

বয়ঃসন্ধিকাল ও প্রজনন স্বাস্থ্য

ইউনিট
৭

ভূমিকা

একজন মানুষ জন্মের পর হতে মৃত্যু পর্যন্ত তার জীবন পরিক্রমায় বয়সের বিভিন্ন ধাপ অতিক্রম করে। একটি শিশুর বড় হওয়ার বিভিন্ন পর্যায়কে এক একটি কাল হিসেবে ধরা হয়। বয়ঃসন্ধিকাল বা কৈশোরকাল এদের মধ্যে একটি অত্যন্ত স্পর্শকাতর সময়। এ সময়ের ছেলেমেয়েদের কিশোর-কিশোরী বলা হয়। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর কিশোরীদের মানসিক ও শারীরিক পরিবর্তন সাধিত হয়। এ পরিবর্তনের সাথে তাদেরকে মানসিক ও সামাজিকভাবে খাপ খাওয়াতে হয়। শারীরিক নানা পরিবর্তনের জন্য এ সময় পরিবর্তিত পুষ্টি চাহিদা তৈরি হয়। বয়ঃসন্ধিকালে প্রজনন অঙ্গসমূহ পূর্ণতা পায় বলে এ সময়ে প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকা অত্যন্ত জরুরী। এ ইউনিটে প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি ও গর্ভকালীন স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কেও আলোচনা করা হয়েছে।



ইউনিট সমাপ্তির সময়

ইউনিট সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ২ সপ্তাহ

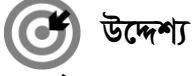
এ ইউনিটের পাঠসমূহ

পাঠ-৭.১ : বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন

পাঠ-৭.২ : বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক চাপ ও খাপ খাওয়ানো

পাঠ-৭.৩ : বয়ঃসন্ধিকালের পুষ্টি চাহিদা ও প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি

পাঠ-৭.১ বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনসমূহ উল্লেখ করতে পারবেন;
- বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তনের দিকগুলো বর্ণনা করতে পারবেন;
- বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক পরিবর্তনের ক্ষেত্রগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- বয়ঃসন্ধিকালের আচরণিক পরিবর্তনগুলো উল্লেখ করতে পারবেন।



মানবসত্তার জীবন বিকাশের বিভিন্ন বয়সভিত্তিক পর্যায় বা সময়কাল আছে। বিজ্ঞানীরা এ পর্যায়গুলোকে ভিন্ন ভিন্ন নামে অভিহিত করেছেন। যেমন- শৈশবকাল, বাল্যকাল, কৈশোরকাল, যৌবনকাল, প্রৌঢ়ত্ব, বার্ধক্য ইত্যাদি। এদের মধ্যে কৈশোরকালকেই বয়ঃসন্ধিকাল (Adolescent) বলা হয়। এ সময় মেয়েদের কিশোরী এবং ছেলেদের কিশোর বলা হয়। মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল ছেলেদের তুলনায় আগে শুরু হয়। মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল ১০/১১ বছর থেকে ১৮/১৯ বছর পর্যন্ত এবং ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকাল ১২/১৩ বছর হতে ১৮/১৯ বছর পর্যন্ত স্থায়ী হয়।

বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন

বিকাশমূলক কিছু বৈশিষ্ট্য ও পরিবর্তনের কারণে বয়ঃসন্ধিকাল জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়। এটা এমন একটা পর্যায় যখন শৈশবের শেষ পর্যায় এবং যৌবনের শুরুর একটা ক্রান্তিকাল অতিক্রম করতে হয়। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের মাঝে উল্লেখযোগ্য কিছু পরিবর্তন চোখে পড়ে। এগুলো হলো- ১। শারীরিক পরিবর্তন, ২। মানসিক পরিবর্তন, ৩। আচরণিক পরিবর্তন।

১। শারীরিক পরিবর্তন: বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে মেয়েরা আকস্মিকভাবে কিছু দৈহিক পরিবর্তনের মুখোমুখি হয়। ছেলে এবং মেয়েদের মধ্যে এ পরিবর্তনগুলো আলাদা হয়।

কিশোরদের শারীরিক পরিবর্তনগুলো হলো-

- উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধি পায়।
- পেশি দৃঢ় হয়, বুক ও কাঁধ চওড়া হয়।
- দাড়ি, গোঁফ গজায়।
- গলার স্বর ভাঙ্গে ও স্বর ভারী হয়।
- বীর্যপাত ঘটে।

কিশোরীদের শারীরিক পরিবর্তনগুলো হলো-

- উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধি পায়।
- শরীর ভারী হয়, হাড় চওড়া ও দৃঢ় হয়।
- দেহে চর্বি আধিক্য হতে পারে।
- ঋতুস্রাব শুরু হয়।
- রক্তস্রাব হতে পারে।

ব্যক্তি বিশেষে এসব পরিবর্তন আগে বা পরে হতে পারে। পরিবর্তনের পরিমাণ এবং অনুপাতও একেক জনের ক্ষেত্রে একেক রকম হতে পারে। এ সময় দেহ অভ্যন্তরের বিভিন্ন গ্রন্থি হতে হরমোন নিঃসরণ শুরু হয় বলেই পরিবর্তনগুলো ঘটে। মেয়েদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের জন্য ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরন হরমোন দুটি এবং ছেলের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের জন্য টেস্টোস্টেরন হরমোন কাজ করে।

২। বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক পরিবর্তন

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে মেয়েরা যৌন ক্ষমতা অর্জন করে। দেহের আকস্মিক পরিবর্তন তার মনোজগতের ওপর ব্যাপক প্রভাব ফেলে। তাই, কিশোর-কিশোরীদের মনে এক ধরনের আলোড়ন সৃষ্টি হয়। এ সময়ের মানসিক পরিবর্তনগুলো হলো—

- অজানাকে জানার আগ্রহ তৈরি হয়।
- আকস্মিক শারীরিক পরিবর্তনের কারণে দ্বিধা-দ্বন্দ্ব ও লজ্জা কাজ করে।
- স্বাধীনভাবে চলাফেরার আকাঙ্ক্ষা তৈরি হয়।
- আপনজনদের কাছে স্নেহ-ভালোবাসা ও গুরুত্ব পাওয়ার তীব্র ইচ্ছা জন্মে।
- সহজেই আবেগতাড়িত হয়।
- মানসিক পরিপক্বতা হতে শুরু করে।

৩। আচরণিক পরিবর্তন

বয়ঃসন্ধিকালে আশেপাশের পরিচিত বা অপরিচিত বা অপরিচিত মানুষ হঠাৎ করেই কিশোর কিশোরীদের বড় ভাবতে শুরু করে। আবার, একই সঙ্গে বড়দের মতো আচরণ করলে পাকামি বলে মনে করে। বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর তাই এ সময়কে ‘বিপত্তি’ বলে আখ্যা দিয়েছেন। বয়ঃসন্ধিকালে হঠাৎ করেই নিজের মধ্যে নতুন নতুন পরিবর্তনের কারণে তাদের আচরণেও পরিবর্তন সাধিত হয়। যেমন—

- এ সময় কিশোর-কিশোরীরা বড়দের মতো আচরণ করতে চায়।
- নিজেকে স্বতন্ত্র পরিচয়ে প্রকাশ করতে চায়।
- নিজস্ব মতামত প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা করে।
- আবেগময় আচরণ করে।
- বীরত্বপূর্ণ ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজে আগ্রহ বাড়ে ইত্যাদি।

**শিক্ষার্থীর কাজ**

বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনসমূহের তালিকা তৈরি করুন।

**সারাংশ**

বয়ঃসন্ধিকাল জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ ও স্পর্শকাতর সময়কাল। এ সময়ের ছেলেদের কিশোর এবং মেয়েদের কিশোরী বলা হয়। সাধারণত মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হয় ১০/১১ বছর বয়সে এবং ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরু হয় ১২/১৩ বছর বয়সে। এ পর্যায় ১৮/১৯ বছর পর্যন্ত স্থায়ী হয়। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর কিশোরীদের আকস্মিকভাবে দৈহিক, মানসিক ও আচরণিক পরিবর্তন সাধিত হয়। তারা প্রজনন ক্ষমতা অর্জন করে। মানসিক পরিপক্বতা পায় এবং বড়দের মতো আচরণ করতে শুরু করে।

**পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৭.১**

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১। মানব জীবনের কোন সময়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলে?

ক) শৈশব

খ) কৈশোর

গ) যৌবন

ঘ) বার্ধক্য

২। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে মেয়েদের মধ্যে—

i. দৈহিক পরিবর্তন সাধিত হয়

ii. মানসিক পরিবর্তন সাধিত হয়

iii. আচরণিক পরিবর্তন সাধিত হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii

খ) ii ও iii

গ) i ও iii

ঘ) i, ii ও iii

পাঠ-৭.২

বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক চাপ ও খাপ খাওয়ানো



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক চাপের প্রকৃতি বর্ণনা করতে পারবেন;
- পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে খাপ খাওয়ানোর উপায় ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



বয়ঃসন্ধিকালে খানিকটা আকস্মিকভাবেই কিশোর কিশোরীদের জীবনে পরিবর্তন আসে। একই সঙ্গে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সাথে অভ্যস্ত হতে হয়। উপরন্তু, পারিবারিক ও সামাজিকভাবেও তারা ভিন্ন রকম পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়। কারণ শৈশবের শেষে এবং যৌবনের প্রারম্ভের এই সময়টাতে পরিবার ও সমাজ তাদের কাছে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই কোনো সুস্পষ্ট আচরণ প্রত্যাশা করে না। কখনও কখনও তাদের থেকে বালক-বালিকার মত আচরণ প্রত্যাশা করে আবার কখনও প্রাপ্তবয়স্ক কোনো ব্যক্তির মতো পরিপক্বতা আশা করে। এ ধরনের পরিস্থিতিতে তারা প্রায়শই মানসিক চাপের মধ্যে পড়ে। শারীরিক, মানসিক, আচরণিক, সামাজিক, পারিবারিক এ পরিবর্তনের সাথে তাদের পরিচয় না থাকায় তারা অনেক সময় আতঙ্কিত ও বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে। অনেকে বিরক্তি প্রকাশ করে ও খিটখিটে মেজাজের হয়ে যায়। আবার প্রত্যাশা পূরণ করতে না পারলে অপরাধবোধ জন্মে। এ অবস্থায় তারা মানসিক চাপের সম্মুখীন হয়। এতে তাদের পড়াশোনা ও নিজস্ব কাজ বিঘ্নিত হতে পারে। আবার অনেকে শারীরিক পরিবর্তনসমূহের কারণে কুণ্ঠিত ও দ্বিধাগ্রস্থ থাকে। সমাজ থেকে নিজেকে দূরে বা আড়ালে রাখতে চেষ্টা করে। সব কিছু মিলিয়ে বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর কিশোরীরা জীবনের এক নতুন ও অপরিচিত পর্যায়ে প্রবেশ করে।

বয়ঃসন্ধিকালে খাপ খাওয়ানো

বয়ঃসন্ধিকালে সংঘটিত পরিবর্তনসমূহ জীবনের অত্যন্ত স্বাভাবিক কিছু ঘটনা। এ সম্পর্কে সঠিক তথ্য ও করণীয় সম্পর্কে জানা থাকলে এ বিশেষ সময়কাল বা পর্যায়ে সহজভাবে গ্রহণ করা সম্ভব হয়। এ সম্পর্কে জ্ঞান থাকলে মানসিক প্রস্তুতি নেয়া যায়। এতে স্বাভাবিক জীবনযাপন ব্যাহত হয় না। বয়ঃসন্ধিকালের যাবতীয় পরিবর্তন ও পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য করণীয়গুলো হলো-

- মা-বাবা, বড় ভাই-বোন বা কাছের মানুষের সাথে আলোচনা করে উদ্ভূত পরিস্থিতি মোকাবেলার জন্য পরামর্শ ও সাহায্য নেয়া যেতে পারে। এতে প্রাথমিক সংকোচ কেটে যাবে এবং পরিবর্তনসমূহকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করার মানসিকতা তৈরি হবে।
- এ সময় তীব্র আবেগ কাজ করে। অভিভাবকদেরও এ ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে। পরিবার ও আত্মীয়-স্বজনদেরও সহযোগিতা প্রদান করতে হবে। সেই সাথে কিশোর-কিশোরীদেরও নিজের আবেগ ও খিটখিটেভাব নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করতে হবে।
- বয়ঃসন্ধিকাল এমন একটা সময় যে সময় কিশোর-কিশোরীরা সহজেই অসৎ সঙ্গে জড়িয়ে যেতে পারে। কারণ এ সময় পরিবারের মানুষের চেয়ে অনেকসময় পরিচিত অপরিচিত বন্ধু-বান্ধবকে বেশি বিশ্বাসযোগ্য মনে হয়। তাই, নিজেকে সঠিক ও সুন্দরভাবে চালিত করার জন্য ভালো ভালো বই পড়া, গান শোনা, সিনেমা দেখা, বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা করার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। এতে মন প্রফুল্ল থাকবে ও মানসিক চাপ প্রশমিত হবে।



শিক্ষার্থীর কাজ

একজন কিশোর বা কিশোরী কীভাবে বয়ঃসন্ধিকালের চাপ কাটিয়ে উঠতে পারে?



সারাংশ

বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীরা নানা ধরনের মানসিক চাপের সম্মুখীন হয়। অনেক সময় তারা নিজেদের ভেতর যাবতীয় পরিবর্তন উপলব্ধি করে আতঙ্কিত ও বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে। অনেকে পরিবারের সদস্যদের সাথে বিরক্তি ও মেজাজ প্রকাশ করে। আবার আশেপাশের মানুষের প্রত্যাশা পূরণে ব্যর্থ হয়ে হতাশা ও অপরাধবোধে ভোগে। সবকিছু মিলিয়ে তারা যে মানসিক চাপ অনুভব করে তাতে তাদের পড়াশোনা সহ অন্যান্য কাজ ব্যাহত হতে পারে। এসব কিছু থেকে বাঁচতে তারা নিজেকে গুটিয়ে নেয় ও আড়ালে থাকার চেষ্টা করে। এ ধরনের নতুন পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য মা-বাবা, ভাই-বোন, আত্মীয়-স্বজন, সবারই দায়িত্ব রয়েছে। সবার সহযোগিতায় এবং নিজেকে সুপথে চালিত করার ইচ্ছা থাকলে বয়ঃসন্ধিকালের উদ্ভূত পরিস্থিতিতে নিজেদের খাপ খাওয়ানো কঠিন নয়। এ সময় বই পড়া, গান শোনা, সিনেমা দেখা, খেলাধুলা করা ইত্যাদি সৃজনশীল কাজে নিজেকে সম্পৃক্ত রাখলে সহজেই মানসিক চাপ কাটিয়ে প্রফুল্ল থাকা যায়।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৭.২

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীরা কী ধরনের চাপের সম্মুখীন হয়?

ক) মানসিক চাপ	খ) অর্থনৈতিক চাপ
গ) লেখাপড়ার চাপ	ঘ) আইনগত চাপ
- ২। বয়ঃসন্ধিকালে খাপ খাওয়াতে হয়-
 - i. উদ্ভূত অপরিচিত শারীরিক পরিবর্তনের সাথে
 - ii. পারিবারিক পরিবেশের সাথে
 - iii. আকস্মিক মানসিক অবস্থার সাথে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii	খ) ii ও iii
গ) i ও iii	ঘ) i, ii ও iii

পাঠ-৭.৩

বয়ঃসন্ধিকালের পুষ্টি চাহিদা ও প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- বয়ঃসন্ধিকালের বিশেষ পুষ্টিচাহিদা বর্ণনা করতে পারবেন;
- প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে কী বোঝায় বলতে পারবেন;
- প্রজনন স্বাস্থ্যরক্ষার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের দৈহিক পরিবর্তন ঘটে - এটা আমরা আগেই আলোচনা করেছি। ছেলে এবং মেয়ে উভয়েরই শারীরিক কাঠামো মজবুত, দৃঢ় ও বর্ধিষ্ণু হয় বলে এ সময় অধিক পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন হয়। বয়ঃসন্ধিকালের বিশেষ শারীরিক ও মানসিক অবস্থায় সুস্থ দেহ ও মন বজায় রাখতে খাদ্য নির্বাচনের সময় নজর দেয়া দরকার।

বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ত্রিঃকর্ম বৃদ্ধি পায়। এ জন্য প্রতিদিনই তাদের সুখম খাদ্য সরবরাহ করা জরুরী। সুখম খাদ্য বলতে তাদের দেহের চাহিদা অনুযায়ী অধিক আমিষ ও শর্করায়ুক্ত খাদ্য এবং অন্যান্য খাদ্য উপাদানের যথার্থ উপস্থিতিকেই বোঝানো হয়েছে। এ সময় কিশোরীদের লৌহ জাতীয় খাদ্যের চাহিদা অনেক বেড়ে যায়। সাধারণভাবে খাদ্যের ৬টি উপাদানই যথা আমিষ, শর্করা, স্নেহ, ভিটামিন, খনিজ লবণ, পানিসমৃদ্ধ খাদ্য দেহের চাহিদামত নির্বাচন করে খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করতে হবে। অন্যথায় পুষ্টির অভাবে দৈহিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত হবে।

প্রজনন স্বাস্থ্য

প্রজনন অর্থ সন্তান জন্মদান। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীরা সন্তান জন্মদানের ক্ষমতা অর্জন করে। দেহের যেসব অঙ্গসমূহ সন্তান জন্মদানের সাথে সরাসরি যুক্ত সেসব অঙ্গের স্বাস্থ্যকে প্রজনন স্বাস্থ্য বলে। কাজেই, প্রজনন স্বাস্থ্য হলো প্রজননতন্ত্র ও প্রজনন প্রক্রিয়ার সুস্থতা। শিশুর নিরাপদ জন্ম ও সুস্থতা প্রজনন স্বাস্থ্যের উপর নির্ভরশীল। সামগ্রিক প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে একটি শারীরিক, মানসিক ও পারিপার্শ্বিক সুস্থ অবস্থার মধ্য দিয়ে প্রজনন প্রক্রিয়া সম্পন্ন হওয়াকেই বোঝায়।

প্রজনন স্বাস্থ্যরক্ষার প্রয়োজনীয়তা

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে মেয়েদের যে শারীরিক পরিবর্তন ঘটে সে সম্পর্কে কোনো ধারণা না থাকলে ভুল ধারণার বশবর্তী হয়ে অনেক সময় শারীরিক ক্ষতি হয়ে যেতে পারে। প্রজনন স্বাস্থ্যের অন্যতম শর্ত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা। বিশেষত মেয়েদের ঋতুশ্রাব সময়কালীন পরিচ্ছন্নতা বিশেষ জরুরী। নিয়মিত গোসল, জনন অঙ্গ পরিষ্কার রাখা সবসময়ই উচিত। এ সময় পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ ও প্রচুর পানি পান করতে হয়। তা না হলে শরীর দুর্বল বোধ হতে পারে। অপ্রাপ্ত বয়সে বিয়ে হলে প্রজনন স্বাস্থ্য সবচেয়ে বড় ঝুঁকির মধ্যে পড়ে। অপ্রাপ্ত বয়সে বিয়ে এবং সন্তান ধারণ মা ও শিশুর জীবনকে রোগাক্রান্ত ও ঝুঁকিপূর্ণ করে তোলে। তাই প্রাপ্ত বয়সের (১৮ বছর) আগে মেয়েদের বিয়ে দেয়া রীতিমত অপরাধ। নিয়মতান্ত্রিক, পরিচ্ছন্ন জীবনযাপন করলে যৌন রোগের ঝুঁকি থেকে মুক্ত থাকা যাবে। অর্থাৎ সুস্থ, সুন্দর, প্রফুল্ল ও ঝুঁকিমুক্ত জীবনযাপনের জন্য প্রজনন স্বাস্থ্যরক্ষা একান্ত জরুরী।

প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি

মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি বিশেষ অংশ হচ্ছে প্রজনন স্বাস্থ্য। সুস্থ প্রজনন স্বাস্থ্যের উপর পরবর্তী প্রজন্মের নিরাপদ জন্ম ও স্বাস্থ্য নির্ভর করে। কাজেই প্রজনন স্বাস্থ্য দেশ ও দশের স্বার্থে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এজন্য প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা উচিত। প্রজনন স্বাস্থ্যের অন্তর্গত কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আলোচনা করা হলো।

- ১। **বিয়ে ও গর্ভধারণ:** মেয়েদের ১৮ বছর বয়সের আগে এবং ছেলেদের ২১ বছর বয়সের আগে বিয়ে দেয়া যাবে না। মেয়েদের গর্ভধারণে সর্বনিম্ন বয়স ২০ বছর। অর্থাৎ ২০ বছর বয়সের আগে গর্ভধারণ করা যাবে না। এতে মা ও শিশু উভয়ই ক্ষতিগ্রস্ত হয়।
- ২। **নিরাপদ মাতৃত্ব:** গর্ভধারণকালীন, প্রসবকালীন ও সন্তান প্রসব করার পর মায়ের সুস্থতা রক্ষা অত্যন্ত জরুরী। এসময়ের সুস্থতাকেই নিরাপদ মাতৃত্ব বলা হয়। নিরাপদ মাতৃত্ব শুধু শারীরিক সুস্থতাই নির্দেশ করে না। মায়ের মানসিক প্রফুল্লতা, নিরাপত্তা, যত্ন, সেবা, খাদ্য ইত্যাদিকেও বোঝায়।
- ৩। **গর্ভকালীন যত্ন:** গর্ভকালীন সময়ে মায়ের উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্য, বিশ্রাম, ঘুম, ডাক্তারের নিয়মিত পরামর্শ, প্রয়োজনীয় টিকা, ওষুধ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও আপনজনদের সহযোগিতা একান্ত জরুরী।
- ৪। **গর্ভধারণ বিরতি:** প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষা করতে হলে অধিক সন্তান ধারণ করা উচিত হবে না। এছাড়া ২টি সন্তানের মধ্যে ৩-৫ বছরের বিরতি দিতে হবে।
- ৫। **প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ:** প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন সংক্রামক ও যৌন রোগ হতে রক্ষা পেতে প্রয়োজনীয় টিকা গ্রহণ ও সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। প্রয়োজনে সেবাদানকারী সংস্থার কাছ হতে সেবা ও পরামর্শ নিতে হবে।



শিক্ষার্থীর কাজ

নিরাপদ মাতৃত্ব ও গর্ভকালীন যত্ন বলতে কী বোঝান ব্যাখ্যা করুন।



সারাংশ

বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টি চাহিদা বৃদ্ধি পায়। এ সময় পুষ্টির পাশাপাশি প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষার উপর নজর দেয়া আবশ্যিক। কারণ এসময় ছেলেমেয়েরা সন্তান জন্মদান ক্ষমতা অর্জন করে। প্রজননতন্ত্র ও প্রজনন প্রক্রিয়ার সুস্থতাই হলো প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষা। সুস্থ আগামী প্রজন্মের জন্য এবং মায়ের ঝুঁকি এড়াতে প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষা একান্ত প্রয়োজন। প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষায় যে বিষয়গুলো নজর দেয়া জরুরী সেগুলো হলো- বিয়ে ও গর্ভধারণের সর্বনিম্ন বয়স মেনে চলা, নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত করা, মায়ের গর্ভকালীন যত্ন নেয়া, সন্তান সংখ্যা সীমিত রাখা, দু'টি সন্তানের মাঝে নির্দিষ্ট বিরতি দেয়া, প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করা ইত্যাদি।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৭.৩

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে কী বোঝায়?

ক) সন্তান জন্মদান	খ) প্রজননতন্ত্র ও প্রজনন প্রক্রিয়ার সুস্থতা
গ) পরিষ্কার থাকা	ঘ) টিকা দেয়া
- ২। গর্ভকালীন যত্ন হলো-
 - i. মায়ের জন্য পুষ্টিকর খাদ্য
 - ii. মায়ের ঘুম ও বিশ্রাম
 - iii. নিয়মিত গোসল ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা
 নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii	খ) ii ও iii
গ) i ও iii	ঘ) i, ii ও iii



চূড়ান্ত মূল্যায়ন

সৃজনশীল প্রশ্ন

- ১। সাগর সাহেবের স্ত্রী সুসান অন্তঃসত্ত্বা। সাগরের মা তার পুত্রবধুর যথেষ্ট খেয়াল রাখেন।
 - ক. বয়ঃসন্ধিকালের সময়সীমা কোনটি?
 - খ. কিশোরীদের শারীরিক পরিবর্তনগুলো তাদের উপর কেমন প্রভাব ফেলে?
 - গ. সুসান তার বর্তমান শারীরিক অবস্থায় কী ধরনের যত্ন নেবেন।
 - ঘ. প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে মা ও শিশু উভয়ই নিরাপদ থাকবে - ব্যাখ্যা করুন।

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন

- ১। বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনসমূহ কী কী?
- ২। প্রজনন স্বাস্থ্যরক্ষার প্রয়োজনীয়তা কী?

রচনামূলক প্রশ্ন

- ১। বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনসমূহের বর্ণনা দিন।
- ২। বয়ঃসন্ধিকালে খাপ খাওয়ানো বলতে কী বোঝায়- আলোচনা করুন।
- ৩। প্রজনন স্বাস্থ্যবিধিসমূহের পরিচয় দিন।



উত্তরমালা

- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৭.১ : ১। খ ২। ঘ
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৭.২ : ১। ক ২। গ
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৭.৩ : ১। খ ২। ঘ