**পরিবার পরিকল্পনা কী এবং কেন**



সাধারণ অর্থে পরিবার পরিকল্পনা বলতে জন্মনিয়ন্ত্রণ বুঝানো হয়ে থাকে । প্রকৃত অর্থে পরিবার পরিকল্পনার সংজ্ঞা অনেক ব্যাপক । পরিকল্পনা হল বর্তমান ও ভবিষ্যৎ বাস্তবতাকে সামনে রেখে কোনো নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছানো বা উদ্দেশ্য সাধনের জন্য সিদ্ধান্ত গ্রহণ করাকে পরিকল্পনা বলে। একটি পরিবারের সার্বিক কল্যাণ ও উন্নতির লক্ষ্যে একটি দম্পতি ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা সচেতনভাবে চিন্তা-ভাবনা করে যে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে তাকেই বলা যায় ‘পরিবার পরিকল্পনা’ । যে-কোন পরিকল্পনার লক্ষ্য হলো সুন্দর ভবিষ্যৎ গঠন করা । সঠিক পরিকল্পনার মাধ্যমে পরিবারের সার্বিক মঙ্গল ও উন্নতিসাধন করাই পরিবার পরিকল্পনার লক্ষ্য । স্বামী-স্ত্রী মিলে আলোচনা করে পরিকল্পিতভাবে পরিবার গঠনে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করাই পরিবার পরিকল্পনা । পরিবার পরিকল্পনার মাধ্যমে একজন দম্পতি সর্বমোট কয়টি সন্তান নেবেন, কতদিনের বিরতি নেবেন ইত্যাদি বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন, পরিকল্পনা করে থাকেন এবং জন্ম-নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে তা বাস্তবায়ন করেন ।  
  
**জন্মনিয়ন্ত্রণ কী**  
স্বামী-স্ত্রীর যৌনমিলনের ফলেই স্ত্রীর গর্ভে সন্তান জন্ম নেয় । সন্তান ধারণে সক্ষম (১৫-8৯) বছর বয়সী একজন মহিলার ডিম্বকোষে অসংখ্য ডিম জমা থাকে । সেখান থেকে প্রতি মাসে একটি ডিম পরিপক্ক হয়ে ডিম্ববাহী নালী দিয়ে জরায়ুর দিকে আসতে থাকে । এই পরিপক্ক ডিমটি সেইসময় যদি পুরুষ শুক্রকীটের সাথে মিলিত হয় তাহলে গর্ভসঞ্চার হয় । শুক্রকীটের সাথে মিলিত না হলে পরিপক্ক এই ডিমটি মাসিকের রক্তস্রাবের সাথে শরীর থেকে বেরিয়ে আসে । জন্মনিয়ন্ত্রণের কোন পদ্ধতি দ্বারা ডিমকে পরিপক্ক হতে না দিলে বা পরিপক্ক ডিম ও শুক্রকীটের মিলনে বাধা সৃষ্টি করা গেলে গর্ভসঞ্চার হতে পারে না । বিভিন্নভাবে গর্ভসঞ্চারে বাধা সৃষ্টি করা যায় । এ গুলোকে জান্মনিন্ত্রন পদ্ধতি বলা হয় । যেমন-

* ডিম ও শুক্রকীটকে মিলিত হতে দেয় নাঃ যেমন- পুরুষ বন্ধ্যাকরণ, মহিলা বন্ধ্যাকরণ ও কনডম ব্যবহার ।
* ডিমকে পরিপক্ক হতে না দিয়ে এবং ডিম্বস্ফুটন প্রক্রিয়া বন্ধ রাখেঃ যেমন- খাবার বড়ি, ইনজেকশন, ইমপ্ল্যান্টের ব্যবহার ।
* ডিম ও শুক্রকীট মিলিত হয়ে যে ভ্রুণের সৃষ্টি করে সেটিকে জরায়ুতে গ্রথিত হতে দেয় নাঃ যেমন- আইইউডির ব্যবহার ।

এই সকল পদ্ধতির যে কোন একটি ব্যবহার করে গ্রহীতা ইচ্ছা অনুযায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।  
**কোন জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিটি বেছে নিতে হবে**  
অনেক ধরণের নিরাপদ এবং কার্যকর জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি প্রচলিত আছে । দম্পতিরা ভালোভাবে জেনে বুঝে এগুলোর মধ্য থেকে নিজেদের পছন্দমতো ও তাদের জন্য উপযুক্ত একটি পদ্ধতি বেছে নিতে পারেন । তবে কোনো পদ্ধতি গ্রহন করার আগে বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে ভালোভাবে জেনে নেওয়া প্রয়োজন । বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে গ্রহীতাদের যখন একটা স্বচ্ছা ধারণা হবে, তখনই তাদের পক্ষে একটি পদ্ধতি বেছে নেয়া সহজ হবে ।

**আমাদের সেবা সমূহ**

* ৫ বছরের কম বয়সের শিশুদের স্বাস্থ্য সেবা
* সাধারণ রোগীর সেবা
* জরায়ু-মুখের ক্যানসারের পূর্বাবস্থা এবং প্রাথমিক পর্যায়ের স্তন ক্যানসার নির্ণয় ও রেফার করা
* নবজাতকের স্বাস্থ্য সেবা পরিচর্যা
* স্থায়ী জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির সেবা
* ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্য পরিচর্যা এবং রেফার করা
* ইপিআই টিকাদান
* দীর্ঘমেয়াদি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি(আই ইউ ডি, ইমপ্ল্যান্ট)
* বন্ধ্যা দম্পতিকে পরামর্শ প্রদান ও রেফার করা
* স্বাস্থ্য শিক্ষামূলক সেবা
* স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণকারী দম্পতির পুনরায় সন্তান জন্মদানে সক্ষমতার জন্য সেবা
* বয়ঃসন্ধিকালীন সেবা (কৈশোর প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা)
* প্রসব সেবা
* গর্ভোত্তর সেবা
* গর্ভবতী সেবা
* মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত সংক্রান্ত
* শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ (আরটিআই), প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ (এসটিআই) ও এইচআইভি-সংক্রমণ সেবা
* পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারজনিত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ও জটিলতা সেবা
* স্বল্পমেয়াদি অস্থায়ী জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির সেবা (খাবার বড়ি, কনডম, জন্ম নিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন)

[](http://online.forms.gov.bd/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [চাকুরি (০)](http://fpo.kishoreganjsadar.kishoreganj.gov.bd/site/view/jobcorner) | [টেন্ডার (০)](http://fpo.kishoreganjsadar.kishoreganj.gov.bd/site/view/tendercorner) | [বিজ্ঞাপন (৪)](http://fpo.kishoreganjsadar.kishoreganj.gov.bd/site/view/adcorner) |

[](http://fpo.kishoreganjsadar.kishoreganj.gov.bd/site/revenue_model_advertisement/239f26d0-b54e-4413-9586-7af9ce5615f5)

**কেন্দ্রীয় ই-সেবা**

* [অনলাইনে সেবার আবেদন](http://online.forms.gov.bd/)
* [নথি](http://www.nothi.gov.bd/users/login)
* [প্রয়োজনীয় এপস](http://bangladesh.gov.bd/site/page/5c238920-a65f-4168-9c2b-70c39dc7cb1c)
* [জন্ম ও মৃত্যু নিবন্ধন](http://bris.lgd.gov.bd/pub/?pg=application_form)
* [উত্তরাধিকার ক্যালকুলেটর](http://xn--d5by7bap7cc3ici3m.xn--54b7fta0cc/)
* [অনলাইন পুলিশ ক্লিয়ারেন্স](http://pcc.police.gov.bd/en/)
* [অনলাইনে পাসপোর্টের আবেদন](http://www.dip.gov.bd/site/page/f2d015a9-1132-4426-8eef-147f1c4bac8a)
* [জাতীয় পরিচয়পত্রের তথ্য হালনাগাদকরণ](https://services.nidw.gov.bd/)
* [অনলাইন চালান যাচাইকরণ](http://www.cga.gov.bd/index.php?option=com_wrapper)
* [অনলাইন আয়কর পরিশোধ](http://www.nbrepayment.gov.bd/)
* [ভিসা যাচাই](http://www.bmet.gov.bd/BMET/onlinaVisaCheckAction)
* [ই চালান](http://www.echallan.gov.bd/)
* [অভিগম্য অভিধান](http://accessibledictionary.gov.bd/)

**ই-সেবা কেন্দ্র, জেলা প্রশাসন**

* [নাগরিক আবেদন](http://fpo.kishoreganjsadar.kishoreganj.gov.bd/site/eservices/940b1bb1-efaa-4e5b-8eb5-d11275a7ba8f/%E0%A6%A8%E0%A6%BE%E0%A6%97%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%95-%E0%A6%86%E0%A6%AC%E0%A7%87%E0%A6%A6%E0%A6%A8)
* [নকলের জন্য আবেদন](http://fpo.kishoreganjsadar.kishoreganj.gov.bd/site/eservices/45e44f74-e17f-4570-ab63-26dc7f38729e/%E0%A6%A8%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%9C%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%AF-%E0%A6%86%E0%A6%AC%E0%A7%87%E0%A6%A6%E0%A6%A8)

**অন্যান্য ই-সেবা**

[**ইনোভেশন কর্নার**](http://fpo.kishoreganjsadar.kishoreganj.gov.bd/site/view/innovation_corner)

[**আপনার মতামত**](http://fpo.kishoreganjsadar.kishoreganj.gov.bd/site/view/portalfeedback)

**সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম**

[](https://facebook.com/ufpo.kishoreganj)[](http://www.twitter.com/)[ Youtube](http://www.youtube.com/)

Share with :

* [](https://www.facebook.com/sharer.php?u=http://fpo.kishoreganjsadar.kishoreganj.gov.bd/site/page/70132f83-0ced-4066-b278-ecb4da78c3ea/%E0%A6%AA%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B0%20%E0%A6%AA%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A7%8D%E0%A6%AA%E0%A6%A8%E0%A6%BE%20%E0%A6%95%E0%A7%80%20%E0%A6%8F%E0%A6%AC%E0%A6%82%20%E0%A6%95%E0%A7%87%E0%A6%A8%20|%20%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%9C%E0%A7%87%E0%A6%B2%E0%A6%BE%20%E0%A6%AA%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B0%20%E0%A6%AA%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A7%8D%E0%A6%AA%E0%A6%A8%E0%A6%BE%20%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A6%B2%E0%A7%9F%20|%20fpo.kishoreganjsadar.kishoreganj)
* [](https://twitter.com/intent/tweet?url=http://fpo.kishoreganjsadar.kishoreganj.gov.bd/site/page/70132f83-0ced-4066-b278-ecb4da78c3ea&text=%E0%A6%AA%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B0%20%E0%A6%AA%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A7%8D%E0%A6%AA%E0%A6%A8%E0%A6%BE%20%E0%A6%95%E0%A7%80%20%E0%A6%8F%E0%A6%AC%E0%A6%82%20%E0%A6%95%E0%A7%87%E0%A6%A8)