

বাংলা



# পরিবার পরিকল্পনা



# Interreg



UNIONE EUROPEA  
EVROPSKA UNIJA

## ITALIA-SLOVENIJA



## INTEGRA

Progetto standard co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale  
Standardni projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

# Interreg



UNIONE EUROPEA  
EVROPSKA UNIJA

## ITALIA-SLOVENIJA



### INTEGRA

Progetto standard co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale  
Standardni projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

Rete transfrontaliera per le donne migranti: integrazione sociale, salute sessuale e riproduttiva

Čezmejna mreža za priseljene ženske: socialna integracija, spolno in reproduktivno zdravje

Lead partner / Vodilni partner



Partner di progetto / Projektni partnerji



Partner associato / Pridruženi partner



Progetto finanziato a valere sul bando per progetti standard n. 4/2016 nell'ambito del Programma INTERREG V A Italia-Slovenia 2014-2020

Projekt je sofinanciran v okviru razpisa za standardne projekte št. 4/2016 - Programa INTERREG V A Italija-Slovenija 2014-2020

## পরিবার পরিকল্পনা

পরিবার পরিকল্পনা পরিষেবাগুলি হল শিক্ষা, চিকিৎসা বা সামাজিক ক্রিয়াকলাপ, যা স্বাধীনভাবে ব্যক্তিকে তার সন্তান সংখ্যা নির্ধারণ করতে এবং যে মাধ্যম দ্বারা তা গঠতে পারে তা নির্বাচন করতে সহায়তা করে। এছাড়াও পরিবার পরিকল্পনা যেই বয়সে আপনি সন্তান নিতে পারেন, সেখানে সন্তান না নেয়ার সিদ্ধান্ত হতে পারে। ইতালি এবং স্লোভেনিয়ায় প্রতি নারী স্বাধীনভাবে তার জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি নির্বাচন করে অর্থাৎ সন্তান কখন হবে তা নিজেই নির্বাচন করে।

### সূচক :

নারী জননতন্ত্র  
পুরুষ জননতন্ত্র

গর্ভধারন  
জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

পুরুষ কনডম

নারী কনডম

স্পাইরাল

এস্ট্রোজেন-প্রজেস্টেরন জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল  
প্রজেস্টেরন জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল অথবা মিনিপিল

গর্ভনিরোধক/জন্মনিয়ন্ত্রণ প্যাচ

গর্ভনিরোধক রিং

ত্বক নিষস্ফ যন্ত্র

টিউব/নালী বন্ধকরন

ভাসেক্টমি

জরুরী গর্ভনিরোধক

গর্ভাবস্থা স্বেচ্ছায় অবসান (আই,ভি,জি)

প্রসবের পরে জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা

দরকারী নম্বর

ইতালি

স্লোভেনিয়া

# নারী জননতন্ত্র

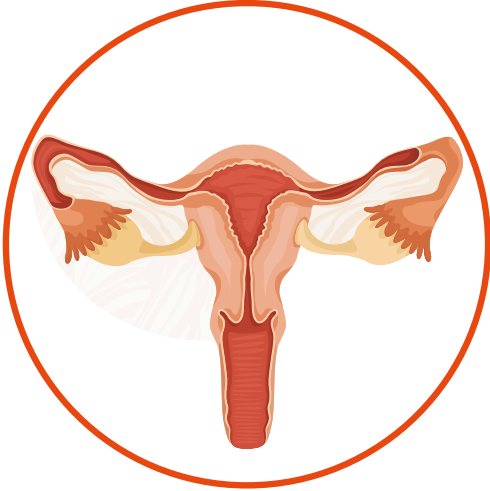
**যোনি :** এটি একটি পেশী নালী যা বাইরের জননতন্ত্র থেকে জরায়ু পর্যন্ত প্রসারিত হয়।

**জরায়ু :** এটি একটি পেশী অঙ্গ যা গর্ভাবস্থায় ভ্রূণকে গ্রহণ করে ও পুষ্টি যোগায়। জরায়ুর নিচের অংশটি যোনিতে গিয়ে শেষ হয় ও তাকে জরায়ুর গলা/মুখ বা চেরভিক্স বলা হয়।

**এন্ডোমেট্রিয়াম :** যৌনরস যা হরমোনের প্রতি সংবেদনশীল ও সম্পূর্ণ জরায়ুকে আবরণ করে।

**টিউব/নালী :** দুটি পাতলা নালী যেখানে ডিম্বানু শুক্রানুর সাথে মিলে ও উর্বর হয়।

**ডিম্বাশয় :** দুটি গ্রন্থি যা ডিম্বানু ও নারী হরমোন (এস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন) উৎপন্ন করে।



# পুরুষ জননতন্ত্র

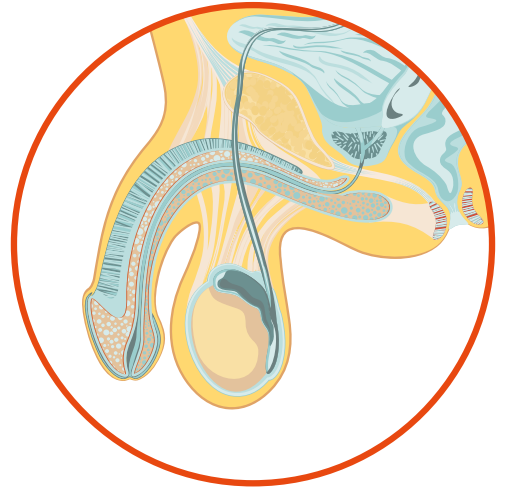
**লিঙ্গ :** যৌনমিলনের সময় এই অঙ্গটি যোনিতে শুক্রানু জমা করে।

**পুলিঙ্গেস আবরক :** ত্বকের অংশ যা লিঙ্গকে একটি কাভারের মত জড়িয়ে ঢেকে রাখে।

কিছু সংস্কৃতিতে একে অপসারণ করা হয়। এইক্ষেত্রে বিভিন্ন ইনফেকশন ও গুরুতর রক্তপাত এড়াতে ডাক্তার দিয়ে হস্তক্ষেপ করা আবশ্যিক।

**অন্ডকোষ :** দুটি গ্রন্থি যা শুক্রানু ধারণ করে, অর্থাৎ পুরুষ বীজ/বীর্ষ।

**ইউরেত্রা/মূত্রনালী :** এটি একটি নালী যার মাধ্যমে শুক্রানু ও প্রসাব বের হয়।



# গর্ভধারন/নিষেক

যৌনমিলনের সময়, যোনিতে শুক্রানু জমা হয়, যা জরায়ু অভিমুখে গিয়ে টিউবে জমা হয়, যেখানে ডিম্বানুর সাথে মিলে। শুক্রানু ও ডিম্বানুর মিলনকে নিষেক/গর্ভধারন বলে ও গর্ভাবস্থা শুরু হয়। সাধারনত নারী তার মাসিকের মাঝখানে ডিম্বানু উৎপাদন করে (অভুলেশন), অতএব মাসিকের অষ্টম থেকে বিশতম দিনের মাঝে গর্ভধারন ঘটে। কখনো কখনো নারী বিভিন্ন ও অনির্দেশ সময়ে ডিম্বানু উৎপন্ন করে।

# জন্মনিয়ন্ত্রন/ গর্ভনিরোধক পদ্ধতি

## পুরুষ কনডম

এটি গর্ভনিরোধের বাধা পদ্ধতির অংশ। কনডম সাধারনত একটি পাতলা খাঁজ, যা সাধারনত রবারের হয়, যা যোনিতে শুক্রানু প্রবেশে বাধা দেয় ও অবাস্তিত গর্ভাবস্থাকে এড়াতে সহায়তা করে। এটি একমাত্র গর্ভনিরোধক পদ্ধতি যা যৌন সংক্রামিত রোগ হতে সুরক্ষা করে (যেমন সিফিলিস, গনোরিয়া, হেপাটাইটিস, এইচ আই ভি)। যদি এটি যৌনমিলনের আগে ব্যবহার করা হয় তবেই কেবল এটি সঠিকভাবে কাজ করে।



## কিভাবে পুরুষ কনডম ব্যবহার করতে হয় ?

কাঁচি বা অন্য ধারালো বস্তু ব্যবহার না করে প্যাকেটটি খুলুন, যাতে এটি নষ্ট না হয়। কনডমের পাক যতনের সাথে খুলে উত্থিত লিঙ্গে প্রবেশ করান ও পরে তর্জনি ও বৃদ্ধা আঙ্গুল দিয়ে চেপে সামনের অংশের বাতাস বের করে দিন, যেই বাতাস আপনার সংবেদনশীলতা অপসারণ বা ফাটল তৈরি করে থাকে। যৌনমিলনের পরে অবিলম্বে, যৌনি থেকে লিঙ্গ উত্থিত অবস্থাতেই কনডমটির দুই পাশে আঙ্গুল দিয়ে চেপে ধরে বের করতে হবে, যাতে করে কনডমটি খুলে গিয়ে শুক্রানু বাইরে বের না হয়।

## একই কনডম একাধিকবার ব্যবহার করা সম্ভব ?

অব্যশ্যই না, কনডম পুনরায় ব্যবহার করা যায় না ও ধুয়ে ব্যবহার করা যায় না। একবার এটি ব্যবহার করার পর শুক্রানু যাতে বেরিয়ে না আসে তাই এটিকে বাঁধা উচিত ও কোন নিরাপদ স্থানে ফেলা উচিত।

## এটি একটি নিরাপদ জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি ?

হ্যাঁ, যদি সঠিকভাবে ব্যবহার করা হয়, তবে যদিও গর্ভধারণ নিবারনে জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল বা স্পাইরালের থেকে কম কার্যকরী, কিন্তু এটি একমাত্র পদ্ধতি যা যৌন সংক্রমিত রোগ প্রতিরোধ করে। মনে রাখতে হবে যে কনডম গরম স্থানে রাখা যাবে না ও সর্বদা মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ লক্ষ্য করতে হবে।

## নারী কনডম

নারী কনডম হল একটি যান্ত্রিক ( বাঁধা বা দেয়াল ) গর্ভনিরোধক পদ্ধতি, যা নারী ব্যবহার করে, যা তার যৌনিত্তে জমা শুক্রানু সংগ্রহ করে, যা ওয়াটারপ্রুফ ও এর শেষে দুটি নমনীয় রিং সংযুক্ত থাকে। এইভাবে, নারী কনডম একটি ডবল সুরক্ষা দেয় : অবাস্তিত গর্ভধারণ থেকে সুরক্ষা দেয় ও যৌন সংক্রামিত রোগ সীমিত করে।

## এটি ব্যবহার করা কঠিন ?

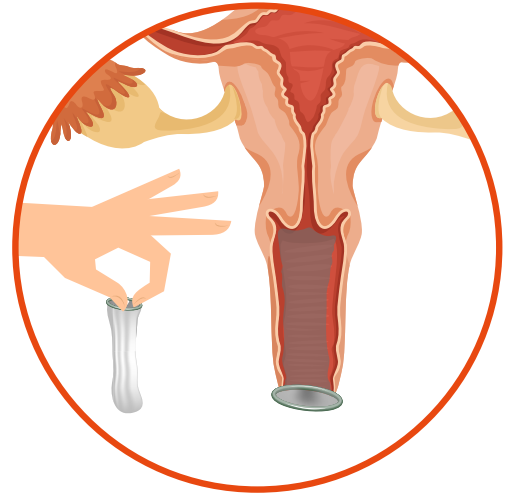
না, কিন্তু প্রবেশ করা শিখার জন্য একটু ধৈর্য ও অনুশীলন দরকার।

## পুরুষ ও নারী কনডম একসাথে ব্যবহার করা সম্ভব ?

না। কখনই পুরুষ ও নারী কনডম একসাথে ব্যবহার করা উচিত নয়। এতে দুই কনডমের মাঝে ঘর্ষণ হয়ে ছিড়ে যেতে পারে।

## মাসিকের সময় নারী কনডম ব্যবহার করা যাবে ?

মাসিকের সময় ব্যবহার করা যেতে পারে কিন্তু এটি প্রবেশের আগে ভেতরের প্যাড সরিয়ে ফেলতে হবে।



# স্পাইরাল

স্পাইরাল বা জরায়ু মধ্যস্থ যন্ত্র বা আই ইউ ডি (ইংরেজিতে ইন্ট্রা ইউটেরিন ডিভাইস) যা একটি ছোট, নরম ও নমনীয় প্লাস্টিকের বস্তু যা সরাসরি গাইনিবিদ দিয়ে মাসিকের সময় জরায়ুর গর্ভে প্রবেশ করানো হয়। অন্য হরমোনাল পদ্ধতি থেকে এটি অভুলেশনে বাধা দেয় না ও নারীর স্বাভাবিক মাসিক চক্র বজায় রাখে, এটি জরায়ু গহ্বর পরিবেশ পরিবর্তন করে কাজ করে। বাজারে দুই রকমের স্পাইরাল আছে - স্পাইরাল প্রোজেস্টেরনসহ (আই ইউ এস) ও অন্যটি তামার (আই ইউ ডি)।

## এই দুই স্পাইরালের মাঝে পার্থক্য কি ? কোনটি নির্বাচন করতে হবে ?

তামার স্পাইরাল যা শুক্রানু ধ্বংসের মাধ্যমে জন্মনিয়ন্ত্রন করে - জরায়ু গর্ভে, তামা তার আয়ন মুক্ত করে ডিম্বানুর নিষেক রোধ করে ও শুক্রানুর তৎপরতা ও তার বেঁচে থাকাকে বাধা দেয়, এই স্পাইরাল প্রচুর মাসিক প্রবাহ সৃষ্টি করে।

প্রজেস্টেরনসহ স্পাইরাল ( লেভনরগেস্টল ) কম পরিমানে হরমোন মুক্ত করে কাজ করে ও আই ইউ ডি এর তুলনায় এটার সুবিধা এইযে এতে মাসিকের প্রবাহ অনেক কম। গাইনিবিদ আপনাকে সঠিক পরামর্শ দিবে।

## স্পাইরাল প্রবেশ ব্যথাদায়ক ?

না, আপনি শুধু সামান্য বিরক্ত বোধ করবেন। এটি স্থাপন করতে কয়েক মিনিট লাগে ও কোন রকমের আনেশ্বেছিয়ার দরকার নেই।

## মাত্রই আমার প্রসব হয়েছে, স্পাইরাল আমি ব্যবহার করতে পারব ?

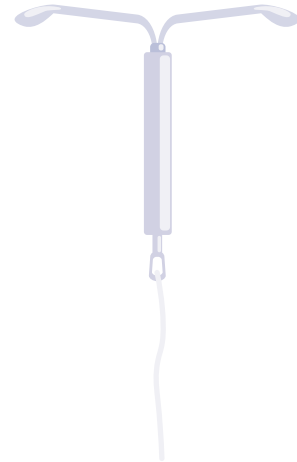
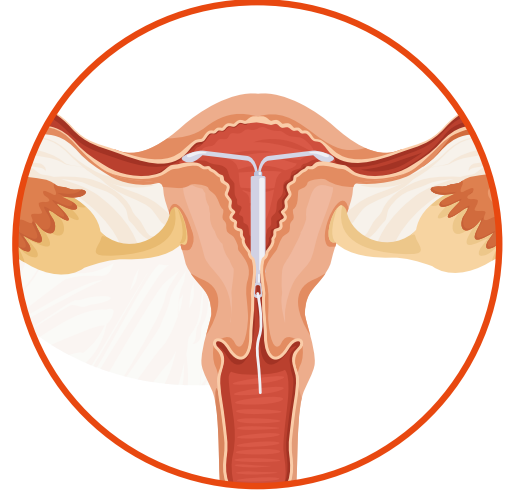
হ্যাঁ, প্রসবের পরে, এটি চার বা ছয় মাস পরে স্থাপন করা যেতে পারে।

## ও গর্ভপাতের পরে ?

প্রথম ত্রৈমাসিকের স্বেচ্ছায় বা স্বাভাবিক গর্ভপাতের পরে, নতুন অবাঞ্ছিত গর্ভধারণ এড়ানোর জন্য অবিলম্বে স্থাপন করা যেতে পারে, তাই সরাসরি অপারেটিং রুমে বা হাসপাতালে ভর্তিকালীন সময়ে এটি স্থাপন করার জন্য আবেদন করতে পারেন।

## এটি কতদিন জরায়ুতে থাকে ?

এটি তিন থেকে পাঁচ বছর বা এমনকি দীর্ঘ সময় থাকতে পারে। এটি আগেই খুলে ফেলা যাবে যখন কোন সমস্যা হবে বা আপনি চাইবেন। যখন আপনি এটি খুলতে চান বা এটি পরিবর্তন করতে চান, আপনি একজন গাইনিবিদের সাথে যোগাযোগ করবেন।



# এস্ট্রোজেন- প্রজেস্টেরনসহ গর্ভনিরোধক/জন্মনিয়ন্ত্রন পিল

পিলটি দুটি হরমনের সমন্বয়ে গঠিত (এস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরন) যা ডিম্বাশয়কে বিশ্রামে রেখে অভুলেশন বন্ধ রাখে। পিলটি অবশ্যই সবসময় প্রতিদিন একই সময়ে নিতে হবে। মাসিকের প্রথম দিনই প্রথম পিলটি নিতে হবে।

## পরবর্তী প্যাকটি কিভাবে শুরু করতে হবে ?

২৪+৪ ট্যাবলেট প্যাক - যখন আপনি একটি প্যাক শেষ করবেন তখন আপনাকে পরের দিন নতুন প্যাকের প্রথম পিল নিতে হবে, যাতে আপনি বিরতি না দিয়ে প্রতিদিনই নিতে পারেন।

২১ ট্যাবলেট প্যাক - এর ২১তম পিল গ্রহনের পরে আপনি ৭দিন বিরতির পরে, পরবর্তী প্যাকটি শুরু করবেন। নতুন প্যাকের প্রথম পিল সবসময় সপ্তাহের একই দিন নিতে হবে (যেমন - সবসময় সোমবার হবে, যদি আপনি সোমবার নিয়ে থাকেন)। প্রতিদিন নিয়মিত পিলটি নেয়া সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ, একটি পিল ভুলে গেলে গর্ভধারণের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

## কিছু সময় পিলটি নেয়ার পরে, কিছু সময়ের জন্য পিল নেয়া থেকে বিরত থাকতে হবে ?

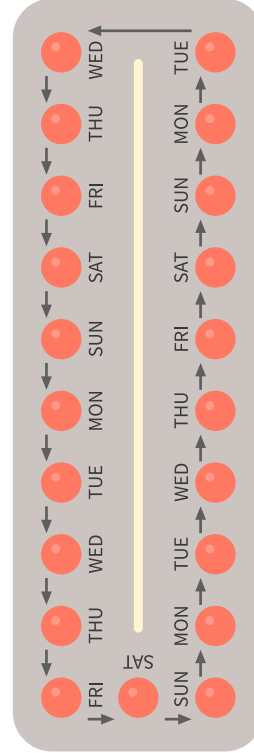
না। কোনো বৈজ্ঞানিক প্রমাণ নেই যে, পিল গ্রহনের তুলনায়, বিরতি থাকা কার্যকর। বরঞ্চ এটি বন্ধ করলে অবাঞ্ছিত গর্ভধারণ হতে পারে। এস্ট্রোজেন - প্রজেস্টিনসহ পিলটি পর্যায়ক্রমে বন্ধ না করেই, অনেক বছর ধরে নিরাপদে ব্যবহার করা যায়।

## যদি আমি দীর্ঘদিন ধরে পিলটি গ্রহন করি, তবে কি আমি এটি নেয়া বন্ধ করার পরেও গর্ভধারণ থেকে সুরক্ষিত থাকব ?

না। যদি পিল নিয়মিতভাবে নেয়া হয় তবেই কেবল গর্ভধারণ থেকে সুরক্ষিত থাকা যায়।

## যদি পিল নিতে ভুলে যাই ?

যদি আপনি একটি পিল নিতে ভুলে যান, সেক্ষেত্রে যখনই আপনার স্মরণ হবে তখনই পিলটি গ্রহন করুন, কিন্তু যদি ১২ ঘন্টার বেশি দেরি হয়ে যায় তাহলে পিলের প্যাকের ভিতরের কাগজে লিখিত নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন ও জরুরী জন্মনিয়ন্ত্রন পিল গ্রহন করুন।



# প্রজেস্টেরনসহ গর্ভনিরোধক পিল

এটি হরমনাল জন্মনিয়ন্ত্রন পিল যাতে শুধুমাত্র প্রজেস্টেরিন আছে। একে মিনিপিল -ও বলা হয়। যার মধ্যে শুধুমাত্র প্রজেস্টেরিন আছে, যা বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় বা যেক্ষেত্রে এস্ট্রোজেনের ব্যবহার নিষিদ্ধ সে সব পরিস্থিতিতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

## কিভাবে কাজ করে ?

ডিম্বাশয় ও অভুলেশনের কার্যকলাপ ব্লক করে। আপনাকে প্রতিদিন একই সময়ে একটি করে পিল নিতে হবে। এক প্যাকের শেষে এবং অন্য নতুন প্যাকের শুরুতে কোন স্থগিতের প্রয়োজন নেই।

## প্রতিদিন একই সময়ে এটি নিতে হবে ?

হ্যাঁ, মিনিপিলের মধ্যে খুব কম হরমনাল ডোজ আছে ও একটি পিল ৩ ঘন্টার বেশি সময় বিলম্বে গ্রহন করলে তার কার্যকারিতা কমে যেতে পারে।

## যদি পিল নিতে ভুলে যাই, আমি কি করব ?

যখনই আপনার স্মরণ হবে তখনই ভুলে যাওয়া পিলটি গ্রহন করুন। স্বাভাবিকভাবে পিল নিতে থাকুন, একই সময়ে বা একই দিনে হয়তবা আপনাকে দুটি পিল নিতে হতে পারে। পরবর্তি ৭ দিনের জন্য অন্য জন্মনিয়ন্ত্রন সহায়তা পদ্ধতি ব্যবহার করুন (যেমন- কনডম)। ভুলে যাওয়ার ৫ দিন আগে যদি যৌন মিলন হয়, তাহলে জরুরী গর্ভনিরোধক পদ্ধতি গ্রহন করুন (পরের দিনের পিল)।

## কেবলই আমার প্রসব হয়েছে, আমি কি এটা নিতে পারি ?

হ্যাঁ। আপনি তা অবিলম্বে শুরু করতে পারেন। আপনার প্রসবের পর ৬ মাস পর্যন্ত আপনাকে অপেক্ষা করতে হবে না।

# জন্মনিয়ন্ত্রন/ গর্ভনিরোধক প্যাচ

এটি কম ডোজের হরমনাল গর্ভনিরোধক এতে ( এস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরন আছে ) যার বিশেষত্ব হল, ত্বকের মাধ্যমে শোষিত হওয়া, এটি ডিম্বাশয়ের কার্যকলাপ ব্লক করে ও ডিম উৎপাদন ব্লক করে।

## কিভাবে কাজ করে ?

মাসিকের প্রথম দিনে প্রয়োগ করা উচিত ও ৩ সপ্তাহের জন্য প্রতি ৭ দিন পরে পরে একে পাল্টাতে হবে, যেখানে ৪ তম সপ্তাহটা অন্তর থাকবে। আঠালো প্যাচ দিনে ও রাতে সর্বদাই আপনার শরীরে লাগানো থাকতে হবে। এটি গুরুত্ব সহ লক্ষ্য রাখতে হবে যে, গোসলের পরে যেন এটি খুলে না যায়।

## কোথায় লাগাতে হবে ?

এটি বাইরের বাহু, পিঠে, পেটে, তলপেটে বা নিতম্বের উপরের অংশে প্রয়োগ করা যাবে, যেখানে এটি পরিষ্কার ও শুষ্ক থাকবে, কিন্তু বুকের উপর নয়।





# গর্ভনিরোধক রিং

একটি হরমনাল গর্ভনিরোধক পদ্ধতি (এতে এস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরন আছে), যা শরীরের দ্বারা ভালভাবে সহ্য করা একটি নমনীয় ও স্বচ্ছ রিং দিয়ে গঠিত, যা নারী নিজেই সরাসরি তার যোনিতে প্রবেশ করাতে পারে। এটি ৩ সপ্তাহের জন্য ব্যবহার করা হয়, ১ সপ্তাহের জন্য বিরতি নিতে হয়।

## কিভাবে একে প্রবেশ করাতে হবে ?

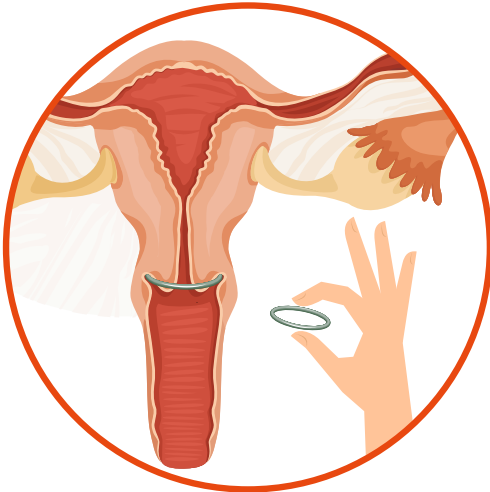
আপনি যেভাবে বেশি আরামদায়ক বলে মনে করেন, যেমন - এক পা উপর করে, কোনো যুক্ত অবস্থানে বা একটি শয়ন করা অবস্থায় প্রবেশ করাতে পারেন। সঠিকভাবে একে যোনিতে প্রবেশ করার জন্য রিংয়ের বিপরিত দিকগুলি চেপে ধরুন ও ভাজযুক্ত রিংটি সম্পূর্ণভাবে ঠেলে দিন। সঠিক অবস্থানটা গুরুত্ব পূর্ণ নয়। তবে একে গভীরে প্রবেশ করানোই একে সঠিক স্থানে রাখতে সহায়তা করে ও একে অনুভব করার সম্ভাবনা কমে যায়। যোনির পেশী রিংকে স্বাভাবিকভাবেই তার স্থানে রাখতে সাহায্য করে।

## ও একে অপসারণ করতে ?

রিং খুলার জন্য, তর্জনিতে লাগিয়ে বা তর্জনি ও মধ্য আঙ্গুল দিয়ে এটি চেপে ধরুন ও একে বের করুন।

## যদি এটি হারিয়ে যায় ?

যদি রিংটি স্লিপ হয়ে যায়, তবে চলমান পানিতে ধুয়ে ফেলুন ও তা অবিলম্বে পুনরায় প্রবেশ করান।



# ত্বক নিষ্পৃহ যন্ত্র

এটি হরমনাল গর্ভনিরোধক যা শুধুমাত্র প্রজেস্টিন ধারণ করে (এটোনরগেস্ট্রল)। এটি পাতলা ও নমনীয় প্লাস্টিক কাঠির মত, একটি ছোট ইনজেকশন মাধ্যমে বাহুর ত্বকের ভিতরের অংশে প্রবেশ করানো হয়। পদ্ধতিটি মাসিকের সময় করা আবশ্যিক।

## কিভাবে কাজ করে ?

এটি অভুলেশন ব্লক করে ও জরায়ুর মুখের নিঃসরণকে আরো ঘন করে তুলে, শুক্রানুর জন্য একটি দেয়াল সৃষ্টি করে।

## কিভাবে স্থাপন করতে হয় ?

এটি হাসপাতালে এক গাইনিবিদ দিয়ে, এক ওয়ানটাইম আবেদনকারী দিয়ে কম ব্যবহৃত বাহুতে প্রবেশ করানো হয় (কোনো কাঁটার দরকার নেই) - সম্পূর্ণ পদ্ধতির জন্য ২ বা ৩ মিনিট দরকার।

## এর স্থাপন ব্যথাদায়ক ?

না, দরকারে ডাক্তার আপনাকে কিছু লোকাল আনস্থেটিক সরবরাহ করতে পারে।

## আমার কেবলই গর্ভপাত ঘটেছে, এটি আমার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য ?

প্রথম ত্রৈমাসিকের স্বাভাবিক বা স্বৈচ্ছায় গর্ভপাতের পরে, হাসপাতালে ভর্তি থাকার সময়ই এটি সরাসরি স্থাপন করা যেতে পারে।

## কত সময় পর পর এটি বদলাতে হবে ?

একবার স্থাপন হলে এর গর্ভনিরোধক কার্যকারিতা ৩ বছর স্থায়ী হয়। যখনই আপনি এটি অপসারণ বা বদলাতে চান তখনই একটি গাইনিবিদের সাথে যোগাযোগ করুন।



# টিউব/নালী বন্ধকরণ

এটি একমাত্র অপরিবর্তনীয় ও স্থায়ী অস্ত্রোপাচারযুক্ত গর্ভনিরোধক পদ্ধতি যা যেসব নারী আর সন্তান চান না তার জন্য প্রযোজ্য। একে টিউব লাইগেশন বলা হয়। এটি কার্যকর হয় কারণ টিউব দুটিকে ব্লক, কাটা বা তুলে ফেলা হয়। অভুলেশন সময়ে ডিম্বাশয় থেকে মুক্ত ডিম্বানু বরাবর যেতে পারে না ও তাই জরায়ু গহবরে শুক্রানুর সংস্পর্শে আসে না।

## পদ্ধতিটি বেদনাদায়ক ?

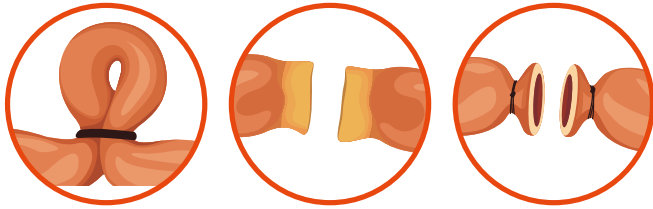
এটি অপারেটিং রুমে লাপারোস্কপি দিয়ে করতে হয়। এটি অস্ত্রোপাচার অপারেশন যা সম্পূর্ণ আনস্থেছিয়াতে করা হয়।

## মাসিক বন্ধ হয়ে যাবে ?

না, আপনার মাসিক তার স্বাভাবিক নিয়মিততা সাথে চলতে থাকবে।

## কখন এটি করা যাবে ?

সাধারণত, পদ্ধতিটি একটি নির্দিষ্ট বয়সের পরেই পরামর্শ দেয়া হয়, ও যদি নারীর ইতিমধ্যেই সন্তান থাকে, এই কারণেই যে এটি অপরিবর্তনীয় ও যাতে নিশ্চিত থাকা দরকার যে আপনার পুনবার আর ভাবনা হবে না। স্লোভেনিয়াতে, ৩৫ বছর পূরন হলে আপনি এই পদ্ধতির জন্য আপনার গাইনিবিদের কাছে আবেদন করতে পারেন, তিনি নীতিশাস্ত্র কমিটির কাছে একটি লিখিত অনুরোধ করবেন ও যখন থেকে এই অনুরোধ গ্রহন হবে তখন থেকে ৬ মাস অপেক্ষার পরে আপনার অপারেশন হবে।



# ভাসেক্টমি

এটি পুরুষদের জন্য একমাত্র স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি যেখানে তারা আর সন্তান নিতে চান না, একে পুরুষ নিবীজন বা পুরুষ অস্ত্রোপাচার মাধ্যমে জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি বলা হয়।

## পদ্ধতিটি কিভাবে কাজ করে ?

ভাসেক্টমি পদ্ধতিটি বহির্বিভাগের ভিত্তিতে কোন নিষ্ক্রিয়তার প্রয়োজন ব্যতীতই শুধু লোকাল আনস্থেছিয়া প্রয়োগ করে সম্পাদন করা হয়।

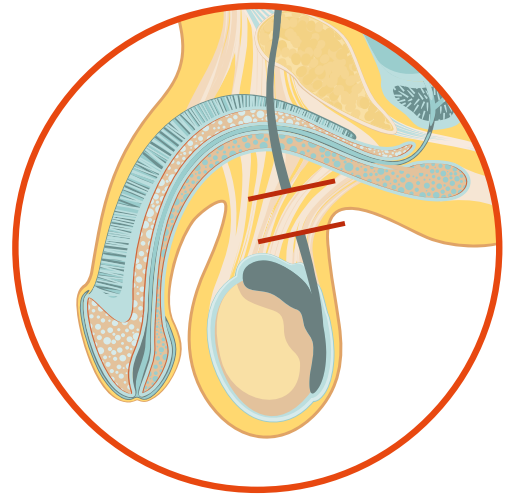
## ভাসেক্টমির পরে অন্য কোন জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি ব্যবহার করা প্রয়োজন ?

হ্যাঁ, অন্তত প্রথম ৩ মাসের জন্য। এই প্রক্রিয়ার একটি ইতিবাচক ফলাফল, একজন ইউরোলোজিস্ট এক সহজ পরীক্ষার পরে বলতে পারবেন (সেমিনোগ্রাম)।

## আমি কার সাথে যোগাযোগ করব ?

ইতালিতে : এই পদ্ধতির জন্য আপনি আপনার প্রাইভেট ডাক্তারের কাছে আবেদন করতে পারেন, যিনি আপনাকে প্রেসক্রিপশন করবে এক আন্ড্রলোজিকল ভিজিটের জন্য, যা এক ইউরোলোজিস্টের নিকট এক বিশেষ ভিজিট।

স্লোভেনিয়াতে : যখনই আপনার ৩৫ বছর পূর্ণ হবে তখনই আপনি আপনার প্রাইভেট ডাক্তারের নিকট আবেদন করতে পারেন, যিনি নীতিশাস্ত্র কমিটিকে এক লিখিত অনুরোধ করবেন ও যখন থেকে অনুরোধটি গ্রহন করা হবে, তখন সার্জারি করার জন্য আপনাকে ৬ মাস অপেক্ষা করতে হবে।



# জরুরী গর্ভনিরোধক

এটি শুধুমাত্র জরুরী পরিস্থিতিতে ব্যবহার করা হবে, যে যৌন মিলনের ক্ষেত্রে গর্ভধারণের ঝুঁকি আছে, একটি গর্ভনিরোধক পদ্ধতি দ্বারা অসুরক্ষিত যেকোন সম্পর্কে ঝুঁকি হিসেবে বিবেচনা করা হয়। এটি স্বাভাবিক গর্ভনিরোধক পদ্ধতি হিসাবে ব্যবহার করা উচিত নয়, তবে কেবলমাত্র-জরুরী অবস্থার ক্ষেত্রে, কারণ এটি খুব কম কার্যকর।

## কপার (তামা) ইনট্রাইউটেরিন স্পাইরাল (আই ইউ ডি)

অনিরাপদ যৌন মিলনের পর ৪৮ ঘন্টার মধ্যে একে সন্নিবেশ করা হয়। এই জরুরী গর্ভনিরোধক পদ্ধতির জন্য আপনাকে গাইনিবিদের সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

## লেভোনরগেসট্রেল ১,৫ mg পিল, যাকে "পরের দিনের পিল -ও" বলা হয়ে থাকে

প্রাপ্তবয়স্ক নারীদের জন্য কোন প্রেসক্রিপশন ছাড়াই ফার্মেসীতে পাওয়া যায়, অপ্রাপ্ত বয়সের মেয়েদের জন্য একটি প্রেসক্রিপশন প্রয়োজন। একটি ঝুঁকি সম্পর্কিত মিলনের পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব গ্রহন করতে হবে ও কখনই ৭২ ঘন্টার পরে নয়।

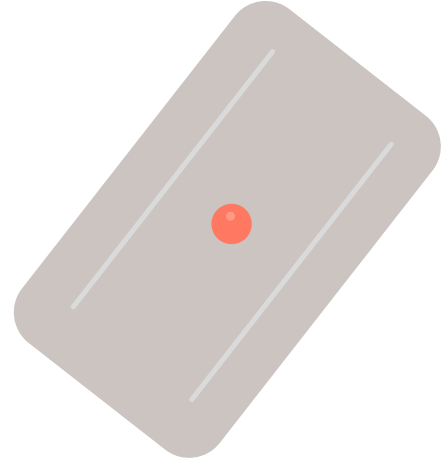
## ইউলিপ্রিসটাল অসেটেট ৩০mg পিল, যাকে "৫ দিনের পরের পিল" বলা হয়

প্রাপ্তবয়স্ক নারীদের জন্য কোন প্রেসক্রিপশন ছাড়াই ফার্মেসীতে পাওয়া যায়, অপ্রাপ্ত বয়সের মেয়েদের জন্য একটি প্রেসক্রিপশন প্রয়োজন। একটি ঝুঁকি সম্পর্কিত মিলনের পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব গ্রহন করতে হবে ও কখনই ১২০ ঘন্টার পরে নয়।

## আমি একজন অপ্রাপ্তবয়স্ক, আমি পিলের প্রেসক্রিপশনের জন্য কোথায় আবেদন করতে পারি ?

ইতালিতে- কাজের দিনগুলিতে ( সোমবার থেকে শুক্রবার, ছুটির দিন বাদে ) কম বয়সী মেয়েরা, স্বাধীনভাবে , পিতামাতার উপস্থিতি বা অনুমোদনের প্রয়োজন ছাড়াই, পরিবার পরামর্শ কেন্দ্রে জরুরী জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতির জন্য আবেদন করতে পারে। যে দিনগুলিতে যখন পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র বন্ধ থাকে তখন তারা স্বাধীনভাবে, পিতামাতার উপস্থিতি ছাড়াই বা অনুমোদন ছাড়াই, জরুরী শিশুরোগ পরিষেবা ও Trieste এর IRCCS Burlo Garofolo এর শিশুরোগের প্রাথমিক চিকিৎসা বিভাগের সাথে যোগাযোগ করতে পারে।

স্লোভেনিয়াতে- ১৬ বছরের কম বয়সী মেয়েশিশুদের ফার্মাসী থেকে জরুরী গর্ভনিরোধক কিনার জন্য ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন প্রয়োজন, যা হাস্পাতালের জরুরী বিভাগে বা মাল্টি ক্লিনিকে অনুরোধ করতে হবে।



# স্বেচ্ছায় গর্ভাবস্থা অবসান (আই ভি জি)

এটি একটি জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি নয় ও শরীরের জন্য অনেক ঝুঁকি সম্পন্ন।

ইতালিতে, শেষ মাসিকের পর ৯০ দিনের মধ্যে অপারেশন সম্ভব (১৯৭৮ এর ১৯৪ আইন) ও এটি পাবলিক হাসপাতালে বিনামূল্যে হয়।

স্লোভেনিয়াতে, গর্ভাবস্থার ১০ সপ্তাহের মধ্যে আপনি আপনার গাইনিবিদের কাছে এই পদ্ধতির জন্য আবেদন করতে পারেন। ১০ সপ্তাহের পর গাইনিবিদ আই ভি জি এর আবেদনটি নীতিশাস্ত্র কমিটির কাছে জমা দিবে।

## গর্ভাবস্থা অবসান করতে, আমাকে কি করতে হবে?

- ১- গর্ভধারণের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য বৈধ পরীক্ষা করা - বিশেষ রক্ত পরীক্ষা।
- ২- ডাক্তারের একটি সার্টিফিকেট দরকার, যা গর্ভাবস্থা প্রমাণ করে ও গর্ভাবস্থার অবসানের জন্য অনুরোধ করে - পরিবার পরামর্শ কেন্দ্রের গাইনিবিদ, সাধারণ অনুশীলনকারি ডাক্তার বা হাসপাতালের গাইনিবিদ।
- ৩- সার্টিফিকেটের তারিখ থেকে ৭ দিন অতিক্রম হলেই অপারেশন সম্পাদন হবে (স্লোভেনিয়াতে অপেক্ষা করতে হয় না)।

## গর্ভাবস্থা অবসান করার দুটি উপায় আছে, একটি ওষুধের দ্বারা ও একটি সার্জারির দ্বারা :

ওষুধ পদ্ধতিতে কোন আনেন্‌স্কেছিয়ার দরকার হয় না ও প্রথম ৪৯ দিনের মধ্যে করতে হবে - এটি একটি পদ্ধতি যেখানে দুটি ওষুধ ( মাইফেপ্রিস্টোন (RU486) ও মাইসোপ্রস্টল ) একে অপরের থেকে ৪৮ ঘন্টা বাদে নিতে হবে। সার্জারি পদ্ধতিতে জেনারেল বা লোকাল আনেন্‌স্কেছিয়া দ্বারা অপারোটিং রুমে সম্পন্ন করা হয় ও শেষ মাসিকের প্রথম ৯০ দিনের মধ্যে করা উচিত।

## আমি হাসপাতালে যেতে চাই না, আমি কিভাবে গর্ভপাত করতে পারি ?

হাসপাতালে যাওয়া একমাত্র সম্ভাব্য সমাধান ও এটি আপনার শরীরের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ। বাড়িতে গর্ভপাত খুবই বিপদজনক, এছাড়াও এটি অবৈধ ও ইতালিয় ও স্লোভেনিয়ান আইন অনুযায়ী এটি একটি অপরাধ।

## আমার স্বামী বা পিতামাতার কাছ থেকে কি আমাকে সম্মতি নিতে হবে ?

না, যদিও আপনি বিবাহিতা তবুও আপনার স্বামীর সম্মতির প্রয়োজন নেই।

ইতালিতে- যদি আপনি অপ্রাপ্তবয়স্ক ও আপনি আইভিজি অবলম্বন করেন ও আপনি পিতামাতার সাথে এই বিষয়ে কোন কথা বলতে না পারেন, তবে পরিবার পরামর্শ কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। স্লোভেনিয়াতে- আপনি যদি ১৫ বছরের কম বয়সি এক মেয়ে হন, তবে গাইনিবিদ আপনার জন্য সোচ্ছল সাভিসের সাথে একটি ইনটারভিউর ব্যবস্থা করবে।

## আমি বিদেশী, আমি কি ইতালি বা স্লোভেনিয়াতে একটি আইভিজি এর জন্য আবেদন করতে পারি ?

ইতালিয়ান বা স্লোভেনিয়ান আইন অনুসারে বিদেশী নারী বাসস্থান পারমিটসহ বা বাসস্থান পারমিট ছাড়াই আইভিজি এর জন্য আবেদন করতে পারেন। তথ্যের প্রবেশ পদ্ধতি ও পরিষেবার সম্ভাব্য পেয়ান্ট সম্পর্কিত সকল তথ্য ইতালিয় পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র থেকে বা স্লোভেনিয়ান পলি ক্লিনিকের বিভাগের কাছে অনুরোধ করা যেতে পারে।

## প্রসূবের পর গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা

### ৩ এর নিয়ম-

একজন নারী যিনি সম্পূর্ণভাবে ও এভাবেই রাতেও সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ায়-প্রসূবের ৩ মাস পরই তার জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতির প্রয়োজন।

এক নারী যে মিশ্রন নার্সিং করে ( বুকের দুধ ও কৃত্রিম দুধ )- প্রসূবের ৩ সপ্তাহ পরই তার জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতির প্রয়োজন।

যে নারী ১২ সপ্তাহের বেশি সময় পরে গর্ভাবস্থার অবসান করেছে - ৩ সপ্তাহ পরই তার জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতির প্রয়োজন।

প্রসূবের পর একটি জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি শুরু করতে আপনার গাইনিবিদের সাথে যোগাযোগ করুন, যিনি আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত পদ্ধতির জন্য পরামর্শ দিতে পারবে।

# দরকারি নম্বর ইতালি

FVG বিভাগীয় সবুজ স্বাস্থ্য নম্বর



ত্রিয়েস্তে জেলায় সব পাবলিক স্বাস্থ্য সুবিধার জন্য একটি বিনামূল্যে তথ্য নম্বর। এর লক্ষ হল, স্বাস্থ্য ও সামাজিক স্বাস্থ্য পরিশেষাগুলিতে প্রবেশ সহজতর করার জন্য সমান, স্পষ্ট, আপ টু ডেট এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সব তথ্য প্রদান করার। আপনি সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৮টা ৩০মিনিট থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত কল করতে পারেন।

ইতালিয় পাচারবিরোধী সবুজ নম্বর



ANONIMO - ATTIVO 24H

এটি দেশীয় সব অঞ্চলের একটি বিনামূল্যে, বেনামী ও ২৪ ঘন্টা সক্রিয় পরিষেবা, যেখানে শোষিত মানুষকে, পাচার সাপেক্ষের ব্যক্তিকে শোষণ নেটওয়ার্ক থেকে অব্যাহতির জন্য, ইতালিয় আইন দ্বারা তাদের জন্য দেয়া বিভিন্ন সম্ভাবনার তথ্য জানা যাবে। সবুজ নম্বরটি বিভিন্ন অপারেটর দ্বারা পরিচালিত হয়, যারা ট্রাফিকিং এর শিকার ব্যক্তিদের সাথে তাদের অরিজিনাল ভাষাগুলিতে কথা বলে ও ইতালিয়ান, ইংরেজি, স্প্যানিশ আরবি, চাইনিজ, রোমানিয়ান, রাশিয়ান, আন্ডালিয়ান, ইউক্রেনিয়ান ইত্যাদি ভাষায় তথ্য প্রদান করেন।

ত্রিয়েস্তে শহরে পাচারবিরোধী বিভাগীয় প্রকল্প সেবা আছে "il FVG in rete contro la tratta" - এটি CDCP onlus দ্বারা বাস্তবায়িত হয়েছে।

Androna degli Orti, 4

ফোন : 040 2605685

পাচারবিরোধী নম্বর: 389 2029070

1522 NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING

গোলাপী নম্বর- দেশীয় নির্যাতনবিরোধী ও ছদ্ম নম্বর

এটি একটি বিনামূল্যে, বেনামী ও ২৪ ঘন্টা সক্রিয় পাবলিক টেলিফোন পরিষেবা। টেলিফোন অপারেটররা নির্যাতন শিকার ও ক্ষতিগ্রস্তদের কাছে দরকারি তথ্য সরবরাহ করে ও জাতীয় অঞ্চলে উপস্থিত সামাজিক স্বাস্থ্য পরিশেষাগুলির দিকে পরিচালিত করতে পারে। ইতালিয়ান, ইংরেজি, ফরাসি, স্প্যানিশ ও আরবি ভাষায় সহায়তা প্রদান করা যেতে পারে।

স্লোভেনিয়া থেকে কল করার জন্য প্রিফিক্স ০০৩৯ এর পরে উল্লিখিত নম্বরটি অনুসরণ করুন।

IRCCS Burlo Garofolo – মা ও শিশু হাসপাতাল

via dell'Istria 65/1

টেলিফোন : 0434 223522 (কন্ট্রাক কেন্দ্র)

বিদেশী তথ্য বিন্দু

via Giovanni Sai 7 (presso Distretto 4), 1° piano - stanza 141

Parco di San Giovanni

ফোন : 040 3997451

যৌন সংক্রামিত রোগ কেন্দ্র

via Gatteri 25/1

Palazzina "Infettivi" 1° piano - Polo Tecnologico (হাসপাতালের পিছনের অংশ)

ফোন : 040 3992882

পাবলিক সময়সূচী : সোমবার 8:00 - 17:00; মঙ্গলবার - শুক্রবার 8:00 - 13:30

ডাক্তারি ভিজিট : 040 3992882 এই নম্বরে ফোন করে

Test: সোম থেকে বৃহস্পতি 8:00 - 13:00;

শুক্রবার ও ছুটির দিন 8:00 - 10:00

নির্যাতনবিরোধী কেন্দ্র- GOAP

Via S. Silvestro 3/5

ফোন : 040 3478827

Email: info@goap.it

পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র

পরামর্শ কেন্দ্র কি কাজ করে ?

পরামর্শ কেন্দ্র গর্ভাবস্থার জন্য, প্রসবের জন্য প্রস্তুতি, প্রসবের পরে, বৃকের দুখ খাওয়ানো, জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি, স্বৈচ্ছায় গর্ভাবস্থার অবসান (IVG), যৌন সমস্যা, খারাপ আচরণ ও অপব্যবহারের জন্য পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করে। এছাড়াও এটি নারী, পুরুষ, দম্পতি, পরিবার ও কিশোর-কিশোরীদের জন্য আইনি পরামর্শ, মানসিক ও সামাজিক সহায়তা প্রদান করে। পরিষেবাটি বিনামূল্যে ও সবার জন্য উন্মুক্ত।

ত্রিয়েস্তে জেলা

পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র- স্বাস্থ্য কেন্দ্র ১

via Lionello Stock 2 e Aurisina/Nabrežina

ফোন : 040 3997831

সরাসরি ও ফোন অভ্যর্থনা:

via Stock: সোম, মঙ্গল, বৃহস্পতি, শুক্র 9:00 - 16:00 বা বুধবার 12:00 - 16:00

স্বাধীনভাবে ২৩ বছর বয়স পর্যন্ত তরুণদের প্রবেশ উন্মুক্ত (Roiano) বৃহস্পতিবার 14:30 - 17:00

পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র- স্বাস্থ্য কেন্দ্র ২

via San Marco 11

ফোন : 040 3995566

সরাসরি ও ফোন অভ্যর্থনা:

ফোন করে সোম থেকে শুক্র 9:00 - 13:00

সউপস্থিতিতে সোম থেকে শুক্রবার 9:00 - 16:00

স্বাধীনভাবে ২৩ বছর বয়স পর্যন্ত তরুণদের প্রবেশ উন্মুক্ত:

মঙ্গলবার 14:30 - 17:30

পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র- স্বাস্থ্য কেন্দ্র ৩  
via di Valmaura 59, Muggia e San Dorligo della Valle  
ফোন : 040 3995800  
ফোন অভ্যর্থনা :  
সোমবার থেকে বৃহস্পতিবার 9:30 - 12:30  
শুক্রবার 10:00 - 12:00  
স্বাধীনভাবে ২৩ বছর বয়স পর্যন্ত তরুণদের প্রবেশ উন্মুক্ত(  
Valmaura):  
বৃহস্পতিবার 13:30 - 17:00

পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র- স্বাস্থ্য কেন্দ্র ৪  
via Giovanni Sai 7, Parco di San Giovanni  
ফোন : 040 3997445  
সরাসরি ও ফোন অভ্যর্থনা :  
সোমবার, বুধবার ও শুক্রবার 9:00-12:00  
স্বাধীনভাবে ২৩ বছর বয়স পর্যন্ত তরুণদের প্রবেশ উন্মুক্ত:  
সোমবার 14:00-17:00

### গরিছিয়া জেলা

পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র – Gorizia  
Via vittorio veneto 171, palazzina B  
ফোন : 0481592869

পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র – Monfalcone  
Via galvani 1, presso l'ospedale San Polo  
ফোন : 0481487611

### উদিনে জেলা

পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র – Udine  
Via san valentino 18 (3° piano)  
ফোন : 0432553617  
ফোনে অভ্যর্থনা : সোমবার থেকে শুক্রবার 8.30 – 13.30

### পরদেননে জেলা

পরিবার পরামর্শ কেন্দ্র– Pordenone  
Via de Paoli 21  
ফোন : 0434237880  
সরাসরি ও ফোন অভ্যর্থনা : সোমবার থেকে শুক্রবার ৪ – 13 ও  
সোমবার ও বৃহস্পতিবার 14- 16.30

# দরকারি নম্বর স্লোভেনিয়া

ইতালি থেকে কল করার জন্য প্রিফিক্স ০০৩৮৬ এর পরে উল্লিখিত  
নম্বরটি অনুসরণ করুন।

হাসপাতালগুলির পাশাপাশি স্লোভেনিয়ান অঞ্চলে বিশেষ পলি  
ক্লিনিক আছে যেখানে প্রাথমিক গাইনিবিদের সাথে যোগাযোগ  
করা সম্ভব।

### Ljubljana

**Univerzitetni klinični center ljubljana, porodnišnica ljubljana**  
Šljajmerjeva 3 ali Zaloška 11, 1000 Ljubljana  
ফোন: (01) 522 50 50  
www3.kclj.si

### Šempeter – Nova Gorica

**Splošna bolnišnica “dr. Franca Derganca” Nova Gorica**  
Ulica padlih borcev 13a  
5290 Šempeter pri Novi Gorici  
ফোন: (05) 330 1000  
www.bolnisnica-go.si

### Maribor

**Univerzitetni klinični center Maribor, Klinika za ginekologijo  
in perinatologijo, Oddelek za perinatologijo**  
Ljubljanska 5, 2000 Maribor  
ফোন: (02) 321 10 00  
www.sb-mb.si

### Izola

**Splošna bolnišnica Izola, Ginekološko porodniški oddelek**  
Polje 40 a, 6310 Izola  
ফোন: (05) 660 68 29  
www.sb-izola.si

### Postojna

**Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo**  
Prečna 4, 6230 Postojna  
ফোন: (05) 700 07 20  
www.bolnisnica-po.si

### Slovenska Karitas

Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana  
ফোন: (01) 300 59 60  
info@karitas.si

