

# জন্ম নিয়ন্ত্রণের ধরণসমূহ

CHN-এ সমস্ত বয়সের সমস্ত মানুষ জন্মনিয়ন্ত্রণ এবং যৌন স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস করতে পারে। এই পছন্দগুলি 100% আপনার উপর নির্ভর করে।

	জন্ম নিয়ন্ত্রণ	এটি কী?	এটি আমার মাসিকে কী ভাবে পরিবর্তন আনবে?	
খুব ভাল কাজ করে (৯৯% এর বেশি কার্যকর)		হরমোন ছাড়া আইইউডি	আপনার ডাক্তার আপনার জরায়ুতে বসিয়ে দিবে। এটি ১০ বছর টিকে, তবে ডাক্তার যে কোন সময় বেরকরে নিতে পারবে।	আপনার মাসিক ভারী বা দীর্ঘতর হতে পারে।
		হরমোন সহ আইইউডি	আপনার ডাক্তার আপনার জরায়ুতে বসিয়ে দিবে। এটি ৩-৫ বছর টিকে, তবে ডাক্তার যে কোন সময় বেরকরে নিতে পারবে।	আপনার স্পটিং হতে পারে। আপনার কম কম হালকা মাসিক হতে পারে।
		ইমপ্ল্যান্ট	আপনার ডাক্তার এটি আপনার বাহুতে স্বকের নিচে রাখে। এটি 5 বছর স্থায়ী হয়, কিন্তু আপনার ডাক্তার যে কোনো সময় এটি বের করতে পারেন।	আপনার স্পটিং হতে পারে। আপনার কম কম হালকা মাসিক হতে পারে।
		ইনজেকশন	একটি শট যা আপনি আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে পান বা প্রতি 3 মাসে নিজেকে দেন।	আপনার স্পটিং হতে পারে। আপনার কম কম হালকা মাসিক হতে পারে।
ভাল কাজ করে (৯১-৯৪% কার্যকর)		রিং	আপনার যৌনিপথে একটি নমনীয় রিং পরবেন। মাসে একবার বদলে নিবেন।	আপনার নিয়মিত মাসিক হবে। মাসিক হালকা, স্বল্পক্ষণ এবং কম ব্যথার হতে পারে।
		প্যাচ	আপনার স্বকে একটি ছোট স্টিকার লাগাবেন। সপ্তাহে আপনি সেটি বদলাবেন।	আপনার নিয়মিত মাসিক হবে। মাসিক হালকা, স্বল্পক্ষণ এবং কম ব্যথার হতে পারে।
		পিল	একটি ছোট, বড়ি। আপনি প্রতিদিন একই সময়ে খাবেন।	আপনার নিয়মিত মাসিক হবে। মাসিক হালকা, স্বল্পক্ষণ এবং কম ব্যথার হতে পারে।
ঠিক ঠাক কাজ করে (৭৮-৮৮% কার্যকর)		বহিস্থ কনডম	যৌন মিলনের আগে আপনি যৌনাঙ্গে পরে নিবেন। প্রতিবার মিলনের আগে নতুন একটি ব্যবহার করবেন।	আপনার মাসিকে কোন পরিবর্তন হবে না।
		অভ্যন্তরীণ কনডম	যৌন মিলনের আগে যৌনিপথে বা গৃহদ্বারে (পাছায়) পরে নিবেন। প্রতিবার মিলনের আগে নতুন একটি ব্যবহার করবেন।	আপনার মাসিকে কোন পরিবর্তন হবে না।
		বের করে আনা (ফেরত আনা)	বীর্য পাতের (চরমমূহর্তে) আগে যৌনাঙ্গ যোনি থেকে বের করে আনবেন।	আপনার মাসিকে কোন পরিবর্তন হবে না।

কনডম ছাড়া আপনি যৌন সঙ্গম করলে বা কনডম ফেটে গেলে, অথবা জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি গ্রহণে বা ব্যবহারে অসুবিধা হয়ে থাকলে, আপনি সিএইন-তে প্ল্যান পেতে পারেন।

এইচআইভি এবং যৌনবাহিত রোগ থেকে নিজেকে সুরক্ষার একমাত্র উপায় হচ্ছে কনডম। আপনি সিএইচএন-তে বিনামূল্যে কনডম পেতে পারেন।