

मासिक पाळी बाबत माझे मत



माझ नाव:.....

जीवन एक
आनंदायी
प्रवास आहे

मासिक पाळी
शारीरिक वाढीचाच
एक भाग आहे.

मासिक पाळी
जीवनातील एक
महत्वाचा
टप्पा आहे.

शरीरात होणा-या
बदलांचा
स्विकार करणे
गरजेचे आहे.

वय वाढणे ही
एक नैसर्गिक
प्रक्रिया आहे.



पौंगंडावस्था

- ★ मुख्यत्वे वयाच्या १० ते १४ वर्षा दरम्यान मुली आणि मुलांमध्ये वाढत्या वयासोबत शारिरीक बदल घडून येतात.
- ★ या बदलात भावनिक बदलांचा सुध्दा अंतर्भाव होतो.
- ★ मासिक पाळीच्या बाबतीत घाबरून जाऊ नये.
- ★ मासिक पाळी म्हणजे सर्वसाधारणपणे गर्भाशयातील नियोगी रक्ताचा योनीमार्गातून स्त्राव होणे.
- ★ ही पाळी ३ ते ७ दिवसापर्यंत येत असते.
- ★ बहुतेकवेळा २८ ते ३० दिवसांच्या अंतराने पाळी येते. गरोदरपणाच्या काळात स्त्रियांना पाळी येत नाही, प्रसुती नंतर पाळी पुन्हा सुरु होते.
- ★ बहुतेक मुलीमध्ये वयाच्या ११ ते १४ वर्षा दरम्यान मासिक पाळीस सुरुवात होते.

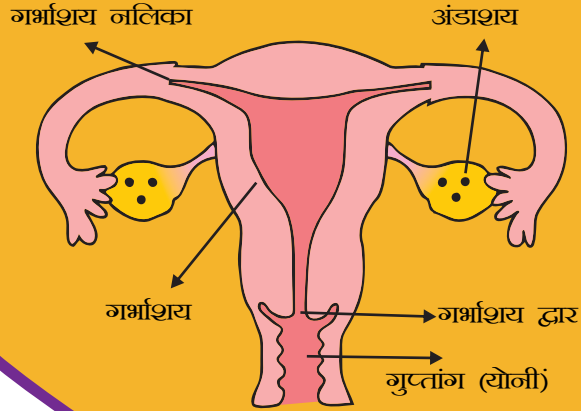
प्रत्येक महिलेला
मासिक
पाळी येतेच

मासिक पाळी येण्याची कारणे (प्रक्रिया)

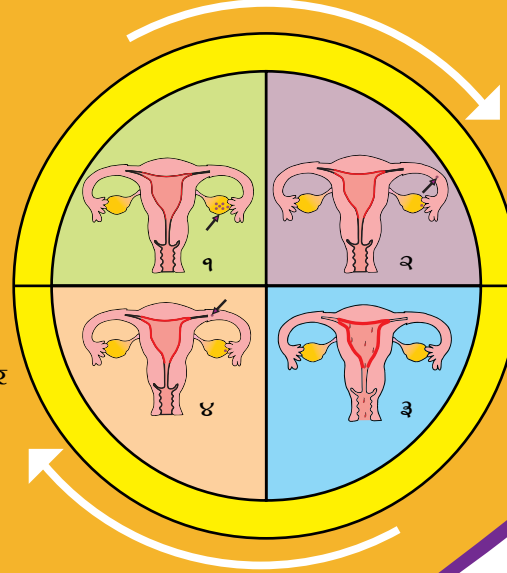
मुलीच्या व स्त्रियांच्या बिजाशयामध्ये हजारे स्त्रीबीजे असतात. प्रत्येक महिन्यात यापैकी एक स्त्रीबीज दोन पैकी एका बिजाशयातून बाहेर पडते आणि हे बीज गर्भाशयाच्या वरील बाजूस असणाऱ्या बीजवाहक नलिकेतून पुढे सरकते. बिजाशयातून बीज बाहेर येण्याच्या क्रियेला स्त्रीजननपेशी बाहेर येण्याची क्रिया असे म्हणतात. जेव्हा हे स्त्रीबीज नलिकेतून पुढे सरकत असते तेव्हा गर्भाशयामध्ये लहान रक्तवाहिन्यांचे मऊ अस्तर तयार होते. स्त्रीबीजाचा पुरुष शुक्राणुशी संयोग झाल्यास गर्भ तयार होण्यास सुरुवात होते आणि बाळाच्या पोषणासाठी हे अस्तर उपयुक्त ठरते. अन्यथा हे अस्तर आवश्यकता नसल्यामुळे योनीमार्गातून हळूहळू बाहेर पडते. अशा रक्तस्राव होण्याच्या या संपूर्ण प्रक्रियेला मासिक पाळी असे म्हणतात.

बाळाच्या
पोषणासाठीचे
अस्तर तुटल्यामुळे
होणा-या
रक्तस्रावास
मासिकपाळी आली
असे म्हणतात.

आपले प्रजनन अवयव



मासिक पाळीचे चक्र



★ तुम्हाला मासिक पाळी सुरु आहे का?
होय/नाही

★ जर उत्तर होय तर केव्हा सुरु झाली?

★ तुमच्या मते मासिक पाळी येणे ही चांगली बाब आहे का?

मासिक
पाळीविषयी जाणुन
घेतल्यास त्या
विषयाशी
जुळवुन घेणे
सोपे होते.

तुम्हाला याबद्दल
काय वाटते?

.....
.....
.....
.....
.....

मासिक पाळी
जरी अस्वस्थ
करणारी त्रासदायक
आणि आश्चर्यकारक
बाब असली
तरी तीच्याशी विविध
मागानि सहज
जुळवून घेता येते.

दिनदर्शिका

सप्टेंबर						
रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
						१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९
३०						

तुमच्या नेहमी लक्षात
 राहते का की,
 मागील महिन्यात
 मासिक पाळी
 कोणत्या तारखेला
 आली होती?

एखाद्या मुलीची
 मासिक पाळी
 ठराविक तारखेला
 आली नसेल तर
 ती साधारण
 बाब आहे.

मासिक पाळी दरम्यान हेणाय
शारिरीक त्रास

पायात
गोळे येणे

डोके दुखणे

चक्कर येणे

वेदना होणे

रतनामध्ये सूज येणे,
वेदना होणे

तजन वाढणे

अंगावर
सूज येणे

हातापायांवर
सुज येणे

खाण्याची
इच्छा कमी
जास्त होणे.

याला घाबरायचे नाही बरंका!

आवश्यकता असेल तर काळजी घ्या.

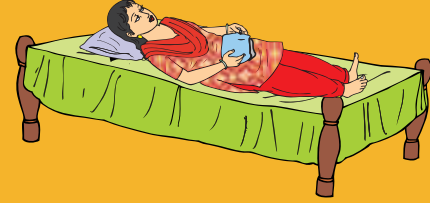
★ आराम करा

★ ओटीपोट दुखत असेल तर प्लास्टीकच्या बाटलीत गरम पाणी घेवून कापड गुंडाळून आटी पोटावर ठेवा.

★ मिठाचा वापर कमी करा., पालेभाज्या, कच्च्या भाज्या, केळी, उपलब्ध फळे आणि पदार्थचि सेवन करा.

★ पालकची भाजी, अळूची पाने खतवाळीसाठी उत्तम आहेत.ती खा. सोबतच भरपूर पाणी प्या.

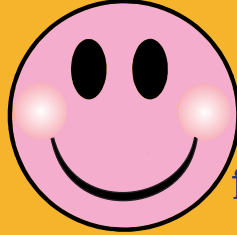
★ वरील उपायामुळे काही फरक पडला नाही तर डॉक्टरांचा सल्ला आवश्यक घ्या.



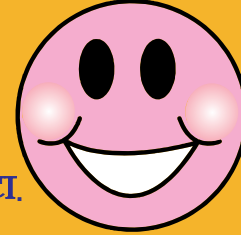


मौज करा,
विश्वासू
व्यवतीसोबत
मनातील गोष्टी सांगा
जेणेकरून योग्य
सल्ला देतील.

एकटे वाटुन न
घेता मनाला
आनंद देणारे
छंद जोपासा



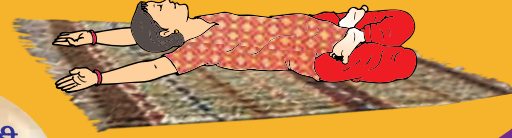
आनंदी राहा
हसतमुख रहा



मित्र मैत्रिणीना भेटा.

मासीक पाळीदरम्यान करावयाचे व्यायाम

दिर्घ श्वास घ्या... आपण जगण्यासाठी श्वास घेतो पण ते छेदे असतात, व्यायाम करताना मात्र दिर्घ श्वास घ्यावा, त्यामुळे आपल्याला आरामदायी वाटते. श्वासन करताना एकाब्रतेने केले पाहिजे, शांत जागी आरामात डोळे मिटून बसा, आजुबाजुला काय चालले आहे ते ऐका, छाती भरून दिर्घ श्वास आत बाहेर घ्या, एका मिनिटापर्यंत असे १२ वेळा करा, आता हळुहळु दिर्घ श्वास घ्या, श्वास आतमध्ये १० सेकंद ठेवा आणि मग बाहेर सोडा असे १० वेळा करा, तुम्हाला आरामदायी वाटेल.



मासीक पाळी
दरम्यान सैल
आणि आरामदायी
कपडे वापरावेत.

स्वच्छतेच्या सवयी.....

- ★ मासिक पाळी ठराविक कालावधीनंतर पुन्हा पुन्हा येते तेंव्हा आरोग्यासाठी स्वच्छता पाळणे आवश्यक आहे.
- ★ दिवसातुन किमान एकदा अंघोल करावी.
- ★ अंतरवस्त्रे आणि घामाने भिजलेले कपडे नियमित बदलावेत.
- ★ सुती कपडाचा वापर करावा.
- ★ लघवी झाल्यानंतर तसेच शौचालयाचा वापर केल्यानंतर स्वच्छ पाण्याने जननांगें धुवावीत.
- ★ शौचालयाचा वापर करणे आवश्यक आहे.
- ★ दोन्ही मांड्यांमधील जागा नेहमी कोरडी ठेवावी अन्यथा व्रण उठण्याची तसेच दुर्गंधी येण्याची शक्यता असते.
- ★ सॅनटरी पॅड किंवा कापडाच्या घड्या दर दिवशी किमान ३ ते ४ वेळा बदलाव्यात तसेच प्रत्येक वेळी हात स्वच्छ धुवावेत
- ★ अंतरवस्त्र खराब झाले असतील तर ते त्वरित बदलावेत.
- ★ स्वतः वापरलेल्या सूती कापडाच्या घड्या जरी धुतल्या असतील तरीसुद्धा इतरांना वापरण्यास देऊ नयेत किंवा त्यांचे वापरू नये.

मासिक पाळी दरम्यान स्वतःचा शोषण्यासाठी सॅनटरी पॅड किंवा सुती कापडाच्या घड्यांचा वापर करावा.

सॅनेटरी पॅड किंवा नॅपकीन हे काय आहे?

★ मासिक पाळीमध्ये एकदा वापरल्यानंतर फेकून देण्यासारखे असतात, आणि त्यांची विल्हेवाट लावता येते.

★ सॅनेटरी पॅड किंवा नॅपकीन आपल्या गावातील आशा कार्यकर्ती अंगणवाडी ताई, बचत गट तसेच औषधी दुकान, किराणा दुकान येथून मिळवू शकता.

पॅड वापरण्याची पध्दत

★ पाकीटातून काढल्यानंतर चिकटपट्टीचे आवरण काढून पॅड तुमच्या अंतरखत्राला चिटकवता येते.



★ मासिक पाळीच्या दरम्यान काही मुली कपड्याचा सुध्दा वापर करतात. तेव्हा केवळ सुती कपडाच वापरावा.

★ कापड दुमडून आंतरवस्त्रात ठेवणे किंवा कमरेला दोऱ्याने बांधून गुप्तांगावर पसरून ठेवणे हे कापड धुवून पुन्हा वापरता येते. मासिक पाळी दरम्यान दोन पेक्षा जास्त सुती कपड्यांच्या घड्याचा वापर करावा. तसेच प्रत्येक कापड केवळ दोन ते तीन मासिक पाळीच्या चक्रापर्यंत वापरावे.

★ एकदा वापरलेल्या कपड्याच्या घड्या साबण लावून स्वच्छ वाऱ्यात आणि कडक उन्हात वाळत बाळवाऱ्यात.



धु

सेॅनिटरी पॅड
किंवा कपड्याच्या
घड्या करून स्वच्छ
सुरक्षित, आणि
कोरड्या जागी
ठेवाऱ्यात.

विल्हेवाट.....

मासिक पाळी दरम्यान एकदा वापरलेले सॅनेटरी पॅड किंवा नॅपकीन तसेच सुती कपड्याच्या घड्यासुध्दा जुन्या वर्तमानपत्रात गुंडाळी करून मातीत गाडाय्यात, अथवा कचरापेटीत किंवा हलकेसे पाण्याने धुवून पिकून जाळून टाकावे. नंतर स्वच्छ पाण्याने व साबणाने हात धुवावे.



तुमच्या व्यक्तीमत्वाच्या विकासासाठी
स्वतःला ओळखा आणि आत्मविश्वास वाढवा....

- ★ तुम्हाला तुमची स्वप्रतिमा माहित आहे का?
- ★ तुम्ही जसे आहात तसा स्वतःचा स्वीकार करा.
- ★ तुमच्या सारखे दुसरे कोणीच नाही.
- ★ स्वतःची इतरांशी तुलना करू नका.
- ★ अभिमानाने चाला.
- ★ तुमच्यातील चांगले गुण आणि विशेषतः चांगल्या गुणांच्या वाढीकडे लक्ष द्या.
- ★ तुमची हुशारी आणि कौशल्य याचा उपयोग करा.
- ★ इतरांना मदत करा.

मला गर्व आहे
की मी एक
मुलगी आहे
कारण?

.....

....

माझ्यात
असलेले
कौशल्य?

.....

.....

मी कशी
आहे ?

.....

.....

लक्षात घ्या ...

१. मासिक पाळी येणे ही सर्वसाधारण बाब आहे.
२. मासिक पाळीच्या काळात काही मुलीचा स्वभाव लहरी होतो.
३. काही मुलींना पाळीमध्ये रक्ताच्या गाठी पडतात.
४. काही मुलींच्या चेहऱ्यांवर पुरळ उठतात.
५. काही मुलींना अंगावर पांढरे जाते.
६. काही मुलींच्या ओटीपोटात दुखते.
७. काही मुलींना दर महिन्याला नियमित पाळी येत नाही.
८. बहुतेक मुलींना मासिक पाळीच्या काळात दोन ते तीन दिवस रक्तस्राव होतो तर काही मुलींना पाच ते सात दिवस होतो.
९. मासिक पाळीत जर का सात दिवसा पेक्षा जास्त रक्तस्राव होत असेल तसेच पांढऱ्या रंगावाला दूर्गंधी किंवा पिवळसरपणा असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घेणे.
१०. साधारणतः मुली आणि महिलांना मासिक पाळीच्या कालावधी दरम्यान एक कप या प्रमाणात रक्तस्राव होतो.

बाहेर
जाताना
सेॅनिटरी पॅड
सोबत ठेवा



या गोष्टी
समजून करू शकतो.....

१. महिला आणि मुलींच्या आयुष्यात मासिक पाळी येणे ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे.
२. मासिक पाळी हा कोणत्याही प्रकारचा आजार नसून आपल्या प्रजनन प्रक्रियेशी संबंधित प्रक्रिया आहे.
३. खरे पाहता मासिक पाळी दरम्यान महिला आणि मुली अशुध्द नसतात. त्या खेळात भाग घेऊ शकतात. पुजा करू शकतात. लोणवं बनवू शकतात, एकमेकांना स्पर्श करू शकतात एकत्र बसून जेवण करू शकतात. मुली शाळेत जाऊ शकतात.
४. एकंदरीत मासिक पाळी बाबत कोणत्याही शंका असल्यास मुलींनी आपल्या पालकांबरोबर आपल्यापेक्षा वयाने मोठ्या असलेल्या भावंडांबरोबर तसेच नातेवाईक आणि शिक्षकांबरोबर चर्चा करून समजून घ्यावे.

