|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **খাবার বড়ি কার্যকারিতাঃ**  মিশ্র বড়ি সঠিকভাবে গ্রহণ করলে প্রায় ৯৯.৯ শতাংশ কার্যকরী। | **খাবার বড়ি আপন**  আপন একটি স্বল্প মাত্রার খাবার বড়ি। | | | | | **কনডম** | **ইনজেকশন** | | | **আইইউডি** | | | **টিউবেকটমি** |  |
| **খাবার বড়ির সুবিধাঃ**   * সকল বয়সী মহিলা জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি হিসাবে খাবার বড়ি ব্যবহার করতে পারেন। * এটি একটি অস্থায়ী পদ্ধতি, যে কোন সময় বড়ি ছেড়ে দিয়ে অন্য পদ্ধতি গ্রহণ করা যায় অথবা গর্ভধারণ করা যায়। * সঠিকভাবে বড়ি খেলে এটি অত্যন্ত কার্যকারী (শতকরা ৯৭-৯৯.৯ ভাগ) * মাসিক চক্রকে নিয়মিত করে। | **condom(1).jpgযাদের জন্য উপযুক্ত**  ১।যারা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন-সন্তান জন্মের ৬ সপ্তাহ থেকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত। ২।যারা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন না-প্রসবের পরপরই শুরু করতে পারেন। ৩।যে সকল মহিলা ইস্ট্রোজেন সমৃদ্ধ বড়ি খেলে সমস্যা হয় তারাও এ বড়ি খেতে পারেন। ৪।অন্যান্য জন্ম নিয়ন্ত্রন পদ্ধতি বন্ধ করার সাথ সাথে এই বড়ি খেতে পারেন। | | | | |  | **30d7819084ede383d5c532de6182d1eb.jpg** | | | আইইউডি মহিলাদের জরায়ুতে স্থাপন উপযোগী একটি দীর্ঘ মেয়াদী অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বাংলাদেশে সরকারী কার্যক্রমে ব্যবহৃত আইইউডি’র নাম কপার-টি ৩৮০-এ। সঠিক নিয়মে ব্যবহার করলে এটি অত্যন্ত কার্যকর (৯৯.৯৯%)। | | | **মহিলাদের স্থায়ী পদ্ধতি টিউবেকটমি (Tubectomy)/লাইগেশন**  যেসব মহিলার কমপক্ষে দুটি জীবিত সন্তান রয়েছে ও ছোট সন্তানের বয়স কমপক্ষে ১ বছর হয়েছে এবং ভবিষ্যতে নিশ্চিতভাবে আর কোন সন্তান নিতে চান না তাদের জন্য টিউবেকটমি একটি নিরাপদ ও কার্যকরী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। |  |
| **অসুবিধা সমূহঃ**  প্রতিদিন খেতে হয়  মাসিক স্রাব বন্ধ থাকতে পারে (Post Pill amenorrhaea)।  যোনিপথের পিচ্ছিলতা কমে যেতে পারে  বুকের দুধ কমে যেতে পারে  বিমর্ষতা দেখা দিতে পারে  জন্মনিয়ন্ত্রণের খাবার বড়ি ব্যবহারের প্রথম দিকে (বিশেষত ৩ থেকে ৪ মাসের মধ্যে) ছোট খাট পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। যেমন-  স্তন স্পর্শ কালে ব্যথার অনুভুতি (Tenderness), বেদনা  ১.দুই মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব  ২.বমি বমি ভাব  ৩.মাথা ধরা  ৪.মুখে ব্রণ  ৫.ওজন বৃদ্ধি  ৬.যে সমস্ত মহিলার মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন (Myocardial Infarction MI)- এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বিদ্যমান, খাবার বড়ি তাদের ঝুঁকি আরো বাড়িয়ে দেয়।  ৭. যে সমস্ত মহিলার স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি আছে (যেমন ধুমপান/তামাক পাতা গ্রহণ, উচ্চ রক্তচাপ) খাবার বড়ি ব্যবহার তাদের ষ্ট্রোকের ঝুঁকি আরো বাড়ায়।  শিরার রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়ার (Venous Thromboembolism) সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই অতীতে বা বর্তমানে যাদের এই সমস্যা হয়েছে তারা এস্ট্রোজেন সমৃদ্ধ মিশ্র বড়ি খেতে পারবেন না। | | **যাদের জন্য উপযুক্ত নয়** উচ্চ রক্তচাপ, অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস, গত ৬ মাসে জন্ডিসে ভুগেছেন অথবা বর্তমানে জন্ডিসে ভূগছেন,স্তনে শক্ত চাকা/পিন্ড, যক্ষা রোগের ঔষধ(রিফামপিসিন) বা মৃগী রোগের ঔষধ (ফেনিটয়েন,ফেনোবারবিটন,কার্বামাজাপাইন) সেবন করলে দুই মাসিকের মাঝামাঝি সময়ে অথবা সহবাসের পর রক্তস্রাব হলে,পায়ের শিরা ফুলে থাকলে এবং এগুলো থেকে ব্যাথা হলে। | | | |  |  | | **আইইউডি’র সুবিধা**  ১. খুবই কার্যকরী ( ৯৯.৯%)  ২. দীর্ঘমেয়াদী (১০ বৎসর)  ৩.সহজে প্রয়োগ করা যায়  ৪.প্রয়োগ করার সাথে সাথেই কার্যকর হয়  ৫.ব্যবহারে বুকের দুধের কোন তারতম্য হয় না  ৬.পদ্ধতি ছেড়ে দেয়ার সাথে সাথেই গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে  ৭.যৌন সঙ্গমে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে না | | | **টিউবেকটমি অপারেশন দুই পদ্ধতিতে করা হয়**  **মিনিল্যাপ টিউবেকটমি (Minilap Tubectomy):** এ পদ্ধতিতে মহিলাদের তলপেটের নিম্নাংশে মিনিল্যাপারটমির (সামান্য কেটে) মাধ্যমে পেটের ভিতরে আংগুল ঢুকিয়ে ডিম্ববাহী নালী উপরে তুলে আনতে হয় এবং ডিম্ববাহী নালীর কিছু অংশ বেধে কেটে ফেলে দেওয়া হয়, ফলে নালীপথের ধারাবাহিকতা বন্ধ হয়ে যায়। বাংলাদেশে এই পদ্ধতিতে টিউবেকটমি করা হয় এবং ব্যর্থতার হার খুবই কম।  **ল্যাপারোস্কোপির মাধ্যমে টিউবেকটমি (Laparoscopic Tubectomy):** ল্যাপারোস্কোপির মাধ্যমে ডিম্ববাহী নালীতে স্প্রিং-ক্লিপ বা ফেলপ-রিং আটকিয়ে দিয়ে ডিম্ববাহী নালী পথকে বন্ধ করে দেয়া হয়, ফলে নালীপথের ধারাবাহিকতা বন্ধ হয়ে যায়। বাংলাদেশে এই পদ্ধতিতে কোথাও কোথাও টিউবেকটমি করা হয়। | |  |
| **খাবার বড়ি যাদের জন্য উপযুক্ত**  **যারা জন্মনিয়ন্ত্রণে অত্যন্ত কার্যকরী একটি অস্থায়ী পদ্ধতি নিতে চান।**   * যারা জন্মনিয়ন্ত্রণে অত্যন্ত কার্যকরী একটি অস্থায়ী পদ্ধতি নিতে চান। * মাসিকের সময় অতিরিক্ত রক্তস্রাবের দরুন যারা রক্তস্বল্পতায় ভোগেন। * মাসিক চক্র যাদের অনিয়মিত * যে সব মা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তারা বাচ্চার বয়স ৬ মাস হবার পর জন্মনিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি হিসাবে মিশ্র খাবার বড়ি খেতে পারেন। * যেসব মা শিশুকে বুকের দুধ দিচ্ছেন না তাদের সন্তান প্রসবের ৪ সপ্তাহ পরে খাবার বড়ি শুরু করতে হবে। | **সুবিধা** \* সহজলভ্য, নিরাপদ ও কার্যকর। \* স্বল্পমাত্রা, অস্থায়ী ও স্বল্পমেয়াদি। \* মায়ের দুধের পরিমানগত ও গুনগত মান পরিবর্তন হয় না। \* সহবাসে বাধা সৃষ্টি করে না। \* পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া কম। \* যাদের ইস্ট্রোজেন সমৃদ্ধ বড়ি খেলে সমস্যা হয় তারা এই বড়ি খেতে পারেন। \* যে কোন বয়সি মহিলা এমনকি ৩৫ বছর উর্দ্ধে এবং ধুমপায়ী/তামাক জাত দ্রব্য সেবনকারি এই পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন। মাসিক পূর্ববর্তী উপসর্গ(Pre-menstrual symtoms) যেমন শরীর ব্যাথা, ম্যাজম্যাজে ভাব,মাথাব্যাথা,মনখারাপ হওয়া,শরীরে পানির আধিক্য ইত্যাদি কমায়। | | | | |  |  | **আইইউডি’র অসুবিধা** কোন  গ্রহীতার   প্রথম কয়েক মাস তল পেটে ব্যথা হতে পারে  কোন  গ্রহীতার   প্রথম কয়েক মাস মাসিকের সময় রক্তস্রাব বেশী হতে পারে | | | **টিউবেকটমি অপারেশনের অসুবিধা**  স্থায়ী পদ্ধতি বলে সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে চিন্তা ভাবনার প্রয়োজন আছে;  এটি একটি ছোট অপারেশন হলেও ঝুঁকির সম্ভবনা আছে;  অপারেশনের পর কয়েক দিন ব্যথা থাকতে পারে;  অপারেশন পরবর্তীকালে গ্রহীতা সন্তান চাইতে পারেন, এ ক্ষেত্রে পুনসংযোজন অপারেশনের প্রয়োজন হয়। | | |  |
| **খাবার বড়ি যাদের জন্য উপযুক্ত নয়**  বাংলাদেশের প্রেক্ষিতে প্রস্ত্ততকৃত খাবার বড়ি ব্যবহারে বিবেচ্য স্বাস্থ্যগত ও সামাজিক উপযুক্ততার নির্দেশিকা অনুযায়ী সে সব স্বাস্থ্যগত ও সামাজিক অবস্থায় খাবার বড়ি প্রদান করা যাবে না তা নিম্নে বর্ণনা করা হলো  প্রসবের ৬ মাসের মধ্যে যদি শিশুকে বুকের দুধ পান করান।   * ধুমপায়ী নারী যাদের বয়স ৩৫ বছর ও তদুর্ধে, ধুমপান বলতে বুঝায়ঃ সিগারেট, বিড়ি ও তামাক সেবন বা তামাক জাতীয় দ্রব্যাদি সেবন (যেমন তামাক পাতা, গুল, জর্দ্দা ইত্যাদি)। * হৃদযন্ত্র ও রক্ত সংবহননালীর রোগ-ব্যাধির একাধিক ঝুঁকি বিদ্যমান ( যেমন বেশি বয়স, ধুমপান তামাকপাতা/জর্দা সেবন, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, রক্তে উচ্চ মাত্রার চর্বি ইত্যাদি)। * উচ্চ রক্তচাপের ইতিহাস আছে (গর্ভকালীন উচ্চ রক্তচাপ সহ) কিন্তু রক্তচাপ মাপা সম্ভব নয় এমন পরিস্থিতিতে। * উচ্চ রক্তচাপ যথাযথভাবে নিয়ন্ত্রিত কিন্তু বয়স ৩৫ বছর বা তদুর্ধে। * উচ্চ রক্তচাপঃ সিস্টলিক ১৪০ অথবা ডায়াস্টলিক ৯০ মিমি পারদ বা তার বেশি হলে। * সার্ভিক্স এর ক্যান্সার। * রোগ অনির্ণীত স্তনের পিন্ড বা চাঁকা। * স্তনের ক্যান্সারঃ বর্তমানে আছে বা অতীতে ছিল। * অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিস। * ডায়াবেটিস সংশ্লিষ্ট জটিলতা (নেফরোপ্যাথি, রেটিনোপ্যাথি/নিউরোপ্যাথি, রক্ত সংবহননালীর অন্যান্য ব্যাধি, অথবা ২০ বছর ও তার বেশি সময় ধরে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত)। * যক্ষার ঔষধ রিফামপিসিন, মৃগী বা খিচুনীর ঔষধ ব্যবহার কালীন। | | | | | **অসুবিধা** \*প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে খেতে হয়।বড়ি খাওয়ার নির্দিষ্ট সময় থেকে ৩ ঘন্টার বেশি বিলম্ব হলে বড়ির কার্যকারিতা কমে যায়। \* যৌনরোগ প্রতিরোধ করে না। \* ফোটা ফোটা বা অনিয়মিত রক্তস্রাব বা মাসিক বন্ধ থাকতে পারে। \* যক্ষা ও মৃগি রোগের ঔষধ বড়ির কার্যকারিতা কমায়। |  |  | **আইইউডি প্রয়োগের সময়**  মাসিক চক্রের ১-৭ দিনের মধ্যে আইইউডি পরানো উত্তম।  **আইইউডি প্রদানে স্বাস্থ্যগত ও সামাজিক উপযুক্ততা**  নিম্নলিখিত কারণে আই ইউডি পরানো যাবে না  যদি কোন জীবিত সন্তান না থাকে  প্রসবের চার সপ্তাহের মধ্যে  প্রসবোত্তর সংক্রমন ও সংক্রমিত গর্ভপাতের পর  অতিরিক্ত রক্ত স্রাব যার কারণ জানা নাই | | | **টিউবেকটমি অপারেশনে সরকার কর্তৃক গ্রহীতাকে নিম্নলিখিত আর্থিক সুবিধাসহ ১টি শাড়ী ও প্রয়োজনীয় ঔষধ দেয়া হয়। এছাড়াও রেফারকারীকে গ্রহীতা প্রতি ৩৪৫.০০ টাকা প্রদান করা হয়।**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | মজুরী ক্ষতিপুরণ ভাতা ১৬১০.০০ টাকা | **-** | ১৬১০.০০ টাকা | | খাদ্য ভাতা ৩৪৫.০০ টাকা | **-** | ৩৪৫.০০ টাকা | | যাতায়াত ভাতা ৩৪৫.০০ টাকা | **-** | ৩৪৫.০০ টাকা | | **মোট ২৩০০.০০ টাকা–** | **-** | **২৩০০.০০ টাকা** | |  | **-** | ১৬১০.০০ টাকা | |  | **-** | ৩৪৫.০০ টাকা | |  | **-** | ৩৪৫.০০ টাকা | |  | **-** | **২৩০০.০০ টাকা** | | | |  |
| **খাবার বড়ির ব্যবহার বিধি**  বাংলাদেশে প্রায় সকল মিশ্র খাবার বড়ি প্যাকেটে ২১টি সাদা গর্ভনিরোধক বড়ি (যার প্রধান উপাদান হরমোন) এবং ৭টি খয়েরি বড়ি (আয়রন বড়ি) থাকে। কোন কোন প্যাকেটে বা পাতায় শুধু মাত্র ২১টি জন্মনিরোধক বড়ি থাকে।   * প্রথমবার খাওয়ার বড়ি শুরু করার সময় মাসিকের প্রথম দিন। অর্থ্যাৎ মাসিকের প্রথম দিন হতে সাদা বড়ি খাওয়া শুরু করতে হবে। (তবে মাসিক শুরু প্রথম দিন হতে ৫ম দিন পর্যন্ত যে কোন দিন থেকেও শুরু করা যাবে)। * যে মহিলা গর্ভপাত বা এমআর করেছেন বা যে মহিলার গর্ভপাত হয়েছে, তিনি যদি খাবার বড়ি জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি হিসাবে পছন্দ করেন তবে গর্ভপাত /এম আর করার দিন থেকেই বা পরবর্তী ৫ম দিনের মধ্যে বড়ি খাওয়া শুরু করতে হবে। * সব সময় প্রথম বড়ি দিয়ে শুরু করতে হবে। বড়ির পাতার দিক নির্দেশনা (তীর চিহ্ন বা আঙ্গুল) অনুসরণ করে প্রথম বড়ি হতে ২১ দিনে ২১টি সাদা বড়ি খেতে হবে। * সাদা বড়ি শেষ হয়ে যাবার পর একইভাবে একটি করে ৭দিনে ৭টি খয়েরি বড়ি খেতে হবে। খয়েরী বড়ি খাওয়াকালীন সাধারণ মাসিক শুরু হয়। মাসিক আরম্ভ হলেও খয়েরী বড়ি খাওয়া বন্ধ করা যাবে না। * মাসিক হোক বা না হোক ৭টি খয়েরী বড়ি শেষ হওয়ার পরদিন থেকেই উপরের নিয়ম অনুযায়ী নতুন একটি পাতা থেকে আবার সাদা বড়ি খাওয়া শুরু করতে হবে। * খাবার বড়ি পানি দিয়ে গিলে ফেলতে হয়। প্রতিদিন একই সময়ে বড়ি খাওয়ার অভ্যাস করা ভাল। বড়ি খাওয়ার সব চেয়ে ভাল সময় হচ্ছে রাতের খাবারের পরে বা শোবার আগে। * যে সব প্যাকেটে ২১টি বড়ি থাকে সেক্ষেত্রে ২১টি বড়ি শেষ হয়ে গেলে মাসিকের জন্য অপেক্ষা করতে হবে। মাসিক শুরু হলে মাসিকের ১ম দিন থেকে আবার নতুন প্যাকেটের বড়ি খাওয়া শুরু করতে হবে। যদি মাসিক না হয় এবং গ্রহীতা নিশ্চিত থাকেন যে কোন বড়ি খেতে ভুল হয়নি তবে, শেষ বড়ি খাবার ৭দিন পরে আবার বড়ি খেতে শুরু করবেন। | | | **বড়ি খাওয়া শুরু করার উপযুক্ত সময়** \* যারা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তারা সন্তান জন্মের ৬ সপ্তাহ পূর্ন হলেই বড়ি খাওয়া শুরু করবেন ( মাসিক হোক বা না হোক)। \* যারা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছন না তারা সন্তান জন্মের পর থেকেই শুরু করবেন। \* যাদের মাসিক নিয়মিত হচ্ছে তারা মাসিক শুরুর প্রথম দিন থেকেই শুরু করবেন, তবে ১ম দিন থেকে ৫ম দিনের মধ্যে খাওয়া যেতে পারে। \* গর্ভবতী নন নিশ্চিত হলে মাসিক চক্রের যে কোন দিন বড়ি খাওয়া যেতে পারে এক্ষেত্রে প্রথম ৭ দিন কন্ডম ব্যবহার করবেন অথবা সহবাস থেকে বিরত থাকবেন। \* অন্যান্য জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি বন্ধ করার সাথে সাথে এ বড়ি খাওয়া যেতে পারে। | | |  |  | | |  | | |  |  |
| **খাবার বড়ি প্রথম শুরু করার নিয়ম**   * **মাসিকের প্রথম দিন থেকে**: ডিম্বস্ফুটন সঠিকভাবে প্রতিরোধ করার জন্য মাসিকের প্রথম দিন থেকেই খাবার বড়ি গ্রহণ শুরু করা উচিত। যদি মাসিক শুরু হতে কোন কারণে দেরী হয় অথবা অন্যান্য অস্বাভাবিক উপসর্গ থাকে তবে খাবার বড়ি গ্রহণ শুরু করার আগে মহিলা গর্ভবতী কিনা সে সম্বন্ধে নিশ্চিত হবে। * **যে কোন দিন থেকে:** মহিলা যদি নিশ্চিত হন যে, তিনি গর্ভবতী নন তবে প্রয়োজনে যে কোন দিন থেকে মিশ্র বড়ি খাওয়া শুরু করতে পারেন। তবে পরবর্তী ৭ দিন তাকে কনডম ব্যবহার করতে হবে। এভাবে বড়ি খেতে শুরু করলে পরবর্তী মাসিকের সময় পিছিয়ে যাবে (যত দিন না বড়ি শেষ হয়)।   **যদি বড়ি খাওয়া বাদ পড়ে তাহলে কি করণীয়**   * যদি ১ দিন বড়ি খেতে ভুলে যান তাহলে যখনই মনে পড়বে তখনই একটি বড়ি খাবেন এবং ঐ দিনের বড়িটি যথাসময়ে খাবেন। * যদি পর পর ২ দিন বড়ি খেতে ভুলে যান তাহরে মনে পড়ার সাথে সাথে ২টি বড়ি খাবেন এবং তার পরদিন নির্দিষ্ট সময়ে ২টি খাবেন। পাতার বাকি বড়ি নির্দিষ্ট সময়ে প্রতি দিন একটি করে খাবেন এবং পরবর্তী মাসিক না হওয়া পর্যন্ত কনডম ব্যবহার করবেন বা স্বামীর সাথে সহবাসে বিরত থাকবেন। * যদি পর পর ৩দিন বড়ি খেতে ভুলে যান তবে ঐ পাতা থেকে বড়ি আর খাবেন না এবং পরবর্তী মাসিকের আগ পর্যন্ত কনডম ব্যবহার করবেন বা সহবাস থেকে বিরত থাকবেন। | | | | **বড়ি খাওয়ার নিয়ম** \* প্রতিদিন একই সময়ে একটি করে বড়ি খেতে হবে। \* একটি পাতার সবগুলো বড়ি খাওয়া শেষ হলে পরদিনই নতুন পাতার বড়ি খেতে হবে দুই পাতার মাঝে বিরতি দেয়া যাবে না। | |  |  | | |  | | |  |  |
|  | **বড়ি খেতে ভূলে গেলে করণীয়** \* বড়ি খাওয়ার নির্দিষ্ট সময় থেকে ৩ ঘন্টার মধ্যে মনে পড়লে সাথে সাথে ভূলে যাওয়া বড়িটি খেতে হবে এবং পরবর্তি বড়িগুলো নির্দিষ্ট সময়ে খেতে হবে। \* বড়ি খাওয়ার নির্দিষ্ট সময় থেকে ৩ ঘন্টা বিলম্বের ক্ষেত্রে মনে পড়ার সাথে সাথে ভূলে যাওয়া বড়িটি খেতে হবে এবং ঐদিনের বড়িটি যথাসময়ে খেতে হবে,সহবাসের ক্ষেত্রে পরের দুইদিন কন্ডম ব্যবহার করতে হবে অথবা সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে। \* একের অধিক বড়ি খেতে ভূলে গেলে মনে পড়ার সাথে সাথে একটি বড়ি খেতে হবে এবং পরবর্তি বড়ি গুলো যথাসময়ে খেতে হবে এবং সহবাসের ক্ষেত্রে পরবর্তি ৭ দিন কন্ডম ব্যবহার করতে হবে অথবা সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে। | | | | |  |  | | |  | | |  |  |
|  | **পদ্ধতি পরিবর্তন** \* শধুমাত্র প্রজেস্টরণ সমৃদ্ধ খাবার বড়ি ব্যবহারকারী গণ প্রসবের ৬ মাস পূর্ন হলেই পদ্ধতি পরিবর্তন করতে হবে। \*শুধুমাত্র প্রজেস্টরণ সমৃদ্ধ খাবার বড়ি #আপন# পাতার শেষ বড়ি খাওয়া হলে পরদিন থেকে মিশ্র খাবার বড়ি বা ইনজেকশন বা ইমপ্ল্যান্ট বা কপার টি পদ্ধতি শুরু করতে পারেন তবে পরবর্তি ৭ দিন সহবাসের ক্ষেত্রে কন্ডম ব্যবহার করতে হবে অথবা সহবাস থেকে বিরত থাকতে হবে। \* কন্ডম বা পুরুষ স্থায়ী পদ্ধতি বা মহিলা স্থায়ী পদ্ধতি শুধু মাত্র প্রজেস্টরন সমৃদ্ধ খাবার বড়ি #আপন# গ্রহনকালীন সময়ে বা শেষ হওয়ার সাথে সাথে গ্রহন করতে হবে। | | | | |  |  | | |  | | |  |  |
|  | **সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া** বমি বমি ভাব, মাথা ব্যথা,ব্রণ, মানসিক দুশ্চিন্তা/অবসাদগ্রস্ততা,অনাকাঙ্খিত ওজন বৃদ্ধি বা হ্রাস,তলপেট ভারি বোধ কররা,স্তনে ব্যথা/ভারি অনুভব করা,ফোটা ফোটা রক্তস্রাব বা দুই মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে রক্তস্রাব,মাসিক বন্ধ থাকা ইত্যাদি। | | | | |  |  | | |  | | |  |  |