

## सेनेटरी पैड के बारे में जानकारी

क्या	डिस्पोजेबल पैड	दोबारा उपयोग वाले पैड	कपड़े का पैड	टैम्पोन
कैसे उपयोग करें	सिर्फ एक बार उपयोग करें। 4 घंटे के बाद पैड बदलें।	हर बार पहनने के बाद ये पैड धोए जाते हैं। पैड अंडरवियर पर क्लिप किए जाते हैं।	परतदार पैड बनाने के लिए घर पर पुराने या नये कपड़े का उपयोग किया जाता है।	टैम्पोन को एप्लिकेटर या उंगली का उपयोग करके योनि में डाला जाता है। टैम्पोन की डोरी शरीर के बाहर होती है और बदलने के लिए टैम्पोन को इस डोरी को खींचकर बाहर निकाला जाता है।
सावधानियाँ	<ul style="list-style-type: none"> <li>इस्तेमाल किए हुए पैड को एक पेपर में लपेट कर कूड़े में फेंकें।</li> <li>शौचालय में प्लश ना करें।</li> <li>खुले में नहीं छोड़ें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>हाथ से धोएं और अच्छी तरह सुखा लें।</li> <li>सूखे पैड को वापस आकार में खींच लें। दुबारा उपयोग से पहले एयरटाइट पैकेट में स्टोर करें।</li> <li>पैड का उपयोग कितने समय तक किया जा सकता है, इसकी जानकारी पैड के पैकेट पर देखें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>हाथ से धोएं और अच्छी तरह सुखा लें।</li> <li>सूखे पैड को आकार में खींच लें।</li> <li>अगले उपयोग से पहले एयरटाइट पैकेट में स्टोर करें।</li> <li>जब आपको दाग दिखें या कपड़ा फटने लगे तो पैड को फेंक दें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>टैम्पोन निकालने के लिए डोरी खींचें। यदि आपको डोरी नहीं मिलती है, तो आप उसे बाहर निकालने के लिए अपनी उंगली का उपयोग कर सकते हैं।</li> <li>इस्तेमाल किए हुए टैम्पोन को कागज़ में लपेटकर कूड़ेदान में डाल दें।</li> <li>टैम्पोन को कभी भी शौचालय में न बहायें। यह एक मिथक है कि टैम्पोन आपकी योनि तक जाते हैं और शरीर में अवशोषित हो जाते हैं। टैम्पोन को धोकर दोबारा इस्तेमाल नहीं किया जा सकता।</li> </ul>
कहाँ से लें	सुविधा स्टोर, शॉपिंग मार्ट, मेडिकल स्टोर, ऑनलाइन	हेल्थ स्टोर, शॉपिंग मार्ट, मेडिकल स्टोर, ऑनलाइन	इन्हें पुराने कपड़ों या साफ मुलायम कपड़े से घर पर बनाया जाता है	सुविधा स्टोर, शॉपिंग मार्ट, मेडिकल स्टोर, ऑनलाइन
माहवारी स्वच्छता	माहवारी में हल्का रक्तस्राव होने पर भी हमेशा 4 से 5 घंटे के उपयोग के बाद अपना पैड बदलें क्योंकि बैक्टीरिया बहुत तेज़ी से जमा हो सकते हैं और संक्रमण का कारण बन सकते हैं। व्यक्तिगत साफ सफाई रखें। हल्के गुनगुने पानी से रोज़ नहाएं।			हल्के रक्तस्राव वाले दिन भी हर 4 से 6 घंटे में टैम्पोन बदलें। लंबे समय तक टैम्पोन रखने से गंभीर संक्रमण हो सकता है।

## चेकलिस्ट

- ✓ माहवारी एक सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया है जो 3 से 7 दिन तक होती है।
- ✓ यह महीने में लगभग एक बार होती है (आमतौर पर माहवारी चक्र 28 से 30 दिन के बीच होता है। इस पैटर्न को नियमित लय में आने में 1 से 2 साल लग जाते हैं।)
- ✓ माहवारी के दौरान भारी रक्तस्राव शरीर के आयरन को कम करता है और अनीमिया में योगदान कर सकता है।
- ✓ पीरियड या माहवारी का समय आराम करने और खुद की देखभाल करने का समय है। तनाव न लें और परेशान न हों- इससे पीरियड के दौरान होने वाली परेशानी दूर हो जाएगी।
- ✓ IFA की नीली गोली खाएं और अनीमिया से सुरक्षित रहें।
- ✓ 11 से 19 साल के किशोर-किशोरियों के लिए IFA की नीली गोली स्कूल में निःशुल्क मिलती है।
- ✓ स्कूल न जाने वाली लड़कियों के लिए IFA की नीली गोली आंगनवाड़ी केंद्र में निःशुल्क मिलती है।
- ✓ कैल्शियम और आयरन से भरपूर भोजन का सेवन करें।
- ✓ पीरियड या माहवारी का समय आराम करने और खुद की देखभाल करने का समय है। तनाव न लें और परेशान न हों- इससे पीरियड के दौरान होने वाली परेशानी दूर हो जाएगी।
- ✓ खाने के साथ चाय, कॉफ़ी या सोडा न लें- इनसे शरीर को आयरन ले पाने में बाधा होती है।
- ✓ माहवारी के समय व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें।
- ✓ माहवारी के समय दर्द को नियंत्रित करने के लिए हल्के व्यायाम करें और गुनगुने पानी से नहायें।
- ✓ सेनेटरी पैड का सही से निपटान करें।
- ✓ माहवारी से जुड़ी गलतफहमियों को दूर करें।
- ✓ माहवारी के समय यदि आपको बहुत दर्द है या भारी रक्तस्राव हो तो आप अपने शिक्षक, आशा कार्यकर्ता या डाक्टर से जरूर बात करें।



अनीमिया को अपने भविष्य के निर्माण में रुकावट न बनने दें।



यदि माहवारी के बारे में आपके प्रश्न हैं - तो आगे पढ़ें ....

# झिझक GONE, स्वच्छता ON

डर, चिंता, शर्म नहीं बल्कि महिला होने पर गर्व

## किशोरावस्था

यह एक ऐसा समय है जिसमें 10 से 14 साल की उम्र की लड़कियों और लड़कों में शारीरिक और मानसिक बदलाव होते हैं।



## माहवारी चक्र

लड़कियों को माहवारी होना एक प्राकृतिक और सामान्य प्रक्रिया है। इस में कुछ भी गंदा महसूस करने की जरूरत नहीं है।



लड़कियों के प्रजनन अंग में 2 थैलियाँ होती हैं जो लाखों छोटे छोटे अंडों से भरी रहती हैं, इन थैलियों को अंडाशय कहते हैं।

1

2

जब लड़की किशोरावस्था में होती है तो हर 21-40 दिनों में अंडाशय से एक अंडा निकलता है।



यह अंडा नलिका (फैलोपियन ट्यूब) के रास्ते बच्चेदानी में पहुँच जाता है और यहाँ एक नरम स्पंजी (गद्दीदार) परत बन जाती है।

3

4

टूटी हुई परत से निकलने वाला खून योनि से बाहर बह जाता है। इस स्राव में खून और परत होती है और इसे हम माहवारी, पीरियड या महीना कहते हैं। इस पूरे चक्र को मासिक धर्म चक्र कहा जाता है।



यदि यह अंडा पुरुष के शुक्राणु से मिल जाए तो गर्भधारण हो सकता है। यदि अंडा शुक्राणु से नहीं मिलता है तो बच्चेदानी की परत टूटने लगती है।

5

01

लड़कियों में माहवारी 10 से 14 साल की उम्र में शुरू हो जाती है।

02

माहवारी आमतौर पर 3 से 7 दिन के बीच रहती है।

03

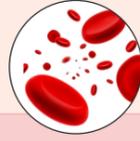
यह महीने में लगभग एक बार होती है।

(आमतौर पर माहवारी चक्र 28 से 30 दिन के बीच होता है। इस पैटर्न को नियमित लय में आने में 1 से 2 साल लग जाते हैं।)

मासिक धर्म के दौरान लड़कियाँ अक्सर कुछ शारीरिक परेशानियाँ महसूस करती हैं, जैसे - ऐंठन, पेट दर्द, पेट फूला लगना, वज़न बढ़ना, स्तन में सूजन या दर्द, पैरों में सूजन, चहरे पे दाने आना। ये आमतौर पर माहवारी से कुछ दिन पहले शुरू होते हैं।

कुछ लड़कियों में भावनात्मक बदलाव जैसे चिड़चिड़ापन, गुस्सा, चिंता या घबराहट, तनाव या थकान भी महसूस होती है।

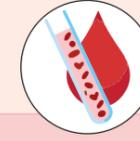
## आयरन, लाल रक्त पेशियों, माहवारी और अनीमिया के बीच संबंध



लाल रक्त कोशिका जिसमें आयरन है शरीर को ऑक्सीजन लेने में मदद करता है।



माहवारी के दौरान रक्तस्राव से शरीर से रक्त कम होता है।



माहवारी में भारी रक्तस्राव होने से शरीर में आयरन की मात्रा कम होती है और एनीमिया की स्थिति पैदा होती है।

- लाल रक्त पेशियों में आयरन की कमी होने से अनीमिया होता है।
- एनीमिया के लक्षण हैं: थकान, फीकी त्वचा, चक्कर आना, सांस लेने में कठिनाई।
- लाल रक्त कोशिकाएं पूरे शरीर में ऑक्सीजन ले जाती हैं, जो हमारे शरीर की आवश्यक ऊर्जा के लिए जिम्मेदार है।
- कम आयरन मतलब शरीर में कम ऊर्जा उपलब्ध होना।
- माहवारी के दौरान भारी रक्तस्राव शरीर के आयरन को कम करता है और अनीमिया में योगदान कर सकता है।

## आपको अनीमिया हो सकता है यदि:



आपको भारी रक्तस्राव हो रहा है और आपको अपना पैड हर एक घंटे में बदलना पड़ रहा है।



आपकी माहवारी 7 दिनों तक या ज्यादा चलती है।



आपको हमेशा थकान महसूस होती है।



आपको कमजोरी है।



आपकी साँस फूलती है।



किसी भी कार्य में आपका ध्यान नहीं लगता है।



स्कूल में प्रति सप्ताह IFA की नीली गोली लें

IFA की गोली अनीमिया से बचने में मदद करती है। IFA की गोली प्राप्त करने के लिए अपने शिक्षक या ASHA कार्यकर्ता से बात करें।



## माहवारी प्रबंधन कैसे करें? माहवारी के दौरान पौष्टिक खाना खाएं!

अगर पेट में दर्द हो तो गर्म पानी से सिंकाई करें।



रोज के काम करते रहें।



हल्का व्यायाम करें।



खून की कमी का प्रबंध करने के लिए कैल्शियम और आयरन से भरपूर संतुलित भोजन लें।

भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल और फाइबर लें।



विटामिन C से भरपूर फल और सब्जियाँ खाएं, जैसे नींबू, आंवला, संतरा, जो शरीर को आयरन लेने (अवशोषण) में मदद करती हैं।

खाने के साथ चाय, कॉफ़ी या सोडा न लें। इनसे शरीर को आयरन ले पाने में बाधा होती है।



माहवारी के समय यदि आपको बहुत दर्द है या भारी रक्तस्राव हो तो आप अपने शिक्षक, आशा कार्यकर्ता या डाक्टर से जरूर बात करें।



पीरियड का समय आराम करने और खुद की देखभाल करने का समय है। तनाव न लें और परेशान न हों। इससे पीरियड के दौरान होने वाली परेशानी कम हो जाएगी।