

## প্রথম পিরিয়ডে করণীয়



ডা. বিলকিস বেগম চৌধুরী

সহযোগী অধ্যাপক

স্ত্রীরোগ ও প্রসূতি বিভাগ

কুমুদিনী উইমেন্স মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতাল

● ১৩ বছরের কিশোরী রন্টি। একদিন স্কুল থেকে ফিরে ভয় মেশানো কঠে মাকে বলল- 'আমি পড়ে যাইনি, ব্যথাও পাইনি; কিন্তু পাজামায় কোথা থেকে রক্ত এলো বুঝতে পারছি না।' মুহূর্তেই মা ব্যাপারটা বুঝে ফেললেন। রন্টির মা পেশায় চিকিৎসক। অনেকদিনই মেয়েকে বয়ঃসন্ধিক্ষণে শারীরিক পরিবর্তনের কথাগুলো বলতে চেয়েছেন- বলা হয়ে ওঠেনি। কিন্তু মাকে তো এবার সব বুঝিয়ে বলতেই হবে এবং মা মনে মনে খুশিও হলেন এই ভেবে যে- রন্টি সত্যিকার অর্থেই এখন একজন পূর্ণাঙ্গ মেয়ে।

● জীবনের প্রথম ঋতুস্রাবকে 'মেনার্ক' (Menarche) বলে। ১০ থেকে ১৬ বছর বয়সের মধ্যে যে কোনো সময় এটি শুরু হতে পারে। সাধারণত প্রথম ঋতুস্রাব শুরুর গড় বয়স ১৩ বছর। বয়ঃসন্ধিক্ষণে প্রতিমাসে জননপথে যে রক্তক্ষরণ হয়, তাকে বলে Menses বা মাসিক ঋতুস্রাব। এর আরো কয়েকটি নাম প্রচলিত রয়েছে। সাধারণত প্রতিমাসে একবার এই ব্যাপারটি হয়। দুটি ঋতুস্রাবের দূরত্ব ২৬ থেকে ৩০ দিন হতে পারে। তবে নিয়মিতভাবে ২১-৩৫ দিনের মধ্যে হলেও একে স্বাভাবিক বলেই ধরে নেয়া হয়। প্রতি চক্রের স্রাবকালীন সময়ের স্থায়িত্বকাল ২-৭ দিন পর্যন্ত হতে পারে। এ সময়ে রক্তস্রাবের পরিমাণ স্বাভাবিকভাবে গড়ে ৩৫-৪৫ মিলিলিটার পর্যন্ত হয়ে থাকে। তবে ৫ থেকে ৮০ মিলিলিটার পর্যন্ত

রক্তস্রাবকেও স্বাভাবিক হিসেবে গণ্য করা হয়। কারো কারো ঋতুস্রাবের সময় ব্যথা হতে পারে। তবে এই ব্যথা সাধারণত ১২ ঘণ্টার বেশি স্থায়ী হয় না।

● জীবনের প্রথম ঋতুস্রাবের স্থায়িত্বকাল ৭ দিনের বেশিও হতে পারে। শুরুর প্রথম কয়েক বছর অনিয়মিতভাবেও হতে পারে (৩-৪ মাস পর পর)। পরিমাণও বেশি হতে পারে। সাধারণত এ সমস্যাগুলো মাসিক ঋতুস্রাব শুরুর ২-৩ বছরের মধ্যে ঠিক হয়ে যায়। তবে অনিয়মের ধরনটি অস্বাভাবিক হলে স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া উচিত।

● জীবনের প্রথম ঋতুস্রাব অনভিজ্ঞ কিশোরীর জন্য সত্যিই বিবর্তকর। বিষয়টি সাধারণভাবে আমাদের পরিবারগুলোতে বালিকাদের কাছে ব্যাখ্যা করা হয় না। এ সময়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকটা অত্যন্ত জরুরি। আমাদের দেশে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ঋতুস্রাবের সময় পুরনো কাপড় ব্যবহার করতে দেয়া হয়। আর এই ব্যবহৃত কাপড় শুকানোর জায়গাটিকে লোকচক্ষুর আড়ালে রাখার জন্য সাধারণত স্নাতকস্নাত্তে নোংরা জায়গা নির্ধারণ করা হয়। পরে এই ব্যবহৃত কাপড় রাখাও হয় অস্বাস্থ্যকর জায়গায়। এতে কিশোরীর প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ বা ইনফেকশনের আশঙ্কা অনেকাংশে বেড়ে যায়।

● এ ব্যাপারে স্বাস্থ্যকর উপায় হচ্ছে স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা। কিশোরীকে স্যানিটারি প্যাড অথবা ট্যাম্পুন

(Tampon) ব্যবহার করা শেখাতে হবে। ট্যাম্পুন আমাদের দেশে কম ব্যবহার করা হয়। স্রাবের সময় স্যানিটারি প্যাড নিয়মিত বার বার বদলাতে হবে। প্রতিদিন গোসল করতে হবে। নিত্যদিনের স্বাভাবিক কাজ চলবে। তবে এই সময়ে পানি, তরল খাবার, শাক-সবজি, ফল, বিশেষ করে লৌহজাতীয় খাবার বেশি খেলে ভালো হয়।

● প্রথম ঋতুস্রাবের সময়ে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন কিশোরীকে সহজভাবে মমতার সঙ্গে পুরো বিষয়টি ব্যাখ্যা করা। সাধারণত ঋতুস্রাবের বিষয়টিকে গোপন করার চেষ্টা করা হয়- যেন এটি কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত ঘটনা। এখনো আমাদের দেশে প্রচলিত কুসংস্কার অনুযায়ী এ সময় মেয়েদের নাপাক অথবা অপরিষ্কার ভাবা হয়। এটা মোটেও ঠিক নয়। তাকে বোঝাতে হবে- মাসিক ঋতুস্রাব পূর্ণাঙ্গ নারী হওয়ার অন্যতম প্রধান শর্ত। বয়ঃসন্ধিক্ষণে এটি জীবনের অত্যন্ত সাধারণ শারীরিক ঘটনা। এটি কোনো রোগ নয়। সুতরাং এতে ভয়ের অথব লজ্জার কিছু নেই।

● আর এ ব্যাপারে সাহায্যকারী সবচেয়ে বড় বন্ধু হচ্ছেন- একজন সচেতন মা বা মাতৃস্থানীয় কেউ, বড় বোন অথবা নারী শিক্ষক। মনে রাখতে হবে, আজকের সুস্থ কিশোরীটি হচ্ছে আগামীদিনের সফল মা। আর সফল মায়ের হাতেই থাকে দেশ ও জাতির ভবিষ্যৎ উন্নয়নের চাবিকাঠি।



“ বাবা হয়েও সংকোচ করিনি  
সচেতন হয়েছি ”  
আপনি সচেতন তো?

Senora®

Proudly delivering 100/100 satisfaction

mediacom