৫ মাসিকের সময় অবশ্যই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। প্রতিদিন গোসল করতে হবে। প্রজনন অঙ্গ পরিষ্কার রাখতে হবে।

৬ মাসিকের সময় সবধরনের কাজ করা যায়। যেমন- স্কুলে যাওয়া, লেখাপড়া করা, খেলাধুলা করা, বেড়ানো ইত্যাদি।

আরএইচস্টেপ

সহযোগিতায়ঃ Sida Cordaid

৭ মাসিকের সময় সবধরনের খাবার খাওয়া যাবে এবং বেশি বেশি করে পুষ্টিকর খাদ্য খেতে হবে। অভিভাবকদের এসময় কিশোরীদের প্রতি যত্নবান হতে হবে।

মেয়েরা বয়ঃসন্ধিকালে পৌঁছালে তাদের যোনিপথ থেকে এক ধরনের স্বচ্ছ, সাদা বা হালকা হলুদে স্রাব বের হতে শুরু করে। এ যোনিস্রাব বের হওয়া খুবই স্বাভাবিক। তবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় না থাকলে যোনিপথে বা জরায়ুতে কোনো সংক্রমণ হলে এ স্রাবে দুর্গন্ধ হয় এবং রঙ পরিবর্তন হয়, অনেক সময় চুলকানি হতে পারে। এক্ষেত্রে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

২৯ বছর ধরে প্রজনন স্বাস্থ্য সেবায়-আমরা আছি তোমাদের পাশে

রিপ্রোডাকটিভ হেলথ সার্ভিসেস ট্রেনিং এণ্ড এডুকেশন প্রোগ্রাম (আরএইচস্টেপ)

সিআরপি-মিরপুর, প্লট # এ/৫, ১০ম তলা, ব্লক # এ, সেকশন- ১৪, মিরপুর, ঢাকা-১২০৬।

ফোনঃ ৮০৩১৮৪৫, ৯০১১১৯৫, ৯০০৪৫৬৫, ফ্যাক্সঃ ৮৮-০২-৯০১৩৮৭২

E-mail: info@rhstep.org, rhstep@bangla.net, rhstep@gmail.com

Website: www.rhstep.org

প্রণয়নেঃ বিসিসি এন্ড এডভোকেসী ইউনিট, আরএইচস্টেপ

প্রকাশকালঃ ডিসেম্বর, ২০০৯, পুনঃ মুদ্রণঃ মে, ২০১২

আরএইচস্টেপ

সহযোগিতায়ঃ Sida Cordaid

কিশোর-কিশোরীদের

প্রজনন স্বাস্থ্য শিক্ষা ও সেবা কর্মসূচি

বয়ঃসন্ধিকালে জানার বিষয়-

মাসিক/ঋতুস্রাব

আরএইচস্টেপ

সহযোগিতায়ঃ Sida Cordaid

মাসিক

মাসিক বা ঋতুস্রাব মেয়েদের দেহের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া এবং বড় হবার লক্ষণ। প্রতি মাসে মেয়েদের জরায়ু থেকে যোনিপথ দিয়ে যে রক্ত বের হয়, তাকেই মাসিক বলে। এটি শরীরের অত্যন্ত স্বাভাবিক ও নিয়মিত একটি প্রক্রিয়া, কোন শরীর খারাপ বা অসুস্থতা নয়।

লক্ষ্যণীয়-

- সাধারণতঃ ৯ থেকে ১২ বছর বয়সে মাসিক প্রথম শুরু হয়, তবে কারো কারো এর আগে বা পরেও হতে পারে।
- সাধারণতঃ ২৮ দিন পরপর হয়। তবে কারো কারো ৩০ দিন, কারো আবার ২১ দিন থেকে ৩৫ দিনের মধ্যে মাসিক হয়। অবশ্য কোনটাই অস্বাভাবিক নয়, এটি একটি স্বাভাবিক দৈহিক প্রক্রিয়া।
- ৫ থেকে ৭ দিন স্থায়ী থাকে।
- মেয়েদের সাধারণত: ৪৯ বছর বয়স পর্যন্ত মাসিক চলতে থাকে।

মাসিকের সময় করণীয়

১ মাসিক হলে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। পরিবারের মা অথবা বড় বোনকে এ বিষয়ে জানাতে হবে।

২ মাসিকের কাপড় সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

৩ মাসিকের কাপড় ধুয়ে কড়া রোদে শুকাতে হবে। কাপড় ভালো করে শুকিয়ে প্রথমে কাগজে মুড়িয়ে পরে পলিথিন ব্যাগে গুছিয়ে রাখতে হবে যাতে পরবর্তী মাসিকের সময় সেটি ব্যবহার করা যায়। এসময়ে সম্ভব হলে স্যানিটারী প্যাড ব্যবহার করতে হবে।

৪ ব্যবহারের কাপড় ভিজে গেলেই বদলাতে হবে। কখনই ভেজা বা অপরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করা যাবে না। ব্যবহার করা কাপড় বদলানোর পর অবশ্যই হাত ভাল করে ধুয়ে ফেলতে হবে।

দেশজুড়ে আরএইচস্টেপের ক্লিনিক কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সেবায় নিয়োজিত

আরএইচস্টেপের ক্লিনিকসমূহ

১. ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ঢাকা।
২. স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ এবং মিটফোর্ড হাসপাতাল, ঢাকা।
৩. চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, চট্টগ্রাম।
৪. ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ময়মনসিংহ।
৫. রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রংপুর।
৬. শের-ই বাংলা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, বরিশাল।
৭. সিলেট এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট।
৮. রাজশাহী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রাজশাহী।
৯. খুলনা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, খুলনা।
১০. পাবনা জেনারেল হাসপাতাল, পাবনা।
১১. নড়াইল সদর হাসপাতাল, নড়াইল।
১২. কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, কুমিল্লা।
১৩. ফরিদপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ফরিদপুর।
১৪. কক্সবাজার সদর হাসপাতাল (২য় তলা), কক্সবাজার।
১৫. যশোর জেনারেল হাসপাতাল, যশোর।
১৬. মোহাম্মদ আলী হাসপাতাল, বগুড়া।
১৭. দিনাজপুর জেনারেল হাসপাতাল, দিনাজপুর।
১৮. শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল হাসপাতাল, বগুড়া।
১৯. রাঙ্গামাটি সদর হাসপাতাল (২য় তলা), রাঙ্গামাটি।
২০. বান্দরবান সদর হাসপাতাল, বান্দরবান।
২১. খাগড়াছড়ি সদর হাসপাতাল, খাগড়াছড়ি।
২২. ম্যাটারনিটি ক্লিনিক ঢাকা, ৭৮১/৩, পশ্চিম শেওড়াপাড়া, বেগম রোকেয়া সরণি মিরপুর, ঢাকা-১২১৬, ফোনঃ ৯০০১৩২৭।