

किशोरावस्था में शारीरिक विकास एवं माहवारी पर

# किशोरियों से बातचीत

ऑगनवाड़ी सेविकाओं/आशाओं के लिए मॉड्यूल



राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार



unicef   
unite for children



राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार



unicef   
unite for children

किशोरावस्था में शारीरिक विकास एवं माहवारी पर

# किशोरियों से बातचीत

आँगनवाड़ी सेविकाओं/आशाओं के लिए मॉड्यूल



राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार



unicef   
unite for children

किशोरावस्था में शारीरिक विकास एवं माहवारी पर  
किशोरियों से बातचीत

आँगनवाड़ी सेविकाओं/आशाओं के लिए मॉड्यूल

वर्ष 2014

**तकनीकी परामर्श**

अरूपा शुक्ला, सी फोर डी विशेषज्ञ, युनिसेफ, बिहार

**लेखन एवं संपादन**

अमिताभ पाण्डेय

किशोरावस्था में शारीरिक विकास एवं माहवारी पर

# किशोरियों से बातचीत

ऑगनवाड़ी सेविकाओं/आशाओं के लिए मॉड्यूल

## पहला भाग - ऑगनवाड़ी सेविकाओं/आशाओं के लिए पठन सामग्री

|  |      |
|--|------|
| ❖ किशोरियों से प्रभावकारी बातचीत के छः कदम | - 01 |
| ❖ स्त्री प्रजनन तंत्र को समझना             | - 06 |
| ❖ माहवारी के बारे में                      | - 08 |
| ❖ गलत धारणाएँ एवं सच्चाई                   | - 21 |
| ❖ अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न              | - 27 |

## दूसरा भाग - क्रियाकलाप

|  |      |
|--|------|
| ❖ अलग-अलग उम्र में अलग-अलग शरीर  | - 33 |
| ❖ हमारा बढ़ता शरीर   | - 34 |
| ❖ स्त्री प्रजनन तंत्र एवं माहवारी के विषय में बताना                          | - 36 |
| ❖ प्रश्नों का बक्सा  | - 37 |
| ❖ चार कहानियाँ   | - 38 |
| ❖ रोल प्ले (नाटक)  | - 42 |
| ❖ माहवारी स्वच्छता क्विज   | - 44 |
| ❖ माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर आधारित प्रसार प्रचार/संप्रेषण सामग्रियाँ | - 47 |
| ❖ तीन दिवसीय प्रशिक्षण का एजेन्डा  | - 49 |
| ❖ प्री - पोस्ट टेस्ट फॉर्मेट   | - 51 |
| ❖ प्रतिभागी तैयारी जाँच प्रपत्र  | - 52 |

दीपक कुमार, आई.ए.एस.

प्रधान सचिव

स्वास्थ्य विभाग, बिहार सरकार

## संदेश


किशोरियों एवं महिलाओं के बेहतर स्वास्थ्य हेतु “माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता” जैसे महत्वपूर्ण विषय पर गहन एवं व्यापक शिक्षा व कौशल प्रदान करने की आवश्यकता है।

माहवारी को लेकर सदियों से चली आ रही अवैज्ञानिक धारणाएँ एवं अस्वच्छ व्यवहार न केवल बुनियादी तौर पर किशोरियों में डर एवं हीन भावना पैदा कराता है, बल्कि विभिन्न अस्वास्थ्यकर परिस्थितियों को जन्म देता है।

माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी शिक्षा एवं कौशल के प्रसार के लिए सर्वप्रथम हमें यह धारणा विकसित करने की आवश्यकता है, कि माहवारी का होना हरेक किशोरी एवं महिला के लिए एक प्राकृतिक एवं स्वाभाविक प्रक्रिया है। माहवारी को लेकर “चुप्पी की कुसंस्कृति” को बहुआयामी एवं बहुस्तरीय प्रयासों से तोड़ने की आवश्यकता है ताकि इस विषय पर सकारात्मक बातचीत एवं शिक्षा की पहल घर, समुदाय, विद्यालय एवं ग्रामीण स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस जैसे अवसरों पर सहज व स्वाभाविक रूप से स्थापित हो सके। किशोरी दिवस का आयोजन, अर्श एवं सबला कार्यक्रम तथा युवा क्लिनिक का संचालन बिहार सरकार द्वारा इसी दिशा में उठाए गए ठोस कदम हैं।

किशोरियों को माहवारी स्वास्थ्य व स्वच्छता से जुड़ी शिक्षा व कौशल प्रदान करने में आशा एवं आंगनवाड़ी सेविकाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण एवं प्रभावी हो सकती है। राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार एवं समेकित बाल विकास सेवाएँ, समाज कल्याण विभाग के संयुक्त तत्वावधान में युनिसेफ की तकनीकी सहायता से माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर किशोरियों से बातचीत के लिए यह मॉड्यूल विकसित किया गया है, ताकि राज्य की सभी आशा एवं आंगनवाड़ी सेविकाओं का कौशल व क्षमता विकास हो सके और इस मॉड्यूल में सुझायी गयी गतिविधियों के माध्यम से किशोरियों के साथ सकारात्मक संवाद स्थापित किया जा सके एवं उन्हें सही जानकारी दी जा सके।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि किशोरोवस्था में शारीरिक विकास एवं माहवारी पर किशोरियों से बातचीत करने में बिहार की आशा एवं आंगनवाड़ी सेविकाओं के लिए यह मॉड्यूल मददगार साबित होगा। हमारी वर्तमान एवं भविष्य की पीढ़ी माहवारी को एक अभिशाप नहीं बल्कि वरदान समझेगी तथा अपने स्वास्थ्य की स्वयं रक्षक बनेगी।

  
(दीपक कुमार)

अमरजीत सिन्हा, आई.ए.एस.  
प्रधान सचिव  
समाज कल्याण विभाग, बिहार सरकार

## संदेश

बालिका और महिला सशक्तीकरण की दिशा में अनवरत एवं बहुआयामी प्रयास हो रहे हैं। माहवारी स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान एवं इससे जुड़ी गलत धारणाओं को तोड़ना इन्हीं प्रयासों में से एक है।

अधिकतर ग्रामीण किशोरियाँ एवं महिलायें न केवल माहवारी को एक शर्म और अभिशाप के रूप में देखती हैं, बल्कि इसके बारे में उचित शिक्षा और कौशल के अभाव में अनेक भ्रम, कुंठा और हीन भावना में जीती हैं।

समेकित बाल विकास सेवाएँ (आई०सी०डी०एस०), समाज कल्याण विभाग, बिहार सरकार अपने विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से माहवारी को लेकर सदियों से व्याप्त परंपरागत भ्रम, भ्रांतियों और अस्वास्थ्यकर व्यवहारों को समाप्त करने की दिशा में अग्रसर है। किशोरियों को माहवारी एवं उससे जुड़ी साफ-सफाई के संबंध में उचित शिक्षा और इसे व्यवहार के रूप में अपनाये जाने पर विशेष बल दिया जा रहा है।

आई०सी०डी०एस०, राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार एवं युनिसेफ के संयुक्त प्रयास से इसी ध्येय को ध्यान में रखते हुए “किशोरियों से बातचीत” नामक इस माड्यूल का निर्माण किया गया है।

मुझे आशा है कि यह माड्यूल आंगनवाड़ी सेविकाओं एवं आशाओं के क्षमता निर्माण में सदुपयोगी सिद्ध होगा। इस माड्यूल के क्रियाकलापों के माध्यम से किशोरियों को माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता विषय पर सही जानकारी दी जा सकेगी तथा उनका कौशल विकास होगा।

(अमरजीत सिन्हा)

14/8/19

यामीन मजूमदार  
चीफ ऑफ द फील्ड ऑफिस  
युनिसेफ, बिहार

## संदेश

लड़कियों के लिए माहवारी की शुरुआत उनकी जिंदगी का एक बहुत ही अहम मोड़ है। यह उसके एक लड़की से औरत बनने के सफर की शुरुआत होती है। अतः माहवारी के बारे में सही जानकारी उसके प्रजनन स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होती है।

जानकारी और समझ के अभाव में माहवारी संबंधित बहुत सी भ्रांतियां प्रचलित हैं। आमतौर पर लड़कियों को मासिक धर्म की शुरुआत के पहले इसके बारे में कुछ पता नहीं होता। इस विषय में जो जानकारी माँ, बड़ी महिलाओं या सहेलियों से मिलती है वो प्रायः आधी-अधूरी या गलत होती है। जानकारी दी भी जाती है तो सिर्फ माहवारी के प्रबंधन के बारे में न कि मासिक धर्म क्यों होता है और इस दौरान कैसे स्वच्छता बनाए रखें।

यह बहुत जरूरी है कि लड़कियों को किशोरावस्था के दौरान शरीर में हो रहे बदलावों एवं माहवारी के विषय में सही एवं पूरी जानकारी दी जाए एवं मासिक धर्म को एक बला, शर्मिन्दगी या अभिशाप के रूप में न देखा जाए। आँगनवाड़ी सेविकाओं एवं आशाओं के लिए यह प्रशिक्षण मार्गदर्शिका इन्हीं सब बातों को ध्यान में रख कर तैयार की गई है। मासिक धर्म की प्रक्रिया को किशोरियों के बीच सकारात्मक ढंग से प्रस्तुत किया जाना चाहिए एवं इसे बहुत सहजता से उन्हीं के उम्र के अनुरूप बताया जाना चाहिए।

इस मार्गदर्शिका को विकसित करने के क्रम में हमने राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन, राज्य स्वास्थ्य समिति बिहार, समेकित बाल विकास सेवाएँ, पाथ फाईन्डर, इनजेन्डर हेल्थ, बिहार वॉलेन्ट्री हेल्थ एसोसिएशन, आसरा एवं अन्य कई विकास से जुड़ी एजेंसियों द्वारा पूर्व में इस विषय पर प्रकाशित संचार सामग्रियों का भी संदर्भ के रूप में इस्तेमाल किया गया है। हम इनके आभारी हैं।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि आँगनवाड़ी सेविकाएँ एवं आशाएँ इस प्रशिक्षण मार्गदर्शिका का भरपूर लाभ उठाएंगी एवं किशोरियों को बहुत प्यार एवं मनोरंजक पूर्ण तरीकों से माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के विषय में बताएंगी।

(यामीन मजूमदार)



**यह** मॉड्यूल आँगनवाड़ी सेविकाओं/आशाओं के लिए है।

गाँव की 9 से 16 वर्ष की उम्र की लड़कियों के बीच किशोरावस्था में शारीरिक विकास एवं माहवारी के विषय में बातचीत करने के लिए यह मॉड्यूल उपयोगी सिद्ध होगा।

इस मॉड्यूल में सुझाए गए क्रियाकलापों एवं बात-चीत के सत्रों का उद्देश्य किशोरी लड़कियों के बीच जागरूकता एवं बदलाव लाना है जिससे वे :

- किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलाव एवं विकास के बारे में सही जानकारी प्राप्त कर सकें।
- माहवारी के बारे में खुलकर बात कर सकें, शर्मिन्दगी न महसूस करें।
- माहवारी और इससे संबंधित साफ-सफाई की सही जानकारी रखें और वे इसे अपने व्यवहार में शामिल करें।
- माहवारी से संबंधित साधनों के बारे में बात करने में आत्मविश्वास महसूस कर सकें।
- कमजोरी एवं खून की कमी से बचने के लिए हरी साग सब्जियाँ और देसी आहार के उपयोग की जानकारी रखें और इसे नियमित रूप से अपने भोजन में शामिल करें।
- माहवारी के समय इस्तेमाल किए गए कपड़े या पैड का पर्यावरण के सुरक्षित तरीके से निपटारा कर सकें।

# ऑगनवाड़ी सेविकाओं / आशाओं से

## किशोरियों

से माहवारी पर बातचीत करने का सबसे अच्छा तरीका यह होगा कि इसे किसी एक बड़े सत्र या भारी भरकम बहुत ही महत्वपूर्ण बातचीत की शकल न दी जाए। बजाए इसके, कि एक बार में ही लम्बी गम्भीर बात हो, माहवारी एवं इससे जुड़ी स्वच्छता को छोटे-छोटे बातचीत के सत्रों में रखना बेहतर होगा। इसके लिए किशोरी दिवस एक उपयुक्त अवसर है। मानव शरीर के विकास की शिक्षा लगातार चलती रहनी चाहिए। एक ही दिन इसे बहुत महत्व देकर बताना, किशोरियों के लिए कुछ ज्यादा ही होगा। शरीर के बारे में बातचीत तो बहुत ही सहज तरीके से होनी चाहिए।

किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव एवं माहवारी जैसे विषयों पर किशोरियों की उत्सुकता एवं प्रश्नों का इंतजार करने की बजाए सही यह होगा कि जब वे किशोरावस्था में पहुँचने वाली हो उसके पहले ही उन्हें अपने शरीर में होने वाले बदलावों की सही और संपूर्ण जानकारी हो। सही जानकारी दे कर हम उन्हें उन अवधारणाओं से मुक्ति दिलाते हैं जिसमें माहवारी जैसे सामान्य एवं प्राकृतिक चक्र को गंदा, भयभीत करने वाला माना जाता है।

यह भी बहुत जरूरी है कि माहवारी की प्रक्रिया को सकारात्मक ढंग से प्रस्तुत किया जाए। अगर कोई भी महिला अपने निजी अनुभवों से माहवारी को एक "बला" या परेशानी के रूप में पेश करेगी तो निश्चित रूप से किशोरियों को भी यह हमेशा डरावना और नकारात्मक लगता रहेगा। जरूरी तो यह है कि माहवारी को एक सामान्य प्राकृतिक परिवर्तन के रूप में प्रस्तुत किया जाए जो किसी भी लड़की के लिए एक अद्भुत पल है।

यह बहुत जरूरी है कि बच्चियों को माहवारी के बारे में बहुत सहजता से उन्हीं के उम्र के अनुरूप बताया जाए। उनके सवालों एवं उत्सुकताओं से गुस्सा मत होइए - क्योंकि शायद ये वही सवाल हैं जो इस उम्र में आपके दिमाग में भी घूम रहे होंगे, और अब उनका उत्तर आपके पास है।

## किशोरियों से बातचीत

ऑगनवाड़ी सेविकाओं / आशाओं के लिए मॉड्यूल

# किशोरियों से प्रभावकारी बातचीत के छः कदम

# G

## 1. स्वागत / अभिवादन

लड़कियों के साथ दोस्ताना माहौल बनाएं। मुस्कुराकर उनका स्वागत करें।

# A

## 2. हाल-चाल पूछना / उनकी समझ जानना

उनका हाल चाल पूछें। इस विषय में उनकी क्या समझ है जानने की कोशिश करें।

# T

## 3. बताना

किशोरियों को सही जानकारी दें।

# H

## 4. मदद करना

किशोरियों को निर्णय लेने में मदद करें - क्या वे आपकी बताई बात स्वीकार करना चाहती हैं? अगर विकल्प हों तो निर्णय लेने में उनकी मदद करें।

# E

## 5. समझाना

लिए गए निर्णय के बारे में विस्तार से समझाएं।

# R

## 6. दुबारा मिलना

उन्हें फिर बुलाएं या उनसे मिलें और देखें कि क्या हाल है। क्या किसी को कठिनाई आ रही है या मदद की आवश्यकता है।

## स्वागत / अभिवादन (GREET)

किशोरियों के साथ बात-चीत के सत्र में या किशोरी दिवस के बैठक में सभी किशोरियों का मुस्कुराकर प्यार से स्वागत करें। किशोरियों से अपनापन बढ़ाएँ। बातचीत के दौरान अपनापन का माहौल रखें।

खुला रजिस्टर लेकर न बैठें, न ही कोई दूसरा काम करते-करते उनसे बातचीत करें। किशोरियों को लगेगा कि आप सिर्फ ड्यूटी पूरी कर रही हैं।

## हाल-चाल पूछना / उनकी समझ जानना (ASK)

स्वागत एवं सबके बैठ जाने के बाद, किशोरियों से उनका हाल चाल पूछें। एक दम से माहवारी स्वास्थ्य पर चर्चा न छेड़ें क्योंकि, उस समय उनके दिमाग में कोई जरूरी नहीं कि ऐसी कोई बात हो। पहले हाल चाल पूछें। घर-टोले की बात, सहेलियों की बात आदि। जब वे आपके साथ खुल जाएँ तो उनके स्वास्थ्य, खान पान की आदतों के बारे में बात कर सकती हैं। बात-चीत के क्रम को आगे बढ़ाते हुए माहवारी के दौरान उनके घरों में अपनाए जाने वाले तौर तरीकों के बारे में भी पूछा जा सकता है। किशोरावस्था एवं माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर पहले लड़कियों की समझ जानना महत्वपूर्ण है।

### कुछ प्रश्न

- तुम्हें क्या खाना सबसे बढ़िया लगता है ?
- आम तौर पर तुम नाश्ते में / दिन के भोजन में / रात्रि के भोजन में क्या खाती हो ?
- पौष्टिक खाने का मतलब क्या है ?
- कमजोरी क्यों होती है ?
- माहवारी के समय तुम क्या इस्तेमाल करती हो ? (कपड़ा या पैड)
- यदि कपड़ा दुबारा इस्तेमाल करना हो तो उसे कैसे धोती हो, कैसे / कहाँ सुखाती हो ?



## सुनना एक कला है

सुनना एक कला है। सुनने का मतलब दूसरों को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करना है। सुनने का मतलब दूसरों को यह बताने का अवसर देना है कि वे क्या सोचते हैं। सुनने का मतलब उस व्यक्ति के दिल और भावनाओं को जीतना है जिसे आप स्वस्थ निर्णय लेने में मदद करना चाहती हैं।

- उन्हें जानकारी देने के लिए मजबूर न करें।
- लड़कियों पर जानकारी थोपें नहीं।
- अपने हाव-भाव रचनात्मक रखें।
- आप जिस समूह या व्यक्ति से बात कर रही हैं उसके समान स्तर पर बैठें। अगर वह फर्श पर बैठी हों तो आप भी वहीं बैठें। उन्हें तनावमुक्त रहना चाहिए।
- ध्यान दें। बोलते समय अपनी आंखें रजिस्टर या डायरी पर नहीं बल्कि सामने वाले व्यक्ति पर रखें।
- अगर कोई व्यवधान / रूकावट हो तो उसे तुरन्त दूर करें। खुले नोट बुक या पेंसिल से ध्यान बंट सकता है।
- समय दें। जल्दी न करें या बार-बार घड़ी न देखें।
- खुले प्रश्न पूछें-क्योंकि खुले प्रश्न पूछने पर सामने वाला व्यक्ति विस्तार से जानकारी दे सकता है। बंद प्रश्नों का असर एकदम उलटा होता है और अकसर हाँ या ना में जवाब मिलता है।
- भावनाओं के अनुसार उपयुक्त प्रतिक्रिया दें। अगर कोई किशोरी अपनी तकलीफों या डॉक्टर से सलाह लेने में आ रही परेशानियों के विषय में बता रही है तो आपकी प्रतिक्रिया में चिन्ता और सहायता का भाव झलकना चाहिए।
- सामने वाला व्यक्ति जो कुछ कह रहा है उसे सिर्फ इसलिए नहीं नकारें क्योंकि आपको लगता है कि वह शायद तथ्यों पर आधारित नहीं है। उनकी राय का सम्मान करें। कभी-कभी आपको बातचीत बहुत लम्बी करनी पड़ सकती है ताकि आप अपेक्षित जानकारी / उनकी धारणा को जान सकें। आप आमतौर पर जिन लोगों से बात करती हैं वे जो कुछ कहना चाहते हैं उसका कोई निश्चित क्रम नहीं होता या फिर उनका किस्सा बहुत लम्बा चलता है। लेकिन आप धीरज न खोएं। वे जो कुछ भी कह रहे हैं उनकी हर बारीकी पर ध्यान दें।

### खुले प्रश्नों के उदाहरण :

- पौष्टिक भोजन क्या है ?
- माहवारी के दौरान एक लड़की को किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
- तुम्हें आयरन गोली (आइ०एफ०ए०) की जानकारी कैसे मिली ?

### बंद प्रश्नों के उदाहरण :

- क्या तुम आयरन गोली खाती हो ?
- क्या तुम पौष्टिक खाना खाती हो ?

## बताना (TELL)

किशोरियों को बताने के पहले यह ध्यान रखें :

- कि वे विषय के बारे में पहले से क्या जानती हैं ?
- वे क्या जानना चाहती हैं ?
- विषय के बारे में उनकी आशंकाएँ या भ्रम क्या हैं ?
- खाने के पहले अपने हाथों को साबुन से धोती हो या नहीं ?

### उपयोगी सुझाव

अपनी पूरी तैयारी करें। हर तरह की जानकारी एकत्र करें, हर तरह के प्रश्नों के उत्तर देने और विषय से सम्बद्ध आशंकाओं और भ्रमों का सामना करने के लिए तैयार रहें। अपने पास मौजूद, आपसी बातचीत की क्षमता से सम्बद्ध सामग्री का अध्ययन करें। आपके पास सन्दर्भ के लिए इस माड्यूल की पठन सामग्री, फोल्डिंग फिलप चार्ट आदि उपलब्ध है।

यह दिखावा न करें कि आप सब कुछ जानती हैं। अगर किसी जानकारी के बारे में आपको खुद पर भरोसा नहीं है तो साफ़तौर पर कहें कि आप अपने वरिष्ठ साथियों से परामर्श करने के बाद लौटकर सभी प्रश्नों के उत्तर देंगी।

## मदद / सुविधा / प्रोत्साहन देना (HELP)

अगर किशोरियों या उनके अभिभावकों को माहवारी स्वास्थ्य एवं उस दौरान अपनाई जाने वाली स्वच्छता के विषय में अपना रवैया बदलना है, तो तथ्यों की जानकारी के साथ-साथ उन्हें उनके सामाजिक माहौल के भीतर चारों तरफ से समर्थन और प्रोत्साहन देने की भी आवश्यकता है। इनमें उनके साथी और मित्र, परिवार के अन्य सदस्य और समूचा समुदाय शामिल हैं। इसका अर्थ उन्हें अपने डर और आशंकाओं या मान्यताओं पर काबू पाने में मदद करना है।

उदाहरण के लिए माहवारी के समय खून सोखने के लिए अपनाए जाने वाले साधनों में कौन सा उनके लिए सुविधा जनक और सुरक्षित है; खून सोखने के लिए अगर घरेलू कपड़े का दुबारा इस्तेमाल करना हो तो क्यों उसे साबुन से अच्छी तरह धोकर कड़ी धूप में सुखाना चाहिए, किसी अंधेरे जगह पर नहीं; माहवारी के दौरान भी क्यों रोज नहाना एवं साफ रहना जरूरी है एवं माहवारी से संबंधित वैसी सभी भ्रान्तियों के विषय में उन्हें सही जानकारी दें और वैज्ञानिक तथ्य बताएँ एवं उनके लिए सबसे उपयुक्त और सही व्यवहार क्या होगा- यह चुनने में उनकी मदद करें।

## समझाना (EXPLAIN)

शैक्षिक/सूचना सामग्री का उपयोग करें। वही सामग्री चुनें जो उस विषय के लिए उपयुक्त है।

दृश्य सामग्री से बात बेहतर ढंग से समझ में आती है और अधिक समय तक याद रहती है। एक शोध के अनुसार हम जो कुछ सुनते हैं उसका 10 प्रतिशत याद रहता है, जो कुछ सुनते और देखते हैं उसका 50 प्रतिशत याद रहता है और जो कुछ सुनते, देखते और करते हैं उसका 90 प्रतिशत याद रहता है। इसका अर्थ यह हुआ कि किशोरी या माता मंडली की बैठक आदि से पहले दृश्य सामग्री के साथ पूरी तरह तैयार रहना चाहिए।

स्थानीय उदाहरण, सरल उपमाओं, भाषा, लोककथाओं आदि का उपयोग करें।

## दुबारा मिलना (RETURN)

लड़कियों को फिर से आने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें बताएँ कि जब कभी भी उन्हें कोई शंका या परेशानी हो या कुछ समझना हो तो वे निःसंकोच आपके पास आ सकती हैं। किसी लड़की की कोई खास समस्या हो, जैसे उसे डॉक्टरी सलाह की आवश्यकता हो तो उससे आप खुद अपनी तरफ से हाल चाल पूछती रहें। इस बैठक के बाद अगली बार किस दिन मिलना है यह भी तय कर लें एवं अगली बैठक के लिए सभी को आमंत्रित करें।

हर किशोरी के साथ अच्छा व्यवहार करें। उनके साथ बातचीत करें। आँख से आँख मिलाएँ, मुस्कुराएं और मधुर आवाज में बात करें। अपनी आवाज ऊंची न करें या जल्दी ना मचाएं।

उनके बारे में और उनके जीवन के बारे में उनसे जानकारी लें।

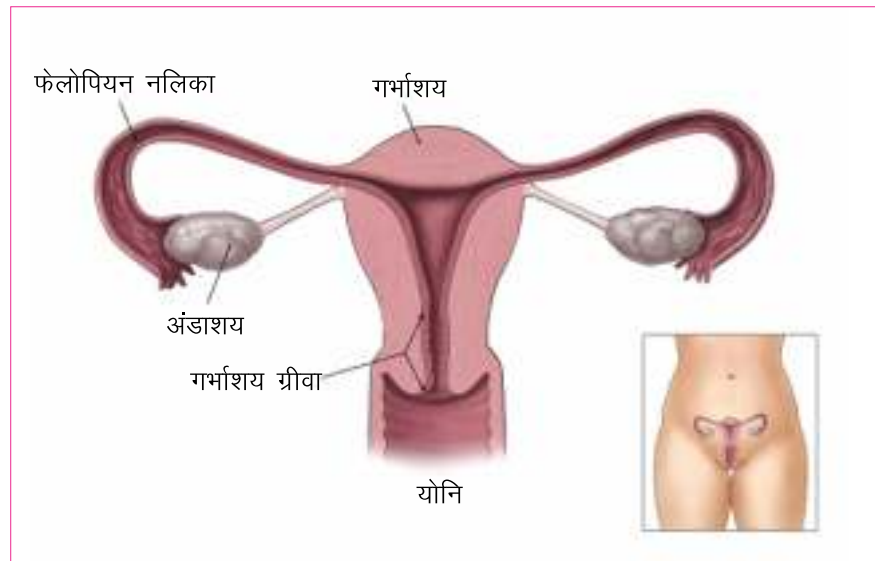
जानकारी को उनके अनुरूप ढालें जिससे आप बात कर रही हैं। ऐसी बातें कहें जिसमें समूह की दिलचस्पी हो। बहुत ज़्यादा जानकारी न दें और किशोरी समूह को वही बताएं जो वह जानना चाहती हैं, और सिर्फ़ काम की ही बातें बताएं। एक ही बार में वैसी सारी बात न करें जो इससे जुड़े हुए तो हैं, लेकिन तत्काल उनकी कोई उपयोगिता नहीं है।

लड़कियों को बात समझने में मदद करें। उन्हें उदाहरण एवं तर्कों के जरिए सही निर्णय लेने में मदद करें।

# स्त्री प्रजनन तंत्र को समझना

**स्त्री** प्रजनन तंत्र में दो मुख्य अंग होते हैं: (1) गर्भाशय (बच्चेदानी), जो विकसित हो रहे भ्रूण को पनाह देता है और योनि तथा गर्भाशय से होने वाले स्राव को पैदा करता है तथा पुरुषों के शुक्राणुओं को फेलोपियन नलिका से गुजारता है; (2) अंडाशय (डिम्बाशय/बीजदानी), जो डिम्ब या अंडे को पैदा करता है।

ये सारे अंदरूनी अंग होते हैं; योनि बाहरी अंगों से भगोष्ठ पर आकर मिलती है। योनि गर्भाशय से गर्भाशय ग्रीवा द्वारा जुड़ी होती है जबकि गर्भाशय फेलोपियन नलिका के माध्यम से अंडाशय से जुड़ा होता है। निश्चित अंतराल पर एक अंडाशय से एक अंडा मुक्त होता है जो फेलोपियन नलिका से गुजरते हुए गर्भाशय में प्रवेश करता है।



## योनि

योनि एक लचीली मांशपेशियों वाली नलिका होती है जो भगोष्ठों से लेकर गर्भाशय ग्रीवा तक पहुँचती है। अलग-अलग स्त्रियों में योनि की गहराई अलग-अलग हो सकती है। योनि भगोष्ठों को गर्भाशय ग्रीवा से जोड़ती है।



## गर्भाशय ग्रीवा

यह गर्भाशय की मुख होती है जो एक नाक के सिरे के समान लगती है। गर्भाशय ग्रीवा की चिकनाई वाले तरल की मात्रा माहवारी के दौरान हार्मोन्स के स्तर में आने वाले बदलाव के कारण बदल जाती है।

## डिम्बवाहिका नलिका (फेलोपियन नलिका)

ये संकरी एवं लगभग 4 ईंच लम्बी नली होती है जो अंडाशय से निकलने वाले अंडे को गर्भाशय तक ले जाती है। इस नलिका के मुँह उंगलियों के समान होते हैं जो अंडे को सुरक्षित गर्भाशय तक ले जाते हैं। अंडे का निषेचन फेलोपियन नलिका में तब होता है जब वह पुरुष के शुक्राणु से मिलता है।

## गर्भाशय

गर्भाशय मुट्ठी के आकार की रेशेदार मांसपेशियों का बना अंग होता है जो आकार में लगभग तीन ईंच लम्बा और दो ईंच चौड़ा होता है। गर्भाशय की अंदरूनी दीवार पर इन्डोमेट्रियम नामक पतली सी झिल्ली होती है। यह झिल्ली माहवारी के दौरान रक्तस्राव के साथ घुल कर योनि से बाहर निकल जाती है। इन्डोमेट्रियम पुरुष शुक्राणु से निषेचित हो गए अंडे को पोषण देता है, जिससे भ्रूण का विकास होकर बच्चे का शरीर आकार ग्रहण करता है।

## अंडाशय (डिम्बाशय / बीजदानी)

अंडाशय गर्भाशय के दोनों ओर अवस्थित होते हैं। प्रत्येक अंडाशय बादाम के एक दाने के समान होता है। लड़कियों/महिलाओं के शरीर के भीतर हजारों बगैर निषेचित अंडे/डिम्ब हो सकते हैं। अंडाशय पिट्युटरी ग्रंथि के द्वारा नियंत्रित होते हैं। पिट्युटरी ग्रंथि से निकलने वाले हार्मोन अंडाशय तक पहुँचते हैं और वह अंडों को उत्पन्न करने को तैयार हो जाता है। अंडाशय तीस वर्षों से ज्यादा समय तक परिपक्व अंडे तैयार करते रहते हैं। अंडाशय का अन्य महत्वपूर्ण काम है ओएस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोनों का स्राव करना। यह अंडे की वृद्धि और उन्हें परिपक्व करने में मदद करते हैं।

# माहवारी के बारे में

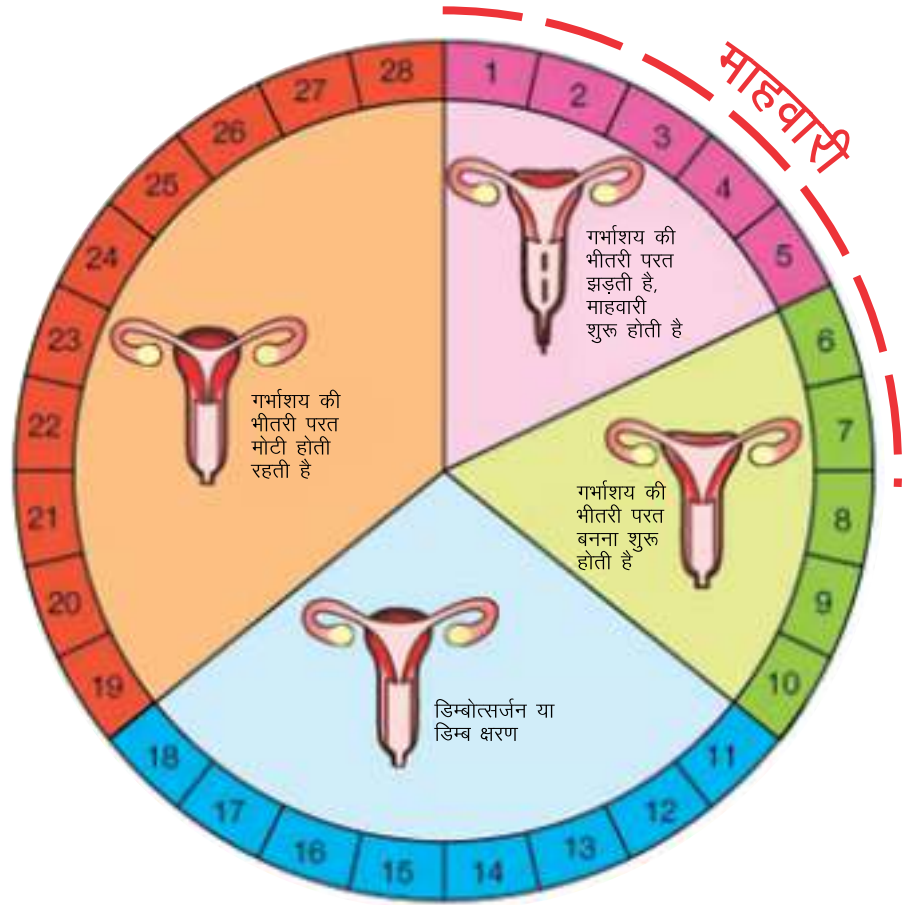
## माहवारी के बारे में व इससे होने वाली समस्याओं के बारे में समझना

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

### माहवारी क्यों होती है?

बच्चियाँ जब पैदा होती हैं उसी समय से उनके अंडाशय में हजारों की संख्या में अंडे होते हैं। किशोरावस्था में पहुँचने पर 21-40 दिनों बीच, एक अंडा एक अंडाशय से निकल कर फिलोपियन नली में पहुँच जाता है। जब अंडा अंडाशय से निकलता है उस अवस्था को ऑव्यूलेशन कहते हैं। जैसे ही अंडा फिलोपियन नली तक पहुँचता है उसी दौरान गर्भाशय (बच्चेदानी) के भीतरी दिवारों पर 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 शुरुआत होती है। यह भ्रूण बच्चेदानी में बढ़ने लगता है। इस समय यह परत उस भ्रूण को पोषण पहुँचाता है। यदि अंडा शुक्राणु से नहीं मिलता तक यह 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।

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 से 32 दिनों का होता है। माहवारी ज़्यादातर 3 से 7 दिनों तक रहती है, हालांकि यह भी भिन्न-भिन्न किशोरियों/महिलाओं में भिन्न-भिन्न हो सकती है। माहवारी के दौरान, एक महिला को 2 से 4 बड़े चम्मच (30-59 मिलीलीटर) तक खून जा सकता है।



निम्नलिखित जानकारियों से किशोरियों को माहवारी चक्र के बारे में वैज्ञानिक समझदारी हासिल होगी:

### 1 से 7 दिन

मासिक स्राव की शुरुआत को मासिक चक्र की शुरुआत होना माना जाता है। माहवारी आमतौर पर पाँच दिनों के आसपास तक होती है लेकिन 3 दिनों की कम अवधि से लेकर 7 दिनों की लम्बी अवधि तक भी हो सकती है। आम तौर पर हर माहवारी के दौरान 2-4 बड़े चम्मच खून निकल जाते हैं और यह इस बात पर निर्भर करता है कि खून का स्राव किस तेजी से हो रहा है।

### 8 से 14 दिन

दो में से एक अंडाशय अंडा निसृत करता है और गर्भाशय की भीतरी दीवार पर अस्तर बनाना आरंभ हो जाता है। एक मासिक चक्र के दौरान केवल एक ही अंडा निसृत होता है। अंडा हौले-हौले फेलोपियन नलिका से गुजर कर गर्भाशय की ओर यात्रा करता है। यदि अंडा गर्भाशय तक पहुँचने के पहले ही एक शुक्राणु द्वारा निषेचित हो जाता है, तब लड़की गर्भवती हो जाती है।

## 16 से 28 दिन

यदि अंडा शुक्राणु से निषेचित नहीं होता है तब गर्भाशय की दीवार तबतक मोटी होती रहती है जबतक हार्मोन के स्तर में अचानक गिरावट नहीं आ जाती। आखिरकार यह अस्तर टूट जाता है और अगली माहवारी शुरू हो जाती है।

### माहवारी चक्र के चार चरण:

#### प्रथम चरण:

माहवारी चक्र का पहला चरण है कि वास्तविक माहवारी की शुरुआत हो जाए। माहवारी शुरू होने का पहला दिन ही माहवारी चक्र का पहला दिन माना जाता है।

#### दूसरा चरण:

दूसरा चरण माहवारी के समाप्त होने के आखिरी दिन से शुरू होता है। दोनों अंडाशयों में से एक अंडाशय एक अंडा तैयार करने लगता है जो आखिरकार फेलोपियन नलिका में निसृत होगा। गर्भाशय का अस्तर (इन्डोमेट्रियम) अंडा के लिए तैयारी करता हुआ मोटा होना शुरू कर देता है।

#### तीसरा चरण:

तीसरे चरण को अंडोत्सर्जन या अंडक्षरण (ऑव्यूलेशन) के रूप में जाना जाता है। यह माहवारी चक्र के लगभग बीच के समय में होता है (28 दिनों के चक्र का 14वां दिन)। एक परिपक्व अंडा अंडाशय से निकलता है और फेलोपियन नलिका में प्रवेश करता है। माहवारी के इस चरण में संभोग करने पर गर्भवती हो जाने की प्रबल संभावना होती है। गर्भाशय की दीवार भी अंडे को ग्रहण करने के लिए तैयार रहती है।

#### चौथा चरण

चौथे चरण के दौरान फेलोपियन नलिका से गुजरते हुए अंडा गर्भाशय की ओर अग्रसर होता है जबकि गर्भाशय की भीतरी दीवार का अस्तर (इन्डोमेट्रियम) मोटा होता रहता है। गर्भाशय की दीवार का मोटा होते रहना प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के बढ़े हुए स्तर की वजह से होता है, जो अंडोत्सर्जन की वजह से शुरू हो जाता है। अगर इस चरण पर अंडा का शुक्राणु द्वारा निषेचन नहीं हो पाता है तो यह अस्तर टूटने लगता है और फिर से नया माहवारी चक्र शुरू हो जाता है।



माहवारी के दौरान लड़कियों को निम्न अनुभव हो सकते हैं;

1. अनियमित माहवारी
2. अत्यधिक माहवारी (ज्यादा खून का स्राव होना)
3. पीड़ादायक माहवारी (बहुत दर्द होना)

**अनियमित माहवारी:** जब माहवारी की शुरुआत होती है, तो पहले कुछ सालों में चक्र में अनियमितता रह सकती है। वे बहुत छोटे (3 सप्ताह पर) या बड़े (6 सप्ताह पर) 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 भीग 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 हो जाता 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 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 हैं। साधारणतः यह एक या दो दिनों तक बरकरार रहता है। इन लक्षणों से छुटकारा पाने के लिए लड़कियों को निम्नलिखित उपाय अपनाने चाहिए:

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

**माहवारी के पूर्व होने वाली तकलीफें :** कई लड़कियों 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 ऐठन
3. छाती में दर्द व भारीपन महसूस होना
4. चिड़चिड़ापन

ये सारे लक्षण माहवारी शुरू होने के 5 से 7 दिनों पहले होते हैं और जैसे ही स्राव (खून निकलना) शुरू होता है तो गायब हो जाते हैं। इन परेशानियों या दर्द को इन नुस्खों से दूर किया जा सकता है, जैसे-खाने में कम नमक का इस्तेमाल एवं पालक, मेथी और हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल जो कम मीठे हों और अधिक रेशेदार हों, का भरपूर सेवन करना।

### मुख्य संदेश

- माहवारी हर लड़की 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।

### माहवारी स्वच्छता, सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल व इसे नष्ट करना

लड़कियाँ और औरतें माहवारी के खून को सोखने के लिए बहुत से तरीके अपनाती हैं। इन सब में प्रचलित तरीका है, कपड़े का इस्तेमाल जो तह लगाकर अन्दरूनी पैंटी में लगाया जाता है या फिर कमर में रस्सी बांधी जाती है और कपड़े के दोनो सिरों को आगे और पीछे इसी रस्सी से टिकाया जाता है। इसे दोबारा भी 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 लड़कियाँ इसे खुले धूप में इस शर्म से नहीं सुखाती कि कहीं कोई देख न लें, इससे कपड़ा नम रह जाता है और दोबारा इस्तेमाल से चर्म संक्रमण जैसी तकलीफ पैदा कर देता है। अतः यह बहुत जरूरी है कि जिस कपड़े का इस्तेमाल किया जा रहा हो उसे अच्छी तरह साबुन से धो कर धूप में सुखाया जाए जिससे कपड़ा कीटाणु/जीवाणु मुक्त हो सके।

## सैनिटरी नैपकिन क्या है?

सैनिटरी नैपकिन एक स्वच्छ व सुरक्षित नैपकिन है जिसका इस्तेमाल माहवारी के खून को सोखने के लिए किया जाता है। माहवारी के दौरान (जब खून आ रहा हो) लड़कियाँ इस नैपकिन का इस्तेमाल कर सकती हैं ताकि वे सहजता से अपना सामान्य कार्य करती रह सकें। एक बार के इस्तेमाल के बाद सैनिटरी नैपकिन को नष्ट कर देना चाहिए।

सैनिटरी नैपकिन में तीन तह / परतें होती हैं:

**सबसे निचली तह** जो पैंटी (चड़्डी) से लगी होती है

**बीच की तह** जो जल्दी खून सोखती है स्राव को रिसने से रोकती है

**सबसे ऊपरी तह** 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 नैपकिन :** 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 नैपकीन** 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 भींग 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 गुप्तांग 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 जाय?

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 रूई में लिपटे कपड़े का नैपकिन या तह किये कपड़े का 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. अत्यधिक खून के स्राव में कपड़े के नैपकिन को एक दिन में कम से कम 4 बार बदलना चाहिए।
3. कपड़े के नैपकिन को अलग से साबुन से धोना चाहिए और उसे धूप में सुखाना चाहिए।
4. धुले हुए कपड़े को दोबारा इस्तेमाल के लिए सूखी जगह पर किसी थैली के अन्दर सुरक्षित रखना चाहिए।

### सैनिटरी नैपकिन को कैसे नष्ट किया जाए?

सैनिटरी नैपकिन को सुरक्षित तरीके से नष्ट करना आवश्यक है। जहाँ रोज़ कूड़ा उठाने की सुविधा हो वहाँ लड़कियों को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे इस्तेमाल किए गए नैपकिन को पुराने अखबार में लपेटकर ऐसे कूड़ादान में डालें जो रोज़ खाली किये जाते हों। जहाँ कूड़ा रोज़ नहीं उठाया जाता वहाँ नैपकिन को जमीन के गड्ढे में दबाना या जला देने जैसे तरीके इस्तेमाल में लाये जा



सकते हैं। 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 इक्ठ्ठा होने लगेंगे तो इनमें से बदबू आने लगेगी और यह कीटाणुओं के पनपने की जगह बन सकता है। नैपकिन को शौचालय में भी नहीं डालना चाहिए। इनसे नालियाँ 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 वाली 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। लड़कियों में 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 लड़कियाँ हैं और लम्बे समय के लिए घर से बाहर रहने वाली हैं तो अपने साथ सैनिटरी नैपकिन ज़रूर रखें।

### डाक्टर से राय लेना कब जरूरी है

अगर किसी लड़की को :

- सात दिनों अधिक समय तक माहवारी हो
- माहवारी के दौरान होने वाले दर्द घरेलू इलाजों/दवाइयों से ठीक न हो
- दो माहवारी के बीच भी खून आता हो
- जब खून बहुत अधिक आए (जब एक-दो घंटे में ही पैड बदलने की नौबत आ जाए)
- माहवारी शुरू हो जाने के बाद तीन से अधिक महीनों तक माहवारी न आए
- नियमित रूप से माहवारी शुरू हो जाने के बाद अगर फिर से वह अनियमित हो जाए
- स्तनों के विकास के तीन साल बाद भी या 16 वर्ष की आयु के बाद भी माहवारी शुरू न हो

## माहवारी के विषय में कुछ बुनियादी तथ्य

- औरतों के प्रजनन की उम्र में हर महीने गर्भाशय के भीतरी अस्तर (इन्डोमेट्रियम) का गिरना ही माहवारी है।
- माहवारी औसतन 28-32 दिनों पर होता है।
- माहवारी के दौरान खून का बहाव औसतन 3 से 7 दिनों तक होता रहता है, बहरहाल यह अवधि कभी-कभी कम या अधिक भी हो सकती है।
- औरतों के लिए माहवारी के पहले या उसके दौरान पेट में मरोड़ उठना सामान्य बात है।
- 30 वर्ष से कम उम्र की 10 महिलाओं में से एक माहवारी के दौरान अत्यधिक पीड़ा का अनुभव करती है।
- लड़कियों में पहली बार माहवारी शुरू होने को 'मेनार्की' (पहली बार रजस्वला होना) कहा जाता है।
- रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) का अनुभव महिलाओं को आमतौर पर 50-55 वर्ष की उम्र में होता है, जब उनकी माहवारी होना रुक जाता है।

### जल्दी युवा हो जाना:

कुछ लड़कियाँ 8 से 9 वर्ष की कम उम्र में ही जवान होना शुरू कर देती हैं। ऐसा हार्मोनों के असंतुलन से होता है या अंडाशय में कोई गाँठ (सिस्ट) बन गई हो सकती है।

### देर से युवा होना:

कुछ लड़कियाँ देर से, यहाँ तक कि 16 वर्ष या उसके बाद युवा होना शुरू करती हैं। ऐसा उनके अंदरूनी अंगों के विकास होने में देर होने या गर्भाशय ग्रीवा में किन्हीं कारणों से रूकावट की वजह से हो सकता है।

### माहवारी चक्र की अनुपस्थिति:

माहवारी की अनुपस्थिति प्राकृतिक वजहों से हो सकती है या किसी बीमारी या संक्रमण की वजह से ऐसा हो सकता है।

### माहवारी अनुपस्थित हो सकती है:

- गर्भावस्था और बच्चे को दूध पिलाने के दौरान
- हार्मोन्स के असंतुलन के कारण, असंतुलित खान-पान, तैलीय आहार लेने, जंक फूड खाने, दिमागी चोट लगने, नर्वस ब्रेकडाउन होने, गर्भनिरोधकों का इस्तेमाल, मधुमेह, टीबी जैसे रोग हो जाने के कारण।
- 'अल्प माहवारी' शब्द का इस्तेमाल किया जाता है यह बताने के लिए कि माहवारी के दौरान अत्यंत कम खून बह रहा हो या माहवारी दो दिनों से भी कम अवधि के लिए हुई हो। ऐसा एनीमिया, हार्मोनों के असंतुलन गर्भाशय में जन्मजात गड़बड़ी के कारण हो सकता है।

### बहुत अधिक रक्त स्राव:

माहवारी के दौरान खूब अधिक रक्त स्राव, जो कई दिनों तक होता रहे, मनोवैज्ञानिक समस्याओं, परिवेश में बदलाव, तनाव, काम का भारी बोझ, हार्मोनों के असंतुलन, गर्भाशय या अंडाशय में रसौली या गर्भाशय में गर्भनिरोधक फिट कर देने के कारण हो सकता है।

### पेट में ऐंठन:

पेट में ऐंठन या तो माहवारी के शुरू होने या फिर माहवारी होते रहने के दौरान हो सकता है, या दोनों ही समय हो सकता है। यह दर्द या ऐंठन माहवारी के दौरान गर्भाशय के सिकुड़ने के कारण होता है। ऐंठन के साथ-साथ औरतें पेट दर्द भी महसूस कर सकती हैं। माहवारी के दौरान जंघाओं तथा पैरों में वे लगातार बने रहने वाली असहजता और मानसिक तथा शारीरिक रूप से थकान महसूस कर सकती हैं। कुछ औरतें (5 प्रतिशत के आसपास) उबकाई, जी मिचलाना तथा उल्टी करने जैसा और जोरों का सिरदर्द महसूस कर सकती हैं। इन्हें माहवारी के पूर्व के लक्षण कहा जाता है।

### निम्नलिखित कारण माहवारी से संबंधित दर्द को बदतर बना सकते हैं:

- तनाव, भय या अप्रिय परिवेश
- माहवारी के प्रति भय होना और उसे गंदा समझना
- गर्भाशय ग्रीवा की वृद्धि सही ढंग से न होना और उसका कम बढ़ना (छोटा मुँह रह जाना)
- गर्भाशय में गांठ या रसौली हो जाना
- गर्भनिरोधकों का इस्तेमाल करना
- कब्ज या आलसीपन रहना

### माहवारी के दौरान जिन आदतों को अपनाया जाना चाहिए:

- हल्की कसरत करना
- टहलना
- गर्म पेय पदार्थ पीना
- पेंडू पर गर्म पानी भरी बोतल या रबर की थैली से सेंक लगाना
- दर्द से राहत पाने के लिए गर्म पानी में पैर डुबाए रखना
- दर्द के प्रबंधन में सांस की कसरत और ध्यान करना मददगार हो सकता है।
- श्रोणि प्रदेश की हड्डियों को मजबूत बने रहने के लिए कैल्सियम और लौह तत्वों की जरूरत पड़ती है। लड़कियाँ जब जवान हो रही होती हैं, तब उन्हें दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सहिजन के पत्ते, दूध और अंडों जैसे आहार ग्रहण करने की अनुशंसा की जाती है।
- कब्ज से बचे रहने के लिए सलाद, फल और भरपूर मात्रा में सब्जियाँ खानी चाहिए क्योंकि इनमें प्रचूर मात्रा में रेशे होते हैं।

# कमजोरी एवं खून की कमी से बचाव के लिए साग-सब्जियाँ, फल एवं देसी आहार



पालक साग



मेथी साग



बथुआ साग



लाल साग



सरसो साग



पत्तेदार प्याज



कच्चा केला



टमाटर



कुम्हड़ा



करेला



गाजर



चुकन्दर



आंवला



नींबू



अंकुरित चना



अंकुरित मूंग



पका केला



पका पपीता



अमरूद



दूध



कलेजी



मछली



मडुआ का रोटी



तिल का लड्डू



गुड़

## माहवारी के दौरान खान-पान की आदतें

एनीमिया से बचाव के लिए

- तिरंगा भोजन - लाल पीले फल और सब्जियाँ, दालें, अनाज, दूध, दही, अंडा आदि एवं हरी साग सब्जियों को नियमित रूप से भोजन में शामिल करना।
- रोज लौह तत्व और विटामिन सी से भरपूर आहार।
- साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड (आई एफ ए) की गोली।

## माहवारी की पहले से तैयारी

माहवारी के लिए तैयार रहें। उन दिनों के आसपास जब आपकी माहवारी होने का समय आने वाला हो, अपने पास सेनिटरी नैपकिन या कपड़ा रखें।

## शारीरिक असुविधा

### पेट दर्द, ऐंठन या मरोड़

जब असहनीय दर्द हो रहा हो, तब गर्म पानी से पेट एवं पेड़ू को सेकें। आराम करें। ध्यान, योग और सांस लेने का अभ्यास करें। अत्यधिक ऐंठन और मरोड़ होने पर डॉक्टर से सलाह लें।

## अधिक मात्रा में रक्त स्राव और थकान

नियमित रूप से संतुलित पोषाहार लें, खूब पानी पीएं, गुनगुने गर्म पानी से नहाएं बहुत रक्तस्राव और थक्केदार खून बहने पर डॉक्टर से सलाह लें।

## प्रजनन नलिका संक्रमण (आर टी आई):

### गुप्तांग में खुजली

अपने गुप्तांग को बाहर से धोयें और साफ रखें। दिन भर में 5 से 6 बार सेनिटरी नैपकिन या कपड़े बदलें।

### जांघ में जलन और फफोले

नारियल तेल लगाएं या टेल्कम पाउडर छिड़कें। सही आकार का अंदरूनी सूती कपड़ा पहनें।

### योनि से गंधयुक्त स्राव होना

गुप्तांग को बढ़िया से साफ करें और डॉक्टर से संपर्क करें।



# गलत धारणाएँ एवं सच्चाई

## गलत धारणा

माहवारी के दौरान लड़कियों या औरतों को कुछ खास आहार नहीं खाने चाहिए (यथा दही, सब्जियाँ, ठंडा पानी, खट्टी भोज्य सामग्री आदि।) ❌

## सच्चाई

जिन लड़कियों को माहवारी हो रही हो उन्हें लौह तत्व से समृद्ध आहार ग्रहण करना चाहिए ताकि माहवारी के दौरान होने वाले रक्तस्राव से होने वाले लोहे की कमी की भरपाई हो सके। साथ ही कैल्शियम से भरपूर ताजे फल और अन्य खाद्य पदार्थ ग्रहण करते रहने से वे स्वस्थ रह पाएंगी। ✔

## गलत धारणा

माहवारी के दौरान ठंडा खाना खाने से पेट में मरोड़ उठने लगेगा। ❌

## सच्चाई

ठंडा खाना खाने से पेट में कोई मरोड़ नहीं उठेगा। बासी खाना न खाएं। ✔

## गलत धारणा

किसी लड़की की माहवारी शुरू होने का अर्थ है कि वह शादी करने के लिए तैयार हो गई है। ❌

## सच्चाई

किसी लड़की की माहवारी शुरू हो जाने के बाद भी उसके शरीर का विकास होता रहता है। 18 वर्ष की उम्र होने के पहले ही उसकी शादी हो जाने और बच्चा पैदा हो जाने से माँ और बच्चे, दोनों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। ✔

## गलत धारणा

माहवारी के दौरान किसी लड़की या औरत को अपने बाल या नाखून नहीं काटने चाहिए। ❌

## सच्चाई

जिस लड़की या औरत को माहवारी हो रही हो वह सामान्य तरीके से बेहिचक अपने बाल और नाखूनों को काट सकती हैं। ✔

## गलत धारणा

माहवारी के दौरान खून सोखने के लिए इस्तेमाल में लाए गए पुराने कपड़ों को जमीन में गाड़ दिया जाना चाहिए क्योंकि बुरी आत्माएं खून की तरफ आकर्षित हो जाएंगी। ❌

## सच्चाई

यह अंध विश्वास है। इसमें कोई वैज्ञानिक तथ्य नहीं। हाँ, इस्तेमाल किए गए कपड़े या नैपकिन को पर्यावरण की दृष्टि से सुरक्षित तरीके से जरूर नष्ट करना चाहिए। यह कोई जरूरी नहीं है कि माहवारी के दौरान इस्तेमाल में लाए गए कपड़ों को जमीन में गाड़ दिया जाए। उन्हें जलाया भी जा सकता है या जमीन में गाड़ कर या अन्य तरीके से निबटाया जा सकता है। ✔

## गलत धारणा

माहवारी के दौरान मीठा शर्बत पीने से रक्त का बहाव और तेजी से होने लगेगा। ❌

## सच्चाई

मीठा शर्बत पीने से माहवारी पर ऐसा कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। ✔

## गलत धारणा

माहवारी के दौरान लड़कियों या औरतों के द्वारा पौधों को छूने से वे सूख जाते हैं, दूध जम जाता है और आईने अपनी चमक खो देते हैं। ❌

## सच्चाई

माहवारी के दौरान लड़कियों के द्वारा छूने से पौधों, दूध और आईनों पर ऐसा कोई भी दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है। ✔

## गलत धारणा

जवान होते समय यदि किसी लड़की को मुहांसे हो जाएं तो यह सारी उम्र भर बने रहेंगे। ❌

## सच्चाई

किशोरियों को मुहांसे हो जाना आम बात है लेकिन ज्यादातर लड़कियाँ जब बड़ी हो जाती हैं तो मुहांसे होना बंद हो जाते हैं। ✔

## गलत धारणा

यदि कोई लड़की माहवारी होते रहने के दौरान किसी गाय को छू दे, तो गाय बांझ हो जाती है। ❌

## सच्चाई

जैसे आप अन्य समयों पर जानवरों को छूती रहती हैं, वैसे ही माहवारी के दौरान उन्हें छूने में कोई हर्ज नहीं है। उन्हें छूने के बाद अपने हाथों को धो लेना याद रखें ताकि आपको कोई संक्रमण न हो सके। ✔



### गलत धारणा

माहवारी के दौरान स्त्रियों या लड़कियों को खाना नहीं बनाना चाहिए। ❌

### सच्चाई

एक लड़की या औरत माहवारी होते रहने के दौरान भी खाना बनाती रह सकती हैं लेकिन उसे अपनी व्यक्तिगत साफ-सफाई का अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए। ✔

---

### गलत धारणा

माहवारी होते रहने के दौरान औरतों और लड़कियों का अपने परिवार के सदस्यों से अलग हट कर खाना चाहिए। ❌

### सच्चाई

माहवारी होते रहने के दौरान लड़कियाँ या औरतें अपने परिवार के सदस्यों से अलग हट कर खाएं, इसकी कोई वजह नहीं है। ✔

---

### गलत धारणा

एक लड़की या औरत को माहवारी होते रहने के दौरान अपनी परछाईं को नहीं देखना चाहिए। ❌

### सच्चाई

इसकी कोई वजह नहीं है कि माहवारी के दौरान औरतें या लड़कियाँ अपनी परछाईयों को न देखें। ✔

---

### गलत धारणा

माहवारी के दौरान लड़कियों या औरतों को अलग सोना चाहिए। ❌

### सच्चाई

माहवारी के दौरान लड़कियाँ या औरतें अलग सोएं, इसकी कोई वजह नहीं है। ✔

---

### गलत धारणा

माहवारी के दौरान लड़कियों या औरतों को किसी धार्मिक कार्यक्रम में भाग नहीं लेना चाहिये। ❌

### सच्चाई

धार्मिक स्थलों पर जाने के बारे में माहवारी के दौरान स्त्रियों या लड़कियों के लिए अलग-अलग निर्देश हो सकते हैं लेकिन ऐसी कोई खास वजह नहीं है कि वे धार्मिक कार्यक्रमों में भाग न ले सकें। माहवारी के दौरान स्त्रियाँ या लड़कियाँ अशुद्ध नहीं होती हैं। ✔

---

### गलत धारणा

माहवारी का खून खराब खून है। ❌

### सच्चाई

माहवारी का खून स्वच्छ खून है, जिसमें गर्भाशय की भीतरी दीवार से अलग हुए अस्तर के घुले हुए कण मिले होते हैं। ✅

---

### गलत धारणा

माहवारी का खून बदबूदार होता है। ❌

### सच्चाई

यदि दिन भर में सेनिटरी नेपकिन को 5-6 बार बदला जाता है, तो इसमें किसी प्रकार की दुर्गंध नहीं आएगी। ✅

---

### गलत धारणा

माहवारी का खून औरतों को कमजोर और अस्वस्थ बना देता है। ❌

### सच्चाई

हालांकि लड़कियाँ और औरतें माहवारी के दिनों में थकान महसूस करती हैं लेकिन नियमित रूप से माहवारी होते रहना अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है। ✅

---

### गलत धारणा

पोषण और माहवारी चक्र के बीच आपस में कोई संबंध नहीं है। ❌

### सच्चाई

इन दोनों के बीच निश्चित रूप से आपस में घनिष्ठ संबंध है। पोषक आहार ग्रहण करने से एनीमिया और कुपोषण से बचाव होता है। ✅

---

### गलत धारणा

माहवारी के दौरान हमें किसी को छूना नहीं चाहिए। ❌

### सच्चाई

माहवारी के दौरान हम बेझिझक किसी को भी छू सकती हैं। माहवारी होने में कोई गंदी बात नहीं है। ✅

---

## गलत धारणा

जिन लड़कियों या औरतों को माहवारी हो रही हो वे अस्वच्छ हैं। ❌

## सच्चाई

माहवारी होना स्वस्थ रहने और सामान्य रूप से विकास का लक्षण है। माहवारी के दौरान निकलने वाला खून शरीर के किसी भी अंग के खून के समान ही होता है और आमतौर पर कीटाणु रहित होता है। लड़कियों को चाहिए कि वे अपनी पूरी माहवारी के दौरान खूब साफ-सफाई बनाए रखें। ✔

## गलत धारणा

माहवारी होते रहने के दौरान नहाने या शरीर को धोने से संक्रमण या बांझपन हो सकता है। ❌

## सच्चाई

माहवारी के दौरान नहाना या शरीर को साफ-सुथरा रखना बहुत जरूरी है। यह औरतों को संक्रमित हो जाने से बचाता है। बहरहाल, योनि को साफ करने के लिए पानी को प्रेशर के साथ योनि में डालने की क्रिया की वजह से योनि का संक्रमण होने की संभावना कहीं ज्यादा होती है। ऐसा नहीं करना चाहिए। ✔

## गलत धारणा

सही ढंग से सेनेटरी सामग्रियों (पैड आदि) को नहीं निबटाने से एक लड़की या औरत को जीवन भर लगातार माहवारी होती रहेगी। ❌

## सच्चाई

सामान्य तौर पर उम्र बढ़ते रहने की प्रक्रिया में यह सामान्य तथ्य है कि यथासमय माहवारी अपने आप बंद हो जाएगी। रजोनिवृत्ति के बाद खून की क्षति होना किसी प्रकार से पैड के निबटान से संबंधित नहीं है। प्रयोग में लाई गई सेनेटरी सामग्रियों को सही तरीके से स्वच्छ ढंग से निबटाया जाना चाहिए ताकि पर्यावरण स्वच्छ रह सके। ✔

## गलत धारणा

कोई लड़की एक बार यौन संबंध बनाने से गर्भवती नहीं हो सकती है। ❌

## सच्चाई

असुरक्षित तरीके से यौन संबंध बनाये जाने पर प्रत्येक बार और हर बार गर्भवती हो जाने का खतरा रहता है; यहाँ तक कि पहली बार यौन संबंध बनाये जाने पर भी गर्भवती हो जाने का खतरा बना रहता है। ✔

## गलत धारणा

माहवारियों के बीच के समय के दौरान यौन संबंध बनाना सुरक्षित रहता है। ❌

## सच्चाई

जिन औरतों का मासिक चक्र 28 से 32 दिनों के बीच होता है, वे 8वें से 19वें दिन के बीच या मासिक चक्र के बीचो-बीच गर्भवती हो सकती है। यह यौन संबंध बनाने का सबसे असुरक्षित समय होता है। ✔

## गलत धारणा

गर्भ निरोध और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जानकारियों का पता करने वाले किशोर-किशोरियाँ गलत रास्ते पर जा रहे हैं। ❌

## सच्चाई

गर्भनिरोध से संबंधी जानकारियाँ असुरक्षित यौन संबंध कायम करने से जुड़ी स्थितियों, जैसे बिना योजना के गर्भवती हो जाने और यौन संचारी संक्रमणों (एस टी आई) से बचाव करती हैं। प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान किसी को अपने शरीर, उसकी कार्यप्रणाली और उसकी समुचित देखभाल किए जाने के बारे में पूरी तरह से जागरूक बनाता है। ✔

## गलत धारणा

यदि झिल्ली / योनिच्छद (हाईमैन) टूटा हुआ है, तो लड़की "कुंवारी" नहीं है। ❌

## सच्चाई

योनिच्छद बगैर संभोग किए भी टूट जा सकता है। खेलकूद, कसरत करने, साईकिल चलाने या अन्य कारणों से भी योनिच्छद भंग हो सकता है। कभी-कभी योनिच्छद ढीली या अनुपस्थित भी रह सकती है और योनिच्छद भंग होने की घटना ही नहीं घटित हो सकती है। ✔

## गलत धारणा

उपयोग में लाई गई सेनिटरी सामग्रियों को जलाने या गाड़ देने से बांझपन हो जाता है। ❌

## सच्चाई

उपयोग में लाई गई सेनिटरी सामग्रियों को जला देना या गाड़ देना उन्हें साफ-सुथरे और सुरक्षित तरीके से निबटाने का बेहतर तरीका है। ✔



# अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

**प्रश्न:** लड़कियाँ कब जवान होने लगती हैं?

**उत्तर:** लड़कियाँ 9 से 16 साल की उम्र के बीच जवान होने लगती हैं।

**प्रश्न:** जवान होने की शुरुआत और किशोरावस्था क्या है?

**उत्तर:** 10 से 14 सालों की उम्र के बीच ज्यादातर लड़के और लड़कियाँ अपनी देह में होने वाले बदलावों को महसूस करने लग जाते हैं। इन शारीरिक और मानसिक बदलाव को 'युवा होने की शुरुआत' या 'किशोरावस्था' कहते हैं जो कई बरस तक होते रहते हैं। इस उम्र में लड़के और लड़कियों को 'किशोर' या 'किशोरी' कहा जाता है।

**प्रश्न:** जवान होने की शुरुआत कब होती है और इसमें कितना समय लगता है?

**उत्तर:** अलग-अलग समयों पर लड़के और लड़कियों में अलग-अलग बदलाव होते रहते हैं। आमतौर पर लड़कियों की अपेक्षा लड़कों में बदलाव आना देर से शुरू होता है। कुछ लोग दस वर्ष की उम्र से पहले ही जवान होना शुरू कर देते हैं, कभी-कभी तो 8 वर्ष की कम उम्र में ही, जबकि कुछ लोग 14 वर्ष के बाद जवान होना शुरू करते हैं। कुछ लोगों में एक वर्ष या उससे कम समय में ही बदलाव आ जाते हैं और कुछ लोगों में यह बदलाव आने में 6 वर्षों जैसा लम्बा समय लग जा सकता है।

**प्रश्न:** लड़कियाँ जब जवान होने लगती हैं तो उनकी देह को क्या होने लगता है?

**उत्तर:** जब देह में अतिरिक्त मात्रा में हार्मोन्स बनने लगते हैं तो जवानी की शुरुआत हो जाती है। हार्मोन्स के इस बढ़े हुए स्तर के कारण देह में बदलाव होने की शुरुआत हो जाती है। शारीरिक बदलाव होने के साथ-साथ इसके चलते उनमें भावनात्मक बदलाव भी होने लगते हैं। इसलिये एक बड़ी होती हुई लड़की कभी खुशी तो कभी क्रोध, उदासी और कभी उलझन महसूस कर सकती है।

जवान होने की घड़ी वह समय होता है जब लड़कियाँ अंडे का उत्पादन करना शुरू कर देती हैं और लड़के वीर्य का उत्पादन करना शुरू कर देते हैं। यह वह समय होता है जब बच्चे विकसित होकर युवती और युवक बनना आरंभ कर देते हैं और उनकी देह परिपक्व होना शुरू कर देती है, लेकिन इसका यह अर्थ नहीं है कि किशोरी लड़की बच्चा पैदा करने के लिए तैयार हो गई है, क्योंकि उसकी देह में अभी और परिवर्तन होना बाकी रहता है।

किशोरावस्था में एक लड़की के स्तन का आकार बढ़ने लगता है और उसके कूल्हे गोल होने लगते हैं। उसकी काँख में और उसके पैरों के बीच योनि के आसपास रोम उगने लगते हैं। उसे माहवारी होनी शुरू हो जाती है।

माहवारी शुरू होने का मतलब है कि लड़की का शरीर बढ़ रहा है और भविष्य के लिए तैयार हो रहा है। माहवारी के दौरान गर्भाशय की भीतरी दीवारों से चिपक कर बनने वाली झिल्ली खून के साथ योनि के जरिए बाहर आ जाती है। रक्तस्राव लगभग तीन से सात दिनों तक होता रह सकता है और लगभग प्रत्येक 28 से 32 दिनों के बाद यह हो सकता है। इस मासिक रक्त स्राव से घबराने की कोई बात नहीं है क्योंकि यह पूरी तरह से सामान्य बात है।

हार्मोन्स के स्तरों में बदलाव के कारण लड़की के माहवारी शुरू होने के ठीक पहले या उसके दौरान चेहरे पर मुंहासे होने में वृद्धि हो सकती है।

**प्रश्न:** एक लड़की को यह कैसे पता चलता है कि उसकी माहवारी शुरू होने वाली है?

**उत्तर:** अधिकांश लड़कियों में 9 से 16 साल की आयु में पहली बार माहवारी होती है। सबसे अच्छा तरीका यह है कि लक्षण देखे जाएं। कांख में रोम का उगना और योनि से सफेदनुमा स्राव होना आदि वे लक्षण हैं कि माहवारी शुरू होने वाली है।

**प्रश्न:** क्या कोई यह बता सकता है कि किसी लड़की की माहवारी कब शुरू होगी?

**उत्तर:** नहीं। आम तौर पर यह 9 से 16 साल की आयु में शुरू होती है। जब किसी लड़की को पहली बार माहवारी शुरू होती है तो उसे उसके बारे में अपनी माँ को बता देना चाहिए (या अपनी बहन को या किसी दूसरे वयस्क को, जिसपर वह भरोसा कर सकती है)। इस प्रकार कोई ऐसा व्यक्ति उसके आसपास होगा जो उसके सवालों के जवाब दे सकेगा।

**प्रश्न:** मैं 17 वर्ष की हूँ। माहवारी के दौरान काफी ज्यादा खून जारी होता रहता है, क्यों?

**उत्तर:** माहवारी की अवधि और इसके दौरान खून जारी रहने की मात्रा हर लड़की में अलग-अलग हो सकती है। आरंभिक दो दिनों के दौरान खून के बहने की मात्रा अमूमन ज्यादा होती है और माहवारी का अंत आते-आते यह कम होती चली जाती है। मगर थक्कों के साथ असामान्य ढंग से अधिक खून बहने का अर्थ हार्मोन्स के स्तर का असंतुलन हो सकता है। ऐसा एनीमिया होने की वजह से भी हो सकता है। डॉक्टर से सलाह लें।

**प्रश्न:** माहवारी के दौरान लड़कियाँ पेट दर्द से परेशान क्यों रहती हैं?

**उत्तर:** माहवारी के दौरान गर्भाशय के सिकुड़ने के कारण पेट में दर्द होता है जो सामान्य है।

**प्रश्न:** क्या माहवारी के दौरान लड़कियाँ दौड़ और खेल सकती हैं?

**उत्तर:** माहवारी के दौरान लड़कियाँ वैसी हर गतिविधियाँ कर सकती हैं जिन्हें वे आराम से कर सकती हों। यह सुनिश्चित करना जरूरी है, कि सेनिटरी नैपकिन या कपड़ा बढ़िया से अपनी जगह पर फिट बैठी हुई हो।

**प्रश्न:** माहवारी के पहले मुझे भारीपन क्यों महसूस होता रहता है?

**उत्तर:** माहवारी के पहले शरीर में पानी के ठहराव की प्रवृत्ति होती है। इसकी वजह से भारीपन महसूस हो सकता है। माहवारी शुरू हो जाने पर यह कम होता चला जाएगा।

**प्रश्न:** यदि किसी लड़की को एक महीने के लिए माहवारी होने से चूक जाए, तो इसका क्या अर्थ है?

**उत्तर:** यदि किसी लड़की की माहवारी शुरू हो चुकी है और फिर एक महीने माहवारी होने से चूक जाए तो उसके निम्नलिखित अर्थ हो सकते हैं। (1) लड़की की देह में विकास हो रहा हो और उसकी माहवारी अभी नियमित न हुई हो। (2) लड़की तनावग्रस्त महसूस कर रही हो या अत्यधिक दुबली-पतली हो या यात्रा कर रही हो। (3) संभोग के कारण शायद वह गर्भवती हो गई हो। ऐसे में उसे ए.एन.एम. या डॉक्टर से मिलना चाहिए।

**प्रश्न:** क्या माहवारी होना कष्टदायक होता है?

**उत्तर:** कुछ लड़कियों की जब माहवारी होती है तो वे किसी प्रकार के कष्ट का अनुभव नहीं करती हैं और कुछ लड़कियाँ अपनी नाभि के नीचे पेडू में तथा कमर में थोड़ी पीड़ा का अनुभव करती हैं। कुछ लड़कियाँ काफी दर्द महसूस करती हैं और उन्हें दर्द निवारक गोलियाँ लेने की जरूरत हो सकती है। आमतौर पर किसी प्रकार का दर्द होना खराब बात नहीं है और यह देर तक टिकता भी नहीं है। ऐंठन गर्भाशय के सिकुड़ने की वजह से होती है। गर्भाशय की यही सिकुड़ने की प्रक्रिया ही प्रत्येक महीने गर्भाशय के भीतरी दीवार से चिपके रक्त और झिल्ली (टिश्यु) के अस्तर को योनि के रास्ते बाहर निकाल देता है।

**प्रश्न:** क्या यह सामान्य बात है कि कुछ लड़कियों को सफेद स्राव हो? क्या यह सामान्य बात है कि उन्हें माहवारी के दौरान जमे हुए थक्के या पीला स्राव हो?

**उत्तर:** हाँ, लड़कियों के माहवारी के खून के साथ गाढ़ा थक्का या थोड़ा जमा हुआ खून सा आना सामान्य बात है। ऐसा प्रायः तब होता है जब वे सोकर उठती हैं या लेटी हुई होती हैं। जब एक लड़की का शरीर विकास करने लगता है तब थोड़ा साफ और सफेद स्राव होना स्वाभाविक बात है। उसकी माहवारी के दौरान

माहवारी का खून चमकदार लाल हो सकता है, हल्का गुलाबी हो सकता है, यहाँ तक कि भूरे रंग का भी हो सकता है। पीले रंग का या काफी गंधयुक्त स्राव होना सामान्य बात नहीं है और ऐसा होना किसी प्रकार के संक्रमण का लक्षण हो सकता है। यदि किसी लड़की को ऐसा अनुभव हो तो उसे डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

**प्रश्न:** क्या लड़कों को माहवारी होती है?

**उत्तर:** लड़कों को माहवारी नहीं होती। क्योंकि लड़कियों की अपेक्षा उनकी प्रजनन प्रणाली एकदम अलग किस्म की होती है। माहवारी दरअसल गर्भाशय की परतों का टूटना होता है। गर्भाशय- जहाँ गर्भावस्था के दौरान भ्रूण विकसित होता है। चूंकि केवल महिलाओं के पास ही गर्भाशय होता है इसलिये केवल उन्हें ही माहवारी होती है।

**प्रश्न:** तब क्या हो यदि किसी लड़की की माहवारी कभी शुरू ही न हो?

**उत्तर:** माहवारी देर-सबेर शुरू होगी ही। बहरहाल अगर एक लड़की 16 वर्ष से बड़ी हो और उसे पहली बार भी माहवारी न हुई हो तो उसे डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

**प्रश्न:** क्या कोई औरत माहवारी के दौरान गर्भवती हो जा सकती है?

**उत्तर:** हाँ, यदि किसी महिला की माहवारी का चक्र छोटा हो- अपने प्रथम दिन से आखिरी दिन तक असामान्य रूप से 21 दिनों वाला, तो चक्र के सातवें दिन ही अंडाशय से अंडा निकलने की प्रक्रिया शुरू हो सकती है (माहवारी शुरू होने से सातवें दिन ही)। कुछ माहवारी सात दिनों तक रहती हैं। इसलिए यह संभव है कि वह जब अपनी माहवारी में ही हो तो उसका अंडाशय अंडा जारी कर रहा हो।

**प्रश्न:** क्या माहवारी के दौरान या पहले पेट में ऐंठन, पीठ दर्द, सर दर्द आदि सामान्य बात है?

**उत्तर:** चूंकि माहवारी के दौरान शरीर में हार्मोन का स्तर ऊंचा-नीचा होता रहता है इसलिए शारीरिक और मानसिक दोनों स्तर पर बदलाव होते हैं। अपनी माहवारी शुरू होने के पहले और बाद में कुछ लड़कियाँ अपने पेट में ऐंठन महसूस कर सकती हैं। यह दर्द आम तौर पर कोई गंभीर समस्या नहीं होती है और इसका ईलाज पैरासिटामॉल दवा लेने से, कसरत करके, गर्म पानी से नहाकर या गर्म पानी की सेंकने वाली बोतल की सहायता से किया जा सकता है। एक कम उम्र की लड़की पीठ का दर्द, सरदर्द, उबकाई, उल्टी या कब्ज जैसी दिक्कतें महसूस कर सकती हैं। प्रायः यह दर्द माहवारी शुरू होने के आरंभिक दो या तीन दिनों तक रहता है। माहवारी की तकलीफें किशोरवस्था में प्रायः काफी उग्र रहती हैं और जब लड़की बालिग हो जाती है तब यह खत्म हो जा सकती है।





**प्रश्न:** क्या दूसरों की अपेक्षा कुछ लड़कों और लड़कियों का जल्दी परिपक्व हो जाना सामान्य है?

**उत्तर:** हाँ! कुछ लड़के - लड़कियाँ 9-10 वर्ष की उम्र से ही जवान होना शुरू कर देते हैं, लेकिन कुछ लड़के - लड़कियों का जवान होना शुरू होते-होते 14 या 15 साल हो जाते हैं। बहरहाल यदि किसी लड़की को 16 साल की उम्र तक माहवारी नहीं होती तो उसे डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

**प्रश्न:** क्यों शरीर के कुछ हिस्से अन्य हिस्सों की अपेक्षा जल्दी परिपक्व हो जाते हैं?


**उत्तर:** जवान होने की शुरुआत होने के दौरान एक क्रम होता है जिसके तहत खास किस्म के शारीरिक बदलाव होते हैं। लड़कियों के मामले में उनके स्तन बढ़ने लगते हैं; लड़कों के मामले में उनके अण्डकोशों में वृद्धि आरंभिक लक्षण होते हैं। बहरहाल शारीरिक बदलाव विभिन्न क्रम में हो सकते हैं और यह सामान्य बात मानी जा सकती है।

**प्रश्न:** जवान हो रहे कुछ लड़के और लड़कियों को त्वचा (चमड़ी) से संबंधित समस्याएँ क्यों हो जाती हैं?

**उत्तर:** जवान होने के दौरान हार्मोन्स की बढ़ी हुए सक्रियताओं की वजह से चमड़े की ग्रंथियों की गतिविधियों में भी वृद्धि हो जाती है। इन ग्रंथियों के द्वारा बनने वाले तेल की वजह से चमड़े के छिद्र अवरुद्ध हो जाते हैं और ये जीवाणुओं के साथ मिलकर मुहांसे या दाग-धब्बे होने की वजह बन जाते हैं। इससे बचने के लिए चमड़ी को साफ रखा जाना चाहिए। युवा लोगों को अपने चेहरे और हाथों को बार-बार धोते और साफ करते रहना चाहिए।

**प्रश्न:** स्तनों को पूरी तरह से विकसित होने में कितना समय लगता है?

**उत्तर:** अलग-अलग लड़कियों के मामले में इसमें अलग-अलग समय लगता है। यदि किसी लड़की के स्तनों में वृद्धि होने में दूसरी लड़कियों की अपेक्षा अधिक समय लगे तो इसका अर्थ यह नहीं है कि उसके स्तन हमेशा छोटे ही बने रहेंगे। इस बात में कोई संबंध नहीं है कि किसी लड़की के स्तनों का आकार क्या होगा और वे कबसे बढ़ना शुरू करेंगे।



## दूसरा भाग

किशोरावस्था में होने वाले  
शारीरिक बदलावों और माहवारी  
के विषय पर लड़कियों से  
बात-चीत करने के लिए  
क्रिया-कलाप



# अलग-अलग उम्र में अलग-अलग शरीर

## छोटी लड़की - बड़ी लड़की - महिला

इस सत्र में बातचीत के लिए दो अलग-अलग उम्र की लड़कियों और एक महिला की जरूरत होगी।

**छोटी लड़की** - एक छोटी लड़की का चयन करें जो लगभग 8-9 वर्ष की हो और जिसने किशोरावस्था में प्रवेश न किया हो।

**बड़ी लड़की** - एक ऐसी लड़की जो लगभग 13-14 साल की हो, जिसका शारीरिक विकास शुरू हो गया हो (अर्थात् लम्बाई बढ़ी हो, स्तनों का विकास शुरू हो गया हो, कमर चौड़ी हो रही हो।)

**पूर्ण विकसित महिला** - वह खुद सेविका या आशा हो सकती हैं।



- किशोरियों के सामने इन तीनों से खड़े रहने का आग्रह करें।
- किशोरियों से पूछें इन तीनों में उन्हें शारीरिक रूप से क्या-क्या अंतर दिखाई दे रहा है ?
- किशोरियों का झिझक तोड़ने की कोशिश करें। शुरूआत में कुछ शारीरिक परिवर्तन आप खुद भी बता सकती हैं। जैसे लम्बाई में परिवर्तन/वजन का बढ़ना/स्तनों का उभरना आदि
- कोशिश यह होनी चाहिए कि किशोरियाँ ज्यादा से ज्यादा शारीरिक परिवर्तन खुद बता पाएँ।

हर शारीरिक परिवर्तन के बारे में किशोरियों को विस्तार से समझाएँ। उन्हें बताएँ कि बच्चे से बड़े होने की प्रक्रिया में शरीर में कुछ बदलाव होते हैं। यह बदलाव सभी में होता है। किसी में जल्दी, किसी में थोड़ी देर से। लगभग 9 वर्ष से 19 वर्ष तक शारीरिक बदलाव की प्रक्रिया चलते रहती है। अगर ये बदलाव किसी में जल्दी शुरू हो गए हों या किसी में देर से शुरू हो रहे हों तो यह घबराने वाली बात नहीं है।

# हमारा बढ़ता शरीर

## लड़कियों को बताएँ :

- लड़कियाँ अभी अपने विकास के शुरू के सालों में हैं यानि कि किशोरावस्था के प्रवेश द्वार पर।
- इस समय उनके शरीर में होने वाले बदलावों के बारे में उन्हें जानने की जरूरत है।
- हर इंसान के जीवन में तेज शारीरिक वृद्धि के 2 मुख्य काल होते हैं - पहला बाल्यावस्था यानि शिशु के जन्म से 3 साल की उम्र तक। दूसरा काल है यौवन/किशोरावस्था (9 से 19 वर्ष तक) इस समय मुख्य शारीरिक बदलाव आते है। इस काल में हम बचपन से - पूर्ण रूप से बड़े होने की तरफ बढ़ रहे होते हैं। लम्बाई के साथ-साथ शरीर में और भी परिवर्तन होते हैं।

## लड़कियों से पूछें :

- जब हम बड़े हो रहे होते हैं तो लड़कियों के शरीर में क्या-क्या परिवर्तन आते हैं ?
- लड़कियों का झिझक तोड़ें और उन्हें लम्बाई के अलावा शरीर में होने वाले अन्य परिवर्तनों के बारे में बताएँ।
- शरीर के परिवर्तनों को सुन्दरता/सुडौल शरीर के रूप में वर्णित किया जा सकता है, जैसे
  - वक्ष स्थल (स्तन) का धीरे-धीरे विकास
  - कूल्हों का चौड़ा होना
  - कद एवं वजन बढ़ना
  - कांखों और योनी के आस-पास में बाल का आना

बाहरी बदलावों के अलावा शरीर के अन्दर भी बदलाव होते हैं। किशोरावस्था में माहवारी की शुरुआत लड़कियों में एक बहुत ही महत्वपूर्ण बदलाव है।

- लड़कों में भी बदलाव आते हैं, उनके कंधे चौड़े हो जाते हैं, लम्बाई अचानक बढ़ जाती है, आवाज में बदलाव आती है। कांखों, जननांगों के उपर व चहरे पर बाल उग आते हैं।
- सभी बचपन से जवानी की ओर बढ़ते हैं। शुरुआत में बच्चे आकार में बढ़ते हैं, पर जैसे-जैसे बड़े 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।

#### समूह कार्य :

- किसी भी किशोरी को स्वेच्छा से आगे आने को कहें।
- उसे जमीन पर सीधे लेट जाना है।
- चॉक की सहायता से दो-तीन दूसरी किशोरियों को लेटी हुई लड़की के शरीर के बाहर-बाहर आउट-लाइन बनाने को कहें, जिससे जमीन पर पूरे शरीर का एक आउट लाइन बन जाए।
- अब लेटी हुई किशोरी खड़ी हो जाए और आउट लाइन से बाहर निकल जाए।
- जमीन पर शरीर का आउट लाइन बन जाएगा।
- सभी किशोरियाँ आउट लाइन के बाहर गोलाकार खड़ी हो जाएँ।
- अब उन्हें इस आउट लाइन में शरीर के अन्दरूनी हिस्सों को बनाने को कहे। किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलावों को चित्र बनाकर किशोरियाँ समझें एवं आप इसे विस्तार से समझाने में मदद करें।



# स्त्री प्रजनन तंत्र एवं माहवारी के विषय में बताना

आप स्वयं एपरन पहनेंगी या किसी लड़की को बुलाकर उसकी स्वेच्छा से एपरन पहनाएँगी।

इस एपरन पर स्त्री प्रजनन तंत्र एवं माहवारी के विभिन्न चरणों के चित्र अंकित है, जिससे किशोरियों को यह जानने समझने में मदद मिलेगी कि शरीर में यह कहाँ अवस्थित है, मासिक धर्म का चक्र कैसे शुरू होता है, इस दौरान शरीर के अन्दर क्या-क्या होता है और मासिक धर्म के समय खून कहाँ से आता है।

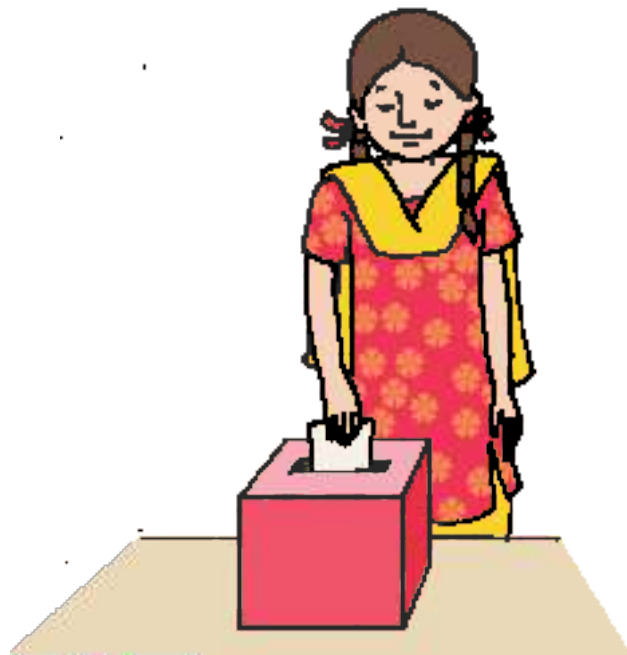


# प्रश्नों का बक्सा

## किशोरियों के प्रश्न आपके उत्तर

एक गत्ते का बॉक्स (कार्टन) लें। उसपर रंगीन कागज आदि चिपका कर उसे सजा दें। बॉक्स के ऊपर एक खांचा बना दें जिससे उसमें चिट्ठियाँ/पुर्जियाँ डाली जा सकें। माहवारी पर बात-चीत के किसी भी सत्र के अंत में किशोरियों को यह बॉक्स दिखाएँ एवं उनसे कहें कि जिन लड़कियों के मन में कोई ऐसा प्रश्न आ रहा हो जिसे वे पूछने में झिझक रहीं हों वैसे प्रश्नों को कभी भी एक कागज पर लिखकर इस बक्से में डाल सकती हैं। उन्हें अपना नाम लिखने की आवश्यकता नहीं है। यह बक्सा केन्द्र में ही किसी निश्चित स्थान पर एक सप्ताह तक या एक नियत तिथि तक रखा रहेगा।

किशोरियों से अगली बार बात-चीत करने से पहले बक्सा खोलकर सारे प्रश्नों की पुर्जियाँ निकाल लें और उनका सही जवाब तैयार कर लें। कुछ प्रश्न बेतुके हो सकते हैं या कुछ प्रश्नों का उत्तर देना आपको असहज कर सकता है, लेकिन याद रखें कि आप भी इस उम्र से गुजर चुकी हैं, अतः लड़कियों के प्रति पूरी सहानुभूति एवं धैर्य रख सभी प्रश्नों का उत्तर लड़कियों के उम्र के अनुरूप दें।



# चार कहानियाँ

इस सत्र के लिए चार कहानियाँ दी गई हैं। किसी लड़की से पहली कहानी पढ़ने को कहें। कहानी पूरी होने पर किशोरियों से उस कहानी संबंधित प्रश्न पूछें एवं विस्तार से चर्चा करें। अगली कहानियों के लिए भी यही क्रम दुहराएँ।

## 1. रानी की उलझन

रानी परेशान थी। उसे समझ में नहीं आ रहा था कि वो अपनी परेशानी किसे बताए। उसने महसूस किया था कि उसके बगलों में और जननांगों के ऊपरी भाग में हल्के-हल्के बाल आ रहे हैं। उसने बड़ों के बगलों में बाल तो देखा था लेकिन उसे लगता था कि यह तो बहुत बड़े होने पर होता होगा। रानी 11 साल की थी। उसे डर लग रहा था कि क्या उसके साथ यह सब बहुत जल्दी हो रहा है? घर में तो अभी भी उसे सब बच्ची ही समझते हैं। कोई देख लेगा तो क्या सोचेगा? कहीं किसी गलती के कारण तो यह सब नहीं हो रहा? रानी अकेले में बार-बार अपने बालों को देखती और फिर थोड़ी उलझन में पड़ जाती - क्या उसके साथ जो हो रहा है - सही हो रहा है?

### किशोरियों से पूछें :

- रानी किस बात से परेशान थी?
- क्या रानी की परेशानी सही थी?
- अगर तुम रानी की जगह होती तो क्या सोचती?



### किशोरियों को बताएँ :

सभी बचपन से जवानी की ओर बढ़ते हैं। किशोरावस्था में सभी के शरीर में बाहरी और अन्दरूनी बदलाव आते हैं। लड़कों में भी और लड़कियों में भी। लड़कियों का शरीर सुन्दर होने लगता है। लम्बाई बढ़ती है। शरीर सुडौल और गोलाकार हो जाता है, छातियाँ बढ़ने लगती हैं। कांखों और जननांगों के ऊपर बाल आने लगते हैं। यह सब लगभग 9 वर्ष से 16 वर्ष के बीच होता है। किसी में पहले किसी में बाद। यह सब बिल्कुल सामान्य है। घबराने या शर्मने की कोई जरूरत नहीं।



## 2. खुशी का डर

खुशी 12 वर्ष की थी। वह कक्षा 5 में पढ़ती थी। एक दिन जब वह नहा कर तौलिया से बदन सुखा रही थी तो वह बिल्कुल अचरज में पड़ गई। दोनों जांघों के बीच खून था। पहले उसे लगा शायद कहीं कट गया होगा। वह झटपट फिर से दोनों जांघों के बीच के भाग को धोने लगी। उसे समझ नहीं आ रहा था कि खून कैसे लगा। बार-बार धोने पर भी हल्का-हल्का खून आते ही जा रहा था। वह बहुत ज्यादा डर गई। उसे लगा कि उसे कोई गंभीर बीमारी हो गई है। यह खून कहाँ से आ रहा है और बंद क्यों नहीं होता? उस समय घर में सिर्फ उसके पिताजी थे। माँ गाँव में ही किसी के घर गई थी। बार-बार वह अपने पिता से छिपकर अपनी कच्छियाँ धोती रही। उसकी तीनों कच्ची गीली हो गई थी। क्या उसे कोई भयंकर बीमारी हो गई है? वह किससे पूछे? किसे बताए? क्या उसे अस्पताल जाना होगा? खुशी सोच-सोच कर परेशान थी।

### किशोरियों से पूछें :

- क्या खुशी को कोई बीमारी हो गई है ?
- अगर तुम खुशी की जगह होती तो क्या करती ?
- खुशी की माँ को क्या करना चाहिए था ?

### किशोरियों को बताएँ :

- किशोरावस्था में देर या सबेर सभी लड़कियों को माहवारी शुरू होती है। यह 9 साल से 16 वर्ष के बीच कभी भी हो सकती है।
- लड़कियों के शरीर में माहवारी एक सामान्य प्रक्रिया है और इससे यह भी पता चलता है कि शरीर का विकास सही तरीके से हो रहा है। इसमें घबराने, चिन्तित होने, डरने या शर्माने की कोई बात नहीं है।
- हर लड़की को उसके अभिभावक / शिक्षक / आँगनवाड़ी सेविका / आशा अगर पहले ही माहवारी के बारे में सही जानकारी दें तो लड़कियों को माहवारी के समय कोई घबराहट नहीं होगी बल्कि वह उसका स्वागत करेंगी।
- माहवारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, सभी को इन पर खुल कर बात करनी चाहिए। इसमें कोई शर्मिन्दगी या झिझक की बात नहीं।



### 3. असमंजस में गुड़िया :

गुड़िया को करीब तीन-चार महीने पहले माहवारी शुरू हो गई थी। लेकिन यह बात उसने शर्म और डर से किसी से नहीं बताई थी। माँ से भी नहीं। मन ही मन वह घबराई रहती मगर किसी से कुछ न कहती। माहवारी के समय कहीं से भी मिला कोई भी पुराना कपड़ा इस्तेमाल कर लेती थी। शुरू के दो-तीन महीने तक तो वह किसी तरह इसको झेलती रही, लेकिन अब उसे वहाँ पर खुजली होने लगी थी। खुजली धीरे-धीरे बढ़ते गई। खुजली रोक पाना इतना आसान नहीं था। अब उसे समझ में नहीं आ रहा था कि वह किससे यह बात बताए? छिपाए रखने के कारण वह और भी असमंजस में थी।

#### किशोरियों से पूछे :

- गुड़िया किस बात से परेशान थी ?
- क्या गुड़िया सही कर रही थी ?
- अगर तुम गुड़िया की जगह होती तो क्या करती ?

#### किशोरियों को बताएँ :

- कशोरावस्था में सभी लड़कियों को माहवारी शुरू होती है।
- लड़कियों के शरीर में माहवारी एक सामान्य प्रक्रिया है और इससे यह भी पता चलता है कि शरीर का विकास सही तरीके से हो रहा है। इसमें घबराने, चिन्तित होने, डरने या शर्मने की कोई बात नहीं है।
- माहवारी शुरू होने पर हर लड़की को चाहिए कि यह बात वह अपनी माँ या अपने बड़ों जिसे भी वह करीब समझती हो उन्हें बताए।
- हर लड़की को उसके अभिभावक / शिक्षक / आँगनवाड़ी सेविका / आशा अगर पहले ही माहवारी के बारे में सही जानकारी दें तो लड़कियों को माहवारी के समय कोई घबराहट नहीं होगी बल्कि वह उसका स्वागत करेंगी।
- माहवारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, सभी को इस पर खुल कर बात करनी चाहिए। इसमें कोई शर्मिन्दगी या झिझक की बात नहीं।



#### 4. बेबी की पहली माहवारी :

बेबी 12 साल की थी। बेबी की कुछ सहेलियों को कुछ माह पहले से ही माहवारी शुरू हो चुकी थी। बेबी ने माहवारी के विषय में अपनी सहेलियों से सुन रखा था। बेबी के गाँव की आँगनवाड़ी सेविका बहुत अच्छी थीं। उन्होंने भी लड़कियों को किशोरी दिवस में माहवारी के बारे में बताया था। एक दिन जब बेबी अपनी सहेलियों के साथ स्कूल से छुट्टी के बाद घर आ रही थी तो उसे अपने जननांगों में कुछ चिपचिपा सा महसूस हुआ। खून आना शुरू हो गया था। बेबी ने अपनी सहेली मीना को बताया। रास्ते में ही आँगनवाड़ी केन्द्र था। मीना उसे सेविका दीदी के पास ले गई। मीना ने जब उन्हें बेबी के बारे में बताया तो उन्होंने बेबी के सिर पर प्यार से हाथ रखकर कहा - घबराने की कोई बात नहीं। खून सोखने के लिए तुम सैनेटरी नैपकिन (पैड) या धुले सूती कपड़े का इस्तेमाल कर सकती हो। उन्होंने बेबी को पैड या कपड़ा कैसे इस्तेमाल करना है यह भी बताया। सेविका दीदी ने पूछा - तुम्हें कोई परेशानी तो नहीं हो रही ? उन्होंने कहा - तुम लोग बिना घबराए घर जाओ और अपनी माँ से इस बारे में बताओ। आगे कोई भी परेशानी हो तो मुझे बताना। दोनों सहेलियाँ घर चली गईं।

#### छात्राओं से पूछें :

- बेबी को क्या हुआ ?
- बेबी ने अपनी सहेली को क्या बतलाया ?
- मीना बेबी को किसके पास ले गई ?
- आँगनवाड़ी सेविका ने बेबी को क्या सलाह दी ?

#### छात्राओं को बताएँ :

- कशोरावस्था में सभी लड़कियों को माहवारी शुरू होती है।
- लड़कियों के शरीर में माहवारी एक सामान्य प्रक्रिया है और इससे यह भी पता चलता है कि शरीर का विकास सही तरीके से हो रहा है। इसमें घबराने, चिन्तित होने, डरने या शर्मने की कोई बात नहीं है।
- माहवारी शुरू होने पर हर लड़की को चाहिए कि यह बात वह अपने बड़ों या जिसे भी वह करीब समझती हो उन्हें बताए।
- हर लड़की को उसके अभिभावक / शिक्षक / आँगनवाड़ी सेविका / आशा अगर पहले ही माहवारी के बारे में सही जानकारी दें तो लड़कियों को माहवारी के समय कोई घबराहट नहीं होगी बल्कि वह उसका स्वागत करेंगी।
- माहवारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, सभी को इस पर खुल कर बात करनी चाहिए। इसमें कोई शर्मिन्दगी या झिझक की बात नहीं।

# रोल प्ले (नाटक)

शारीरिक विकास एवं माहवारी पर बातचीत करने के लिए - रोल प्ले (नाटक)

- तीन से चार लड़कियों का एक दल होगा। ऐसे कुल चार दल बना लें।
- नीचे लिखे गए रोल प्ले के 4 विषयों में से एक-एक हर दल को दे दें।
- दल को उस विषय पर आधारित एक छोटा रोल प्ले (नाटक) तैयार करने को कहें। रोल प्ले को सृजनात्मक और मनोरंजक ढंग से प्रस्तुत करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें। लड़कियाँ पात्र के अनुसार अपने वेश-भूषा में भी बदलाव कर सकती हैं।
- रोल प्ले तैयार करने के लिए उन्हें 10-15 मिनट का समय दें।
- सभी लड़कियों के समक्ष रोल प्ले प्रस्तुत किया जाए।
- रोल प्ले खत्म होने पर सभी तालियाँ बजाएँ।

## विषय-1

एक 12 वर्ष का बच्चा स्कूल नहीं जाना चाहता और उदास है। उसने अपने बड़े भाई को बताया कि सभी उसे चिढ़ाते हैं। उसका कंठ फूट रहा है और उसकी आवाज कभी मोटी कभी पतली हो जाती है। बड़े भाई ने समझाया कि क्यों उसका कंठ फूट रहा है, और अगर कोई चिढ़ाए तो उसे क्या कहना चाहिए।



## विषय-2

सभी लगभग 10 वर्ष की लड़कियाँ हैं। एक लड़की जो बाकी लड़कियों से कुछ ज्यादा ही लम्बी है, उसे सब चिढ़ाते हैं। लम्बी लड़की उन्हें समझाती है कि सभी अलग-अलग रफ्तार से बड़े होते हैं - सभी की लम्बाई भी अलग-अलग हो सकती है। वह यह भी बताती है कि चिढ़ाया जाना उसे क्यों अच्छा नहीं लगता। वह सभी को उससे अच्छे से पेश आने को कहती है। सभी लड़कियाँ खेद प्रकट करती हैं।

## विषय-3

एक 13-14 साल की लड़की अपने उम्र से बड़ी सहेली से अपनी परेशानी बता रही है। उसे चिन्ता है कि उसकी माहवारी अभी तक शुरू नहीं हुई है जबकि उसके पड़ोस में रहने वाली एक और सहेली जो 11 साल की है, उसकी माहवारी शुरू हो गई है। बड़ी सहेली उसे समझाती है कि माहवारी शुरू होने की उम्र अलग-अलग हो सकती है।

## विषय-4

एक 15 वर्ष की लड़की परेशान है कि उसकी छाती अभी भी उभर नहीं रही जबकि उसके अधिकतर सहेलियों की छाती उभरने लगी है। उसकी माँ (चाची या भाभी या बुआ या दादी) उसे समझाती है कि लड़कियों में छाती उभरने की उम्र अलग-अलग हो सकती है। छाती का आकार भी अलग-अलग हो सकता है। यह बिल्कुल सामान्य है।

## एक रोल प्ले खत्म होने पर निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

- तुम लोगों ने क्या देखा? तुम लोगों ने नाटक के पात्रों को क्या बातचीत करते सुना?
- क्या यह सब हमारे बीच भी होता है ?
- इससे क्या परेशानियाँ होती हैं ?
- अगर ऐसा हो तो हमें क्या करना चाहिए ? ऐसा न हो इसके लिए क्या किया जा सकता है।
- सही और विस्तृत जानकारी के लिए इस विषय को और कैसे समझाया जा सकता था?

अगर जरूरत महसूस हो तो एक नया दल बनाकर फिर से इस रोल प्ले को करने को कहें। इस बार पहले रोल प्ले के कमियों को सुधारते हुए और विस्तार में बातें रखी जाएं। जो बातें अभी चर्चा के दौरान आई थीं उनका भी समावेश हो। दूसरे रोल प्ले की ओर बढ़ें। हर रोल प्ले के बाद चर्चा के लिए यही प्रश्न दुहराए जाएंगे।

# माहवारी स्वच्छता क्विज

माहवारी के बारे में लड़कियों से उनकी जानकारी का स्तर जानने एवं सही जानकारी देने के लिए क्विज एक अच्छा और मनोरंजक तरीका हो सकता है। क्विज आयोजित करने के लिए आपको निम्नलिखित बातें करनी हैं :

- क्विज के लिए 20 प्रश्न इस मॉड्यूल में दिए गए हैं, इन्हें अलग-अलग पुर्जियों में लिख कर ऐसे मोड़े कि ऊपर से प्रश्न न दिखाई दे।
- सभी प्रश्नों वाली पुर्जियों को एक छोटे डब्बे में रख दें (जैसे जूते का खाली डब्बा आदि)
- किशोरियों को दो दलों में बाँट दें। दोनों दलों का नाम लड़कियाँ खुद तय करें (जैसे फूलों के नाम पर - चमेली दल / गुलाब दल, व्यक्तियों के नाम पर - कल्पना चावला / मदर टेरेसा / लक्ष्मी बाई / सानिया मिर्जा, फिल्मों के नाम पर - हिम्मतवाले / तारे जमीन पर / मस्ताने / दीवाने / जो जीता वो सिकन्दर आदि)
- एक चार्ट पेपर या कागज या स्लेट पर दोनों दलों का नाम दो अलग-अलग कॉलम में लिखें। इसी पर दोनों दलों के अंक लिखे जाएंगे।
- क्विज के नियम दोनों दलों को बताएँ।

## क्विज के नियम:

- हर दल से बारी-बारी से एक प्रश्न पूछा जाएगा।
- दल में से जिन्हें सही जवाब आता हो वे लड़कियाँ हाथ उठाएंगी। आपके कहने पर कोई एक लड़की जवाब देगी। ध्यान देना होगा कि एक ही लड़की बार-बार उत्तर न दे। सभी को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अगर उत्तर सही है तो उस दल को 10 अंक मिलेंगे। गलत उत्तर होने पर वही प्रश्न दूसरे दल से पूछा जाएगा। अगर दूसरे दल ने सही उत्तर दिया तो उसे उस प्रश्न के लिए 5 अंक मिलेंगे।
- सही उत्तर मिलने पर उस दल के कॉलम में अंक लिख दिया जाएगा। (डायरेक्ट प्रश्न के लिए -10 अंक, पास प्रश्न के लिए 5 अंक, आधा सही उत्तर के लिए 5 अंक)
- अगर दोनों दलों का उत्तर सही नहीं है तो फिर इसका उत्तर आप देंगी।
- इसी तरह से दोनों दलों से बारी-बारी से कुल 10-10 सीधे (डायरेक्ट) प्रश्न पूछे जाएंगे।
- सभी को शांति बनाए रखनी है।
- बिना हाथ उठाए सेविका / आशा के अनुमति के बगैर कोई भी उत्तर नहीं देगा।
- सभी प्रश्न पूछे जाने के बाद जिस दल के अधिक अंक होंगे वह दल विजयी घोषित होगा।

## क्विज के लिए प्रश्न

प्रश्न : लड़कियों में किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलावों में से कम से कम दो बदलाव बताओ ?

उत्तर : कद का बढ़ना / वजन बढ़ना / स्तनों का विकास / बगलों में बाल आना / जननांगों में बाल आना / माहवारी शुरू होना / मुँहासे आना / कूल्हे चौड़ा होना

प्रश्न : लड़कों में किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलावों में से कम से कम दो बदलाव बताओ ?

उत्तर : कद का बढ़ना / वजन बढ़ना / बगल में बाल आना / जननांगों में बाल आना / दाढ़ी मूछ आना / मुहांसे आना / कंधा चौड़ा होना

प्रश्न : अगर माहवारी के दौरान खून सोखने के लिए कपड़ा का इस्तेमाल किया जा रहा हो तो उसे इस्तेमाल के पहले साबुन से धोना और धूप में सुखाना क्यों जरूरी है ?

उत्तर : कीटाणुओं को मारने के लिए / कीटाणुओं के कारण होने वाली खुजली से बचने के लिए ।

प्रश्न : लौहत्व यानि खून में हिमोग्लोबीन बढ़ाने वाले कम से कम दो आहार बताओ (जिसमें IRON यानि लौह तत्व अधिक मात्रा में पाया जाता है ?)

उत्तर : हरी पत्तेदार सब्जियाँ / गुड़ / तिल / चूड़ा / कलेजी / अंकुरित चना, गाजर, चुकन्दर, सोयाबीन, अंडे आदि

प्रश्न : चप्पल नहीं पहनने और खून की कमी होने के बीच क्या संबंध है ?

उत्तर : खाली पैरों से जोंक (कृमि) शरीर के अंदर प्रवेश करते हैं एवं शरीर का खून चूसते हैं ।

प्रश्न : I.F.A. गोली का पूरा नाम बताओं ?

उत्तर : Iron Folic Acid (आयरन फोलिक एसिड)

प्रश्न : बच्चेदानी या गर्भाशय को अंग्रेजी में क्या कहते हैं ?

उत्तर : यूटेरस (Uterus)

प्रश्न : अंडाशय (डिम्बाशय या बीजदानी) को अंग्रेजी में क्या कहते हैं ?

उत्तर : OVARY (ओवरी)

प्रश्न : सामान्यतः माहवारी कितने दिनों तक होती है?

उत्तर : तीन से सात दिनों तक

प्रश्न : किशोरावस्था में लड़कियों के खाने-पीने यानि पोषण को खास महत्व क्यों दिया जाना चाहिए ?

उत्तर : किशोरावस्था में कई शारीरिक बदलाव आते हैं। शरीर तेजी से बढ़ता है। माहवारी के समय खून आने से शरीर में होने वाली खून की कमी से बचने के लिए भी खाने-पीने का खास ध्यान रखना चाहिए।



प्रश्न : एनीमिया की रोक-थाम या इलाज के लिए कौन सी गोलियाँ लेनी चाहिए?

उत्तर : आयरन की गोलियाँ (आइ.एफ.ए. टैबलेट)

प्रश्न : खून की कमी यानि एनीमिया के क्या-क्या लक्षण हैं ? (कम से कम दो लक्षण बताओ)

उत्तर : कमजोरी / नाखूनों में लालिमा की कमी / तुरंत थक जाना / आँखों में लालिमा की कमी / पैरों में सूजन / भूख न लगना / हमेशा थका-थका महसूस करना ।

प्रश्न : एनीमिया से बचाव के लिए किशोरियों को आयरन की गोली कितनी बार / कब-कब खाना है?

उत्तर : सप्ताह में एक बार

प्रश्न : एक माहवारी से दूसरी माहवारी के बीच सामान्यतः कितने दिनों का अन्तर होता है?

उत्तर : 26 से 32 दिनों का (कभी-कभी माहवारी चक्र के नियमित होने में एक से दो वर्ष का समय भी लग सकता है। जिन लड़कियों में माहवारी की शरूआत हाल ही में हुई हो उनके लिए शुरू के एक दो वर्ष अनियमित माहवारी होना आम बात हो सकती है)

प्रश्न : क्या माहवारी के दौरान नहाना चाहिए?

उत्तर : हाँ (इस प्रश्न का उत्तर सिर्फ हाँ या ना में ही आएगा इस लिए दोनो दलों से बारी-बारी से यह प्रश्न बिना सही उत्तर बताए पूछ लें। अगर जिस दल से यह प्रश्न पूछा जाना था उस ने सही उत्तर दिया हो ता पूरा अंक उस दल को मिलेगा। दूसरे दल ने भी अगर सही उत्तर दिया हो तो फिर भी उसे अंक नहीं मिलेगा क्योंकि यह पहले दल का सीधा प्रश्न था। पहले दल के गलत उत्तर देने पर यदि दूसरे दल ने सही उत्तर दिया हो तो उन्हें पाँच अंक मिलेगा।)

प्रश्न : माहवारी के दौरान इस्तेमाल किए गए कपड़ों या नैपकिन का किन दो तरीकों से सुरक्षित निपटारा किया जा सकता है ?

उत्तर : 1. जलाकर, 2. गाड़ कर

प्रश्न : लड़कियों को पहली माहवारी कितनी आयु के बीच हो सकती है ?

उत्तर : सामान्यतः 9 से 16 साल के बीच

प्रश्न : लड़कियों में होने वाली पहली माहवारी को अंग्रेजी में क्या कहते हैं?

उत्तर : मेनार्की

प्रश्न : क्या लड़कियों में 13 वर्ष की आयु तक माहवारी शुरू हो जानी चाहिए ?

उत्तर : कोई जरूरी नहीं। लड़कियों में यह 9 वर्ष से 16 वर्ष के बीच कभी भी हो सकती है।

प्रश्न : माहवारी के दौरान ऐंठन या पेट दर्द से आराम पाने के लिए क्या किया जा सकता है?

उत्तर : गर्म पानी के बोतल से सेक / अदरक वाली चाय / पेट पर हल्की मालिश / अधिक दर्द होने पर पैरासीटामाल की गोली।

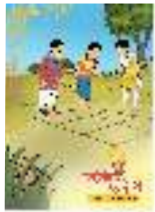


# माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर आधारित प्रचार-प्रसार/संप्रेषण सामग्रियाँ

‘पहेली की सहेली’ सामग्रियाँ - माहवारी विषय पर समाज में चुप्पी के माहौल को तोड़ने के लिए एवं माहवारी के बारे में खुलकर बिना शर्मिन्दगी के बात-चीत करने को बढ़ावा देने के लिए ‘पहेलियों’ को केन्द्र में रखकर ‘पहेली की सहेली’ सामग्रियों को तैयार किया गया है। इन सामग्रियों का प्रयोग ग्रामस्तरीय कार्यकर्ताओं एवं पिअर एजुकेटर द्वारा माहवारी विषय पर बात-चीत को बढ़ावा देने के लिए किया जाना है। ‘पहेली की सहेली’ में निम्नलिखित सामग्रियाँ हैं :



1. ‘पहेली की सहेली’ फिल्म - मनोरंजनपूर्ण शिक्षा को ध्यान में रखकर बनाई गई इस फिल्म में, माहवारी क्या है? यह क्यों होता है? इस दौरान साफ-सफाई का कैसे ध्यान रखना चाहिए? कपड़े या पैड का निपटारा कैसे करना चाहिए? आदि विषयों को बड़े मनोरंजक ढंग से एक कहानी में पहेलियों का इस्तेमाल करते हुए बताया गया है।



2. सचित्र कहानियों वाली फिलप बुक - इस फिलप बुक में माहवारी संबंधित विषयों को 11 कहानियों के माध्यम से बताया गया है। ये कहानियाँ लड़कियों के लिए पढ़ने और समझने में आसान है एवं आँगनवाड़ी सेविका, आशा या पिअर एजुकेटर इसकी मदद से समूह में चर्चा कर सकती हैं।



3. अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों वाली डायरी - यह डायरी किशोरियों के लिए है। इस डायरी में माहवारी संबंधित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों का संकलन है। इस डायरी में किशारियाँ अपनी भावनाओं को लिख सकती हैं एवं अपनी माहवारी चक्र के तिथियों का रिकॉर्ड रख सकती हैं।



4. ‘पहेली की सहेली’ पोस्टर - किशोरियों को माहवारी के संबंध में व्याप्त चुप्पी के माहौल को तोड़ने के लिए यह पोस्टर प्रोत्साहित करता है और उन्हें यह बताता है कि इससे संबंधित सही जानकारी प्राप्त करने के लिए वे स्वास्थ्य कार्यकर्ता से प्रश्न पूछें एवं बात-चीत करें।



5. माहवारी एपरन - इस एपरन पर स्त्री प्रजनन तंत्र का चित्र अंकित है एवं इसमें माहवारी के विभिन्न चरणों को दर्शाया गया है। एपरन की सहायता से किशोरियों को यह समझने में मदद मिलेगी कि शरीर में प्रजनन तंत्र कहाँ अवस्थित है, मासिक धर्म का चक्र कैसे शुरू होता है और मासिक धर्म के समय खून कहाँ से आता है।



6. 'पहेली की सहेली' बैज - यह पिअर एजुकेटर/ग्रामस्तरीय कार्यकर्ताओं के लिए है।

### अम्मा जी कहती हैं शृंखला के 5 विडियो



**विडियो 1 - लड़कियों को पहली माहवारी के लिए मानसिक रूप से तैयार करना :** यह विडियो माताओं के लिए बनाया गया है, जिससे वे अपनी बेटियों को पहली माहवारी के लिए पहले से ही तैयार कर दें।



**विडियो 2 - लड़कियाँ एवं माहवारी :** यह विडियो किशोरियों को प्रोत्साहित करने के लिए बनाया गया है, जिससे वे माहवारी को लेकर चुप्पी एवं शर्मिन्दगी के माहौल को खत्म कर सकें एवं माहवारी तथा अपने शरीर क विषय में बेहिचक प्रश्न पूछें एवं जानकारी प्राप्त कर सकें।



**विडियो 3 - माहवारी का स्वच्छतापूर्ण तरीके से प्रबंधन :** यह विडियो किशोरियों के लिए बनाया गया है। इस विडियो में किशोरियों को माहवारी के दौरान स्वच्छतापूर्ण एवं उचित तरीके से इसका प्रबंधन कैसे करना है यह बताया गया है।



**विडियो 4 - लड़कियों का महत्व :** यह विडियो पिता एवं माता के लिए है। इस विडियो में लड़कियों को उनके माहवारी के दौरान थोड़ी ज्यादा देख-भाल, ध्यान एवं प्यार देने की बात की गई है।



**विडियो 5 - लड़कों (किशोरों) की भागीदारी :** यह विडियो लड़कों को लड़कियों एवं महिलाओं के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए है। विडियो लड़कों को घरेलू काम-काज में हाथ बटाने, लड़कियों एवं महिलाओं की निजता का आदर करने के लिए प्रेरित करता है।

### जीवन कौशल आधारित माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता मॉड्यूल

इस मॉड्यूल में लड़कियों में माहवारी संबंधी जीवन कौशल विकसित करने के लिए पिअर एजुकेटर द्वारा करायी जाने वाली गतिविधियाँ संकलित हैं। माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को ध्यान में रखकर यह मॉड्यूल लड़कियों में बात-चीत एवं सृजनात्मक सोच जैसे कौशलों को विकसित करने के लिए बनाया गया है।

# तीन दिवसीय प्रशिक्षण का एजेन्डा

## पहला दिन

9.00 से 9.30 पूर्वाह्न

पंजीकरण

9.30 से 10.15 पूर्वाह्न

उद्घाटन सत्र

- प्रतिभागियों का स्वागत
- प्रतिभागियों एवं प्रशिक्षकों का परिचय (सभी अपनी पहली माहवारी से जुड़े अनुभवों को साझा करेंगी)
- प्रशिक्षण का उद्देश्य

10.15 से 10.30 पूर्वाह्न

प्री - टेस्ट

10.30 से 10.45 पूर्वाह्न

चाय ब्रेक

10.45 से 11.00 पूर्वाह्न

किशोरियों के लिए माहवारी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता शिक्षा का महत्त्व तथा आँगनवाड़ी सेविका की महत्वपूर्ण भूमिका

11.00 से 12.00 पूर्वाह्न

GATHER किशोरियों से प्रभावकारी बात-चीत के छः कदम

12.00 से 01.00 अपराह्न

स्त्री प्रजनन तंत्र एवं माहवारी को समझना

1.00 से 02.00 अपराह्न

भोजन

2.00 से 5.00 अपराह्न

मॉड्यूल को पढ़ना एवं उसपर विचार विमर्श

- अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न
- गलत धारणाएँ एवं सच्चाई

संध्या में

अम्मा जी कहती हैं विडियो शो एवं विचार विमर्श

## दूसरा दिन

9.00 से 9.30 पूर्वाह्न

पहले दिन की रिपोर्ट

9.30 से 10.30 पूर्वाह्न

पहली गतिविधि : छोटी लड़की - बड़ी लड़की - महिला

10.30 से 10.50 पूर्वाह्न

चाय ब्रेक

10.50 से 12.00 मध्याह्न

दूसरी गतिविधि : हमारा बढ़ता शरीर (बॉडी मैपिंग)

12.00 से 01.00 अपराह्न

तीसरी गतिविधि : एपरन की सहायता से स्त्री प्रजनन तंत्र एवं माहवारी को समझना

1.00 से 2.00 अपराह्न

भोजन



|                    |  |
|--------------------|--|
| 2.00 से 3.00 अपराह | तीसरी गतिविधि : जारी... एपरन की सहायता से स्त्री प्रजनन तंत्र एवं माहवारी को समझना |
| 3.00 से 3.20 अपराह | चाय ब्रेक  |
| 3.20 से 4.30 अपराह | चौथी गतिविधि : चार कहानियाँ  |
| 4.30 से 5.00 अपराह | पाँचवीं गतिविधि : प्रश्नों का बक्सा  |
| संध्या में         | अम्मा जी कहती हैं विडियो शो एवं विचार विमर्श                                       |

### तीसरा दिन

|                        |  |
|------------------------|--|
| 9.00 से 9.30 पूर्वाह   | पिछले दिन की रिपोर्ट   |
| 9.30 से 11.00 पूर्वाह  | छठी गतिविधि : रोल प्ले (नाटक)  |
| 11.00 से 11.20 पूर्वाह | चाय ब्रेक  |
| 11.20 से 12.00 मध्याह  | छठी गतिविधि : जारी... रोल प्ले (नाटक)                                  |
| 12.00 से 1.00 अपराह    | सातवीं गतिविधि : क्विज   |
| 1.00 से 2.00 अपराह     | भोजन   |
| 2.00 से 3.00 अपराह     | अभ्यास सत्र  |
| 3.00 से 4.00 अपराह     | इस प्रशिक्षण की जानकारियों एवं गतिविधियों को कार्यरूप में कैसे लाएंगे। |
| 4.00 से 5.00 अपराह     | पोस्ट टेस्ट एवं समापन सत्र   |



## किशोरी हेतु माहवारी स्वच्छता एवं स्वास्थ्य- प्रशिक्षक/प्रशिक्षण कार्यशाला

नाम:----- तारीख :-----

(क) नीचे लिखे कथनों को धारी धारी ध्यान से पढ़ें। यदि आप कथन स सहमत हैं तो सहमत के बॉक्स में (✓) का निशान लगा दें। यदि असहमत हैं तो असहमत के बॉक्स में (✗) का निशान लगा दें। यदि आपको किसी कथन के बारे में नहीं पता तो पता नहीं के बॉक्स में (P) का निशान लगा दें।

| सं. | कथन  | सहमत | असहमत | पता नहीं |
|-----|--|------|-------|----------|
| 1.  | माहवारी एक घासिक क्रिया है इसलिए इसे घासिक धर्म कहते हैं।  |      |       |          |
| 2.  | हर औरत में मासिक चक्र का समय अलग-अलग हो सकता है।   |      |       |          |
| 3.  | माहवारी लड़कियों के ब्रह्म वर्ण हो जाने के बाद ही शुरू होती है।  |      |       |          |
| 4.  | माहवारी के दौरान गर्भाशय के सिक्नुइने से पेट में ऐडन और दर्द होता है।  |      |       |          |
| 5.  | माहवारी के दौरान स्नान करने और खेल-कूद से बचन चाहिए।   |      |       |          |
| 6.  | माहवारी चक्र आमतौर पर 28 से 32 दिनों का होता है।   |      |       |          |
| 7.  | किशोरियों की माहवारी शुरू होने के तुरंत बाद उनके शरीर स्वास्थ्य गर्भाकरण और बच्चे को जन्म देने के लिए पूरी तरह तैयार नहीं होता है। |      |       |          |
| 8.  | माहवारी के दौरान आमतौर पर 3 से 7 दिनों तक माहवारी के खून का आना जारी रहता है।  |      |       |          |
| 9.  | हर किशोरी को खून की कमी से बचने के लिए प्रति दिन टायसन फोलिक एसिड (IFA) की एक गोली खाना है।  |      |       |          |
| 10. | माहवारी के दौरान आनेवाले खून के निपटान के लिए केवल सैनेटरी नेपकीन (बाजार से खरीदें पैर) का ही इस्तेमाल करना चाहिए।                 |      |       |          |
| 11. | माहवारी के दौरान इस्तेमाल पैर या कपड़े के निपटान के लिए इसे जलाना खतरा है।   |      |       |          |
| 12. | माहवारी की जानकारों पूर्ण रूप से गुप्त रखनी चाहिए। जाने अनजाने किसी से पुरुष के यह जानकारी नहीं मिलनी चाहिए।                       |      |       |          |
| 13. | माहवारी के बारे में किसी से भी चर्चा करना या खोज देना हमारे सम्मान और चरित्र के खिलाफ है। इसे गुप्त रखना हमारी सम्मति है।          |      |       |          |
| 14. | माहवारी में इस्तेमाल सूती कपड़े को अच्छी तरह साबुन से धोकर धूप में सूखा कर ही दोबारा इस्तेमाल करें।                                |      |       |          |
| 15. | किशोरियों में शुरू-शुरू में माहवारी का नियमित नहीं होना गर्भर खतरा का लक्षण है।  |      |       |          |

## प्रतिभागी तैयारी जाँच प्रपत्र

(मास्टर ट्रेनर द्वारा ट्रेनिंग के अन्त में प्रत्येक प्रतिभागी के लिए भरा जाएगा)

प्रतिभागी का नाम..... दिनांक.....

निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर प्रतिभागी के बात-चीत की क्षमता एवं उनकी तैयारी का मूल्यांकन 1 से 3 अंक देकर करें (1 अंक - सुधार की आवश्यकता है / असंतोषजनक, 2 अंक - ठीक-ठाक / संतोषजनक, 3 अंक - उत्तम )

|  | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|---|
| 1. जब दूसरे बोल रहे होते हैं तब सुनती हैं।   |   |   |   |
| 2. यह झलकता है कि ये ध्यानपूर्वक सुन रही हैं (बोलने वाले की तरफ देखना / सहमती या असहमती के लिए सिर हिलाना आदि) |   |   |   |
| 3. बातों को फिर से संक्षेप में दुहराती हैं एवं दूसरों को भी बोलने का अवसर देती हैं।                            |   |   |   |
| 4. खुले प्रश्न बना पाती हैं।   |   |   |   |
| 5. समूह में बोलने के समय सभी से नजर मिलाकर बात करती हैं।   |   |   |   |
| 6. प्रतिभागियों के प्रश्नों का उत्तर देते समय आत्मविश्वास झलकता है।  |   |   |   |
| 7. इस्तेमाल में लायी जाने वाली सामग्रियों का सहजता पूर्वक इस्तेमाल करती हैं।                                   |   |   |   |
| 8. इस पूरे कार्यक्रम में दिलचस्पी दिखाती हैं।  |   |   |   |