ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী পুনরায় গর্ভধারণ

Question: প্রসব পরবর্তী জন্মনিয়ন্ত্রণ নিয়ে সচেতন থাকা কারন কি?

Answer:

সন্তান জন্মদানের পর পর মায়েরা জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি নিয়ে খুব কমই ভাবেন। কিন্তু প্রসব পরবর্তী জন্মনিয়ন্ত্রণ নিয়ে সচেতন থাকা খুবই জরুরি। সন্তান জন্মদানের পর পর মায়েরা জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি নিয়ে খুব কমই ভাবেন। কিন্তু প্রসব পরবর্তী জন্মনিয়ন্ত্রণ নিয়ে সচেতন থাকা খুবই জরুরি। একটি সন্তান জন্মদানের পর আরেকবার গর্ভধারণের জন্য কিছুটা সময় অপেক্ষা করা প্রয়োজন। বিশেষজ্ঞরা দুটি সন্তানের মাঝে কমপক্ষে ১৮ থেকে ২৪ মাসের বিরতির পরামর্শ দেন।প্রসবের পর ১৮ মাসের কম বিরতিতে পুনরায় গর্ভধারণ করলে তা মা ও শিশুর উভয়ের জন্যই জটিলতা তৈরি করতে পারে বলে গবেষণায় প্রমাণ পাওয়া গিয়েছে।এমনকি অকাল গর্ভপাত/মিসক্যারেজ কিংবা এবোরশন হয়ে থাকলেও পুনরায় গর্ভধারণের চেষ্টা করার আগে কমপক্ষে ৬ মাস অপেক্ষা করতে বলা হয়েছে।

ID: -1

Context: প্রসব পরবর্তী জন্মনিয়ন্ত্রণ

Question: প্রসবের কতদিন পর গর্ভধারণের সম্ভাবনা থাকে?

Answer:

অনেক মা মনে করেন ডেলিভারির কয়েক মাস বা সপ্তাহের মধ্যে গর্ভধারণের ঝুঁকি কম থাকে। তবে এটি পুরোপুরি সঠিক নয়। অনেকে আবার মনে করেন প্রসবের পর পিরিয়ড শুরু না হলে পুনরায় গর্ভধারণ হয় না। কিন্তু গর্ভধারণের জন্য পিরিয়ড ফিরে আসা জরুরি নয়।আপনার দেহ সাধারণত পিরিয়ড শুরু হওয়ার দুই সপ্তাহ আগেই ডিম্বাণু নিঃসরণ করে। একে ডাক্তারি ভাষায় ওভুলেশন বলে। তাই পিরিয়ড শুরু হওয়ার আগেও আপনি গর্ভধারণ করতে পারেন।

যদি আপনি সন্তানকে বুকের দুধ না খাওয়ান কিংবা বুকের দুধের পাশাপাশি ফর্মুলা খাইয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে ডেলিভারির এক মাসের মধ্যেই ওভুলেশন হতে পারে এবং প্রসবের ৬ সপ্তাহের মধ্যেই আপনি পুনরায় মা হতে পারেন।তাই অপরিকল্পিত গর্ভধারণ এড়িয়ে চলতে প্রসব-পরবর্তী সহবাসের ক্ষেত্রে শুরু থেকেই জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি প্রয়োজন।সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সাথে গর্ভধারণের সম্পর্কঅনেক মা মনে করেন সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ালে জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির প্রয়োজন হয় না। বিষয়টি সঠিক নয়। বুকের দুধ খাওয়ালে ওভুলেশন কিছুটা দেরিতে হলেও জন্মবিরতিতে এটি পুরোপুরি কার্যকর নয়।

নিচের তিনটি ক্ষেত্রে বুকের দুধ খাওয়ানো হলে পুনরায় গর্ভধারণের ঝুঁকি কম থাকে—

\* আপনার পিরিয়ড যদি পুনরায় শুরু না হয়

\* আপনি যদি সন্তানকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ান বা এক্সক্লুসিভ ব্রেস্টফিডিং করেন, অর্থাৎ ফর্মুলা বা অন্য কোনো ধরনের বাড়তি খাবার না দেন

\* আপনার শিশুর বয়স যদি ৬ মাসের কম হয়তারপরও অপরিকল্পিত গর্ভধারণের ঝুঁকি এড়াতে বুকের দুধ খাওয়ানোর পাশাপাশি যেকোনো একটি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি অবলম্বন করাটা নিরাপদ।

ID: -1

Context: জন্মনিয়ন্ত্রণ পরিকল্পনা

Question: প্রসব পরবর্তী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি নিয়ে পরিকল্পনা কখন করবেন ?

Answer:

প্রসবের পর সহবাস শুরুর আগেই জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি নিয়ে পরিকল্পনা করে নিন। এমনকি আপনার গর্ভাবস্থার সময়েও জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি নিয়ে কথা বলে রাখতে পারেন। অধিকাংশ মা গর্ভাবস্থার শেষে অথবা প্রসবের পর পর এটি নিয়ে আলোচনা করেন।যদি হাসপাতালে আপনার ডেলিভারি হয় তাহলে হাসপাতাল থেকে বের হবার আগেই আপনার চিকিৎসকের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করে নিন।এ ছাড়াও ডেলিভারির পরবর্তী চেকআপ এর সময়ই চিকিৎসক আপনাকে এ নিয়ে জিজ্ঞেস করবে।

সাধারণত প্রসবের ৬ থেকে ৮ সপ্তাহ পর এ চেকআপটি হয়ে থাকে। তবে আপনি অন্য যেকোনো সময়ই এ নিয়ে আলোচনা করতে পারবেন।ডেলিভারির পর যত দ্রুত সম্ভব এ নিয়ে আলোচনা করে নিন। আলোচনার সময় নিচের বিষয়গুলির দিকে লক্ষ্য রাখুন—

\* আপনার পূর্ববর্তী গর্ভাবস্থার অভিজ্ঞতা

\* আপনার ভবিষ্যৎ পরিবার পরিকল্পনা

\* আপনার ও আপনার সঙ্গীর পছন্দ, অপছন্দ ও স্বাচ্ছন্দ্য

\* পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

\* আপনাদের কোনো শারীরিক সমস্যা অথবা রোগ যদি থেকে থাকে

ID: -1

Context: জন্মনিয়ন্ত্রণ পরিকল্পনা

Question: জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি কখন শুরু করবেন?

Answer:

জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি কখন থেকে শুরু করবেন সেটি নির্ভর করবে ব্যবহৃত পদ্ধতি, আপনার স্বাচ্ছন্দ্য, দৈনন্দিন জীবন এবং শারীরিক অবস্থার উপর।দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতিগুলো সন্তান জন্মদানের পর পর ব্যবহার করতে পারেন। আবার কিছু পদ্ধতি (যেমন: কম্বাইন্ড জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি) ব্যবহার এর জন্য অন্তত ৬ সপ্তাহ অপেক্ষা করুন।

ID: -1

Context: জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

Question: প্রচলিত জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গুলো কি কি?

Answer:

বিভিন্ন ধরনের জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি রয়েছে যেগুলো আপনি ডেলিভারির পর ব্যবহার করতে পারেন—

\*ব্যারিয়ার মেথড: পুরুষ ও মহিলা কনডম, স্পার্মিসাইড, ডায়াফ্রাম, সারভাইকাল ক্যাপ, স্পঞ্জ

\*জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি: মিশ্র বড়ি, প্রজেস্টোরন বড়ি বা মিনিপিল। মিশ্র বড়ি সাধারণত ‘সুখী’ নামে পাওয়া যায়।আর সরকারিভাবে সরবরাহ করা প্রজেস্টোরন বড়ি ‘আপন’ নামে পাওয়া যায়৷

\* জরায়ুতে পরার ইন্ট্রা ইউটেরাইন ডিভাইস: হরমোনের তৈরি বা কপারের তৈরিইমপ্ল্যান্টইনজেকশন: ডিপো, প্রোভেরা

\* স্টেরিলাইজেশন বা স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি: পুরুষদের ভ্যাসেকটমি, নারীদের টিউবাল লাইগেশন

\* প্রাকৃতিক পদ্ধতি: ল্যাকটেশনাল এমেনোরিয়াউপরের সবগুলো পদ্ধতিই আপনি ডেলিভারির পর ব্যবহার করতে পারবেন। তবে প্রত্যেকটি পদ্ধতিরই আলাদা কার্যকারিতা ও ব্যবহারবিধি রয়েছে।সন্তান জন্মদানের পর কি ইমারজেন্সি জন্মনিরোধক পিল খাওয়া যাবে?

আপনার যদি সন্তান জন্মদানের পর ইমারজেন্সি জন্মনিয়ন্ত্রণ এর প্রয়োজন হয়, আপনি নিচের পদ্ধতি গুলো অবলম্বন করতে পারেন—

\* ইমারজেন্সি পিল: লেভোনোগ্যাস্ট্রল (LNG-ECP) নামের একটি পিল গ্রহণ করতে পারেন। এটিকে অনেকসময় ‘মর্নিং আফটার’ পিলও বলা হয়। এ ধরনের আরেকটি পিল হলো ‘ইউলিপ্রোস্টাল এসিটেট’ (UPA) পিল। সন্তানকে বুকের দুধ পান করালে এ পিল খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

\* জরায়ুতে পরার কপার ডিভাইস: আপনি যদি আনপ্রোটেক্টেড বা নিয়ন্ত্রণবিহীন সহবাস করে থাকেন, সেক্ষেত্রে ৫ দিনের মধ্যে এটি ব্যবহার করতে পারেন। এটি আপনাকে ভবিষ্যৎেও জন্মনিয়ন্ত্রণে সহায়তা করবে।

ID: -1

Context: জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

Question: জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বাছাই এর আগে কি কি বিষয়ে লক্ষ রাখতে হয়?

Answer:

জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বাছাইয়ের আগে নিচের বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখুন—

\* সন্তান: আপনি আর সন্তান চান কি না, চাইলে কতদিন পর চান। আপনি যদি আর সন্তান না চান সেক্ষেত্রে স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারেন।

\* সময়: কিছু পদ্ধতি সন্তান প্রসব এর পর পরই শুরু করতে হয়, কিছু পদ্ধতি শুরু করতে আপনাকে কিছুদিন অপেক্ষা করতে হয়। কাজেই আপনার পছন্দের সময় অনুযায়ী আপনি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বেছে নিতে পারেন।

\* বুকের দুধ খাওয়ানো: আপনি বাচ্চাকে বুকের দুধপান করালে সব ধরনের জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি আপনার জন্য নিরাপদ নাও হতে পারে। কোনো কোনো পদ্ধতি আপনার বুকের দুধের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে।

\* কার্যকারিতা: আপনি গর্ভাবস্থার আগে ব্যবহার করেছেন এমন অনেক পদ্ধতিই এখন কার্যকর নাও হতে পারে। যেমন: স্পঞ্জ পদ্ধতি, জরায়ুমুখের ক্যাপ পদ্ধতি।

\* পুনরাবৃত্তি: যেমন, কিছু পদ্ধতি আপনাকে প্রতিদিন ব্যবহার করতে হবে। আবার কিছু কিছু পদ্ধতি একবার ব্যবহার আপনাকে মাস কিংবা বছর পর্যন্ত সুরক্ষা দিবে।

\* যৌনবাহিত রোগ: আপনার অথবা আপনার সঙ্গীর যৌনবাহিত রোগ থেকে থাকলে সেটিও জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বাছাইয়ের ক্ষেত্রে বিবেচ্য বিষয়। যেমন, আপনার সঙ্গী যদি কনডম ব্যবহার করে তা পরস্পর থেকে যৌনবাহিত রোগ সংক্রামণের ঝুঁকি কমায়।

\* অন্যান্য রোগ: সব ধরনের জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি আপনার জন্য নিরাপদ নাও হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার যদি কোনো শারীরিক অবস্থা (যেমন: উচ্চ রক্তচাপ) থাকে, তাহলে কিছু কিছু পদ্ধতি এড়িয়ে চলুন।

\* ‘ওভার দা কাউন্টার’ কি না: কিছু কিছু পদ্ধতি আপনি নিজেই প্যাকেটের গায়ে থাকা নির্দেশিকা অনুযায়ী ব্যবহার করতে পারেন। যেমন: কনডম, স্পার্মিসাইড, স্পঞ্জ পদ্ধতি। তবে কিছু কিছু পদ্ধতি অবলম্বনের জন্য আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ বা নিবিড় তত্বাবধানে থাকতে হতে পারে।

ID: -1

Context: জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

Question: জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি অবলম্বনের সময় কি কি লক্ষণ দেখা দেয়?

Answer:

কেনো জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি অবলম্বনের সময় আপনার নিচের লক্ষণগুলির কোনোটি দেখা গেলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন—এক পা বা উভয় পা ফুলে গেলে

\*শ্বাসকষ্ট হলে

\* বুকে ব্যথা হলে

\* পায়ে স্পর্শ করার সাথে সাথে ব্যথা হলেএ ছাড়াও কিছু পদ্ধতি ব্যবহারের সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন। এসব পদ্ধতির যেকোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা গেলেও চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।ইন্ট্রাইউটেরিয়ান ডিভাইস ব্যবহার এর ক্ষেত্রেডিভাইসটি বের হয়ে আসলে

\*তীব্র, ধারালো পেট ব্যথা হলে

\*প্রস্রাবের সময় রক্ত পরলে

\*দুর্গন্ধযুক্ত যোনিস্রাব হলে

\*সহবাসের সময় ব্যথা হলে

\*ডিভাইসের লম্বা সুতার মতো অংশটি অনুভব করতে না পারলেপিল, মিনিপিল, প্যাচ, রিং বা ইমপ্ল্যান্ট এর ক্ষেত্রেদীর্ঘস্থায়ী মাথাব্যথা হলে যা সময়ের সাথে সেরে যায় না

\*দীর্ঘস্থায়ী বমি হলে

\*দুই পিরিয়ডের মধ্যবর্তী সময়েও যোনিপথে ছোপ ছোপ রক্তপাত হলে

ID: -1

Context: কনডম

Question: কনডম কীভাবে ব্যবহার করা হয়?

Answer:

কনডম হল এক প্রকার রাবার টিউব, যা এক প্রান্তে বন্ধ রয়েছে। পুরুষ এবং মহিলাদের জন্য দুই ধরণের কনডম পাওয়া যায়। পুরুষ কনডমগুলি যোনিতে প্রবেশের আগে শক্ত লিঙ্গের উপরে স্থাপন করা হয়। মহিলা কনডম যৌন মিলনের আগে যোনিতে স্থাপন করা হয়। তবে যৌন মিলনের সময় উভয় সঙ্গীর কনডম ব্যবহারের প্রয়োজন নেই, একজন ব্যবহার করলেই যথেষ্ট।

ID: -1

Context: ভ্যাসেকটমি ও টিউবেকটমি

Question: অপারেশনের মাধ্যমে কীভাবে জন্মনিয়ন্ত্রণ করা যায়?

Answer:

পুরুষদের জন্য অপারেশন এর মাধ্যমে শুক্রনালীগুলো কেটে বন্ধ করে দেওয়া হয়, যাতে শুক্রাণু বীর্যের সাথে মিশ্রিত হতে না পারে। এই অপারেশনের পরে যদি কোনও পুরুষ যৌন মিলন করে তবে তার বীর্যপাত ঘটতে পারে তবে বীর্যে কোনও শুক্রাণু থাকে না। মহিলাদের জন্য, ডিম্বাণু যাতে জরায়ুতে পৌঁছতে না পারে সে জন্য ডিম্বনালীগুলো কেটে বন্ধ করে দেওয়া হয়। এই অপারেশনের পরে মহিলাদের যথারীতি মাসিকচক্র চলতে থাকবে তবে জরায়ুতে কোন ডিম্বাণু স্থাপন হতে পারে না। ফলে ডিম্বাণু এর সাথে শুক্রাণু মিলিত হতে পারে না।

ID: -1

Context: গর্ভনিরোধক বড়ি

Question: গর্ভনিরোধক বড়ি কীভাবে ব্যবহার করা হয়?

Answer:

মহিলাকে প্রতিদিন একটি করে বড়ি গ্রহণ করতে হবে। এমনকি যেই দিনগুলিতে যৌন মিলন করে না সে দিনগুলিতেও। তবে গর্ভনিরোধক বড়ির অনেক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকে। সেজন্য অবশ্যই ডাক্তার এর পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।

ID: -1

Context: গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা

Question: কত বছর বয়স থেকে গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত?

Answer:

যৌন মিলন শুরু করার শুরু থেকেই গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত। গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা গ্রহণ করলে বিশেষত কনডম ব্যবহার শুরু করলে অযাচিত গর্ভাবস্থা এবং বিভিন্ন যৌনবাহিত রোগ থেকে মুক্ত থাকা যায়।

ID: -1

Context: মাসিকের সময় ও জন্মনিয়ন্ত্রন

Question: মাসিকের সময় হিসেব করে গর্ভাবস্থা এড়ানো যায় কি?

Answer:

সাধারণত মাসিক হওয়ার ১৪ দিন আগে একটি ডিম্বাণু মুক্ত হয় এবং ফ্যালপিয়ান নালীপথে জরায়ু এর দিকে আসতে থাকে। এইসময় যদি কোন শুক্রাণু এর সাথে ডিম্বাণু মিলিত হয় তবে মেয়েটি গর্ভবতী হয়ে যায়। একজন মেয়ে যদি এই সময় যৌন মিলন থেকে বিরত থাকে তাহলে সে গর্ভবতী হওয়া এড়িয়ে যেতে পারে। তবে কিশোরীদের জন্য মাসিক চক্র কিছুটা অনিয়মিত হয় এবং সেজন্য কখনও নিশ্চিত জানা যায় না যে কবে ডিম্বাণু মুক্ত হয়েছে এবং কবে যৌন মিলন নিরাপদ। এছাড়াও মানসিক চাপ, দুঃখ, ভ্রমণ এর জন্যে মাসিক চক্রে পরিবর্তন আসতে পারে। সেজন্য কিশরীরা এই পদ্ধতি অবলম্বন করে নিশ্চিত গর্ভাবস্থা এড়াতে পারে না।

ID: -1

Context: গর্ভনিরোধক বড়ি

Question: গর্ভনিরোধক বড়ি ব্যবহার করলে পেটে আলসার হওার সম্ভাবনা আছে?

Answer:

না, গর্ভনিরোধক বড়ি ব্যবহারের সাথে পেটে আলসার হওয়ার কোন সম্পর্ক নেই। যদি কোন মহিলার আলসার হয়েও থাকে তবে তা ভিন্ন কোন কারণে হতে পারে। যেমন, মানসিক চাপ, চর্বিযুক্ত এবং মসলাদার খাবার খাওয়া, পরিবারে পেটে আলসার হওয়ার ইতিহাস থাকা ইত্যাদি।

ID: -1

Context: গর্ভনিরোধক বড়ি

Question: গর্ভনিরোধক বড়ি ব্যবহার বন্ধ করে দিলে কি গর্ভবতী হওয়া সম্ভব?

Answer:

হ্যাঁ সম্ভব। গর্ভনিরোধক বড়ি ডিম্বাণু কে পরিপক্ব হতে বাধা দেয়। সেজন্য বড়ি গ্রহণ করা বন্ধ করে দিলে ডিম্বাণু পরিপক্ব হতে পারে এবং আপনি গর্ভবতী হতে পারবেন। তবে বড়ি গ্রহণ বন্ধ করার পর আবার নতুন করে ডিম্বাণু তৈরি হতে কিছুটা সময় লাগে। কারো কারো ক্ষেত্রে ১২ মাস পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

ID: -1

Context: গর্ভনিরোধক বড়ি

Question: কোন দিন যৌন মিলন না করলেও কি গর্ভনিরোধক বড়ি গ্রহনের প্রয়োজন আছে?

Answer:

সেটা নির্ভর করে কোন প্রতিষ্ঠানের তৈরীকৃত বড়ি গ্রহণ করা হচ্ছে। কিছু বড়ি আছে মাসে ২১ দিন গ্রহণ করতে হয় এবং কিছু আছে যেগুলো প্রতিদিনই গ্রহণ করতে হয়। সেজন্য গর্ভনিরোধক বড়ি গ্রহনের আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।

ID: -1

Context: গর্ভনিরোধক পদ্ধতি

Question: একজন কিশোরীর জন্য কোন গর্ভনিরোধক পদ্ধতি সবচেয়ে ভাল?

Answer:

সকল গর্ভনিরোধক পদ্ধতির কিছু সুবিধা ও অসুবিধা আছে। যেমন গর্ভনিরোধক বড়ি প্রতিদিন গ্রহণ করতে হয় এবং কোনদিন গ্রহণ করতে ভুলে গেলে গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা আছে। গর্ভনিরোধক ইঞ্জেকশান ব্যবহার করলে প্রতি ২-৩ মাসে ১ বার করে নিতে হয় এবং নেওয়া বন্ধ করে দেওয়ার পর পুনরায় ডিম্বাণু তৈরি হতে কিছু সময় লাগে। তবে যৌনবাহিত রোগ প্রতিরোধে এগুলো কোন ভূমিকা রাখতে পারে না। অন্যদিকে কনডম যেমন গর্ভনিরোধ করতে পারে, একইভাবে যৌনবাহিত রোগ থেকে সুরক্ষা দিতে পারে। অতএব যেকোন পদ্ধতি অবলম্বনের আগে ডাক্তার এর পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।

ID: -1

Context: কনডম

Question: আমি কনডম সঠিকভাবে কীভাবে ব্যবহার করব?

Answer:

কনডম ব্যবহার এর আগে নিশ্চিত হয়ে নিতে হবে যে কনডম এর মধ্যে কোন ছিদ্র বা চিড় নেই এবং কনডম এর মেয়াদ এখনও উত্তীর্ণ হয়নি। ব্যবহার এর জন্য পুরুষের লিঙ্গ যখন উত্থিত হয় তখন সাবধানে প্যাকেট থেকে কনডম বের করে শক্ত লিঙ্গের উপর পড়িয়ে দিতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে যাতে ভেতরে কোন বায়ু প্রবেশ করতে না পারে। লিঙ্গ যোনী থেকে বের করে আনার সময় খেয়াল রাখতে হবে যাতে কনডম খুলে না যায় এবং বের করে আনার পর লিঙ্গ শক্ত থাকা অবস্থায় কনডমটি খুলে ফেলতে হবে।

ID: -1

Context: কনডম

Question: এটি কি সত্য যে কনডম কিছু পুরুষের জন্য খুব বড় এবং অন্যদের জন্য খুবই ছোট?

Answer:

কনডম বিভিন্ন আকার এর হতে পারে। স্বাভাবিক আকৃতির কনডম গড়পড়তা সকল প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের লিঙ্গেই স্থাপন করা যায়। তবে কিশোরদের জন্য পরিস্থিতি কিছুটা ভিন্ন। অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় স্বাভাবিক আকৃতির কনডম কিশোরদের লিঙ্গের থেকে অনেক বড় হয়ে যায়। সেজন্য তাদের জন্য কনডম ব্যবহার ফলপ্রসূ হয় না।

ID: -1

Context: কনডম

Question: কনডম ব্যবহারের সময় ফেটে যেতে পারে?

Answer:

হ্যাঁ, সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার না করলে ফেটে যেতে পারে। কনডম লিঙ্গের উপর স্থাপন করার সময় খেয়াল রাখতে হবে যাতে ভেতরে কোন বায়ু প্রবেশ করতে না পারে। এছাড়াও অনেকে কনডম এর উপর নানা পিচ্ছিলকারী পদার্থ (যেমন ভ্যাসলিন) ব্যবহার করে যা মোটেও ঠিক নয়। এতে করে কনডম এর স্থায়িত্ব কমে যায়। এগুলো খেয়াল রেখে সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করলে ফেটে যাওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম।

ID: -1

Context: কনডম

Question: বীর্য কনডমের ভিতর দিয়ে অতিক্রম করতে পারে?

Answer:

না, বীর্য কখনও কনডমের ভিতর দিয়ে অতিক্রম করতে পারে না। এজন্য গর্ভাবস্থা ও যৌনবাহিত রোগ প্রতিরোধে কনডম অনেক কার্যকর ভূমিকা পালন করে।

ID: -1

Context: কনডম

Question: কনডম প্যাকেটের ভিতরে যে লুব্রিক্যান্ট থাকে সেটা কী এবং এটি কোনওভাবেই মানুষের পক্ষে ক্ষতিকারক?

Answer:

লুব্রিক্যান্টটি কনডম এর স্থায়িত্বের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এটি একটি বিশেষ রকমের লুব্রিক্যান্ট যা ব্যবহারের আগে পর্যন্ত কনডম এর গুণ ধরে রাখতে সাহায্য করে। এটি না থাকলে কনডমের স্থিতিস্থাপকতা কমে যেত। এটি মানুষের জন্য মোটেও ক্ষতিকারক নয়। অনেকের এই লুব্রিক্যান্ট এর জন্য হালকা চুলকানি অনুভব হয় তবে সেটা তেমন কিছু না। সহবাসের পর যৌনাঙ্গ ধুয়ে ফেললে সেই অনুভূতি আর থাকবে না।

ID: -1

Context: কনডম

Question: কোন মহিলা কনডম সহ বা ছাড়া যৌনমিলন করতে কেমন অনুভব করে?

Answer:

এটি সম্পূর্ণভাবে ব্যক্তিগত অভিমত এর উপর নির্ভর করে। কিছু মহিলা নিরাপত্তার জন্য কনডমসহ সহবাস করতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে। কেউ কনডম ছাড়া বেশি আনন্দ উপভোগ করে।

ID: -1

Context: কনডম

Question: প্রতিবার সহবাসের সময় কনডম ব্যবহার করলেও কি যৌনবাহিত রোগ হতে পারে?

Answer:

না, সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করলে যৌনবাহিত রোগ হতে পারে না। যৌনবাহিত রোগের ভাইরাস বীর্য,যোনীরস অথবা জননাঙ্গে ক্ষতস্থানে অবস্থান করে। যেহেতু বীর্য কনডম ভেদ করে যোনীতে যেতে পারে না এবং কনডম জননাঙ্গের ক্ষতস্থানকেও আবৃত করে রাখে সেজন্য কনডম ব্যবহারে যৌনবাহিত রোগে সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়।

ID: -1

Context: কনডম

Question: কনডম কেন ব্যবহার করবো ?

Answer:

মিলনের সময় কনডম পুরুষ লিঙ্গে পরা হয় যেন বীর্য সঙ্গীর যোনীতে প্রবেশ করতে না পারে। কনডমটি পরতে হবে যখন পুরুষ লিঙ্গ উত্তেজিত থাকবে এবং সঙ্গীর দেহে প্রবেশ করার পুর্বে। অনাকাঙ্খিত গর্ভাবস্থা সৃষ্টি অথবা যৌন বাহিত সংক্রমণ এরাতে এটি ব্যাবহার করা হয় ।

ID: -1

Context: কনডম

Question: কনডমের কাজ কী?

Answer:

মিলনের সময় কনডম পুরুষ লিঙ্গে পরা হয় যেন বীর্য সঙ্গীর যোনীতে প্রবেশ করতে না পারে। কনডমটি পরতে হবে যখন পুরুষ লিঙ্গ উত্তেজিত থাকবে এবং সঙ্গীর দেহে প্রবেশ করার পুর্বে। অনাকাঙ্খিত গর্ভাবস্থা সৃষ্টি অথবা যৌন বাহিত সংক্রমণ এরাতে এটি ব্যাবহার করা হয় ।

ID: -1

Context: কনডম

Question: কনডম কিভাবে বের করে আনবো ?

Answer:

বীর্যপাতের সময় পুরুষ লিঙ্গ যখন উত্তেজিত অবস্থায় থাকবে তখন কনডমকে ঠিক জায়গায় ধরে রেখে সম্পুর্ন লিঙ্গ সঙ্গীর যোনী থেকে বের করে আনুন। আপনি তখনি কনডম বের করে আনবেন যখন আপনার লিঙ্গের সাথে সঙ্গীর দেহের কোন স্পর্শ না থাকে। কনডমটিকে টিস্যুতে করে ডাস্টবিনে ফেলুন। কমডে ফ্লাশ করবেন না তাতে সেটির পথ বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

ID: -1

Context: কনডম

Question: কনডম কি বার বার ব্যবহার করা যায় ?

Answer:

কনডম কখন ধুয়ে পুনঃ:ব্যবহার করা যায়না। কনডম কখনো একবারের বেশি দুইবার ব্যবহার করা যায়না। কনডম ব্যবহার করে সেটি ফেলে দেবে । এটি ছেলে এবং মেয়ে উভয় ধরনের কনডমের ক্ষেত্রে সত্য। ৩০ মিনিট পরই কনডম পরিবর্তন করা উচিত কেননা কনডম দুর্বল হয়ে যায়।

ID: -1

Context: পরিবার পরিকল্পনা কি

Question: ইমার্জেন্সি সহবাসের পর পরিবার পরিকল্পনা কি হওয়া উচিত?

Answer:

• ইমার্জেন্সি সহবাসের পর স্বামী-স্ত্রী মিলে আলোচনা করে পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতিটি গ্রহণ করবেন সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিন এবং নিজেদেরকে ঝুঁকিমুক্ত রাখুন

•যেকোনো পদ্ধতির সঠিক ব্যবহারবিধি, সুবিধা/অসুবিধা বিষয়ক তথ্য পেতে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন

•পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের ক্ষেত্রে স্বামী হিসেবে আপনার স্ত্রীকে সহায়তা করুন

•পদ্ধতি গ্রহণকালীন সময়ে কোনো সমস্যা দেখা দিলে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র অথবা স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

ID: -1

Context: পরিবার পরিকল্পনা কি

Question: পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কিত তথ্য, পরামর্শ এবং সেবা কোথায় পাওয়া যায়?

Answer:

পরিবার কল্যাণ সহকারী বা স্বাস্থ্য সহকারী

- কমিউনিটি ক্লিনিক

- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র

- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স

- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্ৰ

- জেলা সদর হাসপাতাল

- মডেল পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক

- এনজিও/ বেসরকারী ক্লিনিক

ID: -1

Context: পরিবার পরিকল্পনা কি

Question: পরিবার পরিকল্পনা এবং এর প্রয়োজনীয়তা কি?

Answer:

একটি দম্পতি তার আয়ের সাথে ও পারিপার্শ্বিক আর্থ-সামাজিক অবস্থার সাথে সঙ্গতি রেখে কখন ও কয়টি সন্তান গ্রহণ করবে, দু’টি সন্তানের মাঝে বিরতি কতদিনের হবে বা তার পরিবার কত ছোট বা বড় হবে তা ঠিক করা এবং সে লক্ষ্য অর্জনের জন্য যথাযথ ব্যবস্থা অবলম্বন করাই হলো পরিবার পরিকল্পনা।

ID: -1

Context: পরিবার পরিকল্পনা কি

Question: পরিবার পরিকল্পনা এর প্রয়োজনীয়তা কেন?

Answer:

কিশোরীবয়সে সে শারীরিক ও মানসিকভাবে সন্তানধারণের জন্য উপযুক্ত থাকে না। এ সময়ে গর্ভধারণ মা ও সন্তান উভয়ের জন্যই অনেক ঝুঁকিপূর্ণ। প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়েও অনেক প্রয়োজনীয় তথ্য তারা জানেনা। তাই এ সময়ে যে কারণে পরিবার পরিকল্পনা জানা উচিত তা হলো:

\* পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা

\* অনাকাতি গর্ভধারণ থেকে নিজেকে রক্ষা করা

\* অল্পবয়সে বিয়ে হলেও প্রথম সন্তানের জন্ম বিলম্বিত করা

\* প্রথম সন্তান হয়ে গেলেও পরবর্তী সন্তানের মাঝে বিরতি দেয়া

\* পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ কোথায় পাওয়া যায় তা জানা

\* জরুরি গর্ভনিরোধক সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা

ID: -1

Context: পরিবার পরিকল্পনা কি

Question: পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ কি কি?

Answer:

বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রম অনুযায়ী যেকোনো সক্ষম দম্পতি আধুনিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারেন। যে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করা হবে সেই পদ্ধতি সেবাগ্রহীতার জন্য উপযুক্ত কিনা তা যাচাই করে গ্রহণ করা উচিত। সাধারণত সেবাদানকারী পদ্ধতি গ্রহণের সময় এ বিষয়ে আলোচনা করবেন। বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে বৈবাহিক অবস্থা এবং সন্তান সংখ্যা বিবেচনা করে পদ্ধতি দেয়া হয়।

পরিবার পরিকল্পনাএ আধুনিক পদ্ধতিসমূহ ঃ

স্থায়ী ঃ

\* মহিলা স্থায়ী পদ্ধতি বা টিউবেকটমি

\* পুরুষ স্থায়ী পদ্ধতি বা এনএসভি

দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি ঃ

\* খাবার বড়ি

\* কনডম

\* ইনজেকশন

\* ইমপ্ল্যান্ট

\* আইইউডি

ID: -1

Context: পরিবার পরিকল্পনা কি

Question: পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ কিভাবে ব্যবহারন করা যায় ও মেয়াদকাল কত?

Answer:

পরিবার পরিকল্পপনা পদ্ধতিসমূহ ব্যবহার ও মেয়াদকাল নিচে দেয়া হল ঃ

\* খাবার বড়ি ঃ প্রতিদিন খেতে হয়

\* কনডম ঃ প্রতিবার সহবাসের সময় ব্যবহার করতে হয়

\* ইনজেকশন ঃ গভীর মাংসপেশীতে দিতে হয় ,

\* মেয়াদ ঃ তিনমাস

\* ইমপ্ল্যান্ট ঃ গভীর মাংসপেশীতে দিতে হয়

\* চামড়ার নিচে স্থাপন করা হয়।

\* মেয়াদ ঃ প্রকারভেদে ৩ বছর বা ৫ বছর

\* আইইউডি ঃ জরায়ুতে প্রয়োগ করা হয়

\* মেয়াদ ঃ ১০ বছর

ভ্যাসেকটমি/ এনএসভি ঃ অন্ডথলির চামড়াতে ছোট অপারেশনের মাধ্যমে করা হ

মেয়াদ ঃ

স্থায়ী

টিউবেকটমি

তলপেটে ছোট অপারেশনের মাধ্যমে করা হয়

স্থায়ী

ID: -1

Context: পরিবার পরিকল্পনা কি

Question: পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রাপ্তির জন্য কোথায় যেতে হবে ?

Answer:

পরিবার পরিকল্পনা সেবাপ্রাপ্তির স্থান ঃ

\* স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র

\* উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স

\* মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র ও সদর হাসপাতাল

\* মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতাল

\* এনজিও এবং বেসরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্র

\* কমিউনিটি ক্লিনিক ও স্যাটেলাইট ক্লিনিক