



# পরিবার পরিকল্পনা আপনার জন্য আপনার সময়। আপনার সিদ্ধান্ত।

## গর্ভধারণ প্রতিরোধে জরুরি গর্ভনিরোধক

### আপনার যা জানা প্রয়োজন

#### জরুরি গর্ভনিরোধক কী?

জরুরি গর্ভনিরোধক (Emergency contraception, EC) একটি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি – এটি গর্ভধারণ প্রতিরোধের একটি উপায়। জরুরি গর্ভনিরোধক পদ্ধতি তখন সুপারিশ করা হয় যখন কনডমের মতো জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়নি বা ব্যর্থ হয়েছে বলে সন্দেহ হয়।

এটি এমন যৌন সম্পর্কের পর ব্যবহার করা যেতে পারে, যেখানে উভয় সঙ্গী সম্মতিতে যৌন সম্পর্কে লিপ্ত হয়েছেন (সম্মতিমূলক যৌন সম্পর্ক) – অথবা এমন যৌন সম্পর্কের পর, যেখানে উভয় সঙ্গী সম্মত ছিলেন না (অসম্মতিমূলক যৌন সম্পর্ক)।

যৌন সম্পর্কের পর 5 দিনের মধ্যে জরুরি গর্ভনিরোধক ব্যবহার করা যেতে পারে। যদি গর্ভধারণ ইতিমধ্যে হয়ে থাকে, তাহলে জরুরি গর্ভনিরোধক কার্যকর হবে না। জরুরি গর্ভনিরোধক গর্ভাবস্থার অবসান ঘটায় না।

- জরুরি গর্ভনিরোধকের 2টি ধরণ আছে: ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস (intrauterine devices, IUDs) এবং জরুরি গর্ভনিরোধক পিল।

- জরুরি গর্ভনিরোধক পিলের 3টি ধরণ রয়েছে: উলিপ্রিস্টাল, শুধুমাত্র প্রোজেস্টিন-যুক্ত পিল, এবং সম্মিলিত জরুরি গর্ভনিরোধক পিল।
- অসুরক্ষিত যৌন সম্পর্কের 5 দিনের মধ্যে ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস স্থাপন করা হলে এটি অতিরিক্ত কয়েক বছর পর্যন্ত অত্যন্ত কার্যকর গর্ভনিরোধক হিসাবে কাজ করতে পারে। 2 ধরনের IUD রয়েছে। 52mg LNG IUD আরও 7 বছর পর্যন্ত গর্ভনিরোধের সুবিধা দেয়। কপার IUD আরও 12 বছর পর্যন্ত গর্ভনিরোধের সুবিধা দেয়।
- জরুরি গর্ভনিরোধক পিল যত দ্রুত নেওয়া হয়, তত বেশী কার্যকর হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। ওভার-দ্য-কাউন্টার (প্রেসক্রিপশন ছাড়াই কেনা ওষুধ) জরুরি গর্ভনিরোধক পিল অসুরক্ষিত যৌন সম্পর্কের 3 দিনের মধ্যে খেতে হবে। প্রেসক্রিপশনের পিল অসুরক্ষিত যৌন সম্পর্কের 5 দিনের মধ্যে খাওয়া যেতে পারে।



## কী কী পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে?

জরুরি গর্ভনিরোধক পিলের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

- বমি বমি ভাব এবং বমি
- মাথা ঘোরা
- স্তনে ব্যথা
- ক্লান্তিভাব
- মাথাব্যথা
- পেটে ব্যথা/মোচড় দেওয়া

ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইসগুলির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

- বমি বমি ভাব এবং বমি
- স্তনে ব্যথা
- মাথাব্যথা
- ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
- মাথা ঘোরা
- পেটে ব্যথা/মোচড় দেওয়া
- ক্লান্তিভাব
- (কপার ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস ব্যবহারের ক্ষেত্রে এটি বেশী হতে পারে)
- ডিম্বাশয়ের সিস্ট
- পেলভিক প্রদাহ

জরুরি গর্ভনিরোধক পিল খাওয়ার পর বমি বমি ভাব কমাতে, পিল খাওয়ার এক ঘণ্টা আগে আপনি প্রেসক্রিপশনবিহীন বমিনিবারক ওষুধ

খেতে পারেন। একটি উদাহরণ হল মেক্লিজিন – যা Dramamine II বা Bonine ব্র্যান্ড নামে বিক্রি হয়। ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস স্থাপনের আগে ব্যথা ও ক্র্যাম্প কমানোর জন্য আপনি Tylenol (অ্যাসিটামিনোফেন), Aspirin, বা Advil (আইবুপ্রোফেন) খেতে পারেন। যেকোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সাধারণত কয়েক দিনের মধ্যে চলে যায়। জরুরি গর্ভনিরোধক আপনার ঋতুচক্র (পিরিয়ড) প্রভাবিত করতে পারে। এটি সময়ের আগে বা পরে, হালকা বা ভারী মাত্রায় হতে পারে।

## জরুরি গর্ভনিরোধক গ্রহণের পর আমার কী করা উচিত?

আপনি যদি জরুরি গর্ভনিরোধক গ্রহণ করেন, তবে গর্ভধারণের সম্ভাবনা অনেক কমে যেতে পারে। তবে, আপনি প্রায় 2 সপ্তাহ পরে বাড়িতে করার প্রেগন্যান্সি টেস্ট করতে পারেন। যদি আপনার পরবর্তী মাসিক একেবারেই না হয়, তাহলে আপনাকে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

## প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

### জরুরি গর্ভনিরোধক কি ভবিষ্যতে আমার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনাকে প্রভাবিত করবে?

না, জরুরি গর্ভনিরোধক ভবিষ্যতে প্রজনন ক্ষমতা বা গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনাকে প্রভাবিত করে না।

### জরুরি গর্ভনিরোধক পদ্ধতি গ্রহণ করা গেলেও কি আমাকে এখনও কোন ধরনের জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যবহার করতে হবে?

অব্যঞ্চিত গর্ভধারণ রোধ করার সর্বোত্তম উপায় হল নিয়মিত জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করা। জরুরি গর্ভনিরোধক জরুরি পরিস্থিতির জন্য তৈরি।

### কারো সাথে কথা বলতে বা আরও তথ্য পেতে আমি কোথায় যেতে পারি?

জন্মনিয়ন্ত্রণের বিকল্পগুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। যদি আপনার কোনো স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী না থাকে, তবে প্রায় প্রতিটি কাউন্টিতে অন্তত একটি পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রাম (Family Planning Program) ক্লিনিক রয়েছে। তারা বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত চিকিৎসা পেশাজীবীদের প্রদান করে, যারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে। আপনার এলাকার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী খুঁজে পেতে, এখানে যান:

<https://www.health.ny.gov/familyplanning>



### যৌন আক্রমণের পর কি আমার জরুরি গর্ভনিরোধক গ্রহণ করা উচিত?

যৌন নির্যাতনের পর স্বাস্থ্যসেবা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি হাসপাতালে থাকেন, তারা আপনার সাথে আপনার বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করবেন এবং আপনাকে বিনামূল্যে জরুরি গর্ভনিরোধক দেবেন। আপনি চাইলে আপনার প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিক থেকেও চিকিৎসা নিতে পারেন। সহায়তার জন্য জাতীয় যৌন সহিংসতা সংস্থান কেন্দ্র (National Sexual Violence Resource Center)-এর মতো বিভিন্ন সংস্থান উপলব্ধ আছে। অধিক তথ্যের জন্য, নিউ ইয়র্ক স্টেট যৌন ও গার্হস্থ্য সহিংসতা (NYS Sexual & Domestic Violence) হটলাইনে যোগাযোগ করুন। কল করুন: 1-800-942-6906 টেক্সট করুন: 1-844-997-2121 যেকোনো সময় কল করুন বা টেক্সট করুন, 24/7 উপলব্ধ। আপনার কল সম্পূর্ণ বিনামূল্যে এবং গোপনীয়।

নিউ ইয়র্ক স্টেট পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রাম ফেডারেল টাইটেল X প্রোগ্রাম (Title X Program) দ্বারা সমর্থিত। এই বিষয়বস্তু অপরিহার্যভাবে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সরকারের অফিসিয়াল মতামতের প্রতিনিধিত্ব করে না।

অধিক তথ্যের জন্য, [opa.hhs.gov](http://opa.hhs.gov)-এ যান

