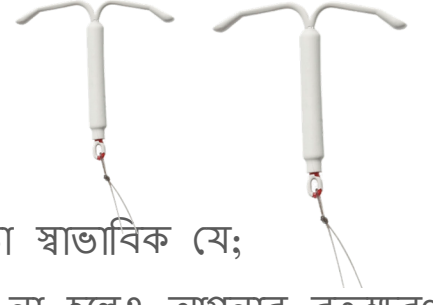


আইইউডি সহ হরমোনস



প্রথম কয়েক মাস কী আশা করা যায়:

আপনার দেহ হরমোনাল আইইউডি-তে অভ্যস্ত হতে থাকবে, তবে এটা স্বাভাবিক যে;

- **রক্তক্ষরণ-** আইইউডি নেওয়ার প্রথম কয়েক মাস আপনার মাসিক না হলেও আপনার রক্তক্ষরণ হতে পারে। এই রক্তক্ষরণ মাসিকের মত ভারী হতে পারে, বা হালকাও হতে পারে। সময়ের সাথে সাথে এর উন্নতি হবে।

আপনি কী করতে পারেন: আপনার ব্যাগে প্যান্টি লাইনার রাখুন। এগুলো হাতের কাঁচে রাখা ভাল কারণ অপ্রত্যাশিতভাবে আপনার রক্তক্ষরণ হতে পারে।

- **ব্যথা-** আইইউডি নেওয়ার প্রথম কয়েক মাস আপনার ব্যথা হতে পারে। সময়ের সাথে সাথে এর উন্নতি হবে।

আপনি কী করতে পারেন: মট্টিন বা অ্যাডভিল-এর মত ব্যথার ঔষধ খান, অথবা পেটের উপর গরম তোয়ালে বা হিটিং প্যাড নেয়ে শুয়ে থাকুন।

- **যৌনমিলনের সময় বা পরে ব্যথা -** আইইউডি নেওয়ার পর যৌনমিলনের সময় বা পরে আপনার ব্যথা বোধ হতে পারে।

আপনি কী করতে পারেন: যৌনমিলনের সময় অবস্থান বদল করুন

- **অন্যান্য পরিবর্তন-** আপনি আপনার মানসিক পরিবর্তন বা দেহের অনুভূতির পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন। আপনার আইইউডি-তে যে হরমোন রয়েছে তাতে আপনি অভ্যস্ত হচ্ছেন। সময়ের সাথে সাথে এর উন্নতি ঘটবে।

আপনি কী করতে পারেন: আরো ভাল বোধ করার জন্য ৩-৬ মাস অপেক্ষা করুন। বেশির ভাগ মানুষই এই সকল পরিবর্তন সময়ের সাথে কমই অনুভব করে।

হরমোনসহ আইইউডি নিয়ে থাকলে:

- আপনার মাসিক হালকা, কম নিয়মিত বা বন্ধ হয়ে যেতে পারে - বেশির ভাগ মানুষ যারা হরমোনলে আইইউডি ব্যবহার করে তাদের মাসিক স্বল্পমেয়াদি এবং হালকা হতে পারে।
- **মাসে একবার আপনার স্ট্রি পরীক্ষা করে দেখুন -** আপনার আইইউডি-র নিচে দুইটি স্ট্রিং সংযুক্ত রয়েছে। আপনার যোনিপথের বেশ ভেতরের আপনার আঙুল দিলে আপনি স্ট্রিংগুলোর উপস্থিতি অনুভব করতে পারবেন।

- আপনার আঙুল দিয়ে স্ট্রিংগুলো অনুভব না করতে পারলে- বেশ কিছুদিন স্ট্রিংগুলো অনুভব না করাটা স্বাভাবিক। অনেক সময় সেগুলো যোনিপথের বেশ ভেতরে অবস্থিত। ‘স্কেয়ানিং’ ভঙ্গিতে বসে চেষ্টা করুন বা পার্টনারের সহায়তা নিন।
- যৌনমিলনের সময় আপনার পার্টনার ওগুলো অনুভব করলে - বেশির ভাগ পার্টনারই সময়ের সাথে সাথে সেগুলো কমই অনুভব করবে। আপনি বা আপনার পার্টনার আঙুল দিয়ে স্ট্রিংগুলো পেছনে ঠেলে দিতে পারেন বা যৌনমিলনের সময় অবস্থান বদল করে দেখুন।

আপনার ডাক্তারকে কল করবেন যদি:

- এক সপ্তাহের বেশি আপনার স্ট্রিংগুলো অনুভব না করলে - কখনো কখনো আপনি আপনার আঙুল দিয়ে স্ট্রিংগুলো অনুভব নাও করতে পারেন কারণ সেগুলো ঠেলে(আপনার যোনির পেছনে অবস্থিত) পেছনে চলে যেতে পারে। এটা স্বাভাবিক, কিন্তু এক সপ্তাহ পরও যদি স্ট্রিংগুলো অনুভব না করেন, আপনার ডাক্তারকে ফোন করবেন।
- আইইউডি-র প্ল্যাস্টিক প্রান্ত যদি অনুভব করেন - এর অর্থ হচ্ছে আইইউডি বের হয়ে আসা শুরু করেছে এবং একই সাথে গর্ভধারণ প্রতিরোধের জন্য কাজ করছে না। আইইউডি ঠিক করে নেওয়ার জন্য আপনাকে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে। বাড়তি অন্য কোন পদ্ধতি, যেমন কনডম ব্যবহার করুন এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের সাথে দেখা করার পরিকল্পনা করে নিন।
- যৌনপথের স্রাবের সাথে দুর্গন্ধ - আইইউডি নেওয়ার পর যৌনিপথের স্রাবের পরিবর্তন স্বাভাবিক, কিন্তু এই স্রাবে দুর্গন্ধ থাকলে, হলদে, সুবজ, দলা হলে, বা চুলকানি অনুভব হলে, ডাক্তারকে ফোন করুন। এর অর্থ হতে পারে যে, আপনার সংক্রমণ হয়েছে।
- খুব খারাপ টনটনেভাব বা ব্যথা যা ঔষুধেও যায় না- আইইউডি নেওয়ার পর বেশ কয়েকমাস টনটনে ভাব বা ব্যথা স্বাভাবিক, কিন্তু ব্যথা যদি খুবই প্রচন্ড হয় বা ঔষুধে না যায় যায়, আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন।

তাও আপনাকে কেন কনডম ব্যবহার করতে হবে:

- আইইউডি গর্ভধারণ ঠেকানোর সর্বোত্তম পন্থার একটি, তবে এটি আপনাকে যৌনবাহি রোগের (এসটিআই) বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেওয়া। আইইউডি নেওয়া থাকলেও কনডম ব্যবহার করা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনি এবং আপনার পার্টনারের জন্য নিয়মিত ভিত্তিতে যৌনবাহিত রোগের পরীক্ষা করে নেওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।
- কনডমের ব্যবহার একই সাথে আপনার গর্ভধারণ আরো ভাল করে প্রতিরোধ করার আপনার আইইউডি-র কাজকে সহজতর করে!

আপনার আরো প্রশ্ন থাকলে আপনার সিএইচএন হেলথ এডুকেটরের সাথে কথা বলুন!