# কিশোরী ও নারীদের
# ঋতুকালীন স্বাস্থ্যবিধি সহায়িকা

*rural*

কিশোরী ও নারীদের

# ঋতুকালীন স্বাস্থ্যবিধি সহায়িকা

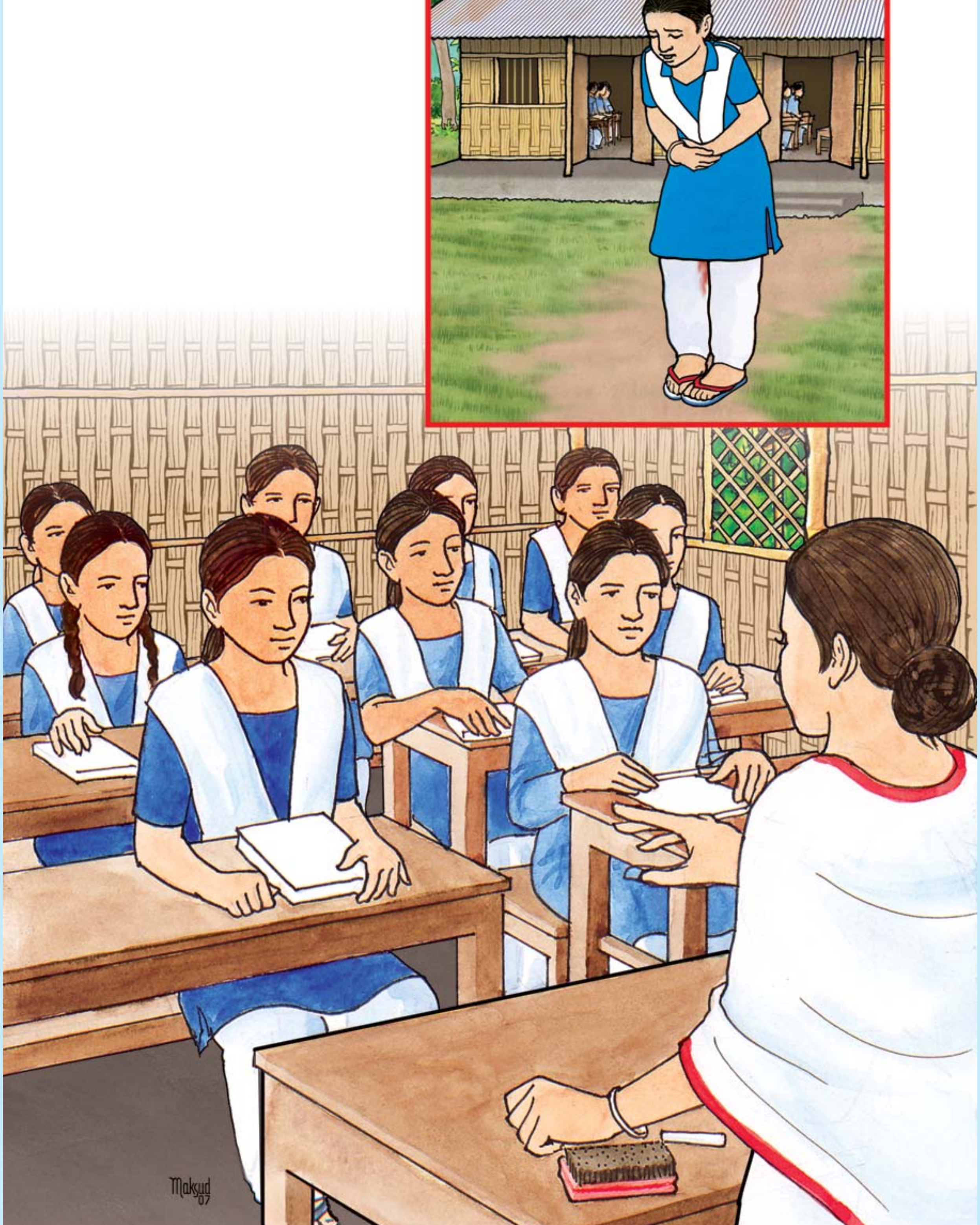
(গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর জন্য)

প্রথম প্রকাশ: ২০০৬
চতুর্থ সংস্করণ: জানুয়ারি ২০১৪

মুদ্রণ: সালেহিন প্রিন্টার্স

নারী শরীর বিকাশের একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হলো মাসিক বা ঋতুস্রাব। কোন কু সংস্কারে আবদ্ধ হয়ে মেয়েদের কষ্ট দেয়া যাবে না। এ সময় তার বিছানা আলাদা করার কোন প্রয়োজন নেই।

মাসিক বা ঋতুস্রাব বিষয় সম্পর্কে মা-বাবার উচিত মেয়েকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করা এবং মাসিক চলাকালীন মেয়েকে মা-বাবার সহযোগিতা করা প্রয়োজন।



নারী শরীরের এই স্বাভাবিক বিষয়টি নিয়ে স্কুলের শিক্ষিকাদেরও উচিত বিষয়টি যথাযথ আলোচনা করা এবং মানসিক সমর্থন দেয়া।

অনাকাঙ্খিত রোগ জীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য
মাসিকের সময় কখনই কোন অবস্থাতেই ময়লা, ছেঁড়া
কাপড় ব্যবহার না করা।

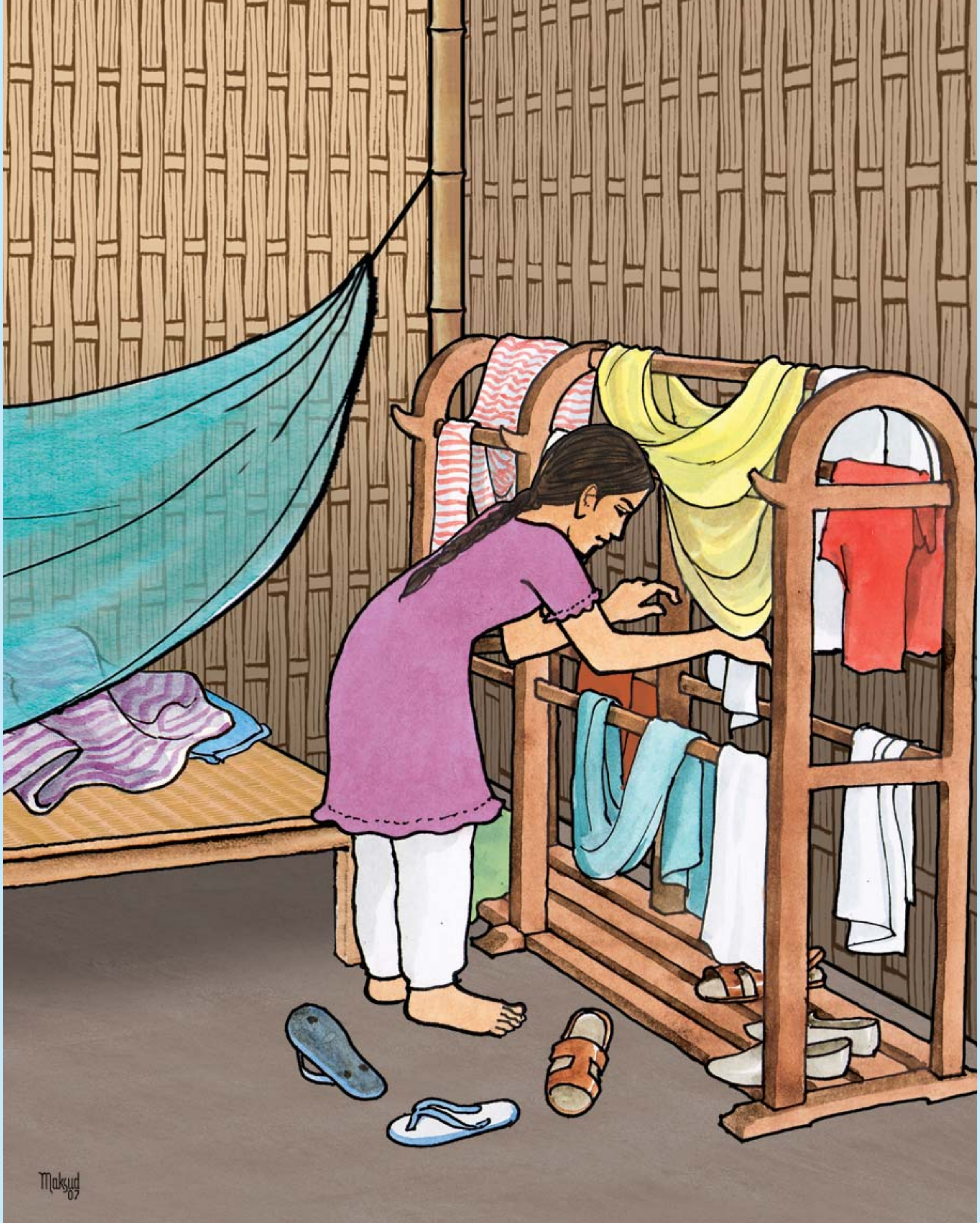
মাসিকের সময় পরিস্কার কাপড় অথবা সম্ভব হলে স্যানিটারি ন্যাপকিন/প্যাড ব্যবহার করা যা স্বাস্থ্যসম্মত।

মাসিক চলাকালীন ব্যবহৃত কাপড় নোংরা পানিতে ধুলে রোগ জীবাণুর সংক্রমণের ভয় থাকে।

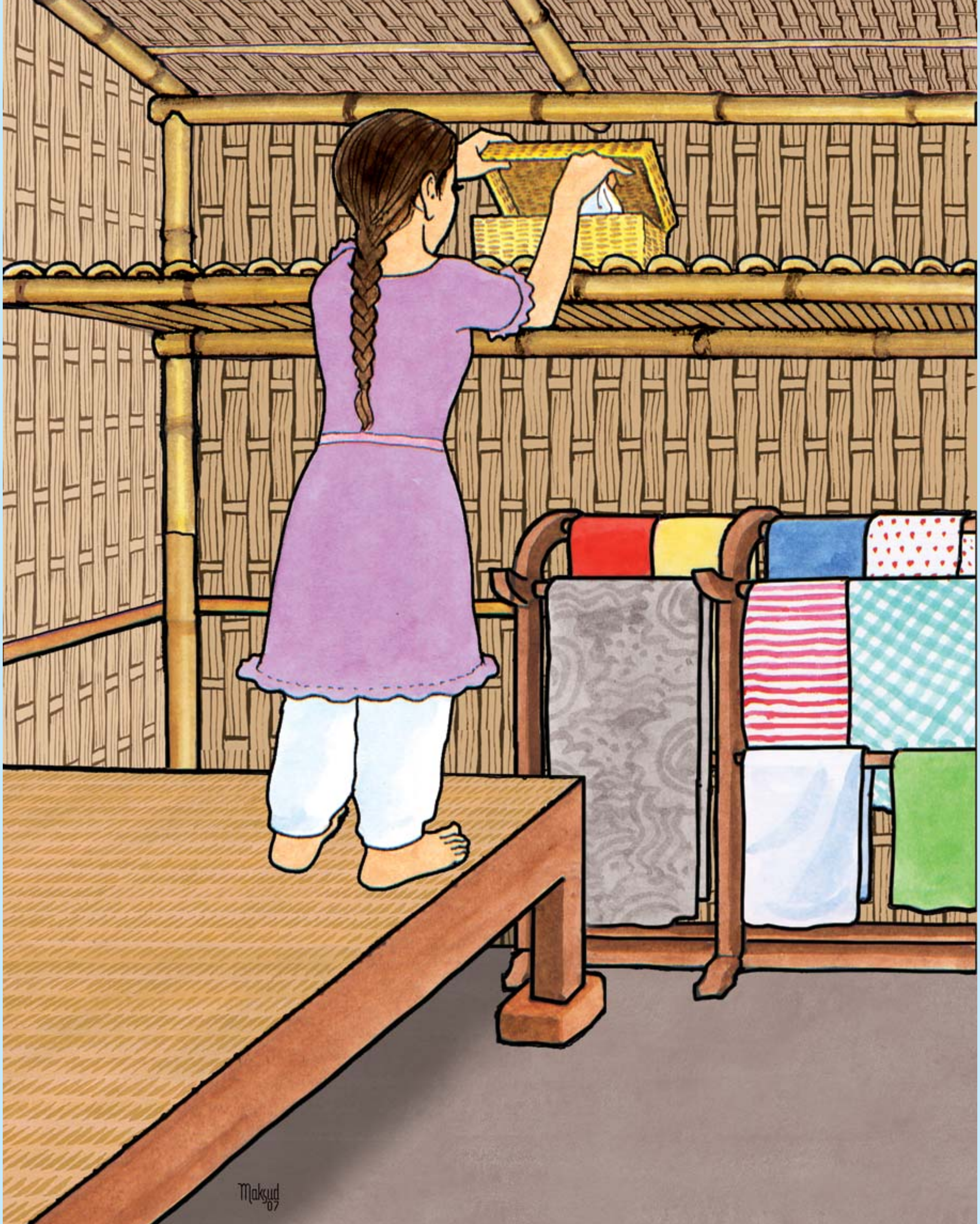
রোগ জীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে নিরাপদ পানি, সাবান প্রয়োজনে ডেটল বা স্যাভলন দিয়ে মাসিক চলাকালীন ব্যবহৃত কাপড় পরিস্কার করা।

ছায়াযুক্ত স্থানে অথবা স্যাঁতস্যাঁতে জায়গায় মাসিক চলাকালীন ব্যবহৃত কাপড় শুকাতে দিলে ছত্রাক বা অন্যান্য জীবাণুর সংক্রমণের ভয় থাকে।

রোগ জীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে পরিস্কার জায়গায় এবং রোদ্দুরে মাসিক চলাকালীন ব্যবহৃত কাপড় শুকাতে দেয়া।



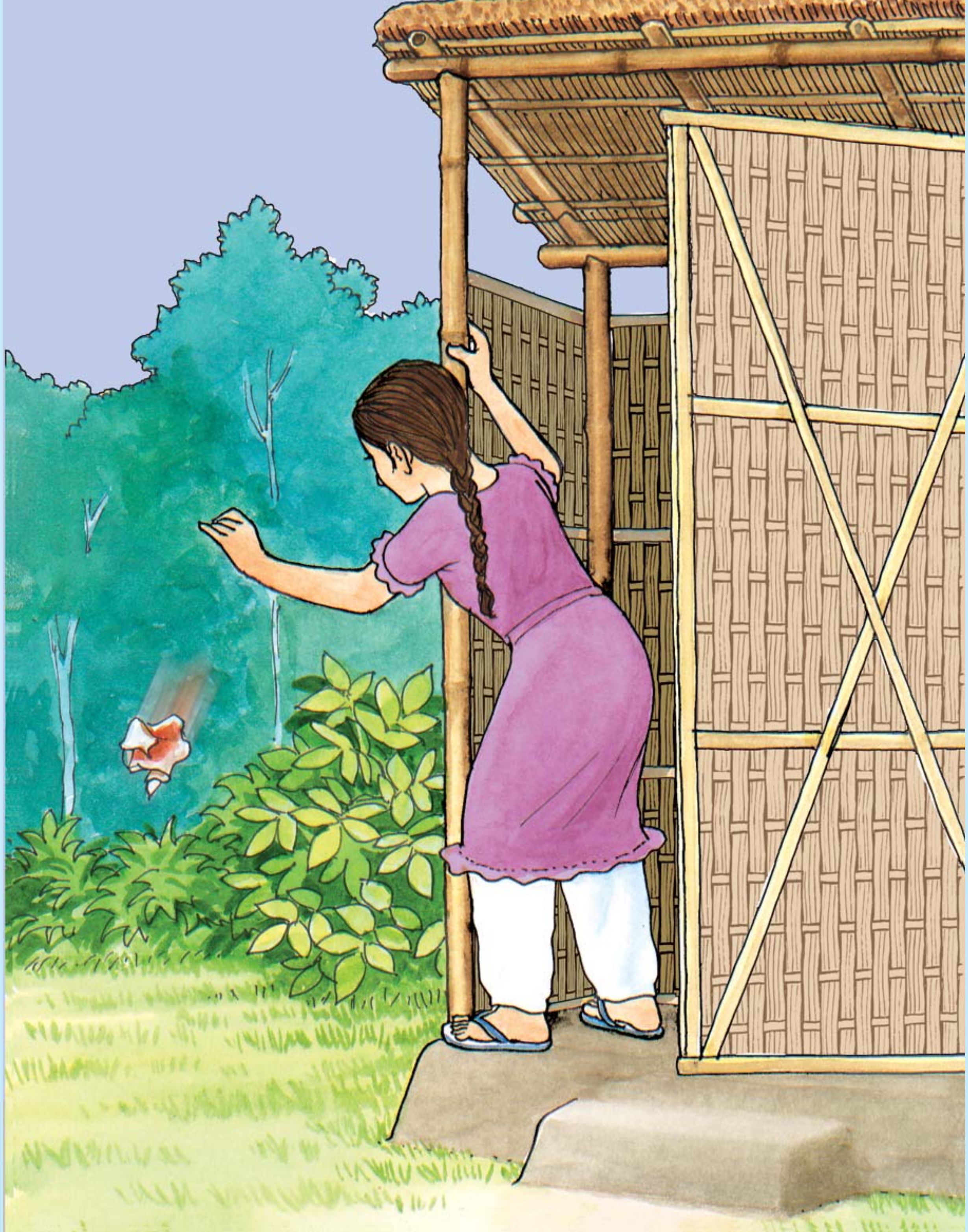
মাসিক চলাকালীন ব্যবহৃত কাপড় শুকানোর পর তা অপরিস্কার, খোলা বা অন্ধকার জায়গায় রাখলে পোকা-মাকড় বা অন্যান্য রোগ জীবাণুর সংক্রমণের ভয় থাকে।




রোগ জীবাণুর সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে পরিস্কার জায়গায়
মাসিকে ব্যবহৃত কাপড় সংরক্ষণ করা।

মাসিক চলাকালীন শরীর থেকে রক্ত বেরিয়ে যায়। তাই একটু বাড়তি খাদ্য না হলে তা শরীরকে আরও বেশি দূর্বল করে দেয়। পাশাপাশি মেয়েকে আলাদাভাবে খেতে দেয়া কখনই উচিত নয় কারণ সে মানসিকভাবে কষ্ট পেতে পারে।

পরিবারের মায়েদের উচিত মাসিক চলাকালীন তার মেয়ে সন্তানকে খাদ্য তালিকায় একটু বাড়তি খাদ্য দেয়া যা তার শরীর বিকাশে সহায়ক হয় এবং সে যেন অপুষ্টিতে না ভুগে।



মাসিকে ব্যবহৃত কাপড় যেখানে সেখানে ফেললে তা পরিবেশদূষণ করে। পাশাপাশি যদি পায়খানার মধ্যে ফেলা যায় তাহলে মল নিষ্কাশনের মুখ বন্ধ হয়ে পরিবেশদূষণ ঘটাতে পারে।

পরিবেশদূষণ এড়াতে নির্দিষ্ট জায়গায় অন্যান্য ময়লা আবর্জনার সাথে মাসিকে ব্যবহৃত কাপড়/প্যাড/স্যানিটারি ন্যাপকিন ফেলতে হয়।

# Menstrual hygiene education material

## for women and young girls


**ওয়াটারএইড বাংলাদেশ**

বাড়ি ৯৭/বি, রোড ২৫, ব্লক এ, বনানী, ঢাকা ১২১৩, বাংলাদেশ

ফোন: +৮৮০ ২ ৮৮১৫৭৫৭, ৮৮১৮৫২১; ফ্যাক্স: +৮৮০ ২ ৯৮৮২৫৭৭

ইমেল: WaterAidBangladesh@WaterAid.org