

ডিম্বস্ফোটন (ওভুলেশন) কিভাবে কাজ করে?

আপনার মাসিক শুরু হওয়ার প্রায় 2 সপ্তাহ পরে আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি।

প্রতি মাসে, আপনার **ডিম্বস্ফোটন হয়** (আপনার ডিম্বাশয় একটি ডিম্বাণু ছেড়ে দেয়)। ডিম্বস্ফোটনের সময় যৌন মিলন করলে আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি।

- আপনার মাসিক শুরু হওয়ার প্রায় 14 দিন পরে ডিম্বস্ফোটন ঘটে।
- যাদের নিয়মিত মাসিক হয় না, তাদের ডিম্বস্ফোটন প্রতি মাসে পরিবর্তিত হতে পারে।
- আপনার ডিম্বস্ফোটন কখন হচ্ছে তা জানার সবচেয়ে ভাল উপায় হল আপনার মাসিকের চক্রের উপর নজর রাখা। আপনার মাসিকের চক্রের উপর নজর রাখতে নীচের পরামর্শগুলি ব্যবহার করুন।

যদি আপনি গর্ভবতী হওয়ার চেষ্টা করেন, তাহলে ডিম্বস্ফোটনের সপ্তাহেই যৌন মিলন করুন। শুক্রাণু আপনার শরীরের ভিতরে 5 দিন পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে। তাই ডিম্বস্ফোটনের আগে অথবা ডিম্বস্ফোটনের সময় যৌন মিলন করলে আপনি গর্ভবতী হতে পারেন।

যদি আপনি গর্ভবতী **না** হওয়ার চেষ্টা করেন, তাহলে ডিম্বস্ফোটনের সপ্তাহে বা তার আগের সপ্তাহে অরক্ষিত যৌন মিলন করবেন না। শুক্রাণু আপনার শরীরের ভিতরে 5 দিন পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে। তাই ডিম্বস্ফোটনের আগে অথবা ডিম্বস্ফোটনের সময় যৌন মিলন করলে আপনি গর্ভবতী হতে পারেন।

আমার ডিম্বস্ফোটন হচ্ছে কিনা তা আমি কীভাবে জানতে পারব?

ডিম্বস্ফোটনের পূর্বাভাস দেওয়ার পরীক্ষা আপনাকে বলে দেবে কখন আপনার ডিম্বস্ফোটন হবে। এগুলো হল মূত্র (প্রস্রাব) পরীক্ষা। আপনি এগুলি বাড়িতেই করতে পারেন।



- খরচ: এগুলির অনলাইনে সর্বনিম্ন মূল্য হবে (40টি পরীক্ষার জন্য প্রায় \$20)। আপনি ওষুধের দোকানেও এগুলি পেতে পারেন।



আপনার সার্ভিকাল ফ্লুইড পরীক্ষা করুন। আপনার যোনির ভিতরে থাকা সার্ভিক্স (জরায়ুমুখ) সব সময় তরল তৈরি করে। বেশিরভাগ দিন, তরলটি চটচটে বা ক্রিমের মতো হয়। কিন্তু যখন আপনার ডিম্বস্ফোটন হবে তখন তরলটি স্বচ্ছ এবং পিচ্ছিল হবে। পিচ্ছিল, স্বচ্ছ তরল দেখলে যৌন মিলন করবেন না। আরও তথ্যের জন্য, পরবর্তী পৃষ্ঠাটি দেখুন।

- খরচ: বিনামূল্য



আপনি আপনার সার্ভিকাল ফ্লুইড পরীক্ষা করতে পারেন। আপনার তরল পরীক্ষা করতে:

- আপনার হাত পরিষ্কার এবং শুকনো আছে তা নিশ্চিত করুন।
- একটি আরামদায়ক অবস্থান খুঁজুন। আপনি বসতে, উবু হয়ে বসতে বা এক পা উপরে তুলে দাঁড়াতে পারেন। আপনার যোনির ভিতরে একটি আঙুল ঢুকিয়ে, গভীর থেকে কিছুটা তরল বের করার চেষ্টা করুন।
- আপনার আঙুলটি বের করে তরলটি দেখুন। আপনার আঙ্গুলগুলিকে একসাথে টিপুন এবং তারপর ধীরে ধীরে সেগুলিকে আলাদা করুন।
 - চটচটে বা ক্রিমের মতো তরল, অথবা খুব বেশি তরল না থাকার মানে হলো আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা কম।
 - ডিমের সাদা অংশের মতো দেখতে স্বচ্ছ এবং পিচ্ছিল তরল পদার্থের মানে হল আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।
- যৌন মিলনের সময়, যৌন মিলনের ঠিক পরে, অথবা যখন আপনি যৌন উত্তেজনা অনুভব করবেন তখন আপনার তরল পরীক্ষা করবেন না। আপনি যৌন উত্তেজনা অনুভব করার সময় তরলটি ভিন্ন হবে। বীর্যকে সার্ভিকাল ফ্লুইড ভেবে সহজেই বিভ্রান্ত হতে পারেন।



ফটো: BEDSIDER.ORG

আপনার মাসিক এবং সার্ভিকাল ফ্লুইডের উপরে নজর রাখার জন্য একটি ক্যালেন্ডার ব্যবহার করুন।

রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

আপনার তাপমাত্রা মাপুন।

- প্রতিদিন আপনার তাপমাত্রা মাপার চেষ্টা করুন। আপনার থার্মোমিটারটি সাধারণত যেভাবে ব্যবহার করেন সেভাবেই করুন (জিভের নীচে)।
- আপনার তাপমাত্রা রেকর্ড করুন। আপনি একটি ক্যালেন্ডার অথবা অ্যাপ ব্যবহার করতে পারেন।
- যখন আপনার ডিম্বস্ফোটন হয় তখন আপনার তাপমাত্রা একটু বেশি থাকে।
- মনে রাখবেন: ডিম্বস্ফোটনের কয়েক দিন আগেও আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা আছে

যদি আপনার কোনও প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার CHN সেন্টারের ডাক্তার বা স্বাস্থ্য শিক্ষকের সাথে কথা বলুন!