



unicef
for every child

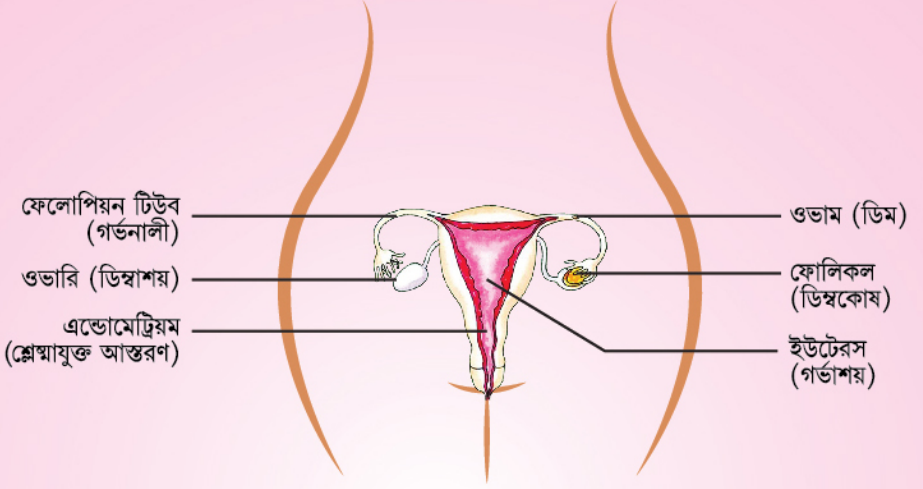
মাসের এই পাঁচটা দিন অন্য সব দিনের মতোই



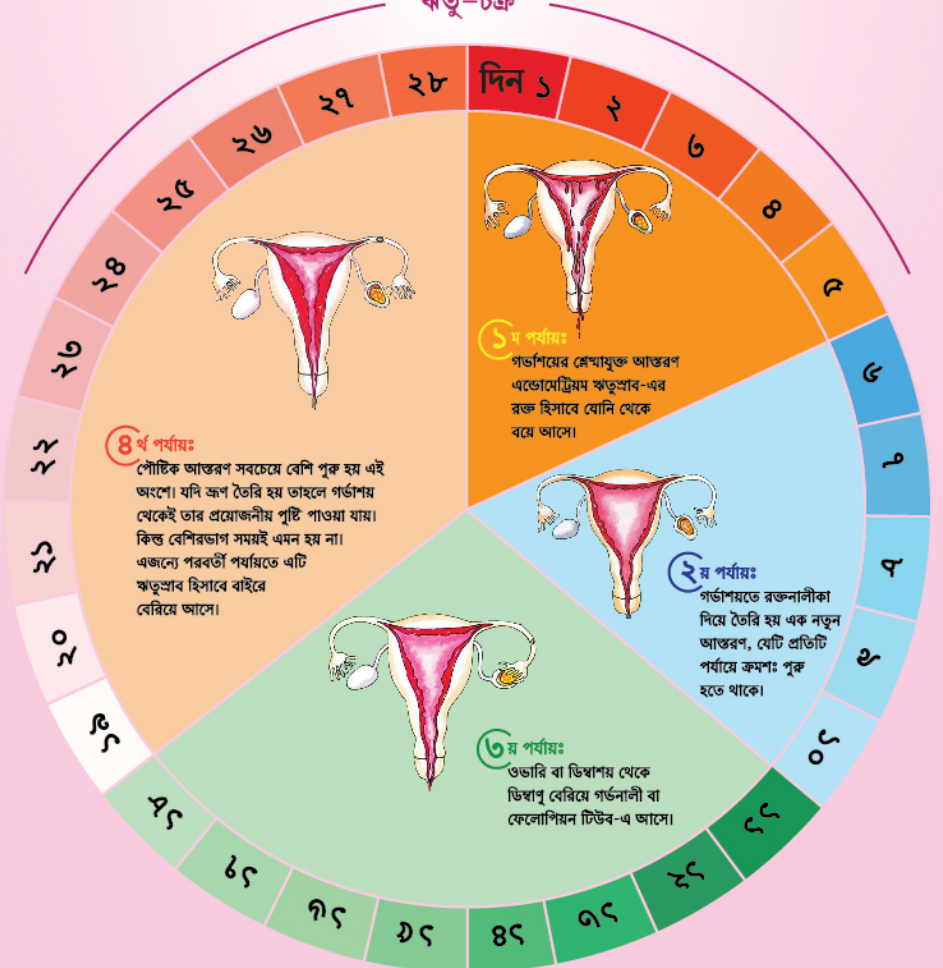
ঋতুশ্রাব এমন একটি বিষয় যা নিয়ে খুব বেশি আলোচনাই হয় না, ফলে এখনও বহু জায়গায় এ সম্বন্ধে মেয়েদের নিজেদেরই স্পষ্ট ধারণা গড়ে ওঠেনি। আধুনিক সময়ে এই সুস্থ, স্বাভাবিক বিষয় নিয়ে কিছু জরুরি তথ্য জেনে রাখা উচিত।

ঋতুশ্রাব কী?

ঋতুশ্রাব হল কিশোরী মেয়েদের শরীরের একটি স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া। ঋতুশ্রাব চক্র ১০-১৫ বছর বয়স থেকে শুরু হয়, চলে যতদিন মেয়েদের শরীরে মা হওয়ার ক্ষমতা থাকে, আনুমানিক ৪০-৫০ বছর পর্যন্ত। প্রতিমাসে ৫-৭ দিনের জন্য এই সময় রক্তশ্রাব ঘটে। প্রতিটি সুস্থ নারীর জীবনে এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ অনিবার্য শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া। প্রতি মাসে কমপক্ষে ২৮-৩০ দিনের মধ্যে এই প্রক্রিয়া চক্রাকারে পুনরায় হয়। তাই একে মাসিক ঋতুচক্রও বলে।



ঋতু-চক্র



ঋতুশ্রাব নিয়ে কু-সংস্কার

প্রতিটি মেয়ের জীবনে ঋতুশ্রাব অপরিহার্য হলেও যুগযুগ ধরে এই স্বাভাবিক প্রক্রিয়াটিকে নিয়ে অনেকের মধ্যেই রয়েছে নানান কু-সংস্কার এবং অযৌক্তিক, অবাস্তব বিধি-নিষেধের বেড়াজাল। এই সেদিন পর্যন্তও ঋতুশ্রাব চলাকালীন মেয়েরা লজ্জা ও অস্বস্তিতে ভুগত। নিজের পরিবারের স্বাভাবিক কাজকর্ম এবং সামাজিক কাজকর্ম থেকে তাদের দূরে রাখা হতো। এই সময় তারা ‘অশুচি’-এই দোহাই দিয়ে স্কুলে যেতে না দেওয়া, বাড়ির পুজোয় অংশগ্রহণ করতে না দেওয়া ইত্যাদি আরও নানান রকমের বিধি-নিষেধ আরোপ করা হতো। বাড়ির বড়দের তৈরি এই অনুশাসন মেনে চলতে হতো সব মেয়েকেই। দিন বদলেছে, বাড়ছে ঋতুশ্রাব নিয়ে সচেতনতা। এখনকার মেয়েদের ঘরে-বাইরে সমানতালে কাজ করতে হয়, তাই অযৌক্তিক বিধিনিষেধকে তারা যুক্তি দিয়ে বিচার করতে শিখছে। নিজের শরীর সম্বন্ধে জানা এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার অধিকার সবারই রয়েছে। এই সচেতনতাকেই বজায় রাখতে হবে, সুস্থ থাকতে হবে।

সচেতন হতে হবে

- ঋতুশ্রাব-এর জন্যে লজ্জা, ভয় বা অস্বস্তির কিছু নেই
- এটি কোনো অসুখ বা অভিশাপ নয়
- রক্তের দূষণ বা শুদ্ধতার সঙ্গে এর কোনো সম্পর্ক নেই
- ঋতুশ্রাব চলাকালীন খেলাধুলা, স্বাভাবিক জীবনযাপন করা যায়
- এই সময়ে পরিবারের সবার সাথে খেতে বসা যায়
- এই সময়ে যেকোনো স্বাভাবিক কাজকর্ম করা যায়
- স্কুলে যেতে কোনো বাধা নেই
- ঋতুশ্রাবের সময় কাপড়, স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করা যায়। তাছাড়া ট্যাম্পসন এবং পিরিয়ড-কাপও আজকাল বাজারে পাওয়া যায়
- এ বিষয়ে কোনো অসুবিধা বা প্রশ্ন থাকলে বড়দের যেমন- মা, দিদি, অঙ্গনওয়াড়ি দিদি, স্বাস্থ্যকর্মীদের সঙ্গে খোলাখুলি কথা বলা দরকার



কাপড় ব্যবহার করলে কী কী বিষয় মনে রাখতে হবে?

- পরিষ্কার, নরম, শুকনো এবং শুষ্ক নিতে পারে, এমন কাপড় ব্যবহার করতে হবে
- পুনরায় ব্যবহার করতে এটি অবশ্যই ভালোভাবে কেচে রোদে শুকিয়ে নিতে হবে। যদি সম্ভব হয় ইস্ত্রি করে পরিষ্কার ও শুকনো স্থানে রাখতে হবে
- নিজের ব্যবহার করা কাপড় কাউকে ব্যবহার করতে দেওয়া যাবে না
- বেশ কয়েকবার ব্যবহার করার পর কাপড়টি কাগজে মুড়ে পঞ্চায়েতের জঞ্জাল সংগ্রহের গাড়িতে বা সংগ্রাহককে দিতে হবে



স্যানিটারি প্যাড কী?

স্যানিটারি প্যাড হল একটি বিশেষ ধরনের প্যাড যেটি ঋতুশ্রাবের সময় শরীর থেকে বেরিয়ে আসা রক্তস্রাবকে শুষ্ক নিতে ব্যবহার করা হয়। একবার ব্যবহার করার পর এটি ফেলে দেওয়া যায়।



সুবিধা

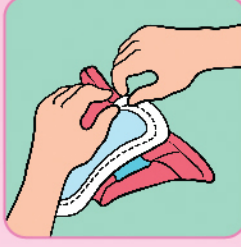
- ওষুধের বা স্টেশনারি দোকানে পাওয়া যায়
- বিভিন্ন সাইজে পাওয়া যায়
- জামা-কাপড়ে দাগ লাগার ভয় নেই
- তুলো দিয়ে তৈরি তাই স্বাস্থ্যসম্মত

ব্যবহারের পদ্ধতি

- স্যানিটারি প্যাড কেনার সময় প্যাকেটে লেখা নিয়মাবলি ও তারিখ দেখে নিতে হবে



প্যাডের গায়ের
স্টিকারগুলো খুলে নিতে হবে



প্যাডটিকে নিজের
অন্তর্বাসে লাগিয়ে পরে নিতে হবে



ব্যবহারের আগে ও পরে
সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে

স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করার পর কী করা উচিত

খবরের কাগজে মুড়ে ডাস্টবিনে
ফেলতে হবে

১

ব্যবহার করা ন্যাপকিনগুলি কাগজে মুড়ে
জমা করতে হবে

পঞ্চায়েতের গাড়িতে বা সংগ্রাহককে
কাগজে মোড়া ন্যাপকিনগুলি
আলাদাভাবে দিতে হবে

অথবা

ব্যবহার করা ন্যাপকিন খবরের
কাগজে মুড়ে নিতে হবে

২

কাগজে মোড়া ন্যাপকিন একটি গর্তে
(২-৩ ফুট) ফেলে ভালো করে মাটি
চাপা দিতে হবে

অথবা

৩

স্কুলে ইনসিনারেটর দহন যন্ত্রে
ন্যাপকিন ফেলে দিতে হবে