

অস্থায়ী পদ্ধতি (দীর্ঘমেয়াদী)

আইইউডি

মহিলাদের জন্য দীর্ঘমেয়াদী, অস্থায়ী ক্লিনিক্যাল পদ্ধতি। এটি মহিলাদের জরায়ুতে স্থাপন করা হয়। বর্তমানে বাংলাদেশে কপার-টি ৩৮০A ব্যবহার করা হয়



- ◆ একটি সন্তান থাকলে এ পদ্ধতি নেয়া যায়।

আইইউডি-এর সুবিধাসমূহ

- ◆ একটানা দশ বছরের জন্য কার্যকর। স্বাভাবিক প্রসবের ৪৮ ঘন্টার মধ্যে অথবা সিজারিয়ান অপারেশনের সময় আইইউডি গ্রহণ করা যায়।
- ◆ এটি প্রয়োগ করা সহজ, মাত্র কয়েক মিনিটে প্রয়োগ
- ◆ দীর্ঘমেয়াদী ও সহজলভ্য
- ◆ যখন ইচ্ছা ক্লিনিক/স্বাস্থ্য কেন্দ্রে গিয়ে খুলে নেয়া যায়
- ◆ শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মহিলারাও ব্যবহার করতে পারেন
- ◆ পদ্ধতি হিসেবে কার্যকর এবং পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া কম
- ◆ একটি সন্তান থাকলে এ পদ্ধতি গ্রহণ করা যায়।
- ◆ সহবাসের সময় স্বামী/স্ত্রীর কোনো সমস্যা হয় না।

আইইউডি-এর অসুবিধাসমূহ

- ◆ আইইউডি প্রয়োগের পর প্রথম কয়েক মাস তলপেটে ব্যথা হতে পারে
- ◆ ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হতে পারে
- ◆ মাসিকের পর নিয়মিত সুতা পরীক্ষা করতে হয়
- ◆ এটি প্রয়োগ, খোলা ও ফলো-আপ-এর জন্য ক্লিনিকে যেতে হয়।

ইনজেকশন

এটি মহিলাদের জন্য ক্লিনিক্যাল ও অস্থায়ী দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি। বাংলাদেশে ডিপোপ্রভেরা ইনজেকশন ব্যবহার করা হচ্ছে। ডিপোপ্রভেরা প্রতি ৩ মাস পরপর নিতে হয়।



ইনজেকশন

ইনজেকশন কখন নিতে হয়

- ◆ একটি জীবিত সন্তান থাকলে।
- ◆ মাসিক শুরু হওয়ার প্রথম দিন থেকে ৭ দিনের মধ্যে
- ◆ বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ালে ৬ সপ্তাহ পর আর বুকের দুধ না খাওয়ালে ৪ সপ্তাহ পর ইনজেকশন নেয়া যায়।
- ◆ গর্ভপাতের সঙ্গে সঙ্গে অথবা দু-সপ্তাহের মধ্যে

ইনজেকশনের সুবিধাসমূহ

- ◆ নিরাপদ, কার্যকর এবং সহজলভ্য
- ◆ শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালেও নেয়া যায়
- ◆ এটির ব্যবহার বুকের দুধ কমায় না
- ◆ প্রতিদিন পদ্ধতি ব্যবহারের ঝামেলা নেই।

ইনজেকশনের অসুবিধাসমূহ

- ◆ কেবলমাত্র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মী দ্বারা সময়সূচি অনুযায়ী নিতে হয়
- ◆ মাসিকের পরিবর্তন দেখা দেয়। অনিয়মিত রক্তস্রাব, ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব, মাসিক বন্ধ থাকা এবং কোনো কোনো ক্ষেত্রে রক্তস্রাব বেশি হতে পারে
- ◆ ওজন বেড়ে যেতে পারে।

ইমপ্ল্যান্ট

এ পদ্ধতি মহিলাদের জন্য অস্থায়ী দীর্ঘমেয়াদী ক্লিনিক্যাল পদ্ধতি। এতে রয়েছে একটি বা দুটি নরম চিকন ক্যাপসুল যা (দেয়াশলাই-এর কাঠির চেয়ে ছোট) মহিলাদের হাতের কনুইয়ের উপরে ভিতরের দিকে চামড়ার নিচে ঢুকিয়ে দেয়া হয়।



ইমপ্ল্যান্ট

কখন ইমপ্ল্যান্ট নেয়া যায়

- ◆ যে কোন সক্ষম দম্পতি এই পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন
- ◆ মাসিকের প্রথম ৫-৭ দিনের মধ্যে ইমপ্ল্যান্ট নিতে হবে। শুধুমাত্র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তারের কাছে ইমপ্ল্যান্ট নেয়া যায়।

ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারের সুবিধাসমূহ

- ◆ এ পদ্ধতিটি ৩/৫ বছরের জন্য কার্যকর
- ◆ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই বললেই চলে
- ◆ শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালেও নেয়া যায়
- ◆ বুকের দুধ কমায় না
- ◆ প্রসব পরবর্তী পদ্ধতি হিসেবে ব্যবহার করা যায়
- ◆ প্রয়োজনে খুলে ফেলে দ্রুত সন্তান ধারণ করা যায়।

ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারের অসুবিধাসমূহ

- ◆ কারো কারো ক্ষেত্রে মাসিক অনিয়মিত হতে পারে
- ◆ মাসিক বন্ধ হলে গর্ভসঞ্চার হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হতে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হয়
- ◆ মাসিকের সময় রক্তস্রাব বেশি হতে পারে
- ◆ দু-মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব হতে পারে
- ◆ মাথা ব্যথা হতে পারে
- ◆ ওজন বেড়ে যেতে পারে

অস্থায়ী পদ্ধতি (স্বল্পমেয়াদী)

খাবার বড়ি

খাবার বড়ি

এটি মহিলাদের জন্য নিরোধক পদ্ধতি। আমাদের দেশের বেশীরভাগ মহিলা এ পদ্ধতি গ্রহণ করছেন। এটি একটি জনপ্রিয় পদ্ধতি।

খাবার বড়ি খাওয়ার নিয়ম

- ◆ সাধারণত মাসিকের প্রথম দিন থেকে খাবার বড়ি শুরু করতে হয়
- ◆ প্রথমে ২১টি সাদা বড়ি ও পরে ৭টি আয়রন ট্যাবলেট খেতে হয়
- ◆ মোট ২৮টি বড়ি শেষ হলে অন্য পাতা থেকে শুরু করতে হয়
- ◆ প্রতিদিন রাতে খাবারের পর শোবার আগে বড়ি খাওয়ার উপযুক্ত সময়।



- ◆ একদিন কোনো কারণে বড়ি খেতে ভুলে গেলে পরদিন যখনই মনে পড়বে তখনই বড়ি খেতে হবে এবং নির্ধারিত সময়ে ওই দিনের বড়িটিও খেতে হবে;
- ◆ পর পর দু'দিন বড়ি খেতে ভুলে গেলে পরের দু'দিন দু'টি করে বড়ি খেতে হবে এবং এই বড়ির পাতা শেষ না হওয়া পর্যন্ত বড়ির সাথে অন্য একটি পদ্ধতি যেমন - কনডম ব্যবহার করতে হবে।

খাবার বড়ির সুবিধাসমূহ

- ◆ এটি একটি কার্যকর পদ্ধতি এবং সাফল্যের হার শতকরা ৯৭-৯৯ ভাগ
- ◆ যে কোনো সময়ে এ পদ্ধতি পরিবর্তন করে অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করা যায়
- ◆ আয়রণ বড়ি সেবনে রক্তস্রাবতা হ্রাস পায়
- ◆ সহজলভ্য এবং ব্যবহার-পদ্ধতি সহজ
- ◆ মাসিক প্রাব নিয়মিত করে।

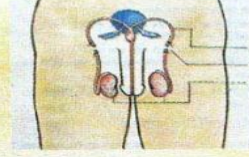
খাবার বড়ির অসুবিধাসমূহ

- ◆ প্রতিদিন নিয়মিত খেতে হয় বলে ঝামেলা মনে হয়
- ◆ যেনিপথের পিচ্ছিলতা কমে যেতে পারে
- ◆ মাসিকের পরিমাণ কম হয় বলে অনেক মহিলা এ নিয়ে দুশ্চিন্তায় ভোগেন
- ◆ বুকের দুধ কমে যেতে পারে।

এনএসডি (ভ্যাসেকটমি): পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি

পুরুষদের জন্য এটি একটি স্থায়ী পদ্ধতি (ছুরিবিহীন ভ্যাসেকটমি)

- ◆ এ পদ্ধতি স্থায়ী, কার্যকর ও নিরাপদ;
- ◆ একটি সহজ ও ছোট অপারেশনের মাধ্যমে পুরুষের এই পদ্ধতি প্রদান করা হয়। এই অপারেশনকে বলে এনএসডি (ভ্যাসেকটমি)
- ◆ যে কোনো উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নির্বাচিত ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র এবং কিছু এনজিও ক্লিনিকে এ পদ্ধতির সেবা প্রদান করা হয়।
- ◆ যে সকল সক্ষম দম্পতির ২টি জীবিত সন্তান আছে এবং ছোটটির বয়স কমপক্ষে ১ বছর অতিক্রান্ত হয়েছে তাদের জন্য প্রয়োজ্য



এনএসডি (ভ্যাসেকটমি)-এর সুবিধাসমূহ

- ◆ এটি ছুরি কাটাবিহীন স্থায়ী পদ্ধতি
- ◆ অপারেশনের দু'দিন পরেই স্বাভাবিক কাজ-কর্ম করা যায়
- ◆ কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই
- ◆ অপারেশনের জন্য কোনো কাটা বা সেলাই লাগে না, রক্তপাত নেই বললেই চলে। মাত্র ৫-৭ মিনিট সময়

লাগে। অপারেশনের পর সামান্য ব্যথা থাকে

- ◆ যৌন ক্ষমতা স্বাভাবিক থাকে।

এনএসডি (ভ্যাসেকটমি)-এর অসুবিধাসমূহ

- ◆ অপারেশনের ৩ মাস পর থেকে কার্যকর হয়
- ◆ অপারেশনের পর প্রথম ৩ মাস সহবাসের সময় কনডম ব্যবহার অথবা স্ত্রীকে অন্য যে কোন অস্থায়ী পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয়।
- ◆ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার দ্বারা এ অপারেশন করতে হয়।
- ◆ পূর্ববিস্তার সহজে ফিরে যাওয়া যায় না

কনডম

কনডম

এটি পুরুষদের জন্য একটি অস্থায়ী জন্মনিরোধক পদ্ধতি।

কনডম ব্যবহারের সুবিধাসমূহ

- ◆ সহজলভ্য
- ◆ সহজে ব্যবহার করা যায়
- ◆ জন্মরোধের পাশাপাশি যৌনবাহিত রোগ ও এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধে সহায়তা করে
- ◆ কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই বললেই চলে
- ◆ পুরুষ-পদ্ধতি বিধায় স্ত্রীকে কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করতে হয় না।



কনডম ব্যবহারের অসুবিধাসমূহ

- ◆ সঠিকভাবে ব্যবহার না করলে ছিঁড়ে যেতে পারে
- ◆ ব্যবহারে অনেকে পূর্ণ যৌনতৃপ্তি নাও পেতে পারেন।

টিউবেকটমি (লাইগেশন): মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি

মহিলাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতিকে টিউবেকটমি বলে।

- ◆ এটি একটি সহজ অপারেশন;
- ◆ যে কোনো উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, নির্বাচিত ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র এবং কিছু এনজিও ক্লিনিকে এ পদ্ধতির সেবা প্রদান করা হয়।
- ◆ যে সকল সক্ষম দম্পতির ২টি জীবিত সন্তান আছে এবং ছোটটির বয়স কমপক্ষে ১ বছর অতিক্রান্ত হয়েছে



টিউবেকটমি-এর সুবিধাসমূহ

- ◆ অপারেশনের পর পরই এটি কার্যকর
- ◆ এটি একটি স্থায়ী পদ্ধতি
- ◆ অপারেশন সহজ, সময় লাগে মাত্র ১৫-২০ মিনিট

- ◆ কার্যকারিতার হার শতকরা ১০০ ভাগ
- ◆ কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া নেই।
- ◆ প্রসবের পর ৭ দিনের মধ্যে টিউবেকটমি করা নিরাপদ ও সুবিধাজনক।

টিউবেকটমি-এর অসুবিধাসমূহ

- ◆ অপারেশনের পর হাসপাতাল/ ক্লিনিকে কমপক্ষে ৪ ঘণ্টা থাকতে হয়।
- ◆ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার দ্বারা এ অপারেশন করতে হয়।
- ◆ পূর্বাভাসে সহজে ফিরে যাওয়া যায় না

অস্থায়ী পদ্ধতি (দীর্ঘমেয়াদী)

কিশোর কিশোরীদের সেবা (Adolescent Health Care)ঃ

বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার প্রায় এক চতুর্থাংশ কিশোর কিশোরী। এ কিশোর কিশোরীদের শিক্ষা, জীবন-দক্ষতা ও স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করছে আমাদের দেশের ভবিষ্যৎ।

বয়সেদিকাল ও কৈশোরঃ

বয়সেদিকালে মানুষের শরীরে ও মনে নানা ধরনের পরিবর্তন হতে শুরু করে এবং যৌবনে এসব পরিবর্তনগুলো পূর্ণতা লাভ করে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে ১০ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত সময়কে কৈশোর বলে। এ বয়সে ছেলের কিশোর ও মেয়েদের কিশোরী বলা হয়।

বয়সেদিকাল ও কৈশোরের ঝুঁকিঃ

- বন্ধুত্ববাদের চাপে পড়ে তারা বিপদজনক কাজে জড়িয়ে যেতে পারে।
- কৌতূহলের বশে বা কোন অসং সঙ্গ পড়ে ধূমপান, মাদকাসক্তি, অনিরাপদ যৌন-আচরণসহ নানা ধরনের অসামাজিক কাজে লিপ্ত হতে পারে।
- প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে সঠিক জ্ঞান না থাকার কারণে প্রজননতন্ত্রে নানা ধরনের রোগ সংক্রমণ এবং অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণের ঝুঁকি সত্তাবনা ও বেড়ে যেতে পারে।

কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টিঃ

- ছেলে ও মেয়ের মধ্যে কোন বিভেদ না রেখে প্রত্যেকেরই নিজ নিজ প্রয়োজন অনুযায়ী তার শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য যথাযথ সুখম ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। এ বয়সে পুষ্টিকর খাবারের অভাবে শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়।
- মেয়েরা কখনোই কম খাবার খাবে না বা নিজেদের অম্ল করে নেবে না। শারীরিকভাবে দুর্বল এবং অপুষ্টির শিকার কিশোর কিশোরীরা পরবর্তীকালে গর্ভধারণ করলে অনেক জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে।
- এ বয়সী ছেলেমেয়েদের ক্যালসিয়াম, আয়রন, প্রোটিন এবং কার্বো-হাইড্রেট আছে এ রকম খাবার খেতে হবে। সামর্থ্য অনুযায়ী খাদ্য তালিকায় সবুজ শাকসবুজ, দেশীয় বিভিন্ন ধরনের ফল, ডাল, সিমের বিচি, মাছ, ডিম, দুধ বাগ্যার চেষ্টা করতে হবে।

কিশোর- কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্যঃ

বয়সেদিকালেই কিশোর-কিশোরীরা প্রজনন ক্ষমতা লাভ করে, তাই এ সময় থেকেই প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজন। কিশোর-কিশোরীরা প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিকভাবে জানতে পারলে সুস্থভাবে নিজেদের যত্ন নিতে পারবে এবং এ শিক্ষাকে কাজে লাগিয়ে সুস্থ-সুন্দার ভবিষ্যৎ গড়ে তুলতে পারবে।

প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষার করণীয়ঃ

- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা
- নিরাপদ যৌন আচরণ সম্পর্কে জ্ঞান ও তা মেনে চলা।
- প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ, যৌনরোগ সম্পর্কে জানা ও প্রতিরোধ করা।
- প্রয়োজন অনুযায়ী প্রজননস্বাস্থ্য সেবা গ্রহণ করা।
- অল্প বয়সে বিয়ে করা থেকে নিজেকে বিরত থাকা এবং অন্যদের উত্বুদ্ধ করা।

নিরাপদ যৌন আচরণের জন্য করণীয়ঃ

- ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন এবং শারীরিক ক্ষতির কথা বিবেচনা করে কিশোর-কিশোরীদের এ বয়সে যৌন আচরণের ক্ষেত্রে সংযত থাকা উচিত।
- যৌন চিন্তা যাতে মনে কম আসে সে জন্য পড়াশোনা, খেলাধুলা, সাংস্কৃতিক চর্চাসহ অন্যন্য সৃজনশীল কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখা প্রয়োজন।
- অস্ট্রেল বইপত্র এবং ভিডিও বা সিনেমা দেখা থেকে বিরত থাকা উচিত।
- যৌন নির্যাতনের শিকার হলে অবশ্যই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মা-শাবা বা বিশ্বস্ত কোনো মানুষকে বিষয়টি জানানো দরকার।
- কোন কারণে যদি কিশোর বয়সে বিয়ে হয়েই যায় তবে অবশ্যই পরিবার পরিকল্পনা কর্মীর পরামর্শ মতো জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত।

প্রজনন স্বাস্থ্য (RH)

প্রজনন স্বাস্থ্য হচ্ছে জীবনের প্রতিটি ধাপে প্রজননতন্ত্র সম্পর্কীয় একটি পরিপূর্ণ দৈহিক, মানসিক এবং সামাজিক কল্যাণের সামগ্রিক অবস্থা। প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে বুঝায় একজন মানুষ সন্তোষজনক এবং নিরাপদ যৌন জীবনযাপন করতে পারবে, প্রজননে সক্ষম হবে এবং কখন, কোথায় ও কিভাবে একাজ করবে সে ব্যাপারে স্বাধীনভাবে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারবে (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা)।

প্রজনন স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা থেকে বুঝা যায় যে, সকল নারী ও পুরুষের প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ক সব ধরনের তথ্য পাবার অধিকার রয়েছে; নিরাপদ, কার্যকরী ও ইচ্ছানুযায়ী সহজ লভ্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের অধিকার রয়েছে; উপযুক্ত স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণের অধিকার এবং একজন নারীর খেচরায় গর্ভধারণ, গর্ভকালীন সেবা ও সুস্থ শিশুর জন্মদানের অধিকার রয়েছে।

প্রজনন স্বাস্থ্য সেবার গুরুত্বপূর্ণ উপাদানসমূহ

- **পরিবার পরিকল্পনাঃ** উন্নত প্রজনন স্বাস্থ্য নিশ্চিতকরণে পরিকল্পিত পরিবার গঠন অত্যন্ত জরুরি। পরিকল্পিত পরিবারের জন্য দম্পতিদের স্থায়ী-অস্থায়ী পরিবার পরিকল্পনার সব ধরনের পদ্ধতি সম্পর্কে জেনে উপযুক্ত পদ্ধতি বেছে নেয়া দরকার।
- **মাতৃ ও শিশু স্বাস্থ্য পুষ্টিঃ** একজন মায়ের পরিমিত ও পুষ্টিকর খাবার অত্যন্ত দরকার। বিশেষ করে গর্ভকালীন ও গর্ভান্তর সময়ে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করা একান্ত প্রয়োজন। কেননা একজন সুস্থ মা-ই একটি সুস্থ শিশুর জন্ম দিতে পারেন। শিশুর জন্মের পর থেকেই পরিপূর্ণ বিকাশের জন্য শিশুর পুষ্টি নিশ্চিত করা একান্ত প্রয়োজন। এ জন্য জন্মের পরপরই শিশুকে মায়ের দুধ দেয়া, ৬মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো, এর পর শিশুকে বাড়তি খাবার দেয়া এবং এর পাশাপাশি ২ বছর পর্যন্ত বুকের দুধ চালিয়ে গেলে শিশুর পুষ্টি নিশ্চিত করা সম্ভব।
- **আরটিআই/এসটিআই ও এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণঃ** যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ে আমাদের দেশের নারী-পুরুষের সঠিক জ্ঞান না থাকার ফলে বিভিন্ন ধরনের যৌন রোগের সংক্রমণ ঘটে। এ ছাড়া বিষয়টি লজ্জার মনে করে সঠিক চিকিৎসাও নেয়া হয় না। তাই সঠিক সময়ে স্বামী-স্ত্রী/যৌনসঙ্গীরা একই সঙ্গে সূচিকিৎসা নিলে পরবর্তীতে এ ধরনের সংক্রমণের সুযোগ থাকে না এবং জটিলতাও সৃষ্টি হয়।
- **কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য পরিচর্যাঃ** বয়ঃসন্ধিকালই জীবন গঠনের উপযুক্ত সময়। তাই এ সময় থেকেই প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে শিক্ষা নেয়া প্রয়োজন। কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য উন্নয়নে সরকার ইতোমধ্যে জাতীয় পর্যায়সহ জেলা পর্যায়ের সকল স্বাস্থ্য কেন্দ্রে সেবা প্রদানের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিয়েছে।
- **গর্ভপাত প্রতিরোধ ও গর্ভপাতজনিত জটিলতার ব্যবস্থাপনাঃ** মাতৃ-মৃত্যুর একটি প্রধান কারণ হচ্ছে অনিরাপদ গর্ভপাত এবং এর জটিলতা। কাজেই প্রজনন স্বাস্থ্যের উন্নতির লক্ষ্যে অনিরাপদ গর্ভপাত রোধ করা এবং গর্ভপাত সংক্রান্ত যে কোন জটিলতায় জরুরি চিকিৎসা নেয়া একান্ত প্রয়োজন।
- **যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ক শিক্ষা এবং সচেতনতা, পুরুষের প্রজনন স্বাস্থ্য এবং তাঁদের অংশ গ্রহণঃ** যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ে আমাদের দেশে নারী-পুরুষ উভয়েরই সঠিক ধারণা নেই। ফলে এরা সহজেই নানাবিধ ঝুঁকির সম্মুখীন হয় এবং নানা ধরনের যৌন রোগে আক্রান্ত হয়। কাজেই উভয়কেই এ বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে এবং সঠিক পরামর্শ গ্রহণে পুরুষদের অগ্রণী ভূমিকা পালন করতে হবে।
- **স্তন ও প্রজননতন্ত্রের ক্যান্সারসহ অন্যান্য স্ত্রী রোগের প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণঃ** মহিলাদের মৃত্যুর একটি প্রধান কারণ হলো স্তন ও প্রজননতন্ত্রের ক্যান্সার। এ বিষয়ে অজ্ঞতার কারণে মহিলারা সাধারণতঃ জটিলতার শেষ পর্যায়ে চিকিৎসা নিতে আসেন। ফলে সঠিক চিকিৎসা দেয়া সম্ভব হয় না এবং মৃত্যুও রোধ করা যায় না। বর্তমানে জাতীয় পর্যায়ের সকল বিশেষায়িত হাসপাতাল, সকল মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, জেলা পর্যায়ের সদর হাসপাতাল এবং মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রসহ নির্বাচিত ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্রে স্তন ও জরায়ু মুখের ক্যান্সার পূর্বাবস্থা নির্ণয়ে স্ক্রিনিং সেবা চালু করা হয়েছে। কাজেই এ বিষয়ে লজ্জা না করে ৩০বছর এবং তদোর্ধ্ব সকল মহিলাদের জরুরি ভিত্তিতে উক্ত সেবা গ্রহণ করা উচিত।
- **নারী ও শিশু নির্যাতনঃ** নারী ও শিশু নির্যাতন প্রতিরোধে সকলকে সচেতনভাবে এগিয়ে আসতে হবে।
- **বন্ধ্যাত্ব এবং অন্যান্য যৌন সমস্যা প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণঃ** আমাদের দেশে বন্ধ্যাত্ব সম্পর্কে নানা ধরনের কুসংস্কার ও ভুল ধারণা প্রচলিত রয়েছে। এ সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকা প্রতিটি নারী ও পুরুষের জন্য জরুরি। তাই বন্ধ্যাত্বের ক্ষেত্রে সুষ্ঠু চিকিৎসা ও পরামর্শ নেয়া একান্ত প্রয়োজন।

সমগ্র গর্ভকালীন সময়ে অর্থাৎ ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়া থেকে শুরু করে প্রসবের পূর্ব পর্যন্ত গর্ভবতী মা এবং তার পেটের সন্তানের যত্ন নেওয়াকে গর্ভকালীন যত্ন বলা হয়। গর্ভকালে মায়ের সঠিক যত্ন নিলে মা সুস্থ থাকেন, সুস্থ-সবল শিশুর জন্ম হয়, নবজাতক ও মায়ের মৃত্যু ঝুঁকি হ্রাস পায়।

গর্ভকালীন সময়ে করণীয়

- গর্ভাবস্থায় কমপক্ষে চারবার স্যাটেলাইট ক্লিনিক, কমিউনিটি ক্লিনিক, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র বা সদর হাসপাতালে এসে শারীরিক পরীক্ষা করা অত্যন্ত জরুরি। তবে গর্ভবতী মা যদি কোনো কারণে শারীরিক অসুবিধা বোধ করেন তাহলে যেকোনো সময় উল্লিখিত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে এসে পরিবারিকারিকল্পনা কর্মীর পরামর্শ নিতে হবে;
- প্রথম সাক্ষাতঃ ৪ মাসের (১৬ সপ্তাহ) মধ্যে
- সাক্ষাতঃ
- দ্বিতীয় সাক্ষাতঃ ৬-৭ মাসের মধ্যে (২৪-২৮ সপ্তাহ)
- সাক্ষাতঃ
- তৃতীয় সাক্ষাতঃ ৮ম মাসে (৩২ সপ্তাহ)
- চতুর্থ সাক্ষাতঃ ৯ম মাসে (৩৬ সপ্তাহ)
- সাক্ষাতঃ
- গর্ভধারণের ৪ থেকে ৮ মাসের মধ্যে মাকে দুই ডোজ টিটি টিকা নিতে হবে।
- স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে বেশি করে পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার খেতে হবে (খাবারের তালিকায় সাধ্যমত ফল-মূল, সুবজ শাক-সজি, ডাল, সীম, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ছোট মাছ ইত্যাদি থাকতে হবে)।
- প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে।
- ভারী কাজ ছাড়া অন্যান্য দৈনন্দিন কাজ-কর্ম করা যাবে।
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে এবং টিলেটলা পোষাক পড়তে হবে।
- দিনের বেলায় কমপক্ষে ২ ঘনটা বিশ্রাম নিতে হবে।
- গর্ভবতী মাকে মানসিকভাবে শান্তিতে রাখতে হবে।

বিঃদ্রঃ গর্ভকালীন সময়ে ভারী কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে, চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোন ঔষধ গ্রহণ করা যাবে না, দীর্ঘ সময় ক্লাস্তিকর ভ্রমণ ও ধূমপান করা এবং ছোঁয়াচে রোগীর হাম, বসন্ত ইত্যাদিতে আক্রান্ত) সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকতে হবে।

ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভ

গর্ভবতী হওয়ার আগেই অনেকসময় ঝুঁকিপূর্ণ মা সনাক্ত করা যায়। এতে অভিভাবকগণ তাদের করণীয় সম্বন্ধে সচেতন হবেন। এর ফলে মাতৃ-মৃত্যুর হার অনেকাংশে কমানো যায়।

- বয়স- ১৮ এর কম অথবা ৩৫ এর বেশী।
- প্রথম গর্ভ বা ৩ এর অধিক সন্তান ।
- উচ্চতা -১৪৫ সে.মি. (৪ ফুট ১০ ইঞ্চি) এর কম।
- জন্ম বিরতি- ২ বছরের কম।
- পূর্ববর্তী প্রসবে - প্রসবপূর্ব রক্তক্ষরণ, প্রসবোত্তর রক্তক্ষরণ অথবা জরায়ুতে গর্ভফুল আটকে থাকার ইতিহাস।
- বিলম্বিত /বাধাগ্রস্ত প্রসবের ইতিহাস।
- গর্ভস্থ শিশুর মৃত্যু /নবজাতকের মৃত্যুর ইতিহাস।
- সিজারিয়ান অপারেশন বা যন্ত্রের মাধ্যমে প্রসবের ইতিহাস।

গর্ভোত্তর সেবা (PNC)

সন্তান জন্মের পর মা ও শিশু উভয়ের শরীর দুর্বল ও ঝুঁকিপূর্ণ থাকে, তাই এ সময়ে উভয়েরই বিশেষ যত্ন প্রয়োজন। সঠিক যত্ন নিলে প্রসূতি মা দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠবেন এবং নবজাতক সুস্থ ও সবল থাকবে।

- প্রসবের ২৪ ঘনটার মধ্যে প্রসূতি মাকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য কর্মীর মাধ্যমে বাড়িতে/স্বাস্থ্য কেন্দ্রে প্রসবোত্তর সেবা প্রদানের মাধ্যমে একই সঙ্গে মা ও শিশু মৃত্যু কমিয়ে আনা যায়।
- প্রসবের পর প্রসূতি মাকে বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার ও পানি খাওয়াতে হবে।
- প্রসূতি মাকে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে হবে এবং ভারী কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- প্রসবোত্তর জটিলতা প্রতিরোধে অন্তত পক্ষে মাকে ৩ বার (প্রসবোত্তর ৩ দিন, ৭ দিন এবং ৬ সপ্তাহের মধ্যে) শারীরিক পরীক্ষা করতে স্যাটেলাইট ক্লিনিক, কমিউনিটি ক্লিনিক, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র, সদর হাসপাতাল, মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল অথবা বেসরকারী ক্লিনিকে সেবা নিতে যেতে হবে।
- পরিবার পরিকল্পনা কর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী প্রসবোত্তর ৪২ দিনের মধ্যে প্রসূতি মাকে ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়াতে হবে।
- প্রসূতি মাকে মানসিকভাবে শান্তিতে রাখতে হবে। ✓