PCS 10 — Celebrating 10 Years of Primary Care Sheffield

Sexual Health Sheffield — Meeting your sexual health needs

NHS

আপনার যৌন স্বাস্থ্য: আপনার পছন্দ

গর্ভনিরোধের বিকল্পসমূহ শুধু বড়ি নয়

Bangla

আপনার জীবনের সাথে মানানসই একটি গর্ভনিরোধের উপায় রয়েছে।

আপনার ধারণার চেয়েও বেশি বিকল্প রয়েছে। এগুলো সহজ, দীর্ঘস্থায়ী এবং পরিবর্তনযোগ্য — এগুলোকে বলা হয় **LARC**।

LARC-এর পূর্ণরূপ হলো **Long-Acting Reversible Contraception (দীর্ঘমেয়াদি পরিবর্তনযোগ্য গর্ভনিরোধ)** - এটি নিরাপদ ও নির্ভরযোগ্য সুরক্ষা, যা প্রতিদিন বড়ি না খেয়েও কয়েক মাস বা কয়েক বছর কাজ করে। আপনি যেকোনো সময় এটি বন্ধ করতে পারেন, যদি গর্ভধারণ করতে চান বা পদ্ধতি পরিবর্তন করতে চান।

বিনামূল্যে এবং গোপনীয় গর্ভনিরোধ পরামর্শের জন্য আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্সের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

তারা আপনাকে আপনার জন্য সঠিক পদ্ধতি বেছে নিতে সাহায্য করবেন। এটি আপনার শরীর – আপনার পছন্দ।