বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য সেবা
কিশোর কিশোরীদের শারীরিক পরিবর্তনে করণীয়

স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

কৈশোরকাল কি এবং কিশোর-কিশোরী কারা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী মানুষের জীবনের ১০ থেকে ১৯ বছর পর্যন্ত সময়টি হচ্ছে কৈশোরকাল। এ বয়সের ছেলেদের বলা হয় কিশোর আর মেয়েদের বলা হয় কিশোরী। বাংলাদেশের মোট জনসংখ্যার প্রায় ২২ শতাংশ অর্থাৎ প্রায় ২ কোটি ৬৪ লক্ষই হচ্ছে কিশোর-কিশোরী। তার মধ্যে কিশোরীর সংখ্যা প্রায় ১ কোটি ৩০ লক্ষ।

কৈশোরকালেই ছেলে-মেয়েদের প্রয়োজনীয় শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ঘটতে থাকে এবং দেহ পূর্ণতা লাভ করে। সাধারণতঃ ১০ থেকে ১২ বছর বয়সের ছেলে-মেয়েদের মধ্যে বিভিন্ন পরিবর্তন যেমন, ছেলেদের গোঁফ-দাড়ি গজাতে শুরু করে এবং মেয়েদের স্তন বড় হতে থাকে ও ঋতুস্রাব শুরু হয়। ছেলে-মেয়েদের এ সময়টি হচ্ছে বয়ঃসন্ধিকাল (Puberty)। শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের ফলে এ সময়ে কিশোর-কিশোরীদের মনে নানা প্রকার কৌতূহল ও যৌন বিষয়ক চিন্তা করার প্রবণতা দেখা দেয়। মানুষের জীবনে এটা একটি স্বাভাবিক ব্যাপার।

যেহেতু, কৈশোরকালেই ছেলে-মেয়েদের শারীরিক কাঠামো ও দেহের পূর্ণতা প্রাপ্তি ঘটে, তাই এ সময় তাদের প্রচুর পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়ার প্রয়োজন হয়। প্রয়োজনীয় খাদ্য গ্রহণ না করলে তাদের স্বাভাবিক শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে এবং মেয়ের মধ্যে যে শারীরিক ও মানসিক পার্থক্য তা স্পষ্ট হয়ে ওঠে। তাছাড়া তাদের মধ্যে নিম্নোক্ত পরিবর্তনগুলি দেখা যায়ঃ

- দৈহিক গড়নে পরিবর্তন হয়
- কন্ঠস্বরের পরিবর্তন হয়
- প্রজনন অঙ্গের আকার বৃদ্ধি পায়

- কিশোরীদের ঋতু স্রাব শুরু হয়
- কিশোরদের বীর্য উৎপাদনের ক্ষমতা অর্জিত হয়
- লজ্জা বোধ জাগে
- বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষন অনুভূত হয়
- যৌনতা সম্পর্কে কৌতুহল জাগে
- প্রজনন ক্ষমতা অর্জিত হয়
- আবেগের পরিবর্তন হয়

বয়ঃসন্ধিকাল কিশোর কিশোরীদের নিজেদের পরিপূর্ণভাবে আবিষ্কারের সময়। বয়ঃসন্ধিকাল জীবনের একটা গুরুত্বপূর্ণ সময়। বয়ঃসন্ধিকালে নিজেদের মূল্যবোধ গঠনের সময়।

কিশোরদের শারিরীক পরিবর্তন ঃ

এই সময়ে ছেলেদের বেশ কতগুলো শারিরীক পরিবর্তন হয়ে থাকে। যেমনঃ

- মুখে গোঁফ, দাঁড়ি-র রেখা ফুটে ওঠে
- কন্ঠস্বরে পরিবর্তন দেখা দেয়
- লিঙ্গ বড় হয়, লিঙ্গের চারপাশে লোম গজায়
- বীর্য উৎপাদিত হয়
- যৌন চিন্তা থেকে লিঙ্গ উত্তেজিত হয়
- কৈশরের শেষ দিকে মুখে ব্রণ ওঠে

কিশোরদের মানসিক পরিবর্তন ঃ

১২-১৪ বছর বয়সে কিশোরদের আবেগ ও মানসিক পরিবর্তন হয়। যেমন ঃ

- যৌনতা সম্পর্কে কৌতূহল জাগে
- নিজেদের সমন্ধে অন্যদের প্রতিক্রিয়া নিয়ে ভাবনা শুরু হয়

কিশোরদের বয়ঃসন্ধিকালে পরিচর্যা ঃ

গোঁফ, দাঁড়ি পরিষ্কার রাখতে হবে

নিজেকে, নিজের সন্তানকে বাঁচাতে ২০ এর পরে বিয়ে দিন

বগলের লোম পরিষ্কার রাখা

কিশোরীদের শারিরীক পরিবর্তন ঃ

এ সময় মেয়েদের বেশ কিছু শারিরীক পরিবর্তন দেখা যায়। যেমনঃ

- কারো ১২-১৪ বছরে, কারো বা আরো আগে ঋতুস্রাব শুরু হয়
- যোনির চারপাশে লোম গজায়
- কাঁধ ও নিতম্বের গঠন বৃদ্ধি পায়
- স্তনের আকার বৃদ্ধি পায়

কিশোরীদের মানসিক পরিবর্তন ঃ

এ সময়ে কিশোরীদের যথেষ্ট মানসিক পরিবর্তন হয়ে থাকে। যেমন ঃ

- যৌনতা সম্পর্কে কৌতূহল জাগে
- লজ্জা বোধ জাগে
- আত্ম সচেতনতা বাড়ে
- নিজেকে আকর্ষনীয় করে তোলার প্রবণতা শুরু হয়
- মানসিক অস্থিরতা দেখা দেয়
- বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বৃদ্ধি পায়
- নিজেকে পূর্ণ বয়স্ক ভাবতে শুরু করে

মাসিক বা ঋতুস্রাব কি ঃ

সব মেয়েরই মাসিক হয়। সাধারণত ১২/১৩ বছর বয়স থেকে মাসিক শুরু হয়। তবে এর আগে বা পরেও মাসিক হতে পারে। মাসিক আগে বা দেরিতে হলে ভয়ের কারণ নেই। যোনিপথ দিয়ে রক্তের যে স্রাব বের হয় তাই মাসিক। মাসিককে অনেকেই ঋতুস্রাবও বলে।

২৮-৩০ দিন পর পর ঋতুস্রাব হয় বলে তা মাসিক নামে পরিচিত। অনেক মেয়ের এর আগেও হয়, আবার অনেকের পরেও হয়। মাসিকের রক্তস্রাব ২-৭ দিন পর্যন্ত থাকে। মাসিক শুরু হলে মেয়েদের সন্তান জন্ম দেওয়ার ক্ষমতা জন্মায়। ৪৫-৫০ বৎসর বয়স হওয়ার পর মাসিক সাধারণত বন্ধ হয়ে যায়।

কয়দিন পর্যন্ত ঋতুস্রাব চলে ঃ

- ঋতুস্রাব কয়দিন চলবে এ ব্যাপারেও ভিন্নতা আছে। সাধারণতঃ ঋতুস্রাব ৩ থেকে ৪ দিন স্থায়ী হয়। তবে কারো কারো ৫/৬ দিনও হয়ে থাকে
- জীবনের প্রথম দিকে ঋতুস্রাবের ক্ষেত্রে একমাসে পরপর দুবারও ঋতুস্রাব হতে পারে। তবে সবার ক্ষেত্রে তা হয় না
- জীবনে প্রথম মাসিক স্রাব শুরু হওয়ার পর ২ থেকে ৪ মাস মাসিক স্রাব বন্ধও থাকতে পারে। এটা স্বাভাবিক। বয়স বাড়ার সাথে সাথে সাধারনত মাসিক নিয়মিত হয়ে যায়

ঋতুকালীন সমস্যা ঃ

যদিও ঋতুস্রাব জরায়ু থেকেই হয় তবুও সারা দেহের সঙ্গে এর একটা অবিচ্ছেদ্য সম্পর্ক আছে। এ সময়ে মেয়েদের স্তনে ব্যথা ও স্পর্শকাতরতা হতে পারে। তার মধ্যে রক্ত জমে ব্যথা অনুভব করতে পারে। ঋতুর সময় অনেক মেয়ে বিভিন্ন রকম অসুস্থতা বোধও করতে পারে। যেমনঃ

- শরীর ম্যাজ ম্যাজ করা
- জ্বর জ্বর ভাব এমনকি থার্মোমিটারে জ্বরও উঠতে পারে
- কারো মাথা ব্যথা, মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাব হতে পারে

- দেহ অবসন্ন মনে হয়
- অনেকের তলপেটে ব্যথা বোধ হয়
- মেজাজ খিটখিটে হতে পারে

এর বেশির ভাগই কোন অসুখ নয়। ঋতুস্রাবের শেষ দিকে ব্যথা ও অন্যান্য অসুস্থতা কমে আসে। ঋতুস্রাবের সঙ্গে সঙ্গে শরীরের এই অসুস্থতা বোধ একটি প্রাকৃতিক নিয়ম। তবে, তলপেটে বেশী ব্যথা করলে, পেটে তীব্র ব্যথা থাকলে অবশ্যই চিকিৎসা কেন্দ্রে ডাক্তারের/স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ গ্রহণ করা উচিৎ।

ঋতুকালে কি করা উচিৎ আর কি করা উচিৎ নয়

- ঋতুর কয়েকটি দিন অন্ততঃ প্রথম ৩টি দিন কঠিন পরিশ্রমের কাজ করা উচিৎ নয়
- ভারি জিনিস তোলা উচিৎ নয়
- অতিরিক্ত শারিরীক ও মানসিক পরিশ্রম করা উচিৎ নয়
- ঠান্ডা লাগানো ও বেশি পানি নাড়াচাড়া না করাটাই শ্রেয়
- ঢিলা ঢালা জামা কাপড় পরা ভাল
- বেপরোয়া লাফালাফি করা উচিৎ না
- প্রসাবের সময় যৌনাঙ্গটি ভালভাবে ধুয়ে পরিস্কার করা উচিৎ
- ঋতুস্রাব বেশী হলে, খুব অল্প হলে বা অনিয়মিত হলে ডাক্তারের পরামর্শ শীর্ঘ গ্রহণ করা উচিৎ
- পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকা উচিৎ

মেয়েদের মাসিক চলাকালীন সময়ে পরিচর্যা ঃ

মাসিকের সময়
পরিষ্কার কাপড় বা প্যাড
ব্যবহার করতে হবে।

প্রথমবার মাসিকের সময়
মা বা বড় বোনদের সহযোগিতা
নিতে হবে, এতে লজ্জা পাওয়ার
কিছু নেই।

আপনার মেয়েকে ২০ এর আগে বিয়ে দেবেন না,
তাকে শিক্ষিত স্বাবলম্বি করে গড়ে তুলুন

ব্যবহৃত ন্যাপকিন ফেলার জন্য
বাড়ির শৌচাগারে
ঢাকনাযুক্ত পাত্র রাখতে হবে।

ব্যবহৃত ন্যাপকিন ফেলার জন্য
স্কুলের শৌচাগারে
ঢাকনাযুক্ত পাত্র রাখতে হবে।

মাসিকের সময় ব্যবহৃত
সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে
ভালো করে ধুতে হবে।

ব্যবহৃত কাপড় ধোয়ার পর কড়া রোদে
শুকাতে হবে এবং পুনরায় ব্যবহারের
জন্য প্যাকেট করে পরিষ্কার স্থানে
রাখতে হবে

শিক্ষিত, স্বাবলম্বী মেয়ের জন্য যৌতুকের দাবী আসে না, আসে শিক্ষিত প্রতিষ্ঠিত ছেলে

সাদাস্রাব কি

মেয়েদের সাদাস্রাব একটি খুব সাধারন লক্ষণ/বিষয়। যোনি পথে সাদাটে, (দুধের মত সাদা বা হালকা ফ্যানা যুক্ত) স্রাব ঋতুচক্রের যে কোন সময় দেখা দিয়ে থাকে। সাধারনতঃ ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় না রাখার জন্য সাদা স্রাব হয়।

সাদা স্রাব সব সময়ই রোগ নয়। স্বাভাবিক অবস্থায়, বিশেষ করে ডিম্ব স্ফোটনের সময়ে বা নিয়মিত মাসিকের আগে-পরে সাদা স্রাব হতে পারে।

যৌন বাহিত রোগ

এমন বেশ কিছু রোগ আছে যা যৌন মিলনের মাধ্যমে খুব দ্রুত ছড়ায়।

যৌনবাহিত রোগ কি

- যৌনবাহিত রোগ হচ্ছে এমন কিছু রোগ যা যৌন মিলনের মাধ্যমে বা নিবিড় যৌন সংস্পর্শে মানুষের মধ্যে সংক্রমিত হয়
- বিভিন্ন ধরনের যৌন রোগ রয়েছে। এগুলোর প্রত্যেকটিই খুব সংক্রামক

কতগুলো সাধারণ যৌন রোগের নামঃ

- গনোরিয়া
- সিফিলিস
- হারপিস্
- কামাইডিয়া

কোনো কোনো যৌন রোগ আরও ভয়াবহ এবং প্রথম অবস্থায় বোঝা নাও যেতে পারে। কিন্তু একজন ব্যক্তি যৌন রোগের বাহক হলে তা নিজের অজান্তেই তার সঙ্গীর দেহে ছড়াতে পারে, যেমনঃ সিফিলিস, হেপাটাইটিস বি, এইড্স ইত্যাদি।

যৌন রোগের ৬টি সাধারণ লক্ষণ

- যোনি পথে অস্বাভাবিক পুঁজ বা শ্লেষ্মা জাতীয় স্রাব বাহির হওয়া
- পুরুষাঙ্গ থেকে পুঁজ পড়া
- যৌনাঙ্গে ও তার চারপাশে, এমনকি পশ্চাৎদেশে (পায়ুপথে) ঘা
- যৌনাঙ্গে বা তার চারপাশে চুলকানী
- উরুর গ্রন্থি ফুলে যাওয়া

অল্প বয়সে বিয়ে না দেওয়া পাপ নয়,
বরং অল্প বয়সে বিয়ে দিয়ে সন্তানকে ধ্বংসের দিকে ঠেলে দেওয়াই মহাপাপ

প্রতিরোধ:

প্রতিরোধের জন্য সবচেয়ে কার্যকর পন্থা হলো এ সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং আচার-আচরণ ও মন মানসিকতায় পরিবর্তন আনা। তাছাড়া কনডম-এর ব্যবহার এই সকল রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।

কৈশোরে বিয়ের কী প্রভাব

কৈশোরে বিয়ে হলে একজন ছেলে বা মেয়ের শারীরিক, মানসিক, পারিবারিক, অর্থনৈতিক-সবদিক থেকেই ভীষনভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হয়। পরবর্তীতে হয়ে উঠে দুর্বিসহ।

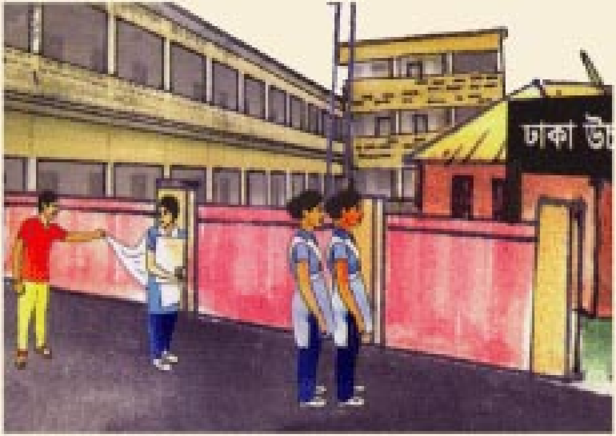
কৈশোরে বিয়ে সম্পর্কে ইসলাম ধর্ম কি বলে

পবিত্র কোরআনে আছে- "যারা বিবাহে অসমর্থ তারা যেন নিজেদের পূত পবিত্র রেখে অপেক্ষা করে, যতক্ষণ না আল্লাহ্ আপন করুণায় স্বচ্ছলতা দান করেন"। (সুরা নূর:২৪, আয়াত-৩৩)।

এখানে বিয়ে করাকে আর্থিক সামর্থের সাথে সম্পৃক্ত করা হয়েছে এবং বুঝানো হয়েছে যে, স্ত্রীর ভরণ-পোষণের সামর্থ যে ছেলের নেই তার সেই সময়ে বিয়ে করা ঠিক নয়। কাজেই উপযুক্ত বয়সে বিয়ে করলে একজন ছেলে সংসারে স্বচ্ছলতা আনার সুযোগ পাবে।

মেয়েদের উত্যক্ত করা (ইভ টিজিং)

আমাদের সমাজে এই ধরনের অতি নিম্ন মানসিকতা সম্পন্ন ছেলেদের দেখা যায় যারা নানা ভাবে মেয়েদের উত্যক্ত বা ক্ষেপানোর চেষ্টা করে। কিছু সংখ্যক ছেলেরা সাধারণত রাস্তা-ঘাটে, স্কুল-কলেজে যাবার পথে, পুকুরঘাটে বিশেষ করে কিশোরীদের নানা ভাবে উত্যক্ত করে থাকে। অনেক সময় বয়স্ক পুরুষরাও এই ধরনের ঘৃণ্য কাজে লিপ্ত হয়।



অনেকেই মেয়েদের প্রতি শিষ বাজিয়ে, ঢিল ছুড়ে, নানা রকম যৌন ইঙ্গিত সম্পন্ন বাজে কথা বলে এক প্রকার তৃপ্তি অনুভব

করে। তারা কখনোই উপলব্ধি করে না যে, এতে আমাদের মা বোনদের অসম্মান করা হয়। এই ধরনের মানসিকতা, পারস্পরিক সম্মান বোধের অভাব আমাদের পরিপূর্ণভাবে বর্জন করা উচিত।

ইভ টিজিং এর প্রতিরোধ ঃ

সহপাঠি বা বন্ধু-বান্ধবদের কাউকে এ কাজে জড়িত হতে দেখলে তাকে সংশোধনের উদ্যোগ নিতে হবে

কেউ ইভ টিজিং এর শিকার হলে তা অভিভাবক ও শিক্ষকদের জানাতে হবে

শিক্ষার্থীরা মিলে স্বেচ্ছাসেবক দল গঠনের মাধ্যমে সামাজিক প্রতিরোধ গড়ে তোলার উদ্যোগ নিতে হবে

" সন্তানকে শিক্ষিত ও স্বাবলম্বি করে বিয়ে দিন,
সুখী সংসার গড়ে তুলতে সাহায্য করুন

মেয়েদের মাসিক চলাকালীন সময়ে পরিচর্যা

মাসিকের সময় পরিষ্কার কাপড়
বা প্যাড ব্যবহার করতে হবে।

প্রথমবার মাসিকের সময় মা বা
বড় বোনদের সহযোগিতা নিতে হবে,
এতে লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই।

ব্যবহৃত স্যানিটারি প্যাড ফেলার জন্য
বাড়িতে ও স্কুলের শৌচাগারে
ঢাকনাযুক্ত পাত্র রাখতে হবে।

ব্যবহৃত কাপড় ধোয়ার পর
কড়া রোদে শুকাতে হবে এবং
পুনরায় ব্যবহারের জন্য প্যাকেট
করে পরিষ্কার স্থানে রাখতে হবে

মাসিকের সময় ব্যবহৃত সাবান ও পরিষ্কার
পানি দিয়ে ভালো করে ধুতে হবে।

Ahnaf Consultants
House No. 31, Road No.6, Pisciculture Housing Society
Shekhertek, Adabor, Dhaka-1207. Mobile : [illegible]