माहवारी स्वच्छता

आशा कार्यकर्ताओं के लिए
पठन सामग्री

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

विषय सूची

I. पृष्ठभूमि 3

II. ट्रेनिंग का उद्देश्य 4

III. माहवारी के बारे में 4

IV. माहवारी के दौरान एक लड़की को किस तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है? 6

V. माहवारी स्वच्छता, सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल व इसे नष्ट करना 7

VI. माहवारी स्वच्छता को प्रोत्साहित करने के लिए मुख्य गतिविधियाँ 10

1. पृष्ठभूमि

माहवारी स्वच्छता पर कार्यक्रम क्यों?

लड़कियों व महिलाओं के स्वास्थ्य और सम्मान के लिए सुरक्षित माहवारी अति आवश्यक है। माहवारी से जुड़ी गलत धारणाओं व मिथकों को दूर करने के लिए किशोरी लड़कियों के साथ माहवारी स्वच्छता के बारे में बातचीत करना बहुत महत्वपूर्ण है। लड़कियों में बढ़ती गतिशीलता (घूमने फिरने की आजादी) और उनकी व्यक्तिगत सहजता के नज़रिये से माहवारी स्वच्छता की बढ़ोतरी महत्वपूर्ण है। यह माहवारी के दौरान प्रचलित साफ–सफाई न रखने जैसी कुछ आदतों के कारण होने वाले संक्रमण की संभावना को कम करता है। माहवारी स्वच्छता से संबंधित जानकारी व हुनर होने से लड़कियों की उनके स्कूल में उपस्थिति में बढ़ोतरी होती है। कई बार माहवारी की कम जानकारी की वज़ह से लड़कियों का स्कूल में कम जाना या स्कूल से ही निकल जाने जैसी दिक्कतें आती हैं।

माहवारी स्वच्छता को कैसे बढ़ावा दें?

माहवारी स्वच्छता में बढोतरी हो सकती है यदिः

- माहवारी व माहवारी स्वच्छता के बारे में लड़कियों और महिलाओं में स्वास्थ्य शिक्षा का प्रावधान हो
- घर और स्कूल दोनों जगहों पर स्वच्छ पानी और साफ शौचालयों तक समुदाय की पहुंच में बढ़ोतरी हो
- सैनिटरी नैपकिन के इस्तेमाल और उपलब्धता के प्रावधान में बढ़ोतरी हो
- सैनिटरी नैपकिन को सुरक्षित तरीके से नष्ट करने को बढ़ावा दिया जाए।

माहवारी स्वच्छता को कौन प्रोत्साहन दे सकता है?

माहवारी स्वच्छता को समुदाय व स्कूल में बढ़ावा दिया जा सकता है। अच्छा होगा यदि इसकी शुरूआत किशोरी लड़कियों के साथ ही करें। हालांकि वो औरतें जो प्रजनन अवस्था में हैं वे भी माहवारी संबंधित जानकारी और सैनिटरी नैपकिन सामग्री तक पहुंच की जानकारी से लाभ उठा सकती हैं।

समुदाय में आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व स्वयं सहायता समूह (एस एच जी) की महिलायें माहवारी स्वच्छता की आदतों के प्रचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

आशा होने के नाते समुदाय की औरतों के साथ आपके करीबी संबंध होने की भरपूर संभावना है। इसलिए इस बुकलेट (किताब) में लिखी माहवारी स्वच्छता व सैनिटरी (नैपकिन) के इस्तेमाल की जानकारियों को समुदाय की औरतों व लड़कियों तक पहुंचाने में मदद मिलेगी। विलेज हैल्थ एण्ड सैनिटेशन कमिटी (वी. एच. एस. सी) की सदस्य होने के नाते व आपकी पंचायत के साथ काम की भूमिका के तहत् आप घरों में निजी शौचालयों व स्कूल में लड़कियों के लिए अलग से शौचालयों की मांग रख सकती हैं व सुनिश्चित कर सकती है। समुदाय में माहवारी से संबंधित स्वास्थ्य व सुरक्षित सैनिटरी नैपकिन्स के इस्तेमाल की जानकारी को बढ़ावा देने में स्वयं सहायता समूह की सदस्य महिलाएं आपको मदद कर सकती हैं।

साधारण तकनीकी जानकारी से स्वयं सहायता समूह भी सैनिटरी नैपकिन तैयार कर सकती हैं। आप अपने गांव में समूह को इस काम के लिए प्रोत्साहित कर सकती हैं। इस बारे में और अधिक जानकारी जिला स्वास्थ्य सोसायटी व जिला अधिकारी के ऑफिस में उपलब्ध हैं।

II. ट्रेनिंग के उद्देश्य

ट्रेनिंग के अंत में आप निम्न बातें सीखेंगी:

- माहवारी व माहवारी स्वच्छता की मूल बातें
- सैनिटरी नैपकिन का बेहतर इस्तेमाल व इसे नष्ट करने के तरीके
- लड़कियों को किस तरह से प्रोत्साहित करें कि वे सैनिटरी नैपकिन के फायदे व इस्तेमाल को समझ सकें, इसके लिए बातचीत के तरीके सीखना
- अपने समुदाय में सैनिटरी नैपकिन की निरंतर आपूर्ति सुनिश्चित करना
- सैनिटरी नैपकिन की खपत/इस्तेमाल की रिपोर्टिंग व लेखा जोखा रखना।

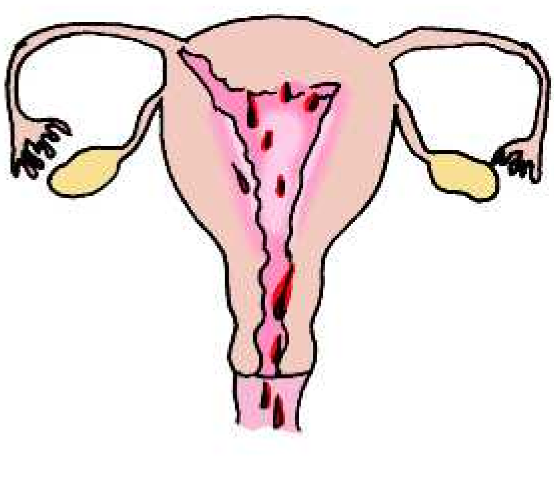
III. माहवारी के बारे में

माहवारी के बारे में व इससे होने वाली समस्याओं के बारे में समझना

पहली माहवारी: किशोरावस्था में जब लड़की को पहली बार माहवारी आती है तो उसे 'मेनार्के' कहते हैं। पहली माहवारी 9 से 16 साल की उम्र के बीच हो सकती है। इस दौरान ज़्यादातर लड़कियां पहली बार अपनी योनि से खून के स्राव को देखती हैं। यह खून का स्राव उनके माहवारी चक्र के अनुसार, के अंतराल पर हो सकता है।

माहवारी क्यों होती है?

माहवारी



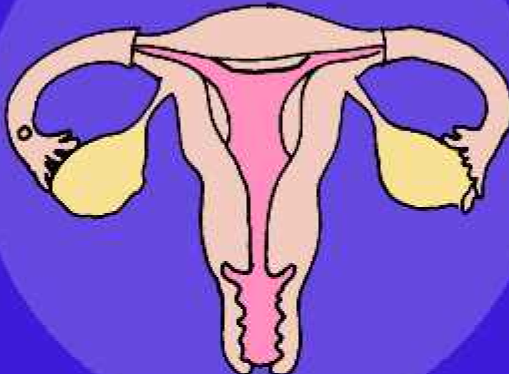
बच्चियां जब पैदा होती हैं उसी समय उनके अंडकोष में हजारों की संख्या में अंडे होते हैं। 21–40 दिनों के बीच, एक अंडा एक अंडकोष से निकल कर फिलोपियन नली में पहुंच जाता है। जब अंडा अंडकोष से निकलता है उस अवस्था को ऑव्यूलेशन कहते हैं। जैसे ही अंडा फिलोपियन नली तक पहुंचता है उसी दौरान बच्चेदानी में मुलायम गद्देदार परत तैयार हो जाती है। यह परत ज़्यादातर खून की नन्हीं–नन्हीं कोशिकाओं से तैयार होती है। यदि इस समय अंडे का संपर्क पुरुष शुक्राणु से हो जाता है तो भ्रूण या बच्चे की शुरूआत होती है। यह भ्रूण बच्चेदानी में बढ़ने लगता है। इस समय यह परत उस भ्रूण को पोषण पहुंचात है। यदि अंडा शुक्राणु से नहीं मिलता, तो बच्चेदानी की परत टूटने लगती है। परत के टूटने से खून निकलता है जो योनि द्वार से बाहर निकल आता है। यह स्राव ही माहवारी का खून है। यह पूरा चक्र माहवारी कहलाता है।

एक माहवारी के पहले दिन से शुरू होकर दूसरी माहवारी आने तक का समय माहवारी चक्र होता है। ज़्यादातर वयस्क महिला में यह चक्र 28 दिनों का होता है, हालांकि कुछ लोगों को 22 दिन और कुछ का चक्र 45 दिनों का भी हो सकता है। माहवारी ज़्यादातर 3 से 7 दिनों तक रहती है, हालांकि यह भी भिन्न–भिन्न लोगों में भिन्न–भिन्न हो सकता है। माहवारी के दौरान, एक महिला को 2 से 4 बड़े चम्मच (30–59 मिलीलीटर) तक खून जा सकता है।

1–7 दिन

जिस दिन खून आता है वह माहवारी चक्र की शुरूआत का दिन माना जाता है। एक माहवारी साधारणतः 5 दिनों तक रहती है, परन्तु 2 दिन जितनी छोटी भी हो सकती है और 7 दिन जितनी लम्बी भी हो सकती है। 2 से 6 बड़े चम्मच जितनी मात्रा में प्रत्येक माहवारी में खून निकलता है, यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि खून का स्राव कितना ज़्यादा/भारी है। माहवारी तभी होती है जब बच्चेदानी की दीवारें अंदर जमी परतें बाहर निकाल देती हैं क्योंकि अंडा का निषेचन नहीं हुआ है।

8–14 दिन



दो अंडकोषों में से किसी एक से अंडा निकलता है और बच्चेदानी में परत बनाने का काम चल पड़ता है। हर चक्र में केवल एक ही अंडा बाहर आता है। यह अंडा धीरे–धीरे अंडकोष से निकल फिलोपियन नली से गुजरता हुआ बच्चेदानी में पहुंचता है। यदि यह अंडा शुक्राणु से मिलकर निषेचित हो जाता है, इससे पहले कि वह बच्चेदानी में पहुंचे, लड़की गर्भवती हो जाती है।

15 से 28 दिन

यदि अंडा निषेचित नहीं हुआ, बच्चेदानी की परत पर परत तैयार होती रहेगी, जब तक कि हार्मोन का स्तर न गिर जाए। फिर यह परत टूट जायेगी और दूसरे माहवारी की शुरूआत होने लगेगी।

IV. माहवारी के दौरान एक लड़की को किस तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है?

माहवारी के दौरान लड़कियों को निम्न समस्याओं के अनुभव हो सकते है:

1. अनियमित माहवारी
2. अत्याधिक माहवारी (ज़्यादा खून का स्राव होना)
3. पीड़ादायक माहवारी (बहुत दर्द होना)

अनियमित माहवारी: जब माहवारी की शुरूआत होती है, तो पहले कुछ सालों में चक्र में अनियमितता रह सकती है। वे बहुत छोटे (3 सप्ताह) या बड़े (6 सप्ताह) हो सकते हैं। किसी किशोरी लड़की को एक साल में तीन या चार माहवारी ही हो सकती है। एक लड़की का चक्र प्रायः 2 से 3 सालों में नियमित हो पाता है।

अत्यधिक माहवारी: जो माहवारी 8 दिनों या उससे ज्यादा रहती है, जिसमें एक घंटे में ही नैपकिन पूरी तरह से भींग जाती है या खून के स्राव में ज्यादा मात्रा में खून के थक्के निकलते हैं, उसे अत्यधिक माहवारी कहते हैं। किशोरियों में ऐसा होना आमतौर पर पाया जाता है क्योंकि इन दिनों उनके शरीर में हार्मोन का थोड़ा असंतुलन होता है। यदि यह नियमित तौर पर होता है और लड़की का शरीर कमजोर या थक जाता है तो इसका मतलब है कि शरीर में जितना खून बन रहा है उससे ज्यादा मात्रा में खून शरीर से निकल जा रहा है। इस अवस्था में लड़की को तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

पीड़ादायक माहवारी: माहवारी के दिनों में थोड़ा दर्द होना स्वाभाविक है। यदि दर्द ज्यादा हो तो इसका कारण है इन दिनों शरीर में प्रोस्टाग्लान्डिन्स नामक हार्मोन का सामान्य से ज्यादा मात्रा में बनना। इससे उल्टी का एहसास होना, सिर दर्द या पेट में दर्द होने जैसी तकलीफें होने लगती है। साधारणतः यह एक या दो दिनों तक बरकरार रहता है। इन लक्षणों से छुटकारा पाने के लिए लड़कियों को निम्नलिखित उपाय अपनाने चाहिए:

- एक प्लास्टिक बोतल में गरम पानी लेकर उसे छोटे तौलिए से लपेटकर पेट दर्द की जगह पर रखना
- पेट की मालिश
- स्थानीय नुस्खे जैसे अदरक की चाय का सेवन

माहवारी के पूर्व होने वाली तकलीफें: कई महिलाओं को माहवारी चक्र के दौरान खासतौर से खून चलने के ठीक पहले शारीरिक और भावनात्मक तरह के लक्षणों का अनुभव होता है। ये लक्षण हैं:

1. थोड़े समय के लिए वजन बढ़ना, भारीपन महसूस होना, यह प्रायः शरीर में पानी की मात्रा के एकत्रित होने से होता है।

2. सिर दर्द और पेट में ऐंठन

3. छाती में दर्द व भारीपन महसूस होना

4. चिड़चिड़ापन होना

ये सारे लक्षण माहवारी शुरू होने के 5 से 7 दिनों पहले होते हैं और जैसे ही स्राव (खून निकलने) शुरू होता है तो गायब हो जाते हैं। यह परेशानियां व दर्द इन नुस्खों से दूर की जा सकती है, जैसेः खाने में कम नमक, पालक, मेथी और हरी पत्तेदार सब्जियां, फल जो कम मीठे हों और अधिक रेशेदार हों, का सेवन करना।

मुख्य संदेश

- माहवारी हर औरत के जीवन का अहम हिस्सा है इसलिए इसे लेकर शर्म और झिझक नहीं होनी चाहिए।
- माहवारी चक्र के साथ कोई अपवित्रता या गंदगी नहीं जुड़ी है।
- दैनिक कार्य गतिविधियों में माहवारी को रूकावट नहीं समझना चाहिए।
- इन दिनों में अलग–अलग रहना, छुआ–छूत मानना व स्कूल से दूर रखना जैसी गलत सोचों को बढ़ावा नहीं देना चाहिए।

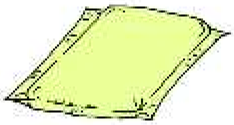
V. माहवारी स्वच्छता, सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल व इसे नष्ट करना

माहवारी के खून को सोखने के लिए साधारण तौर पर लड़कियां व औरतें क्या इस्तेमाल करती हैं?

लड़कियां और औरतें माहवारी के खून को सोखने के लिए बहुत से तरीके अपनाती हैं। इन सब में सबसे प्रचलित तरीका है, कपड़े का इस्तेमाल जो तह लगाकर अन्दरुनी पैंटी में लगाया जाता है या फिर कमर में रस्सी बांधी जाती है जिसके दोनों सिरों (आगे और पीछे) पैंटी में रखा कपड़ा टिका रहता है। यह कपड़ा कई बार दोबारा इस्तेमाल किया जाता है।

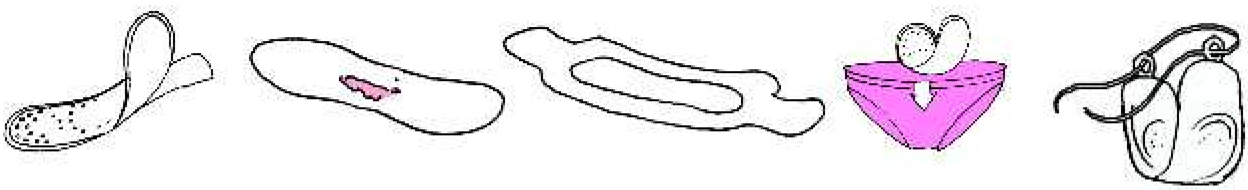
प्रायः यह कपड़ा अच्छी तरह से नहीं धोया जाता, साबुन इस्तेमाल नहीं किया जाता या बहुत थोड़े पानी से साफ किया जाता है। बहुत लड़कियां इसे खुले धूप में इस शर्म से नहीं सुखाती कि कहीं कोई देख न ले, इससे कपड़ा नम रह जाता है और दोबारा इस्तेमाल से चर्म संक्रमण जैसी तकलीफ पैदा कर देता है।

सैनिटरी नैपकिन क्या है?



सैनिटरी नैपकिन एक स्वच्छ व सुरक्षित नैपकिन है जिसका इस्तेमाल माहवारी खून को सोखने के लिए किया जाता है। माहवारी के दौरान (जब खून आ रहा हो) लड़कियां इस नैपकिन का इस्तेमाल करें ताकि वे सहजता से अपना सामान्य कार्य करती रह सकें। एक बार के इस्तेमाल के बाद सैनिटरी नैपकिन को नष्ट कर या फेंक देना चाहिए। आप अपने पास सैनिटरी नैपकिन को एकत्रित कर रख सकती हैं ताकि लड़कियों को बांटा जा सकें।

सैनिटरी नैपकिन में तीन तहें/परतें होती हैं:
- सबसे निचली तह जो पैंटी (चड्डी) से लगी होती है
- बीच की तह (मध्यम परत) जो जल्दी से खून सोखती है स्राव को रिसने से रोकती है
- सबसे ऊपरी तह/परत जो त्वचा के सबसे करीब है। नैपकिन का यह स्तर छिद्र वाले पदार्थ से बना होता है जो त्वचा को सूखा रखता है और त्वचा व सोखने वाली परत के बीच एक अवरोध बनाता है।



सैनिटरी नैपकिन दो तरह के होते हैं:
- **चिपकने वाला सैनिटरी नैपकिनः** नैपकिन के सबसे निचले हिस्से में कागज चिपका होता है जो उखड़ जाता है और फिर उसे पैंटी में चिपकाया जाता है।
- **बगैर चिपकने वाला सैनिटरी नैपकिन** जिसका इस्तेमाल पैंटी के साथ या उसके बिना किया जा सकता है। इन नैपकिनों में खासतौर से बना प्लास्टिक का बेल्ट होता है जिसमें लूप लगे होते हैं। इस नैपकिन में एक अतिरिक्त बैग होता है जो लम्बे फ्लैप से ढंका रहता है और जो लूप के भीतर चला जाता है।

सैनिटरी नैपकिन के क्या फायदे हैं?

- सैनिटरी नैपकिन दोबारा इस्तेमाल करने वाले कपड़े से ज्यादा आसान और सहज होता है। इसे आसानी से नष्ट किया जा सकता है।
- सैनिटरी नैपकिन के बीच के स्तर में खून सोखने की क्षमता होती है। इसकी वज़ह से सूखेपन का एहसास रहता है।
- बार–बार के बदलने से संक्रमण होने की संभावना में कमी होती है।
- हर उम्र की औरत इसका इस्तेमाल आसानी से कर पाती है।
- यह लड़कियों को ज्यादा गतिशील होने की आजादी देता है जिससे वे स्कूल की गतिविधियों में सहभागिता निभा सकती हैं।

माहवारी स्वच्छता के बारे में किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

- एक बार नैपकिन भीग जाए तो उसे तुरन्त बदलना चाहिए। यदि ऐसा न हो तो इससे जांघों में खुजली हो सकती है, जिससे संक्रमण हो सकता है।
- सैनिटरी नैपकिन को साफ और सूखे जगह पर रखना चाहिए।
- शरीर और निजी अंगों को रोज़ साफ करना, धोना आवश्यक है।
- माहवारी के दौरान निजी अंगों के बाहरी भाग को समय–समय पर धोना चाहिए, जिससे वहां लगा खून साफ हो जाये। इसके साथ ही जब भी नैपकिन बदलें साबुन से हाथ धोना चाहिए।
- यदि पैंटी (चड्डी) में माहवारी के धब्बे लग गए हों तो उसे तुरंत बदल देना चाहिए नहीं तो इससे वहां बैक्टीरिया पनपने का खतरा होता है जिससे संक्रमण फैलने की संभावना होती है।
- यदि सैनिटरी नैपकिन तुरंत उपलब्ध नहीं है तो साफ कपड़े का इस्तेमाल करना चाहिए।

यदि सैनिटरी नैपकिन तुरंत उपलब्ध नहीं है तो ऐसे में क्या किया जाए?

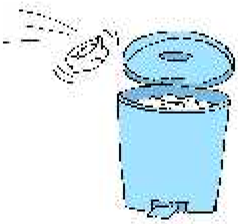
हालांकि सैनिटरी नैपकिन (पैड) माहवारी स्वच्छता रखने में बहुत ही सहज और इस्तेमाल का सरल तरीका है, मगर संभव है कि समय पर यह उपलब्ध न हो। इन स्थितियों में कपड़े के नैपकिन का इस्तेमाल किया जा सकता है। कई औरतें रुई में लिपटे कपड़े का नैपकिन या तह किये कपड़े जो पैरों के बीच रस्सी से टिके हों, उनका भी इस्तेमाल करती हैं।

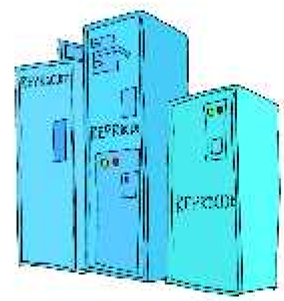
कपड़े का नैपकिन इस्तेमाल करने में याद रखने योग्य बातें:

1. कपड़े का नैपकिन बनाने के लिए साफ सूती व हल्के रंग के कपड़े का इस्तेमाल करना चाहिए। सिन्थेटिक कपड़े से बने नैपकिन माहवारी के स्राव को नहीं सोखेंगे और इससे खुजली भी होने लगती है।
2. अत्याधिक खून के स्राव में कपड़े के नैपकिन को एक दिन में 4 बार बदलना चाहिए।
3. कपड़े के नैपकिन को अलग से गरम पानी साबुन से धोना चाहिए और उसे धूप में सुखाना चाहिए।
4. यदि फिर से उसी कपड़े का इस्तेमाल करना है तो उसे सूखी जगह पर ही रखना चाहिए।

सैनिटरी नैपकिन को कैसे नष्ट किया जाए?

सैनिटरी नैपकिन को सुरक्षित तरीके से नष्ट करना आवश्यक है। जहां रोज कूड़ा उठाने की सुविधा हो वहां लड़कियों को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे इस्तेमाल किए गए नैपकिन को पुराने अखबार में लपेटकर ऐसे कूड़ादान में डाले जो रोज खाली किये जाते हों। जहां कूड़ा रोज नहीं उठाया जाता वहां नैपकिन को जमीन के गड्ढे में दबाना या जला देने जैसे तरीके इस्तेमाल में लाये जा सकते हैं। कुछ स्कूलों में मशीने उपलब्ध हैं जहां ज्यादा मात्रा में नैपकिन को जलाया जाता है। इन्हें इनसिनरेटर कहा जाता है। हालांकि यह सुविधा हर स्कूल में मौजूद नहीं है। लड़कियों को सावधान करना चाहिए ताकि वे इस्तेमाल किये नैपकिन को झाड़ियों या खुली जगहों में न फेंके। यदि एक ही जगह पर लम्बे समय तक इस्तेमाल हुए नैपकिन इक्ट्ठा होने लेगें तो इनमें से बदबू आने लगती है और यह कीटाणुओं के पनपने की जगह बन सकता है। इनसे नालियां भी जाम हो सकती है और निकासी में दिक्कत आ सकती है।





माहवारी के लिए तैयारी

एक बार जब लड़कियों में माहवारी शुरू हो जाती है, तब उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे आने वाले अगली माहवारी की तैयारी पहले से ही शुरू कर दें। इसमें यह भी शामिल है कि वे अपने माहवारी चक्र के प्रति पहले से जानें और खून चलने के समय के लिए तैयार रहें। जैसा कि लड़कियों के शुरूआती कुछ सालों में माहवारी अनियमित रहती है इसलिये उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए कि आने वाली माहवारी स्राव के लिए वे पहले से सतर्क रहें। यदि वे स्कूल जाने वाली लड़कियां हैं और लम्बे समय के लिए घर से बाहर रहने वाली हैं तो अपने साथ सैनिटरी नैपकिन ज़रूर रखें।

VI. माहवारी स्वच्छता को प्रोत्साहित करने के लिए मुख्य गतिविधियाँ

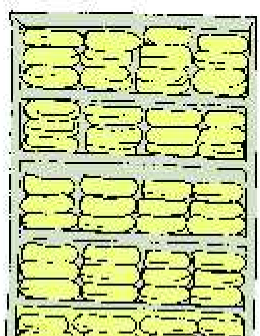
(i) **किशोरी लड़कियों के साथ एक तय दिन में मासिक बैठकों का आयोजनः** आपकी एक प्रमुख जिम्मेदारी है कि आप आंगनवाड़ी सेंटर या पंचायत भवन में महीने में तय दिन को 10–19 वर्ष की लड़कियों के साथ मीटिंग करें। यह दिन राज्य सरकार द्वारा तय किया जायेगा और पूरे राज्य में निरीक्षण किया जायेगा। इस मीटिंग का उद्देश्य

है कि किशोरियों में माहवारी व माहवारी स्वच्छता पर शिक्षा दी जाये। आपको उपलब्ध कराया गया फ्लिप चार्ट इन सत्रों को चलाने के लिए इस्तेमाल करना है। इस मीटिंग का दूसरा उद्देश्य है कि लड़कियों को सैनिटरी नैपकिन बांटा जाये। यह गांव के आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ताओं और स्वयं सहायता समूह की सदस्यों के सहयोग से किया जा सकता है। यह मीटिंग किशोरी समूह या यदि वहां 'सबला' योजना के तहत मौजूद किशोरी संदर्भ सेंटर हो तो उनकी भागीदारी से किया जा सकता है। इसके लिए आपको प्रोत्साहन राशि के रूप में 50 रुपये दिये जायेंगे। किशोरियों के स्वास्थ्य से संबंधित अन्य जानकारियां देने के लिए भी इन मीटिंगों का इस्तेमाल किया जायेगा।

(ii) जो लड़कियां नियमित रूप से मीटिंग में नहीं आ पातीं उनके घर जाने की योजनाः महीने में होने वाली मीटिंग को, उन लड़कियों के घरों में जाकर उन्हें व परिवार के सदस्यों को माहवारी संबंधित जानकारी देकर पूरा करना जो इन बैठकों में नियमित रूप से नहीं आ पातीं और साथ ही उन्हें अगली मीटिंग में आने को प्रोत्साहित करना।

(iii) विलेज हैल्थ एण्ड न्यूट्रीशन डे मनाने और विलेज हैल्थ एण्ड सैनिटेशन कमिटी मीटिंगों के स्थलों का माहवारी संबंधित चर्चा के लिए इस्तेमालः लड़कियों के अलावा वे महिलायें जो प्रजनन की उम्र में हैं उन्हें भी माहवारी संबंधित जानकारी की आवश्यकता है। जब महिलाएं 'विलेज हैल्थ एण्ड न्यूट्रीशन डे' के लिए आंगनवाड़ी आती हैं उस समय के अवसर यह जानकारियां देने के लिए इस्तेमाल करना चाहिए। विलेज हैल्थ एण्ड सैनिटेशन कमिटी की ज़िम्मेदारी है कि वे घरों में और स्कूलों में शौचालयों उपलब्ध करायें। आपको इस प्रक्रिया में सहयोग देना चाहिए और स्कूलों में लड़कियों के माहवारी स्वच्छता के लिए शौचालयों की उपयोगिता पर चर्चा करनी चाहिए।

(iv) 10–19 साल की लड़कियों में सैनिटरी नैपकिन की नियमित उपलब्धता को बढ़ावा देनाः आप एएनएम से सैनिटरी नैपकिन एकत्रित कर सकती हैं और उन्हें महीने की मीटिंग में बांट सकती हैं। जो लड़कियां इन मीटिंगों में नहीं आ पातीं उन तक यह नैपकिन उनके घर जाकर पहुंचाने चाहिए। इस योजना के तहत, सभी ग्रामीण किशोरियों को नैपकिन सरकार द्वारा तय किये गये दर पर ही उपलब्ध कराया जायेगा।



(v) सैनिटरी नैपकिन की खपत/इस्तेमाल की रिर्पोटिंग व लेखा जोखा रखनाः आपको अपने गांव में ज़रूरत के अनुसार नैपकिन पैकेट का हिसाब लगाना और रखना होगा। इसके लिए आपको अपने गांव में 10–19 साल की लड़कियों की सूची बनानी होगी। यह लिस्ट तैयार करने के लिए आप आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ता और स्वयं सहायता समूह की सदस्यों की मदद ले सकती हैं। सैनिटरी नैपकिन का स्टॉक एएनएम से लाकर रखना होगा। एएनएम आपको 300 रुपये पेशगी (एडवान्स) के तौर पर देगी जो कि सब–सेंटर के अनटाइड फंड्स से निकाला जायेगा। आपको अपने इस्तेमाल के लिए

भी सैनिटरी नैपकिन का मुफ्त पैकेट दिया जायेगा। आपको निम्न दिये गए तरीकों का इस्तेमाल नैपकिन के खरीदने और बेचने में करना होगा:

- 300 रुपये पेशगी का इस्तेमाल आप एएनएम से नैपकिन खरीदने में करें।
- गांव तक नैपकिन पहुंचाने और उसे व्यवस्थित ढंग से रखने की जिम्मेदारी आपकी है।
- सरकार द्वारा तय किये दर पर ही किशोरियों को नैपकिन प्रदान करायें।
- बिकने या बांटने वाले हर पैकेट पर 1 रुपया प्रोत्साहन के लिए रखा जायेगा।
- लड़कियों को बेचे गये सभी पैकटों का महीने भर का रिकार्ड रखें और मिले पैसे का हिसाब भी बराबर रखें। यह रजिस्टर और हिसाब के खातों पर विलेज हैल्थ एण्ड सैनिटेशन कमिटी की नामित महिला सदस्य द्वारा भी हस्ताक्षर लिया जायेगा।

फार्मेट क

लड़की का नाम	एपीएल वर्ग की है या बीपीएल वर्ग की		जनवरी		फरवरी		मार्च		अप्रैल		मई		जून	
	एपीएल	बीपीएल	बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया	बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया	बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया	बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया	बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया	बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया
योग														

जुलाई		अगस्त		सितंबर		अक्टूबर		नवम्बर		दिसंबर	
बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया	बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया	बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया	बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया	बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया	बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या	क्या बैठक में भाग लिया
योग											

फार्मेट ख - मासिक रिपोर्ट

1. आशा का नाम:
2. गांव का नाम:
3. महीने के आरंभ में सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों का स्टॉक
4. महीने के अंत में सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों का स्टॉक
5. उपकेंद्र से गांव तक परिवहन की लागत

क्र.सं.	किशोरियों के साथ संपर्क		आयोजित की गई रविवार की बैठकें					बेचे गये सैनिटरी नैपकिन के पैकेटों की संख्या		अर्जित की गई प्रोत्साहन राशि	
	एपीएल	बीपीएल	तिथि	उपस्थित लड़कियों की संख्या	उपस्थित वीएचएससी सदस्यों की संख्या	एएनएम उपस्थित थी या नहीं	आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उपस्थित थी या नहीं	एपीएल	बीपीएल	एपीएल	बीपीएल