Contraception after you have had a baby

একটি সন্তান নেয়ার পর আপনার গর্ভনিরোধ

Bengali | September 2018

আপনি কার্যকর গর্ভনিরোধ ব্যবহার করে একটি অপরিকল্পিত গর্ভধারণ রোধ করতে পারেন। গর্ভনিরোধের জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি রয়েছে। গর্ভনিরোধের কিছু পদ্ধতি আছে যা সন্তান হওয়ার পর ব্যবহার করা যায়। আপনার জন্য কোন পদ্ধতিটি উপযুক্ত তা সিদ্ধান্ত নেয়ার সময়, এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে:

- পদ্ধতিগুলো কি কি
- কিভাবে এটি কাজ করে
- এটি অপরিকল্পিত গর্ভধারণ প্রতিরোধে কিভাবে নির্ভরযোগ্য
- আপনি কখন এটির ব্যবহার শুরু করতে পারেন
- সুবিধা এবং অসুবিধাগুলো
- বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানোর (ব্রেষ্টফিডিং) সময়কালে এই পদ্ধতি ব্যবহার করা যাবে কিনা?

ব্রেষ্টফিডিং করানোর সময়ে আপনার জন্য প্রস্তাবিত পদ্ধতিসমূহ

ব্রেষ্টফিডিং গর্ভনিরোধের একটি পদ্ধতি হতে পারে। আপনি যদি গর্ভনিরোধের জন্য ব্রেষ্টফিডিং পদ্ধতি ব্যবহার করতে চান তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। ব্রেষ্টফিডিং গর্ভনিরোধ প্রতিরোধে ৯৮% কার্যকরী, কিন্তু শুধুমাত্র যদি:

- আপনার সন্তান জন্মানোর পর থেকে আপনার কোন মাসিক না হয় **এবং**
- আপনার শিশুর বয়স ছয় মাসের কম **এবং**
- আপনি শুধুমাত্র ব্রেষ্টফিডিং করাচ্ছেন। এর মানে হলো আপনার শিশু অন্য কোন খাদ্য বা পানীয় খাচ্ছে না।

আপনি যদি গর্ভবতী হতে না চান, আপনাকে অন্য পদ্ধতির গর্ভনিরোধ ব্যবহার করতে হবে যখন:

- আপনার মাসিক ফিরে আসে **অথবা**
- আপনি আপনার শিশুকে অন্য খাদ্য বা পানীয় দিতে শুরু করেন।

ব্রেষ্টফিডিং করানো কালীন নিম্নোক্ত পদ্ধতিসমূহ নিরাপদে ব্যবহার করা যেতে পারে:

গর্ভনিরোধ স্থাপন/প্রবেশ করানো

আপনার সন্তান জন্মের সাথে সাথেই গর্ভনিরোধ ইমপ্ল্যান্ট (ImplanonNXT®) প্রবেশ করাও যেতে পারে। গর্ভধারণ প্রতিরোধে গর্ভনিরোধ ইমপ্ল্যান্ট স্থাপন ৯৯.৯% এর অধিক কার্যকর।

ইন্ট্রাটেরিন ডিভাইস বা যন্ত্রসমূহ

শিশু জন্ম নেয়ার পর আপনাকে তামার ইন্ট্রাটেরিন যন্ত্র (IUD) অথবা হরমোন IUD (Mirena®) প্রবেশ করানোর জন্য আপনাকে অন্তত: চার সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে। এগুলো দ্রুত কাজ শুরু করে এবং গর্ভপ্রতিরোধে ৯৯.২ থেকে ৯৯.৮% এর মতো কার্যকরী। আপনার যদি কোন সমস্যা হয় অথবা আপনি যদি আরেকটি সন্তান নিতে চান তাহলে আপনার ডাক্তার সহজেই উভয় পদ্ধতিই সরিয়ে ফেলতে পারবেন।

আমাদের সাথে যোগাযোগের জন্য যদি আপনার একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয়, তাহলে 131 450 নম্বরে টেলিফোন ইন্টারপ্রেটার সার্ভিসের (TIS) সাথে যোগাযোগ করুন।

গর্ভনিরোধক ইনজেকশন

গর্ভনিরোধক ইনজেকশন (Depo Provera) শিশু জন্ম নেয়ার পর অবিলম্বে শুরু করা যেতে পারে। ব্রেষ্টফিডিং করানোর সময় খুবই অল্প পরিমান ডোজ আপনার শিশুর কাছে যায় এবং আপনার দুধ উৎপাদনে এর কোন প্রভাব পরে না। গর্ভধারণ প্রতিরোধে গর্ভনিরোধক ইনজেকশন ৯৪% থেকে ৯৯.৮% এর মতো কার্যকরী।

ছোট বড়ি (Progesterone Only Pill)

আপনার সন্তান হবার পর পরই ছোট বড়ি যাকে মিনি পিল বলা হয় তা শুরু করতে পারেন। গর্ভধারণ প্রতিরোধে ছোট বড়ি ৯১% থেকে ৯৯.৭% এর মতো কার্যকরী।

কনডম

আপনি আবার যৌনসঙ্গম শুরু করার সাথে সাথে ছেলে বা মেয়েদের কনডম ব্যবহার শুরু করতে পারেন। কনডম গর্ভধারণ প্রতিরোধে সাহায্য করে এবং যৌনবাহিত সংক্রামক ইনফেকশন (STIs) প্রতিরোধে সর্বোত্তম সুরক্ষা প্রদানে সহায়তা করে। তারা গর্ভধারণ প্রতিরোধে ৭৯% থেকে ৮২% এর মতো কার্যকরী। মেয়েদের কনডম অনলাইনে অথবা Family Planning NSW (ফ্যামিলি প্ল্যানিং এন এস ডবলু) থেকে ক্রয় করা যেতে পারে।

মধ্যচ্ছদা (ডায়াফ্রাম)

আপনার শিশু জন্ম নেয়ার ছয় সপ্তাহ পরে মধ্যচ্ছদা পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে। শিশু জন্ম নেয়ার ছয় সপ্তাহ পরে আকার পরীক্ষা করার প্রয়োজন হবে। এটি গর্ভধারণ প্রতিরোধে ৮৮% থেকে ৯৬% এর মধ্যে কার্যকরী।

প্রাকৃতিক পরিবার পরিকল্পনা

প্রাকৃতিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি আপনার মাসিক চক্র চলাকালীন সময়ে যে শারীরিক পরিবর্তনগুলো হয় তা পর্যবেক্ষণ করে। এটি ৯৯% পর্যন্ত কার্যকর হতে পারে, কিন্তু কমে গিয়ে ৭৬% পর্যন্ত কার্যকর হতে পারে এবং তা নির্ভর করে আপনি এটাকে কিভাবে ব্যবহার করছেন এবং কোন পদ্ধতি পছন্দ করছেন। একজন প্রাকৃতিক পরিবার পরিকল্পনা বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে আপনার উপদেশ নেয়া প্রয়োজন। বিশেষজ্ঞ একই সময়ে একাধিক পদ্ধতি ব্যবহার করতে বলতে পারেন। ব্রেষ্টফিডিং করানোর সময় প্রাকৃতিক পরিবার পরিকল্পনার ব্যবহার কঠিন হতে পারে। আপনাকে গর্ভবতী হতেও প্রাকৃতিক পরিবার পরিকল্পনা ব্যবহার করা যেতে পারে।

নির্বীজিতকরণ বা স্টেরিলাইসেশন

নির্বীজিতকরণ হলো গর্ভনিরোধ করার একটি স্থায়ী অস্ত্রোপচার পদ্ধতি যা গর্ভধারণ প্রতিরোধে ৯৯% এর অধিক কার্যকরী। মহিলারা একটি টিউবাল লাইগেশন (বন্ধ্যাকরণ) অথবা টিউবাল অকলুশন(অবরোধ) পদ্ধতি পছন্দ করতে পারেন। পুরুষরা ভ্যাসেকটমি করতে পারেন। আপনার সন্তান হওয়ার অন্ততপক্ষে তিন মাস পর tubal অবরোধ বা tubal বন্ধ্যাকরণ পদ্ধতি করলে সবচেয়ে ভাল হয়। যাহোক, এটি প্রায়ই বলা হয়ে থাকে যে আপনি আরেকটু সময় অপেক্ষা করুন। ছোট একটি শিশুর দেখাশুনা করা কষ্টকর হতে পারে এবং কোন স্থায়ী সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্য এই সময়টি সর্বোত্তম নাও হতে পারে।

জরুরী গর্ভনিরোধ

আপনি যদি অরক্ষিত যৌনসঙ্গম করে থাকেন এবং গর্ভবতী হতে না চান সেক্ষেত্রে আপনার জরুরী গর্ভনিরোধ ব্যবহার করা উচিত। ব্রেষ্টফিডিং করানো কালীন LNG (Levonorgestrel) জরুরী গর্ভনিরোধ পছন্দনীয় পদ্ধতি এবং ব্যবহার করা নিরাপদ, খুবই অল্প পরিমাণ LNG আপনার বুকের দুধে প্রবেশ করে।

অরক্ষিত যৌনসঙ্গম করার পর, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জরুরী গর্ভনিরোধ বড়ি ব্যবহার করা উচিত, যেমন ১২০ ঘন্টার মধ্যে (পাঁচ দিন)। জরুরী গর্ভনিরোধ গর্ভধারণ প্রতিরোধে ৮৫% পর্যন্ত কার্যকরী হতে পারে। আপনি কত তাড়াতাড়ি গর্ভনিরোধ ব্যবস্থা নেন, তার উপর এর কার্যকারীতা নির্ভর করে। আপনি ডাক্তারের

আমাদের সাথে যোগাযোগের জন্য যদি আপনার একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয়, তাহলে 131 450
নম্বরে টেলিফোন ইন্টারপ্রেটার সার্ভিসের (TIS) সাথে যোগাযোগ করুন।

প্রেসক্রিপশন ছাড়াই একজন ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে জরুরী গর্ভনিরোধ কিনতে পারেন।

ব্রেষ্টফিডিং-এর শুরুর দিকে যে উপায়গুলোর পরামর্শ দেয়া হয় না

আপনার শিশুর বয়স ছয় মাস না হওয়া পর্যন্ত নিম্নলিখিত গর্ভনিরোধ পদ্ধতি সমূহের পরামর্শ দেয়া হয় না। এই পদ্ধতিতে ওয়েষ্ট্রজেন (হরমোন) থাকে। যাহোক, আপনার শিশু যদি অন্ততপক্ষে ছয় সপ্তাহ বয়সী হয় এবং অন্ততপক্ষে অর্ধেক বোতল খাওয়ান তাহলে এই পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করার জন্য বিবেচনা করতে পারেন।

- একত্রিত বড়ি অর্থ্যাৎ কম্বাইন্ড পিল(the Pill)
- যোনি রিং (NuvaRing®)

আপনি ব্রেষ্টফিডিং না করালে আপনার জন্য বিকল্প উপায়সমূহ

আপনি যদি ব্রেষ্টফিডিং না করান, তাহলে আপনি যে কোন ধরনের গর্ভনিরোধ পছন্দ করতে পারেন। আপনার শিশু জন্মের তিন থেকে ছয় সপ্তাহ পর আপনি বড়ি বা যোনি রিং শুরু করতে পারেন। গর্ভনিরোধক ইনজেকশন আপনার শিশু জন্মানোর পর সরাসরি শুরু করতে পারেন। অন্যান্য সব পদ্ধতির জন্য ব্রেষ্টফিডিং এবং ব্রেষ্টফিডিং ব্যতীত মহিলাদের জন্য শুরুর সময় একই।

গর্ভনিরোধ সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন। তারা আপনাকে আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী সর্বোত্তম সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।

ইংরেজিতে কথা বলতে গেলে যদি আমার সাহায্যের প্রয়োজন হয়?

আপনার যদি ইংরেজি বুঝতে কিংবা ইংরেজি কথা বলতে স্হযোগিতার দরকার হয়, তাহলে পেশাদার দোভাষী রয়েছে। আপনার সাথে আপনার একজন পারিবারিক সদস্য কিংবা বন্ধু থাকতে পারে, কিন্তু আপনার চিকিৎসা স্মপর্কিত সকল আলোচনা হতে হবে একজন পেশাদার দোভাষীর মাধ্যমে। দোভাষী পরিষেবা ফ্রি এবং তা গোপন রাখা হবে। ফোন-131 450।

আপনার যদি আরও সাহায্যের প্রয়োজন হয় দয়াকরে পরিবার পরিকল্পনা নিউ সাউথ ওয়েলস-এর সাথে যোগাযোগ করুন

- www.fpnsw.org.au
- ফোন- 1300 658 886

তথ্যসূত্র

পরিবার পরিকল্পনা ভিক্টোরিয়া - এই তথ্য রয়েল হসপিটাল ফর ওমেন-এর জন্য পরিবার পরিকল্পনা ভিক্টোরিয়া থেকে অনুমতি নিয়ে অনুবাদ করা হয়েছিল।

স্থানীয় যোগাযোগ

নাম:

ফোন:

Child, Youth & Family Services
301 Forbes Street, Darlinghurst, NSW 2010

Produced by South Eastern Sydney Local Health District
Translations funded by the Multicultural Health Service

আমাদের সাথে যোগাযোগের জন্য যদি আপনার একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয়, তাহলে 131 450 নম্বরে টেলিফোন ইন্টারপ্রেটার সার্ভিসের (TIS) সাথে যোগাযোগ করুন।