

কিশোরী ও নারীদের
ঋতুকালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যা
বিষয়ক সহায়িকা



কিশোরী ও নারীদের ঋতুকালীন
স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়ক সহায়িকা



কিশোরী ও নারীদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যা বিষয়ক সহায়িকা

সংকলন ও গ্রন্থনা :	সাইফুল ইসলাম মোঃ নাসির উদ্দীন ফারুক
সম্পাদনা :	শামীম আরফীন হেলেনা খাতুন
প্রকাশকাল :	জুলাই ২০০৯
প্রকাশক :	সাস্টেইনেবল স্কুল স্যানিটেশন প্রকল্পের আওতায় এ্যাওসেড কর্তৃক প্রকাশিত
অংকন :	মাহফুজ
গ্রাফিক্স :	তুষার পাল অকুব, খুলনা
বহু :	এ্যাওসেড ৪৯ বি কে বসুপাড়া ক্রস লেন, খুলনা-৯১০০
মুদ্রণ :	প্রচারণী প্রিন্টিং প্রেস ৪৪ স্যার ইকবাল রোড, খুলনা, ০৪১-৮১০৯৫৭

অন্যান্য সূত্র

চৌধুরী অব্যাপিকা ডা. সামিনা 'কিশোরী কোমাকে জানতে হবে' জনস্বিক,
৫০ অগ্নিজ কো-অপারেটিভ মার্কেট, বইশাহা, শাহবাগ, ঢাকা-২০০৮

স্বচ্ছাসেবী সংস্থা এ্যাওসেড (AOSED) খুলনা জেলার দাকোপ উপজেলায় 'সাস্টেইনেবল স্কুল স্যানিটেশন' প্রকল্প বাস্তবায়ন করছে। প্রতিষ্ঠানিক পর্যায়ে স্যানিটেশন ব্যবস্থা গড়ে তোলার লক্ষ্যে প্রকল্পের আওতায় দাকোপের ৯টি মাধ্যমিক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের স্যানিটেশন ব্যবস্থা উন্নতীকরণ, রক্ষণাবেক্ষণ কমিটি ও তহবিল গঠন, শিক্ষার্থীদের সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক কার্যক্রমসমূহ উল্লেখযোগ্য। শিক্ষা ও সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক উপকরণের মধ্যে 'কিশোরী ও নারীদের ঋতুকালীন স্বাস্থ্য পরিচর্যা সহায়িকা' পুস্তিকা প্রকাশিত হচ্ছে। কুসংস্কার ও অজ্ঞতার কারণে আমাদের দেশের নারীরা বিশেষ করে বয়ঃসন্ধি কালে কিশোরীরা ঋতুকালীন সময়ে নানা ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়। যা পরবর্তী কালে তাদের স্বাস্থ্যহানী সহ জননতন্ত্রের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। সম্প্রতি এ বিষয়ে সরকারী-বেসরকারী উদ্যোগে বিভিন্ন কার্যক্রম বাস্তবায়িত হচ্ছে। এই পুস্তিকাটি স্কুল আঙ্গিকে হলেও সেই সকল প্রয়াস ও উদ্যোগের সহায়ক হবে। একই সাথে গ্রামীণ কিশোরীদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যায় কার্যকরী ভূমিকা রাখতে পারবে বলে আশা করছি।

শামীম আরহীন

নির্বাহী পরিচালক

এ্যাওসেড



জন্মের বা মৃত্যির ন্যায় সর্বদা বিকাশের একটি স্বাভাবিক ঘটনা। মাই কোন কুলক্ষণের কারণে
মোরামের মনে মানসিক কষ্ট নেই বা পরিবারের সদস্যদের সংস্পর্শ থেকে আলাদা করা যাবে না।



মাসিককালীন পরিচর্যা

শৈশব কাল পার হতেই একজন কিশোরীর নানা রকম শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তন ঘটে থাকে। এই পরিবর্তনের ফলে নানা প্রকার শারীরিক প্রতিক্রিয়া দেখা যায়, যার অন্যতম হল ‘মাসিক’। একজন কিশোরীর প্রতিমাসে যোনি পথ দিয়ে কয়েক দিন ধরে যে রক্তস্রাব বের হয় তাইই মাসিক বা স্রুত। সাধারণত ৯-১৪ বছর বয়স থেকে মাসিক শুরু হয়। এর মেয়াদকাল ৩-৫ দিন পর্যন্ত। এই প্রক্রিয়া সাধারণত ২৮ দিন অন্তর অন্তর ঘটে থাকে। তবে কখনো কখনো এই চক্র ২১-৩৪ দিনেও হতে পারে। মাসিক মূলত স্ত্রী জাতীয় হরমোন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। মাসিক কোন রোগ নয়।



কমলাকিনালৰ গুৰি মাথাক সাধা মাছৰ টিঠিক দাৰ দেৱে মজানলৈ ধৰিলে বা কিছু সম্পৰ্কে মজান
কৰা এনুৱা মাখিক উলকাৰীলৈ লকাৰে সাধা মাছৰ টিঠিক লহৰোপিনা কৰা।

এটি নারীসেহের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। পরিবর্তনের ধারায় পঞ্চাশের কাছাকাছি বয়সে মাসিক স্থায়ীভাবে বন্ধ হতে যায়।

গুরুত্ব

নারীসেহের সম্ভাবন ধারণ করার জন্য এবং শারীরিক সুস্থতার জন্য মাসিক প্রয়োজনীয়। একজন নারীর সুস্থভাবে এবং সময়মত মা হওয়ার জন্য নিয়মিত মাসিক হওয়া সরকার। আমরা জানি যে, একজন কিশোরীর বয়স যতই হোক না কেন, যতদিন পর্যন্ত তার মাসিক না হবে, ততদিন পর্যন্ত সে মা হতে পারবে না।

মাসিক চলাকালীন সময়ের সমস্যাসমূহ—

- মাসিক শুরু এক-দু'দিন আগে থেকে তলপেটে প্রচণ্ড ব্যথা হয়
- কখনও জ্বর হওয়া
- শরীর দুর্বল বোধ হওয়া
- শরীর ফুলে যাওয়া
- খাবারে অনীহা বা অল্পটী সেবা সেওয়া
- বমি হওয়া বা বমি বমি ভাব সেবা সেওয়া
- কোমরে ব্যথা হওয়া
- হাত-পায়ে ব্যথা করা, কামড়ানো বা চাটানো
- হাঁড়ের তিতরে ব্যথা অনুভব করা
- অতিরিক্ত রক্তস্রাব হওয়া
- মাথা ব্যথা হতে পারে



মাসিকের সময় স্বাস্থ্যসম্বন্ধে পরিবারকে
অন্যান্য সমস্যা হলে স্যানিটেশন ম্যাপকিন /
পাত্রে ব্যবহার করা উচিত।

- রক্তস্রাবের পরিমাণ কম হতে পারে
- স্তনে ব্যথা হতে পারে
- কালচে রক্তের দুর্গন্ধযুক্ত রক্ত নির্গত হওয়া
- অনিয়মিত মাসিক হওয়া
- চেহারা বিকলতা বা বিরক্তির ছাপ পরিলক্ষিত হওয়া
- ঘুম না হতে পারে

করণীয়—

০১. মাসিকের সময় পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা।
০২. মাসিকের কাপড় ভাল করে সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা।
০৩. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।
০৪. পরিষ্কার করার পর মাসিকের কাপড় ফুটন্ত পানিতে সোডা বা সাবান দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার করে, রোদে শুকিয়ে, আলো-বাতাসযুক্ত স্থানে কাপড় ভাঁজ করে রেখে দিতে হবে।
০৫. সম্ভব হলে কাপড় পুনরায় ব্যবহারের পূর্বে ইস্ত্রি করে নেয়া ভাল।
০৬. মাসিকের কাপড় ভিজা অথবা স্যাঁতসেঁতে জায়গায় না রাখা।
০৭. ভারী কাজ না করা বা ভারী জিনিস বহন না করা।
০৮. স্বামী সহবাস না করা।
০৯. দিনে অন্তত ২-৪ বার কাপড় বদলাতে হবে।
১০. নিয়মিত গোসল করা ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা।
১১. শরীর ব্যথা করলে বা কষ্ট হলে বিশ্রাম নেয়া।
১২. হাঁটা-চলা যতটা সম্ভব কম করা।
১৩. বেশী করে পানি পান করা বা তরল জাতীয় খাবার বেশী খাওয়া



মহিলা, বোঁতা কাপড় রেপ-মীথশুর দ্বারা সংক্রমিত হতে পারে। জাই মাসিকের সময় কখনই কোন
অবস্থাতেই জা ব্যবহার করা ঠিক নয়।

১৪. পরিমিত ঘুমোনো।
১৫. সাময়িক আরামের জন্য কাঁচের বোতলে গরম পানি ভরে পেটে বা কোমরে সেক দেয়া যেতে পারে।
১৬. গরম পানি বা চা পান করা।
১৭. সম্ভব হলে স্যানেটরী ন্যাপকিন বা প্যাড ব্যবহার করা।
১৮. পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়া।
১৯. অতিরিক্ত ঠাণ্ডা না লাগানো।
২০. মাসিক চলাকালীন শারীরিক সমস্যাসমূহ শিক্ষক (ম্যাডাম) ও অভিভাবকদের সাথে আলোচনা করা।
২১. মাসিক সংক্রান্ত সমস্যা বেশি ও দীর্ঘস্থায়ী হলে ডিকিহসকের সাথে পরামর্শ করা।

অপসারণ প্রক্রিয়া-

- কাপড় পুরানো হয়ে গেলে বা নষ্ট হয়ে গেলে যেখানে-সেখানে না ফেলে মাটিতে পুঁতে ফেলা।
- ব্যবহৃত প্যাড/কাপড় ছেঁনে, ঝিলে, পায়খানায় না ফেলে নির্দিষ্ট একটি স্থানে ফেলা।
- প্যাড বা তুলা ব্যবহারের পর তা মাটিতে পুঁতে ফেলা।

মাসিক চলাকালীন খাদ্যাভ্যাস-

মাসিক চলাকালীন সময়ে সাধারণ খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করার কোন দরকার নেই। নিয়মিত যে যে খাবার আমরা গ্রহণ করে থাকি তা সবই গ্রহণ করা যাবে। কিশোরী মেয়েদের এ সময় অতিরিক্ত রক্ত যেতে পারে। এতে শরীর দুর্বল হয়ে যায়। শরীর যাতে দুর্বল না হয় সেজন্য- ডিম, মাছ, মাংস, দুধ সীমের বীচি, বাদাম, ডাল, সবুজ শাকসবজি ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। কচুর লতি, কচু শাক, লাল শাক, আমড়া, পেয়ারা, জাম, কাঁচা কলা, কলিজা।



তবুও সে শ্যামিলের মতই একদলসঙ্গীত বাজানোর ব্যাপারে খুশি হোলে-একটিমুহুর লজ্জামণ্ডলের ভয় থাকে।



হাটাতুল অথবা সীতাবনে জায়গার ক্রয় বা অন্য সীতাপুর লোকদের জায়গা। তাই যদিও
স্বাধীনতা নিয়ে এল জায়গার ব্যবহার সম্পর্কিত কোনো আইন নই।



মাসিক চলাকালীন সময়ে মেয়েদের শরীর দুর্বল হয়। তাই সকল ঘরের উচিত এ সময়ে মেয়ে
সভ্যদেরকে বাড়তি খাবার দেয়া, যাতে তার শারীরিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত না হয়।



পায়খানার মধ্যে দৈনিক উল্কাপানীয় সময়ে
ব্যবহৃত কাপড় / প্যাড কেবলমাত্র
মিক্সার/পেস্টের মূখ্য বস্তু করে
পরিবেশ দূষণ ঘটতে পারে।

কিশোরীদের বয়সভিত্তিকদের এই স্বাভাবিক বিকল্পটি নিজে
স্বপ্নের শিক্ষাক্ষেত্রের উন্মুক্ত জায়গার মধ্যে আলোড়িত করা ও
মানসিক সহায়তা প্রদান করা।





AOSED

Simavi