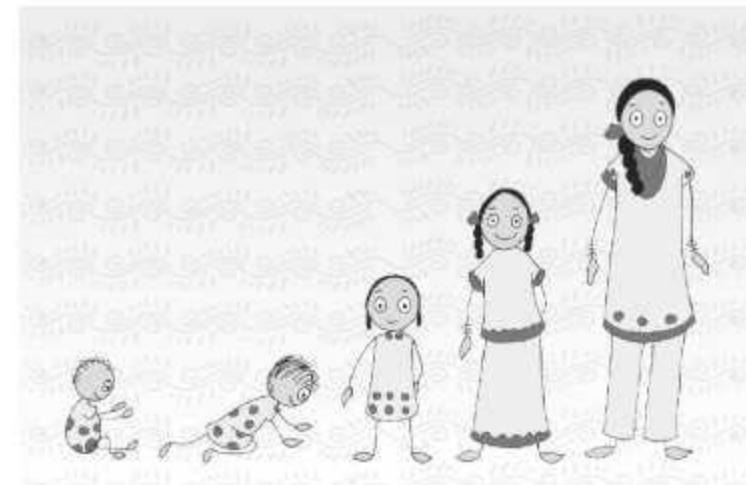


माहवारी के दौरान स्वच्छता



शारीरिक विकास

सभी बचपन से जवानी की ओर बढ़ते हैं। शुरूआत में बच्चे आकार में बढ़ते हैं परं जैसे-जैसे बड़े (परिपक्व) होते हैं तो शरीर के अन्दर भी बदलाव आने लगते हैं। शरीर के कुछ हिस्से परिपक्व हो जाते हैं और अपना काम करने लगते हैं। यह जीवन की प्राकृतिक प्रक्रिया है और इसमें घबराने की कोई बात नहीं।

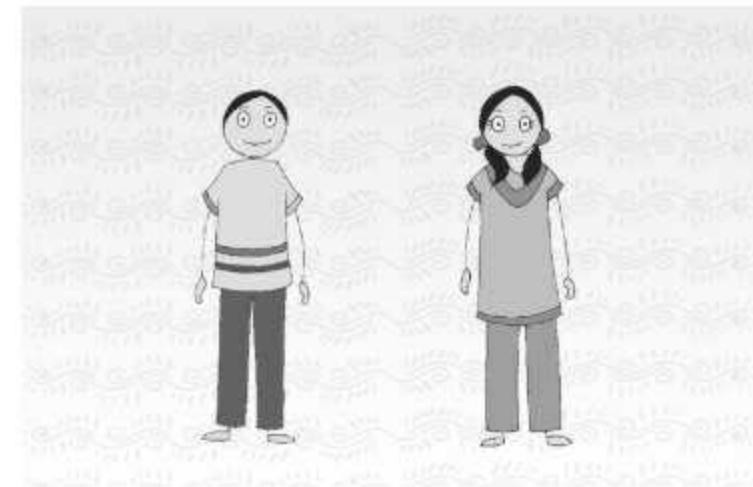




किशोरावस्था

लड़कियों का शरीर सुडौल और गोलाकार हो जाता है, छातियाँ बढ़ने लगती हैं, कमर का भाग चौड़ा हो जाता है, कांखों और जांधों के जोड़ों में बाल आने लगते हैं। यह 10–16 वर्ष के उम्र में होता है। किशोरावस्था में माहवारी की शुरुआत लड़कियों में एक बहुत ही महत्वपूर्ण बदलाव है।

लड़कों में भी बदलाव आते हैं, उनके कन्धे चौड़े हो जाते हैं, लम्बाई अचानक बढ़ जाती है, आवाज़ में बदलाव आता है। कांखों, जांधों के जोड़ों व चेहरे पर बाल उग आते हैं।

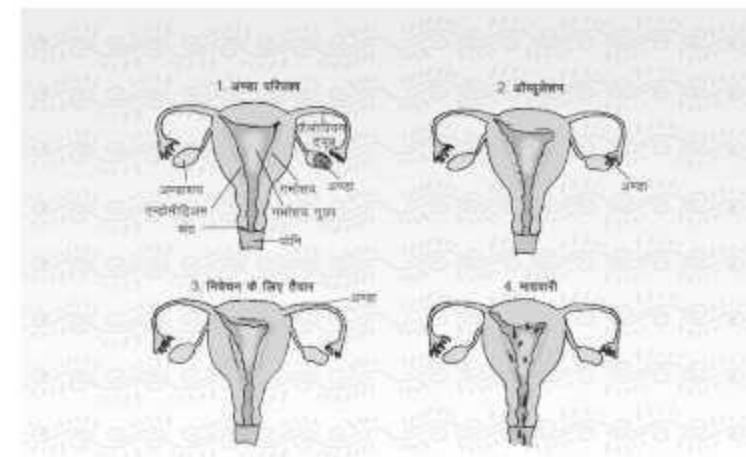




पहली माहवारी

पहली माहवारी 9–16 वर्ष के बीच होती है। जन्म से ही औरतों के शरीर में बच्चेदानी होती है। यह औरतों को बच्चे पैदा करने की खास योग्यता देता है। हर महीने एक अण्डा एक ओवरी से निकलता है। ये अण्डा फैलोपियन ट्यूब से गुजर कर बच्चेदानी तक जाता है। (अण्डाशय 'बारी-बारी से' एक-एक अण्डा छोड़ता है पर कभी-कभी दो या अधिक छूट जाते हैं) सामान्यतः वे एक समय में एक ही अण्डा छोड़ते हैं जिसे ऑव्यूलेशन यानी अंडोत्सर्जन कहते हैं। अण्डा बच्चेदानी में आता है जहां पुरुषों के शुक्राणु से मिल कर भ्रूण बन सकता है। इस समय बच्चेदानी थोड़ी फैल जाती है ताकि अण्डे को मां से जोड़ सके और उसका विकास कर सके।

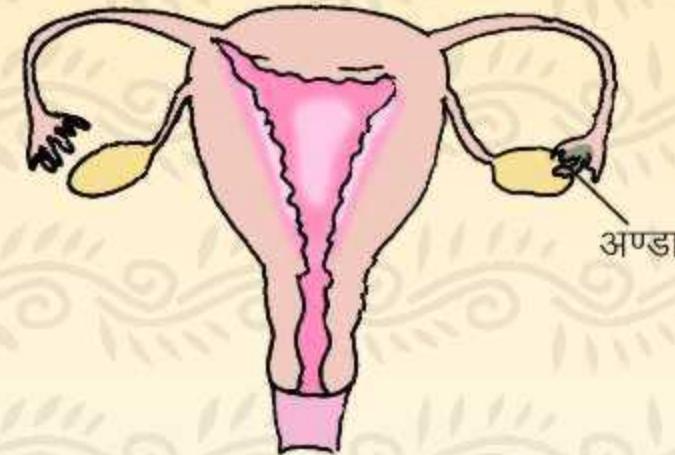
यदि अण्डा निषेचित (फर्टिलाइज्ड) नहीं होता, तो बच्चेदानी की दीवार से नहीं जुड़ता। और यह खून व मांसपेशियों के साथ योनि से बाहर निकल आता है, इसी को माहवारी कहते हैं।



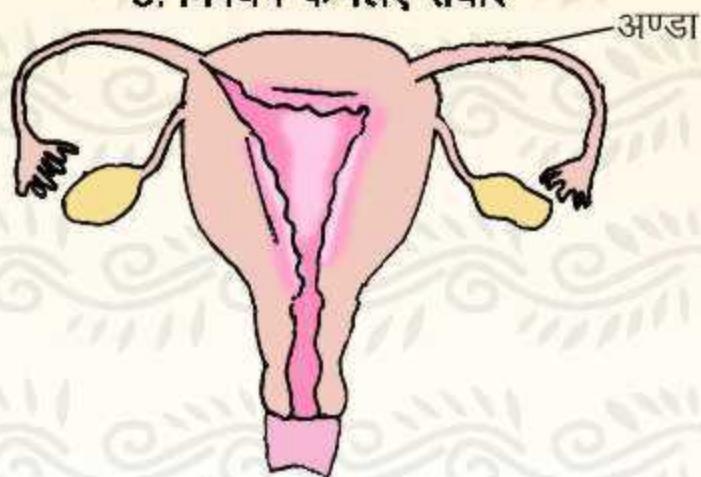
1. अण्डा परिपक्व



2. औव्यूलेशन



3. निषेचन के लिए तैयार

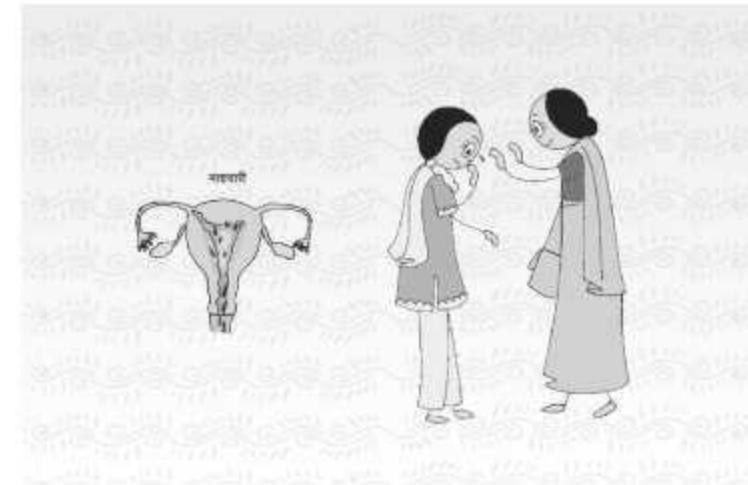


4. माहवारी

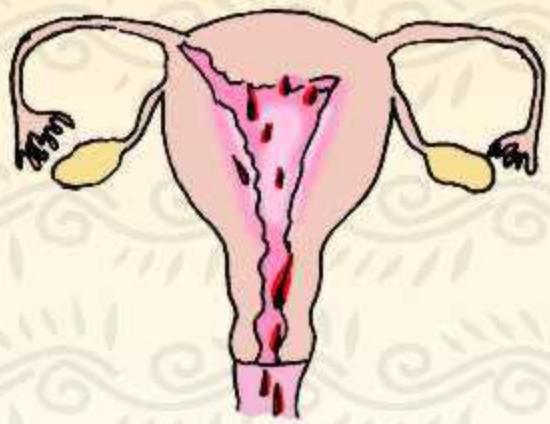


माहवारी

लड़कियों के शरीर में माहवारी एक साधारण प्रक्रिया है और इससे यह भी पता चलता है कि शरीर का सही विकास हो रहा है। इसमें घबराने, चिन्तित होने, डरने या शर्मने की कोई बात नहीं है।



माहवारी

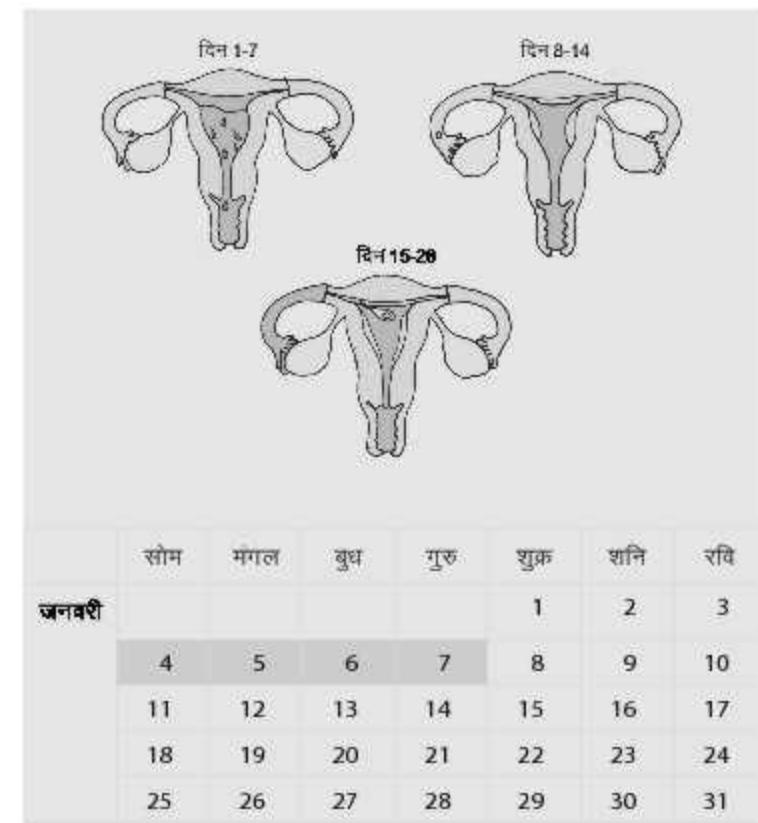


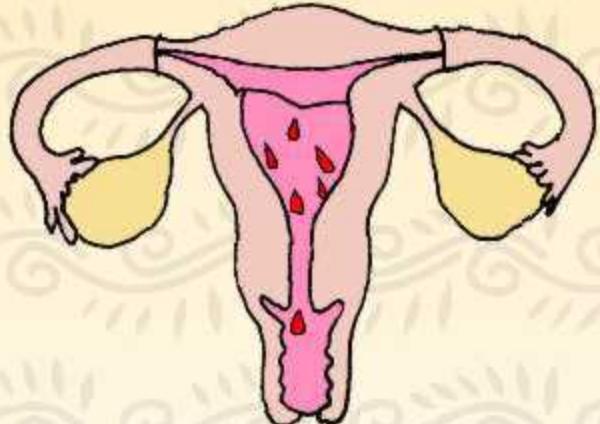
माहवारी चक्र

सबके शरीर में माहवारी चक्र अलग—अलग होती है। यह माहवारी के पहले दिन के स्राव से शुरू होती है। जब औरत गर्भवती होती है उस समय को छोड़ माहवारी प्रायः हर महीने होती है।

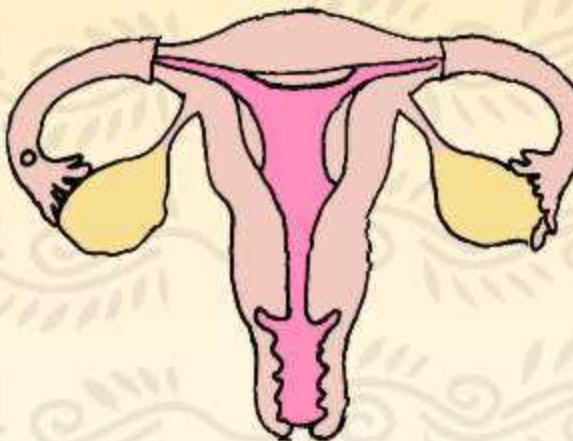
पूर्ण माहवारी चक्र प्रायः 28 दिनों का होता है लेकिन उससे कम या ज्यादा भी हो सकता है। कभी—कभी चक्र के नियमित होने में एक से दो वर्ष का समय भी लग सकता है।

जिन लड़कियों में माहवारी की शुरूआत हाल ही हुई हो, उनके लिए अनियमित माहवारी होना आम बात हो सकती है। शरीर में हो रहे बदलाव को समझने में कुछ समय लग सकता है। उदाहरण के लिए, एक लड़की को 28 दिनों के चक्र की माहवारी दो महीने में हो सकती है। फिर एक महीना माहवारी नहीं हो, ऐसा भी हो सकता है। ज्यादातर एक या दो साल के बाद माहवारी चक्र नियमित हो जाता है।





दिन 1-7



दिन 8-14



दिन 15-28

	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
जनवरी					1	2	3
4	5	6	7		8	9	10
11	12	13	14		15	16	17
18	19	20	21		22	23	24
25	26	27	28		29	30	31

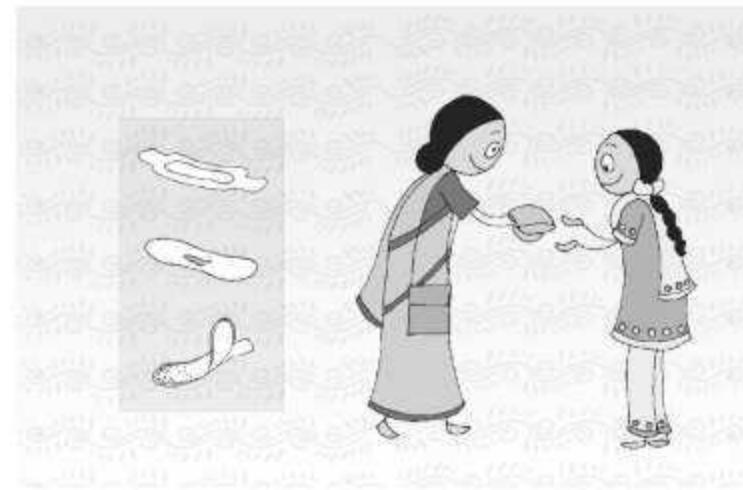
अपने आप को सुरक्षित रखना

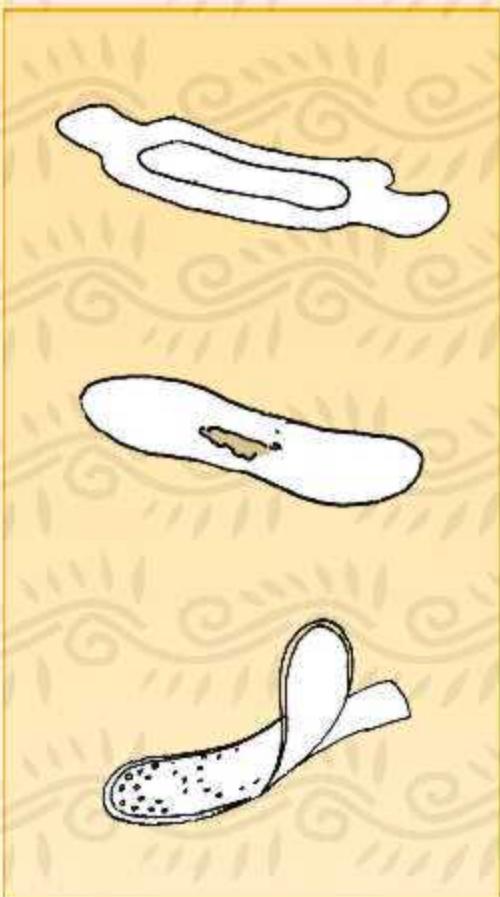
खून के बहाव को सुखाने के लिए आप सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल कर सकती हैं।

सैनिटरी नैपकिन खास इस तरह से बने हुए नैपकिन हैं जो बहाव को सोख लेते हैं। यह साफ सुथरी चीजों से बना होता है ताकि आप रखने के लिए ध्यान रखें कि जब यह गीला हो जाय तो इसे बदल लें। एक बार इस्तेमाल करने के बाद उसे फेंक दें और ठीक ढंग से नष्ट करें।

हमेशा सैनिटरी नैपकिन साफ और सूखे स्थान पर रखें।

सैनिटरी नैपकिन आशा दीदी, रवंय सेवा समूह (एसएचजी) और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के पास उपलब्ध है। अपनी माहवारी साफ सुथरी और आरामदायक बनाने के लिए सैनिटरी नैपकिन का प्रयोग करें।



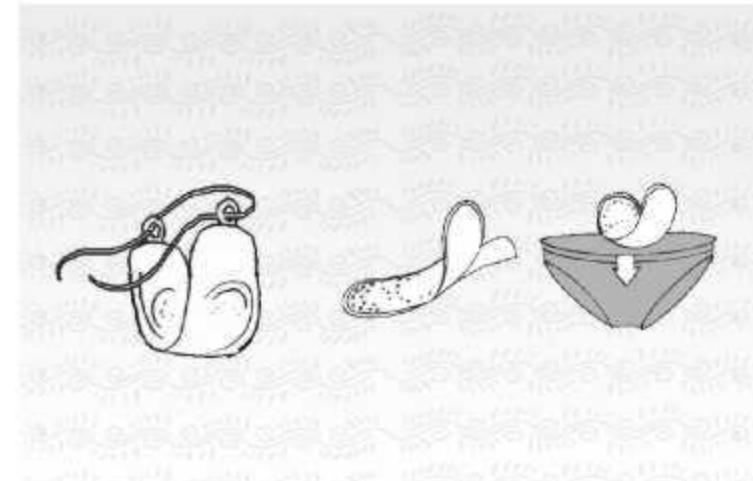


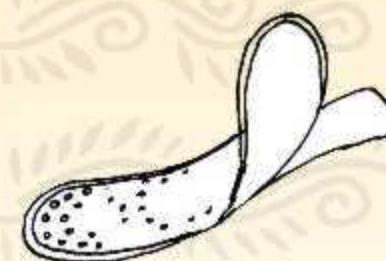
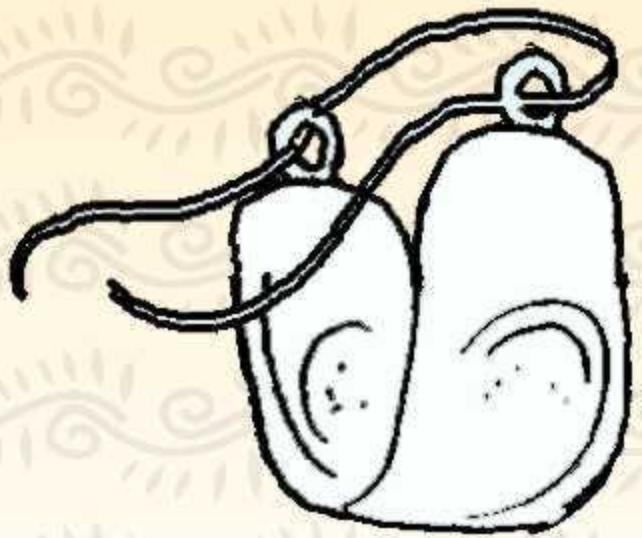
सैनिटरी नैपकिन

सैनिटरी नैपकिन दो प्रकार के होते हैं:

बेल्ट वाले: बेल्ट से आप नैपकिन को अपने पैरों के बीच सुरक्षित तरीके से शरीर के करीब लगा सकते हैं, ताकि बहाव को ठीक ढंग से सोख सके।

चिपकाने वाले: इसे आप अपनी चड्डी (पैन्टी) में चिपका सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि चड्डी (पैन्टी) ठीक नाप का हो, न ही बहुत कसा और न ही बहुत ढीला।



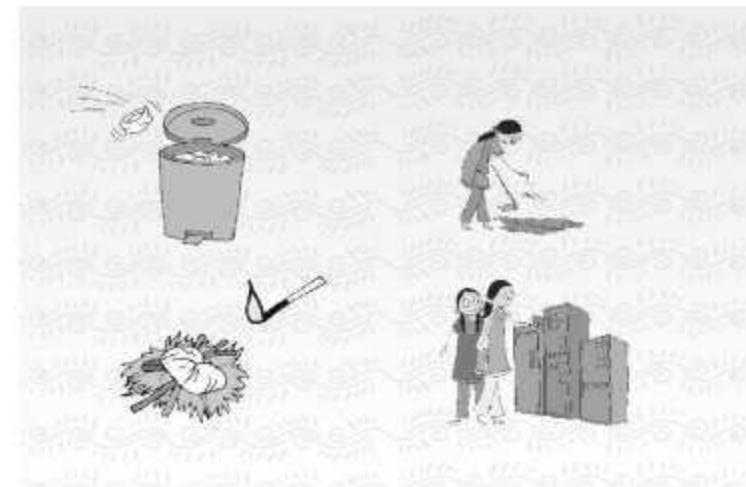


सैनिटरी नैपकिन को कैसे नष्ट करें

सैनिटरी नैपकिन को सही ढंग से नष्ट किया जाना चाहिए। उन्हें जमीन के गड्ढे में दबाया जाना चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि नैपकिन ठीक ढंग से ढका गया है ताकि कीटाणु की वृद्धि से आप की सेहत पर कोई नुकसान न हो।

या

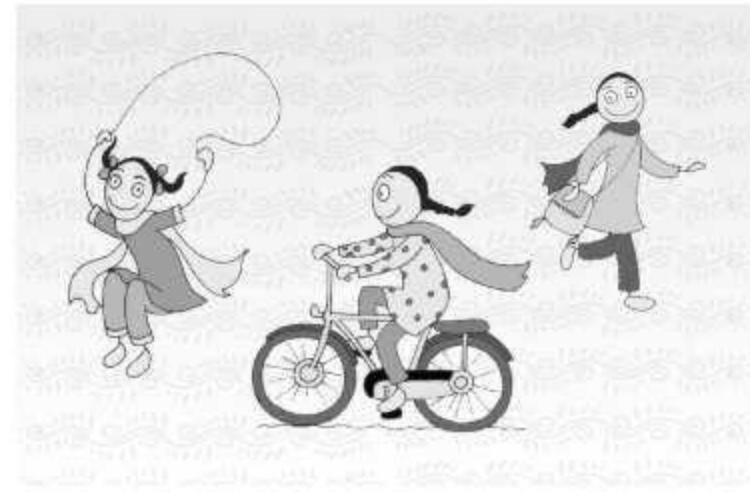
जलाया जाना: जलने से सारे कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। लेकिन यह केवल उचित मशीन (इनसिनरेटर) में ही करना चाहिए।





सैनिटरी नैपकिन के फायदे

- आसानी से आशा दीदी के पास उपलब्ध है
- उपयोग में आसान
- नष्ट कर सकते हैं। धोना, सुखाना नहीं पड़ता
- आरामदायक
- आप सक्रिय रह सकते हैं, खेलना, दौड़ना, साईकिल चलाना सब कुछ कर सकते हैं
- जब स्कूल में हों तो भी आसानी से नैपकिन बदल सकते हैं





साफ सुथरा रहना

स्वस्थ रहने के लिए, खुद को साफ सुथरा रखना जरूरी है।

नैपकिन बदलने एवं पेशाब व शौच जाने के बाद, अपने शरीर को अच्छे से धोएं। ध्यान रखें कि आगे से पीछे की ओर धोएं। इससे संक्रमण (इन्फेक्शन) होने से बच सकते हैं।

हमेशा साफ और सूखा सैनिटरी नैपकिन इस्तेमाल करें। एक दिन में कम—से—कम दो बार नैपकिन बदलना महत्वपूर्ण है। इससे संक्रमण (इन्फेक्शन) का खतरा नहीं होगा। जीवाणु गीले और गरम नैपकिन में आसानी से बढ़ते हैं और यह जीवाणु आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं।

हर दिन नहाना चाहिए और साफ कपड़े पहनने चाहिए। खासकर माहवारी के दौरान तो यह और भी जरूरी है।



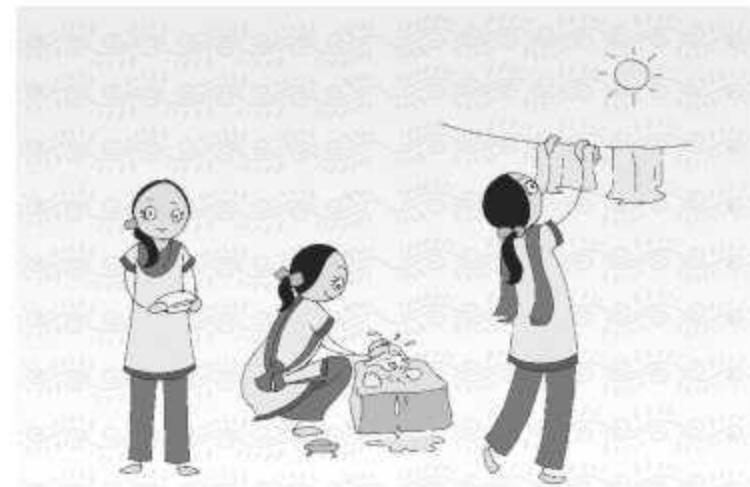


साफ-सुथरे तरीके से सैनेटरी नैपकिन का रखरखाव

ध्यान रखें कि साफ-सुथरे सैनिटरी नैपकिन का उपयोग करें। शौच जाने और नैपकिन बदलने के बाद साबुन से हाथ धोएं। अपने पास पर्याप्त नैपकिन रखने का प्रयास करें।

यदि किसी कारण से नैपकिन उपलब्ध न हो तो साफ, नरम, हल्के रंग के सूती कपड़े का पैड उपयोग में ला सकते हैं। इस्तेमाल के बाद इसे सही तरीके से नष्ट करें।

यदि आप इसे फिर से उपयोग में लाना चाहती हैं तो इसे अच्छे से धोएं और धूप में सुखाएं। जब उपयोग में नहीं आ रहा हो तो साफ और सूखी जगह रखें और अन्य किसी काम में इसका उपयोग न करें।



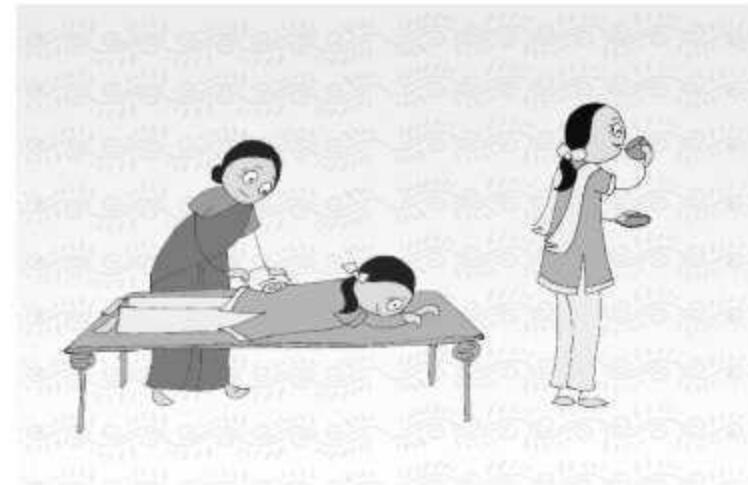


माहवारी के समय होने वाली असुविधाओं से कैसे निपटें

यदि माहवारी के समय पेट के निचले हिस्से में दर्द हो तो गरम मोटे तौलिये या पानी की बोतल को किसी मोटे कपड़े या तौलिया में लपेट कर सेंक सकते हैं।

आप अपने पेट को धीरे-धीरे मालिश/सहला सकते हैं या किसी और से पीठ सहलाने को कह सकते हैं।

यदि आप अदरक की चाय लें तो उससे भी आराम मिलेगा। शायद आप की मां कोई घरेलू उपचार बता पाए जिससे दर्द कुछ कम हो सके।





कुछ याद रखने योग्य बातें

- माहवारी शरीर की एक साधारण प्रक्रिया है, इसमें शर्मने या गन्दा महसूस करने की जरूरत नहीं है।
- साफ सुथरे रहें, स्वस्थ रहें।
- अपने शरीर का ध्यान रखना आप की ज़िम्मेदारी है।
- अच्छे से खाएं—पीएं और योगा, व्यायाम करें। इस समय खेल—कूद, दौड़ना रस्सी कूदना आदि में रोक—टोक नहीं होनी चाहिए।
- साफ—सुथरे सैनिटरी नैपकिन और कपड़ा का इस्तेमाल करें। इन्हें हमेशा साफ और सूखे स्थान पर रखें।
- सैनिटरी नैपकिन का उपयोग ज्यादा अच्छा है क्योंकि ये साफ और जीवाणु मुक्त होते हैं।
- सैनिटरी नैपकिन को सही तरीके से — पानी के स्रोत से दूर गहरे गड्ढे में या इनसिनेटर में ठीक से जला कर नष्ट करें।

