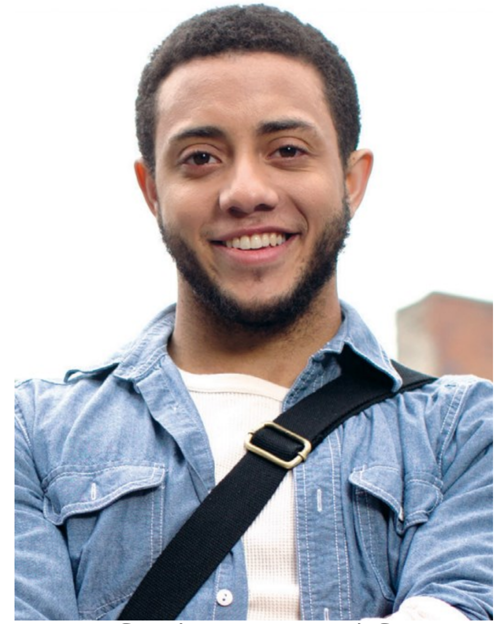
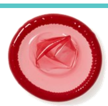
# জন্ত নিয়ন্ত্রণের বিকল্প পদ্ধতিসমূহ


ছবি সৌজন্যে এনওয়াইসি হেলথ

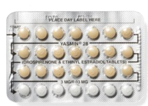
আপনার যদি জরায়ু থাকে এবং আপনাকে গর্ভবতী করতে পারে এমন কারো সাথে যৌন মিলন করলে আপনি জন্ম নিয়ন্ত্রণের বিষয়টি ভাবতে পারেন। আপনার কী সার্জারি হয়েছিল এবং আপনি কার সাথে যৌনসঙ্গম করছেন তার উপর গর্ভধারণের ঝুঁকি নির্ভর করে। টেস্টোস্টেরণ (T) মানেই জন্ম নিয়ন্ত্রণ নয়, এমনকি আপনার যদি মাসিকও না হয়। আপনার পূর্ণ হিস্টেরেকটমি না হয়ে থাকলে, গর্ভধারণ সম্ভব। আপনাকে গর্ভবতী করতে পারে আপনি যদি এমন পাটনারের সাথে বসবাস করেণ, এবং আপনি যদি গর্ভবতী না হতে চান, আপনার জন্য বিকল্পগুলি হচ্ছে:

**T-তে থাকা অবস্থায় এই সবগুলো পদ্ধতিই ব্যবহারের জন্য নিরাপদ। আপনার ডাক্তার বা হেলথ এডুকেটরের সাথে কথা বলে আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কার্যকর পদ্ধতিটি বেছে নিন।**

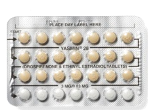
## হরমোন ছাড়া পদ্ধতিসমূহ

| | | | |
|---|---|---|---|
|  | বহিস্থ কনডম | গর্ভধারণ, যৌনবাহিত সংক্রমণ এবং এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়, | প্রতিবার ব্যবহার করতে হবে |
| | অভ্যন্তরীণ কনডম | গর্ভধারণ, যৌনবাহিত সংক্রমণ এবং এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়, | প্রতিবার ব্যবহার করতে হবে |
| | প্যারাগার্ড আইইউটি | মাসিককে ভারী বানাতে পারে এবং ব্যথা শোচনীয় করে দিতে পারে।<br>যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না। | ১২ বছর পর্যন্ত |
| | স্টেরিলাইজেশন বা হিসটেরেকটমি (আপনার টিউব বেঁধে দেওয়া) | স্থায়ী<br>যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না। | আজীবন |
| | বের করে আনা | প্রায়ই ভুল হয়ে থাকে<br>যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না। | প্রতিবার ব্যবহার করতে হবে |

## প্রজেস্টিনসহ পদ্ধতিসমূহ

| | | | |
|---|---|---|---|
| | মিরেনা আইইউডি | মাসিক হাল্কা হতে সাহায্য করে এবং কম অনিয়মিত হয় যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না | ৫ বছর পর্যন্ত কাজ করে |
| | স্কাইলা আইইউডি | মাসিক হাল্কা হতে সাহায্য করে এবং কম অনিয়মিত হয় যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না | ৩ বছর পর্যন্ত কাজ করে |
|  | নেক্সপ্ল্যানন ইমপ্ল্যান্ট | মাসিক হাল্কা হতে সাহায্য করে এবং কম অনিয়মিত হয় যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না | ৩ বছর পর্যন্ত কাজ করে |
| | ডিপো প্রভেরা ইনজেকশন | মাসিক হাল্কা হতে সাহায্য করে এবং কম অনিয়মিত হয় যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না | ৩ মাস পর্যন্ত কাজ করে |
|  | ক্ষুদ্র বড়ি | মাসিক হাল্কা হতে সাহায্য করে এবং কম অনিয়মিত হয় যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না | প্রতি দিন খাবেন |

## এস্ট্রোজেন এবং প্রজেস্টিনসহ পদ্ধতিসমূহ

| | | | |
|---|---|---|---|
|  | রিং | মাসিক নিয়মিত হবে এবং স্বল্পস্থায়ী এবং হালকা হতে পারে যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না | প্রতি মাসে বদলাতে হবে |
| | প্যাচ | মাসিক নিয়মিত হবে এবং স্বল্পস্থায়ী এবং হালকা হতে পারে যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না | প্রতি সপ্তাহে বদলাতে হবে |
|  | বড়ি | মাসিক নিয়মিত হবে এবং স্বল্পস্থায়ী এবং হালকা হতে পারে যৌনবাহিত রোগ বা এইচআইভি-র বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না | প্রতি দিন খেতে হবে |

**আপনি কনডম ছাড়া যৌনমিলন করে থাকলে, কনডম ফেটে গেলে, বা জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণ বা ব্যবহার করতে আপনার অসুবিধা হয়ে থাকলে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আমাদের যে কোন একটি কেন্দ্রে চলে আসুন (ঘটনার পর ৫ দিনের মধ্যে)।**

পদ্ধতির ছবি সৌজন্যে Bed-