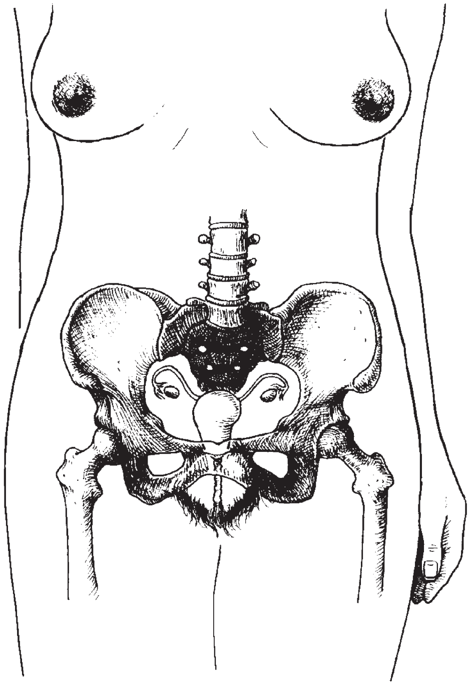
যৌনাঙ্গের গঠনতন্ত্র, প্রজনন, ও মাসিক ঋতুচক্র

নারী শরীরের বাইরের ও ভেতরের যৌনাঙ্গগুলির গঠন সম্পর্কে মহিলাদের অনেকেরই ধারণা তেমন পরিষ্কার নয়। এই অধ্যায়ের প্রথম অংশে প্রত্যঙ্গগুলির নাম, সেগুলি শরীরের কোথায় অবস্থিত, সেগুলির কাজ কি,এ সব নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। যৌনাঙ্গগুলি একে অপরের থেকে কিভাবে আলাদা, সেগুলি একসাথে কিভাবে কাজ করে, এবং সেগুলির স্বাভাবিক অবস্থা কি – এই সমস্ত বিষয়েও ছোট করে আলোচনা করা হয়েছে। অধ্যায়ের দ্বিতীয় অংশে মাসিক ঋতুচক্র এবং গর্ভাধান সম্পর্কে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে। এই অংশে মাসিক ঋতুচক্র কিভাবে চলে এবং তার সংশ্লিষ্ট বাস্তব বিষয়গুলি, যেমন ঋতুকালে ব্যবহৃত উপকরণ, ঋতুচক্রের সমান্তরাল শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন, এবং স্বতঃপ্রণোদিত ভাবে ঋতুচক্র থামিয়ে দেওয়া বাবদে চলতি বিতর্ক বিষয়ে তথ্যসমৃদ্ধ ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে।

নিজের শরীর চেনা

নিজের শরীরকে চেনার এক উপায় হল আয়নায় তা ভালভাবে দেখা। একটা টর্চ আর হাত–আয়না নিয়ে নিভৃতে বসুন। একটু সময় যেন আপনার হাতে থাকে। যেমন করে আপনার সুবিধে তেমন করে নিজের জননেন্দ্রিয় আয়নায় দেখুন। এই পুস্তিকায় যে সমস্ত প্রত্যঙ্গের ব্যাখ্যা করা হয়েছে তা আগে থেকে ভাল করে পড়ে নিন। লজ্জা পাবেন না। এ আপনার শরীর। একে ভালভাবে চিনতে বা বুঝতে না পারলে অসুখ বিসুখ হলে জানতে পারবেন না আর নিজেকে রক্ষাও করতে পারবেন না।

নিজের শরীর সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান থাকা অত্যন্ত জরুরী। নীচে মেয়েদের যৌনাঙ্গ এবং জননাঙ্গ বিষয়ে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে। এ বিষয়ে জানা আমাদের ক্ষমতায়নের নিরিখে একটি প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ। নিজের শরীরকে জানতে পারলে তবেই আমরা তার সুরক্ষার সুযোগ পাব, তাকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারব। এই আলোচনা আমরা ছয়ভাগে ভাগ করেছি:



নারী যৌনাঙ্গ ও অভ্যন্তরীন প্রত্যঙ্গ

১) প্রবেশ এবং নির্গমনের পথ – যোনিদ্বার, মূত্রদ্বার, এবং পায়ু;

২) শরীরের বাইরের প্রত্যঙ্গগুলি যা আমরা চোখে দেখতে পাই – যোনিপ্রদেশ (ভালভা), যৌনকেশ (প্যুবিক হেয়ার), বৃহৎ ভগোষ্ঠ (লেবিয়া মেজরা), ক্ষুদ্র ভগোষ্ঠ (লেবিয়া মাইনরা), কামাদ্রি (মন্স), যৌনাঙ্গের হাড় (প্যুবিস সিমফিসিস), বিটপ বা যোনি এবং পায়ুর মধ্যবর্তী অংশ (পেরিনিয়াম), এবং যোনিরন্ধ্র (ভেস্টিব্যুল);

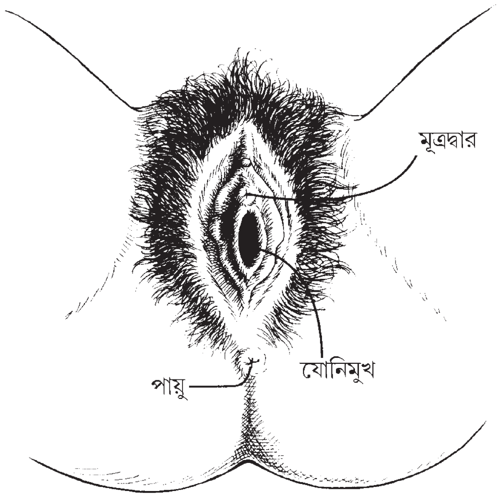
৩) যোনি এবং তার আশেপাশের প্রত্যঙ্গগুলি – যোনি, সতীচ্ছদ (হাইমেন), মূত্রদ্বার নিকটস্থ নরম অংশ (ইউরিথ্রাল স্পঞ্জ), যোনিপ্রণালী (ফরনিক্স), জরায়ু–গ্রীবা (সার্ভিক্স), এবং বস্তি–গহ্বরের তলদেশের পেশী (প্যুবোকোস্যাজিয়স);

৪) যৌনতৃপ্তির সন্ধানে – ভগাঙ্কুর (ক্লিটোরিস) ও তার বিভিন্ন অংশগুলি (যেমন হুড, গ্লান্স, শ্যাফট, ইত্যাদি), শক্ত ও সূক্ষ্ম তন্তুময় বন্ধনী (সাসপেন্সারি লিগামেণ্ট), যোনিরন্ধ্রের উপরিস্থিত নরম অংশ (বাল্ব), যোনিরন্ধ্রের গ্রন্থি (ভেস্টিব্যুলার বা বার্থোলিন গ্ল্যাণ্ডস), ক্রুরা, ইত্যাদি;

৫) যৌনাঙ্গের ভেতরের অংশগুলি – জরায়ু (ইউটেরাস), ডিম্বাণুবাহী নল (ফ্যালোপিয়ান টিউব), এবং স্ত্রী–গ্রন্থি বা ডিম্বাশয় (ওভারি), ইত্যাদি;

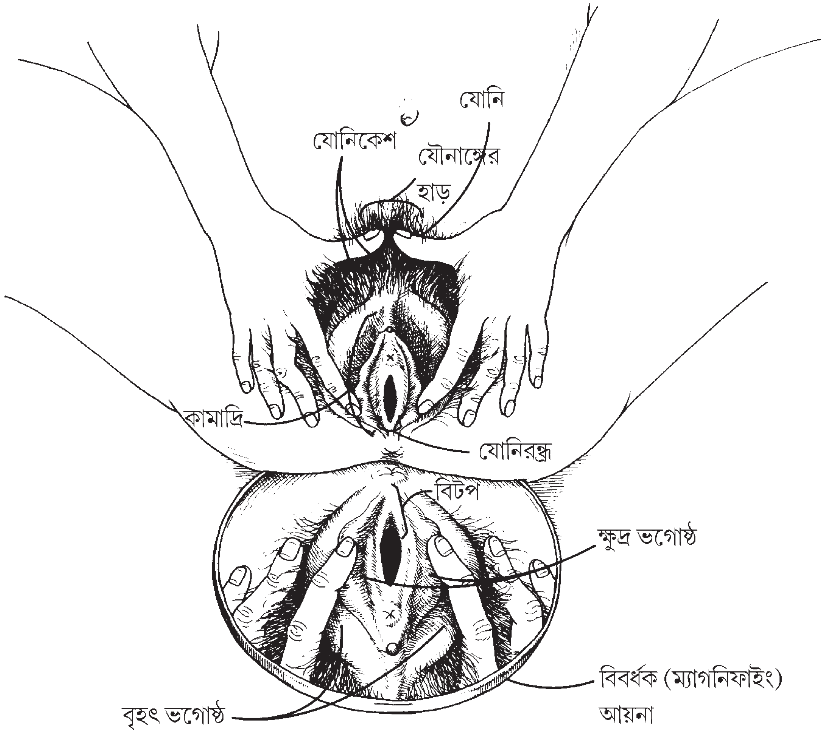
৬) স্তন এবং তার গঠনতন্ত্র – স্তন–বৃন্ত (নিপল) ও তার চারপাশের গোলাকার চর্মাবরণ (অরিওলা), চর্মাবরণের উপরিস্থিত তৈল উৎপাদক গ্রন্থিগুলি (সেবেশাস গ্ল্যাণ্ড), মেদ বা চর্বি (ফ্যাট); সংযোগকারী তন্তু (কানেক্টিভ টিস্যু), এবং স্তনদুগ্ধ–উৎপাদনকারী গ্রন্থিগুলি (ম্যামারি গ্ল্যাণ্ড), ইত্যাদি।

প্রবেশ ও নির্গমনের পথ



প্রবেশ ও নির্গমন পথ

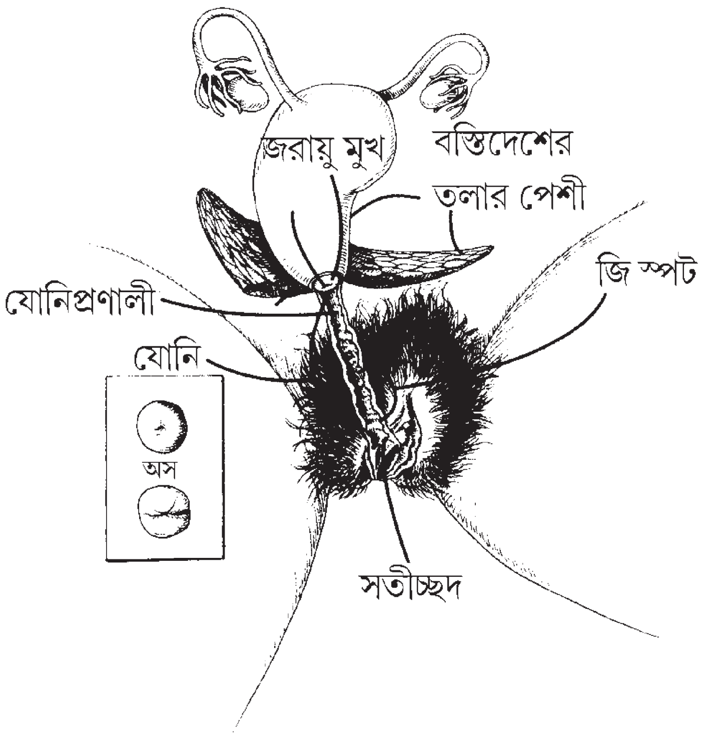
সাধারণ নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	কাজ	আপনি কি দেখতে পান?
যোনিমুখ	ইন্ট্রয়টাস/ ভ্যাজিনাল অরিফিস	যোনিপথের শুরু	হ্যাঁ
মূত্রদ্বার	মিটাস, ইউরিন্যারিয়াস/ ইউরিথ্রাল অরিফিস	মূত্রাশয় পর্যন্ত বিস্তৃত মূত্রনালীর শুরু	হ্যাঁ
পায়ু	পায়ু	ক্ষুদ্রান্ত্রের শেষে অবস্থিত মলদ্বার	হ্যাঁ


যোনি
যোনিকেশ
যৌনাঙ্গের হাড়
কামাদ্রি
যোনিরন্ধ্র
বিটপ
ক্ষুদ্র ভগোষ্ঠ
বিবর্ধক (ম্যাগনিফাইং) আয়না
বৃহৎ ভগোষ্ঠ

বাইরের প্রত্যঙ্গ

বাইরের প্রত্যঙ্গ

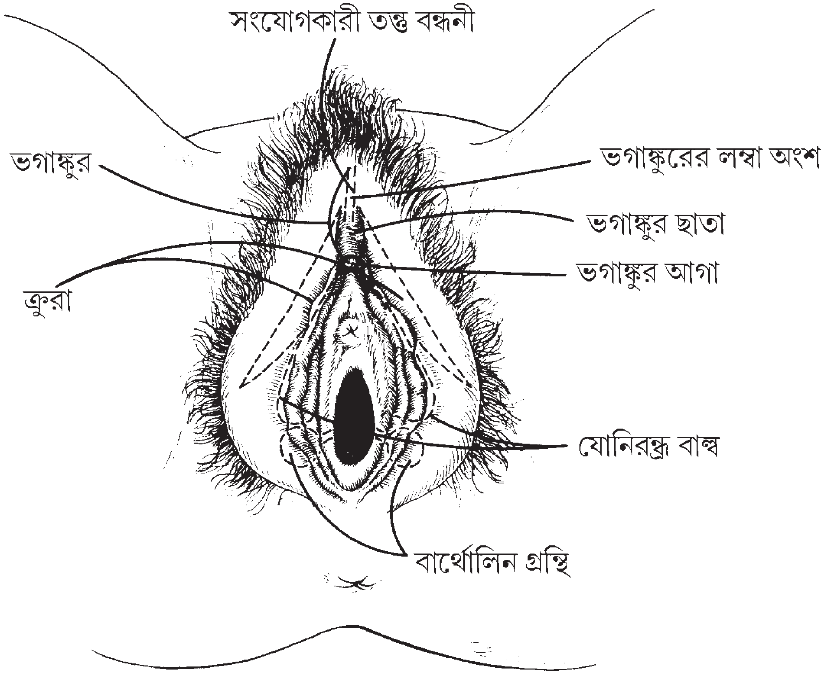
সাধারণ নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	কাজ	আপনি কি দেখতে পান?
যোনি	ভালভা	অনেকগুলি প্রত্যঙ্গের সমষ্টি নিয়ে যোনিপ্রদেশ যা আমাদের যৌনাঙ্গকে সুরক্ষিত রাখে	হ্যাঁ
যৌনকেশ	যৌনকেশ (প্যুবিক হেয়ার)	যৌনাঙ্গকে সুরক্ষিত রাখে। যৌনমিলনে ঘর্ষণ ও অস্বস্তি কমায়	হ্যাঁ
কামাদ্রি	মন্স ভেনেরিস/মন্স প্যুবিস	যৌনাঙ্গের হাড়ের ওপরের চর্বি ও চর্মাবরণ। যৌনমিলন সুরক্ষিত ও সুখপ্রদ করে	হ্যাঁ
যৌনাঙ্গের হাড়	প্যুবিস সিমফিসিস	যৌনাঙ্গের হাড়ের সংযোগস্থাল। জায়গাটি অনুভব করতে নিতম্বদেশে হাত রেখে ক্রমশঃ যোনিপ্রদেশের দিকে হাত নিয়ে যান	না
বৃহৎ ভগোষ্ঠ	লেবিয়া মেজোরা	ক্ষুদ্র ভগোষ্ঠকে সুরক্ষিত রাখে	হ্যাঁ
ক্ষুদ্র ভগোষ্ঠ	লেবিয়া মাইনরা	যৌন-আবেগ কালে স্ফীত হয়	হ্যাঁ
বিটপ	পেরেনিয়াম	যোনিদ্বার এবং পায়ুদ্বারের মধ্যবর্তী স্থান	হ্যাঁ
যোনিরন্ধ্র	ভেস্টিব্যুল	ক্ষুদ্র ভগোষ্ঠদ্বয়ের মধ্যবর্তী অংশ। এই জায়গায় যোনি ও মূত্রদ্বার অবস্থিত	হ্যাঁ



যোনি ও আশেপাশের প্রত্যঙ্গ

যোনি এবং আশেপাশের প্রত্যঙ্গ

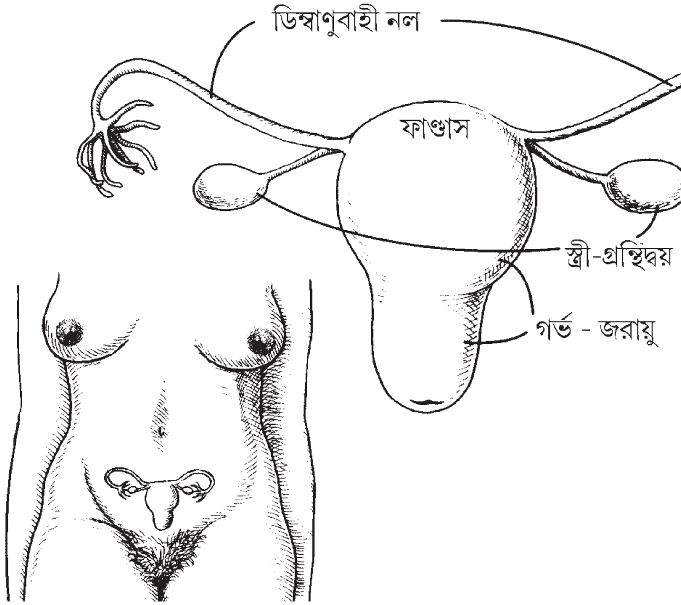
সাধারণ নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	কাজ	আপনি কি দেখতে পান?
যোনি, জন্মের জায়গা	যোনি (ভ্যাজাইনা)	মাসিক ঋতুস্রাব নির্গমনের ও সন্তান জন্মের পথ। যৌন-মিলনের সময়ে পুরুষের লিঙ্গ প্রতিস্থাপনের স্থান। মাসিক ঋতুস্রাবের সময়ে এখানে স্যানিটারি ন্যাপকিন (প্যাড) ব্যবহার করা হয়	হ্যাঁ
সতীচ্ছদ	সতীচ্ছদ (হাইমেন)	যোনিমুখের কাছে পাতলা ঝিল্লি	অটুট থাকলে অনেক সময় দেখা যায়। তারপরে অবশিষ্টাংশ দেখা যেতে পারে
মূত্রদ্বারের কাছে, যোনির অভ্যন্তরে নরম বিন্দু, জি স্পট	ইউরিথ্রাল স্পঞ্জ/ পেরিনীয়াল স্পঞ্জ	যোনির সামনের দেওয়ালের কাছের তন্তু। যৌনতৃপ্তির ও আনন্দের জায়গা।	না। কিন্তু আঙ্গুল দিয়ে অনুভব করা যায়
য়োনিপ্রণালী	ফরনিক্স	যোনিপ্রণালীর ভেতরে প্রান্তভাগ – জরায়ু গ্রীবার কাছে অবস্থিত	জরায়ু দেখার যন্ত্র স্পেকুলামের সাহায্যে দেখা যায়
জরায়ু মুখ	সারভিক্স	যোনির অভ্যন্তরে জরায়ুর প্রবেশদ্বার, সন্তান জন্মের সময়ে খুলে যায়	হ্যাঁ। জরায়ু পরীক্ষার যন্ত্র, স্পেক্যুলামের সাহায্যে
অস	অস (জরায়ু মুখের অংশ)	জরায়ু মুখের অংশ	হ্যাঁ। জরায়ু পরীক্ষার যন্ত্র, স্পেক্যুলামের সাহায্যে
বস্তি-গহ্বরে তলদেশের মাংসপেশী	প্যুবকোসাইজিয়স পেশী	বস্তিদেশের প্রত্যঙ্গগুলিকে সাহায্য করে	না


সংযোগকারী তন্তু বন্ধনী
ভগাঙ্কুর
ভগাঙ্কুরের লম্বা অংশ
ভগাঙ্কুর ছাতা
ভগাঙ্কুর আগা
ক্রুরা
যোনিরন্ধ্র বাল্ব
বার্থোলিন গ্রন্থি

যৌনতৃপ্তির সন্ধানে

যৌনতৃপ্তির সন্ধানে

সাধারণ নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	কাজ	আপনি কি দেখতে পান?
ভগাঙ্কুর	ক্লিটোরিস	যৌন উত্তেজনা ও তৃপ্তি	হ্যাঁ – আংশিকভাবে
ভগাঙ্কুর ছাতা	হুড অফ ক্লিটোরিস	ভগাঙ্কুরের সুরক্ষা ও অন্যান্য অংশের সাথে সংযোগের কাজ করে	হ্যাঁ
ভগাঙ্কুরের আগা	গ্লান্স অফ ক্লিটোরিস	ভগাঙ্কুরের উপরের সবচেয়ে স্পর্শকাতর অংশ। কয়েক হাজার স্নায়ুর মুখ এখানে। যৌনতৃপ্তি উপলব্ধির জায়গা	হ্যাঁ
ভগাঙ্কুরের লম্বা অংশ	শ্যাফট অফ ক্লিটোরিস	একটি রজ্জুর মত; এর মধ্যে রক্তবাহী শিরা আছে যা যৌন উত্তাপের সাথে সাথে ভর্তি হয়ে যায়	না, কিন্তু অনুভব করা যায়
সংযোগকারী তন্তু বন্ধনী	সাসপেন্সারি লিগামেন্ট	ভগাঙ্কুরের লম্বা অংশের সাথে স্ত্রী–গ্রন্থির (ওভারি) সংযোগকারী তন্তুময় বন্ধনী যা যৌনাঙ্গের হাড়ের ওপর দিয়ে যায়	না
ক্রুরা	ক্রুরা	বস্তিদেশের হাড়ের (পেলভিক হাড়) সাথে ভগাঙ্কুরের লম্বা অংশের (শ্যাফট) সংযোগকারী তন্তুর অগ্রভাগ।	না
–	যোনিরন্ধ্র বাল্ব	যৌন উত্তেজনার সময়ে ভর্তি হয়ে যায়	না
–	বার্থোলিন গ্ল্যাণ্ড, যোনিরন্ধ্রের গ্রন্থি, বার্থোলিন গ্রন্থি	যৌন উত্তেজনার সময়ে কয়েক ফোঁটা তরল উৎপাদন করে। রোগ প্রতিরোধ করে	না, কিন্তু অনুভব করা যায়

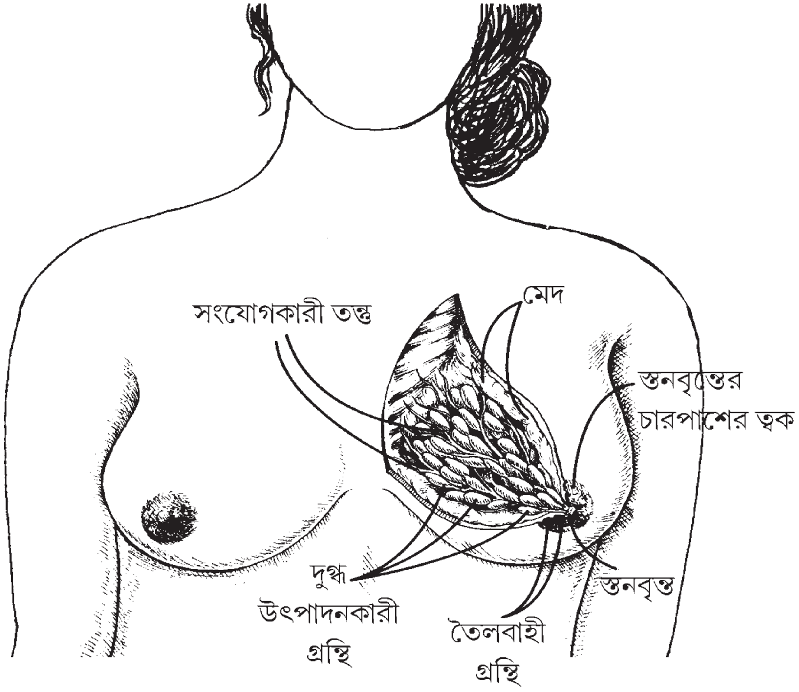

ডিম্বাণুবাহী নল
ফাণ্ডাস
স্ত্রী-গ্রন্থিদ্বয়
গর্ভ - জরায়ু

যৌনাঙ্গের ভেতরের অংশ

যৌনাঙ্গের ভেতরের অংশ

সাধারণ নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	কাজ	আপনি কি দেখতে পান?
গর্ভ	জরায়ু (ইউটেরাস)	ঋতুস্রাবের রক্ত তৈরী হয়। ভ্রুণ বেড়ে ওঠে	না
ফাণ্ডাস	ফাণ্ডাস (জরায়ুর অংশ)	জরায়ুর ওপরের অংশ	না
ডিম্বাণুবাহী নল	ফ্যালোপিয়ান টিউব, ওভিডাক্ট	স্ত্রী–গ্রন্থি ও জরায়ুর সংযোগকরী পথ। এখানে ডিম্বাণুর গর্ভাধান হয়	না
স্ত্রী–গ্রন্থিদ্বয়	ওভারি	এখানে ডিম্বাণু থাকে এবং বেড়ে ওঠে। এখানে এস্ট্রোজেন, প্রোজেস্টেরন, এবং টেসটস্টেরন ইত্যাদি হর্মোন তৈরি হয়	না

স্তন ও তার অংশবিশেষ


সংযোগকারী তন্তু
মেদ
স্তনবৃন্তের চারপাশের ত্বক
দুগ্ধ উৎপাদনকারী গ্রন্থি
তৈলবাহী গ্রন্থি
স্তনবৃন্ত

স্তনের বিভিন্ন অংশ

নাম	অবস্থান / কেমন দেখতে	কাজ / ভূমিকা	আপনি কি দেখতে পান?
স্তনবৃন্তের চারপাশের ত্বক	অরিয়োলা। স্তনের মধ্য-ভাগে স্তন-বৃন্তকে বেড় দিয়ে অবস্থিত। রঙ বিভিন্ন রকমের হতে পারে। স্তনের অন্যান্য অংশের চেয়ে ভিন্ন রঙের। ত্বক এবড়ো-খেবড়ো হয়, লোম থাকতে পারে। অনেক মহিলার গর্ভাবস্থায় এই অংশের রং আরও গাঢ় হয়ে যায়	স্তনবৃন্তকে ঘিরে থাকে এবং এর পেশীগুলি খুব ঠাণ্ডায়, যৌন উত্তেজনার মুহুর্তে এবং সন্তানকে দুধ খাওয়ানোর সময় স্তন-বৃন্তকে দৃঢ় হতে সাহায্য করে। কখনও শিশুর স্তন্যপানের সময় এই অংশে দুধ যাওয়ার মুখ বন্ধ হয়ে যায়। এই অংশের একটি তৃপ্তিদায়ক ভূমিকাও রয়েছে	হ্যাঁ
স্তনবৃন্ত (নিপল)	স্তনের কেন্দ্রবিন্দু, চ্যাপ্টা হতে পরে, বাইরে বেরিয়ে বা ভিতরে ঢুকে থাকতে পারে	স্তন্যদুধবাহী নলির মুখগুলি এখানে থাকে। অরিয়োলার সাথে সাথে, যৌন উত্তেজনার সময়ে, গরমে, বা ঠাণ্ডায় দৃঢ় হয়।	হ্যাঁ
তৈলবাহী গ্রন্থী, সিবেশাস গ্ল্যাণ্ড, ওয়েল গ্ল্যাণ্ড	অরিয়োলার ত্বকের উপরের এবড়ো-খেবড়ো অংশ	কিছু পিচ্ছিল তৈলাক্ত পদার্থ নিসৃত করে যা স্তন-বৃন্তকে সুরক্ষিত রাখে	হ্যাঁ
মেদ, চর্বি, বা ফ্যাট	সমস্ত স্তন জুড়ে	গ্রন্থি (গ্ল্যাণ্ড) এবং সংযোগকরী তন্তু (টিস্যু) গুলিকে আবৃত ও সুরক্ষিত রাখে	না
সংযোগকারী তন্তু (কানেক্টিভ টিস্যু)	সমস্ত স্তন জুড়ে	স্তনের গঠনে সাহায্য করে; দুগ্ধবাহী নলগুলি, দুগ্ধ-উৎপাদক গ্রন্থিগুলি, ও অন্যান্য গঠনগুলিকে যথাস্থানে থাকতে সাহায্য করে	না
দুগ্ধ উৎপাদক গ্রন্থি (দুগ্ধ উৎপাদক ম্যামারি গ্ল্যাণ্ড)	দুগ্ধ-উৎপাদক থলি (স্যাক) এবং দুগ্ধবাহী নলের (ডাক্ট) সমন্বয়ে গঠিত	শিশুর স্তন্যপানের জন্যে, স্তনবৃন্ত পর্যন্ত দুগ্ধ পরিবহণ করে; অন্য সময়ে স্বচ্ছ্ব তরল উৎপাদন করে	না

ঋতুচক্র ও প্রজনন

একটি ছোট মেয়ে মহিলা হয়ে উঠছে। এর লক্ষণ যেমন স্তন বড় হওয়া বা বগলে ও যৌনাঙ্গে কেশ জন্মানো, তেমনই একটি সমসাময়িক ঘটনা হচ্ছে তার রজঃস্বলা বা ঋতুমতী হওয়া বা তার মাসিক ঋতুস্রাব শুরু হওয়া। অনেক সময়ই সাধারণ ভাষায় এই অবস্থাকে 'শরীর খারাপ' এমনকি 'অশুচি' ইত্যাদি অবৈজ্ঞানিক আখ্যা দেওয়া হয়। আসলে এ অত্যন্ত স্বাভাবিক একটি শারীরিক প্রক্রিয়া, যা না ঘটলে অস্বাভাবিক মনে করতে হবে।

এই অংশে ঋতুচক্র বাবদ মেয়েদের শরীরের ভিন্নতা ও পৃথক পৃথক ধরণ বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই ছাড়াও আলোচনা করা হয়েছে গর্ভাধান সংক্রান্ত বিষয় নিয়ে। এখানে শরীরের বিশেষ বিশেষ লক্ষণ যা থেকে গর্ভাধানের সম্ভাব্যতা চিহ্নিত করা যাবে, জন্ম নিয়ন্ত্রণ বা গর্ভাধানের সম্ভাবনা বাড়ানো যাবে, এবং আমাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান আরও বাড়ানো যাবে তা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। ঋতুচক্রের অভিজ্ঞতা সকলের ক্ষেত্রে একেবারে একরকম হয় না। এ অভিজ্ঞতা বিভিন্ন ধরনের, আলাদা আলাদা, এবং একেবারে নতুন হতে পারে।

নারী শরীরে ঋতুচক্রের আরম্ভ ও শেষ

কিশোরীদের প্রথমবার ঋতুমতী হওয়ার (মেনার্কি) অভিজ্ঞতা হরেক রকম, আবার মহিলাদের রজোঃনিবৃত্তির (মেনোপজ) অভিজ্ঞতাও বহুবিধ। এই ভিন্নতার পেছনে প্রধান ভূমিকা জীব-বিজ্ঞানের। অবশ্য এক্ষেত্রে যেখানে আমরা থাকি সেই স্থান-কাল ও সংস্কৃতি, এগুলির ভূমিকাও অনস্বীকার্য। ঋতুমতী হওয়া আমাদের শিশু অবস্থা থেকে শারীরিক পূর্ণাঙ্গতা পাওয়ার দিকে একটি ধাপ। মেয়েদের শরীরে ঋতুমতী হওয়ার সমসাময়িক আরও কয়েকটি ঘটনা হল স্তনের উদ্ভেদ, যৌনকেশ ও বগলের তলায় কেশের আগমন, এবং হঠাৎ উচ্চতা এবং ওজন বৃদ্ধি। এ সময়ে শরীরে হাড়ের শক্তি এবং পরিমাপ বাড়া বন্ধ হয়ে যায় কিন্তু বয়স বিশের কোঠা পার না হওয়া পর্যন্ত হাড়ের ভিতরের বৃদ্ধি অব্যহত থাকে।

মেয়েদের শরীরের প্রজনন প্রক্রিয়া হর্মোন নিয়ন্ত্রণ করে। হর্মোন হল রক্তধারায় এবং মস্তিষ্কে অবস্থিত রাসায়নিক যা আমাদের শরীরের এক অংশ থেকে অপর অংশে সংকেত পৌঁছে দেয়। শরীরে যৌন হর্মোন গুলির পরিমাণ শৈশবে কম থাকে, প্রজননক্ষম বয়সে ভীষণ বৃদ্ধি পায়। তারপর এগুলি ক্রমশ কমতে থাকে ও রজোঃনিবৃত্তির পরে এগুলির অনুপাত বদলে যায়। প্রথম ঋতুস্রাবের দিন থেকে রজোঃনিবৃত্তি পর্যন্ত জীবনে আমরা যে সমস্ত পরিবর্তন অনুভব করি, সেগুলি এই হর্মোনগুলির উপস্থিতির আনুপাতিক হার, কমা-বাড়ার জন্যেই হয়।

ডিম্বাণুর জন্ম এবং ঋতুস্রাব মেয়েদের গড়ে সড়ে বারো বছর বয়সে শুরু হয়। তবে

নয় থেকে আঠারো যে কোন বয়সেই এগুলি শুরু হওয়া স্বাভাবিক বলে ধরে নেওয়া হয়। ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার বয়স অনেকগুলি কারণে ভিন্ন হয়। এর মধ্যে কতকগুলি কারণ বৈজ্ঞানিক। যেমন একটি মেয়ের শরীরের স্নেহ বা চর্বির (ফ্যাট) ওজন তার শরীরের ওজনের এক চতুর্থাংশ হলে তবেই সে ঋতুমতী হবে। তাই ঋতুচক্রের সঠিক বিবর্তনের জন্যে আমাদের খাদ্যতালিকায় সঠিক অনুপাতে স্নেহ জাতীয় পদার্থ (ফ্যাট), কার্বোহাইড্রেট, এবং প্রোটিন থাকা জরুরী। আবার কতকগুলি কারণ আবহাওয়াজনিত। বিভিন্ন সংস্কৃতির আবহে বেড়ে ওঠা মেয়েরা বিভিন্ন সময়ে প্রথম ঋতুমতী হতে পারেন। যেমন তাইওয়ানের মেয়েদের প্রথম ঋতুমতী হওয়ার গড় বয়স এবং আমেরিকার মেয়েদের প্রথম ঋতুমতী হওয়ার গড় বয়স আলাদা। আবার তাদের খাদ্যাভ্যাস, ওজন, জাতি, আবহ, এবং পারিবারিক ইতিহাসের ভিন্নতার ভিত্তিতে একই দেশের মেয়েদের প্রথম ঋতুমতী হওয়ার গড় বয়স বিভিন্ন হতে পারে।

সনকা ও কল্পনার অভিজ্ঞতা

আমার মাসিক হয়েছিল ১৪ বছর বয়সে। এ রকম যে কিছু হয় আমি জানতাম না। মা কোনদিন কিছু বলেই নি! আমি ঠাকুরমার সঙ্গে পুজো দিতে গিয়েছিলাম – তখন হঠাৎ রক্তে আমার জামা ভেসে যায়। সে এক বিচ্ছিরি অবস্থা। ঠাকুরমা তাড়াতাড়ি বাড়ি নিয়ে আসার পর আমার বৌদি দেখিয়ে দেয় কি করে প্যাড পরতে হয়। আমাদের তো প্যাড কেনার পয়সা ছিল না– তাই পরিষ্কার ধোয়া কাপড় মাসিকের সময় ব্যবহার করতাম। আমার মেয়েকেও আমি কিছু বলতে পারি নি। ওর স্কুলের দিদিমণিরাই ওকে সব বুঝিয়ে দিয়েছিলেন। আমার মেয়েকে আমি প্যাড পরতেই বলেছি। তাতে ও পরিষ্কার থাকে।

আমি ছোটবেলা থেকেই লোকের বাড়িতে থাকি, কাজ করি। সে রকম এক বাড়িতেই আমার মাসিক আরম্ভ হয়। আমাকে কেউই এ ব্যাপারে কিছু জানায় নি। বয়সে বড় অন্যান্য মেয়েদের সঙ্গে মিশে আমি সব কিছু জেনে গিয়েছিলাম। তাই যখন প্রথম মাসিক হল, কাউকে জানাই নি, কারোর সাহায্য নিতে হয় নি। কেমন করে কাপড় দিয়ে প্যাড বানাতে হয় তাও নিজের থেকেই শিখে নিয়েছিলাম। অত কাপড় তো ছিল না, তাই ব্যবহার করা কাপড়ই ভাল করে ধুয়ে নিতে হত। এ নিয়ে কারোর সঙ্গে আলোচনা করার সুযোগ হয় নি। এখন আমার মাসিক আর হয় না – কেন জানি না। বোধহয় তাড়াতাড়িই মাসিক শেষ হয়ে গেল।

প্রজননক্ষম বয়সে ডিম্বাণুর জন্ম ও ঋতুচক্র হর্মোন চক্রের ছন্দের ওপর নির্ভর করে। এই ঋতুচক্র মেয়েদের শরীরে সন্তান জন্ম দেবার উর্বরতা নিয়ন্ত্রণ করে। ফলে প্রত্যেক মাসে মাত্র কয়েকদিন আমাদের শরীর গর্ভাধানের সম্ভাবনার জন্যে তৈরী হয়।

অনেক মহিলার ক্ষেত্রে এই বিশেষ সময়ে বিশেষ কিছু লক্ষণ দেখা যায়, যেমন আবেগ–অনুভূতির পরিবর্তন, স্তনে তীক্ষ্ণ সংবেদনশীলতা ও আরও কিছু পরিবর্তন, বিশেষ বিশেষ খাবার খাওয়ার ইচ্ছে ইত্যাদি। মেয়েদের শরীরে ঋতুচক্র ও ডিম্বাণুর জন্ম গড়ে প্রায় পঞ্চাশ বছর বয়স পর্যন্ত চলে। তবে চল্লিশ থেকে পঞ্চান্ন বছর বয়সের মধ্যে যে কোনও সময়ে ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে যাওয়া স্বাভাবিক বলে ধরে নেওয়া হয়। ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে গেলে রজোঃনিবৃত্তি (মেনোপজ) হয়েছে বলা হয়। মেয়েদের শরীরে প্রজননের ক্ষমতা থাকাকালীন অবস্থা এবং তার পরবর্তী কালে যে সমস্ত পরিবর্তন দেখা দেয় সেগুলি প্রায় পনেরো বছর ধরে চলতে পারে।

ডিম্বাণু এবং রক্তস্রাব

ঋতুচক্রের বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান থাকলে ঋতুকালীন সমস্যাগুলি, যেমন খিল ধরার ব্যথা ইত্যাদির ক্ষেত্রে কি করতে হবে তা বুঝতে সুবিধা হবে। এ বিষয়ে আগের সারণী, ছবি ইত্যাদি মনে রাখুন। সেখানে শরীরের বিভিন্ন প্রত্যঙ্গগুলি এবং সেগুলির ভূমিকা বিষয়ে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে।

মাসিক ও ডিম্বাণু সম্পর্কে কিছু কথা

স্ত্রী–গ্রন্থিদ্বয় (ওভারি)

একটি মেয়ের জন্মের সময়ে তার দুটি স্ত্রী–গ্রন্থিতে প্রায় বিশ লক্ষ ক্ষুদ্র থলি বা ফলিকল থাকে। এই থলি ফাঁপা বলের মত কোষসমষ্টি এবং প্রত্যেকটির কেন্দ্রে একটি অপরিণত ডিম্বাণু থাকে। একটি মেয়ের শৈশবাবস্থায় স্ত্রী–গ্রন্থিদুটি প্রায় অর্ধেক সংখ্যক থলিগুলিকে আত্মভূত করে নেয়। ঋতুচক্র শুরু হওয়ার সময়ে ও প্রজননক্ষম বয়সে স্ত্রী–গ্রন্থিদ্বয়ে অবস্থিত প্রায় চার লক্ষ থলি থেকে তিনশ থেকে পাঁচশয়ের কাছাকাছি পরিণত ডিম্বাণু তৈরী হয়।

দীর্ঘকাল ধরে প্রজনন–বিজ্ঞানীরা বিশ্বাস করে এসেছেন যে সব স্তন্যপায়ী স্ত্রী–প্রাণী জন্মের সময়েই যথেষ্ট সংখ্যক ডিম্বাণু–উৎপাদক থলি নিয়ে জন্মায় এবং জীবিতাবস্থায় তাদের শরীরে আর নতুন কোন ডিম্বাণু জন্মায় না। কিন্তু ইদানীং কালে নিরীক্ষায় দেখা গিয়েছে যে স্ত্রী–ইঁদুরের শরীরে এরকম বহু থলি মজুত থাকে এবং তার থেকে তাদের জীবদ্দশায় নতুন ডিম্বাণু জন্মায়। এটি মহিলাদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য কিনা সে বিষয়ে আরও সমীক্ষার প্রয়োজন আছে।

মেয়েদের প্রজননক্ষম বয়সকালে, প্রত্যেক মাসে, শরীরে প্রবাহিত হর্মোনগুলির প্রভাবে দশ থেকে কুড়িটি থলি (ফলিকল) পরিণত হতে শুরু করে। সাধারণত, একটিমাত্র থলিই সম্পূর্ণরূপে পরিণত হয়। বাকিগুলি পরিণত হওয়ার আগেই আবার আমাদের শরীরে মিশে যায়। ঐ থলির মধ্যেকার কোন কোন কোষ থেকে এস্ট্রোজেন নামে হর্মোনের ক্ষরণ হয়। ডিম্বাণুসহ পরিণত থলিটি স্ত্রী-গ্রন্থির ওপরের দিকে উঠতে থাকে। ডিম্বাণু জন্মের সময়ে (ওভ্যুলেশন) থলি এবং স্ত্রী-গ্রন্থির মুখ খুলে যায় ও ক্ষুদ্রকায় ডিম্বাণু ভেসে বেরিয়ে আসে। এই সময়ে অনেক মহিলা তাঁদের তলপেটের নীচের দিকে বা পিঠে ক্ষণস্থায়ী তীব্র যন্দ্রণা ও খিল ধরা ভাব অনুভব করেন। এর সঙ্গে জরায়ু-গ্রীবা (সারভিক্স) থেকে রসনিঃসৃত হয়, এবং তার সাথে কোন কোন সময়ে রক্তও থাকে। এই সময়ে কোন কোন মহিলার মাথা ধরে, পাকস্থলীতে (গ্যাসট্রিক) যন্ত্রণা হয়, শরীর ছেড়ে দেয়, ও আলস্য বোধ হয়। আবার কেউ কেউ এই সময়ে খুবই সুস্থ বোধ করেন।

ডিম্বাণু জন্মের ঠিক আগে ঐ থলির মধ্যে থাকা হর্মোন উৎপাদনকারী কোষগুলি থেকে এস্ট্রোজেন ছাড়াও প্রোজেস্টেরোন নামক রস নিঃসৃত হয়। ডিম্বাণু বের হয়ে যাওয়ার পরে খালি থলিটিকে কর্পাস ল্যুটিয়াম বলে। এই চক্র চলাকালীন কোন মহিলা গর্ভবতী হলে কর্পাস ল্যুটিয়াম থেকে উৎপাদিত কিছু হর্মোন সেই গর্ভকে স্থায়িত্ব দিতে সাহায্য করে। গর্ভাবস্থা না হলে কর্পাস ল্যুটিয়াম আবার শরীরে মিশে যায়।

ডিম্বাণু জন্মের পরে নির্গত ডিম্বাণুটি একটি নলের (ফ্যালোপিয়ান টিউব) ছড়ানো শেষাংশে প্রবেশ করে তার কয়েকদিন ব্যাপী জরায়ু-মুখী যাত্রা শুরু করে। নলের ভেতরের পেশীগুলি ঢেউয়ের মত সংকোচন ও প্রসারণ করে ডিম্বাণুটিকে এই যাত্রায় সাহায্য করে। প্রত্যেকটি ডিম্বাণুবাহী নলের ভেতরের দেওয়ালে সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম রোম আছে যেগুলি ক্রমান্বয়ে ওঠানামা করে। যোনিপথে পুরুষ শুক্রাণু প্রবেশ করলে তা জরায়ু-গ্রীবা হয়ে জরায়ু পথে ডিম্বাণুবাহীনলে প্রবেশ করে। এই রোমরাজি শুক্রানুকে স্ত্রী গ্রন্থির দিকে ডিম্বাণুর কাছে ঠেলে দিতে সাহায্য করে।

গর্ভাধান (ডিম্বাণু ও শুক্রাণুর মিলন) হলে তা সাধারণত ডিম্বাণুবাহী নলের শেষের দিকে (স্ত্রী-গ্রন্থির কাছে) ডিম্বাণু জন্মের একদিনের মধ্যে হয়। একটি গর্ভাধান হওয়া ডিম্বাণু আনুমানিক পাঁচ থেকে ছয়দিনের মধ্যে জরায়ুতে পৌঁছায়। ডিম্বাণুটির গর্ভাধান না হলে সেটি ঋতুস্রাবের আগে যোনিপথে অন্যান্য ক্ষরণের সাথে বেরিয়ে যায়। এই নির্গমণ বোঝা যায় না।

এই চক্র চলাকালে বিভিন্ন হর্মোনের প্রবহনে জরায়ু-গ্রীবায় উৎপাদিত শ্লেষ্মা ও তরল বেরিয়ে যাওয়ার একটি সাধারণ ধরণ আছে। তবুও নিজের ক্ষরণের ধরণ চেনা যায়।

ডিম্বাণু জন্মের আগের অবস্থায় জরায়ু গ্রীবা থেকে ক্ষরিত তরলকে অনুবীক্ষণ যন্ত্রের (মাইক্রোস্কোপ) তলায় দেখলে জট পাকানো তন্তুজালের মত লাগে।

কিন্তু হর্মোনের প্রভাবে ডিম্বাণুর জন্মের সময় যত এগিয়ে আসবে ঐ ক্ষরণের গঠন বদলে গিয়ে অপেক্ষাকৃত লম্বা সরলরেখার মত বা ক্ষীণ সুতোর মত দেখতে তন্তু তৈরী হবে। এই সুতোই শুক্রাণুকে জরায়ু পর্যন্ত পৌঁছে দেবে। অর্থাৎ এই তরলটি জরায়ুর দ্বাররক্ষীর ভূমিকা পালন করে। ডিম্বাণুর জন্মের সময়ে এই তরল মসৃণ ও ঘন হয়ে যোনির অভ্যন্তরীণ দেওয়ালে আবরণের সৃষ্টি করে এবং শুক্রাণুকে যোনির অম্ল-ক্ষরণ জনিত সম্ভাব্য ক্ষতি থেকে সুরক্ষিত রাখে। শুক্রাণু জরায়ু-গ্রীবা নিসৃত উর্বর ক্ষরণের মধ্যে পাঁচদিন পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে। ডিম্বাণু জন্মের পরে প্রোজেস্টেরন হর্মোনের সঙ্গে এস্ট্রোজেনের বিক্রিয়ার ফলে এই ক্ষরণ আরও ঘন হয় এবং ক্রমশ যোনিতে শুকিয়ে যায়।

জরায়ু-ঝিল্লী (এনডোমেট্রিয়ম) ও জরায়ু (ইউটেরাস)

পরিণত হতে থাকা থলিগুলি (ফলিকল) থেকে উৎপাদিত এস্ট্রোজেন জরায়ু-ঝিল্লির দেওয়ালে লেগে থাকা গ্রন্থিগুলিকে (গ্ল্যাণ্ডস) বেড়ে উঠতে ও চওড়া হতে সাহায্য করে এবং এই গ্রন্থিগুলিতে রক্ত সরবরাহ বাড়িয়ে দেয়। জরায়ু-ঝিল্লির এই অবস্থাকে ঋতুচক্রের বিস্তার পর্যায় (প্রলিফরেটিভ ফেজ) বলে এবং তা ছয় থেকে কুড়ি দিন পর্যন্ত চলতে পারে। থলি থেকে ডিম্বাণু বেরিয়ে যাওয়ার পর প্রোজেস্টেরন উৎপাদিত হয় এবং তা জরায়ু-ঝিল্লির গ্রন্থিগুলিকে ভ্রূণের পুষ্টি সাধক পদার্থ ক্ষরণের শক্তি যোগায়। এই অবস্থাকে ঋতুচক্রের ক্ষরণ পর্যায় (সিক্রেটারি ফেজ) বলে। গর্ভাধান হওয়া ডিম্বাণু এই ক্ষরণ পর্যায়েই স্থাপিত হতে পারে, বিস্তার পর্যায়ে নয়। গর্ভাধান না হলে ডিম্বাণুহীন থলি (ফলিকল) প্রায় বার দিন ধরে এস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন উৎপাদন করে এবং এই সময়ের শেষের দিকে হর্মোনগুলি ক্রমহ্রাসমান হারে তৈরী হয়। এস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরনের মাত্রা কমতে থাকলে জরায়ুর মধ্যেকার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শিরা উপশিরাগুলি বন্ধ হয়ে যায়। জরায়ু-ঝিল্লির দেওয়ালগুলি আর পুষ্ট থাকে না এবং ক্ষরণ হয়। এই অবস্থাকে ঋতুস্রাব হওয়া বলে।

ঋতুচক্র বিষয়টি মহিলাদের প্রায়শই এমনভাবে বোঝানো হয় যেন সেটি গর্ভাধান না হওয়ার দরুণ একটি দুর্ঘটনাজনিত প্রক্রিয়া। কিন্তু আসলে ঋতুস্রাব হওয়া সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ এবং আমাদের শরীরের অন্তর্বর্তী প্রক্রিয়াগুলিকে পরিষ্কার রাখার উপায়।

ঋতুস্রাবজনিত ক্ষরণ

ঋতুস্রাবের সময়ে কেবল নীচের দিকের এক তৃতীয়াংশ ছাড়া জরায়ু ঝিল্লির বেশিরভাগ অংশই ক্ষরিত হয় এবং নূতন আস্তরণ তৈরী হয়। তারপর নূতন থলি

(ফলিকল) তৈরী হওয়া শুরু ও এস্ট্রোজেনের ক্ষরণ শুরু হয় ও সেই সঙ্গে জরায়ুর ঝিল্লিগুলি পুষ্ট হতে থাকে এবং নতুন ঋতুচক্র আরম্ভ হয়।

স্ত্রী ডিম্বাণু নির্গমন (অভ্যুলেশন) না হওয়া সত্ত্বেও রক্তস্রাব হতে পারে। এই অবস্থাকে অসময়ের ঋতুস্রাব বলে মনে করা হয়। রজোঃনিবৃত্তির সময় যত এগিয়ে আসে ততই এই ধরণের স্রাব বাড়ে। ঋতুস্রাবের সময়ে যোনি থেকে কেবলমাত্র রক্তই নির্গত হয় না, রক্ত (অনেক সময় ডেলা পাকানো বা টুকরো) ছাড়াও জরায়ু গ্রীবা থেকে নির্গত তরল, যোনিদেশের ক্ষরণ, নানারকম কোষ, জরায়ু ঝিল্লির তন্তু, সবই ঋতুস্রাবের সঙ্গে বের হয়। সাধারণত এই উপাদানগুলি চোখে দেখা যায় না কারণ রক্তের উপস্থিতির জন্যে স্রাবের তরল লাল অথবা খয়েরী রঙের হয়।

মহিলাদের ঋতুচক্রের সময় একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকমের হয় এবং চক্রকাল কুড়ি থেকে ছত্রিশদিন পর্যন্ত হতে পারে। আমরা অনেকেই অবশ্য মনে করি মাসে একবারই ঋতুচক্রের যথার্থ সময়। মেনসট্রুয়েশন শব্দটি লাটিন শব্দ মেনসিস অর্থাৎ মাস থেকে এসেছে।

যোনির অভ্যন্তর ধোয়ার (ডুশ) প্রয়োজন আছে কি?

না। নারী শরীরের গন্ধ আর ক্ষরণ স্বাভাবিক ব্যাপার। সে সব ধুয়ে ফেলার কোন স্বাস্থ্যসম্মত কারণ নেই। যোনির ভেতরে নিঃসৃত তরল বিভিন্ন ধরণের সংক্রমণ থেকে আমাদের বাঁচায়। ডুশ দিয়ে যোনির অভ্যন্তর ধুয়ে ফেললে রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। বাইরে থেকে পরিষ্কার সাবান জল দিয়ে ধুয়ে ফেলাই স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে যথেষ্ট। যোনিতে ডিওডোরান্ট ব্যবহার করাও স্বাস্থ্যের পক্ষে খারাপ। এতে যোনির অভ্যন্তরের স্বাভাবিক ক্ষার এবং অম্লের পরিমাপ পাল্টে যেতে পারে, তাছাড়া যোনিতে অ্যালার্জিও হতে পারে।

বহু মহিলার প্রত্যেক মাসেই ঋতুস্রাব হয়। আবার অনেকের ক্ষেত্রে দুটি ঋতুস্রাবের মধ্যেকার সময় একমাসের বেশি অথবা কমও হয়। কারও ঋতুস্রাব নিয়মমাফিক ভাবে প্রত্যেক আঠাশ অথবা চল্লিশ দিন অন্তর হয়। আবার অনেকের ক্ষেত্রে এই সময়ের ব্যবধান বাড়ে বা কমে। কখনও বা এই পরিবর্তন তাৎক্ষণিক ও সামান্য। আবার কেউ যদি ভীষণ মানসিক চাপের মধ্যে থাকেন বা তাঁর শরীরে স্নেহ–জাতীয় (ফ্যাট) পদার্থ বিশেষ রকম কমে যায় এই পরিবর্তন বড় রকমের হতে পারে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে বা সন্তানের জন্ম দেবার পরে এই ব্যবধান লক্ষণীয় ভাবে পাল্টে যায়।

ঋতুস্রাব কদিন ধরে চলবে তাও সব মহিলার ক্ষেত্রে এক নয়। এই প্রক্রিয়া দুই থেকে আটদিন পর্যন্ত চলতে পারে, তবে গড় হল চার থেকে ছয় দিন। এ সময়ে ঋতুস্রাবের ধারা বন্ধ হয়ে গিয়ে আবার শুরু হতে পারে, তবে তা সবসময়ে বোঝা যায় না। সাধারণত ঋতুস্রাবের পরিমাণ চার থেকে ছয় টেবিল চামচ (এক কাপের চতুর্থাংশ) বা দুই/তিন আউন্স। অনেক মহিলা ঋতুস্রাবের এই তথ্যটি শুনে আশ্চর্য হয়ে যান কারণ তাঁদের ধারণা যে ঐ পরিমাণ আরও অনেক বেশি।

ঋতুচক্র: একটি জরুরী বিষয়

আপনার ঋতুচক্র কি স্বাভাবিক? ঋতুচক্রে কি কি স্বাভাবিক তা জেনে নিলে স্বাস্থ্য বিষয়ে আপনার দৃঢ় জ্ঞান জন্মাবে। ঋতুচক্র হঠাৎ বন্ধ হয়ে গেলে, বেশি রক্তস্রাব হলে, বা ঋতুকাল ছাড়াও অন্তর্বাসে দাগ নিয়মিত নজরে এলে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। এই সমস্ত লক্ষণগুলি ওজন–কমা বাড়া, মানসিক চাপ, অন্তঃসত্ত্বা হওয়া, রজোঃনিবৃত্তি, থাইরয়েডের অসুখ, বা ক্যানসারের পূর্বাভাস হতে পারে।

মাসিকের সংখ্যা কমিয়ে দেওয়া

ইদানিং মাসিকের সংখ্যা কমানোর জন্যে ওষুধ আবিষ্কার হয়েছে। দেখা গেছে হর্মোন জাতীয় ওষুধ দিয়ে মেয়েদের মাসিক প্রত্যেক মাস থেকে তিন চার মাস অন্তর অন্তর করে দেওয়া যায়। জন্ম নিরোধক বড়ির মত এই ওষুধগুলি খেলে মাসিকের সংখ্যা কমে গিয়ে বছরে মাত্র চারবারে দাঁড়ায়। অবশ্য যে মহিলাদের মাসিক অত্যন্ত কষ্টের, ডাক্তারেরা ওষুধ দিয়ে তাঁদের মাসিক বন্ধ করে চিকিৎসা করছেন বহুদিন ধরে। কিন্তু মেয়েদের জীবনে মাসিকের সংখ্যা কমানোর কোন প্রয়োজন আছে কি? নাকি মাসিকের ব্যাপারে সামাজিক লজ্জার সুযোগ নিয়ে ওষুধ কোম্পানীগুলো মুনাফা জড়ো করছে?

বেশির ভাগ মহিলাই নিজেদের ঋতুচক্রের বা গর্ভাধানের সম্ভাব্য সময়ের তারিখ এবং সে সম্পর্কে তথ্য ক্যালেণ্ডারে নিয়মিত লিখে রাখেন না। কিন্তু আমরা সকলেই আমাদের ঋতুস্রাবের দিন, যোনি থেকে কোন ক্ষরণের দিন, বা এ–বিষয়ে কোন শারীরিক বা মানসিক অভিজ্ঞতার দিন তারিখ ডায়রীতে লিখে রাখতে পারি। যেমন ঋতুকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন, ব্যথা বা খিঁচ ধরা, বেশি বা কম ঋতুস্রাব, যৌন–ইচ্ছা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয় লিখে রাখলে এ সম্পর্কে আমাদের সম্যক বোধ এবং জ্ঞান বাড়বে। এই তালিকা এবং বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিজেদের শরীর সম্পর্কে আমাদের আরও বেশি জানতে সাহায্য করবে। কোন উপসর্গ স্বাভাবিক বা অস্বাভাবিক তা আমরা বুঝতে পারব। এতে নিজেদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে আমাদের স্বচ্ছ ও সঠিক ধারণা জন্মাবে।

সন্তান–ধারণ ও গর্ভাধানের উর্বরতা সম্পর্কে সচেতনতা

গর্ভাধান বিষয়ে তালিকা রাখার একটি ভালো উপায় হল উর্বরতা সচেতন প্রক্রিয়া বা ফার্টিলিটি অ্যাওয়ারনেস মেথড (এফ এ এম) ব্যবহার করা। শরীর এবং গাইনোকলজিকাল স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান বাড়ানোর এ এক উৎকৃষ্ট উপায়। এই প্রাকৃতিক পদ্ধতিটি জন্ম নিয়ন্ত্রণ এবং গর্ভধারণের উপায় হিসেবে বিজ্ঞান স্বীকৃত। এই পদ্ধতি যিনি ব্যবহার করবেন তাঁকে বিশেষ দিনের বিশেষ লক্ষণ নজরে রাখতে ও তালিকাভুক্ত করতে হবে, যাতে বোঝা যায় যে সেই বিশেষ দিনে শরীরে গর্ভধারণের সম্ভাবনা আছে কি না। এই বিষয় সম্পর্কে বিশদ জেনে নিয়ে তবেই এই প্রক্রিয়া কাজে লাগানো উচিৎ।

মেয়েদের ঋতুচক্রকে মূলতঃ তিন ভাগে ভাগ করা যায়: স্ত্রী–গ্রন্থি থেকে ডিম্বাণু জন্মানোর আগের অনুর্বর অবস্থা, উর্বর অবস্থা, এবং গর্ভাধান না হওয়া ডিম্বাণু যোনি ক্ষরণের সঙ্গে বেরিয়ে যাওয়ার পরের অনুর্বর অবস্থা। আপনার শরীর এই তিন পর্যায়ের মধ্যে কোন অবস্থায় আছে তা বুঝতে গেলে আপনাকে উর্বরতা সম্পর্কিত তিনটি প্রাথমিক লক্ষণের দিকে নজর রাখতে হবে: (১) ঋতুচক্র আরম্ভের সময়কার শারীরিক তাপমাত্রা (সকালে ঘুম থেকে জেগে উঠে); (২) জরায়ু–গ্রীবা নিঃসৃত তরল; এবং (৩) জরায়ু গ্রীবার অবস্থান।

উর্বরতা সচেতনতা প্রক্রিয়ার (ফার্টিলিটি অ্যাওয়ারনেস মেথড বা এফ এ এম) বৈজ্ঞানিক ভিত্তি

- এস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরনের সরাসরি প্রভাবে ঋতুচক্র চালিত হয় এবং নারী শরীরে এই হর্মোনগুলির দৈনিক অবস্থান বিভিন্ন সূচকের মাধ্যমে চিহ্নিত করা যায়। চক্রের প্রথম অংশ এস্ট্রোজেন দ্বারা প্রভাবিত হয় আর শেষের অংশে প্রোজেস্টেরন প্রধান হয়ে ওঠে। স্ত্রী গ্রন্থির মধ্যে থেকে ডিম্বাণু বেরিয়ে আসার প্রক্রিয়ায় ল্যুটেনাইজিং হর্মোন অনুঘটকের কাজ করে।
- নারী শরীরের তিনটি অনুধাবনযোগ্য লক্ষণ দিয়ে বোঝা যায় যে ডিম্বাণু জন্মের সময় হয়েছে বা জন্মে গিয়েছে। (ক) ঋতুচক্রের আরম্ভের সময়কার শরীরিক তাপমাত্রা, (খ) জরায়ু–গ্রীবা নিঃসৃত তরল, এবং (গ) জরায়ু–গ্রীবার অবস্থান।
- নারী শরীরে ডিম্বাণুর জন্ম প্রত্যেক ঋতুচক্রে একবারই হয়। ঐ সময়ে চব্বিশঘন্টার মধ্যে এক বা একাধিক ডিম্বাণুর জন্ম হয়। একটি ডিম্বাণু বারো থেকে চব্বিশ ঘন্টা পর্যন্ত বাঁচে। একই ঋতুচক্রে দ্বিতীয় ডিম্বাণু প্রথমটি জন্মানোর চব্বিশ ঘন্টার মধ্যে জন্মায়।
- ঋতুস্রাবের সময় থেকে তার পরবর্তী ডিম্বাণু জন্মের ব্যবধানে হেরফের হতে পারে, কিন্তু ডিম্বাণুর জন্মের সময় থেকে ঋতুস্রাবের সময়ের ব্যবধান সাধারণত দুই সপ্তাহ হয়।

- উর্বরগুণ সম্পন্ন জরায়ু–গ্রীবা নিঃসৃত তরলে পুরুষের শুক্রাণু পাঁচদিন পর্যন্ত বাঁচতে পারে। সাধারণত এই সময়সীমা দুই দিন হয়।
- ডিম্বাণু থলির অবশিষ্টাংশ (কর্পাস ল্যুটিয়াম) প্রোজেস্টেরন উৎপাদন করে, ফলে পরবর্তী ঋতুচক্র পর্যন্ত নতুন ডিম্বাণু উৎপাদন বন্ধ থাকে।

নারী উর্বরতার প্রাথমিক লক্ষণ

- ঋতুচক্র আরম্ভের সময় শরীরের তাপমাত্রা (সকালে ঘুম ভাঙার পরে শরীরের তাপমাত্রা নিতে হবে। একে প্রাথমিক বা বেসাল শারীরিক তাপমাত্রা বলে)।
- কোন মহিলার ডিম্বাণু জন্মের আগে শরীরের তাপমাত্র ৯৭ থেকে ৯৭.৫ ডিগ্রী ফারেনহাইটের (৩৬.১১ থেকে ৩৬.৩৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস) মধ্যে থাকে। ডিম্বাণুর জন্মের পরে ঐ তাপমাত্রা বেড়ে ৯৭.৬ থেকে ৯৮.৬ ফারেনহাইট (৩৬.৪৫ থেকে ৩৭ ডিগ্রী সেলসিয়াস) হয়। পরবর্তী ঋতুস্রাব পর্যন্ত (অর্থাৎ প্রায় দুই সপ্তাহ) এই তাপমাত্রা একই রকম বজায় থাকবে। কিন্তু অন্তঃসত্ত্বা হওয়ার সম্ভাবনা দেখা দিলে ঐ বর্দ্ধিত তাপমাত্রা ডিম্বাণু জন্মের পরে আঠেরো দিনের বেশি সময় পর্যন্ত বজায় থাকবে।

এ ক্ষেত্রে জরুরী হল শরীরের তাপমাত্রা বাড়া ও কমার ধরণগুলি বোঝা। দেখা যাবে ডিম্বাণু জন্মের আগে শরীরের তাপমাত্রা বাড়া কমার ব্যবধান কম, আবার ডিম্বাণু জন্মের পরে ঐ তাপমাত্রা বাড়া কমার ব্যবধান বেশি। তাপমাত্রার দৈনিক পরিবর্তনের দিকে নজর না রাখলেও চলে কারণ ডিম্বাণু জন্মালে তাপমাত্রা একদিনের মধ্যেই বেড়ে যায়। এই বর্ধিত তাপমাত্রা বজায় থাকার মানেই হল ডিম্বাণুর জন্ম হয়েছে।

শরীরের উর্বরতার অন্যদুটি সূচক, যথা জরায়ু–গ্রীবা নিঃসৃত তরল ও জরায়ু–গ্রীবার অবস্থান ডিম্বাণু জন্মের আসন্নতা বোঝায়। সাধারণত ধরে নেওয়া হয় যে বেশিরভাগ মহিলার শরীরের তাপমাত্রা সবথেকে কম থাকার সময়েই ডিম্বাণুর জন্ম হয়। কিন্তু এই ঘটনা খুব কম সংখ্যক মহিলার ক্ষেত্রেই ঘটে। এই তাপমাত্রা পরিমাপের জন্যে ডিজিটাল থার্মোমিটার, যাতে এক ডিগ্রীর এক দশমাংশ পর্যন্ত মাপা যায়, তা ব্যবহার করা উচিৎ।

নিম্নলিখিত অবস্থায় তাপমাত্রা সঠিকভাবে মাপা সম্ভব নয়

- জ্বর
- আগের দিন বা রাত্রে মদ্যপান
- তাপমাত্রা মাপার আগে তিন ঘন্টা জেগে থাকা
- সাধারণত যে সময়ে তাপমাত্রা মাপা হয়েছে তা বাদ দিয়ে অসময়ে তাপ মাপা
- মোটা কম্বল (যা সাধারণত ব্যবহার করেন না) ব্যবহার করার পরে তাপ মাপা

জরায়ু–গ্রীবা নিঃসৃত তরল (সার্ভিকাল ফ্লুইড)

জরায়ু–গ্রীবা নিঃসৃত তরলের ক্ষরণ ডিম্বাণু জন্মের আগে হয় এবং এই তরল শুক্রাণুকে ডিম্বাণু পর্যন্ত পৌঁছে দিতে সাহায্য করে। অর্থাৎ জরায়ু গ্রীবা নিঃসৃত এই উর্বর তরল ক্ষারজাতীয় (অ্যালকালাইন) এবং শুক্রাণুকে যোনির মধ্যেকার অম্লজাতীয় (অ্যাসিডিক) আবহে সুরক্ষিত রাখে। তা ছাড়া এই তরল শুক্রাণুকে পুষ্টি যোগায়, ছাঁকনির কাজ করে, এবং শুক্রাণু চলাচলের মাধ্যম হয়।

ঋতুস্রাবের পরে ক্রমবর্ধমান এস্ট্রোজেনের প্রত্যক্ষ প্রভাবে জরায়ু–গ্রীবা নিঃসৃত তরল ডিম্বাণু জন্মের আগে পর্যন্ত ক্রমশ সিক্ত হতে থাকে। ঋতুস্রাবের পরের কয়েকদিন হয়তো কিছুই হয় না, তারপরে ধীরে ধীরে ঐ ক্ষরণ আঠার মত থেকে ঘন ক্রিমের মত হয়ে যায় এবং শেষ পর্যন্ত স্বচ্ছ, পিচ্ছিল, এবং সম্প্রসারণশীল হয়। তখন এর রূপ অনেকটা কাঁচা ডিমের সাদা অংশের মত দেখতে হয়।

এই অত্যন্ত উর্বর তরলের সব থেকে জরুরী গুণ এর মসৃণতা ও পিচ্ছিলতা। এস্ট্রোজেন উৎপাদন শেষ হয়ে গেলে এই তরল তৎক্ষণাৎ শুকিয়ে যায়, কয়েক ঘন্টার মধ্যে তো নিশ্চয়ই। এর কারণ হল ডিম্বাণুর জন্মের পরে প্রোজেস্টেরনের উৎপাদন। এই উর্বর তরলের অভাব ঋতুচক্র শেষ হওয়া পর্যন্ত চলে।

তাপমাত্রা ছাড়াও আরও কতগুলি কারণ এই ক্ষরণকে প্রভাবিত করে। যেমন,

- যোনিদেশে রোগ সংক্রমণ
- শুক্রাণুবাহী তরলের উপস্থিতি
- যৌন উত্তেজক তরলের উপস্থিতি
- শুক্রাণু–ঘাতক ও পিচ্ছিলিকারক (লুব্রিকান্ট) পদার্থের উপস্থিতি
- অ্যালার্জির ওষুধ ব্যবহার (অ্যালার্জির ওষুধ ঐ তরল শুকিয়ে দেয়)
- কাশির ওষুধ ব্যবহার (ঐ তরলের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়)।

এছাড়া আপনি যদি সম্প্রতি গর্ভ–নিরোধক বড়ি খাওয়া বন্ধ করে থাকেন তাহলে দুটি ভিন্ন ধরনের উপসর্গ লক্ষ্য করতে পারেন। হয় আপনার জরায়ু–গ্রীবা নিঃসৃত ক্ষরণ প্রায় বন্ধ হয়ে যাবে অথবা কয়েকমাস ধরে অবিরত ঘন ক্রিমের মত ক্ষরণ চলবে। এছাড়া হয়তো ঋতুচক্রের মাঝামাঝি সময়ে রক্তস্রাব শুরু হতে পারে।

জরায়ু–গ্রীবার অবস্থান

জরায়ুর তলার অংশে অবস্থিত ও যোনিদেশ পর্যন্ত বিস্তৃত জরায়ু–গ্রীবা ঋতুচক্রকালে বিভিন্ন রকম পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়। এই পরিবর্তন আঙ্গুল দিয়ে অনুভব করা যায়, অর্থাৎ শরীরের উর্বরতা সংক্রান্ত তথ্য আপনি হাতের কাছেই পাবেন।

জরায়ু–গ্রীবা নিঃসৃত তরলের মত জরায়ু–গ্রীবা প্রত্যেক ঋতুচক্রে গর্ভাধানের জন্যে প্রস্তুত হয়। ডিম্বাণু জন্মের সময়ে জরায়ু–গ্রীবা নরম, উন্মুক্ত, এবং উঁচু হয়ে যায় যাতে শুক্রাণু জরায়ুর মধ্য দিয়ে ডিম্বাণু–বাহী নলে প্রবেশ করতে পারে।

সাধারণত জরায়ু–গ্রীবা বেশ দৃঢ় হয়, ছুঁলে অনেকটা নাকের ডগায় আঙ্গুল দেওয়ার মত অনুভূতি হয়। কিন্তু যতই ডিম্বাণু জন্মের সময় এগিয়ে আসে, জরায়ু–গ্রীবা ততই নরম হতে থাকে। তখন তার স্পর্শ হয় অনেকটা ঠোঁটের মত। এই সময় বাদ দিয়ে জরায়ু–গ্রীবা সাধারণত নীচু এবং বন্ধ থাকে, অনেকটা গোলাপের কুঁড়ির মত। কিন্তু ডিম্বাণু জন্মের সময়ে বেশি পরিমাণ এস্ট্রোজেন উৎপাদনের প্রভাবে জরায়ু–গ্রীবা উঁচুতে উঠে আসে এবং খুলে যায়। এই সময়ে কৌণিক অবস্থান বদলে জরায়ু–গ্রীবা সোজা হয়ে যায়। ডিম্বাণু জন্মের ঠিক আগে জরায়ু গ্রীবা নিঃসৃত ক্ষরণ উর্বর হয়ে যায়।

উর্বরতার আনুষঙ্গিক লক্ষণ

উর্বরতা সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা থাকলে প্রাকৃতিক উপায়েই জন্ম নিয়ন্ত্রণ বা গর্ভধারণ সম্ভব হতে পারে।

অনেক মহিলাই নীচের উপসর্গগুলি অনুভব করেন

- দুই ঋতুচক্রের মাঝে অন্তর্বাসে ছিটে ছিটে দাগ
- স্ত্রীগ্রন্থির আশে পাশে ব্যথার অনুভূতি
- বর্ধিত যৌন ইচ্ছা
- যোনিপ্রদেশ (ভালভা) ফুলে যাওয়া
- তলপেট ফুলে যাওয়া
- শরীরে জল জমা
- শক্তি ও উদ্যম বেড়ে যাওয়া
- দৃষ্টি, ঘ্রাণ, ও আস্বাদন ক্ষমতা বেড়ে যাওয়া
- স্তন ও ত্বকের স্পর্শকাতরতা বেড়ে যাওয়া
- স্তনের সংবেদনশীলতা বেড়ে যাওয়া

ঋতুস্রাবের সময়ে কী ব্যবস্থা নিতে হবে

আবহমান কাল ধরে ভিন্ন ভিন্ন সমাজে মহিলারা ঋতুস্রাবের সময়ে বিভিন্ন ধরণের উপাদান ব্যবহার করে আসছেন। ঋতুস্রাবের সময়ে কি সুরক্ষা ব্যবহার করা হবে তা নির্ভর করে কোনটিতে আমরা স্বচ্ছন্দ, কি উপাদান সহজে পাওয়া যায়, কোনটি ব্যবহার করা সহজ, এবং কোনটি আমাদের সামর্থের মধ্যে পড়ে

তার ওপর। আমাদের মধ্যে কেউ কেউ যেমন বিশেষ ধরণের অন্তর্বাস ব্যবহার করতে পছন্দ করেন, তেমনই এই সময়ের ব্যবহার্য উপাদান প্রত্যেক নারীর নিজের পছন্দসই হতে হয়।

মূলস্রোত (মেইনস্ট্রীম)

অনেক মহিলা ট্যাম্পন অথবা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন। এগুলি সহজলভ্য এবং অনেক দোকানেই পাওয়া যায়। এগুলির বিজ্ঞাপন টেলিভিশন ও খবরের কাগজে প্রায় রোজই দেখা যায়। ট্যাম্পন যোনির ভিতরে ও স্যানিটারি ন্যাপকিন যোনির বাইরে ব্যবহার করতে হয়।

অন্যান্য উপাদান

সব মহিলার পক্ষে ট্যাম্পন অথবা স্যানিটারি ন্যাপকিন কিনে ব্যবহার করা সম্ভব নাও হতে পারে। তাই ঋতুস্রাবের সময়ে অনেকেই পরিষ্কার সুতির কাপড় ব্যবহার করেন। পুরানো, কাজে লাগে না জামাকাপড় সব বাড়ীতেই থাকে। তবে ব্যবহারের আগে সেগুলি কেচে পরিষ্কার করে রাখতে হবে।

ঋতুস্রাব আপনার শারীরিক প্রক্রিয়ার একটি অঙ্গ। আপনি এই সহজ সত্যকে সহজ ভাবে নিচ্ছেন তো?

অনেক মহিলার ক্ষেত্রে ঋতুস্রাব কেবলমাত্র রক্তপাত নয়, এ ব্যাপারে তাঁদের শারীরিক এবং মানসিক অভিজ্ঞতা বিভিন্ন রকমের। খেয়াল করুন ঋতুস্রাবের সময়ে আপনার কি রকম অনুভূতি হয়?

ভারতীয় বা প্রাচ্যের সংস্কৃতিতে ঋতুস্রাব এখনো একটা অপবিত্র ব্যাপার। অথচ এই ঘটনার সাথে গর্ভধারণ ও সন্তান জন্মের প্রত্যক্ষ যোগ রয়েছে। কোন মেয়ে ঋতুমতী হওয়ার পরের পর্যায়েই তার শরীর গর্ভধারণের জন্যে তৈরী হয়। আমাদের সমাজে ঋতুস্রাব সম্পর্কে ঠাট্টা-ইয়ার্কি প্রচলিত আছে। আবার অন্যদিকে স্যানিটারি ন্যাপকিনের বিজ্ঞাপনে বিষয়টিকে সহজ এবং স্বাভাবিক ভাবে নেওয়ার জন্যে যথেষ্ট উদ্যোগ নেওয়া হচ্ছে যাতে ঋতুকালে যথাযথ ব্যবস্থা নিয়ে সবকিছু, এমনকি খেলাধুলোও করা যেতে পারে। এ বিষয়ে বিভিন্ন বিজ্ঞাপনেও সেই একই কথা সবাইকে জানানো হয়। এ সব সত্ত্বেও আমাদের দেশে বয়স এবং জাতি ধর্ম

নির্বিশেষে সমস্ত মহিলাকেই ঋতুস্রাবের সময়ে বিশেষ গোপনীয়তা বজায় রাখতে হয়, যেন এ তাঁদের দোষ এবং বিশেষ একটি লজ্জার ব্যাপার। এ সময়ে তাঁদের অশুচি মনে করা হয়, পূজা-পাঠ করতে দেওয়া হয় না। অনেক বাড়ীতে আবার ঋতুকালে মেয়েদের রান্নার বাসন ছুঁতে এবং অন্যান্য গৃহকর্মও করতে দেওয়া হয় না। লিঙ্গ বৈষম্যের এটি একটি প্রকট উদাহরণ।

ঋতুস্রাব সম্পর্কে আমাদের ধারণা অনেকগুলি কার্য-কারণ দ্বারা প্রভাবিত হয়। এই কার্য-কারণগুলি কোনটি ধর্মীয়, কোনটি আবার সাংস্কৃতিক, আবার অনেকগুলি ভাবনা বংশ পরম্পরাক্রমে চলে আসছে। কোন মেয়ের প্রথমবার ঋতুমতী হওয়ার অভিজ্ঞতা এ ব্যাপারে তার পরবর্তী জীবনের ভাবনাকে প্রভাবিত করে। এ বিষয়ে আপনার প্রথম ধারণার কথা মনে আছে কি? প্রথমবার ঋতুমতী হওয়ার সময়ে আপনি কি শারীরিক ও মানসিক ভাবে প্রস্তুত ছিলেন? আপনার মেয়েকে কি এ বিষয়ে আগে থেকে জানিয়ে রাখবেন বা রেখেছেন? ঋতুমতী হওয়া আপনার শরীরের এক স্বাভাবিক অভিব্যক্তি, তাই বিষয়টি আপনাকে খুব স্বাভাবিক ভাবেই নিতে হবে। অবশ্য ব্যাপারটি আপনি কিভাবে নেবেন তা নির্ভর করবে সম্পূর্ণ আপনার ওপর।

ঋতুচক্র চলাকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন

আমাদের শরীরে কয়েকটি হর্মোনের উপস্থিতির ছন্দোবদ্ধভাবে কমা ও বাড়ার প্রক্রিয়া ঋতুচক্রকে নিয়ন্ত্রণ করে। ঋতুচক্র চলাকালে আমাদের যে সমস্ত শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা যায় এই হর্মোনগুলি সে সবও নিয়ন্ত্রণ করে। এই পরিবর্তনগুলি বিভিন্ন ধরনের। কেউ কেউ খুব সামান্য পরিবর্তন অনুভব করেন। কারোর শক্তি ও সৃজনশীলতা বেড়ে যায়, কারোর মনের ভাব বা মুড ক্ষণেক্ষণে বদলায় (কখনো ভালো, কখনো মন্দ), কারোর শরীরে দৃশ্যমান পরিবর্তন হয় (যেমন স্তন ফুলে যায়, ইত্যাদি), কারোর খিঁচ ধরে ব্যথা হয়, আবার কারোর খুব একটা কিছুই হয় না। ঋতুকালীন স্বাস্থ্য-সুরক্ষা ও বাড়ীতে বসে সুরাহা নিয়ে একটি তালিকা, এই অধ্যায়ের শেষে দেওয়া হল।

ঋতুস্রাবের আগের পরিবর্তন

এসময়ে কোন কোন মহিলার দুর্বলতাজনিত অস্বস্তি বেড়ে যায়, কারোর বা খিঁচ ধরা বা ব্যাথার অনুভূতি হয়। ঋতুস্রাবের বেশ কয়েকদিন আগে থেকে এবং ঋতুস্রাব চলাকালীন প্রথম কয়েক দিন মহিলাদের বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা হতে পারে। সবচাইতে খারাপ অভিজ্ঞতাগুলির মধ্যে কয়েকটি হল মেজাজ খারাপ হওয়া, ক্লান্তি, অবসাদ (সাধারণত কমই থাকে, কখনও বা

বেশি), শরীর ফুলে যাওয়া, স্তনের স্পর্শকাতরতা, এবং মাথাব্যথা। কোন কোন সময়ে এই লক্ষণগুলি আমাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রাকে বিপর্যস্ত করে ফেলে। আবার কোন কোন সময়ে এগুলি খুব মৃদু হয়। অনেক মহিলা এ সময়ে খুব শক্তিশালী ও সৃজনশীল বোধ করেন আবার কেউ খুব আবেগপ্রবণ হয়ে পড়েন। কারও ক্ষেত্রে এই উপসর্গগুলি সহ্য করা শক্ত হয়, ফলে বিশেষ ব্যবস্থা নিতে হয়।

খাসখামার গ্রামের ফ্রীডাম সংঘ

নারী ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্রের সংগঠক রহিমা বললেন, '২০০৩ সালে গ্রামের কিশোরীদের মধ্যে স্বাস্থ্য ও শরীর সম্পর্কে সচেতনতা জাগাবার কাজ আরম্ভ করি। সেই কাজ করতে গিয়ে দেখলাম বয়ঃসন্ধিকালের মেয়েদের সঙ্গে মাসিক সম্বন্ধে কথা বলা অত্যন্ত জরুরী'। রহিমা বললেন গ্রামের মেয়েরা রজঃস্বলা হলে মাসিক সুরক্ষার জন্যে তারা পুরোনো কাপড় ব্যবহার করত। সেই কাপড় ধুয়ে পরিষ্কার করে তুলে রাখা ছিল খুবই মুস্কিলের। লজ্জায় পড়ে মেয়েরা ব্যবহৃত কাপড় রাতের বেলায় কোন রকমে ধুয়ে গোয়াল ঘরের চালে বা অন্য কোথাও গুঁজে রেখে দিত আবার পরের মাসে ব্যবহার করবে বলে। অস্বাস্থ্যকর ভাবে রাখার ফলে সেই কাপড় থেকে মেয়েদের বিভিন্ন রকমের সংক্রমণ হত। এই অবস্থার পরিবর্তন ঘটাতে চেয়ে সংগঠনটি একশ জন গ্রামের মেয়েকে আধা দামে স্যানিটারি ন্যাপকিন দিতে আরম্ভ করে। সেই থেকে কিছুদিনের মধ্যে গ্রামের প্রায় ১০০০ জন মহিলা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে আরম্ভ করলেন।

Forum Syd SIDA, Sweden
Collaboration With RFSU Gotland, Sweden

এখন সেই চাহিদা মেটাতে ৫০ জন কিশোরী স্যানিটারি প্যাড বানাবার বিশেষ শিক্ষা নিয়েছে। ছ'সপ্তাহের এই প্রশিক্ষণের পরে তারা ব্যাঙ্ক ঋণের জন্যে দরখাস্ত করেছে, উদ্দেশ্য স্যানিটারি ন্যাপকিন উৎপাদনের কারখানা খুলে কম দামে বিক্রি করা। যাদের আর্থিক সঙ্গতি নেই, তাদের জন্যে বিনা মূল্যেই প্যাড দেওয়া হবে। এই সখী সংঘের নাম ফ্রীডম। ফ্রীডমের এক সদস্যের ভাষায়, 'আমাদের কাজ আমরা শুধু গ্রামে নয়, দেশে এবং বিদেশেও ছড়িয়ে দেব। আমরা সকলেই স্বনির্ভর হয়ে উঠতে চাই'।

ঋতুস্রাবের আগে মানসিক অবসাদ

অনেক মহিলা ঋতুচলাকালীন কিছুটা অবসাদগ্রস্ত ও আবেগপ্রবণ হয়ে পড়েন। কারো কারো ক্ষেত্রে এই মানসিক অবস্থা আগে থেকেই চলতে থাকা ভাবনাগুলির স্বতঃস্ফুর্ত বহিঃপ্রকাশ; কেউ কেউ আবার মনে করেন যে সমস্ত যথার্থ ভাবনা আমরা অন্য সময়ে প্রকাশ করতে পারি না, সেগুলিই এ সময়ে প্রকাশিত হয়। অনেকে এ সমস্যার মোকাবিলা নিজেরাই করতে পারেন, আবার কারো কারো ক্ষেত্রে এ সমস্যাগুলি ক্রমশঃ জটিল ও হতাশাজনক হয়ে ওঠে। এই অবস্থায় মানসিক অবসাদের সাথে সাথে বা তা ছাড়াও যদি কেউ অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করেন, তাহলে তাঁর অ্যানিমিয়া থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে রক্তে আয়রনের পরিমাণ পরীক্ষা করা প্রয়োজন।

যদি ঋতুচলাকালীন অবস্থায় মানসিক অবসাদ বেড়ে যায় এবং দৈনন্দিন জীবনকে বিপর্যস্ত করে তোলে (যেমন সব সময়ে শুয়ে থাকা ও বিছানা ছেড়ে উঠতে না পারা, কাজ করতে না পারা, আত্মহত্যার প্রবণতা দেখা দেওয়া, ইত্যাদি), তবে মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিৎ।

সাংঘাতিক খিঁচ ধরা (ক্র্যাম্পস/ডিসমেনোরিয়া)

এই উপসর্গটি কারো ক্ষেত্রে কম আবার কারো ক্ষেত্রে খুব বেশি হয়। কতগুলি বিশেষ উপসর্গের একসঙ্গে প্রকাশ হওয়া (যেমন খিঁচ–ধরা, গা–বমি ভাব, এবং পেট খারাপ হওয়ার কারণ হল শরীরে অত্যধিক প্রস্টাগ্ল্যাণ্ডিনের উৎপাদন। প্রস্টাগ্ল্যাণ্ডিন হর্মোনের মত একটি রাসায়নিক যা আমাদের শরীরে রয়েছে। এর একটি কাজ জরায়ু ও অন্ত্রের পেশীগুলিকে সংকুচিত করা। এই রাসায়নিক পদার্থ শরীরে বেশি হয়ে গেলে ঋতুস্রাবকালে জরায়ুর স্বাভাবিক ও বেদনাহীন সংকোচন দীর্ঘায়িত এবং দৃঢ় হয়, ফলে পেশীতে অক্সিজেনের অভাব হয়। অক্সিজেনের অভাবের কারণে ব্যথা হয়।

বেশি ঋতুস্রাব (মেনোরেজিয়া) ও অনিয়মিত রক্তস্রাব

কোন ঋতুচক্রে ডিম্বাণু না জন্মালে (সব মহিলার ক্ষেত্রেই কখনো কখনো বা রজোঃনিবৃত্তির আগে প্রায়শই হয়) বেশি ঋতুস্রাব হতে পারে। এছাড়াও বেশি মানসিক ও শারীরিক চাপ থাকলে, জন্মনিয়ন্ত্রণের জন্যে জরায়ুর মধ্যে জন্মনিয়ন্ত্রক যন্ত্র প্রতিস্থাপন করে থাকলে, গর্ভপাত হওয়ার সময়ে, বা জরায়ুতে ফাইব্রয়েড বা টিউমার হয়ে থাকলে বেশি ঋতুস্রাব হতে পারে। রজোঃনিবৃত্তির সময়ে, বন্ধ্যাকরণের জন্যে অস্ত্রোপচার করার পরে, বা অন্য কোন শারীরিক সমস্যার