পরিবার পরিকল্পনা

সূচনা

- পরিবার পরিকল্পনা হচ্ছে, ব্যক্তি বিশেষের এবং নিজেদের সচেতন সংক্রান্ত, যে কখন তারা বাচ্চা চাইবে, কটি বাচ্চা হবে, তাদের জন্মের মধ্যে কীভাবে ব্যবধান রাখা যাবে অথবা কখন জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ও প্রাকৃতিক উপায়ে বাচ্চা আসা বন্ধ করতে হবে।
- নানা উপায় আছে যার মাধ্যমে কোনও পরিবার তার নিজস্ব পরিকল্পনা করতে পারে।

পরিবার পরিকল্পনার সুফল

মা

- বাচ্চাদের জন্মের মধ্যে ব্যবধান রেখে মা ও বাচ্চাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়।
- বেশি বয়সের মহিলাদের শিশুর জন্ম দিতে গিয়ে বেশি সমস্যা দেখা দেয়।
- 18 বছরের কম বয়সে মেয়েরা প্রসবের ক্ষেত্রে বেশি জটিলতা ভোগ করে অথবা বাচ্চা হতে গিয়ে এদের মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

বাচ্চারা

- যদি কোনও মহিলার ছেলেমেয়ে হয় খুব অল্প ব্যবধানে অর্থাৎ তিন বছরেরও কম ব্যবধানে, তাহলে তার নিজের স্বাস্থ্য এবং ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য দুই-ই সমস্যায় পড়ে।
- সংখ্যায় অল্প বাচ্চা থাকলে পরিবারের পক্ষে তাদের বেশি ভালোভাবে যত্ন করা সম্ভব হয়। সেই সঙ্গে তাদের শিক্ষাগত যোগ্যতা বৃদ্ধি ও উন্নয়ন সবই বাড়ে।
- বাচ্চাটিকে অনেক দীর্ঘ সময় ধরে মাতৃদুগ্ধ পান করানো যায়।

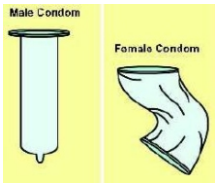
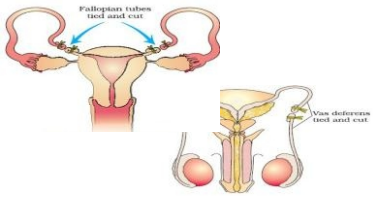
অন্যান্য সুবিধা

- কন্ডোম ব্যবহারের ফলে যোনি পথ সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষা মেলে।
- ওরাল পিল জরায়ু থেকে অনিয়মিত রক্তক্ষরণ নিয়ন্ত্রণে আনতে এবং ঋতু স্রাব নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।
- এর মাধ্যমে মেয়েরা তাদের নিজের দেহের ওপর অধিকার প্রতিষ্ঠা করতে পারে।
- স্বাস্থ্য পরিষেবা ও বিনোদনের জন্য আরও বেশি অর্থ বাড়িয়ে রাখা যায়।

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের ভূমিকা

- পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতিগুলি সম্পর্কে মহিলাদের বোঝানো।
- জরায়ু মধ্যস্থ জন্ম নিয়ন্ত্রক সরঞ্জাম ব্যবহারে সুরক্ষার মেয়াদ, এর সুফল ও সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে তাদের বোঝানো।
- স্বাভাবিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ও তার সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে মহিলাদের শিক্ষিত করে তোলা।
- পরিবার পরিকল্পনার সুবিধা সম্পর্কে দম্পতিদের সঙ্গে এবং ব্যক্তি বিশেষের সঙ্গে কথা বলা। বিভিন্ন উপলক্ষে ছেলে ও মেয়েদের সঙ্গে কথা বলা।
- এইচ.আই.ভি./এইডস এবং আর.টি.আই. প্রভৃতি নিবারণ সম্পর্কে তথ্যাদিও এরই মধ্যে ঢুকিয়ে দিতে হবে।
- জন্ম নিয়ন্ত্রণের উপায় সম্পর্কে গ্রামে যে কোনও উপায় ও ভ্রান্ত ধারণা দূর করতে হবে।
- যেসব মহিলারা কপার-টি ব্যবহার করতে চাইছেন, তাদের সঙ্গে নার্স দিদির যোগাযোগ করিয়ে দেওয়া।
- পরিবার পরিকল্পনায় পুরুষদের অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করা।

বিভিন্ন পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতি

উপায়	সুফল	সীমাবদ্ধতা
গর্ভনিরোধক বড়ি 	* বড়ি নিরাপদ এবং খুব কার্যকর। * এই বড়ি অধিকাংশ মহিলাই নিজেদের রজোঃ সূচনা থেকে রজোঃ নিবৃত্তি বা মেনো পজ পর্যন্ত নিতে পারেন। * যখন কোনও মহিলা গর্ভবতী হতে চাইবেন, তখন তিনিও বড়ি খাওয়া বন্ধ করে দেবেন। * এটি বিপরীতমুখী করা যায় এবং গর্ভধারণে ফিরে আসাটা খুব দ্রুত হয়।	* বড়িটি রোজই নেওয়া দরকার। * সাধারণ কিছু উপসর্গ যেমন মাথা ধরা, ঝিমুনি ভাব, বমি বমি ভাব এবং বুকের শিথিলতা ইত্যাদি দেখা যায়। * যৌন রোগ/এইচ.আই.ভি. থেকে কোনও সুরক্ষা দেয় না।
জরায়ু অন্তস্থ গর্ভনিরোধক সরঞ্জাম (আই.ইউ.সি.ডি.) 	* নিরাপদ ও কার্যকর। * প্রসবের পরই জরায়ুতে লাগিয়ে দেওয়া যায় অথবা প্রসবের পর 48 ঘন্টার মধ্যেই লাগানো চলে। * 5-10 বছর সুরক্ষা দেয়। কিন্তু সরিয়ে দেওয়া হলে গর্ভধারণ ক্ষমতা সঙ্গে সঙ্গেই ফিরে আসে। * স্তন্যপানের ক্ষেত্রে কোনও প্রভাব নেই।	* প্রথম কয়েকটি ঋতু চক্রের সময় রক্তক্ষরণ বেশি হতে পারে এবং স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ব্যথা বেদনা হতে পারে। * যৌন রোগ বা এইচ.আই.ভি./এইডস থেকে কোনও সুরক্ষা দেয় না। * প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত কারও সাহায্য লাগে, লাগানো এবং সরিয়ে ফেলার জন্য।
জরুরি গর্ভনিরোধক বড়ি 	* সব মহিলার ক্ষেত্রেই নিরাপদ। * গর্ভধারণ ঠেকিয়ে দিতে পারে যদি অসুরক্ষিত যৌন সঙ্গমের বাহাত্তর ঘন্টার মধ্যে নেওয়া হয়। * এটি খাওয়া বন্ধ করলেই গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসতে দেরি হয় না।	* নিয়মিত গর্ভনিরোধক পদ্ধতিগুলির অধিকাংশের মতো এত কার্যকরী নয়। * যৌন রোগ, এইচ.আই.ভি./এইডস প্রভৃতির বিরুদ্ধে কোনও সুরক্ষা দেয় না।
কন্ডোম 	* গর্ভধারণ এবং এইচ.আই.ভি.-সহ বেশ কিছু যৌন রোগের বিরুদ্ধে রক্ষা দিতে পারে। * প্রসবের পরেই ব্যবহার শুরু করা যেতে পারে, যদি দম্পতি যৌন মিলন শুরু করেন। * প্রত্যেকের ক্ষেত্রে নিরাপদ এবং কার্যকর। * কোনও উপসর্গ নেই।	* সঠিকভাবে ব্যবহার করা দরকার। * এটি যৌন ক্রিয়াকলাপে ব্যাঘাত ঘটায়। * কন্ডোম ছিঁড়ে, ফেটে বা খুলে যেতে পারে।
নারী বন্ধ্যাস্তকরণ (টিয়ুবেকটামি) ও পুরুষ বন্ধ্যাস্তকরণ (ভেসাকটামি) 	* স্থায়ী সুরক্ষা দেয় । * সহজ সরল পদ্ধতি কোনও উপসর্গ নেই । * যে কোনও সময় করা যায় ।	* এটি থেকে আর ফিরে আসা যায় না আর খরচ সাপেক্ষ। * যৌন রোগ, এইচ.আই.ভি./এইডস ইত্যাদি থেকে কোনও সুরক্ষা দেয় না। * সম্ভাব্য উপসর্গের মধ্যে আছে ঐ পদ্ধতি গ্রহণের সময় ব্যথা এবং অস্বস্তি। * ভেসেকটামি পদ্ধতি গ্রহণের প্রথম 3 মাসের মধ্যে এটি কার্যকর হয় না। ঐ সময় যৌন মিলনের সময় কন্ডোম বা পিল ইত্যাদি ব্যবহার করতে হবে।