



# কিশোরীদের মাসিককালীন পরিচর্যা



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



Save the Children

আইইসি টেকনিক্যাল কমিটির ২০২৬ সালের প্রথম সভায় (৩ ফেব্রুয়ারি) অনুমোদিত।  
পৃষ্ঠপোষকতায়ঃ আইইএম ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়।

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

সার্বিক সহযোগিতায়ঃ

মোহাম্মদ ওমর ফারুক, প্রোগ্রাম ডিরেক্টর, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন।

ডাঃ তাহমিনা ফেরদৌসী, ম্যানেজার, মাতৃ, নবজাতক ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন।

কামরুন নাহার আহমেদ, সিনিয়র ম্যানেজার, সাস্টেইনেবিলিটি অ্যান্ড প্রোগ্রাম ইমপ্যাক্ট, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন।

ইমতিয়াজ সেলিম, টেকনিক্যাল স্পেশালিস্ট, স্পসরশিপ কমিউনিকেশন অ্যান্ড ডকুমেন্টেশন, শিশুদের জন্য কর্মসূচি, সেভ দ্য চিলড্রেন।

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

প্রকাশকালঃ ফেব্রুয়ারি, ২০২৬।

অলংকরণঃ যাহিদ হাসান বেগু

## ভূমিকা

“মাসিক কোনো লজ্জার বিষয় নয়, এটি সুস্থ শরীরের পরিচয়।”

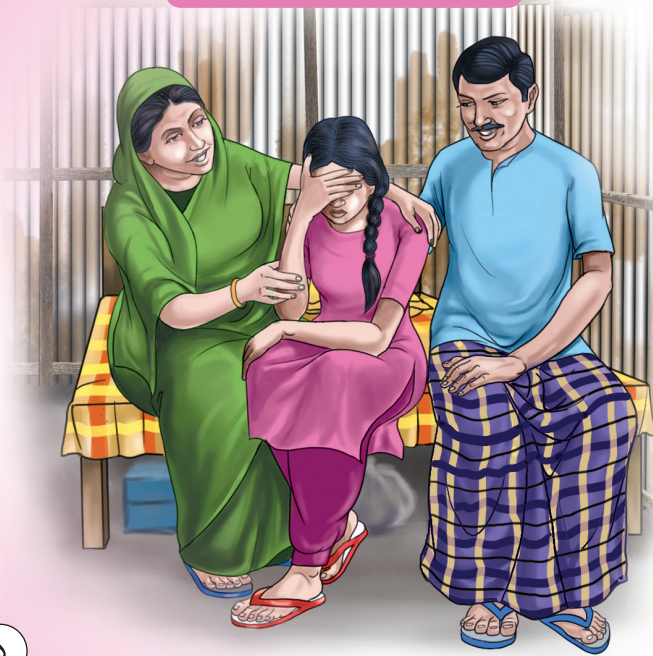
মাসিক বা ঋতুস্রাব কিশোরীদের জীবনের একটি স্বাভাবিক ও গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এই সময় শরীরে কিছু পরিবর্তন আসে, যা জানা ও বুঝে নেওয়া জরুরি। সঠিক পরিচর্যা না জানলে অস্বস্তি, অসুস্থতা বা সংক্রমণ হতে পারে।

এই বইটির মাধ্যমে কিশোরীদের মাসিক সম্পর্কে সহজ ভাষায় প্রয়োজনীয় তথ্য দেওয়া হয়েছে। এখানে মাসিকের সময় কীভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে, নিজের শরীরের যত্ন নিতে হবে এবং কোন বিষয়গুলো খেয়াল রাখতে হবে তা তুলে ধরা হয়েছে।

আশা করি, এই বইটি কিশোরীদের সচেতন, সুস্থ ও আত্মবিশ্বাসী হয়ে বেড়ে উঠতে সহায়তা করবে।

“মাসিক স্বাভাবিক বিষয়  
ভয় নয়, সচেতনতায় হবে জয়।”

## মাসিক কী?



মাসিক বা পিরিয়ড মেয়েদের জন্য একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। মাসিক হলে ভয় পাওয়ার কিছু নেই, এ ব্যাপারে পরিবারের বড়দের সাথে আলাপ করতে হবে। মাসিক হলো জরায়ুর অভ্যন্তরীণ স্তরের রক্তক্ষরণ, যার মধ্যে রক্ত এবং টিস্যু বা কোষ কলা থাকে। মাসিক সাধারণত ৯ থেকে ১২ বছর বয়সে প্রথম শুরু হয় এবং তিন থেকে সাত দিন স্থায়ী হয়। মাসিক চক্রের গড় সময় ২৮ দিন, যা সাধারণত ২১-৩৫ দিনের মধ্যে শুরু হয়।

## মাসিকের সময় করণীয়



মাসিক স্বাভাবিক বিষয়,  
লজ্জা-ভয় করবো জয়।

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

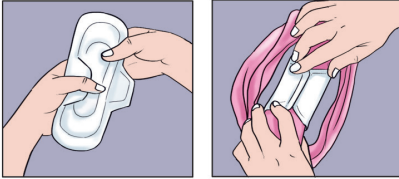
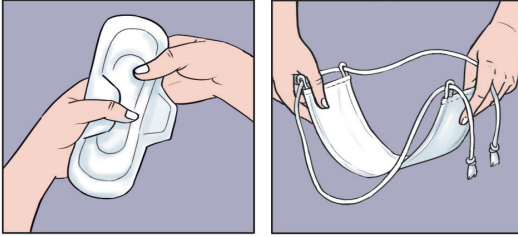
## মাসিকের সময় করণীয়



মাসিকের সময় পরিচ্ছন্ন থাকি,  
রোগ বালাই দূরে রাখি।

যেকোন ঔষধের দোকানে  
স্যানিটারি ন্যাপকিন বা প্যাড  
কিনতে পাওয়া যায়। প্যাড  
কিনতে লজ্জার কিছু নেই।

## মাসিকের সময় করণীয়



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

## মাসিকের সময় বর্জনীয়



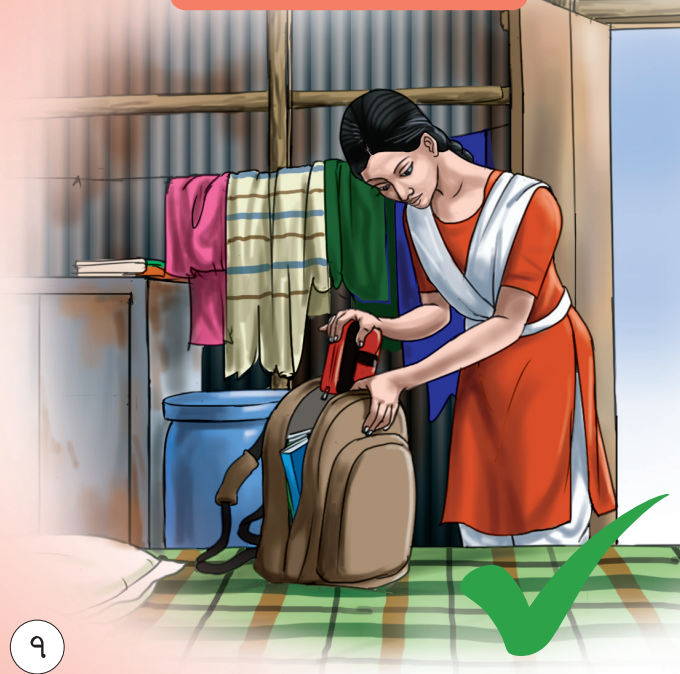
মাসিক কোন রোগ নয়,  
তাই এসময় মন খারাপ  
করে ঘরে বসে থাকা বা  
স্কুলে যাওয়া বন্ধ করা  
ঠিক নয়।

## মাসিকের সময় করণীয়



এসময় মেয়েদের স্বাভাবিক  
সব রকমের কাজ কর্ম  
যেমন- স্কুলে যাওয়া,  
খেলাধুলা করা এবং  
অন্যান্য নিত্য প্রয়োজনীয়  
সব কাজ করা যাবে।  
তবে মাঝে মাঝে বিশ্রাম  
নিতে হবে।

## মাসিকের সময় করণীয়



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

## মাসিকের সময় করণীয়



স্কুলে যেতে আর নয় ভয়,  
লজ্জা-সংকোচ করবো জয়।

এসময় খেলাধুলাসহ সকল  
কাজ করা যায়। এতে শরীর  
ও মন উভয়ই ভালো থাকে।

## মাসিকের সময় করণীয়



মাসিকের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিদিন গোসল করতে হবে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে এবং পরিষ্কার জামা-কাপড় পরতে হবে।

## মাসিকের সময় করণীয়



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

## মাসিকের সময় বর্জনীয়



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

## মাসিকের সময় করণীয়



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

## মাসিকের সময় বর্জনীয়



মাসিকের সময় ব্যবহৃত কাপড় অপরিষ্কার পানিতে ধোয়া যাবে না। অপরিষ্কার পানিতে অনেক রোগ-জীবাণু থাকে। এধরনের পানিতে ধোয়া কাপড় ব্যবহার করলে বিভিন্ন রোগ হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

## মাসিকের সময় করণীয়



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

## মাসিকের সময় বর্জনীয়



অনেকে মাসিকের কাপড়  
অপরিষ্কার, অন্ধকার এবং  
স্যাঁতসেঁতে জায়গায় শুকাতে  
দেয়। এসব জায়গায় শুকাতে  
দিলে তাতে রোগ-জীবাণু  
সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে।

## মাসিকের সময় করণীয়



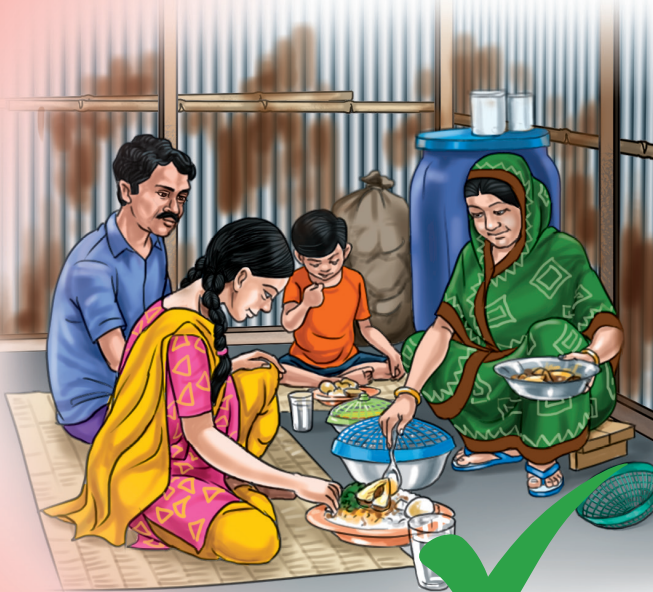
মাসিকের সময় ব্যবহৃত কাপড় ধোয়ার পর পরিষ্কার জায়গায় রোদে ভালোভাবে শুকাতে হবে। ব্যবহৃত কাপড় পরবর্তী মাসে ব্যবহার করতে চাইলে সাবান দিয়ে ধুয়ে, রোদে শুকিয়ে পরিষ্কার প্যাকেটে ভরে নিরাপদ জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে।

## মাসিকের সময় বর্জনীয়



মাসিক চলাকালীন আমিষ  
জাতীয় খাবার যেমন- দুধ,  
ডিম, মাছ, মাংস ইত্যাদি  
খাওয়া থেকে বিরত থাকা  
যাবে না। এসময় সব  
ধরনের খাবার খাওয়া যায়।

## মাসিকের সময় করণীয়



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

মাসিকের সময় করণীয়

কৈশর বাস্তব  
করণীয়



মাসিকের সময় পেটে হালকা ব্যথা থাকা স্বাভাবিক। তবে এসময় অতিরিক্ত ব্যথা বা রক্তক্ষরণ হলে অথবা স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে বেশিদিন রক্তক্ষরণ হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

## কিশোর-কিশোরীর দৈনিক নমুনা খাদ্য তালিকা

সময়	তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য (শর্করা জাতীয় খাবার-ভাত বা রুটি)	শরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারক খাদ্য (আমিষ জাতীয় খাবার-ডিম, মাছ, মাংস, দুধ)	রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য (ভিটামিন ও খনিজ সমৃদ্ধ খাবার-রঙিন শাক অথবা সবজি)
সকালের খাবার	মাঝারি সাইজের ২/৩টি রুটি অথবা ২টি পরোটা অথবা ১ বাটি ভাত	১টি ডিম অথবা ১ বাটি ঘন ডাল	১ বাটি সবজি (২/৩ রকম সবজি মিশিয়ে) অথবা সবজি ভাজি (পটল ভাজি, পেঁপে ভাজি ইত্যাদি)
মধ্য-সকালের নাশতা	বাড়িতে তৈরি নাশতা জাতীয় খাবার (চিড়া/মুড়ি+গুড়) অথবা ২/৩টি মাঝারি সাইজের বিস্কুট	-	যেকোন দেশি মৌসুমি ফল (আম, কাঁঠাল, পেঁপে, কামরাঙা, আনারস ইত্যাদি)
দুপুরের খাবার	২/৩ বাটি ভাত	১ বাটি মাঝারি ঘন ডাল ও ১ টুকরা (মাঝারি সাইজের) মাছ/মাংস/কলিজা	১ বাটি শাক (লালশাক, কচু শাক, পুঁই শাক) অথবা সবজি
বিকালের নাশতা	-	১ গ্লাস দুধ অথবা দুধ দিয়ে তৈরি ঘন যেকোনো খাবার (ফিরনি/সেমাই/পায়েস/পিঠা/দই ইত্যাদি)	যেকোনো দেশি মৌসুমি ফল
রাতের খাবার	২/৩ বাটি ভাত	১ বাটি ঘন ডাল (যদি সম্ভব হয় ১ টুকরা মাছ/মাংস)	১ বাটি শাক অথবা সবজি

স্কুলে যেতে আর নেই ভয়  
লজ্জা-সংকোচ করবো জয়