



## पौगंडावस्था :-

मुलींमध्ये आणि मुलांमध्ये वाढत्या वयात होणारे शारीरिक बदल, मुख्यत्वे त्यांच्या वयाच्या 10 ते 14 वर्षांदरम्यानच्या कालावधीत घडतात लक्षात येत असतात. हे बदल काही वर्षांच्या कालावधीदरम्यान घडत असतात आणि त्या दरम्यान भावनिक बदलांचा सुध्दा अंतर्भाव होतो.



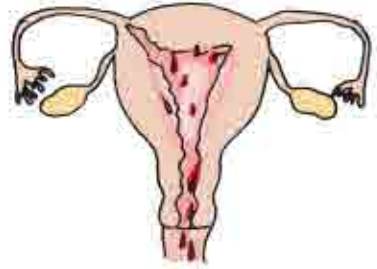
## मासिक पाळी :-

- म्हणजे सर्वसाधारणपणे गर्भाशयातील निरोगी रक्ताचा योनीमार्गातून स्त्राव होणे. योनीमार्ग म्हणजे मुलीच्या दोन मांड्यांमधील असणारे लहान आकाराचे छिद्र.
- म्हणजे मुलींना किंवा स्त्रियांना येणारी "पाळी".
- ही पाळी साधारण 3 ते 7 दिवसांपर्यंत येत असते.
- बहुतेक वेळा महिन्यातून (28 ते 30 दिवसांमध्ये) एक पाळी येते.
- पाळी येणे ही गरोदर राहू शकण्याचे लक्षण आहे. गरोदर असतांना स्त्रियांना पाळी येण्याची प्रक्रिया थांबते. परंतु, प्रसूतिनंतर मासिक पाळीची पुन्हा सुरुवात होते.
- बहुतेक मुलींना त्यांच्या वयाच्या 11 वर्षे ते 14 वर्षे ह्या दरम्यान मासिक पाळी सुरु होते.



## मासिक पाळी येण्याची कारणे कोणती ?

मुलीच्या/स्त्रियांच्या बीजाशयामध्ये हजारो स्त्रीबीजे असतात. प्रत्येक महिन्यात किंवा 21 ते 40 दिवसांच्या दरम्यान एकदा यापैकी एक स्त्री बीज दोनपैकी एका बीजाशयातून बाहेर पडते आणि ते बीज



गर्भाशयाच्या वरील बाजूस असणाऱ्या बीजवाहक नलिकांमधून (फॅलोपिअन ट्यूब) पुढे सरकते. जेव्हा बीजकोषातून बीज बाहेर पडते, तेव्हा त्याला बीजकोषातून स्त्री-जनन पेशी बाहेर येण्याची क्रिया (ओव्ह्युलेशन) असे म्हणतात. जेव्हा हे स्त्री-बीज फॅलोपिअन ट्यूबमधून पुढे सरकते असते तेव्हा गर्भाशयामध्ये लहान लहान रक्तवाहिन्यांचे मऊ स्पंजसारखे अस्तर (एण्डोमेट्रियम) तयार

होते. जर कदाचित स्त्रीबीजाचे पुरुष शुक्राणुशी (स्पर्म) संयोग झाल्यामुळे गर्भ (एम्ब्रिओ) तयार होण्यास सुरुवात झाली, तर जन्माला येणाऱ्या बाळास अशा प्रकारे तयार झालेले हे अस्तर आवश्यक ते पाषाण देण्याचे काम करते. जर स्त्रीबीजाचा पुरुष शुक्राणुशी संयोग झाला नाही, तर गर्भाशयातील हे अस्तर तुटल्यामुळे होणारा रक्तस्त्राव स्त्रियांच्या योनीमार्गातून बाहेर पडतो. अशा रक्तस्त्राव होण्याच्या ह्या संपूर्ण आवर्तनाला मासिक पाळी असे म्हणतात.



## मासिक पाळीदरम्यान होणाऱ्या समस्या कशा हाताळाव्या ?

पायात पेटके येणे, वेदना होणे, सूज येणे, वजन वाढणे, स्तनांमध्ये वेदना होणे किंवा सूज येणे, हातापायांवर सूज किंवा चक्कर येणे अशा प्रकारच्या शारीरिक



खाण्याची वारंवार इच्छा होणे, येणे त्वचेचे विकार होणे, डोकेदुखी समस्या उदभवतात.

## वरील समस्या पुढीलप्रमाणे हाताळाव्यात :-

- एका प्लास्टिकच्या वाटलीत गरम पाणी घ्यावे. त्यावर एखादे कापड गुंडाळून ती वाटली ओटीपोटावर ठेवावे.
- ओटी पोटावर मालिश करा.
- आल्याचा रस किंवा हिरवा गवती चहा असे स्थानिक उपचार करावे.
- जेवणामध्ये मीठाचा वापर कमी करावा.
- जेवणामध्ये हिरव्या पालेभाज्या आणि ज्यात साखरेचे प्रमाण कमी असते अशी फळे आणि कडव्या भाज्या तसेच अधिक तंतुमय पदार्थांचा जेवणात समावेश करावा.
- जलद गतीने चालण्याचा किंवा हलक्या फुलक्या व्यायामाने सुध्दा आराम मिळतो.
- गरम पाण्याने आंघोळ केल्यामुळे पाळी सुरु असण्याच्या काळात होणाऱ्या वेदनांपासून आराम मिळतो.



मासिक पाळीच्या दिवसांत आराम व विश्रांती घ्यावी, त्यामुळे नवचैतन्य निर्माण होते. स्वताची अधिक काळजी घेतल्यामुळे पाळीच्या दिवसात निर्माण होणाऱ्या वेदना कमी होण्यास मदत होते.

जर वरील उपायांमुळे काही फरक पडला नाही, तर त्वरित वैद्यकीय मदत घेऊन समस्येबाबत चर्चा करावी.



मासिक पाळीच्या कालावधीमध्ये काही वेळा अचानक राग येणे, निराशेचे संकेत, चटकन रागावणे, अस्वस्थ होणे, अकारण भीती वाटणे, मनात गोपळल्यासारखे होणे, लक्ष केंद्रित करण्यात अडथळा येणे, संताप हाणे, चिंतेमुळे तणाव राणे, अकचा वाटणे किंवा उदास होणे अशा प्रकारचे भावनिक बदल सुध्दा जाणवतात.

प्रत्येक मुलीला अशा प्रकारे शारीरिक आणि मानसिक जाणीवा होऊ शकतात असे नाही. काहींना तर त्या जाणवतसुध्दा नाहीत.



## सेनिटरी पॅड आणि स्वच्छ कापडाच्या घड्यांचा वापर :-

मुली आणि स्त्रिया पाळीच्या वेळी होणारा रक्तस्त्राव शोषण्यासाठी निरनिराळ्या पध्दतींचा वापर करतात.

**कापडाच्या घड्या :-** कापड दमडून अंतर्वस्त्रात ठेवणे किंवा कमरेला दोऱ्याने बांधून गुप्तांगावर पसरून ठेवणे. हे कापड धुवून पुन्हा वापरले जाते.

कापडाच्या घड्या करण्यासाठी **फक्त स्वच्छ सुती** कापडाचा वापर करावा. एकदा वापरलेल्या **सुती** कापडाच्या घड्या साबण लावून **पाण्याने संपूर्ण स्वच्छ** धुवाव्यात आणि सूर्यप्रकाशात वाळवून ठेवाव्यात.

## सेनिटरी नॅपकिन/पॅड :-

हे वापरानंतर फेकून देण्याजोगे असतात आणि हे एकदा वापरल्यानंतर त्याची विल्हेवाट लावता येते. काही सेनिटरी नॅपकिन/पॅड्स कागदाच्या पट्ट्यांनी तयार केलेल्या असतात. त्यावरील चिकटपट्टीचे आवरण काढल्यानंतर ते तुमच्या अंतर्वस्त्राला (निकरला) चिकटविता येते. काही पॅड्सच्या बाजूला आच्छादण्यासाठी "पख" (विंग्स) लपटलेले असतात. जे निकरच्या आतल्या बाजूने लावल्यावर ते सेनिटरी नॅपकिन हलणार नाही किंवा सुटणार नाही. काही जणींना दोऱ्याने बांधल्या जाणाऱ्या सेनिटरी नॅपकिनची सवय असते.



ह्या पॅडसमूहून रक्तप्रवाह बाहेर सांडू नये याकरीता प्लॅस्टिकचे आवरण असते. अशा प्रकारचे पॅड वापरल्यानंतर मुलींनी,



ते शोषखड्ड्यात टाकावे, मातीत गाडून टाकावे



किंवा त्याचा वापर केल्यानंतर जाळून टाकावे.

आशा सेविकांकडे किंवा बचत गटांकडे (एसएनजी) तसेच औषधांच्या दुकानात सेनिटरी पॅड्स उपलब्ध असतात.

- सेनिटरी पॅड्स किंवा कापडाच्या घड्या स्वच्छ, सुरक्षित आणि कोरड्या जागी ठेवाव्यात
- सेनिटरी पॅड किंवा वापरलेल्या कापडाच्या घड्या कधीही सड्यात टाकू नयेत कारण त्यामुळे सडास तुंबण्याची शक्यता असते.
- हे सेनिटरी पॅड्स / कापडाच्या घड्या उघड्यावर असलेल्या कचऱ्यात टाकू नयेत.

