



## Silent Frames Loud Voices

*Exploring SRHR Through Community Lens*





**PHOTOVOICE**  
**2<sup>nd</sup> PHASE ALBUM**

**Silent Frames Loud Voices**

*Exploring SRHR Through Community Lens*

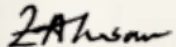
**Improving Sexual and Reproductive Health and Rights in Dhaka Project**

## PREFACE

The second phase of Silent Frames Loud Voices: Exploring SRHR through a Community Lens presents a compelling collection of 16 photo stories that illuminate lived experiences related to Sexual and Reproductive Health and Rights (SRHR) in low-income urban communities of Dhaka. Focusing on family planning (FP), menstrual regulation (MR), post-abortion care (PAC), sexual and gender based violence (SGBV) and adolescent health, these narratives capture both persistent challenges and emerging positive changes.

Under the Improving SRHR in Dhaka project, the stories are documented by trained youth volunteers from Dhaka North and South City Corporations. Through their lenses, we witness how women, adolescents, and families navigate access to essential SRHR services, and the growing contribution of trained and community based general practitioners (GP) in ensuring respectful, confidential, and informed care.

This Photovoice initiative amplifies community voices often unheard, while strengthening youth as ethical storytellers and advocates. Building on the success of the first phase, this volume aims to foster dialogue, inspire accountability, and promote scalable, community-driven solutions for improving SRHR outcomes.



**Dr. Ziaul Ahsan**

Project Director

Improving SRHR in Dhaka Project

Ipas Bangladesh

## ACKNOWLEDGEMENT

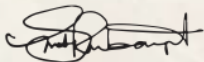
I am pleased to extend my sincere appreciation to my colleagues, partners of the Improving SRHR in Dhaka Project, and all participants who contributed to the development of the Photovoice Phase II Album. This initiative demonstrates the value of Photovoice as a participatory approach to amplifying community voices- particularly those of women and adolescents and bringing lived experiences into meaningful dialogue for change.

We gratefully acknowledge the generous support of Global Affairs Canada as the donor of this project, and the valued partnership of the HealthBridge Foundation of Canada, whose contributions have been instrumental in its successful implementation. We also recognize the strong collaboration of government partners and implementing organizations that made this work possible. In particular, we commend the leadership in mobilizing youth volunteers, whose dedication and engagement were central to capturing and sharing these powerful narratives.

This album reflects Ipas Bangladesh's ongoing commitment to advancing reproductive justice by centering community perspectives, strengthening youth leadership, and promoting equitable access to sexual and reproductive health and rights.

We extend our sincere thanks to all youth volunteers and participants who shared their voices and experiences with commitment and purpose.

With sincere appreciation,



Country Director  
Ipas Bangladesh

# EMPOWERING VOICES THROUGH PHOTOVOICE IMPROVING SRHR IN DHAKA PROJECT

## BACKGROUND

Dhaka is one of the fastest growing megacities in the world. More than 20 million people live in the greater Dhaka area, and an estimated 4 million reside in over 5,000 informal settlements and low-income communities. Despite the concentration of health facilities in urban areas, access to equitable and quality Sexual and Reproductive Health and Rights (SRHR) services remains uneven. The Bangladesh Demographic and Health Survey (BDHS) shows persistent unmet need for family planning, early marriage, adolescent pregnancy, and limited use of safe menstrual regulation (MR), post-abortion care (PAC) and sexual and gender based violence (SGBV) services, especially among urban poor populations.

Adolescents and young women in informal settlements face stigma, misinformation, financial hardship, and lack of privacy when seeking family planning (FP), MR, PAC and SGBV menstrual health services. Many young women working in the ready-made garment sector, often migrants from rural areas, also experience barriers to confidential and youth-friendly care. Mental health concerns linked to social pressure, unintended pregnancy, and gender norms often remain unaddressed.

However, community-driven evidence from urban informal settlements is limited. Participatory approaches such as Photovoice generate lived evidence from youth themselves. This initiative under the Improving SRHR in Dhaka Project positions young people as advocates, enabling them to document realities, challenge stigma, and influence more responsive urban health systems.

## METHODOLOGY

Photovoice is a participatory action research method developed by Caroline Wang and Mary Ann Burris in the 1990s. The approach enables community members to document their lived experiences through photography and critical reflection. It promotes dialogue between communities and decision-makers and supports evidence-based advocacy.

Under the Improving Sexual and Reproductive Health and Rights in Dhaka (ISRHRD) project, Ipas Bangladesh, in collaboration with SERAC-Bangladesh, implemented the phase II of the Photovoice initiative. The project is supported by Global Affairs Canada through the HealthBridge Foundation of Canada.

A total of 25 youth participants (16 girls and 9 boys) from low-income communities in Dhaka North and South City Corporations were selected based on motivation, diversity, and willingness to advocate for SRHR. The methodology combined structured training, field-based photography, facilitated reflection sessions, ethical safeguarding, and community exhibition. Special emphasis was placed on informed consent, privacy protection, and respectful documentation of sensitive SRHR issues including FP, MR, PAC, menstrual health, and gender-based barriers.

## OVERVIEW OF THE PROCESS

The second phase of the Photovoice initiative followed a structured and youth-centered process. Twenty-five youth volunteers from Dhaka North and South City Corporation areas were initially engaged and oriented on the objectives of the initiative. Participants received hands-on training on basic photography skills, visual storytelling, ethical considerations, and key SRHR concepts. Special sessions focused on consent, confidentiality, and respectful engagement while documenting sensitive issues.

Using their smartphones, participants captured images from their communities that reflected real-life challenges related to contraception, menstrual regulation, post-abortion care, menstrual hygiene management, early marriage, stigma, gender based violence, and adolescent mental health. They also collected short narratives to explain the context and meaning behind each photograph.

In the first stage, 25 stories with corresponding images were submitted. A series of facilitated group reflection sessions was then conducted. During these sessions, participants analyzed the photographs collectively, discussed underlying social norms and systemic barriers, and identified advocacy messages. Through a participatory review process, 16 photographs and stories were finalized for public presentation.



Diagram: Key steps of Photovoice initiative

Community-level exhibition sessions were organized where participants presented their photographs and personal narratives. These exhibitions created a safe platform for dialogue among community members, local leaders, service providers, and stakeholders. The process did not end with the exhibition. The documented evidence is being used for sustained advocacy, policy dialogue, and strengthening community-facility linkages to improve equitable access to SRHR services in urban Dhaka.



Photovoice training with youth volunteers



Photovoice story review workshop

## CONTRIBUTORS

### Advisory Board

Dr. Sayed Rubayet, Country Director, Ipas Bangladesh

S M Shaikat, Executive Director, SERAC-Bangladesh

Dr. Ziaul Ahsan, Project Director, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh

### Technical Contribution

Md. Eklas Uddin, Senior Advisor, Communications and SBC, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh

Farhana Jesmine Hasan, Senior Technical Advisor- SGBV, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh

Dr. Nasrin Romi, Senior Advisor- Health Systems, Improving SRHR in Dhaka project, Ipas Bangladesh

Dr. Sushmita Ahmed, Senior Advisor-Partnership and Coordination, Improving SRHR in Dhaka project, Ipas Bangladesh

Rezwana Chowdhury, Senior Advisor- RM&E, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh

Tania Tasnin, Communications and Youth Mobilization Coordinator, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh

Md. Mijanur Rahman, Youth and Community Mobilization Coordinator, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh

Songita Sarker, Program Manager, Improving SRHR in Dhaka Project, SERAC-Bangladesh

### Overall Coordination

Tania Tasnin, Communications and Youth Mobilization Coordinator, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh

Riyad Hossain, SBCC Officer, Improving SRHR in Dhaka Project, SERAC-Bangladesh

### **Editorial Contribution**

Md. Eklas Uddin, Senior Advisor, Communications and SBC, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh  
Farhana Jesmine Hasan, Senior Technical Advisor- SGBV, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh  
Dr. Nasrin Romi, Senior Advisor- Health Systems, Improving SRHR in Dhaka project, Ipas Bangladesh  
Dr. Sushmita Ahmed, Senior Advisor- Partnership and Coordination, Improving SRHR in Dhaka project, Ipas Bangladesh  
Tania Tasnin, Communications and Youth Mobilization Coordinator, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh  
Monika Aahelee, Communication and Content Creation, Ipas Bangladesh  
Md. Mijanur Rahman, Youth and Community Mobilization Coordinator, Improving SRHR in Dhaka Project, Ipas Bangladesh  
Songita Sarker, Program Manager, Improving SRHR in Dhaka Project, SERAC-Bangladesh

### **Special Acknowledgement**

Faiham Ebne Sharif, Consultant, Ipas Bangladesh

### **Date of Publication**

March 2026

### **Published by**

Improving Sexual and Reproductive Health and Rights in Dhaka Project, Ipas Bangladesh

### **Design & Layout**

Tithy Printing & Packaging

### **Supported by**

HealthBridge Foundation of Canada  
Global Affairs Canada

## STORY & PHOTO CREDIT

Youth volunteers of Improving SRHR in Dhaka Project



**Adrita Sheikh**  
Mohammadpur  
DNCC



**Aklima Akter**  
Duaripara  
DNCC



**Fahima Akter**  
Rupnagar Abashik  
DNCC



**Ferdoshi Akter**  
Vashantek  
DNCC



**Md Yasin Rahman**  
Churihatta Chawkbazar  
DSCC



**Rabeya Akter Bithi**  
Pirerbag, Mirpur, DNCC



**Sonia Akter**  
Pirerbag  
Mirpur, DNCC



**Tasnim Akter Sumaia**  
Mazar road, Gabtoli  
DNCC



**Munia Akter**  
Madrasha Market  
Mohakhali, DNCC



**Tayef Islam**  
North Shahjahanpur  
DSCC



**Sadia Islam**  
North Shahjahanpur  
DSCC



**Masuma Akter**  
Kamrangir Chor  
DSCC



**Jerin Akter**  
Arifabad, Mirpur-12  
DNCC



**Tonmoy Saha**  
Modina Chatter  
Matuail, DSCC

## Breaking the Silence: Stories of Menstrual Health and Adolescent Wellbeing

Menstrual health management remains a sensitive and often neglected issue for adolescent girls in low-income urban communities in Bangladesh. Research shows that only about 28.6% of girls practice proper menstrual hygiene, and many miss school during menstruation due to stigma, discomfort, and limited access to safe facilities.

The Eight Photovoice stories in this album reveal the real experiences of adolescents navigating confusion, embarrassment, and social silence around menstruation. Through their photographs and narratives, youth volunteers highlight how misinformation and stigma affect girls' confidence, education, and mental wellbeing. At the same time, these stories demonstrate how community awareness sessions and peer support can empower adolescents with knowledge, dignity, and confidence to manage their menstrual health safely and openly.



## Pathways to Choice: Community Stories on Family Planning, MR and SGBV

Access to family planning and menstrual regulation services is essential for protecting the health and rights of women and couples in urban communities in Bangladesh. According to the Bangladesh Demographic and Health Survey 2022, while contraceptive use has increased, around 10–12% of married women still have an unmet need for family planning, particularly among adolescents.

The Eight Photovoice stories featured in this album document real community experiences related to family planning, menstrual regulation, post-abortion care and SGBV. They highlight barriers such as misconceptions, social stigma, and lack of awareness, while also showing the positive impact of youth volunteers who provide information and connect community members to trained healthcare providers. These stories demonstrate that informed choices and supportive services can empower families to make healthier reproductive decisions.



## “আমি চাই আবার আগের মতো স্কুলে যাইতে, বন্ধুদের সাথে খেলাধুলা করতে...”

আমার বয়স ১৪ বছর। আচ্ছা আমার কি চাকরি করার বয়স হইছে? বিয়া করার বয়স হইছে?

আমার পরিবারের সবাই আমাকে মানসিক নির্যাতন করে। বিশেষ কইরা আমার বাবায় আমাকে খারাপ ভাষায় গালাগালি করে। সে চায় আমি যেন আমার বড় দুই বইনের মত চাকরি করি। আমার পড়াশোনার জন্য তারা টাকা খরচ করবে না। তাই আমার লেখাপড়া বন্ধ কইরা দিছে। জোর কইরা গার্মেন্টসে দেয় বইনের সাথে। ২৩ দিন চাকরির পর আমি অসুস্থ হইয়া পড়ি। তারপর ১ দিন যাই নাই কাজে, তাই কাজ থেইকা বাদ দিয়া দেয়।

এরপর থেইকা আমার বাবায়, মায় আমার সাথে খারাপ ব্যবহার করে। আমি আমার বন্ধুবান্ধবদের সাথে খেলাধুলা করতে, নাচ-গান করতে অনেক ভালোবাসতাম। কিন্তু আশেপাশের পাড়া প্রতিবেশিরা আমার নামে বাপমার কাছে বিচার দিতো। আমি নাকি বড় হইয়া গেছি, মাইয়া হইয়া ছেলেগো লগেবেশি ঘোরাঘুরি করি, খেলাধুলা করি। এইজন্য এখন আমাকে ঘর থেইকা বাইর হইতে দেয় না, খেলতে যাইতে দেয় না। ওরা আমার বন্ধু, ছোট থেইকা একসাথে বড় হইছি।

কেউ আমাকে বুঝার চেষ্টা করে না। আর প্রতিদিন বাবায় আমাকে কথা শুনায়, খোটা দেয়, কাজ করতে পারিনা কেন, শুধু খাইতেই পারি, আরো নোংরা কথা বলে, যা শুইনা আমি অনেক কষ্ট পাই, মইরা যাইতে ইচ্ছা করে।

এখন পরিবারের সবাই ঠিক করছে, আমাকে দেশে নিয়া বিয়া দিয়া দিব। আমি এই বয়সে বিয়া করতে চাই না। আমি চাই আবার আগের মতো স্কুলে যাইতে, বন্ধুদের সাথে খেলাধুলা করতে।

- সামিয়া শারমিন (ছদ্মনাম), বয়স: ১৪

## *“I want to go back to school. I want to play with my friends again, just like before...”*

I am 14 years old. Am I old enough to work? Am I old enough to get married?

At home, I face mental abuse every day. Especially, my father, he is very harsh. He often insults me and uses painful languages. He wants me to work like my two elder sisters. My parents refused to spend money on my education. They stopped my schooling and forced me to work in a garment factory with my sister. I worked there for 23 days. Then, I became sick. When I missed just one day of work, the factory dismissed me.

After the dismissal, my parents' behavior became even worse. They blamed me and treated me with anger. I love to play, dance and sing with my friends. These activities make me feel happy. But our neighbors complained to my parents. They said I am already grown up and should not spend time playing or talking with boys. Because of these complaints, I am no longer allowed to go outside. I am no longer allowed to play with my friends anymore. But they are my childhood friends, we grew up together.

No one tries to understand me. Everyday my father taunts me. He calls me useless. He says I cannot work and only know how to eat. He uses dirty and hurtful words. His words break me from inside. Sometimes the pain feels so heavy that I feel like I want to die.

Now my family has decided to take me to the village and arrange my marriage. I do not want to get married at this age. I want to go back to school. I want to play with my friends again, just like before.

- Samia Sharmin (Pseudonym), Age: 14



ছবি ও অনুলিখন: ফাহিমা আক্তার, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Fahima Akter, Youth volunteer**

## “রক্তের ছোপ দেখে ছেলেরা হাসি ঠাট্টা করতেছিল...”

২০১৯ এর ঘটনা, আমি তখন ক্লাস সিস্ট্রে। একদিন হঠাৎ স্কুলে আমার পেট ব্যথা শুরু হয়। তারপর দেখি আমার জামায় রক্ত। এইটা দেখেই আমি খুব ভয় পাই। বুঝতে পারি না যে কেন রক্ত পড়তেছে বা এইরকম কিছুই বা কেন! এইটা দেখেই আমার টিচার আমাকে বলে যে, ‘এইটা একটা নরমাল বিষয়, তোমার পিরিয়ড হইছে।’ উনি আমাকে শান্ত করার চেষ্টা করতেছিলেন।

আমাদের স্কুল ছিল ক্যাথলিক, ছেলে-মেয়ে একসাথে। ঐটা (রক্তের ছোপ) দেখে ছেলেরা হাসি ঠাট্টা করতেছিল। আমার এই জিনিসটা অনেক খারাপ লাগে, ভীষণ লজ্জাও লাগতেছিল।

বাসায় যাওয়ার পরে এতো মন খারাপ লাগতেছিল, যদি এইটা নরমাল ব্যাপারই হয়, তাহলে ক্লাসের ছেলেরা হাসাহাসি করতেছিল কেন? অনেকদিন আমি এই জিনিসটা মাইনা নিতে পারতেছিলাম না। পরে, এই খারাপ লাগা ঠিক হইতে আমার অনেক দিন লাগে।

আমি বলতে চাই যে, পিরিয়ড সম্পর্কে সবারই জানা উচিত। যেমন আমি পিরিয়ড হওয়ার আগে জানতাম না, এইটা কি। বিশেষ করে সব মেয়েদেরই বয়স হওয়ার আগে থেকে জানা দরকার। পিরিয়ড না হলে একটা মেয়ে মা হতে পারবে না। মাসিক সম্পর্কে ছেলেদেরও জানা উচিত, কারণ এইটা নিয়া হাসাহাসি করার কিছুই নাই।

- ছবি সমাদ্দার (ছদ্মনাম), বয়স: ২০

## ***“Boys started to laugh and making jokes noticing the bloodstain...”***

It was 2019, I was in Class Six. One day during class, I suddenly felt severe pain in my lower abdomen. After some time, I noticed blood stain on my clothes. I became very scared. I did not understand why I was bleeding or what was happening to my body. When my teacher noticed it, she told me that it was normal. She told me that I had started my menstruation. She tried to calm me down.

Our school was co-educational. Boys and girls studied together in the same classroom. When boys noticed the bloodstain, some of them started laughing and making jokes. Their behavior made me feel very ashamed and embarrassed.

After returning home, I felt deeply upset. I kept thinking about the incident. If menstruation is a normal part of life, then why did the boys laugh at me? For a long time, I could not accept what had happened to me. It took many days for me to overcome that painful and exhausting feeling.

Now, I believe that everyone should know about menstruation. Before my first period, I had no information about it. Especially girls should be informed about menstruation before they reach puberty. Without menstruation, a woman cannot become a mother. Boys should also know about periods, because it's not a thing to laugh at.

- Chobi Samaddar (Pseudonym), Age: 20



ছবি ও অনুলিখন: মোঃ ইয়াসিন রহমান, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Md Yasin Rahman, Youth volunteer**

## “মনে হইতেছিল, এই বিপদ থেইকা আমার কোনো মুক্তি নাই, একটা সুইসাইড নোটও লেখি...”

আমি এখন কলেজে পড়ি। প্রায় তিন বছর আগে মাহী (ছদ্মনাম) নামে একটা ছেলের সাথে আমার সম্পর্ক ছিল। তার কাছে আমার ব্যক্তিগত কিছু ছবি আর ভিডিও ছিল। হঠাৎ কইরা একদিন সে আমাকে রুমডেটে যাইতে বলে, নাহলে সেই ছবি নেটে ছাইড়া দিবে বলে। আবার নাকি আমার বাবা-মাকেও দেখাবে। সে সারাক্ষণ ফোন আর মেসেজ পাঠায়া আমাকে মানসিক চাপ দিতে থাকে।

আমি ভীষণ ভয় পাওয়া শুরু করি। এতো অসহায় আর লজ্জা লাগতেছিল। আমি তখন কি করবো বুঝতেছিলাম না। আমি তার নাম্বার-আইডি ব্লক কইরা দেই। মনে হইতেছিল, এই বিপদ থেইকা আমার কোনো মুক্তি নাই। একটা সুইসাইড নোটও লেখি।

ঐ সময় আমার এক বান্ধবীর (স্নেচ্ছাসেবী) কথা মনে পড়ে। আমার এই কষ্টের কথা ওরে খুলে বলি। ও আমাকে বুঝায়, আর সাহস দেয় আর বলে এইখানে আমার কোন দোষ নাই। আর আমাকে একটা কল সেন্টার (ওজিএসবি)-এ কল দিয়া আমার সমস্যার কথা জানাইতে বলে। আমি কল সেন্টারে আমার সমস্যার কথা জানাই। তারা আমার কথা মন দিয়া শোনে, আমাকে পরামর্শ আর সাহস দেয়, আর প্রথমে আমার পরিবারকে জানানোর জন্য বলে। আমি এই ব্যাপারে ক্যামনে আইনী ব্যবস্থা নিতে পারবো সেইটাও জানায়।

তাদের কথামতো, আমি সাহস কইরা আমার বাবা-মাকে সবটা জানাই। প্রথমে তারা অনেক রাগ করলেও পরে আমাকে অনেক সাপোর্ট দেয়। তারা মাহীর পরিবারের সাথে কথা বলে। এরপর মাহী আমার সব ছবি-ভিডিও ডিলিট করে। আমার সাথে পরে আর কোন যোগাযোগ করে নাই।

এখন আমি নিশ্চিন্তে পড়াশোনা করতেছি। এই অভিজ্ঞতা থেকে আমি বুঝছি এইরকম পরিস্থিতিতে কথা বলতে হবে। সঠিক আর বিশ্বস্ত মানুষকে জানাইলে অবশ্যই সমস্যার সমাধান হবে।

- জান্নাতুল ফেরদৌস (ছদ্মনাম), বয়স: ১৭

## *“I felt that there was no way out, even I wrote a suicide note...”*

I am now a college student. About three years ago, I was in a relationship with a boy named Mahi (pseudonym). He had some of my private photos and videos. Suddenly, one day he asked me for a room date. He said that if I did not agree, I would upload those photos and videos on the internet. He also threatened to show them to my parents. He kept me in mental stress by frequent calling and sending messages.

This made me extremely frightened. I felt helpless and ashamed. I did not know what to do. Out of fear, I blocked his number and all social media accounts. At my lowest point, I even wrote a suicide note. I felt that there was no way out.

During that moment, I remembered a close friend of mine who is a volunteer of a project. I shared everything with her. She listened to me calmly, helped me understand that what was happening was not my fault. She then advised me to contact a call center run by OGSB. With her encouragement, I called the hotline and explained my situation. The counselor listened to me patiently. They assured me and guided me. They advised me to inform my family and explained the possible legal actions I could take.

Following their advice, I gathered the courage to tell my parents everything. At first, they were shocked and very angry. But later, they stood by me and fully supported. My parents contacted Mahi’s family and discussed the issue. After this intervention, Mahi deleted all my photos and videos and never contacted me again.

Now, I am continuing my studies in peace. This experience taught me that speaking out, seeking help, and trusting the right people can change everything.

- Jannatul Ferdous (Pseudonym), Age: 17



ছবি ও অনুলিখন: রাবেয়া আক্তার বিথি, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Rabeya Akter Bithi, Youth volunteer**



## “হঠাৎ ডেসে রক্ত দেইখা ভয় পায় যাই আর কাঁদতে শুরু করি...”

আমি যখন ক্লাস সেভেনে পড়ি, তখন ক্লাসেই আমার প্রথম মাসিক শুরু হয়। হঠাৎ ডেসে রক্ত দেইখা ভয় পায় যাই আর কাঁদতে শুরু করি। টিচার আমাকে দাঁড়াইতে বললে আমি ভয়ে বইসা থাকি। টিচার ভাবে আমি কোনো কারণে তাকে ভয় পাইতেছি, তাই উনি আমারে স্বাস্থ্যনা দিয়া চইলা যান।

ছুটির পর সবাই চইলা গেলেও আমি ক্লাসেই বইসা থাকি। আমি বুঝতেই পারতেছিলাম না কী করবো, কার সাহায্য নিবো। পাশের ক্লাসের এক আপু জিজেস করলো বাসায় কেন যাইতেছি না। আমি কান্না করে বলি, আমার পেট ব্যথা করতেছে, ডেসে রক্ত লাগছে। আপু সঙ্গে সঙ্গে বুইঝা যায় কী হইছে। সে পরে আমাকে বাথরুমে নিয়া পরিস্কার হইতে বলে। একটা প্যাড দিয়া ক্যামনে পরতে হয় সেইটা শিখায়া দেয়, আমার মাকে ফোনও করে। মা আইসা আমাকে বাড়ি নিয়া যায়। বাড়িতে মা বুঝায়, এইটা খুবই স্বাভাবিক ব্যাপার, সব মেয়েরই এমন হয়।

কিছুদিন পর ঐ আপু আবার আমাকে দেইখা জিজেস করে, এখন ঠিক আছি কিনা? আমি বলি, এখন আর ভয় লাগতেছে না, কিন্তু আমি এখনো এই বিষয়ে সব বুঝি না। তখন আপু আমাকে বুঝায়, মাসিক কী, কীভাবে শরীরের পরিবর্তন হয়, মাসিক হইলে কখন কী করতে হয়। উনি আমাকে ওজিএসবি কল সেন্টারের কথা বলে, যেইখানে ডাক্তারদের কাছ থেকে মাসিক বিষয়ে তথ্য জানা যায়।

এখন মাসিক নিয়া আগের চাইতে আমি অনেক সচেতন। এমনকি আমি আমার এক ছোট বোনকে মাসিক সম্পর্কে বুঝাইছি আর ওজিএসবি কল সেন্টারের নম্বর দিয়া বলছি প্রয়োজনে ওনাদের কাছ থেকে বিস্তারিত জানার জন্য।

- তানজিলা আফরিন (ছদ্মনাম), বয়স: ১৫

## ***“Suddenly noticing blood on my school dress, I became scared and started crying...”***

When I was in Class Seven, I experienced menstruation for the first time right inside my classroom. I suddenly noticed blood on my dress. I became scared and started crying.

When the teacher asked me to stand up, I was so frightened and ashamed that I could not move. The teacher thought I was afraid of her for some reason, so she tried to comfort me and then left the classroom.

After school ended and all the students went home, I remained seated in the classroom. I did not know what to do and whom to ask for. A senior sister from another class noticed me and came over. She asked why I was not going home. Crying, I told her that I had pain in my lower abdomen and there was blood on my dress. She immediately understood the situation.

She took me to the washroom and helped me clean myself. She gave me a sanitary pad, told me how to use it and called my mother. When my mother arrived, she took me home and gently explained, This is completely normal. Every girl goes through this.

A few days later, that senior sister saw me again and asked if I was feeling better. I told her, I am not scared anymore, but I still don't fully understand what this is. She then explained to me what menstruation is, how a girl's body changes, and how to take care of oneself during periods. She also told me about the OGSB call center. She explained that girls can call and talk to doctors to get correct information and guidance about menstruation.

Now I feel confident and informed about my periods. I have shared this knowledge with one of my younger sister and gave her the OGSB call center number so that she can get support when she needs it.

- Tanjila Afrin (Pseudonym), Age: 15



ছবি ও অনুলিখন: সোনিয়া আক্তার, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Sonia Akter, Youth volunteer**



## “সমস্যাটা ছোট ছেলে হওয়ার পর থেঁকাই শুরু হইছে, আমার নিয়মমতো মাসিক হয় না...”

আমার দুই ছেলে, ছোটটির বয়স সাত মাস। আমি সেলাই কইরা সংসারে টাকা কাজে লাগাই। আমার সমস্যাটা ছোট ছেলে হওয়ার পর থেঁকাই শুরু হইছে। ও হওয়ার পর থেঁকাই আমার নিয়মমতো মাসিক হয় না। যেমন এক মাসে ৩/৪ বার হয়, আবার কোনো কোনো মাসে দেখা যায়, বন্ধই হয় না। আবার এই ২/৩ মাস যাবত একবারই হইছে, কিন্তু থাকলো ১৫ দিন।

আমি এইজন্য ঠিকমতো খাওয়াদাওয়া করতে পারি না, ঘুমাইতে পারি না, মেজাজ খারাপ লাগে। শরীরও দুর্বল লাগে, এই ছোট বাচ্চা সামলানো অনেক কষ্ট হয়।

সবাই বলে বাচ্চা হওয়ার পরে এইটাই নাকি নরমাল। তাই আর ডাক্তারের কাছে যাই নাই। আর টাকাপয়সার সমস্যাতো আছেই। কয়দিন আগে কয়জন ছেলেমেয়ে আসে আমাগো এইহানে, তারা পরিবার পরিকল্পনা আর মাসিক নিয়মিত করার ব্যাপারে অনেক কিছু কয়।

তখন আমার মনে হয় আমার সমস্যার কথা বললে কিছু উপকার হইলেও হইতে পারে। মিটিং শেষ হওয়ার পর তাদেরকে আমার সমস্যার কথা বললে তারা আমারে ওজিএসবি কল সেন্টারে কল করতে কয়। ঐখানকার ডাক্তার আমার সমস্যার কথা শুইনা আমারে বাড়ির কাছে এক ডাক্তার আপার (জিপি) কাছে যাইতে বলে।

ঐ ডাক্তার আপার কাছে গেলে কয়েকটা টেস্ট করতে দেয়। রিপোর্ট দেখার পর ডাক্তার আপা একটা ওষুধ লেইখা দিছে নিয়ম কইরা খাওয়ার জন্য। আমি ওষুধটা খাওয়া শুরু করছি। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খাওয়ার পর থেঁকা এখন আমার স্বাভাবিকভাবে মাসিক হইতেছে।

- শেফালি বেগম (ছদ্মনাম), বয়স: ২৮

***“The problem started after my younger son’s birth, my menstrual cycle is very irregular...”***

I am a mother of two sons. My younger one is seven months old. My health problems started after his birth. Since then, my menstrual cycle is very irregular. Some months, I bleed three or four times, and sometimes it doesn't stop for many days. Over the last two or three months, it happened only once, but it lasted for fifteen days.

Because of this problem, I felt very weak. I could not eat properly or sleep well. I used to feel irritable and tired all the time. Taking care of my little child had become very difficult.

People around me kept saying that this is normal after childbirth. So, I did not go to a doctor. I also have financial difficulties, which made it even harder to seek medical care. A few days ago, some youth volunteers came to our area. They shared information about family planning and menstrual regulation.

While listening to them, I felt that my problem might not be normal. After the meeting, I shared my situation with them. They suggested that I contact the OGSB Call Center to get proper advice. I called the call center and the doctor listened to me carefully. The doctor advised me to visit a general practitioner near my home for further examination and treatment.

I visited the doctor, and she asked me to do some medical tests. After reviewing the reports, she prescribed medicine and instructed me to take it regularly. I followed her advice.

Now, my menstruation has become regular again.

- Shefali Begum (Pseudonym), Age: 28



ছবি ও অনুলিখন: সাদিয়া ইসলাম, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Sadia Islam, Youth volunteer**



## “লঙ্কায় এইসব বিষয় নিয়া কারো সাথে শেয়ার করতে পারতেছিলাম না...”

প্রায় ৪-৫ বছর ধইরা আমার অনিয়মিত মাসিক হয়। প্রতিবার এক-দুই মাসের মত গ্যাপ যায়। আমি আশুর সাথে শেয়ার করছিলাম ব্যাপারটা। কোন ডাক্তার দেখানো হয় নাই, তবে কবিরাজের কাছে নিয়া গেছিলো আশু। কবিরাজের তাবিজ-তুমারেও কোন কাজ হয় নাই।

এই সমস্যা ছাড়াও আমার সাদাসাব যায় প্রচুর। এগুলো নিয়া কথা বলতে লঙ্কা লাগতো, তাই খোলাখুলি কারো সাথেই শেয়ার করতে পারতেছিলাম না। তবে, কয়েকদিন আগে আমি একটা মিটিং-এ যাই। ঐখানে বয়ঃসম্মিলন, মাসিক এইসব নিয়ে কথা বলতেছিল কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবী। তাদের কাছে আমার সমস্যার কথা বলার পর, তারা আমাকে একটা নাস্তার দিচ্ছিল, কল সেন্টারের নাস্তার।

ঐ নাস্তারে কল দেওয়ার পর একজন ডাক্তার আপা কল ধরেন। তাকে আমার সমস্যাগুলো বলি। উনি আমার বয়স আর ওজন জানতে চান। সব শুইনা উনি আমাকে দৃষ্টিভঙ্গা করতে মানা করেন। আর জানান যে, কারো কারো মাসিকের চক্র নাকি পঁয়ত্রিশ দিনের মতোও হয়।

ডাক্তার আপা আমারে পরের বার থেকে মাসিকের চক্রটা চেক করতে বলছেন। উনি আমারে বলে, বয়স অনুযায়ী আমার ওজন কম। তাই আমারে সুস্বাদু খাবার খাইতে আর মাসিকের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার পরামর্শ দিচ্ছেন। আর পরবর্তীতে যদি এমন কোন সমস্যা হয় তাহলে কল সেন্টারে যোগাযোগ করতে বলছেন।

যেহেতু লঙ্কায় এইসব বিষয় নিয়া কারো সাথে শেয়ার করতে পারতেছিলাম না, তাই কল সেন্টারের ডাক্তার আপার সাথে ফ্রি-লি কথা বলে আমার অনেক ভালো লাগছে। এই প্রথম আমার মনে হইলো কারো সাথে আমি মন খুলে কথা বলতে পারলাম।

- আমেনা বেগম (ছদ্মনাম), বয়স: ২০

***“Out of shyness, I had never spoken openly about these issues...”***

For about the last four to five years, my menstrual cycle has been irregular. Usually, there is a gap of one to two months between periods. I shared this problem with my mother. I never consulted a medical doctor. Instead, my mother took me to a kobiraj (traditional healer). I used amulets and charms, but nothing worked.

Along with irregular periods, I also had excessive white discharge. I used to feel embarrassed to talk about these issues, so I couldn't share them openly with anyone. A few days ago, I attended a community meeting arranged by youth volunteers. The volunteers were discussing about adolescence, menstruation, and related topics. When I shared my problems with them, they listened carefully and gave me a call center number.

Later, I called that number. A female doctor answered the call. I told her about my irregular period and white discharge. She asked my age and weight. After listening everything, she told me not to worry. She also explained that for some people, the menstrual cycle can be around 35 days. She advised me to start tracking my cycle from the next time. She told me that my weight is low for my age. Then she advised me to eat a balanced diet and maintain cleanliness and hygiene during menstruation. She encouraged me to contact the call center again if I face any such problems in the future.

Because I had never spoken openly about these issues before, talking to the doctor made me feel relieved and confident. For the first time, I felt that my problems were understood.

- Amena Begum (pseudonym), Age: 20



ছবি ও অনুলিখন: ফাহিমা আক্তার, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Fahima Akter, Youth volunteer**



**“যখন আমার বয়স ১৩, একদিন হঠাৎ ঘুমের মধ্যে অনেক পেট ব্যথা করে, ঘুম ভাইগ্না যায়, উইঠা দেখি বিছানা, পায়জামা রক্তে ভইরা গেছে...”**

আমার বাড়িতে মা, বাবা, দাদা-দাদী সবাই থাকে। দিনের বেলায় সবাই কাজ করে, কেউ থাকে না। আমি সারাদিন একাই থাকি।

যখন আমার বয়স ১৩, তখন আমার প্রথম পিরিয়ড হয়। তখন আমার পিরিয়ড নিয়া কোন ধারণাই ছিল না। কেউ আমাকে এইটা সম্পর্কে আগে কিছু বলেও নাই। একদিন হঠাৎ ঘুমের মধ্যে অনেক পেট ব্যথা করে। ঘুম ভাইগ্না যায়। উইঠা দেখি বিছানা, পায়জামা রক্তে ভইরা গেছে। আমি তাড়াতাড়ি গোসল করতে যাই। গোসল করার সময়ও দেখি রক্ত বাইর হইতাছে। শরীর থেকে রক্ত গড়ায়া পরতেছিল। পরিষ্কার কইরা ঘরে যখন আসি, দেখি পেটের ব্যথায আর হাঁটতে পারতেছি না। আমার অনেক ভয় লাগতেছিল। হঠাৎ

মাথা ঘুইরা আমি পইরা যাই, অজ্ঞান হইয়া যাই। চোখ খুইলা দেখি দাদী আমার পাশে, আমি কান্না কইরা দাদীকে পুরা ঘটনা বলি। সে আমাকে বলে এইটা নাকি সব মেয়েদের হয়। সে আমাকে আমার মার পুরান ওড়না টুকরা কইরা আমাকে দেয় ব্যবহার করতে।

পরে একদিন আমার পাশের বাসার আপু (স্বেচ্ছাসেবী) আমাকে বলে আমার স্কুলে সেশনে হবে সেখানে থাকতে, তারা নাকি পিরিয়ড নিয়া আলোচনা করবে। আমি যাই। তারপর আমি পিরিয়ডের সময় কি কি করা লাগে জানতে পারি। আমি পরে আবার একদিন আপুর কাছে যাই। তাকে আমার প্রথম পিরিয়ড হওয়ার অভিজ্ঞতা বলি। আপু শুইনা বলে, ‘তুমি মাসিকের সময় পরিষ্কার কাপড় বা স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করতে পারো। তবে অবশ্যই সেইটা ৪-৬ ঘন্টা পরপর বদলাইতে হবে।’ তারপর থেইকা আমি নিয়ম মাইনা স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করি।

পিরিওড হইলে এখন আর আগের মতো দুশ্চিন্তা হয় না আমার, এইটা জীবনের একটা গুরুত্বপূর্ণ পার্ট।

- হাবিবা আখতার (ছদ্মনাম), বয়স: ১৭

***“At the age of 13, I woke up from sleep with pain and saw my bed and pajamas were soaked in blood...”***

I live with my parents and grandparents. All of them goes outside for work and I stay at home alone, all day.

When I was 13, I experienced my first period. One day, while I was asleep, I had severe pain in my lower abdomen. I woke up and saw that the bed and my pajamas were soaked with blood. I quickly went to take a bath. While bathing, I saw that blood was still coming out. It was flowing down from my body. After cleaning myself, I came back to the room, but the pain was so intense that I couldn't even properly walk. I was very scared. Suddenly I felt dizzy, fell down, and lost consciousness.

When I opened my eyes, I saw my grandmother beside me. I cried and told her everything. She told me that this happens to all girls. She brought my mother's old scarve (orna) and tore it into pieces and gave those to me for use.

Some days later, one day, an older sister from the neighborhood, a youth volunteer, informed me that there would be a session at my school and encouraged me to attend that session. She said they would discuss about menstrual health management. I joined the session and learnt why menstruation happens and how to manage it safely and hygienically.

Later, I shared my first menstruation experience with that sister. She explained that during menstruation I can use either clean cloth or sanitary pads, but they must be changed every 4-6 hours to stay healthy. Since then, I have been using sanitary pads regularly following proper menstrual hygiene practices.

Now I do not get worried during my period, and I understand its part of our life.



ছবি ও অনুলিখন: জেরিন আক্তার, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Jerin Akter, Youth volunteer**

- Habiba Akther (pseudonym), Age: 17



## “নিয়মিত পিল খাইতাম, কিন্তু মধ্যে কিছুদিন পিল খাওয়া ভুলেইলা যাই, বন্ধ হইয়া যায় মাসিক টানা দুই মাস...”

তিন বাচ্চার মা আমি। নিয়মিত পিল খাইতাম। কিন্তু মধ্যে কিছুদিন পিল খাওয়া ভুলেইলা যাই। তারপরই বন্ধ হইয়া যায় মাসিক, টানা দুই মাস। কাঠি দিয়া প্রেগনেন্সি টেস্ট করছি নেগেটিভ আসে, ভাবি যে এমানেই মাসিক শুরু হইবো আবার।

কিন্তু এইবার একমাসে আমার তিনবার মাসিক হয়। অনেক রক্তও যায়। খুব ভয় পাইছিলাম আমি, ভাবছি খারাপ কোন অসুখ হইছে আমার।

এই সময় আমার সাথে আফরোজার (স্বেচ্ছাসেবী) কথা হয়। সে আমার কথাগুলো মন দিয়ে শুন্যার পরে বাড়ির কাছের ডাক্তার ফারজানা আইরিন (জিপি) আপার কাছে নিয়া যায়।

ডাক্তার আপা পরীক্ষা-নিরীক্ষা কইরা আমারে ওষুধ দেয়, কয়েক সপ্তাহর মধ্যেই আমার এই সমস্যার সমাধান হয়। শরীরটাও হালকা লাগতে থাকে। সঙ্গে আপা আমারে বুঝায়া দিছে কীভাবে নিয়ম মাইনা পিল খাইতে হয়।

আমি এখন নিয়ম মাইনা পিল খাই, শরীরও আগের চাইতে ভালো আছে।

- মরিয়ম বেগম (ছদ্মনাম), বয়স: ৪২

***“I used to take pills regularly, but forgot to take for a few days, therefore, my menstruation stopped for two months...”***

I am a mother of three children. I used to take birth control pills regularly. One month, I forgot to take the pills for a few days. After that, my menstruation stopped for two months. I did a pregnancy test using a strip, and it was negative. I thought that my period would return naturally.

Later, my period started again, but in an unusual way. I had menstruation three times in one month. The bleeding was also very heavy. I was very scared and thought that I might have some serious illness.

During this time, I spoke with Afroza (youth volunteer). She listened to me carefully and took my concerns seriously. She suggested that I see a doctor and then took me to Dr. Farzana Irine, a General Practitioner.

The doctor examined me and prescribed some medicine. Within a few weeks, my condition improved. The bleeding stopped, and I started to feel lighter and better. The doctor also explained how to take the pills properly and regularly. I understood my mistake and followed her advice. Now, I take pills on time every day. My health is much better.

- Mariam Begum (pseudonym), Age: 42



ছবি ও অনুলিখন: তন্ময় সাহা, স্বেচ্ছাসেবী

Photo & Story: Tonmoy Saha, Youth volunteer



## “ডাক্তার আপার সাথে কথা বইলা বড়ি নিয়া আসি, এখন আমি অনেকটাই চিন্তামুক্ত...”

আমি মোহাম্মদপুরে থাকি। আমার জামাই দিনমজুর, রিক্সা চালায়। সেই রোজগার দিয়াই আমাদের সংসার চলে। আমাদের দুই বাচ্চা আছে। সংসার সামলায়া ছোট ছোট বাচ্চা দেখাশুনা করা অনেক কষ্টের, তাই আমরা আর বাচ্চা নিতে চাইছিলাম না।

প্রথম দিকে আমি ফার্মেসি থেইকা খাবার বড়ি কিইনু খাইতাম, কিন্তু বড়ি খাওয়ার সঠিক নিয়মটা ফার্মেসি থেইকা আমারে বলে নাই কখনো। মাঝে মাঝে তাড়াহুড়ায় আর নাইলে অন্য কোনো কারণে সময়মতো বড়ি আনা হইতো না। তখন বড়ি খাইতে গিয়া মিস হইতো, খুব চিন্তা লাগতো।

একদিন আমাদের এলাকায় একটা মিটিং হয়। মিটিং-এ দুইজন ছেলে-মেয়ের (স্বেচ্ছাসেবী) কাছে জানতে পারলাম যে আমার বাসার কাছেই একজন ডাক্তার আপা (জেনারেল প্র্যাকটিশনার) বসেন আর একটু পরেই উনি আইসা আমাদের পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে বলবেন। মিটিং-এ উনার কথা শুইনা পরে আমি উনার চেম্বারে যাই। উনার কাছে যাওয়ার পর আমারে পরিবার পরিকল্পনার সকল পদ্ধতি সম্পর্কে বলেন, তবে আমি খাবার বড়িই ফ্রি-তে নিয়ে আসি। ঐসময় উনি আমারে বড়ি খাওয়ার সঠিক পদ্ধতিও বইলা দেন।

এখন ডাক্তার আপার সাথে কথা বইলা বড়ি নিয়া আসি। এখন আমি অনেকটাই চিন্তামুক্ত।

- কুলসুম বেগম (ছদ্মনাম), বয়স: ২৬

***“I directly consult with the GP and take pills from her, I feel more relaxed now....”***

I live in Mohammadpur. My husband is a rickshaw puller, and our family depends only on his income. We have two young children. Managing daily expenses is already difficult, therefore we did not want another child.

At first, I used to take contraceptive pills that I bought from a nearby pharmacy, but no one explained how to take the pills correctly. Sometimes I missed pills because of delays or daily household pressures. This made me feel worried and stressed about an unexpected pregnancy. My experience changed after attending a community session, arranged by two youth volunteers. There, a nearby female doctor, a General Practitioner (GP) joined and discussed about different family planning services.

After attending the session, I visited the doctor's chamber, she listened to me attentively and explained different family planning methods in a simple way. I chose to continue using oral pills. The doctor also taught me the correct way to take the pills. Now I receive pills from the GP free of cost.

Now I directly consult with the GP and take pills from her, I feel more relaxed now.

- Kulsum Begum (Pseudonym), Age: 26



ছবি ও অনুলিখন: আদ্রিতা শেখ, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Adrita Sheikh, Youth volunteer**

## “আমার বাচ্চাটারে একবারের জন্যেও কোলে নিতে পারি নাই, আমার ভিতরে এই কষ্ট...”

আমার বিয়ের ৬ মাস পরই বাচ্চা পেটে আসে। কিন্তু তখন আমার স্বামী আর শ্বশুরি মিহলা আমাকে জোর কইরা ওষুধ খাওয়ায় বাচ্চা নষ্ট করতে বাধ্য করে।

এর এক বছর পর আমি আবার গর্ভবতী হই। দাঙ্গমা দিয়া বাসায় বাচ্চা প্রসবের সময় বাচ্চা মাথায় ব্যথা পায়। পরে শিশু হাসপাতালের আইসিইউতে নিয়া গেলেও ওরে আর বাঁচানো যায় নাই। আমার বাচ্চাটারে একবারের জন্যেও কোলে নিতে পারি নাই, আমার ভিতরে এই কষ্ট। আমি এখনো ঐ বোঁপের নিচে শুইয়া থাকা আমার বাচ্চাটারে দেখতে যাই।

পরে ডাক্তার আমার অবস্থা দেখেই বইলা দিছে এক বছর পর বাচ্চা নিতে। আমি যখন এক বছর পর আবার বাচ্চা নেই, তখনও আমার স্বামী-শ্বশুরি বলছে বাচ্চা ফালাইয়া দেওয়ার জন্য। ডাক্তার আমাকে গার্নেটস-এ কাজ করতে মানা করছে, তাও আমি করছি। এই টাকা দিয়া গোপনে একটা ডিপিএস খুলছি। সেই টাকা নিয়া আমার তিন নাম্বার বাচ্চা হওয়ার সময় আমি একাই চইলা গেছি মেডিকেল। আল্লাহর রহমতে দুনিয়ায় মুখ দেখাইলাম আমার বাচ্চারে।

আমি এখন আমার বাপের বাড়ি থাকি। আমার স্বামী আমাদের দেখতে আসে না। এইজন্য মাঝে মাঝে খুব হতাশ লাগতো। আমাদের পাশের বাসার একটা মেয়ে (স্বেচ্ছাসেবী) আমার এই অবস্থার কথা জানতে পারে। সে নিজেই আমার সাথে যোগাযোগ করে, তারপরে আমাকে এক ডাক্তারের (জিপি) কাছে নিয়া যায়। আমি ডাক্তার আপনার সাথে দেখা করি। উনি আমাকে কিছু পরামর্শ দেন এই হতাশা খেইকা বাঁচার জন্য। এখন আমি আগের চাইতে ভালো আছি। আমি কিন্তু এখনও মাঝে মাঝে ডাক্তার আপনার কাছে যাই।

- সীমা সুলতানা (ছদ্মনাম), বয়স: ৩০

***“I did not get chance to hold my baby for once,  
that pain is still with me...”***

Just six months after my marriage, I became pregnant. At that time, my husband and mother-in-law pressured me to terminate the pregnancy. I was forced to take medicine to end it.

One year later, I became pregnant again. I gave birth at home with the help of a traditional birth attendant. During the delivery, my baby suffered a serious head injury. Although the baby was taken to the ICU of a children’s hospital, the doctors could not save my child. I never got the chance to hold my baby in my arms. That pain still stays with me. I still go to see my baby lying under this bush.

After that loss, a doctor advised me to wait at least one year before becoming pregnant again. After one year, I became pregnant for the third time. Once again, my husband and mother-in-law told me to get rid of the baby. And the doctor also advised me not to work during pregnancy. However, I continued working in garment factory. With the money I earned, I secretly opened a savings account. I wanted to protect myself and my unborn child. When it was time for delivery, I went alone to a medical hospital using my saved money. By the grace of Allah, this time I gave birth safely to my baby.

Now, I live at my parents’ home. My husband does not visit us. Sometimes I felt very hopeless and alone.

One day, a young girl from the neighboring house noticed my situation. She was a youth volunteer. She reached out to me on her own and listened to my story. She then took me to a nearby female doctor, a general practitioner.

The doctor listened to me and gave some advice to cope with my depression and stress. I started to feel better. I still visit the doctor when I need support. Today, I feel stronger and more hopeful about my future.

- Shima Sultana (Pseudonym), Age: 30



ছবি ও অনুলিখন: আকলিমা আক্তার, স্বেচ্ছাসেবী

Photo & Story: Aklima Akter, Youth volunteer



“বিয়ের এক বছরের মাথায় শাপুড়ি চাপ দিলে বাচ্চা নিয়া নেই, দেড় বছরের মাথায় আমি আবার গর্ভবতী হই...”

আমার বাবা নাই, একটা ছোট বোন আছে। মা খুব কষ্ট করে সংসার চালায়। আমার বয়স যখন ১৫, অভাবের কারণে মা তখন আমার বিয়ে দিয়া দেয়।

বিয়ের এক বছরের মাথায় আমার শাপুড়ি বাচ্চা নেওয়ার জন্য চাপ দিলে আমি বাচ্চা নিয়া নেই। বাচ্চা হওয়ার সময় আমার খুব সমস্যা হইছিল। তার দেড় বছরের মাথায় আমি আবার গর্ভবতী হই। আমার খুব শরীর খারাপ লাগতো। উপায় না দেইখা আমার স্বামী আমারে ডাক্তারের কাছে নিয়া গেলে ডাক্তার চেক কইরা জানায় আমি ৭ সপ্তাহের গর্ভবতী। আমার শরীর খারাপ দেইখা আরো অনেক পরীক্ষা দেয়। ওজন কম, রক্তও নাকি কম। উনি বলেন, এই অবস্থায় বাচ্চা নিলে শরীরের ক্ষতি হইতে পারে। উনি আমাকে সাবধানে চলাফেরা করতে বলেন।

এর মধ্যেই একদিন ভাষানটেকে, বাসার পাশে এক মেয়ে (স্বেচ্ছাসেবী) মহিলাদের নিয়া একটা মিটিং করে। আমিও ঐ মিটিং-এ যাই। ঐ মিটিং-এ একজন ডাক্তারও (জিপি) ছিল। মিটিং শেষে ডাক্তার আপার কাছে আমার সমস্যার কথা বলি। পরে উনিও আগের ডাক্তার আপার মতোই বলেন যে, বাচ্চা নিলে আমার ক্ষতি হইতে পারে। তাই আমি বাচ্চাটা রাখবো কিনা, সেই বিষয়ে স্বামীর সাথে সিদ্ধান্ত নিয়া, ডাক্তার আপা তার চেম্বারে যাইতে বলেন।

আমি আর আমার স্বামী কথা বইলা সিদ্ধান্ত নেই যে এই মুহুর্তে আমরা বাচ্চা চাই না। পরে ডাক্তার আপার পরামর্শে আমি এমআর-এর ওষুধ খাই। এর পরে ডাক্তার আপার সাথে পরামর্শ করে আমি পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি হিসাবে ইঞ্জেকশন নিতেছি। এখন আমি সুস্থ আর ভালো আছি।

- রিমি সুলতানা (ছদ্মনাম), বয়স: ১৮

***“My first child was born within one year of marriage due to mother-in-law's pressure, I became pregnant again after one and half years....”***

My father passed away when I was young. I have a younger sister. My mother struggles hard to support our family. Because of poverty, my mother arranged my marriage when I was only 15 years old.

Within one year of my marriage, my mother-in-law pressured me to have a child. I became pregnant soon after. I faced many complications during childbirth. My body did not recover properly. About one and a half years later, I became pregnant again. This time, I was feeling very weak and unwell. With no other option, my husband took me to a doctor. After examining me, the doctor said I was seven weeks pregnant. She advised me to do some medical tests. The results showed that my weight was very low and that I was anemic. She explained that continuing the pregnancy in this condition could seriously harm my health. She advised me to take care of myself.

Around that time, a young volunteer organized a meeting for women near my home in Bhashantek. A female doctor, a general practitioner, also attended the meeting. After the meeting, I shared my situation with the doctor. She carefully listened to me. She confirmed what the previous doctor had said. She explained that continuing the pregnancy could be dangerous for my life.

The doctor asked me to discuss the matter with my husband and come to her chamber after making a decision. After discussing it together, my husband and I decided that we would not continue with the pregnancy. Following the doctor's guidance, I took medication for menstrual regulation (MR). Later, I started taking injectable contraception as a family planning method. Now, I feel better and healthier.

- Rimi Sultana (Pseudonym), Age: 18



ছবি ও অনুলিখন: ফেরদৌসি আক্তার, স্বেচ্ছাসেবী

Photo & Story: Ferdoshi Akter, Youth volunteer



## “আমার শুধু আত্মহত্যা করতে ইচ্ছা হইতো...”

আমরা দুই বছর আগে নিজেদের পছন্দে বিয়ে করি। ঐ সময়ে আমি ইন্টার ফাস্ট ইয়ারে পড়তাম। প্রথমদিকে আমরা কেউই বাচ্চা নিতে চাই নাই। কিন্তু পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে আমাদের সঠিক ধারণা ছিল না। আমার স্বামী মাঝেমধ্যে পিল আনতো, কিন্তু আমি ঠিকমতো খাইতাম না। অনেক সময় ভুলেও যাইতাম। এই অনিয়মের কারণে বিয়ের কিছুদিন পরেই আমি প্রেগন্যান্ট হইয়া যাই।

খবরটা জানার পর চারপাশের মানুষ নানান কথা, হাসাহাসি শুরু করে। একে তো আমি গর্ভবতী, তার উপর আশেপাশের মানুষের কথায় আমার মন মানসিকতা একদম ভালো ছিল না। আমার শুধু আত্মহত্যা করতে ইচ্ছা হইতো।

বাচ্চা হওয়ার পরেও আমার শারীরিক, মানসিক অবস্থার পরিবর্তন নাই। আমার তখনও শরীর দুর্বল আর ক্লান্ত লাগতো। এইটা দেখে আমার এক বান্ধবী এক ডাক্তার আপার (জিপি) কাছে নিয়া যায়। ডাক্তার বলেন, বাচ্চা হইলে পরে অনেক মায়েরই এমন হয়। আমি কিভাবে ভালো থাকবো, সেই ব্যাপারে আমাকে কিছু পরামর্শও দেন। সেইসাথে আমার যেহেতু অল্প বয়সে একটা বাচ্চা হইছে, ডাক্তার আপা আমাকে যে কোন একটা পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি নিতে বলেন। পরে আমি ইমপ্ল্যান্ট নেই।

ধীরে ধীরে আমি স্বাভাবিক জীবনে ফেরত আসছি। আমার স্বামী একটি কম্পিউটারের দোকানে কাজ করে। আমার ছোট পরিবার নিয়া এখন আমরা একটা ছোট ভাড়া বাসায় ভালোই আছি।

- সাদিয়া মোঁ (ছদ্মনাম), বয়স: ১৭

## *“Sometimes I feel like committing suicide...”*

Two years ago, my husband and I got married by our own decision. At that time, I was a first-year college student. We did not plan to have a child so early. But we had no proper knowledge about family planning. Sometimes my husband brought contraceptive pills for me. But I did not take them regularly. Sometimes I forgot. Because of this irregular use, I became pregnant soon after our marriage.

When people found out about my pregnancy, many started making negative comments. The pressure and criticism affected my mental health badly. I felt sad all the time. I felt overwhelmed and depressed. Sometimes I feel like committing suicide.

After my baby was born, my physical and mental condition did not improve. I felt weak, anxious and exhausted. Seeing my condition, one of my friends took me to a woman doctor, a General Practitioner. She listened to me carefully and explained me that many mothers experience this way after childbirth. She gave me advice on how I could start feeling better. As I had a child at a young age, the doctor also advised me to take a family planning method. She explained different methods and their benefits. After understanding everything, I decided to use an implant as a family planning method.

Slowly, my condition got improved and I returned back to a normal life. My husband works at a computer shop. Now with my small family, we live happily in a small, rented home.

- Sadia Mou (pseudonym), Age: 17



ছবি ও অনুলিখন: তাসনিম আক্তার সুমাইয়া, স্বেচ্ছাসেবী

Photo & Story: Tasnim Akter Sumaia, Youth volunteer

## “আমি বুঝতাইলাম না কি করুম, আমি আসলে খাওয়ার বড়ি ছাড়া অন্য পদ্ধতির ব্যাপারে ভালো জানতাম না...”

আসসালামু আলাইকুম! আমি ২ বাচ্চার মা। বিয়ের পর খেইকাই ‘সুখী বড়ি’ খাইতেছিলাম। কয়দিন আগে আমি যখন মাতৃসদনে (এনজিও হাসপাতাল) যাই খাওয়ার বড়ির জন্য, তখন তারা আমাকে অন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কেও জানায়। আমি বুঝতাইলাম না কি করুম। আমি আসলে খাওয়ার বড়ি ছাড়া অন্য পদ্ধতির ব্যাপারে ভালো জানতাম না।

এর মধ্যে আমার বাসার কাছে আমগোর এলাকার মানুষের পরিবার পরিকল্পনা নিয়া সচেতন করতে কয়েকজন ছেলে-মেয়ে (স্বেচ্ছাসেবী) আসে। তাদের খেইকাও আমি বিভিন্ন পদ্ধতির কথা শুনি। আমি পরে একজনের কাছে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলো নিয়া ভালোভাবে বুঝতে চাই। সে আমাকে একজন ডাক্তার আপার (জিপি) কথা কয়, তার সাথে দেখা করতে বলে। কারণ, ডাক্তার আপাই নাকি আমাকে সঠিক তথ্যটা দিতে পারবে।

পরে সেই মেয়ে আমাকে ডাক্তার আপার কাছে নিয়া যায়। ডাক্তার আপা আমাকে কয়েকটা পদ্ধতির কথা জানায়, সাথে পদ্ধতির ব্যবহারও জানায়। সব শুইনা আমি কপার-টি নেওয়ার কথা ভাবি।

এইটাও বলি যে আমার খাইরয়েড আছে, তাইলে এই পদ্ধতিতে আমার কোন ক্ষতি হইবো কিনা। তয় উনি আমাকে সাহস দেয় আর কয় এই পদ্ধতিতে কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নাই। ডাক্তার আপার চেম্বারটা একটু ছোট, উনার ঐখানে কপার-টি পরার ব্যবস্থা নাই। তাই উনি আমাকে মাতৃসদন খেইকা এই সার্ভিস নিতে বলে।

পরে আমি বাসায় আইসা আমার স্বামীর লগে কথা কই। কিছুদিন পর মাতৃসদনে গিয়া আমি যে কপার-টি নিতে চাই সেইটা জানাই। পরে তারা আমাকে কপার-টি পরায়া দেয়।

এখন আমার এই বিষয়ে কোন চিন্তা নাই আর গর্ভবতী হওয়ারও ভয় নাই।

- জবা বেগম (ছদ্মনাম), বয়স: ২৮



## ***“I was confused about what to choose as I was not aware of other family planning options except for pills...”***

Assalamu Alaikum. I am a mother of two children. Since my marriage, I have been taking oral contraceptive pills for family planning. A few days ago, I went to urban clinic to collect the pills. During the visit, the service provider told me about other family planning methods. I felt confused and unsure about what to choose. I was not very aware of the other family planning options except pills.

Around that time, some youth volunteers came to our neighborhood to raise awareness about family planning. I learned about different methods from them as well. Listening to them, I became more interested in learning more properly. One of the volunteers suggested that I meet a woman doctor, a General Practitioner to get correct and detailed information.

The volunteer then took me to the doctor. The doctor listened to me carefully and explained the family planning methods. She also showed me how the methods are used. After hearing everything, I felt that the Copper-T could be a good option for me.

I told the doctor that I have a thyroid condition and asked whether the Coper-T would cause any harm. She reassured me and said that this method would not cause any side effect on my condition. The doctor's chamber is a bit small, and there is no facility here for inserting a Copper-T. She then referred me to the urban clinic to get the family planning service.

After returning home, I discussed everything with my husband. A few days later, I went to the urban clinic and informed them that I wanted to use the Copper-T and then they inserted it properly. Now, I feel relaxed and confident. I no longer worry about an unplanned pregnancy.

- Joba Begum (pseudonym), Age: 28



ছবি ও অনুলিখন: তায়েফ ইসলাম, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Tayef Islam, Youth volunteer**



***“I often forget to take pills regularly, a young girl from our area said that taking irregular pills may lead to pregnancy....”***

I have one child. For family planning, I used to take oral contraceptive pills. However, I often forgot to take the pills on time everyday.

One day, while chatting with some women from the neighborhood in our courtyard, I mentioned this. A young girl from our area named Shorna told me that taking pills irregularly could lead to an unplanned pregnancy. Shorna told me she is a volunteer of a project where women doctors provide family planning services.

Shorna explained that since I kept forgetting to take pills, I could visit the doctor to learn about other family planning methods. Later, I went with her to see that female doctor. She explained all the available methods to me. After listening to everything, I felt that the injectable method would be more suitable for me. Even my husband agreed to the same. I stopped taking pills and now take injections instead.

Now, I feel more relaxed as I no longer worry about forgetting my pills.

- Hamida Begum (pseudonym), Age: 25



ছবি ও অনুলিখন: মুনিয়া আক্তার, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Munia Akter, Youth volunteer**

“...যেই লোক আমারে খাইতে দেয় না, পরতে দেয় না, তার কথা আমি শুনমু ক্যান?”

আমার যখন ১৭ বছর, তখন আমার স্বামী এক প্রকার জোর কইরাই আমারে বিয়ে করে, সে সম্পর্কে আমার খালাত ভাই।

আমি শারীরিকভাবে একটু দুর্বল, তাই কোন কাজও করতে পারিনা বাইরে। আমার স্বামী একদিন কাজ করলে তিনদিন কাজ করেনা, নেশাপানিও করে, মাজারে পইরা থাকে দিনরাত। আমার সংসার চালায় আমার মা আর শাশুড়ি।

আমার দুই বাচ্চা। প্রথমটা বিয়ার পরপরই হইছে, আর দুই নাম্বারটা ছয় মাস আগে। আমি আগে পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে তেমন বুঝতাম না। আমি বাড়ির পাশেই মায়েদের একটা মিটিং-এ গেলে ঐখানে বিভিন্ন পদ্ধতির ব্যাপারে ধারণা পাই। পরে ওরাই (স্বেচ্ছাসেবী) আমারে এক ডাক্তার আপার কাছে নিয়া যায়। সব পদ্ধতি শুইনা আমার কাছে কাঠি পরাই সুবিধার মনে হইছে। কিন্তু আমার স্বামী রাজী হয় না। পরে তারে না জানায়াই আমি কাঠি পইরা আসছি।

যেই লোক আমারে খাইতে দেয় না, পরতে দেয় না, তার কথা আমি শুনমু ক্যান? কাঠি পইরা এখন পর্যন্ত আমি ভালোই আছি।

- লিমা পারভিন (ছদ্মনাম), বয়স: ২২

## *“...Why should I listen to the person who does not provide me with food or clothes?”*

When I was 17 years old, my husband forced me into marriage. He is my maternal cousin.

I am physically weak and that's why I cannot work outside the home. My husband does not work regularly. He works for one day and then stays at home for several days. He is addicted to drugs and spends much of his time at shrines. My household is managed by my mother and my mother-in-law. They arrange food and daily needs.

I have two children. My first child was born soon after my marriage. My second child was born six months ago. Before that, I did not know much about family planning and birth spacing.

One day, I attended a community session with mothers near my home. The session was organized by youth volunteers. There, I learned about different family planning methods. Later, the volunteers took me to a woman doctor, a general practitioner.

The doctor explained all the family planning options in simple language. After hearing about all the methods, I felt that the injectable method will be most suitable for me. When I discussed this with my husband, he did not agree. He does not take responsibility for my health or my children. So, I went ahead and took the injection without informing him.

Why should I listen to the person who does not provide me with food or clothes? Since starting the injectable method, I feel better and more control in my life.

- Lima Parvin (pseudonym), Age: 22



ছবি ও অনুলিখন: মাসুমা আক্তার, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Masuma Akter, Youth volunteer**



**“...আমি এখন বাচ্চা নিতে চাই না, কিন্তু মনে হয় আমার পেটে বাচ্চা! কি করতে পারি?”**

আমার স্বামী মুদি দোকানদার। আমার ২টা সন্তান আছে।

আমার দুই মাসের বেশি মাসিক বন্ধ ছিল, ভয় পাইতেছিলাম। আমার শরীরটা ভালো বুঝতেছিলাম না, আর বাচ্চাও নিতে চাইতেছিলাম না।

একদিন আমাদের এখানে কয়েকটা মাইয়া (স্বেচ্ছাসেবী) আসছিল, দেখলাম ওরা পরিবার পরিকল্পনা, এমআরসহ আরও কয়েকটা সেবার কথা বলতেছে। পরে ওগো লগে কথা বলছি যে, আমি এখন বাচ্চা নিতে চাই না, কিন্তু মনে হয় আমার পেটে বাচ্চা! কি করতে পারি? ওরা আমার কথা মনোযোগ দিয়া শুইনা বলে, এই সমস্যার সমাধান করা যাইবো।

ওরা আমারে একটা ডাক্তার আপার (জেনারেল প্র্যাকটিশনার) কাছে নিয়া গেল। ডাক্তার আপা আমার কথা শুইনা আর পরীক্ষা কইরা দেখে, আমার দশ সপ্তাহের বেশি সময় ধইরা মাসিক বন্ধ। এইটা নিয়া আমি খুব দুশ্চিন্তায় ছিলাম।

পরে উনি আমারে এমআর বিষয়ে সবকিছু বুঝাইয়া কইলো। যেহেতু ডাক্তার আপার চেণ্চারে সিরিজ দিয়া এমআর করার ব্যবস্থা নাই, তাই আমারে এলাকার আরবান ক্লিনিকে পাঠায়। ঐখানের ডাক্তার সিরিজ দিয়া আমার এমআর করে। হাসপাতালে আমারে পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলো সম্পর্কেও জানায়। পরে আমি আমার স্বামীর সাথে কথা বইলা ইমপ্ল্যান্ট পরি। এখন আমি ভালো আছি। হঠাৎ কইরা গর্ভবতী হওয়ার ভয় নাই এখন।

- মনোয়ারা বেগম (ছদ্মনাম), বয়স: ৩২

***“...I don’t want to have baby now, but I think I am pregnant.  
What should I do?”***

My husband runs a small grocery shop. We have two children.

Few days ago, I noticed my menstruation was stopped for more than two months. I became very scared. I didn’t feel well physically, and I was worried that I might be pregnant. At that time, I did not want to have another child.

That time, some girls (youth volunteers) came to our area, and I saw them talking about family planning, menstrual regulation, and other services. After listening to them, I told them I don’t want to have a baby now, but I think I might be pregnant. What can I do? They listened to me carefully and assured me that my problem will be addressed.

The volunteers took me to a female doctor (general practitioner). The doctor listened to me and after examining, she identified that my menstruation had been absent for more than ten weeks. As I didn’t want to take child, she then explained me what menstrual regulation (MR) is and how it can be done safely. As the doctor’s chamber does not have the facility to perform MR with a syringe (MVA), the doctor referred me to an urban clinic in our area. At that clinic, the doctor performed my MR using a syringe (MVA).

At the clinic, they also informed me about different family planning methods. After returning home, I discussed it with my husband and later with his consent, I took implant.

Now, I feel healthy and relieved. I no longer worry about an unplanned pregnancy.

- Monowara Begum (pseudonym), Age: 32



ছবি ও অনুলিখন: রাবেয়া আক্তার বিথি, স্বেচ্ছাসেবী

**Photo & Story: Rabeya Akter Bithi, Youth volunteer**

# Improving Sexual and Reproductive Health and Rights in Dhaka Project

