

আলোপ

এসএমসি স্বাস্থ্যবার্তা

অষ্টাদশ বর্ষ, সংখ্যা ২১, সেপ্টেম্বর ২০১৯

সুস্থ প্রজনন স্বাস্থ্যের জন্য পরিবার পরিকল্পনা



USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



SMC
Live better

উপদেষ্টামণ্ডলী

মোঃ আলী রেজা খান

ম্যানেজিং ডিরেক্টর অ্যান্ড সিইও, এসএমসি

তহলিম উদ্দিন খান

চিফ অফ প্রোগ্রাম অপারেশনস, এসএমসি

সম্পাদক

মোহাম্মদ মহিউদ্দিন আহমেদ

হেড অফ বিসিসি, এসএমসি

সহ-সম্পাদক

মোঃ রাসেল উদ্দিন

প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ
জেনেরিক ক্যাম্পেইন,
এসএমসি

জেসমিন আক্তার

প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ
প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং,
এসএমসি

সম্পাদকীয়

প্রজনন স্বাস্থ্য নারী ও পুরুষ উভয়ের জীবনে খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। বিশেষ করে নারী-পুরুষের সুস্বাস্থ্য বেড়ে ওঠা, কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্যের যত্ন, গর্ভধারণ, পরিবার পরিকল্পনা ও পদ্ধতি নির্বাচনে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকা এবং খোলামেলা আলোচনা করা অত্যন্ত জরুরি। এছাড়াও বয়ঃসন্ধিকালে বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের ফলে কিশোর-কিশোরীরা যেসব সমস্যার মুখোমুখি হয় সেগুলো সমাধানে এ বিষয়ে সচেতনতা তৈরি করা প্রয়োজন। আমাদের সমাজে অনেকেই মনে করেন কিশোর-কিশোরী এবং অবিবাহিত ছেলে-মেয়েদের প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে জানার প্রয়োজন নেই। তাদের এ ধারণা সঠিক নয়। কারণ, বয়ঃসন্ধিকালে প্রবেশের সাথে সাথেই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিকভাবে জানলে কিশোর-কিশোরীরা বিপথগামী হয় না বরং নিজেদের যত্ন নিতে শিখে এবং ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ থেকেও বিরত থাকতে পারে। বাংলাদেশের জনসংখ্যার প্রায় ২৩ শতাংশ কিশোর-কিশোরী। এদের মধ্যে শতকরা ৫৯ ভাগ কিশোরীর ১৮ বছরের আগেই বিয়ে হয়ে যায় এবং বাল্যবিবাহের কারণে শতকরা ৩১ ভাগ কিশোরী গর্ভধারণ করে। এছাড়া বিবাহিত কিশোরীদের মধ্যে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের হার মাত্র ৪৭ ভাগ।

গর্ভকালীন সেবা, নিরাপদ প্রসব ও প্রসব পরবর্তী সেবা সর্বোপরি প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা পাওয়া একজন নারীর মৌলিক অধিকার। যদিও অধিকাংশ নারী বা কিশোরী তাদের স্বাস্থ্য অধিকার সম্পর্কে সচেতন নন। সমাজে নারীর অনগ্রসর অবস্থা, নারীর প্রতি অসম দৃষ্টিভঙ্গি, সামাজিক কুসংস্কারসহ নানা কারণে এখনও আমাদের দেশে বছরে ৫-৬ হাজার নারী সন্তান জন্ম দিতে গিয়ে অকালে প্রাণ হারান যা প্রতিরোধযোগ্য। বাড়িতে ঝুঁকিপূর্ণ ও অনভিজ্ঞ ধাত্রী দ্বারা সন্তান প্রসব এদেশের প্রসূতি মৃত্যুর ঝুঁকিকে আরোও বাড়িয়ে দিয়েছে। গত কয়েক দশকে এই হার বেশ কিছুটা হ্রাস পেলেও এখনও আমাদের তুষ্টি হওয়ার মতো পরিস্থিতি তৈরি হয়নি। অসচেতনতা ও প্রাতিষ্ঠানিক মানসম্মত সেবার অভাবে অনেক নারী প্রসবজনিত জটিলতাসহ বিভিন্ন রোগে ভোগে, যা পরবর্তীতে তার জীবনকে দুর্বিষহ করে তোলে।

প্রজনন স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনার সেবা ও পণ্য সহজলভ্য করতে প্রয়োজন সমন্বিত উদ্যোগ। এই উদ্যোগের সফল বাস্তবায়ন করতে হলে কিশোর-কিশোরীসহ সকল সেবাপ্রার্থীতার দোরগোড়ায় মানসম্মত প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দিতে হবে। এছাড়া সক্ষম দম্পতিদের জন্য পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রী সহজলভ্য করার পাশাপাশি সেবাপ্রদানকারীদের দক্ষতা বৃদ্ধি ও স্বাস্থ্যসেবার অবকাঠামোগত উন্নয়ন করতে পারলে ২০৩০ সালের মধ্যে টেকসই উন্নয়নের কাজিত লক্ষ্যমাত্রা অর্জন সহজ হবে।

এই প্রকাশনাটি ইউএসএআইডি, বাংলাদেশ-এর আর্থিক সহায়তায় প্রকাশিত। এখানে প্রকাশিত মতের সাথে ইউএসএআইডি'র মতের মিল নাও থাকতে পারে।

সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী

৩৩ বনানী বা/এ, ঢাকা-১২১৩ থেকে
প্রকাশিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের
জন্য স্বাস্থ্যবার্তা

আলোপ

অষ্টাদশ বর্ষ, সংখ্যা ২১, সেপ্টেম্বর ২০১৯

বাংলাদেশে প্রজনন স্বাস্থ্যের উন্নয়নে প্রাইভেট সেক্টরের ভূমিকা

মানুষের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় বিষয়গুলোর মধ্যে প্রজনন স্বাস্থ্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি উপাদান, যা একজন মানুষের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়নকে বিশেষভাবে প্রভাবিত করে। এছাড়া পরবর্তী প্রজন্মের সুস্বাস্থ্যের বিষয়টিও সঠিক প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা এবং চর্চার উপর বহুলাংশে নির্ভরশীল। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে, প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে শুধুমাত্র কোনো রোগ বা অসুস্থতার অনুপস্থিতিকে বোঝায় না, এটি সার্বিকভাবে মানুষের শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক কল্যাণকে বোঝায় যা প্রজননতন্ত্রের সকল বিষয় এবং এর কার্যকারিতা ও প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কিত। বাংলাদেশে প্রজনন স্বাস্থ্য উন্নয়ন কার্যক্রমের মূল উদ্দেশ্য হলো প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সেবাসমূহের সুযোগ তৈরি ও এ সম্পর্কে মানুষের মাঝে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং প্রজননতন্ত্রের রোগ প্রতিরোধের মাধ্যমে প্রজনন স্বাস্থ্যের উন্নয়ন। প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার গুরুত্বপূর্ণ উপাদানগুলো হচ্ছে -

- ❖ মাতৃস্বাস্থ্য - গর্ভকালীন, প্রসবকালীন এবং প্রসব পরবর্তী সেবা ও পরামর্শ
- ❖ পরিবার পরিকল্পনা - পরিবার পরিকল্পনার আধুনিক পদ্ধতির ব্যবহার, অনিরাপদ গর্ভধারণ রোধ, জন্ম বিরতি এবং সর্বোপরি মা ও পরিবারের সামগ্রিক সুস্বাস্থ্য সম্পর্কিত সেবা ও পরামর্শ
- ❖ প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ প্রতিরোধ - পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা, এইডস ও অন্যান্য যৌন-বাহিত রোগ, প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ ও নিরাপদ যৌন জীবনের পরামর্শ সম্পর্কিত সেবা ও পরামর্শ

প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার মধ্যে কিশোর-কিশোরীর বয়ঃসন্ধিকালীন পরিচ্ছন্নতা, বিবাহ, গর্ভাবস্থা ও পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। আমাদের দেশের সক্ষম দম্পতিদের ১২% (বিডিএইচএস ২০১৪) ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারেন না এবং বিবাহিত নারীদের ৫৮% আর কখনই সন্তান চান না। বাল্যবিবাহের উচ্চহারের কারণে বাংলাদেশের ৩১% কিশোরী বয়ঃসন্ধিকালেই গর্ভধারণ করে, যাদের বেশির ভাগই অপুষ্টি ও জেডার ভিত্তিক সহিংসতার ঝুঁকিতে থাকে।

সুতরাং প্রজনন স্বাস্থ্যের উন্নয়নে মানসম্পন্ন প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা সকলের কাছে সহজলভ্য করার পাশাপাশি কিশোর-কিশোরীদের জন্য এই ধরনের স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি করাটাও বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

বর্তমানে বাংলাদেশে সরকারিভাবে জেলা, উপজেলা ও ইউনিয়ন পর্যায়ে প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করা হচ্ছে। অন্যান্য বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের মতো এসএমসিও প্রজনন স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ও

এ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির বিষয়টিকে বরাবরই প্রাধান্য দিয়ে আসছে। এসএমসি জেলা, উপজেলা এবং ইউনিয়ন পর্যায়ে বিভিন্ন প্রোগ্রামের আওতায় সরকার অনুমোদিত নির্দিষ্ট কারিকুলাম অনুযায়ী প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্লু-স্টার, গ্রীন স্টার, পিঙ্ক স্টার ও গোল্ড স্টার মেম্বারদের মাধ্যমে প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করছে।

বেসরকারি পর্যায়ে এসএমসি'র প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম সমূহ: দেশের ৬৪টি জেলায় প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ৭২৮৫ ব্লু-স্টার, ৫৯টি জেলায় ৪৭৯৮ গ্রীন স্টার, ৪৭টি জেলায় ৬৫০ পিঙ্ক স্টার এবং ২০টি জেলায় ২৫০০ গোল্ড স্টার মেম্বার এই কার্যক্রমের সাথে

যুক্ত। এর মধ্যে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্লু-স্টার (প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পল্লী চিকিৎসক) এবং গ্রীন স্টার (ফার্মেসির মালিক, ওষুধ বিক্রয়কর্মী, পল্লী চিকিৎসক) সেবাদানকারীরা জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি কাউন্সেলিং ও ইনজেক্টেবল সেবা, দীর্ঘমেয়াদি জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি রেফারেল সেবা প্রদান করে থাকেন। গোল্ড স্টার মেম্বাররা (স্থানীয় নারী ক্ষুদ্র উদ্যোক্তা) কমিউনিটি পর্যায়ে কিশোর-কিশোরী ও বিবাহিত নারীর প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা ভিত্তিক কাউন্সেলিং এবং পণ্যসামগ্রী সরবরাহ করে থাকেন। পিঙ্ক স্টার সেবাদানকারীরা (গ্রাজুয়েট ডাক্তার, গাইনি এবং প্রসূতি বিশেষজ্ঞ) দীর্ঘমেয়াদি জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি (আইইউডি ও ইমপ্লান্ট) সেবা প্রদান করে থাকেন।

গত জুলাই ২০১৮ - জুন ২০১৯ পর্যন্ত এসএমসি ব্লু-স্টার, গ্রীন স্টার ও পিঙ্ক স্টার সেবাদানকারীর মাধ্যমে ২,১৭৪,৩৭৫ জনকে জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন, ৬,২৮৮ জনকে আইইউডি এবং ৩,১৫৮ জনকে ইমপ্লান্ট প্রদান করেছে। পরিবার পরিকল্পনা পণ্যসামগ্রী বিতরণের মাধ্যমে এসএমসি ৯২৩টি মাতৃমৃত্যু রোধ করার পাশাপাশি ২০৮,৯৬৭ জন মাকে অনিচ্ছাকৃত গর্ভধারণ হতে রক্ষা করতে সক্ষম হয়েছে- দীর্ঘমিয়াদি প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জটিলতা অথবা মৃত্যুই হতে পারতো তাদের অধিকাংশেরই পরিণতি।

ব্লু-স্টার আঞ্চলিক কর্মশালা: সৌহার্দ্য ও অনুপ্রেরণার এক অনন্য প্রয়াস

বাংলাদেশে স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কার্যক্রমে সরকারি উদ্যোগের পাশাপাশি বেসরকারি পর্যায়ে এসএমসি'র ব্লু-স্টার একটি সুসংগঠিত স্বাস্থ্যসেবাদানকারী নেটওয়ার্ক। এসএমসি ১৯৯৮ সালে মাত্র ৫০ জন স্বাস্থ্যসেবাদানকারী নিয়ে পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের অনুমোদনে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে এ কার্যক্রমের শুভ সূচনা করে। ‘ঘরের কাছেই মনের মতো সেবা’ এই স্লোগান নিয়ে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীরা আন্তরিকতার সাথে সেবার যথাযথ মান বজায় রেখে যে সেবাসমূহ প্রদান করছে: পরিবার পরিকল্পনা ও জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি সম্পর্কে পরামর্শ; জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন (সোমা-জেন্ট ও সায়ানাপ্রেস) প্রদান; ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের আয়রনের ঘাটতিজনিত রক্তক্ষততা দূরীকরণে মনিমিস্ত্র প্রদান; ৫ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের গ্রোথ মনিটরিং ও প্রমোশন; প্রাতিষ্ঠানিক প্রসব সেবাকে জোরদারকরণ ও বাড়িতে নিরাপদ প্রসবের ক্ষেত্রে এসএমসি'র সেফটি কীট প্রদান; যক্ষ্মা রোগ সম্পর্কে পরামর্শ ও সন্দেহভাজন যক্ষ্মা রোগী রেফার করা; দীর্ঘমেয়াদি ও স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রনের এর জন্য উপযুক্ত স্থানে রেফার করা; ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনা ও অন্যান্য সাধারণ রোগের চিকিৎসা।



ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের মানসম্মত ও আন্তরিক সেবার ফলে দেশব্যাপী এই নেটওয়ার্কের প্রতি জনগণের আগ্রহ বৃদ্ধি পেয়েছে, এবং সময়ের পরিক্রমায় দেশব্যাপী এই নেটওয়ার্কের সদস্য সংখ্যা ৫০ থেকে ৭৩০০-এ বৃদ্ধি পেয়েছে।

ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের স্বাস্থ্য বিষয়ে নতুন নতুন তথ্য প্রদান, পারফরম্যান্স মূল্যায়নের ভিত্তিতে সম্মাননা প্রদান এবং তাদের সাফল্যের গল্পগুলো সকলের সামনে তুলে ধরার মাধ্যমে কর্ম উদ্দীপনা বাড়ানোর লক্ষ্যে এসএমসি ২০১২ সাল থেকে শুরু করে প্রতি বছর অত্যন্ত সফলতার সাথে আঞ্চলিক পর্যায়ে ব্লু-স্টার কর্মশালার আয়োজন করে আসছে। ব্লু-স্টার আঞ্চলিক কর্মশালার সাফল্যের ধারাবাহিকতা বজায় রেখে প্রতি বছরের মতো ২০১৮ সালের সেপ্টেম্বর মাসে কক্সবাজারে এবং ২০১৯ সালের ফেব্রুয়ারি মাসে বরিশালে দুটি কর্মশালার আয়োজন করা হয়। নানাবিধ

कारणे पूर्वैर कर्मशालागुलैर तुलनाय ऐह दुटि कर्मशाला बिशेषभावे उल्लेखयोग्य।

২০১৮ সালের ১৫ সেপ্টেম্বরে কক্সবাজারের স্থানীয় একটি হোটেলে কক্সবাজারসহ চট্টগ্রাম বিভাগের পার্বত্য তিনটি জেলা-



খাগড়াছড়ি, বান্দরবান, এবং রাঙ্গামাটির মোট ১৮৪ জন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী নিয়ে ব্লু-স্টার আঞ্চলিক কর্মশালার আয়োজন করা হয়। এই কর্মশালার একটি বিশেষ উদ্দেশ্য ছিল বাংলাদেশে রোহিঙ্গাদের অনুপ্রবেশ এবং ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের ভূমিকা নিয়ে পর্যালোচনা করা। কর্মশালায় অন্যান্যদের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন এসএমসি ও এসএমসি এন্টারপ্রাইজ লিমিটেড-এর বোর্ড অব ডিরেক্টরস্ এর সম্মানিত চেয়ারম্যান জনাব সিদ্দিকুর রহমান চৌধুরী, এসএমসি'র ব্যবস্থাপনা পরিচালক ও প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা, জনাব আলী রেজা খান, চিফ অব প্রোগ্রাম অপারেশনস্ জনাব তছলিম উদ্দিন খান এবং সরকারি প্রতিনিধি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন উপ-পরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা, কক্সবাজার। এই কর্মশালায় ৪ জেলার ১৮৪ জন ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর মধ্য থেকে মোট ৮ জনকে মূল্যায়নের ভিত্তিতে বিশেষ অবদানের স্বীকৃতি স্বরূপ সম্মাননা স্মারক প্রদান করা হয়। কর্মশালায় চেয়ারম্যান মহোদয়ের কয়েকটি বিশেষ নির্দেশনা ছিল। যেমন:

- ✧ নতুন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী নির্বাচনের ক্ষেত্রে নারী সেবাদানকারীদের অগ্রাধিকার প্রদান
- ✧ অর্থনৈতিকভাবে অসচ্ছল ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর অকাল মৃত্যুর ফলে তার পরিবারকে এসএমসি'র পক্ষ থেকে সাধ্যানুযায়ী আর্থিক সহায়তা প্রদান
- ✧ জনগণের স্বাস্থ্য চাহিদার কথা বিবেচনা করে নতুন নতুন সেবা সংযোজন করা ইত্যাদি।

চলতি বছরের আঞ্চলিক কর্মশালাটি ১৩ ফেব্রুয়ারি, ২০১৯ তারিখে বরিশাল ক্লাবে অনুষ্ঠিত হয়। বরিশাল বিভাগের বরিশাল,

ভোলা, পটুয়াখালী ও বরগুনা জেলার মোট ৩৫১ জন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী এই কর্মশালায় উপস্থিত ছিলেন। এছাড়া এসএমসি ও এসএমসি এন্টারপ্রাইজ লিমিটেড-এর বোর্ড অব ডিরেক্টরসের সম্মানিত চেয়ারম্যান জনাব সিদ্দিকুর রহমান চৌধুরী, এসএমসি'র ব্যবস্থাপনা পরিচালক ও প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা, জনাব আলী রেজা খান, চিফ অব প্রোগ্রাম অপারেশনস্ জনাব তছলিম উদ্দিন খানসহ সরকারি প্রতিনিধি হিসেবে এই কর্মশালায় উপস্থিত ছিলেন সিভিল সার্জন, স্বাস্থ্য বিভাগ, বরিশাল।

এই বছর ৪ জেলার ৩৫১ জন ব্লু-স্টার সেবাদানকারীর মধ্য থেকে মোট ১০ জনকে মূল্যায়নের ভিত্তিতে বিশেষ অবদানের স্বীকৃতি স্বরূপ সম্মাননা স্মারক প্রদান করা হয়।

কর্মশালাগুলোতে চিফ অব প্রোগ্রাম অপারেশনস্ জনাব তছলিম উদ্দিন খানের সঞ্চালনায় ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের প্রাণবন্ত অংশগ্রহণে অভিজ্ঞতার বিনিময় এবং ব্লু-স্টার নেটওয়ার্ককে আরো সমৃদ্ধ ও জোরদারকরণে গুরুত্বপূর্ণ কিছু পরামর্শ উত্থাপিত হয়। যা থেকে উপস্থিত সকল ব্লু-স্টার সেবাদানকারীরা নতুন দিক নির্দেশনা এবং অনুপ্রেরণা লাভ করে। ফলে ফিরে গিয়ে তারা নতুন কর্ম উদ্যোগ নিয়ে আরো বেশি সক্রিয় হবে এবং বাংলাদেশের স্বাস্থ্যখাতে সরকারের পাশাপাশি বেসরকারি পর্যায়ে একমাত্র নির্ভরযোগ্য নেটওয়ার্ক হিসেবে ব্লু-স্টারকে আরো শক্তিশালী করবে, যা সমগ্র পৃথিবীতে দৃষ্টান্ত হয়ে থাকবে এ আশাবাদ আমাদের সকলের।

এসএমসি'র পণ্য-সামগ্রী

নারী-স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা



শিশু-স্বাস্থ্য ও পুষ্টি



কনডম



স্বপ্ন ও দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতি



খাওয়ার বড়ি



রিফ্রেশিং ড্রিঙ্কস



জীবন রক্ষাকারী ঔষধ



মোহাম্মদ মসিউর রহমান, সিনিয়র প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ, ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম, এসএমসি

এসএমসি'র জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সোমা-জেস্ট ও সায়ানা প্রেস বাংলাদেশী নারীদের পছন্দের ব্র্যান্ড

এসএমসি, ইউএসএআইডি-এর সহযোগিতায় গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের অনুমোদনক্রমে পরিবার পরিকল্পনার কাউন্সেলিং এবং তিন মাস মেয়াদি ক্লিনিক্যাল পদ্ধতি ডিপো-প্রভেরা ইনজেকশন সেবা কার্যক্রম দিয়ে এই কর্মসূচির যাত্রা শুরু করে। শুরুতে ব্লু-স্টার কর্মসূচি শুধুমাত্র গ্র্যাজুয়েট ডাক্তারদের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকলেও ২০০১ সাল থেকে বাংলাদেশ সরকারের পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের অনুমোদনক্রমে পরিবার পরিকল্পনার এ কর্মসূচিতে নন-গ্র্যাজুয়েট মেডিকেল প্রাকটিশনারদেরও সম্পৃক্ত করা হয়, যা ছিল এ কর্মসূচিটির জন্য অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি মাইলফলক। প্রতি বছর একটি নির্দিষ্ট সংখ্যক নন-গ্র্যাজুয়েট মেডিকেল প্রাকটিশনারদের ৩ দিনের মৌলিক প্রশিক্ষণ প্রদানের মাধ্যমে ব্লু-স্টার কর্মসূচিতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়। অভিজ্ঞ প্রশিক্ষক দ্বারা সারাদেশে ১২টি এরিয়া অফিসের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে এ প্রশিক্ষণ কার্যক্রমটি বাস্তবায়িত হচ্ছে। সরকারের পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের উর্ধ্বতন কর্মকর্তাগণের পাশাপাশি জেলা পর্যায়ের কর্মকর্তাসহ প্রশিক্ষিত ডাক্তাররা প্রশিক্ষণ কার্যক্রম নিয়মিত মনিটরিং করে থাকেন। এক বছর পর পর রিফ্রেশার ট্রেনিং প্রদানের মাধ্যমে কর্মসূচির সেবাদানকারীদের দক্ষতা বৃদ্ধির প্রয়াস অব্যাহত রাখা হয়।

সোমা-জেস্ট® : এসএমসি ২০০২ সালে ডিপো-প্রভেরা ইনজেকশনকে নতুনভাবে ব্র্যান্ডিং করে, যা বর্তমানে সোমা-জেস্ট নামে ব্লু-স্টার প্রোভাইডারদের মাধ্যমে বাজারজাত করা হচ্ছে। এসএমসি'র নিবন্ধিত তিন মাস মেয়াদি জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন হলো সোমা-জেস্ট। এটি মহিলাদের জন্য তিন মাস মেয়াদি অস্থায়ী এবং স্বল্পমেয়াদি কার্যকর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। সোমা-জেস্ট পানিতে দ্রবীভূত সাদা রং-এর কৃত্রিম প্রজেস্টেরন যা এক মি. লি. ভায়ালে থাকে এবং এর মধ্যে ১৫০ মি.গ্রা. ডিএমপিএ থাকে।

প্রয়োগের স্থান: সোমা-জেস্ট ইনজেকশন গভীর মাংসপেশীতে প্রয়োগ করতে হয়। এটি ৩ মাস পর পর নিতে হয়।

কার্যকারিতার হার: প্রথম বছরে এই পদ্ধতির সঠিক নিয়মে সঠিক মাত্রায় ব্যবহারে কার্যকারিতার হার ৯৯.৭% অর্থাৎ প্রতি ১০০০ জনে মাত্র ৩ জন মহিলার গর্ভধারণের সম্ভাবনা থাকে।

সায়ানা প্রেস : সম্প্রতি এসএমসি সোমা-জেস্টের পাশাপাশি সায়ানা প্রেস নামে আরেকটি উন্নত ও আধুনিক প্রযুক্তির তিন মাস মেয়াদি অস্থায়ী এবং কার্যকর পরিবার পরিকল্পনার ইনজেকশন পদ্ধতি বাজারে এনেছে, যা প্রয়োগ করা অত্যন্ত সহজ ও নিরাপদ।

সায়ানা প্রেস একটি গর্ভনিরোধক ব্যবস্থা যা সক্ষম মহিলাদের দেওয়া হয়। এটি একটি Uni-ject পদ্ধতি যে পদ্ধতিতে ইনজেকশন প্রয়োগের পর দ্বিতীয়বার সেটি ব্যবহার করা যায় না। ফলে এই নতুন সংযোজন পরিবার পরিকল্পনা সেবার পরিধিকে আরো সমৃদ্ধ করেছে। এসএমসি ২০১৫ সালে সরকারের পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের অনুমোদন নিয়ে একই বছরের ফেব্রুয়ারি মাসে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের স্বল্পমেয়াদি পদ্ধতি সায়ানা প্রেস ইনজেকশন এর ওপর প্রশিক্ষণের মাধ্যমে নতুন এই সেবা প্রদান শুরু করে। সায়ানা প্রেস ডিপো-প্রভেরার একটি নতুন ফর্মুলা এবং শুধুমাত্র প্রজেস্টেরন সমৃদ্ধ। এতে আছে ১০৪ মি.গ্রা./০.৬৫ এম.এল মেড্রোক্সিপ্রজেস্টেরন এসিটেট, এবং এটি প্রাকৃতিক প্রজেস্টেরন হরমোনের মতো একটি কার্যকরী রাসায়নিক উপাদান।

প্রয়োগের স্থান: এটি চামড়ার নিচে প্রয়োগ করতে হয় (Subcutaneous)। ইনজেকশনটি জীবাণুমুক্ত সিরিঙ্গে প্রি-লোডেড অবস্থায় ইউনিজেস্ট হিসেবে পাওয়া যায়। এতে ডিপো-প্রভেরার চেয়ে ৩০% কম হরমোন আছে। এটি উরুর সামনের দিকে বা নাভীর চারপাশে অথবা হাতে চামড়ার নিচে দেওয়া যায়। তবে আমাদের বেশিরভাগ সেবাদানকারীই যেহেতু পুরুষ তাই সামাজিক দিক বিবেচনায় হাতের চামড়ার নিচে দেওয়াকেই বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়। সায়ানা প্রেস ইনজেকশন ৩ মাস পর পর নিতে হয়।

সায়ানা প্রেস জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহের ক্ষেত্রে যোগ করেছে আরেকটি নতুন মাত্রা এবং সম্ভাব্য পদ্ধতি গ্রহীতাদের জন্য উন্মোচন করেছে আরো একটি নতুন দিগন্ত। সায়ানা প্রেস সেবাগ্রহীতার সংখ্যা শুরুতে কম হলেও উত্তরোত্তর এর গ্রহীতা সংখ্যাও বৃদ্ধি পাচ্ছে যা জাতীয় পর্যায়ে পরিবার পরিকল্পনা খাতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখছে।

বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক অ্যান্ড হেলথ সার্ভে ২০১৪ অনুযায়ী বাংলাদেশে প্রাইভেট সেক্টরে পরিবার পরিকল্পনা ইনজেকশন পদ্ধতির একমাত্র প্রোভাইডার হলো ব্লু-স্টার এবং এই নেটওয়ার্ক ইনজেকশন গ্রহীতার মোট হারের ২২.২ শতাংশ অবদান রাখছে। ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কের এই সমৃদ্ধি সারা বিশ্বব্যাপী সমাদৃত। তাইতো সোমা-জেস্টের গ্রহণযোগ্যতা আজ আকাশচুম্বি।

তাই পরিবার পরিকল্পনার ইনজেকশন পদ্ধতি নিতে ইচ্ছুক গ্রহীতাদের মাঝে সোমা-জেস্ট ব্র্যান্ডের সেবা প্রদানই হোক আমাদের সকলের অঙ্গীকার।

মোঃ মশিউর রহমান রাজীব, এক্সিকিউটিভ, ফিল্ড কো-অর্ডিনেশন, ব্লু-স্টার প্রোগ্রাম, এসএমসি

স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা কর্মসূচিতে এসএমসি

সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী (এসএমসি) ১৯৭৪ সাল থেকে স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা বিষয়ে সরকারি কার্যক্রমের পাশাপাশি সহযোগী সংস্থা হিসাবে কাজ করে আসছে। বিডিএইচএস ২০১৭ এর তথ্য অনুযায়ী, বাংলাদেশে ১৯৭৫ সালে যেখানে একজন মহিলা গড়ে ৬.৩ জন (TFR) সন্তান জন্ম দিয়েছেন সেখানে ২০১৭ সালে তা কমে দাঁড়িয়েছে ২.৩ জনে। একই সময়ে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারকারীদের হার ৮% থেকে বৃদ্ধি পেয়ে ৬২% এ উন্নীত হয়েছে, এবং আধুনিক পদ্ধতি ব্যবহারের হার ৫২%। বর্তমানে ৩৬% দম্পতি এসএমসি ব্র্যান্ডের জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করেন। এক্ষেত্রে ৫৮% দম্পতি এসএমসি'র বাজারজাতকৃত বিভিন্ন ব্র্যান্ডের কনডম, ৪৬% খাবার বড়ি এবং ২৫% জন্মনিয়ন্ত্রণ ইনজেকশন ব্যবহার করেন (সূত্র: প্রিলিমিনারি ড্রাফট রিপোর্ট, বিডিএইচএস ২০১৭)। আধুনিক পদ্ধতি ব্যবহারের ক্ষেত্রে এসএমসি জন্মলগ্ন থেকে জাতীয় পর্যায়ে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখছে। এছাড়াও এসএমসি সারাদেশে বেসরকারি ডাক্তারের মাধ্যমে দীর্ঘমেয়াদি

জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির (আইইউডি ও ইমপ্ল্যান্ট) সেবা প্রদান করছে। DKT International নামক একটি আন্তর্জাতিক সংস্থার তথ্য অনুযায়ী পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রী বিতরণ ও সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে সামাজিক বিপণন সংস্থাগুলোর মধ্যে এসএমসি'র অবস্থান বিশ্বে দ্বিতীয়।

১৯৮৫ সাল থেকে এসএমসি খাবার স্যালাইন 'ওর স্যালাইন-এন' বাজারজাত করে শিশু মৃত্যুরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে। বিডিএইচএস ২০১৪ এর তথ্য অনুযায়ী প্যাকেটজাত খাবার স্যালাইনের ব্যবহার ২০০০ সাল থেকে ২০১৪ সালে ৬১% থেকে ৭৭% এ উন্নীত হয়েছে। বর্তমানে এসএমসি অণুপুষ্টি পাউডার

পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রী
বিতরণ ও সেবা প্রদানের
ক্ষেত্রে সামাজিক বিপণন
সংস্থাগুলোর মধ্যে
এসএমসি'র অবস্থান
বিশ্বে দ্বিতীয়

‘মনিমিক্স’ বাজারজাত করে ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের আয়রনজনিত ঘাটতি পূরণ ও মেধাবিকাশে সহায়তা করছে। পাশাপাশি মহিলাদের প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষায় এসএমসি উন্নতমানের স্যানিটারি ন্যাপকিন ‘জয়া’ সুলভমূল্যে বাজারজাত করে স্বল্প সময়ে সারাদেশে কিশোরী ও মহিলাদের মধ্যে ব্যাপক সাড়া জাগিয়েছে।

এসএমসি ১৯৭৪ সাল থেকে ডিসেম্বর ২০১৮ সাল পর্যন্ত পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রী বিতরণ ও সেবা প্রদানের মাধ্যমে ১৯.১২ মিলিয়ন মহিলাকে অনাকাঙ্খিত বা অপরিকল্পিত গর্ভধারণ থেকে রক্ষা করেছে। শিশুর ডায়রিয়ায় খাবার স্যালাইন ও জিংক ট্যাবলেট ব্যবহারের মাধ্যমে ১.৮৪ মিলিয়ন শিশুর মৃত্যুরোধ করেছে। সর্বোপরি এসএমসি বিভিন্ন কার্যক্রমের দ্বারা জনসাধারণের অসুস্থতা, অক্ষমতা বা অকাল মৃত্যুরোধের মাধ্যমে ১৭২ মিলিয়ন বছর রক্ষা করেছে।



এসএমসি গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম - সম্ভাবনার নতুন দিগন্ত

এসএমসি গ্রীন স্টার প্রোগ্রামের আওতায় কমিউনিটি পর্যায়ে স্বাস্থ্য সেবায় নিয়োজিত ফার্মেসি পেশাজীবীদের দক্ষতা উন্নয়নের পাশাপাশি তাদের মাধ্যমে স্থানীয় জনগোষ্ঠীর মধ্যে পরিবার পরিকল্পনা, শিশু পুষ্টি ও জনস্বাস্থ্য বিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধি ও সেবা প্রদান করে আসছে। ফার্মেসির বিক্রয় কর্মীরা এই গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের সদস্য। এসএমসি এই নেটওয়ার্কের আওতাভুক্ত সেবাদানকারীদের কিছু সুনির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে তালিকাভুক্ত করে প্রশিক্ষণ প্রদান করে। এই প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের মূল উদ্দেশ্য হলো, বাংলাদেশের বিভিন্ন এলাকায় স্থানীয়ভাবে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে নিয়োজিত সেবাদানকারীদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করা। যাতে তারা স্থানীয় জনগণকে মানসম্মত কিছু নির্দিষ্ট সেবা প্রদান করতে পারেন। এই প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত সেবাদানকারীরা সরকারের পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তরের অনুমোদনক্রমে নির্দিষ্ট এলাকায় স্বাস্থ্যসেবা প্রদান করে আসছে।

এসএমসি পরিচালিত স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ক বিভিন্ন ধরনের প্রোগ্রাম ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের মধ্যে গ্রীন স্টার ট্রেনিং প্রোগ্রাম অন্যতম, যা ১৯৮৬ সালে ফার্মাসিস্ট ট্রেনিং প্রোগ্রাম (পিটিসি) নামে যাত্রা শুরু করে। পরবর্তীতে এ ট্রেনিং প্রোগ্রাম এর কলেবর বৃদ্ধি করে হেলথ প্রোভাইডারস ট্রেনিং প্রোগ্রাম (এইচপিটিপি) হিসেবে নামকরণ করা হয়। এরই ধারাবাহিকতায় ২০১৬ সালে এ নেটওয়ার্কের সদস্যদের নির্দিষ্ট কিছু সেবা প্রদানের দক্ষতা উন্নয়নের জন্য প্রশিক্ষণ কারিকুলামে প্রয়োজনীয় সংশোধন ও সংযোজন করা হয়। একই সাথে এই কার্যক্রমকে প্রাইভেট কমিউনিটি হেলথ প্রোভাইডারস (পিসিএইচপি) ট্রেনিং প্রোগ্রাম হিসেবে নতুনভাবে নামকরণ করা হয়। সেবার পরিধি সম্প্রসারণ এবং এই কর্মসূচিকে জনসাধারণের কাছে আরো বেশি গ্রহণযোগ্য করে তোলার জন্য ২০১৯ সালের জানুয়ারি মাসে এই কর্মসূচিকে গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম হিসেবে ব্র্যান্ডিং করা হয়।

গ্রীন স্টার এর বর্তমান কার্যক্রম:

বর্তমানে গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের আওতাভুক্ত সেবাদানকারীদের সংখ্যা ৪,৭৫৯ জন। দেশের ৫৯ জেলা এবং ৪৬০ উপজেলাতে এই নেটওয়ার্কের সেবা কার্যক্রম বিস্তৃত। ৩টি সুদক্ষ প্রশিক্ষণ টিমের মাধ্যমে সারা দেশে গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম পরিচালিত হচ্ছে। এই কার্যক্রমের আওতায় তালিকাভুক্ত সেবাদানকারীদের এসএমসি কর্তৃক দুই দিন ব্যাপী বেসিক ট্রেনিং ও এক দিন ব্যাপী রিফ্রেশার ট্রেনিং প্রদান করা হয়। এই প্রশিক্ষণে যোগাযোগ, কাউন্সেলিং, পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি শিশুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি, যক্ষ্মা ও রেফারেল, ওষুধের যৌক্তিক ব্যবহার, ইত্যাদি বিষয় সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়। এর পাশাপাশি পরিবার পরিকল্পনার অস্থায়ী পদ্ধতি ইনজেকশন প্রয়োগ প্রক্রিয়ার ওপর

হাতে কলমে প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়। সেই সাথে ভবিষ্যত প্রজন্মের শিশুদের বুদ্ধি ও শক্তি বিকাশের লক্ষ্যে রক্তসঞ্চয়তা দূরীকরণের জন্য শিশু পুষ্টির গুরুত্ব ও কার্যকরী কাউন্সেলিং বিষয়ে গুরুত্ব প্রদান করা হয়। প্রশিক্ষণ পরবর্তী সেবা কার্যক্রম শুরু করার জন্য গ্রীন স্টার সেবাদানকারীদের এসএমসি'র পক্ষ থেকে প্রয়োজনীয় উপকরণ সরবরাহ করা হয়। এর পাশাপাশি তাদের



ফার্মেসিগুলোতে পোস্টার, সাইনবোর্ড, ডিসপেন্স সাইন ইত্যাদি স্থাপনের মাধ্যমে প্রশিক্ষিত সদস্যদের 'গ্রীন স্টার সেবাদানকারী' হিসেবে পরিচিত করা হয়। প্রশিক্ষণ পরবর্তী সময়ে তাদের সেবা কার্যক্রমকে আরো দক্ষভাবে পরিচালনার জন্য এসএমসি'র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মীরা মাঠ পর্যায়ে নিরলসভাবে তদারকি করছেন এবং প্রয়োজনে রিফ্রেশার প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করছেন।

এই সেবা কার্যক্রমকে আরো ত্বরান্বিত করতে গ্রীন স্টার সেবাদানকারীদের সকল প্রকার সেবা, তথ্য সংরক্ষণ ও রিপোর্টিং এর জন্য অতিসম্প্রতি এসএমসি চালু করেছে মোবাইল ভিত্তিক অত্যাধুনিক ইলেকট্রনিক রিপোর্টিং সিস্টেম (যা গ্রীন স্টার ইলেকট্রনিক রিপোর্টিং সিস্টেম নামে পরিচিত)। এই রিপোর্টিং সিস্টেম-এর মাধ্যমে স্বয়ংক্রিয় পদ্ধতিতে মোবাইল ফোন ব্যবহার করে একজন সেবাদানকারী অত্যন্ত স্বল্পসময়ে (২ মিনিট ৪০ সেকেন্ড) নির্ধারিত মাসের (সোমাজেস্ট ইনজেকশন, মনিমিস্ক, জিংক প্রদান ও বর্তমান স্টক) রিপোর্ট প্রদান করতে পারবে। এই রিপোর্টিং থেকে প্রাপ্ত ফলাফলের ভিত্তিতে সেবাদানকারীদের সেবার মান আরো উন্নত করার জন্য মাঠ পর্যায়ে নানাবিধ কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়ে থাকে।

সারা দেশব্যাপী এসএমসি'র কার্যক্রমের ব্যাপ্তি সম্প্রসারণের লক্ষ্যে ব্লু-স্টার সেবাদানকারীদের পাশাপাশি গ্রীন স্টার সেবাদানকারীরাও পরিবার পরিকল্পনা এবং জনস্বাস্থ্য উন্নয়নের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে যাচ্ছেন।

মারুফ হাসান, ডেপুটি ম্যানেজার, গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম, এসএমসি

সামাজিক দায়বদ্ধতা ও আমাদের এগিয়ে চলার গল্প

তথ্য সংগ্রহ: ব্লু-স্টার ও গ্রীন স্টার টিম, এসএমসি

সাফল্যগাথা - ১

আমি রত্না রানি আচার্য, একজন নারী গ্রীন স্টার প্রোভাইডার। ২০০৯ সালে মেডিকেল আরএমপি কোর্স সম্পন্ন করার পর সয়াল বাজারে স্বাস্থ্যসেবা দেওয়া শুরু করি। শুরু থেকেই আমার কাছে মহিলা ও শিশু রোগীর সংখ্যা বেশি ছিল। মহিলারা জন্মনিয়ন্ত্রণ



রত্না রানি আচার্য
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, চাঁদপুর

পদ্ধতি নিতে চাইলে শুধুমাত্র খাবার বড়ি ছাড়া অন্য কোনো পদ্ধতি বা পরামর্শ দিতে পারতাম না। ২০১৫ সালে এসএমসি'র গ্রীন স্টার প্রশিক্ষণ টিম আমাকে জন্মনিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন পদ্ধতি ও শিশুদের রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ বিষয়ে প্রশিক্ষণের জন্য নির্বাচন করে। এসএমসি'র প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করার পর আমি জন্মনিয়ন্ত্রণের সকল পদ্ধতি ও শিশু পুষ্টি বিষয়ে প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন করেছি।

এখন আমি আমার এলাকার মহিলাদের প্রয়োজন অনুযায়ী পদ্ধতি বাছাই করতে সহায়তা করতে পারি। আগের মতো শুধুমাত্র খাবার বড়িই প্রদান করি না, তিন মাস মেয়াদি এসএমসি'র সোমা-জেন্ট ইনজেকশনও প্রদান করছি এবং দীর্ঘমেয়াদি পদ্ধতির জন্য নিকটস্থ সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্র ও বেসরকারি পর্যায়ে এসএমসি'র প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তারদের কাছে রেফার করি। এসএমসি'র দুই দিনের প্রশিক্ষণ শেষে সোমা-জেন্ট-এর পাশাপাশি ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের অপুষ্টি ও রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে প্রতিমাসে কমপক্ষে ২৫-৩০ জন মাকে তাদের সন্তানের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বুদ্ধির বিকাশে মনিমিক্স খাওয়ানোর জন্য কাউন্সেলিং করি। আমি প্রতিমাসে গড়ে ৩০-৩৫ জন মহিলাকে সোমা-জেন্ট এবং শিশুদের ৮-১০ বক্স মনিমিক্স প্রদান করি। এসএমসি'র মাধ্যমে একজন গ্রীন স্টার প্রোভাইডার হিসেবে সমাজ সেবার সুযোগ পাওয়ায় এসএমসিকে জানাই অসংখ্য ধন্যবাদ।

সাফল্যগাথা - ২

ডিপ্লোমা অব মেডিকেল ফ্যাসিলিটির ওপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে ২০১৬ সাল থেকে আমি স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম শুরু করি। যোগাযোগ ও কাউন্সেলিং, পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং মা ও শিশু স্বাস্থ্য বিষয়ে যথেষ্ট পরিমাণে জ্ঞান না থাকার কারণে প্রথমাবস্থায় আমি এই পেশায় সফল হতে পারিনি। পরবর্তীতে ২০১৭ সালে সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী আয়োজিত স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা এবং শিশু পুষ্টি বিষয়ে মৌলিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করে গ্রীন স্টার নেটওয়ার্কের সঙ্গে যুক্ত হয়ে পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি বিশেষ করে ইনজেকশন, শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি এবং যক্ষ্মা সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করি। এসএমসি কর্তৃক গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম পরিচালনার ফলে এলাকায় আমার গ্রহণযোগ্যতা তৈরি হয়েছে। এখন আমি মাসে ১৮-২০ জন মহিলাকে সোমা-জেন্ট ইনজেকশন প্রদান করি। এছাড়া শিশুর অপুষ্টি প্রতিরোধে প্রতিমাসে অন্তত ১৮-২০ জন মা, যাদের ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী সন্তান রয়েছে তাদের অপুষ্টি ও রক্তস্বল্পতা বিষয়ে পরামর্শ দেই। পরামর্শের পাশাপাশি যে সব শিশুরা আয়রনের



এমদাদুল হক
গ্রীন স্টার সেবাদানকারী, রাজশাহী

অভাবজনিত রক্তস্বল্পতায় ভুগছে তাদেরকে এসএমসি'র মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট পাউডার মনিমিক্স খাওয়ানোর পরামর্শ দেই। আমি প্রতিমাসে শিশুদের ১০-১২ বক্স মনিমিক্স দিয়ে থাকি।

রাজশাহীর নিমপাড়া ইউনিয়নের বাটপাড়া বাজারের একজন সফল পল্লী চিকিৎসক হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে পেরে আমি আনন্দিত। উন্নতমানের সেবাদানে আমাকে আরো দক্ষ করে গড়ে তোলার জন্য প্রতিবছর রিফ্রেশার প্রশিক্ষণসহ মা ও শিশু স্বাস্থ্যের ওপর আরো উন্নতমানের প্রশিক্ষণ প্রদান করার জন্য এসএমসির কাছে আমার অনুরোধ রইলো।

সাফল্যগাথা - ৩

আমি শেরপুর জেলার প্রত্যন্ত গ্রাম কুসুমহাটির একজন ব্লু-স্টার সার্ভিস প্রোভাইডার। শৈশব থেকেই আমার স্বপ্ন ছিল এলাকার গরীব দুঃখীর সেবা করার। যেই ভাবা সেই কাজ। মূলত ২০০২ সাল থেকেই আমি আমার এলাকায় স্বাস্থ্যসেবা প্রদান শুরু করি। নিজেকে আরো দক্ষ সেবাদানকারী হিসাবে সমাজে প্রতিষ্ঠিত করার লক্ষ্যে আমি ২০০৮ সালে অলটারনেটিভ মেডিসিন-এ এমবিবিএস ডিগ্রি, ২০১০ সালে আলট্রাসাউন্ড-এ ডিপ্লোমা ও ২০১২ সালে এমপিএইচ ডিগ্রি অর্জন করি।



মোঃ আবু সাইদ রুবেল
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, শেরপুর

২০১১ সালে আমি এসএমসি'র ব্লু-স্টার প্রোভাইডার হিসাবে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করি এবং তখন থেকে এলাকার মানুষকে সেবা দিয়ে আসছি। প্রতি মাসে প্রায় ৩০ জন মহিলাকে পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শ ও সোমা-জেক্ট সেবা প্রদান করি। প্রতিদিন আমি গড়ে ৩ জন মায়ের সাথে মনিমিক্স ও এসএমসি জিংক-এর সুফল সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করি এবং গড়ে প্রতিমাসে ১০ বক্স মনিমিক্স বিক্রি করি। এছাড়াও আমি মোবাইল ফোনের মাধ্যমে ব্লু-স্টার ইলেক্ট্রনিক রিপোর্টিং সিস্টেম-এ নিয়মিত মাসিক প্রতিবেদন প্রদান করি।

নিরলস প্রচেষ্টা ও নিবেদিতভাবে সেবাদানের জন্য ইতিমধ্যে এলাকায় আমি একজন জনপ্রিয় সেবাদানকারী হিসাবে পরিচিতি লাভ করেছি। এই সফলতার ধারাবাহিকতা বজায় রাখার জন্য ও শিশু স্বাস্থ্যসেবার পরিধি বৃদ্ধির লক্ষ্যে সম্প্রতি এসএমসি আমাকে গ্রোথ মনিটরিং ও প্রমোশন (জিএমপি)-এর ওপর প্রশিক্ষণ এবং ওজন ও উচ্চতা পরিমাপক যন্ত্র প্রদান করেছে। ফলে আমি ৫ বছর বয়সী শিশুদের ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে শিশুর পুষ্টিমান নিরূপণ ও খাদ্যাভ্যাসসহ প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রদান করছি। এসএমসি'র আন্তরিক সহযোগিতা ও অনুপ্রেরণায় আজ আমি সমাজে একজন সফল স্বাস্থ্য সেবাদানকারী হিসাবে প্রতিষ্ঠিত।

সাফল্যগাথা - ৪

সিরাজগঞ্জ জেলার উল্লাপাড়া উপজেলার তারুটিয়া গ্রামের সম্ভ্রান্ত মুসলিম পরিবারে আমার জন্ম। ছোটবেলা থেকেই আমার ইচ্ছে ছিল বড় হয়ে মানুষের সেবায় নিজেকে নিয়োজিত করা যায় এমন কোনো পেশায় কাজ করবো। এই ইচ্ছা শক্তি নিয়েই স্কুল, কলেজের গণ্ডি পেরিয়ে স্নাতক ডিগ্রি সম্পন্ন করি এবং সফলতার সাথে ৬ মাস মেয়াদি পল্লী চিকিৎসক কোর্স সম্পন্ন করি। পরবর্তীতে আমি শিশুদের ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনা, এর কারণ, প্রতিরোধ ও প্রতিকার বিষয়ে আইসিডিডিআর'বি থেকে বিশেষ প্রশিক্ষণ লাভ করি। পাশাপাশি শিশুরোগ সম্পর্কিত বিষয়ে জাতীয় অধ্যাপক জনাব এম আর খানের কাছ থেকে প্রশিক্ষণ লাভ করি।

১৯৯২ সালে একটি ফার্মেসি প্রতিষ্ঠার মাধ্যমে অল্প পরিসরে পাঁচলিয়া বাজার, উল্লাপাড়ায় চিকিৎসা সেবার কার্যক্রম শুরু করি। ১৯৯৪ সাল থেকে এসএমসি'র পণ্য বিপণনের মাধ্যমে এলাকায় পরিবার পরিকল্পনার সেবা কার্যক্রম শুরু করি। এরই ধারাবাহিকতায় ২০০৯ সালে এসএমসি'র ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কের সাথে যুক্ত হয়ে আমার সেবা কার্যক্রমের পরিধি বৃদ্ধি করি এবং এলাকায় ব্যাপক পরিচিতি লাভ করি। ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হওয়ার পর থেকে নিজের ঐকান্তিক প্রচেষ্টা ও এসএমসি'র কর্মকর্তাদের পরামর্শে বর্তমানে আমি প্রতি মাসে কমপক্ষে ৫০ জন সক্ষম মহিলাকে সোমা-জেক্ট ইনজেক্টেবল প্রদানের মাধ্যমে অপরিকল্পিত গর্ভধারণের হাত থেকে রক্ষা করতে পারছি।



কে এম সাজেদুল হক
ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, সিরাজগঞ্জ

প্রতিমাসে গড়ে প্রায় ৪০ জন শিশুকে ১২০০ স্যাম্পেট মনিমিক্স প্রদানের মাধ্যমে আয়রনের ঘাটতিজনিত রক্তস্বল্পতা দূরীকরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারছি। আমার কাছে আসা ৫ বছর বয়সের নিচে সকল শিশুকে নিয়মিত ওজন ও উচ্চতা নিরূপণ করে পুষ্টির স্তর অনুযায়ী প্রয়োজনীয় পরামর্শ ও সেবা দিয়ে থাকি। আমি এসএমসি'র নিকট দৃঢ় প্রত্যয় ব্যক্ত করছি যে পর্যায়ক্রমে আমার এলাকার ৫ বছরের নীচের সকল শিশুকে পুষ্টি সেবার আওতায় নিয়ে আসবো।

সাফল্যগাথা - ৫

বগুড়া জেলার আদমদিঘি উপজেলার কড়ইহাট বাজারের একটি ব্লু-স্টার কেন্দ্রের নাম ‘আলম মেডিকেল স্টোর’। আমি এই মেডিকেল স্টোরটির মালিক এবং একজন ব্লু-স্টার সেবাদানকারী। এসএমসি-সহ বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান থেকে প্রশিক্ষণ নিয়ে প্রায় ২০ বছর ধরে এলাকার জনগণের মাঝে স্বাস্থ্যসেবাসহ ঔষধ ব্যবসা পরিচালনা করে আসছি। ২০০৮ সালে জানতে পারি, এসএমসি নির্দিষ্ট কিছু শর্তের ভিত্তিতে নন গ্র্যাজুয়েট মেডিকেল প্র্যাকটিশনারদেরকে ‘পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শদান



মোঃ আলমগীর হোসেন

ব্লু-স্টার সেবাদানকারী, বগুড়া

ও ইনজেকশন পদ্ধতি’-এর ওপর মৌলিক প্রশিক্ষণ প্রদান করে ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হওয়ার সুযোগ দিচ্ছে, যাতে তারা তাদের কাছে আগত স্বাস্থ্যসেবা গ্রহীতাদেরকে অন্যান্য সেবার পাশাপাশি পরিবার পরিকল্পনা পরামর্শদান ও আত্মগ্রহীতাকে জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন সোমা-জেন্ট প্রদান করতে পারেন।

অতঃপর জনগণের মাঝে প্রয়োজনীয় গুণগত স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেওয়ার লক্ষ্যে ২০০৯ সালে আমিও এসএমসি প্রদেয় ২ দিনের মৌলিক প্রশিক্ষণ নিয়ে ব্লু-স্টার নেটওয়ার্কে যুক্ত হই। এক সময় আমার পরিবার পরিকল্পনা সেবার গুণগতমান সম্পর্কে আশেপাশের জনগণ অবহিত হয় এবং সেবাগ্রহীতারা আমার সেবাকেন্দ্রে অন্যান্য সেবার সাথে পরিবার পরিকল্পনা সেবা নেয়ার জন্য আসতে শুরু করেন। সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য আমি আমার সেবাকেন্দ্রের ভিতরের এবং বাইরের সকল সরঞ্জামাদি সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখি এবং পরামর্শ দেওয়ার সময় আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ উপকরণসমূহের যথাযথ ব্যবহার করি। পরবর্তীতে আমি পরিবার পরিকল্পনার নতুন ইনজেকশন

সেবা সায়ানা প্রেস কর্মসূচিতেও যুক্ত হই। প্রতিমাসে সোমা-জেন্ট এবং এর ডিউ ডোজের একটি তালিকা তৈরি করি এবং সুবিধা অনুযায়ী পরবর্তী ডোজ নেওয়ার জন্য তাদেরকে ফলোআপ করি। ক্লায়েন্ট কার্ডে সবসময় নিজের নামসহ সিল প্রদান করি। এছাড়াও সকল প্রয়োজনীয় তথ্য লিপিবদ্ধ করি এবং ফলোআপ করি। এসএমসি নির্দিষ্ট সময় পরপর রিফ্রেশার প্রশিক্ষণের মাধ্যমে আমাকে নতুন নতুন তথ্য জানতে ও শিখতে সহায়তা করেছে, তাই আমি নিজেকে আরো সুদক্ষ করে গড়ে তুলতে পেরেছি। নিয়মিত পরিবার পরিকল্পনার পরামর্শ ও সেবা, শিশুর অপুষ্টি প্রতিরোধে **মনিমিস্ক**, নিরাপদ প্রসবের জন্য সেফটি কিট প্রদান এবং যক্ষ্মার জন্য উপযুক্ত রেফারেল সেবা এলাকায় আমাকে ব্যাপকভাবে পরিচিতি দিয়েছে। আন্তরিকতার সাথে মা ও শিশু পুষ্টি বিষয়ক সেবা প্রদানের জন্য এসএমসি আমাকে গ্রোথ মনিটরিং ও প্রমোশন এর ওপর প্রশিক্ষণ দিয়েছে।

গত বছর রিফ্রেশার প্রশিক্ষণ প্রোগ্রামে জিংক ট্যাবলেট সম্পর্কে বিস্তারিত জানার পর থেকে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের ডায়রিয়া পরবর্তী ব্যবস্থাপনার জন্য মায়েদেরকে তাদের শিশুদের ওরস্যালাইন-এন এর পাশাপাশি ১০টি করে এসএমসি জিংক ট্যাবলেট খাওয়ানোর পরামর্শ দিচ্ছি। জিংক ট্যাবলেট খাওয়ানোর প্রক্রিয়া শিশুর মাকে শিখিয়ে দেই এবং ওরস্যালাইন-এন এর সাথে জিংক ট্যাবলেট প্যাকেজ হিসেবে প্রদান করি। ফলে আমার এলাকাতে ডায়রিয়া পরবর্তী সমস্যায় আক্রান্ত শিশুর সংখ্যা কমে আসছে। বর্তমানে পরিবার পরিকল্পনা সেবা নিতে ইচ্ছুক গ্রহীতাদেরকে প্রতি মাসে প্রায় ৬০ ভায়াল সোমা-জেন্ট, ৩ ভায়াল সায়ানা প্রেস প্রদান করে থাকি। এছাড়াও ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের আয়রনের অভাব থেকে রক্ষা করার জন্য মাসে প্রায় ৪০ বক্স **মনিমিস্ক** এবং ডায়রিয়া পরবর্তী প্রয়োজনীয় সেবায় মাসে প্রায় ২৫ বক্স এসএমসি জিংক ট্যাবলেট দিচ্ছি, যার ফলশ্রুতিতে আমার ফার্মেসিতে ওষুধের বিক্রি বেড়ে গেছে বহুগুণ, সংসারে এসেছে স্বচ্ছলতা।

এসএমসি’র সার্বিক সহযোগিতায় এলাকার জনগণের মাঝে মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দিতে পেরে আমি নিজেকে একজন গর্বিত ব্লু-স্টার প্রোভাইডার বলে মনে করি এবং আমার আজকের এই অবস্থানের জন্য এসএমসি’র কাছে কৃতজ্ঞ।

দীর্ঘমেয়াদি ও ইনজেক্টেবল জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি

সর্বাধিক জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন ও উত্তর (FAQ)

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহীতাদের যেকোনো পদ্ধতির সুবিধা - অসুবিধাসহ যাবতীয় বিষয়ে সঠিক তথ্য পাওয়ার অধিকার রয়েছে। একজন সেবাদানকারী হিসাবে আমাদের দায়িত্ব গ্রহীতাকে সকল বিষয় ভালোভাবে বুঝিয়ে তার জন্য উপযুক্ত ও নিরাপদ পদ্ধতি নির্বাচনে সহায়তা করা। এসএমসি পদ্ধতি গ্রহীতাদের তথ্য পাওয়ার এই অধিকারকে যথেষ্ট গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করে। সেই লক্ষ্যে পরিবার পরিকল্পনার ক্লিনিক্যাল পদ্ধতি সংক্রান্ত সর্বাধিক জিজ্ঞাসিত কিছু প্রশ্ন-উত্তর এবারের সংখ্যায় উপস্থাপন করা হলো, যা উপযুক্ত গ্রহীতা নির্বাচনে আপনাদের সহায়তা করবে।



Relax IUD
নিশ্চিত ১০ বছর

দীর্ঘমেয়াদি জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি আইইউডি সংক্রান্ত প্রশ্ন ও উত্তর:

১. আইইউডি বা রিল্যাক্স আইইউডি কী?

আইইউডি হচ্ছে “I” আকৃতির প্লাস্টিকের একটি ডিভাইস, যেটি মহিলাদের জরায়ুর ভিতরে স্থাপন করা হয়, এটি একটি হরমোন বিহীন দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। আইইউডি ১০ বছরের জন্য জন্মবিরতি করে। এসএমসি’র ব্র্যান্ডকৃত আইইউডির নাম হচ্ছে রিল্যাক্স।

২. কাদের জন্য আইইউডি উপযুক্ত?

সাধারণত একটি সন্তানের মা আইইউডি পরতে পারবেন, যদি শারীরিকভাবে কোনো অসুবিধা না থাকে। যারা এখন আর কোনো সন্তান নিতে চান না বা যারা নিশ্চিত ভবিষ্যতে আর কোনো সন্তান নিবেন না, তারা নিশ্চিত আইইউডি ব্যবহার করতে পারেন।

৩. আইইউডি-এর সুবিধা কী?

আইইউডি খুবই কার্যকর (৯৯%) হরমোন বিহীন দীর্ঘমেয়াদি জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি, যা টানা ১০ বছর পর্যন্ত নিশ্চয়তা দেয়। এটি যেকোনো সময় খুলে ফেলে পুনরায় গর্ভধারণ করা যায় এবং স্তন্যদানকারী মায়েরাও ব্যবহার করতে পারেন।

৪. আইইউডি নিলে কি কোনো অসুবিধা হতে পারে?

আইইউডি ব্যবহার শুরু করার পর কারো কারো তলপেটে কিছু ব্যথা হতে পারে, মাসিকের সময় অতিরিক্ত রক্তস্রাব বা মাসিকের মাঝে রক্তস্রাব হতে পারে। তবে এগুলো সাময়িক এবং ২/৩ মাসে ঠিক হয়ে যায়, এতে দুশ্চিন্তার কিছু নেই।

৫. আইইউডি কি মহিলার জরায়ু থেকে শরীরের বিভিন্ন অংশে যেমন - লিভার, হৃৎপিণ্ড বা মস্তিষ্কে ঘুরে বেড়াতে পারে?

না, আইইউডি কখনোই শরীরের বিভিন্ন অংশে ঘুরে বেড়ায় না।

৬. সন্তান হবার পর পরই একজন মহিলা কি আইইউডি পরতে বা ব্যবহার করতে পারেন?

হ্যাঁ, যদি হাসপাতালে প্রসব হয় এবং যিনি আইইউডি প্রয়োগ করবেন তার এ বিষয়ে সঠিক প্রশিক্ষণ থাকে, তাহলে স্বাভাবিক প্রসবের পরপরই এবং সিজারিয়ান অপারেশনের সময় আইইউডি প্রয়োগ করা যায়।

৭. ডায়াবেটিস রোগ থাকলে কি আইইউডি পরা যাবে?

হ্যাঁ, ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রিত অবস্থায় থাকলে আইইউডি পরানো যাবে। তবে যাদের ডায়াবেটিস রোগ নিয়ন্ত্রণে নেই তাদের সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি থাকে।

৮. আইইউডি কি গর্ভপাত করে?

আইইউডি গর্ভপাত করে না, এটি নিষিদ্ধকরণ প্রক্রিয়াকে বাধা দেয়। সুতরাং এটি পুরোপুরিভাবে জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি।



i-plant Implant
নিশ্চিত ৬ বছর

জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি ইমপ্লান্ট সংক্রান্ত প্রশ্ন এবং উত্তর:

১. ইমপ্লান্ট বা আই-প্ল্যান্ট ইমপ্লান্ট কী?

ইমপ্লান্ট সিলিকনের তৈরি ছোট দুটি কাঠি, যেটি মহিলাদের হাতের চামড়ার নিচে স্থাপন করা হয়। এটি প্রজেস্টেরন হরমোন -সমৃদ্ধ একটি দীর্ঘমেয়াদি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি। ইমপ্লান্ট ৫ বছরের জন্য জন্মবিরতি করে। এসএমসি’র ব্র্যান্ডকৃত ইমপ্লান্ট -এর নাম হচ্ছে আই-প্ল্যান্ট।

২. কাদের জন্য ইমপ্লান্ট উপযুক্ত?

যারা দীর্ঘ মেয়াদে জন্ম-বিরতি করতে চান বা যারা নিরবচ্ছিন্ন কিন্তু অস্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা চান এবং নববিবাহিত মহিলারা (জীবিত সন্তান থাক বা না থাক) স্বাচ্ছন্দ্যে ইমপ্লান্ট ব্যবহার করতে পারেন।

৩. ইমপ্ল্যান্ট নিলে কি কোনো অসুবিধা হতে পারে?

ইমপ্ল্যান্ট ব্যবহারকালে অনেকেরই মাসিকে কিছুটা পরিবর্তন হতে পারে, যেমন- ফোঁটা ফোঁটা রক্তশ্রাব, মাসিকের পরিমাণ কমে আসা বা কারো কারো ক্ষেত্রে মাসিক বন্ধ থাকতে পারে, যা শরীরের জন্য মোটেও ক্ষতিকর নয়। মনে রাখবেন এসব অসুবিধা সাময়িক এবং কিছুদিনের মধ্যে চলে যায়, এতে দুশ্চিন্তার কিছু নেই।

৪. মেয়াদ শেষ হবার পূর্বে যদি কোনো মহিলা তার হাতে প্রয়োগকৃত ইমপ্ল্যান্ট খুলে ফেলতে চান, তাহলে কী করতে হবে? সংশ্লিষ্ট ডাক্তার বা সেবাকেন্দ্রে গিয়ে পরামর্শ নিতে হবে এবং প্রয়োজনে খুলে ফেলতে হবে।

৫. ইমপ্ল্যান্ট পদ্ধতি কি অন্যান্য হরমোনাল পদ্ধতিগুলোর মতো শরীরের ওজন বৃদ্ধি করে থাকে?

শরীরের ওজন বৃদ্ধির কিছুটা সম্ভাবনা থাকে, তবে সবার জন্য নয়। এক্ষেত্রে নিয়ন্ত্রিত খাবার ও নিয়মিত শরীরচর্চা করলে এই সমস্যাটি থাকে না।

৬. একজন মহিলার শরীরে কি ইমপ্ল্যান্ট ভেঙ্গে যায় অথবা ঘুরে বেড়ায়?

ইমপ্ল্যান্ট নমনীয়, চামড়ার নিচে ইমপ্ল্যান্ট ভাঙে না। অপসারণের আগ পর্যন্ত যে জায়গায় স্থাপন করা হয় ঐ জায়গাতেই থাকে।

৭. ইমপ্ল্যান্ট প্রয়োগের পর পরই কি একজন মহিলা কাজ করতে পারেন?

হ্যাঁ, ইমপ্ল্যান্ট পরে সেবাকেন্দ্র থেকে ফিরে আসার পর পরই একজন মহিলা তার দৈনন্দিন কাজকর্ম করতে পারেন, তবে খেয়াল রাখতে হবে যাতে তিনি ঐ জায়গায় হঠাৎ কোনো আঘাত না পান অথবা জায়গাটি না ভেজান।

৮. ইমপ্ল্যান্ট খুলে ফেলার পর কত সময়ের মধ্যে একজন মহিলা গর্ভধারণ করতে পারেন?

ইমপ্ল্যান্ট খুলে ফেলার পর একজন মহিলার প্রজনন ক্ষমতা ফিরে আসতে বিলম্ব হয় না। তবে, কিছু কিছু মহিলার ক্ষেত্রে সময় লাগতে পারে।



সোমা-জেস্ট® ইনজেকশন
একটি ইনজেকশন-পূরক ৩ মাসের জন্য বিনামূল্যে



Sayana PRESS
সংযুক্তি প্রযুক্তি অসুবিধা-মুক্ত ইনজেকশন

জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি ইনজেকশন সংক্রান্ত প্রশ্ন এবং উত্তর:

১. জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন বা সোমা-জেস্ট ইনজেকশন কী? ইনজেকশন হচ্ছে প্রজেস্টেরন হরমোন-সমৃদ্ধ একটি জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি। এসএমসি'র ব্র্যান্ডকৃত জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন-এর নাম হচ্ছে সোমা-জেস্ট। এটি ৩ মাস পর পর মহিলাদের হাতের বাহুতে মাংসে প্রদান করা হয়।

২. কোনো অল্পবয়সী কিশোরী এবং যে মহিলার কোন বাচ্চা নেই তারা কি ইনজেকশন (ডিএমপিএ) ব্যবহার করতে পারেন? বাংলাদেশের জন্য প্রযোজ্য জন্মবিরতিকরণ পদ্ধতি ব্যবহারের নীতিমালা অনুযায়ী কেবলমাত্র বিবাহিত মহিলারা যাদের কমপক্ষে ১টি জীবিত সন্তান আছে তারাই ইনজেকশন ব্যবহার করতে পারেন। অন্য কোনো স্বাস্থ্যগত নিষেধ না থাকলে ইনজেকশন ব্যবহারের ক্ষেত্রে কোনো বয়স সীমা নাই।

৩. জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন নেয়ার ক্ষেত্রে উইনডো পিরিয়ড এর অর্থ কী?

উইনডো পিরিয়ড হচ্ছে দুই ডোজের মধ্যে সর্বনিম্ন এবং সর্বোচ্চ গ্রহণযোগ্য ব্যবধান। ইনজেকশন নেয়ার নির্দিষ্ট তারিখের চৌদ্দ দিন আগে থেকে ইনজেকশন নেয়ার নির্দিষ্ট তারিখের পরবর্তী ২৮ দিনের মধ্যকার সময়টিকে উইনডো পিরিয়ড বলে। এই সময়সীমার মধ্যে ইনজেকশন প্রদান করলে তা কার্যকর হবে। তবে নির্দিষ্ট সময়েই (± 9 দিন) ইনজেকশন নেয়ার চর্চা রাখা ভাল।

৪. বুকের দুধ পান করাচ্ছেন এমন মায়েরা কি জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন ব্যবহার করতে পারেন?

হ্যাঁ, বুকের দুধ পান করাচ্ছেন এমন মায়েরাও জন্ম ইনজেকশন গ্রহণযোগ্য। প্রসবের ৬ সপ্তাহ পরই এটা শুরু করা যায়।

৫. ইনজেকশন গ্রহণকারীর যদি অনেকদিন যাবত মাসিক বন্ধ থাকে তখন কি তার ইনজেকশন ব্যবহার বন্ধ করা উচিত?

না। এটা খুবই সাধারণ একটা ব্যাপার এবং মোটেও ক্ষতিকর নয়। যদি মাসিক বন্ধ থাকায় তিনি বিব্রত বোধ করেন তবে তিনি অন্য কোনো পদ্ধতি গ্রহণ করতে পারেন।

৬. জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন নিলে বন্ধ্যা হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে কি?

না। ইনজেকশন বন্ধ্যাত্ব করে না। তবে ইনজেকশন নেয়া বন্ধ করার পর পুনরায় গর্ভধারণে কিছুটা দেরি হতে পারে।

৭. জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন নিলে মাসিকের রক্ত জমা হয়ে তলপেটে চাকা হয় কি?

না। কিছু ক্ষেত্রে ইনজেকশন নেয়ার ফলে মাসিক হয় না, কিন্তু কোথাও রক্ত জমা হয়ে চাকা হওয়ার কোনো সম্ভাবনা থাকে না।

কুইজ



ব্লু-স্টার
ঘরের কাছেই মনের মত সেবা



ঔপনিবেশিক মার্গের নিশ্চিত সেবা



প্রয়োজনে আপনার পাশে



স্বাস্থ্যসেবার অঙ্গীকার

কুইজ-১

নিম্নে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তরটি কুইজের উত্তরপত্রে লিখুন

১. প্রজনন স্বাস্থ্য উন্নয়ন কার্যক্রমের মূল উদ্দেশ্য হলো-

ক) প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার সুযোগ তৈরি খ) মানুষের সচেতনতা বৃদ্ধি গ) প্রজননতন্ত্রের রোগ প্রতিরোধ ঘ) সবগুলো

২. নিচের কোনটি প্রজনন স্বাস্থ্যসেবার গুরুত্বপূর্ণ উপাদানগুলোর অন্তর্ভুক্ত?

ক) শিশু পুষ্টি খ) যক্ষা গ) পরিবার পরিকল্পনা ঘ) কোনটিই নয়

৩. সোমা-জেস্ট ইনজেকশনের সুবিধা কোনটি?

ক) পুরো ৩ মাসের নিশ্চয়তা খ) মাসিক বন্ধ গ) ফোঁটা ফোঁটা রক্তস্রাব ঘ) অতিরিক্ত রক্তস্রাব

৪. পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদানের মাধ্যমে এসএমসি এ পর্যন্ত ১৯.১২ মিলিয়ন মহিলাকে অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ থেকে রক্ষা করেছে।

ক) সত্য খ) মিথ্যা

৫. ২০১৯ সাল থেকে এসএমসি'র গ্রীন স্টার প্রোগ্রাম শুরু হয়।

ক) সত্য খ) মিথ্যা

কুইজ-২

ডান দিকের বাক্যের সাথে বাম দিকের বাক্য সাজিয়ে লিখুন

ক) পরিবার পরিকল্পনা সামগ্রী বিতরণ ও সেবা প্রদানে অন্যান্য সংস্থাগুলোর মধ্যে এসএমসি'র অবস্থান

ক) ১৫০ মিলিগ্রাম ডিএমপিএ

খ) প্রাইভেট সেক্টর-এ পরিবার পরিকল্পনা ইনজেকশন পদ্ধতির একমাত্র প্রোভাইডার

খ) গ্রীন স্টার

গ) প্রাইভেট কমিউনিটি হেলথ প্রোভাইডারস ট্রেনিং প্রোগ্রামের বর্তমান নাম

গ) ইউনিজেক্ট পদ্ধতি

ঘ) সোমা-জেস্ট-এর এক মি. লি. ভায়ালে থাকে

ঘ) দ্বিতীয়

ঙ) সায়ানা প্রেস ইনজেকশনটি একটি

ঙ) ব্লু-স্টার

জেসমিন আক্তার, প্রোগ্রাম এক্সিকিউটিভ, প্রোডাক্ট অ্যান্ড নেটওয়ার্ক মার্কেটিং

পারফোমেন্সন করা অংশটি ছিড়ে নিন

সদ্য তোলা ছবি
(যদি থাকে)

কুইজ-২ এর উত্তর

বাম দিক	ডান দিক
ক)	
খ)	
গ)	
ঘ)	
ঙ)	

আলাপ-এর পরবর্তী সংখ্যাকে আরও আকর্ষণীয় করতে আপনার মতামত জানান

প্রাপ্তি স্বীকার

আপনি যে আলাপ-এর এই সংখ্যাটি পেয়েছেন তা আমাদেরকে জানাতে এবং পরবর্তী সংখ্যা প্রাপ্তির জন্য ফর্মটি পূরণ করুন, দুই ভাঁজ করে স্ট্যাপল করুন এবং সরাসরি আমাদের কাছে পোস্ট করুন।

নাম:.....
.....বয়স:.....
বর্তমান ঠিকানা:.....
.....
.....
.....
.....

বি: দ্র: ফর্মটি পূরণ করে ২৮ নভেম্বর ২০১৯-এর মধ্যে আমাদের কাছে পাঠিয়ে দিন।

বুকপোস্ট

এখানে
স্ট্যাম্প লাগান

সম্পাদক
আলাপ



এসএমসি টাওয়ার, ৩৩ বনানী বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা-১২১৩

বাংলাদেশে এটি প্রথম

Sayana[®] PRESS

সর্বাধুনিক প্রযুক্তির জন্মবিরতিকরণ ইনজেকশন



শুধুমাত্র প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর নিকট হতেই
সায়ানা প্রেস ইনজেকশন সেবা গ্রহণ করুন



- সায়ানা প্রেস অত্যন্ত নিরাপদ ও কার্যকর
- একটি সায়ানা প্রেস পুরো ৩ মাসের নিশ্চয়তা
- বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়াদের জন্যেও উপযোগী
- সায়ানা প্রেস ব্যবহার বন্ধ করার পর পুনরায় গর্ভধারণ করা যায়



বিস্তারিত তথ্যের জন্য

এসএমসি'র টেলি জিজ্ঞাসা

১৬৩৮৭

ফোন দিন পরামর্শ নিন

কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভিজিট করুন- www.smc-bd.org

এসএমসি জিংক

জিংক ২০ মি. গ্রা. ডিস্‌পারসিবল ট্যাবলেট

ডায়রিয়ার জয়, কখনো নয়

খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি এসএমসি'র জিংক
শিশুর ডায়রিয়া দ্রুত নিরাময় ও প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর

নিয়ম মেনে শিশুকে এসএমসি'র জিংক ট্যাবলেট খাওয়ালে:

- ডায়রিয়ার স্থায়িত্ব ও তীব্রতা কমে যায়
- ভবিষ্যতে বার বার ডায়রিয়া হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।



ভ্যানিলা ও স্ট্রবেরী স্বাদযুক্ত

ডায়রিয়ার শুরুতেই আপনার শিশুকে খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি
প্রতিদিন ১টি করে ১০ দিন এসএমসি জিংক ট্যাবলেট আধা
চা-চামচ পানিতে গুলিয়ে খাওয়ান। এমনকি ডায়রিয়া বন্ধ হয়ে গেলেও
ডোজ সম্পূর্ণ করুন।



বিস্তারিত তথ্যের জন্য

এসএমসি'র টেলি জিজ্ঞাসা

১৬৩৮৭

ফোন দিন পরামর্শ নিন

কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভিজিট করুন- www.smc-bd.org

SMC'র



আপনার সন্তান বুদ্ধিতে বাডুক
শক্তিতে বাডুক

f /MoniMixSMC

এক প্যাকেট মনিমিক্স পাউডার আধা-শক্ত বা নরম
খাবারের (ভাত, খিচুড়ি, সুজি ইত্যাদি) প্রথম ২-৩
লোকমার সাথে মিশিয়ে শিশুকে খাওয়ান।

নিয়ম মেনে এক নাগাড়ে ২ মাস
খাওয়ানোর পর ৪ মাস বিরতি দিয়ে
আবার ২ মাস খাওয়াতে হবে। একই
নিয়মে শিশুর বয়স ৬ মাস থেকে ৫
বছর পর্যন্ত মনিমিক্স খাওয়াতে হবে।

মনিমিক্স বেশি গরম, তরল বা
শুকনো খাবারে মিশিয়ে শিশুকে
খাওয়াবেন না। এক প্যাকেট
মনিমিক্স শুধুমাত্র একটি শিশুর
জন্য দিনে একবার।

মনিমিক্স মেশানো খাবার যত তাড়াতাড়ি
সম্ভব শিশুকে খাওয়ান এবং খাবারটুকু
৩০ মিনিটের বেশি সময় রাখবেন না।

মনিমিক্স খাওয়ানোর উপকারিতা: আয়রনের অভাবজনিত
রক্তস্বল্পতা রোধ করে * রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় * ক্ষুধা
বৃদ্ধি করে ও খাবারে রুচি বাড়ায় * শিশুর শারীরিক ও মানসিক
বিকাশ ঘটায়।



বিস্তারিত তথ্যের জন্য

এসএমসি'র টেলি জিজ্ঞাসা

১৬৩৮৭

ফোন দিন পরামর্শ নিন
কলচার্জ প্রযোজ্য নয়

ভিজিট করুন- www.smc-bd.org