বড়ি পাওয়া যায় (পৃষ্ঠা ২৩ দেখুন)। আপনার হয়তো একটি বা ২টি বড়ি সেবন করতে হতে পারে – নির্দেশাবলী ভালভাবে পড়ুন।

যদি এই বিশেষ বড়ি সহজলভ্য না হয় তবে, কোন ধরনের সাধারণ জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি ব্যবহার করা যেতে পারে (পৃষ্ঠা ২৩ থেকে ২৪ দেখুন)। ছোট বড়ি, উদাহরণস্বরূপ, অল্প পরিমাণে লেভোনরজেস্ট্রেল বা নরজেস্ট্রেল (এর উভয়ই প্রোজেস্টিনের একটি ধরণ) তাই একটি বড়ির মধ্যে কতখানি আছে তার উপর নির্ভর করে ৪০ থেকে ৫০টি বড়ি সেবন করলে তা একটি বিশেষ বড়ি সমপরিমাণ হবে (পৃষ্ঠা ২৩ থেকে ২৪ দেখুন)।



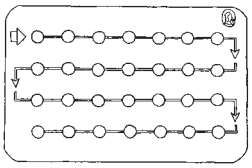
২৮টি বড়ি + ১২টি বড়ি = ৪০টি বড়ি
প্রতিটি বড়িতে ০.০৩৭৫ মিগ্রা লেভেনরজেস্ট্রেলসহ ৪০টি ছোটবড়ি = ১.৫ মিগ্রা লেভেনরজেস্ট্রেলসহ একটি জরুরী বড়ি

সমন্বিত জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ির ক্ষেত্রে মাত্র কয়েকটি জরুরী গর্ভনিরোধের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যায়—আপনাকে অবশ্যই জানতে হবে যে ওগুলোর মধ্যে কী আছে এবং কতগুলো সেবন করতে হবে (সাধারণতঃ প্রথমে ৪ বা ৫টি বড়ি এবং তারপর একই মাত্রা ১২ ঘন্টা পরে পৃষ্ঠা ২৪ দেখুন)।

আপনি একজন নারীকে জরুরী গর্ভনিরোধে সাহায্য করার পরে হয়তো আপনি তাকে একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারেন যেটি তার জন্য ভাল কাজ করবে।

ছোটবড়ি (শুধুমাত্র-প্রোজেস্টিন বড়ি)

এই জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়িতে ইস্ট্রোজেন থাকে না, থাকে শুধু প্রোজেস্টিন। সমন্বিত বড়ি ব্যবহার করতে পারে না এমন বেশীরভাগ নারীর জন্যই এটি নিরাপদ এবং সমন্বিত বড়ি তুলনায় এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনেক কম। ছোটবড়ি দুধ পান করানো মায়েদের দুধ সরবরাহ হ্রাস করে না। ছোটবড়ি ব্যবহার করা নারীদের মাসিক অনিয়মিত হতে পারে, মাসিকের সময় সামান্য রক্তক্ষরণ হতে পারে, বা মাসিক আদৌ নাও হতে পারে।



ছোটবড়ির মোড়কে থাকা সকল বড়িতেই একই পরিমাণে হরমোন থাকে। প্রতিদিন একটি করে বড়ি সেবন করুন।

কিভাবে ছোটবড়ি সেবন করতে হয়

আপনার মাসিকের প্রথম দিনের প্রথম বড়িটি নিন। তারপর প্রতিদিন একটি করে বড়ি একই সময়ে সেবন করুন, এমনকি আপনি যদি যৌনক্রিয়া নাও করেন। আপনার একটি মোড়ক শেষ হয়ে গেলে পরের দিন নতুন আর একটি মোড়ক শুরু করুন, এমনকি আপনার যদি কোন রক্তক্ষরণ নাও হয়ে থাকে। এক দিনও বিরতি দেবেন না। মোড়কের প্রতিটি বড়িতে একই পরিমাণে প্রোজেস্টিন আছে।

আপনি যদি ছোটবড়ি কয়েকঘন্টা দেরীতে সেবন করেন, বা আপনি এক দিন বড়ি সেবন করতে ভুলে যান, আপনি গর্ভবতী হয়ে যেতে পারেন। আপনি যদি একটি বড়ি সেবন করতে ভুলে যান তবে মনে পরার সাথে সাথে একটি বড়ি গ্রহণ করুন। তারপর পরের বড়িটি নিয়মিতি সময়ে সেবন করুন, এমনকি এর মানে আপনাকে একই দিনে দু'টি বড়ি সেবন করা হলেও তা করতে হবে। কনডম ব্যবহার করুন বা ৭দিনের জন্য যৌনক্রিয়া করা থেকে বিরত থাকুন। আপনি যদি একটি ছোটবড়ি সেবন করতে ভুলে যান বা এটি দেরীতে সেবন করেন তবে আপনার হয়তো সামান্য রক্তক্ষরণ হতে পারে।

ছোটবড়ির সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

শুধুমাত্র-প্রজেস্টিন ছোটবড়িগুলোর সবথেকে সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলো মাসিক রক্তক্ষরণে পরিবর্তন। আপনার হয়তো অযাচিত সময়ে রক্তক্ষরণ হতে পারে। আপনার মাসিক হয়তে বন্ধই হয়ে যেতে পারে। এটি বিপজ্জনক নয়। অন্যান্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে আছে ওজন বেড়ে যাওয়া, মাথা ব্যথা, এবং ব্রণ (ফোঁড়া)।

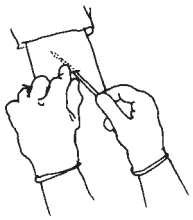
যে সমস্ত ঔষধ ছোটবড়ির সাথে মিথষ্ক্রিয়া করে

রিফামপিসিন (একটি টিউবারকুলোসিস ঔষধ), রিটোনাভির (একটি এইচআইভির ঔষধ) এবং কোন কোন মৃগিরোগের ঔষধ জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়িগুলোকে কম কার্যক্ষম করে তোলে। আপনি যদি এই ওষধগুলো সেবন করে থাকেন, তবে ভিন্ন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করুন। ডায়াবেটিসের জন্য ইন্সুলিন নেয়া নারীদের জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি সেবন শুরু করার পর হয়তো ইন্সুলিন ব্যবহার করার পরিমাণ সমন্বয় করতে হতে পারে।

ছোটবড়ি সেবন শেষ করা

আপনি যদি গর্ভবতী হতে চান বা পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান, তবে আপনি ছোটবড়ি নেয়া যেকোন সময়ে বন্ধ করে দিতে পারেন। সেবন বন্ধ করার সাথে সাথেই আপনি হয়তো গর্ভধারণ করতে সক্ষম হতে পারেন, তাই আপনি যদি গর্ভধারণ এড়াতে চান, তবে ততক্ষণাৎ অন্য পদ্ধতি শুরু করুন।

প্রোথক এবং জন্ম নিয়ন্ত্রণ ইঞ্জেকশন



ছোটবড়ির মতো প্রোথক ও জন্ম নিয়ন্ত্রণ ইঞ্জেকশনের মধ্যে প্রেজেস্টিন থাকে, কিন্তু একজন নারীকে প্রতিদিন একটি বড়ি সেবন করার কথা মনে রাখতে হয় না। প্রোথন এবং ইঞ্জেকশনগুলো সহজেই আড়ালে রাখা যায়। প্রোথক বা ইঞ্জেকশন কোনটাই এইচআইভিসহ কোন যৌন বাহিত সংক্রামণের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না।

কিভাবে প্রোথন বা ইঞ্জেকশন ব্যবহার করতে হয়

প্রোথন হলো ছোট প্লাস্টিকের নল যা একজন স্বাস্থ্যকর্মী একজন নারীর বাহুর ভিতরের দিকের ত্বকের নীচে স্থাপন করে। প্রোথনের ধরনের উপর নির্ভর করে এগুলো ৩ থেকে ৫ বছরের জন্য গর্ভধারণ রোধ করে।

ধরনের উপর নির্ভর করে স্বাস্থ্য কর্মীরা প্রতি ১, ২, বা ৩ মাসে একবার জন্ম নিয়ন্ত্রণ ইঞ্জেকশন দিয়ে থাকে।

প্রোথন ও ইঞ্জেকশন সহজেই আড়ালে রাখা যায়, এবং নারীটিকে প্রতিদিন বড়ি সেবন করার কথা স্মরণে রাখতে হয় না। সকল প্রোথন এবং কোন কোন ইঞ্জেকশনে শুধুমাত্র প্রোজেস্টিন থাকে। এক ধরনের ইঞ্জেকশনে (মাসিক ইঞ্জেকশন) প্রোজেস্টিন ও ইস্ট্রোজেন উভয়ই থাকে তাই যে সমস্ত নারীরা সমন্বিত জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি সেবন করতে পারে না (পৃষ্ঠা ১২ দেখুন) তাদের এটি ব্যবহার করা উচিত নয়। গর্ভবতী হতে চাইলে একজন নারী যে কোন সময়ে ইঞ্জেকশন নেয়া বন্ধ করে দিতে পারে বা যে কোন সময়ে প্রোথক তুলে ফেলতে পারে। প্রোথক বা ইঞ্জেকশন কোনটাই এইচআইভিসহ কোন যৌন বাহিত সংক্রামণের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না।

প্রোথক এবং ইঞ্জেকশনের সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

মাসিক ইঞ্জেকশনগুলোতে হয়তো সমন্বিত বড়ির পৃষ্ঠা ১০ দেখুন মতোই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে। প্রোথন ও শুধুমাত্র-প্রোজেস্টিন ইঞ্জেকশনের শুধুমাত্র-প্রোজেস্টিন ছোটবড়ির শুধুমাত্র-প্রোজেস্টিন ছোটবড়ির মতোই একই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে পৃষ্ঠা ১৪ দেখুন।

যে সমস্ত ঔষধ প্রোথক ও ইঞ্জেকশনের সাথে মিথষ্ক্রিয়া করে

রিফামপিসিন (একটি টিউবারকুলোসিস ঔষধ), রিটোনাভির (একটি এইচআইভির ঔষধ) এবং কোন কোন মৃগিরোগের ঔষধ জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়িগুলোকে কম কার্যক্ষম করে তোলে। আপনি যদি এই ঔষধগুলো সেবন করে থাকেন, তবে ভিন্ন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করুন। ডায়াবেটিসের জন্য ইন্সুলিন নেয়া নারীদের জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি সেবন শুরু করার পর হয়তো ইন্সুলিন ব্যবহার করার পরিমাণ সমন্বয় করতে হতে পারে।

প্রোথক ও ইঞ্জেকশন গ্রহণ বন্ধ করা

প্রোথক ব্যবহার বন্ধ করতে সেগুলোকে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী দ্বারা অপসরণ করান। প্রোথক অপসরণ করার সাথে সাথে একজন নারী গর্ভধারণ করতে পারে। ইঞ্জেকশন ব্যবহার বন্ধ করতে শুধু ইঞ্জেকশন না নিলেই চলবে। ইঞ্জেকশন বন্ধ করার পর একজন নারীর জন্য হয়তো গর্ভবতী হতে সময় লাগতে পারে, কিন্তু বেশীরভাগ নারীই ১ বছরের মধ্যে গর্ভধারণ করতে পারবে।

আইইউডি

একটি আইইউডি (ইন্ট্রা-ইউটেরিন ডিভাইস) হলো একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর দ্বারা গর্ভাশয়ে স্থাপন করা একটি ছোট প্লাষ্টিক, বা প্লাস্টিক ও তামার তৈরী বস্তু। এটি পুরুষের শুক্রাণুকে একটি ডিম্বাণুকে নিশিক্ত করা থেকে বিরত রাখে, এবং সাথে সাথে এটি ডিম্বাণুটিকে গর্ভাশয়ের মধ্যে নিজেকে স্থাপন করা থেকে বিরত রাখে। একটি আইইউডি স্থাপন করার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য ধাত্রীদের জন্য একটি পুস্তক-এর অধ্যায় ২১ দেখুন, হেসপেরিয়ান থেকে পাওয়া যাচ্ছে।

আইইউডি খুবই কার্যকর, এবং ধরনের উপর নির্ভর করে গর্ভাশয়ের মধ্যে ৫ থেকে ১২ বছর পর্যন্ত থাকতে পারে। আইইউডি এইচআইভি বা অন্যান্যা যৌন বাহিত রোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়া না।

আইইউডি যে নারীরা গর্ভবতী হয়েছে বা যারা কখনো গর্ভবতী হয়নি তাদের উভয়ের জন্য আইইউডি নিরাপদ। একটি আইইউডি একজন নারীর গর্ভবতী না থাকা এবং তার কোন জরায়ুসংক্রান্ত কোন সংক্রামণ বা কোন এসটিআই নাই এমন অবস্থায় যে কোন সময়ে স্থাপন করা যায়। যে কোন সময় একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য কর্মী আইইউডি অপসারণও করতে পারে। এটিকে অপসারণ করার পরপরই চাইলে একজন নারী গর্ভবতী হতে পারে।

একবার গর্ভাশয়ে প্রবেশ করানো হলে একটি আইইউডির বের হয়ে আসাটা অস্বাভাবিক তবে অসম্ভব নয়। মাসে একবার আপনি আপনার যোনিপথে আঙ্গুল ঢুকিয়ে অনুভব করে (কিন্তু সেগুলোকে না টেনে) পরীক্ষা করতে পারেন যে জরায়ুমুখ থেকে ঝুলে থাকা আইইউডির সূতাগুলো তখনও সেখানে আছে কিনা। আপনি যদি সূতাগুলোকে অনুভব করতে না পারেন বা আপনার যদি মনে হয় যে আইইউডি খুলে এসেছে তবে কনডম ব্যবহার করুন বা একজন স্বাস্থ্যকর্মীর দ্বারা পরীক্ষা না করানোর আগে পর্যন্ত যৌনক্রিয়া করা থেকে বিরত থাকুন।

একটি আইইউডি ব্যবহার করার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

সবথেকে সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে প্রচুর পরিমাণে, আরও বেশী বেদনাদায়ক রক্তক্ষরণ। এটি হয়তো অস্বস্তিকর হতে পারে কিন্তু বিপজ্জনক নয় এবং এবং কয়েক মাস পরে এগুলো সাধারণতঃ কমে যাবে। কোন ধরনের আইইউডিতে প্রোজেস্টিন নামের হরমোন থাকে যা অস্বস্তি ও রক্তক্ষরণ হ্রাস করতে সাহায্য করতে পারে। প্রোজেস্টিনযুক্ত আইইউডি ছোটবড়ির মতো একই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ঘটাতে পারে। (পৃষ্ঠা ১৪ দেখুন)।

কার আইইউডি ব্যবহার করা উচিত নয়

- জরায়ুমুখের বা গর্ভাশয়ের ক্যান্সারে আক্রান্ত নারী। স্তন ক্যান্সার আক্রান্ত নারীর প্রোজেস্টিন আছে এমন আইইউডি ব্যবহার করা উচিত নয়, কিন্তু তার নিরাপদে তামাযুক্ত আইইউডি ব্যবহার করতে পারে।
- গনোরিয়া, ক্লামিডিয়া, বা শ্রোণীর সংক্রামণযুক্ত (পিআইডি) নারী। গনোরিয়া ও ক্লামিডিয়া সম্পর্কে আরও জানতে জনন সমস্যা ও সংক্রামণ (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন। পিআইডি সম্পর্কে আরও জানতে, পেটের ব্যথা, ডাইরিয়া, এবং কৃমি অধ্যায়ে "শ্রোণীর সংক্রামণ"-এর পৃষ্ঠা ১৬ দেখুন।

একটি শিশু জন্মদানের পর জন্ম নিয়ন্ত্রণ শুরু করা

বাচ্চা হয়েছে এমন একজন নারীর তার দেহ পুরোপুরি সেরে উঠেছে তা অনুভব না করা পর্যন্ত যৌনক্রিয়া করার জন্য অপেক্ষা করা উচিত। আবার যখন যৌনসম্পর্ক শুরু হবে তখন আপনি যদি আপনার শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করান এবং আপনার মাসিক ফেরত না আসে তবে বুকের দুধ পান করানো জন্মদানের ৬মাস পর পর্যন্ত (নীচে দেখুন) গর্ভধারণ রোধ করতে পারে। খুব বেশী যদি বুকের দুধ পান করানো না হয় বা মোটেও পান করানো না হয় তবে শিশু জন্মের ১ মাসের মধ্যেই গর্ভবতী হয়ে যেতে পারে। নতুন মা বুকের দুধ পান করাক বা না করাক, শিশু জন্মের পর যে কোন সময়ে সে এবং তার সঙ্গী এসটিআই ও গর্ভধারণ রোধে কনডম ব্যবহার করতে পারে। যে মায়েরা বুকের দুধ পান করাচ্ছে, তারা বাচ্চার বয়স ৬ সপ্তাহ হলেই একটি প্রোথক বসাতে পারে, ছোটবড়ি শুরু করতে পারে বা শুধুমাত্র-প্রোজেস্টিন ইঞ্জেকশন ব্যবহার করতে পারে।

বুকের দুধ পান করানো মায়েরা সমন্বিত বড় বা মাসিক ইঞ্জেকশনগুলো শুরু করতে পারে যখন বাচ্চার বয়স কমপক্ষে ৬ মাস হয়েছে। একজন নারী যদি বুকের দুধ পান না করায় শিশু জন্মের ৪ মাস পরেই সে যে কোন পদ্ধতি ব্যবহার করা শুরু করতে পারে। বেশীরভার নারীই আইইউডি বসাতে পারে বা জন্মদানের হয় ২দিনের মধ্যে বা কয়েক সপ্তাহ পরে তাদের নালীগুলো একত্রে বেঁধে (বন্ধাকরণ) ফেলা যায়।

পরিবার পরিকল্পনার প্রাকৃতিক পদ্ধতি

বুকের দুধ পান করানো

একজন নারী যখন বুকের দুধ খাওয়ায় তখন তার দেহ কিছু হরমোন তৈরী করে যা কয়েক মাস পর্যন্ত গর্ভধারণ রোধ করে। গর্ভধারণ রোধে বুকের দুধ পান করানো সবথেকে নির্ভরযোগ্য যখন:

- বাচ্চার বয়স ৬ মাসের কম।

  এবং

- আপনি আপনার শিশুকে শুধুই বুকের দুধ পান করান, অন্য কোন খাবার বা পানীয় নয়, এবং আপনি আপনার শিশুকে দিনে ও রাতে ঘন ঘন খাওয়ান।

  এবং

- জন্মদানের পর আপনার মাসিক রক্তক্ষরণ না হয় থাকে।

আপনি আপনার শিশুকে খাবার দেয়া শুরু করলে বা আপনার মাসিক শুরু হলে বুকের দুধ পান করানো আর গর্ভধারণ রোধ করতে পারবে না।

গর্ভধারণক্ষমতার সচেতনতা

একজন নারী শুধুমাত্র তার গর্ভধারণক্ষম সময়েই গর্ভবতী হতে পারে যখন তার গর্ভাশয় থেকে ডিম্বাণু তার নালী ও গর্ভাশয়ের মধ্যে এসে বসে। এই সময়টা কয়েক বেশ কয়েক দিন স্থায়ী হয় এবং প্রায় প্রতি মাসে একবার হয়। এই গর্ভধারণক্ষম সময়ে যৌনসঙ্গম এড়ানোর মাধ্যমে সে গর্ভধারণ রোধ করতে পারে। (অথবা, যদি এক দম্পতি গর্ভধারণ করতে চায় তবে তারা এই সময়ে যৌনসঙ্গম করে গর্ভধারণ করার সম্ভাবনা অনেক বাড়িয়ে তুলতে পারে।)

এই পদ্ধতিটি কার্যকর হবার জন্য একজন নারীর নিয়মিত মাসিক হতে হবে, এবং মাসিক চক্রের প্রতিটি ধাপের অবস্থাগুলো ভালভাবে খেয়াল করতে হবে। পুরুষটিকেও এই পদ্ধতি কার্যকর করার জন্য সাহায্য করতে আগ্রহী হতে হবে, কারণ গর্ভধারণক্ষম সময়ে তাদেরকে অবশ্যই যৌনসঙ্গম (পুরুষাঙ্গ স্ত্রীযোনিতে প্রবেশ করানোর মাধ্যমে যৌনক্রিয়া) এড়িয়ে চলতে হবে। তারা অন্যান্য ধরনের যৌনক্রিয়া করতে পারে, যেমন মুখমৈথুন বা যৌনাবেদনময় স্পর্শ। বা তারা গর্ভধারণক্ষম সময়ে কনডম ব্যবহার করতে পারে।

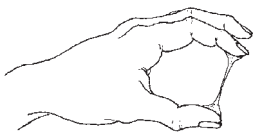
সন্তান সংখ্যা সীমিত রাখতে চায় এমন একজন নারীর জন্য এটি একটি খুবই ভাল পদ্ধতি হতে পারে। কিন্তু অনেক সময় মাসিক চক্র পূর্বাভাষ ছাড়াই পরিবর্তীত হতে পারে। মানুষ সব সময় ভালভাবে তাদের গর্ভধারণক্ষম সময়ের ধাপগুলো ভাল লিপিবদ্ধ করে না, ফলে এই পদ্ধতি ব্যবহার করে গর্ভবতী হবার ঘটনা প্রায়ই ঘটছে। গর্ভধারণক্ষমতার সচেতনতা এইচআইভিসহ কোন এসটিআই-এর বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না, যা নারীটির মাসিক চক্রের যে কোন সময়ে পরিবাহিত হতে পারে।

কিভাবে গর্ভধারণক্ষমতার সচেতনতা ব্যবহার করতে হবে

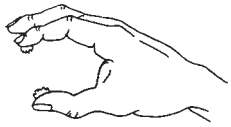
কয়েক মাসের জন্য আপনার মাসিক চক্রের দিনগুলো গণনা করুন। আপনার মাসিকের প্রথম দিনটি থেকে গণনা শুরু করুন। আপনার মাসিক চক্রের শেষ দিনটি হচ্ছে আপনার পরবর্তী বার রক্তক্ষরণ হবার আগে শেষ রক্তক্ষরণের দিন। আপনার যদি প্রতিটি চক্রে একই সংখ্যক দিন থেকে থাকে, এবং মাসিক চক্রটি ২৬ থেকে ৩২ দিন স্থায়ী হয় তবে এই চক্রটি কাজ করতে পারে।

আপনার চক্রটি কয়েক মাসের জন্য একবার গণনা করা হয়ে গেলে এবং আপনার চক্রটি যে নিয়মিত তা আপনি নিশ্চিত হয়ে গেলে আপনি এই পদ্ধতিটি শুরু করতে পারেন। আপনার প্রতিটি চক্রের ৮ম দিন থেকে ১৯তম দিন পর্যন্ত যৌনসঙ্গম এড়িয়ে চলুন। বা সেই সময়গুলোতে কনডম ব্যবহার করুন। এই পদ্ধতির ভালভাবে কাজ করতে হলে কতদিন অতিবাহিত হয়েছে সেবিষয়ে আপনাকে খুব ভালভাবে হিসেব রাখা অব্যহত রাখতে হবে। আপনার চক্রের যদি পরিবর্তন হয়, তবে যত দিন পর্যন্ত না আপনার মাসিক আবার নিয়মিত না হয় সেই কয়েক মাসের জন্য আপনি অন্য আর একটি পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

একজন নারীর দেহ তার গর্ভধারণক্ষমতার সময়ে শুক্রাণুগুলোকে গর্ভাশয়ের মধ্যে যেতে সাহায্য করতে তার যোনিতে ভেজা শ্লেষ্মা উৎপাদন করে। তাই প্রতিদিন এই শ্লেষ্মা পরীক্ষা করলেও সে কখন তার গর্ভধারণক্ষমতার সময়ে রয়েছে তা জানতে তাকে সাহায্য করতে পারে।



পরিষ্কার, ভিজা, পিচ্ছিল শ্লেষ্মা = গর্ভধারণক্ষম



সাদা, শুষ্ক, আঁঠালো শ্লেষ্মা = গর্ভধারণক্ষম নয়

প্রত্যাহার, বের করে আনা

যখন একটি পুরুষ তার বীর্যপাতের আগে একজন নারী যোনি থেকে তার পুরুষাঙ্গ বের করে আনে তবে তারা হয়তো গর্ভধারণ রোধ করতে পারে, যদি পুরুষটি তার নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করায় খুবই পারদর্শী হয় এবং তা করার জন্য প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হয়। এটি সেই সমস্ত পুরুষদের জন্য ভাল কাজ করে না যাদের অযাচিতভাবেই বীর্যপাত হয়। একটি পুরুষ বের করে আনলেও শুক্রাণুযুক্ত কিছু তরল পদার্থ তার পুরুষাঙ্গ থেকে বের হয়ে আসতে পারে এবং গর্ভধারণ ঘটাতে পারে। এই পদ্ধতি যারা নিশ্চিত যে তারা গর্ভধারণ চায় না তাদের জন্য সম্ভবত এটি একটি ভাল পদ্ধতি নয়। বের করে আনা এসটিআই-এর বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না।

সঙ্গম ছাড়াই যৌনকাজ

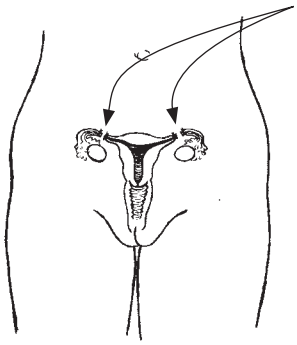
অনেকগুলো উপায় আছে যার মাধ্যমে কারো নিকটে আসা যায়, যৌন সুখ উপভোগ করা যায়, এবং যৌনসঙ্গম ছাড়াও ভালবাসা দেখানো যায়। অনেক দম্পতিই মুখমৈথুন চর্চা করে: সুখানুভূতি আনতে পুরুষাঙ্গ বা যৌনিতে আপনার মুখ ব্যবহার করা। এইভাবে আপনি গর্ভবতী হবেন না। পায়ু পথে যৌনক্রিয়াও গর্ভধারণ ঘটাতে পারে না। কিন্তু আপনি মুখমৈথুন ও পায়ুপথে যৌনক্রিয়ার মাধ্যমে এইচআইভিসহ এসটিআই সংক্রামণ রোধ করতে পারবেন না। আপনার হাত ব্যবহার করে সাধারণতঃ কাউকে যৌনসুখানুভূতি দেয়া খুবেই নিরাপদ। এটি গর্ভধারণ ঘটতে পারে না এবং এটি কোন এসটিআই ছড়াতে পারে না।

যে পদ্ধতি কাজ করে না

এই পদ্ধতিগুলো অকার্যকর বা ক্ষতিকারক:

- যৌনকর্ম করার পর মূত্রত্যাগ করা (হিসি করা) ক্ষতিকারক নয়, কিন্তু গর্ভধারণ রোধ এটি কিছুই করে না। মূত্র যোনি পথ থেকে না এসে অন্য আর একটি ছিদ্র থেকে আসে।
- যেগুলো যোনিকে শুকনো করে এমন যে কোন শাক-পাতা, উদ্ভিদ, রাসায়নিক দ্রব্য গর্ভধারণ রোধ করে না। কিন্তু এগুলো যোনিকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে, এবং নারীদের ক্ষেত্রে সংক্রামণ হওয়াকে আরও সহজ করে তোলে।
- যৌনকর্ম করার পর যোনিটিকে ধুয়ে ফেলা (ডুশ করা) গর্ভধারণ রোধ করে না। শুক্রাণু খুব দ্রুত চলাচল করে এবং কোন কোনটি এগুলোকে ধুয়ে ফেলার অনেক আগেই গর্ভাশয়ের মধ্যে পৌঁছে যেতে পারে। ডুশ করা শুক্রাণুকে গর্ভাশয়ের দিকে ঠেলেও দিতে পারে।
- মাদুলি এবং প্রার্থণা গর্ভধারণ রোধ করে না। যে নারীরা এই পদ্ধতির উপর নির্ভর করে তারা গর্ভধারণ করে।

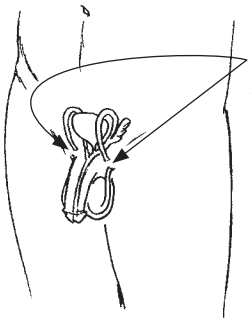
বন্ধাকরণ, অস্ত্রোপচার



এখানে ছোট করে কাটা হয়

যারা কখনোই আর সন্তান গ্রহণ করতে না চায় তাদের জন্য বন্ধাকরণ সবচেয়ে নিরাপদ, এটি নারী ও পুরুষ উভয়ের জন্য একটি সাধারণ অস্ত্রোপচার। অনেক দেশেই এই অস্ত্রোপচার বিনামূল্যে করা হয়। স্বাস্থ্য কেন্দ্রে জিজ্ঞাসা করুন। বন্ধাকরণ এইচআইভিসহ এসটিআই-এর বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না।

নারীদের জন্য এই অস্ত্রোপচারের নাম নালীর লাইগেশন যার মানে হলো নালীগুলোকে বেঁধে দেয়া। একটি পদ্ধতিতে নাভীর কাছাকাছি সামান্য একটু কাটা হয় যাতে ডিম্বাশয় (যেখানে ডিম্বাণু উৎপাদিত হয়) থেকে আসা নালীগুলো কেটে বন্ধ করে দেয়া যায়। এটি সাধারণত একটি ডাক্তরের কার্যালয়ে বা স্বাস্থ্য কেন্দ্র নারীটিকে অচেতন না করেই করা যায়। এই অস্ত্রোপচারের ফলে নারীর মাসিকের ক্ষেত্রে বা তার যৌন সমর্থের উপর কোন প্রভাব ফেলে না, এবং যৌনক্রিয়া করাকে আরও উপভোগ্য করে তুলতে পারে কারণ তার গর্ভবতী হয়ে যাবার বিষয়ে কোন চিন্তা করতে হবে না।



এখানে ছোট করে কাটা হয় যাতে করে পুরুষের অণ্ডোকোষের থেকে আসা নালীগুলো কেটে আটকে দেয়া যায়।

পুরুষদের জন্য এই অস্ত্রোপচারের নাম ভ্যাসেকটমি। এটি খুব সহজেই এবং দ্রুত একজন ডাক্তরের কার্যালয়ে বা একটি স্বাস্থ্য কেন্দ্রে পুরুষটিকে অচেতন না করেই করা যায়। এই অস্ত্রোপচারটি নারীদের জন্য অস্ত্রোপচারের থেকে বেশী নিরাপদ এবং দ্রুত। অণ্ডোকোষগুলোকে অপসরণ করা হয় না এবং এই অস্ত্রোপচারের ফলে পুরুষটির যৌন সামর্থ বা সুখানুভূতির উপর কোন প্রভাব ফেলে না। তার তরল পদার্থ (বীর্য) একইভাবে বের হয়ে আসে, কিন্তু তার মধ্যে কোন শুক্রাণু থাকে না।

পরিবার পরিকল্পনা: জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি ব্যবহার করা

জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি (মুখে খাবার জন্মনিরোধক)

বেশীরভাগ জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়িতেই নারীর দেহে স্বাভাবিকভাবে তৈরী হয় সে ধরনে ১ বা ২টি হরমোন থাকে। এই হরমোনগুলোকে ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টিন বলা হয়।

প্রতিটি হরমোনের বিভিন্ন মাত্রা এবং অনেক রকমারী মার্কা ব্যবহার করে জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি বিক্রয় করা হয়। নীচে দেখানো প্রথম তিন ধরনের বড়িতে ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টিন উভয়ই থাকে (সমন্বিত বড়ি-এর পৃষ্ঠা ১০ দেখুন) এবং চতুর্থ ধরনটির মধ্যে শুধু প্রোজেস্টিন রয়েছে (ছোটবড়ি পৃষ্ঠা ১৪ দেখুন)।

সচরাচর দেখতে পাওয়া যায় এমন একটি ইস্ট্রোজেনের নাম হলো এথিনিল এস্ট্রাডিওল। সবথেকে বেশী ব্যবহার করা মাত্রা হলো ৩৫ মাইক্রোগ্রাম। সমন্বিত বড়িতে সবথেকে বেশী ব্যবহার করা প্রোজেস্টিনের পরিমাণ হলো ০.১ মিগ্রা (মিলিগ্রাম)।

জন্ম নিয়ন্ত্রণ ব্যবহার করা নারীদের সাধারণতঃ বড়ি গ্রহণ না করার সময়ের চাইতে অল্প মাসিক রক্তক্ষরণ হয়। এটি হয়তো একটি বিষয়, বিশেষ করে যে নারীরা রক্তস্বল্পতায় ভুগছে। কিন্তু একজন নারীর যদি মাসের পর মাস মাসিক কোন রক্তক্ষরণ না হয় বা খুবই অল্প রক্তক্ষরণ হয় এবং সে এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া পছন্দ না করে, তবে সে তা পরিবর্তন করে আরও বেশী ইস্ট্রোজেনযুক্ত মার্কা ব্যবহার করতে পারে।

সকল জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়িই গর্ভধারণ রোধে সবথেকে ভাল কাজ করে যদি প্রতিদিন একই সময়ে এগুলো সেবন করা হয়। এর ফলে নিয়মিত সেবন করার বিষয়টি মনে রাখাও সহজ হয়। শুধুমাত্র-প্রোজেস্টিন বড়ি (ছোট বড়ি) প্রতিদিন একই সময়ে সেবন করা বিশেষ করে খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এই বড়ি ১টি সেবন করতে ভুলে গেলেই গর্ভধারণ করার সম্ভাবনা অনেকাংশেই বেড়ে যায়।

একটি ২৮-দিনের মোড়ক থাকলে প্রতিদিন একটি করে বড়ি গ্রহণ করুন, এবং তা শেষ হবার সাথে সাথেই একটি নতুন মোড়ক শুরু করুন। একটি ২৮-দিনের মোড়কে ২১টি বড়িতে হরমোন থাকতে পারে এবং বাকি ৭টি বড়িতে কোন হরমোন থাকে না। এই অনুস্মারক বড়িগুলো (এগুলোকে মন রক্ষাকারী বড়িও বলা হয়) একজন ব্যক্তিকে প্রতিদিন বড়ি সেবন করার কথা মনে করায় সাহায্য করে। যদিও, কোন কোন ২৮-দিনের মোড়কে শুধুই হরমোনযুক্ত বড়ি থাকতে পারে। একটি ২১-দিনের মোড়কের বড়ি প্রতিদিন একটি করে নিন এবং একটি নতুন মোড়ক শুরু করার আগে সাত দিন অপেক্ষা করুন (যদিনা আপনি স্বল্পসংখ্যক মাসিক হওয়ানোর জন্য অব্যহতভাবে বড়ি ব্যবহার করতে থাকেন পৃষ্ঠা ১১ দেখুন)।

সমন্বিত বড়ি যেগুলোতে হরমোনের মাত্রা পরিবর্তীত হয়	
এই বড়িগুলোতে ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টিনের মাত্রা সারা মাস ধরে পরিবর্তীত হয়। যেহেতু মাত্রা পরিবর্তীত হয়, তাই বড়িগুলোকে নিয়মতান্ত্রিকভাবে সেবন করা উচিত।	
কোন কোন মার্কার নাম:	গ্রেসিয়াল, লজিনন, ক্লেয়রা, সিনফেজ, ট্রিনর্ডিওল, ট্রিনভাম, ট্রিকলার, ট্রিফাসিল

সমন্বিত বড়ি যেগুলো মাত্রার পরিমাণ নির্দিষ্ট: ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টিন উভয়ই	
এগুলোতে ইস্ট্রোজেন (সাধারণতঃ ৩৫ মাইক্রোগ্রাম) এবং প্রোজেস্টিন (সাধারণতঃ ০.১ মিগ্রা) থাকে। একটি ২৮-বড়ির মোড়কে ২১টি হরমোনযুক্ত বড়ি এবং ৭ অনুস্মারক বড়ি (মন রক্ষাকারী বড়ি) থাকে। ২১-বড়ির একটি মোড়কে শুধুই হরমোনযুক্ত বড়ি পাওয়া যায়। প্রতিটি হরমোনের মাত্রা ২১ বড়ির উভয় ধরনের মোড়কেই একই থাকে।	
কয়েকটি মার্কার নাম:	এ্যালেসি, সিলেস্ট, ডায়্যন, ফেমোডিন, গাইনেরা, হারমোনেট, নরিনিল, অর্থ-নোভাম, ওভিসম্যান

নির্দিষ্ট মাত্রাযুক্ত সমন্বিত বড়ি: বেশী প্রোজেস্টিন, কম ইস্ট্রোজেন	
এই বড়িগুলোতে প্রোজেস্টিন বেশী থাকে (০.১৫ মিগ্রা) এবং ইস্ট্রোজেন কম থাকে (৩০ মাইক্রোগ্রাম)। একটি ২৮-বড়ির মোড়কে ২১টি হরমোনযুক্ত বড়ি এবং ৭ অনুস্মারক বড়ি (মন রক্ষাকারী বড়ি) থাকে। ২১-বড়ির একটি মোড়কে শুধুই হরমোনযুক্ত বড়ি পাওয়া যায়। প্রতিটি হরমোনের মাত্রা ২১ বড়ির উভয় ধরনের মোড়কেই একই থাকে। এই বড়িগুলো একজন নারী যারা প্রচুর পরিমাণ মাসিক রক্তক্ষরণ হয় বা যার মাসিক শুরু হবার আগে যার স্তন খুবই বেদনাদায়ক হয় তার জন্য ভাল কাজ করতে পারে।	
কয়েকটি মার্কার নাম:	লো-ফেমেন্টাল, লো/ওভরাল, মাইক্রোজিনন, মাইক্রোভলার, নরডেট

শুধু-প্রোজেস্টিন বড়ি (ছোট বড়ি)	
এই বড়িগুলোতে শুধু প্রোজেস্টিন থাকে এবং ২৮-বড়ির মোড়কে পাওয়া যায়। এই মোড়কের সকল বড়িতে একই মাত্রার প্রোজেস্টিন থাকে।	
কয়েকটি মার্কার নাম:	ফেমুলেন, মাইক্রোলুট, মাইক্রোনর, মাইক্রোনোভাম, নিয়োজেস্ট, মাইক্রোভাল, ওভরেট, এক্সলুটন

জরুরী পরিবার পরিকল্পনা (ইসিপি, জরুরী জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি)

অরক্ষিত যৌনক্রিয়া করার ৫দিনের মধ্যে আপনি জরুরী জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি বা নিয়মিত জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ির কয়েকটি মার্কা ব্যবহার করে গর্ভধারণ রোধ করতে পারেন। কতটি বড়ি আপনার সেবন করতে হবে তা নির্ভর করবে প্রতিটি বড়িতে কোন কোন হরমোন রয়েছে এবং তাতে হরমোনের পরিমাণ কতো আছে। এই তালিকাটিতে প্রত্যেক ধরনের বড়ির কয়েকটি সাধারণ মার্কার কথা উল্লেখ করা হয়েছে। আপনি বড়িগুলো ব্যবহার করার আগে বড়িতে হরমোনের ধরন এবং পরিমাণ সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে সেগুলোকে ব্যবহার করুন। এই তালিকাচিত্রে প্রয়োজনীয় হরমোনের সম্পূর্ণ মাত্রা এবং সেই মাত্রায় পৌঁছাতে কটি বড়ি প্রয়োজন হবে তা দেখানো হয়ছে। বাজারে অনেক মার্কার বড়ি আছে এবং কোন কোন মার্কার নাম একাধিক ধরনের বড়ির ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

ইসিপির সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলো মাথাব্যথা, বমি বমি ভাব বা পেটে ব্যথা, কিন্তু এগুলোর এক বা দু'দিনের মধ্যে চলে যাওয়া উচিত। সামান্য রক্তক্ষরণ হওয়াও স্বাভাবিক বা আপনার পরবর্তী মাসিক রক্তক্ষরণের সময়েও পরিবর্তন আসবে। যখন জরুরী পরিবার পরিকল্পনা, বিশেষ জরুরী বড়ি বা শুধু-প্রোজেস্টিন বড়ির (ছোট বড়ি) সঠিক মাত্রা ব্যবহার করা হয় তখন নিয়মিতভাবে ব্যবহৃত সমন্বিত জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি ব্যবহার করা থেকে স্বল্প সংখ্যক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা যায়। আপনি যদি মাত্রাটি গ্রহণ করার ১ ঘন্টার মধ্যে বমি করেন তবে তার মানে হলো আপনার একই মাত্রার পুনরাবৃত্ করতে হবে। কখনোই বিভিন্ন ধরনের জরুরী গর্ভনিরোধক বা অন্যান্য জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি একত্রে মিশিয়ে ব্যবহার করবেন না কারণ তখন সেগুলো মোটেই কাজ করবে না।

কিভাবে জরুরী পরিবার পরিকল্পনার জন্য বড়ি গ্রহণ করতে হবে

কিভাবে জরুরী গর্ভনিরোধের জন্য বিশেষ বড়ি ব্যবহার করতে হবে		
১.৫ মিগ্রা (১৫০০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল (নরলেভো ১,৫। প্ল্যান বি এক-ধাপ, পোস্টিনর -১) থাকা জরুরী বড়ি একটি বড়ির মাত্রা = ১.৫ মিগ্রা (১৫০০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল	একবার মাত্র একটি বড়ি নিন	
৩০ মিগ্রার ইউলিপ্রিস্টাল এ্যসিটেট (এলা, এলাওয়ান) থাকা জরুরী বড়ি একটি বড়ির মাত্রা = ৩০ মিগ্রার ইউলিপ্রিস্টাল এ্যসিটেট	একবার মাত্র একটি বড়ি নিন	
০.৭৫ মিগ্রা (৭৫০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল (নরলেভো ০.৭৫, ওপটিনর, পোস্টিনর, পোস্টিনর-২, বিকল্প পরিকল্পনা) থাকা জরুরী বড়ি ২টো বড়ির মাত্রা = ১.৫ মিগ্রা (১৫০০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল	একবার মাত্র দু'টো বড়ি ব্যবহার করুন	
০.০৫ মিগ্রা (৫০ মাইক্রোগ্রাম) এথিনিল এস্ট্রাডিওল এবং ০.২৫ এমজি (২৫০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল থাকা জরুরী বড়ি (টেট্রাজিনন, নিওজিনন, নরডিওল) পুরো ৪টি বড়ির একটি মাত্রা = ০.২ এমজি (২০০ মাইক্রোগ্রাম) এথিনিল এস্ট্রাডিওল এবং ১.০ মিগ্রার (১০০০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল	প্রথমেদু'টো বড়ি নিন	তারপর ১২ ঘন্টা পর আরও দু'টো বড়ি নিন।

জরুরী গর্ভনিরোধের জন্য কিভাবে সমন্বিত বড়ি গ্রহণ করতে হবে		
একটি ২৮-দিনের ২৮ সমন্বিত বড়ির মোড়ক থেকে যে কোন প্রথম ২১ বড়ি ব্যবহার করে নীচে উল্লেখিত মাত্রা তৈরী করতে পারেন কিন্তু শেষ ৭টি বড়ি ব্যবহার করবেন না কারণ এগুলো অনুস্মারক বড়ি হতে পারে এবং তাতে কোন হরমোন থাকবে না।		
০.০৩ মিগ্রা (৩০ মাইক্রোগ্রাম) এথিনিল এস্ট্রাডিওল এবং ০.১৫ এমজি (১৫০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল থাকা সমন্বিত বড়ি (আনা, কম্বিনেশন থ্রি, গেস্ট্রেল্যান, মাইক্রোজিনন, মাইক্রোজিনন-৩০, নরডেট, রোজেল) মোট ৮টি বড়ির মাত্রা = ০.২৪ মিগ্রা (২৪০ মাইক্রোগ্রাম) এথিনিল এস্ট্রাডিওল এবং ১.২ (১২০০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল	প্রথমে ৪টি বড়ি নিন	তারপর ১২ ঘন্টা পরে বাকী ৪টি বড়ি সেবন করুন
০.০৩ মিগ্রা (৩০ মাইক্রোগ্রাম) এথিনিল এস্ট্রাডিওল এবং ০.৩ এমজি (৩০০ মাইক্রোগ্রাম) নরজেস্ট্রেল থাকা সমন্বিত বড়ি (লো-ফেমিনাল, ৫ লো/ওভরাল) মোট ৮টি বড়ির মাত্রা = ০.২৪ মিগ্রা (২৪০ মাইক্রোগ্রাম) এথিনিল এস্ট্রাডিওল এবং ২.৪ (২৪০০ মাইক্রোগ্রাম) নরজেস্ট্রেল	প্রথমে ৪টি বড়ি নিন	তারপর ১২ ঘন্টা পরে বাকী ৪টি বড়ি সেবন করুন
০.০২ মিগ্রা (২০ মাইক্রোগ্রাম) এথিনিল এস্ট্রাডিওল এবং ০.১ এমজি (১০০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল থাকা সমন্বিত বড়ি (এ্যালিসি, লোয়েট, লুটেরা, মিরানোভা) মোট ১০টি বড়ির মাত্রা = ০.২ মিগ্রা (২০০ মাইক্রোগ্রাম) এথিনিল এস্ট্রাডিওল এবং ১ (১০০০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল	প্রথমে ৫টি বড়ি নিন	তারপর ১২ ঘন্টা পরে বাকী ৫টি বড়ি সেবন করুন

শুধু-প্রোজেস্টিন ছোট বড়ি মোড়কের প্রতিটি বড়িতে একই মাত্রার হরমোন থাকে।	
শুধু-প্রোজেস্টিন ছোট বড়ি মোড়কের প্রতিটি বড়িতে একই মাত্রার হরমোন থাকে।	
০.০৭৫ মিগ্রা (৭৫ মাইক্রোগ্রাম) নরজেস্ট্রেল থাকা শুধু-প্রোজেস্টিন বড়ি (ছোট বড়ি) (ওভরেট, মিনিকন) মোট ৪০টি বড়ির মাত্রা = ৩ মিগ্রা (৩০০০ মাইক্রোগ্রাম) নরজেস্ট্রেল	একবার মাত্র ৪০টি বড়ি সেবন করুন (অনেক বড়ি, কিন্তু নিরাপদ)
০.০৩৭৫ মিগ্রা (৩৭.৫ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল থাকা শুধু-প্রোজেস্টিন বড়ি (ছোট বড়ি) (নিওজেস্ট, নরজিয়াল) মোট ৪০টি বড়ির মাত্রা = ১.৫ মিগ্রা (১৫০০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল	একবার মাত্র ৪০টি বড়ি সেবন করুন (অনেক বড়ি, কিন্তু নিরাপদ)
০.০৩ মিগ্রা (৩০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল থাকা শুধু-প্রোজেস্টিন বড়ি (ছোট বড়ি) (মাইক্রোলুট, মাইক্রোভাল, নরট্রেল) মোট ৫০টি বড়ির মাত্রা = ১.৫ মিগ্রা (১৫০০ মাইক্রোগ্রাম) লেভোনরজেস্ট্রেল	একবার মাত্র ৫০টি বড়ি সেবন করুন (অনেক বড়ি, কিন্তু নিরাপদ)