পরিবার পরিকল্পনা *
জাতীয় স্বাস্থ্য সেবা
পর্তুগাল

* জীবন প্রকল্পের জন্য পর্তুগাল এ অভিব্যক্তি ব্যবহৃত আমাদের প্রতিটি পরিকল্পনা তাদের যৌন এবং প্রজনন স্বাস্থ্যের জন্য রূপরেখা।

সঞ্চালিত দ্বারা

পৃষ্ঠপোষকতায় সহযোগী

অংশীদার

অর্থ সহ

নকশা এবং মুদ্রণ: acoriaranja

A. একটি পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শ কি জন্য?

এটি যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের মূল্যায়ন করার লক্ষ্যে, যাতে প্রতিটি ব্যক্তি নিরাপদ এবং সন্তোষজনক ভাবে তাদের যৌনতা নিয়ে বসবাস করে, যৌন সংক্রমণ রোগের ঝুঁকি কমানো, পছন্দসই গর্ভধারণ এবং যৌন জীবন সম্পর্কে সন্তোষজনক অভিজ্ঞতা প্রচার করা ।

যে বিষয়গুলির সমাধান করা যেতে পারে তার উদাহরণ পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শ

প্রেক্ষিত ধারণা	গর্ভাবস্থার আগে এবং সম্ভাব্য গর্ভাবস্থায় জটিলতার প্রতিরোধ করা
গর্ভধারণ পরীক্ষা	এক বছরের বেশি সময় ধরে গর্ভধারণ করার চেষ্টা করে সাফল না হওয়া - এমন দম্পতি মূল্যায়ন করা
গর্ভনিরোধ	গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ এবং সময় নির্ধারণ করার বিভিন্ন পদ্ধতি
যৌন রোগ	যৌন সংক্রমণ, সংক্রমণের প্রতিরোধ সম্পর্কিত তথ্য, উপযুক্ত ডায়াগনিস্টিক পরীক্ষার জন্য অনুরোধ এবং প্রতিটি পরিস্থিতির জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি
সার্ভিকাল ক্যান্সার স্ক্রিনিং	ধূমপায়ীর গাইনোকোলজিক্যাল পরীক্ষা, জরায়ুমুখের সংক্রমণ, মানুষের মৃত্যুর জন্য দায়ী প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচপিভি)(HPV) সনাক্ত করা। সবচেয়ে উপযুক্ত চিকিৎসার ক্ষেত্রে রোগ সনাক্তকরণ নির্দেশিকা দেওয়া হয়
যৌনতা	বিষন্নতার সর্ব পরিস্থিতিতে, যৌন যৌনসহবাস সম্পর্কিত অভিজ্ঞতার পরামর্শ দেওয়া হয়

B. একটি পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শ আমার কখন করা উচিত?

যদি আপনি যৌন সম্পর্ক শুরু করতে চান বা শুরু করেন তবে অন্তত 3 বছর ধরে একটি পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শ দেওয়া হয়।

C. পরামর্শ কোথায় অনুষ্ঠিত হয়?

যেখানে আপনি নথিভুক্ত, এবং যেখানে আপনি স্বাস্থ্য সুবিধা নেন। এই পরামর্শ গুলা বিনামূল্যে দেওয়া হয়।

D. আমি কিভাবে গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ করতে পারি?

আপনি বেছে নিতে পারেন, একটি বিশেষ পদ্ধতি।
গর্ভনিরোধের ধরন নির্বাচন করার সময় সব সন্দেহ প্রকাশ করা এবং সবচেয়ে নিরাপদ, সবচেয়ে উপযুক্ত পদ্ধতি পৌঁছানো যাতে মহিলা স্বাস্থ্য এবং দম্পতি এর পছন্দ হিসাবে কারণগুলি বর্ণনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

E. কোথায় আমি গর্ভধারণ পরামর্শ পেতে পারি?

অনেক পদ্ধতি এবং স্বাস্থ্যসেবা উপলক্ষ্যে পারিবারিক পরিকল্পনা বিষয়ক পরামর্শ বিনামূল্যে প্রদান করা হয়।

—

ফার্মেসিতে পদ্ধতিগুলি পাওয়া যাবে প্রেসক্রিপশন ছাড়া।

মূল্যায়নের সময় প্রয়োজনীয় বিবেচনা করা হলে, হাসপাতালের একটি পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শের জন্য একটি রেফারেল তৈরি করা যেতে পারে।

F. কোন গর্ভনিরোধক পদ্ধতি উপলব্ধ?

গর্ভনিরোধক বিভিন্ন পদ্ধতি আছে, যেমন: হরমোনের সঙ্গে, হরমোন ছাড়া এবং অস্ত্রোপচার পদ্ধতি। আপনি এই ব্রোশার পৃষ্ঠা 8 থেকে 15 বিভিন্ন পদ্ধতি উপর তথ্য পেতে পারেন।

G. অসুরক্ষিত যৌনতা এবং আমি গর্ভবতী হতে চাই না। এই পরিস্থিতিতে আমি কি করতে পারি?

অরক্ষিত যৌনসম্পর্কের পর গর্ভাবস্থাকে প্রতিরোধ করার জন্য জরুরী গর্ভনিরোধক রয়েছে। এটি একটি অপকারী পদ্ধতি, উর্বরতা প্রভাবিত করে না, যৌন সংক্রমণের সংক্রমণ প্রতিরোধ করে না এবং গর্ভনিরোধক নিয়মিত ব্যবহার করা উচিত নয়। এটি স্বাস্থ্যের সুবিধা না এবং এটি ফার্মাসিউটিক্যালিতে পাওয়া যায় এবং 75% থেকে 99% পর্যন্ত গর্ভাবস্থার ঝুঁকি হ্রাস করে।

H. কখন জরুরী গর্ভনিরোধ পরামর্শ দেওয়া হয়?

- যদি কোনও গর্ভনিরোধক পদ্ধতি যৌনসম্পর্কের সময় ব্যবহার না করা হয়
- যদি আপনার ব্যবহৃত শুধুমাত্র গর্ভনিরোধক একটি কনডম ছিল এবং এটি সঠিকভাবে ব্যবহার করা হয়নি (যদি যৌনির মধ্যে বিচ্ছিন্ন হয়)
- যদি সংযুক্ত পিল (ইস্ট্রজেন এবং প্রোজেসট্রোন) যৌনসহবাস পূর্বে 48 ঘন্টা আগে ভুলে যান
- যদি আপনি ভুলে গিয়েছিলেন, তবে 36 ঘণ্টারও বেশি সময় ধরে নিয়মিত প্রজেসট্রোন গ্রহণ করতে পারছেন না
- যদি যৌনির আংটি বা ট্রান্সডার্মাল প্যাচ বসানোতে দুই বা ততোধিক দিন বিলম্বিত হয়
- যদি আপনি ওষুধ গ্রহণ করছেন যা হরমোনের গর্ভনিরোধকের প্রভাবকে প্রভাবিত করে

I. অসুরক্ষিত সম্পর্কের পর কিভাবে জরুরী গর্ভনিরোধক ব্যবহার করতে পারি?

অবিলম্বে, এবং অপ্রত্যাশিত সংক্রামনের পর 72 ঘন্টা পর্যন্ত, নিম্নলিখিত সুপারিশ করা হবে:

- ফার্মেসি থেকে পিল এক-শট ঔষধ (লেভনোজেস্টেল "levonorgestrel")
- একটি গর্ভনিরোধক পদ্ধতি চালিয়ে যান এবং 7 দিন ধরে কনডম ব্যবহার করুন

অপ্রত্যাশিত সংক্রমনের পর 120 ঘন্টা পর্যন্ত:

- ফার্মেসী থেকে পিল এক-শট ঔষধ (উলিপাস্ট্রাল অ্যাসেটেট "ulipristal acetate")
- একটি গর্ভনিরোধক পদ্ধতি চালিয়ে যান এবং 14 দিনের জন্য একটি কনডম ব্যবহার করুন

অসুরক্ষিত যৌন সম্পর্কের 5 দিন পর:

- ইন্ট্রাউটারিন "Intrauterine" ডিভাইস একটি দীর্ঘমেয়াদী গর্ভনিরোধক পদ্ধতি

দ্রষ্টব্য:

পরপর দুই ঘন্টার মধ্যে যদি বমি ঘটে তবে আপনার জরুরী হরমোনের গর্ভনিরোধক ডোজ পুনরাবৃত্তি করতে হতে পারে।

পরবর্তী মাসিকের 7 দিনের বেশি বিলম্ব হলে অথবা জরুরী গর্ভনিরোধের পর তিন সপ্তাহের মধ্যে যদি ঋতুস্রাব না হয়, তবে আপনার গর্ভাবস্থা পরীক্ষা করা উচিত।

জরুরী মুখগহ্বর-সংক্রান্ত গর্ভনিরোধক দ্বারা স্বাস্থ্য এবং ভবিষ্যতে গর্ভাবস্থা প্রভাবিত হয় না।

J. আমার মাসিক এই মাসে দেরী ঘটেছে, আমি কিভাবে গর্ভাবস্থার নিশ্চিত করতে পারি?

আপনি ফার্মেসিতে গর্ভধারণ পরীক্ষা দ্রব্যসামগ্রী কিনতে পারেন অথবা আপনার স্থানীয় ইউনিটতে একই দিনে চিকিৎসা অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করতে পারেন, যেখানে গর্ভাবস্থার নিশ্চয়তা নিশ্চিত করার জন্য একটি পরীক্ষা করা যাবে।

K. গর্ভাবস্থা বাধা দেওয়া, এটা কি সম্ভব?

পর্তুগাল, গর্ভাবস্থার স্বেচ্ছাকৃতভাবে অবসান করা যায় (যেমন, যদি দম্পতি বা মহিলার তা করতে পছন্দ করে) এটি প্রজননের প্রথম 10 সপ্তাহের মধ্যে ঘটে থাকে, তাহলে এটি বৈধ।

যদি আপনি একটি গর্ভাবস্থা বিরতি চান, একই দিনে চিকিৎসা পরামর্শ যত দ্রুত সম্ভব গ্রহণ করা উচিত যাতে পরিস্থিতি মূল্যায়ন করা যেতে পারে এবং একটি মাতৃত্ব বাধা বিপত্তি পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত (Alfredo da Costa Maternity) অবাঞ্ছিত গর্ভাবস্থার পরামর্শে সরাসরি যাওয়া সম্ভব। পরিচিতি এই লিফলেটের শেষে পাওয়া যাবে।

এটি বাধা মুক্ত, বিনামূল্য ঔষধ ও সার্জারির সঙ্গে সম্পন্ন করা হয়।

L. আমি কনডম ছাড়া যৌন সংস্পর্শে ছিলাম এবং আমি উদ্বিগ্ন, আমার কি যৌন সংক্রমণ হতে পারে ?

আপনার উদ্বেগগুলি নিয়ে আলোচনা করতে এবং আপনার প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে, একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট গ্রহণ করুন ।

যদি আপনি গত 72 ঘণ্টার মধ্যে অরক্ষিত যৌনতা করে থাকেন এবং আপনি হিউম্যান ইমিউনোডাইফাইসিটি ভাইরাস (এইচআইভি / HIV) সংক্রামিত হওয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন তবে পোস্ট এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিসের প্রয়োজনের মূল্যায়ন করার জন্য আপনি হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যেতে পারেন।

পরামর্শের জন্য আপনি জাতীয় স্বাস্থ্য পরিসেবা লাইন (এসএনএস"SNS") 808 24 24 - এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

M. গতকাল আমি অস্বাভাবিক যৌন সম্পর্ক করেছি, এখন কি করবো?

হাসপাতালে জরুরী বিভাগে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসা করা উচিত। চিকিৎসা বিনামূল্যে।

N. আমার বিরক্তিকর হচ্ছে আমার যৌনাঙ্গে, আমাকে কী করতে হবে?

পরিস্থিতি নির্ণয় করতে আপনার স্থানীয় ইউনিটে একই দিন অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন। আপনি স্বাস্থ্য কেন্দ্র (ইউসিপি / UCSP of Lapa) বা হাসপাতাল ডস ক্যাপুচোস "Hospital dos Capuchos" যৌন সংক্রমণের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। পরিচিতি এই লিফলেটের শেষে অবস্থিত।

গর্ভনিরোধক পদ্ধতি

O. হরমোন গর্ভনিরোধক পদ্ধতি

এইভাবে তারা ডিম্বস্ফোটন (ovulation) প্রতিরোধ এবং গর্ভাবস্থায় সেখানে দুটি হরমোন (ইস্ট্রজেন এবং প্রোজেসট্রোন "oestrogen and progesterone") বা শুধুমাত্র একটি হরমোন (প্রোগেসোজেন "progestogen") থাকতে পারে। এই হরমোনগুলি অন্তর্ভুক্ত গর্ভনিরোধক মধ্যে উত্পাদিত, স্বাভাবিকভাবেই মহিলাদের দ্বারা অনুরূপ হয়।

মনোযোগ!

আপনার বর্তমান এবং অতীত স্বাস্থ্য সমস্যা এবং আপনার গ্রহণ করা ঔষধ সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে বলুন। এই কারণে কিছু ক্ষেত্রে গর্ভনিরোধক পাওয়া প্রতিলক্ষণ "contraceptives have contraindications" আছে, অন্যদের মধ্যে তাদের কার্যকারিতা এবং অন্যান্য ঔষধ গ্রহণ করার সময় আপোস হতে পারে

যদি আপনার মনে করেন চিকিত্সা করা উচিত: বুকের ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, গুরুতর মাথাব্যথা এবং পা বা বাহু ফুলে যাওয়া। হাসপাতালে জরুরী বিভাগে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসা করা উচিত।

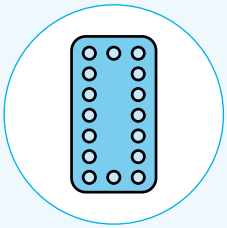
যদি ঋতুস্রাবের প্রথম দিনে গর্ভনিরোধক শুরু হয় তবে এটি অবিলম্বে কার্যকরী হবে। যদি আপনি চক্রের অন্য দিনে গর্ভনিরোধক শুরু করেন, তাহলে পরবর্তী 7 দিনের জন্য আপনাকে আরেকটি পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে যেমন কনডম।

ইস্ট্রজেন এবং প্রজেসট্রোন"OESTROGEN AND PROGESTERONE" সঙ্গে হরমোন পদ্ধতি:

এই পদ্ধতি নিয়মিত ঋজু অনুমতি দেয়।

প্রচলিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া: মাথা ব্যাথা, বমি বমি ভাব, সেক্স ড্রাইভ হ্রাস এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বেশিরভাগ ক্ষণস্থায়ী।

সংযুক্ত পিল
(Combined pill)



এটা কি?

একটি পিল মুখে গ্রহণ করা হয় ।

কিভাবে ব্যবহার করে?

মেয়েদের তিন সপ্তাহের (21 দিন) জন্য এটি গ্রহণ করা উচিত পরে একটি সপ্তাহ (7 দিন) কোনও পিল ছাড়া, যা ঋতুস্রাব সাধারণত দেখা দেয়। 7 দিনের বিরতির পর, ট্যাবলেটগুলির একটি নতুন চক্র পুনরায় চালু করা ।

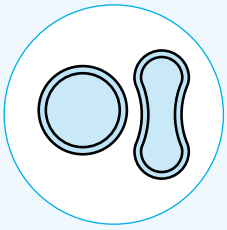
কিছু পিল প্ল্যাসেবো ট্যাবলেট থাকতে পারে, যেমন হরমোন ছাড়াই ট্যাবলেট, এই ক্ষেত্রে, পিল গ্রহণ মধ্যপথে বাধা দেওয়া উচিত নয়।

পিল কার্যকর করতে একই সময়ে গ্রহণ করা উচিত প্রতি দিন ।

দ্রষ্টব্য: যত তাড়াতাড়ি আপনি পিল গ্রহণ বন্ধ করতে পারেন আপনি গর্ভবতী হতে পারেন।

যদি আপনার বমি বা ডায়রিয়া হয় তবে চিকিত্সা ফলপ্রদ হতে পারে।

যৌনির রিং
(Vaginal ring)



এটা কি?

5,4 সেন্টিমিটার ব্যাসের একটি নরম নমনীয় রিং

কিভাবে ব্যবহার করে?

যৌনির রিং তিন সপ্তাহ (২1 দিন) পর্যন্ত যৌনাঙ্গের মধ্যে রাখা, তারপর এটি এক সপ্তাহের (7 দিন) সময়ের জন্য অপসারণ করা উচিত, যা সাধারণত ঋতুস্রাব সময় দেখা দেয়। 7 দিন পর এই যৌনির রিং ছাড়া একটি নতুন রিং বর্ণিত পদ্ধতি পুনরাবৃত্তি দ্বারা চালু করা হয়।

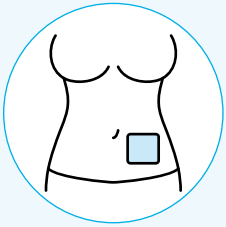
একটি যৌনি রিং প্রত্যেক মাসে ব্যবহার করা হয় এবং প্রতিদিন যৌনিতে ঢোকানো উচিত এবং পূর্বের রিং হিসাবে একই সময়ে।

দ্রষ্টব্য: আপনি রিং একবার অপসারণ করলে, আপনি গর্ভবতী হতে পারেন।

যদি এটি কার্যকর হয়, তিন সপ্তাহের মধ্যে রিংটি যৌনিতে হওয়া উচিত, তবে তিন ঘণ্টার সমান বা এর চেয়ে বড় সময়ের জন্য এটি প্রত্যাহার করা ।

এটি জেনেটিক খিটখিটে বা অস্বস্তি হতে পারে এবং যৌনি স্রাব পরিবর্তন করতে পারে।

ট্রান্সদেরমাল প্যাচ (Transdermal patch)



এটা কি?

- পাতলা, বর্গ স্টিকার

কিভাবে ব্যবহার করে?

আঠালো প্যাচ নারীদের ত্বকে তিন সপ্তাহ (২1 দিন পর এক সপ্তাহ (7 দিন) ব্যবধানের মধ্যে থাকা উচিত যেখানে মাসিক ঋতুস্রাব সাধারণত দেখা দেয়। 7 দিনের ব্যবধানের পরে একটি নতুন আঠালো প্যাচ প্রয়োগ করুন এবং বর্ণিত পদ্ধতিটি পুনরাবৃত্তি করুন।

আঠালো প্যাচ প্রতি সপ্তাহে প্রয়োগ করা উচিত। সুতরাং, মাসিক চক্র প্রতি দিন আঠালো প্যাচ ব্যবহার করা উচিত।

এটি নিশ্চিতকরণ যে আঠালো প্যাচ ভাল ভাবে প্রতিদিন প্রয়োগ করা উচিত।

দ্রষ্টব্য: আঠালো প্যাচ লোমবিহিন, শুষ্ক এবং পরিষ্কার চামড়া উপর প্রয়োগ করা উচিত। এটি বাহু, পিঠ, পেটে, নিতম্বের বাইরে প্রয়োগ করা যেতে পারে।

জ্বালা ঝুঁকি কমাতে প্রতি সপ্তাহে আঠালো প্যাচ বিভিন্ন জায়গায় প্রয়োগ করা যেতে পারে।

পরিষ্কার জায়গা চামড়া উপর প্রয়োগ করা উচিত। চামড়াতে ক্রিম, তেল বা লোশন প্রয়োগ করা উচিত নয় যেখানে আপনি আঠালো প্যাচ প্রয়োগ করেন।

আঠালো প্যাচ বুকের উপর, জ্বালাময় বা লাল কাটা চামড়া উপর স্থাপন করা উচিত নয়।

আঠালো প্যাচ ব্যবহার বন্ধ করলে গর্ভাবস্থা হতে পারে।

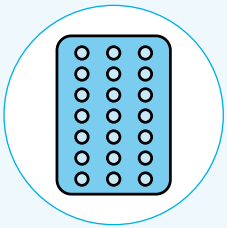
P. হরমোন প্রজেস্টোজেন (PROGESTOGEN) সাথে কেবলমাত্র পদ্ধতি

এই পদ্ধতিগুলি স্তন্যদানকারী মহিলাদের জন্য করা হয়।

এগুলি অ্যানিমিয়া (amenorrhea) সহ মহিলাদের জন্য আরও উপযুক্ত কারণ হতে পারে প্রায়ই এগুলি গ্রহণের সময় আমেনার্রিয়া (মাসিকের অনুপস্থিতি) হতে পারে।

সর্বাধিক সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত: মাসিক প্রবাহ পরিবর্তন, আমেনার্রিয়া, ক্ষুদ্র দাগ, ওজন পরিবর্তন

প্রোজেসটেটিভ (Progestative)



এটা কি?

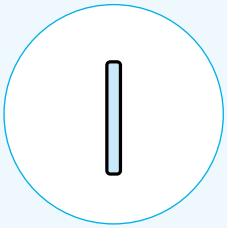
একটি ট্যাবলেট প্রতিদিন সেবন করতে হবে।

কিভাবে ব্যবহার করে?

মেয়েদের প্রতিটি পিল প্রতিদিনই নিতে হবে, ভুলে যাওয়া উচিত নয় (ট্যাবলেট ফাইল শেষ করার পর, পরবর্তী দিনে শুরু করা উচিত) সবসময় একই সময়ে।

দ্রষ্টব্য: যত তাড়াতাড়ি আপনি পিল গ্রহণ বন্ধ করেন তত তাড়াতাড়ি আপনি গর্ভবতী হতে পারেন।

প্রজেস্টোজেন ইনজেকশন (Progestogen Injection)



এটা কি?

- একটি জলীয় সমাধান

কিভাবে ব্যবহার করে?

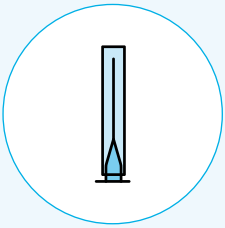
মহিলাদের প্রতি 12 সপ্তাহ প্রোজেসট্রোন ইনজেকশন প্রতিস্থাপন করতে পারেন।

প্রতিটি ইনজেকশন তিন মাসের জন্য কার্যকর।

দ্রষ্টব্য: পূর্ববর্তী উর্বরতার মাত্রাগুলি ফিরে আসার সম্ভাবনা কম।

এটা অস্টিওপরোসিস উন্নয়নশীল ঝুঁকি বৃদ্ধি।

ত্বকসংক্রান্ত ইমপ্লান্ট (Subcutaneous Implant)



এটা কি?

ছোট, নমনীয়, নরম প্লাস্টিকের ছড়ি 4 সেন্টিমিটার দীর্ঘ এবং ব্যাস 2 মিমি

কিভাবে ব্যবহার করে?

ইমপ্লান্টটি নারীর অ-প্রভাবশালী বাহুর ভিতরে ত্বকের নিচে স্থাপন করা উচিত। এবং ধীরে ধীরে প্রজেস্টোজেন (progestogen) মুক্তি পাবে।

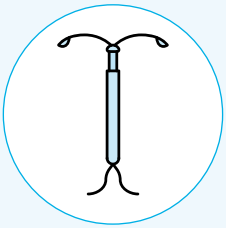
তিন বছরের জন্য কার্যকরী, যার পরে আপনি অন্য ইমপ্লান্ট বা পদ্ধতি দিয়ে অপসারণ বা প্রতিস্থাপন করতে পারেন।

ইমপ্ল্যান্টটি অপসারণ করতে, ত্বকে একটি ছোট্ট কাটা করা দরকার, যা প্রশিক্ষিত পেশাদারদের দ্বারা করা আবশ্যক।

দ্রষ্টব্য: আপনার ত্বকের ভিতরে ইমপ্লান্টটি অনুভব করা উচিত যেখানে এটি ঢোকানো হয়েছিল।

ইমপ্লান্ট অপসারণ করা হয় তাহলে গর্ভাবস্থা আবার সম্ভব।

প্রজেস্টোজেন সাথে ইন্ট্রাউটেরিনে ডিভাইস (Intrauterine device with progestogen)



এটা কি?

ছোট্ট প্লাস্টিকের ডিভাইস

কিভাবে ব্যবহার করে?

রীরোগবিদ্যা-সংক্রান্ত (gynecological) পরীক্ষা সম্পন্ন করা, এটি জরায়ুর ভিতরে ডিভাইস স্থাপন করা।

এটি ধীরে ধীরে প্রজেস্টোজেন কে (progestogen) মুক্তি দে।

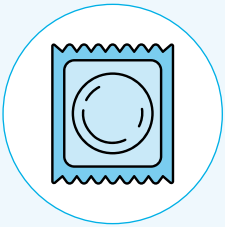
এটি কমপক্ষে 5 বছরের জন্য কার্যকরী, যার পরে আপনি অন্য ডিভাইস বা পদ্ধতির সাথে এটি সরাতে বা প্রতিস্থাপন করতে পারেন।

দ্রষ্টব্য: গর্ভাবস্থার বিচ্ছেদ বা ছিদ্রের ঝুঁকি রয়েছে। (এটি 1 হাজার মধ্যে 1 জন এই ডিভাইসের সাথে থাকে)।

Q. অ -হরমোনীয় গর্ভনিরোধক পদ্ধতি

অ-হরমোন পদ্ধতিগুলি নির্দিষ্ট শরীরের স্থানে স্থাপন করা হয় যা গর্ভাধান প্রক্রিয়ার মধ্যে হস্তক্ষেপ করে

পুরুষ / বহিরাগত কনডম



এটা কি?

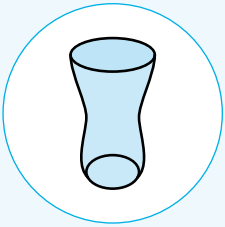
লিঙ্গ উপর খুব পাতলা ল্যাটেক্স আচ্ছাদন-বস্তু

কিভাবে ব্যবহার করে?

যৌনি বা পায়ু সেক্স শুরু করার আগে এটি খাড়া লিঙ্গ উপর স্থাপন করা উচিত
এটি পরে প্রত্যাহার করা উচিত যখন লিঙ্গটি স্থির হয় (কনডম থেকে বীর্য প্রতিরোধ করা)।
নিশ্চিত করুন যে এটির প্রতিটি ব্যবহার (যেমন জল সঙ্গে ভর্তি) ভাঙ্গা বা punctured হয় না।
প্রতিটি কনডম শুধুমাত্র একবার ব্যবহার করা উচিত।

দ্রষ্টব্য: যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধ।
সর্বদা মেয়াদ শেষের তারিখ চেক করুন। টুটা হলে এটি কার্যকর নাও হতে পারে
সাধারণত গর্ভাবস্থা প্রতিরোধের নিশ্চিত করার জন্য এটা অন্য একটি গর্ভনিরোধক পদ্ধতি সঙ্গে যুক্ত করা হয়।

মহিলা / অভ্যন্তরীণ কন্ডোম



এটা কি?

খুব পাতলা ল্যাটেক্স হাউজিং (latex housing) যে যৌনি ভিতরে স্থাপন করা হয়

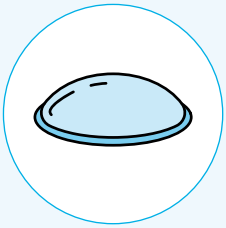
কিভাবে ব্যবহার করে?

প্রবেশের পূর্বে এটি যৌনিতে স্থাপন করা উচিত।
এটি কোন যৌনমিলন এর আগে স্থাপন করা যেতে পারে। ভ্রূণ থেকে ভ্রূণকে বাঁচানোর জন্য প্যাকেজিং সম্পর্কে বর্ণিত কৌশল ব্যবহার করে স্ফীত হওয়ার পর এটি প্রত্যাহার করা উচিত।

নিশ্চিত করুন যে এটির প্রতিটি ব্যবহার (যেমন জল সঙ্গে ভর্তি) ভাঙ্গা বা punctured হয় না
প্রতিটি কনডম শুধুমাত্র একবার ব্যবহার করা উচিত।

দ্রষ্টব্য: যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধ।
সর্বদা মেয়াদ শেষের তারিখ চেক করুন। টুটা হলে এটি কার্যকর নাও হতে পারেনা।
এটা সাধারণত গর্ভাবস্থা প্রতিরোধের নিশ্চিত করার জন্য অন্য একটি গর্ভনিরোধক পদ্ধতি সঙ্গে যুক্ত করা হয়।

পাতলা পরদা (Diaphragm)



এটা কি?

- একটি নমনীয় রিং সঙ্গে রাবার ডিভাইস

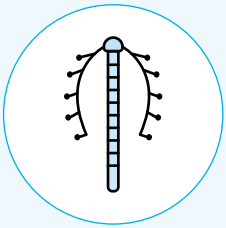
কিভাবে ব্যবহার করে?

এটি যৌনমিলন পূর্বে যৌনিতে মুখোমুখি মুখ দিয়ে যৌনিটির নীচে স্থাপন করা উচিত।

যৌনিতে থাকা বীর্য থেকে বিরত থাকার জন্য এটি ফুলে যাওয়ার পরে প্রত্যাহার করা উচিত।

দ্রষ্টব্য: যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধ।

ইন্ট্রাউটারিন (Intrauterine) তামার ডিভাইস



এটা কি?

তাম্র বা তামা ও রূপা দিয়ে আচ্ছাদিত ছোট প্লাস্টিকের যন্ত্র

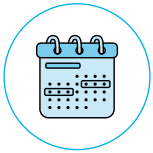
কিভাবে ব্যবহার করে?

একটি স্ত্রীরোগবিদ্যা-সংক্রান্ত (gynecological) পরীক্ষা সম্পন্ন করা, জরায়ুর ভিতরে ডিভাইস স্থাপন করা।

কমপক্ষে 10 বছরের জন্য কার্যকরী, যার পরে আপনি অন্য ডিভাইস বা পদ্ধতি দিয়ে সরিয়ে বা প্রতিস্থাপন করতে পারেন।

দ্রষ্টব্য: ডিম্লোপন এর কার্যকারিতা / ক্ষতি বা ঝুঁকি রয়েছে। ভ্যাজিনাল স্রাব এবং মাসিক ঋতুস্রাব অনেক বেশি হতে পারে।







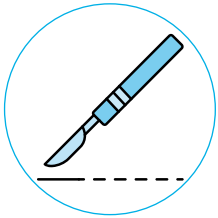
R. অন্যান্য কম সাধারণভাবে ব্যবহৃত অ- হরমোনের পদ্ধতি:

স্বাভাবিক পদ্ধতি যেমন বিঘ্নিত সংক্রামক, সময় / ক্যালেন্ডার, সারভিক্যাল শ্বাস বা বেসেল তাপমাত্রা (খারাপভাবে কার্যকর)

S. অস্ত্রোপচার পদ্ধতি

এটা নারী ও পুরুষের জন্য একটি বিকল্প, যারা আর সন্তান চান না। স্থানীয় হাসপাতালে anesthesia অধীন সঞ্চালিত সহজ অস্ত্রোপচার হয়। একটি উপযুক্ত হাসপাতাল অ্যাপয়েন্টমেন্ট জন্য উপস্থিত ডাক্তার দ্বারা রেফারেল করা। ইচ্ছা এবং যৌন প্রতিক্রিয়া উপর কোন নেতিবাচক প্রভাব।

T. পুরুষের পদ্ধতি - প্রস্রাব (ভ্যাসেকটমি "VASECTOMY")



এটা কিভাবে সম্পন্ন করা হয়?

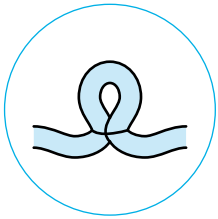
- যে চ্যানেলটি শুক্রাণু (ভাস ডিফারেন্স) পাস করে সেগুলি ছিটকে মুখ বন্ধ করার সময় তাদের স্থানান্তর প্রতিরোধ করে।
- অস্ত্রোপচারের পর স্তনবৃন্ত কিন্তু শুক্রাণু ছাড়া একঘেয়ে হয়ে যাবে
- যৌন ক্ষমতা ঝিল্লি বা প্রচণ্ড উত্তেজনা প্রভাবিত করে না।

বিঃদ্রঃ:

প্রস্রাবের কার্যকারিতা নিশ্চিত করার জন্য প্রায় ২0 টি উল্লাসধ্বনি (ejaculations) পরে একটি শুক্রাণু গণনা করা গুরুত্বপূর্ণ। কার্যকরীতার আরও নিশ্চিতকরণ পর্যন্ত, আরেকটি গর্ভনিরোধক পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত।

পদ্ধতিটি প্রত্যাবর্তন করা কঠিন, ব্যয়বহুল এবং সমস্ত পরিষেবাগুলিতে পাওয়া যায় না।

U. বন্ধ্যাকরণ/ ফ্যালিওপিয়ান টিউবগুলির বাধা



এটা কিভাবে সম্পন্ন করা হয়?

- যে চ্যানেলটির মাধ্যমে ডিমটি গর্ভাবস্থা গর্ভ (ডিমোপ্যাথিক টিউব) পৌঁছার আগে অতিক্রম করে সেটি কাটা হয় বা অবরোধ করা হয়, যা গর্ভাধান প্রতিরোধ করে।
- কোন হরমোনের হস্তক্ষেপ ছাড়াই তাত্ক্ষণিক প্রভাব রয়েছে এবং এইভাবে মাসিক ঋতু পরিবর্তন না করেই।
- যৌন ইচ্ছা বা প্রচণ্ড উত্তেজনা পরিবর্তন করা হয় না।

বিঃদ্রঃ:

অপরিবর্তনীয় পদ্ধতি

দরকারী পরিচিতিগুলি:

যৌন সংক্রামক ব্যাধি / এইচআইভি(HIV) পরামর্শ দেত্তয়া এবং রোগ নির্ণয় কেন্দ্র
(Diagnosis Centre)

UCSP of Lapa
ঠিকানা - Rua de São Ciro nº 36, Lisboa 1200-831
টেলিফোন নম্বর - 21 393 1 250
খোলার সময় - সোমবার, মঙ্গলবার এবং বুধবার সকালে, প্রথম পরিবেশন শুরু 8:00 টা থেকে (10 টি টিকেট).
পরামর্শ এবং পরীক্ষা বিনামূল্যে।

CHLC যৌন সংক্রামিত রোগ পরামর্শ

External dermatology consultation at Capuchos Hospital
ঠিকানা - Alameda Santo António dos Capuchos, 1169-050 Lisboa
টেলিফোন নং - 21 313 6 300
খোলার সময় - মঙ্গলবার 8:00 টা থেকে 12:00 টা এবং বৃহস্পতিবার সকাল 8:00 টা থেকে, প্রথম আগত, প্রথমভিত্তিক ভিত্তিতে।
পরামর্শ এবং পরীক্ষা বিনামূল্যে।

অবাঞ্ছিত গর্ভাবস্থা পরামর্শ

Alfredo da Costa Maternity
ঠিকানা - Rua Viriato 1, 1050-010 Lisboa
টেলিফোন নং - 21 318 40 00
খোলার সময় - সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 8:00 টা এবং বিকাল 4:00 টা এর মধ্যে।