

ভূমিকা

জাতীয় জনসংখ্যা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (নিপোর্ট) প্রজনন স্বাস্থ্য উন্নয়নে ইউএনএফপিএ-র মাধ্যমে সিডা (কানাডা) - এর অর্থায়নে চাহিদা ভিত্তিক প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রকল্প (২০০৫-২০০৮) শীর্ষক একটি গবেষণা কর্মসূচী হাতে নিয়েছে। এ কর্মসূচীর মাধ্যমে জনগোষ্ঠীর চাহিদার ভিত্তিতে প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে একটি নতুন ধারা প্রবর্তনের প্রচেষ্টা নেয়া হচ্ছে। এ কর্মসূচীতে সরকারী স্বাস্থ্যসেবা অবকাঠামোর সর্বোচ্চ ব্যবহারের মাধ্যমে এনজিও ও অন্যান্য বেসরকারী সংস্থাসমূহকে সম্পৃক্ত করে বিভিন্ন উদ্ভাবনীমূলক কৌশল প্রয়োগ করা হবে। প্রকল্পের জন্য যে তিনটি এলাকা নির্বাচন করা হয়েছে সেখানে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারকারীর হার কম এবং বিভিন্ন স্বাস্থ্য সূচকের অবস্থা দেশের অন্যান্য এলাকার তুলনায় নেতিবাচক। এ গবেষণায় অন্তর্ভুক্ত এলাকাসমূহ হলো হবিগঞ্জ জেলার নবীগঞ্জ উপজেলা, লক্ষ্মীপুর জেলার রায়পুর উপজেলা ও ঢাকা মহানগরীর চারটি ওয়ার্ডের বস্তি এলাকা।

উদ্দেশ্য

- পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহারের হার বৃদ্ধির জন্য উদ্ভাবনী ও অংশগ্রহণমূলক এবং কার্যকরী সেবা প্রদানের মডেল তৈরী করা।
- প্রজনন স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবার চাহিদা পূরণের লক্ষ্যে কেন্দ্রীয় পর্যায়ে ও প্রকল্প এলাকায় প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা উপকরণ ও সরবরাহ উন্নত করা।
- যোগাযোগ কৌশল ব্যবহারে সেবা প্রদানকারীদের সক্ষম করে তোলা।
- গবেষণার বিভিন্ন পর্যায়ে তথ্য সংগ্রহ করার মাধ্যমে প্রজনন স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনার জন্য টেকসই নীতিমালা এবং কার্যক্রম প্রণয়নে উদ্ভাবনীমূলক পন্থা নির্ধারণ করা।

পরিকল্পনা, প্রণয়ন ও মুদ্রণঃ



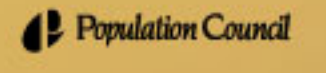
রিসার্চ, ট্রেনিং এন্ড ম্যানেজমেন্ট (আরটিএম) ইন্টারন্যাশনাল
৫৮১, বেগম রোকেয়া স্মরণী শেওড়াপাড়া, মিরপুর,
ঢাকা-১২১৬, বাংলাদেশ
ফোন-৮০৩৪৮১৪-৩, ফ্যাক্স-৮০৩৪৬৩৮
E-mail: rtm@rtm-international.org
Web : www.rtm-international.org



মৌসিক নিয়ে কিছু কথা

চাহিদা-ভিত্তিক প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা প্রকল্প, নিপোর্ট
পরিচালিত প্রশিক্ষণ, গবেষণা এবং উন্নয়ন অপারেশন
পানের আওতায় অপারেশন রিসার্চ কর্মসূচী

ওধুমাত্র চাহিদা-ভিত্তিক প্রজনন স্বাস্থ্য সেবা প্রকল্পে ব্যবহারের জন্য



Other Implementing Partners of the
Project are ICDDR,B and JSI Logistics Services

বয়ঃসন্ধিকালে অর্থাৎ ১০-১৯ বছর বয়সে কিশোর কিশোরীদের বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হয়। এ সময়ে কিশোরীদের অন্যতম প্রধান শারীরিক পরিবর্তন হলো মাসিক শুরু হওয়া।

আমাদের প্রচলিত সামাজিক ব্যবস্থায় মাসিক সম্বন্ধে কিশোরীরা আগে থেকে বিজ্ঞানসম্মতভাবে কিছু জানতে পারে না বলে প্রথম মাসিকের অভিজ্ঞতা অনেকেরই খুব ভয়াবহ হয়। কেউ হয়তো হঠাৎ ঘুম থেকে জেগে বিছানায় রক্ত দেখে আতঙ্কে উঠে, কেউবা খেলতে খেলতে বান্ধবীর ইঙ্গিতে পেছনের কাপড়ে রক্ত আবিষ্কার করে হকচকিয়ে যায়, আবার কেউ কেউ প্রস্রাবের সাথে রক্ত বের হতে দেখে কঠিন অসুখ হয়েছে ভেবে কান্নায় ভেঙ্গে পড়ে।

মাসিক কী?

মেয়েদের সাধারণতঃ কৈশোরকাল থেকে একটা নির্দিষ্ট বয়স পর্যন্ত ২৮দিন পর পর রক্তস্রাব হয়-একে মাসিক বলে।

কত বছর বয়সে মাসিক শুরু হয়?

শারীরিক বৃদ্ধি এবং আবহাওয়ার উপর মাসিক শুরু হওয়া নির্ভর করে বলে কারো মাসিক নয় থেকে দশ বছর বয়সে শুরু হলেও, কারো আবার ষোল থেকে সতের বছর বয়সেও শুরু হতে পারে।

মাসিক কখন বন্ধ হয়ে যায়? প্রাকৃতিক নিয়মে ৪৫ থেকে ৪৯ বছর বয়সে মেয়েদের মাসিক হওয়া বন্ধ হয়ে যায়।

মাসিকের রক্তস্রাব কতদিন থাকে?

সাধারণতঃ মাসিকের রক্তস্রাব ৪ থেকে ৫ দিন থাকে। তবে কারো কারো ৬/৭ দিনও থাকে।

মাসিক কি কোন রোগ?

যুগ যুগ ধরে আমাদের দেশের মেয়েরা মাসিককে অশুচি বা রোগের মত মনে করে আসছে বলে প্রচলিত ভাষায় একে 'শরীর খারাপ' বলা হয়। কিন্তু মাসিক কোন রোগ নয়। মাসিক অত্যন্ত স্বাভাবিক বিষয় বলে এই নিয়ে লজ্জা বা ভয় পাবার কোন কারণ নেই।

মাসিকের রক্ত কি ঠাণ্ডা বা ঝাঙ্গি রক্ত?

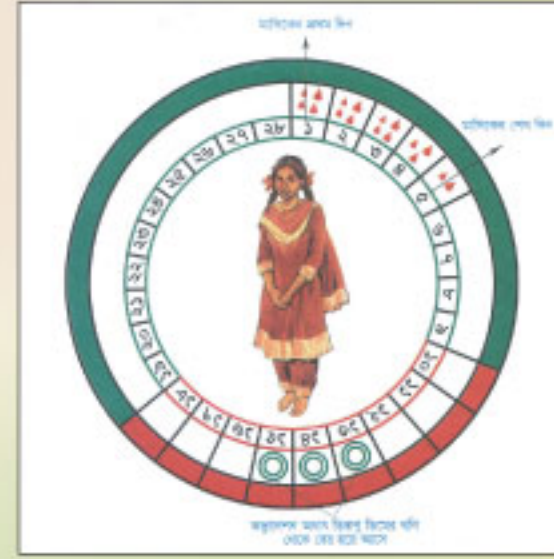
অনেকেই মাসিকের রক্তকে ঠাণ্ডা বা বাসি রক্ত মনে করলেও আসলে মাসিকের সময় শরীরের তাপ রক্তই বের হয়ে আসে। তবে জমাট বেঁধে গেলে রক্ত কালো হয়ে যায় বলে মাসিকের রক্ত কিছুটা কালচে দেখায়।

মাসিক হলে কি টক বা মাছ খাওয়া যায়?

মাসিক হলে টক, মাছ সহ সব স্বাভাবিক খাবারই খাওয়া যায়।

কীভাবে মাসিক হয়?

শরীরের হরমোনের প্রভাবে প্রতিমাসে ডিম্বাশয় থেকে একটু পরিপূর্ণ ডিম ডিম্বনালীতে আসে এই ডিমটিকে লালন পালনের জন্য জরায়ুতে একটি রক্তে ভরা পর্দা তৈরী হয়। তবে পুরুষের শুক্রাণুর সাথে মিলিত হতে না পারলে এই ডিমটির আর লালন পালনের দরকার হয় না। তখন জরায়ুতে তৈরী হওয়া রক্তে ভরা পর্দাটি ভেঙ্গে যায় এবং মাসিক আকারে যোনিপথ দিয়ে বের হয়ে আসে।



চিত্র-মাসিক চক্র

মাসিক চক্র কী?

মাসিকের প্রক্রিয়াটি চক্রাকারে ঘুরে ঘুরে আসে বলে একে মাসিক চক্র বলে। মাসিক শুরু হওয়ার প্রথম দিন থেকেই মাসিক চক্র শুরু হয়। সাধারণতঃ মাসিক চক্রের ১৩ থেকে ১৫ দিনের মাথায় একটি পাকা ডিম ডিম্ববাহী নালীতে বের হয়ে আসে- একে বলা হয় অভুলেশন (ovulation)। অভুলেশন হওয়ার কিছু দিন আগে ও পরে অর্থাৎ মাসিক শুরু হওয়ার ১০ থেকে ১৮ দিনের মধ্যে যৌন মিলন হলে শুক্রাণু বা বীজের সাথে ডিমের মিলন হয়। এর ফলে ড্রন তৈরী হয় এবং মেয়েরা গর্ভধারণ করে। সেজন্য মাসিক চক্রের ১০ থেকে ১৮ দিনকে বিপজ্জনক সময় বা 'অনিরাপদ সময়' বলে। কাজেই মাসিক চক্রের বাকি ১ থেকে ৯ দিন এবং ১৯ থেকে ২৮ দিনকে 'নিরাপদ সময়' বলে। কারণ এ সময়ে যৌনমিলন হলেও বাচ্চা হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। তবে সবার জন্য, বিশেষ করে যাদের মাসিক অনিয়মিত হয়, এই নিয়ম কার্যকরী হয় না।

মাসিক কেন অনিয়মিত হয়?

হরমোনের তারতম্যের কারণে জরায়ুতে যে স্বাভাবিক পরিবর্তন হওয়ার কথা তা না হলে মাসিক অনিয়মিত হয়। সাধারণতঃ মাসিক শুরু হওয়ার পর ২ থেকে ৪ মাস মাসিক অনিয়মিত হয়ে থাকে তাই এই নিয়ে চিন্তার কিছু নেই।

মাসিকের সাথে মা হওয়ার কী সম্পর্ক?

মাসিক শুরু হলে একজন মেয়ে সন্দ্বন জন্মদানে সক্ষম হয়। তবে এ সময় মেয়েদের শারীরিক গঠন সম্পূর্ণ হয় না বলে মাসিক শুরু হলেও বিয়ে করা বা সন্তানের জন্ম দেয়া কোনমতেই ঠিক নয়। অল্প বয়সে সন্দ্বনের জন্য হলে মা ও শিশুর শরীরের উপর বিরূপ প্রতিক্রিয়া হয় এবং এর ফলে যে কোন একজন বা উভয়ই মারাও যেতে পারে।

মাসিক হলে করণীয়

- পরিষ্কার তুলা বা প্যাড ব্যবহার করতে হবে, সম্ভব না হলে পরিষ্কার ও শুকনো কাপড় ব্যবহার করা যেতে পারে।
- প্রতিবার ব্যবহার করা কাপড় ভাল করে সাবান, সোডা, কাপড় ধোয়ার পাউডার ও গরম পানিতে ধুয়ে কড়া রোদে শুকিয়ে পরিষ্কার জায়গায় রাখতে হবে।
- দৈনিক কমপক্ষে তিন থেকে চার বার তুলা/প্যাড/কাপড় বদলাতে হবে।
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে ও নিয়মিত গোসল করতে হবে।
- পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে, যেহেতু এ সময়ে শরীর থেকে অনেক রক্ত বেরিয়ে যায়।
- তলপেটে একটু ব্যথা হওয়া স্বাভাবিক। এ ক্ষেত্রে পেটে কাপড় গরম করে বা গরম পানির সেক দিয়ে সেক দিলে আরাম পাওয়া যায়। বেশি ব্যথা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।
- বিবাহিত মেয়েদের মাসিকের সময় খুব বেশি বা চাকা-চাকা রক্ত যাওয়া খারাপ। তখন ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিতে হবে।
- মাসিক ১ মাসের বেশি বন্ধ থাকলে অবশ্যই ডাক্তারের কাছে যেতে হবে।