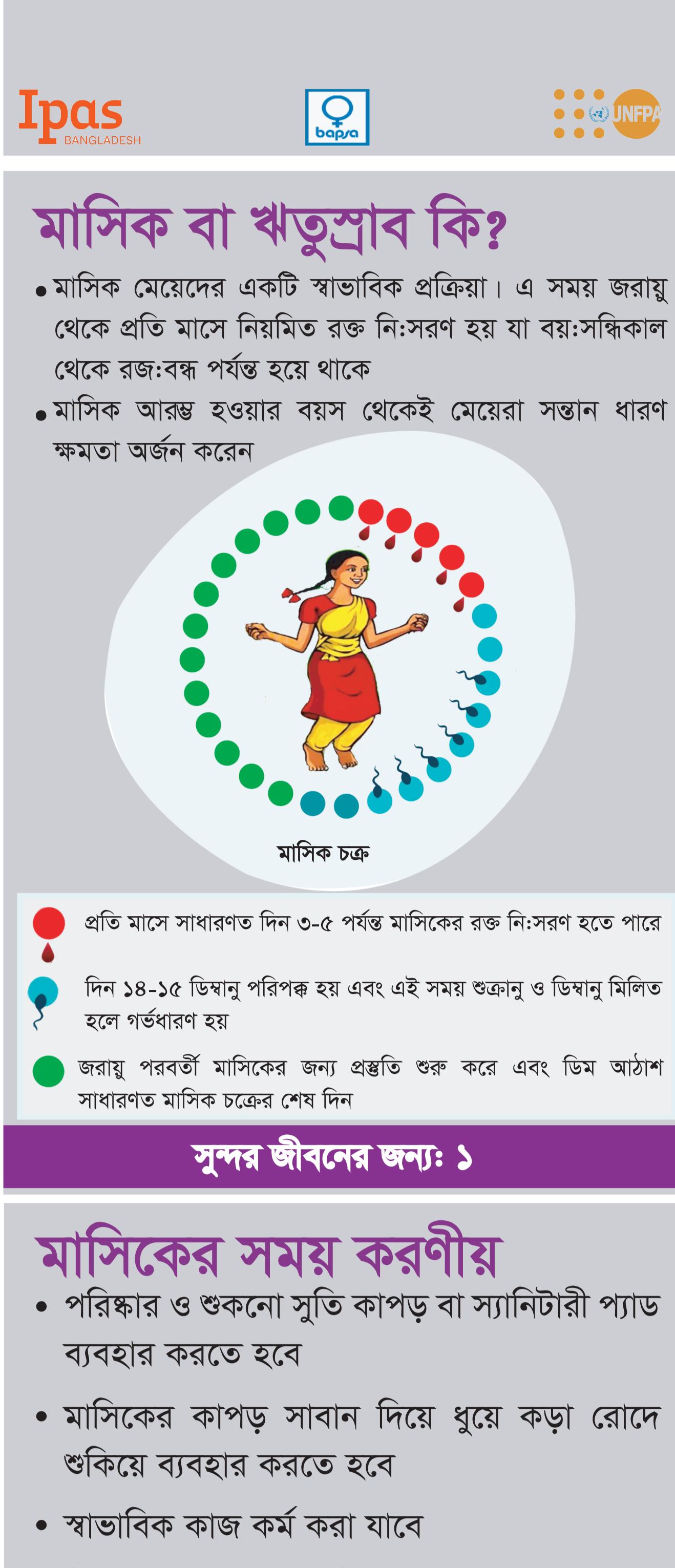




## সুন্দর জীবনের জন্য



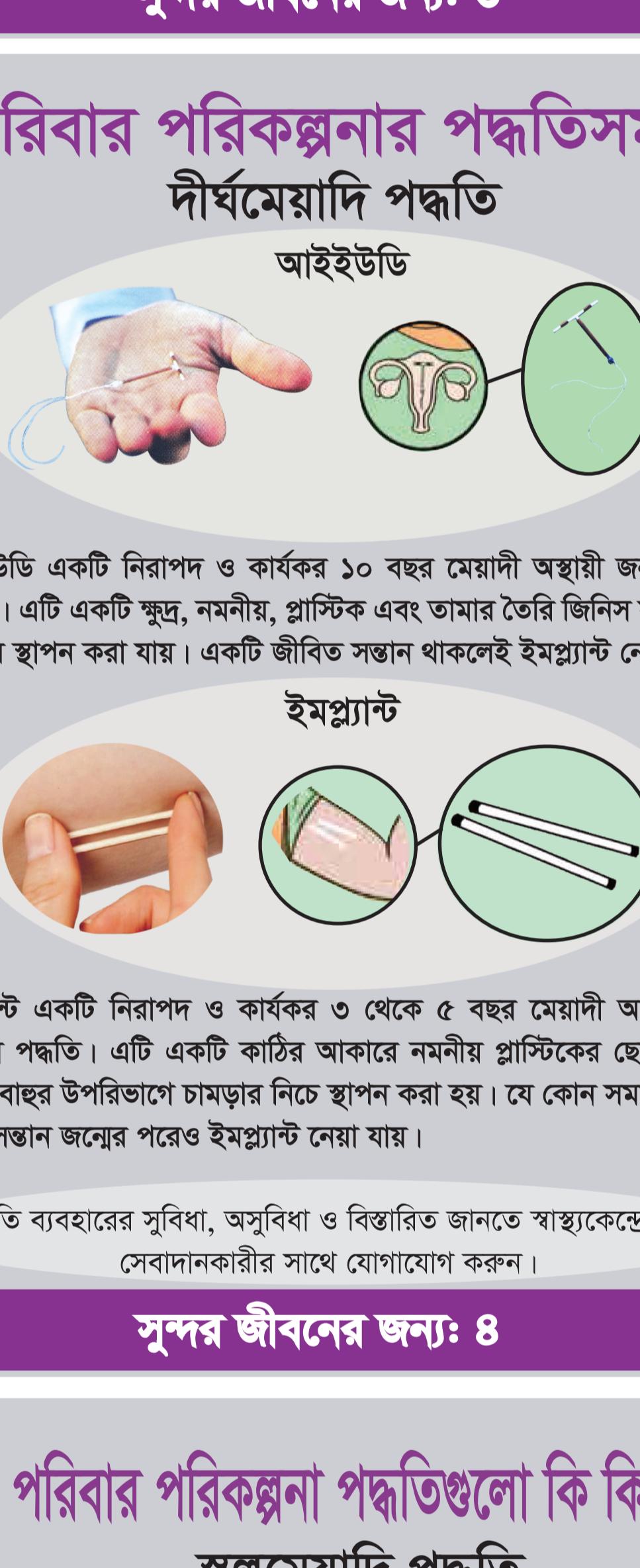
পরিবার ছেট রাখুন, সুখি সমৃদ্ধ জীবন গড়ুন

Ipas  
BANGLADESH



### মাসিক বা ঋতুপ্রাব কি?

- মাসিক মেয়েদের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। এ সময় জরায়ু থেকে প্রতি মাসে নিয়মিত রক্ত নিঃসরণ হয় যা বয়ঃসন্ধিকাল থেকে রজঃবন্ধ পর্যন্ত হয়ে থাকে
- মাসিক আরম্ভ হওয়ার বয়স থেকেই মেয়েরা সন্তান ধারণ ক্ষমতা অর্জন করেন



মাসিক চক্র

- প্রতি মাসে সাধারণত দিন ৩-৫ পর্যন্ত মাসিকের রক্ত নিঃসরণ হতে পারে
- দিন ১৪-১৫ ডিম্বানু পরিপক্ষ হয় এবং এই সময় শুক্রানু ও ডিম্বানু মিলিত হলে গর্ভধারণ হয়
- জরায়ু প্রবর্তী মাসিকের জন্য প্রস্তুতি শুরু করে এবং ডিম আঠাশ সাধারণত মাসিক চক্রের শেষ দিন

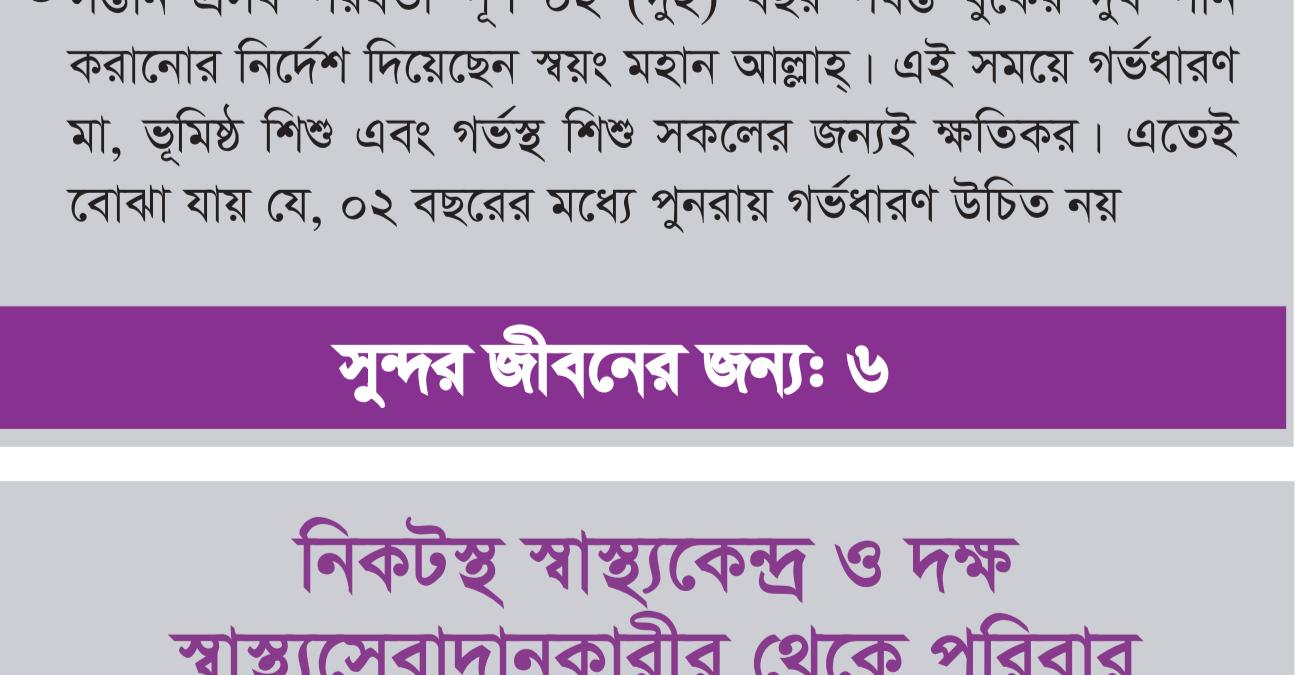
### সুন্দর জীবনের জন্য: ১

### মাসিকের সময় করণীয়

- পরিষ্কার ও শুকনো সুতি কাপড় বা স্যানিটারী প্যাড ব্যবহার করতে হবে
- মাসিকের কাপড় সাবান দিয়ে ধুয়ে কড়া রোদে শুকিয়ে ব্যবহার করতে হবে
- স্বাভাবিক কাজ কর্ম করা যাবে
- নিজেকে অসুস্থ বা অশুচি মনে করা যাবে না
- তলপেটে ব্যাথা হলে প্রয়োজনে গরম পানির সেক নেয়া যেতে পারে
- মন, ক্রোধ, উত্তেজনা ও টেনশনমুক্ত রাখতে হবে প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে
- সাধারণত ৯-১২ বছর বয়সে মাসিক ঋতুপ্রাব শুরু হয়। কিন্তু শুরু হলেই মেয়েদের ভিতরের শারীরিক গঠন পরিপূর্ণ হয় না। ১৮ বছর বা তার কিছু বেশী বয়সে মেয়ের পূর্ণাঙ্গ নারীতে পরিণত হয়। ফলে সন্তান ধারণের জন্য এই বয়স পর্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত।

### সুন্দর জীবনের জন্য: ২

### পরিবার পরিকল্পনা কি?



পরিকল্পিত পরিবার

- অপরিনত বয়সে মা হওয়া রোধ করে।
- ঘন ঘন গর্ভধারণের ঝুঁকি কমায় ও
- সন্তান সংখ্যা সীমিত রাখা সম্ভব হয়
- অনাকাঞ্চিত গর্ভধারণ কমায়
- মা ও শিশু স্বাস্থের ঝুঁকি কমায়
- একটি বা দুটি সন্তান পরিকল্পনা পরিবার গঠনে সহায়তা করে।
- মন, ক্রোধ, উত্তেজনা ও টেনশনমুক্ত রাখতে হবে
- প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে
- সাধারণত ৯-১২ বছর বয়সে মাসিক ঋতুপ্রাব শুরু হয়। কিন্তু শুরু হলেই মেয়েদের ভিতরের শারীরিক গঠন পরিপূর্ণ হয় না। ১৮ বছর বা তার কিছু বেশী বয়সে মেয়ের পূর্ণাঙ্গ নারীতে পরিণত হয়। ফলে সন্তান ধারণের জন্য এই বয়স পর্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত।

### সুন্দর জীবনের জন্য: ৩

### পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতিসমূহ

দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি

আইইউডি

ইমপ্ল্যান্ট

কন্ডম

ব্যক্তিগত, অর্থনৈতিক, সামাজিক এবং

পরিপার্শ্বিক অবস্থার সাথে সামঞ্জস্য

রেখে কোন দম্পত্তি মেছায় কখন এবং

কতদিন পর সন্তান নেবে সে বিষয়ে

সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার প্রক্রিয়া হলো

পরিবার পরিকল্পনা।

পরিকল্পিত পরিবার

অপরিকল্পিত পরিবার

যোগাযোগ করুন।

### সুন্দর জীবনের জন্য: ৪

### পরিবার পরিকল্পনা সেবা কোথায় পাওয়া যায়

খাবার বড়ি

কন্ডম

ইনজেকশন

পদ্ধতি ব্যবহারের

সুবিধা, অসুবিধা ও

বিস্তারিত জানতে

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে স্বাস্থ্য

সেবাদানকারীর সাথে

যোগাযোগ করুন।

### সুন্দর জীবনের জন্য: ৫

### ধর্মীয় আলোকে পরিবার পরিকল্পনা সেবা

এবং করণীয়

- কোরআন ও হাদিসের আলোকে ইসলামিক চিন্তাবিদগন ও ইসলামিক ফাউন্ডেশন বাংলাদেশ, পরিবার পরিকল্পনা ইসলাম সম্মত একটি ধর্মীয় কার্যক্রম হিসেবে গড়ে তোলা যায়।

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি তৈরি করেছেন যে,

এ বিশ্বজগত তিনি খেলাচ্ছলে কিংবা অপরিকল্পিতভাবে সৃষ্টি করেননি

অপর আয়াতে তিনি ঘোষণা করেন যে, পৃথিবীর সবকিছুই সুন্দর এবং

পরিমাপে সৃষ্টি এবং পরিকল্পনার বাইরে সৃষ্টি হয় অসামঞ্জস্যতা।

আয়ল হচ্ছে রাসলুলাহ (স.) এর সময়কালে প্রচলিত একটি জন্ম

বিরতিকরণ পদ্ধতি। যে পদ্ধতি অনেক সাহারীগণ-ই প্রচল

করেছিলেন।

ব্যক্তি, সমাজ ও রাষ্ট্র পরিচালনায় পরিকল্পনা অত্যন্ত জরুরি

পদ্ধতি ব্যবহারের সুবিধা, অসুবিধা ও

বিস্তারিত জানতে

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে স্বাস্থ্য

সেবাদানকারীর সাথে

যোগাযোগ করুন।

### সুন্দর জীবনের জন্য: ৬

### নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র ও দক্ষ

স্বাস্থ্যসেবাদানকারীর থেকে পরিবার

পরিকল্পনা সেবা গ্রহণের পরামর্শ নিন এবং

নিজের জন্য সঠিক পদ্ধতি বেছে নিন।

পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারে সুবিধা অসুবিধা ও

বিস্তারিত জানতে

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে স্বাস্থ্য

সেবাদানকারীর সাথে

যোগাযোগ করুন।

পরিকল্পিত পরিবার

অপরিকল্পিত পরিবার

যোগাযোগ করুন।

পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের

সুবিধা, অসুবিধা ও

বিস্তারিত জানতে

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে স্বাস্থ্য

সেবাদানকারীর সাথে

যোগাযোগ করুন।

পরিকল্পিত পরিবার

অপরিকল্পিত পরিবার

যোগাযোগ করুন।

পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের

সুবিধা, অসুবিধা ও

বিস্তারিত জানতে

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে স্বাস্থ্য

সেবাদানকারীর সাথে

যোগাযোগ করুন।

পরিকল্পিত পরিবার

অপরিকল্পিত পরিবার

যোগাযোগ করুন।

পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের

সুবিধা, অসুবিধা ও

বিস্তারিত জানতে

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে স্বাস্থ্য

সেবাদানকারীর সাথে

যোগাযোগ করুন।

পরিকল্পিত পরিবার

অপরিকল্পিত পরিবার

যোগাযোগ করুন।

পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের