मॉड्यूल

8

परामर्श

सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार

स्वास्थ्य कार्यकर्ता प्रशिक्षण मॉड्यूल श्रृंखला

NATIONAL HEALTH MISSION

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

झारखण्ड सरकार

unicef

मॉड्यूल
8

परामर्श

समयः दो घंटे

परिचय

किशोरियों की जिज्ञासाओं व समस्याओं का समाधान करने और उन्हें सही परामर्श देने में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। माहवारी के बारे में किशोरियों तथा उनके परिवारों की जानकारी सीमित रहती है। इसके लिए जरूरी है कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता किशोरियों के साथ संचार करने में सक्षम हों।

यह मॉड्यूल किशोरियों के साथ प्रभावशाली संचार एवं परामर्श देने में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की मदद करता है। इस मॉड्यूल के द्वारा स्वास्थ्य कार्यकर्ता किशोरियों के साथ संचार एवं परामर्श करने के लिए जरूरी पहलुओं (संवेदनशीलता, समानुभूति, अनिर्णायक होना, सहनशीलता, गोपनीयता, बातचीत का सही माहौल बनाना, सुनने तथा प्रोत्साहित करने की कला का प्रयोग करना, किशोरियों को दोस्त बनाना और उनका संकोच दूर करना, निर्णय लेने में किशोरियों की मदद करना आदि) के बारे में सीख सकेंगे और उन्हें अपने व्यवहार में उतार सकेंगे।

वैसे तो स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण आदि से जुड़े कई विषयों पर किशोरियों के साथ संचार किया जा सकता है, लेकिन इस मॉड्यूल में किशोरियों के लिए सबसे जरूरी विषय – माहवारी प्रबंधन – का सन्दर्भ लिया गया है। इस प्रकार इस प्रशिक्षण सत्र में स्वास्थ्य कार्यकर्ता किशोरियों के साथ प्रभावी संचार को समझने के साथ ही माहवारी प्रबंधन से जुड़े कुछ मुख्य संदेशों को भी दोहरा सकेंगे।

सत्र के उद्देश्य

सत्र के अंत तक प्रतिभागीः

- किशोरियों के साथ प्रभावी आपसी संचार एवं परामर्श की ज़रुरत और महत्व को समझ सकेंगे।
- बता सकेंगे कि किशोरियों के साथ संचार में किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।
- किशोरियों को दिए जाने वाले माहवारी स्वच्छता प्रबंधन से संबंधित मुख्य संदेशों को दोहरा सकेंगे।

सत्र की प्रक्रिया

चरण 1

सत्र के प्रारम्भ में सभी प्रतिभागियों का स्वागत तथा अभिवादन करें तथा सत्र में शामिल होने के लिए उन्हें धन्यवाद दें। एक गीत के साथ सत्र का प्रारम्भ करें।

चरण 2

समूह को पिछले प्रशिक्षण सत्र के बारे में याद दिलाएं। पूछें कि उसमें की गई चर्चा के आधार पर क्या किसी प्रतिभागी ने कोई कदम उठाए हैं। किसी भी प्रतिभागी की अच्छी और सकारात्मक पहल के लिए उसकी सराहना करें। यदि पिछले सत्र के बारे में कोई प्रश्न हों तो उनके उत्तर दें। चर्चा को संक्षिप्त रखें। वर्तमान सत्र के विषय के बारे में बताएं।

चरण 3

प्रतिभागियों को बताएं कि अब तक के सत्रों में हमने आपसी संचार के बारे में काफी कुछ जाना है। आज हम किशोरियों के साथ संचार एवं परामर्श के बारे में जानेंगे। प्रतिभागियों को बताएं कि आज के सत्र की शुरुआत हम एक कहानी के साथ करेंगे। यूं तो यह एक काल्पनिक कहानी है, लेकिन लगभग सभी किशोरी लड़कियों को ऐसे ही अनुभवों का सामना करना पड़ता है। प्रतिभागियों को कहानी पढ़कर सुनाएं।

रुखसार की उम्र 13 साल है। पिछले कुछ समय से उसके शरीर में कई बदलाव हो रहे हैं। उसकी लम्बाई और वज़न में वृद्धि हो रही है, और शरीर के आकार में बदलाव हो रहा है। अपने शरीर और मन में हो रहे दूसरे बदलावों से भी रुखसार बहुत परेशान है। उसे हर समय आइना देखना अच्छा लगता है, लेकिन जब भी वह मुहांसे अपने चेहरे पर देखती है, तो बहुत दुखी हो जाती है। कभी वह बहुत खुश रहती है तो कभी बिना किसी कारण ही रोने लगती है। अब उसके बाहर निकलने और लड़कों के साथ खेलने पर घर वाले उसे डांटने लगे हैं।

अभी कुछ महीने पहले की बात है, जिस दिन उसे माहवारी की शुरुआत हुई। उस दिन रुखसार बहुत घबरा गई थी। इसके पहले उसे माहवारी के बारे में कुछ भी नहीं पता था। कुछ दिन तक तो उसने इस बात को छुपाया। फिर जब मां को पता चला तो उन्होंने रुखसार को थोड़ा–बहुत समझाया। लेकिन रुखसार और भी बहुत कुछ जानना चाहती है। मां से यह बात करने में उसे संकोच होता है। खुशी उसकी सबसे अच्छी सहेली है, लेकिन वह भी इस बारे में कुछ नहीं जानती। उसे तो खुद ही माहवारी के दौरान साफ–सफाई न रखने से संक्रमण हो गया था।

कपड़ा या पैड कैसे ठीक तरीके से इस्तेमाल किया जाए, रुखसार को यह बात बताने वाला कोई नहीं। अक्सर उसे माहवारी के दौरान घर पर ही रहना पड़ता है, क्योंकि स्कूल में कपड़ा बदलने की जगह नहीं है। वैसे तो घर पर भी उसे यही दिक्कत आती है। फिर पैड खरीदना भी एक समस्या है। गांव में या आस–पास तो कहीं पैड मिलते नहीं। हाट–बाजार के दिन वह पास के कस्बे में जाती भी है तो वहां दुकान से पैड खरीदने में उसे संकोच होता है। माहवारी के समय कभी–कभी रुखसार को पेट के नीचे हिस्से में तेज़ दर्द होता है। इन सब बातों के बारे में रुखसार को जानकारी देने वाला कोई नहीं।

चरण 4

कहानी सुनाने के बाद निम्न प्रश्नों के द्वारा प्रतिभागियों के बीच चर्चा करवाएं। प्रतिभागियों से कहें कि वे एक किशोरी के रूप में स्वयं के अनुभव, तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में कार्य करते हुए प्राप्त अनुभवों के आधार पर उत्तर दें।

क्या आपकी जानकारी में रुखसार जैसी लड़कियां हैं? क्या उनकी समस्याएं भी रुखसार से मिलती- जुलती हैं?

- किशोरियों को रुखसार जैसे अनुभवों एवं परेशानियों का सामना करना पड़ता है। कई बार तो उन्हें रुखसार से भी ज्यादा परेशानियों का सामना करना पड़ता है।
- माहवारी क्या है, क्यों होती है, इसके बारे में सीमित जानकारी होती है।
- माहवारी के दौरान साफ–सफाई कैसे रखी जाए, इस विषय पर सही जानकारी का अभाव होता है।
- किशोरियां माहवारी का ठीक से प्रबंधन नहीं कर पातीं, इस कारण उनका स्कूल छूटता है तथा रोज़ का कामकाज भी प्रभावित होता है।
- सोखने वाले साफ कपड़े या पैड आसानी से उपलब्ध नहीं हो पाते।
- कपड़ा/पैड बदलने के लिए एकांत और जगह की भी दिक्कत होती है।
- माहवारी के दौरान किशोरियों पर कई प्रकार के सामाजिक प्रतिबंध लगाए जाते हैं, और ज्यादातर लड़कियां इन प्रतिबंधों को स्वीकार भी कर लेती हैं।

किशोरियों की इन समस्याओं का समाधान करने में उसकी मदद कौन करता है? क्या किशोरियां ये जानकारियां परिवार के सदस्यों, सहेलियों से प्राप्त कर सकती हैं?

- समाज इस विषय पर बातचीत करना ठीक नहीं समझता।
- किशोरियां माताओं तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के साथ इस विषय पर बात नहीं कर पातीं। कई बार माताओं, परिवार के अन्य सदस्यों या शिक्षकों की जानकारी भी सीमित या गलत होती है।
- किशोरियों की जानकारी का मुख्य स्रोत उनके संगी–साथी ही हैं, जिनकी स्वयं की जानकारी ही सीमित तथा गलत है।

चरण 5

प्रतिभागियों से प्रश्न करें कि ऐसी स्थिति में स्वास्थ्य कार्यकर्ता किस प्रकार किशोरियों की सहायता कर सकते हैं?

- किशोरावस्था में उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत महसूस होती है, जिससे वे अपने मन की बात कह सकें और अपने प्रश्नों के उत्तर प्राप्त कर सकें। आमतौर पर घर या पड़ोस में ऐसा कोई नहीं होता, जो उनकी इस जरूरत को पूरा कर सके। किशोरियों को इन बदलावों के लिए तैयार करने तथा उनकी जिज्ञासाओं व प्रश्नों के समाधान करने में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। अपनी किशोरावस्था के दौरान महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं ने भी ऐसी स्थितियों का सामना किया होगा। इसलिए वह किशोरियों की भावनाओं और समस्याओं को समझ सकती है, और उनके समाधान भी आसानी से सुलझा सकती है।

चरण 6

प्रतिभागियों से पूछें कि किशोरियों के साथ संचार क्यों ज़रूरी है? निम्न बिन्दुओं की सहायता से चर्चा को आगे बढ़ाएं:

- किशोरियों के साथ आपसी संचार हमारे कार्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। आज की किशोरियां कल की माताएं हैं। किशोरियों का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा तो आगे चलकर गर्भावस्था के दौरान उनका तथा बाद में उनके बच्चों का स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। इसलिए किशोरियों के साथ संचार गर्भवती–धात्री माताओं के साथ संचार जितना ही महत्वपूर्ण है।
- किशोरावस्था स्वास्थ्य, माहवारी प्रबंधन जैसे विषयों के अलावा उनके साथ प्रजनन, मातृ तथा बाल स्वास्थ्य, पोषण तथा स्वच्छता जैसे विषयों पर भी बात की जानी चाहिए। इन बातों को वे स्वयं अपनाने के साथ–साथ अपने परिवारों तथा समुदाय के बीच प्रचारित करने में अहम भूमिका निभा सकती हैं। इस तरह किशोरियों के साथ संचार हमारे काम में कई तरह से मददगार हो सकता है।

चरण 7

कुछ प्रतिभागियों को एक–एक पर्ची दी जायेगी जिसमें एक शब्द या वाक्य लिखा होगा। वह प्रतिभागी इस सत्र में अब तक हुई चर्चा को ध्यान में रखते हुए 'किशोरियों के साथ आपसी संचार एवं परामर्श' के सन्दर्भ में इस शब्द की व्याख्या करेगा तथा उदाहरण देगा। अन्य प्रतिभागी इसमें अपनी बात जोड़ेंगे। प्रशिक्षक किसी एक शब्द की स्वयं व्याख्या करते हुए शुरुआत करें, ताकि प्रतिभागी समझ सकें कि उन्हें क्या करना है। (संवेदनशीलता, समानुभूति, अनिर्णायक होना, सहनशीलता, गोपनीयता)

चरण 8

एक–एक करके प्रतिभागी अपनी पर्चियों में लिखे शब्द की व्याख्या करते हुए बताएंगे कि किस तरह वह शब्द किशोरियों के साथ संचार से जुड़ा है।

विषय के साथ जुड़ी संवेदनशीलता का ध्यान रखना

याद रखें कि माहवारी जैसे विषय पर लोग खुलकर बात नहीं करते। हमारे समाज में इसे किशोरियों/महिलाओं का व्यक्तिगत मामला माना जाता है। पुरुष तो दूर, खुद महिलाएं भी इस विषय पर आपस में खुलकर बात नहीं करना चाहतीं।

कई बार स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा किशोरियों की बैठक होने के बाद किशोरियां घर जाकर अपने परिवार के लोगों को बताती हैं कि आज अमुक विषय पर बात हुई, तो परिवार वाले समझ नहीं पाते कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता ऐसे विषय पर बालिकाओं के साथ बातचीत क्यों कर रही है। इसलिए यह अच्छा होगा कि किशोरियों के साथ माहवारी, प्रजनन स्वास्थ्य जैसे विषयों पर बातचीत करने से पहले स्वास्थ्य कार्यकर्ता उनके परिवारों तथा समुदाय को इसके बारे में अवगत करा दें।

समानुभूति

किशोरियों द्वारा अपनी समस्या का वर्णन करते हुए, स्वास्थ्य कार्यकर्ता का स्वयं किशोरियों के स्थान पर रखकर उनकी समस्या को समझना।

अनिर्णायक होना

स्वास्थ्य कार्यकर्ता का किशोरियों के दृष्टिकोणों, विचारों व कार्यों पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते समय पूर्ण रूप से निष्पक्ष रहना।

सहनशीलता

किशोरियों की प्रवृतियों तथा विश्वासों के प्रति सहनशीलता होने से किशोरियां स्वास्थ्य कार्यकर्ता की बात को सहजता से समझेंगी।

गोपनीयता

ज्यादातर किशोरियों को यह एहसास कराना ज़रूरी है कि उनकी बातों को गोपनीय रखा जाएगा। अगर किशोरी को ज़रा सा भी यह अंदेशा हो जाए कि उनकी कही बात या उनकी समस्या स्वास्थ्य कार्यकर्ता किसी और को बता देगी तो वह अपनी बात को छिपाने की कोशिश करेगी।

गोपनीयता पर चर्चा के दौरान प्रशिक्षक निम्न कहानी सुनाएं

रीता 15 साल की किशोरी है। माहवारी के दौरान साफ–सफाई न बरतने से उसे प्रजनन अंगों में संक्रमण हो गया। वह सब सेंटर जाकर ए.एन.एम. दीदी से मिली। रीता को लगता था कि उसे कोई लाइलाज बीमारी हो गई है। वह बहुत परेशान थी। ए.एन.एम. दीदी से मिलने के बाद वह रोने लगी। ए.एन.एम. दीदी ने उसे समझाते हुए कहा कि इसमें घबराने की कोई बात नहीं है। कुछ दिन दवा खाकर रीता एकदम ठीक हो जायेगी। उन्होंने रीता को बताया कि खुशी को भी इसी तरह का संक्रमण हुआ था। डॉक्टर दीदी ने उसे दवा दी, और वह जल्दी ही ठीक हो गई।

प्रतिभागियों से प्रश्न करें कि क्या खुशी का उदाहरण देकर ए.एन.एम. दीदी ने ठीक किया?

खुशी का उदाहरण देकर ए.एन.एम दीदी ने बड़ी गलती कर दी। उन्होंने खुशी की गोपनीयता तो भंग किया ही, साथ ही रीता के मन में भी यह बात डाल दी कि कहीं खुशी की तरह ए.एन.एम. दीदी उसका उदाहरण भी दूसरों को न दे दें। इससे ए.एन.एम. दीदी पर रीता का विश्वास कम हुआ होगा। अब शायद रीता कोई भी व्यक्तिगत बात ए.एन.एम. दीदी को न बताए।

चरण 9

स्वास्थ्य कार्यकर्ता निम्नलिखित रूप से अपने संचार को बेहतर बनाएं ताकि वे प्रभावी परामर्श प्रदान कर सकें:

बातचीत का सही माहौल बनाना

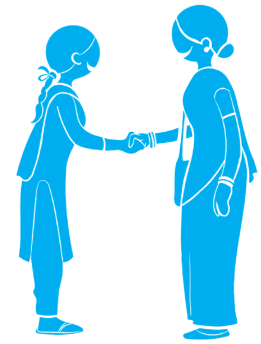
किशोरियों के साथ संचार के लिए बातचीत का सही माहौल बनाना जरूरी है, ताकि किशोरियां इस विषय पर बातचीत करने में सहज महसूस करें। बातचीत ऐसी जगह पर होनी चाहिए, जहां ज्यादा लोगों की आवाजाही न हो। बातचीत का क्रम सरल से कठिन की ओर होना चाहिए। शुरुआत में कम संवेदनशील मुद्दों पर चर्चा करें।

यदि किशोरियों के साथ बैठक हो रही है तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता को सुनिश्चित करना चाहिए कि किशोरियां बैठक के स्थान, विषय तथा उपस्थित लोगों के साथ सहज महसूस करें। अगर साथ में बड़ी उम्र की महिलाएं होंगी तो किशोरियां असहज महसूस करेंगी।

सुनने की कला, प्रोत्साहित करना

किशोरावस्था उमंगों, उल्लास और सपनों की आयु है। किशोरियों के पास कहने के लिए बहुत कुछ होता है, लेकिन अक्सर उन्हें सुनने और समझने वाला कोई नहीं होता। स्वास्थ्य कार्यकर्ता अगर उनकी बात को धैर्य के साथ सुनें और उन्हें अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करती रहें, तो स्वाभाविक रूप से वे किशोरियों के साथ अपनेपन का रिश्ता बना सकती हैं।

दोस्त बनाना, संकोच दूर करना



कोई भी व्यक्ति एक अच्छे दोस्त को ही अपने मन की बात खुलकर बता सकता है। किशोरियों से बातचीत या उनकी बैठक करते समय स्वास्थ्य कार्यकर्ता को ध्यान रखना चाहिए कि वे किशोरियों के साथ सहेली की तरह बर्ताव करें तथा उनका भरोसा जीतने का प्रयास करें। इससे उनका संकोच दूर होगा और स्वास्थ्य कार्यकर्ता उनकी समस्याओं को समझकर उनका समाधान भी सुझा सकेंगी।

खुद के अनुभव साझा करना

एक महिला होने के नाते स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को भी अपनी किशोरावस्था में इन्हीं स्थितियों का सामना करना पड़ा होगा। ऐसे में अगर स्वास्थ्य कार्यकर्ता किशोरियों के साथ अपने अनुभव और उदाहरण साझा करें कि किस तरह उन्होंने इन स्थितियों का सामना किया, तो किशोरियों को समझाना और उनके साथ अपनापन बनाना बहुत आसान हो जाएगा।

उम्र तथा अनुभव कम होने के कारण किशोरियां सही निर्णय लेने में कठिनाई महसूस करती है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता इसमें उनकी बड़ी मदद कर सकते हैं।

सही संदेश देना तथा भ्रांतियों का निदान करना

स्वास्थ्य कार्यकर्ता अपनी जानकारी को पर्याप्त रूप से बेहतर बनाने में प्रयासरत रहें ताकि किशोरियों को सही संदेश देने तथा उनका भ्रांतियों को दूर करने में सक्षम रहें।

चरण 10

परिवार का परामर्श

किशोरियों के साथ परामर्श करते हुए स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को उनकी माता, भाभी तथा परिवार के अन्य स्त्री–पुरुषों के साथ बातचीत करने की ज़रुरत भी पड़ सकती है। प्रशिक्षण के पिछले सत्रों में हमने सीखा है कि किसी व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव लाने के लिए व्यक्ति के अलावा उसके परिवार, समुदाय आदि के साथ भी संचार करना पड़ता है। किशोरियों के मामले में तो परिवार के परामर्श का महत्व और भी ज्यादा हो जाता है।

चरण 11

किशोरियों के साथ बैठक

अगर स्वास्थ्य कार्यकर्ता किशोरियों के साथ बैठक करे तो उपरोक्त बातों के अलावा उसे समूह संचार के निम्न नियमों का पालन भी करना चाहिए। संक्षेप में यह चर्चा करते हुए प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि समूह संचार – समूह बैठकों के बारे में हम पिछले सत्रों में ही जान चुके हैं:

- समूह बैठकों/चर्चाओं में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की दोहरी भूमिका होती है। अपनी बात कहने के अलावा उसे चर्चा के संचालन के लिए भी एक प्रेरक/फैसिलिटेटर के रूप में कार्य करना पड़ता है। उसके कार्यों में शामिल हैं – चर्चा को दिशा देना, सभी की सहभागिता बनाए रखना, सभी को अपनी बात रखने के लिए प्रेरित करना तथा इसका अवसर भी देना, माहौल को सहज बनाना तथा मुख्य बातों/सन्देशों को दोहराना आदि।
- बैठक का संचालन करने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता को समन्वय की कला, सुनने की कला, बातचीत का सारांश करना, समय प्रबन्धन आदि कौशलों का प्रयोग करना पड़ता है। लोगों के विचारों व भावनाओं का सम्मान करना भी समूह चर्चा के लिए जरूरी है।
- एक अच्छी समूह चर्चा/बैठक आयोजित करने के लिए बैठने की उचित व्यवस्था करना, प्रतिभागियों की सही संख्या रखना, बैठक के समय तथा अवधि का ध्यान रखना आदि जरूरी है।

फैसिलिटेटर के लिए नोट

माहवारी एक स्वाभाविक प्रक्रिया

माहवारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। माहवारी का शुरू हो जाना इस बात का संकेत है कि अब बालिका का शरीर धीरे–धीरे गर्भधारण के लिए तैयार हो रहा है। माहवारी होना कोई शर्म या संकोच की बात नहीं। यह तो एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, जो हर स्त्री के शरीर में होती है।

माहवारी के दिनों में शरीर में कुछ रासायनिक परिवर्तन होते हैं। इससे कभी–कभी किशोरियों में बैचेनी तथा चिड़चिड़ापन देखने में आ सकता है। ऐसे में परिवार के लोगों को बालिका से अनुकूल व्यवहार करना चाहिए।

माहवारी के दिनों में सामाजिक प्रतिबन्ध

माहवारी के दौरान किशोरियों पर कई प्रतिबन्ध लगाए जाते हैं। उन्हें खाने और पानी को छूने, रसोई व मन्दिर में जाने आदि के लिए मना किया जाता है। लेकिन इन बातों का कोई वैज्ञानिक या तार्किक आधार नहीं है।

माहवारी के दिनों में शारीरिक परेशानियां

माहवारी के समय पेट या पेडू में दर्द का अनुभव हो सकता है। ऐसे में गर्म पानी की बोतल से फायदा हो सकता है। ज्यादा दर्द होने या बहुत खून जाने पर निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र पर या डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।

एनीमिया तथा आयरन की गोली

विभिन्न सर्वेक्षणों से पता चलता है कि बहुत बड़ी संख्या में किशोरियां एनीमिया यानी खून की कमी से ग्रस्त रहती हैं। माहवारी के कारण किशोरियों के शरीर में खून की कमी और भी बढ़ जाती है। नियमित रूप से आयरन फोलिक एसिड की एक गोली लेने से यह कमी पूरी हो जाती है। ये गोलियां सरकार द्वारा निःशुल्क उपलब्ध कराई जाती हैं।

इसके अलावा किशोरियों को अधिक आयरन युक्त खाना जैसे कि हरी पत्तेदार सब्जियां, गुड़, लोहे की कड़ाही में बना खाना आदि चीज़ें खानी चाहिए। इस के साथ ही आयरन युक्त खाने में नींबू निचोड़ कर खाने से इन पदार्थों में मौजूद आयरन शरीर में ज्यादा मात्र में पहुंचता है।

माहवारी के दौरान साफ-सफाई

माहवारी के समय साफ–सफाई रखना बेहद जरूरी है। माहवारी के दौरान गर्भाशय का मुंह खुला रहता है तथा यौन अंगों में होने वाला कोई बाहरी संक्रमण भी गर्भाशय तक पहुंच सकता है। इसके अलावा लगातार नमी बने रहने से भी संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इसके लिए किशोरियों को नियमित रूप से अपने अंदरूनी अंगों की साफ पानी से अच्छी तरह सफाई करनी चाहिए।

माहवारी के दौरान सैनेटरी नैपकिन या साफ कपड़े के पैड का प्रयोग करना चाहिए। इसके लिए साफ सूती कपड़े को अच्छी तरह साबुन से धो लें। अब तेज धूप में अच्छी तरह सुखाकर साफ स्थान पर रख दें। माहवारी के समय नियमित अन्तराल पर पैड को बदलते रहने से संक्रमण का खतरा कम हो जाता है।

इस्तेमाल किये गये पैड/कपड़े को जला देना चाहिए।

माहवारी के दौरान साफ–सफाई रखना, साफ पैड/कपड़े का प्रयोग करना, तथा नियमित अन्तराल पर पैड/कपड़े को बदलते रहना जरूरी है।

चरण 12

सत्र से जुड़ी अन्य महत्वपूर्ण बातों को प्रतिभागियों को बताएं और सत्र का समापन करें। यदि संभव हो तो अगले सत्र के विषय तथा तारीख की घोषणा करें:

- माहवारी के बारे में किशोरियों तथा उनके परिवारों की जानकारी सीमित होने से भ्रम अधिक होता है।
- माहवारी के दौरान किशोरियों पर कई प्रकार के सामाजिक प्रतिबन्ध लगाए जाते हैं और ज्यादातर लड़कियां इन प्रतिबंधों को स्वीकार भी कर लेती हैं।
- किशोरियों की जानकारी का मुख्य स्रोत उनके संगी–साथी ही हैं, जिनकी स्वयं की जानकारी ही अक्सर सीमित तथा गलत होती है।
- किशोरियों को ऐसे व्यक्ति की जरूरत महसूस होती है, जिससे वे अपने मन की बात कह सकें, और अपने प्रश्नों के उत्तर प्राप्त कर सकें। उनकी जिज्ञासाओं व प्रश्नों का समाधान करने में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की महत्वपूर्ण भूमिका है।
- किशोरियों का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा तो आगे चलकर गर्भावस्था के दौरान उनका तथा बाद में उनके बच्चों का स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। इसलिए किशोरियों के साथ संचार गर्भवती–धात्री माताओं के साथ संचार से कम महत्वपूर्ण नहीं है।
- किशोरियों के साथ संचार करने में संवेदनशीलता का ध्यान रखना, बातचीत का सही माहौल बनाना, सुनने तथा प्रोत्साहित करने की कला का प्रयोग करना, किशोरियों को दोस्त बनाना और उनका संकोच दूर करना, गोपनीयता बनाए रखना, निर्णय लेने में किशोरियों की मदद करना, जरुरत पड़ने पर परिवार का परामर्श करना तथा सही सूचना देते हुए भ्रांतियों को दूर करना जरूरी हैं।

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
झारखण्ड सरकार
unicef
unite for children