



**আপনি কি নববিবাহিত?
আপনি কি দেরিতে সন্তান নেয়ার কথা ভাবছেন?**



তাহলে,
মহিলাদের জন্য রয়েছে
দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি
৩-৫ বছর মেয়াদি **ইমপ্ল্যান্ট**

**আপনার কি একটি সন্তান?
আপনি কি দেরিতে সন্তান নেয়ার কথা ভাবছেন?**



তাহলে,
মহিলাদের জন্য রয়েছে
দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি
৩-৫ বছর মেয়াদি **ইমপ্ল্যান্ট**
এবং
১০ বছর মেয়াদি **আইইউডি**

**আপনার কি দু'টি বা তার অধিক সন্তান?
আপনি কি স্থায়ী পদ্ধতির কথা ভাবছেন?**



তাহলে,
পুরুষদের জন্য রয়েছে
স্থায়ী পদ্ধতি **এনএসডি**
এবং
মহিলাদের জন্য রয়েছে
স্থায়ী পদ্ধতি **টিউবকটনি**

দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী পদ্ধতিগুলো ছাড়াও পরিবার পরিকল্পনার কিছু স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতিও রয়েছে যেমন: বন্ডভম, খানার বড়ি ও ইনজেকশন।

কেন দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী পদ্ধতির কথা ভাববেন

- প্রতিদিন ব্যবহার করতে হয় না
- সঠিক ব্যবহারের জন্য ব্যবহারকারীকে ভাবতে হয় না
- ভাবনাহীন থাকে যায়
- পদ্ধতিগুলোর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া অনেক কম
- কার্যকারিতা বা সাফল্যের হার অনেক বেশি
- পদ্ধতিগুলোর ব্যবহার নিরাপদ, গ্রহীতা আশের মতই কর্মঠ ও শক্তিশালী থাকেন
- বৌন-আনন্দ আশের মতই থাকে।

কোথায় গেলে পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে পরামর্শ ও সেবা পাবেন

- পরিবার কল্যাণ সহকারী
- স্যাটেলাইট ক্লিনিক
- কমিউনিটি ক্লিনিক
- ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
- মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
- রেফা সদর হাসপাতাল
- মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালের প.প. মডেল ক্লিনিক
- এনজিও/বেসরকারি ক্লিনিক/হাসপাতাল।
- এমসিএইচটিআই-অজিমপুর,বিএসএমএমইউ,এমএফএসটিসি-মোহাম্মদপুর।



কে আপনাকে পরিবার পরিকল্পনার সেবা দিবে

- ডিকিন্সক
- এফডব্লিউভি/নার্স/প্যারামেডিকস্
- পরিবার পরিকল্পনা কর্মী
- স্বাস্থ্য কর্মী
- এনজিও কর্মী

আপনার পরিবারের ভাবনাহীন জীবন নিভর করছে আপনার একটি সিদ্ধান্তের উপর।
সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্তটি নিয়ে ভাবনাহীন থাকুন সারাজীবন।

দীর্ঘমেয়াদি বা স্থায়ী পদ্ধতি দিন - থাকুন ভাবনাহীন।



ark foundation
ARK FOUNDATION FOR HUMAN DEVELOPMENT

