କୈଶୋର (୧୦ ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସ) ହେଉଛି ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏହା ଜୀବନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ଏହାର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି ସଂପ୍ରତି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଉଛି । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୁଏ ଏବଂ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ଆଚରଣଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଶୈଶବରୁ ଯୌବନକୁ ରୂପାନ୍ତର ହୁଏ ।

ସାଧାରଣତଃ କୈଶୋର ଅବସ୍ଥା ମଣିଷ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ ।

କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ମୁଖ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ତଳେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

- ହଠାତ୍ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।
- ଶାରୀରିକ ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।
- ସ୍ତନ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।
- ଚର୍ମ ତୈଳାକ୍ତ ବା ଚିକ୍କଣ ଦେଖାଯାଏ ।
- ପିଚା ଚଉଡା ହୁଏ ।
- କାଖ ସନ୍ଧିରେ ଲୋମ ଉଠେ ।
- ଯୌନାଙ୍ଗର ବାହ୍ୟ ଅଂଶ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।
- ଜରାୟୁ ଓ ଗର୍ଭାଶୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।
- ଶରୀରରେ ଡିମ୍ବାଣୁ ପରିପକ୍ୱ ହୁଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ କିଶୋରୀର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ହେବାର ସୂଚନା ମିଳେ, ଯାହାକି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝାଏ ।

ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ କ'ଣ ?

ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ହେଉଛି ନାରୀ ଶରୀରର ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ବାଳିକାର ଶରୀରକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଶିଶୁଟିଏ ଗର୍ଭରେ ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖେ ।

- ଏହି ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସାଧାରଣତଃ ୪-୫ ଦିନ ପାଇଁ ହୁଏ ଏବଂ ଦୁଇ ଦିନ ଏପଟସେପଟ ବି ହୋଇପାରେ ।
- ସାଧାରଣତଃ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ କିଶୋରୀର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଋତୁଚକ୍ର ୧୨ ରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।
- ଶରୀର ଭିତରେ ଏହି ଋତୁଚକ୍ରର ଆବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତିମାସରେ ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୨୮ ଦିନ ଅନ୍ତରରେ ହୁଏ ।
- କିଶୋରୀର ଏହି ସ୍ୱଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହୁଏ, କାରଣ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ କିଶୋର ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ର ପାଇଁ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି ।
- ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ପୂର୍ବରୁ ବହୁପ୍ରକାରର ପରିଦୃଷ୍ଟର ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି ଯାହା କୌଣସି ଚିନ୍ତାର କାରଣ ନୁହେଁ, ଏହା ଶରୀରରେ ହର୍‌ମୋନ୍ ହେତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ହେବା ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ;

- ସ୍ତନରେ ପିଡା ହେବା / ସ୍ତନ ଟାଣ ଲାଗିବା ।
- ତଳିପେଟ ଭାରି ଲାଗିବା ।
- କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହେବା ।
- ମନରେ ଆବେଗ ଏତେ ଜୋରରେ ହୁଏ ଯେ ତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଗଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଯଦି କିଶୋରୀର ଋତୁସ୍ରାବ ୧୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ୧୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇନଥାଏ ।
- ପ୍ରାରମ୍ଭ ଋତୁସ୍ରାବର ଦୁଇ ବର୍ଷ ପରେ ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ବା ସ୍ୱଳ୍ପ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଓ ଋତୁଚକ୍ରରେ ଅନିୟମିତତା ଲାଗିରହେ ।
- ତଳିପେଟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଏବଂ ସେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ ସାଭାବିକ ଯାହା କୌଣସି ଚିନ୍ତାର କାରଣ ନୁହେଁ ।

- କୈଶୋରର ପ୍ରାରମ୍ଭ ଦୁଇ ବର୍ଷ ଭିତରେ କୈଶୋରୀଙ୍କର ବେଳେ ବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ କିମ୍ବା କମ୍ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଓ ଋତୁସ୍ରାବର ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।
- ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ବେଳେ ତଳିପେଟରେ ବ୍ୟଥା ଯାହା ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଭିତରେ ସ୍ୱତଃ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।
- ଦୈନନ୍ଦିନ କାମ କରିବା ସହିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏଥିପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ ।
- ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ କିଶୋରୀ ଶରୀରରୁ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ଯୋଗୁଁ ଲୌହସାରର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ ସେଥିପାଇଁ ଏହି ସମୟରେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ଓ ହାଲିଆ ହୋଇପଡିବା, କ୍ଳାନ୍ତ ବୋଧ କରିବା ଓ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିକର, ଲୌହସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ରକ୍ତକ୍ଷରଣକୁ ଭରଣା କରିବା ପାଇଁ ଲୌହସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଗୁଡ, ତେନ୍ତୁଳି, ପିଜୁଳି, ସଜନା ଛୁଇଁ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଦରକାର ।

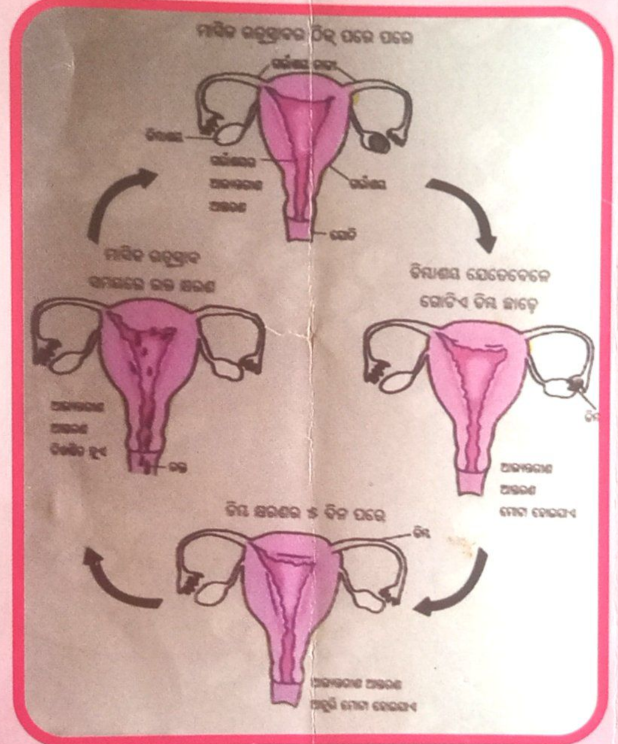
ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସାସ୍ଥ୍ୟରେ ସାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ।

- ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରିବା, ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର ଓ ଶୁଖିଲା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍, ବିଶେଷକରି ଖରାଦିନେ
- ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ କିଶୋରୀମାନେ କନାପଟା କିମ୍ବା ପ୍ୟାଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।
- ଯଦି କନାପଟା କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ସୂତା କନା ହୋଇଥିବା ଦରକାର ।

- ଏହି କନାପଟାରେ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଭଲକରି ସଫାକରି ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର ଏହି କନାପଟା ବା ପ୍ୟାଡ୍‌କୁ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ସିନ୍ଥେଟିକ୍ କପଡା ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କାରଣ ଏହା ଭଲଭାବରେ ରକ୍ତ ଶୋଷି ପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଚର୍ମ ଉପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।
- ସେନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ବ୍ୟବହାର ପରେ ତାକୁ ଏକ କାଗଜରେ ଘୋଡାଇ ଗାତଖୋଳି ପୋତିଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯୌନାଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡେଇହେବାର କାରଣ ହେଉଛି ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନତାର ଅଭାବ ।
- କିଶୋରୀର ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ପତଳା ଧଳାସ୍ରାବ ବହୁ ପରିମାଣରେ ବାହାରିବା ଏବଂ ଏହା ଚାରିପଟେ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ସୂଚନା (RTI) ଦେଇଥାଏ, ତେଣୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନତା ରହିବା ସହିତ, ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାରୀରିକ ଗଠନରେ ବିଭିନ୍ନତା ଯୋଗୁଁ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ଭିନ୍ନତା ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହିଭିନ୍ନତାକୁ ନେଇ ବ୍ୟର୍ଥ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାର ନିୟମ ମାନି ଚଳିବା ସହିତ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନତା ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ପ୍ରକ୍ରିୟା



ଗ୍ରାମ/ପୋଷ୍ଟ : ମାର୍କଣ୍ଡି, ଥାନା : ବ୍ରହ୍ମପୁର,
ଜିଲ୍ଲା-ଗଞ୍ଜାମ, ଓଡ଼ିଶା, ପିନ୍ : ୭୬୦୦୦୩
ଇମେଲ୍ : djmv.ngo@gmail.com

DIVYA JYOTI MAHILA VIKASH

କିଶୋରୀ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ