

# কণ্যা সন্তানের বয়ঃসন্ধি এবং মাসিক

বাবাদের জন্য একটি বন্ধুত্বপূর্ণ গাইডলাইন



পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে

**Share-Net**  
Bangladesh  
The Knowledge Platform on  
Sexual and Reproductive Health & Rights



অর্থায়নে

**Share-Net**  
International  
The Knowledge Platform on  
Sexual and Reproductive Health & Rights



ছোটবেলা থেকে মেয়েরা তাদের বাবাদের সুপারহিরো ভাবতে ভাবতে বড় হয়। বাবার আঙ্গুল ধরে টুকটুক করে ঘুরে বেড়ায়। হাজারও অজানা প্রশ্নের উত্তর, মন খারাপের আবদার পূরণ, ভরসার আশ্রয়: সব যেন বাবা!

গবেষণা বলে, ছোটবেলা থেকে বাবা-মেয়ের সুন্দর সম্পর্ক মেয়েদের আত্মবিশ্বাস ও আত্মসম্মান বাড়াতে এবং একাডেমিক ফলাফলে ভালো করার ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখে। কিন্তু, মেয়ের কৈশোরে অনেক বাবাই বুঝতে পারেন না মেয়ের পরিবর্তনের কথা! বুঝতে পারেন না কিভাবে, কখন, কী দিয়ে মেয়ের বয়ঃসন্ধি এবং মাসিকের মতো ব্যাপারগুলো বন্ধুত্বপূর্ণ আলোচনায় তুলে আনবেন।

সচেতন বা অবচেতনভাবে এই বুঝতে না পারা বাবা-মেয়ের সম্পর্কের মাঝে এক দূরত্ব তৈরি করে। মেয়ের কাছে 'আমার বাবা সুপারহিরো' এই ব্যাপারটা আস্তে আস্তে ঝাপসা হয়ে যায়। আর বাবারাও স্বাভাবিক ভাবে এটা মেনে নেন।

কিন্তু, বাবারা আর একটু সচেতন হলেই এই দৃশ্যপট পুরো পাল্টে যায়। আমাদের এই বুকলেট এই দৃশ্যপট পাল্টাতে চাওয়া বাবাদের জন্য।

বাবা-মেয়ের সম্পর্ক হোক সুন্দর!

বাবা হোক প্রতিটা মেয়ের সুপারহিরো!

উম্মেশ শারমিন কবীর

প্রতিষ্ঠাতা, ঋতু

sharmin.wreetu@gmail.com

## শ্রেয়া এবং তার বাবা



“প্রতি মাসে শ্রেয়ার বিশেষ দিনে আমি তাকে আলিঙ্গন করতে ভুলি না। আমি তাকে সবসময়ই সাহস দিয়ে সামনে এগিয়ে যেতে উরসা দেই।”

একজন মেয়ের জীবনে তার বাবা এবং তার মধ্যের বন্ধনটি খুব গুরুত্বপূর্ণ। সে কিভাবে জীবনকে দেখছে বা দেখতে শিখছে তার অনেকটাই বাবার সাথে তার কী ধরণের সম্পর্ক রয়েছে তার ওপর নির্ভর করে। বাবারাই তাদের মেয়েদের জীবনে প্রথম পুরুষ রোল মডেল যাদের কাছ থেকে সমাজে তাদের থেকে ভিন্ন লিঙ্গের মানুষদের সাথে কিভাবে আচরণ করতে হবে তা মেয়েরা আয়ত্ত করতে শিখে।

## গবেষণায় দেখা যায়,

- ✿ মেয়েদের মানসিক বিকাশের ক্ষেত্রে বাবা-মেয়ের মধ্যে থাকা সুন্দর বন্ধন দীর্ঘস্থায়ী এবং ইতিবাচক প্রভাব রাখে।
- ✿ ছোটবেলা থেকে মেয়েদের জীবনে বাবার উপস্থিতি তাদের একাকীত্বের শিকার হওয়া থেকে রক্ষা করে।
- ✿ বাবার সাথে সুস্থ ও সুন্দর সম্পর্ক থাকলে মেয়েদের ক্লিনিক্যালি হতাশ বা উদ্ভিগ্ন হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।
- ✿ খাদ্যাভ্যাসজনিত সমস্যা, তাদের চেহারা বা শরীরের গঠন নিয়ে অসন্তুষ্টিও সাধারণত কম হয় যা তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে ভূমিকা রাখে।
- ✿ ছোট থেকে বড় হওয়ার সময় বাবাদের সাথে তাদের কেমন সম্পর্ক ছিল এর উপর তাদের মানসিক চাপ সামলানোর দক্ষতাও নির্ভর করে।

## বাবা-মেয়ের মাঝে সম্পর্কের দূরত্বের কিছু নেতিবাচক প্রভাবঃ

মার্কিন সেনসাস ব্যুরো, ইউএস ডিপার্টমেন্ট অব জাস্টিস এবং সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল থেকে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে জানা যায়, যে সব শিশুদের বয়ঃসন্ধির প্রাক্কালে তাদের বাবার সাথে ভাল সম্পর্ক থাকে না বা তাদের বাবারা তাদের বড় হওয়ার সময়ে উপস্থিত থাকেন না তাদের বেশিরভাগই স্কুল থেকে ঝরে পড়ে, তাদের মাঝে আচরণগত সমস্যা দেখা যায়, তারা তীব্র হতাশার মধ্যে থাকে ও অল্প বয়সে তাদের মাঝে আত্মহত্যার প্রবণতা পরিলক্ষিত হয়।

## বয়ঃসন্ধি এবং মাসিক নিয়ে কখন আলোচনা শুরু করতে হবে?

কন্যা সন্তানের ৮/৯ বছর বয়স হলেই ধীরে ধীরে বয়ঃসন্ধি এবং মাসিক নিয়ে আলোচনা শুরু করতে হবে। আমাদের পরিবার, সমাজ এবং স্কুলে যেহেতু এই বিষয়গুলো নিয়ে খুব আলোচনা করা হয় না তাই একজন মেয়ের বয়ঃসন্ধির প্রাক্কালেই একটু একটু করে পরিবারেই এই আলোচনা শুরু করতে হবে।

অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে যেন মাসিক শুরু হওয়ার আগেই মাসিকের প্রাথমিক ধারণাগুলো মেয়েকে দেয়া হয়। এতে পর্যাপ্ত ধারণা না থাকায় প্রথম মাসিকের ভীতিকর অভিজ্ঞতাটা আর মেয়ের হবে না।

## আনিয়াহ এবং আদীয়াহ'র বাবা



“আমার মেয়েদের সাথে প্রতিদিনের বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তাদের মাঝে আত্মবিশ্বাস বাড়াতে বড় ভূমিকা রাখছে।”

বিদুষী এবং তার বাবা



“মাসিক ট্যাবু দূর করে প্রতিটা কিশোরী মেয়ের বেড়ে ওঠাকে আনন্দময় করে তোলা আমাদের সবার দায়িত্ব।”

## মাসিক নিয়ে কিছু সাধারণ তথ্যঃ

সাধারণত ৯/১৬ বছর বয়সের কোনো এক মাস থেকে মেয়েদের শরীর বাবু জন্ম দেয়ার জন্য তৈরি হওয়া শুরু করে। মেয়েদের জরায়ুতে থাকা ডিম্বাণুটি থেকে যদি বাবু না হয় তাহলে এই ডিম্বাণুটি ভেঙ্গে যায় এবং জরায়ুর লাইনসহ ভ্যাজাইনা বা যোনি দিয়ে বাইরে বেরিয়ে আসে যেটাকে আমরা মেনসট্রুয়েশন বা মাসিক বা ঋতুস্রাব বলি। ইংরেজিতে বলি পিরিয়ড।

## যে বিষয়গুলো মেয়ের সাথে অবশ্যই শেয়ার করতে হবেঃ

- ♀ মাসিক হওয়াটা প্রতিটা মেয়ের জন্য খুব স্বাভাবিক।
- ♀ প্রতি মাসে মাসিক সাধারণত ৩-৭ দিন স্থায়ী হতে পারে।
- ♀ মাসিক অভিজ্ঞতা প্রতিটি মেয়ের জন্যই আলাদা।
- ♀ কারো অনেক হেভি ব্লিডিং কারো অনেক হালকা। আবার কারো কারো পেট ব্যথা হতে পারে, আবার কারো নাও হতে পারে।
- ♀ প্রতিটি মাসিকে এক টেবিল চামচ হতে আধা কাপ বা ১০০ মিলিলিটার পর্যন্ত রক্ত যেতে পারে। মাসিক শুরু হওয়ার পর প্রথম দুই বছরের মতো সময় লাগতে পারে শরীরের সাথে মাসিকের মানিয়ে নিতে। আর তাই এই সময় মাসিক অনিয়মিতও হতে পারে।
- ♀ যাদের মাসিক হয় তাদের সবার জরায়ু থাকে কিন্তু তাদের সবাই মেয়ে বা নারী নাও হতে পারে। যেমনঃ ট্রান্সজেন্ডার জনগোষ্ঠী।

পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে



অর্থায়নে



## কিভাবে বুঝবেন আপনার মেয়ের মাসিক শুরু হয়েছে?

- তলপেটে ব্যথা হচ্ছে
- মুড স্যুয়িং/পরিবর্তনশীল মেজাজ-অল্পতেই বিরক্তি, রাগ, কান্না করছে
- বমি বমি ভাব হচ্ছে
- খেলাধুলায় বা অন্যান্য কাজে অংশগ্রহণ কমে যাচ্ছে



## কিভাবে মাসিকের জন্য মেয়েকে তৈরি করবেন?

মাসিক কখন শুরু হবে তার জন্য অপেক্ষা না করে বয়ঃসন্ধির শুরু থেকেই একটু একটু করে আপনার মেয়েকে মাসিকের তথ্যগুলো শেয়ার করতে থাকেন। এতে করে সে মানসিক ভাবে মাসিকের জন্য তৈরি থাকবে। আর সাথে সাথে মাসিকের সময় লাগবে এমন পণ্য যেমন- স্যানিটারি প্যাড, প্যান্টি ইত্যাদি জিনিসগুলো প্রস্তুত রাখতে হবে।

প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো অবশ্যই মেয়ের উপস্থিতিতে এমন জায়গায় রাখতে হবে যেন যে কোনো সময় সে সেগুলো বের করে ব্যবহার করতে পারে।

ওহ, একটা মাসিক কিট বানাতে সব থেকে বেশি ভালো হয়। এমন একটা কিট যেটা তার স্কুল ব্যাগে বা ট্রাভেল ব্যাগে প্রয়োজনীয় সময়ে রেখে দিতে পারবে।



## মাসিক পণ্যের ধারণা

### রিইউজেবল স্যানিটারি ন্যাপকিন



ক্যারি ব্যাগ

ব্যাকিং

এটা সাধারণত কাপড়ের তৈরি ন্যাপকিন যা ধুয়ে ধুয়ে ১ বছর থেকে ৫ বছর পর্যন্ত ব্যবহার করা যায়।

### ব্যবহারবিধিঃ

প্রথমে সাবান বা জীবাণুনাশক দিয়ে হাত ভালো করে ধুয়ে নেবে।  
ব্যাকিং এর ইলাস্টিকের ভিতর কোর প্যাড বসাবে।  
কোর প্যাডসহ ব্যাকিং প্যান্টের ভিতরে বসাবে এবং প্যান্টের বাইরে থাকা বাটন লাগিয়ে নিবে।  
এরপর প্যান্টি পরে নিবে এবং জীবাণুনাশক দিয়ে হাত ভালো করে ধুয়ে নিবে।

### ব্যবহৃত ন্যাপকিন পরিষ্কার করার পদ্ধতিঃ

বাসার বাইরে থাকলে ব্যবহৃত কোর প্যাড ভাঁজ করে ক্যারি ব্যাগে রেখে দিতে হবে।  
বাসায় এসে বা যদি বাসায়ই থাকো, তাহলে ব্যবহৃত কোর প্যাড ৩০ মিনিট পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে।  
এরপর সাবান বা ডিটারজেন্ট দিয়ে কেচে ধুয়ে, কড়া রোদে শুকাতে দিতে হবে। (চাইলে সাবান দিয়ে কাচার পর স্যাভলন পানি দিয়ে প্যাডগুলো ধোয়া যায়।)  
শুকনো প্যাড আবার পরবর্তী মাসিকে ব্যবহারের জন্য ক্যারি ব্যাগে ঢুকিয়ে সংরক্ষণ করতে হবে।

পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে



অর্থায়নে



## মুন্সীবা এবং মুন্সীজার বাবা

### মনে রাখতে হবেঃ

প্রতিবারই ন্যাপকিন পরিবর্তন করার আগে ও পরে অবশ্যই সাবান বা জীবাণুনাশক দিয়ে হাত ভালো করে ধুতে হবে। ব্যবহৃত প্যাড কখনোই কমোড বা টয়লেটে ফেলা যাবে না। এতে টয়লেটের লাইনে জ্যাম হয়ে পানি যাওয়া বন্ধ হয়ে যেতে পারে। কোন অবস্থাতে ৬ ঘণ্টার বেশি একটানা প্যাড/ন্যাপকিন পরে থাকা যাবে না।



“আমি এমন একটি পৃথিবীর স্বপ্ন দেখি যেখানে ঋতুস্রাব আমার মেয়েদের অর্জনের পথে বাধা হয়ে দাঁড়াবে না।”

পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে



অর্থায়নে





## মাসিক পণ্যের ধারণা

### একবার ব্যবহারযোগ্য স্যানিটারি প্যাড/ ডিস্পোজেবল প্যাড



বাজারে প্রচলিত এই প্যাডগুলো একবার ব্যবহার করে ফেলে দিতে হয়।

### ব্যবহারবিধি:

প্রথমে সাবান বা জীবাণুনাশক দিয়ে হাত ভালো করে ধুয়ে নিবে। তারপরে প্যাডের চারপাশে থাকা পৃথক মোড়কটি সরিয়ে নিবে। পরে প্যাডের নিচের অংশে আঠা দেয়া কাগজটা সরিয়ে নিবে।

এখন প্যাডের নিচের আঠালো অংশটুকু প্যান্টির দুই পায়ের মাঝ বরাবর এমনভাবে বসাবে যাতে প্যান্টিতে আটকে থাকে।

এখন প্যাডটা ভালোভাবে লাগিয়ে নিবে, প্যাডে উইং থাকলে দুই সাইডের কাগজ উঠিয়ে প্যান্টিতে লাগিয়ে নেবে।

প্যাডের প্যাকেটসহ উঠানো কাগজগুলো মুড়ে ময়লার বুড়িতে ফেলবে।

সব কাজ শেষ হলে আবার জীবাণুনাশক দিয়ে হাত ভালো করে ধুয়ে নিবে।

### ব্যবহৃত ডিস্পোজেবল স্যানিটারি ন্যাপকিন ফেলার পদ্ধতি:

প্রতিবার প্যাড পরিবর্তন করার আগে ও পরে অবশ্যই সাবান বা জীবাণুনাশক দিয়ে হাত ভালো করে ধুতে হবে। ব্যবহৃত প্যাড কাগজের মধ্যে রেখে ভাঁজ করে বা মুড়ে ময়লার বুড়ি বা বিনে ফেলতে হবে।

## মাসিক পণ্যের আরও কিছু তথ্যঃ

- ♥ মাসিক পণ্য বিভিন্ন ব্র্যান্ডের, বিভিন্ন রঙের, সাইজের, ধরণের এবং শোষণ ক্ষমতার হয়।
- ♥ মাসিক রক্তের ফ্লা অনুযায়ী একেক সময় একেক ব্র্যান্ডের পণ্য ভালো লাগতে পারে। তাই আপনার মেয়েকে মাসিক পণ্য নিয়ে যাচাই-বাছাই করতে বলুন।

## কিশোরী মেয়েদের মাসিক শুরু হওয়ার আগে বয়ঃসন্ধির লক্ষণঃ

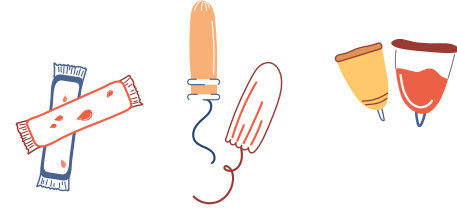
- \* লম্বা হয়ে যাওয়া
- \* ব্রেস্ট বড় হতে থাকা
- \* শরীরের গড়ন পরিবর্তন হতে থাকা
- \* ব্রণ হতে থাকা
- \* মেজাজের পরিবর্তন / মুড সুইং-বিরক্তি
- \* বগলের নিচে চুল গজানো

## এছাড়াও যে চিহ্নগুলো অন্যরা দেখতে পায় না-

- \* যোনি স্রাব
- \* যোনির উপরে চুল গজানো

## মনে রাখতে হবেঃ

পিরিয়িডের সময় মেনসট্রুয়াল কাপ এবং ট্যাম্পনও ব্যবহার করা যায়।



## বয়ঃসন্ধির সময় খাবার তালিকাঃ

বয়ঃসন্ধির সময়ে কিশোরীদের শরীর দ্রুত বাড়তে থাকে তাই এই সময়ে একটু বেশী পুষ্টিকর খাবারের দরকার হয়। পুষ্টিকর খাদ্যের মধ্যে নিচে দেওয়া খাবারগুলো অবশ্যই থাকতে হবে।

- ♥ মৌসুমি শাক-সবজি ও ফল
- ♥ শস্য-ভাত, রুটি, পাস্তা, নুডলস, ওটস
- ♥ দুগ্ধজাত খাদ্য-দুধ, পনির
- ♥ প্রোটিন-ডিম, মাছ, মাংস, ডাল, বাদাম
- ♥ পানীয়-পানি, তাজা ফলের রস, ডাবের পানি



## সারিন এবং পারিনের বাবা



“মাসিক হোক আনন্দের।”

পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে



অর্থায়নে



## মৌনতা এবং তার বাবা



“আমি চাই আমার মেয়ে মৌনতা এমন একটা পরিবেশে বড় হবে যেখানে মাসিক নিয়ে আলোচনা কোনো ট্যাবু হবে না। আসুন আমরা সবাই মিলে চেষ্টা করি যাতে পৃথিবীর সকল নারীর জন্য একটি ভালো পরিবেশ তৈরি করতে পারি।”

বয়ঃসন্ধির সময়ে কোন কোন খাবারগুলো একটু কম খাওয়া উচিত?

ফাস্ট ফুড, কোমল পানীয়, খুব বেশি তেলযুক্ত খাবার যেমনঃ বিরিয়ানি, রোস্ট, তেহারি ইত্যাদি।



পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে



অর্থায়নে



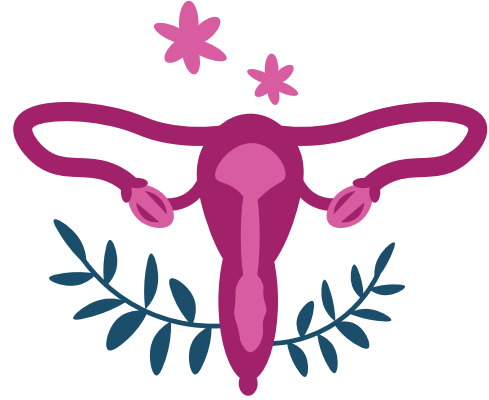
## বয়ঃসন্ধি এবং মাসিক নিয়ে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলীঃ

### ১। কিশোরী বয়সে মেয়েদের ঘন ঘন মেজাজের পরিবর্তন হয় কেন?

বয়ঃসন্ধির সময়ে কিশোরীদের শরীরে বিভিন্ন হরমোনের উঠা-নামার জন্য তাদের ঘন ঘন মেজাজের পরিবর্তন হয়।

### ২। বয়ঃসন্ধির সময়ে গায়ে গন্ধ হয় কেন?

বয়ঃসন্ধির সময়ে কিশোরী মেয়েদের শরীরে অনেক নতুন নতুন হরমোনের কাজ শুরু হয়। এই সব হরমোনের উপস্থিতি কিশোরীদের শরীরে অনেক নতুন নতুন জায়গায় ঘাম তৈরি করে। যেমনঃ যোনি। এছাড়াও এই সময়ে বগলে এবং যোনির কাছে নতুন এক ধরনের গ্ল্যান্ড তৈরি হয় যেখানে ঘামের পাশাপাশি এক ধরনের তেলও তৈরি করে। এই তেল মেশানো ঘামে যে আদ্রতা তৈরি হয়, তা প্রতিদিন পরিষ্কার না করলে তা থেকে ব্যাকটেরিয়ার জন্ম নেয়। এই ব্যাকটেরিয়ার কারণেই কিশোরী বয়সে ঘামে এত গন্ধ হয়।



### ৩। মাসিক কী?

মেয়েদের ডিম্বাশয় থেকে প্রত্যেক মাসে একটি ডিম ফেলোপিয়ান টিউব দিয়ে এসে জরায়ুতে অপেক্ষা করে নিষিক্ত হওয়ার জন্য। যদি ঐ ডিম নিষিক্ত না হয় তখন অনিষিক্ত ডিম এবং জরায়ু আস্তরণ ছিঁড়ে রক্ত, মিউকাস ইত্যাদির মিশ্রণ যোনি দিয়ে শরীর থেকে বের হয়ে যায়। প্রত্যেক মাসে যোনি দিয়ে এই মিশ্রণ বের হয়ে আসাকেই মাসিক বলে।

## মানহা এবং তার বাবা



“মাসিককে গোপন বিষয় না বানিয়ে বরং মেয়ের সাথে প্রতিদিনের গল্পের মত স্বাভাবিক করুন, তাতে মেয়ে আত্মবিশ্বাসী হবে।”

## ৪। মেয়েদের প্রথম পিরিয়ড কখন হয়?

সাধারণত ৯-১৬ বছরের যে কোন সময়ে মেয়েদের মাসিক শুরু হতে পারে। পরিবেশ, খাদ্যাভাস, হরমোনের উৎপাদন প্রভৃতির তারতম্যের কারণে এক একজন মেয়ের মাসিক এক এক সময়ে শুরু হয়।

## ৫। মাসিক হওয়ার গুরুত্ব কী?

সহজ কথায়, একজন মেয়ের নির্দিষ্ট সময় পর পর নিয়মমাফিক মাসিক হতে থাকা মানে তার প্রজননতন্ত্র ঠিক ভাবে কাজ করছে।

## ৬। প্রতিমাসে কয়বার মাসিক হয়?

সাধারণত প্রতি মাসে ১ বার মাসিক হয়। ২৪ থেকে ৩৫ দিন পর পর মাসিক হওয়া স্বাভাবিক।

## ৭। মাসিক কত দিন স্থায়ী হয়?

সাধারণত ২ থেকে ৭ দিন পর্যন্ত মাসিক হওয়া স্বাভাবিক। কিশোরী এবং তরুণী বয়সে সাধারণত ৫ থেকে ৭ দিন ধরে মাসিক হয় এরপর বয়স বাড়ার সাথে সাথে মাসিকের স্থায়ীত্বের দিন কমে আসে।



“ওর বয়স যখন নয় কি দশ, রাতে শুয়ে নানা রূপকথার গল্প বলতে বলতেই ওকে জানিয়েছি পিরিয়ড ব্যাপারটা কী। ওকে শিখিয়েছি, পিরিয়ড তোমার ব্যক্তিগত বিষয়, কিন্তু লজ্জার বা লুকিয়ে রাখার বিষয় নয়। মা হতে পারা একটা সৌভাগ্যের ঘটনা, এটা সেই সৌভাগ্যের চিহ্ন।”

## ৮। মাসিকের সময় একজন মেয়ে বা মহিলাদের কী পরিমাণ রক্তক্ষয় হয়?

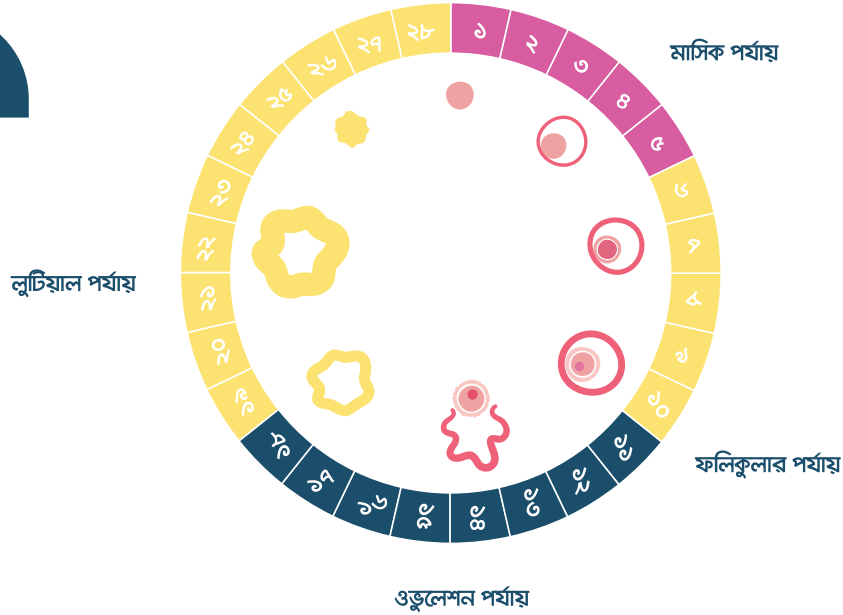
প্রতিটি মাসিকে এক টেবিল চামচ হতে আধা কাপ বা ১০০ মিলিলিটার পর্যন্ত রক্ত যেতে পারে।

## ৯। মাসিক চক্র কী? মাসিক চক্রের ৪ টি ধাপ কী কী? মাসিক চক্রের প্রতিটি পর্যায়ে কী কী ঘটে?

মাসিক চক্র হল নারী প্রজননতন্ত্রের (বিশেষত জরায়ু এবং ডিম্বাশয়) প্রত্যেক মাসে সম্ভাব্য গর্ভাবস্থার প্রত্যাশায় হতে থাকা বিভিন্ন প্রাকৃতিক পরিবর্তন (ডিম্বাশয় থেকে ডিম এসে জরায়ুতে অপেক্ষা করা এবং গর্ভধারণ না করলে মাসিক হওয়া)। এই পুরো প্রক্রিয়াটা সাধারণত ২৪- ২৮ দিন ধরে ঘটে। অনেকের ক্ষেত্রে এটি ৩৫ দিন পর পরও হতে পারে। এই চক্রটাকে ঋতুচক্রও বলে।

মাসিক চক্রের চারটি পর্যায় থাকে। প্রতিটি পর্যায় গর্ভাবস্থার জন্য শরীরকে প্রস্তুত করতে ভূমিকা রাখে। প্রতিটি পর্বের সময়ের দৈর্ঘ্য একেক কিশোরী বা নারীর ক্ষেত্রে পৃথক হতে পারে এবং সময়ের সাথে সাথে এটি পরিবর্তিত হতে পারে।

## মাসিক চক্র



- ক। মাসিক পর্যায় (১ম থেকে ৫ম দিন পর্যন্ত) - জরায়ুর স্তর ভেঙ্গে মাসিক হয়।  
খ। ফলিকুলার পর্যায় (৬ষ্ঠ থেকে ১০ম দিন পর্যন্ত) - আবার জরায়ুর স্তর হওয়া শুরু হয়।  
গ। ওভুলেশন পর্যায় (১১তম থেকে ১৮তম দিন পর্যন্ত) - ডিম্বাশয় থেকে ডিম্বাণু বের হয়।  
ঘ। লুটিয়াল পর্যায় (১৯তম দিন থেকে ২৮তম দিন পর্যন্ত) - অনিষিক্ত ডিম্বাণুটি ফেটে যায়।

পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে



অর্থায়নে





## ১০। মাসিকের সময়ে কিশোরীদের পুষ্টি ঘাটতি পূরণ করার জন্য কী কী খাবার অবশ্যই খাওয়া উচিত?

মাসিকের সময় দুধ, মাছ, কলা, মাংস, বাদাম, ডাল, শাকসবজি, ফলমূল একটু বেশি পরিমাণে খেতে হবে। এছাড়া মাসিকের সময় রক্তক্ষরণের ফলে আয়রনের ঘাটতি হয়, তাই এ সময় আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। যেমনঃ মাছ, মাংস, ডিম, কলিজা, পুঁই শাক, ডাঁটা শাক, ফুলকপি, ব্রকলি, ছোলা শাক, পালং শাক, ধনে পাতা, কালো জাম, খেজুর, পাকা তেঁতুল, আমড়া, বাদাম ইত্যাদি।

ভিটামিন-সি যুক্ত ফল যেমনঃ পেয়ারা, আমলকী, লেবু, জলপাই, জাম্বুরা, পাকা টমেটো, কামরাঙা, পাকা পেঁপে, আনারস ইত্যাদি খেতে হবে।



## ১১। মাসিকের সময় কোন পণ্য ব্যবহার করা উচিত?

প্রত্যেক মেয়ে এবং নারীর মাসিকের ধরণ, রক্তের পরিমাণ, ব্যক্তিগত পছন্দ সবই ভিন্ন ভিন্ন। তাই তাদের নিজেদের সুবিধা অনুযায়ী তারা যে কোনো মাসিক পণ্য ব্যবহার করতে পারে।

## ১২। কতক্ষণ পর পর মাসিক পণ্য পরিবর্তন করতে হবে?

৪ থেকে ৬ ঘণ্টা পর পর। মাসিক ফ্লো বেশি হলে আরও আগে পরিবর্তন করতে হবে।

## ১৩। ব্যবহৃত স্যানিটারি প্যাড কিভাবে ফেলতে হবে?

ডিস্পোজেবল স্যানিটারি প্যাড কাগজে মুড়ে ঢাকনা দেয়া ময়লার ঝুড়ি বা বিনে ফেলতে হবে।



পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে



অর্থায়নে



## জারা এবং সারার বাবা



“পিরিয়ড নিয়ে পরিবারেই বন্ধুত্বপূর্ণ আলোচনা করতে হবে। এতে আমাদের মেয়েরা আরও আত্মবিশ্বাসী হয়ে বড় হবে।”

## ১৪। মাসিকের ব্যথা কমানোর উপায়?

- \* প্রচুর পানি পান করা।
- \* অল্প গরম পানি, আদা, লেবু দিয়ে চা বানানো।
- \* হিট প্যাক বা উষ্ণ তোয়ালে তলপেট এবং পিঠের নীচের অংশে সেক দেয়া।
- \* মৃদু যোগ-ব্যায়াম করা। যেমনঃ সাপোর্টেড প্রোন পজিশন, সুপাইন টুইস্ট, রিকলাইনড বাউন্ড এঙ্গেল, ইনভার্টেড লেগ পোজ ইত্যাদি।

নোটঃ অতিরিক্ত মাসিকের ব্যথা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।



পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে



অর্থায়নে



## ১৫। পিএমএস কী? পিএমএসের লক্ষণগুলো কী কী?

পি এম এস বা প্রি মেনসট্রুয়াল সিনড্রোম হলো মাসিক শুরু হওয়ার আগে হওয়া কিছু লক্ষণ যা থেকে ধারণা করা যেতে পারে খুব শিঘ্রই মাসিক হবে। লক্ষণগুলো হলো -

- \* বমি বমি ভাব
- \* তলপেটে ব্যাথা
- \* পিঠের নীচের দিকে শিরদাঁড়ায় ব্যাথা
- \* খুব দ্রুত মেজাজের পরিবর্তন
- \* মনোযোগে ঘাটতি
- \* খুব ক্লান্ত লাগা এবং দুর্বল বোধ করা
- \* বিষন্নতা
- \* পেট ফুলে যাওয়া বা পেটে গ্যাস হওয়া
- \* মাথা ব্যাথা
- \* ব্রণ
- \* কোষ্ঠকাঠিন্য
- \* ডায়রিয়া
- \* পেশীতে ব্যাথা
- \* ঘুমানোর সমস্যা



পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে



অর্থায়নে



## ১৬। মাসিক কিট কিভাবে বানাবো? কী কী থাকে মাসিক কিটে?

বাসায় থাকা যে কোন একটা ছোট ব্যাগ দিয়ে মাসিক কিট বানানো যায়। মাসিক কিটে নিচের জিনিসগুলো থাকতে পারে।

- ♥ স্যানিটারি প্যাড (ডিসপোজেবল বা রিইউজেবল) বা মেন্সট্রুয়াল কাপ
- ♥ প্যান্টি
- ♥ কাগজ
- ♥ হ্যান্ড স্যানিটাইজার
- ♥ পলি ব্যাগ
- ♥ মন ভালো করার জন্য একটা ছোট চকলেট বার।

## ১৭। পিরিয়ড হলে কি সাঁতার কাটা বা খেলাধুলা করা যায়?

মেন্সট্রুয়াল কাপ পরা থাকলে সাঁতার করা যায় অনায়াসে। প্যাড পরলে সাঁতারের সময় খুলে নিতে হবে। প্যাড পরে খেলাধুলা করা যায়।



মাসিক কিট

পাভেল সারওয়ার



“ভবিষ্যতে যদি আমার মেয়ে হয়, আমার মেয়েতো আন্তে আন্তে বড় হবে। আমি যদি নিজে না জানি কিশোরী বয়সের জরুরী বিষয়গুলো এবং জড়তার কারণে আমার মেয়েকে না জানাই তাহলে তো ও অন্য জায়গা থেকে জানবে। কে বলতে পারে, সেটা ভুল তথ্য হবে না? বরং আমার মেয়েকে আমি যদি সঠিক তথ্যগুলো জানাতে পারি আমার মেয়ের জন্য সেটা সবচেয়ে ভালো হবে।”

পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে



অর্থায়নে



আমাদের এই প্রয়াস পৃথিবীর সব বাবাদের জন্য।  
বাবা হোক প্রতিটা মেয়ের সুপারহিরো!

পরিকল্পনা ও বাস্তবায়নে



সার্বিক তত্ত্বাবধানে



অর্থায়নে

