মাসিক ও কিশোরীদের মাসিক চলাকালীন যত্ন

ন্যাপকিন/ পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করি

ব্যবহৃত কাপড় সাবান দিয়ে ধুই

ব্যবহৃত কাপড় রোদে শুকাই

সঠিক উপায়ে কাপড় সংরক্ষণ করি

নির্দিষ্ট স্থানে ব্যবহৃত ন্যাপকিন ফেলি

পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে সহযোগিতা পাই

এসময়ে খেলাধূলা করি

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

মাসিক ও কিশোরীদের মাসিক চলাকালীন যত্ন

মাসিক বা ঋতুস্রাব কী?

প্রতিমাসে মেয়েদের যোনিপথ দিয়ে যে রক্তস্রাব হয় তাকে ঋতুস্রাব বা মাসিক বলে। মাসিক সাধারণত ০৯-১৩ বছর বয়সের মধ্যে যে কোন সময় শুরু হয় এবং ৪৫-৫০ বছর পর্যন্ত প্রতিমাসে ১ বার হয়ে থাকে এবং তা ৩-৭ দিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়ে থাকে।

মাসিকের সময় করণীয়?

- মাসিক মেয়েদের একটি স্বাভাবিক শারীরিক প্রক্রিয়া। স্বাভাবিক নিয়মে প্রতি মাসিকের মাঝামাঝি সময়ে একটি করে ডিম্বাণু পরিপক্ক হয়। পরিপক্ক ডিম্বাণুটি নিষিক্ত না হলে মাসিকের রক্তের সাথে বেরিয়ে আসে।
- **এটি একজন কিশোরীর প্রজনতন্ত্র বিকাশের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া।**
- মাসিকের সময় স্যানিটারি প্যাড/পরিষ্কার কাপড় ব্যবহার করতে হবে। প্যাডের পরিবর্তে কাপড়ও ব্যবহার করা যেতে পারে। মাসিকের সময় ব্যবহৃত কাপড় ধুয়ে আবার ব্যবহার করা যাবে। তবে ব্যবহৃত কাপড় সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে কড়া রোদে শুকিয়ে নিরাপদ জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে। প্যাডের ক্ষেত্রে একটি প্যাড মাত্র একবারই ব্যবহার করা স্বাস্থ্যসম্মত।
- রক্তস্রাবের পরিমাণ অনুযায়ী স্যানিটারী ন্যাপকিন বা কাপড় দিনে অন্ততপক্ষে ৪ থেকে ৬ বার বদলাতে হবে এবং কাগজে মুড়িয়ে ডাস্টবিনে বা ময়লা ফেলার গর্তে ফেলতে হবে। কাপড় পরবর্তী সময়ে ব্যবহারের জন্য পরিষ্কার স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে।
- অপরিচ্ছন্ন নোংরা কাপড়/স্যানিটারি প্যাড ব্যবহারের করণে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমন হতে পারে যা শরীরের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।
- মাসিক চলাকালীন সময়ে পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য খেতে হবে এবং প্রচুর পরিমাণে পানি পান করতে হবে।
- মাসিককালীন সময়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে এবং নিয়মিত গোসল করতে হবে।

মাসিকের সময় পরিবার ও স্কুলের সহযোগিতা

অন্যদিনের মতো পরিবারের সবার উচিৎ মাসিকের সময় স্কুলে যাওয়ার ব্যাপারে কিশোরীটিকে উৎসাহ প্রদান করা। এসময় বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের **ব্যবস্থাপনায় মেয়েদেরকে স্যানিটারী ন্যাপকিন ও পরিস্কার কাপড় সরবরাহের ব্যবস্থা করতে হবে।**

মনে রাখতে হবে : মাসিকের সময় সকল কাজ স্বাভাবিকভাবে করা যায় (স্কুলে যাওয়া ও খেলাধূলা করা যায়)।

আপনার স্বাস্থ্য আমাদের অঙ্গীকার HPNSP
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef