



# ৬৬ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহার করে

## আমি আছি ভাবনাহীন ৭৭



নারীদের জন্য ৩ বা ৫ বছর মেয়াদী  
অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

খুলে ফেলার পরপরই  
গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসে

নববিবাহিতসহ গর্ভধারণে সক্ষম  
যে কোনো নারীই এই পদ্ধতি  
গ্রহণ করতে পারেন

প্রসব পরবর্তী  
পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি  
হিসেবে উপযোগী

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সহ যে কোন স্বাস্থ্য সেবার জন্য কল করুন  
স্বাস্থ্য বাতায়ন **১৬২৬৩** এবং সুখী পরিবার **১৬৭৬৭** নম্বরে



**Ipas** Partners for  
Reproductive Justice  
BANGLADESH



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



“ সুন্দর পরিবার গড়তে আপনার  
উপযোগী যে কোনো একটি দীর্ঘমেয়াদী  
বা স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি  
বেছে নিন ”



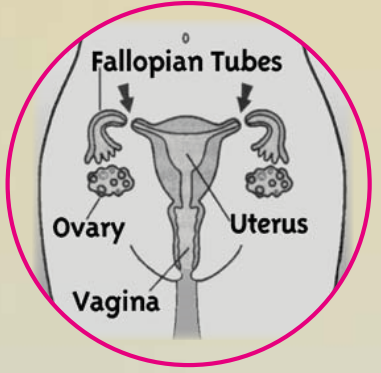
ইমপ্ল্যান্ট

৩ বা ৫ বছরের জন্য দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি



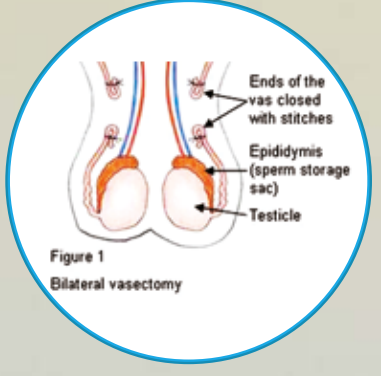
আইইউডি

১০ বছরের জন্য দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি



টিউবেকটমি

নারীদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি



এনএসভি

পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি



যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সহ যে কোন স্বাস্থ্য সেবার জন্য কল করুন  
স্বাস্থ্য বাতায়ন ১৬২৬৩ এবং সুখী পরিবার ১৬৭৬৭ নম্বরে



**Ipas** Partners for  
Reproductive Justice  
BANGLADESH



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



# “পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি আইইউডি

আমাকে দিয়েছে ১০ বছর  
জন্মবিরতিরূপের নিশ্চয়তা”



যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সহ যে কোন স্বাস্থ্য সেবার জন্য কল করুন  
স্বাস্থ্য বাতায়ন ১৬২৬৩ এবং সুখী পরিবার ১৬৭৬৭ নম্বরে

নারীদের জন্য ১০ বছর মেয়াদী  
পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি

প্রজননক্ষম যে কোন মহিলা যাদের  
একটি জীবিত সন্তান আছে তারা আইইউডি  
ব্যবহার করতে পারেন

প্রসব পরবর্তী, এমআর ও  
গর্ভপাত পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি  
হিসেবেও ব্যবহার করা যায়

হরমোনবিহীন পদ্ধতি তাই শরীরের  
সাথে সহজেই মানিয়ে যায়



**Ipas** Partners for  
Reproductive Justice  
BANGLADESH



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



# সুখীসমৃদ্ধ পরিবারের জন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিন



## কনডম

সহজ ও নিরাপদ পদ্ধতি

সাধারণত সকল পুরুষই  
কনডম ব্যবহার করতে পারেন



## প্রজেস্টরেন সমৃদ্ধ খাবার বড়ি “আপন”

প্রসবের পরপরই প্রথম ৬ মাস  
এটি ব্যবহার করা যায়

শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন  
এমন মায়াদের জন্যে উপযোগী



## মিশ্র খাবার বড়ি “সুখী”

সাধারণত গর্ভধারণে সক্ষম  
যে কোনো নারী এটি ব্যবহার  
করতে পারবেন

এটি সহজ ও নিরাপদ  
একটি পদ্ধতি



## ইনজেকশন

৩ মাস মেয়াদি পদ্ধতি

একটি সন্তান আছে, এমন  
যে কোনো নারীই এটি ব্যবহার  
করতে পারবেন



## ইমপ্ল্যান্ট

৩ বা ৫ বছর মেয়াদি পদ্ধতি

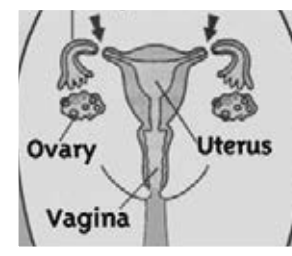
নববিবাহিতসহ গর্ভধারণে সক্ষম  
যে কোনো নারীই এই পদ্ধতি  
গ্রহণ করতে পারবেন



## আইইউডি

১০ বছর মেয়াদি পদ্ধতি

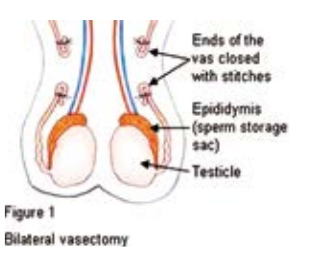
একটি সন্তান আছে  
এমন যে কোনো নারী এটি  
গ্রহণ করতে পারবেন



## টিউবেকটমি

নারীদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি

কমপক্ষে ২টি সন্তান আছে এবং  
ছোট সন্তানের বয়স কমপক্ষে ১ বছর  
এমন যে কোনো নারী এই পদ্ধতি  
গ্রহণ করতে পারবেন



## এনএসভি

পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি

কমপক্ষে ২টি সন্তান আছে,  
এমন যে কোনো পুরুষ এই পদ্ধতি  
গ্রহণ করতে পারবেন



**Ipas** Partners for  
Reproductive Justice  
BANGLADESH



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



“মা হিসাবে সন্তানের ভবিষ্যতের  
কথা চিন্তা করে পরিবার পরিকল্পনা  
পদ্ধতি **টিউবেকটিমি**  
করে সুখেই আছি ”



নারীদের জন্য স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

কমপক্ষে ২টি সন্তান আছে এমন যে কোনো নারীই এই পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারেন

এই পদ্ধতিতে কোনো স্বাস্থ্যঝুঁকি নেই



**Ipas** Partners for  
Reproductive Justice  
BANGLADESH

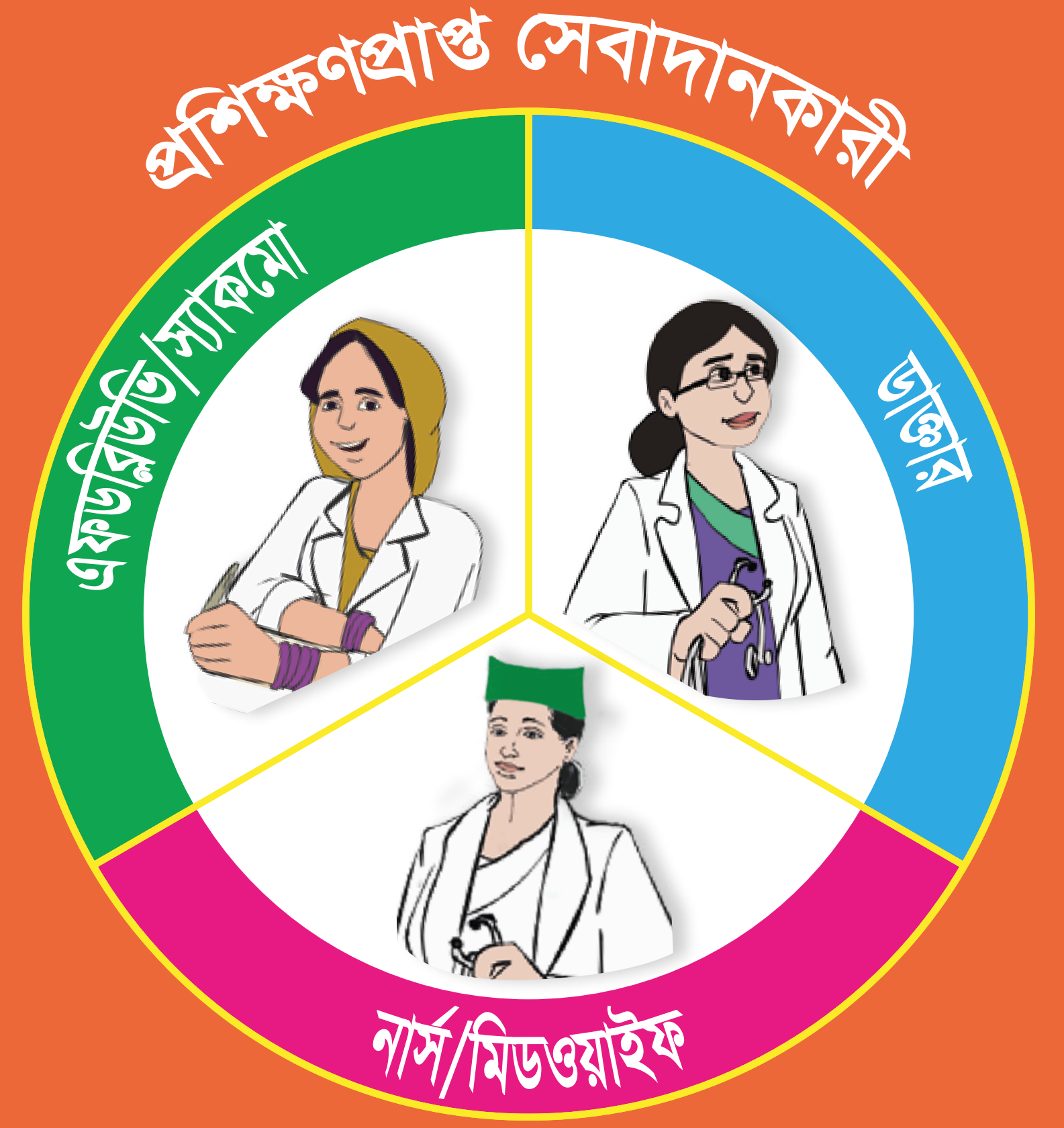


পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

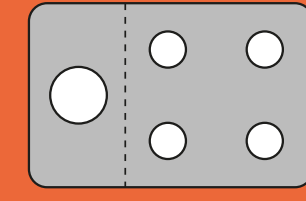


# নারীর জীবন রক্ষায়

নিরাপদ গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) এবং মাসিক বন্ধের ১২ সপ্তাহের মধ্যে মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) সেবা নিতে স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে আসুন



মাসিক বন্ধের ১০ সপ্তাহের মধ্যে  
প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবা প্রদানকারীর  
পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধের মাধ্যমেও  
মাসিক নিয়মিতকরণ  
(MR) করা যায়



গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (প্যাক) এবং মাসিক নিয়মিতকরণ  
(এমআর) সেবার তথ্য, পরামর্শ ও সেবার জন্য নিকটস্থ স্বাস্থ্য/  
সেবাদান/এনজিও কর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন অথবা কল করুন  
সুখী পরিবার ১৬৭৬৭ এবং স্বাস্থ্য বাতায়ন ১৬২৬৩ নম্বরে



**Ipas** Partners for  
Reproductive Justice  
BANGLADESH



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর