

| পদ্ধতির বর্ণনা | এসটিআই/ এইচআইভি থেকে রক্ষা করে** | সহবাসের পূর্বে করণীয় কোন কিছু ? | শুধুমাত্র প্রয়োজনে ব্যবহার করতে হবে ? | পুনঃ গর্ভধারণ সম্ভব কি না ? | গর্ভধারণের প্রবণতা | বিবেচনা |
|---|---|--|---|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| ভ্যাসেকটমি* বা মহিলা বন্ধ্যাকরণ এক বারের পদ্ধতি | ✘ | ✘ | ✘ | ✘ | নিয়ন্ত্রণ করে | পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া : অপারেশনের স্থানে ব্যাথা, প্রদাহ, ক্ষতস্থানে রক্তক্ষরণ |
| আইইউডি (দীর্ঘ মেয়াদী পদ্ধতি) এক বারের পদ্ধতি | ✘ | ✘ | ✘ | ● ▲ | নিয়ন্ত্রণ করে অথবা বিরতি দেয় | পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া : অধিক রক্তস্রাব, প্রথম কয়েক মাস মোচড়ানো ব্যাথা |
| ইমপ্যান্ট (দীর্ঘ মেয়াদী পদ্ধতি) এক বারের পদ্ধতি | ✘ | ✘ | ✘ | ● ▲ | বিলম্বে গর্ভধারণ বা বিরতি দেয় | পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া : প্রথম কয়েক মাস মাসিকের পরিবর্তন |
| ইনজেক্টেবল প্রতি ১ - ৩ মাস (ইনজেকশনের ধরনের উপর নির্ভর করে) | ✘ | ✘ | ✘ | ● | বিলম্বে গর্ভধারণ বা বিরতি দেয় | স্বাভাবিক গর্ভধারণ ক্ষমতা বিলম্বিত হতে পারে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া : মাসিকের পরিবর্তন হতে পারে |
| খাবার বড়ি প্রতিদিন অবশ্যই ১টি বড়ি খেতে হবে | ✘ | ✘ | ✘ | ● | বিলম্বে গর্ভধারণ বা বিরতি দেয় | পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া : প্রথম কয়েক মাস মাসিকের পরিবর্তন হতে পারে |
| কনডম (পুরুষ বা মহিলা) প্রতিবার সহবাসের সময় ব্যবহার করতে হবে | ● | ● | ● | ● | বিলম্বে গর্ভধারণ বা বিরতি দেয় | প্রতিবার সহবাসের সময় কনডমের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করার জন্য স্বাস্থ্যকর্মীদের কনডমের ব্যবহার প্রদর্শন করতে হবে এবং গ্রহীতাকেও সঠিক ব্যবহার দেখানোর জন্য বলতে হবে। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া : খুবই নগন্য ক্ষেত্রে, ল্যাটেক্স এলাার্জির সমস্যা হতে পারে। |
| জরুরী গর্ভনিরোধক বড়ি (ইসিপি) অরক্ষিত সহবাসের ৭২ ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করতে হবে | ✘ | ✘ | ● | ● | গর্ভধারণের জরুরী প্রতিরোধ | পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া : ইস্ট্রোজেনসমৃদ্ধ বড়ি হলে বমিভাব, বমি হতে পারে। |
| নিরাপদ কাল গণনা অনিরাপদ দিনগুলোতে সহবাস থেকে অবশ্যই বিরত থাকতে হবে বা কনডম ব্যবহার করতে হবে | ✘ | ✘ | ✘ | ● | বিলম্বে গর্ভধারণ বা বিরতি দেয় | সঠিকভাবে পালন করলে দম্পতির জন্য অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ প্রতিরোধ করার জন্য ভালো পদ্ধতি। কারণ, কিছু উপকরণ বা প্রথা যা মেয়েদের মাসিক চক্রের উর্বর সময় নির্ণয়ের জন্য ব্যবহার করা হয়, গর্ভধারণের জন্যও ব্যবহার করা যায় |

▲ = দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মী প্রয়োজন = হ্যাঁ ● = না ✘

* পদ্ধতি গ্রহণ করার পরবর্তী ৩ মাস অন্য কোন পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে। ** এসটিআই/এইচআইভি প্রতিরোধে কনডম ব্যবহার করতে হবে।

নেওয়া হয়েছে : বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এবং জন হপকিনস রুমবার্গ স্কুল অব পাবলিক হেলথ সেন্টার ফর কমিউনিকেশন প্রোগ্রামস তথ্য এবং শিক্ষা (NFO) প্রকল্প ২০০৫ এর পরিবার পরিকল্পনা গ্রহীতা এবং সেবাদানকারীর টুলস। বাল্টিমোর, এমডি এবং জেনেভা।

