মহিলাদের জীবন রক্ষায়

Misoprostol

ওমেন অন ওয়েভস্

www.womenonwaves.org

www.womenonwaves.org

পটভূমিকা ঃ----------০২

কেন ? Misoprostol সম্পর্কে জানতে হবে ? ----------০২

প্রশিক্ষন প্রকল্পের মূল নীতিসমূহ ----------০৩

আইনগত অধিকার----------০৪

২. প্রজননস্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা----------০৪

-ঋতুকাল বা মাসিক চক্র ----------০৪

-জন্মনিয়ন্ত্রন সামগ্রী / পদ্ধতি---------- ০৬

-যৌনবাহিত রোগসমূহ (STDs)---------- ০৮

-ঝুঁকিপূর্ণ যৌনাচার / ধর্ষন----------০৯

-গর্ভাবস্থা----------০৯

-শিশুর জন্ম---------- ১০

প্রশিক্ষকের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য---------- ১১

সন্তান প্রসব পরবর্তী রক্তক্ষরণ রোধে Misoprostol এর ভূমিকা---------- ১৩

প্রশিক্ষকের জন্য প্রয়োজনীয় সহায়ক তথ্য---------- ১৪ অনিয়মিত বা বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে (MR) Misoprotol এর ভূমিকা ঃ----------১৫

– পূর্বসর্তকতা----------
-------- ১৬
– কিভাবে একজন মহিলা **Misoprotol** পেতে পারে ? ----------
--------১৭
– বন্ধ মাসিক নিয়মিত করণে **(MR) Misoprotol** এর ব্যবহার বিধি----------
------১৮
–কার্যকারিতা / পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া----------
----------১৮
–কখন একজন মহিলাকে অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ অথবা হাসপাতাল বা স্বাস্থ কেন্দ্রে যেতে হবে ?-২০
–মাসিক নিয়মিতকরণ সঠিক ভাবে হয়েছে সে সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া----------
----------২০
– **Misoprotol** গ্রহনের পরের অবস্থা----------
---------২১
– মাসিক নিয়মিত করণের জন্য মহিলারা অনলাইনে কিভাবে সহায়তা পেতে পারেন---------
--------২১
– প্রশিক্ষকের জন্য প্রয়োজনীয় সহায়ক তথ্য----------
----------২২
৩. প্রনোদনা প্রদানকারী / কাউন্সিলারকে কিভাবে প্রশিক্ষিত করা দরকার----------
----------২৫
৪. ফার্মেসী----------
----------২৭
৫. প্রশ্ন ও উত্তর----------
----------২৮
৬. ১ দিনের প্রশিক্ষন সিডিউল / কর্মসূচী ----------
----------৪২
৭. প্রশিক্ষন পূর্ব ও প্রশিক্ষনত্তোর মূল্যায়ন----------
----------৪৬

<u>পটভূমিকা ঃ</u>

Misoprostol সম্পর্কে জানার প্রয়োজনীয়তা কি ?

Misoprostol ট্যাবলেট বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) কর্তৃক অনুমোদিত সর্বাধিক প্রয়োজনীয় ঔষধের তালিকায় অর্ন্তভূক্ত, Misoprostol মহিলারা নিজেরাই ব্যবহার করতে পারে যা তাদের জীবন বাঁচাতে পারে ?

Misoprostol জরায়ুকে সংকোচনে সহায়তা করে থাকে , Misoprostol নিম্নোক্ত কারনে ব্যবহৃত হয়ে থাকে।

* বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে (MR)
* অনিয়িমত গর্ভ স্রাবের চিকিৎসায়।
* সন্তান প্রসবের পর মায়ের অতিরিক্ত রক্তক্ষরন প্রতিরোধের চিকিৎসায়।
* দ্রুত সন্তান প্রসবে সহায়তা করে থাকে।

১। সমগ্র বিশ্বে বহুল ব্যবহৃত এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন, মাসিক নিয়মিত করনে (MR) বিভিন্ন প্রদ্ধতির মধ্যে অন্যতম। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর মতে প্রতিবছর ৪২ মিলিয়ন মহিলারা তাদের বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যার সমাধানকল্পে ও তাদের বন্ধ মাসিক (MR) নিয়মিত করনের জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করে থাকে। বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে (MR) Misoprostol এর ব্যবহার একটি স্বাস্থ্যসম্মত ও প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতি হিসেবে বিশ্বে ব্যপক পরিচিতি লাভ করেছে। তারপরও অনেক মহিলা তারা নিরাপদ মাসিক নিয়মিত করনের (MR) সুবিধা থেকে বঞ্চিত এবং কখনও কখনও তাদের ইচ্ছার বিরুদ্ধে অনিরাপদ (MR) করানোর ফলে অনেক মহিলার জীবন ও স্বাস্থ্য ঝুকির মধ্যে পড়ে। অনিরাপদ (MR) করানোই প্রসুতির মৃত্যুর অন্যতম কারন। এর কারনে প্রতি ৩০০জন মহিলার মধ্যে ১ জন মহিলার মৃত্যু ঘটে থাকে। প্রতি বছর বিশ্বে ৭০,০০০ হাজার মহিলা অনিরাপদ (MR) পদ্ধতির ও অন্যান্য ঝুকি পূর্ন পদ্ধতি ব্যবহারের কারনে মৃত্যু বরন করে থাকে। এছাড়াও অর্ধগর্ভ, বন্ধান্ত সহ, তল পেটে তীব্র ব্যাথা সহ অনেক মহিলা দীর্ঘ মেয়াদী স্বাস্থ্য জটিলতায় স্বীকার হয়ে থাকেন। বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে (MR) এর বর্তমান পদ্ধতি মহিলাদের স্বাস্থ্য ঝুকি ও জীবন রক্ষার্থে সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে যেখানে Misoprostol সহজ লভ্য। বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে (MR) Misoprostol ৮০% - ৮৫% কার্যকরী। যখন কোন মহিলা ৯সপ্তাহ পর্যন্ত তার বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন করতে, অনিরাপদ পদ্ধতির কথা চিন্তা করে এবং অনাকাঙ্খিত গর্ভ ধারন এড়াতে যখন সে মরিয়া হয়ে ওঠে এ ক্ষেত্রে এ পদ্ধতি খুবই নিরাপদ।

২। সন্তান প্রসবের পর অতিরিক্ত রক্তক্ষরন (PPH) ২৫% ভাগ মায়ের মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারন। প্রতিবছর বিশ্বে ১৪ মিলিয়ন মহিলাপ্রসব পরবর্তী মত্রাতিরিক্ত রক্তক্ষরনের (PPH) স্বীকার হয়ে থাকে। তার মধ্যে ১২০০০০ মহিলা মৃত্যু মুখে পতিত হয়। অর্থ্যাৎ প্রতি ১০জন মহিলার মধ্যে ১জন (PPH) এর স্বীকার হয় এবং প্রতি ১০০ জন মহিলার মধ্যে ১ জন অতিরিক্ত রক্তক্ষরনে মারা যায়। প্রসবের পর পরই অতিরিক্ত রক্তক্ষরন বন্ধে Misoprostol এর ব্যবহার মাতৃমৃত্যু ঝুকি ৫০% হ্রাস করতে পারে।

৩। অনিয়মিত / অসমাপ্ত গর্ভস্রাব অতিরিক্ত রক্তক্ষরন ও সংক্রমনের কারন হতে পারে। এক্ষেত্রে Misoprostol এর মাধ্যমে চিকিৎসা করালে সম্ভাব্য জটিলতা এড়ানো সম্ভব। যদিও প্রক্রিয়াটি একজন চিকিৎসক করে থাকে, তবে যদি কোন মহিলা তার অসমাপ্ত গর্ভস্রাব নিয়মিত করতে চায় তবে সে নিজেই Misoprostol ব্যবহার করতে পারে।

৪। Misoprostol শিশুর জন্ম ত্বরান্বিত করে থাকে। যদিও তা করতে হয় এক জন ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে, মহিলারা নিজে নয়। এই ম্যানুয়েল কখনই Misoprostol ব্যবহারের মাধ্যমে গর্ভপাত ঘটানোর বিষয়ে কাউকে প্ররোচিত /উৎসাহিত করছে না। Misoprostol দামে সাশ্রয়ী, সর্বত্র পাওয়া যায়, স্বাভাবিক তাপমাত্রা প্রতিরোধী , দীর্ঘ সময় ধরে সংরক্ষন করা যায়। বাংলাদেশে প্রায় সর্বত্রই বিভিন্ন নামে ঔষধের দোকান গুলিতে পাওয়া যায়।

প্রশিক্ষন প্রকল্পের নীতিমালা সমূহ

মহিলারা যাতে করে তাদের অনিয়মিত /বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনের (MR) জন্য তাদের প্রয়োজনীয় তথ্য পায় তা এই ম্যানুয়েলে সন্নিবেশিত করা হয়েছে। এই প্রশিক্ষন প্রকল্পের লক্ষ ও উদ্দেশ্য হচ্ছে মহিলারা যেন তাদের প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয় তথ্য ভালো ভাবে জেনে সে সম্পর্কে সচতেনতা মূলক পদক্ষেপ গ্রহন করতে পারে। **Women on Woves** বিশ্বাস করে যে এক জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্তাবধানে কোন চিকিৎসা বিষয়ক প্রশিক্ষন ছাড়াই এক জন স্বেচ্ছা সেবক,কাউন্সিলর একজন মহিলাকে Misoprostol সম্পর্কে এবং এর কার্যকারিতা, নিরাপদ সন্তান প্রসব, প্রসব পরবর্তী মাতৃমৃত্যু প্রতিরোধে, অনিয়মিত /বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন (MR) কাজে সহায়তা মূলক তথ্য প্রদান করতে পারে।

- প্রসবের পরপরই মাত্রতিরিক্ত রক্তক্ষরন বন্ধে (PPH)

- কি ভাবে এক জন মহিলা নিজেই নিরাপদে তার বন্ধ মাসিক নিয়মিত ((MR) করতে পারে তার তথ্য প্রদান করতে পারে ।

এই সমস্ত দক্ষ প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবকরা তারা যেখানে বা যে অঞ্চলে বসবাস করে সে যায়গায় তারা এই সব তথ্য অন্যদের সরবরাহ করতে পারে । স্বেচ্ছাসেবীরা কখনই বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্য মতামত প্রদান করবে না তবে নিরাপদ বচ্চা প্রসব সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য প্রদান করতে পারবে ।

অনিয়মিত বা বন্ধ মাসিক নিয়মিত (MR) করনে, প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা ও কোথায় কিভাবে উন্নত চিকিৎসা পাওয়া যায় সে ব্যপারে মহিলাদের পরামর্শ দিতে পারবে । তাছাড়া কোন কোন ঔষদের দোকানগুলিতে Misoprostol পাওয়া যায় সে সমস্ত তথ্য মহিলাদের সরবরাহ করতে পারবে ।

আইনগত অধিকার

সমগ্র বিশ্বে সমন্বিত মানবাধিকার সনদে স্বাক্ষরকারী দেশ সমূহের সর্বসম্বত ঘোষনার আর্টিকেল ১৯ অনুসারে বলা হয়েছে যে, প্রত্যক মানুষের বক্তব্য প্রদান ও তার স্বাধীন মতপ্রকাশের ব্যক্তিগত স্বাধীনতা রয়েছে এবং এই স্বাধীনতা হতে হবে কোন হস্তক্ষেপ বা বাধা ছাড়াই । কোন তথ্য আদান প্রদান, মতামত আদান প্রদান, মিডিয়ার মাধ্যমে সীমান্তবর্তী

এলাকা এমনকি খুব প্রতান্ত অঞ্চলে বসবাসকারী জনসাধারনের নিকট প্রকাশ করতে পারবে । যে সব দেশে গর্ভপাত অবৈধ, সেকল দেশে যে সকল স্বেচ্ছাসেবক বৃন্দ কাজ করে, তাদের গুরুত্বসহকারে বুঝতে হবে যে, তাদের কোন কর্মসূচী যেন ফৌজদারী দন্ডবিধি ভঙ্গ না করে । শুধুমাত্র তথ্য জানার জন্য প্রশিক্ষন দেওয়া হচ্ছে । অবৈধ কোন কার্যক্রম গ্রহনের জন্য মহিলাদের উৎসাহিত করা হচ্ছে না । তার পরেও স্বেচ্ছাসেবকগণ কাউকে উদ্ভুদ্ধকরন, অংশগ্রহন ও এসংক্রান্ত সহায়ক সমগ্রী বিতরনের জন্য তাদেরকে আইনের সুরক্ষা প্রদান করা হয়েছে । প্রায় সকল দেশেই মহিলাদের জীবন ও স্বাস্থ্য রক্ষার্থে গর্ভপাতকে কিছু কিছু ক্ষেত্রে ব্যাতিক্রম হিসেবে ধরে সম্মতি প্রদান করা হয়েছে । মহিলাদের জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় কেন (MR) বিষয়ক তথ্য প্রদান করা হচ্ছে । সেই সকল বিষয়ে তথ্য খুব সুকৌশলে উপস্থাপন করতে হবে, যেটা খুবই গুরুত্বপূর্ন ।

প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রাথমিক ধারনা ঃ

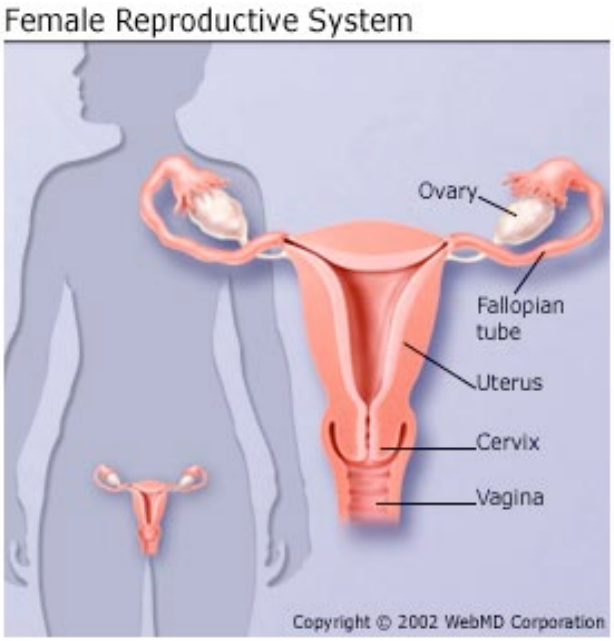
মহিলাদের মাসিক চক্র ঃ

এক জন মহিলা যখন যৌবনে পদার্পন করে এবং সে সন্তান জন্মদানের জন্য ঋতুবতী হয়, তখন তার ডিম্বাশয়

থেকে একটি ডিম বেরিয়ে আসে তখন যদি সে, কোন পুরুষের সাথে দৈহিক মিলনে লিপ্ত হয় তখন পুরুষের বীর্য ঐ ডিম কে নিষিক্ত করে থাকে। সাধারণত এক জন মহিলা গর্ভবর্তী হয়ে থাকে তার ঋতুবতী হওয়ার কয়েকদিন পূর্বে, সেই সময়ে অথবা কয়েকদিন পর। মাসিক চলাকালিন সময়ে যখন জরায়ু থেকে রক্ত যোনীপথ দিয়ে বেরিয়ে আসে, সাধারণত এটা ঋতুবতী /উর্বর হওয়ার ১৪ দিন পর ঘটে থাকে তখন কোন মহিলা গর্ভবর্তী হয় না। সাধারণত মহিলাদের মাসিক চক্র ২৮ দিন স্থায়ী হয়ে থাকে। (মাসিক শুরু হওয়ার প্রথম দিন থেকে পরবর্তী মাসিক শুরু হওয়ার প্রথম দিন পর্যন্ত)

অধিকাংশ মহিলাই সাধারণত ১৪ দিনের দিন সন্তান জন্ম দানের জন্য ঋতুবতী/ উর্বর হয়ে থাকে। কোন কোন মহিলার ক্ষেত্রে তা ২৩ দিন অথবা তা বেড়ে কখনও কখনও ৩৫ দিন পর্যন্ত হয়ে থাকে। বিভিন্ন মানসিক চাপ, বিভিন্ন ধরনের কায়িকপরিশ্রম ,খাবার প্রভৃতি মহিলাদের মাসিকের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া বা তার হেরফের হয়ে থাকে। মাসিক চক্র চলাকালিন সময়ে যে কোন সময়ে বা পর্যায়ে একজন মহিলা গর্ভবর্তী হয়ে থাকে।

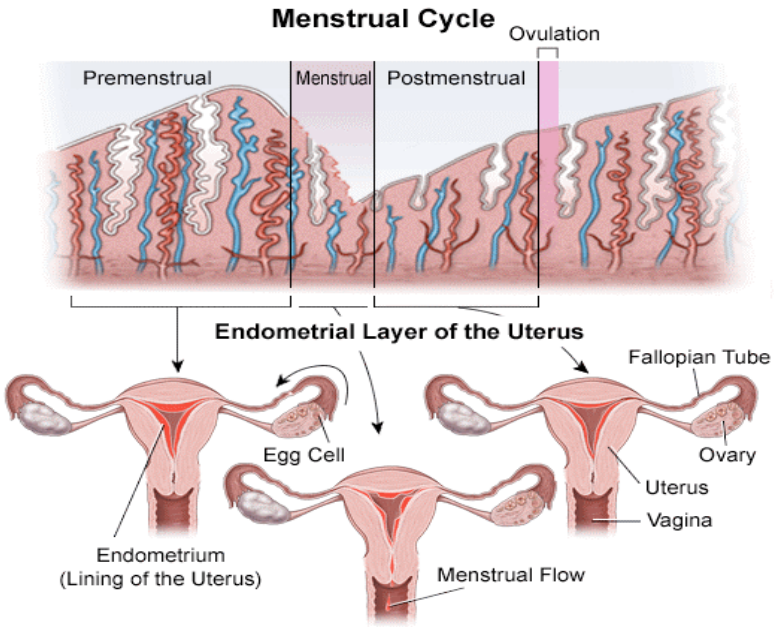
মহিলাদের প্রজনন অঙ্গের গঠন প্রনালী ঃ



Ovary- ডিম্বাশয়, Fallopian Tube- ডিম্ববাহী নালি, Uterus- জরায়ু, Cervix- সারভিক্স,
Vagina- যোনীপথ

৫

মাসিক চক্র/ঋতুকাল



Premanestrual- মাসিকের পূর্বের অবস্থা, Menstrul – মাসিক চলমান অবস্থা, Post Menstrul – মাসিক পরবর্তী অবস্থা, Ovulation- উর্বর /ঋতুবর্তী অবস্থা, Endometrial layer of the Uterus- জরায়ুর ভিতরের স্তর, Enometriam (lining of the Utres) - জরায়ুর ভিতরের স্তরের টিস্যু, Egg cell- ডিম্বকোষ, Menstrul flow – মাসিকের রক্তধারা।

জন্মনিয়ন্ত্রন সামগ্রী/ পদ্ধতি

শতকরা ৮৫% সন্তান জন্ম দানে সক্ষমদম্পত্তি যদি জন্মনিয়ন্ত্রন সামগ্রী ব্যবহার না করে তবে এক বৎসরের মধ্যে তাদের গর্ভধারনের সম্ভাবনা থেকে যায় । শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো কালিন সময়ে, সন্তান প্রসবের দশ দিন পর এমনকি মাসিক চলাকালিন সময়ের মধ্যে, এক জন মহিলা গর্ভধারন করতে পারে ।

পুরুষের আজল পদ্ধতি (বীর্য বাইরে নিক্ষেপ) অথবা মাসিকের সময়ে নিদিষ্ট নিয়ম মেনে দৈহিক মিলনে লিপ্ত হওয়া গর্ভরোধ করতে পারে না । নিম্নোক্ত উপায়ে অনাকাঙ্খিত গর্ভরোধ করা যেতে পারে ।

মহিলাদের ব্যবহৃত জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি সমূহ ঃ

- ডায়াফ্রাগ্রাম (Diaphragm) যা সাধারণত ডাক্তারের তত্বাবধানে স্থাপন করা হয় ।
- মুখে খাবার বড়ি (Birth Control Pills) জন্মনিয়ন্ত্রনে খুবই কার্যকরী যা শরীরের বিভিন্ন হরমনের উপর কাজ করে থাকে ।

- প্রতিদিন একটি করে বড়ি খেতে হয়, নিয়ম মেনে, তবে বমি করে ফেললে বা ডায়রিয়া হলে এটা তার কার্যকারিতা হারায় ।

- ডিপ্রোপ্রোভেরা (Depo- provara) একটি হরমোনজনিত জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি যা ইনজেকশন যা বাহুতে বা নিতম্বের মাংসে প্রদান করা হয়, তিন মাস সময়ের জন্য সন্তান না চাইলে অবশ্যই তিন মাস পর পর এই ইনজেকশন নিতে হবে ।

-ইমপ্লান্ট এক ধরনের রাবারের কাঠি বাহুর উপরের অংশের কেটে চামড়ার নিচে প্রতিস্থাপন করা হয়, যা ওখান থেকে

জন্মনিরোধক হরমোন নিঃস্বরন করে থাকে ।

- আইইউডি (IUD) T আকৃতির একটি ডিভাইজ যা স্বাস্থ্য কর্মীর সহায়তায় মহিলাদের জরায়ুতে প্রতিস্থাপন

করা হয় । এই পদ্ধতি অনাকাঙ্খিত ও অরক্ষিত গর্ভধারন প্রতিরোধ করে থাকে, অরক্ষিত যৌন মিলনের

৫ দিনের মধ্যে যদি এটি জরায়ুতে প্রতিস্থাপন করা যায় তা হলেও ভালো ফল পাওয়া যায় । আইউডি

(IUD) সাধারণত ৫ থেকে ১০ বছর পর্যন্ত রাখা যেতে পারে ।

- স্থায়ী বন্ধাকরন সাধারণত শল্য চিকিৎসার মাধ্যমে করা হয়ে থাকে ,এটা জন্মনিয়ন্ত্রনের একটি স্থায়ী পদ্ধতি ।

জরুরী প্রয়োজনে গর্ভনিরোধ ঃ

অনিবার্য কারন বশতঃ যদি অরক্ষিত যৌনমিলন হয়ে থাকে তবে সেক্ষেত্রে অপরিকল্পিত গর্ভনিরোধের জন্য মিলনের ৭২ ঘন্টার মধ্যে জরুরী জন্মনিয়ন্ত্রন ব্যবস্থা গ্রহন করতে হবে । এক্ষেত্রে একজন মহিলা সকালে খাবার বড়ি (Norlevo) গ্রহন করতে পারে । যদিও একই সাথে (Estrogens + Progesterone) জন্মনিয়ন্ত্রনের মুখে খাবার বড়ি জন্ম নিরোধের ক্ষেত্রে ব্যবহার হয়ে থাকে । এই বড়ি অরক্ষিত যৌনমিলনের ৭২ ঘন্টার মধ্যে একজন মহিলাকে অবশ্যই এক ডোজ (100 ug Ethinylestradioi + 500ug Levonorgestrel) (২-৪ টি জন্ম নিয়ন্ত্রন বড়ি) পরে ১২ ঘন্টার পরে একই ডোজ ও একই বড়ি (২-৪ জন্ম নিয়ন্ত্রন বড়ি) ব্যবহার করতে হবে ।

পুরুষের জন্য জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি ঃ

কনডম যা ১ বারই ব্যবহার করা যাবে ।

কনডম একটি নিরাপদ ও কার্যকরী পদ্ধতি যা ভাইরাস সংক্রমনে ও এইডস রোগ সহ অন্যান্য যৌন রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে এবং ইহা ৮৬ % জন্মনিয়ন্ত্রনে সহায়ক ।

স্থায়ী বন্ধাকরন, যা খুব সাধারন ও ছোট অপারেশন যা সাধারণত হাসপাতালে করা হয় চেতনা নাশক ঔষধের দ্বারা । এই অপারেশনের ফলে লিঙ্গ উত্থিত হওয়া এবং তরল নির্গমনে কোন সমস্যা হয় না ।

যৌনবাহিত রোগ সমূহ (STDs) ঃ

যৌনমিলনের সময়ে কনডম ব্যবহার না করার ফলে যৌনরোগের সংক্রমন দেখা দেয় যাতে করে নিম্নোক্ত লক্ষন গুলো প্রকাশ পেতে পারে ।

- সাধারণত হলুদসবুজ অথবা মেটে রঙের স্রাব যোনীপথ দিয়ে নির্গত হয়ে থাকে ।
- অস্বাভাবিক ধরনের তরল পদার্থ যোনীপথ বা লিঙ্গ থেকে নির্গত হয়ে থাকে ।
- সহবাসের সময় অস্বস্থি বোধ হওয়া ।
- সহবাসের সময় ব্যাথা অনুভুত হওয়া ।
- দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব নির্গত হওয়া ।
- তল পেটে ব্যাথা হওয়া ।
- ২ মাসিকের মাঝে পুনরায় মাসিক শুরু হওয়া ।
- যোনীপথের চর্তুদিকে অসস্থিকর চুলকানি ।
- পুরুষ অঙ্গ ও স্ত্রী অঙ্গ বিশেষ করে যোনীর ভিতরে, সারভিক্স, জিহবায়, ঠোঁটে এবং শরীরের অন্য যায়গায় ব্যাথাহীন গোলাকার ক্ষত চিহ্ন দেখা দিতে পারে ।
- পরুষ লিঙ্গে এবং স্ত্রী যৌনাঙ্গে, সারভিক্স, মলদ্বারে এবং অন্ডকোষে আঁচিল দেখা যেতে পারে ।
- শরীরে জ্বর থাকা ।

আবার কখনো কারো কারো কোন লক্ষন প্রকাশ পায় না ।

অনাকাঙ্খিত বা উচ্চ ঝুঁকি পূর্ন যৌনমিলন / ধর্ষন ঃ

কোন মহিলা উচ্চ ঝুঁকিপূর্ন যৌনমিলন বা জোর পূর্বক ধর্ষনের স্বীকার হলে বা এর ফলে তার HIV/AIDS এর ঝুকি দেখা দিলে উক্ত মহিলা (Post exposure Prophyloaxis) পোস্ট এক্সপ্লোজার প্রোফিলাক্সক্সিস (PEP) ঔষধ গ্রহন করতে পারে। তবে এই ঔষধ সব দেশে সহজলভ্য নয়। যদি কোন মহিলা ধর্ষিত হয় তবে তাকে সাথে সাথে এই ঔষধ গ্রহন করতে হবে। যদি এক্ষেত্রে ৭২ ঘন্টা বা ৩ দিন পেরিয়ে যায় সে ক্ষেত্রে (PEP) ঔষধ ১০০% কাজ করবে তা বলা যাবে না। তবে এক্ষেত্রে উক্ত মহিলাকে এন্টিবায়োটিক ঔষধ দিয়ে

চিকিৎসা করা যেতে পারে। যাতে করে তার যৌনবাহিত অন্য রোগের সংক্রমনের ঝুকি হ্রাস পায়। এক্ষেত্রে জরুরী গর্ভনিরোধক বড়ি ৭২ ঘন্টার মধ্যে প্রদান করতে হবে। যাতে করে সে অনাকাঙ্খিত গর্ভ ধারনের শিকার না হয়।

গর্ভধারন ঃ

সাধারণত একজন মহিলার মাসিক বন্ধ থাকে, তখন সে নিজেকে গর্ভবর্তী মনে করে থাকে। সাধারণত এমতাবস্থায় নিম্নক্তো লক্ষন গুলো প্রকাশ পেতে পারে।

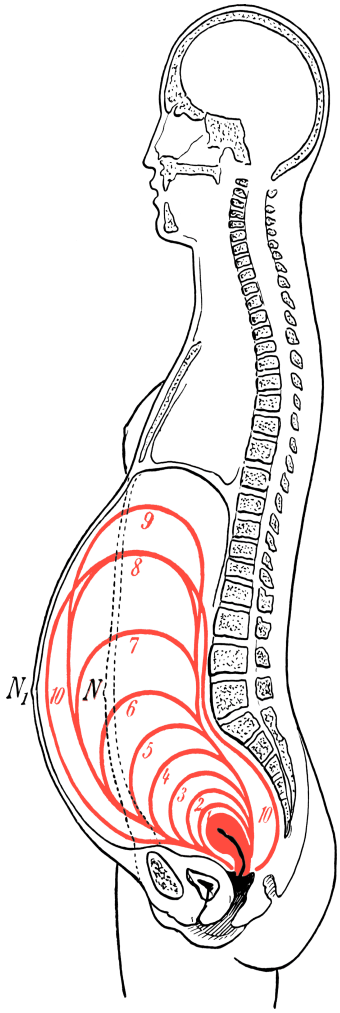
- বিশেষ খাবারে দুর্গন্ধ এবং বমি ভাব।
- অতিরিক্ত ক্লান্তি ও অবসাদ।
- বিশেষ খাবারের প্রতি আসক্তি।
- ঘন ঘন প্রস্রাব করা বিশেষ করে রাত্রিকালিন সময়ে।

এই সময়ে সাধারণত প্রস্রাব ও রক্তে হরমনের উপস্থিতি ধরা পড়ে এবং প্রেগন্যানন্সি টেষ্ট এর মাধ্যমে মহিলা গর্ভবর্তী কি না তা নিশ্চিত হওয়া যায়।

একজন মহিলা সে কতদিনের গর্ভবর্তী সে সম্পর্কে একটা মোটামুটি ধারনা পেতে পারে তবে এক্ষেত্রে অবশ্যই তাকে তখন তার সর্বশেষ মাসিক কোন দিন হয়েছে তা মনে রাখতে হবে। সেই দিন সহ বর্তমান দিন পর্যন্ত গুনতে হবে।

আবার জরায়ুর আকার দেখেও গর্ভকাল সম্পর্কে একটা মোটামুটি ধারনা পাওয়া যেতে পারে।

সন্তানপ্রসব ঃ



গর্ভধারনে সময় সীমা বৃদ্ধির সাথে সাথে জরায়ুর আকারও বাড়তে

সাধারণতঃ মাসিকের শেষ দিন অর্থ্যাৎ ৩৭ সপ্তাহ থেকে ৪২ সপ্তাহের মধ্যে সন্তান প্রসব হয়ে থাকে। যদি মহিলার গর্ভাবস্থা স্বাভাবিক থাকে তবে একজন দক্ষ ধাত্রী /দাই এর তত্তাবধানে একজন মহিলা বাড়ীতে তার সন্তানের জন্ম দিতে পারে। দুঃখের বিষয় এই যে সব সময় দক্ষ ধাত্রী/দাই পাওয়া যায় না এবং কখনও কোন কোন মহিলাকে একাকী অবস্থায়, আবার সাহায্যেকারী থাকলেও অদক্ষ এবং সন্তান প্রসব সম্পর্কে তার কোন ধারনাই থাকে না। যদি কোন মহিলা তার গর্ভকালীন জটিলতা সম্পর্কে জানে তবে তাকে অবশই নিরাপদ সন্তান প্রসবের জন্য কোন হাসপাতাল বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যেতে হবে।

যখন একজন মহিলার প্রসব বেদনা শুরু হয় তখন তার জরায়ুর সংকোচন ও প্রসারণ চলতে থাকে। যদি সন্তান প্রসবে খুব দেরী হয় এবং বাচ্চা মাতৃজঠর থেকে বেড়িয়ে না আসে তবে মহিলাকে কোন স্বাস্থ্য কেন্দ্রে দক্ষ স্বাস্থ্য কর্মীর তত্তাবধানে প্রসব করাতে হবে।

সন্তান প্রসবের পর অনেক মহিলার অতিরিক্ত রক্তক্ষরন হয়ে থাকে। সন্তান প্রসবের পর অতিরিক্ত রক্তক্ষরনের কারন জরায়ু ৭০%-৯০% ক্ষেত্রে সংকোচন না হওয়া।

Misoprostol দেওয়ার ফলে গর্ভফুল জরায়ু থেকে আলাদা হতে সাহায্য করে থাকে, যখনিই জরায়ু থেকে গর্ভফুল পড়ে যায় তখনিই জরায়ু সংকোচিত হয়ে যায়।

<u>প্রশিক্ষকের জন্য করনীয় ঃ</u>

গুরুত্বপূর্ণ সূত্র / ধাপ সমূহ ঃ Misoprostol কি ভাবে কাজ করে ? কি ভাবে Misoprostol ব্যবহার হয়ে থাকে, মায়ের স্বাস্থ্যের মূল বিষয়বস্তু কি, মাসিক বা ঋতু চক্র, জন্ম নিয়ন্ত্রন সামগ্রী / পদ্ধতি সমূহ, কি ভাবে যৌন বাহিত রোগ সমূহ চিহ্নিত করতে হয়, কি ভাবে গর্ভকাল গননা করা হয়।

১। **সাধারণত ঋতু কাল / মাসিক চক্র কতদিন চলে?**

উত্তর ঃ ২৮ দিন।

২। **মাসিক চক্র /ঋতু কাল কি কম বেশি হতে পারে ?**

উত্তর ঃ হ্যাঁ কমবেশি হতে পারে। এই চক্র ২৩ দিন থেকে কখনও ৩৫ দিন পর্যন্ত স্থায়ি হতে পারে।

৩। **মাসিক চক্র /ঋতু কালের কোন পর্যায়ে একজন মহিলা গর্ভধারন করতে পারে ?**

উত্তর ঃ মাসিক চলাকালীন যে কোন সময়।

৪। **শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো কালীন একজন মহিলা কি গর্ভবতী হতে পারে ?**

উত্তর ঃ হ্যাঁ হতে পারে ।

৫। **মাসিক পর্ব /ঋতু চক্র চলাকালীন সময়ে কি একজন মহিলা গর্ভবতী হতে পারে ?**

উত্তর ঃ হ্যাঁ হতে পারে ।

৬। **কি ভাবে একজন মহিলা গর্ভবতী হওয়া প্রতিরোধ হতে পারে ।**

উত্তর ঃ যৌন সম্পর্ক পরিত্যাগ ও নিরাপদ জন্ম নিয়ন্ত্রন সামগ্রী ব্যবহারের মাধ্যমে ।

৭। **পুরুষ ও মহিলাদের জন্য সাধারণত কি ধরনের জন্মনিয়ন্ত্রন সামগ্রী/পদ্ধতি স্থানীয় ভাবে পাওয়া যায় ।**

উত্তরঃ খাবার বড়ি, ইনজেকশন, কপার T, স্থায়ী বন্ধাকরন (টিউবেকটমী) , কনডম, স্থায়ী বন্ধাকরন (ভ্যাসেকটমী)

৮। **PEP কি ?**

উত্তরঃ পোষ্ট এক্সপ্লোজার প্রোফাইলিক্স চিকিৎসা ,যা একজন মহিলার HIV/ AIDS এর সংক্রমনরে ঝুঁকি কমিয়ে আনতে পারে । যদি সে ৭২ ঘন্টার জরুরী জন্মনিয়ন্ত্রন বড়ি ব্যবহার করে । তাতে সে অনাকাঙ্খিত গর্ভ রোধ করতে পারে ।

৯। **PEP কি ? স্থানীয় হাসপাতাল বা ক্লিনিকে পাওয়া যায় ?**

উত্তর ঃ না ।

১০। **কি ভাবে একজন মহিলা জানতে পারে সে গর্ভবতী ?**

উত্তর ঃ প্রেগন্যানন্সি টেষ্ট অথবা ডাক্তারের পরীক্ষার মাধ্যমে ।

১১। **কি ভাবে একজন মহিলা তার গর্ভকাল গণনা করে বলতে পারে সে কত দিনের গর্ভবতী?**

উত্তর ঃ তাকে অবশ্যই তার মাসিক শুরুর প্রথম দিন মনে রাখতে হবে সেই দিন ধরে যে দিন সে জানতে চায় সে দিনে থেকে গণনা করতে হবে ।

১২। **গর্ভাবস্থার কত সপ্তাহ পর সন্তান প্রসব হয়ে থাকে ?**

উত্তর ঃ সাধারণত ৩৭ সপ্তাহ ৪২ সপ্তাহের মধ্যে (শেষ মাসিকের দিন থেকে)

১৩। **বাড়ীতে সন্তান প্রসব কি নিরাপদ ?**

উত্তরঃ যদি তার গর্ভকালীন কোন জটিলতা না থাকে, তাকে সাহায্য করার জন্য দক্ষ ধাত্রী /দাই থাকে তবে সে বাড়ীতে সন্তান প্রসব করতে পারে। তবে যদি তার গর্ভকালীন জটিলতা দেখা দেয় তবে তাকে অবশ্যই কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসাপাতালে সন্তান প্রসবের ব্যবস্থা করতে হবে।

প্রসবের পর মাত্রাতিরিক্ত রক্তক্ষরন (PPH) বন্ধে Misoprosto এর ভূমিকা ঃ

সন্তান প্রসবের পর মায়ের মাত্রাতিরিক্ত রক্তক্ষরন (PPH) সন্তান প্রসব পরবর্তী মায়ের মৃত্যুর জন্য ২৫ % দায়ী। প্রতিবছর ১৪ মিলিয়ন মা সন্তান প্রসব কালে মাত্রাতিরিক্ত রক্তক্ষরন সমস্যায় আক্রান্ত হয়। তার মধ্যে ১২০০০ মা অকাল মৃত্যুবরন করে থাকে। যদি কোন মা কোন হাসপাতালে বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বাচ্চা প্রসব করে তবে সেখানে (PPH) এর জন্য চিকিৎসা পাওয়া যাবে। বাড়ীতে সন্তান প্রসবের ক্ষেত্রে ৬০% পর্যন্ত (PPH) প্রতিরোধ করা সম্ভব। Misoprostol ব্যবহার করতে হয় সন্তান জন্মের পর কিন্তু গর্ভফুল পড়ার আগে, Misoprostol জরায়ুর সংকোচনে সহায়তা করে।

শিশুর প্রসব কিট বক্সে যা থাকে ঃ জীবানু মুক্ত ধারালো কাঁচি বা রেজর ব্লেড, ২পিচ পরিষ্কার সুতা এবং ৩টি Misoprostol ট্যাবলেট। একজন মহিলা নিজেই Misoprostol ব্যবহার করতে পারে অথবা যদি কেউ তার প্রসবকালীন সহায়তা দিয়ে থাকেন তবে তাকে নিম্নোক্ত ৪টি ধাপ অবশ্যই অনুসরন করতে হবে।

১। সন্তান প্রসবের পরপরই **শিশুকে শুকনা করে মুখের লালা/ বিজল** বের করে মায়ের বুকের উপর রাখতে হবে অথবা তার স্তনের কাছে, যদি সে বুকের দুধ পান করতে চায় (তবে মায়ের HIV পজেটিভ

থাকলে ঐ শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো যাবে না, কারন তাতে ঐ শিশুটির HIV ভাইরাসের ঝুকি থাকবে)। শিশুর মাথা এ সময়ে গরম কাপড় অথবা কম্বলে মুড়িয়ে রাখতে হবে।

২। **শিশু প্রসবের এক মিনিটের মধ্যে যা করতে হবে ঃ** জরায়ু পরীক্ষা করে দেখতে হবে প্রসুতির পেটের ভিতর আরো কোন শিশু আছে কিনা । পেটের ভিতর কোন শিশু থাকা অবস্থায় Misoprostol ব্যবহার ব্যবহার করা বিপদজনক হতে পারে, এর ফলে জরায়ু বিছিন্ন হয়ে যেতে পারে।

- **তিনটি Misoprostol ট্যাবলেট 200 mcg** এবং তা প্রসুতির জিহবার নিচে রাখতে হবে ৩০ মিনিট, সম্পূর্ন ট্যাবলেট গলে না যাওয়া পর্যন্ত গিলে ফেলা যাবে না।

- জরায়ু সংকুচিত হতে থাকবে ।
- এ সময়ে কিছু উপসর্গ প্রকাশ পেতে পারে । যেমন-জ্বর/শীত লাগা, খাবারে গন্ধ, বমিভাব, ডায়রিয়া অথবা মাংসপেশীতে খিল বা টাঁশ ধরা ।

৩ । **নবজাতকের নাভীরজ্জু বন্ধন ঃ** পরিষ্কার জীবানুমুক্ত সুতা দ্বারা **নবজাতকের** নাড়ী বাঁধতে হবে এবং জীবানুমুক্ত কাঁচি বা ব্লেড দিয়ে নাড়ী কাটতে হবে এবং গর্ভফুল বেড়িয়ে না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে ।

৪ । **জরায়ুর উপরিভাগে ধীরে ধীরে মালিশ করতে হবে,** গর্ভফুল বেরিয়ে আসার পর যতক্ষন না জরায়ু পুরোপুরি সংকুচিত হয়ে বলের মত আকার ধারন করছে, প্রতি ১৫ মিনিট অন্তর পরবর্তী ২ ঘন্টা পর্যন্ত এই প্রক্রিয়া চালিয়ে যেতে হবে ।

Misoprostol এর পুনরায় কোন ডোজ দেওয়া যাবে না, এটি অতিরিক্ত রক্তক্ষরন প্রতিরোধে কাজ করবে । এইটা কোন চিকিৎসা নয় ।

প্রসুতিকে কখন দ্রুত হাসপাতাল বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে ঃ

- যদি দেখা যায় যে বাচ্চা প্রসবের **৩০ মিনিটের** মধ্যে গর্ভফুল পড়ছে না ।
- Misoprostol ব্যবহারের পরেও প্রসুতির অতিমাত্রায় রক্তক্ষরন হচ্ছে ।

প্রশিক্ষকের জন্য জ্ঞাতব্য বিষয় সমূহ

গুরুত্বপূর্ন ধাপ/সূত্র সমূহ ঃ

Misoprostol এর ব্যবহারে প্রসুতির জরায়ু সংকোচন হয়ে থাকে। সন্তান প্রসবের ১ মিনিটের মধ্যে প্রসুতির পেটে

আরোও বাচ্চা আছে কি না পরীক্ষা করে দেখতে হবে, ৩টি Misoprosto বড়ি , জরায়ুতে মালিশ করা, এই সকল তথ্য উপস্থাপন করতে হবে ।

Misoprostol ব্যবহারের মাধ্যমে কি ভাবে নিরাপদে সন্তান প্রসব হতে পারে ঃ বড় বা ছোট দলে ভাগ করে,

শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করে উত্তর জেনে নেওয়া যেতে পারে । আপনি তাদের আরোও কিছু প্রশ্ন করতে পারেন ।

যা * **৩০-৪১ নং প্রশ্ন ও উত্তর পত্রে যা** পৃষ্ঠা নং **৩৯-৪২** অথবা তারা নিজেরাই প্রশ্ন ও উত্তর খুঁজে বের করতে পারে

১। **পোষ্ট পার্টাম হেমারেজ (PPH) বলতে কি বুঝ ?**

উত্তর ঃ সন্তান প্রসবের পর প্রসুতির অতিরিক্ত রক্তক্ষরনকে বুঝায়, যার ফলে প্রসুতির অকাল মৃত্যু হতে পারে ।

২। **Misoprostol (PPH) প্রতিরোধে কাজ করে তার ৪ টি ধাপ কি কি ?**

১) নবজাতকের শুকনা অবস্থায় মায়ে বুকের উপর রাখুন ।

২) নবজাতকের জন্মের ১মিনিটের মধ্যে যা করতে হবে ।-

- প্রসুতির গর্ভে অন্য কোন শিশু আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখা ।
- ৩টি Misoprostol ট্যাবলেট প্রতিটি 200 mcg , প্রসুতির জিহবার নিচে রাখা, ৩০ মিনিট পর্যন্ত অপেক্ষা করবে যতক্ষন না টেবলেট গুলো, গলে যায় ততক্ষন গেলা যাবে না ।

৩। **নবজাতকের নাড়ী বেঁধে ফেলে গর্ভফুল পড়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে ।**

৪। **গর্ভফুল পড়ার পর তলপেটে জরায়ুতে মালিশ করতে হবে (উঁচু করে ধরতে হবে) । ১৫ মিনিট পরপর পরবর্তী ২ ঘন্টা পর্যন্ত ।**

৩। **কোন অবস্থার প্রেক্ষিতে হাসপাতাল বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে পাঠাতে হবে ।**

উত্তর ঃ *** যদি ৩০ মিনিট এর মধ্যে গর্ভফুল না পড়ে ।**

*** Misoprostol দেয়ার পরেও যদি অতিরিক্ত রক্তক্ষরন চলতে থাকে ।**

৪। **যদি প্রসুতির পেটে দ্বিতীয় কোন বাচচা থাকে তবে Misoprostol ব্যবহার করা যাবে না কেন ?**

উত্তরঃ এর ফলে জরায়ু মারাত্বক ভাবে ক্ষতিগ্রস্থ এমনকি বিছিন্ন হয়ে যেতে পারে ।

Misoprostol এর মাধ্যমে নিরাপদ (MR) করন

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর এক গবেষনা প্রতিবেদন থেকে জানা যায় যে Misoprostol এর ব্যবহারের ফলে মহিলাদের অনিয়মিত মাসিক নিয়মিত (MR) করনের ক্ষেত্রে ৮০% থেকে ৯০ % সাফল্য পাওয়া গেছে । একজন মহিলা যদি তার অন্যকোন শারিরীক সমস্যা না থাকে এবং সে যদি তার অনিয়মিত বা বন্ধ মাসিক নিয়মিত (MR) করতে চায় তবে তাকে অবশ্যই এর ব্যবহারের নিয়মাবলি খুব সতর্কতার সাথে জানতে হবে । এবং এ ব্যাপারে সে তার বন্ধু বা সহযোগীর সাথে পরামর্শ করতে পারে, কি ভাবে,

Misoprostol ব্যবহার করতে হবে। Misoprostol সাধারণত জরায়ুকে সংকোচন ও প্রসারনে সহায়তা করে থাকে, যার ফলে (MR)

করনে জরায়ু সহায়তা করে থাকে, Misoprostol ব্যবহারের মাধ্যমে মাসিক নিয়মিত করন (MR) স্বাভাবিক মাসিক স্রাবের মতই হয়ে থাকে। সাধারণত ১০% ক্ষেত্রে বিফল হয়।

পূর্ব সতর্কতা

১। **কখনো একজন মহিলার পক্ষে এটা নিজে করা ঠিক হবে না।** যখন কোন মহিলার (MR) করানো হবে তখন তার পাশে সাহায্যকারী হিসাবে একজনের থাকা খুবই গুরুত্বপুর্ণ। তবে সে তার স্বামী অথবা নিকট আত্নীয় কিংবা কোন ঘনিষ্টজন হতে পারে। যদি কোন অসুবিধা দেখা দেয় তবে তিনি বুঝতে পারেন ও সাহায্য করতে পারেন। যখনই রক্তক্ষরন শুরু হবে, তখনই ঘনিষ্ট কাউকে মহিলার খুবই কাছে

থাকতে হবে। যদি কোন অস্বাভাবিক জটিলতা দেখা দেয় তবে সে তাকে প্রয়োজনীয় সহায়তা দিতে পারে।

২। যদি ১২ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে কোন মহিলার মাসিক বন্ধ থাকে তবে তিনি অবশ্যই (MR) করা থেকে বিরত থাকবে। ১২ সপ্তাহ ধরে মাসিক বন্ধ থাকার অর্থ হচ্ছে যে, ৮৪ দিন আগে ১ম দিন ছিল, তার শেষ মাসিকের কাল, ১জন মহিলা এই ভাবে তার বন্ধ মাসিকের ব্যাপারে একটা মোটামুটি ধারনা

পেতে পারেন। তবে তাকে অবশ্যই জানতে হবে যে, কবে কখন তার শেষ মাসিক শুরু হয়েছিল। সই দিন থেকে যে দিন পর্যন্ত সে জানতে চাচ্ছে সেই দিন পর্যন্ত গননা করতে হবে। যদি কোন মহিলা মনে করে যে, ১২ সপ্তাহের বেশি তার মাসিক বন্ধ আছে অথবা আল্টাসাউন্ড রিপোটও একিই কথা বলে তবে কখনোই সে মেডিকেল (MR) করবে না।

৩। Misoprostol শুধু মাত্র তখনিই ব্যবহার করা যাবে যখন দেখা যাবে যে একজন মহিলা খুব বেশি অসুস্থ্য না এবং তার আইইউডি (IUD) পরানো নাই। বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই অন্যকোন অসুস্থতা Misoprostol ব্যবহারে ক্ষেত্রে কোন সমস্যা সৃষ্টি করে না। তবে কিছু কিছু গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন মারাত্বক রক্তশূন্যতা যা সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। কারন তা এরূপ ক্ষেত্রে প্রচুর রক্তক্ষরনের

সম্ভাবনা থাকে । যদি কখনও যৌনবাহিত রোগ দেখা যায় যেমন, ক্লামাইডিয়া অথবা গনেরিয়া, তখন বিভিন্ন পরীক্ষার মাধ্যমে রোগ নির্নয় করে চিকিৎসার ব্যবস্থা করা উচিত। HIV ভাইরাস সংক্রমনে আক্রান্ত মহিলাদের ক্ষেত্রে Misoprostol সাবধানে ব্যবহার করতে হবে। কারন এসব ক্ষেত্রে কমবেশি রক্ত শূন্যতা অথবা সংক্রমনের ঝুকি থেকে যায়। এমতাবস্থায় Misoprostol যখন ব্যবহার করবে তখন এন্টিবায়টিক ব্যবহার করা উচিত। যদি কোন মহিলার জরায়ুর বাহিরে গর্ভ সঞ্চার হয় এ সব ক্ষেত্রে Misoprostol ব্যবহার না করাই উত্তম। এ সব ক্ষেত্রে চিকিৎসকরাই সম্ভাব্য ব্যবস্থা গ্রহন করে থাকেন। জরায়ুর বাইরে গর্ভ সঞ্চার Misoprostol দিয়ে চিকিৎসা না

করাই শ্রেয়। যদি কোন মহিলার জরায়ুতে (IUD) প্রতিস্থাপন করা থাকে অথবা Misoprostol এ এ্যালাজি সৃষ্টি করে তবে তাকে Misoprostol দিয়ে চিকিৎসা করা যাবে না।

৪। Misoprostol ব্যবহারের পূর্বে অবশই লক্ষ্য রাখতে হবে যে, যদি কোন জটিলতা দেখা যায় তবে তাকে ২/১ ঘন্টার ব্যবধানে হাসপাতালে স্থানান্তর করা যায় অথবা স্বাস্থ্যসম্মত চিকিৎসা ধারে কাছে পাওয়া যায়।

৫। অনিয়মিত মাসিক নিয়মিত করন (MR) একজন মহিলার নিজের ইচ্ছার উপর নির্ভর করবে। তবে কোন অবস্থাতেই তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে চাপ প্রয়োগ করা যাবে না।

Misoprostol কোথায় পাওয়া যায়

সাধারণত স্থানীয় ঔষধের দোকানগুলিতে **Misoprostol** পাওয়া যায়। অনেক সময় বিনা প্রেসক্রিপশনেই বিক্রি হয়ে থাকে, মাঝে মধ্যে ঔষধের দোকানগুলি প্রেসক্রিপশন/ব্যবস্থাপত্র চেয়ে থাকে।

বাংলাদেশে সাধারণত নিম্নোক্ত নামে Misoprostol পাওয়া যায়। **Asotece, Cytomis, Isovent, Miclofenace, Ultrafen- Plus, Eordon super, Misoclo, Profenace Plus, Misofen, Dix Extra, Artrofen. প্রতি বড়ি 200 mcg Misoprostol .** যদিও এই ঔষধ বিভিন্ন দানে বিক্রি হয়ে থাকে, তবে দাম বিভিন্ন হলেও গুনগত মানের দিক দিয়ে সবই প্রায় একই রকম।

তবে মহিলারা ইচছা করলে যেটা তাদের কাছে সস্তা তারা সেটাই কিনতে পারে। যদি কোন ঔষধের দোকান থেকে ঔষধ পেতে অসুবিধা হয় তবে অন্য দোকানে খোঁজ করা যেতে পারে। অথবা কোন বন্ধু বা সহযোগিকে অনুরোধ করা যেতে পারে ঔষধটা আনার জন্য । অথবা কোন ডাক্তারের দ্বারা প্রেসক্রিপশন করিয়ে নেওয়া যেতে পারে। আবার কেউ হয়তো ভাগ্যক্রমে ছোট ঔষুধের দোকানেও পেয়ে যেতে পারে। যদি কোন ঔষুধের দোকানদার মহিলাকে এই ঔষধের কি প্রয়োজন জিজ্ঞাসা করে তবে সে বলতে পারে তার বোন অথবা বান্ধবীর বাচ্চা হয়েছে তাই তার অতিরিক্তি রক্তক্ষরন বন্ধের জন্য এই ঔষধ লাগবে। কখনও কখনও কালো বাজারে এই ঔষধ কিনতে পাওয়া যায়। তবে সেটা সত্যিকার Misoprostol কিনা তা যাচাই করে নিতে হবে যেনো তা নকল বা অন্যকোন ঔষধ না হয়। একজন মহিলাকে কমপক্ষে **১২টি 200 mcg Misoprostol** ক্রয় করতে হবে।

<u>বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে (MR) Misoprostol কিভাবে ব্যবহৃত হয় ঃ</u>

১। **একজন মহিলা ৪টি বড়ি 200 mcg (মোট 800 mcg) Misoprostol তার জিহবার নিচে রাখবে ৩০ মিনিট সম্পূর্ন গলে না যাওয়া পর্যন্ত এবং তা গিলে ফেলা যাবে না।**

২। **৩ঘন্টা পর পুনরায় ৪টি বড়ি Misoprostol জিহবার নিচে রাখবে ৩০ মিনিট গলে না যাওয়া পর্যন্ত তা গিলে ফেলা যাবে না।**

৩। **৩ ঘন্টা পর সে পুনরায় ৪টি বড়ি Misoprostol তার জিহবার নিচে রাখবে ৩০ মিনিট যতক্ষন বড়ি গলে না যায়। ততক্ষন তা গিলে ফেলা যাবে না।**

এই পদ্ধতির শতকরা সাফল্য ৮০%-৯০% । প্রতি দশ জন মহিলার মাসিক নিয়মিত করনের (MR) ৮-৯জনেরক্ষেত্রে সাফল্য পাওয়া যায়।

Misoprostol ব্যবহারের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া

প্রথম ডোজ ঔষধের ব্যবহারের পর সাধারনত একজন মহিলার নিম্নোক্ত লক্ষনগুলো দেখা যেতে পারে ঃ

১। খিল বা টাঁশের ধরা, ব্যাথা, যদি কোন মহিলা ব্যাথা থেকে উপশম পেতে চায় তবে সে ব্যাথা নাশক ট্যাবলেট যেমন প্যারাসিটামল / আইব্রুফেন ব্যবহার করতে পারে।

২। খাবারে অরুচি, বমি ভাব এবং কিছু পাতলা পায়খানা হতে পারে। তবে কিছু কিছু মহিলার ক্ষেত্রে সামান্য জ্বর ও শীতে কাঁপুটি থাকতে পারে। খুব স্বল্প সংখ্যক মহিলার ক্ষেত্রেই এ গুলো ঘটে থাকে।

৩। ট্যাবলেট ব্যবহারের ৪ ঘন্টা পর সাধারণত রক্তক্ষরন শুরু হয়। তবে এর পরেও হতে পারে। রক্তক্ষরন হচ্ছে ১ম চিহ্ন যা দেখে বুঝা যায় যে মাসিক নিয়মিত করন(MR) শুরু হয়েছে। রক্তক্ষরন যদি বেশি এবং খিল বা টাঁশ ধরা বেশি হয় এবং রক্তক্ষরন যদি স্বাভাবিক মাসিকের তুলনায় খুব বেশি মনে হয় এবং সাথে যদি রক্ত জমাট বাধা থাকে, তবে মাসিক বন্ধ, সাধারণত ১২ সপ্তাহের বেশি হলে, সাধারণত রক্ত যাওয়া এবং টাঁশ ধরার পরিমান বেশি থাকে। মাসিক নিয়মিত করন হওয়ার পরেও ১-২ সপ্তাহ অল্প অল্প রক্তক্ষরন হতে পারে তবে এটা কখনো কম বা সামান্য বেশি হতে পারে ।

পুনরায় স্বাভাবিক নিয়মে ঋতু স্রাব শুরু হওয়ায় সাধারণত ৪-৬ সপ্তাহ পর। বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন (MR) সম্পূর্ন হওয়ার পর রক্তক্ষরন, খিল বা টাঁশ ধরা কমে আসতে থাকে। (MR) করার সময় সধারণত প্রচুর রক্তক্ষরন ও তীব্র ব্যাথা/খিল ধরা সহ মুখমন্ডলে ফ্যাকাশে ভাব দেখায়। অবশ্য মাসিক কতদিন বন্ধ ছিল, অনেক সময় তার উপর নির্ভর করে। এ সময় সাধারণত কিছু জমাট বাধা রক্ত দেখা যেতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ যদি কোন মহিলার মাসিক ৫-৬ সপ্তাহ বন্ধ থাকে তবে সেখানে দৃশ্যমান কিছু থাকে না।

৯ সপ্তাহ পর কোন কোন ক্ষেত্রে জমাট রক্ত দেখা যায়। তবে ৯-১২ সপ্তাহ ধরে মাসিক বন্ধের ক্ষেত্রে জটিলতা ও ঝুঁকি বেশি থাকে। ৩য় ডোজ দেওয়ার পরেও যদি কোন রক্তক্ষরন শুরু না হয়। তবে বুঝতে হবে যে বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন (MR) হয় নাই। তখন বেশ কয়েকদিন পর পুনরায় চেষ্টা করা যেতে পারে। অথবা ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহন করা যেতে পারে।

যদি কারো ৯ সপ্তাহের নিচে তার মাসিক বন্ধ থাকে তবে **সে অন লাইন ব্যবহারের মাধ্যমে সাহায্য চাইতে পারে (WOW) যা (অনলাইন) বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন (MR)** সাহায্য পাতা নং- ২১ দ্রষ্টব্য।

কখন একজন মহিলাকে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে অথবা হাসপাতালে পাঠাতে হবে ?

১। যদি দেখা যায় যে মহিলার **খুব বেশি রক্তক্ষরন হচ্ছে** এবং তা ২-৩ ঘন্টা ঘরে চলছে এবং কমপক্ষে ২টা স্যানেটারী প্যাড ১ঘন্টার ব্যবধানে ভিজে যাচ্ছে, অথবা রক্তের ধারা খোলা কলের পাইপের পানির মতো নির্গত হচ্ছে। মাথা ঝিমঝিম করছে, মাথার মধ্যে খালি/শূন্যতা মনে হচ্ছে। তা হলে বুঝতে হবে যে, খুব বেশি রক্তক্ষরণ হচ্ছে। তা হলে এটা খুবই বিপদজনক (তবে এই হার শতকরা ১%)

২। যদি দেখা যায় যে, মাসিক নিয়মিত করনের (MR) পর **তীব্র ব্যাথা অনুভুত** হচ্ছে যা সাধারণত কিছুদিন ঔষধ খাওয়ার পরেও কমছে না।

৩। যদি মহিলার **যোনীপথ দিয়ে দূর্গন্ধ যুক্ত স্রাব নির্গত হচ্ছে।**

৪। **যদি মহিলার জ্বর (৩৮° সেলসিয়াসের বেশি) অথ্যাৎ ১০০° ফারেনহাইট অথবা বেশি ২৪ ঘন্টার মধ্যে অথবা তার জ্বর (৩৯° সেলসিয়াস) অথ্যাৎ ১০২° ফরেনহাইট অথবা বেশি ২৪ ঘন্টার ব্যবধানে হয়**

। এই প্রক্রিয়ায় চিকিৎ সার ক্ষেত্রে যে জটিলতা দেখা যায়, তা সাধারণত নিয়মিত মাসিক স্রাবের মতই হয়ে থাকে। যদি এক্ষেত্রে কোন সমস্যা দেখা যায় ,তবে একজন মহিলা ডাক্তারকে অথবা হাসপাতালে গিয়ে বলতে পারেন যে, তার অতিরিক্ত মাসিক স্রবা হচ্ছে। তখন ডাক্তার তার স্বাভাবিক মাসিক স্রাবের চিকিৎসা প্রদান করবেন। এক্ষেত্রে কোন ভাবেই ডাক্তার জানবে না যে, সে এ জন্য কোন

ঔষধ ব্যবহার করেছেন। ডাক্তার তার নিজের মত করে ব্যবস্থা নিবেন। সাধারণত (পরিষ্কার করার একপ্রকার শোষন যন্ত্র) যেটা (Vacum Curettage) সব ক্ষেত্রে ব্যবহার করতে হয় যায় মাধ্যমে জরায়ু পরীষ্কার করা হয়। ডাক্তারের বাধ্যবাধকতা রয়েছে সবধরনের রোগীকে সহায়তা করবার।

অবশ্যই নিশ্চিত হতে হবে যে, (MR) সঠিক ভাবে সম্পন হয়েছে কিনা ?

কিছু মহিলার সামান্য রক্তক্ষরন হয়ে থাকে তাদের মাসিক নিয়মিত করন (MR) হওয়া ছাড়াই। সেইজন্য অবশ্যই একজন মহিলাকে তার মাসিক নিয়মিত করন (MR) ভালো ভাবে সম্পর্ন হয়েছে কিনা এ ব্যাপারে তাকে নিশ্চিত হবে হবে। ৩ -৪ সপ্তাহ মাসিক বন্ধ থাকলে সাধারণ প্রেগনেনন্সি টেষ্টের মাধ্যমে তার মাসিক বন্ধ থাকার কারন জানা যায়। তার মাসিক নিয়মিত করনের ১ সপ্তাহের পর সে আল্টাসাউন্ডের মাধ্যমে নিশ্চিত হতে হবে যে তার বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন (MR) সঠিক ভাবে হয়েছে কিনা। আর যখন বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন সফল ভাবে সম্পর্ন হওয়ায় তখন শরীরের অন্যান্য উপসর্গ গুলো ধীরে ধীরে কমে যায় । অনেক সময় Misoprostol ব্যবহারের পরেও ১০%-২০% ক্ষেত্রে সফল ভাবে (MR) সম্পূর্ন হয় না। ২০

যদি Misoprostol কোন কাজ না করে (সাধারণত ৬% ক্ষেত্রে এটা ঘটে থাকে)।
সেক্ষেত্রে কিছুদিন পর পুনরায় একই ঔষধ ব্যবহার করা যেতে পারে তবে অবশ্যই পূর্ব নিয়ম মেনে পুনরায় ঔষধ গ্রহন করতে হবে। যদি তখনও কোন কাজ না হয় এবং পদ্ধতি বিফল হয় এবং মহিলা ১২ সপ্তারে বেশি তার মাসিক বন্ধ থাকে এবং কোন ডাক্তার তার (MR) করতে রাজি না থাকে তবে সে অন্য দেশে যেতে পারে যে খানে নিরাপদে (MR) করা যেতে পারে। অথবা তার গর্ভ ধরে রাখতে পারে। যদি Misoprostol বিফল হয় এবং মহিলা ৯ সপ্তাহের কম সময়ে তার মাসিক বন্ধ থাকে তবে সে www.womenonwaves.org এর নিকট থেকে Mifepristone এবং Misoprostol পেতে পারে । আর যদি কোন মহিলা ১২ সপ্তাহের বেশি তার মাসিক বন্ধ থাকে এবং কোন চিকিৎসক তার সাহায্য দিতে ইচ্ছা না করে তবে তার একটি মাত্র পথ খোলা থাকে অন্য দেশে গিযে যেখানে বৈধ ভাবে ১২ সপ্তাহের বেশি (MR) করা হয় সে খানে যাওয়া অথবা গর্ভ ধরে রাখা, তবে এভাবে যদি গর্ভ ধরে রাখা যায় তবে এক্ষেত্রে Misoprostol ব্যবহারের দরুন গর্ভস্থ ভ্রুনের ক্ষেত্রে কিছু জন্মত্রুটি, যেমন হাত ও পা গঠনের ত্রুটি, এবং ভ্রুনের স্নায়ু, শিরা এবং মাংস পেশি ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।

Misoprostol ব্যবহারে পর

মাসিক নিয়মিত করনের (MR) পর ৭দিন কোন মহিলার দৈহিক মিলন করা উচিত নয়। এতে করে তার গুরুতর সংক্রমনের ঝুকি থেকে যায়। তাছাড়াও এই প্রকিয়ায় মহিলার পুনরায় মাসিক বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায় । তবে এ সময় তার জন্ম নিয়ন্ত্রন সামগ্রী ব্যবহার করা উচিত যাতে করে পরের বার তার আর মাসিক বন্ধ না হয়ে যায়।

অন- লাইনে সহায়তা পাওয়া

যদি মহিলার ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ থাকে এবং তার মাসিক ৯ সপ্তাহের কম সময় পর্যন্ত বন্ধ থাকে তবে সে তার নিরাপদ (MR) করার জন্য www.womenonwaves.org এর নিকট সহায়তা চাইতে পারে এতে করে সে ডাকযোগে বাড়ীতে বসে Mifepristone এবং Misoprostol পেতে পারে যা তার নিরাপদ (MR) এর জন্য ৯৯% পর্যন্ত কার্যকর। এই প্যাকেজ তার বাড়ীর ঠিকানায় পৌছাতে ১ সপ্তাহ সময় লাগবে। এ ছাড়াও সে আরো কিছু জানার জন্য info@womenonweb.org ঠিকানায় ইমেইল করতে পারেন।

২১

প্রশিক্ষকের নোট

গুরুত্বপূর্ন ধাপ সমূহ ঃ

প্রশিক্ষকের জানা খুবই অপরিহায্য ঃ

- লক্ষন সূমুহ সবই স্বাভাবিক মাসিক স্রাবের মতই, কখনোই ১২ সপ্তাহের উর্দ্ধে নয়। নিজে নিজে চেষ্টা করা যাবে না,২ ঘন্টার ব্যবধানে হাসপাতালে স্থানান্তর, প্রতি ৩ ঘন্টা অন্তর ৪টি ট্যাবলেট জিহবার নিচে রাখা, রক্তক্ষরণ খিল ধরা , টাঁশ, খাবারের গন্ধ, পাতলা পায়খানা, বমি ভাব, ১৫% ক্ষেত্রে পুরোপুরো নিয়মিত করন না হওয়া, এক্ষেত্রে ডাক্তারের শরনাপন্ন হওয়া পরবর্তী চিকিৎসার জন্য,

যখন রোগিকে হাসপাতালে পাঠাতে হবে।

* অতিরিক্ত রক্তক্ষরন।
* জ্বর।
* অবিরাম ব্যাথা।
* ৩ সপ্তাহ পর প্রেগন্যানন্সি পরীক্ষা/ সম্ভব হলে আল্ট্রাসাউন্ড করতে হবে।

* শতকরা ৬% এর ক্ষেত্রে এই ঔষধ ব্যবহারের পরেও বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন নাও হতে

পারে ।

প্রশিক্ষনার্থীদেরকে নিরাপদ (MR) করনে ও নিরাপদ সন্তান প্রসব কালে মায়ের মাত্রাতিরিক্ত রক্তক্ষরনে তার জীবনাশংকা দেখা দেওয়ার বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনার প্রধান প্রধান বিষয় গুলি আপনি তাদের প্রশ্ন করে অথবা ক্ষুদ্র বা বড় দলে বিভক্ত করে জেনে নিতে পারেন । এক্ষেত্রে আপনি *** ১- ২৯ নং প্রশ্ন যা প্রশ্ন ও উত্তর শীটে রয়েছে পৃষ্টা নং ২৯-৩৯** । এছাড়া আপনি আপনার প্রশিক্ষনাথীদের দলের ভিতরে তাদের মাধ্যমে প্রশ্ন ও উত্তর করে একটি অভিনয়ের ব্যবস্থা করতে পারেন যাতে করে তারা আসলেও কতটুকু শিখতে পারলো তা অভিনয়ের মাধ্যমে দেখাতে পারেন ।

১ । বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন (MR) বিষয়ে যখন আপনি কোন মহিলার সাথে আলাপ করবেন তখন কোন ৫টি পূর্ব সর্তকর্তা অবলম্বন করতে হবে ।

উত্তরঃ * একজন মহিলা কখনই নিজে নিজে এটা চেষ্টা করবে না ।

* সে নিজে নিজে তার বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনের চেষ্টা করবে না যদি তার মাসিক ১২ সপ্তাহের বেশি বন্ধ থাকে ।

* যদি তার গুরুতর কোন স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে অথবা তার জরায়ুতে কোন (IUD) পরানো থাকে ।

* কোন সমস্যা হলে যেন তাকে হাসপাতালে বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া যায় ।

* মহিলার বন্ধমাসিক নিয়মিত করনের (MR) তার নিজস্ব মতামত নেওয়া হয়েছে । তাকে কোন রকম জবরদস্তি করা হয় নাই ।

২। **১২ সপ্তাহের কম বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনের Misoprostol ব্যবহারে সঠিক পদ্ধতি কি ?**

উত্তরঃ ১ম বার একজন মহিলা ৪টি বড়ি প্রতিটি 200 mcg (মোট 800 mcg) Misoprostol তার জিহবার নিচে রাখবে ৩০ মিনিট । গলে না যাওয়া পর্যন্ত, গিলে ফেলা যাবে না । পরে দ্বিতীয় বার ৩ ঘন্টা পর আরোও ৪টি বড়ি প্রতিটি 200 mcg (মোট 800 mcg) Misoprostol একই নিয়মে ৩০ মিনিট জিহবার নিচে গলে না যাওয়া পর্যন্ত, গিলে ফেলা যাবে না ।

৩য় বার ৩ ঘন্টা পর পুনরায় একই নিয়মে ৪টি বড়ি ৩০ মিনিট জিহবার নিচে গলে না যাওয়া পর্যন্ত রাখতে হবে গেলা যাবে না ।

৩। বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে Misoprostol ব্যবহারের ফলে রোগীর শরীরে কি ধরনের সাধারণ উপসর্গ দেখা যায় ?

উত্তর ঃ * রক্তক্ষরন ও টাঁশ বা খিল ধরা ।

* খাবারে গন্ধ, বমি ভাব , পাতলা পায়খানা, সামান্য জ্বর ও কাঁপুনি ।

৪। Misoprostol ব্যবহারের ফলে সাম্ভাব্য জটিলতাগুলি কি হতে পারে ?

উত্তর ঃ * অতিরিক্ত রক্ত স্রাব যা ২-৩ ঘন্টা আরোও বেশি সময় ধরে চলতে থাকা এবং এই সময়ের মধ্যে কমপক্ষে ২টা স্যানেটারী নেপকিন /প্যাড ভিজে যাওয়া বা পানির কলের মত রক্ত বেরিয়ে আসতে থাকা ।

* ২-৩ দিন পর্যন্ত ঔষধ গ্রহনের পরেও তীব্র ব্যাথা অনুভত হওয়া ।

* যোনী পথ দিয়ে দুর্গন্ধ যুক্ত স্রাব নির্গত হওয়া ।

* যদি কোন মহিলার জ্বর ১০০° বা তার উপরে ২৪ ঘন্টায় অথবা তার জ্বর ১০২° তার উপরে চলে যাওয়া ।

২৪

কাউন্সিলর প্রশিক্ষন

নিরাপদ (MR) ও নিরাপদ বাচ্চা প্রসবে Misoprostol কি ভাবে কাজ করে তা যখন মহিলার জানতে পারবে তখন তারা নিজেরা শিখবে এবং এটা অন্যকে প্রদান করবে । এ ভাবে একজন থেকে আর একজনের নিকট তথ্যটি চলে যাবে এবং এই তথ্য মহিলাদের জীবন বাঁচাতে সাহায্য করবে ।

কোন মহিলার নিকট এই তথ্য প্রদানের ৪টি নিয়মাবলি রয়েছে ঃ

- সুন্দর ও আন্তরিক পরিবেশে কথা শোনা ও সর্তকর্তার সাথে জানা যাতে করে বুঝা যাবে যে, প্রশ্নকর্তা কে কি ধরনের সহায়তা দিতে হবে ।
- যা জানা নাই । তা বাড়িয়ে বা বানোয়াট কোন উত্তর প্রদান করা যাবে না ।
- একজন বিশেষজ্ঞ লোকের নিকট থেকে জেনেই তবে তাকে বলতে হবে ।

- যদি কোন মহিলার অনাকাঙ্খিত গর্ভ থাকে তবে সেটা (MR) করা বা না করার ক্ষেত্রে তার সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত কখনই তাকে কি করতে হবে তা বলা যাবে না। তবে সে যদি (MR) করতে চায় তবে তাকে তথ্য দিয়ে সাহায্য করতে হবে, যে কি ভাবে নিরাপদে সে কাজটি করতে পারে।

প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা কাউন্সিলরের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য তালিকা

এই তালিকায় যে মূল তথ্যগুলো আছে যা আপনাকে নিতে হবে, দিতে হবে।

নিরাপদ সন্তান প্রসবের তথ্য

১। জিজ্ঞাসা করুন কোন মহিলা তার নিজ বাড়ীতে সন্তান প্রসব করতে চান কি না ? যদি হ্যাঁ হয় তবে তাকে Misoprostol সম্পর্কে ধারনা দিন ।

২। **নবজাতকের নিরাপদ প্রসবের জন্য ৪টি ধাপে Misoprostol ব্যবহার করতে হবে ঃ**

প্রথম ধাপ ঃ - নবজাতককে মুছিয়ে মায়ের বুকের উপরে রাখুন ।

দ্বিতীয় ধাপ ঃ -বাচচার জন্মের একমিনিটের মধ্যে ।

- যদি বুঝতে পারেন মায়ের পেটে আরোও একটি বাচ্চা আছে তা হলে (সেটা বিপদজনক)

- যদি কোন বাচচা না থাকে তবে ৩টি বড়ি জিহবার নিচে রাখুন ৩০ মিনিট ।

ত্বতীয় ধাপ ঃ জরায়ু উঁচু করে ধরতে হবে এবং অনুভব করতে হবে সংকোচনের ।

চতুর্থ ধাপ ঃ হাসপাতালে পাঠাতে হবে যদি ।

- বাচচা প্রসবের পর যদি ৩০ মিনিটের মধ্যে গর্ভফূল না পড়ে ।

- যদি মাত্রাতিরিক্ত রক্তক্ষরন চলতে থাকে ।

বার বার মহিলাকে প্রশ্ন করুন এবং প্রয়োজনে ভুল হলে শুধরে দিন। আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে, সে আপনার কথা সঠিক ভাবে বুঝেছে। তার পরও তাকে প্রশ্ন করুন যদি তার কোন কিছু জানা থাকে।

নিরাপদ বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে (MR) কিছু তথ্য

১। মহিলাকে নিম্নোক্ত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।

১) **তার মাসিক বন্ধ আছে** তার কারন কি সে জানত ?

২) **সে কি তার মাসিক** নিয়মিত করন (MR) করতে চায় ?

৩) **কতদিন ধরে** তার মাসিক বন্ধ রয়েছে ? শেষ মাসিক শুরুর দিনটি বলুন ? (অবশ্যই বন্ধ মাসিক **১২ সপ্তাহের কম** হতে হবে ।)

৪) **তিনি স্ব ইচ্ছায়** তার মাসিক নিয়মিত করতে চান কি ?

৫) **কোন অসুস্থ্যতা** ? (IUD)

৬) **তিনি কি** প্রয়োজনে কোন ডাক্তার বা হাসপাতালে **২/১** ঘন্টার জন্য যেতে পারবে ?

২। **মাসিক নিয়মিত করনে** Misoprostol এর নিরাপদ ব্যবহার সংক্রান্ত তথ্য ঃ

১) **কখনই নিজে নিজে** বা একা এটা করবে না ।

২) **হাসপাতালে ২** ঘন্টার মত থাকতে হবে ।

৩) **কি ভাবে** Misoprostol ব্যবহার করতে হবে ?

- **৪টি বড়ি** Misoprostol জিহবার নিচে রাখতে হবে । গিলে ফেলা যাবে না ।
- **৩ ঘন্টা পর পুনরায়** ৪টি বড়ি জিহবার নিচে রাখতে হবে, গিলে ফেলা যাবে না ।
- **৩ঘন্টা পর আবার** পুনরায় আবার ৪টি বড়ি জিহবার নিচে রাখতে হবে, গিলে ফেলা যাবে না ।

৪। **ঔষধের পাশ্বপ্রতিক্রিয়া** ঃ রক্ত ক্ষরন, কাঁপুনি, ডায়রিয়া, বমি বমি ভাব ।

৫। **কখন হাসপাতালে যেতে হবে ।**

১) যদি খুব বেশি জ্বর থাকে ।

২) **প্রচুর রক্ত ২ ঘন্টা ধরে** (২টার বেশি প্যাড ভিজে যাওয়া)

৩) ক্রমাগত ব্যাথা হওয়া ।

৪) **যোনী থেকে দুর্গন্ধ** যুক্ত তরল নির্গত হওয়া ।

৬। **যদি কোন রক্তক্ষরন না থাকে**

১) জরায়ুর বাহিরে কোন গর্ভধারন আছে কি না পরীক্ষা করতে হবে ।

২) পুনরায় ঔষধ দিয়ে চেষ্টা করতে হবে ।

৭। **ঔষধ কাজ করছে কিনা তা নিশ্চিত হওয়ার জন্য ৩ সপ্তাহ পর প্রেগন্যান্সি টেষ্ট করাতে হবে ।** আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে **সে আপনার কথা সঠিক ভাবে বুঝতে পেরেছে ।** যদি না বুঝে তা হলে আবার বলুন । তার পরও তাকে প্রশ্ন করুন যদি তার আরও কোন প্রশ্ন থেকে থাকে তাহলে তার উত্তর দিন ।

অভিনয়ের মাধ্যমে দেখাতে হবে কিভাবে একজন কাউন্সিলর একজন মহিলার সাথে তথ্য আদান প্রদান করবে। এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে কি ভাবে তথ্য তালিকা একজন মহিলাকে প্রদান করতে হয় এবং কি ভাবে প্রশ্নের উত্তর দিতে হয়। যা মহিলা জানতে চায়। কি ভাবে একজন ভালো কাউন্সিলর হওয়া যায় তা এই সহজ ও বিনোদন

মূলক অভিনয় প্রকিয়া থেকে শিক্ষা লাভ করা যায়। একজন মহিলা অভিনয় করবে তথ্য জানার জন্য, অন্য জন অভিনয় করবে কাউন্সিলরের। **পৃষ্ঠা নং ২৫ এর তথ্য তালিকা থেকে।**
প্রশ্ন ও উত্তরের মাধ্যমে তথ্য একে অপরকে প্রদান করবে।

৩য় জন পর্যবেক্ষক হিসেবে অভিনয় পর্যবেক্ষন করবে যে, তথ্য তালিকা অনুযায়ী সমস্ত তথ্য গুলো সঠিক ভাবে আদান প্রদান করা হচ্ছে কি না। (উপরের তথ্য তালিকা ব্যবহার করে)

কি ভাবে ঔষধের দোকানদারের সাথে কথা বলবেন

কিছু কিছু অঞ্চলে Misoprostol এখনও ঔষধের দোকান গুলিতে সহজলভ্য নয়। তোমার নিজের এলাকায় ঔষধের দোকান গুলিতে Misoprostol সহজলভ্য হয়ে উঠবে, যখন মহিলারা জানতে পারবে কি ভাবে Misoprostol ব্যবহার করতে হয়। ঔষধের দোকান ও অন্যান্য ছোট ছোট দোকান বা অন্য কোথায়ও যেখানে ঔষধ বিক্রয় করা হয়। সেখানে খোঁজ করা যেতে পারে। সেই সাথে নিজের দেশের Misoprostol বিতরনকারীর নাম ,ঠিকানা ও ফোন নম্বর জেনে রাখা দরকার। সেই সাথে ষ্টিকার, কি ভাবে Misoprostol নিরাপদ সন্তান প্রসবে এবং নিরাপদ (MR) করতে ব্যবহার করতে হয় তার তথ্য জেনে নেওয়া। অনেক বিষয়ের মধ্যে সবচেয়ে ভালো হয় যদি ঔষধের দোকান দারকে জানানো যায় যে কি ভাবে Misoprostol নিরাপদ সন্তান প্রসবে এবং প্রসবজনিত অতিরিক্ত রক্তক্ষরন প্রতিরোধে কাজ করে থাকেন। আপনার বিচার বুদ্ধি বিবেচনা

ব্যবহার করে নিরাপদ (MR) করার বিষয়ে কোথায় আলোচনা করা যাবে আর কোথায় করা যাবে না তা নির্ধারন করতে হবে।

প্রশ্ন- **প্রশ্ন ও উত্তর**

আপনার কাছে কি Misoprostol আছে ? অথবা আপনি Misoprostol সম্পর্কে জানেন ?

উত্তর ঃ যদি না হয় ঃ নিজের পরিচয় দিন এবং ব্যাখ্য করুন।

প্রসব পরবর্তী মায়ের মৃত্যুহার কমিয়ে আনার এমন একটি প্রকল্পে আপনি কর্মরত আছেন ।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) অতি প্রয়োজনীয় ঔষধের তালিকায় Misoprostol অর্ন্তভুক্ত, যাহা সন্তান প্রসবের পর অতিরিক্ত রক্তক্ষরন প্রতিরোধে ও চিকিৎসায় যখন যেখানে প্রযোজ্য, সেখানে ব্যবহার করা হয়ে থাকে ।

কি ভাবে মহিলারা নিজেরাই এটা ব্যবহার করতে পারে, এই প্রকল্প সেই সকল তথ্য তাদেরকে প্রদান করে থাকে । এই তথ্য প্রচার করা হচেছ যেন, খুব শীঘ্রই , অনেক মহিলা চেষ্টা করে খুজে বের করে, আপনার নিকট থেকে Misoprostol ক্রয় করতে পারে ।

তখন জিজ্ঞাসা করুন Misoprostol আনতে চান এবং তা মহিলাদের নিকট বিক্রি করতে চান এবং তারা যদি তাকে জিজ্ঞাসা করে কোথায় পাওয়া যাবে তবে সেই ডিলার ও তাদের ঠিকানা দিন ।

যদি উত্তর হ্যাঁ হয় ঃ

আপনি কি কিনবেন ? (ঔষধের দোকানদার জিজ্ঞাসা করতে পারে এটা দিয়ে আপনি কি করবেন ?)

তাহারা কি বিনা প্রেসক্রিপশনে এটা বিক্রি করবে ?

তারা কি জানে কি ভাবে এটা ব্যবহার করতে হয় ? (PPH এবং গর্ভস্রাব সম্পর্কে বলুন)

আপনি কে এবং কি করেন তা বলুন । যদি সে এ সম্পেকে সাম্প্রতিক (WHO) সংক্রান্ত কাগজপত্র দেখতে চায় তবে তাকে প্রমানপ্রত্র এবং ষ্টিকার প্রদান করুন । এখন আপনি ঔষধের দোকানদারকে বলতে পারেন যদি কোন মহিলা কখনও তাকে জিজ্ঞাসা করে এই ঔষধের দ্বারা (MR) করা যায় কি না ?

যদি সে রাজি হয় ঃ তাকে বলুন এ ব্যাপারে সে কি করতে পারে , যদি সে ঔ মহিলাকে সাহায্য করতে চায় । যদি সে রাজি থাকে, তাকে বলুন Misoprostol সম্পর্কে এবং জিজ্ঞাসা করুন সে কি এর ব্যবহার সম্পর্কে জানতে আগ্রহী, যদি সে রাজি না হয় তবে করার কিছুই নাই ।

যদি ঔষধের দোকানদার বলে যে, সে জানে এটা (MR) করতে ব্যবহার করা হয় এবং সে এর বিপক্ষে, বলুন আমি আপনার কথা বুঝতে পারছি, কিন্তু আসল সত্য কথাটা কি জানেন ? এর লক্ষ্য হচ্ছে নিরাপদ শিশুর জন্ম এবং অনেক মা বা শিশুর জন্মের সময় একা থাকেন, আর Misoprostol তাদের ঝুঁকিপূর্ন অতিমাত্রার রক্তক্ষরন অর্ধেক কমিয়ে দিতে পারে এবং এ ব্যাপারে আপনি সেই মহিলা ও তার শিশুকে সত্যিকার অর্থে সাহায্য করতে পারেন । যদি ঔষধের দোকানদার বা কালোবাজারী আপনাকে বলে যে মহিলারা এটা (MR) এর জন্য নিরপক্ষে

ভাবে ব্যবহার করে থাকে, তাকে জিজ্ঞাসা করুন সে কি জানতে চায় কি ভাবে তাদের উপদেশ দিবে, যদি সে সম্মত হয়, তবে তাকে কিছু Misoprostol সম্পর্কে বিজ্ঞান ভিত্তিক, প্রকাশনা , (যদি থাকে) কিছু ষ্টিকার এবং তাকে জিজ্ঞাসা করা, যে,সে Misoprostol সম্পর্কে প্রশিক্ষন নিতে আগ্রহী কি না ।

প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা ও উত্তর প্রদান করা ঃ

১। **কি ভাবে জানা যাবে যে, একজন মহিলা কতদিনের গর্ভবতী ঃ**

অধিকাংশ মহিলাদেরই বদ্ধমূল ধারনা যদি সে যৌনমিলনে সক্ষম এবং তার মাসিক বন্ধ থাকে তবে সে নিজেকে গর্ভবতী মনে করে থাকে, খাবারে বিরক্তি, স্তনে ব্যাথা যুক্ত চাকা এবং শারিরীক অবসাদ বা ক্লান্তি হচ্ছে প্রাথমিক গর্ভবর্তীর লক্ষন । আল্ট্রাসনোগ্রাম অথবা প্রেগন্যানন্সি টেষ্ট , কোন মহিলা গর্ভবর্তী কিনা, তা পরীক্ষা করার একমাত্র উপায় । যখন কোন মহিলার মাসিক হওয়ার প্রথম দিন মাসিক বন্ধথাকে তার পর দিনই প্রেগন্যানন্সি টেষ্ট করা যেতে পারে ।

তার পূর্বে পরীক্ষা করলে যদি সে মহিলা গর্ভবর্তী হয়েও থাকে তবুই তার ফলাফল নেগেটিভ হতে পারে । তবে যদি আল্টাসাউন্ড করা হয় তবে একজন ডাক্তার বলতে পরেন প্রকৃত পক্ষে মহিলা কতদিনের গর্ভবর্তী । তবে একজন মহিলা ইচ্ছা করলে সে নিজেই জানতে পারে যে সে কত দিনের গর্ভবর্তী । তবে তাকে অবশ্যই জানতে হবে কবে তার সর্বশেষ মাসিক কোনদিন শুরু হয়েছে । সেদিন সহ আজ পর্যন্ত কত দিন তা গননা করতে হবে যদি সে সপ্তাহ হিসাবে তার গর্ভকালিন সময় জানতে চায় তবে মোট দিনগুলিকে ৭দিয়ে ভাগ করতে হবে ।

জরায়ুর আকার দেখেও গর্ভকালীন সময় নিরুপন করা যায় । যদিও এই কাজটি করতে পারে একজন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, যদিও একজন মহিলা সে নিজেও তার জরায়ু পরীক্ষা করতে পারে । তবে এই পরীক্ষার পূর্বে অবশ্যই তার মূত্রথলি খালি করতে হবে । তারপর সে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ে দুই হাত দ্বারা তার জারায়ুর অস্তিত্ব খুঁজে পেতে পারে সেখানে শক্ত বলের মত কিছু অনুভুত হয় কি না । যদি সে অনুভব করতে পারে জরায়ুর উপরিভাগের অংশের ঠিক তার গর্ভাস্থির উপরিভাগে তা হলে সে ১২ সপ্তাহ অর্থ্যাৎ ৮৪ দিনের গর্ভবর্তী । যদি তার জরায়ু আকারে আরোও বড় দেখায় তবে সে ১২ সপ্তাহের বেশি গর্ভবর্তী এবং কোন ক্রমেই Misoprostol ব্যবহারের মাধ্যমে সমস্যার সমাধানের চেষ্টা করা যাবে না

২। **যদি কোন মহিলার তার মাসিক বন্ধের কারন না জানে তা হলে সেই সমস্যা সমাধানের জন্য সে কি করতে পারে ঃ**

যদি কোন মহিলার ১২ সপ্তাহ অর্থ্যাৎ ৮৪ দিন তার মাসিক বন্ধ থাকে তবে সে ১২টি Misoprostol বড়ি ব্যবহার করে তার বন্ধ মাসিক নিয়মিত করতে পারে । সে প্রথমে ৪টি বড়ি তার জিহবার নিচে রেখে দিবে কমপক্ষে ৩০ মিনিট পর্যন্ত, গলে না যাওয়া পর্যন্ত গিলে ফেলা যাবে না । এর পর ৩ ঘন্টা পর আরও ৪টি বড়ি

তার জিহবার নিচে রাখবে একই পদ্ধতিতে। পুনরায় ৩ ঘন্টা পর আরোও ৪টি বড়ি তার জিহবার নিচে রাখবে একই পদ্ধতিতে । এই পদ্ধতিটি বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে ৮০%-৯০% কার্যকর ।

যদি তার ইন্টারনেট ব্যবহারের কোন সুযোগ থাকে তবে সে সাহায্য চাইতে পারে info@womenonweb.org অথবা ইমেইল করতে পারে-www.womenonweb.org এটা একটি অনলাইনে বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন রেফারেল সার্ভিস যা দ্বারা মহিলাদের বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে (MR) সহায়তা দিয়ে থাকে। Misoprostol এবং Mifetriestone এর মাধ্যমে। যা ৯৭-৯৯% সময়োপযোগী ও কার্যকরী ।

৩। **Misoprostol কোথায় পাওয়া যায় ঃ**

বর্তমানে Misoprostol নিম্নলিখিত **নামে, বাংলাদেশে** ঔষধের দোকান গুলিতে পাওয়া যায় **Asotec, Cytomis, Isovent, Miclofenace, Misoprosto, Ultrafen-plus, Erdonsuper, Misoclo, Profenace plus, Misofen, DixExtra, Artrofen**, Misoprostol ঔষধটি গ্যাসট্রিক আলচার ও আথ্রাইটিস, চিকিৎসায়ও ব্যবহার করা হয়। Misoprostol প্রতি বড়ি 200 mcg.

বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে (MR) ঃ একজন মহিলা কমপক্ষে ১২টি Misoprostol ক্রয় করতে পারে ।

৪। **বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে (MR) Misoprostol ব্যবহারের ঝুঁকি সমূহ কি কি ?**

যদি Misoprostol ব্যবহারের পর নিম্নোক্ত লক্ষনগুলো প্রকাশ পায় তবে তাকে অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহন করতে হবে ।

১) **২ ঘন্টা ধরে রক্তক্ষরন চলতে থাকলে এবং ১ ঘন্টার ব্যবধানে যদি ২টা স্যানেটারী প্যাড ভিজে যায়,** মাথা ঝিম ঝিম করে অথবা মাথার মধ্যে খালি খালি লাগা প্রভৃতি অতিরিক্ত রক্তক্ষরনের লক্ষন হতে পারে। এই অবস্থা খুবই বিপদজনক এবং অবশ্যই তাকে চিকিৎসার জন্য ডাক্তারের নিকট পাঠাতে হবে ।

২) **জ্বর** (৩৮° সেলসিয়াসের বেশি ২৪ ঘন্টায় অথবা তার জ্বর যেকোন সময়ে ৩৯° এর বেশি থাকে) ।

৩) **যোনীপথ থেকে দুগন্ধযুক্ত তরল** নির্গত হতে থাকলে।

৪) পিঠের নিচের দিকে অসহ্য ব্যাথা। যদি কোন মহিলা মনে করে যে, তার জটিলতার সম্ভবনা আছে, তবে তাকে দ্রুত ডাক্তারের কাছে যেতে হবে। তবে সে সেখানে বলবে না যে, সে (MR) করার জন্য নিজে নিজে চেষ্টা করেছিল। সে শুধু বলবে তার স্বাভাবিক গর্ভ স্রাব হচ্ছে। ডাক্তারদের নীতিগত বাধ্যবাধকতা রয়েছে সব ধরনের রোগীকে সাহায্য করা। এই ঔষধের সাহায্যে (MR) করলে তা দেখতে আসলে স্বাভাবিক স্রাবের মতই, এখানে ডাক্তার কিছু জানবে না বা কিছু পাবে না যে তার (MR) করা হয়েছে।

৫। **১২ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে বন্ধ মাসিকের ক্ষেত্রে কি Misoprostol ব্যবহার করা যায়? যদি হ্যাঁ হয়, কখন?**

১২ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে বন্ধ মাসিকের (MR) ক্ষেত্রে Misoprostol এখন পর্যন্ত কার্যকরী ঔষধ, এ সময় ২-৩ মাস সময়ের চেয়ে ৪%-৮% জটিলতা বৃদ্ধি পেতে পারে। যে সব মহিলাদের মাসিক ১২ মাস বন্ধ আছে যদি তাদের বন্ধ মাসিক Misoprostol এর দ্বারা (MR) করাতে চায় সেই বিষয়গুলি নিম্নে বর্ননা করা

হলো। কোন মহিলা কখনই নিজে নিজে এ কাজ করতে যাবে না। মহিলাদেরকে কঠোরভাবে সতর্ক ও নিরুৎসাহিত করা যাচ্ছে যে, ১৫ সপ্তাহের বেশি সময় বন্ধ থাকা মাসিক তারা নিজে নিজে (MR) করার চেষ্টা করবে না। কারন এতে উচ্চমাত্রার স্বাস্থ্য জটিলতা দেখা দিতে পারে যার ফলে মর্মান্তিক কোন ঘটনা ঘটা বিচিত্র নয়, আসলে এটি একটি কৃত্রিম পদ্ধতি যা (প্রসব বেদনার মত) তাকে হাসপাতালের কাছাকাছি থাকা প্রয়োজন। তাকে সতর্ক ভাবে উপদেশ দেওয়া যাচ্ছে যে, হাসপাতালের কোন কক্ষে থেকে তাকে বড়ি গ্রহন করতে হবে। অথবা তার অবস্থান হাসপাতালের সন্নিকটে হতে হবে, যাতে করে যদি কোন জরুরী স্বাস্থ্য সেবা প্রয়োজন হয় তখন হাসপাতালে নেওয়া যায়। তার অতিরিক্ত গর্ভস্রাব হচ্ছে এটা ডাক্তারকে জানানো খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তা না হলে মহিলার সমস্যা হতে পারে। তবে এ ক্ষেত্রে লক্ষন ও চিকিৎসার ধরন একই রকম। ১২ সপ্তাহ বা ৮৪ দিন পর (MR) করতে চাইলে একজন মহিলাকে ১০টি Misoprostol প্রতিটি 200 mcg সংগ্রহ করতে হবে। প্রতি ৩ ঘন্টায় দুইটি ট্যাবলেট তা যোনীপথে প্রবেশ করাতে হবে, এভাবে ৩ঘন্টা পর পর সে ট্যাবলেট প্রবেশ করাবে। যতক্ষন না স্রাব শুরু হয়। কিন্তু কখনই ৫ বারের বেশি নয়।

এই পক্রিয়ায় ২৪ ঘন্টার মধ্যে তার স্রাব শুরু হওয়ার ৯০% সম্বাবনা থাকে। এই প্রক্রিয়ায় একজন মহিলা তার যোনীপথে পিল যতদুর সম্ভব গভীরে প্রবেশ করাবে (যেখানে জরায়ু শুরু হয়েছে)। অবশ্যই এর পূর্বে তার হাত ভালো করে সাবান দিয়ে পরিষ্কার করে নিতে হবে, বড়ি যাতে ভালো ভাবে কাজ

করে তার জন্য মুখের লালা বা থুতু দিয়ে অথবা জীবানুমুক্ত বিশুদ্ধ পানিতে কিছুক্ষন রেখে প্রবেশ করালে ভালো ফল পাওয়া যায়। একজন মহিলাকে একথা মনে রাখা প্রয়োজন যে তার বেশ পরিমান রক্ত ও টিস্যু যাবে, সাথে জমাট বাধা রক্তের দলা (এসব নির্ভর করে কতদিন মাসিক বন্ধ ছিল তার উপর) এসবই তাকে মেনে নিতে হবে এবং আসলেই এটি একটি যন্ত্রনাদায়ক অভিজ্ঞতা। যদি কোন মহিলা যখন Misoprostol তার যোনীপথে প্রবেশ করাবে তখন থেকেই তার ডাক্তারের কাছে যাওয়া প্রয়োজন হবে। কারন তার স্বাস্থ্য জটিলতা শুরু হবে, তখন সে তার আঙ্গুল দিয়ে বড়ির বাড়তি কিছু অংশ যদি কিছু থাকে তবে বের করে ফেলবে, ডাক্তারের কাছে যাবার পূর্বে। সাধারণত কোন মহিলার যোনীপথে Misoprostol ব্যবহার করলে তা ৪ দিন পর্যন্ত থাকতে পারে। যদি সে বড়ি বের কে

র ফেলে তবে সে ডাক্তার তাকে বলবে না যে সে নিজে তার (MR) করনের চেষ্টা করেছে, মহিলা ডাক্তারকে বলতে পারে যে, তার স্রাব নির্গত হচ্ছে, কোন ক্রমে বা কোন অবস্থাতেই ২০ সপ্তাহের বেশি মাসিক বন্ধ থাকলে Misoprostol ব্যবহার করা যাবে না, কারন এর ফলে গর্ভ পাতের সম্ভাবনা থাকে।

৬। **Misoprostol ব্যবহারের পর কি বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো যায় ?**

সবচেয়ে ভালো হয় Misoprostol ব্যবহারের পর ৫ ঘন্টা পর্যন্ত বাচ্চাকে বুকের দুধ না দেওয়া। এ পর্যায়ে বুকের দুধ ফেলে দিলে ভালো হয়, তারপর মা স্বাভাবিক ভাবে তার বাচ্চাকে বুকের দুধ দিতে পারে। তবে যদি কোন ভাবে কোন মহিলা Misoprostol ব্যবহারের পর বাচ্চাকে বুকের দুধ দেয়, তবে শিশুর কোন ক্ষতি হয় না।

৭। **Misoprostol ব্যবহারের পর কি,পুনরায় গর্ভধারন করা যায় বা বাচ্চা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে?**

Misoprostol দিয়ে (MR) করনের ফলে ভবিষ্যৎতেও স্বাভাবিক গর্ভধারনে বা বাচ্চা নিতে কোন অসুবিধা হয় না। যদি কোন মহিলা এখনই সন্তান ধারন করতে না চান, তবে এটা গুরুত্বপূর্ন যে দৈহিক সম্পর্ক স পূর্বে তিনি জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন।

৮। **Misoprostol এর মাধ্যমে একবার (MR) করা হলে পুনরায় এটা করা কি নিরাপদ ?**

সন্তান জন্মদানের জন্য সাধারণত মহিলারা ৪০ বৎসর পর্যন্ত সক্ষম থাকে। জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি ত্রুটির কারনে অনেক মহিলারই বন্ধ মাসিক (MR) করতে হয়। অনেক মহিলার যৌনমিলনের সময় তাদের নিজের কোন পছন্দ কাজ করে না। অনেক সময় জন্মনিয়ন্ত্রন সামগ্রী না পাওয়া বা এ সম্পর্কে যথাযথ

জ্ঞান না থাকা প্রভৃতির কারনে তাদের মাসিকের সমস্যা দেখা দেওয়ায় তা নিয়মিত করনের প্রয়োজন পড়ে। সে কারন Misoprostol ব্যবহার করে একের অধিক বার (MR) করা যায়। এতে করে মহিলাদের স্বাস্থ্য সমস্যা বা ভবিষ্যতে সন্তান ধারনের ক্ষেত্রে কোন অসুবিধা হয় না।

৯। **যদি কোন মহিলার মাসিক বন্ধ না থাকে আর যদি সে এই ঔষধ ব্যবহার করে ফেলে তবে কি কোন অুসবিধা হতে পারে ?**

যদি কোন মহিলার মাসিক বন্ধ নাই অথচ যদি সে এই ঔষধ ব্যবহার করে ফেলে, তবে তার স্বাস্থ্য ঝুকির সম্ভবনা নাই। তবে এই ঔষধের কিছু প্রচলিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া যেমন, খাবারে গন্ধ, বমি ভাব, পাতলা পায়খানা, কাঁপুনি অথবা ২৪ ঘন্টায় সামান্য জ্বর থাকতে পারে।

১০। **যদি কোন মহিলার HIV পজেটিভ বা AIDS থাকে তবে সে কি Misoprostol ব্যবহার করতে পারবে ?**

HIV পজেটিভ মহিলাদের খুব সতর্কতার সাথে Misoprostol ব্যবহার করতে হয়। কারন তাদের কিছুটা রক্ত শূন্যতা ও সংক্রমনের ঝুঁকি থেকে যায়। রক্তস্বল্পতার চিকিৎসা লৌহ ট্যেবালেট (Iron Tab.) এবং সংক্রমনের ঝুঁকি হ্রাসে এন্টিবায়েটিক দিয়ে চিকিৎসা দেওয়া যেতে পারে। (বিশেষ করে Doxyceycline 100 mg) প্রতিদিন ২টা করে ৭দিন দেওয়া যেতে পারে।

১১। **Misoprostol ব্যবহারের কতক্ষন পর সাধারণত পেট ব্যাথা, ঘ্যানঘ্যানানি, খাবারে গন্ধ, রক্তক্ষরন ইত্যাদি শুরু হয় এবং এই সব লক্ষনগুলো কতক্ষন স্থায়ী হয় ঃ**

Misoprostol গ্রহনের ৪ঘন্টার মধ্যে সাধারণত মহিলাদের টাঁশ ধরা/খিল ও রক্তক্ষরন শুরু হবে। পেট ব্যাথা, রক্তক্ষরন, খাবারে গন্ধ, পাতলা পয়খানা প্রভৃতি প্রায় ১২ ঘন্টা স্থায়ী হয়, যখন (MR) শেষ হয় তখন ধীরে ধীরে লক্ষনগুলো কমে আসে। যদি কোন মহিলার রক্তক্ষরন চলতে থাকে, এবং খুব বেশি রক্ত যায় এবং তা স্বাভাবিক মাসিকের চেয়ে বেশি হয়, তার তলপেটে ব্যাথা করে, এবং Misoprostol ব্যবহারের কিছুদিন পরও ব্যাথা থাকে, ব্যাথা অসহনিয় হয়, জ্বর থাকে, এবং ৩ সপ্তাহ পরেও বেশি রক্তক্ষরন থাকে, তার তলপেটে চাপ দিলে

ব্যাথা লাগে, তা হলে তার (MR) করন সম্পূর্ন হয় নাই, সে জন্য তাকে হাসপাতালে ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে। সম্পূর্ন (MR) করনের জন্য, যদি এর মধ্যে উপরের একটি লক্ষনও দেখা যায়।

১২। **(MR) করালে কি পরিমান রক্ত যেতে পারে এবং সে রক্তের রং কি হবে ?**

সাধারণত নতুন রক্তের রং টকটকে লাল হয়ে থাকে, তবে পুরাতন রক্তের রং হয় বাদামী রংয়ের। যখন কোন মহিলার (MR) করা হয় তখন তার শরীর থেকে প্রচুর লাল রংয়ের রক্ত নির্গত হয়। অনেক রক্তক্ষরনের পরেও একজন মহিলা তার (MR) হয়েছে কিনা এ ব্যাপারে নিশ্চিত হতে পারে না, সে কারন অবশ্যই দেখতে হবে যে, তার মাসিক সম্পূর্ন ভাবে নিয়মিত করা হয়েছে কি হয় নাই। (MR) এর পর ৩ সপ্তাহ পর্যন্ত অনিয়মিত ভাবে সামান্য রক্তক্ষরন চলতে পারে এবং কোন কোন সময় আরোও একটু বেশি, তবে এসবই স্বাভাবিক।

১৩। **মাসিক নিয়মিত করনের সময় কিছু কি দেখতে পাওয়া যায় ?**

আসলে মাসিক কতদিন বন্ধ ছিল তার উপর সব কিছু নির্ভর করে। এ সময় কিছু জমাট বাধা রক্ত দেখা যেতে পারে।

১৪। **প্রথম ডোজ ব্যবহারের পর রক্তক্ষরন শুরু হলে মহিলা কি, ২য় ও ৩য় ডোজ নিতে পারবে ?**

হ্যাঁ, অবশ্যই তাকে ২য় ডোজ ও ৩য় ডোজ নিতে হবে। যদিও রক্তক্ষরন হচেছ। এক বিজ্ঞানসম্মত গবেষনায় দেখা গেছে যে ২য় ও ৩য় ডোজ খুবই কার্যকরী খুবই প্রমানিত যে, (MR) সম্পূর্ন করনের পর আর কোন চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না, তার কারন এই পদ্ধতি, জরায়ুর অপ্রয়োজনীয় অংশ বা জমাট রক্ত সব বের করে দেয়। ফলে মাসিক বন্ধ থাকা কালিন সময়ে ব্যাথা, উপসর্গ যথাঃ খাবারে গন্ধ, স্তনে চাকা, এবং শারিরীক ক্লান্তি, কিছুদিনের মধ্যেই চলে যায়। বন্ধ মাসিক সম্পূর্ন নিয়মিত করন হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য মহিলা আল্ট্রাসাউন্ড করে নিশ্চিত হতে পারে।

১৫। **Misoprostol ব্যবহার করার পর কিছুই হয় নাই, সামান্য রক্ত গেছে, যতটুকু রক্ত যাবার কথা তা যায় নাই, তবে কি এই চিকিৎসা কাজ করছে ?**

আসলেই এটা বলা খুবই কঠিন যে বন্ধ মাসিক সঠিক ভাবে নিয়মিত করন হয়েছে কি না, এটা নিশ্চিত করে জানতে হলে আল্ট্রাসাউন্ড বা প্রেগন্যানন্সি পরীক্ষা করে জেনে নিতে হবে।

১৬। **Misoprostol ব্যবহারের পর কি খাবার খাওয়া যায় ?**

এ সময় কোন এ্যালকোহল জাতীয় বা কোন মাদক জাতীয় ঔষধ খাওয়া যাবে না। এটা তার বিচার বুদ্ধির উপর প্রভাব ফেলতে পারে। তবে সে কিছু তরল জাতীয় খাবার ও পানিয় গ্রহন করতে পারে।

তবে অভিজ্ঞতা থেকে বলা যায় যে, খুব কম সংখ্যক মহিলাই এই সময়ে খেতে পারে। কারন এ সময় খাবারে গন্ধ/অনিহা অনুভুত হয়।

১৭। **১ম ডোজ ব্যবহারের ৩ ঘন্টা পর ২য় ডোজ না নেওয়া হয় তবে কি ধরনে প্রতিক্রিয়া হতে পারে?**

১২ সপ্তাহের মধ্যে বন্ধ মাসিকের ক্ষেত্রে সাধারণত সব চেয়ে ভালো ফল পেতে হলে ৪টি Misoprostol ট্যাবলেট (৪ বড়ি ৩ ঘন্টা পর, আবার ৪ বড়ি ৩ ঘন্টা পর, আবার ৪ বড়ি মোট ১২ বড়ি) ব্যবহার করতে হবে। যদিও ১ম ডোজ ব্যবহারের ১২ ঘন্টার মধ্যে অন্য ডোজ ব্যবহার করা যায়

তবে তা খুব কার্য্যকরী হয় না। একজন মহিলা কখনই ১২ সপ্তাহের মধ্যে ১২টি বড়ির বেশি ব্যবহার করবে না। অথবা ১২ সপ্তাহ পর ১০টির বেশি বড়ি ব্যবহার করবে না। এই অতিরিক্ত ডোজ তার স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্বক হতে পারে এবং অতিরিক্ত ডোজ তার জরায়ুর মারাত্বক ক্ষতিসাধন করতে পারে। সবচেয়ে ভালো যে, আবার কিছু দিন পর একই ডোজ দেওয়া যেতে পারে, যদি ১ম বার কোন কাজ না হয়।

১৮। **Misoprostol ব্যবহারের পরেও প্রেগন্যানন্সি পরীক্ষার ফলাফল পজেটিভ , কি করা দরকার ?**

বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন (MR) এর ৩ সপ্তাহ পর প্রেগন্যানন্সি টেষ্ট করা দরকার। এর আগে রক্তে বিশেষ হরমন থেকে যায়, যার ফলে (MR) করার ৩ থেকে ৪ সপ্তাহ পরও পরীক্ষায় পজেটিভ ধরা পড়ে। তবে আল্ট্রাসাউন্ড করে সঠিকভাবে নিশ্চিত হওয়া যেতে পারে। মহিলা গর্ভবর্তী বা গর্ভবর্তী না,কিছুদিন পরও যদি গর্ভবর্তীর লক্ষন চলে না যায়, ঔষধ ব্যবহারে পরও, তবে সম্ভত মহিলা গর্ভবর্তী, রক্তক্ষরন মানেই নয় যে তার (MR) সফল হয়েছে। সে কারন এটা খুবই গুরুত্বপূন যে সে গর্ভবর্তী কি না তা আল্ট্রাসাউন্ড বা প্রেগনেন্সি পরীক্ষার দ্বারা জানা দরকার।

১৯। **যদি কোন মহিলা সত্যিকার গর্ভবর্তী হয়ে থাকে তবে তার লক্ষনগুলি কি কি এবং এ অবস্থায় একজন মহিলার কি করা উচিত ঃ**

সাধারণত একজন গর্ভবর্তী মহিলার খাবারে গন্ধ, স্তনে ব্যাথা যুক্ত চাকা, শারিরীক ক্লান্তি বা অবসাদ এগুলো গর্ভবর্তীর প্রাথমিক লক্ষন। তবে সে ৩-৪ সপ্তাহ পর প্রেগন্যানন্সি টেষ্ট বা আল্ট্রাসাউন্ড করে সে তার গর্ভ সম্পর্কে নিশ্চিত হতে পারে। তবে সে যদি জানতে পারে যে, সে গর্ভবর্তী তবে সে কয়েকদিন পর পুনরায় Misoprostol ব্যবহার করতে পারে, তবে এটা করলেই যে তার মাসিক নিয়মিত করন

হবে, তার কোন গ্যারান্টি নাই, কারন দেখা গেছে যে, বন্ধ মাসিক নিয়মিত করলেও Misoprostol ৮০%-৯০% ক্ষেত্রে কার্যকরী।

যদি তার ইন্টারনেট ব্যবহারের কোন সুযোগ থাকে তবে সে সাহায্য চাইতে পারে info@womenonweb.org অথবা ইমেইল করতে পারে-www.womenonweb.org এটা একটি অনলাইনে বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন রেফারেল সার্ভিস যা দ্বারা মহিলাদের বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনে (MR) সহায়তা দিয়ে থাকে। Misoprostol এবং Mifetriestone এর মাধ্যমে। যা ৯৭-৯৯% সময়োপযোগী ও কার্যকরী।

২০। **কিছুদিন পূর্বে Misoprostol ব্যবহার করা হয়েছে, এখনও প্রচুর ব্যাথা আছে, এটা কি স্বাভাবিক ?**

না, এ অবস্থা স্বাভাবিক নয়। যদি চিকিৎসা সফল হয় তবে তার কোন ব্যাথা থাকার কথা নয়। সামান্য কিছু রক্ত যেতে পারে, জারায়ুর মধ্যে যদি জমাট বাধা রক্ত থেকে যায় তবে তার কারনে ব্যাথা হতে পারে, তবে শুধু মাত্র

আল্ট্রাসাউন্ড এর মাধ্যমেই বিষয়টি নিশ্চিত করা সম্ভব। তবে যদি সামান্য কিছু থেকে থাকে তবে তা পরবর্তী মাসিকের সময় বেড়িয়ে যায়। যদি তার মাসিক নিয়মিত করন সঠিক ভাবে না হয়ে থাকে। তা হলে অতিরিক্ত ২ বড়ি Misoprostol জিহবার নিচে সম্পূর্ন গলে না যাওয়া পর্যন্ত ৩০ মিনিট রাখতে হবে। আর তা না হলে ডাক্তারের শরনাপন্ন হতে হবে। এবং ডাক্তার ভ্যাকুম এ্যাসপিইরিশন এর সাহায্যে জরায়ু থেকে অবশিষ্ট টিস্যু বেড় করে ফেলবে।

২১। **অনিয়মিত মাসিকের ক্ষেত্রে কি ধরনের চিকিৎসা আছে ?**

যদি সঠিক ভাবে একজন মহিলার মাসিক নিয়মিত করন না হয় বা বন্ধ মাসিক সঠিক ভাবে নিয়মিত করন না হয় তবে অতিরিক্ত ডোজ হিসাবে ২টি Misoprostol বড়ি জিহবার নিচে ৩০ মিনিট রাখতে হবে যতক্ষন গলে না যায়।

২২। **কি ভাবে জানা যাবে যে, সংক্রমন রয়েছে ?**

যদি কোন মহিলার জ্বর ২৪ ঘন্টায় ১০০° বা তার বেশি হয় অথবা ১০২° বা তার বেশি হয়, ২৪ ঘন্টায়। অথবা যদি দেখা যায় যে, যোনীপথ দিয়ে অস্বাভাবিক দূর্গন্ধযুক্ত স্রাব নির্গত হচ্ছে এবং দেখতে স্বাভাবিক স্রাবের মত নয়, তবে যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারের কাছে নিতে হবে। এই লক্ষন গুলো সাধারণত

সংক্রমনের কারন হতে পারে। সাধারণত এন্টিবায়েটিক ঔষধের দ্বারা সংক্রমনের চিকিৎসা করা যেতে পারে। এই ধরনের সংক্রমনের ক্ষেত্রে যে ঔষধ গুলো ব্যবহৃত হয় তা হচ্ছে Doxycycline

.

২৩। **জরায়ুর বাইরে গর্ভধারনের লক্ষন সমূহ কি কি এবং তার চিকিৎসা কি ?**

যদি কোন গর্ভবর্তী মহিলার শারিরীক দুর্বলতা অথবা খুব অসহ্য পেট ব্যাথা থাকে তবে তার দ্রুত চিকিৎসা প্রদান করা জরুরী। কারন তার জরায়ুর বাইরে গর্ভধারন হয়েছে যা জরায়ুকে বিছিন্ন করতে পারে। এই অবস্থা একজন মহিলার জীবন সংশয় হতে পারে, সাধারণত এই সকল চিকিৎসায় যে ঔষধ ব্যবহার করা হয় তার নাম Methgotrexate যা গর্ভপাত ঘটাতে ব্যবহৃত হয়ে থাকে অথবা শল্য

চিকিৎসার মাধ্যমে জরায়ুর বাইরের গর্ভ অপসারন করতে হবে যা মহিলার জীবন রক্ষার্থে খুবই প্রয়োজনীয়।

২৪। **হাসপাতালে যাওয়ার পর ডাক্তারকে কি বলতে হবে , যখন কোন জটিলতা দেখা যাবে ?**

মহিলা বলবে যে, তার রক্তস্রাব হচেছ , যা স্বাভাবিক ভাবে হয়। এক্ষেত্রে ডাক্তার কোন অস্বাভাবিকতা দেখতে পাবে না। অসমাপ্ত মাসিক নিয়মিত করন ও অতিরিক্ত স্রাবের চিকিৎসা প্রায় একই, তবে যদি কেউ তার যোনীপথের ভিতর বড়ি ব্যবহার করে থাকে, তবে ডাক্তারের কাছে যাওয়ার পূর্বে তার আলামত বের করে ফেলে দেওয়া উচিত।

২৫। **রক্তে বা অন্যকোন পরীক্ষায় Misoprostol লের উপস্থিতি কি সনাক্ত করা সম্ভব ?**

না , কোন রক্ত পরীক্ষা বা বায়োপসি, পরীক্ষায় মাধ্যমেও বোঝা যায় না যে, মহিলা এই ঔষধ ব্যবহার করেছে। ডাক্তার স্বাভাবিক স্রাব ছাড়া অস্বাভাবিক কিছু সনাক্ত করতে পাড়বে না, যতক্ষন না সে অস্বাভাবিক কিছু আলামত দেখতে না পায়।

২৬। **Misoprostol ব্যবহারের পরেও যদি গর্ভাবস্থায় চলতে থাকে তবে কি ত্রুটি পূর্ন বা বিকলাঙ্গ বাচ্চা প্রসবের সম্ভাবনা আছে কি ?**

যদি Misoprostol ব্যবহারের পরেও কোন মহিলার গর্ভাবস্থার কোন অবসান না হয় তবে ভ্রুনের বিকলাঙ্গতার ঝুঁকি এড়াতে তার গর্ভাবস্থার অবসান করা উচিত। Misoprostol ও জন্মত্রুটির এই দুই এর

মধ্যে এক সম্পর্ক বিদ্যমান। সাধারণত এসব ক্ষেত্রে যে সমস্ত অস্বাভাবিকত্ব দেখা যায় তার মধ্যে মাথার খুলির এবং হাটু, পা বা অন্যান্য অঙ্গ প্রতঙ্গের বিষয় উল্লেখযোগ্য। যাকে চিকিৎসা শাস্ত্রের ভাষায় (Mobius Syndrom) বলা হয়ে থাকে। যদিও এই সমস্ত কারনের জন্য Misoprostol কে কমই দায়ী করা হয়। যথাক্রমে প্রতি ১০০০ শিশুর মধ্যে ১ জন। স্বাভাবিক নিয়মে যে শিশুর জন্ম হয় তাতে করে ২৫ বছর বয়সস্ক মহিলারা যে সমস্ত শিশুর জন্ম দেয় তার মধ্যে প্রতি ১৩০০ জনের শিশুর মধ্যে

১জন (Down Syndrom) এবং যে সমস্ত মহিলারা ৩৫ বছর বয়সে শিশুর জন্ম দেয় তাদের প্রতি ৩৬৫ জন শিশুর মধ্যে এক জনের (Down Syndrom) ঝুঁকি থাকে। এসব ক্ষেত্রে স্বাভাবিক যে সকল ঝুঁকি থাকে সে তুলনায় শিশুদের বিকলাঙ্গতার ক্ষেত্রে Misoprostol এর ভূমিকা খুবই নগন্য।

Misoprostol ব্যবহারের পরেও যদি কোন মহিলার বন্ধ মাসিক নিয়মিত না হয় এবং কোন মহিলার সন্দেহ থেকে যায় যে সে এখন ও গর্ভবর্তী তবে সে ডাক্তারের নিকট যেতে পারেন এবং আল্টাসাউন্ডের মাধ্যমে নিশ্চিত হতে পারেন।

২৭। **Misoprostol ব্যবহারের পরই কি আবার খুব তাড়াতারি গর্ভধারন করা সম্ভব ?**

অবশ্যই হ্যাঁ, তবে যদি কোন মহিলা এখনই সন্তান না চায় তবে তাকে কোন জন্মনিয়ন্ত্রন সামগ্রী ব্যবহার করা খুবই গুরুত্বপূর্ন। এক্ষেত্রে হরমন সমৃদ্ধ বড়ি একটু কম কার্যকরী, তাই খুব দ্রুত কনডম ব্যবহার করা যেতে পারে। এবং পরবর্তী মাসিক না হওয়া পর্যন্ত সে অন্য ব্যবস্থা না নিয়ে অপেক্ষা করতে পারেন। কারন বাচ্চা জন্মদানে সাময়িক বাধা সৃষ্টি করার ক্ষেত্রে কনডম একটি ভালো পদ্ধতি। Misoprostol ব্যবহারের ৪-১৪দিনের পর একজন মহিলা (IUD) এক ধরনের কয়েল পড়ে নিতে পারে যদিও এক্ষেত্রে সামান্য রক্তপাত হয়ে থাকে। Misoprostol দিয়ে বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনের পর একজন মহিলা ইচ্ছা করলে সন্তান নিতে পারে। তবে সবচেয়ে ভালো হয় যদি সে পরবর্তী মাসিকের সময় পর্যন্ত অপেক্ষা করে। এবং সেই সময় পর্যন্ত সে জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারে যদিও এভাবে কয়েক সপ্তাহ লেগে যেতে পারে (সাধারণত ৪-৬ সপ্তাহ) তার

স্বাভাবিক মাসিক প্রিয়োড শুরু হতে। মাসিক নিয়মিত করনের পর প্রথম ১ম সপ্তাহে অথবা ২য় সপ্তাহে সে গর্ভবর্তী হওয়ার জন্য প্রস্তুত হবে। এতে বুঝা যাবে যে, সে সঠিক নিয়মেই আবার গর্ভধারন করছে।

২৮। **Misoprostol এর মাধ্যমে বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনের কত দিন পর পুনরায় যৌন মিলন করা সম্ভব ?**

সবচেয়ে ভালো হয় যদি কমপক্ষে ৫ দিন অপেক্ষা করে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা হয়, কারন এ সময় জরায়ুর মুখ খোলা থাকে, এই সময় যৌন সম্পর্ক স্থাপনের ফলে মহিলার জরায়ুতে সংক্রমনের বড় ঝুঁকি থাকে। সে কারনে কমপক্ষে ৫ দিন তুলার ছিপি জাতীয় অথবা ক্রমাগত ধাক্কা দেয় এমন কিছু প্রবেশ না করানো উচিত।

২৯। **Misoprostol ব্যবহারের পর, মানসিক কোন সমস্যা দেখা দেখা দেয় কিনা ?**

কোন ঔষধের দ্বারা বন্ধ মাসিকের নিয়মিত করনের ক্ষেত্রে তাকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে বন্ধ মাসিক নিয়মিত করা তার প্রয়োজন কি না এবং এ ব্যাপারে সে তার নিকট বিশ্বাসযোগ্য কোন বন্ধু, নিকট আত্নীয়, অথবা তার পরিবারের সদস্য যার সাথে সে এ সংক্রান্ত বিষয় আলোচনা করতে পারে। যে ঔষধ সে ব্যবহার করতে যাচ্ছে এই সম্পর্কে। অধিকাংশ মহিলার ক্ষেত্রে বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনের পর তার মানসিক সাহায্য প্রয়োজন

হয় না। বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনের পর দুঃখ বোধ করার নজির বিরল। বস্তুত বন্ধ মাসিক নিয়মিত করনের পর যে প্রতিক্রিয়া হয় তা হলো স্বস্তি পাওয়া। এতে করে তার মানসিক অবস্থা আরোও উন্নত হয়। কারন এর নেতিবাচক দিক থেকে সে রক্ষা পায়। হয়তোবা এ ব্যাপারে যদি কিছু মনে হয়ও, তবে অল্প কিছুদিন পর তা আর থাকে না। বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন এটি মহিলার শরীরের জন্য প্রয়োজন, এতে তার কোন দোষ নেই। আর সে একা এ কাজ করছে না, প্রতি বছর ৪২ মিলিয়ন মহিলা বিশ্বব্যাপী তাদের বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন করে যাচ্ছে।

৩০। **বাড়িতে বাচ্চা প্রসব কি নিরাপদ ?**

দক্ষ ধাত্রী/নার্সের তত্ত্বাবধানে এবং যদি গর্ভবর্তী মহিলার সব কিছু স্বাভাবিক থাকে তবে বাড়িতে বাচ্চা ডেলিভারী করা যায় । কিন্তু সব সময় বিশেষ করে গ্রাম এলাকা বা প্রত্যন্ত অঞ্চলে দক্ষ ধাত্রী/নার্সের অভাব রয়েছে। সে কারনে কখনও কখনও একজন মহিলা একা বা যার এব্যাপারে কোন অভিজ্ঞাতা নাই এরূপ কাউকে বাচ্চা ডেলেভারীর ক্ষেত্রে দেখাশুনার জন্য দেখা যায়। কোন

কোন মহিলার প্রসবকালিন সময় কিছু জটিলতা পরিলক্ষিত হতে পারে, যেমন উচ্চ রক্তচাপ, ডায়বেটিক, মারাত্বক রক্ত শুন্যতা, সন্তানের থলিতে খুব বেশি বা কমপানি , ভ্রুনের অস্বাভাবিক বৃদ্ধি অথবা গর্ভফূলের কোন সমস্যা এসব ক্ষেত্রে অবশ্যই তাকে নিরাপদ প্রসব বা ডেলিভারীর জন্য অবশ্যই হাসপাতালে পাঠাতে হবে। একজন

মহিলার ডেলিভারী যখন বাড়িতে করা হয় এক্ষেত্রে কিছু অন্যান্য সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন- বাচ্চার আকার খুব বড়, বাচ্চার অবস্থান সঠিক না থাকা, বাচ্চা প্রসবে অনেক সময় নেওয়া, অথবা একেবারেই কোন প্রসব ব্যাথা না থাকা। এই সকল অবস্থায় অবশ্যই একজন গর্ভবর্তী মহিলাকে দ্রুত হাসপাতালে পাঠাতে হবে যাতে করে ডাক্তারের তত্ত্বধানে তার ডেলিভারী সম্পূর্ন করা যায়।

৩১। **পিপিএইস (PPH) কি ? সাধারণত কখন এটা ঘটে থাকে ?**

বাচ্চা ডেলিভারীর ২৪ ঘন্টার মধ্যে মহিলার যোনীপথ দিয়ে অতিরিক্ত রক্তক্ষরনকে বুঝায়। যার পরিমান 500 ml এর বেশি হয়ে থাকে। এমনকি সঠিক ও সুন্দর ভাবে সমস্ত প্রক্রিয়া সম্পন্ন করে বাচ্চা ডেলিভারীর পরও কোন কোন মহিলা (PPH) শিকার হতে পারে। এই কারনে ৫,১৫,০০০ হাজার মহিলার মধ্যে ১,২৫,০০০ হাজার মহিলা মৃত্যু বরন করে থাকে, যা সমস্ত সংখ্যার ২৫% । যা সাধারণত বাচ্চা ডেলিভারীর পর ঘটে থাকে।

৩২। **কি ভাবে বুঝা ঝাবে যে (PPH) হচ্ছে্ এবং কখন এটা ঘটে থাকে ?**

আসলে এটা বোঝা মুশকিল যে বাচ্চা প্রসবের পর কখন এটা শুরু হচেছ, রক্তক্ষরন খুব ধীরে ধীরে হয় এবং বেশ কয়েক ঘন্টা ধরে চলতে থাকে।

৩৩। **(PPH) এর কারনগুলো কি হতে পারে ?**

বাচ্চা ডেলিভারীর পর জরায়ু ৭০%-৯০% সংকোচন ঠিক ভাবে হয় না। অদক্ষ দাই যারা অনভিজ্ঞতার কারনে যোনীপথ টেনে ছিঁরে ফেলে যার ফলে যোনীপথ ক্ষতিগ্রস্থ হয়। গর্ভফুল আটকে থাকা, জরায়ু ক্ষতি গ্রস্থ, জরায়ু উল্টে যাওয়া, শীরার ভিতরে মারাত্বক রক্ত জমাট বাধা।

৩৪। **সাধারণত কখন গর্ভ ফুল পড়ে থাকে ?**

বাচ্চা প্রসবের পর ৯০% ক্ষেত্রে সাধারণত ১৫ মিনিট এর মধ্যে গর্ভফূল পড়ে থাকে। যদি সন্তান প্রসবের ৩০মিনিটের মধ্যে গর্ভফূল না পড়ে তবে (PPH) হওয়ার ঝুকি ৬ গুন বেড়ে যায়।

৩৫। **কেন, কখনও কখনও জরায়ু সংকোচিত হয় না ?**

যদি গর্ভফুল জরায়ুর মধ্যে থেকে যায়, যদি জরায়ু খুব বড় হয়, একের অধিক গর্ভ থাকে, বড় বাচ্চা, এবং পেটে বাচ্চার থলিতে প্রচুর পানি থাকে, যদি সন্তান প্রসবে অনেক সময় নেয়, অথবা খুব কম সময় নেয়, মুত্র থলি ভর্তি থাকে।

৩৬। **(PPH) প্রতিরোধে কি করনিয় ?**

গর্ভফুল পড়ার আগে (অর্থাৎ প্রসব পর্বের ৩য় ধাপে) যদি নিম্নোক্ত কিছু পদক্ষেপ গ্রহন করা যায়, সেক্ষেত্রে ৬০% (PPH) প্রতিরোধ করা যায়।

শিশু জন্মের পর পরই তার মুখ থেকে লালা/বিজল বের করে মুছিয়ে মায়ের বুকের উপরে রাখতে হবে অথবা মায়ের স্তনের খুব কাছাকাছি রাখতে হবে, যদি কেহ তার বাচ্চাকে তার বুকের দুধ দিতে চায় বা পারে, তবে HIV ভাইরাসে আক্রান্ত পজিটিভ কোন মায়ের বুকের দুধ শিশুকে

১) দেওয়া যাবে না, তাতে করে শিশুটির উক্ত ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থেকে যায়। এ সময় শিশুটির মাথা গরম কাপড় বা কম্বল দিয়ে মুড়িয়ে রাখা উচিত।

বাচচার জন্মের ১মিনিটের মধ্যে চেক করে দেখতে হবে যে আরোও বাচ্চা মায়ের পেটে আছে কি না। যদি আর কোন বাচ্চা না থাকে, তবে জরায়ুর সংকোচন দ্রুত করার জন্য ৩টি Misoprostol

২) 200 mcg জিহবার নিচে দিতে হবে। মহিলা নিজেই কাজটি করবেন, যদি তার প্রসবের সময় কোন সাহায্যকারী কেহ কাছে না থাকে।

৩) **বাচচার নাভিরজ্জু বাঁধতে হবে** এবং গর্ভফুল পড়ার জন্য অপেক্ষা করতে হবে। তবে একজন দক্ষ দাই/নার্স কি ভাবে তারাতারি গর্ভফুল পড়ে সে এ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে। এক্ষেত্রে তলপেটে জরায়ুর নিচের দিকে হাত রেখে চাপ দিয়ে সার্পোট দিয়ে নাড়ীরজ্জুতে মৃদু টান সৃষ্টি করা যাতে করে জরায়ু সংকুচিত হতে পারে।

৪) **গর্ভফুল পড়ে যাবার পর জরায়ু মালিশ করতে হবে** যাতে করে জরায়ু সংকুচিত হতে পারে, এ অবস্থায় এটাকে একটি শক্ত বলের মতো অনুভব করা যায়। এই প্রক্রিয়া ২ঘন্টা ধরে প্রতি ১৫ মিনিট অন্তর করা উচিত। একজন মহিলা অবশ্যই নিজের জরায়ু নিজেই ম্যাসেজ করতে পারে অথবা যে, প্রসবের সময় সাহায্যকারী হিসাবে থাকে সেও করতে পারে।

৩৭। **Misoprostol ব্যবহারের পরেও যদি প্রচুর রক্তক্ষরন চলে তবে কি করা উচিত ?**

যদিও (PPH) প্রতিরোধের জন্য চেষ্টা করার পরেও ৩% মহিলার ক্ষেত্রে ১০০০ মিলি লিটার রক্তক্ষরন হতে পারে। যদি দেখা যায় যে, Misoprostol ব্যবহারের পরেও কোন মহিলার রক্তক্ষরন চলতে থাকে, তবে দেরী না করে তাকে অনতিবিলম্বে হাসপাতালে বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া দরকার।

৩৮। **মাতৃগর্ভে অন্যে একটি শিশু থাকা অবস্থায় যদি কেহ Misoprostol ব্যবহার করে (P.P.H) প্রতিরোধের জন্য তাহালে কি করতে পারে ?**

যদি মহিলার পেটে কোন বাচ্চা থাকে তবে এতে করে জরায়ু বিছিন্ন ও ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে আর এটা হলে তা খুবই বিপদজনক।

৩৯। **জরায়ুকে সংকুচিত করার জন্য কি অন্য কোন ঔষধ আছে ?**

হ্যাঁ আছে, ইনজেকশন Oxytocin অথবা Trgometrine যা (P.P.H) প্রতিরোধে ও জরায়ু সংকোচনে ব্যবহৃত হয়। তবে এই গুলি সাধারণত অভিজ্ঞ চিকিৎসকরাই ব্যবহার করে থাকেন । তবে Misoprostol চিকিৎসক ছাড়াও অন্যরা দিতে পারেন, এটা রেফিজ্রারেটরে রাখার প্রয়োজন হয় না। এবং দামেও সস্তা।

৪০। **বাচ্চা প্রসবের পর Misoprostol ব্যবহারের কারনে কোন পাশ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয় কি ?**

কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে, যেমন- কাঁপুনি দিয়ে জ্বর, খাবারে গন্ধ বা অনিহা, বমি, পাতলা পায়খানা ও পেটে ব্যাথা।

৪১। **বাচ্চা প্রসবের সময় Misoprostol ব্যবহার করলে, কি শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো যায় ?**

হ্যাঁ, একজন মহিলা স্বাভাবিক নিয়মেই তার শিশুকে বুকের দুধ দিতে পারে। যখন (P.P.H) প্রতিরোধে Misoprostol ব্যবহার করা হয় তাতে কোন পরস্পর বিরোধী অবস্থান তৈরী করে না। তবে HIV পজেটিভ মহিলাদের তাদের শিশুর HIV সংক্রমন থেকে রক্ষার প্রয়োজনেই বুকের দুধ না দেওয়াই উত্তম।

একদিনের প্রশিক্ষন সিডিউল / কর্মসূচী

তথ্য তালিকা ব্যবহার করে প্রশিক্ষকের প্রয়োজনীয় (MR) করন সম্পর্কে ভালোভাবে দেখে নিন, যাতে করে কোন কিছু ভুল না হয়। প্রশিক্ষনার্থীদের প্রশ্ন করে এবং তাদের অংশগ্রহনের মাধ্যমে তাদের ধারনা সম্পর্কে জানুন। তাদের সমাজের নিদিষ্ট সমস্যা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

দল গঠনের সময় খেয়াল করুন দল যেন ১০-২০ জনের বেশি না হয়। যে তথ্যগুলি আপনি প্রদান করছেন। তা যেন খুব প্রাসঙ্গিক হয়। আপনি কিন্তু ডাক্তার নন অথবা কোন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ নন। যদি কোন প্রশিক্ষনার্থীর অতিরিক্ত কোন প্রশ্ন থাকে আর যদি উত্তর আপনার না জানা থাকে তবে তা কোন ডাক্তার বা স্বাস্থ্য কর্মীকে জিজ্ঞাসা করুন, মন গড়া কোন উত্তর দেবেন না।

সময় ঃ ৮.০০ মিঃ থেকে ৮.১৫ মিঃ আগমন, একে অপরের সাথে কুশল বিনিময়, প্রশিক্ষন চলাকালীন নিয়মাবলি এবং অভ্যার্থনা, পূর্ব মূল্যায়ন।

৮.১৫ মিঃ থেকে ৮.৪৫ মিঃ গর্ভবর্তী মায়ের মৃত্যু, Misoprostol নিয়ে আলোচনা (ইহা কি ভাবে কাজ করে এবং কি ভাবে এটা ব্যবহার করা যায়) মহিলাদের মাসিক চক্র, গর্ভকালীন সময়সীমা, জন্মনিয়ন্ত্রন সামগ্রী / পদ্ধতি সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদান।

৮.৪৫ মিঃ থেকে ৯.১৫ মিঃ (P.P.H) , কি ভাবে Misoprostol ব্যবহার করতে হয় এবং কখন একজন মহিলাকে হাসপাতালে নিতে হয়, (প্রশিক্ষকের তথ্য

তালিকা ও প্রয়োজনীয় করনীয় দেখুন ও প্রশিক্ষানার্থীদের পুন প্রশ্ন করুন।)

৯.৪৫মিঃথেকে ১০.১৫ মিঃ চা পানের বিরতি।

১০.১৫ মিঃথেকে ১১.৪৫ মিঃ Misoprostol সম্পর্কে ধারনা, বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন মেডিকেল (MR) এর ভূমিকা। আইনগত দিক, (তথ্য পাওয়া ও

জানার অধিকার) পূর্ব সর্তকর্তা ঃ কি করে গর্ভকাল গননা করা হয়, ১২ সপ্তাহ, কখনই নিজে না, ২ ঘন্টার ব্যবধানে হাসপাতালে যেতে হবে, ডোজ - ৪বড়ি জিহবার নিচে, ৩ঘন্টা পর আবার, মোট ৩ বার (মোট বড়ি ১২টি)

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ঃ (রক্তক্ষরন, খিল বা টাঁশ ধরা, খাবারে গন্ধ, পাতলা পায়খানা, বমি) সাথে রক্তস্রাব ।

যখন ডাক্তারের কাছে যেতে হবে ঃ (মাত্রাতিরিক্ত রক্তক্ষরন ২ ঘন্টা ধরে বা ১ ঘন্টায় ২টি প্যাড ভিজে যাওয়া, জ্বর , ক্রমাগত ব্যাথা, গন্ধযুক্ত স্রাব নির্গত হওয়া ।

কি ভাবে জানা যাাবে যে বন্ধ মাসিক নিয়মিত করন করা হয়েছে ঃ (৩ সপ্তাহ পরে প্রেগ্যাগন্যান্সি পরীক্ষা করতে হবে)

পরবর্তী করনীয় ঃ জন্মনিয়ন্ত্রন পদ্ধতি ।

কোথায় এটা পাওয়া যাবে, এবং ঔষধের দোকানদারকে কি বলতে হবে ।

১১.৪৫মিঃ হতে ১২.১২ মিঃ প্রশিক্ষনার্থীদের পক্ষ থেকে প্রশ্ন আসবে, প্রশ্ন করা শেষ হলে, উত্তর পর্বে সবাই অংশ নিতে পারবে এবং প্রশ্ন ও উত্তর দিতে পারবে । খাবার বিরতির পরে প্রশ্ন ও উত্তরের মাধ্যমে প্রশিক্ষনার্থীরা অভিনয়ের মাধ্যমে বিষয়টি দেখাতে পারে ।

১২.৩০মিঃ থেকে ১.৩০ মিঃ দুপুরের খাবার বিরতি ।

১.৩০মিঃ থেকে ২.৪৫ মিঃ ছোটদলে ভাগ করা ঃ (প্রতি দলে ৩ জন) অভিনয়, ১ম জন মহিলা যিনি তথ্য জানতে চান, ২য় জন কাউন্সিলর এবং ৩য় জন প্রর্যবেক্ষক হিসাবে থাকবেন এবং দেখবেন যে, নিয়মানুসারে তথ্য গুলো দেওয়া হচ্ছে কি না, এবং পরে তিনি ফিডব্যাক

দিবেন। অভিনয়ের মাধ্যমে ৬ বার দেখাতে হবে। বন্ধ মাসিক নিয়মিত অভিনয় ৩ বার। এবং (PPH) এর অভিনয় ৩ বার করতে হবে।

২.৪৫ মিঃ থেকে ৩.০০ মিঃ প্রত্যেক দলে রিপোর্ট প্রদান, মিলিয়ে দেখা কোনটা সঠিক ছিল, কোনটা ভুল ছিল, সবগুলো মিলিয়ে একটি সঠিক প্রতিবেদন তৈরী করা।

৩.০০ মিঃ থেকে ৩.১৫ মিঃ চা পানের বিরতি।

৩.১৫মিঃ থেকে ৩.৪৫ মিঃ কোন তথ্যটা বুঝতে খুব অসুবিধা ছিল, যা পুনরায় আলোচনা করা দরকার (প্রশ্ন করে জেনে নেওয়া) কি ভাবে প্রশিক্ষনার্থীরা এসব তথ্য তাদের সম্প্রদায়ের মধ্যে আদান প্রদান করতে পারবে, তা নিয়ে আলোচনা।

৩.৪৫ মিঃ থেকে ৪.১৫ মিঃ কি ভাবে ঔষধের দোকানদারের সাথে কথা বলতে হবে। (অভিনয়ের মাধ্যমে দেখাতে হবে)

৪.১৫ মিঃ থেকে ৫.৩৫ মিঃ মূল্যায়ন।

৫.৩৫ মিঃ থেকে ৫.৫০ মিঃ ফিডব্যাক, কি শিক্ষা পাওয়া গেল।

বিজ্ঞান ভিত্তিক গবেষনা সূত্র সমূহ ঃ

- Frequently asked questions about medical abortion" WHO 2006. http://www.who.int/reproductivehealth/pulications/unsafe_abortion/9241594845/en/index.html Von Hertzen H,ea WHO Research Group, Efficacy of two Intervals and two routs of administration of misopostrol for termination of early pregnancy: randomized controlled equivalence trial , Lancet 2007 Jun 9, 369 (9577) : 1938- 46- Prevention and Treatment of post-partum Haemorrhage: New Advances for Low Resource Settings. Joint Statement International Confedaration of Midwives (ICM) International Federation of Gynaecology and Obstestrics (FIGO)http://www.figo.org/files/figo-corp/docs/PPH%20Joint%20Statement%202%20English.pdf

প্রশিক্ষনপূর্ব /প্রশিক্ষন পরবর্তী মূল্যায়ন পত্র

১। কখন একজন মহিলা সাধারণত গর্ভবর্তী হয় ?

□ তার উর্বর কাল শুরু হওয়ায় ৫ থেকে ৭ দিন পর ।

□ তার উর্বর কাল শুরু হওয়ায় ৫ থেকে ৭ দিন পূর্বে ।

□ তার মাসিক পর্ব চলাকালিন সময়ে ।

২। অনাকাঙ্খিত গর্ভধারন রোধে, ধর্ষিত হলে বা কোন জন্মনিয়ন্ত্রন সামগ্রী ব্যবহার ছাড়া যৌনমিলন করলে একজন মহিলা কি করবে ।

□ ১২ ঘন্টার মধ্যে গরম পানির সাথে সামান্য সাবান গুলে যোনীপথে ডুস আকারে নিতে হবে ।

□ ২থেকে ৪টি জন্মনিয়নন্ত্রন পিল ৭২ ঘন্টার মধ্যে এবং ১২ ঘন্টার পর আরোও ২ থেকে ৪টা বড়ি খেতে হবে ।

□ ২টা Misopostrol বড়ি ৭২ ঘন্টার মধ্যে খেতে হবে ।

৩। কোন মহিলা ধর্ষিত হওয়ার পর HIV/AIDS এর ঝুঁকি এড়াতে কি কোন ব্যবস্থা আছে ?

□ না নাই, সে ৬ মাস পর্যন্ত অপেক্ষা করবে এবং পরীক্ষা করে দেখবে যে, সে HIV দ্বারা আক্রান্ত কি না ।

□ হ্যাঁ আছে, সে অবশ্যই একধরনের বিশেষ ঔষধ (যাকে PEP বলা হয়) সেইটা ৭২ ঘন্টার মধ্যে নিতে হবে ।

□ না, PEP বিশেষ ঔষধ তখনই কার্যকরী, যখন কোন লোক কাজের সময় কোন দূষিত মালামালের সংস্পর্শে আসে ও দূর্ঘটনা ঘটায় ।

৪ । প্রসব পরবর্তী মাত্রাতিরিক্ত রক্তক্ষনের ঝুকি (PPH- যার ফলে প্রসুতির মৃত্যু ঝুঁকি থাকে) তা কমিয়ে আনা যায় ।

□ তিনটি বড়ি Misopostrol বাচ্চা প্রসবের পর যোনীপথে প্রবেশ করাতে হবে ।

□ না, ঝুঁকি কমানো যায় না ।

□ ৩টি বড়ি বাচ্চা প্রসবের পর জিহবার নিচে রাখতে হবে ।

৫ । কখন একজন মহিলা (PPH) প্রতিরোধের জন্য Misopostrol ব্যবহার করবে না, যদি-

□ গর্ভফুল যদি জরায়ূর মধ্যে থাকে ।

□ পেটে আরোও বাচ্চা বা যমজ বাচ্চা থাকে ।

□ মহিলাকে সাহায্য করার জন্য কোন দক্ষ দাই বা নার্স থাকে

৬ । নিরাপদ (MR) করনে Misopostrol ব্যবহারের সঠিক উপায় গুলো কি ?

□ ৪টি Misopostrol 200 mcg বড়ি যোনীপথে প্রবেশ করাতে হবে । ২ ঘন্টা পর ৪টি Misopostrol 200 mcg বড়ি গিলে খেতে হবে ।

□ 200 mcg Misopostrol বড়ি জিহবার নিচে রাখতে হবে ৩০ মিনিট । ৩ ঘন্টা পর পুনরায় সে একই নিয়ম করবে, পরে আবার ৩ ঘন্টা পর একই নিয়ম আবার করবে ।

□ 400 mcg Misopostrol সব গিলে খাবে, ৬ ঘন্টা অপেক্ষা করবে, তারপর ৬টি বড়ি যোনীপথে প্রবেশ করাবে (সারভিক্সের কাছাকাছি) এবং ২ ঘন্টা শুয়ে থাকবে, পুনরায় আবার ২ঘন্টা পর যোনীপথে একই নিয়মে বড়ি প্রবেশ করাবে ।

৭ । একজন মহিলাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসা সুবিধা দেওয়ার জন্য হাসপাতালে পাঠাতে হবে যদি ঃ

□ তার খুব খিল/টাঁশ ধরা থাকে ।

□ যদি তার মাত্রাতিরিক্ত রক্তক্ষরন হয় ।

□ যদি তার খাবারে গন্ধ বা অরুচি থাকে ।

৮। যদি কোন মহিলার Misopostrol ব্যবহারের পরও রক্তক্ষরন বন্ধ না হয় তবে তার কারন হতে পারে ঃ

□ তার গর্ভকালীন সময়সীমা খুব বেশি ছিল, Misopostrol এ কাজ করার জন্য।

□ তার (ইকটোপিক প্রেগন্যানন্সি অর্থ্যাৎ অস্বাভাবিক স্থানে অথবা জরায়ুর বাইরে গর্ভধারন ছিল)।

□ তার পেটে যমজ বাচ্চা ছিল।

৯। একজন মহিলা (MR) করনের পর পুনরায় কখন গর্ভবতী হতে পারেন ?

□ খুব তাড়াতাড়ি।

□ (MR) করনের ১ সপ্তাহ পর।

□ তার পরবর্তী মাসিক শুরুর পর।