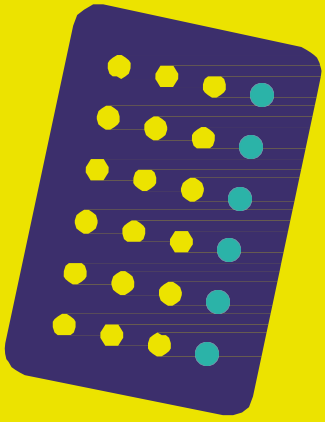
গর্ভনিরোধ

যা জানা দরকার



এই পুস্তিকাটি গর্ভধারণ প্রতিরোধের প্রধান পদ্ধতিগুলো (গর্ভনিরোধ পদ্ধতি) সম্পর্কে আপনাকে জানতে সাহায্য করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। এটি পড়লে আপনি জানতে পারবেন কোন কোন পদ্ধতি আছে, সেগুলো কতটা কার্যকর, কীভাবে কাজ করে এবং কীভাবে সেগুলো ব্যবহার করতে হয়।

আপনি যদি গর্ভবতী হতে না চান এবং গর্ভনিরোধের কোনো পদ্ধতি ব্যবহার করার কথা ভাবেন, তাহলে আপনার এলাকার পারিবারিক কনসালটোরিতে যেতে পারেন। কনসালটোরি হলো যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যের জন্য একটি বিনামূল্যের সেবা, যা সব নারীর জন্য উন্মুক্ত, এমনকি যেসব বিদেশি নারীর **পারমেসো দি সোজ্জর্নো নেই** তাদের জন্যও।

এখানে আপনি ইতালির সব পারিবারিক কনসালটোরির তালিকা পাবেন, যা অঞ্চল ও প্রদেশ অনুযায়ী ভাগ করা আছে।

কিছু অঞ্চলে গর্ভনিরোধের পদ্ধতিগুলো বিনামূল্যে দেওয়া হয়। কনসালটোরির কর্মীরা আপনাকে প্রয়োজনীয় সব তথ্য প্রদান করবেন।

গর্ভধারণ এড়ানোর জন্য অনেক ধরনের পদ্ধতি রয়েছে, যেগুলোর কার্যকারিতা ভিন্ন ভিন্ন। আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত পদ্ধতিটি বেছে নিতে হলে, এসব পদ্ধতির কার্যকারিতা, নিরাপত্তা এবং কীভাবে কাজ করে তা জানা গুরুত্বপূর্ণ। তবে মনে রাখবেন, সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতিটিই সব সময় আপনার প্রয়োজনের জন্য সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি নাও হতে পারে। কনসালটোরির টিম, যেখানে প্রায়ই ভাষাগত ও সাংস্কৃতিক মধ্যস্থতাকারীরাও থাকেন, আপনার শারীরিক বৈশিষ্ট্য, অভ্যাস, উৎসের সংস্কৃতি এবং জীবনযাত্রার ধরন বিবেচনা করে আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত পদ্ধতিটি বেছে নিতে আপনাকে সাহায্য করবে। আপনি চাইলে এই আলোচনা ও সিদ্ধান্তের সময় আপনার স্বামী বা আপনার পার্টনারকে যুক্ত করতে পারেন। তবে মনে রাখবেন, তাদের অনুমতির প্রয়োজন নেই: সিদ্ধান্তটি সম্পূর্ণভাবে আপনার। কেউ আপনাকে কোনো গর্ভনিরোধ পদ্ধতি ব্যবহার করতে বা ব্যবহার না করতে জোর করতে পারে না। যদি আপনার প্রজনন সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত নিয়ে আপনি চাপ বা জোরজবরদস্তির শিকার হন, তাহলে কনসালটোরির কর্মীদের সঙ্গে এ বিষয়ে কথা বলতে পারেন। তারা আপনাকে সহায়তা দেবে এবং প্রয়োজন হলে কঠিন পরিস্থিতি মোকাবিলায় সাহায্য করবে।

গর্ভনিরোধের পদ্ধতিসমূহ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা গর্ভধারণ প্রতিরোধে তাদের কার্যকারিতার ভিত্তিতে গর্ভনিরোধের পদ্ধতিগুলোকে শ্রেণিবদ্ধ করে।

খুব বেশি কার্যকর পদ্ধতি (১%–**এর কম ক্ষেত্রে ব্যর্থতা**):

১. ত্বকের নিচে বসানো ইমপ্লান্ট (নেক্সপ্লাননⓇ) এটি ৪ সেন্টিমিটার লম্বা একটি প্লাস্টিকের ছোট দণ্ড, যা ডাক্তার একটি সূচের মাধ্যমে বাহুর উপরের অংশে ত্বকের নিচে প্রবেশ করান। এক্ষেত্রে অ্যানেসথেশিয়া প্রয়োজন হয় না এবং প্রবেশ করানোর সময় অনুভূতিটি একটি ইনজেকশনের মতো হয়। এই দণ্ডটি একটি হরমোন নিঃসরণ করে, যা ডিম্বস্ফোটন বন্ধ করে দেয় এবং ফলে গর্ভধারণ হয় না। এর ফলে রক্তপাত খুব অনিয়মিত হতে পারে, অথবা মাসিক সম্পূর্ণভাবে বন্ধ হয়ে যেতে পারে। ইমপ্লান্টটি অপসারণ করতে ত্বকে ছোট একটি কাট দেওয়া হয়, যা স্থানীয় অ্যানেসথেশিয়ার মাধ্যমে করা হয়। এর কার্যকারিতা ৩ বছর পর্যন্ত থাকে, তবে গর্ভধারণের ইচ্ছা হলে যেকোনো সময় এটি খুলে ফেলা যায়।

২. জরায়ুর ভেতরে বসানো স্পাইরাল (আইইউডি), তামা বা প্রোজেস্টিন হরমোন নিঃসরণকারী এটি একটি যন্ত্র, যা গাইনোকোলজিস্ট জরায়ুর ভেতরে বসান। এটি সব নারীর জন্য ব্যবহারযোগ্য, এমনকি যাদের এখনো সন্তান হয়নি তারাও এটি ব্যবহার করতে পারেন। দুই ধরনের স্পাইরাল রয়েছে: একটি তামা নিঃসরণ করে, অন্যটি প্রোজেস্টিন হরমোন নিঃসরণ করে। তামা নিঃসরণকারী স্পাইরাল শুক্রাণুকে ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং জরায়ুর ভেতরের আবরণকে এমনভাবে পরিবর্তন করে, যাতে নিষিক্ত ডিম্বাণু সেখানে স্থাপন হতে না পারে। সাধারণত, তামা স্পাইরাল ব্যবহারে মাসিক বেশি ও দীর্ঘ হতে পারে। প্রোজেস্টিন হরমোন নিঃসরণকারী স্পাইরাল জরায়ুমুখের নালির শ্লেষ্মা ঘন করে তোলে, ফলে যোনি থেকে জরায়ুতে শুক্রাণুর প্রবেশ বাধাগ্রস্ত হয়। এছাড়া এটি জরায়ুর ভেতরের আবরণ পাতলা করে, যার ফলে নিষিক্ত ডিম্বাণুর স্থাপন কঠিন হয়। এই ধরনের স্পাইরাল মাসিকের রক্তপাত কমাতে পারে, এমনকি কখনো কখনো পুরোপুরি বন্ধও হয়ে যেতে পারে। দুই ধরনের স্পাইরালই অন্তত ৫ বছর পর্যন্ত কার্যকর থাকে। তবে আপনি যদি গর্ভধারণ করতে চান, তাহলে যেকোনো সময় এগুলো অপসারণ করা যেতে পারে।

৩. নারী ও পুরুষ নির্বীজন (স্টেরিলাইজেশন) এটি একটি স্থায়ী অস্ত্রোপচার পদ্ধতি, যা একজন ডাক্তার দ্বারা করা হয় এবং পরে আর পরিবর্তন করা যায় না। নারী নির্বীজনের ক্ষেত্রে অ্যানেসথেশিয়ার মাধ্যমে অস্ত্রোপচার করে দুটি ফলোপিয়ান টিউব বেঁধে দেওয়া হয়। এই টিউব দুটি ডিম্বাশয় ও জরায়ুকে সংযুক্ত করে। এর ফলে ডিম্বাণু ও শুক্রাণুর মিলন বন্ধ হয় এবং গর্ভধারণ হয় না। পুরুষ নির্বীজন একটি অ্যাম্বুলেটরি পদ্ধতি, যেখানে সেই নালিগুলো বন্ধ করে দেওয়া হয় যেগুলোর মাধ্যমে শুক্রাণু চলাচল করে। এর ফলেও গর্ভধারণ প্রতিরোধ হয়। ইতালিতে অনেক অঞ্চলে এই পদ্ধতিগুলো স্থায়ী হওয়ার কারণে এগুলো গ্রহণ করা কঠিন হতে পারে।

কার্যকর পদ্ধতি (১–৯% ক্ষেত্রে ব্যর্থতা):

১. এস্ট্রোপ্রোজেস্টিনিক পিল এই পিলটিতে দুটি হরমোন থাকে: একটি ইস্ট্রোজেন এবং একটি প্রোজেস্টিনিক। এগুলো ডিম্বস্ফোটন বন্ধ করে দেয় এবং এর ফলে গর্ভধারণ প্রতিরোধ হয়। সব নারী এই পিল ব্যবহার করতে পারেন না। এটি নেওয়ার আগে একজন চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি, যিনি আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা মূল্যায়ন করবেন। এই পিলটি প্রতিদিন একই সময়ে খেতে হয়। যদি আপনি এটি খেতে ভুলে যান, তাহলে এর কার্যকারিতা কমে যায় এবং গর্ভবতী হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

২. এস্ট্রোপ্রোজেস্টিনিক যোনি রিং এটি একটি নমনীয় প্লাস্টিকের রিং, যা আপনাকে যোনির ভেতরে প্রবেশ করাতে হয় এবং প্রতি মাসে পরিবর্তন করতে হয়। এটি দুটি হরমোন নিঃসরণ করে: একটি ইস্ট্রোজেন এবং একটি প্রোজেস্টিনিক। এগুলো ডিম্বস্ফোটন বন্ধ করে দেয় এবং এর ফলে গর্ভধারণ প্রতিরোধ হয়। সব নারী এই রিং ব্যবহার করতে পারেন না। এটি ব্যবহারের আগে একজন চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলা জরুরি, যিনি আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা মূল্যায়ন করবেন। প্রতি মাসে রিংটি খুলে নতুনটি বসাতে মনে রাখতে হবে। যদি আপনি তা ভুলে যান, তাহলে এর কার্যকারিতা কমে যায় এবং গর্ভবতী হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

৩. এস্ট্রোপ্রোজেস্টিনিক প্যাচ (সেরোট্রো) এটি একটি প্যাচ, যা পেটের চামড়ায়, বাহুতে বা নিতম্বে লাগানো হয়। এই প্যাচ থেকে নিঃসৃত হরমোন ডিম্বস্ফোটন বন্ধ করে দেয় এবং এর ফলে গর্ভধারণ প্রতিরোধ হয়। সব নারী এই প্যাচ ব্যবহার করতে পারেন না। এটি ব্যবহারের আগে একজন চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলা জরুরি, যিনি আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা মূল্যায়ন করবেন। এই প্যাচটি সপ্তাহে একবার পরিবর্তন করতে হয়। যদি আপনি এটি পরিবর্তন করতে ভুলে যান, তাহলে এর কার্যকারিতা কমে যায় এবং গর্ভবতী হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

৪. শুধুমাত্র প্রোজেস্টিনিক পিল এই পিলটিতে শুধুমাত্র একটি প্রোজেস্টিনিক হরমোন থাকে, যা ডিম্বস্ফোটন বন্ধ করে দেয় এবং এর ফলে গর্ভধারণ প্রতিরোধ হয়। এটির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ও নিষেধাজ্ঞা এস্ট্রোপ্রোজেস্টিনিক পিলের তুলনায় কম, তবে এটি রক্তপাত খুব অনিয়মিত করতে পারে অথবা মাসিক সম্পূর্ণভাবে বন্ধ হয়ে যেতে পারে। এই পিলটি প্রতিদিন একই সময়ে খেতে হয়। যদি আপনি এটি খেতে ভুলে যান, তাহলে এর কার্যকারিতা কমে যায় এবং গর্ভবতী হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

৫. প্রোজেস্টিনিক দীর্ঘমেয়াদি ইনজেকশন এই ইনজেকশনটি প্রতি ৩ মাসে একবার ডাক্তার বাহুতে বা নিতম্বে দেন। প্রোজেস্টিনিক একটি হরমোন, যা ডিম্বস্ফোটন বন্ধ করে দেয় এবং এর ফলে গর্ভধারণ প্রতিরোধ হয়। ইতালিতে এই ওষুধটি গর্ভনিরোধের জন্য অনুমোদিত নয়, তাই সাধারণত এই পদ্ধতি প্রদান করা হয় না। যদি ডাক্তার ইনজেকশন দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে ওষুধটির অনুমোদনহীন ব্যবহারের জন্য আপনাকে একটি সম্মতিপত্রে স্বাক্ষর করতে হবে।

মাঝারি কার্যকারিতার পদ্ধতি (১০–১৯% ক্ষেত্রে ব্যর্থতা):

১. পুরুষ প্রিজারভেটিভ (কনডম) এটি ল্যাটেক্স দিয়ে তৈরি হয়, অথবা যাদের ল্যাটেক্সে অ্যালার্জি আছে তাদের জন্য বিকল্প উপাদান (যেমন পলিউরেথেন) দিয়ে তৈরি হতে পারে। যৌনসম্পর্কের সময় শুক্রাণু যেন যোনির ভেতরে প্রবেশ করতে না পারে, সেজন্য এটি উত্থিত লিঙ্গে পরাতে হয়। যৌনসম্পর্ক শুরু হওয়ার আগেই এটি পরা জরুরি। এর কার্যকারিতা সঠিকভাবে ব্যবহার করা এবং সঠিকভাবে সংরক্ষণ করার ওপর নির্ভর করে। এটি যৌনবাহিত রোগ থেকেও সুরক্ষা দেয়, তাই ঝুঁকিপূর্ণ নসম্পর্কের ক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে সুপারিশ করা হয়, প্রয়োজনে অন্য কোনো গর্ভনিরোধ পদ্ধতির সঙ্গে একসঙ্গে ব্যবহার করা যেতে পারে।

২. নারী প্রিজারভেটিভ (ফিমেল কনডম) এটি ল্যাটেক্স দিয়ে তৈরি হয়, অথবা যাদের ল্যাটেক্সে অ্যালার্জি আছে তাদের জন্য বিকল্প উপাদান (যেমন পলিউরেথেন) দিয়ে তৈরি হতে পারে। শুক্রাণুর চলাচল বন্ধ করার জন্য এটি যোনির ভেতরে প্রবেশ করাতে হয়। যৌনসম্পর্ক শুরু হওয়ার আগেই এটি ঢোকানো জরুরি, এবং এর কার্যকারিতা ঠিকভাবে ব্যবহারের ওপর নির্ভর করে। এটি যৌনবাহিত রোগ থেকেও সুরক্ষা দেয় এবং পুরুষ জারভেটিভের মতোই ঝুঁকিপূর্ণ যৌনসম্পর্কের ক্ষেত্রে সুপারিশ করা হয়, প্রয়োজনে অন্য কোনো গর্ভনিরোধ পদ্ধতির সঙ্গে একসঙ্গে ব্যবহার করা যেতে পারে। ইতালিতে এটি খুঁজে পাওয়া কঠিন, তবে অনলাইনে কেনা যায়।

কম কার্যকর পদ্ধতি (২০%–এর বেশি ক্ষেত্রে ব্যর্থতা):

১. কোইতো ইন্টাররোত্তো (সহবাসের সময় প্রত্যাহার)
এই পদ্ধতিতে বীর্যপাতের আগে লিঙ্গকে যোনি থেকে বের করে নেওয়া হয়।
এই পদ্ধতিটি খুব কম নির্ভরযোগ্য, কারণ বীর্যপাতের আগেই অল্প পরিমাণ শুক্রাণু বের হতে পারে, যা গর্ভধারণের ঝুঁকি বাড়ায়।

২. পর্যায়ভিত্তিক বিরতি নির্ভর পদ্ধতি এই পদ্ধতিগুলো উর্বর দিনের সময় শনাক্ত করার ওপর ভিত্তি করে তৈরি। এটি বিভিন্নভাবে করা যেতে পারে, যেমন ঝুঁকিপূর্ণ দিন গণনা করা, শরীরের মৌলিক তাপমাত্রার পরিবর্তন লক্ষ্য করা বা জরায়ুমুখের শ্লেষ্মার ঘনত্ব পর্যবেক্ষণ করা। উর্বর দিনগুলোতে গর্ভধারণের ঝুঁকি কমাতে আপনাকে যৌনসম্পর্ক এড়িয়ে চলতে হবে অথবা প্রিজারভেটিভ ব্যবহার করতে হবে।

জরুরি গর্ভনিরোধ পদ্ধতিও রয়েছে। যদি আপনার সুরক্ষাবিহীন যৌনসম্পর্ক হয়ে থাকে, আপনি গর্ভনিরোধ পদ্ধতি ভুলভাবে ব্যবহার করে থাকেন, অথবা আপনি যে পদ্ধতিটি ব্যবহার করছিলেন তা কাজ না করে (যেমন প্রিজারভেটিভ ছিঁড়ে গেলে), তাহলে আপনার সামনে দুটি বিকল্প রয়েছে। আপনি কনসালটোরিতে যেতে পারেন এবং ঝুঁকিপূর্ণ যৌনসম্পর্কের পাঁচ দিনের মধ্যে তামা স্পাইরাল বসানোর অনুরোধ করতে পারেন। অথবা আপনি জরুরি গর্ভনিরোধ পিল ব্যবহার করতে পারেন, যা ডিম্বস্ফোটন দেরি করায় এবং গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে। এই পিলগুলো গর্ভপাত ঘটায় না এবং আপনি যদি ইতিমধ্যে গর্ভবতী হন, তাহলে এগুলো কার্যকর নয়। লেভোনরজেস্ট্রেলযুক্ত পিল সুরক্ষাবিহীন যৌনসম্পর্কের পর ৭২ ঘণ্টা পর্যন্ত কার্যকর থাকে। উলিপ্রিস্টাল অ্যাসিটেটযুক্ত পিল ১২০ ঘণ্টা পর্যন্ত কার্যকর থাকে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এসব পিলের কার্যকারিতা ধীরে ধীরে কমে যায়, তাই ঝুঁকিপূর্ণ যৌনসম্পর্কের পর যত দ্রুত সম্ভব এগুলো ব্যবহার করা ভালো। জরুরি গর্ভনিরোধ পিল ফার্মেসিতে চিকিৎসকের প্রেসক্রিপশন ছাড়াই পাওয়া যায়, এমনকি আপনি যদি অপ্রাপ্তবয়স্কও হন।

Gruppo Salute
Donne SIMM

Istituto Superiore
di Sanità

এই প্রকল্পটি স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় – সিসিএম-এর
কারিগরি ও আর্থিক সহায়তায় বাস্তবায়িত হয়েছে।

আরবি, চীনা, ফরাসি, হিন্দি, ইংরেজি ও স্প্যানিশ ভাষায় **পুস্তিকার** অনুবাদের জন্য
আসলা **(ASL) রোমা ১-এর সামিফো (SAMIFO) কেন্দ্রকে** ধন্যবাদ জানানো হচ্ছে।
রোমানিয়ান ভাষায় অনুবাদের জন্য
আর্চি রোমা (ARCI Roma)-কে ধন্যবাদ জানানো হচ্ছে।