



মাসিক নিয়মিতকরণ ও জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা সম্পর্কিত তথ্য ও কাউন্সেলিং এর সমন্বিত সেবা



মাঠকর্মী ও সেবাদানকারী কর্তৃক ব্যবহারের জন্য



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর





মাসিক নিয়মিতকরণ ও জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা সম্পর্কিত তথ্য ও কাউন্সেলিং এর সমন্বিত সেবা



মাঠকর্মী ও সেবাদানকারী কর্তৃক ব্যবহারের জন্য



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



প্রকাশকাল

মার্চ ২০২৫

প্রকাশনায়

আইপাস বাংলাদেশ

স্বত্ব

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

ও

স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

মুদ্রণ

ভার্স বিজনেস লিংক

প্রকাশনা সহযোগী ও ডিজাইন

প্রচ্ছদ চিত্র ও এই প্রকাশনায় ব্যবহৃত অন্যান্য
চিত্র সমগ্র কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তাভিত্তিক প্ল্যাটফর্ম এর
সাহায্যে তৈরি।

ডিজাইন: মনিকা আহেলী ও জিনিয়া ফেরদৌস



সূচীপত্র

| | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| ১. | ফ্লিপচার্ট ব্যবহার নির্দেশিকা | ৩ |
| ২. | মাসিক নিয়মিতকরণ Menstrual Regulation (MR) | ৫ |
| ৩. | নিরাপদ এমআর সেবা (MR) | ৭ |
| ৪. | এমআরএম/ Menstrual Regulation with Medication (MRM) | ০৯ |
| ৫. | গর্ভপাত পরবর্তী সেবা/ Postabortion Care (PAC) | ১১ |
| ৬. | কী কী ভাবে মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা দেয়া যায় | ১৩ |
| ৭. | মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা কোথায় পাওয়া যায় ও সেবা প্রদানকারী | ১৫ |
| ৮. | মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা নেয়ার আগে ও পরে কাউন্সেলিং-এর গুরুত্ব | ১৭ |
| ৯. | মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা | ১৯ |
| ১০. | স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ | ২১ |
| ১১. | দীর্ঘমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ | ২৩ |
| ১২. | স্বল্পমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ | ২৫ |
| ১৩. | জেভার | ২৭ |
| ১৪. | জেভারভিত্তিক সহিংসতা | ২৯ |
| ১৫. | জেভার ভিত্তিক সহিংসতার ধরণ | ৩১ |
| ১৬. | যৌন সহিংসতার বিভিন্ন ধরণ | ৩৩ |
| ১৭. | প্রজননে জবরদস্তি | ৩৫ |
| ১৮. | নির্ধাতিত নারীর প্রয়োজনীয় সহযোগিতা | ৩৭ |

ফ্লিপচার্ট ব্যবহার নির্দেশিকা

এই ফ্লিপচার্টটিতে মাসিক নিয়মিতকরণ, গর্ভপাত পরবর্তী সেবা, পরিবার পরিকল্পনা এবং জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা বিষয়ক মোট ১৬টি অধ্যায় রয়েছে। প্রতিটি অধ্যায়ে দুটি অংশ রয়েছে, একটি অংশে ছবি এবং অপর অংশে সেই বিষয়ক বিস্তারিত তথ্য রয়েছে। কাউন্সেলিংয়ের সময় ফ্লিপচার্টের ছবির অংশটি সেবাগ্রহীতার দিকে এবং বিস্তারিত তথ্যের অংশটি সেবাপ্রদানকারীর দিকে থাকবে, যাতে তিনি বিষয়বস্তু নিয়ে সঠিকভাবে আলোচনা করতে পারেন।

| ফ্লিপচার্ট-এর উদ্দেশ্য | কখন ফ্লিপচার্ট ব্যবহৃত হবে | ফ্লিপচার্ট এর ব্যবহারকারী |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠীতে প্রজননক্ষম নারীদের মাসিক নিয়মিতকরণ, গর্ভপাত পরবর্তী সেবা, পরিবার পরিকল্পনা এবং জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা বিষয়ক তথ্য প্রদান। সেবাগ্রহীতার আচরণ পরিবর্তনে যোগাযোগের ক্ষেত্রে যোগাযোগ উপকরণ হিসেবে ব্যবহার করা। | <ul style="list-style-type: none"> সেবাগ্রহীতার বাড়ি পরিদর্শন উঠান বৈঠক এবং সেবাকেন্দ্রে সেবা প্রদানের সময় | <ul style="list-style-type: none"> সেবাদানকারী (চিকিৎসক, নার্স, মিডওয়াইফ, এসএসিএমও, পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা (FWV), প্যারামেডিক এবং কাউন্সিলর) মাঠকর্মী |

ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের নিয়ম

- বাড়ি পরিদর্শন, সেবাকেন্দ্রে, উঠান বৈঠক ও স্যাটেলাইট ক্লিনিকে আগত সেবাগ্রহীতা ও তার পরিবারের সদস্যদের সাথে দলীয় যোগাযোগ, আন্তঃব্যক্তিক যোগাযোগ বা কাউন্সেলিং-এর ক্ষেত্রে এই ফ্লিপচার্টটি ব্যবহার করুন
- ফ্লিপচার্টটি এমন জায়গায় রেখে কাউন্সেলিং করুন, যাতে সেবাগ্রহীতা ফ্লিপচার্টটি ভালোভাবে দেখতে পারেন
- ফ্লিপচার্টের বিষয়বস্তু ভালোভাবে বুঝিয়ে বলুন

কীভাবে আলোচনা করবেন

পূর্ব প্রস্তুতি:

- একক আলোচনার সময় মুখোমুখি এবং দলীয় যোগাযোগের সময় সেবাগ্রহীতাদের নিয়ে 'ইউ' (U) আকৃতিতে সুবিধাজনক ও আরামদায়ক স্থানে বসুন
- দলীয় আলোচনার সময় বিষয়বস্তুর উপর ভিত্তি করে একই বয়স এবং সামাজিক শ্রেণ্যপটকে প্রাধান্য দিন

আলোচনা চলাকালীন করণীয়:

মতামত যাচাইকরণ:

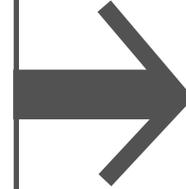
- সম্ভাষণ জানিয়ে একক বা দলীয় আলোচনা শুরু করুন
- এরপর ফ্লিপচার্টের নির্বাচিত বিষয়ের ছবির অংশটি সেবাগ্রহীতা বা আলোচনা অংশগ্রহণকারীদের দেখিয়ে জানতে চেষ্টা করুন যে, বিষয়টি সম্পর্কে কে কতটুকু জানেন
- প্রত্যেককে মতামত প্রকাশের সমান সুযোগ সৃষ্টি করে দিন
- আলোচনায় অংশগ্রহণকারীদের মতামতসমূহের সারসংক্ষেপ করুন

বিষয় ভিত্তিক আলোচনা:

- বিষয়ভিত্তিক আলোচনার উদ্দেশ্য বর্ণনা করুন
- ফ্লিপচার্টে দৃশ্যমান ছবির সাথে তথ্য সম্পৃক্ত করে আলোচনার মূল বার্তা দিন ও উদাহরণ উপস্থাপন করুন
- উপস্থাপনার সাথে সাথে অংশগ্রহণকারীদের বিশ্বাস, চর্চা, শিক্ষা এবং অভিজ্ঞতার কথা আলোচনা করুন
- আলোচনার সূত্র ধরে উপস্থিত সবার প্রশ্ন বা জিজ্ঞাসা জানতে চান
- অংশগ্রহণকারীদের ইতিবাচক মন্তব্যগুলো ব্যবহার করে সকলকে উদ্বুদ্ধ করুন
- আলোচনার সারসংক্ষেপ করুন
- সবশেষে অংশগ্রহণকারীরা কতটুকু বুঝতে পেরেছেন তা ফিডব্যাক নেয়ার মাধ্যমে নিশ্চিত হন
- ধন্যবাদ জ্ঞাপনের মাধ্যমে আলোচনা শেষ করুন



মাসিক নিয়মিতকরণ (Menstrual Regulation) MR





প্রচলিত ভুল ধারণা



■ মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) একটি অবৈধ সেবা। এটি একটি প্রচলিত ভুল ধারণা।

মাসিক নিয়মিতকরণ

Menstrual Regulation (MR)



কাজিফত সামাজিক আচরণ



■ মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) একটি বৈধ ও সরকারিভাবে স্বীকৃত সেবা।

- মাসিক বন্ধ হওয়ার কারণে গর্ভবতী হওয়ার আশঙ্কার মধ্যে রয়েছেন এমন নারীর মাসিক পুনরায় নিয়মিত করার অন্তর্বর্তীকালীন পদ্ধতিকে মাসিক নিয়মিতকরণ বা Menstrual Regulation (MR) বলে।
- ১৯৭৯ সাল থেকে মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) সেবা সরকারি কার্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত হয়েছে
- ২০১৪ সালে ঔষধের মাধ্যমে মাসিক নিয়মিতকরণ সেবা (MRM) জাতীয় কর্মসূচিতে চালু করা হয়
- ২০১৬ সালে বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় MR সেবাকে ইউনিয়ন পর্যায়ের স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্র থেকে মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল পর্যন্ত সকল স্তরের সেবাকেন্দ্রে অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করেছে

মনে রাখবেন

মাসিক নিয়মিতকরণ বা MR সেবা নারীর প্রজনন স্বাস্থ্যের অধিকার। প্রজননক্ষম নারীদের জন্য এটি সরকারিভাবে স্বীকৃত একটি অত্যাৱশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেবা।

নিরাপদ মাসিক নিয়মিতকরণ (এমআর) সেবা





প্রচলিত ভুল ধারণা

নিরাপদ মাসিক নিয়মিতকরণ (এমআর) সেবা

Menstrual Regulation (MR)



কাজিফত সামাজিক আচরণ



- মাসিক বন্ধের পর ১২ সপ্তাহ (৩ মাস) পর্যন্ত মাসিক নিয়মিতকরণ বা MR সেবা নেয়া যায়। প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নার্স, মিডওয়াইফ, এফডব্লিউডি, এসএসিএমও, পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা ও প্যারামেডিকগণ মাসিক বন্ধের ১০ সপ্তাহ এবং প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত চিকিৎসকগণ মাসিক বন্ধের ১২ সপ্তাহ পর্যন্ত MR সেবা দিতে পারেন।
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাদানকারীদের দিয়ে সেবাকেন্দ্র / হাসপাতাল থেকে MR করলে তা নিরাপদ এবং নির্ভরযোগ্য; কারণ -



- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) সেবা গ্রহণ করলে পরবর্তী সময়ে গর্ভধারণে জটিলতার সৃষ্টি হয়
- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) সেবা গ্রহণে বন্ধ্যাত্ব সৃষ্টি হয়
- সেবা গ্রহণের ফলে জরায়ু ছিঁড়ে বা ছিদ্র হয়ে যেতে পারে
- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) করার জন্য স্থানীয় ফার্মেসি থেকে যে কোন ঔষধ সেবনই যথেষ্ট

১. সঠিক সময়ে, দক্ষ সেবাদানকারী দ্বারা ও সঠিক পদ্ধতিতে MR সেবা প্রদান করা হলে জটিলতা কম হয়
২. জরায়ু ছিঁড়ে বা ছিদ্র হয়ে যাওয়ার আশংকা থাকে না
৩. সেবা গ্রহণকালে কিংবা পরবর্তীতে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের ঝুঁকি কমে যায়
৪. তলপেটে ব্যথাসহ অন্যান্য সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি কম থাকে
৫. অসম্পূর্ণ MR এর সম্ভাবনা অনেক কম থাকে
৬. বন্ধ্যাত্বের সৃষ্টি হয় না
৭. কোনো ধরনের শারীরিক ক্ষতি বা মৃত্যুর সম্ভাবনা থাকে না

- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত চিকিৎসক ও সেবাদানকারীর কাছ থেকে (MR) সেবা গ্রহণ করা নিরাপদ
- মাসিক বন্ধের ১২ সপ্তাহের (৩ মাস) মধ্যে মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) সেবা নেয়া যায়
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাদানকারীর কাছ থেকে মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) সেবা গ্রহণ করলে পরবর্তীতে গর্ভধারণে কোন ধরনের সমস্যার সৃষ্টি হয় না
- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) সেবা নেয়ার পরপরই নারীদের প্রজনন ক্ষমতা ফিরে আসে
- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) সেবা গ্রহণের পর কোনো ধরনের জটিলতা দেখা দিলে সাথে সাথে নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে যেতে হবে
- সঠিক তথ্য জেনে ফার্মেসী থেকে ঔষধ নেয়া উচিত
- সঠিক নির্দেশনা মেনে ঔষধ সেবন করা উচিত

মনে রাখবেন

মাসিক বন্ধের ১২ সপ্তাহের মধ্যে সেবাকেন্দ্র হতে MR সেবা নেয়া নিরাপদ।

ঔষধের সাহায্যে মাসিক নিয়মিতকরণ





প্রচলিত ভুল ধারণা

ঔষধের সাহায্যে মাসিক নিয়মিতকরণ

Menstrual Regulation with Medication (MRM)



কাজিফত সামাজিক আচরণ

- MRM হচ্ছে নির্দিষ্ট ঔষধের সাহায্যে MR সেবা। সরকার অনুমোদিত নির্দিষ্ট ঔষধ ব্যবহারের মাধ্যমে শেষ মাসিকের প্রথম দিন থেকে ১০ সপ্তাহ পর্যন্ত মাসিক নিয়মিত (MR) করা যায়।
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাপ্রদানকারীর পরামর্শ নিয়ে নির্দিষ্ট ঔষধ ব্যবহারের মাধ্যমে মাসিক নিয়মিতকরণ করলে অসম্পূর্ণ MR, অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ ও সংক্রমণের ঝুঁকি কম থাকে।
- * সঠিক নিয়মে ঔষধের সাহায্যে MR করলে সফলতার হার সর্বোচ্চ ৯৮ ভাগ।

এমআরএম এর ক্ষেত্রে ঔষধের ব্যবহারবিধি:

- মাড়ি ও গালের মাঝে
- জিহ্বার নিচে
- যোনিপথে
- ঔষধের মাধ্যমে এমআর করার পর সেবাহীতার দুই (০২) থেকে চার (০৪) সপ্তাহ পর্যন্ত ফোঁটা ফোঁটা রক্তক্ষরণ হতে পারে কিন্তু এতে ভয় পাওয়ার কোন কারণ নেই।

- সনাতনী বা কবিরাজি পদ্ধতিতে গাছের শিকড়-বাকড় ব্যবহার করে কিংবা বাসায় তৈরি করা জুস, পানীয় বা ঔষধ দ্বারা মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) এর জন্য নিজেরাই চেষ্টা করা।



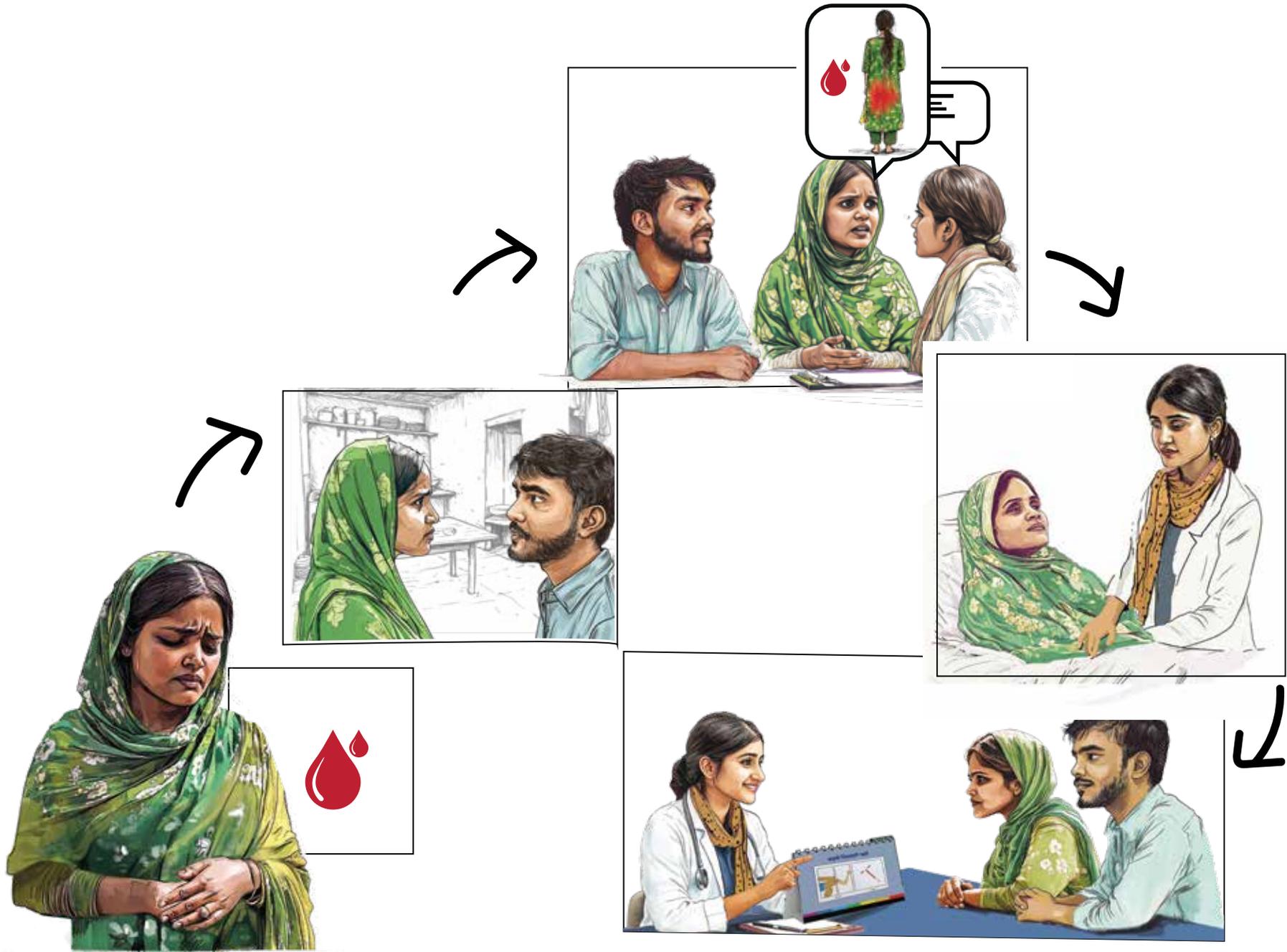
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাপ্রদানকারীর পরামর্শ অনুসারে ঔষধের মাধ্যমে মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) সেবা গ্রহণ করা
- সরকার অনুমোদিত নির্দিষ্ট ঔষধ সঠিক মাত্রায় ব্যবহার করা

মনে রাখবেন

প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাপ্রদানকারীর পরামর্শ নিয়ে নির্দিষ্ট ঔষধের সাহায্যে সঠিক নিয়মে এমআরএম করা নিরাপদ।



গর্ভপাত পরবর্তী সেবা





প্রচলিত ভুল ধারণা



- গর্ভপাতের পর যোনিপথে অতিরিক্ত রক্তপাত একটি স্বাভাবিক - এর জন্য কোন চিকিৎসার প্রয়োজন নেই
- গর্ভপাত পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা নেওয়ার প্রয়োজন নেই

গর্ভপাত পরবর্তী সেবা Postabortion Care (PAC)

গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC)

গর্ভপাত পরবর্তী সেবা বা Postabortion Care (PAC) হচ্ছে নারীদের গর্ভপাত পরবর্তী ব্যবস্থাপনা। এই সেবা নারীদের প্রজনন স্বাস্থ্যের ঝুঁকি কমায় এবং মাতৃমৃত্যু হ্রাস করে।

অসম্পূর্ণ গর্ভপাত হচ্ছে গর্ভস্থ ড্রাগের সম্পূর্ণ অংশ জরায়ু থেকে বের হয়ে না আসা। এ জটিলতা নিরসনে গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) প্রদান করা হয়। এরূপক্ষেত্রে -

- রক্তক্ষরণ, তলপেটে ব্যাথা, জ্বর - এই লক্ষণগুলোর যে কোন একটি দেখা দিলে অবশ্যই নিকটবর্তী সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করে গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) গ্রহণ করতে হবে
- গর্ভপাত পরবর্তী ৮-১০ দিনের মধ্যে পুনরায় গর্ভধারণ করার ঝুঁকি থাকে। তাই এই সময়ে একটি উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করা আবশ্যিক

মনে রাখবেন

অসম্পূর্ণ গর্ভপাতের কারণে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হয় যা মাতৃমৃত্যুর একটি অন্যতম প্রধান কারণ, তবে গর্ভপাত পরবর্তী সেবার মাধ্যমে মাতৃমৃত্যু রোধ করা সম্ভব।

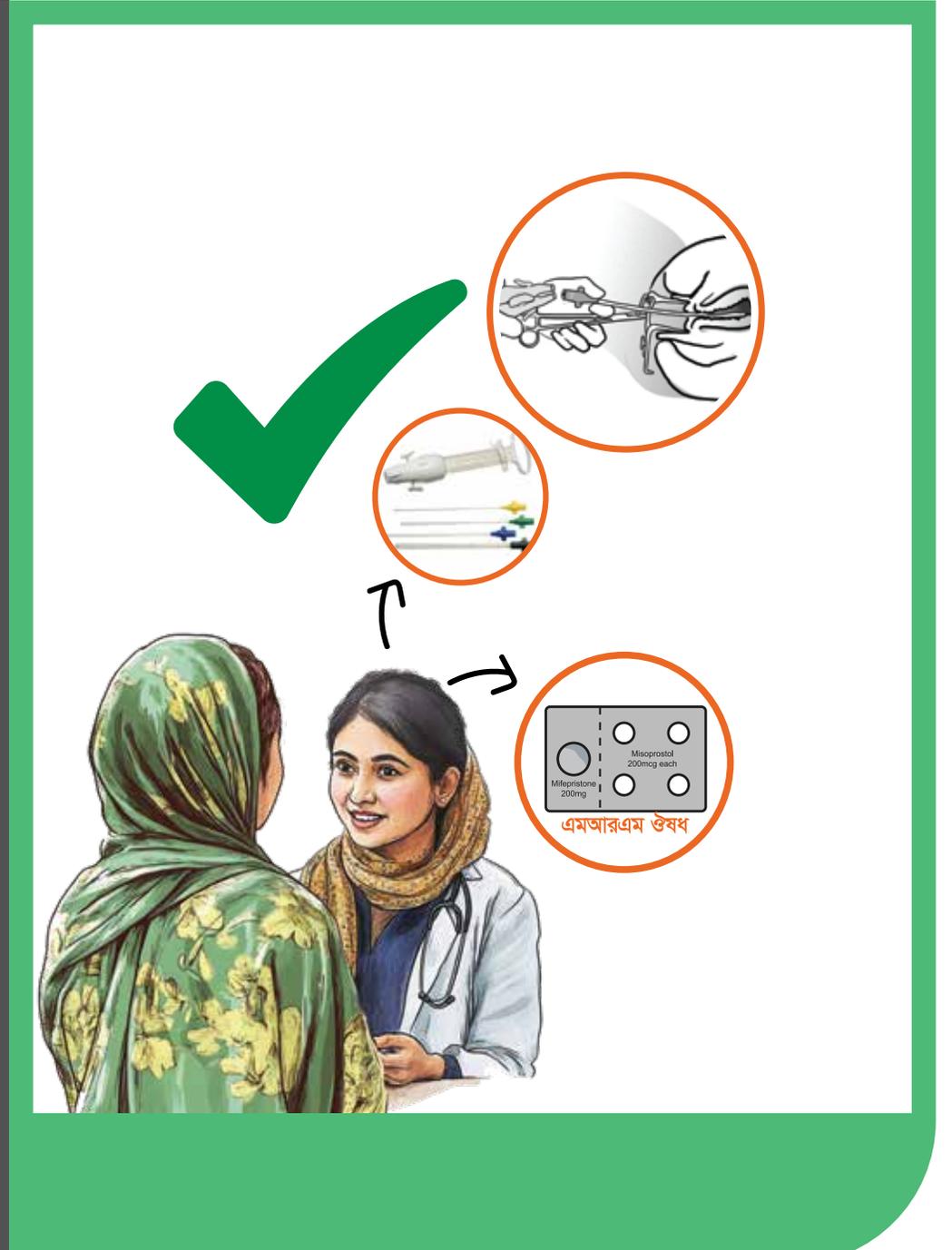
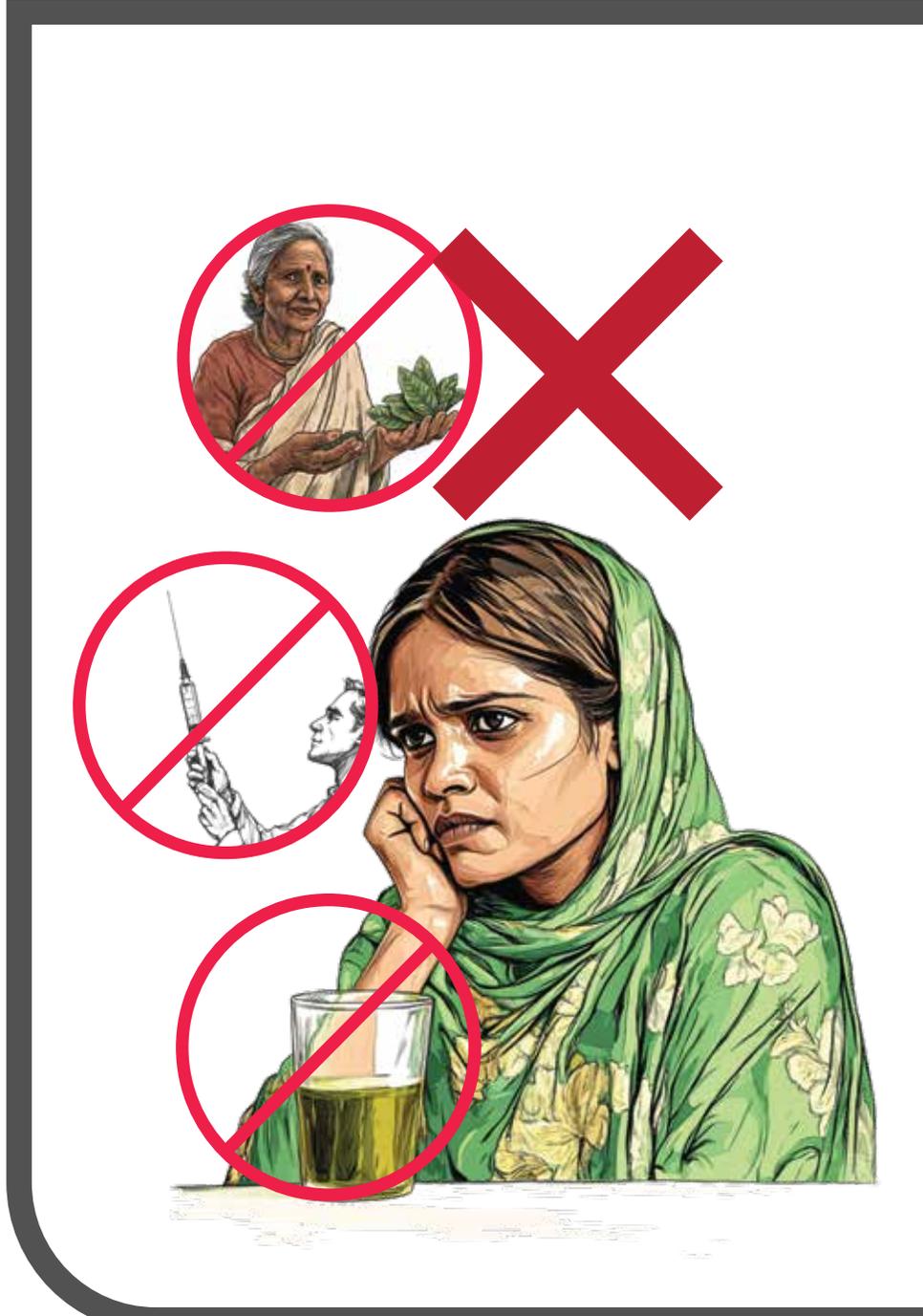


কাজিফিত সামাজিক আচরণ



- যে কোন ধরনের গর্ভপাতের লক্ষণ প্রকাশের সাথে সাথেই গর্ভপাত পরবর্তী সেবার জন্য সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করা জরুরি
- গর্ভপাত পরবর্তী সেবা গ্রহণের সাথে সাথে একটি উপযুক্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করা আবশ্যিক

কী কী ভাবে মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা দেয়া যায়





প্রচলিত ভুল ধারণা



- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) একটি কষ্টকর প্রক্রিয়া
- দাই-কবিরাজি পদ্ধতিতে মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) করা যায়

কী কী ভাবে মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা দেয়া যায়

মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) সরকার অনুমোদিত দুটি পদ্ধতির মাধ্যমে প্রদান করা হয় যা অত্যন্ত কার্যকর ও নিরাপদ। এই দুটি পদ্ধতি হচ্ছে -

- ম্যানুয়াল ভ্যাকুয়াম এসপিরেশন (MVA)
- নির্দিষ্ট ঔষধ ব্যবহার (MRM)

এছাড়া অন্যান্য প্রচলিত পদ্ধতিগুলো ক্ষতিকর

বাংলাদেশে -

- MVA পদ্ধতিতে মাসিক বন্ধের ১২ সপ্তাহ পর্যন্ত মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) করা হয় এবং
- ঔষধ খাওয়া/ব্যবহারের মাধ্যমে মাসিক বন্ধের ১০ সপ্তাহ পর্যন্ত মাসিক নিয়মিত (MR) করা যায়

মনে রাখবেন

সনাতনী দাই, কবিরাজি পদ্ধতিতে MR করা বিপদজনক, এতে নারীর মৃত্যুও হতে পারে।



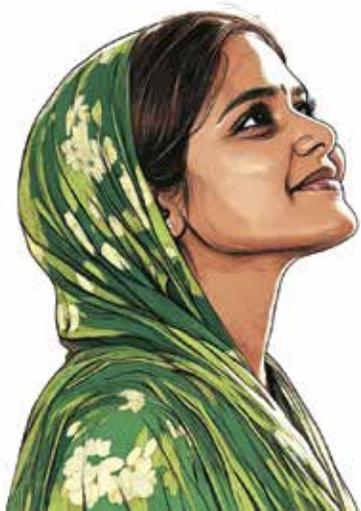
কাজিফত সামাজিক আচরণ



- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সেবাদানকারীদের কাছ থেকে ও সেবাকেন্দ্র থেকে তথ্য, পরামর্শ ও সেবা নেয়া
- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) করার ক্ষেত্রে দাই-কবিরাজি পদ্ধতি অবশ্যই পরিহার করতে হবে



মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা কোথায় পাওয়া যায় ও কারা সেবা দেয়





প্রচলিত ভুল ধারণা

মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত-পরবর্তী সেবা কোথায় পাওয়া যায় ও সেবা প্রদানকারী



কাজিফত সামাজিক আচরণ



কোথায় পাওয়া যায়

১. সরকারি হাসপাতাল/সেবাকেন্দ্র -
মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, জেলা হাসপাতাল, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স,
মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র এবং ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
২. সরকার অনুমোদিত এনজিও ক্লিনিক ও বেসরকারি হাসপাতাল
৩. প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রাইভেট প্র্যাকটিশনার-এর চেম্বার

কে সেবা প্রদান করবেন

- সরকারি সেবাকেন্দ্রের প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত চিকিৎসক, নার্স, মিডওয়াইফ, এসএসিএমও, পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা (এফডব্লিউভি) ও প্যারামেডিক
- অনুমোদিত বেসরকারি হাসপাতাল ও এনজিও ক্লিনিকের প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত চিকিৎসক, নার্স, মিডওয়াইফ ও প্যারামেডিকগণ
- প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রাইভেট প্র্যাকটিশনার (চিকিৎসক)

মনে রাখবেন

সেবাকেন্দ্র হতে শুধুমাত্র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত চিকিৎসক, নার্স, মিডওয়াইফ, এসএসিএমও, পরিবার কল্যাণ পরিদর্শিকা (এফডব্লিউভি) ও প্যারামেডিকগণ দ্বারা মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) গ্রহণ নিরাপদ।



- সরকারি হাসপাতাল/সেবাকেন্দ্র, সরকার অনুমোদিত এনজিও ক্লিনিক/হাসপাতাল ও বেসরকারি হাসপাতাল এবং প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত চিকিৎসক এর চেম্বার হতে মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) নেয়া উচিত।

মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) সংক্রান্ত কোন জটিলতা দেখা দিলে দ্রুত নিকটবর্তী সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন অথবা ফোন করুন -

- সুখী পরিবার কল সেন্টার

১৬৭৬৭ (২৪/৭)

- OGSB কল সেন্টার

০৯৬১৩-৬৫৬৬৬৬

(সকাল ৮টা - রাত ৮টা) এই নম্বরে



মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা নেয়ার আগে ও পরে কাউন্সেলিং-এর গুরুত্ব





প্রচলিত ভুল ধারণা

মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা নেয়ার আগে ও পরে কাউন্সেলিং এর গুরুত্ব



কাজিফত সামাজিক আচরণ



মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) নেওয়ার আগে ও পরে কাউন্সেলিং করলে-

১. সেবাহীতার শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ইত্যাদি পরিস্থিতির যথাযথ মূল্যায়ণ করে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন
২. সেবাহীতা সেবা গ্রহণে মানসিকভাবে প্রস্তুতি নিতে পারেন
৩. ভবিষ্যতে অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ প্রতিরোধে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের সিদ্ধান্ত নিতে পারেন
৪. সেবা গ্রহণকালে এবং সেবা পরবর্তী সময়ে করণীয় সম্পর্কে সেবাহীতা সুস্পষ্ট ধারণা পেতে পারেন
৫. যে কোন শারীরিক সমস্যা (জ্বর, তলপেটে ব্যথা, যোনিপথে রক্তক্ষরণ, দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব, শারীরিক অস্বস্তি ইত্যাদি) দেখা দিলে সাথে সাথে প্রশিক্ষণ-প্রাপ্ত সেবাদানকারী কিংবা সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করে প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও সেবা পেতে পারেন

- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) নেয়ার আগে বা পরে কোন পরামর্শের প্রয়োজন নেই।



- সেবা গ্রহণের আগে ও পরে প্রত্যেক সেবাহীতার কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে মানসম্পন্ন সেবা গ্রহণ করা উচিত
- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) গ্রহণের সাথে সাথে সেবাহীতার পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণ করা উচিত

মনে রাখবেন

মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) এর জন্য কাউন্সেলিং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ, যার ফলে গ্রহীতা সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারেন।

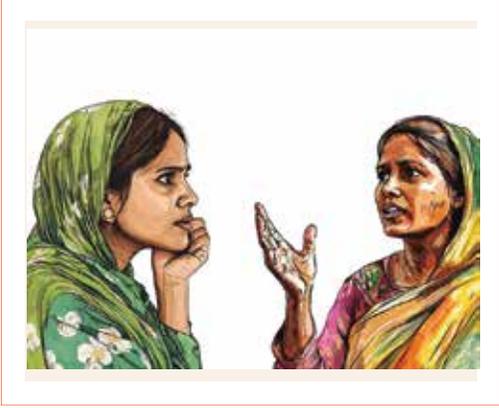


মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা





প্রচলিত ভুল ধারণা



- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) গ্রহণের পর মাসিক শুরু না হওয়া পর্যন্ত পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের প্রয়োজন নেই।

মাসিক নিয়মিতকরণ ও গর্ভপাত পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবা

- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) এর সাথে সাথেই পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করা আবশ্যিক, কারণ প্রক্রিয়া সম্পন্ন হওয়ার ৮ থেকে ১০ দিনের মধ্যে নারী পুনরায় আবার গর্ভবতী হতে পারেন
- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) গ্রহণের সাথে সাথে গ্রহীতার উপযুক্ততার ভিত্তিতে যেকোন একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করা যায়
পদ্ধতিসমূহ :
 - স্থায়ী পদ্ধতি
 - অস্থায়ী দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি
 - অস্থায়ী স্বল্পমেয়াদী পদ্ধতি
- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) সম্পন্ন করার সাথে সাথে যে কোন একটি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করলে -
 - অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ থেকে মুক্ত থাকার সুযোগ পায়
 - ঘন ঘন গর্ভধারণের ঝুঁকি কমে ও সন্তান সংখ্যা সীমিত রাখা সম্ভব হয়
 - মা ও শিশু স্বাস্থ্যের ঝুঁকি কমে
 - পরিকল্পিত পরিবার গঠনে সহায়তা করে

মনে রাখবেন

মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) পরবর্তী পরিবার পরিকল্পনা সেবার নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

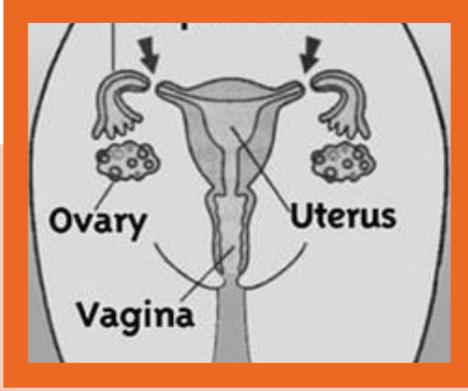


কাঙ্ক্ষিত সামাজিক আচরণ



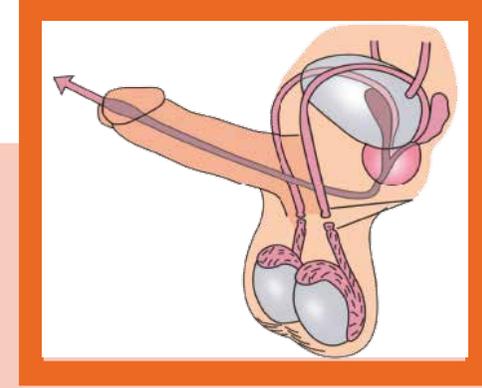
- মাসিক নিয়মিতকরণ (MR) ও গর্ভপাত পরবর্তী সেবা (PAC) গ্রহণের পূর্বেই পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক কাউন্সেলিং গ্রহণ করা এবং পরবর্তীতে সেবা নেয়া উচিত।

স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ



টিউবেকটমি

নারীদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি



এনএসভি

পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি



প্রচলিত ভুল ধারণা



- ভ্যাসেকটমি কিংবা লাইগেশন (টিউবেকটমি) করলে ভারী কাজ করা যায় না
- ভ্যাসেকটমি করার ফলে যৌন ক্ষমতা হ্রাস পায়

স্থায়ী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ

সন্তান নিতে না চাইলে সেবাহ্রহীতার উপযুক্ততার (সেবাহ্রহীতার পরিবার পরিকল্পনার ইতিহাস যাচাই করে) ভিত্তিতে স্থায়ী পদ্ধতিগুলোর মধ্যে যে কোন একটি পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে।

স্থায়ী পদ্ধতি

যে সকল দম্পতির ২ জন জীবিত সন্তান আছে এবং ছোট সন্তানের বয়স কমপক্ষে ১ বছর, তাদের ক্ষেত্রে স্বামী বা স্ত্রী যে কোন একজন এই পদ্ধতি নিতে পারবেন -

- নারীদের জন্য - টিউবেকটমি
- পুরুষদের জন্য - ভ্যাসেকটমি (NSV)

মনে রাখবেন

পরিবার পরিকল্পনার স্থায়ী পদ্ধতি ব্যবহারের সুবিধা, অসুবিধা এবং বিস্তারিত জানতে নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে অথবা সেবাদানকারীর সাথে যোগাযোগ করতে হবে।



কাজক্ষিত সামাজিক আচরণ



- ভ্যাসেকটমি ও টিউবেকটমি করলে শরীরের পরিশ্রম করার ক্ষমতা কমে না, ভারী কাজ করতেও কোন অসুবিধা হয় না
- ভ্যাসেকটমি করলে যৌন ক্ষমতা কমে না, স্বাভাবিক থাকে
- টিউবেকটমি ও ভ্যাসেকটমি সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্য নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে



দীর্ঘমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ



ইমপ্ল্যান্ট

৩ বা ৫ বছর মেয়াদী পদ্ধতি



আইইউডি

১০ বছর মেয়াদী পদ্ধতি



প্রচলিত ভুল ধারণা



- কপার-টি (আইইউডি) এবং ইমপ্ল্যান্ট নারীর দেহের বিভিন্ন অংশে ঘুরে বেড়ায়।

দীর্ঘমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ

অস্থায়ী দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি

আইইউডি :

আইইউডি ১০ বছর মেয়াদী একটি নিরাপদ ও কার্যকর অস্থায়ী জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি, যা নারীদের জরায়ুর ভেতরে স্থাপন করা হয়। দম্পতির একটি (০১) জীবিত সন্তান থাকলেই আইইউডি নেয়া যায়।

ইমপ্ল্যান্ট :

ইমপ্ল্যান্ট ৩ বা ৫ বছর মেয়াদী একটি নিরাপদ ও কার্যকর অস্থায়ী জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি, যা নারীর বাহুর চামড়ার নিচে স্থাপন করা হয়। নববিবাহিতরাও ইমপ্ল্যান্ট নিতে পারে।

মনে রাখবেন

পরিবার পরিকল্পনার দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি ব্যবহারের সুবিধা, অসুবিধা এবং বিস্তারিত জানতে নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে অথবা সেবাদানকারীর সাথে যোগাযোগ করতে হবে।



কাজিফত সামাজিক আচরণ



ইমপ্ল্যান্ট
৩ বা ৫ বছর মেয়াদি পদ্ধতি



আইইউডি
১০ বছর মেয়াদি পদ্ধতি

- আইইউডি (কপার-টি) কখনোই শরীরের বিভিন্ন অংশে ঘুরে বেড়ায় না। এটি জরায়ুর মধ্যেই থাকে
- ইমপ্ল্যান্ট যে জায়গায় স্থাপন করা হয় সে জায়গায়তেই থাকে



স্বল্পমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ



কনডম

সহজ ও নিরাপদ পদ্ধতি



মিশ্র খাবার বড়ি

যে কোন বিবাহিত নারী এটি ব্যবহার করতে পারবেন



ইনজেকশন

৩ মাস মেয়াদী পদ্ধতি



প্রজেস্টিন সমৃদ্ধ খাবার বড়ি

প্রসবের পরপরই প্রথম ৬ মাস
এটি ব্যবহার করা যায়



প্রচলিত ভুল ধারণা

স্বল্পমেয়াদী পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ



কাজিফত সামাজিক আচরণ



স্বল্পমেয়াদী পদ্ধতি

কনডম:

কনডম পুরুষদের জন্য একটি নিরাপদ, কার্যকর এবং অস্থায়ী পদ্ধতি। প্রতিবার যৌনমিলনের সময় পুরুষদের সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হয়। এটি সঠিক নিয়মে ব্যবহার করলে জন্ম বিরতিকরণের পাশাপাশি এইচআইভি/এইডস ও অন্যান্য যৌন রোগ থেকে প্রতিরোধ করে।

খাবার বড়ি:

মিশ্র খাবার বড়ি নারীদের জন্য একটি অস্থায়ী জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি যা প্রতিদিন নিয়মিত খেতে হয়। খাবার বড়ি দুই ধরনের -

মিশ্র খাবার বড়ি:

নববিবাহিত এবং যে সকল দম্পতি দেরিতে সন্তান নিতে চান বা দুই সন্তানের মাঝে বিরতি দিতে চান, সেক্ষেত্রে নারীরা মিশ্র খাবার বড়ি ব্যবহার করতে পারেন।

শুধুমাত্র প্রজেস্টিন সমৃদ্ধ খাবার বড়ি:

সন্তান প্রসবের পর পরই (৪৮ ঘন্টার মধ্যে) শুরু করে ৬ মাস পর্যন্ত খেতে পারবেন। যে সকল মা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন, তাদের জন্য বড়িটি উপযুক্ত।

ইনজেকশন:

ইনজেকশন নারীদের জন্য ৩ মাস মেয়াদী একটি অস্থায়ী জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি। ৩ মাস পরপর একটি করে ইনজেকশন মাংসপেশিতে নিতে হয়।

মনে রাখবেন

পরিবার পরিকল্পনার স্বল্পমেয়াদী পদ্ধতি ব্যবহারের সুবিধা, অসুবিধা এবং বিস্তারিত জানতে নিকটস্থ সেবাকেন্দ্রে অথবা সেবাদানকারীর সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

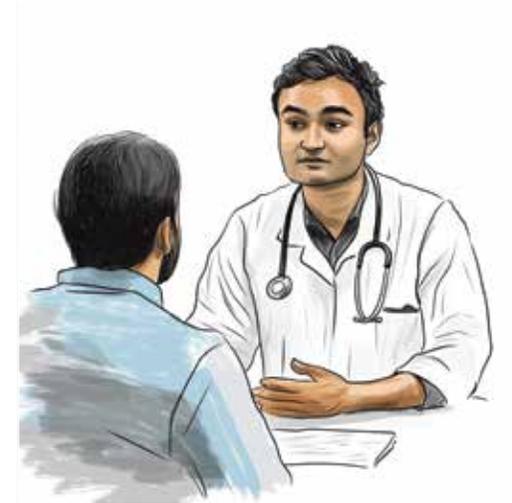


- কনডম ব্যবহারে যৌন মিলনে পূর্ণ তৃপ্তি পাওয়া যায় না
- প্রতিদিন বড়ি খাওয়ার প্রয়োজন নেই
- জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন নিলে মাসিকের রক্ত জমা হয়ে তলপেটে চাকা হয়

- কনডম এর ব্যবহার যৌন মিলনে পূর্ণ তৃপ্তি পাওয়ায় কোন বাঁধা নয়
- প্রতিদিন একই সময়ে একটি করে জন্মবিরতিকরণ খাবার বড়ি খেতে হবে; স্বামী সাময়িকভাবে বাড়িতে না থাকলেও বড়ি খাওয়া বাদ দেয়া যাবে না
- কিছু কিছু ক্ষেত্রে ইনজেকশন নেওয়ার ফলে মাসিক দেরিতে হয় বা ফোঁটা ফোঁটা রক্তক্ষরণ হতে পারে; তবে রক্ত জমাট হয়ে চাকা হওয়ার সম্ভবনা থাকে না



জেডার





প্রচলিত ভুল ধারণা



- জেডার বলতে শুধু নারীকেই বোঝায়
- রান্না শুধু মেয়েদেরই কাজ
- পুরুষ মানুষ কাঁদে না

জেডার

জেডার

যখন একজন ব্যক্তির লিঙ্গ পরিচয়ের উপর ভিত্তি করে তার ব্যক্তিগত বা সামাজিক ভূমিকা কি হবে তা নির্ধারিত হয়, তখন তাকে জেডার বলে। কৃষ্টি, সংস্কৃতি ও সমাজ কর্তৃক নারী ও পুরুষের ভূমিকা, চাল-চলন, অধিকারের যে পার্থক্য তৈরি করা হয় সেটিই জেডার, অর্থাৎ নারী পুরুষের সামাজিক পরিচয়, তাদের সম্পর্ক এবং তাদের ভূমিকাই হলো জেডার।

একজন ব্যক্তিকে লিঙ্গ পরিচয়ের উপর ভিত্তি করে নারী, পুরুষ অথবা আন্তঃলিঙ্গ/ ইন্টারসেক্স এই তিন ভাবে চিহ্নিত করা হয়

জেডার বলতে লিঙ্গভিত্তিক শারীরিক পার্থক্যকে বোঝায় না; বরং ব্যক্তির লিঙ্গ পরিচয়ের উপর ভিত্তি করে সামাজিক, সাংস্কৃতিক, ধর্মীয় এবং প্রচলিত রীতিনীতি দ্বারা নির্ধারিত ভূমিকাই হলো জেডার।

মনে রাখবেন

যে কোন জেডার পরিচয়ের প্রতিটি ব্যক্তির রয়েছে সমান অধিকার।



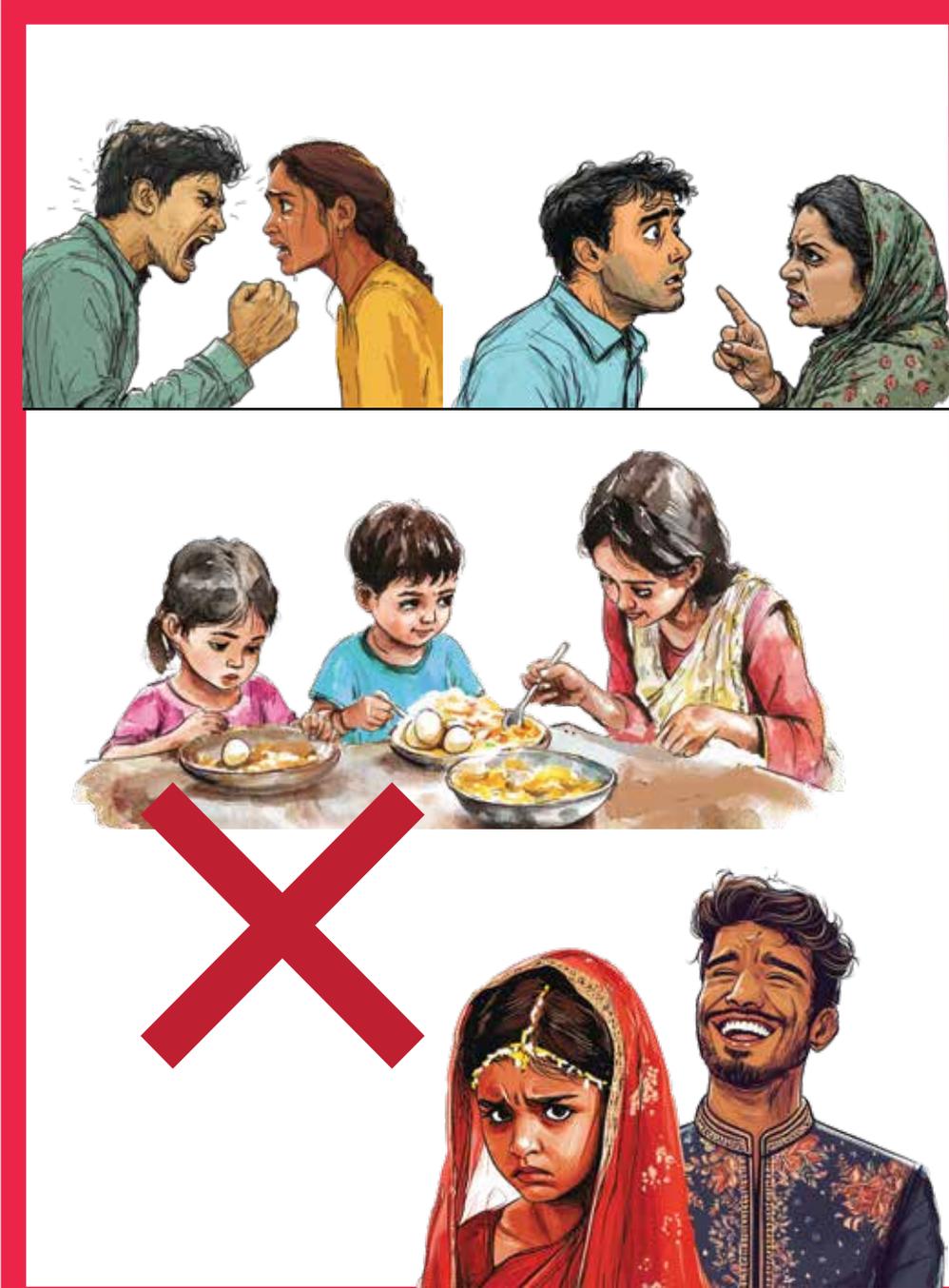
কাজিফত সামাজিক আচরণ



- জেডার বিষয়টি নারী, পুরুষ এবং আন্তঃলিঙ্গ (intersex) সকলকেই বোঝায়
- রান্না একটি নিত্য প্রয়োজনীয় জীবন দক্ষতা। নারী, পুরুষ, আন্তঃলিঙ্গ (রূপান্তরিত) যে কেউই রান্না করতে পারেন
- কান্না মানসিক অবস্থার এক ধরনের বহিঃপ্রকাশ, যে কেউই কাঁদতে পারেন



জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা





প্রচলিত ভুল ধারণা

জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা



কাজিফত সামাজিক আচরণ



জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা বলতে যে কোন ধরনের ক্ষতিকর কাজ বা সহিংসতাকে বোঝায় যা কোন নারী বা পুরুষের ভিন্নতার উপর ভিত্তি করে ব্যক্তির ইচ্ছার বিরুদ্ধে চাপিয়ে দেয়া হয়।
[Ref. IASC]

একজন ব্যক্তির লিঙ্গ পরিচয়ের উপর ভিত্তি করে সামাজিক, সাংস্কৃতিক, ধর্মীয় এবং প্রচলিত রীতিনীতি দ্বারা নির্ধারিত ভূমিকা যখন কোন ব্যক্তির ইচ্ছার বিরুদ্ধে জোরপূর্বক বা বল প্রয়োগ করে চাপিয়ে দেয়া হয়, যা তার শারীরিক, মানসিক, যৌন বা অন্য কোন ক্ষতির কারণ হয় তখন সেটিকে জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা বলে।



- শুধুমাত্র নারীরাই জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতার শিকার হয়

- জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা যে কারোর বিরুদ্ধে ঘটতে পারে:
 - নারী, পুরুষ, ও অন্যান্য জেন্ডার পরিচয়ের ব্যক্তি
 - প্রাপ্ত বয়স্ক, কিশোর-কিশোরী বা শিশু
 - উচ্চবিত্ত, মধ্যবিত্ত ও নিম্নবিত্ত
 - উচ্চ শিক্ষিত, স্বল্পশিক্ষিত বা নিরক্ষর
 - যে কোনো ভৌগলিক অবস্থানে অবস্থিত
- তবে বিশ্বব্যাপী নারী ও কিশোরীরাই সবচেয়ে বেশি সহিংসতার ঝুঁকির মধ্যে থাকেন এবং সহিংসতার শিকার হন। এজন্য নারীর প্রতি সহিংসতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তোলা জরুরি

মনে রাখবেন

নারী, পুরুষ, ও অন্যান্য জেন্ডার পরিচয়ের যে কারোর ক্ষেত্রে সংগঠিত সহিংসতার বিরুদ্ধে সামাজিক প্রতিরোধ গড়ে তোলা জরুরি।



জেডারভিত্তিক সহিংসতার ধরণ





প্রচলিত ভুল ধারণা

জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতার ধরণ



জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা বিভিন্নভাবে হতে পারে -

- শারীরিক নির্যাতন:** এমন কোন আচরণ যা দ্বারা ব্যক্তি শারীরিকভাবে আঘাত বা ব্যথা পেতে পারেন কিংবা আহত হতে পারেন। উদাহরণ: চড়-থাপ্পর, লাথি, চুল ধরে টানা, মাথা ঠুকে দেয়া, শ্বাসরোধ করার চেষ্টা করা, ভারী জিনিষ ছুড়ে মারা, হত্যার চেষ্টা করা বা হত্যা ইত্যাদি
- মানসিক নির্যাতন:** মৌখিক হুমকি, যে কোন ধরনের নিয়ন্ত্রণ এবং জবরদস্তিমূলক আচরণ। শারীরিক নির্যাতন, এমনকি কোন রকম ভাষার ব্যবহার ছাড়াই মানসিক নির্যাতন হতে পারে। উদাহরণ: অবহেলা করা, কটু কথা বলা, অপমান করা/ অপদস্থ করা, এক ঘরে করে রাখা, তথ্য না দেয়া, ভুল তথ্য দেয়া ইত্যাদি
- ক্ষতিকর প্রচলিত রীতিনীতি:** এমন কোন সামাজিক, সাংস্কৃতিক, ধর্মীয় এবং প্রচলিত রীতিনীতি যা ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক বা যৌন ক্ষতি, কষ্ট, হুমকির কারণ হয়। উদাহরণ: বাল্য বিবাহ, প্রসব সম্পর্কিত ক্ষতিকর চর্চা, যৌতুক ইত্যাদি
- অর্থনৈতিক ও সামাজিক নির্যাতন:** উভয়ই জেন্ডারভিত্তিক সামাজিক অবস্থান ও ক্ষমতার উপর ভিত্তি করে ঘটে থাকে। উদাহরণ: কাউকে উপার্জন সংক্রান্ত কাজ করতে বাধা দেয়া, উপার্জিত বা উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত অর্থ ব্যয় করার সিদ্ধান্ত নিতে না দেয়া, শিক্ষা থেকে বঞ্চিত করা, নির্দিষ্ট কোন উপার্জন সংক্রান্ত কাজ করতে বাধা দেয়া, এছাড়াও সামাজিক, সাংস্কৃতিক, রাজনৈতিক অধিকার থেকে বঞ্চিত করা ইত্যাদি
- যৌন সহিংসতা:** যৌন প্রকৃতির এমন কোন আচরণকে বোঝায় যা দ্বারা নির্যাতিত ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক (সম্মান ও সুনাম) অবস্থার সাময়িক বা স্থায়ী ক্ষতি হয়। উদাহরণ: ধর্ষণ বা ধর্ষণের চেষ্টা, জোরপূর্বক শারীরিক বা যৌন সম্পর্ক স্থাপন, জোরপূর্বক অনিরাপদ যৌন সম্পর্ক স্থাপন, যৌন শোষণ, যৌন হয়রানি, প্রজননে জবরদস্তি ইত্যাদি

- শুধুমাত্র যৌন নির্যাতনই জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতার মধ্যে পড়ে।

কাজিফত সামাজিক আচরণ



- জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা সুনির্দিষ্টভাবে মানবাধিকার লঙ্ঘন। যে কোন ধরনের জেন্ডারভিত্তিক সহিংসতা এড়িয়ে চলুন এবং এর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলুন
- সহিংসতার ধরণ সম্পর্কে সচেতন হোন, চিহ্নিত করুন ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিন

মনে রাখবেন

সহিংসতার শিকার হওয়া কোন লজ্জার বিষয় নয়; সহিংসতার ধরণ সম্পর্কে সচেতন হোন এবং এর বিরুদ্ধে সামাজিক প্রতিরোধ গড়ে তুলুন।

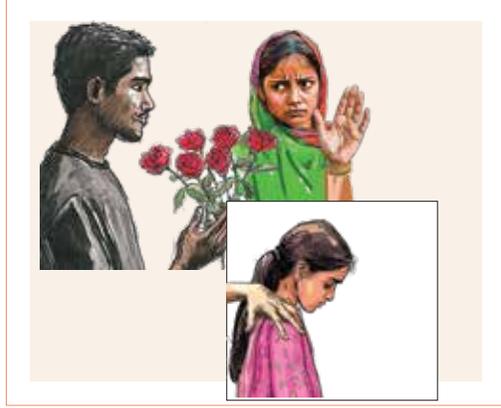


যৌন সহিংসতার বিভিন্ন ধরণ





প্রচলিত ভুল ধারণা

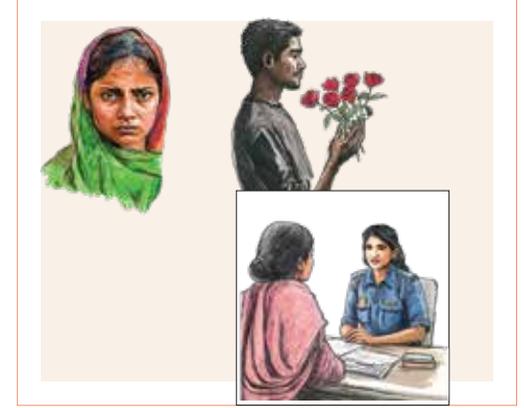


- যে কোন প্রস্তাবে যেমন - প্রেম নিবেদন বা যৌন মিলন এর ক্ষেত্রে কোনো মেয়ে 'না' বলে, তখন সে আসলে মনে মনে 'হ্যাঁ' অর্থেই বলে
- যৌন সহিংসতার শিকার হওয়া লজ্জাজনক, এটি প্রকাশ না করাই সব দিক থেকে ভাল

যৌন সহিংসতার বিভিন্ন ধরণ



কাজক্ষিত সামাজিক আচরণ



যৌন সহিংসতা বিভিন্নভাবে হতে পারে যেমন:

- শোষণ
১. যৌন হয়রানি ২. যৌন শোষণ ৩. যৌন নির্যাতন

যৌন হয়রানি (Sexual Harrasement)

এটি যৌন নির্যাতনের একটি ধরণ যা অসৌজন্যমূলক যৌন আচরণ (প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে)। যেমন - অশালীন উক্তি; অশালীন ছবি দেখানো; উত্ত্যক্ত করা; খারাপ কিছু ভিডিও করে প্রতারণার শিকারে পরিণত করা; নোংরা ছবি প্রকাশ করা; বিব্রতকর ও অনাকাঙ্ক্ষিত স্পর্শ; ইঙ্গিতমূলক অপ্রীতিকর দৃষ্টি।

যৌন শোষণ (Sexual Exploitation)

যখন একজন ব্যক্তির দুর্বল বা অসম অবস্থানের সুযোগ নিয়ে কোন কিছুর বিনিময়ে যৌন সম্পর্ক স্থাপনে বাধ্য করে বা যৌন সুবিধা আদায় করে বা করার চেষ্টা করে। মৌলিক চাহিদা যেমন - খাদ্য, শিক্ষা বা অন্যান্য সেবার পাশাপাশি ক্ষমতা বা বিশ্বাস এর সাথে অন্যান্য সামাজিক, অর্থনৈতিক বা রাজনৈতিক সুবিধা আদান-প্রদানের জন্য যৌন সম্পর্ক স্থাপন বা স্থাপনের চেষ্টা।

যৌন নির্যাতন (Sexual Abuse)

হুমকিসহ বলপ্রয়োগ বা জোরপূর্বক শারীরিক বা যৌনসম্পর্ক স্থাপন বা স্থাপনের চেষ্টা করাকে বোঝায়। যেমন - ধর্ষণ বা ধর্ষণের চেষ্টা।

- যখন একজন মেয়ে 'না' বলে তখন সেটা 'না' অর্থেই বলে। সে কখনো 'হ্যাঁ' বা 'মনে হয়' বোঝায় না। কেউই সহিংসতার শিকার হওয়াকে উপভোগ করে না। নারীর মতামতের মূল্যায়ন জরুরি
- যে কোন সহিংসতা, বিশেষ করে যৌন সহিংসতার ক্ষেত্রে চুপ করে থাকা কোন সমাধান নয়; সহিংসতার বিরুদ্ধে না বলুন

মনে রাখবেন

চুপ থাকা কোন সমাধান নয়। সহিংসতার বিষয় গোপন রাখলে সহিংসতাকারী আরও বেশি সহিংস হয়ে উঠে এবং বারবার সুযোগ নিতে পারে। যৌন সহিংসতাসহ যে কোন সহিংসতার বিরুদ্ধে সামাজিক প্রতিরোধ গড়ে তুলুন।



প্রজননে জবরদস্তি





প্রচলিত ভুল ধারণা



- কখন, কয়টি এবং কত বিরতিতে সন্তান নিবে সেই সিদ্ধান্ত পরিবার নিবে।

প্রজননে জবরদস্তি

প্রজননে জবরদস্তি এক ধরনের সহিংসতা। একজন ব্যক্তির ইচ্ছার বিরুদ্ধে তার স্বামী/স্ত্রী বা সঙ্গী যখন প্রজনন সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত চাপিয়ে দেয় বা চাপ প্রয়োগ করে তখন তাকে প্রজননে জবরদস্তি বলে।

সন্তান নেয়ার সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে, স্বামী ছাড়াও অনেক সময় স্বামীর পরিবারের অন্যান্যরা নারীর উপরে চাপ প্রয়োগ করেন।

প্রজননে জবরদস্তি -

- জোরপূর্বক জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি ব্যবহার করতে বা না করতে বাধ্য করা
- জোরপূর্বক সন্তান ধারণে বাধ্য করা বা না করতে বাধ্য করা
- জোরপূর্বক গর্ভপাত করানো বা গর্ভপাত করতে বাধ্য দেয়া
- জোরপূর্বক স্থায়ী পদ্ধতি (মহিলা) গ্রহণে বাধ্য করা

মনে রাখবেন

প্রজননে জবরদস্তি একটি গুরুতর সহিংসতা; এর বিরুদ্ধে সচেতনতা গড়ে তুলুন ও প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করুন।



কাজিফত সামাজিক আচরণ



- একজন নারী সিদ্ধান্ত নিতে পারেন কখন, কয়টি এবং কত বিরতিতে সন্তান নিতে চান। তাকে সিদ্ধান্ত নিতে পরিবেশ তৈরি করে দিন।

নির্ঘাতিত নারীর প্রয়োজনীয় সহযোগীতা





প্রচলিত ভুল ধারণা



- নির্যাতিত নারীর জন্য শুধুমাত্র স্বাস্থ্যসেবাই প্রয়োজন, আর অন্য কোন সহায়তার প্রয়োজন নেই।

নির্যাতিত নারীর প্রয়োজনীয় সহযোগিতা

সহিংসতার শিকার একজন নির্যাতিত নারীর উপর সংঘটিত সহিংসতার ধরণ ও অবস্থার উপর ভিত্তি করে এক বা একাধিক সহযোগিতার প্রয়োজন হতে পারে। যেমনঃ

১. জরুরি স্বাস্থ্যসেবা
২. মানসিক স্বাস্থ্য/ কাউন্সেলিং সেবা
৩. আইনগত সহায়তা
৪. নিরাপদ আশ্রয়/ পুনর্বাসন সহায়তা

উপরোক্ত সহযোগিতার প্রয়োজন স্বল্প বা দীর্ঘমেয়াদী হতে পারে। উপযুক্ত রেফারেলের মাধ্যমে এই সহযোগিতা নিশ্চিত করা সম্ভব।

মনে রাখবেন

সহিংসতার শিকার হলে ভয় বা লজ্জায় এড়িয়ে না গিয়ে প্রয়োজনীয় সহযোগিতার জন্য পদক্ষেপ নেয়া জরুরি।



কাজক্ষিত সামাজিক আচরণ



- সহিংসতার শিকার একজন নির্যাতিত নারীর চিকিৎসা সেবা, মানসিক স্বাস্থ্য সেবা, আইনগত সহযোগিতা, সাময়িক বা দীর্ঘস্থায়ী নিরাপদ আশ্রয়, এমনকি পুনর্বাসন সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে, যা সহিংসতার শিকার নারীকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনার জন্য অত্যন্ত জরুরি।

নির্যাতিত নারীর প্রয়োজনীয় সহযোগীতা প্রদানের জন্য উপযুক্ত রেফারেলের সম্ভাব্য লিষ্ট

জরুরি স্বাস্থ্যসেবা

- সরকারী হাসপাতাল/সেবাকেন্দ্র - মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, জেলা হাসপাতাল, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- ওয়ান স্টপ ক্রাইসিস সেন্টার (মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে অবস্থিত)
- ভায়োলেন্স এগেইন্স্ট উইমেন প্রিভেনশন সেল (মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর)
- ভিকটিম সাপোর্ট সেন্টার (ঢাকা, চট্টগ্রাম, সিলেট, রংপুর, বরিশাল, খুলনা, রাজশাহী ও রাঙ্গামাটি)
- সরকার অনুমোদিত এনজিও ক্লিনিক ও বেসরকারী হাসপাতাল

মানসিক স্বাস্থ্য / কাউন্সেলিং সেবা

- সরকারী হাসপাতাল/সেবাকেন্দ্র - মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, জেলা হাসপাতাল, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- ওয়ান স্টপ ক্রাইসিস সেন্টার (মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে অবস্থিত)
- ভায়োলেন্স এগেইন্স্ট উইমেন প্রিভেনশন সেল (মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর)
- ভিকটিম সাপোর্ট সেন্টার (ঢাকা, চট্টগ্রাম, সিলেট, রংপুর, বরিশাল, খুলনা, রাজশাহী ও রাঙ্গামাটি)
- মানসিক স্বাস্থ্য ও কাউন্সেলিং বিষয়ে দক্ষ -এনজিও ক্লিনিক ও বেসরকারী হাসপাতাল (সরকার অনুমোদিত) -এনজিও ও বেসরকারী সংস্থা

আইনগত সহায়তা

- পুলিশ স্টেশন (থানা)
- ওয়ান স্টপ ক্রাইসিস সেন্টার (মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে অবস্থিত)
- ভায়োলেন্স এগেইন্স্ট উইমেন প্রিভেনশন সেল (মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর)
- ভিকটিম সাপোর্ট সেন্টার (ঢাকা, চট্টগ্রাম, সিলেট, রংপুর, বরিশাল, খুলনা, রাজশাহী ও রাঙ্গামাটি)
- আইনগত সহায়তাকারী এনজিও ও বেসরকারী সংস্থা

নিরাপদ আশ্রয়/ পুনর্বাসন সহায়তা

- ওয়ান স্টপ ক্রাইসিস সেন্টার (মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে অবস্থিত)
- ভায়োলেন্স এগেইন্স্ট উইমেন প্রিভেনশন সেল (মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর)
- ভিকটিম সাপোর্ট সেন্টার (ঢাকা, চট্টগ্রাম, সিলেট, রংপুর, বরিশাল, খুলনা, রাজশাহী ও রাঙ্গামাটি)
- পুনর্বাসন সুবিধা সমপন্ন এনজিও ও বেসরকারী সংস্থা

তথ্যসূত্র

- ১। Bangladesh National Comprehensive Menstrual Regulation (MR) and Post-abortion (PAC) Services Guidelines, 2021
- ২। নারী কেন্দ্রিক মাসিক নিয়মিতকরণ এবং গর্ভপাত পরবর্তী সেবা রেফারেন্স ম্যানুয়াল, ২০২২
- ৩। পরিবার পরিকল্পনা ম্যানুয়াল, ২০২২
- ৪। জেড্ডার সমন্বিত পরিবার পরিকল্পনা সেবা বিষয়ক সম্পূর্ণ প্রশিক্ষণ মডিউল, প্রশিক্ষক সহায়িকা, অ্যাকসেলারেটিং ইউনিভার্সাল অ্যাকসেস টু ফ্যামেলি প্ল্যানিং (এইউএএফপি) / সুখী জীবন প্রকল্প ২০২২
- ৫। বিদ্যালয় স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা শিক্ষা হ্যান্ডআউট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর, স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



মাসিক নিয়মিতকরণ ও জেডারভিত্তিক সহিংসতা সম্পর্কিত তথ্য ও কাউন্সেলিং এর সমন্বিত সেবা



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

