

রজ:কালীন (মাসিক) স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যবিধি

মাসিক ঋতুস্রাব

- ❖ মাসিক ঋতুস্রাব হচ্ছে একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া, যার মাধ্যমে এটা প্রকাশ পায় যে মেয়েদের সঠিক শারীরিক বৃদ্ধি ও উন্নতি হচ্ছে।
- ❖ এর মধ্যে কোনো খারাপ বা ভুল কিছু নেই। আর এটা কোনো অসুখ নয়। তাই এই বিষয় নিয়ে মেয়েদের লজ্জা পাওয়া উচিত নয়।
- ❖ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও সঠিক মাসিক অভ্যাসের মাধ্যমে মেয়েরা এই দিনগুলিতে অন্যান্য সাধারণ দিনের মত তাদের সমস্ত কাজকর্ম করতে পারে।



মাসিকের সময় বিশ্রাম ও খাবার



- ❖ মাসিকের সময় ফল, শাক-সবজি, ডাল, দুধ ও দুধজাতীয় অন্যান্য সুস্বাদু খাবার খেতে হবে।
- ❖ আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যতটা পারা যায় খেতে হবে, কারণ তা আয়রনের অভাব অর্থাৎ অ্যানিমিয়া বা রক্তহীনতা প্রতিরোধ করে।
- ❖ বিশ্রাম এবং ভালো ঘুম মাসিকের দিনগুলিতে মহিলাদের সতেজ রাখবে এবং শরীরের অবসন্নতা দূর করবে।
- ❖ কোনো কোনো মেয়েরা মাসিকের সময় ব্যথা অনুভব করতে পারে, তবে সেটা স্বাভাবিক।

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের ভূমিকা



- ❖ মেয়েদের ও মহিলাদের মাসিক ও মাসিকের সময়ের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্য - শিক্ষা প্রদান করুন।
- ❖ বয়ঃসন্ধি কালের মেয়েদের সঙ্গে এ নিয়ে আলোচনার জন্য একটি নির্দিষ্ট দিনে প্রতি মাসে আলোচনাচক্রের আয়োজন করুন এবং তাদের সমস্যা শুনে তা সমাধানের চেষ্টা করুন।
- ❖ যেসব মেয়েরা প্রতি মাসের আলোচনাচক্রে উপস্থিত থাকে না, তাদের বাড়িতে গিয়ে আলোচনা করুন।
- ❖ উপ-স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে গ্রামের মেয়েদের কাছে স্যানিটারি ন্যাপকিন সরবরাহ ও নিয়মিতভাবে পৌঁছে দেওয়া সুনিশ্চিত করুন।
- ❖ বয়ঃসন্ধি কালের মেয়েদের মধ্যে স্বাস্থ্যবিধির নানা জিনিস ব্যবহারে উৎসাহিত করুন।
- ❖ বয়ঃসন্ধি কালের মেয়েদের কাছে “নির্ভাবনার দিন-এর ধারণা” পৌঁছে দিন।

মাসিকের সময়ে সঠিক ও গুরুত্বপূর্ণ পাঁচটি অভ্যাস

মাসিকের সময়ে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা এবং সংক্রমণ থেকে মুক্ত থাকা খুবই জরুরি বিষয়।



প্রতিদিন স্নান করুন ও গোপনাঙ্গ পরিষ্কার রাখুন: প্রতিদিন স্নান করা জরুরি এবং যৌনাঙ্গ ও তার আশেপাশের অংশ পরিষ্কার জল দিয়ে দিনে কয়েকবার ধুয়ে পরিষ্কার রাখুন।

স্যানিটারি ন্যাপকিন অথবা 'ফ্রিডেজ' ব্যবহার করুন: 'ফ্রিডেজ' বা নির্ভাবনার দিন -এর ব্যবহারের মত স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করাও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস। এটাকে ধুয়ে শুকানোর প্রয়োজন হয় না এবং এটা ব্যবহার করা সুবিধাজনক ও মেয়েদের দৃষ্টিভঙ্গি-মুক্ত রাখে। তাছাড়া এটা সংক্রমণের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।



নিয়মিতভাবে স্যানিটারি ন্যাপকিন/কাপড় পরিবর্তন করুন: নির্দিষ্ট সময় অন্তর নিয়মিতভাবে স্যানিটারি ন্যাপকিন অথবা পরিষ্কার কাপড় পরিবর্তন করুন। কেননা দীর্ঘ সময় ধরে স্যানিটারি ন্যাপকিন/কাপড় ব্যবহার করলে তার ধারণ ক্ষমতা কমে যায় এবং এর ফলে সংক্রমণ হতে পারে।



ব্যবহৃত স্যানিটারি ন্যাপকিনকে সঠিক ভাবে ফেলে দেওয়া: ব্যবহারের পর স্যানিটারি ন্যাপকিন কাগজ দিয়ে মুড়ে পুড়িয়ে ফেলতে হবে অথবা সঠিক জায়গায় ফেলতে হবে। এর ফলে পরিবেশ পরিচ্ছন্ন থাকে এবং জীবাণু ছড়িয়ে পড়া কমেয়।



সাবান দিয়ে হাত ধোবেন: স্যানিটারি ন্যাপকিন/কাপড় ব্যবহার অথবা বদলানোর পর সবসময় হাত ভালো করে সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে, কেননা অপরিষ্কার হাত হচ্ছে সংক্রমণের প্রধান মাধ্যম।