অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ

প্রশিক্ষণ মডিউল ৮

পরিবার পরিকল্পনা

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেল্‌থ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ

WQ 100.JB2
B418e
1998
cop.1

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

DMONO

অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ

Essential Services Package (ESP)

প্রশিক্ষণ মডিউল - ৮

পরিবার পরিকল্পনা

(Family Planning)

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেল্‌থ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ

১৯৯৮

ICDDR,B Special Publication No. 82

15 SEP 1998

প্রণয়নে	ঃ	ডাঃ সুরাইয়া বেগম
সহযোগিতায়	ঃ	ডাঃ সুমনা সাফিনাজ
পরিকল্পনায়	ঃ	ডঃ আবদুল্লাহ-হেল বাকী প্রফেসর বরকত-ই-খুদা ডঃ ক্রীস টুনন
কম্পিউটার কম্পোজ	ঃ	সুভাষ চন্দ্র সাহা মোঃ ইউসুফ
প্রচ্ছদ পরিকল্পনা	ঃ	আসেম আনসারী
কালার স্ক্যানিং	ঃ	গ্রাফিক স্ক্যান লিঃ
প্রচ্ছদ ছবি	ঃ	আহম্মদ শফি রানা

ICDDR,B Special Publication No. 82
ISBN: 984-551-160-0

© 1998, International Centre for Diarrhoeal Disease Research, Bangladesh

ICDDR,B LIBRARY	
ACCESSION NO. 031620	
CLASS NO. WA 100.JB2	
SOURCE	COST

প্রকাশনায়ঃ
অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেলথ্ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি)
জি.পি.ও. বক্স নং ১২৮, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
ফোনঃ ৮৮০-২-৮৭১৭৫২ - ৮৭১৭৬০; ফ্যাক্সঃ ৮৮০-২-৮৭১৫৬৮ ।

প্রচ্ছদ মুদ্রনেঃ *সেবা প্রিন্টিং প্রেস, ঢাকা*

WR 100 JB2
B418e
1998
cop.1

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

সচিব
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

শুভেচ্ছা

গত দেড়যুগেরও বেশী সময় ধরে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার এবং আই সি ডি ডি আর বি-র অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট (যা ইতিপূর্বে এম.সি.এইচ. এফ.পি. আরবান ও রুরাল এক্সটেনশন প্রজেক্ট নামে দু'টি পৃথক প্রজেক্ট হিসেবে কার্যরত ছিল) যৌথভাবে কাজ করে আসছে। অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট মাঠ পর্যায়ে বিভিন্ন বিষয়ে প্রায়োগিক গবেষণার মাধ্যমে জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীর ব্যবস্থাপনা উন্নয়ন, সেবার মান বৃদ্ধি ও স্থায়িত্বশীলতা অর্জনের পথ ও পদ্ধতি নিরূপণে কাজ করে চলেছে। উল্লেখ্য যে, এই প্রজেক্টের গবেষণালব্ধ সুফল জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে অর্ন্তভূক্ত হয়ে আসছে।

বর্তমানে জাতীয় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কর্মসূচীর আওতায় অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ প্রদানের প্রয়োজনীয়তা সংশ্লিষ্ট সকল মহল কর্তৃক স্বীকৃত হয়েছে। স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবার গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধির অন্যতম প্রধান শর্ত হচ্ছে উন্নত মানের সেবা প্রদান এবং আমরা জানি, উন্নতমানের সেবাপ্রদানের নিশ্চয়তা বিধানের জন্য কার্যকরী প্রশিক্ষণের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সেবা প্রদানের সঠিক নির্দেশনা ইতিপূর্বে বাংলা ও ইংরেজী ভাষায় অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা প্যাকেজ প্রটোকল প্রকাশিত হয়েছে।

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা যেন সঠিক উপায়ে এবং যথাযথভাবে এই প্রটোকলটি ব্যবহার করে সেবা দিতে পারেন, সে উদ্দেশ্যে এই প্রশিক্ষণ প্যাকেজটি প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে প্রশিক্ষণ অধিবেশন পরিচালনার পদ্ধতি ও প্রক্রিয়া এবং প্রশিক্ষণের বিষয়বস্তু বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হয়েছে। আশাকরি এই প্যাকেজ অনুসরণ করে প্রশিক্ষকগণ খুব সহজেই অংশগ্রহণমূলক পদ্ধতিতে ফলপ্রসূভাবে প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারবেন।

অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা বাস্তবায়নে প্রায়োগিক গবেষণার উদ্দেশ্য ছয়টি প্রাথমিক সেবা কেন্দ্রে অর্থাৎ তিনটি সরকারী ডিসপেন্সারী ও তিনটি এনজিও ক্লিনিকে সেবাপ্রদানকারীদের প্রশিক্ষনের উদ্দেশ্যে এ প্যাকেজটি প্রণয়ন করা হয়েছিল। এ প্রকাশনায় NIPHP (জাতীয় সম্বন্বিত জনসংখ্যা ও স্বাস্থ্য কর্মসূচী) পার্টনারদের যৌথ প্রচেষ্টায় প্রণীত বিভিন্ন বিষয় অভিযোজন করা হয়েছে।

বর্তমান প্রয়োজনকে সামনে রেখে অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্রশিক্ষন প্যাকেজ প্রকাশের সময়োচিত পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য আমি আন্তরিকভাবে আই সি ডি ডি আর,বি-র অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টকে ধন্যবাদ জানাই। আমার দৃঢ় বিশ্বাস, সরকারী ও বেসরকারী সেবাকেন্দ্রের প্রশিক্ষককগণ এই প্রশিক্ষণ প্যাকেজ ব্যবহার করে উন্নতমানের প্রশিক্ষণ প্রদানে সক্ষম হবেন।

মোহাম্মদ আলী

A-031620 15 SEP 1998

স্বীকৃতি পত্র

আইসিডিডিআর,বি এবং গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রনালয়ের যৌথ উদ্যোগে এই অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টটি বাস্তবায়িত হয়েছে। এই প্রকল্পের প্রাথমিক উদ্দেশ্য হচ্ছে প্রায়োগিক গবেষণা করা, গবেষণালব্ধ ফলাফল প্রচার করা এবং কারিগরি সাহায্য প্রদানের মাধ্যমে জাতীয় স্বাস্থ্য এবং জনসংখ্যা কর্মসূচীর (সরকারী, বেসরকারী ও বানিজ্যিক খাতে) উন্নয়ন করা।

আইসিডিডিআর,বি-এর সাথে যৌথ চুক্তিনামা নং ৩৮৮-০০৭১-এ-০০-৩০১৬-০০ এর অধীনে ইউ এস এ আই ডি (USAID) এই প্রকাশনায় আর্থিক সাহায্য দিয়েছে। আইসিডিডিআর,বি কে আর্থিক সহায়তা প্রদানকারী দাতা সরকারসমূহ হচ্ছে, অষ্ট্রেলিয়া, বাংলাদেশ, বেলজিয়াম, কানাডা, জাপান, নেদারল্যান্ড, নরওয়ে, সৌদি আরব, শ্রীলংকা, সুইডেন, সুইজারল্যান্ড, গ্রেটবৃটেন এবং আমেরিকা। সহায়তা প্রদানকারী আর্ন্তজাতিক সংস্থাসমূহের মধ্যে রয়েছে আরব গাল্‌ফ ফান্ড, ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন, ইউনিসেফ, ইউএনডিপি এবং ওর্য়াল্ড হেল্‌থ অরগানাইজেশন। ফাউন্ডেশনগুলোর মধ্যে রয়েছে আগা খান ফাউন্ডেশন, চাইল্ড হেলথ ফাউন্ডেশন, ফোর্ড ফাউন্ডেশন, পপুলেশন কাউন্সিল, রক্‌ফেলার ফাউন্ডেশন, থ্র্যাশার রির্সাচ ফাউন্ডেশন এবং জর্জ ম্যাশন ফাউন্ডেশন। বেসরকারী সংস্থাসমূহের মধ্যে রয়েছে ইস্ট ওয়েষ্ট সেন্টার, হেলেন কেলার ইন্টারন্যাশনাল, ইন্টারন্যাশনাল এটমিক এর্নাজি এজেন্সী, ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর রির্সাচ অন উইমেন, ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলাপমেন্ট রির্সাচ সেন্টার, ইন্টারন্যাশনাল লাইফ সাইন্সেস ইনস্টিটিউট, ক্যারোলিন্‌স্‌কা ইনস্টিটিউট, লন্ডন স্কুল অব হাইজিন এন্ড ট্রপিক্যাল মেডিসিন, লেডেরলি প্রাক্সিস, ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেল্‌থ, নিউ ইংল্যান্ড মেডিসিন সেন্টার, প্রক্টর এন্ড গ্যাম্বল, র‍্যান্ড কর্পোরেশন, স্যোশাল ডেভেলাপমেন্ট সেন্টার অব ফিলিপাইন, সুইস রেড ক্রস, জন হপকিন্‌স ইউনির্ভাসিটি, ইউনির্ভাসিটি অব অ্যালাবামা এ্যাট বার্মিংহাম, ইউনির্ভাসিটি অব লোয়া, ইউনির্ভাসিটি অব গোটের্বগ, ইউ সি বি অসমোটিক্স লিমিটেড, ওয়াল্ডার এ,জি এবং আরোও অন্যান্য সংস্থা।

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই প্রশিক্ষণ কারিকুলাম পর্যালোচনা করে যাঁরা মূল্যবান পরামর্শ ও মতামত প্রদান করে বিশেষ অবদান রেখেছেন, তাঁরা হচ্ছেনঃ

ডাঃ এ, এম, জাকির হোসেন	পরিচালক, পি এইচ সি, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
ডাঃ সামসুল হক	প্রকল্প পরিচালক, ইপিআই
ডাঃ জাফর আহ্‌মেদ হাকীম	প্রকল্প পরিচালক, এফপিসিএসপি, পরিকল্পনা অধিদপ্তর
ডাঃ এস এম আসিব নাসিম	প্রাক্তন প্রকল্প পরিচালক, সি ডি ডি প্রকল্প
ডাঃ এনামুল করিম	আই ই ডি সি, আর
ডাঃ আন্‌ওয়ারুল হক মিয়া	যৌন রোগ নিয়ন্ত্রণ প্রকল্প
ডাঃ খায়রুল ইসলাম	প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল
মিসেস লায়লা বাকী	ইউরোপিয়ান কমিশন
ডাঃ শবনম শাহনাজ	পাথফাইন্ডার ইন্টারন্যাশনাল
মিঃ মোহাম্মদ আলী ভুইয়া	আই সি ডি ডি আর,বি
ডঃ সুব্রত রাউথ	আই সি ডি ডি আর,বি
ডাঃ শেখ আমিনুল ইসলাম	আই সি ডি ডি আর,বি
ডাঃ সেলিনা আমিন	আই সি ডি ডি আর,বি

এ ছাড়া এই কারিকুলাম প্রণয়নে যাঁদের সুচিন্তিত পরামর্শ ও নেতৃত্ব বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য, তাঁরা হলেনঃ

প্রফেসর বরকত-ই-খুদা	অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট, আই সি ডি ডি আর,বি
ডঃ ক্রীস টুনন	অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট, আই সি ডি ডি আর,বি

পরিবার পরিকল্পনা

সূচীপত্র

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য, কর্মসূচী ও প্রত্যাশা ১

পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক প্রাথমিক ধারণা ৪

কনডম ৯

খাবার বড়ি ১৭

জন্মনিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন ৩৮

নরপ্ল্যান্ট ৫০

আই.ইউ.ডি ৫৭

স্থায়ী পদ্ধতি ৭৩

পরিবার পরিকল্পনা কাউন্সেলিং ৮৪

ধারণা যাচাই পত্র ৯৫

ICDDR,B LIBRARY
DHAKA 1212

প্রশিক্ষণ ম্যানুয়েল ব্যবহার করার নিয়ম

- প্রশিক্ষকদের সাহায্য করার জন্য এই ম্যানুয়েলটি প্রণীত হয়েছে। এর উপর ভিত্তি করে নির্ধারিত অধিবেশনগুলো পরিচালনা করা যাবে।

- প্রশিক্ষণ কর্মসূচী অংশগ্রহণমূলক ও কার্যকর করার জন্য যে প্রক্রিয়া ও প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়েছে তা আগে থেকে পড়ে প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি নিন।

- বিভিন্ন ক্ষেত্রে যেমন রোগের নাম, ওষুধ, সাধারণভাবে ব্যবহৃত কিছু শব্দ ইংরেজীতে ব্যবহার করা হয়েছে। সেশন পরিচালনায় সহজতা অর্থাৎ অংশগ্রহণকারীর স্বাচ্ছন্দ্য অনুযায়ী বাংলা অথবা ইংরেজী ব্যবহার করতে পারেন।

- প্রশিক্ষণের প্যাকেজের দশটি সেবার জন্য একটি পরিচিতি অধিবেশন ও যোগাযোগের সেশন তৈরী করা হয়েছে। সেশনটি আপনার সুবিধামতো প্রশিক্ষণ কর্মসূচীতে অর্ন্তভূক্ত করে নেবেন। তবে কর্মসূচীর প্রথম দিকে করা বাঞ্ছনীয়। এতে অংশগ্রহণকারীরা গ্রহীতার সাথে সফল যোগাযোগের প্রক্রিয়া সঠিকভাবে অনুধাবন করতে পারবেন যা পরবর্তীতে ভূমিকাভিনয় বা অনুশীলনে সহায়ক হবে।

- প্রশিক্ষণকে উপভোগ্য ও আকর্ষনীয় করার সম্ভাব্য উপায় হিসেবে ম্যানুয়েলে কিছু খেলার উল্লেখ রয়েছে। একঘেয়েমী ও ক্লান্তি দূরীকরনার্থে উদ্দীপক হিসাবেও কোন কোন খেলা ব্যবহার করা যেতে পারে।

- প্রশিক্ষণপূর্ব ও পরবর্তী ধারণা যাচাই করার জন্য প্রতিটি বিষয়ের শেষে একটি মূল্যায়ন পত্র সংযোজন করা হয়েছে। এটি একটি নমুনা মাত্র। প্রশিক্ষক ইচ্ছে করলে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন করতে পারেন।

- প্রতিটি সেশনের উদ্দেশ্য অনুযায়ী সেশন পরিচালনার প্রক্রিয়া ধাপে ধাপে আলোচনার পর `বিষয় সম্পর্কিত তথ্য' shade/বক্সে দেয়া হয়েছে।

- অনুশীলন ও দক্ষতা বৃদ্ধির উদ্দেশ্যে হাসপাতাল বা ক্লিনিক পরিদর্শনের সময়সীমা অথবা দিন প্রয়োজন অনুযায়ী বাড়ানো যেতে পারে। যেমন ডায়রিয়া, শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ বা প্রজননতন্ত্র/যৌনবাহিত সংক্রমণ ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে। এ ছাড়া কোন বিষয়ে দক্ষতা বৃদ্ধির প্রয়োজনে ক্লিনিক ভিজিটের আয়োজন করা যেতে পারে।

- যে সমস্ত সেশনে VIPP কার্ড ব্যবহার করা হয়েছে, নমুনা হিসাবে কিছু রঙের উল্লেখ আছে। VIPPএর নীতিমালা অনুসরণ করে আপনার সুবিধা অনুযায়ী অন্য কোন রঙ ব্যবহার করতে পারেন। VIPP কার্ড ব্যবহারের নিয়ম প্রশিক্ষণ পদ্ধতিতে উল্লেখ করা হয়েছে।

15 SEP 1998

পরিবার পরিকল্পনাঃ
প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও কর্মসূচী

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।
- প্রশিক্ষণ কর্মসূচী প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য কপি করে রাখুন।

প্রক্রিয়া ঃ
- সবাইকে স্বাগত জানিয়ে 'পরিবার পরিকল্পনা' কোর্সটির সূচনা করুন। ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।
- এবার কর্মসূচীর কপি প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর হাতে দিন এবং কর্মসূচী আলোচনা করুন। আলোচনার সময় চা বিরতি ও মধ্যাহ্ন বিরতির সময় উল্লেখ করতে ভুলবেন না।
- কর্মসূচী আলোচনার সময় প্রশিক্ষণে ব্যবহৃত পদ্ধতি ও উপকরণ সম্পর্কে কিছু ধারণা দিন এবং অংশগ্রহণকারীদের সক্রিয় অংশগ্রহণের প্রয়োজনীয়তা উল্লেখ করুন।

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

প্রশিক্ষণ শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

১. পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতির উপযোগী গ্রহীতা বাছাই এবং সম্ভাব্য ক্ষেত্রে পদ্ধতি প্রদান অথবা রেফার করতে পারবেন;

২. বিভিন্ন পদ্ধতির ব্যবহার, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া, জটিলতা এবং ফলো-আপ সম্পর্কে গ্রহীতাকে তথ্য দিতে পারবেন;

৩. বিভিন্ন পদ্ধতির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনা করতে পারবেন;

৪. অন্য সেবার জন্য আগত সম্ভাব্য গ্রহীতাদেরও পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে উদ্বুদ্ধকরণ ও প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে পারবেন; এবং

৫. আগ্রহী গ্রহীতাদের পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতির সামগ্রিক ও তুলনামূলক ব্যাখ্যাসহ বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে পূর্ণাঙ্গ তথ্য ও পরামর্শ দিতে পারবেন।

পরিবার পরিকল্পনা

স্থিতিঃ ৩ দিন
প্রশিক্ষণ কর্মসূচী*

১ম দিন

সময়	পাঠ	অধিবেশন
৯ঃ০০ - ৯ঃ১৫		প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য ও কর্মসূচী
৯ঃ১৫ - ৯ঃ৪৫		প্রশিক্ষণ-পূর্ব ধারণা যাচাই
৯ঃ৪৫ - ১০ঃ০০		চা বিরতি
১০ঃ০০ - ১০ঃ৫০	১	পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক প্রাথমিক ধারণা
১০ঃ৫০ - ১১ঃ৫০	২	কনডম
১১ঃ৫০ - ১২ঃ০০		খেলা
১২ঃ০০ - ১ঃ০০	৩	খাবার বড়ি
১ঃ০০ - ১ঃ৪৫		মধ্যাহ্ন বিরতি
১ঃ৪৫ - ৩ঃ৩০	৪	খাবার বড়ি
৩ঃ৩০ - ৩ঃ৪৫		চা বিরতি
৩ঃ৪৫ - ৫ঃ০০	৫	জন্মনিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন

২য় দিন

সময়	পাঠ	অধিবেশন
৯ঃ০০ - ৯ঃ৪৫		পুনরালোচনা
৯ঃ৪৫ - ১১ঃ০০	৬	জন্মনিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন
১১ঃ০০ - ১১ঃ১৫		চা বিরতি
১১ঃ১৫ - ১১ঃ৩০		খেলা
১১ঃ৩০ - ১ঃ০০	৭	নরপ্ল্যান্ট
১ঃ০০ - ২ঃ০০		মধ্যাহ্ন বিরতি
২ঃ০০ - ৩ঃ১৫	৮	আই.ইউ.ডি
৩ঃ১৫ - ৩ঃ৩০		চা বিরতি
৩ঃ৩০ - ৫ঃ০০	৯	আই.ইউ.ডি

৩য় দিন

সময়	পাঠ	অধিবেশন
৯ঃ০০ - ৯ঃ৩০		পুনরালোচনা
৯ঃ৩০ - ৯ঃ৪৫		চা বিরতি
৯ঃ৪৫ - ১১ঃ৩০	১০	স্থায়ী পদ্ধতি - টিউবেকটমী, ভ্যাসেকটমী
১১ঃ৩০ - ১১ঃ৪৫		খেলা
১১ঃ৪৫ - ১ঃ০০	১১	পরিবার পরিকল্পনা কাউন্সেলিং
১ঃ০০ - ২ঃ০০		মধ্যাহ্ন বিরতি
২ঃ০০ - ৩ঃ১৫		পরিবার পরিকল্পনা কাউন্সেলিং
৩ঃ১৫ - ৩ঃ৩০		চা বিরতি
৩ঃ৩০ - ৪ঃ৩০		প্রশিক্ষণ পরবর্তী ধারণা যাচাই এর প্রস্তুতি
৪ঃ৩০ - ৫ঃ০০		প্রশিক্ষণ পরবর্তী ধারণা যাচাই

** অংশগ্রহণকারী বা সংস্থার প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তন করা যেতে পারে।*

পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক প্রাথমিক ধারণা

পাঠ ঃ ১
স্থিতি ঃ ৫০ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. পরিবার পরিকল্পনার সংজ্ঞা বলতে পারবেন;
খ. বাংলাদেশের জনসংখ্যা বিষয়ক তথ্য উল্লেখ করতে পারবেন; এবং
গ. বিভিন্ন পদ্ধতির নাম উল্লেখ ও সম্ভাব্য গ্রহীতা প্রাথমিকভাবে বাছাই করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	পরিবার পরিকল্পনার সংজ্ঞা	১০ মি.	ধারণা প্রকাশ	বোর্ড, মার্কার
খ	জনসংখ্যা বিষয়ক তথ্য	৩০ মি.	ছোট দলে আলোচনা	বোর্ড, মার্কার, ও পোষ্টার পেপার
গ	বিভিন্ন পদ্ধতি ও প্রাথমিক গ্রহীতা বাছাই			
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	৫ মি.	প্রশ্নোত্তর	নমুনা প্রশ্ন

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- সেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।
- পোষ্টার পেপারে জনসংখ্যা বিষয়ক তথ্যের বর্তমান হার ও ২০০২ সালের লক্ষ্যমাত্রার শিরোনাম লিখে রাখুন ও আরেকটি পোষ্টার পেপারে উত্তরসহ লিখে রাখুন।
- নীল রংয়ের ৩টি চারকোনা কার্ডে নীচের বিষয়গুলো লিখে নিন। যেমনঃ
  - লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে কর্মীর ভূমিকা
  - পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতির নাম ও প্রকারভেদ
  - ৩ ধরনের দম্পতি, যেমনঃ নববিবাহিত, ১টি সন্তান এবং একাধিক সন্তান অ তাদের উপযোগী পদ্ধতিসমূহ।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - অংশগ্রহণকারীদের এই প্রশিক্ষণ কোর্সে স্বাগত জানান। সেশনের উদ্দেশ্য লেখা ট্রান্সপারেন্সী প্রদর্শন করুন এবং একজন অংশগ্রহণকারীকে জোরে পড়তে বলুন।

উদ্দেশ্য ক ঃ **পরিবার পরিকল্পনার সংজ্ঞা**

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - 'পরিবার পরিকল্পনার সংজ্ঞা অথবা পরিবার পরিকল্পনা বলতে কি বোঝায়?' পাশাপাশি ২/৩ জন অংশগ্রহণকারীকে আলোচনা করে কাগজে লিখতে বলুন। ৩ মিনিট সময় দিন।

- নির্দিষ্ট সময়ের পর প্রতিটি দল থেকে একজনকে পড়তে বলুন। সংজ্ঞার মূল পয়েন্ট বোর্ডে লিখুন।

- সব দলের ধারণার পরিপ্রেক্ষিতে বোর্ডে একটি সংজ্ঞা তৈরীর চেষ্টা করুন।

পরিবার পরিকল্পনা

সাধারণ অর্থে পরিবার পরিকল্পনা বলতে আমরা জন্মনিয়ন্ত্রণ বুঝে থাকি। প্রকৃত অর্থে পরিবার পরিকল্পনার সংজ্ঞা অনেক ব্যাপক। একটি পরিবারের সার্বিক কল্যাণ ও উন্নতির লক্ষ্যে একটি দম্পতি সচেতনভাবে সন্তান নেবার ব্যাপারে চিন্তা ভাবনা করে যে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে তাকে পরিবার পরিকল্পনা বলা যায় অর্থাৎ পরিকল্পিতভাবে সন্তান নেবার মাধ্যমে পরিবারের সার্বিক মঙ্গল, উন্নতি সাধন করাই পরিবার পরিকল্পনার লক্ষ্য।

উদ্দেশ্য খ ও গ ঃ **জনসংখ্যা বিষয়ক তথ্য, পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি ও প্রাথমিক গ্রহীতা বাছাই**

স্থিতি ঃ ৩০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - পাশাপাশি দুজন অংশগ্রহণকারী নিয়ে বাজদল তৈরী করুন। প্রতিদলের মধ্যে জনসংখ্যা বিষয়ক বিভিন্ন তথ্যের বর্তমান হার ও ২০০২ সালের লক্ষ্যমাত্রা আলোচনা করে লেখার জন্য মোট তথ্যের একটি বা দুইটি পয়েন্ট ভাগ করে দিন।

- তথ্যের শিরোনাম লেখা পোষ্টার পেপার মাসকিং টেপ দিয়ে বোর্ডে লাগিয়ে দিন ও আলোচনা শেষে দলের একজনকে উঠে এসে বোর্ডে লাগানো পোষ্টার পেপারে উত্তর লিখে যেতে বলুন।

- আলোচনা ও লেখার জন্য ৩ মিনিট সময় নির্ধারণ করুন।

- অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিন ও জনসংখ্যা বিষয়ক বিভিন্ন তথ্যের বর্তমান ও ২০০০ সালের লক্ষ্যমাত্রার উত্তর লেখা পোষ্টার পেপার পাশাপাশি লাগিয়ে দিন ও একজন অংশগ্রহণকারীকে দু'টো পোষ্টারের তুলনামূলক উপস্থাপনা করতে বলুন।

- এবার কোন ১টি খেলা বা লটারীর মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করুন। প্রতি দল থেকে একজন বিষয় লেখা একটি কার্ড তুলবেন এবং দলে সে বিষয়ের উপর কাজ করবেন।

- ছোট দলে কাজ করার নিয়ম মনে করিয়ে দিন। ১০ মিনিট সময় নির্ধারণ করুন। পোষ্টার পেপার ও মার্কার সরবরাহ করুন।

- সময় শেষে পর্যায়ক্রমে ৩টি দলকে দলীয়কাজ উপস্থাপনার জন্য বলুন। অন্যান্যদের মতামত নিন। কোন প্রশ্ন এলে তা ব্যাখ্যা করুন।

- প্রয়োজনে ট্রান্সপারেন্সী বা পোষ্টার প্রদর্শন করে বিষয়গুলো আলোচনা করুন। কর্মীর ভূমিকা আলোচনার সময় অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশের লোকসংখ্যার ঘনত্বের (Population density) সাথে বাংলাদেশের জনসংখ্যার ঘনত্ব তুলনা করে বলুন যে এই বিপুল জনসংখ্যা দেশের উন্নতির পথে প্রধান অন্তরায়। মায়ের স্বাস্থ্য, পরিবার তথা দেশের উন্নতির জন্য এই বৃদ্ধির হার নিয়ন্ত্রনে রাখা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মী হিসাবে আমাদের গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব। প্রাথমিকভাবে গ্রহীতা বাছাই সম্পর্কে আলোচনার সময় উল্লেখ করুন, 'পদ্ধতি নেবার ক্ষেত্রে গ্রহীতার সিদ্ধান্তের পাশাপাশি শারীরিক উপযুক্ততা বিবেচনা করা প্রয়োজন। কিন্তু কাউন্সেলিং করার সময় দম্পতিদের সন্তান সংখ্যা ও অন্যান্য অবস্থা বুঝে প্রাথমিকভাবে বাছাই করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যেমন, নবদম্পতি বা যাদের সন্তান নেই তাদের ক্ষেত্রে বড়ি বা কনডম ছাড়া অন্যান্য পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য দেবার দরকার নেই, একইভাবে যাদের একটি সন্তান তাদের স্থায়ী পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিত না জানিয়ে শুধু পদ্ধতির নাম ও কখন উপযোগী তা জানালেই যথেষ্ট।'

- আলোচনার মাঝে মাঝে প্রতিবার্তা নিন।

বাংলাদেশ	১৯৯৭ সালে অর্জিত সাফল্য	২০০২ সালে লক্ষ্যমাত্রা
মোট জনসংখ্যা (Total Population):	১২৩.৮ মিলিয়ন	১৩২.৫ মিলিয়ন
প্রতি বর্গ কিলোমিটারে জনসংখ্যা (Population Density)	৮৬০ জন	৯২০ জন
লোকসংখ্যা বৃদ্ধির হার (Population Growth Rate)	১.৭%	১.৩%
স্থূল জন্ম হার (প্রতি হাজার জীবিত জন্ম)	২৪.৯	২২
স্থূল মৃত্যু হার	৭.৯	৭
Total Fertility Rate মহিলা প্রতি	৩.৪ জন	২.৬
১৫-৪৯ বছর বয়সী মহিলার সংখ্যা	২৭.৮ মিলিয়ন	৩২.৬ মিলিয়ন
পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণকারীর হার	৪৯%	৬০%
প.প. পদ্ধতি গ্রহণকারীর মোট সংখ্যা	১১.৫ মিলিয়ন	১৭.৫ মিলিয়ন
পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণকারীদের মধ্যে বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহারের হারঃ		
খাবার বড়ি ঃ	৪৩%	৩৮.৩%
টিউবেকটমী/ভ্যাসেকটমি ঃ	১৪.৩%	১৮.৩%
ইনজেকশন ঃ	১০.২%	১২.৫%
কনডম ঃ	৮.২%	১১.৭%
আই.ইউ.ডি. ঃ	৬.১%	৮.৩%
অন্যান্য ঃ	১৮.৪%	১০.৮%

Ref. 1. MOHFW - February '97/DFP/IEM/F 3000.
2. Draft Fifth Five Year Plan document

শ্রীলংকা	
লোকসংখ্যা বৃদ্ধির হার (Population Growth Rate)	১%
স্থূল জন্ম হার(Crude Birth Rate)	১৯/ প্রতি হাজার জীবিত জন্ম
স্থূল মৃত্যু হার (Crude Death Rate)	৬/ প্রতি হাজার জীবিত জন্ম
Total Fertility Rate (TFR) মহিলা প্রতি	২.২ জন
শিশু মৃত্যু হার	১৮ জন/প্রতি হাজারে

পদ্ধতি বাছাই

সব পদ্ধতি সব স্বামী-স্ত্রীর জন্য সমান উপযোগী নয়। কোন্ পদ্ধতি কোন্ স্বামী-স্ত্রীর জন্য উপযুক্ত নীচের ছক অনুযায়ী দম্পতিরা তাদের নিজের বৈশিষ্ট্য বিবেচনা করে যথোপযুক্ত পদ্ধতি বাছাই করে নিতে পারেনঃ

নব দম্পতি	নব বিবাহিত স্বামী-স্ত্রী, ২-৩ বছর দেরী করে বাচ্চা নেয়ার জন্য (২০ বছর বয়সের আগে বাচ্চা নিলে মা ও শিশুর মৃত্যুর ঝুঁকি থাকে)।	বড়ি, কনডম
যাদের একটি সন্তান আছে	প্রথম সন্তান হওয়ার পর ৩-৪ বছর পর্যন্ত বাচ্চা না নেয়ার জন্য (দু'সন্তানের জন্মের মধ্যে ব্যবধান ৩ বছরের বেশী হলে শিশু মৃত্যুর ঝুঁকি প্রায় ৫০ ভাগ কমে যায়)।	ইনজেকশন, আই ইউ ডি, নরপ্ল্যান্ট, কনডম, বড়ি
যাদের দু'টি সন্তান আছে (স্থায়ী পদ্ধতির ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন নি)	পরিবারকে দু'সন্তানেই সীমিত রাখার জন্য (৩৫ বছরের পর গর্ভধারণ করলে এবং ২-এর অধিক সন্তান না নিলে মা ও শিশু মৃত্যুর ঝুঁকি কমে যায়)।	আই ইউ ডি, নরপ্ল্যান্ট, ইনজেকশন, বড়ি, কনডম
যাদের একাধিক সন্তান আছে, ভবিষ্যতে আর কোন সন্তান চান না	দু'টি সন্তান থাকলে ছোট সন্তানের বয়স কমপক্ষে দু'বছর হতে হবে। দু'টির বেশী সন্তান থাকলে ছোট সন্তানের যে কোন বয়সে বন্ধ্যাকরণ করা যায়।	ভ্যাসেকটমী, টিউবেকটমী

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল শিক্ষণ পর্যালোচনা করুন।

নমুনা প্রশ্ন ঃ
- পরিবার পরিকল্পনা বলতে আমরা কি বুঝি বা সংজ্ঞা কি?
- কেন পরিবার পরিকল্পনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ?
- নব দম্পতি বা যাদের কোন সন্তান নেই তাদের কোন্ কোন্ পদ্ধতি দেয়া যেতে পারে?
- যাদের একটি সন্তান আছে, আগামী ৩/৪ বছর কোন বাচ্চা চাননা, তাদের জন্য কি কি পদ্ধতি রয়েছে?
- যাদের দু'টি বাচ্চা আছে এবং ছোট বাচ্চার বয়স ২ বছরের কম তারা কি কি পদ্ধতি নিতে পারেন?
- যাদের দু'টি বাচ্চা আছে, ছোট বাচ্চার বয়স ২ বছরের বেশী এবং ভবিষ্যতে আর বাচ্চা চান না, তারা কি পদ্ধতি নিতে পারেন?

কনডম

পাঠ ঃ ২
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. কনডমের গ্রহীতা নির্বাচন এবং কার্যপদ্ধতি ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
খ. মডেলের মাধ্যমে কনডম ব্যবহার প্রদর্শন করতে পারবেন; এবং
গ. কনডম ব্যবহারের সুবিধা ও অসুবিধা উল্লেখ করতে পারবেন ও প্রয়োজনে পরামর্শ দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	কনডমের গ্রহীতা নির্বাচন ও কার্যপদ্ধতি	১০ মি.	ধারণা প্রকাশ	বোর্ড, মার্কার প্রজননতন্ত্রের ছবি
খ	ব্যবহারের নিয়ম	২০ মি.	প্রদর্শন (demonstration)	কনডম, মডেল
গ	কনডম ব্যবহারের সুবিধা, অসুবিধা ও পরামর্শ	১৫ মি.	ধারণা প্রকাশ	বোর্ড, মার্কার
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১০ মি.	প্রশ্নোত্তর	প্রশ্ন লেখা কার্ড

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- 'সেশনের উদ্দেশ্য' ট্রান্সপারেন্সীতে/পোষ্টার পেপারে লিখে নিন।
- একটি বড় সাদা আর্ট পেপার/ফ্লিপ পেপারে 'স্ত্রী প্রজননতন্ত্রের ছবি' এঁকে রাখুন।
- একটি ওভাল কার্ডে 'শুক্রকীটকে যোনীপথে প্রবেশ করতে বাধা দেয়' লিখুন।
- কনডমের কয়েকটি নমুনা সংগ্রহ করুন। সম্ভব হলে প্রদর্শনের জন্য একটি মহিলা কনডম সংগ্রহ করুন।

- পুরুষাঙ্গ (Penis)-এর একটি মডেল যোগাড় করুন। যদি মডেল যোগাড় করা সম্ভব না তবে অনুরূপ মডেল যেমন - লম্বা বেগুন বা কলা ব্যবহার করুন। তাছাড়াও অংশগ্রহণকারী অনুশীলনের জন্য যথেষ্ট সংখ্যক কলা বা বেগুন সংগ্রহ করুন।
- প্রয়োজনে ট্রান্সপারেন্সীতে কনডম ব্যবহারের ছবি কপি করে রাখুন।
- শিক্ষণ মূল্যায়নের জন্য 'নমুনা প্রশ্ন' কার্ডে লিখে VIPP বোর্ডে উল্টো করে লাগিয়ে রাখুন

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - এভাবে শুরু করুন, 'সম্প্রতি মহিলাদের জন্য কনডম আবিষ্কার হয়েছে তবে এ কন ব্যয়বহুল ও আমাদের দেশে এখনও পাওয়া যায় না। পুরুষদের জন্য তৈরী কনডম অ জনপ্রিয় ও বহুল ব্যবহৃত বলে আমরা আজকের সেশনে পুরুষদের কনডম সম্প আলোচনা করবো।'

- ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে সেশনের উদ্দেশ্য বর্ণনা করুন এবং বলুন যে, 'জন্মনিয়ন্ত্র পাশাপাশি কনডম, বিভিন্ন যৌনবাহিত রোগ যেমন গনোরিয়া, সিফিলিস, এইড্‌স ইত্যা বিস্তার রোধ করে। বিশেষ করে HIV virus এবং AIDS রোগের প্রসারের কনডমের ব্যবহার ও জনপ্রিয়তা অনেকগুণ বৃদ্ধি পেয়েছে। আধুনিক প্রযুক্তির উন্নতির ফ কনডম আজকাল 'ল্যাটেক্স' থেকে তৈরী হয়। ফলে কনডম এখন খুবই পাতলা, অ কার্যকরী এবং গ্রহণযোগ্যতা আগের তুলনায় বৃদ্ধি পেয়েছে। শুক্রনাশক ও পিচ্ছিলক পদার্থও কনডমে যোগ করা হয়েছে এবং সঠিকভাবে ব্যবহার করলে এর কার্যকারিতা ৯৮%।'

উদ্দেশ্য-ক ঃ **গ্রহীতা নির্বাচন ও কার্যপদ্ধতি**

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - প্রশ্ন করুন, 'কনডম কারা ব্যবহার করতে পারেন?'
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর বোর্ডের একপাশে লিখুন এবং সঠিক উত্তরের প্রতি জোর দি
- আবারও প্রশ্ন করুন, 'কনডম কারা ব্যবহার করতে পারেন না?'
- উত্তর বোর্ডের অপর পাশে লিখুন। সঠিক উত্তরের জন্য ধন্যবাদ দিন। প্রয়োজনে সহা করুন।
- প্রজননতন্ত্রের ছবিটি VIPP বোর্ডে লাগান এবং কনডম কিভাবে কাজ করে এব অংশগ্রহণকারীকে ব্যাখ্যা করতে বলুন। উত্তর সঠিক হলে ওভাল কার্ডটি হাতে দিন ছবির নির্দিষ্ট জায়গায় লাগাতে বলুন। অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ দিন।

গ্রহীতা নির্বাচন

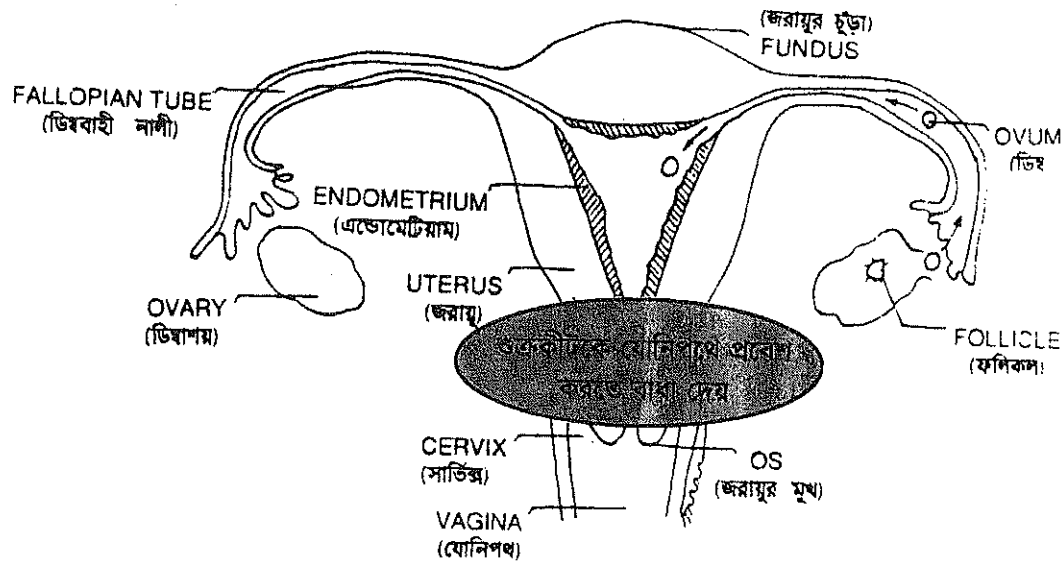
কনডম কারা ব্যবহার করবেনঃ

- যে কোন সক্ষম পুরুষ জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য কনডম ব্যবহার করতে পারেন।
- নব বিবাহিত।
- যেসব দম্পতি কোন শারীরিক কারণে জন্মনিয়ন্ত্রণের অন্যান্য পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারেন না।
- যার স্ত্রী সন্তান প্রসব করেছেন বা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এবং কোন পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারছেন না।
- স্বামী বা স্ত্রীর মধ্যে যদি কারো বা উভয়ের যৌনবাহিত রোগ থাকে তবে তাদের একজনের থেকে অন্য জনের মধ্যে রোগ বিস্তাররোধ করার ক্ষেত্রে।

কনডম কারা ব্যবহার করতে পারবেন নাঃ

- কনডম প্রায় সবাই ব্যবহার করতে পারেন। কদাচিৎ দু'একজন কনডম পরে যদি উত্তেজনা বজায় রাখতে অথবা চরম পুলক লাভে ব্যর্থ হন তবে তাদের কনডম পরার দরকার নাই।
- যাদের লেটেক্স এলার্জি (যদিও খুবই বিরল), তারা অন্য কনডম ব্যবহার করার চেষ্টা করে দেখতে পারেন।

কনডমের কার্যপদ্ধতি



উদ্দেশ্য-খ ঃ কনডম ব্যবহারের নিয়ম

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- একজন আগ্রহী অংশগ্রহণকারীকে এসে কনডম ব্যবহারের নিয়ম মডেলের মাধ্যমে প্রদর্শন (demonstration) ও ব্যাখ্যা করতে বলুন।

- প্রদর্শন শেষে অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিন।

- প্রয়োজনে অন্য কোন অংশগ্রহণকারী অথবা আপনি কনডমের সঠিক ব্যবহার মডেলের মাধ্যমে প্রদর্শন করুন ও অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের হাতে কলমে অনুশীলন করার জন্য মডেল (কলা/বেগুন) ও কনডম সরবরাহ করুন। অনুশীলনের সময় প্রয়োজনীয় সহযোগিতা দিন।
(প্রয়োজনে কনডমের ব্যবহার ট্রান্সপারেন্সীর মাধ্যমে দেখাতে পারেন)।

কনডম ব্যবহারের নিয়ম

- প্রতিবার সহবাসের সময় একটি করে নতুন কনডম ব্যবহার করতে হয়।
- সহবাসের আগে অতি সাবধানে প্যাকেট থেকে কনডমটি বের করে নিতে হবে।
- এরপর উত্থিত পুরুষাঙ্গে ধীরে ধীরে মোড়ানো কনডমটি পরতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে কনডমটি যাতে ছিঁড়ে না যায়। কোনভাবে যদি কনডমটি ছিঁড়ে যায় বা ফুটো হয়ে যায় তবে সেটি ফেলে দিয়ে নতুন একটি ব্যবহার করতে হবে।
- কনডম পরার সময় সামনের অংশ টিপে ধরে নিতে হবে যেন উত্থিত অংগে পরার পর সামনে দেড় সেন্টিমিটার অতিরিক্ত জায়গা শুক্র ধারণের জন্য থাকে এবং সেখানে কোন বাতাস না থাকে। বাতাস থাকলে কনডম ফেটে যেতে পারে।
- বীর্যপাত হওয়ার পরপরই উত্থিত থাকা অবস্থায় কনডমের গোড়া চেপে ধরে যোনিপথ থেকে পুরুষাঙ্গ বের করতে হবে এবং কনডম খুলে ফেলে দিতে হবে।

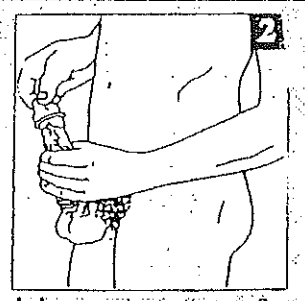
কনডম ব্যবহারের নিয়ম

পুরুষের কনডম ব্যবহারের নিয়ম

১)

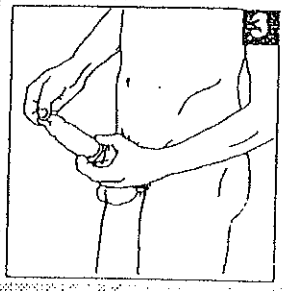
সাবধানে প্যাকেট খুলুন যেন কনডম ছিঁড়ে না যায়। পরার আগে কনডমের ভাঁজ খুলবেন না।

২)



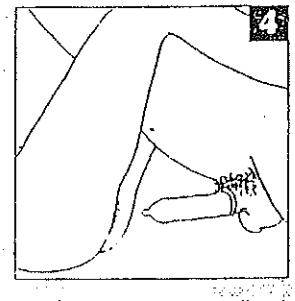
Circumcision করা না থাকলে foreskin পেছন দিকে টেনে ধরুন। কনডমের সামনের অংশ টিপে ধরে উত্থিত পুরুষাঙ্গে পরুন।

৩)



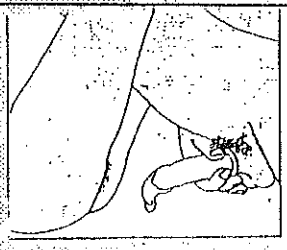
ধীরে ধীরে মোড়ানো কনডমটি পুরুষাঙ্গ সম্পূর্ণ ঢেকে না যাওয়া পর্যন্ত পরতে থাকুন।

৪)



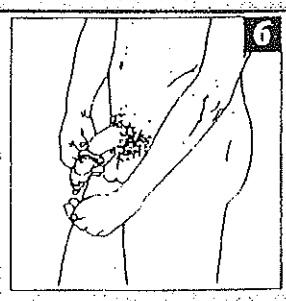
সবসময় সহবাসের ঠিক পূর্বমুহূর্তে কনডম পরবেন।

৫)



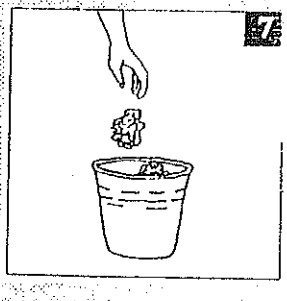
বীর্যপাত হবার পর পরই উত্থিত থাকা অবস্থায় কনডমের গোড়া চেপে ধরে যোনিপথ থেকে পুরুষাঙ্গ বের করুন।

৬)



সাবধানে কনডম পুরুষাঙ্গ থেকে খুলুন।

৭)

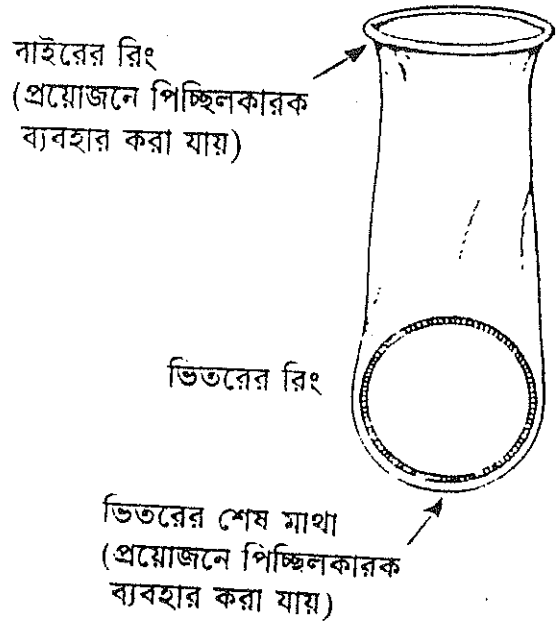


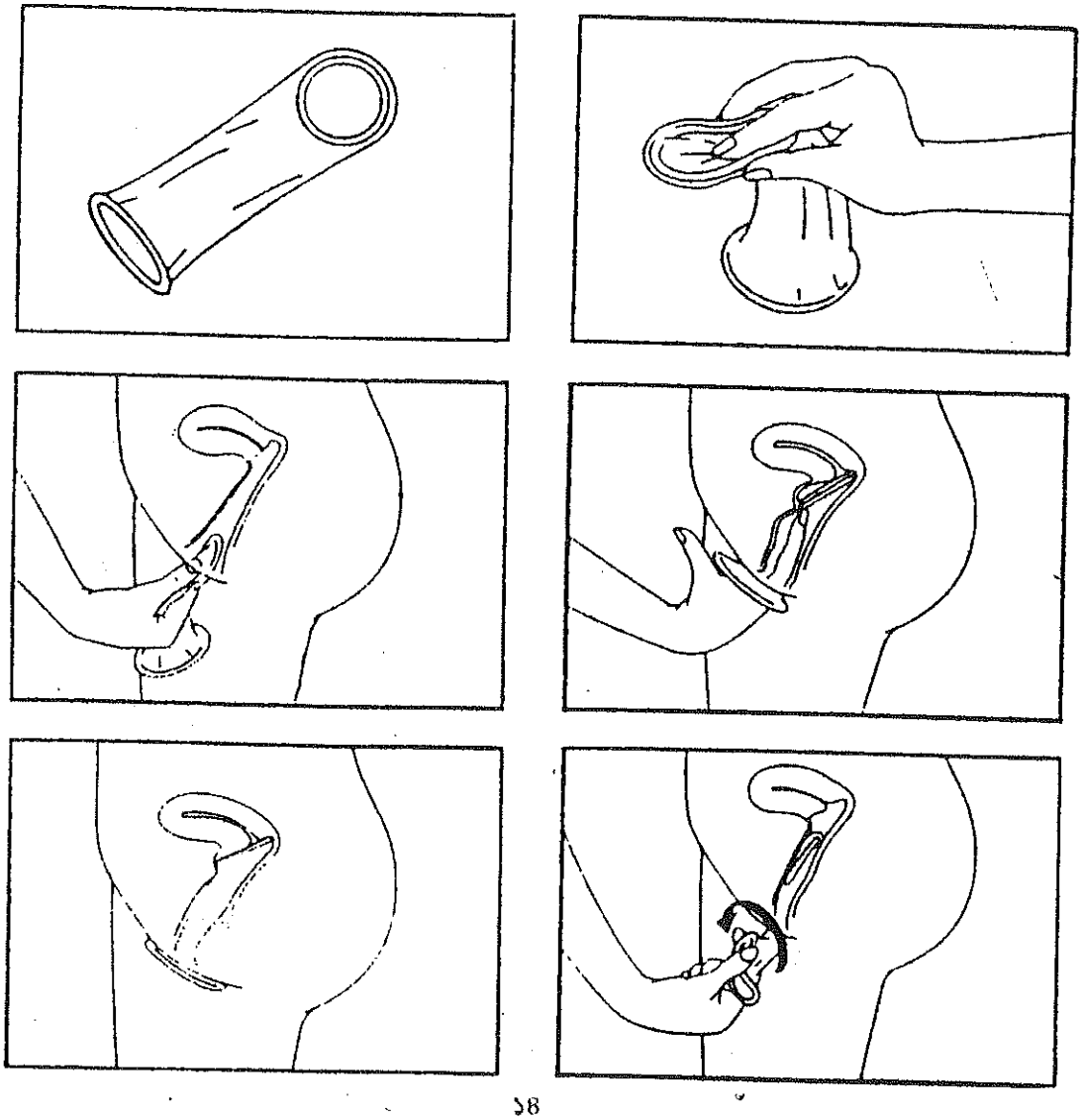
কনডম বেঁধে কাগজে বা প্যাকেটে জড়িয়ে ডাষ্টবিনে ফেলুন। হাত ধুয়ে ফেলুন।

৮)

অথবা অন্যান্য আবর্জনার সাথে/আগুনে পোড়ানো অথবা মাটি চাপা দেয়ার পর হাত ধুয়ে ফেলুন।

মেয়েদের কনডম


বাইরের রিং
(প্রয়োজনে পিচ্ছিলকারক
ব্যবহার করা যায়)
ভিতরের রিং
ভিতরের শেষ মাথা
(প্রয়োজনে পিচ্ছিলকারক
ব্যবহার করা যায়)



উদ্দেশ্য-গ ঃ কনডম ব্যবহারের সুবিধা, অসুবিধা ও পরামর্শ
স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - বোর্ডের মাঝখানে একটি দাগ দিন। বামদিকে 'সুবিধা' ও ডানদিকে 'অসুবিধা' লিখুন।

- দু'জন করে অংশগ্রহণকারীকে উঠে এসে একজনকে একটি সুবিধা ও অপরজনকে একটি অসুবিধা লিখতে বলুন। সুবিধা লেখার জন্য নীল/সবুজ এবং অসুবিধা লেখার জন্য লাল/কালো কলম দিন।

- সবার লেখা শেষ হলে বোর্ডের দিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করুন এবং বিষয়টি আলোচনা করুন। কোন প্রয়োজনীয় পয়েন্ট বাদ পড়ে গেলে বা কোন অপ্রয়োজনীয় পয়েন্ট এলে ব্যাখ্যা করে যোগ করুন বা বাদ দিন। অসুবিধার ক্ষেত্রে সম্ভাব্য সমাধান নিয়ে বড় দলে আলোচনা করুন।

কনডমের সুবিধা

১। কনডম যে কেউ ব্যবহার করতে পারেন। এই পদ্ধতি সহজ এবং যে কোন সময় গ্রহণ বা বর্জন করা যায়।
২। কনডম জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিতে পুরুষের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করে।
৩। কনডম তুলনামূলকভাবে সস্তা ও সহজলভ্য।
৪। জন্মনিয়ন্ত্রণের সাথে সাথে যৌনবাহিত রোগের বিস্তার রোধ করে।
৫। সম্ভবতঃ মেয়েদের জরায়ু মুখের (Cervix) ক্যান্সার প্রতিরোধে কনডম কাজ করে।
৬। কনডমের কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই বললেই চলে।

কনডম ব্যবহারের অসুবিধা ও পরামর্শ

ব্যবহার পদ্ধতি ভুল হলে কেউ কেউ সমস্যা অনুভব করতে পারে। সমস্যাসমূহ ও তার সমাধান নীচে দেয়া হলঃ

১। কনডম অনুভূতি কমায়

- পিচ্ছিল এবং পাতলা কনডম ব্যবহার করলে সমস্যার সমাধান হয়ে যেতে পারে। প্রয়োজনে পানিভিত্তিক (water-based) পিচ্ছিল পদার্থ যেমন গ্লিসারিন ব্যবহার করে অনেকে বেশী আনন্দ পান। তাছাড়া ত্বকের রঙের বা স্বচ্ছ কনডম ব্যবহার করাই শ্রেয়। কিন্তু পেট্রোলিয়াম জাতীয় পিচ্ছিলকারক (যেমন-ভেসিলিন) ব্যবহার করা ঠিক নয়। কারণ তাতে কনডমের ক্ষতি হতে পারে।

২। সহবাসের সময় পুরুষদের এটা ব্যবহার করতে হয় বলে অনেকে ঝামেলা মনে করেন -

- কনডম ব্যবহার করতে প্রথম প্রথম অনেক পুরুষই দ্বিধা ও সংকোচ বোধ করেন। কনডম পরানোর দায়িত্বটি যদি সঙ্গিনী পালন করেন তবে ব্যাপারটা সহবাস পূর্বক্রিয়ায় পুরুষের মানসিকতার ব্যাঘাত না ঘটিয়ে সেটিকে বরং আরও আনন্দময় করে তুলতে পারে। কনডম ব্যবহার করতে আরম্ভ করলে পরে আর কোন সমস্যা হয়না, ব্যাপারটি সহজ হয়ে আসে।

৩। কনডমে এলার্জি হতে পারে

- লেটেক্স কনডমে এলার্জির সম্ভাবনা খুবই কম। প্রজননতন্ত্রের জীবাণু-সংক্রমণের জন্যও কখনও কখনও এলার্জির মত অস্বস্তি হয়ে থাকে। সেক্ষেত্রে অন্য ব্র্যান্ডের কনডম ব্যবহার করে দেখা যেতে পারে।

৪। কনডম ফেটে গিয়ে সঙ্গী গর্ভবতী হয়ে যেতে পারে

- সঠিকভাবে ব্যবহার না করলে কনডম ফেটে যায়। সঠিক ব্যবহার এবং প্রয়োজনবোধে পিচ্ছিলকার পদার্থ ব্যবহার করলে এ ধরনের দুর্ঘটনা এড়ানো যায়। অনেক দিনের পুরানো (তিন বছরের বেশী) ও অসংরক্ষিত(রোদ ও স্যাঁত স্যাঁতে আবহাওয়া বা খোলা অবস্থায় রাখা) কনডম ব্যবহার করবেন না।

৫। কনডম সংরক্ষণ ও ফেলার ক্ষেত্রে অসুবিধা হতে পারে

- কনডমগুলো শুকনো জায়গায় যেখানে সরাসরি রোদ বা ফ্লোরেসেন্ট বাল্বের আলো পড়ে না সেখানে রাখুন। ব্যবহারের পর এমন স্থানে ফেলুন যাতে অস্বস্তি বা লজ্জাকর অবস্থার সৃষ্টি না হয় (Public nuisance)। কনডম স্যানিটারী পায়খানার প্যানে ফেললে স্যুয়ারেজ (Sewerage) বন্ধ হয়ে যেতে পারে। শহর এলাকায় এই সমস্যা বেশ দেখা যায়।

শিক্ষণ মুল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- অংশগ্রহণকারীদের একজন করে সামনে এসে VIPP বোর্ড থেকে একটি কার্ড তুলে প্র এবং তার উত্তর জোরে বলতে বলুন। প্রয়োজনে অন্যান্য অংশগ্রহণকারীরা সহায়তা কর পারেন।
- সব উত্তর দেয়া শেষ হলে অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

নমুনা প্রশ্নঃ

- কনডম কি দিয়ে তৈরী?
- কনডমের কার্যকারিতার হার কত?
- কনডম কারা ব্যবহার করতে পারেন?
- কনডম কারা ব্যবহার করতে পারেন না?
- কনডম ব্যবহারের সুবিধা কি কি?
- কনডমের অতিরিক্ত উপকারিতা কি?
- কনডম ব্যবহারে কি কি সমস্যা হতে পারে? সমস্যা প্রতিরোধে কি পরামর্শ দেবেন?
- কনডম ব্যবহারের নিয়ম মডেলের সাহায্যে প্রদর্শন করুন।

খাবার বড়িঃ কার্যপদ্ধতি, বড়ি খাওয়ার নিয়ম, সুবিধা, অসুবিধা

পাঠ ঃ ৩
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -
ক. খাবার বড়ির উপাদান ও কার্যপদ্ধতি উল্লেখ করতে পারবেন;
খ. বড়ি খাওয়ার নিয়ম গ্রহীতা বা ক্লায়েন্টকে ব্যাখ্যা করতে পারবেন; এবং
গ. বড়ি খাওয়ার সুবিধা ও অসুবিধা বলতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী/পোষ্টার পেপার
ক	বড়ির উপাদান ও কার্যপদ্ধতি	১৫ মি.	ধারণা প্রকাশ	ট্রান্সপারেন্সী, বিভিন্ন ব্র্যাণ্ড এর বড়ি, প্রজননতন্ত্রের ছবি
খ	বড়ি খাওয়ার নিয়ম	১৫ মি.	ভূমিকাভিনয়	বড়ির পাতা
গ	বড়ির সুবিধা, অসুবিধা	১৫ মি.	বাজ দলে আলোচনা	বোর্ড, মার্কার, VIPP কার্ড
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১০ মি.	প্রশ্নোত্তর	---

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- 'সেশনের উদ্দেশ্য' পোষ্টার পেপার/ ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।
- 'বড়ি কিভাবে কাজ করে' একটি বড় গোল কার্ডে লিখুন এবং 'বড়ির কার্য পদ্ধতি'র পয়েন্টগুলো অন্য রঙের ৩টি ওভাল কার্ডে লিখুন (নমুনা অনুযায়ী)।
- বিভিন্ন ব্র্যাণ্ডের বড়ির পাতা যেমন- মায়া, সুখী, ওভষ্ট্যাট, ওভাকন, নরকোয়েস্ট, লিন্ডিয়ল, কম্বিনেশন ৫, মারভেলন, নরডেট ইত্যাদি যোগাড় করে রাখুন।
- একটি বড় সাদা পোষ্টার পেপারে প্রজননতন্ত্রের ছবি এঁকে রাখুন (আগের সেশনে ব্যবহৃত ছবিটি ব্যবহার করতে পারেন)।
- 'বাজ দলে' আলোচনার জন্য যথেষ্ট সংখ্যক সবুজ, গোলাপী কার্ড ও মার্কার যোগাড় করে রাখুন।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - এভাবে সূচনা করতে পারেন, 'খাবার বড়ি জন্মনিয়ন্ত্রণের অত্যন্ত নিরাপদ ও কার্যকর একটি স্বল্পমেয়াদী পদ্ধতি। ইস্ট্রোজেন ও প্রজেষ্টেরন হরমোনের সমন্বয়ে তৈরী এ বড়ি (combined oral pill) সঠিকভাবে গ্রহণ করলে শতকরা প্রায় ৯৭-৯৯.৯ ভাগ কার্যকরী।'

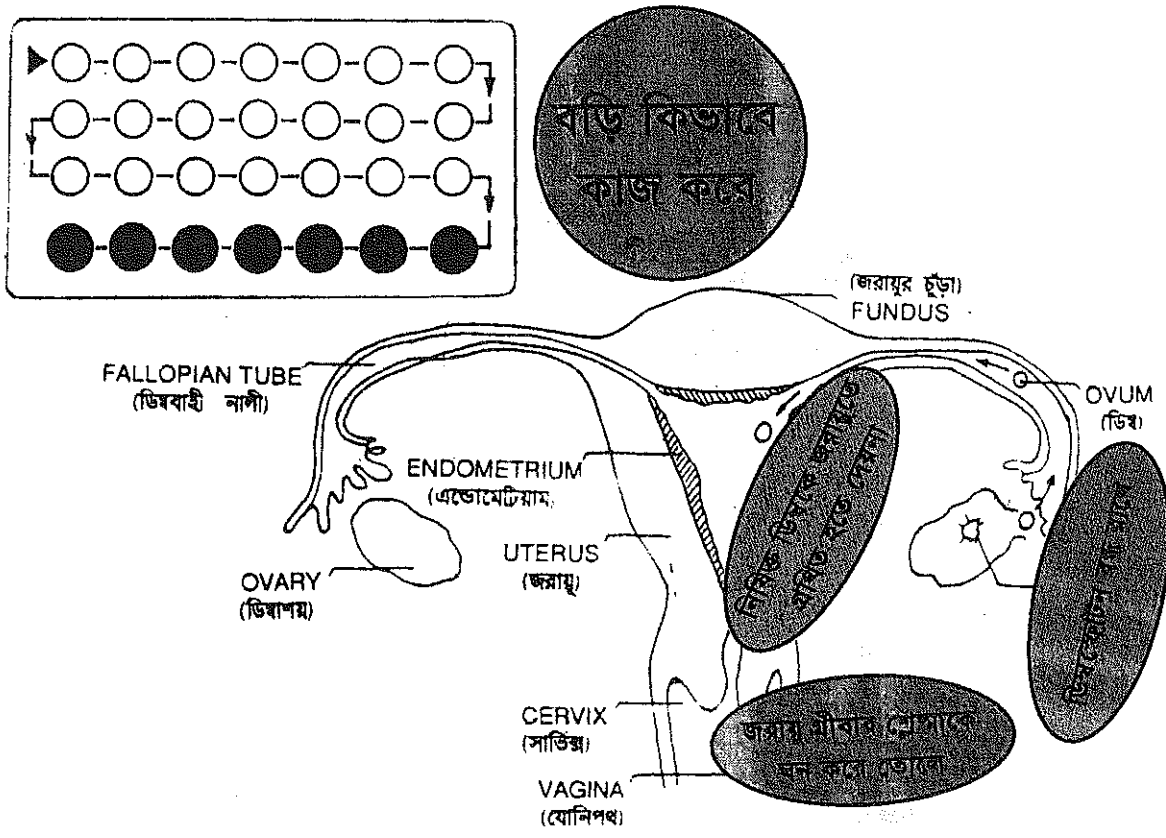
- উদ্দেশ্য লেখা ট্রান্সপারেন্সী/পোষ্টারটি দেখিয়ে সেশনের উদ্দেশ্য বর্ণনা করুন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ **খাবার বড়ির উপাদান ও কার্যপদ্ধতি**

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ ▸ 'বড়ি কিভাবে কাজ করে' লেখা কার্ডটি VIPP বোর্ডের উপরে লাগান। প্রজননতন্ত্রে ছবি আঁকা পোষ্টার পেপারটি লাগিয়ে দিন।

▸ প্রশ্ন করে এ বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা জেনে নিন।



- এবার একটি করে ওভাল কার্ড ছবির পাশে লাগান ও পয়েন্টটি আলোচনা করুন। আলোচনার সময় প্রয়োজন অনুযায়ী ইংরেজী terminology ব্যবহার করুন। যেমন- ডিম্বস্ফোরণ (ovulation), নিষিক্ত ডিম (fertilized ovum), গ্রথিত হওয়া (implantation), জরায়ু বা (cervix), শ্লেষ্মা (mucous) ইত্যাদি।
- এবার বড়ির পাতাগুলো অংশগ্রহণকারীদের হাতে দিন এবং বিভিন্ন প্রকার বড়ির উপাদান ভালো করে পড়তে বলুন। কয়েক মিনিট সময় দিন।
- প্রশ্ন করুন, 'সরকারী ও এনজিও ক্লিনিকগুলোতে বা বাজারে কি কি খাবার বড়ি পাওয়া যায়?' অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন প্রকার বড়ির নাম উল্লেখ করার পর বিভিন্ন রকম বড়ির উপাদান ও পরিমাণ বড়ির পাতা দেখে জোরে পড়তে বলুন।
- এবার নীচের তথ্যগুলো আলোচনার মাধ্যমে ব্যাখ্যা করুন।

- বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে সরকারী ও বেসরকারী সূত্র হতে মিশ্র খাবার বড়িই পাওয়া যায়। বাজারে আমদানীকৃত বা স্থানীয়ভাবে প্রস্তুত বড়িও মিশ্র বড়ি।
- মিশ্র প্রস্তুতিতে ০.০২ থেকে ০.০৫ মি.গ্রা. ইথিনিল এস্ট্রাডিয়ল বা মেস্ট্রানল এবং বিভিন্ন মাত্রার প্রজেস্টিন থাকে; এবং তা ২১ দিন ব্যবহার করা হয়। এখানে উল্লেখ করা যায় যে ইথিনিল এস্ট্রাডিয়ল মেস্ট্রানলের চাইতে প্রায় দ্বিগুণ কার্যকরী।
- মিনিপিল (minipil) বা প্রজেস্টেরন ভিত্তিক বড়িতে প্রজেস্টিন হিসেবে নরএথিনড্রন বা নরজেস্ট্রিল বা ডেসোজেস্ট্রিল ব্যবহার করা হয়। মিনিপিলের কার্যকারিতা অপেক্ষাকৃত কম। বাংলাদেশে পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে মিনিপিল নাই এবং বাজারেও পাওয়া যায় না।
- কোন দূর্ঘটনা (যেমন ধর্ষণ), অপরিকল্পিত যৌন সম্পর্ক অথবা কোন প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা না নিয়ে বা কোন জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণ না করে যৌন মিলনের পর অবাঞ্ছিত গর্ভধারণ রোধ করার জন্য মিলানোত্তর জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ি (Post Coital Pill) আজকাল বাজারে পাওয়া যায়। তবে মিলনোত্তর জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়িতে সাধারণতঃ শুধুমাত্র ইস্ট্রোজেন, অথবা ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টিন থাকে। যৌন মিলনের পরে ৭২ ঘন্টার ভেতর বড়ি খাওয়া শুরু হলে সাধারণতঃ তা ৮০% ক্ষেত্রে কার্যকরী হয়। তবে প্রায় ৪০ ভাগ রোগীর ক্ষেত্রেই বমি বমি ভাব বা বমি হতে পারে বলে এই চিকিৎসার সময় বড়ির সঙ্গে বমি বিরোধী (Antiemetics) ওষুধও দিতে হয়। রোগী মাথা ব্যথা, ঝিম ঝিম ভাব, স্তনে স্পর্শ কাতরতা এবং পেট ও পায়ে চাবানো জাতীয় ব্যথা বোধ করতে পারেন। আজকাল বাজারে Postinior নামে এই বড়ি পাওয়া যায়। মিলনের ৭২ ঘন্টার মধ্যে ১ম ডোজ ও পরবর্তী ডোজ ১২ ঘন্টা পর খেতে হয়, তবে মাসে ৪ বারের বেশী এই বড়ি ব্যবহার করা উচিত নয়। বর্তমানে পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে 'সুখী' বড়ি দেয়া হচ্ছে। এ'তে ১৫০, মাইক্রোগ্রাম লেভোনরজোষ্ট্রিল এবং ৩০ মাইক্রোগ্রাম ইথিনাইল এষ্ট্রাডিয়ল রয়েছে।
- ইতিমধ্যে উল্লেখ করা হয়েছে যে ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টিন মিশ্রিত বড়িকে মিশ্র বড়ি বলা হয়। মিশ্র বড়িতে ইস্ট্রোজেনের পরিমাণের উপর ভিত্তি করে বড়ির শ্রেনী বিন্যাস করা হয়। ৫০ মাইক্রোগ্রাম অর্থাৎ ০.০৫ মি.গ্রা. ইস্ট্রোজেন থাকলে তা সাধারণ মাত্রার বড়ি (standard dose) বিবেচনা করা হয়। বড়িতে ইস্ট্রোজেনের পরিমাণ ৫০ মাইক্রোগ্রামের বেশী হলে তাকে উচ্চমাত্রার বড়ি (high dose) এবং তার কম হলে তাকে স্বল্পমাত্রার বড়ি (low dose) বলা হয়। স্বল্প মাত্রার বড়িতে সাধারণতঃ ৩০ থেকে ৩৫ মাইক্রোগ্রাম ইস্ট্রোজেন থাকে।

উদ্দেশ্য-খ ঃ বড়ি খাওয়ার নিয়ম
স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - বড়ি সম্পর্কে অভিজ্ঞতা আছে এমন দুজন আগ্রহী অংশগ্রহণকারীকে সামনে ডাকুন। উল্লেখ করুন যে একজন গ্রহীতা ও অপরজন সার্ভিস প্রোভাইডারের ভূমিকায় অভিনয় করবেন।

- সার্ভিস প্রোভাইডারের হাতে একটি বড়ির পাতা দিন এবং বড়ি খাওয়ার নিয়ম গ্রহীতাকে বুঝিয়ে বলতে বলুন। ভূমিকাভিনয়ের সময় অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মনোযোগ দিয়ে লক্ষ্য করতে বলুন এবং অভিনয় শেষ হলে ফিড্‌ব্যাক দেবার আমন্ত্রণ জানান।

- প্রয়োজনীয় কোন তথ্য বাদ পড়ে গেলে অভিনয় শেষে উল্লেখ করুন।

- প্রয়োজনে আর একজন অংশগ্রহণকারীকে বড়ি খাওয়ার নিয়ম ব্যাখ্যা করতে সামনে ডাকুন।

বড়ি কিভাবে খেতে হয়

প্রতিটি বড়ির পাতায় সাধারণতঃ ২১টি সাদা জন্মরোধক বড়ি এবং ৭টি খয়েরী আয়রন বড়ি থাকে।

- প্রথমবারের মত বা নতুন করে খাওয়ার বড়ি আরম্ভ করলে মাসিক হবার প্রথম দিন থেকে সাদা বড়ি খাওয়া শুরু করতে হবে।
- প্রতিদিন একটি করে ২১ দিনে ২১টি সাদা বড়ি দিক নির্দেশিত পথ ধরে খেয়ে যেতে হবে।
- এর পর প্রতিদিন ১টি করে ৭দিনে ৭টি খয়েরী বড়ি খেতে হবে।
- খয়েরী রঙের বড়ি খাওয়াকালীন অবস্থায় সাধারণত মাসিক স্রাব হবে।
- মাসিক শেষ হোক বা না হোক খয়েরী বড়ি শেষ হবার পরদিন থেকেই একটি নতুন পাতা থেকে পূর্বের নিয়মে পুনরায় সাদা বড়ি খাওয়া শুরু করতে হবে।
- কোন কোন বড়ির পাতায় শুধুমাত্র ২১টি সাদা বড়ি থাকে। এক্ষেত্রে ২১দিন ২১টি বড়ি খেতে হবে। এরপর ৭দিন বড়ি খাওয়া বন্ধ রাখতে হবে। সম্ভবত এ সময়ে গ্রহীতার মাসিক স্রাব হবে। সাতদিন পর মাসিক স্রাব বন্ধ হোক বা না হোক নতুন একটি পাতা থেকে পুনরায় বড়ি খেয়ে যেতে হবে।
- প্রতিদিন একই সময়ে বড়ি খাওয়ার অভ্যাস করা ভালো। বড়ি খাওয়ার সবচেয়ে ভাল সময় রাতের খাবারের পরে বা রাতে শোবার আগে। এ'তে বমি বমি ভাব/পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া কম হয়। এছাড়া নির্দিষ্ট সময়ে খেলে বড়ি কার্যকরী হয় ও ভুলে যাওয়ার ভয় কম থাকে।

বড়ি খেতে ভুলে গেলে

- একদিন কোন কারণে বড়ি খেতে ভুলে গেলে তার পরদিন মনে হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে একটি এবং নির্ধারিত সময়ে আরও একটি অর্থাৎ সেদিন দুটি বড়ি খেতে হবে।
- পরপর দুদিন বড়ি খেতে ভুলে গেলে তারপরের দুদিন দুটি করে বড়ি খেতে হবে এবং এই বড়ির পাতা শেষ না হওয়া পর্যন্ত বড়ির সাথে অন্য একটি পদ্ধতি যেমন- কনডম ব্যবহার করতে হবে।
- পর পর তিনদিন যদি বড়ি খেতে ভুল হয় তবে এই বড়ির পাতা থেকে বড়ি খাওয়া বন্ধ করতে হবে এবং পরবর্তী মাসিক না হওয়া পর্যন্ত কনডম ব্যবহার করতে হবে।

উদ্দেশ্য-গ ঃ **খাবার বড়ির সুবিধা/ অসুবিধা**

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- পাশাপাশি দু'জন অংশগ্রহণকারী নিয়ে 'বাজদল' (Buzz Group) তৈরী করুন। প্রতিটি দলকে ১টি সবুজ কার্ড, ১টি গোলাপী কার্ড ও ১টি মার্কার দিন।
- পরস্পর আলোচনা করে সবুজ কার্ডে একটি সুবিধা ও গোলাপী কার্ডে একটি অসুবিধা লিখতে বলুন। ২-৩ মিনিট সময় দিন।
- লেখা শেষে কার্ডগুলো দুইভাগে টেবিলের উপর উল্টো করে রেখে যেতে বলুন।
- সব কার্ড জমা হলে সবুজ কার্ডগুলো shuffle করুন। একটি করে কার্ড অংশগ্রহণকারীদের দেখিয়ে জোরে পড়ুন এবং একই ধরণের কার্ডগুলো ক্লাস্টার/গুচ্ছ করে VIPP বোর্ডে লাগান।
- সবগুলো সবুজ কার্ড লাগানো হলে বলুন 'এখানে আমরা বড়ি খাওয়ার সুবিধা দেখতে পাচ্ছি। এবার দেখা যাবে বড়ি খাওয়ার অসুবিধা কি হতে পারে।

অসুবিধা লেখা কার্ডগুলো একই পদ্ধতিতে অপর VIPP বোর্ডটিতে ক্লাস্টার করে লাগান।

- সুবিধা ও অসুবিধা লেখা কার্ডগুলোর দিকে অংশগ্রহণকারীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করুন এবং তারা কোন পয়েন্ট সংযোজন বা বিয়োজন করতে চান কিনা জেনে নিন। আপনি কোন পয়েন্ট যোগ করতে চাইলে কার্ডে লিখে যোগ করুন। কোন অপ্রয়োজনীয় তথ্য এলে ব্যাখ্যা করে বাদ দিন।

খাবার বড়ির সুবিধা/অসুবিধা

সুবিধাঃ

- অস্থায়ী পদ্ধতি, যে কোন সময় বড়ি ছেড়ে দিয়ে অন্য পদ্ধতি গ্রহণ করা যায়, বা গর্ভধারণ করা যায়
- সঠিকভাবে বড়ি খেলে অত্যন্ত কার্যকরী, শতকরা ৯৭-৯৯.৯ ভাগ
- বেশীরভাগ মাসেই মাসিক স্রাব নিয়মিত হয়
- মাসিকের সময় তলপেট ব্যথা কমায়
- স্তনের ফাইব্রোসিষ্টিক ব্যাধির সম্ভাবনা কমায়
- ডিম্বাশয়ে ক্যান্সার এবং সিষ্ট হওয়ার ঝুঁকি কমায়
- জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণের ঝুঁকি কমায়
- জরায়ুর ভেতরের আবরণ বা এণ্ডোমেট্রিয়ামের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়
- তলপেটের সংক্রমণ (পিআইডি) থেকে কিছুটা রক্ষা করে
- সহজেই পাওয়া যায় এবং ব্যবহার সহজ
- মাসিক স্রাবের পরিমাণ কমায় ফলে রক্তস্বল্পতা দূর করতে সাহায্য করে
- কোন প্রতিনির্দেশনা (Contraindication) না থাকলে একটানা মাসিক-অবসান (menopause) পর্যন্ত ব্যবহার করা যায় (তবে একটানা দীর্ঘদিন বড়ি খাওয়া ঠিক নয়। দীর্ঘমেয়াদী কোন পদ্ধতি বা সম্ভাব্য ক্ষেত্রে চিরস্থায়ী পদ্ধতি নেয়া উচিত)।

অসুবিধাঃ

- প্রত্যেক দিন খেতে হয়
- যোনী পথের পিচ্ছিলতা কমে যেতে পারে
- মাসিক বন্ধ থাকতে পারে
- বুকের দুধ কমে যেতে পারে
- বিমর্ষতা দেখা দিতে পারে

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - ছোট ছোট প্রশ্নের সাহায্যে শিক্ষণ মূল্যায়ন করুন।
- সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

নমুনা প্রশ্নঃ

- ☐ জন্ম নিয়ন্ত্রণের খাবার বড়ি কিভাবে কাজ করে?
- ☐ বড়িতে কি কি উপাদান থাকে?
- ☐ Standard dose pill বলতে কি বুঝি?
- ☐ Low dose pill বলতে কি বুঝি?
- ☐ Post coital pill কি? এটা কখন খেতে হয়?
- ☐ Minipill কি?
- ☐ Pill এর কার্যকারিতা কত?
- ☐ খাবার বড়ির ৫টি সুবিধা বলুন।
- ☐ খাবার বড়ির ৫টি অসুবিধা বলুন।
- ☐ বড়ি খাওয়া কখন শুরু করতে হয়?
- ☐ বড়ি খাওয়ার নিয়ম বলুন।
- ☐ গ্রহীতা ১টি বড়ি খেতে ভুলে গেলে কি করবেন?
- ☐ পরপর ২দিন বড়ি খেতে ভুলে গেলে কি পরামর্শ দেবেন?

খাবার বড়ি ঃ গ্রহীতা নির্বাচন, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা এবং ফলোআপ

পাঠ ঃ ৪
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ৪৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. বড়ির গ্রহীতা নির্বাচন করতে পারবেন অর্থাৎ বড়ি কাদের জন্য উপযুক্ত এবং কাদের উপযুক্ত নয় তা বলতে পারবেন;
খ. বড়ির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতা উল্লেখ ও ব্যবস্থাপনা দিতে পারবেন; এবং
গ. গ্রহীতাকে কখন ফলোআপে আসতে হবে তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	আলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	গ্রহীতা নির্বাচন	৪০ মি.	পাঠ চক্র	বিষয়ের কপি
খ	পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা			
গ	ফলোআপ			
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১ ঘন্টা	সতীর্থ শিক্ষণ (Peer learning)	বোর্ড, মার্কার

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - 'সেশনের উদ্দেশ্য' ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।

- উদ্দেশ্য ক, খ ও গ এর বিষয়গুলো প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য কপি করে নিন।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - উদ্দেশ্য লেখা ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে বলুন যে, 'উল্লেখিত বিষয়গুলো আমরা দলে বসে পড়ে আলোচনা করবো এবং পরবর্তীতে প্রশ্নোত্তর খেলার মাধ্যমে আমাদের শিক্ষণ যাচাই করবো।'

উদ্দেশ্য-ক,খ ও গঃ গ্রহীতা বাছাই, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা এবং ফলোআপ

স্থিতি ঃ ৪০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ ▸ অংশগ্রহণকারীদের খেলার মাধ্যমে দু'টি দলে ভাগ করুন।

▸ বিষয়ের ফটোকপি সবার হাতে দিন এবং দুই দলকে পড়ার জন্য আলাদা জায়গা নির্দিষ্ট করে দিন। ৪০ মিনিট সময় নির্ধারণ করুন।

▸ উল্লেখ করুন যে, 'পড়ার পর দলে পরস্পর আলোচনা করে প্রত্যেকে ১টি করে প্রশ্ন তৈরী করবেন। তবে কিছু অতিরিক্ত প্রশ্ন করতে হবে, যদি অন্যদল একই প্রশ্ন করে তবে পুনরাবৃত্তি করা যাবে না। অতিরিক্ত প্রশ্ন থেকে প্রশ্ন করতে হবে। প্রশ্নকারীকে অবশ্যই প্রশ্নের উত্তর জানতে হবে। প্রশ্নগুলো সুনির্দিষ্ট ও বিষয় সম্পর্কিত হতে হবে। পড়া শেষ হলে এই প্রশ্নের সাহায্যে দুই দলের মধ্যে প্রতিযোগিতা হবে।'

▸ দলে বসে পড়ার সময় অংশগ্রহণকারীদের কাছে যান এবং বিষয় সম্পর্কিত কোন প্রশ্ন থাকলে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিন।

▸ নির্দিষ্ট সময় পর ফিরে এসে দুই দলকে মুখোমুখি বসতে বলুন।

খাবার বড়ি যাদের জন্য উপযুক্ত	
উপযুক্ততা	যৌক্তিকতা
১। জন্মনিয়ন্ত্রণের অত্যন্ত কার্যকরী একটি অস্থায়ী পদ্ধতি নিতে চান।	জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ি সঠিকভাবে ব্যবহার করলে এটা শতকরা ৯৭ হতে ৯৯.৯ ভাগ কার্যকরী।
২। মাসিকের সময় অতিরিক্ত রক্তস্রাবের দরুণ রক্তস্বল্পতায় ভোগেন।	জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ি মাসিক স্রাব নিয়মিত করে, মাসিকের সময় রক্তস্রাবের পরিমাণ কমায়।

খাবার বড়ি যাদের জন্য উপযুক্ত	
উপযুক্ততা	**যৌক্তিকতা**
৩। মাসিকের সময় তলপেটে তীব্র মোচড়ানো ব্যথা হয়।	খাবার বড়ি মাসিকের সময়কার তলপেটে মোচড়ানো ব্য কমায়।
৪। মাসিক স্রাবের সঙ্গে সম্পর্কিত বিভিন্ন অসুবিধায় ভোগেন যেমন মাসিক স্রাবের আগে ওজন বৃদ্ধি, উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তা, বিমর্ষতা, মাসিক চক্রের মাঝামাঝি সময়ে পেটে (ডিম্বাশয়ের) ব্যথা।	জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ি ব্যবহার অনেক গ্রহীতার মাসিক চক্রের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত অসুবিধাগুলো দূর করে।
৫। মাসিক চক্র অনিয়মিত।	প্রকৃতপক্ষে, যাদের মাসিক নিয়মিত তাদের মিশ্র বড়ি খাওয়া ভালো। তবে যাদের মাসিক নিয়মিত হয় না, বড়ি খাওয়ার পর তাদের মাসিক নিয়মিত হবে। বড়ি খাওয়া বন্ধ করলে আবার তাদের মাসিক অনিয়মিত হবে। অনিয়মিত মাসিক হলে বুঝতে হবে যে তাদের ডিম্বোস্ফোটনে সমস্যা আছে। এটা অনেক সময় প্রজনন ক্ষমতা কমে যাওয়ার সঙ্গে সম্পর্কিত হতে পারে।
৬। জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণের ইতিহাস রয়েছে।	জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ি সবসময়ই ডিম্বস্ফোটন প্রতিরোধ করে। সে কারণেই মিশ্র বড়ি জরায়ুর বাইরে গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে।
৭। ডিম্বাশয়ে ক্যান্সার সৃষ্টিকারী নয় এমন সিষ্ট আছে।	খাবার বড়ি ডিম্বষ্ফোটন দমিয়ে রেখে ডিম্বাশয়ের সিষ্টকে বড় হতে দেয় না।
৮। ডিম্বাশয়ে ক্যান্সার হওয়ার জোরালো পারিবারিক ইতিহাস আছে।	জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ি ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার প্রতিরোধে সক্রিয় ভূমিকা পালন করে।

খাবার বড়ি যাদের জন্য উপযুক্ত নয়	
প্রাথমিক সতর্কতাঃ	
যেসব ক্ষেত্রে খাবার বড়ি ব্যবহার করা উচিত নয়	**যৌক্তিকতা**
১। গর্ভবতী হলে বা গর্ভবতী বলে সন্দেহ হলে	বর্তমানে যে তথ্য রয়েছে তা থেকে এমন কোন প্রমাণ পা যায় না যে, গর্ভবতী অবস্থায় খাবার বড়ি ব্যবহারে সন্তা জন্মগত ত্রুটির আশংকা তাৎপর্যপূর্ণভাবে বাড়ে। তবে যে গর্ভাবস্থায় যে কোন ওষুধের ব্যবহারই সন্তানের জন্মগত করতে পারে সেহেতু গর্ভাবস্থায় খাবার বড়ি বা অন্য হরমোন নির্ভর জন্মনিয়ন্ত্রণ সামগ্রী ব্যবহার করা উচিত

খাবার বড়ি যাদের জন্য উপযুক্ত নয়

প্রাথমিক সতর্কতাঃ

যেসব ক্ষেত্রে খাবার বড়ি ব্যবহার করা উচিত নয়	যৌক্তিকতা
২। রক্ত জমাট বাঁধা সংক্রান্ত অথবা হৃদপিন্ড ও রক্তসংবহনতন্ত্রের ব্যাধি আছে বলে সন্দেহ থাকলে, (নিম্নলিখিত সমস্যাগুলো অতীতে ছিল বা বর্তমানে আছে) ঃ ০ থ্রম্বোফ্লেবাইটিস (যে রোগে শিরায় রক্ত জমাট বেঁধে ফুলে যায় এবং ব্যথা হয়, বিশেষতঃ পায়ে)। ০ ষ্ট্রোক ০ পালমোনারী এমবোলিজম (পালমোনারী ধমনীতে অন্য জায়গা হতে আসা জমাট বাঁধা রক্ত জমে গিয়ে শ্বাস কষ্ট সৃষ্টি করে এবং শ্বাস নেবার সময় ব্যথা হয়।) ০ হৃদরোগ	ক) ইষ্ট্রোজেন রক্ত জমাট বাঁধার ব্যাপারে সহায়তা করে। যেসব মহিলার রক্ত জমাট বাঁধার অন্যান্য ঝুঁকি রয়েছে, যেমন মহিলার বয়স ৪০ বৎসরের বেশী ও ধূমপান করেন, জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়িতে তাদের ভবিষ্যতে রক্ত জমাট বাঁধা সংক্রান্ত সমস্যার ঝুঁকি বেশী থাকে। খ) যে সব মহিলার এনজিনা বা Cardiac failure আছে তাদের হৃদযন্ত্রের ভাল্বের অসুখ, করোনারী ধমনীর অসুখ, Renal failure বা অন্যান্য মারাত্মক অসুখ থাকতে পারে। গর্ভবতী হলে এসব মহিলার জীবনের ঝুঁকি বেড়ে যায়। কাজেই এদের অবশ্যই বন্ধ্যাকরণ পদ্ধতি বা শুধু প্রজেষ্টিন নির্ভর পদ্ধতি নরপ্ল্যান্ট বা ইনজেকশন গ্রহণ করা উচিত।
৩। বয়স ৪০ বৎসরের বেশী এবং ধূমপান করেন	যেসব মহিলার বয়স ৪০ বৎসরের বেশী এবং ধূমপান করেন, তাদের হৃদরোগ, রক্তজমাট বাঁধার সমস্যা এবং পক্ষাঘাতের ঝুঁকি বেশী। এটা কিভাবে হয় তার প্রমাণ পাওয়া যায় নি। তবে ইষ্ট্রোজেন এবং ধূমপান দেহের রক্তজমাট বাঁধার প্রবণতাকে বাড়িয়ে তোলে। তাই এসব মহিলাকে ইষ্ট্রোজেন নেই এমন যে কোন পদ্ধতি ব্যবহারের পরামর্শ দিতে হবে। এছাড়া ধূমপান এবং তামাকজাত দ্রব্যাদি ব্যবহার বন্ধ করার জন্য পরামর্শ দিতে হবে।
৪। স্তনের ক্যান্সার থাকলে	খাবার বড়ির ইষ্ট্রোজেনের প্রভাবে স্তনের কোন কোন ধরনের ক্যান্সার তাড়াতাড়ি বাড়ে।
৫। যকৃতের যে কোন সক্রিয় ব্যাধি, যে কোন টিউমার অথবা গর্ভাবস্থায় জন্ডিসের ইতিহাস থাকলে	ক) ইষ্ট্রোজেন এবং সম্ভবতঃ কিছুকিছু প্রজেষ্টিন লিভারের স্বাভাবিক কাজকে প্রভাবিত করে। সেজন্য হেপাটাইটিস রোগের সময় মিশ্র বড়ি ব্যবহার করা উচিত নয়। খ) জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ি ব্যবহারের সঙ্গে লিভারের বিরল ধরনের টিউমার হওয়ার (হেপাটোসেলুলার এডিনোমা) ঝুঁকি রয়েছে। তবে উন্নয়নশীল বিশ্বে সম্প্রতি বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার গবেষণায় মিশ্র খাবার বড়ি লিভার ক্যান্সার করে, এরকম কোন প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

আনুসঙ্গিক সতর্কতা ঃ (Precaution)	
নিম্নোক্ত ক্ষেত্রে মিশ্র খাবার বড়ি অত্যন্ত সতর্কতার সাথে বিবেচনা করা উচিত	
১। বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মহিলাদের জন্য খাবার বড়ির চাইতে হরমোনবিহীন পদ্ধতি যেমন কনডম বা কেবল প্রজেষ্টিন নির্ভর পদ্ধতি যেমন ইনজেকশন বা নরপ্ল্যান্ট অত্যন্ত উপযোগী	ইষ্ট্রোজেন মায়ের দুধের পরিমাণ ও পুষ্টি-উপাদান কিছুটা কমিয়ে দিতে পারে। শুধুমাত্র প্রোজেষ্টিন নির্ভর পদ্ধতি (যেমন ইনজেক্টেবল) বুকের দুধের পরিমাণ কমায়না। যদি মহিলার পক্ষে জন্মনিয়ন্ত্রণের অন্য কোন পদ্ধতি নেয়া সম্ভব না হয় স্বামীও কনডম ব্যবহারে অনিচ্ছুক তাহলে সন্তান জন্মের ছয় সপ্তাহ পর বুকের দুধ ঠিকমতো আসা শুরু হলে স্বল্পমাত্রার বড়ি যেমন "সুখী" শুর করা যায়, তবে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় বড়ি না খাওয়াই ভালো।
২। হৃদরোগের নিম্নোক্ত কোন ঝুঁকি থাকলে o বয়স ৩৫ বৎসরের বেশী হলে, o ধূমপান করলে o উচ্চ রক্তচাপ থাকলে o ডায়াবেটিস মেলাইটাস থাকলে	বয়স, ধূমপান, ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ হৃদরোগের আশংক বাড়ায়। ক) ধূমপান মহিলাদের ক্ষেত্রে রক্তসংবহনতন্ত্রের অসুখের গুরুত্বপূ ঝুঁকির অন্যতম প্রধান কারণ। ৩৫ বৎসরের উর্ধ্বে যে সব মহিল ধূমপান করেন তাদের হৃদরোগ, ষ্ট্রোক, এবং রক্ত জমাট বাঁধ রোগ হবার ঝুঁকি বেড়ে যায়। ঝুঁকি বৃদ্ধির কারণ ঠিকভাবে জান যায়নি, তবে ইষ্ট্রোজেন এবং ধূমপান দুইই দেহের রক্ত জমা বাঁধার প্রবণতাকে বাড়িয়ে তোলে। যারা ধূমপান করেন না এব যাদের অন্যান্য ঝুঁকির কারণ নেই তাদের খাবার বড়ি ঝুঁকি বাড়া না বললেই চলে। যেসব পদ্ধতিতে ইষ্ট্রোজেন নেই এমন পদ্ধতি গ্রহণের পরামর্শ দিতে হবে এবং গ্রহীতাদেরকে ধূমপান বা কোন তামাক জাতীয় দ্রব্যাদি গ্রহণে নিরুৎসাহিত করতে হবে। খ) ইষ্ট্রোজেন এবং প্রজেষ্টিন রক্তচাপ সামান্য বাড়াতে পারে উচ্চমাত্রার খাবার বড়ি গড়ে সিষ্টোলিক চাপ ৫-৬ মি.মি এব ডায়াষ্টোলিক চাপ ২-৩ মি.মি. বাড়িয়ে থাকে। যাদের উচ্চ রক্ত চাপ রয়েছে তাদের হৃদরোগ হওয়ার ঝুঁকি আছে। মিশ্র বড়ি এই ঝুঁকিকে আরো বাড়ায়। গ) ডায়াবেটিস থাকলে মহিলাদের হৃদরোগ এবং ষ্ট্রোক হবার ঝুঁকি বেড়ে যায়। ধূমপায়ী হলে এই ঝুঁকি আরো বাড়ে। ইষ্ট্রোজেন এব প্রজেষ্টিন গ্লুকোজের সহনীয়তা সামান্য কমায় তবে স্বল্পমাত্রার মি খাবার বড়িতে তা সাধারণতঃ হয়না। অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটি থাকলে গর্ভাবস্থায় জটিল সমস্যা হতে পারে। তাই হরমোনবিহী উপযুক্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত।
৩। স্তনে ক্যান্সার হয়েছে সন্দেহ করা হলে	স্তনের কোন চাকা বা দলা ক্যান্সার বলে সন্দেহ হলে পরীক্ষা কর উচিত। ইষ্ট্রোজেন বিশেষতঃ মিশ্র বড়ি চাকার আয়তন বাড়াতে পা

আনুসঙ্গিক সতর্কতা ঃ (Precaution)	
নিম্নোক্ত ক্ষেত্রে মিশ্র খাবার বড়ি অত্যন্ত সতর্কতার সাথে বিবেচনা করা উচিত	
৪। গত তিন মাসের মধ্যে অস্বাভাবিক রক্তস্রাব হয়ে থাকলে। দুই মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে, অথবা সহবাসের পর যোনীপথে রক্তস্রাব হয়েছে অথচ যার কারণ জানা যায় নি এরকম কোন ইতিহাস থাকলে	ক) অনেক মহিলারই বিভিন্ন ধরনের অনিয়মিত (ডিম্বস্ফোটন বিহীন) রক্তস্রাব হয়ে থাকে। মিশ্র বড়ি সেসব মহিলাদের জন্য উপযোগী পদ্ধতি। খ) অনিয়মিত রক্তস্রাবের অন্যান্য কারণ হচ্ছে জরায়ু বা জরায়ু বহির্ভূত গর্ভধারণ, স্তন্যদান, পেলভিসের প্রদাহ; এন্ডোমেট্রিয়াম, ডিম্বাশয় বা জরায়ু গ্রীবার ক্যান্সার, মাসিক অবসানের পূর্বাবস্থা, ফাইব্রয়েড ও অন্যান্য স্ত্রীরোগ। এ ধরণের অবস্থায় খাবার বড়ি দিলে ভালো হয়ে যায়। গ) বড়ি খেলে কিছু মহিলার অনিয়মিত রক্তস্রাব হতে পারে। বড়ি ব্যবহার শুরু করার আগে তাই অনিয়মিত রক্তস্রাবের কারণ নির্ণয় করা এবং উপযুক্ত চিকিৎসা করা প্রয়োজন। এই সময় অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করার পরামর্শ দেয়া উচিত। ঘ) অজানা কারণে অনিয়মিত রক্তস্রাবে খাবার বড়ি দেয়ার প্রধান ঝুঁকি হলো তা এন্ডোমেট্রিয়াম, ডিম্বাশয় এবং জরায়ু গ্রীবার ক্যান্সারের লক্ষণকে ঢেকে দিতে পারে। তবে ৯০% এন্ডোমেট্রিয়ামের ক্যান্সার ৫০ বৎসরের পরে হয় এবং এন্ডোমেট্রিয়াম ও ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার উন্নত বিশ্বে বেশী দেখা যায়। কাজেই বড়ি ব্যবহারের ফলে ক্যান্সার অলক্ষ্যণীয় থেকে যাবার সম্ভাবনা বিশেষ করে ৩৫ বৎসরের কম বয়সী মহিলাদের ক্ষেত্রে একেবারেই কম।
৫। রিফামপিসিন বা মৃগী রোগের ওষুধ গ্রহণ করা হলে	৫। রিফামপিসিন বা মৃগী রোগের ওষুধ ইস্ট্রোজেন এবং প্রজেষ্টিনকে লিভার দ্বারা অতিদ্রুত বিপাককৃত হতে সাহায্য করে। এসব ওষুধ ব্যবহারকারীদের স্বল্পমাত্রার বড়ি বা ইনজেকশন বা নরপ্ল্যান্ট ব্যবহার করা উচিত নয়।

জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা

সমস্যা	যা অনুসন্ধান করতে হবে	সমাধান
১। মাসিক স্রাব বন্ধ হওয়া	ক) গ্রহীতাকে জিজ্ঞেস করতে হবে তিনি কিভাবে বড়ি খাচ্ছেন	ক) বড়ি খেতে ভুলে গেলে, অথবা একেক দি একেক সময় বড়ি খেলে, গর্ভধারণের সম্ভাব বৃদ্ধি পায়। এ ছাড়া যারা ২১ দিনের প্যাকে থেকে বড়ি খায়, তারা মাসিক হওয়ার জ সাত দিন খাওয়া বন্ধ না করে ভুলে অন্য পা থেকে বড়ি খাওয়া চালিয়ে গেলে এমন হ পারে।
	খ) গ্রহীতা গর্ভবতী কিনা তা লক্ষণ দেখে এবং শারীরিক পরীক্ষার সাহায্যে নির্ধারণ করতে হবে	খ) গর্ভবতী হলে বড়ি খেতে নিষেধ করতে হ এবং প্রসবপূর্ব যত্নের জন্য ক্লিনিকে পাঠা হবে। গর্ভবতী না হলে বুঝিয়ে বলতে হ যে, জরায়ুর দেয়ালের ভেতরের আবরণী তৈ না হওয়ার জন্য মাসিক হচ্ছে না।
	গ) স্বল্পমাত্রার বড়ি (৩৫ মাইক্রোগ্রাম বা তার কম) খাচ্ছে কিনা জিজ্ঞাসা করতে হবে	গ) সঠিক নিয়মে বড়ি খেয়ে থাকলে গ্রহীতা আশ্বস্ত করতে হবে যে এতে উদ্বেগের কি নেই। এরপরও গ্রহীতা আশ্বস্ত না হলে তা স্বল্পমাত্রার বদলে তিন চক্র সাধারণ মাত্র বড়ি দিতে হবে। গ্রহীতাকে ধূমপান বা তামা ব্যবহার না করার পরামর্শ দিতে হবে।
	ঘ) বড়ি খাওয়া বন্ধ করেছেন কিনা তা গ্রহীতাকে জিজ্ঞেস করতে হবে	ঘ) নিশ্চিত হতে হবে যে গ্রহীতা গর্ভবতী ন গর্ভবতী না হলে বোঝাতে হবে যে, মিশ্র ব খাওয়ার আগে থেকে মাসিক অনিয়মি থাকলে, বড়ি খাওয়া বন্ধ করলে আ মাসিক অনিয়মিত হবে। এমন কি তা ফি আসতে কয়েক মাস লাগতে পারে। গ্রহীতা অন্য একটি পদ্ধতি গ্রহণ করতে সাহ করতে হবে।

জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা		
সমস্যা	**যা অনুসন্ধান করতে হবে**	**সমাধান**
২। ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব **(Spotting)** বা দুই মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে রক্তস্রাব	ক) গ্রহীতা মিশ্র বড়ি অল্পদিন আগে শুরু করেছেন কিনা	ক) গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করতে হবে যে, বড়ি শুরু করার প্রথম চার মাস পর্যন্ত ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হওয়া অস্বাভাবিক নয়।
	খ) গ্রহীতাকে জিজ্ঞেস করতে হবে, তিনি একটি বা তার বেশী বড়ি খেতে ভুলে গেছেন কিনা, অথবা তিনি একেক দিন একেক সময় বড়ি খান কিনা	খ) মাসিক চক্রের মাঝখানে রক্তস্রাবের সম্ভাবনা কমানোর জন্য প্রতিদিন একই সময়ে বড়ি খাবার পরামর্শ দিতে হবে।
	গ) গ্রহীতার প্রচন্ড বমি অথবা ডায়রিয়া হয়েছিল কিনা তা জিজ্ঞাসা করতে হবে	গ) বমি বা ডায়রিয়া হয়ে থাকলে আশ্বস্ত করতে হবে যে সেজন্য রক্তে বড়ির কার্যকর মাত্রা অর্জিত হয়নি। গ্রহীতাকে বমি এবং ডায়রিয়া ভাল না হওয়া পর্যন্ত বড়ির পাশাপাশি কনডম ব্যবহার করার পরামর্শ দিতে হবে।
	ঘ) গ্রহীতা বর্তমানে রিফামপিসিন বা মৃগীরোগের কোন ওষুধ খাচ্ছেন কিনা জিজ্ঞেস করতে হবে	ঘ) রিফামপিসিন বা মৃগীরোগের ওষুধ বড়ির কাজ করার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। কাজেই সহায়ক পদ্ধতি হিসাবে বড়ির পাশাপাশি কনডম ব্যবহার করার পরামর্শ দিতে হবে ও কনডম সরবরাহ করতে হবে।
	ঙ) পরীক্ষা করে নিশ্চিত হতে হবে যে গ্রহীতা গর্ভধারণ করেননি বা গর্ভপাত হয়নি এবং টিউমার, যৌনাঙ্গের প্রদাহিক ব্যাধি বা অন্য কোন স্ত্রীরোগ নেই	ঙ) স্ত্রীরোগজনিত সমস্যা থাকলে হাসপাতালে/ বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাতে হবে।

জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা		
সমস্যা	যা অনুসন্ধান করতে হবে	সমাধান
	চ) উপরের কোনটিই নয়	চ) যদি কোন স্ত্রীরোগ, ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ব অন্যান্য কোন কারণ সনাক্ত করা না যায় ত হলে ধরে নিতে হবে যে জরায়ুর ভেতরে দেয়ালের আবরণ অপর্যাপ্ত হবার কারণে এমনটি হচ্ছে। গ্রহীতাকে কয়েকমা স্বল্পমাত্রার বদলে সাধারণ মাত্রার (৫ মাইক্রোগ্রাম ইস্ট্রোজেন) বড়ি ব্যবহার কর পরামর্শ দিতে হবে। তারপর ফোঁটাফোঁ রক্তস্রাব স্বাভাবিক হয়ে গেলে আব স্বল্পমাত্রার বড়ি খাওয়া যাবে। যদি আবা এরকম লক্ষণ দেখা দেয় তাহলে গ্রহীতা সাধারণ মাত্রার বড়িই খেয়ে যাবার পরাম দিতে হবে। অনেক ক্ষেত্রে সাধারণ মাত্র বড়িতে এরকম হলে প্রতিদিনের নিয়মি বড়ির সঙ্গে আরো একটি করে বড়ি রক্তস্র বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত খেয়ে যেতে বলতে হবে তবে গ্রহীতা যাতে অবশ্যই ধূমপান না করে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।
৩। বমিবমি ভাব	ক) পরীক্ষা করতে হবে মহিলা গর্ভবতী কিনা	ক) গর্ভবতী হলে বড়ি বন্ধ করতে হবে। প্রসবপ যত্নের জন্য ক্লিনিকে প্রেরণ করা উচিত।
	খ) গ্রহীতা সকালে অথবা খালি পেটে বড়ি খায় কিনা দেখতে হবে	খ) বমিবমি ভাব কমাতে হলে রাত্রের খাবা সাথে বড়ি খেতে হবে। সাধারণতঃ ব ব্যবহারের প্রথম কয়েক মাসের মধ্যে বমিভাব কমে যায়।
	গ) বমিবমি ভাবের অন্য কোন কারণ আছে কিনা তা বিবেচনা করতে হবে	গ) রোগ সংক্রমণ (পিত্তথলির সংক্রম হেপাটাইটিস, গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস) হয়ে কিনা পরীক্ষা করতে হবে।
	ঘ) উপরের কোন কারণই বমিবমি ভাবের জন্য দায়ী নয়	ঘ) এ পদ্ধতি পরিবর্তন করে স্বল্পমাত্রার বড়ি ইনজেকশন দেয়া যেতে পারে।
৪। মাথা ধরা	ক) গ্রহীতার নাক দিয়ে ফোঁটা ফোঁটা পানি পড়ে কিনা বা সাইনাসে স্পর্শ বেদনা আছে কিনা নির্ধারণ করতে হবে	ক) সাইনোসাইটিস থাকলে চিকিৎসকের নি পাঠাতে হবে। কোন কোন এ্যান্টিবায়োটি যেমন এ্যামপিসিলিন, টেট্রাসাইক্লিন খা বড়ির কাজ করার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। চিকিৎসা চলাকালে তাকে বড়ি খাওয়ার স সঙ্গে কনডম ব্যবহারের পরামর্শ এবং কন সরবরাহ করতে হবে।

জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা

সমস্যা	যা অনুসন্ধান করতে হবে	সমাধান
	খ) গ্রহীতাকে জিজ্ঞেস করতে হবে তার কখনো উচ্চ রক্তচাপ ছিল কিনা?	খ) উচ্চ রক্তচাপের ইতিহাস থাক বা নাই থাক রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে। রক্তচাপ বেশী হলে "উচ্চ রক্তচাপ" অনুচ্ছেদে নির্দেশ অনুযায়ী ব্যবস্থাপনা দিতে হবে।
	গ) পেশী সংকোচন (টেনশন) এবং মাইগ্রেণ (রক্ত সংবহন সংক্রান্ত) জনিত মাথা ব্যথা সনাক্ত করার চেষ্ট করতে হবে। পেশী সংকোচনজনিত মাথা ব্যথা সাধারণতঃ মাথার সামনে বা ভিতরের দিকে হয়, দুপাশে সমানভাবে, চাপের মত অনুভূত হয়। অন্যদিকে মাইগ্রেণ মৃদু থেকে মারাত্মক হতে পারে। ব্যথা কপালের পাশে (টেম্পোরাল এলাকা) হয় এবং তীক্ষ্ণ হয়। বমি বা বমিবমি ভাব হতে পারে। রোগী মাথা ব্যথা যে হবে তা টের পান। কোন কোন রোগী স্নায়বিক উপসর্গে ভোগেন, যেমনঃ o দৃষ্টি সমস্যা (ঝলকানো আলো, সব জিনিস দুটো করে দেখা, বা দেখতে না পাওয়া) o হাত-পা অবশ বোধ করা। o কথা বলা বা স্মৃতি শক্তির সমস্যা	গ) স্নায়বিক উপসর্গ উপস্থিত থাকলে বুঝতে হবে তীব্র মাইগ্রেণ মাথা ব্যথা আছে। গ্রহীতার ষ্ট্রোক হবার ঝুঁকি বিদ্যমান। অবশ্যই ধূমপান না করার পরামর্শ দিতে হবে। স্নায়বিক উপসর্গ থাকলে খাবার বড়ি বন্ধ করতে হবে। ইনজেকশন বা অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করার পরামর্শ দিতে হবে। যদি কোন মহিলা স্নায়বিক উপসর্গ ছাড়া মাথা ব্যথার কথা বলেন তাহলে খাবার বড়ি চালানো যায়। গ্রহীতাকে মাথা ব্যথা কখন, কবে, কত সময় ধরে হয়েছিল ইত্যাদি মনে রাখার পরামর্শ দিতে হবে।
	ঘ) গ্রহীতাকে জিজ্ঞেস করতে হবে, তিনি বড়ি খাওয়া শুরু করার পর থেকে মাথা ধরা বেড়েছে কিনা	ঘ) মাথা ধরা বেড়ে থাকলে এ পদ্ধতি পরিবর্তন করতে হবে। মাথা ধরার কারণ অনুসন্ধান করতে হবে। উচ্চ রক্তচাপ না থাকলে বা স্নায়বিক সমস্যার লক্ষণ না থাকলে অথবা মাথা ধরা বেশী না হলে জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ি খাওয়া চালিয়ে যাওয়া যায়।
৫। **উচ্চ রক্তচাপ**	ক) জিজ্ঞেস করতে হবে গ্রহীতার উচ্চ রক্তচাপ প্রথমবারের মতো ধরা পড়লো কিনা	ক) গ্রহীতাকে ১৫ মিনিট বিশ্রাম নিতে বলতে হবে এবং পুনরায় রক্তচাপ নিতে হবে। গ্রহীতার বয়স ৩৫ বৎসরের বেশী এবং ধূমপায়ী না হলে এবং বর্তমানে সিষ্টোলিক চাপ ১৯০-এর বেশী এবং ডায়াষ্টোলিক চাপ ১১০-এর বেশী না হলে মিশ্র বড়ি চালিয়ে যেতে বলতে হবে। এর চেয়ে বেশী হলে মিশ্র বড়ি খাওয়া বন্ধ করে অন্য একটি উপযুক্ত পদ্ধতি গ্রহণে সাহায্য করতে হবে।

জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা		
সমস্যা	যা অনুসন্ধান করতে হবে	সমাধান
	খ) এক সপ্তাহের ব্যবধানে দুটি ফলোআপ সাক্ষাতে পুনরায় রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবেঃ ১. সিষ্টোলিক রক্তচাপ ঃ বর্তমান সাক্ষাতে ১৯০ বা আগের তিনটিতেই ১৬০-এর বেশী হলে বুঝতে হবে গ্রহীতার উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে ২. ডায়াষ্টোলিক রক্তচাপ ঃ বর্তমান সাক্ষাতে ১১০ বা আগের তিনটিতেই ৯০-এর বেশী হলে গ্রহীতার উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে	খ) রক্তচাপ উচ্চ থাকলে গ্রহীতাকে আশ্বস্ত ক হবে যে বড়ি গ্রহণের ফলে এটা হয়ে থা তা এক থেকে তিন মাসের মধ্যেই যাবে। গ্রহীতাকে কেবল প্রজেষ্টিন ই ইনজেকশন, নরপ্ল্যান্ট বা অন্য পদ্ধতি পরামর্শ দিতে হবে।
৬। স্তন ভারী বোধ হওয়া এবং স্পর্শ বেদনা	ক) গর্ভধারণের ইতিহাস গ্রহণের মাধ্যমে এবং প্রাপ্ত সুযোগ সুবিধা ব্যবহার করে নির্ধারণ করতে হবে গ্রহীতা গর্ভবতী কিনা	ক) মহিলা গর্ভবতী হলে বড়ি ব্যবহার বন্ধ প্রসবপূর্ব যত্নের জন্য ক্লিনিকে পাঠাতে হ স্তনের স্পর্শ বেদনা যদি গর্ভধারণের কা না হয়ে থাকে, তাহলে সাধারণত বড়ি করার তিন মাসের মধ্যে তা কমে য
	খ) গ্রহীতার স্তনে চাকা অথবা বোঁটা থেকে পুঁজ বের হচ্ছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখতে হবে। এ রকম হলে ক্যান্সার হওয়ার সন্দেহ থাকে	খ) শারীরিক পরীক্ষায় যদি স্তনে চাকা বা বের হয় তাহলে ক্যান্সার সন্দেহে বড়ি করে অন্য একটি পদ্ধতি পছন্দ ক সাহায্য করতে হবে। প্রয়োজনে রেফার ক হবে।
	গ) যদি গ্রহীতা বুকের দুধ খাওয়ান এবং স্তনে স্পর্শ বেদনা থাকে, তাহলে পরীক্ষা করে দেখতে হবে স্তনে জীবাণু সংক্রমণ হয়েছে কিনা	গ) স্তনে জীবাণু সংক্রমণ না থাকলে স্বাভাবিক রাখার জন্য উপযুক্ত পোশা পরামর্শ দিতে হবে। স্তনে প্রদাহ থা তাকে গরম সেক দিতে এবং স্তন্যদান চা যেতে বলতে হবে। প্রয়োজনে রেফার ক হবে।
৭। বিমর্ষতা	ক) গ্রহীতাকে বিমর্ষতার কারণ জিজ্ঞেস করতে হবে (পারিবারিক, আর্থিক বা সামাজিক কারণের জন্য বিমর্ষতা হতে পারে)	ক) উপযুক্ত পরামর্শ দিতে হবে এবং প সাক্ষাতে পরিবর্তন যাচাই করতে হবে।

জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা

সমস্যা	যা অনুসন্ধান করতে হবে	সমাধান
	খ) অন্য কোন কারণ না পাওয়া গেলে, জিজ্ঞেস করতে হবে জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ি খাওয়ার পর থেকে বিমর্ষতা বেড়েছে কিনা	খ) মিশ্র বড়ি খাওয়ার পর থেকে যদি বিমর্ষতা বেড়ে থাকে, তাহলে তাকে হরমোন ছাড়া অন্য পদ্ধতি গ্রহণ করতে সাহায্য করতে হবে। যদি মিশ্র বড়ি খাওয়ার কারণে বিমর্ষতা না বেড়ে থাকে, তাহলে বড়ি চালিয়ে যাওয়া যায়।
৮। **অনাকাংখিত ওজন বৃদ্ধি বা ওজন হ্রাস**	ক) গ্রহীতার খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে হবে। অপরিমিত খাদ্য গ্রহণের ফলে ওজনের হ্রাসবৃদ্ধি ঘটতে পারে	ক) গ্রহীতাকে উপযুক্ত খাদ্য ও পুষ্টি এবং ব্যায়াম সম্পর্কে পরামর্শ দিতে হবে।
	খ) খাদ্যভ্যাস ঠিক থাকা সত্ত্বেও যদি রুচি ও ওজন বৃদ্ধির অভিযোগ হয় তাহলে এই বর্ধিত ওজন তার কাছে অনাকাংখিত কিনা তা জিজ্ঞাসা করতে হবে	খ) গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করতে হবে যে হরমোনের জন্য ওজন কিছুটা বাড়তে পারে। তবে মিশ্র খাবার বড়িতে যে মাত্রায় হরমোন থাকে তা খুবই সামান্য এবং ওজন বৃদ্ধিতে এর প্রভাব খুব কম।
৯। **ক্লোয়াজমা বা গর্ভাবস্থার মতো মুখের ত্বকের রঙের পরিবর্তন**	ক) অন্যান্য কারণ অনুসন্ধান করতে হবে (যেমন গর্ভাবস্থা, কড়া রোদে থাকা, পারদ মিশ্রিত ক্রীম ব্যবহার করা ইত্যাদি)	ক) ক্রীম না মাখতে বা কড়া রোদে না যাওয়ার পরামর্শ দিতে হবে। সাম্প্রতিক গর্ভাবস্থার ইতিহাস থাকলে তিনমাস অপেক্ষা করার পরামর্শ দিতে হবে।
	খ) রিং ওয়ার্ম বা অন্যকোন চর্মরোগ থাকতে পারে	খ) ব্যবস্থাপনা দিতে হবে।
	গ) কোন কারণ পাওয়া না গেলে এবং অবস্থার উন্নতি না হলে	গ) কোন কারণ পাওয়া না গেলে এবং মুখের ত্বকের রং-এর পরিবর্তন গ্রহীতার কাছে অসহনীয় হলে এবং তা খাবার বড়ির সাথে সম্পৃক্ত হলে গ্রহীতাকে অন্য একটি পদ্ধতি বেছে নিতে সাহায্য করতে হবে।
১০। **ব্রণ**	ক) গ্রহীতাকে জিজ্ঞেস করুন তিনি কতবার মুখ ধুয়ে থাকেন	ক) তাকে দিনে দুইবার লেবুর রস মিশ্রিত পানি দিয়ে মুখ ধুতে বলুন এবং মুখে তেল বা ক্রীম মাখতে নিষেধ করুন। বেশী করে পানি খেতে বলুন এবং নিয়মিতভাবে হাতের নখ কাটতে পরামর্শ দিন।
	খ) গ্রহীতাকে জিজ্ঞেস করুন বর্তমানে তিনি শারীরিক বা মানসিক চাপের মধ্যে আছেন কিনা	খ) থাকলে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিন।

জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ির বিপদ সংকেত

নিম্নলিখিত বিপজ্জনক লক্ষণগুলোর যে কোন একটি দেখা দেয়ার সঙ্গে সঙ্গে গ্রহীতাকে হাসপাতালে যোগাযো করতে বলুন।

A = Abdominal pain (severe).
তলপেটে তীব্র ব্যথা।

C = Chest pain (severe), cough, shortness of breath.
বুকে তীব্র ব্যথা, কাশি, শ্বাসকষ্ট।

H = Headache (severe), dizziness, weakness, or numbness.
তীব্র মাথা ব্যথা, মাথা ঘুরানো, দুর্বলতা, বা কোন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ অবশ হওয়া।

E = Eye problems (vision loss or blurring), speech problems.
চোখের সমস্যা (যেমন, চোখে না দেখা, ঝাপসা দেখা) অথবা কথা বলতে অসুবিধা।

S = Severe leg pain (calf or thigh).
হাঁটুর নীচের অথবা উরুর পেশীতে তীব্র ব্যথা।

ফলোআপ

পরামর্শদান ও অবহিতকরণ প্রক্রিয়ার সবশেষ ধাপটি হচ্ছে অনুসরণ বা ফলো-আপ কার্যক্রম স্থির করা।

গ্রহীতা ক্লিনিক হতে সরবরাহ নিলে তাকে মাস শেষ হবার আগেই অর্থাৎ ঘরে বড়ির মজুদ থাকতে থাকতেই বড়ির পাতা নিয়ে ক্লিনিকে আসতে বলুন। এছাড়া গ্রহীতা বা তার স্বামী বড়ি নিয়ে অসন্তুষ্ট হলে, বা কোন সমস্যা দেখা দিলে যে কোন সময় ক্লিনিকে দেখা করার কথা বুঝিয়ে বলুন। এ ছাড়াও বিপদ সংকেতের যে কোন একটি অনুভব করলে তাকে সঙ্গে সঙ্গে ক্লিনিকে বা হাসপাতালে যোগাযোগ করার পরামর্শ দিন।

ফলোআপের সময় গ্রহীতাকে ব্যাখ্যা ও আশ্বাস দিয়ে বলুন যে খাবার বড়ির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বা সমস্যা কিছু পর ঠিক হয়ে যায়। ফলো-আপ সাক্ষাতের সময় নিম্নলিখিত বিষয় সম্পর্কে জেনে নিনঃ

- গ্রহীতা বড়ি ঠিকমতো খাচ্ছেন কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত হওয়ার জন্য তিনি কিভাবে বড়ি খাচ্ছেন তা বড়ির পাতা দেখিয়ে বলতে বলুন।

- বড়ি খাওয়ার পর তার এমন কোন সমস্যা হয়েছে কিনা, যা মিশ্র বড়ি খাওয়ার আগে ছিল না।

ব্যবস্থাপনাঃ

- কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা দিলে, প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিন।

- জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ি যদি সহ্য না করতে পারেন, বা পর পর দুইদিন বড়ি খেতে ভুলে যান, তাহলে তার স্বামী যাতে কনডম ব্যবহার করতে পারেন তার জন্য পুনরায় কনডম ব্যবহারের নিয়ম বুঝিয়ে দিন এবং কনডম সরবরাহ করুন।

- প্রতিনির্দেশক লক্ষণ দেখা দিলে এবং গ্রহীতা যদি মিশ্র বড়ি বা এর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সহ্য করতে না পারেন, তাহলে স্বামীকে কনডম ব্যবহারের পরামর্শ দিন ও সরবরাহ করুন। তিনি যদি তার স্বামীর সহযোগিতা না পান এবং তার পক্ষে আই ইউ ডি গ্রহণ সম্ভব না হয়, তাহলে তাকে বুঝিয়ে বলুন যে জন্মনিয়ন্ত্রণের মিশ্র বড়ি ব্যবহারে বিপদের ঝুঁকির চেয়ে গর্ভধারণে বিপদের ঝুঁকি বেশী। তাকে মিশ্র বড়ির পরিবর্তে ইনজেক্টেবল বা অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করার প্রয়োজনীয়তা বলুন।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা

প্রক্রিয়া ঃ

- দল দু'টির নাম বোর্ডের দুইপাশে লিখুন। খেলার নিয়ম ব্যাখ্যা করুন। 'মনে করি দল দু'টির নাম ক এবং খ। ক দলের প্রথমজন খ দলের প্রথমজনকে একটি প্রশ্ন করবেন। যদি খ দলের অংশগ্রহণকারী প্রশ্নটির উত্তর দিতে পারেন তবে খ দল ৫ নম্বর পাবেন। যদি তিনি উত্তর দিতে না পারেন তবে দলের অন্যান্যরা উত্তর দেবার সুযোগ পাবেন। এক্ষেত্রে উত্তর সঠিক হলে খ দল ৩ নম্বর পাবে। কারও উত্তর ঠিক না হলে যিনি প্রশ্নটি করেছেন তিনিই উত্তর দেবেন। কিন্তু এর জন্য ক দল কোন নম্বর পাবে না এবং উত্তর ভুল হলে ক দলের মোট পয়েন্ট থেকে ৩ নম্বর বিয়োগ হবে'। উল্লেখ করুন, 'যে কোন উত্তর গ্রহণযোগ্য কিনা তা বিচারের ভার থাকবে একজন বিচারকের উপর যার সিদ্ধান্ত আমরা নির্দ্বিধায় মেনে নেব।' আপনি নিজেই বিচারকের দায়িত্ব নিতে পারেন অথবা যার বিষয়সম্পর্কে ভালো ধারণা আছে তাঁকে বিচারকের দায়িত্ব দিন। টস করে কোন দল আগে প্রশ্ন করবেন তা নির্ধারণ করা যায়। কে কাকে প্রশ্ন করবেন তা লটারীর বা অন্য কোন খেলার মাধ্যমে স্থির করা যেতে পারে। এবার খ দলের প্রথমজন ক দলের প্রথমজনকে প্রশ্ন করবেন এবং একই নিয়মে খেলাটি চলতে থাকবে। এভাবে সব অংশগ্রহণকারী যখন মুখোমখি প্রশ্ন করা ও উত্তর দেয়া শেষ করবেন তখন দুই দলের নম্বর যোগ করে বিজয়ী দলকে হাততালি দিয়ে অভিনন্দন জানান। অপর দলকেও অংশগ্রহণ করার জন্য হাততালি দিয়ে ধন্যবাদ জানান।

- খেলা শেষে আপনার কোন মন্তব্য থাকলে বলুন। অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন ও উত্তর দেয়া দেখে বুঝতে পারবেন তারা বিষয়টি সঠিকভাবে বুঝেছেন কিনা। কোন বিষয় অংশগ্রহণকারীদের বুঝতে অসুবিধা আছে মনে হলে তার ব্যাখ্যা দিন এবং অধিবেশনের সমাপ্তি টানুন।

জন্মনিয়ন্ত্রণের ইনজেকশনঃ কার্যপদ্ধতি, সুবিধা, অসুবিধা ও গ্রহীতা নির্বাচন

পাঠ ঃ ৫
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ১৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. ইনজেকশনের প্রকারভেদ ও কার্যপদ্ধতি উল্লেখ করতে পারবেন;
খ. ইনজেকশনের সুবিধা, অসুবিধা বলতে পারবেন;
গ. ইনজেকশনের গ্রহীতা নির্বাচন করতে পারবেন; এবং
ঘ. ইনজেকশন প্রয়োগের সময় উল্লেখ করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	আলোচনা	ইনজেকশন এর নমুনা
ক	ইনজেকশনের প্রকারভেদ ও কার্যপদ্ধতি	৫০ মি.	ছোট দলে আলোচনা	পোষ্টার পেপার, মার্কার
খ	ইনজেকশনের সুবিধা, অসুবিধা			
গ	গ্রহীতা নির্বাচন			
ঘ	ইনজেকশন প্রয়োগের সময়			
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	২০ মি:	প্রশ্নোত্তর	---

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- ইনজেকশনের নমুনা (ডিপোপ্রভেরা, নরিষ্টারেট ও ডরিক্সাস) যোগাড় করুন
- 'সেশনের উদ্দেশ্য' ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে রাখুন
- দলীয় কাজের জন্য পোষ্টার পেপার ও মার্কার যোগাড় করে রাখুন
- ক,খ, গ, ঘ বিষয়ের শিরোনাম ৪টি কার্ডে লিখে রাখুন

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - শুভেচ্ছা জানিয়ে সেশন শুরু করুন।

- অংশগ্রহণকারীদের কর্মক্ষেত্রে ইনজেকশন দেয়ার কর্মসূচী আছে কিনা বা এ বিষয়ে অভিজ্ঞতা আছে কিনা প্রশ্ন করে জেনে নিন।

- আগের সেশনের রেফারেন্স টেনে বলুন যে 'খাবার বড়ির মত ইনজেশনেও হরমোন রয়েছে। তবে বড়িতে ইস্ট্রোজেন ও প্রজেষ্টেরন দু'রকম হরমোন রয়েছে আর ইনজেকশনে শুধুমাত্র প্রজেষ্টেরন হরমোন রয়েছে। আমাদের জাতীয় পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে ২/৩ রকম জন্মনিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন আছে এবং এর কার্যকারিতার হার শতকরা ৯৯.৬ ভাগেরও বেশী।'

- উদ্দেশ্য লেখা ট্রান্সপারেন্সীটি প্রদর্শন করুন এবং ১/২ জন অংশগ্রহনকারীকে সেশনের উদ্দেশ্য পড়ে ব্যাখ্যা করতে বলুন।

উদ্দেশ্য ক,খ,গ,ঘ ঃ ইনজেশনের প্রকারভেদ, কার্যপদ্ধতি, সুবধিা, অসুবিধা, গ্রহীতা নির্বাচন ও প্রয়োগের সময়
স্থিতি ঃ ৫০ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - অংশগ্রহণকারীদের খেলার মাধ্যমে ৪টি দলে ভাগ করুন। প্রতি দল থেকে একজন বিষয় লেখা একটি কার্ড তুলবেন এবং দলে সে বিষয়ের উপর কাজ করবেন।

- ছোটদলে কাজ করার নিয়ম মনে করিয়ে দিন। এখানে উল্লেখ করুন যে, 'প্রাথমিক ভাবে প্রতিটি দল ১০ মিনিট কাজ করবেন তারপর প্রতিটি দলীয় কাজের পোষ্টার অন্য দলগুলোতে চক্রাকারে ঘুরবে। যেমন ক দল খ, গ এবং ঘ দলের কাজ দেখার সুযোগ পাবেন এবং প্রয়োজনীয় তথ্য যোগ করতে পারবেন। এভাবে প্রতিটি দল পর্যায়ক্রমে তিন দলের কাজ পর্যবেক্ষন করবেন ও কোন তথ্য বাদ পড়ে গেছে মনে করলে যোগ করবেন।' অন্য ৩টি দলের দলীয় কাজ পড়ে তথ্য সংযোজন করার জন্য ৫ মিনিট করে মোট ১৫ মিনিট সময় দিন।

- নির্দিষ্ট সময় পর সবাইকে বড় দলে ফিরে এসে দলীয় সদস্যদের পাশাপাশি বসতে বলুন।

- দলীয় কাজ উপস্থাপনার পর হাততালি দিয়ে অভিনন্দন জানান এবং আপনার মতামত দিন। কোন বিষয় বাদ পড়ে গেলে, সঠিক না হলে অথবা ব্যাখ্যা করার প্রয়োজনবোধ করলে উল্লেখ করুন ও বিস্তারিত ব্যাখ্যা দিন।

ইনজেকশন কি?

ইনজেকশন মহিলাদের জন্য অস্থায়ী ও স্বল্পমেয়াদী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। ইনজেকশনে প্রোজেষ্টেরন নামক এক বিশেষ হরমোন রয়েছে যা সহজে এবং সফলভাবে গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে।

বাংলাদেশের জাতীয় পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে দু'ধরনের গর্ভনিরোধক ইনজেকশন প্রচলিত আছেঃ

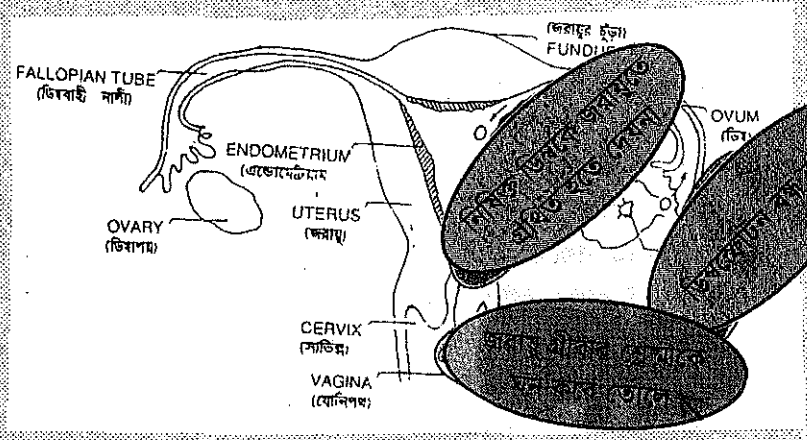
ক) Depot Medroxy Progesterone Acetate (ডিপো-মেড্রোক্সি প্রোজেষ্টেরন এ্যাসিটেট), DMPA (ডিএমপিএ) নামে প্রচলিত। এর বাণিজ্যিক নাম "ডিপো-প্রভেরা", প্রতি ভায়ালে ১ মি.লি থাকে। এটা পানিতে গলানো সাদা ওষুধ। এর প্রতি মিলি লিটারে ১৫০ মি: গ্রাম কার্যকরী ওষুধ থাকে

খ) Norethisterone Enanthate (নর-এথিষ্টোরন ইনানথেট) বা NET-EN (নেট-এন) বাণিজ্যিক ক্ষেত্রে "নরিষ্টারেট" এবং "ডরিক্সাস" নামে পাওয়া যায়। প্রতি এম্পুলে ১ মি.লি. থাকে এবং এটি আঠা বা তেল জাতীয়। প্রতি মিলি লিটারে ২০০ মি. গ্রাম কার্যকরী ওষুধ থাকে।

<u>ইনজেকশন গর্ভনিরোধের ক্ষেত্রে যেভাবে কাজ করে:</u>

১। ডিম্বাশয়ে ডিম পরিপক্ক হতে বাধা দেয়।
২। জরায়ুর মুখে নি:সৃত রসকে ঘন ও আঠালো করে যার ফলে শুক্রাণু ভিতরে প্রবেশ করতে পারেনা।
৩। জরায়ুর ভিতরের আবরণ বা দেয়ালকে শুক্রাণু মিলিত ডিম গ্রহন করার অনুপযোগী করে তোলে। তাই য কোন ডিম মিলিত হয়ও তবু তা জরায়ুতে গ্রথিত হওয়ার মত পরিবেশ পায় না।

এখানে খুব সংক্ষেপে গর্ভনিরোধ প্রক্রিয়ার একটি ধারণা দেয়া হলো। ছবিতে রয়েছে স্ত্রী প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন অং



সাধারণত: সন্তান ধারণে সক্ষম একজন মহিলার ডিম্বাশয়ে অসংখ্য ডিম জমা থাকে। বয়ঃপ্রাপ্ত হবার পর সেখ থেকে প্রতি মাসে একটি ডিম পরিপক্ক হয়ে ডিম্ববাহী নালীতে আসে। সেই পরিপক্ক ডিমটি পুরুষের শুক্রা (Sperm) সাথে মিলিত হলে গর্ভসঞ্চার হয়। পাঁচ ছয় দিন পর সেই মিলিত ডিম ডিম্ববাহী নালী বেয়ে জরায়ু আসে এবং ধীরে ধীরে বড় হয়ে একটি পূর্ণাঙ্গ শিশুতে পরিণত হয়। এই প্রক্রিয়ায় কোথাও বাধাগ্রস্থ হলে সন্তান হবে না।

ইনজেকশনের সুবিধা:

১। অত্যন্ত কার্যকরী।
২। সহজে পাওয়া যায়।
৩। একবার ইনজেকশন নিলে ২-৩ মাস নিশ্চিন্তে থাকা যায়।
৪। গোপনীয়তা রক্ষা করা যায়।
৫। রক্তস্বল্পতা কমাতে সাহায্য করে।
৬। বুকের দুধের পরিমান কমায় না বরং কোন কোন ক্ষেত্রে বাড়ায় এবং গুণগত মানের কোন পরিবর্তন হয় না।
৭। তলপেটে ইনফেকশন বা সংক্রমণের আশংকা কমায়।
৮। ইস্ট্রোজেন নেই বলে রক্তজমাট বাঁধা বা হার্টের উপর বিরূপ প্রতিক্রিয়ার আশংকা নেই।
৯। পরবর্তী সন্তান নেয়ার মাঝে প্রয়োজনীয় ব্যবধান রাখা যায়।
১০। সহবাসের সংগে ইনজেকশন ব্যবহারের কোন সর্ম্পক নেই।
১১। মোনোপজ না হওয়া পর্যন্ত নিরাপদে ব্যবহার করা যায়।
১২। দৈনিক বড়ি খাবার কোন ঝামেলা থাকে না।

অসুবিধা:

১। এ পদ্ধতির কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে।
২। কেবলমাত্র প্রশিক্ষনপ্রাপ্ত কর্মী দ্বারা সময়সূচী অনুযায়ী নিতে হয়।
৩। গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসতে ৬/৭ মাস দেরী হতে পারে

গ্রহীতা নির্বাচন

কারা ইনজেকশন নিতে পারেন

- যাদের কমপক্ষে একটি সন্তান আছে, আপাতত: সন্তান নিতে চান না।
- সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এবং গর্ভনিরোধক কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে চান।
- দুই বা তারচেয়ে বেশী সন্তান রয়েছে কিন্তু আপাতত: স্থায়ী পদ্ধতি নিতে আগ্রহী নন।
- যারা নিয়মিত বড়ি খেতে প্রায়ই ভুলে যান অথবা প্রতিদিন বড়ি খাওয়া ঝামেলা মনে করেন।
- যাদের বড়ি ব্যবহার নিষেধ আছে অথবা বড়ি খেলে অসুবিধা হয়।

কারা ইনজেকশন নিতে পারেন না

- নিঃসন্তান হলে।
- গর্ভাবস্থায় বা গর্ভবতী বলে সন্দেহ থাকলে।
- স্তনে ক্যান্সার সন্দেহ হলে বা থাকলে।
- জরায়ু, জরায়ুর মুখ বা ডিম্বাশয়ে ক্যান্সার সন্দেহ হলে বা থাকলে।
- দুই মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে বা সহবাসের পর অনিয়মিত বা অস্বাভাবিক রক্তস্রাব হলে।
- অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস থাকলে।
- এক বছরের মধ্যে জন্ডিসের ইতিহাস বা লিভারের গুরুতর অসুখ থাকলে।

ইনজেকশন কখন কিভাবে নিতে হয়

১। মাসিক শুরু হবার ৫ দিনের মধ্যে। মহিলা স্বামীর সংগে মিলিত হননি নিশ্চিত হতে পারলে ৫ দিন প
ইনজেকশন দেয়া যায় - তবে এক্ষেত্রে পরবর্তী ২ সপ্তাহ কনডম ব্যবহার করার পরামর্শ দিতে হবে।
২। গর্ভপাত বা এম, আর করার ৫ দিনের মধ্যে।
৩। গর্ভধারণের ছয় মাসের পর গর্ভপাত হলে ৬ সপ্তাহ পর।
৪। সন্তান হবার ছয় সপ্তাহ থেকে পাঁচ মাসের মধ্যে। এ সময় শিশু যদি ঘন ঘন বুকের দুধ খায়, অন্য
খাবার অথবা পানীয় দেয়া না হয়, এবং মায়ের মাসিক শুরু না হয় তাহলে গর্ভধারণের আশংকা খুব
থাকে। পাঁচ মাস পর যদি মাসিক বন্ধ থাকে তবে ভালভাবে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে গর্ভবতী নয় নিশ্চি
হলে ইনজেকশন দেয়া যেতে পারে।
৫। খাবার বড়ি বন্ধ করার পর মাসিক শুরু হবার ৫ দিনের মধ্যে।
৬। ডিপো-প্রভেরা প্রতি তিনমাস পরপর নিতে হয়। এই ইনজেকশন বাহু বা নিতম্বের মাংসপেশীতে নিতে
হয়।
৭। নরিষ্টারেট প্রতি দুইমাস পর পর নিতে হয়। এই ইনজেকশন নিতম্বের গভীর মাংসপেশীতে নিতে হয়

মাসিক হোক বা না হোক পরবর্তী ডোজ প্রয়োজন বোধে নির্ধারিত দিনের পূর্বের বা পরের ১৪ দিনের মধ্যে
নেয়া যায়।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - ছোট ছোট প্রশ্নের মাধ্যমে পুরো বিষয়টি মূল্যায়ন করুন।

- সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

নমুনা প্রশ্নঃ

- ইনজেকশন কত প্রকার ও কি কি?
- কোন ইনজেকশনে কি কি উপাদান থাকে? এবং কী পরিমাণ?
- কোন ইনজেকশন কতদিন পর পর দিতে হয়?
- ইনজেকশন কিভাবে কাজ করে?
- ইনজেকশনের ৫টি সুবিধা বলুন।
- ইনজেকশনের দুইটি অসুবিধা উল্লেখ করুন।
- কখন কখন ইনজেকশন দেয়া যায়?
- নির্ধারিত ডোজের কতদিন আগে বা পরে ইনজেকশন নেয়া যায়?

জন্মনিয়ন্ত্রণের ইনজেকশনঃ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা এবং ফলোআপ

পাঠ ঃ ৬
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ১৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. ইনজেকশন দেয়ার পর গ্রহীতাকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে পারবেন; এবং
খ. পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতা হলে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	আলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	প্রয়োজনীয় পরামর্শ	৩০ মি.	পাঠচক্র	বিষয়ের কপি
খ	পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা			
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	৪০ মি.	সতীর্থ শিক্ষণ	বোর্ড, মার্কার

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - 'সেশনের উদ্দেশ্য' ট্রান্সপারেন্সী বা পোষ্টার পেপারে লিখে রাখুন
- উল্লেখিত বিষয় সব অংশগ্রহণকারীর জন্য কপি করে রাখুন।

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর 'সেশনের উদ্দেশ্য' লেখা ট্রান্সপারেন্সী বা পোষ্টারটি প্রদর্শন করুন।
- উল্লেখ করুন যে, গত সেশনে জন্মনিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন সম্বন্ধে কিছু আলোচনা হয়েছে। এই সেশনে আমরা ইনজেকশন দেবার পর প্রয়োজনীয় পরামর্শ, সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা আলোচনা করবো।

উদ্দেশ্য ক ও খ ঃ ইনজেকশন দেবার পর প্রয়োজনীয় পরামর্শ, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপন
স্থিতি ঃ ৩০ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ - অংশগ্রহণকারীদের দু'দলে ভাগ করুন।

- দু'দলই বিষয় লেখা কাগজগুলো ভালোভাবে পড়ে আলোচনা করবেন। পরস্পর আলে করে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী দু'টো করে সুনির্দিষ্ট প্রশ্ন করবেন। উল্লেখ করুন যে, এই তারা অপর দলকে করবেন এবং খেলার মাধ্যমে শিক্ষণের মূল্যায়ন করা হবে। ৩০ মি সময় নির্ধারণ করুন।

প্রথম ইনজেকশন দেবার পরে ক্লায়েন্টের প্রতি পরামর্শ

- পরবর্তী ডোজ সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে বলুনঃ
  - ডিপোপ্রভেরার ক্ষেত্রে ৩ মাস পর এবং নরিষ্টারেট ও ডরিক্সাস এর ক্ষেত্রে ২ মাস পর আসতে বলুন
  - মাসিক বন্ধ থাকা ইনজেকশনের একটি সাধারণ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া। তাই মাসিক হোক বা না হোক নির্ধারিত তারিখে পরবর্তী ডোজ ইনজেকশন নিতে আসতে বলুন।
  - যেদিন ইনজেকশন দেবার কথা তার ১৪ দিন আগে অথবা পরবর্তী ১৪ দিনের মধ্যে দেয়া যায়।
  - পরবর্তী ইনজেকশন নিতে কোন কারণে নির্ধারিত সময় অতিবাহিত হয়ে গেলে পরবর্তী মাসিক না হওয়া পর্যন্ত কনডম ব্যবহার করতে হবে।
  - কোন চিকিৎসক বা প্যারামেডিকের সাথে পরামর্শ করলে তাকে অবশ্যই জানাবেন আপনি জন্মনিয়ন্ত্রনের ইনজেকশন নিয়েছেন।
- সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও করণীয় সম্পর্কে তাকে জানিয়ে দিন।
- বিপদজনক লক্ষণসমূহ উল্লেখ করে বলুন, এ'সব সমস্যা খুবই কম হয়। নীচের যে কোন একটি লক্ষণ দেখা দিলে হাসপাতালে বা ডাক্তারের সংগে তাড়াতাড়ি যোগাযোগ করতে বলুনঃ

১। অতিরিক্ত রক্তস্রাব।
২। অসহ্য মাথা ব্যথা।
৩। অত্যাধিক ওজন বৃদ্ধি।
৪। তলপেটে প্রচন্ড ব্যথা।
৫। ইনজেকশন দেয়ার জায়গাটা লাল এবং ফুলে যাওয়া।

অনুসরণ (ফলো-আপ)

গর্ভনিরোধক ইনজেকশন দেয়ার পর যে সব কেন্দ্রে ইনজেকশন সেবা প্রদান করা হয়ে থাকে সেখানে - যেমন মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের মডেল ক্লিনিক, জেলা হাসপাতাল, মাতৃমংগল ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, বেসরকারীর সংস্থার ক্লিনিক, থানা স্বাস্থ্য প্রকল্পের পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক, পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, স্যাটেলাইট ক্লিনিক, যে কোন স্থানে কর্মরত সেবাদানকারীর মাধ্যমে গ্রহীতাকে অনুসরণ (ফলো-আপ) নিশ্চিত করতে হবে।

অনুসরণের সময় গ্রহীতাকে আশ্বাস প্রদান ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে জন্মনিয়ন্ত্রণের ইনজেকশনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াজনিত সমস্যার সমাধান করে একে গ্রহণযোগ্য করে তোলা সম্ভব। এ সময় পরবর্তী ইনজেকশনের সময়, স্থান ইত্যাদি সম্বন্ধে গ্রহীতাকে অবহিত করা ও ফিডব্যাক নেবার মাধ্যমে ইনজেকশনের ড্রপ-আউটের হার কমানো সম্ভব।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

খাবার বড়ির মত ইনজেকশন গ্রহীতাদের মধ্যে ইস্ট্রোজেনজনিত পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা যায় না।

ডি এম পি এ, নেট-এন বা ডরিক্সাস ইনজেকশন গ্রহীতাদের প্রধান পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াই হচ্ছে ঋতুস্রাবজনিত।

মাসিকের সমস্যা প্রধানতঃ তিন রকমের হয়ে থাকে ঃ

১। মাসিকের পরিমাণ কমে যাওয়া বা বন্ধ থাকা।
২। অনিয়মিত বা ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হওয়া।
৩। অতিরিক্ত অথবা দীর্ঘস্থায়ী রক্তস্রাব হওয়া।

প্রথম দু'ধরনের সমস্যাই বেশী দেখা দেয় এবং এগুলিই গ্রহীতার দুঃশ্চিন্তার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। অনেক সময় এক বা একাধিক সমস্যা একই সাথে একজন গ্রহীতার মধ্যে দেখা দিতে পারে। কিন্তু কোন গ্রহীতার ক্ষেত্রে কি ধরণের সমস্যার উদ্ভব হবে সেটা আগে থেকে বোঝা সম্ভব নয়। উপযুক্ত পরামর্শদান, সঠিক গ্রহীতা নির্বাচন, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াসমূহের প্রতিকার এবং আশ্বাস প্রদানের মাধ্যমেই অনেক পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াকে গ্রহীতার নিকট গ্রহণযোগ্য করে তোলা সম্ভব - আর তাহলেই স্বাভাবিক কিছু সমস্যা থাকলেও গ্রহীতা ইনজেশন নেয়া অব্যাহত রাখতে পারে। নরিষ্টারেটের ক্ষেত্রে মাসিক বন্ধ থাকার সমস্যা তুলনামূলকভাবে কম।

তৃতীয় সমস্যাটি - অর্থাৎ অতিরিক্ত বা দীর্ঘমেয়াদী রক্তস্রাব যা আসলেই অস্বস্তিকর এবং এ ক্ষেত্রে চিকিৎসা অত্যাবশ্যক হয়ে পড়ে। অতিরিক্ত রক্তস্রাব সমস্যা ০.৫% জনেরও কম ক্ষেত্রে দেখা যায়। ঋতুস্রাবজনিত সমস্যা ছাড়াও

- ওজন বৃদ্ধি,
- মাথাধরা,
- পেটের অস্বস্তি (পেট ব্যথা),
- শরীর জ্বালাপোড়া, ও
- যৌন সঙ্গমের ইচ্ছা কমে যাওয়ার মতো ছোটখাট উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া এবং তার প্রতিকার	
সমস্যা	করণীয়
মাসিক বন্ধ (Amenorrhoea)	• গ্রহীতার সঙ্গে সমস্যা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন। • গ্রহীতা নিজেই/কোন চিকিৎসা/ব্যবস্থা নিয়ে থাকলে তা জেনে নিন। • গ্রহীতা গর্ভবতী কিনা নিশ্চিত হ'ন। গর্ভবতী হলে তার সাথে আলাপ করে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিন। • গর্ভবতী না হলে গ্রহীতাকে আশ্বস্ত করুন যে, মাসিক বন্ধ থাকা সত্ত্বেও তার স্বাস্থ্যের কোন ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা নেই - রক্তস্রাব বন্ধের ফলে রক্তস্বল্পতা দূর হয়। • মাসিক বন্ধ থাকায় গ্রহীতা খুব দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হলে তাকে আশ্বাস দিন। একান্ত প্রয়োজনে তার সাথে বিকল্প জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহনের জন্য আলোচনা করুন।
ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব (Spotting)	• গ্রহীতার সাথে সমস্যা নিয়ে আলোচনা করুন। • গ্রহীতা নিজেই/কোন চিকিৎসা/ব্যবস্থা নিয়ে থাকলে তা জেনে নিন। • অনিয়মিত রক্তস্রাবের অন্য কোন কারণ আছে কি না দেখুন (যেমনঃ যোনীপথে সংক্রমণ, জরায়ুর ক্যান্সার, গর্ভপাত ইত্যাদি)। এদের মধ্যে যে কোন একটি থাকলে তার চিকিৎসা করতে হবে। কিন্তু কোন প্রদাহ থাকলে ইনজেকশন ব্যবহার চালিয়ে যেতে পারে। • গ্রহীতা মাসিক নিয়ন্ত্রণ করতে চাইলে প্রতিদিন ১টি করে খাওয়ার বড়ি ৭ থেকে ১০ দিন পর্যন্ত খাওয়ার পরামর্শ দিন (লো-ডোজ নয়)। • মাসিক স্রাব নিয়মিত না হওয়ার কারণে গ্রহীতা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়লে বিকল্প জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করুন। কিন্তু সমস্যা থাকা সত্ত্বেও পদ্ধতি চালিয়ে যেতে চাইলে কোন অসুবিধা নাই।
অতিরিক্ত রক্তস্রাব	• গ্রহীতার সাথে সমস্যা নিয়ে আলোচনা করুন। • গ্রহীতা নিজেই বা অন্য কেউ কোন চিকিৎসা দিয়ে থাকলে তা জেনে নিন। • নিশ্চিত হয়ে নিন যে অনিয়মিত রক্তস্রাবের অন্য কোন কারণ নেই (যেমনঃ যোনীপথে সংক্রমণ, জরায়ুর ক্যান্সার)। জরায়ুতে টিউমার থাকলে তার চিকিৎসার জন্য রেফার করুন। *অতিরিক্ত রক্তস্রাবের চিকিৎসাঃ* • ১টি করে খাবার বড়ি ২১ দিন খেতে দিন এবং এক চক্র (Cycle) বড়ি সরবরাহ করুন। যদি খাবার বড়ি দিয়েও অতিরিক্ত রক্তস্রাব নিয়ন্ত্রণ না করা যায় তাহলে ইসট্রাডিওল সিপিওনেট ইনজেকশন (৫ মিঃ গ্রাম) মাংসপেশীতে দেয়া যেতে পারে ২৪ ঘন্টা পর প্রয়োজনে পুনরায় আর একটি ইনজেকশন দেয়া যেতে পারে। বিশেষ ক্ষেত্রে যদি অতিরিক্ত রক্তস্রাব নিয়ন্ত্রিত না হয় তবে ডি এন্ড সি করার জন্য রেফার করুন। • রক্তস্বল্পতা আছে কিনা তা দেখুন এবং রক্তস্বল্পতার মাত্রা নির্ণয় করে আয়রন ট্যাবলেট-এর ব্যবস্থা করুন। আয়রন সমৃদ্ধ খাবারের পরামর্শ দিন।

অন্যান্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার চিকিৎসা	
সমস্যা	**করণীয়**
১। ওজন বৃদ্ধি	• গ্রহীতার সঙ্গে আলোচনা করে তার খাবার অভ্যাস বদলানোর পরামর্শ দিন। • ইনজেকশন শুরু করার পর যদি খাবার স্পৃহা বেড়ে যায় এবং তার ফলে অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি পায় তাহলে অন্য কোন জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করুন ও পদ্ধতি দিন।
২। ঝিমুনী **(dizziness)**	• গ্রহীতার সাথে সমস্যা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করুন। • গ্রহীতা নিজেই বা অন্য কেউ কোন চিকিৎসা দিয়ে থাকলে তা জেনে নিন। • অন্যান্য কারণ যেমন ঃ রক্তস্বল্পতা, উচ্চ বা নিম্ন রক্তচাপ, রক্তে কম শর্করা আছে কিনা নির্ণয় করে চিকিৎসা দিন। • যদি অন্য কোন কারণ না থাকে এবং ঝিমুনী ভাব যদি কম থাকে তাহলে আশ্বস্ত করুন। এতে কাজ না হলে নন-হরমোনাল অন্য কোন পদ্ধতি গ্রহণের জন্য পরামর্শ দিন ও পদ্ধতি দিন।
৩। মানসিক অবসাদ **(depression)**	• গ্রহীতার সাথে সমস্যা নিয়ে আলোচনা করুন। • পারিবারিক, অর্থনৈতিক, বৈবাহিক, সামাজিক কোন সমস্যা আছে কি না তা প্রশ্ন করে জেনে নিন। • গ্রহীতার সাথে কথা বলে তার অবশভাব, দুর্বলতা, চোখের অসুবিধা ইত্যাদি উপসর্গও সঙ্গে আছে কিনা দেখুন। • ইনজেকশন নেয়ার পর মানসিক অবসাদ (ডিপ্রেসন) বৃদ্ধি পেলে অন্য কোন নন-হরমোনাল পদ্ধতি গ্রহণের জন্য পরামর্শ দিন। কিন্তু যদি ডিপ্রেসন বৃদ্ধি না পেয়ে থাকে তাহলে ইনজেকশন চালিয়ে যেতে পারে। • কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র (CNS) জনিত সমস্যা আছে কিনা তা দেখুন। থাকলে ইনজেকশন এর বিকল্প হিসাবে নন-হরমোনাল কোন পদ্ধতি নিতে পরামর্শ দিন।
৪। মাথা ধরা	• মাথা ধরার অন্য কোন কারণ (সামাজিক, অর্থনৈতিক, শারীরিক সমস্যা) থাকলেও পরামর্শ দিন। • মাথা ধরার জন্য সাধরণ বেদনানাশক ওষুধ যেমন প্যারাসিটামল দেয়া যায়। • মাথা ধরা একেবারে না সারলে অন্য কোন নন-হরমোনাল পদ্ধতি ব্যবহারের পরামর্শ দিন।

সমস্যা	করণীয়
৫। ইনজেকশনের জায়গা পেকে যাওয়া (Abscess)	• জীবাণুমুক্ত নয় এমন সূঁচ ও সিরিঞ্জ দিয়ে ইনজেকশন দিলে জীবাণু দ্বারা সংক্রমণ হয়ে ইনজেকশনের স্থান ফুলে লাল হয়ে যায়। স্পর্শ করলে গরম লাগে এবং ব্যথা হয়। জীবাণু সংক্রমণ সাধারণতঃ ইনজেকশন নেয়ার কয়েক দিনের মধ্যেই হয়ে থাকে। এ ছাড়াও রাসায়নিক বিক্রিয়ার ফলেও ইনজেকশনের জায়গা পেকে যেতে পারে। রাসায়নিক বিক্রিয়ার ফলে উদ্ভুত ইনজেকশনের প্রদাহ ইনজেকশন নেয়ার কয়েক মাস পরেও হতে পারে এবং স্পর্শ করলে ঠান্ডা অনুভূত হয়। • উভয় প্রকার পেকে যাওয়ার ক্ষেত্রে চিকিৎসা হচ্ছে কেটে পুঁজ বের করে দেয়া। জীবাণু সংক্রমণ থাকলে সঙ্গে সঙ্গে এন্টিবায়োটিক দিন ও সাথে অন্য জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি দিন।
৬। চোখ এবং চামড়া অথবা এর যে কোন একটি হলুদ বর্ণ ধারণ করা	• জন্ডিসের লক্ষণ থাকলে ইনজেকশন বন্ধ করে দিন। অন্য পদ্ধতি ব্যবহারের (IUD/কনডম) পরামর্শ দিন ও সরাবরাহ করুন।
৭। ক) শ্বাসকষ্ট ও অল্প পরিশ্রমে বুকে ব্যথা হওয়া খ) ঘনঘন প্রচন্ড মাথা ব্যথা হওয়া এবং চোখে ঝাপসা দেখা গ) এক বা একাধিক পায়ের পেছনে প্রচন্ড ব্যথা হওয়া এবং তা কয়েকদিন স্থায়ী হওয়া	• সম্ভাব্য কারণ বের করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা দিন। • রক্তস্বল্পতা থাকলে আয়রন ট্যাবলেট দিন। • রক্তচাপ বেশী থাকলে ইনজেকশন নিতে পারবেন। তবে রক্তচাপের চিকিৎসা দিন। • পরবর্তী ইনজেকশন নেয়ার তারিখ পার হয়ে গেলে কনডম ব্যবহারের জন্য পরামর্শ দিন এবং সরবরাহ করুন।
৮। ইনজেকশন নেয়া বন্ধ করার পরও গর্ভবতী না হওয়া	গ্রহীতাকে বুঝাতে হবে ইনজেকশন নেয়া বন্ধ করার পরও সাধারণতঃ পুনরায় গর্ভবতী হতে ৫-৭ মাস সময় লাগতে পারে। কোন কোন ক্ষেত্রে আরও বেশী সময় লাগতে পারে।

সমস্যা	করণীয়
৯। অন্য কোন অসুবিধা দেখা দেয়া (যেমন বহুমূত্র)	এ রোগ থাকলেও ইনজেকশন ব্যবহার করা যেতে পারে তবে গ্রহীতাকে ভালোভাবে অনুসরণ (ফলোআপ) করতে হবে।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ৪০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- অংশগ্রহণকারীদের চেয়ারগুলোকে মুখোমুখি স্থাপন করে দল দু'টিকে মুখোমুখি বসতে বলুন।
- খেলা শুরুর আগে খেলার নিয়মগুলো ভালো করে ব্যাখ্যা করুন। অর্থাৎ একদল অপর দলকে একটি প্রশ্ন করবেন। উত্তরের সঠিকতার উপর ভিত্তি করে ঐ দল নির্দিষ্ট নিয়মে ৫ নম্বর পাবেন।
- প্রশ্নগুলো প্রাথমিকভাবে ব্যক্তিবিশেষকে করা হবে। সেই ব্যক্তিবিশেষ উত্তর দিতে না পারলে দলের অন্যান্য সদস্য উত্তর দিতে পারবেন। তবে এক্ষেত্রে প্রাপ্ত নম্বরের মান কম হবে অর্থাৎ ৩ হবে।
- ইতিমধ্যে সাহায্যকারীকে (যদি থাকে) প্রতিযোগিতার ও নম্বর দেবার নিয়ম কানুন বুঝিয়ে দিন।
- কে কাকে প্রশ্ন করবেন তা নির্ধারন হবে মুখোমুখি বসা থেকে অথবা লটারী করে নম্বর বিতরণের মাধ্যমে (যেমন ১-১০ নাম্বার দু'দলের মধ্যে ভাগ করে)।
- প্রশ্নোত্তর পর্ব শুরু করুন। প্রশ্নকারীর প্রশ্নের উত্তর নির্দিষ্ট উত্তরদাতা না দিতে পারলে দল উত্তর দেবেন। তবে দলও যদি উত্তর দিতে ব্যর্থ হন, তবে প্রশ্নকারী নিজেই উত্তর দেবেন। এক্ষেত্রে প্রশ্নকারী কোন নম্বর পাবেন না। প্রশ্নকারীও উত্তর দিতে না পারলে সেই দল থেকে ৫ নম্বর বিয়োগ হবে। অর্থাৎ উত্তর না জেনে কোন প্রশ্ন করা যাবে না।
- এ নিয়মে সবার প্রশ্ন উত্তর শেষ হলে দলে অর্জিত নম্বর হিসাব করুন। উল্লেখ্য যে, উত্তরের সঠিকতা সরবরাহকৃত বিষয়ের ভিত্তিতে যাচাই হবে এবং সহায়কের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত বলে বিবেচিত হবে।
- বিজয়ী ও অন্য দলের সবাইকে স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণের জন্য ধন্যবাদ জানান।
- সবশেষে আপনার মতামত দিন। যদি তথ্যের কোন অংশ আলোচিত না হয় অথবা অংশগ্রহণকারীদের বুঝতে অসুবিধা আছে বলে মনে হয় তবে তার ব্যাখ্যা দিন।
- অধিবেশনের শেষে সবাইকে আবারও ধন্যবাদ জানান।

নরপ্ল্যান্ট

পাঠ : ৭
স্থিতি : ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট
উদ্দেশ্য : অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. নরপ্ল্যান্ট কি ও এর কার্যপদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন;
খ. নরপ্ল্যান্টের গ্রহীতা নির্বাচন করতে পারবেন ও নরপ্ল্যান্ট স্থাপনের উপযুক্ত সময় উল্লে
করতে পারবেন;
গ. নরপ্ল্যান্টের সুবিধা, অসুবিধা বলতে পারবেন এবং
ঘ. নরপ্ল্যান্টের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতা হলে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	নরপ্ল্যান্ট এর নমুনা ট্রান্সপারেন্সী
ক	নরপ্ল্যান্ট কি ও এর কার্যপদ্ধতি	১৫ মি.	বড় দলে আলোচনা	বোর্ড, মার্কার
খ	গ্রহীতা নির্বাচন ও নরপ্ল্যান্ট স্থাপনের উপযুক্ত সময়	২৫ মি.	ধারণা প্রকাশ	VIPP কার্ড, মার্কার
গ	সুবিধা, অসুবিধা	৩০ মি.	ছোট দলে আলোচনা	পোষ্টার পেপার, মার্কার
ঘ	পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতা			
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১৫ মি.	প্রশ্নোত্তর	---

পূর্বপ্রস্তুতি :
- 'সেশনের উদ্দেশ্য' ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন
- নরপ্ল্যান্ট এর নমুনা সংগ্রহ করে রাখুন
- VIPP কার্ড, মার্কার ও VIPP বোর্ড যোগাড় করে রাখুন।
- একটি গোল কার্ডে 'নরপ্ল্যান্ট কখন দেয়া যাবেনা' লিখে রাখুন।
- দলীয় কাজের জন্য পোষ্টার পেপার ও মার্কার যোগাড় করে রাখুন।

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - নরপ্ল্যান্ট এর নমুনা বা মডেল দেখিয়ে এ পদ্ধতি সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা যেমন বাংলাদেশে কতগুলো কেন্দ্র থেকে নরপ্ল্যান্ট স্থাপন করা হয়, বাংলাদেশে কতজন গ্রহীতা এখন নরপ্ল্যান্ট ব্যবহার করছেন ইত্যাদি জেনে নিন। সঠিক উত্তরের জন্য প্রশংসা করুন। প্রয়োজনে আপনি উল্লেখ করুন যে বাংলাদেশে সরকারী/বেসরকারী মিলিয়ে মোট ১০৬টি কেন্দ্র থেকে নরপ্ল্যান্টের সেবা দেয়া হয়। বর্তমানে বাংলাদেশে প্রায় ৪৫ হাজার নরপ্ল্যান্ট গ্রহীতা আছেন। নরপ্ল্যান্টের উত্তরোত্তর জনপ্রিয়তা উল্লেখ করে সেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সী বা পোষ্টার দেখিয়ে আলোচনা করুন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ নরপ্ল্যান্ট কি এবং কার্যপদ্ধতি

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - একজন অংশগ্রহণকারীকে সামনে ডেকে নরপ্ল্যান্ট কি এবং কিভাবে কাজ করে তা ব্যাখ্যা করতে আমন্ত্রণ জানান। ব্যাখ্যা করার সময় প্রয়োজনে বোর্ড ব্যবহার করতে বলুন।

- অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিন। প্রয়োজনে আপনি সহায়তা দিন।

- ব্যাখ্যা শেষে নরপ্ল্যান্টের কার্যকারীতার হার বোর্ডে লিখে বা ট্রান্সপ্যারেন্সী দেখিয়ে আলোচনা করুন।

নরপ্ল্যান্ট কি?

- নরপ্ল্যান্ট একটি দীর্ঘ মেয়াদী, কার্যকর নতুন অস্থায়ী গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা। এক সেট নরপ্ল্যান্টে ছয়টি ছোট ছোট (প্রায় দিয়াশলাই এর কাঠির সমান) নরম চিকন ক্যাপসুল থাকে যা একজন মহিলার বাহুর ভিতর দিকে, কনুইয়ের কিছু উপরে ঠিক চামড়ার নীচে স্থাপন করা হয়। প্রতিটি ক্যাপসুলের ভিতরে লিভনরজেস্ট্রল (Levonorgestrel) নামক এক রকম কৃত্রিম প্রজেস্টেরন হরমোন থাকে। স্থাপনের পর ক্যাপসুলের ভিতর থেকে অল্প মাত্রায় এই হরমোন শরীরে প্রবেশ করে এবং ২৪ ঘন্টার মধ্যেই কার্যকরী হয়। নরপ্ল্যান্ট খুলে ফেলার পরই মহিলারা আবার স্বাভাবিক গর্ভধারণ করতে পারেন।

- নরপ্ল্যান্টের কার্যকারিতা পাঁচ বছর পর্যন্ত স্থায়ী থাকে। নরপ্ল্যান্ট ব্যবহারকালীন প্রথম এবং দ্বিতীয় বছর একশ জন মহিলার মধ্যে যথাক্রমে ০.২ এবং ০.৫ জন মহিলা গর্ভধারণ করতে পারেন। গর্ভধারণের এই হার স্থায়ী বন্ধ্যাকরণের কার্যকারিতার হারের সমান। দ্বিতীয় বছরের পর বাৎসরিক গর্ভধারণের হার সামান্য বাড়ে। পাঁচ বছর ব্যবহারে গর্ভধারণের মোট হার শতকরা ৩.৯ ভাগ।

- নরপ্ল্যান্ট মূলত দুইভাবে গর্ভনিরোধ করেঃ
  * জরায়ুর শ্লেষ্মা ঘন করে, যার ফলে শুক্রকীট সহজে জরায়ু পর্যন্ত পৌঁছুতে পারেনা;
  * ডিম্বস্ফোটন (ovulation) বন্ধ করে;

সাম্প্রতিক গবেষনায় দেখা গেছে নরপ্ল্যান্ট জরায়ুর ভিতরে বিভিন্ন ধরণের হরমোনের মাত্রার পরিবর্তন ঘটায়; ফলে শুক্রকীট জরায়ুতে পৌঁছালেও ফার্টিলাইজেশন হয় না।

A-03162D

উদ্দেশ্য-খ ঃ গ্রহীতা নির্বাচন ও নরপ্ল্যান্ট স্থাপনের উপযুক্ত সময়

স্থিতি ঃ ২৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- 'নরপ্ল্যান্ট কখন দেয়া যাবেনা' লেখা গোল কার্ডটি VIPP বোর্ডে লাগান।
- অংশগ্রহণকারীদের কার্ড ও মার্কার দিয়ে একটি করে পয়েন্ট লিখতে বলুন।
- VIPP কার্ডের পদ্ধতি অনুসরণ করে কার্ডগুলো বোর্ডে লাগান ও ক্লাষ্টার করুন। কোন পয়েন্ট বাদ পড়লে অংশগ্রহণকারী অথবা আপনি কার্ড লিখে বোর্ডে লাগিয়ে দিন। সবগুলো কার্ড লাগানো বোর্ডের দিকে অংশগ্রহণকারীদের দৃষ্টি আকর্ষন করে বলুন যে আমাদের সবার কর্মক্ষেত্রে নরপ্ল্যান্ট স্থাপনের সুবিধা নেই কিন্তু আমরা সম্ভাব্য গ্রহীতা নির্বাচন করে নরপ্ল্যান্ট নেবার জন্য যথাযথ স্থানে রেফার করতে পারি।
- বড় দলে আলোচনা করে নরপ্ল্যান্ট স্থাপনের উপযুক্ত সময় আলোচনা করুন।

নরপ্ল্যান্ট স্থাপনের উপযুক্ত সময়

- মাসিক চলাকালীন
- মাসিক চক্রের অন্য যেকোন সময়, যদি নিশ্চিত হওয়া যায় যে গ্রহীতা গর্ভধারণ করেননি।
- নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে ধরে নেয়া যায় যে গ্রহীতা গর্ভবতী ননঃ
  * যদি তিনি মাসিক হবার পর স্বামীর সাথে মিলিত না হন
  * যদি প্রসবের ৫ মাসের মধ্যে হয়, বাচ্চাকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ান এবং মাসিক চক্র ফিরে না আসে।
  * যদি গ্রহীতা নরপ্ল্যান্ট গ্রহণ করার আগ পর্যন্ত কোন নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি ব্যবহার করে থাকেন।
- প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর।
- গর্ভপাতের পর।
- এম. আর. করার পর।

উদ্দেশ্য-গ ঃ **নরপ্ল্যান্টের সুবিধা, অসুবিধা, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতা**

স্থিতি ঃ ৩০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- অংশগ্রহণকারীদের ৪ দলে ভাগ করুন
- দুইটি দলকে নরপ্ল্যান্টের সুবিধা, অসুবিধা এবং অপর দুই দলকে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতা লিখে আনতে বলুন। ১৫ মিনিট সময় দিন।
- দলীয় কাজের সময় প্রতিটি দলের কাছে যান ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দিন।
- নির্দিষ্ট সময় শেষে সবাইকে বড় দলে ফিরে আসতে বলুন। প্রতিটি দলের উপস্থাপনার পর অন্যান্য দলের মতামত নিন। প্রয়োজনে আপনি আলোচনায় সহায়তা করুন ও মতামত দিন।
- সবশেষে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা বড় দলে আলোচনা করুন।

নরপ্ল্যান্ট ব্যবহারের সুবিধা

- নরপ্ল্যান্ট একটি নিরাপদ অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি এবং এর কার্যকারীতার হার শতকরা ৯৯ ভাগেরও বেশী।
- এ'টি দীর্ঘমেয়াদী অস্থায়ী পদ্ধতি বলে নরপ্ল্যান্ট নেবার পরবর্তী ৫ বছর অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহারের ঝামেলা থাকেনা।
- শরীরে স্থাপন করার ২৪ ঘন্টার মধ্যেই কার্যকর হয়।
- মেয়াদ শেষ হবার আগেও খুলে নেয়া যায় এবং ইচ্ছা করলে কিছুদিনের মধ্যেই আবার গর্ভধারণ করা যায়।
- স্বাভাবিক কাজ-কর্মে কিংবা দম্পতির মিলনে কোন বাধার সৃষ্টি করেনা।
- এক সেট নরপ্ল্যান্টের মেয়াদ শেষ হবার পর চাইলে সাথে সাথেই আর এক সেট লাগানো যায়।
- বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মহিলারাও প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর থেকে নরপ্ল্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন।

নরপ্ল্যান্ট ব্যবহারের অসুবিধা

- হাতের চামড়ার নিচে হাল্কাভাবে দেখা যাবার কারণে অনেকে অস্বস্তিবোধ করে থাকেন
- নরপ্ল্যান্ট লাগাতে এবং খুলতে সামান্য একটু চামড়া কাটতে হয়, ফলে অনেকে এটাতে ভয় পান
- নরপ্ল্যান্ট লাগাতে এবং খুলতে নির্দিষ্ট ক্লিনিকে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তারের সাহায্য নিতে হয়

নরপ্ল্যান্ট ব্যবহারের সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

- মাসিক দীর্ঘ দিন স্থায়ী কিংবা রক্তস্রাবের পরিমাণ বেশী হতে পারে
- দুই মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে ফোঁটা ফোঁটা বা সামান্য রক্তস্রাব হতে পারে
- মাসিক বন্ধ থাকতে পারে
- সামান্য ওজন বেড়ে যেতে পারে
- মাথাব্যথা হতে পারে
- বিষন্নতা/বিমর্ষতা হতে পারে

নরপ্ল্যান্ট ব্যবহারে জটিলতা

নরপ্ল্যান্ট ব্যবহার করছেন এমন কোন মহিলার যদি নিচের অসুবিধাগুলোর কোন একটি দেখা দেয় তবে তাকে সাথে সাথে ডাক্তার বা ক্লিনিকে যোগাযোগ করতে হবেঃ

- তলপেটে অত্যধিক ব্যথা
- অত্যধিক রক্তস্রাব
- মাইগ্রেন বা তীব্র মাথা ব্যথা, ঝাপ্সা দৃষ্টি
- নরপ্ল্যান্ট লাগানো স্থান থেকে পুঁজ বা রক্তক্ষরণ
- নিয়মিত মাসিক স্রাবের পরে মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া
- কোন নরপ্ল্যান্ট ক্যাপসুল বেরিয়ে আসা
- রক্তচাপের উল্লেখযোগ্য বৃদ্ধি
- গর্ভধারণ

নরপ্ল্যান্টের সাধারণ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার জন্য ব্যবস্থপনা

স্পটিং (spotting)

- যদি এক মাসিক চক্রে ১০ দিন বা তার কম দিন স্পটিং (spotting) থাকে গ্রহীতাকে কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে আশ্বস্ত করতে হবে। অন্যান্য সমস্যার মত এই সমস্যাটিও ব্যবহারের সাথে কমে আসবে।
- যদি স্পটিং (spotting) ১০ দিনের বেশী হয় এবং গ্রহীতার রক্তস্বল্পতা থাকে (Hb 55% অথবা তারও কম) তাহলে কাউন্সেলিংয়ের পাশাপাশি প্রতিদিন দু'টা করে এক মাস ফলিক এসিডসহ আয়রন ট্যাবলেট দিতে হবে।
- তারপরও যদি অবস্থার উন্নতি না হয় অথবা গ্রহীতার বিশেষ অসুবিধা হয় তাহলে নরপ্ল্যান্ট খুলে ফেলতে হবে।

অতিরিক্তি রক্তস্রাব (menorrhagia)

- অতিরিক্ত রক্তস্রাবের অন্য কোন কারণ আছে কিনা জেনে নিতে হবে এবং সেই অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।
- যদি অন্য কোন কারণ না থাকে তাহলে গ্রহীতাকে কাউন্সেলিং করতে হবে।
- যদি গ্রহীতার রক্তস্বল্পতা থাকে তাহলে উপরে উল্লিখিত নিয়ম অনুযায়ী এক মাসের জন্য ফলিক এসিডসহ আয়রন ট্যাবলেট দিতে হবে।
- গুরুতর ক্ষেত্রে প্রথম তিন দিন দু'টো করে এবং পরবর্তী আট দিন একটা করে standard dose combination oral pill দিতে হবে।
- এরপরও যদি রক্তস্রাব অব্যাহত থাকে তাহলে পরবর্তী নির্দেশ ও ব্যবস্থার জন্যে একজন গাইনাকোলোজিষ্ট এর কাছে রেফার করতে হবে।
- গ্রহীতাকে কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে আশ্বস্ত করতে হবে।

অনিয়মিত রক্তস্রাব (metrorrhagia)	- যদি রক্তস্বল্পতা থাকে তাহলে উপরে উল্লিখিত নিয়ম অনুযায়ী এক মাসের জন্য চিকিৎসা দিতে হবে। - অবস্থার উন্নতি না হলে নরপ্ল্যান্ট খুলে ফেলতে হবে। - প্রয়োজন বিশেষে একমাস অথবা দুইমাসের জন্য standard dose combination oral pill দেয়া যেতে পারে। - অবস্থার উন্নতি না হলে নরপ্ল্যান্ট খুলে ফেলতে হবে।
মাসিক বন্ধ (Amenorrhea)	- গর্ভধারণ হয়েছে কিনা পরীক্ষা করে দেখতে হবে। - যদি না হয়ে থাকে তাহলে কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে আশ্বস্ত করতে হবে। - যদি গ্রহীতা আশ্বস্ত না হন তাহলে নরপ্ল্যান্ট খুলে ফেলতে হবে।

গ্রহীতা কোন পাশ্ব-প্রতিক্রিয়া নিয়ে এলে আপনার কেন্দ্রে ব্যবস্থাপনা দিতে পাবেন। তবে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার ব্যবস্থপনা দেয়ার পরও সুস্থ না হলে অথবা কোন জটিলতা হলে যেখান থেকে গ্রহীতা নরপ্ল্যান্ট নিয়েছেন সেখানে রেফার করুন।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - কোন একটি খেলা (লেটার গেম) বা লটারীর মাধ্যমে একজন অংশগ্রহণকারী নির্বাচন করুন ও পুরো সেশনের মূল শিক্ষণ প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আলোচনা করার দায়িত্ব দিন। লক্ষ্য রাখুন যেন পুরো সেশনের মূল শিক্ষণ আলোচিত হয়। কোন গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষণ আলোচিত না হলে আপনি উল্লেখ করে আলোচনা সম্পূর্ণ করুন।

আই.ইউ.ডি: প্রকারভেদ, কার্যপদ্ধতি, সুবিধা, অসুবিধা, গ্রহীতা নির্বাচন, প্রয়োগের সময়

পাঠ ঃ ৮
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ১৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. আই.ইউ.ডি.-র প্রকারভেদ ও কার্যপদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন;
খ. আই.ইউ.ডি.-র সুবিধা, অসুবিধা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
গ. আই.ইউ.ডি.-র গ্রহীতা নির্বাচন করতে পারবেন; এবং
ঘ. আই.ইউ.ডি. প্রয়োগের উপযুক্ত সময় উল্লেখ করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী, পোষ্টার পেপার
ক	প্রকারভেদ ও কার্যপদ্ধতি	১০ মি.	বড় দলে আলোচনা	কপারটি ৩৮০এ কপারটি ২০০বি মাল্টিলোড ৩৭৫
খ	সুবিধা ও অসুবিধা	১৫ মি.	ধারণা প্রকাশ	ফ্লিপবোর্ড/বোর্ড, মার্কার
গ	গ্রহীতা নির্বাচন	১৫ মি.	বড় দলে আলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী
ঘ	আই,ইউ,ডি, প্রয়োগের সময়	১০ মি.		
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	২০ মি.	উপস্থাপনা	

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- 'সেশনের উদ্দেশ্য' ট্রান্সপারেন্সী/পোষ্টার পেপার লিখে রাখুন।
- কপারটি ৩৮০এ, কপারটি ২০০বি এবং মাল্টিলোড এর নমুনা সংগ্রহ করুন।
- 'আই ইউ ডি কারা ব্যবহার করতে পারেন' এবং 'কোন কোন অবস্থায় আই,ইউ,ডি, প্রয়োগ উচিত নয়' ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে নিন।
- সেশনে আলোচ্য ৪টি বিষয় আয়তাকার ৪টি কার্ডে বা কাগজে লিখে রাখুন।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা
স্থিতি ঃ ৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ ▸ এভাবে শুরু করুন, 'আই.ইউ.ডি. (Intra-uterine Device) একটি সফল, নিরাপদ ও দীর্ঘমেয়াদী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। এর কার্যকারিতা নির্ভর করে আই,ইউ,ডি,-র আকার, আকৃতি, তামার পরিমান, গ্রহীতার বয়স, সন্তান সংখ্যা ইত্যাদির উপর। কপার-টি ৩৮০এ ব্যবহারকারীদের কার্যকারিতার হার ৯৯.২%। আই,ইউ,ডি'র ব্যর্থতা নির্ভর করে প্রয়োগ পদ্ধতি, প্রয়োগকারীর অভিজ্ঞতা, প্রশাসনিক ব্যবস্থা এবং গ্রহীতার চিকিৎসা ব্যবস্থার সহজলভ্যতা ইত্যাদির উপর।'

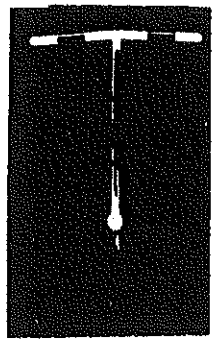
▸ ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে সেশনের উদ্দেশ্য বর্ণনা করুন।

উদ্দেশ্য ক ঃ **প্রকারভেদ ও কার্যপদ্ধতি**
স্থিতি ঃ ১০ মিঃ
প্রক্রিয়া ঃ ▸ অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন, 'বাংলাদেশের পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে কি কি ধরণের আই.ইউ.ডি. পাওয়া যায়?' সঠিক উত্তরের জন্য অভিনন্দন জানান এবং বলুন যে, লিপিস লুপ বা কয়েল, কপার টি, কপার 7 ইত্যাদি বিভিন্ন ধরনের আই,ইউ,ডি, রয়েছে। তবে বাংলাদেশে এখন কপার-টি ৩৮০এ, কপার-টি ২০০বি এবং কিছু ক্লিনিকে মাল্টিলোড ৩৭৫ এই তিন ধরনের মেডিকেটেড আই,ইউ,ডি, ব্যবহৃত হয়। ইদানীংকালে বাংলাদেশে আই,ইউ,ডি, ২০০বি বেশী ব্যবহৃত হচ্ছে। তিন ধরনের আই,ইউ,ডি, দেখান এবং কোনটি কতদিন কার্যকরী তা উল্লেখ করুন।

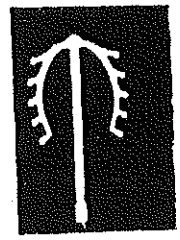
- কপার-টি ৩৮০এ দশ বছরের জন্য কার্যকরী,
- কপার-টি ২০০বি চার বছরের জন্য কার্যকরী, এবং
- মাল্টিলোড ৩৭৫ পাঁচ বছরের জন্য।

▸ অংশগ্রহণকারীদের একজনকে সামনে ডাকুন এবং আই,ইউ,ডি কিভাবে কাজ করে ছ এঁকে ব্যাখ্যা করতে বলুন। অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের সহায়তা করতে বলুন। প্রয়োজ আপনিও সহায়তা করুন।

আই ইউ ডি

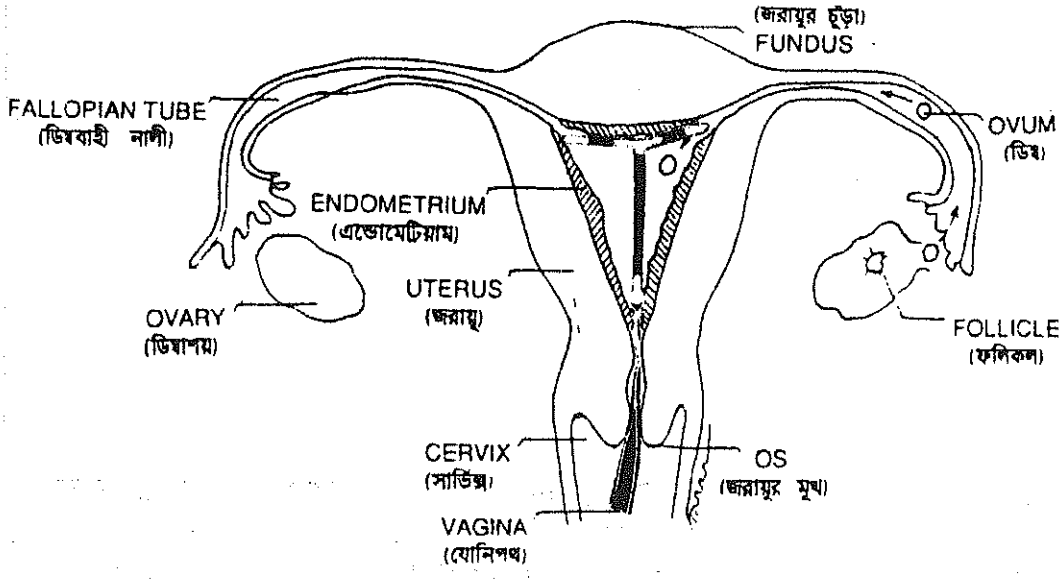


কপার টি



মাল্টিলোড

জরায়ুতে আই ইউ ডি [illegible]



আই.ইউ.ডি.'র সম্ভাব্য ও স্বীকৃত গর্ভরোধ কার্যপ্রণালীঃ

১। শুক্রকীট - শুক্রকীটকে চলাচলে বাধা দেয় (immobilization), বিশেষত যোনীপথ থেকে ফেলোপিয়ান টিউব পর্যন্ত শুক্রকীটের চলাচলে বাধা সৃষ্টি করে।

২। ডিম্ব - ফেলোপিয়ান টিউবে ডিম্ব চলাচলের গতি বৃদ্ধি করে।

৩। Fertilization - নিষিক্তকরণ হতে বাধা দেয়।

৪। জরায়ুর গায়ে ভ্রূণের গ্রথিত হওয়া (Implantation) - ব্লাস্টোসিষ্ট (Blastocyst)কে নষ্ট (lysis) করে এবং/অথবা ফরেনবডি হিসাবে কাজ করে। জীবাণুমুক্ত প্রদাহের ফলে জরায়ুর গহব্বরে আতিথ্য বিমুখ পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়, প্রোষ্টাগ্লানডিন উৎপাদন বাড়িয়ে দিয়ে গর্ভ রহিত করে।

উদ্দেশ্য খ ঃ **আই,ইউ,ডি'র সুবিধা ও অসুবিধা**

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে আই,ইউ,ডি'র একটি করে সুবিধা বলতে বলুন। প্রয়োজনে আপনিও দু'একটি সুবিধা উল্লেখ করুন। সুবিধা বলার সময় সংক্ষেপে ফ্লিপচার্টে বা বোর্ডে পয়েন্টটি লিখে নিতে পারেন।
- একইভাবে আই,ইউ,ডি, ব্যবহারের অসুবিধাগুলো উল্লেখ করতে বলুন এবং প্রয়োজনে সহায়তা দিন ও ব্যাখ্যা করুন।

আই.ইউ.ডি.'র সুবিধাঃ

- কপার-T ৩৮০-এ একাধারে ১০ বছর,কপার-টি ২০০-বি ৪ বছর এবং মাল্টিলোড ৫ বছর জন্মরোধ করে।
- কোন মহিলা যদি পুনরায় গর্ভধারণ করতে চান তবে সহজেই এই পদ্ধতি বের করে নেওয়া যায়।
- এই পদ্ধতিতে যৌন সঙ্গমে অসুবিধা সৃষ্টি করে না।
- এই পদ্ধতিতে প্রতিদিন বড়ি খেতে ভুলে যাওয়া বা প্রতিবার কনডম ব্যবহারের ঝামেলা নেই। বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মহিলারাও ব্যবহার করতে পারেন।
- এই পদ্ধতি সহজেই প্রয়োগ করা যায়।
- এই পদ্ধতি খুবই কার্যকরী (ব্যর্থতার হার প্রথম বছরে ০.৫%)।
- অন্য পদ্ধতি ব্যবহারকারী (যেমন - বড়ি, কনডম, ইনজেকশন ইত্যাদি) মহিলা মাসিকের যে কোন সময়ে আই,ইউ,ডি, নিতে পারেন।
- আই.ইউ.ডি. প্রতিটি পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, থানা স্বাস্থ্য প্রকল্প, মাতৃমংগল ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, বৃহত্তর মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে দেয়া হয়। পল্লী স্বাস্থ্য কেন্দ্র [আর ডি/আর ডি সি], জেলা সদর হাসপাতালের পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিকেও পাওয়া যায়। স্যাটেলাইট ক্লিনিক (কিছু ক্ষেত্রে) এমনকি যে কোন সরকারী কেন্দ্রে কর্মরত পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকার কাছে এই সেবা পাওয়া যায়। অধিকাংশ বেসরকারী সংস্থা থেকেও এই সেবা পাওয়া যায়।

অসুবিধাঃ

- আই.ইউ.ডি. প্রয়োগের পর প্রথম কয়েক মাস তলপেটে ব্যথা হতে পারে।
- প্রথম কয়েক মাস রক্তস্রাব বেশী হতে পারে।
- কম বেশী সাদা স্রাব হতে পারে।
- নিয়মিত সূতা পরীক্ষা করতে হয়।
- স্থাপন ও খোলার সময় ক্লিনিকে যেতে হয়।

উদ্দেশ্য গ ঃ **গ্রহীতা নির্বাচন**

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- অংশগ্রহণকারীদের কাছে জেনে নিন, গ্রহীতা নির্বাচনের জন্য তারা ক্লায়েন্টকে কি কি প্রশ্ন করেন বা করা প্রয়োজন বলে মনে করেন।
- অংশগ্রহণকারীদের উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন। প্রয়োজনে সহায়তা দিন।
- 'আই ইউ ডি কারা ব্যবহার করতে পারেন' এবং 'কোন্ কোন্ অবস্থায় আই,ইউ,ডি প্রয়োগ উচিত নয়' - ট্রান্সপারেন্সী দু'টি দেখান এবং একটি করে পয়েন্ট আলোচনা করুন। আলোচনার ফাঁকে ফাঁকে অংশগ্রহণকারীদের ধারণা/জ্ঞান জেনে নিন, যেখানে ঘাটতি রয়েছে সেখানে বেশী জোর দিন। মাঝে মাঝে প্রতিবার্তা নিন।

আই.ইউ.ডি. কারা ব্যবহার করতে পারেন

যে মহিলাঃ

- অন্ততঃ একটি সন্তানের মা হয়েছেন
- দীর্ঘ দিন কিংবা আর কোনোদিন বাচ্চা নেবার ইচ্ছা নেই কিন্তু বন্ধ্যাকরণের ব্যাপারেও মনস্থির করতে পারছেন না।
- বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন
- হরমোন জাতীয় পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন না।

কোন কোন অবস্থায় আই,ইউ,ডি প্রয়োগ উচিত নয় (Contra-Indications):

ক) যেসব অবস্থায় আই,ইউ,ডি প্রয়োগ নিষিদ্ধ **(Absolute contra-indication):**

- গর্ভাবস্থা এবং গর্ভবতী সন্দেহ হলে
- সারভিক্স এর মুখে ঘা বা সারভিক্স স্পর্শ করা মাত্রই রক্তপাত হলে
- তলপেটে নতুন বা পুরাতন প্রদাহ থাকলে

খ) যে সব অবস্থায় আই,ইউ,ডি প্রয়োগ ঝুঁকিপূর্ণ **(Relative Contra-Indications):**
(যে সব ক্ষেত্রে আই,ইউ,ডি ব্যবহারের সুফল ও সম্ভাব্য ঝুঁকির পরিমান পরিমাপ করা অবশ্যই প্রয়োজন)

- মাসিকের সময় খুব ব্যথা (Dysmenorrhoea) হলে।
- মাসিকের পরিমাণ খুব বেশী হলে বা মাসিক অনিয়মিত হলে অথবা উভয় অবস্থাই বিদ্যমান থাকলে (Menorrhagia)।
- জরায়ুর আকার ও অবস্থান অস্বাভাবিক হলে। জরায়ু দ্বিখন্ডিত (বাই-করনুয়েট), খুব ছোট অথবা ইউটেরাইন ফাইব্রয়েড আকারে বড় হলে।
- তলপেটে প্রদাহের ইতিহাস থাকলে।
- একটোপিক প্রেগনেন্সীর ইতিহাস থাকলে।
- সারভিক্সে খুব বেশী পরিমান প্রদাহ বা সারভিক্যাল ষ্টেনোসিস থাকলে।
- খুব বেশী এনিমিয়া থাকলে (হিমোগ্লোবিন ৪৫% বা ৭ গ্রামের নীচে হলে)।
- হৃদপিন্ডের ভাল্বে কোন রোগ থাকলে।
- এন্টিকোয়াগুলেন্ট থেরাপী নিতে থাকলে।

বিঃদ্রঃ কোন মহিলার সীজার করে প্রসব করানোর ইতিহাস থাকলে সে সব গ্রহীতাদের আই,ইউ,ডি প্রয়োগ নিষেধ নয়। তবে অভিজ্ঞ ডাক্তার দ্বারা আই.ইউ.ডি. প্রয়োগ করানো উচিত)

উদ্দেশ্য ঘ ঃ **আই.ইউ.ডি. প্রয়োগের সময়**
স্থিতি ঃ ১০ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ
- কর্মক্ষেত্রে আই,ইউ,ডি দেন এমন একজন অংশগ্রহণকারীকে সামনে এসে আই,ইউ,ডি প্রয়োগের সময় বা আই,ইউ,ডি কখন কখন দেয়া যায় তা উল্লেখ করতে বলুন। উত্ত সংক্ষেপে বোর্ডে লিখুন।
- অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত আহবান করুন।
- প্রয়োজনে সহায়তা দিন।

আই.ইউ.ডি. প্রয়োগের সময়ঃ

সাধারনত মাসিকের প্রথম ৫-৭ দিনের মধ্যে প্রয়োগ করা যায়। গর্ভবতী নয় এটা নিশ্চিত হওয়ার পর মাসিক চক্রের যে কোন সময় আই,ইউ,ডি লাগানো যায়। গর্ভবতী সন্দেহ হলে (সম্ভব হলে প্রেগন্যান্সী টেস্ট করতে হবে) পরবর্তী মাসিক না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।

গর্ভবতী নয় এসব মহিলাকে নিম্নলিখিত সময় আই,ইউ,ডি দেয়া যেতে পারেঃ

- প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর এবং বুকের দুধ খাওয়ানো অবস্থায়।
- প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর মাসিক না হওয়া অবস্থায় যদি পি,ভি পরীক্ষায় জরায়ুর আকৃতি স্বাভাবিক থাকে।
- প্রসবের ৬ সপ্তাহ বা তার পরেও যদি তার মাসিক না হয়ে থাকে এবং প্রসবের পর স্বামীর সংগে মিলন না হয়ে থাকে, অথবা প্রতিবার মিলনের সময় কনডম অথবা অন্য কোন রকম জন্ম নিয়ন্ত্রন পদ্ধতি ব্যবহার করে থাকলে।
- গর্ভপাত (প্রথম ৩ মাসের মধ্যে) - এর সংগে সংগে অথবা দুই সপ্তাহ পর।
- খাওয়ার বড়ি অথবা অন্যকোন নির্ভরযোগ্য জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারকালীন অবস্থায় ঋতুচক্রের যে কোন দিন।
- শেষ মাসিকের পর স্বামীর সহিত মিলিত না হয়ে থাকলে।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ২০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- অংশগ্রহণকারীদের ৪টি দলে ভাগ করুন। এই অধিবেশনের মূল শিক্ষণ দলের সদস্যরা পরস্পর আলোচনা করে সংক্ষেপে উপস্থাপন করবেন। বিষয়গুলো লটারীর মাধ্যমে ৪টি দলে ভাগ করে দিন। পরস্পর আলোচনার জন্য ৫ মিনিট সময় দিন। প্রতি দল থেকে একজন উপস্থাপনা করবেন। প্রয়োজনে দলের অন্যান্য সদস্যরা সহায়তা করতে পারেন।
- প্রতিটি দলের উপস্থাপনার জন্য ৩ মিনিট সময় দিন।
- এক দলের উপস্থাপনার সময় অন্য দলগুলোকে মনোযোগ দিয়ে শুনতে বলুন। উপস্থাপনা শেষে সবাই প্রয়োজনীয় ফিডব্যাক দিন।
- ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

আই.ইউ.ডি: প্রয়োগের পর পরামর্শ, ফলোআপ, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতায় করণীয়

পাঠ ঃ ৯
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. আই.ইউ.ডি. প্রয়োগের পর গ্রহীতাকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিতে পারবেন;
খ. ফলোআপে করণীয় উল্লেখ করতে পারবেন; এবং
গ. পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	আলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী, পোষ্টার পেপার
ক	আই.ইউ.ডি. প্রয়োগের পর পরামর্শ	১ ঘন্টা ১০ মি.	পাঠ চক্র	বিষয়ের ফটোকপি
খ	ফলোআপ			
গ	পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা			
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১৫ মি.	ঘটনা বিশ্লেষণ	ঘটনা লেখা কাগজ

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- 'সেশনের উদ্দেশ্য' ট্রান্সপারেন্সী/পোষ্টার পেপারে লিখে নিন।
- অধিবেশনের বিষয়বস্তু প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য ফটোকপি করুন।
- অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা অনুযায়ী ছোট ছোট কাগজে কিছু ঘটনা লিখে একটি প্যাকেটে রাখুন।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- ভূমিকায় বলুন, 'আমাদের মধ্যে অনেকেই কর্মক্ষেত্রে গ্রহীতাকে আই.ইউ.ডি. প্রয়োগ করেন। কিন্তু এই প্রশিক্ষণে আমরা আই.ইউ.ডির প্রয়োগ পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করবো না। কারণ আই.ইউ.ডি. প্রয়োগ বা পরানোর দক্ষতা অর্জনের জন্য আলোচনার পাশাপাশি হাতে কলমে প্রশিক্ষণ প্রয়োজন। এই স্বল্পকালীন প্রশিক্ষণে আমাদের সে সুযোগ বা উদ্দেশ্য নেই। বিভিন্ন প্রাথমিক সেবা কেন্দ্রগুলো থেকে প্রয়োজনীয় পরামর্শ, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা দেবার উদ্দেশ্যে এই সেশনে আমরা উল্লিখিত বিষয় নিয়ে আলোচনা করবো।'

- সেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সীর সাহায্যে ব্যাখ্যা করুন।

উদ্দেশ্য-ক,খ ও গঃ আই.ইউ.ডি. প্রয়োগের পর পরামর্শ, ফলোআপ, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা

স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- অংশগ্রহণকারীদের ৩/৪টি ছোট দলে ভাগ করুন। প্রত্যেক দল তাদের একজন দলীয় প্রতিনিধি বা দলনেতা নির্বাচন করবেন। বিষয়ের ফটোকপি সবার হাতে দিন। দলনেতার দায়িত্ব বুঝিয়ে দিন। তিনি তাঁর দল নিয়ে বসে বিষয়টি পড়বেন ও আলোচনা করবেন। কোন প্রশ্ন এলে তা আলোচনার মাধ্যমে সমাধানের চেষ্টা করবেন। অথবা প্রয়োজনে প্রশ্নটি লিখে রাখবেন। পাঠচক্রে দলের সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত করবেন।

- দলে বসে পড়ার জন্য ৪০ মিনিট সময় দিন। এ সময় আপনি প্রত্যেক দলে গিয়ে সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দিন।

- নির্দিষ্ট সময় পর সবাইকে বড় দলে ফিরে আসতে বলুন। কোন প্রশ্ন আছে কিনা দলনেতার কাছে জেনে নিন। অন্যান্য দলকে প্রশ্নের ব্যাখ্যা দেবার জন্য উৎসাহিত করুন। প্রয়োজনে আপনি সহায়তা করুন।

- ছোট ছোট প্রশ্নের মাধ্যমে আপনি বিষয়টি আলোচনা করুন। আলোচনার সময় অংশগ্রহণকারীদের চাহিদা অনুযায়ী বিশেষ অংশ ট্রান্সপারেন্সীতে দেখিয়ে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে।

আই.ইউ.ডি. প্রয়োগের পর তাৎক্ষনিক পরামর্শ

গ্রহীতাকে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি বলুন

- আই.ইউ.ডি. স্থাপন করার পরমূহুর্ত থেকেই জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্য কার্যকরী।
- আই.ইউ.ডি'.র সূতা পরীক্ষা করতে শেখা প্রয়োজন যেন আপনি নিশ্চিত হতে পারেন যে এটা সঠিক অবস্থানে রয়েছে। আই.ইউ.ডি. সঠিক অবস্থানে না থাকলে আপনি গর্ভবতী হতে পারেন। আই.ইউ.ডি. পরানোর দুই সপ্তাহ পর, প্রত্যেকবার মাসিক হওয়ার পর ও কখনও মোচড়ানো পেট ব্যথা হলে আই.ইউ.ডি. সঠিক অবস্থানে আছে কিনা তা দেখার জন্য সূতা পরীক্ষা করুন।

সূতা পরীক্ষা করার নিয়ম

১. আপনার দুই হাত সাবান ও পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে ফেলুন।
২. উপুড় হয়ে বা আসন পিঁড়ি (পিঁড়িতে বসার মত) হয়ে বসুন এবং তর্জনী যোনিপথে প্রবেশ করিয়ে সূতা খুঁজে পাওয়ার চেষ্টা করুন।
৩. সূতা ধরে টান দিবেন না।

নীচের যে কোন একটি লক্ষণ দেখা দিলে আই.ইউ.ডির অবস্থান পরীক্ষা করাতে ক্লিনিকে আসুন -

- তলপেটের নিম্নাংশে খিঁচুনী বা মোচড়ানো ব্যথা।
- স্বামী সহবাসের পর অথবা দুই মাসিকের মর্ধবর্তী সময়ে ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব।
- সহবাসের সময়ে ব্যথা অনুভব করা।
- সূতার দৈর্ঘ্য আগের তুলনায় বড় বা ছোট মনে হওয়া।
- যোনিতে আই.ইউ.ডি.'র শক্ত প্লাষ্টিক নির্মিত অংশ স্পর্শ করতে পারা।
- মাসিকের সময় ব্যবহৃত প্যাড বা কাপড় পরীক্ষা করুন। কারণ আই.ইউ.ডি. খুলে গেলে তা বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই মাসিকের সময় বেরিয়ে আসে। যদি সূতাটি খুঁজে না পান, তাহলে আই.ইউ.ডি. আকস্মিকভাবে বেরিয়ে গিয়ে থাকতে পারে। এমন হলে পরীক্ষা করার জন্য ক্লিনিকে আসবেন। আই.ইউ.ডি. পড়ে গিয়ে থাকলে আরেকটি প্রয়োগ করা যেতে পারে।
- মনে রাখবেন, আই.ইউ.ডি. নেয়ার পর কোন কোন মহিলার মাসিকের সময় তলপেটের নিচের দিকে মোচড়ানো ব্যথা এবং স্রাব বেশী হতে পারে। এসব পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া তেমন মারাত্মক নয় এবং তিনমাস ব্যবহারের পর কমে যায়।
- কোন বিপদ দেখা না দিলে বা বেরিয়ে গেছে বলে সন্দেহ না থাকলে আপনি যে কোন সময় স্বামীর সঙ্গে সহবাস করতে পারেন।
- আপনি বা আপনার স্বামী যদি মনে করেন যে আপনাদের এইডস্ বা অন্যান্য যৌনসংক্রমণজনিত ঝুঁকি রয়েছে, তাহলে আই.ইউ.ডি. থাকা সত্ত্বেও কনডম ব্যবহার করতে পারেন।
- কোন সমস্যা না হলে, এক মাসের মধ্যে যখন আপনার মাসিক না থাকে তখন ফলোআপের জন্য ক্লিনিকে আসবেন।
- আই.ইউ.ডি. গ্রহণের পর আপনি অথবা আপনার স্বামী সন্তুষ্ট না হলে বা সহ্য করতে না পারলে ক্লিনিকে ফিরে আসবেন।
- আপনি যখনই আই.ইউ.ডি. খুলে ফেলার সিদ্ধান্ত নেবেন তখনই ক্লিনিকে আসবেন। নিজে খোলার চেষ্টা করবেন না। শুধুমাত্র প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত কর্মীরাই আই.ইউ.ডি. খুলতে পারেন।

নিম্নের বিপদ সংকেতগুলোর যে কোন একটি দেখা দেওয়া মাত্রই ক্লিনিকে ফিরে আসবেনঃ

P = Period late (pregnancy), abnormal spotting or bleeding.
সময়মত মাসিক না হওয়া (গর্ভধারণ), অস্বাভাবিক ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব বা রক্তক্ষরণ।

A = Abnormal Pain, Pain with intercourse.
অস্বাভাবিক ব্যথা, সহবাসের সময় ব্যথা।

I = Infection exposure, abnormal discharge.
জীবাণু সংক্রমণ, অস্বাভাবিক স্রাব।

N = Not feeling well, with fever or chill.
কাঁপুনীসহ জ্বর জ্বর ভাব এবং শরীর খারাপ লাগা।

S = String missing, longer or shorter.
সূতা না পাওয়া, সূতা লম্বা বা খাটো অনুভব করা।

ফলোআপ পরিদর্শনের সময়সূচী নির্ধারণ করুন

- গ্রহীতা আপনার নির্দেশসমূহ বুঝতে পেরেছে কিনা তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য তাকে সেগুলো তার নিজের ভাষায় বলতে বলুন।
- গ্রহীতাকে ফলোআপ পরিদর্শনের তারিখ দিন এবং তাকে বলুন যে, কোন কিছু জানার থাকলে যে কোন সময় তিনি ক্লিনিকে আসতে পারেন।
- ফলোআপের কার্ডে নিম্নলিখিত তথ্যগুলি লিখে রাখুনঃ

  আই.ইউ.ডি.'র ধরণ
  প্রয়োগের তারিখ
  কার্যকারিতার মেয়াদ শেষ হবার তারিখ
  পুনরায় ক্লিনিকে ফলোআপের জন্য আসার তারিখ
  বিপদ সঙ্কেতসমূহ

- ১ মাস, ৬ মাস, ১ বৎসরে এবং প্রতি বৎসর ১ বার। তাছাড়াও কখনো কোন অসুবিধা হলে নিকটবর্তী ক্লিনিকে যোগাযোগ করুন।

প্রথম ফিরতি পরিদর্শণের সময় করণীয়

(What do to in Return visit)

- গ্রহীতাকে এবং তার স্বামী উপস্থিত থাকলে জিজ্ঞেস করুন আই.ইউ.ডি. নিয়ে তারা সন্তুষ্ট কিনা?
- আই.ইউ.ডি. থাকাতে কোন সমস্যা বা অসুবিধা হচ্ছে কিনা তা জিজ্ঞেস করুন।
- গ্রহীতার ইতিহাস পর্যালোচনা করুন এবং সম্ভব হলে স্পেকুলাম ও বাই-ম্যানুয়াল পরীক্ষা করুন।
- কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়ে থাকলে প্রতিকারের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিন।
- কোন প্রতি নির্দেশক লক্ষণ দেখা দিলে, অথবা পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার কারণে গ্রহীতা যদি পদ্ধতি খুলে ফেলতে চান, তাহলে আই.ইউ.ডি. খুলে ফেলুন এবং তাকে অন্য একটি পদ্ধতি পছন্দ করতে সাহায্য করুন।
- গ্রহীতা যদি পদ্ধতি নিয়ে সন্তুষ্ট থাকেন এবং একটানা ব্যবহারের জন্য কোন বিরূপ বা প্রতিনির্দেশক লক্ষণ না থাকে, তাহলে কোন্ কোন্ কারণে তাকে ক্লিনিকে আসতে হবে (যেমন বিপদ সংকেত, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া) তা বলুন। ছয়মাস পর আরেকবার ফলো আপের সময় ঠিক করুন। এরপর গ্রহীতা প্রতি বৎসরে একবার নিয়মিত পরিদর্শনের জন্য ক্লিনিকে আসবেন।

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা	
সমস্যা	**করণীয়/সমাধান**
১) অতিরিক্ত রক্তস্রাবের সমস্যাঃ	
আই.ইউ.ডি. স্থাপনের তিন মাসের মধ্যে অতিরিক্ত রক্তস্রাব	অন্যান্য সমস্যা বা লক্ষণ যেমনঃ জরায়ু বা জরায়ুর মুখে ক্যানসার আছে কি না পরীক্ষা করুন, যদি না থাকেঃ • আশ্বাস দিন যে আস্তে আস্তে পরবর্তী মাসগুলোতে কমে আসবে • ২ মাসের ফেরাস সালফেট ও ফলিক এসিড ট্যাবলেট দিন • আইবুপ্রোফেন (Ibuprofen) অথবা সলিউবল এসপিরিন দিন
অতিরিক্ত রক্তস্রাবের সাথে পেটে ব্যথা	• তলপেটে সংক্রমণের চিহ্ন/লক্ষণ দেখুন • গর্ভবতী/একটোপিক গর্ভ কিনা নিশ্চিত হন

সমস্যা	করণীয়/সমাধান
হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ ৪৫% বা ৭ গ্রামের কম	• দুই মাসের ফেরাস সালফেট ও ফলিক এসিড দিন • এক মাস পর Hb পরীক্ষা করুন • কোন উন্নতি না হলে IUD খুলে ফেলুন • অন্য পদ্ধতি দিন
Endometritis রয়েছে বলে সন্দেহ হলে	• IUD খুলে ফেলুন • এন্টিবায়োটিক দিন • অন্য পদ্ধতি দিন
২। মোচড়ানো ব্যাথা	
আই.ইউ.ডি. স্থাপনের পরপরই বা মাসিকের সাথে মোচড়ানো ব্যাথা	মারাত্মক হলে → আই.ইউ.ডি. খুলে ফেলুন অল্প হলে → ব্যাথার ওষুধ দিন
আই.ইউ.ডি. স্থাপনের সময় থেকে ব্যথা ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাওয়া ও তলপেটে চাপ দিলে ব্যথা পাওয়া (abdominal tenderness)	যদি সূতা থাকেঃ • আংশিক perforation বা জরায়ু ছিদ্র হবার কারণে হতে পারে; আই.ইউ.ডি. খুলে ফেলুন এবং তলপেটে সংক্রমণের চিকিৎসা দিন। • যদি সূতা বা IUD না পানঃ - জরায়ু ছিদ্র হতে পারে - IUD বেরিয়ে/পড়ে যেতে পারে • আই.ইউ.ডি. খুলে ফেলার যথাযথ পদক্ষেপ নিন/প্রয়োজনে রেফার করুন।
৩। সূতা হারিয়ে যাওয়া এবং সূতা সম্পর্কিত অন্যান্য সমস্যা	
আংশিক বেরিয়ে যাওয়া	• আই.ইউ.ডি. খুলে ফেলুন • গর্ভধারণ বা সংক্রমণ আছে কিনা, পরীক্ষা করুন ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা দিন • গর্ভধারণ বা সংক্রমণ না থাকলে গ্রহীতার সম্মতিক্রমে আরেকটি IUD স্থাপন করুন
আই.ইউ.ডি. সম্পূর্ণ বেরিয়ে যাওয়া	• গর্ভবতী না হলে বা সংক্রমণ না থাকলে গ্রহীতার সম্মতিক্রমে আরেকটি IUD স্থাপন করুন
স্বামীর সূতা সম্পর্কিত সমস্যাঃ (ব্যাথা বা অস্বস্তি) সূতা ছোট ও জরায়ুর মুখে খাড়াভাবে রয়েছে	• আই.ইউ.ডি. খুলে আরেকটি আই.ইউ.ডি. পরিয়ে দিন, সূতা লম্বা রাখুন

সমস্যা	করণীয়/সমাধান
সূতা খুব লম্বাঃ ক) আই.ইউ.ডি. যথাস্থানে রয়েছে • আই.ইউ.ডি. যথাস্থানে রয়েছে কিনা, নিশ্চিত নন	• আই.ইউ.ডি. যথাস্থানে আছে কিনা, পরীক্ষা করুন • সূতা ছোট করে দিন, সম্ভব হলে সূতার মাপ নিন • আই ইউ ডি খুলে আরেকটি স্থাপন করুন
• সূতা পাওয়া যাচ্ছে না	• যা হতে পারেঃ - জরায়ু ছিদ্র হয়েছে বা - IUD বেরিয়ে বা পড়ে গেছে • আই.ইউ.ডি. খুলে ফেলার যথাযথ পদক্ষেপ নিন
সূতা নাই (ক্লায়েন্ট বা সার্ভিস প্রোভাইডার খুঁজে পাননি)ঃ ক) মাসিক বন্ধ	• এক্সরে বা আলট্রাসনোগ্রাম করে আই.ইউ.ডি.'র অবস্থান নির্ণয় করুন। প্রয়োজনে রেফার করুন। • গর্ভবতী কিনা নিশ্চিত হন। গর্ভবতী না হলে অন্য পদ্ধতি দিয়ে পরবর্তী মাসিকের সময় পুনরায় আসতে বলুন। পরবর্তী মাসিকের সময় পরীক্ষা করুন। • গর্ভবতী হলে গ্রহীতাকে তার অবস্থা বুঝিয়ে বলুন ও গ্রহীতার ইচ্ছানুযায়ী পদক্ষেপ নিন (পরবর্তীতে এ সম্বন্ধে আলোচনা করা হয়েছে)।
খ) মাসিক বন্ধ নয় ও পেটে ব্যথা নেই	• এক্সরে বা আলট্রাসনোগ্রাম করে IUD'র অবস্থান নির্ণয় করুন • গর্ভবতী কিনা পরীক্ষা করে নিশ্চিত হন। গর্ভবতী না হলে অন্য পদ্ধতি দিয়ে পরবর্তী মাসিকের সময় পুনরায় আসতে বলুন। পরবর্তী মাসিকের সময় পরীক্ষা করুন।
৪। গর্ভধারণ	
আপনা আপনি গর্ভপাত হয়ে যাওয়া	• জরায়ু খালি করার ব্যবস্থা নিন (evacuate the uterus)। আপনার কর্মস্থলে সম্ভব না হলে রেফার করুন • আই.ইউ.ডি. খুলে ফেলুন • ৭ দিনের এন্টিবায়োটিক কোর্স দিন
ক) অতিরিক্ত ব্যথা খ) রক্তস্বল্পতা	• Analgesic দিন • ফেরাস সালফেট ও ফলিক এসিড দিন

সমস্যা	করণীয়/সমাধান
গ্রহীতা গর্ভ রাখতে ইচ্ছুক এবং সূতা দেখা যায়	• ধীরে ধীরে সূতা ধরে IUD খুলে ফেলুন • সম্ভাব্য একটোপিক গর্ভ বা গর্ভপাতের সমস্যা সম্পর্কে গ্রহীতাকে অবহিত করুন • প্রসবপূর্ব চেকআপের পরামর্শ দিন
গ্রহীতা গর্ভ রাখতে ইচ্ছুক এবং সূতা দেখা যায় নাঃ ক) জরায়ু সংক্রমণের চিহ্ন রয়েছে	• এক্সরে বা আলট্রাসনোগ্রাম করে IUD'র অবস্থান দেখুন • জরায়ু খালি করুন (evacuate the uterus) ও antibiotic দিন • আই.ইউ.ডি. থাকলে খুলে ফেলুন অথবা প্রয়োজনে রেফার করুন
খ) সংক্রমণের চিহ্ন নাই	• গ্রহীতাকে সংক্রমণের লক্ষণ ও একটোপিক গর্ভের লক্ষণ চিনতে শিখিয়ে দিন ও লক্ষ্য রাখতে বলুন • প্রসবপূর্ব চেকআপের পরামর্শ দিন • জরায়ু ছিদ্র সম্পর্কে সাবধান করুন • প্রসবের সময় ডাক্তার/নার্সকে IUD র কথা জানানোর জন্য পরামর্শ দিন
৫। জরায়ু ছিদ্র হয়ে যাওয়া	
IUD জরায়ুর গায়ে লেগে রয়েছে	• Alligator forcep- এর সাহায্যে খুলে ফেলুন অথবা রেফার করুন • Analgesic দিন • Antibiotic দিন • অন্য পদ্ধতি দিন
IUD জরায়ু বা জরায়ুর মুখে নাই কিন্তু সূতা দেখা যাচ্ছে	• রেফার করুন • অন্য পদ্ধতি দিন • Antibiotic দিন
৬। তলপেটে সংক্রমণ (PID)	
তলপেটে সংক্রমণ (PID) (প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ অধ্যায়ে বিস্তারিত বর্ণনা আছে)	• আই.ইউ.ডি. খুলে ফেলুন • অন্য পদ্ধতি দিন • চিকিৎসা দিন • মারাত্মক ক্ষেত্রে হাসপাতালে রেফার করুন

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- প্রতি দু'জনকে একটি ঘটনা লেখা কাগজ প্যাকেট থেকে টেনে নিতে বলুন। আলোচনা করে প্রশ্নের উত্তরটি নিজেদের খাতায় লিখতে বলবেন। ৫ মিনিট সময় দিন।
- নির্দিষ্ট সময় পর অংশগ্রহণকারীদের একটি করে ঘটনা ও তার উত্তর জোরে পড়তে বলুন।
- অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত নিন।
- কোন অংশগ্রহণকারীর ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থাকলে share করার সুযোগ দিন।
- এভাবে সব ঘটনা বিশ্লেষণের পর সবাইকে অভিনন্দন জানিয়ে অধিবেশন শেষ করুন।

নমুনা ঘটনা

ঘটনা ১

রহিমা বেগম মাসখানিক আগে ক্লিনিক থেকে আই.ইউ.ডি. নিয়েছেন। ফলোআপের জন্য তিনি ক্লিনিকে এসেছেন। প্রশ্ন করে জানতে পারলেন মাসিকের সময় অতিরিক্ত রক্তস্রাব হচ্ছে এবং মাঝে মাঝে পেট ব্যথা করে। এতে তার সংসারের কাজকর্ম করতে অসুবিধা হচ্ছে।

আপনার করণীয় কি?

ঘটনা ২

রাবেয়ার ২টি বাচ্চা। ৬ মাস আগে তিনি আই.ইউ.ডি. নিয়েছেন। এবার মাসিক হওয়ার পর পরীক্ষা করে সূতা পাননি। কয়েকদিন ধরে তাঁর জ্বর ও তলপেটে ব্যথা আছে।

আপনার করণীয় কি?

ঘটনা ৩

মর্জিনার ৩টি বাচ্চা। ছোট বাচ্চার বয়স ২ বছর। দেড় বছর ধরে তিনি আই.ইউ.ডি. ব্যবহার করছেন। তাঁর স্বামী আরেকটি বাচ্চা চাচ্ছেন তাই তিনি আই.ইউ.ডি. খোলার জন্য ক্লিনিকে এসেছেন।

আপনার করণীয় কি?

ঘটনা ৪

শাহেদা ৯ মাস আগে আই.ইউ.ডি. নিয়েছেন। এতদিন প্রতিমাসে ঠিকমত মাসিক হচ্ছিল কিন্তু এবার মাসিকের সময় ১৫ দিন পেরিয়ে গেছে তবু মাসিক হয় নি। গত ৫ দিন থেকে তাঁর বমি বমি ভাব ও অস্বস্তি হচ্ছে। পরীক্ষা করে দেখলেন তিনি গর্ভবতী এবং শাহেদা বাচ্চাটিকে রাখতে আগ্রহী।

আপনার করণীয় কি?

জন্মনিয়ন্ত্রণের স্থায়ী পদ্ধতি

পাঠ ঃ ১০
স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা ৪৫ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. জন্মনিয়ন্ত্রণের স্থায়ী পদ্ধতির কার্যপদ্ধতি উল্লেখ করতে পারবেন;
খ. স্থায়ী পদ্ধতির সুবিধা, অসুবিধা বলতে পারবেন;
গ. স্থায়ী পদ্ধতির জন্য গ্রহীতা নির্বাচন করতে পারবেন; এবং
গ. স্থায়ী পদ্ধতির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতা ব্যবস্থাপনা দিতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	১০ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	কার্যপদ্ধতি	১৫ মি.	বড় দলে আলোচনা	বোর্ড, মার্কার
খ	গ্রহীতা নির্বাচন	২৫ মি.	ঘটনা বিশ্লেষণ	ঘটনা লেখা কাগজ
গ	সুবিধা, অসুবিধা	৪৫ মি.	ছোট দলে আলোচনা	পোষ্টার পেপার, মার্কার
ঘ	জটিলতা ও ব্যবস্থাপনা			
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১০ মি.	প্রশ্নোত্তর	---

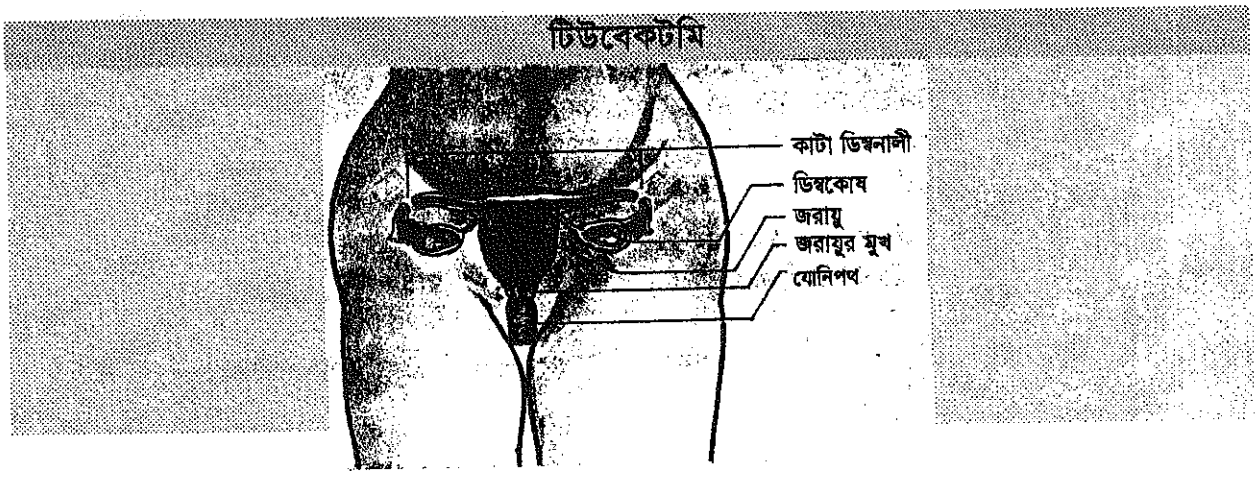
পূর্বপ্রস্তুতি ঃ - সেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সীতে লিখে রাখুন।
- ঘটনা বিশ্লেষণের জন্য আলাদা কাগজে ঘটনা লিখে রাখুন।
- দলীয় কাজের জন্য পোষ্টার পেপার ও মার্কার যোগাড় করে রাখুন।

সূচনা
স্থিতি ঃ ১০ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ ▸ শুভেচ্ছা জানিয়ে সেশন শুরু করুন।

▸ স্থায়ী পদ্ধতি অর্থাৎ মহিলা ও পুরুষ বন্ধ্যাকরণ প্রসংগে বলুন, 'অপারেশনের মাধ্যমে স্বেচ্ছা বন্ধ্যাকরণ (ভলান্টারি সার্জিকাল কন্ট্রাসেপশন) সারা বিশ্বে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। যে সব দম্পতি আর সন্তান চান না, তাদের জন্য বন্ধ্যাকরণ একটি নিরাপদ, কার্যকর ও স্থায়ী পদ্ধতি। একটি সহজ ও ছোট অপারেশনের মাধ্যমে পুরুষ বন্ধ্যাকরণ করা হয় যাকে ভ্যাসেকটমি বলে। বর্তমানে স্কালপেল বা ছুরি ব্যবহার না করেও ভ্যাসেকটমি অস্ত্রোপচার করা যায়। চীনের প্রখ্যাত সার্জেন ডাঃ লী এই নতুন পদ্ধতির উদ্ভাবন করেন। ১৯৭৪ সাল থেকে এ পদ্ধতিতে প্রায় এক কোটি ভ্যাসেকটমি সাফল্যজনকভাবে সম্পন্ন করা হয়েছে। বাংলাদেশে এ পদ্ধতি ১৯৮৯ সাল থেকে চালু রয়েছে। এছাড়া মহিলা বন্ধ্যাকরণ বা টিউবেকটমি একটি সহজ অপারেশন। অনেকে মহিলা বন্ধ্যাকরণ বলতে 'লাইগেশন' বুঝে থাকেন। আমরা জানি যে, বন্ধ্যাকরণের কার্যকারিতা প্রায় একশত ভাগ। বন্ধ্যাকরণ অপারেশন আমাদের মত প্রাথমিক সেবা কেন্দ্র বা Primary Care Level থেকে করা সম্ভব নয় কিন্তু অন্যান্য সেবা দেয়ার সময় সম্ভাব্য গ্রহীতা নির্বাচন করে স্থায়ী বন্ধ্যাকরণের জন্য যথাযথ স্থানে রেফার করতে পারি। এছাড়াও অপারেশনের পর কোন সমস্যা নিয়ে এলে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা দিতে পারি।'

▸ ট্রান্সপারেন্সীর সাহায্যে সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন।

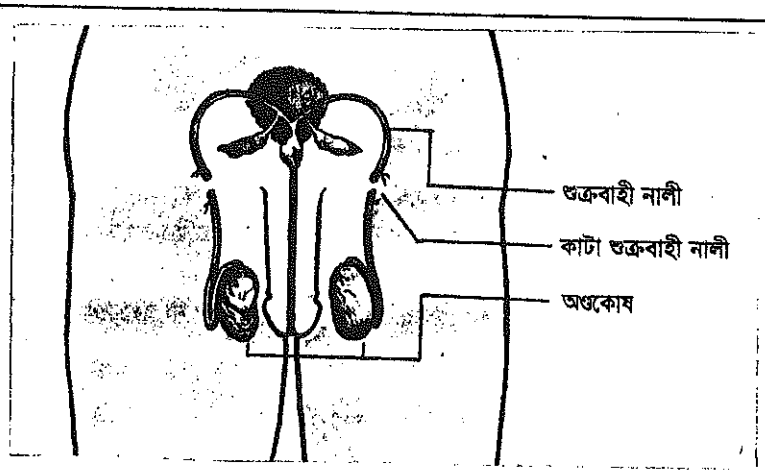
উদ্দেশ্য-ক ঃ কার্যপদ্ধতি
স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট
প্রক্রিয়া ঃ ▸ একজন অংশগ্রহণকারীকে বোর্ডে মহিলা ও পুরুষ প্রজননতন্ত্রের ছবি আঁকার জন্য আমন্ত্রণ জানান। ছবি আঁকার পর বন্ধ্যাকরণ করার স্থান, কিভাবে করা হয়, অপারেশন ও হাসপাতালে অবস্থানের আনুমানিক সময় উল্লেখ করতে বলুন। প্রয়োজনে অন্যান্য অংশগ্রহণকারীরা অথবা আপনি সাহায্য করতে পারেন।



টিউবেকটমি কিভাবে কাজ করে

একজন প্রজননক্ষম মহিলার ডিম্বাশয় থেকে প্রতি মাসে একটি করে ডিম বের হয়। ডিম্বাশয় থেকে এই ডিম ডিম্ববাহী নালী দিয়ে জরায়ুতে আসে। লাইগেশন করার সময় এ নালী দু'টি আলাদাভাবে বেঁধে কিছু অংশ কেটে দেয়া হয়। এর ফলে ডিম্বাশয় থেকে ডিম ডিম্বনালী দিয়ে জরায়ুতে আসতে পারে না ও শুক্রকীটের সাথে মিলিত হতে পারে না। ফলে গর্ভধারণ সম্ভব হয় না। এই অস্ত্রোপচারের পরেও ডিম্বাশয় স্বাভাবিকভাবে কাজ করে এবং নিয়মিত মাসিকচক্র অব্যাহত থাকে। এই অপারেশন মহিলাদের স্বামী সহবাসের ইচ্ছা কোনভাবেই কমায় না। এই অপারেশন করতে ১৫ মিনিট সময় লাগে ও একরাত হাসপাতালে থাকতে হয়।

ভ্যাসেকটমি



ভ্যাসেকটমি কিভাবে কাজ করে

একজন প্রজননক্ষম পুরুষের অন্ডকোষ থেকে শুক্রকীট তৈরী হয়। এরপর শুক্রকীটগুলো দুটো নালী দিয়ে প্রবাহিত হয়। যে নালী দু'টি দিয়ে এগুলো প্রবাহিত হয় তাদেরকে শুক্রকীটবাহী নালী বলে। ভ্যাসেকটমি করার সময় এ নালী দু'টি আলাদাভাবে বেঁধে কেটে দেয়া হয়। এর ফলে শুক্রকীট ডিমের সাথে মিলিত হতে পারে না এবং গর্ভসঞ্চার হয় না। ননস্কালপেল ভ্যাসেকটমির ক্ষেত্রে অন্ডকোষ থলি কাটার পরিবর্তে সামান্য একটু অংশ ফুটো করে অপারেশন করা হয়। ভ্যাসেকটমী টিউবেকটমী পদ্ধতির চেয়ে সস্তা ও সহজ।

এই অস্ত্রোপচারের পরেও পুরুষের পুরুষত্ব কমে না এবং এটা যৌন মিলনের আনন্দকেও কোনভাবেই কমায় না। এই অপারেশনের পরও বীর্যপাত আগের মতই হয়। শুধুমাত্র বীর্যে কোন শুক্রকীট থাকে না। শুক্রকীটবাহী নালী দুটোতে অপারেশনের আগের কিছু শুক্রকীট থেকে যেতে পারে। তাই অপারেশনের পর ব্যবহারের জন্য ২০টি কনডম দেয়া হয়। অপারেশনের পর ২০ বার বীর্যপাতের পর নালী দুটোতে আর শুক্রকীট থাকার ভয় থাকে না।

এই অপারেশনে মাত্র ৫-১০ মিনিট সময় লাগে। গ্রহীতা ক্লিনিকে এক ঘন্টা বিশ্রাম নিয়ে বাড়ী চলে যেতে পারেন

উদ্দেশ্য-খ ঃ গ্রহীতা নির্বাচন

স্থিতি ঃ ২৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- পাশাপাশি দুজন মিলে একটি বাজদল তৈরী করুন। দলের একজনকে ঘটনা লেখা একটি করে কাগজ টেবিলের উপর থেকে নিয়ে যেতে বলুন।
- দুজন মিলে কেস আলোচনা করে উত্তর লেখার জন্য ৩ মিনিট সময় দিন।
- ৩ মিনিট পর পর্যায়ক্রমে প্রতিটি দল কেস পড়ে উত্তর দেবেন। অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের মতামত দেবার সুযোগ দিন। উত্তরটির যথার্থতা আলোচনার পর প্রয়োজনীয় ব্যাখ্যা দিন।

<u>কেস/ঘটনা</u>

কেস-১ সালেহার বয়স ২০ বছর। তার ৩ বছর ও ২ বছরের দুটি সন্তান আছে। সালেহা ও তার স্বামী ভবিষ্যতে কোন সন্তান চান না। প্রশ্ন করে জানতে পারলেন, তারা স্থায়ী পদ্ধতি গ্রহণে আগ্রহী। এক্ষেত্রে আপনি কি করবেন বা পরামর্শ দেবেন?

কেস-২ আছিয়ার বয়স ২৭ বছর। তার তিনটি সন্তান রয়েছে। আছিয়ার স্বামী আরিফের আরেকটি স্ত্রী রয়েছে, নাম রাবেয়া। রাবেয়ার ঘরে একটি সন্তান, বয়স ২ বছর। আরিফ ৪টি বাচ্চা ও এতবড় সংসারের খরচ চালাতে হিমসিম খাচ্ছে। স্থায়ী পদ্ধতি নিতে অর্থাৎ ভ্যাসেকটমী করাতে আগ্রহী। আরিফের জন্য আপনার পরামর্শ কি?

কেস-৩ জুলেখা চুলকানির চিকিৎসার জন্য আপনার কেন্দ্রে এসেছেন। প্রশ্ন করে জানতে পারলেন, জুলেখার ৩টি বাচ্চা। আর বাচ্চা চাননা, ইনজেকশন পদ্ধতিতে আছেন। পরীক্ষা করে দেখলেন জুলেখার রক্তচাপ খুব বেশী।
আপনার করণীয় কি?

কেস-৪ নাঈমা শিক্ষিত মেয়ে। বড় অফিসে চাকুরী করে। জানলেন তার একটি সন্তান আছে, বয়স ৪ বছর। নাঈমা ও তার স্বামী ১টি সন্তান নিয়ে সুখী সংসারের স্বপ্ন দেখে। আর কোন সন্তান চায়ন। স্থায়ী পদ্ধতি নিতে আগ্রহী।
আপনার করণীয় কি?

কেস-৫ সুমী মাঝে মাঝে পেট ব্যথা নিয়ে আপনার ক্লিনিকে আসেন। সুমীর তিনটি বাচ্চা। বড় বাচ্চার বয়স ৫ বছর। কোলের বাচ্চার বয়স ৩ মাস। আর বাচ্চা নিতে চায়না।
তারজন্য আপনার পরামর্শ কি?

কেস-৬ মিসেস শরীফা ডায়বেটিসে ভুগছেন। তার ২টি সন্তান আছে। ছোট সন্তানের বয়স ১ বছর ৬ মাস। শরীফা ও তার স্বামী আর বাচ্চা চাননা।
আপনার পরামর্শ কি?

কেস-৭ তলপেটে ব্যথা, জ্বর নিয়ে মাহমুদা আপনার ক্লিনিকে এসেছে। মাহমুদা আরোও ২ বার একই সমস্যা নিয়ে আপনার কাছে এসে চিকিৎসা নিয়ে গেছে। পরীক্ষা করে দেখলেন মাহমুদার জন্ডিস রয়েছে। প্রশ্ন করে জানতে পারলেন মাহমুদার ৩টি মেয়ে আছে। মাহমুদা আর বাচ্চা চায়না, যদিও তার স্বামী আরেকটি ছেলে সন্তানের প্রত্যাশা করেন।
এক্ষেত্রে আপনার করণীয় কি?

কেস-৮	জমিলার উচ্চ রক্তচাপ আছে, কিছু হার্টের সমস্যাও রয়েছে। চেকআপ করাতে আপনার কাছে প্রায়ই আসেন। জমিলার ৩টি বাচ্চা। স্বামী দেশের বাইরে চাকুরী করেন। আগামী মাসে দেশে আসবেন। জমিলা আর বাচ্চা চাননা তাই সে এ মাসেই tubectomy করিয়ে নিতে চান। জমিলার জন্য আপনার পরামর্শ কি?

উত্তর

কেস-১	সালেহা ও তার স্বামী ভবিষ্যতে বাচ্চা চাননা। বর্তমানে দুটো বাচ্চা রয়েছে ও ছোট বাচ্চার বয়সও দুই বছর পূর্ণ হয়েছে। কিন্তু সালেহার বয়স মাত্র ২০ বছর, এত অল্প বয়সে স্থায়ী ব্যবস্থা না নিয়ে আপাততঃ দীর্ঘমেয়াদী কোন পদ্ধতি গ্রহণের জন্য পরামর্শ দেয়া যেতে পারে।
কেস-২	যদিও আরিফের ৪টি বাচ্চা আছে কিন্তু আরিফের ২য় স্ত্রীর মাত্র ১টি সন্তান আছে। এক্ষেত্রে আরিফের স্ত্রীর সাথে কথা বলে তার সম্মতিক্রমে স্থায়ী ব্যবস্থার জন্য রেফার করা যেতে পারে।
কেস-৩	জুলেখা ও তার স্বামী যদি ভবিষ্যতে আর বাচ্চা না নেবার জন্য স্থির সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন তাহলে চিকিৎসার পর রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে এলে স্থায়ী ব্যবস্থার জন্য উপযুক্ত স্থানে রেফার করবেন।
কেস-৪	একটি সন্তান থাকলে স্থায়ী ব্যবস্থা দেয়া যাবে না। দীর্ঘমেয়াদী কোন পদ্ধতির জন্য পরামর্শ দিতে পারেন।
কেস-৫	সুমীকে পেটব্যথার উপযুক্ত চিকিৎসা দিতে হবে। ভাল হয়ে যাবার পর স্বামীর সাথে পরামর্শ করে বন্ধ্যাকরণের সেবা কেন্দ্রে যোগাযোগ করতে বলুন।
কেস-৬	সর্বমোট দুইটি বাচ্চা তাই ছোট সন্তানের ২ বছর পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রনে রেখে পরবর্তীতে বন্ধ্যাকরণ করা যেতে পারে।
কেস-৭	বর্তমানে তলপেট ব্যথা, জ্বর ও জন্ডিসের জন্য প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ও পরামর্শ দিতে হবে। জন্ডিসের জন্য আগামী এক বছর কোন হরমোনাল পদ্ধতি দেয়া যাবে না। স্বামীর সাথে কথা বলে পরবর্তী সন্তান সম্পর্কে আলোচনা করা যেতে পারে। আপাততঃ দীর্ঘমেয়াদী কোন পদ্ধতি/আই ইউ ডি ব্যবহার করতে পারে।
কেস-৮	জমিলার স্বামী দেশের বাইরে থাকেন। তার সাথে আলোচনা না করে স্থায়ী পদ্ধতি না নেবার পরামর্শ দিন। জমিলাকে বিভিন্ন অস্থায়ী পদ্ধতি সম্পর্কে কাউন্সেলিং করুন ও উপযোগী পদ্ধতি বেছে নিতে সাহায্য করুন।

গ্রহীতা নির্বাচনঃ বন্ধ্যাকরণ কাদের জন্য উপযোগী

১। যে দম্পতি আর কোনদিন সন্তান চাননা।

২। যে দম্পতির অন্ততঃ দু'টি জীবিত সন্তান আছে। দু'টি সন্তান থাকলে ছোট সন্তানের বয়স কমপক্ষে দুই বছর পূর্ণ হয়েছে।কোন্ কোন্ অবস্থায় বন্ধ্যাকরণ অপারেশন করা নিষিদ্ধঃ

কয়েকটি কারণে বন্ধ্যাকরণ করা নিষিদ্ধ। মোটামুটিভাবে এসব কারণকে দু'ভাগে ভাগ করা যায়ঃ

(ক) সামাজিক কারণসমূহঃ

১। অবিবাহিত মহিলা।

২। মহিলার বয়স ৪৫ বৎসরের বেশী হলে।

৩। বেশী বয়স্ক পুরুষ গ্রহীতাদের বেলায় তার স্ত্রীর বয়স বা তার নিজের স্বাস্থ্য ও সন্তান জন্মদানে সক্ষমতার বিষয়টি সতর্কতার সাথে বিবেচনা করতে হবে।

৪। গ্রহীতার জীবিত সন্তান সংখ্যা ২ এর কম হলে এবং দুই সন্তানের ক্ষেত্রে ছোট সন্তানের বয়স ২ বৎসরের কম হলে।

৫। বিধবা, ত্যাজ্য ও বিপত্নীক।

৬। স্বামী বা স্ত্রী যে কোন একজনের এ ধরণের অপারেশন সাফল্যের সাথে হয়ে থাকলে অন্যজনের অপারেশন করা যাবে না। (যদি একাধিক স্ত্রী না থাকে)

৭। কোন কিছু ব্যবহার ব্যতিরেকেই দম্পতির বিগত ৫ বছরে কোন সন্তান না হলে সম্ভবতঃ আর অপারেশনের প্রয়োজন হয় না।

৮। দম্পতির মধ্যে স্ত্রীর ঋতুচক্র বা মাসিক বন্ধ (মেনোপজ) হয়ে থাকলে দু'জনের কারো অপারেশন করা যাবে না।

(খ) মেডিকেল কারণসমূহঃ

বন্ধ্যাকরণের জন্য অযোগ্যঃ

১। মানসিক রোগ/বিকার থাকলে।

সাময়িকভাবে অযোগ্যঃ

২। যদি জ্বর থাকে।

৩। যদি জন্ডিস রোগ থাকে।

৪। হিমোগ্লোবিন যদি ৭ গ্রাম বা ৪৫% এর নীচে থাকে।

৫। যদি কোন পুরাতন রোগ যেমন যক্ষ্মা, উচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্র, হার্টের অসুখ, হাঁপানী, থ্রম্বোসিস, ইত্যাদি থাকে, তাহলে এসব রোগের চিকিৎসার জন্য পরামর্শ ও অন্যান্য জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণের উপদেশ দিতে হবে। কোন গ্রহীতার উচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্র রোগ বা প্রস্রাবে যদি এলবুমিন থাকে, তাহলে এসব রোগীর অপারেশন একেবারে নিষিদ্ধ নয়। বরং এসব রোগীর গর্ভধারণই রোগের চেয়ে মারাত্মক হতে পারে। তবে রোগের প্রকোপ যদি খুব বেশী হয়, তাহলে রোগীকে হাসপাতালে পাঠিয়ে দেয়া উচিত। সম্ভব হলে এসব রোগীর প্রাথমিক রোগের চিকিৎসা করে অপারেশন করা যায়।

৬। শরীরের যে অংশে অপারেশন করা হবে, সেখানে যদি চর্মরোগ থাকে।

৭। গ্রহীতার তলপেটের ভিতর যদি কোন প্রদাহ (পি,আই,ডি) থাকে।

৮। গ্রহীতা যদি গর্ভবতী হন, তাহলে অপারেশন করা যাবে না। গর্ভ যদি অল্পদিনের (৮ সপ্তাহের মধ্যে) হয়, তাহলে নিয়মানুযায়ী এম,আর, করে অপারেশন করা যায়।

উদ্দেশ্য-গ ও ঘ ঃ **স্থায়ী পদ্ধতির সুবিধা, অসুবিধা, জটিলতা ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা**

স্থিতি ঃ ৫০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- যে কোন খেলা বা লটারীর সাহায্যে অংশগ্রহণকারীদের ৩টি দলে ভাগ করুন। প্রথম দল 'সুবিধা, অসুবিধা', দ্বিতীয় দল 'তাৎক্ষনিক জটিলতা ও ব্যবস্থাপনা' ও তৃতীয় দল 'বন্ধ্যাকরণ পরবর্তী পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া, জটিলতা ও ব্যবস্থাপনা' লিখবেন। উল্লেখ করুন, 'যদিও আমাদের মতো প্রাথমিক সেবা কেন্দ্র থেকে বন্ধ্যাকরণ সেবা দেওয়া সম্ভব নয় কিন্তু গ্রহীতাকে পরামর্শ দেবার জন্য বন্ধ্যাকরণের সুবিধা, অসুবিধা আমাদের জানা প্রয়োজন। অপারেশনের পর কোন সমস্যা বা পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা দিলে গ্রহীতারা সাধারণতঃ বন্ধ্যাকরণ সেবা কেন্দ্রে চিকিৎসার জন্য যান। কিন্তু আমাদের কাছে এলে আমরা যেন প্রয়োজনীয় সেবা ও ব্যবস্থাপনা দিতে পারি।'

- ১৫ মিনিট সময় নির্ধারণ করুন। প্রতিটি দলে পোষ্টার পেপার ও মার্কার সরবরাহ করুন।

- দলীয় কাজের নিয়ম স্মরণ করিয়ে দিন।

- প্রতিটি দলের উপস্থাপনার পর অন্যান্য দলের মতামত নিন ও সবার মতামতের ভিত্তিতে বিষয়টি আলোচনা করুন। প্রয়োজনে আলোচনার সময় ট্রান্সপারেন্সী ব্যবহার করতে পারেন।

সুবিধা	অসুবিধা
পুরুষ বন্ধ্যাকরণ	
■ নিরাপদ, সহজ, কম সময়লাগে এবং সাধারনতঃ ১০০ ভাগ কার্যকর। ■ স্থায়ী পদ্ধতি। ■ ভ্যাসেকটমির পর আর কোন ঝামেলা থাকেনা। ■ অপারেশনের পর ১-২ ঘন্টা বিশ্রাম নিয়ে হেঁটে বাড়ী চলে যাওয়া যায়। ■ অপারেশনের ৭-১০ দিনের মধ্যে গ্রহীতা স্বাভাবিক কাজ কর্ম শুরু করতে পারেন। ■ যৌন মিলনের আনন্দে বাধা সৃষ্টি করে না। ■ ননস্কালপেল ভ্যাসেকটমির ক্ষেত্রে রক্তক্ষরণ ও ব্যথা হয়না বললেই চলে।	■ এই পদ্ধতি সম্পন্ন করার পর ২০ বার যৌন মিলনের সময় কনডম ব্যবহার প্রয়োজন হয়। ■ প্রক্রিয়াটি অবশ্যই প্রশিক্ষিত ডাক্তার দ্বারা করতে হয়। ■ স্থায়ী পদ্ধতি বলে চাইলেও সন্তান নেয়া সহজসাধ্য নয়।
মহিলা বন্ধ্যাকরণ	
■ স্থায়ী পদ্ধতি এবং কার্যকারিতার হার প্রায় ১০০ ভাগ। ■ লাইগেশনের পর আর কোন পদ্ধতি গ্রহণের প্রয়োজন থাকে না। ■ যৌন মিলনের আনন্দ কোন অংশেই কমে না। ■ জটিলতার ঝুঁকি কম।	■ অপারেশনের পর একরাত ক্লিনিকে থাকতে হয়। ■ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার দ্বারা বিশেষ ব্যবস্থায় করতে হয়। ■ স্থায়ী পদ্ধতি বলে ইচ্ছা করলেও সন্তান নেয়া সহজসাধ্য নয়।
বন্ধ্যাকরণের তাৎক্ষনিক জটিলতা	
ভ্যাসেকটমি অপারেশনের তাৎক্ষনিক বিপদের লক্ষণসমূহঃ - ৩৮ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড (১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইট) - এর বেশী জ্বর - অপারেশনের স্থান থেকে রক্তপাত - অত্যাধিক ব্যথা ও ফোলা - ধনুষ্টংকারের প্রাথমিক লক্ষণ	

টিউবেকটমি অপারেশনের তাৎক্ষনিক বিপদের লক্ষণসমূহঃ

- ৩৮ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড (১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইট) - এর বেশী জ্বর
- তন্দ্রালুতা ও সেই সাথে অচেতনভাব
- অপারেশনের স্থান থেকে রক্তপাত বা চোয়ানো অথবা সেখানে রক্তে ভেজা ভেজা ভাব
- পেট ব্যথা যা এক নাগাড়ে থাকে অথবা বৃদ্ধি পায়
- ধনুষ্টংকারের প্রাথমিক লক্ষণ

<u>উপরোক্ত যে কোন একটি লক্ষণ/অবস্থা দেখা দিলে জরুরীভাবে চিকিৎসার জন্য পাঠাতে হবে</u>।

ভ্যাসেকটমীর পরবর্তী পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতাঃ

- ক্ষতস্থানে ব্যথা ও সংক্রমণ (Pain and Infection)
- হেমাটোমা (Haematoma)
- Sperm granuloma
- Epididymitis
- স্ত্রীর গর্ভধারণ

টিউবেকটমীর পরবর্তী পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতাঃ

- ক্ষতস্থানে ব্যথা ও সংক্রমন (Pain and Infection)
- হেমাটোমা (Haematoma)
- অনিয়মিত মাসিক
- যৌনমিলনে অনীহা বা ব্যথা বোধ
- Incisional Hernia
- গর্ভধারণ

পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতার ব্যবস্থাপনা

ক্ষতস্থানে ব্যথা ও সংক্রমণ	ঃ	- শুধু ব্যথা থাকলে Paracetamol দিন - ক্ষতে সামান্য সংক্রমণ থাকলে Antibiotic ৫-৭ দিন খেতে বলুন - ক্ষতে মারাত্মক সংক্রমণ থাকলে রেফার করুন
হেমাটোমা	ঃ	রেফার করুন
Sperm granuloma (সাধারণতঃ অপরেশনের স্থানে হয়)ঃ		ব্যথা বেশী থাকলে Analgesic, Scrotal Support, বিশ্রাম ও Anti Inflammatory ওষুধ দিন - অতিরিক্ত ব্যথা হলে রেফার করুন
Epididymitis	ঃ	সাধারণতঃ কোন চিকিৎসা লাগে না। প্রয়োজনে গরম সেক, Analgesic ও Scrotal Support দিন।
স্ত্রীর গর্ভধারণ	ঃ	ব্যাপারটি খুবই স্পর্শকাতর। স্বামী মানসিকভাবে দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়তে পারেন। অপারেশনের পর ২০ বার সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করা হয়েছে কিনা, অপারেশনের কতদিন পর স্ত্রী গর্ভবতী হয়েছেন ইত্যাদি তথ্য নিয়ে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা নেবার জন্য রেফার করুন ও স্বামীকে আশ্বাস দিন।
অনিয়মিত/অতিরিক্ত মাসিক	ঃ	রোগীর পূর্ববর্তী মাসিকের ইতিহাস নিন। রোগীর বয়স, রোগী অপারেশনের আগে খাবার বড়ি বা কোন্ পদ্ধতিতে ছিলেন তা বিশ্লেষণ করে কারণ বোঝার চেষ্টা করুন ও সেভাবে চিকিৎসা দিন। প্রয়োজনে রেফার করুন।
যৌন মিলনে অনীহা বা ব্যথা বোধ	ঃ	অপারেশনের সাথে এ সমস্যার সম্পর্ক নাই। রোগী হয়তো মানসিকভাবে ভয় পাচ্ছেন অথবা অন্য কোন কারণে হতাশাগ্রস্থ। গ্রহীতার সাথে কথা বলে তার সমস্যা বোঝার চেষ্টা করুন ও আশ্বাস দিন।
Incisional Hernia	ঃ	রেফার করুন।
গর্ভধারণ	ঃ	অপারেশনের সময় ও গর্ভধারণের সময়কাল হিসেব করে দেখুন গ্রহীতা অপারেশনের সময় গর্ভবতী ছিলেন কিনা। যদি হয়, তাহলে ব্যাপারটি বুঝিয়ে বলুন। ব্যাখ্যা করুন, অন্যান্য প্রসবের মত স্বাভাবিক নিয়মে এই বাচ্চাও প্রসব হবে। ভবিষ্যতে আর বাচ্চা হবে না। যদি গর্ভধারণ পরে হয় তাহলে বুঝতে হবে অপারেশনে কোন সমস্যা হয়েছে - রেফার করুন।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনটি পুনরালোচনা করুন।

- সক্রিয় অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন এর সমাপ্তি টানুন।

নমুনা প্রশ্নঃ

- কি কি অবস্থায় বন্ধ্যাকরণ করা যাবে না?
- বন্ধ্যাকরণ কাদের জন্য উপযোগী ?
- বন্ধ্যাকরণের প্রধান ৪টি সুবিধা কি কি?
- বন্ধ্যাকরণের অসুবিধাগুলো কি কি?
- ৩টি কি কি তাৎক্ষনিক জটিলতা দেখা দিতে পারে?
- কিভাবে তাৎক্ষনিক জটিলতার ব্যবস্থাপনা করবেন?
- বন্ধ্যাকরণের পরবর্তী জটিলতা কি কি?
- গ্রহীতা জটিলতা নিয়ে এলে আপনি কি করবেন? (আলাদা করে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া/জটিলতার নাম উল্লেখ করে প্রশ্ন করুন।)

পরিবার পরিকল্পনা কাউন্সেলিং

পাঠ ঃ ১১
স্থিতি ঃ ২ ঘন্টা ৩০ মিনিট
উদ্দেশ্য ঃ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা -

ক. পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে ব্যবহৃত তিন ধরণের যোগাযোগঃ উদ্বুদ্ধকরণ, তথ্য প্রদান ও কাউন্সেলিং এর ধারণা ও পার্থক্য বর্ণনা করতে পারবেন;
খ. কাউন্সেলিং এর ধাপসমূহ ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
গ. গ্রহীতার অবাধ ও অবহিত সম্মতি নিশ্চিতকরণে কাউন্সেলরের ভূমিকা বলতে পারবেন; এবং
ঘ. প্রতিটি ধাপে কাউন্সেলরের প্রয়োজনীয় দক্ষতা উল্লেখ করতে পারবেন।

পাঠ পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য	বিষয়	স্থিতি	পদ্ধতি	উপকরণ
	সূচনা	৫ মি.	উপস্থাপনা	ট্রান্সপারেন্সী
ক	উদ্বুদ্ধকরণ, তথ্য প্রদান ও কাউন্সেলিং	১৫ মি.	বড় দলে আলোচনা	ট্রান্সপারেন্সী
খ	কাউন্সেলিংয়ের ধাপ	৪০ মি.	পাঠচক্র	বিষয়ের কপি
গ	অবাধ ও অবহিত সম্মতি (Informed Consent)	১৫ মি.	ঘটনা বিশ্লেষণ	---
ঘ	কাউন্সেলরের দক্ষতা	১ ঘন্টা	ভূমিকাভিনয়	ট্রান্সপারেন্সী
	শিক্ষণ মূল্যায়ন	১৫ মি.	প্রশ্নোত্তর	---

পূর্বপ্রস্তুতি ঃ
- নীচের ৩টি বিষয়ে ট্রান্সপারেন্সী তৈরী করুনঃ
  - সেশনের উদ্দেশ্য
  - উদ্বুদ্ধকরণ, তথ্য প্রদান ও কাউন্সেলিং
  - কাউন্সেলরের এর দক্ষতা
- কাউন্সেলিং এর ধাপসমূহ ৬টি দলের জন্য কপি করে রাখুন।
- লটারীর জন্য ১ থেকে ৬ পর্যন্ত প্রতিটি সংখ্যা ২টি করে কাগজে লিখে ভাঁজ করে রাখুন। অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা অনুযায়ী বাকী কাগজগুলো কিছু না লিখে ভাঁজ করে রাখুন।

পাঠ বিশ্লেষণ

সূচনা

স্থিতি ঃ ৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- সবাইকে অভিবাদন জানিয়ে সেশন শুরু করুন।
- সেশনের উদ্দেশ্য ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে বিস্তারিত ব্যাখ্যা করুন।

উদ্দেশ্য-ক ঃ **উদ্বুদ্ধকরণ, তথ্য প্রদান ও কাউন্সেলিং**

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- উল্লেখ করুন, 'পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচীতে তিন ধরণের যোগাযোগ পদ্ধতি রয়েছে। উদ্বুদ্ধকরণ, তথ্য প্রদান ও কাউন্সেলিং। আমরা অনেকেই উদ্বুদ্ধকরণ বা তথ্যপ্রদান করাকে কাউন্সেলিং বলে মনে করি, কিন্তু প্রতিটি যোগাযোগ পদ্ধতির নিজস্ব কিছু বৈশিষ্ট্য ও ধরণ রয়েছে। পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে প্রতিটি যোগাযোগই গুরুত্বপূর্ণ।'
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করে উদ্বুদ্ধকরণ, তথ্য প্রদান ও কাউন্সেলিং-এর অর্থ এবং এর লক্ষ্য সম্পর্কে ধারণা জেনে নিন।
- প্রয়োজনীয় সহায়তা দিন ও ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে বিষয়টি আলোচনা করুন। মূল অর্থ ও পার্থক্য অংশগ্রহণকারীরা বুঝেছেন কিনা তা প্রশ্ন করে নিশ্চিত হয়ে নিন এবং কাউন্সেলিং এর বৈশিষ্ট্য ও মূল বিবেচ্য বিষয়টি বড় দলে আলোচনা করুন। আলোচনার সময় প্রয়োজনে ট্রান্সপারেন্সী ব্যবহার করতে পারেন।

উদ্বুদ্ধকরণ, তথ্যপ্রদান ও কাউন্সেলিং

- **উদ্বুদ্ধকরণঃ** কোন বিশেষ লক্ষ্যকে সামনে রেখে মানুষের চিন্তা-ভাবনা, আচার-আচরণ ও কাজকর্ম ইত্যাদি বিষয়ে পরিবর্তন আনার জন্য যে প্রক্রিয়ায় তাকে বিষয়টি সম্পর্কে আগ্রহী করে তোলা হয়, তাকে উদ্বুদ্ধকরণ বলে।

  পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণে উৎসাহিত করার জন্য উদ্বুদ্ধকরণ করা হয়। ব্যক্তিগতভাবে বা প্রচার মাধ্যমের সাহায্যে উদ্বুদ্ধকরণ করা যেতে পারে। প্রায় ক্ষেত্রেই এসব কার্যক্রমের উদ্দেশ্য হলো পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণ ও বিশেষ কোন পদ্ধতি ব্যবহারে ব্যক্তি বা দলকে প্রভাবিত করার চেষ্টা চালানো। প্রয়োজনীয় তথ্য সরবরাহ করলেও এগুলো সচরাচর পক্ষপাতপূর্ণ হয়।

- **তথ্য প্রদানঃ** কোন বিষয় বা পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য প্রদান করা। ব্যক্তিগতভাবে (এককভাবে) বা দলে কিংবা মুদ্রিত সামগ্রী বা প্রচার মাধ্যমের সাহায্যে তথ্য প্রদান করা যেতে পারে। প্রদত্ত তথ্য সম্পূর্ণ বা সীমিত হতে পারে।

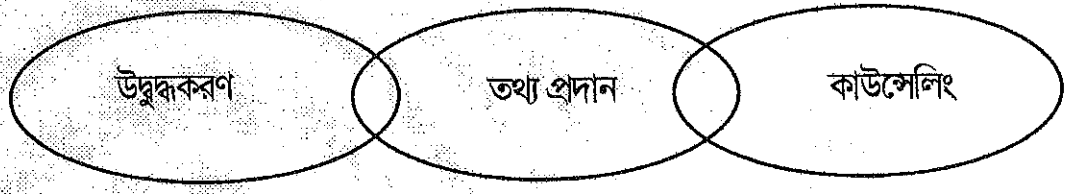
- **কাউন্সেলিংঃ** কাউন্সেলিং বা পরামর্শদান এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে কাউন্সেলর বা কর্মী গ্রহীতার সাথে মুখোমুখি আলাপ আলোচনা করে পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা দেবার পর গ্রহীতাকে স্বেচ্ছায় স্বাধীনভাবে কোন নির্দিষ্ট পদ্ধতি গ্রহণের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করেন।

- কাউন্সেলিং-এর লক্ষ্য হলো সিদ্ধান্ত গ্রহণে মানুষকে সহায়তা করা। কেবলমাত্র তথ্য প্রদানের চেয়ে কাউন্সেলিংয়ের ভূমিকা আরো বেশী। কাউন্সেলিংয়ের ফলে ক্লায়েন্ট পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত তথ্য পাবার পর অবহিত সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হয়। কাউন্সেলিং-এ সবসময়ই গ্রহীতা ও কাউন্সেলরের মধ্যে দ্বিমুখী যোগাযোগ হয়।

- উদ্বুদ্ধকরণ ও তথ্য প্রদান যে কোন স্থানে করা গেলেও ব্যক্তিগত তথ্যাদি আলোচনার প্রয়োজন থাকে বলে কাউন্সেলিং করতে হয় একান্ত পরিবেশে।

- উদ্বুদ্ধকরণ সাধারণতঃ একমুখী, তথ্য প্রদান একমুখী বা দ্বি-মুখী এবং কাউন্সেলিং সবসময়ই দ্বি-মুখী হয়।

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বিভিন্ন রকম যোগাযোগ করা হয় তবে কখনও কখনও একটি অপরটির সাথে সম্পর্কযুক্ত। যেমন, উদ্বুদ্ধকরনের সময় কিছু তথ্য প্রদান করা হয় এবং কাউন্সেলিং এর সময়ও গ্রহীতাকে সম্পূর্ণ ও সঠিক তথ্য দেয়া হয় যেন সে নিজেই সিদ্ধান্ত নিতে পারে। পরিবার পরিকল্পনা গ্রহণে জনগনকে উদ্বুদ্ধ করা হয় কিন্তু বিশেষ কোন পদ্ধতি গ্রহণে গ্রহীতাকে কাউন্সেলিং করতে হয়।



<u>কাউন্সেলিং-এর বৈশিষ্ট্যঃ</u>

১) প্রয়োজন ও আকাঙ্খা অনুযায়ী সম্ভাব্য বিকল্প ব্যবস্থা সহ সব পদ্ধতির তথ্য সরাসরি আলোচনা করার সুযোগ পান;

২) নির্দিষ্ট পদ্ধতির সুবিধা, অসুবিধা, লাভ, ঝুঁকি সবকিছু জানার সুযোগ পান; এবং

৩) কাউন্সেলিং এমন একটি প্রক্রিয়া যেখানে গ্রহীতা স্বেচ্ছায় পছন্দমত সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

<u>কাউন্সেলিং প্রক্রিয়ার মূল বিবেচ্যসমূহঃ</u>

- আপনি গ্রহীতার প্রতি যত্নশীল ও সাহায্য করতে আগ্রহী তা গ্রহীতাকে বুঝতে দেয়া;
- গ্রহীতাকে সঠিক তথ্য প্রদান করা;
- গ্রহীতার আস্থা অর্জন করা;
- গ্রহীতাকে পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা;
- প্রতিটি গ্রহীতাকে আলাদাভাবে মনোযোগ ও সময় দেয়া, যাতে কোন সমস্যা দেখা দিলে তিনি আপনার কাছে ফিরে আসতে আগ্রহী হন;
- গ্রহীতাকে তার বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশী, আত্মীয়স্বজনের কাছে পরিবার পরিকল্পনা সম্বন্ধে বলতে আগ্রহী করা;
- নিজেকে গ্রহীতার অবস্থায় বিবেচনা করে গ্রহীতাকে বুঝতে চেষ্ট করা;
- গ্রহীতার সাথে ভদ্র, বন্ধুসুলভ ও সম্মানজনক আচরণ করা; এবং
- গ্রহীতার সাথে সত্যি কথা বলা, কোন তথ্য গোপন না রাখা।

উদ্দেশ্য-খ ঃ **কাউন্সেলিং-এর ধাপ**

স্থিতি ঃ ৪০ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ
- অংশগ্রহণকারীদের ৬টি দলে ভাগ করুন।
- প্রতিটি দলকে ১টি করে 'কাউন্সেলিং এর ধাপসমূহ' শিরোনামের সহায়ক তথ্যের কপি দিন।
- কাউন্সেলিং এর ধাপসমূহ দলীয়ভাবে পাঠ করে আলোচনা করতে বলুন।
- ১৫ মিনিট সময় দিন এবং আপনি প্রতিটি দলে ঘুরে ঘুরে দেখুন।
- পাঠ শেষে সবাই ফিরে এলে প্রতিটি দলের প্রতিনিধিকে একটি লটারী টানতে বলুন।

  (লটারীর কাগজে কাউন্সেলিং-এর ৬টি ধাপ আলাদা আলাদা করে লেখা থাকবে)
- লটারীতে যে ধাপের নাম উঠবে সেই দলকে সেই ধাপ অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের কাছে ব্যাখ্যা করতে হবে। কাউন্সেলিং ধাপের ক্রম অনুসারে দলগুলিকে ডাকুন। প্রয়োজনে সহায়তা দিন।
- এভাবে সব দলের উপস্থাপনা শেষে ৬টি ধাপের নাম লেখা কাগজগুলোর ভিত্তিতে GATHER-এর ধারণাটি প্রতিষ্ঠিত করুন।

কাউন্সেলিং-এর ধাপসমূহ

পরিবার পরিকল্পনা কাউন্সেলিং প্রক্রিয়াকে ৬টি ধাপে ভাগ করা হয়েছে, যা সংক্ষেপে GATHER নামে পরিচিত।

1. G= GREET the client
   - গ্রহীতাকে শুভেচ্ছা বা সম্ভাষণ জানান।

2. A = ASK client about Self; গ্রহীতাকে তার নিজের সম্পর্কে প্রশ্ন করুন
   Assess client's knowledge and needs; গ্রহীতার জ্ঞান ও চাহিদা নিরূপন করুন

3. T = TELL the client about family planning methods
   - গ্রহীতাকে পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি সম্বন্ধে বিস্তারিত বলুন।

4. H = HELP the client to choose a method
   - গ্রহীতাকে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি পছন্দ করতে সাহায্য করুন।

5. E = EXPLAIN how to use a method
   - গ্রহীতাকে নির্বাচিত পদ্ধতিটির ব্যবহার বিধি ও অন্যান্য তথ্য সম্বন্ধে বিস্তারিত ব্যাখ্যা করুন।

6. R = REVIEW and return for follow up
   - পুনরালোচনা করুন এবং নির্দিষ্ট সময়ে ফলোআপের জন্য যোগাযোগ করতে বলুন।

ইংরেজী GATHER শব্দটি অনুসরণ করে কাউন্সেলিং করলে প্রতিটি ধাপ স্মরণ বা মনে রাখতে সুবিধা হয়।

ক. <u>প্রথম ধাপঃ</u> Greeting - শুভেচ্ছা বা অভিবাদন জানান।
* গ্রহীতাকে বিনীতভাবে অভ্যর্থনা জানান বা সালাম দিন।
* গ্রহীতাকে নিজের পরিচয় দিন এবং আপনি কিভাবে তাঁকে সাহায্য করতে পারেন তা জিজ্ঞেস করুন।
* তাঁকে আশ্বাস দিন যে আলোচিত বিষয় আপনাদের দু'জনের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকবে।
* আলোচনার সময় অন্য কেউ যেন শুনতে না পারে বা মনোযোগ অক্ষুন্ন থাকে এমন নিরিবিলি স্থানে তার সাথে কথা বলুন।

খ. <u>দ্বিতীয় ধাপঃ</u> Ask and Assess-গ্রহীতাকে তার নিজের সম্পর্কে প্রশ্ন করুন এবং গ্রহীতার জ্ঞান ও চাহিদা নিরূপন করুন। তিনি কি জানেন তা জিজ্ঞেস করে তার প্রয়োজন যাচাই করুন।
* গ্রহীতাকে তার প্রয়োজন, চাহিদা, ভীতি বা উদ্বেগ সম্বন্ধে জানাতে উৎসাহিত করুন।
* গ্রহীতাকে প্রশ্ন করতে উৎসাহিত করুন।
* যদি গ্রহীতা নতুন হয় অথবা তাঁর সম্বন্ধে তথ্য যদি জানা না থাকে তাহলে তাঁকে নীচের প্রশ্নগুলো করুনঃ
  - বয়স
  - মাসিক ও গর্ভসংক্রান্ত ইতিহাস
  - ছেলে মেয়ের সংখ্যা
  - অসুখ-বিসুখ (বর্তমান বা অতীতের ইতিহাস)
  - পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের বর্তমান বা অতীতের ইতিহাস

* গ্রহীতার কথাবার্তা ও উত্তর মনোযোগ দিয়ে শুনুন ও তার প্রয়োজন নিরূপন করুন।
  * আপনি নিজেকে গ্রহীতার জায়গায় কল্পনা করুন ও তার অনুভূতি, অভিজ্ঞতার প্রতি সংবেদনশীল হন।
  * যদি গ্রহীতা পুরানো হন তাহলে শেষ দেখা হবার পর কোন অসুবিধা বা পরিবর্তন হয়েছে কিনা জেনে নিন।

গ. <u>তৃতীয় ধাপঃ</u> Tell-গ্রহীতাকে বিভিন্ন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিত বলুন।
  * গ্রহীতাকে পরিবার পরিকল্পনার প্রতিটি পদ্ধতি সম্পর্কে বলুন।
  * গ্রহীতার প্রয়োজন, আগ্রহ ইত্যাদি বিবেচনা করে তাকে বিস্তারিত তথ্য দিন।
  * গ্রহীতা পদ্ধতি সম্পর্কে আগে কিছু শুনে থাকলে ও কোন পদ্ধতি সম্পর্কে বিশেষ কোন আগ্রহ থাকলে তা জেনে নিন। গ্রহীতার শোনা বা জানা তথ্যের মধ্যে কোন ভুল থাকলে তা খুব সন্তর্পনে ভালভাবে শুধরে দিন যেন গ্রহীতার কাছে তা গ্রহণযোগ্য হয়।
  * গ্রহীতার উপযোগী বিভিন্ন পদ্ধতির কাজ, সুবিধা, অসুবিধা, সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া, ইত্যাদি সম্বন্ধে বলুন।
  * পদ্ধতি বুঝিয়ে দেওয়ার সময় - **সহজ শব্দ ও ছোট ছোট বাক্য ব্যবহার করুন, জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির নমুনা, ফ্লিপ চার্ট বা অন্যান্য উপকরণ ব্যবহার করুন।**

ঘ. <u>চতুর্থ ধাপঃ</u> Help-গ্রহীতাকে পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতি পছন্দ করতে সাহায্য করুন।
  * গ্রহীতার প্রয়োজন, আগ্রহ ও উপযোগিতার কথা বিবেচনা করে পদ্ধতি বেছে নিতে সাহায্য করুন।
  * কোন কোন গ্রহীতার নির্দিষ্ট কোন পদ্ধতি নেয়ার জন্য আগে থেকেই মানসিক প্রস্তুতি থাকতে পারে কিন্তু সেই পদ্ধতি তার উপযোগী কিনা তা বিবেচনা করুন।
  * গ্রহীতার সুবিধা, অসুবিধা, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সব কিছু বুঝে তবে সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন কিনা তা প্রশ্ন করে জেনে নিন।
  * কোন কোন গ্রহীতার সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে, সেক্ষেত্রে তাকে উপযোগিতা, সুবিধা, অসুবিধা, পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ইত্যাদি জানিয়ে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করুন।
  * আপনার কোন সিদ্ধান্ত তার উপর চাপিয়ে দেবেন না।

ঙ. <u>পঞ্চম ধাপঃ</u> Explain-গ্রহীতাকে নির্বাচিত পদ্ধতির ব্যবহার বিধি ও অন্যান্য তথ্য বিস্তারিতভাবে বলুন।
  * গ্রহীতা কোন পদ্ধতি পছন্দ করলে তা সঠিকভাবে ব্যবহারের পদ্ধতি বলে দিন।
  * পদ্ধতিটি কিভাবে কাজ করে এবং কতখানি কার্যকর তা জানান।
  * সংগে সংগে পদ্ধতি দেয়া সম্ভব না হলে কবে, কখন, কিভাবে, কোথায় নিতে হবে তা বিস্তারিত বলুন।
  * পদ্ধতি নেবার নিয়ম, সুবিধা, অসুবিধা, সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও বিপদজনক লক্ষণগুলো স্পষ্টভাবে বলে দিন। সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া বা বিপদজনক লক্ষণ দেখা দিলে কি করতে বা কোথায় যোগাযোগ করতে হবে তার বর্ণনা দিন।
  * **গ্রহীতাকে দেয়া তথ্যগুলো তিনি ঠিকমত বুঝেছেন কিনা তা প্রশ্ন করে জেনে নিন।**
  * গ্রহীতার শারীরিক পরীক্ষা, ল্যাবরেটরী টেষ্ট বাকোন পরীক্ষার প্রয়োজন হলে বলে দিন।
  * সম্ভব হলে গ্রহীতাকে পদ্ধতি সংক্রান্ত কোন কাগজ বা পুস্তিকা দিন।

চ. ষষ্ঠ ধাপঃ Return/Review করুন এবং ফলোআপের জন্য আবার কবে আসবেন তা বলে দিন।

* এতক্ষণ যা যা আলাপ হয়েছে তা গ্রহীতাকে সংক্ষেপে বলতে বলুন। প্রয়োজনে প্রশ্ন করে মূল পয়েন্টগুলো বুঝেছেন কিনা জেনে নিন।
* গ্রহীতাকে পরবর্তী ফলোআপে আসার তারিখ সম্বলিত কার্ড দিয়ে বুঝিয়ে দিন।
* কোন সমস্যা বা দুশ্চিন্তা হলে কোথায় যেতে হবে বুঝিয়ে বলুন।
* গ্রহীতাকে বলুন, এই পদ্ধতিতে কোন সমস্যা হলে তার সমাধান রয়েছে অথবা প্রয়োজনে অন্য কোন পদ্ধতি নেবার সুযোগও রয়েছে।
* ফলোআপের জন্য গ্রহীতা এলে তার কোন অসুবিধা হচ্ছে কিনা জেনে নিন।
* সমস্যা হলে আপনি সমাধান দিন অথবা প্রয়োজনে রেফার করুন।
* গ্রহীতার কোন প্রশ্ন আছে কিনা জেনে নিয়ে উত্তর দিন।
* গ্রহীতা সন্তান নেবার জন্য আগ্রহী হলে প্রয়োজনীয়তা বিবেচনা করতে বলুন এবং পদ্ধতি দেয়া বন্ধ করুন। প্রসবপূর্ব যত্নের প্রয়োজনীয়তা বুঝিয়ে ক্লিনিকে চেকআপে আসতে বলুন।

এই ধাপকে একই সাথে Review বা Referral-এর ধাপ হিসাবেও বিবেচনা করা যেতে পারে। কারণ এই ধাপে এসে গত ৫টি ধাপে যা কিছু আলোচিত হয়েছে তার পুনরালোচনা করা হয়। তবে তা ক্লায়েন্টকে দিয়েই করবার চেষ্টা নেবেন।

সবশেষ কথা হলো, ধাপগুলো মেনে আন্তরিকতার সাথে কাউন্সেলিং করতে পারলে ক্লায়েন্টের সন্তুষ্টি অর্জন সহজ হবে। ফলশ্রুতিতে পদ্ধতি ছেড়ে দেয়ার হার কমে যাবে এবং উত্তরোত্তর সন্তুষ্ট ক্লায়েন্টের সংখ্যা বৃদ্ধি পাবে যা কর্মসূচীর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

উদ্দেশ্য-গ ঃ অবাধ ও অবহিত সম্মতি

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ

- নীচের ঘটনা দু'টি একে একে বলুন এবং ঘটনাটিতে অবহিত সম্মতি নেয়া হয়েছে কিনা সে বিষয়ে অংশগ্রহণকারীদের মতামত জিজ্ঞেস করুন। সম্ভাব্য উত্তর হবে 'না'।

- যদি উত্তর 'না' হয় তবে তার কারণ জিজ্ঞেস করুন এবং এই পরিস্থিতিতে তারা কাউন্সেলর হলে কিভাবে অবহিত সম্মতি নিশ্চিত করতেন তা জেনে নিন।

- সবশেষে সবার ধারণার সমন্বয়ে অবাধ ও অবহিত সম্মতি আলোচনা করুন।

ঘটনা বিশ্লেষণ

ঘটনা-১ঃ

মনিরার বয়স ২৪। দু'টি সন্তান। পাশের বাসার মহিলাকে দীর্ঘদিন ধরে ইনজেকশন নিতে দেখছেন। তাই মনিরাও এসেছেন ইনজেকশন নিতে। এ' ব্যাপারে মনিরার স্বামীরও কোন অমত নেই। আপনি তাকে ইনজেকশন দিয়ে দিলেন অথবা ইনজেকশন নেবার জন্য প্যারামেডিকের কাছে পাঠিয়ে দিলেন।

ঘটনা-২ঃ

শিল্পীর বয়স ২৬। স্বামীর পরামর্শ মতো ক্লিনিকে খাবার বড়ি নিতে এসেছে। শিল্পীর বাচ্চার বয়স ৮ মাস। আপনি তাকে বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য দেবার পর শিল্পী জানালো সে বড়িই নেবে কেননা স্বামী তাকে বড়ি নেবার কথা বলে দিয়েছে।

অবহিত সম্মতি (Informed Consent)

- অবাধ ও অবহিত সম্মতি অর্থ হচ্ছে নারী ও পুরুষ তাদের প্রজনন ক্ষমতা সম্পর্কে - সব তথ্য পাবার পর - স্বেচ্ছায় স্বাধীনভাবে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা। অবাধ, অবহিত ও সম্মতি তিনটি শব্দ গভীর তাৎপর্যপূর্ণ।
- অবাধ অর্থ কোনরকম চাপ, জবরদস্তি অথবা বাধা বিপত্তি ছাড়া সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা।
- অবহিত করার জন্য পরিবার পরিকল্পনার সমস্ত পদ্ধতি সম্পর্কে যেমন ব্যবহারবিধি, ঝুঁকি, সুবিধা, অসুবিধা ইত্যাদি পুরো তথ্য দেয়া।
- সম্মতি অর্থাৎ গ্রহীতা পদ্ধতি সম্পর্কে অবহিত হবার পর ব্যবহার করবেন কিনা সে সম্পর্কে নিজেই সিদ্ধান্ত নেয়া এবং বিভিন্ন পদ্ধতি থেকে নিজের ইচ্ছেয় পদ্ধতি বাছাই করে নেয়া।

উদ্দেশ্য-ঘ ঃ কাউন্সেলর-এর দক্ষতা

স্থিতি ঃ ১ ঘন্টা

প্রক্রিয়া ঃ
- অংশগ্রহণকারীদের কাউন্সেলিং এর ধাপগুলো আরেকবার দেখে নিতে বলুন অথবা অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে একজনকে বলতে বলুন।
- লটারীর মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের ৬টি দলে ভাগ করুন (প্রতি দলে ২ জন)।
- লটারীতে পাওয়া নম্বর অনুযায়ী দলগুলি চিহ্নিত করুন এবং সে অনুযায়ী কাউন্সেলিং এর ধাপগুলো এক এক করে ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে দেখাতে বলুন। প্রস্তুতির জন্য ৫ মিনিট সময় দিন।
- ১ম দল প্রথম ধাপ (সম্ভাষন জানানো) একজন কাউন্সেলর ও অপরজন গ্রহীতার ভূমিকায় অভিনয় করে দেখাবেন।
- অভিনয় প্রদর্শনের পর অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের সবল ও দুর্বল দিকগুলো চিহ্নিত করতে বলুন। অংশগ্রহণকারীদের মতামত সাদা কাগজের শীটে লিখুন। প্রয়োজনে আপনিও মতামত দিন।
- এরপর ২য় দল প্রথম দলের ঘটনার ধারাকে অনুসরণ করে ২য় ধাপ ভূমিকাভিনয় করে দেখাবেন। অভিনয়ের পর সবল ও দূর্বল দিকগুলো আগের মত লিখুন।
- এভাবে ৬টি দলের অভিনয়ের পর সবল ও দূর্বল দিকের তালিকা তৈরী হবে। সবল দিকগুলোর জন্য প্রশংসা করুন ও দূর্বল দিকের কথা স্মরণ রেখে পরবর্তীতে আরো ভালো করার প্রত্যাশা ব্যক্ত করুন। ট্রান্সপারেন্সী দেখিয়ে কাউন্সেলরের দক্ষতা বড় দলে আলোচনা করুন।
- সবশেষে হাততালি দিয়ে সুন্দর অভিনয় প্রদর্শনের জন্য ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করুন।

কাউন্সেলরের দক্ষতা
<u>১ম ধাপঃ</u> * কার্যকর যোগাযোগ স্থাপনের দক্ষতা। * গ্রহীতার বিশ্বাস অর্জনের দক্ষতা। * উপযুক্ত পরিবেশ তৈরীর দক্ষতা।

২য় ধাপঃ

* প্রশ্ন করার দক্ষতা।
* ভালো শ্রোতা হবার দক্ষতা।
* তথ্য সংগ্রহ করার দক্ষতা।
* পর্যবেক্ষণ করার দক্ষতা।
* চাহিদা চিহ্নিত করার দক্ষতা।

৩য় ধাপঃ

* গুছিয়ে কথা বলার দক্ষতা।
* বিষয় বা সমস্যার গভীরে যেতে পারার দক্ষতা।
* তথ্য পরিবেশনার দক্ষতা।
* প্রশ্ন করার দক্ষতা।
* উপকরণ নির্বাচন, সংগ্রহ ও ব্যবহার করার দক্ষতা।
* বিষয়বস্তুর পরিধি নির্ধারণ করার দক্ষতা।
* চাহিদা অনুযায়ী সাড়া দেবার দক্ষতা।

৪র্থ ধাপঃ

* পর্যবেক্ষণ করার দক্ষতা।
* বিবেচনা ও সাহায্য করার দক্ষতা।
* বিষয়ের গভীরে যাওয়ার দক্ষতা।
* সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তার দক্ষতা।
* সিদ্ধান্ত যাচাইয়ের দক্ষতা।

৫ম ধাপঃ

* ভালোভাবে ব্যাখ্যা করার দক্ষতা।
* শারীরিক ভংগী বা যথাযথ ভাষা ব্যবহারের দক্ষতা।
* প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদানের দক্ষতা।
* শব্দ চয়নের দক্ষতা।
* মূল্যায়ন দক্ষতা।

৬ষ্ঠ ধাপঃ

* সার সংক্ষেপ ও পুনরালোচনার দক্ষতা।
* সমাপ্তি টানার দক্ষতা।

পরিবেশ, পরিস্থিতি ও ক্লায়েন্টের প্রয়োজন অনুযায়ী আরও কিছু দক্ষতা ও আচরণের প্রয়োজন হতে পারে। একজন আন্তরিক ও সৃজনশীল কর্মী সফলতার সাথে তা প্রয়োগ করে তাঁর লক্ষ্যে পৌছাতে পারেন।

শিক্ষণ মূল্যায়ন

স্থিতি ঃ ১৫ মিনিট

প্রক্রিয়া ঃ - ছোট ছোট প্রশ্নের মাধ্যমে পুরো বিষয়টি মূল্যায়ন করুন।

<u>নমুনা প্রশ্নঃ</u>

- উদ্বুদ্ধকরণ, তথ্য প্রদান ও কাউন্সেলিং এ মূল পার্থক্য কি?
- অবহিত সম্মতি বলতে কি বোঝায়?
- কাউন্সেলিং এর ১ম তিনটি ধাপ বলুন।
- ১ম তিনটি ধাপে প্রয়োজনীয় দক্ষতাগুলো কি কি?
- কাউন্সেলিং এর শেষ ৩টি ধাপ কি কি?
- শেষ ধাপগুলোয় কি কি দক্ষতা প্রয়োজন?

পরিবার পরিকল্পনা
ধারণা যাচাই পত্র

সময়ঃ ৩০ মিনিট
মোট নম্বরঃ ৫০

ক) সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন (✔) দিনঃ ৬ x ২ = ১২ নম্বর

১। বাংলাদেশের Total Fertility Rate (TFR)/per woman

☐ ২.৭৫ ☐ ৩ ☐ ৩.৫ ☐ ৩.২৫ ☐ ৪

২। সাধারণভাবে স্বল্পমাত্রার বড়িতে (Low dose pill), ইস্ট্রোজেনের পরিমান -

☐ ৪০ মাইক্রোগ্রাম ☐ ৩০ মাইক্রোগ্রাম
☐ ৩৫ মাইক্রোগ্রাম ☐ ৫০ মাইক্রোগ্রাম ☐ কোনটিই নয়

৩। নীচের পদ্ধতি গুলির কোন্‌টি কাহাদের দেয়া যাবে না? প্রধান ২টি লিখুন।

খাবার বড়ি ঃ

ক)

খ)

ইনজেকশন ঃ

ক)

খ)

আই.ইউ.ডি ঃ

ক)

খ)

৪। ইনজেক্শন দেয়া যাবে না -

- ☐ যাদের একটিও সন্তান নেই,
- ☐ যাদের একটি মাত্র সন্তান আছে,
- ☐ সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন,
- ☐ অনিয়মিত রক্তস্রাবের ইতিহাস আছে
- ☐ অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস রয়েছে
- ☐ বড়ি খেলে যাদের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হয়।

৫। আই.ইউ.ডি. এর ২টি সুবিধা ও ইনজেকশন দেবার পর গ্রহীতার জন্য ২টি পরামর্শ লিখুন।

আই. ইউ.ডি-র সুবিধা ঃ

ক)

খ)

ইনজেকশন পরবর্তী পরামর্শ ঃ

ক)

খ)

৬। নীচের কোন্ বিপদসংকেত কোন্ পদ্ধতির জটিলতা হিসাবে দেখা দিতে পারে? ঘরের মধ্যে খাবার বড়ি হলে 'বড়ি' আই.ইউ.ডি হলে 'আই' লিখুন।

- ☐ কাঁপুনীসহ জ্বর জ্বর ভাব এবং শরীর খারাপ লাগা
- ☐ চোখের সমস্যা (যেমন, চোখে না দেখা, ঝাপসা দেখা) অথবা কথা বলতে অসুবিধা।
- ☐ বুকে তীব্র ব্যথা, কাশি ও শ্বাসকষ্ট
- ☐ হাঁটুর নীচের অথবা উরুর পেশীতে তীব্র ব্যথা
- ☐ সময়মত মাসিক না হওয়া (গর্ভধারণ) অস্বাভাবিক ফোঁটা ফোঁটা বা রক্তক্ষরণ
- ☐ জীবানু সংক্রমণ, অস্বাভাবিক স্রাব
- ☐ অস্বাভাবিক ব্যথা, সহবাসের সময় ব্যথা

খ) সংক্ষেপে উত্তর দিনঃ ৬ X ৩ = ১৮ নম্বর

১। কনডম যেন ফেটে না যায় সেজন্য কি সাবধানতা অবলম্বন করা প্রয়োজন?

২। পরপর দু'দিন বড়ি খেতে ভুলে গেলে কি পরামর্শ দেবেন?

৩। বড়ি গ্রহণকালে কি কি লক্ষণ দেখা দিলে সাথে সাথে হাসপাতালে/ক্লিনিকে যোগাযোগ করার জন্য গ্রহীতাকে পরামর্শ দেবেন?

৪। ইনজেকশন দেয়ার উপযুক্ত সময় কখন কখন?

৫। আই.আই.ডি. লাগানোর পর গ্রহীতাকে কি কি পরামর্শ (Post insertion counseling) দেবেন? [যে কোন ৬টি পরামর্শ সংক্ষেপে লিখুন]

৬। বন্ধ্যাকরণের জন্য কারা সাময়িকভাবে এবং একেবারেই অযোগ্য? সাময়িক হলে বাক্সের মধ্যে 'সা' এবং একেবারে হলে 'এ' লিখুন।

- ☐ অবিবাহিত মহিলা
- ☐ বিধবা, ত্যাজ্য ও বিপত্নীক
- ☐ শরীরের যে অংশে অপারেশন করা হবে সেখানে চর্মরোগের সংক্রমণ
- ☐ মানসিক রোগ/বিকার থাকলে
- ☐ মহিলার বয়স ৪৫ বৎসরের বেশী হলে বা মাসিক বন্ধ (মেনোপজ) হয়ে থাকলে
- ☐ এইড্‌স-এ আক্রান্ত স্বামী বা স্ত্রী
- ☐ বহুমূত্র রোগী
- ☐ গর্ভবতী
- ☐ স্বামী ভ্যাসেকটমী করা থাকলে

গ) সঠিক উত্তরের পাশে ✔ চিহ্ন দিন ও ভুল উত্তরের পাশে X চিহ্ন দিনঃ ২০ X ১ = ২০ নম্বর

___ ১। ক্লায়েন্ট/গ্রহীতাকে ভালোভাবে বোঝানো কাউন্সেলিং এর দ্বিতীয় ধাপ;

___ ২। দেখা ও শোনার মাধ্যমে পরিবেশিত বক্তব্য মানুষ বেশী দিন মনে রাখে;

___ ৩। কাউন্সেলিং/পরামর্শদান মুখোমুখি হয় বলে, কোন উপকরণ না হলেও চলে;

___ ৪। কাউন্সেলিং এর মোট ধাপ ৮টি;

___ ৫। রক্তচাপ বেশী হলে ইনজেনশন দেয়া যায়না;

___ ৬। সঠিক নিয়মে কনডম ব্যবহার করলে কার্যকারীতার হার প্রায় ১০০ ভাগ;

___ ৭। অন্ততঃ ১টি সন্তান না থাকলে বড়ি না খাওয়াই ভালো;

___ ৮। ইনজেকশন নিলে পরবর্তী সন্তান গর্ভে আসতে বিলম্ব হতে পারে;

___ ৯। কপার টি ৩৮০ এ ৫ বছর রাখা যায়;

___ ১০। ভেরিকোস ভেইন থাকলে ইনজেক্শন নেয়া যায়না;

___ ১১। গ্রহীতাকে পছন্দমত পদ্ধতি গ্রহণে সাহায্য করা কাউন্সেলারের প্রধান দায়িত্ব;

___ ১২। শুক্রকীটের সাথে ডিমের মিলন ঘটে জরায়ুতে;

___ ১৩। বাচ্চা বুকের দুধ খেলে মায়ের গর্ভবতী হওয়ার আশংকা থাকেনা;

___ ১৪। খাবার বড়ি খেলে জরায়ুতে ক্যান্সার হতে পারে;

___ ১৫। বাচ্চা বুকের দুধ না খেলে প্রসবের পর পরই নরপ্ল্যান্ট দেয়া যায়;

___ ১৬। পদ্ধতি দেবার আগে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও জটিলতা সম্পর্কে রোগীকে না জানানোই শ্রেয়ঃ/ভালো;

___ ১৭। অনিয়মিত রক্তস্রাব হলে নরপ্ল্যান্ট খুলে ফেলাই ভালো;

___ ১৮। গর্ভপাত বা এম.আর. করার ৬ সপ্তাহ পর নরপ্ল্যান্ট নেয়া ভালো;

___ ১৯। তলপেটে সংক্রমণ মারাত্মক না হলে আই.ইউ.ডি. না খুলেও চিকিৎসা দেয়া যায়;

___ ২০। স্বামীর বয়স ৭০ এর বেশী হলে বন্ধ্যাকরণ করার দরকার নেই।

নামঃ _____

পদবীঃ _____

কর্মস্থলঃ _____

তারিখঃ _____

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট (ORP) স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রনালয়, জাতীয় সমন্বিত স্বাস্থ্য ও জনসংখ্যা কর্মসূচীর (NIPHP) সকল সহযোগী প্রতিষ্ঠান এবং আইসিডিডিআর,বি'র একটি যৌথ উদ্যোগ। এর সামগ্রিক উদ্দেশ্য হচ্ছে প্রায়োগিক গবেষনা (অপারেশন রিসার্চ) এবং কারিগরী সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে অত্যাবশ্যকীয় সেবা (ESP) প্রদানকারী সংস্থাসমূহকে অধিকতর ফলপ্রসূ ও কার্যকরভাবে সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে সহযোগিতা দেয়া। অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্টের কার্যক্রম পরিচালিত হয় গ্রাম এবং শহর উভয় এলাকায়, যেমনঃ যশোহর জেলার অভয়নগর, চট্রগ্রাম জেলার পটিয়া ও মীরশ্বরাই থানা এবং ঢাকা সিটি করপোরেশনের অন্তর্গত দশটি জোন। এ ছাড়া চট্রগ্রাম জেলার আরও ১৩ টি থানায়ও এই প্রজেক্টের সীমিত কার্যক্রম রয়েছে।

নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ প্রকল্পের গবেষণার বিষয়ভূক্তঃ

(১) স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনায় স্বল্প সাফল্যপূর্ণ এলাকা (যেমন চট্রগ্রাম, সিলেট ইত্যাদি) এবং স্বল্প সেবাপ্রাপ্ত জনগোষ্ঠীর (যেমন নবপরিণীতা, কিশোরী, পুরুষ, বস্তিবাসী ইত্যাদি) জন্য সেবাসমূহের যোগান বৃদ্ধি; (২) প্রদত্ত সেবার উৎকর্ষতা সাধনের মাধ্যমে গ্রাহক (client) সন্তুষ্টির পূর্ণতা বিধান; (৩) অত্যাবশ্যকীয় সেবা প্যাকেজ প্রদানের নিমিত্তে সেবাদানকারী সংগঠনসমূহের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপনা পদ্ধতিসমূহ শক্তিশালীকরণ; (৪) পারিবারিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদান প্রক্রিয়ার আর্থিক সয়ম্ভরতা দৃঢ়তর করা এবং এই প্রক্রিয়ায় বানিজ্যিক খাতের অধিকতর ও যথাযথ সম্পৃক্তি নিশ্চিতকরণ। উল্লেখিত কার্যাবলীর মনিটরিং ও মূল্যায়নে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা প্রদান করার লক্ষ্যে জরিপ পরিচালনা এবং অন্যান্য সহায়তা প্রদানের জন্য প্রকল্পের অধীনে রয়েছে একটি মাঠ কার্যক্রম তত্ত্বাবধায়ক দল।

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট তার কার্যক্রম পরিকল্পনা, বাস্তবায়ন এবং গবেষনালব্ধ অভিজ্ঞতা প্রচারের উদ্দেশ্যে সংশ্লিষ্ট সরকারী, বেসরকারী ও দাতাসংস্থাসমূহের প্রতিনিধিদের নিয়ে নিয়মিতভাবে মিটিং, কর্মশালা, সেমিনারের আয়োজন করে। এ ছাড়া রয়েছে মাঠ পরিদর্শন এবং গবেষনা কার্যক্রম(intervention) সম্পর্কে অবহিতকরনের ব্যবস্থা। প্রজেক্টের গবেষনালব্ধ ফলাফল জার্নাল এবং জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সম্মেলন সমূহে উপস্থাপনের মাধ্যমে প্রচার করা হয়ে থাকে। অধিকন্তু আইসিডিডিআর,বি পরিদর্শনে আগত অতিথিবৃন্দ এবং সেন্টার আয়োজিত আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ কর্মসূচীসমূহের অংশগ্রহণকারীদের সাথেও প্রকল্প তার অভিজ্ঞতা পর্যালোচনা করে থাকে।

প্রকল্প ষ্টাফদের একটি প্রধান দায়িত্ব হলো শিশু ও প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সরকারী ও বেসরকারী সংস্থাসমূহকে অধিকতর দক্ষ ও ফলপ্রসূ করে গড়ে তোলার লক্ষ্যে কারিগরী সহায়তা প্রদান। বিভিন্ন পর্যালোচনা মিটিং, পরিদর্শন মিশন, সমন্বয় কমিটি এবং টাস্ক ফোর্সে অংশগ্রহনের মাধ্যমে প্রকল্প এইরূপ সহায়তা প্রদান করে থাকে।

CENTRE
FOR HEALTH AND
POPULATION RESEARCH

অপারেশন্স রিসার্চ প্রজেক্ট
হেলথ্ এণ্ড পপুলেশন এক্সটেনশন ডিভিশন
ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর ডায়রিয়াল ডিজিজ রিসার্চ, বাংলাদেশ (আইসিডিডিআর,বি)
জি.পি.ও. বক্স নং ১২৮, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
ফোনঃ ৮৮০-২-৮৭১৭৫২ - ৮৭১৭৬০; ফ্যাক্সঃ ৮৮০-২-৮৭১৫৬৮ ।