

কিশোরীদের মাসিককালীন পরিচর্যা



Save the Children

সম্পাদনাঃ কনিকা ফেরদৌস, ম্যানেজার, কৈশোর উন্নয়ন, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন ।

সহযোগিতায়ঃ

হোসনে আরা খন্দকার, প্রোগ্রাম ডিরেক্টর, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন ।

ডাঃ কাজী আসাদুর রহমান, সিনিয়র ম্যানেজার, স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন ।

আব্দুর রকিব, সিনিয়র ম্যানেজার, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন ।

কামরুন নাহার আহমেদ, ম্যানেজার, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন ।

ডাঃ রুবায়েত ফাতেমা, ডেপুটি ম্যানেজার, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন ।

মুহাম্মাদ বোরহান উদ্দিন রাজু, ডেপুটি প্রোগ্রাম ম্যানেজার, সমন্বিত শিশু উন্নয়ন কর্মসূচি, এম এস এস ।

চয়ন কুমার তালুকদার, প্রোগ্রাম অফিসার, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন ।

ডাঃ রমেন্দ্রনাথ মল্লিক, ম্যানেজার, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন ।

প্রকাশনাঃ কৈশোর উন্নয়ন কর্মসূচি, শিশুদের জন্য, সেভ দ্য চিলড্রেন ।

প্রকাশকালঃ ডিসেম্বর, ২০১৭ ।

অলংকরণঃ যাহিদ হাসান বেগু

মুদ্রণঃ ডট লাইন প্রিন্টার্স

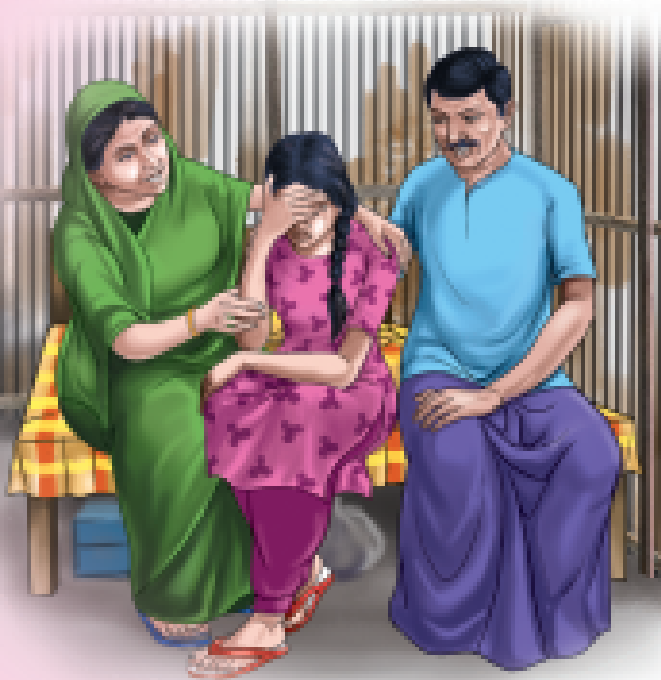
স্কুলে যেতে আর নেই ভয়
লজ্জা, সংকোচ করবো জয়

সেভ দ্য চিলড্রেন
বাড়ি নং- সি ডব্লিউ এন (এ) ৩৫
সড়ক নং- ৪৩, গুলশান- ২
ঢাকা- ১২১২

ভূমিকা

মাসিক মেয়েদের জীবনের বয়ঃসন্ধিকালের একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এসময় তাদের শরীর ও মনের পরিবর্তনসমূহ শুরু হয়। এই পরিবর্তনগুলো স্বাভাবিক ও প্রাকৃতিক নিয়মেই ঘটে। মাসিক মেয়েদের বড় হবার, প্রজননক্ষম হওয়ার লক্ষণ, তাই এসময় ভয় না পেয়ে সঠিক ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে জানা দরকার। একজন কিশোরী প্রজনন স্বাস্থ্য ও সাধারণ স্বাস্থ্য সম্পর্কে যে শিক্ষা পাবে তা পরবর্তী জীবনে পালনের মাধ্যমে সমাজ ও ব্যক্তি জীবনে এর প্রতিফলন ঘটাবে। সুতরাং ভবিষ্যত মানব সম্পদ হিসেবে কিশোরীদের মাসিক তথা প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতনতা প্রদান খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আর তা করতে পারলেই তারা সমাজের ইতিবাচক পরিবর্তনে সক্রিয় ভূমিকা রাখতে পারে।

কিশোরীদের মাসিককালীন পরিচর্যা এই ছোট্ট বইটিতে মাসিক ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য দেওয়া হয়েছে। এই বইটি দ্বারা কিশোরীরা উপকৃত হলে, মাসিকের সময় সুস্থ জীবন যাপন করতে পারলেই বইটি প্রনয়নের পরিশ্রম সার্থক হবে। বইটি প্রনয়নের যঁারা বিভিন্নভাবে সহযোগিতা করেছেন তাঁদের কাছে আমি কৃতজ্ঞ।



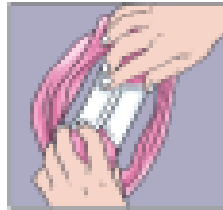
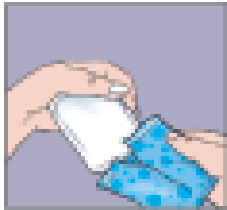
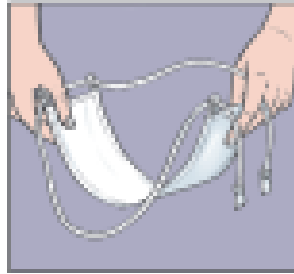
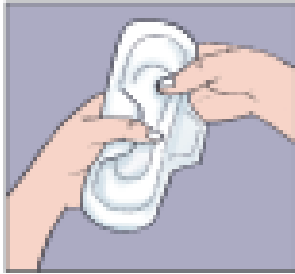
মাসিক মেয়েদের জন্য একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। তাই প্রতিটি পরিবারের উচিত এব্যাপারে তাদের মেয়েকে মানসিক ভাবে প্রস্তুত করা। মাসিক হলে ভয় পাওয়ার কিছু নেই, এ ব্যাপারে পরিবারের বড়দের সাথে আলাপ করতে হবে।



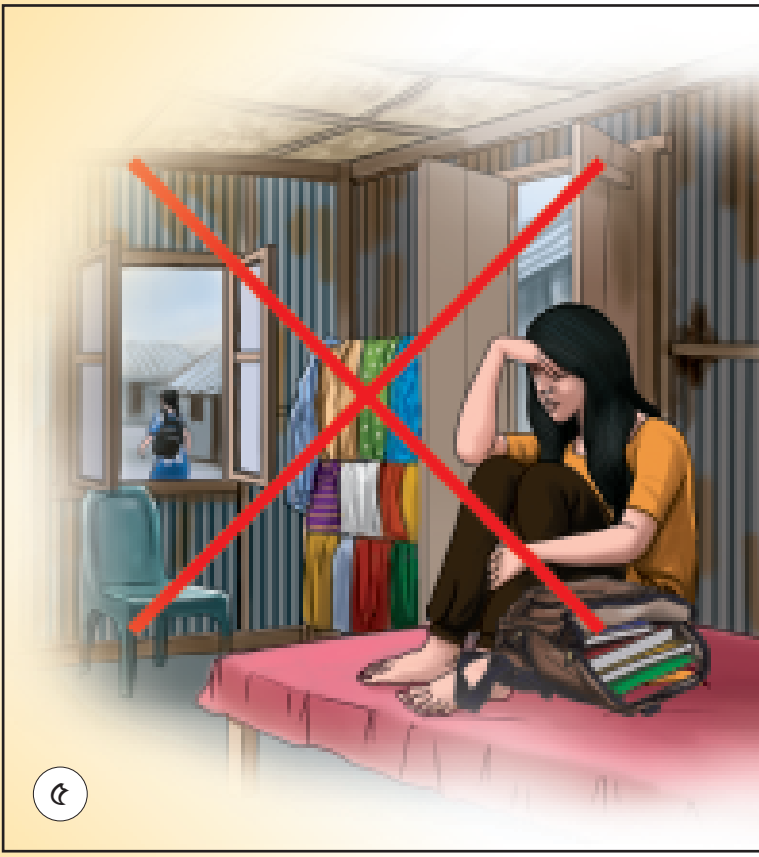
মাসিক লজ্জার কিছু নয়। মাসিকের সময় প্যাড বা পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে হবে। প্যাড বা কাপড় ভিজে গেলে তা পাল্টে নতুন প্যাড বা পরিষ্কার কাপড় পড়তে হবে।



যে কোন ঔষুধের
দোকানে স্যানিটারি
ন্যাপকিন বা প্যাড
কিনতে পাওয়া যায়।
প্যাড কিনতে লজ্জা
পাওয়ার কিছু নেই।



বাজারে দুই ধরনের স্যানিটারি ন্যাপকিন বা প্যাড পাওয়া যায়, প্যান্টি সিস্টেম ও বেল্ট সিস্টেম। এসব প্যাড একবারই ব্যবহার করে ফেলে দিতে হয়, পুনরায় ব্যবহার করা যায় না।



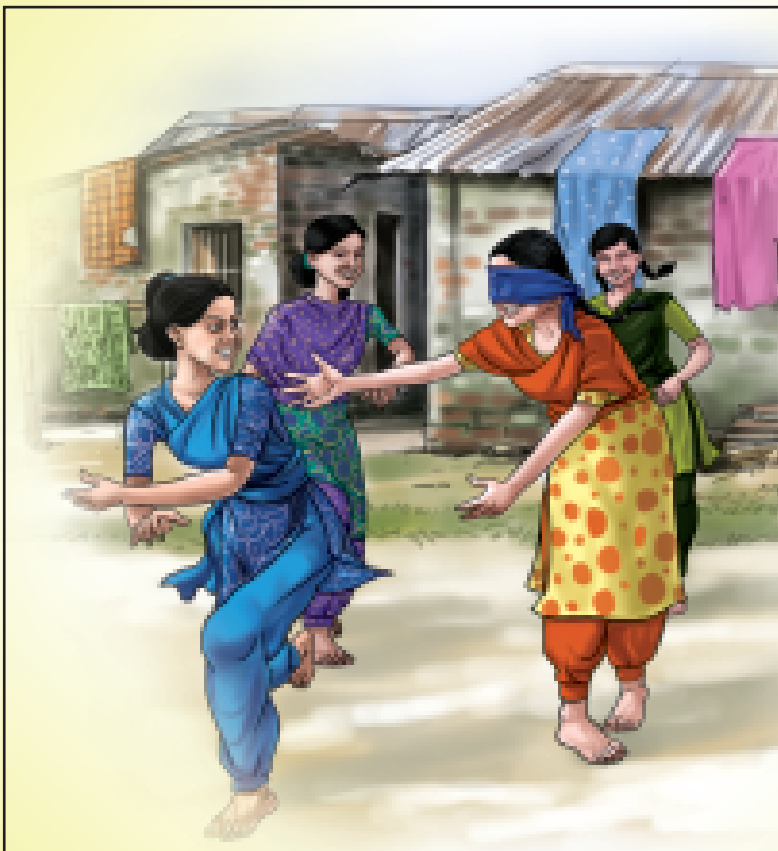
মাসিক কোন রোগ
নয়, তাই এসময় মন
খারাপ করে ঘরে
বসে থাকা বা স্কুলে
যাওয়া বন্ধ করা ঠিক
নয়।



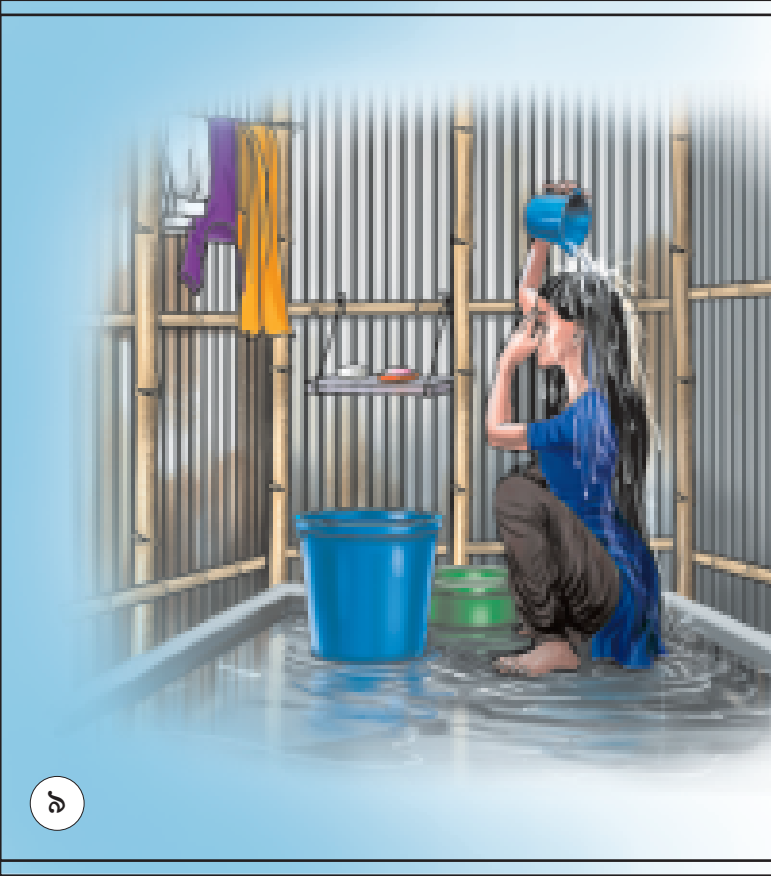
এসময় মেয়েদের
স্বাভাবিক সব
রকমের কাজকর্ম
যেমন, স্কুলে যাওয়া,
ঘরের কাজ করা,
খেলাধুলা সবকিছু
করা যায়। তবে
মাঝে মাঝে বিশ্রাম
নিতে হবে।



স্কুলে যাওয়ার সময়
অবশ্যই প্যাড বা
পরিষ্কার কাপড়ের
টুকরা ছোট কিট
ব্যাগে ভরে তা স্কুল
ব্যাগের ভেতর নিতে
হবে।



এসময় খেলাধুলা সহ
সকল কাজ করা
যায়। যাতে মন
ভালো থাকে



মাসিকের সময়
পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন
থাকা খুবই
গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিদিন
গোসল করতে হবে
এবং পরিষ্কার
জামাকাপড় পরতে
হবে।



ব্যবহৃত কাপড় বা
প্যাড ৪-৬ ঘন্টা পর
পর বদলাতে হবে।
কখনই ভেজা কাপড়
বা প্যাড ব্যবহার
করা যাবে না।
কাপড় বা প্যাড
বদলানোর পর
অবশ্যই সাবান দিয়ে
হাত ধুতে হবে।



ব্যবহৃত প্যাড বা
কাপড় যেখানে
সেখানে ফেলা যাবে
না। এতে পরিবেশ
নোংরা হয় এবং
রোগ জীবাণু ছড়ায়।



ব্যবহৃত প্যাড বা
কাপড় কাগজে
মুড়িয়ে
ময়লা/আবর্জনা
ফেলার নির্দিষ্ট স্থানে
ফেলতে হবে। গর্ত
করে মাটির নিচেও
পুতে রাখা যেতে
পারে।



মাসিকের সময়
ব্যবহৃত কাপড়
অপরিষ্কার পানিতে
ধোয়া যাবে না।
নোংরা পানিতে
অনেক রোগজীবাণু
থাকে। নোংরা
পানিতে ধোয়া কাপড়
ব্যবহার করলে
বিভিন্ন রোগ হওয়ার
ঝুঁকি থাকে।



মাসিকের সময়
ব্যবহৃত কাপড় সাবান
ও পরিষ্কার পানি দিয়ে
ভালো ভাবে ধুতে
হবে, সম্ভব হলে
জীবাণুনাশক ও গরম
পানি দিয়ে ধোয়া
ভালো। এতে করে
রোগ জীবাণু
সংক্রমণের ভয় থাকে
না।



অনেকে মাসিকের
কাপড় অন্ধকার এবং
সঁগাতসঁগাতে জায়গায়
শুকাতে দেয়।
অপরিষ্কার জায়গায়
মাসিকের কাপড়
শুকাতে দিলে তাতে
রোগজীবাণু
সংক্রমণের ভয়
থাকে।



ধোয়া কাপড়
পরিষ্কার জায়গায়
রোদে দিয়ে ভালো
ভাবে শুকাতে হবে।
ব্যবহৃত কাপড়
পরবর্তী মাসে
ব্যবহার করতে
চাইলে সাবান দিয়ে
ধুয়ে, রোদে শুকিয়ে
পরিষ্কার প্যাকেটে
ভরে নিরাপদ
জায়গায় তা সংরক্ষণ
করতে হবে।



এসময় আমিষ
জাতীয় খাবার যেমন
দুধ, ডিম, মাছ
ইত্যাদি খাওয়া থেকে
বিরত থাকা উচিত
নয়। সব ধরনের
খাবার খাওয়া যায়।



মাসিক চলাকালে মেয়েদের শরীর থেকে রক্ত বেরিয়ে যায়। তাই এসময় সবধরনের পুষ্টিকর খাবার যেমন, দুধ, মাছ, মাংস, ডিম, শাকসব্জী, ফলমূল এবং আয়রন সমৃদ্ধ খাবার বেশী খেতে হবে এবং প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে।



এ সময় হালকা পেট
ব্যথা থাকা
স্বাভাবিক, তবে
মাসিকের সময়
অতিরিক্ত ব্যথা বা
রক্তক্ষরণ হলে
চিকিৎসকের পরামর্শ
নিতে হবে।