

বয়ঃসন্ধি প্রজনন ও যৌন স্বাস্থ্য

বয়ঃ সন্ধিকালে শারীরিক পরিবর্তন

❖ বয়ঃসন্ধিকাল হচ্ছে 10-19 বছর। বয়ঃসন্ধিকালে যে সব শারীরিক পরিবর্তন হয়ে থাকে, তা এই রকম :



মেয়েদের ক্ষেত্রে

- লম্বা ও বড় হয়ে উঠতে থাকে।
- নিতম্ব বড় হতে থাকে।
- স্তন লক্ষ্যণীয় হতে থাকে।
- বগল এবং যৌনাঙ্গের কেশ লম্বা হতে শুরু হয়।
- তাদের ঘর্ম ও তৈলগ্রন্থি কার্যকর হতে শুরু হয়। মুখে ব্রণ দেখা যেতে পারে।



পুঁজীদের ক্ষেত্রে

- লম্বা হয়ে উঠতে থাকে।
- বগলের তলায়, যৌনাঙ্গ, বুকে ও পায়ে কেশ লম্বা হতে থাকে। সামান্য গৌফ দাড়িও দেখা যেতে পারে।
- তাদের ঘর্ম ও তৈলগ্রন্থি কার্যকর হতে শুরু করে। মুখের মধ্যে ব্রণ দেখা যেতে শুরু করে।
- পেশিবহুল হয়ে উঠে।
- গলার স্বর গম্ভীর ও কর্কশ হয়ে উঠে।

প্রজনন ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য

- ❖ শরীরের অন্যান্য অংশের মতো সন্তানের জন্মের ক্ষেত্রে আমাদের শরীরের গোপন অংশে ও অঙ্গের স্বাস্থ্য ও ঋতুস্রাব জরুরি বিষয়।
- ❖ শরীরের এই সব সংক্রমণ এড়াতে আমাদের গোপন অঙ্গের ও মাসিক-এর সঠিকভাবে স্বাস্থ্যবিধি গুরুত্বপূর্ণ।
- ❖ প্রজননের ক্ষেত্রে প্রজনন সংক্রান্ত অংশগুলিতে নানা কারণে সংক্রমণ হতে পারে। যেমন মাসিক স্বাস্থ্যবিধি (প্রজননের অঙ্গগুলিতে সংক্রমণ বা আর.টি.আই.) অথবা কোনও সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গে মিলনের ফলে অনিরাপদ সংক্রমণ (যৌন সম্পর্কে ছড়ানো সংক্রমণ বা এস.টি.আই.)।
- ❖ প্রজননের অঙ্গগুলিতে সব ধরনের সংক্রমণের চিকিৎসকের দ্বারা দ্রুত ও উপযুক্ত চিকিৎসা করানো উচিত।

প্রজননের অঙ্গগুলিতে সংক্রমণের লক্ষণঃ



কীভাবে প্রজননের অঙ্গগুলিতে সংক্রমণ ঠেকাতে হবে

- ❖ মেয়েদের মাসিক স্বাস্থ্যবিধি সঠিকভাবে করা উচিত।
- ❖ যদি সংগীর এস.টি.আই. থাকে তাহলে যৌন সহবাস এড়িয়ে চলুন।
- ❖ নিরাপদ যৌন সহবাস ও কন্ডোম ব্যবহারের অভ্যাস করুন।
- ❖ দায়িত্বপূর্ণ যৌন ব্যবহারের অভ্যাস করুন। একজন যৌন সঙ্গীর প্রতি বিশ্বস্ত থাকুন।
- ❖ প্রাতিষ্ঠানিক প্রসবকে প্রাধান্য দিন।
- ❖ অস্বাভাবিক ক্ষরণকে উপেক্ষা/অবহেলা করবেন না।
- ❖ হাসপাতালে নিরাপদ গর্ভপাত পরিষেবা রয়েছে।
- ❖ চিকিৎসকের মাধ্যমে নিজের এবং যৌন সঙ্গীর সম্পূর্ণ চিকিৎসা সুনিশ্চিত করুন।

পরিবার পরিকল্পনা ও নিরাপদ মাতৃত্ব

- ❖ অল্প বয়সে বিয়ে এড়িয়ে চলুন।
- ❖ অল্প বয়সে ও অপরিকল্পিত গর্ভধারণ এড়িয়ে চলুন।
- ❖ ছোট ও পরিকল্পিত পরিবারের জন্য কন্ডোম, খাওয়ার বড়ি, জরায়ু-তে গর্ভনিরোধক সরঞ্জাম (আই.ইউ.সি.ডি./আই.ইউ.ডি./কপার-টি) ব্যবহার করুন।
- ❖ আর.টি.আই. ও এস.টি.আই.-এর লক্ষণ ও উপসর্গ সম্পর্কে সচেতন হোন।
- ❖ এইচ. আই. ভি./এইডস-এর লক্ষণ ও চিহ্ন সম্পর্কে সচেতন হোন।
- ❖ যে কেউ নিম্নোক্ত বিষয়গুলির মাধ্যমে এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত হতে পারে :
 - সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গে অসুরক্ষিত যৌন সহবাস।
 - সংক্রমিত/অসুরক্ষিত রক্ত সঞ্চালন।
 - গর্ভাবস্থায়, প্রসবে অথবা স্তন্যদানের সময় সংক্রমিত মায়ের কাছ থেকে শিশুর শরীরে।
 - সংক্রমিত কারও শরীরে ব্যবহৃত সিরিঞ্জ ও সূঁচ ব্যবহার করলে।