



रचना
परियोजना



रचना परियोजना
**माहवारी स्वच्छता प्रबन्धन
सम्बन्धी उपयोगी संदेश**

उपयोग एवं प्रचार प्रसार के लिये
स्वस्थ सहेली - उज्ज्वल भविष्य

केयर इंडिया के बारे में

केयर इंडिया सोल्यूशन्स फॉर सस्टेनेबल डेवलपमेन्ट एक राष्ट्रीय संगठन है जो महिलाओं और किशोरियों के सम्पूर्ण विकास के लिये कार्यरत है। केयर इंडिया विगत 70 वर्षों से भारत में कार्यरत है। केयर इंडिया उन आधारभूत क्षमताओं का निर्माण करता है, जिन से शिक्षा, स्वास्थ्य एवं आर्थिक क्षेत्रों में सुधार हो सके। इस हेतु स्वास्थ्य, शिक्षा, आजीविका और आपदा प्रबंधन के क्षेत्रों में कार्य किये जाते हैं।

रचना परियोजना

केयर इंडिया और केयर्न इंडिया लिमिटेड के संयुक्त प्रयास से राजस्थान के बाड़मेर जिले के 3 खण्डों, बायतु, सिणधरी एवं गुडामालानी में रचना परियोजना का संचालन किया जा रहा है।

इस परियोजना का लक्ष्य शिशु मृत्यु और मातृ मृत्यु दर को कम करना, प्रजनन स्वास्थ्य तथा माहवारी के दौरान स्वच्छता को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण योगदान देना है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये, महिला एवं बाल विकास विभाग तथा चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा केयर इंडिया को सहयोग प्रदान किया जा रहा है।

इस पुस्तिका के बारे में

यह पुस्तिका किशोरावस्था तथा माहवारी स्वच्छता प्रबन्धन पर दिये जाने वाले सन्देशों का संग्रह है। किशोरियों को स्वास्थ्य तथा माहवारी स्वच्छता सम्बंधी जानकारी प्रदान करके, प्रचलित गलत व्यवहारों में सुधार लाने हेतु यह पुस्तिका अत्यन्त उपयोगी है।

1. किशोरावस्था के तीन चरण	4
2. स्त्री प्रजनन प्रणाली	5
3. माहवारी	6
4. माहवारी स्वच्छता प्रबन्धन	7
5. माहवारी के दौरान उपयोग में आने वाले उत्पाद	9
6. सही निपटान की विधि	11
7. कपड़े का पुनः उपयोग	12
8. माहवारी के दौरान ध्यान में रखने वाली बातें	13
9. भ्रान्तियाँ/वास्तविकताएँ	14
10. कुछ सवाल, कुछ जवाब	17
11. रेशम सेनेटरी नैपकिन इकाई	19



किशोरावस्था के तीन चरण

किशोरावस्था मानव जीवन की एक महत्वपूर्ण अवस्था है। 10 से 19 वर्ष की उम्र को किशोरावस्था कहते हैं। इस आयु में किशोर व किशोरियों का शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक विकास होता है।

किशोरावस्था के तीन चरण



प्रारंभिक किशोरावस्था— 10 से 13 वर्ष

- इस अवस्था में शारीरिक विकास तेज़ी से होता है।
- मित्रों के साथ समय बिताना अच्छा लगता है एवं साथियों के दबाव में आकर भ्रमित भी हो सकते हैं।
- इस अवस्था में किशोरियों को माहवारी शुरू होती है।



मध्य किशोरावस्था— 14 से 15 वर्ष

- किशोरियों में डिम्ब परिपक्व होने लगते हैं तथा विपरीत लिंग की ओर आकर्षित होते हैं।
- भावनाओं में अधिक गहनता, तीव्रता तथा निश्चयात्मकता की स्थिति आने लगती है।



उत्तर किशोरावस्था— 16 से 19 वर्ष

- इस उम्र में जननांग वयस्क रूप से कार्य करने में समर्थ होते हैं।
- जीवन के लक्ष्य निर्धारित करने की क्षमता आ जाती है।
- उद्देश्यों में सफल होने पर प्रसन्नता अनुभव करते हैं।

स्त्री प्रजनन प्रणाली

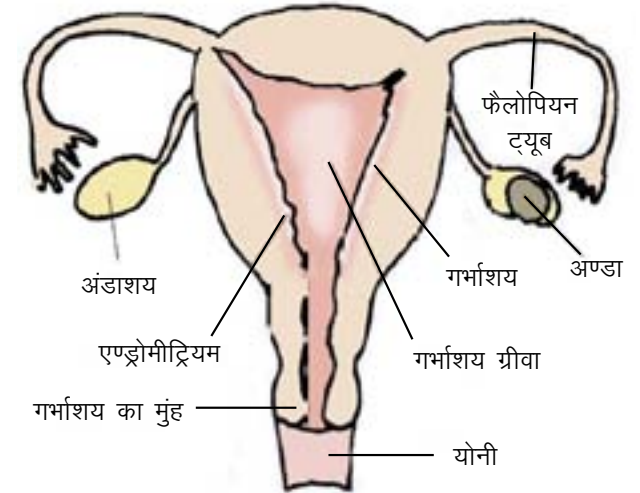
स्त्री प्रजनन प्रणाली में दो मुख्य अंग होते हैं

1. बाह्य प्रजनन अंग: गर्भाशय (बच्चेदानी) जहां भ्रूण विकसित होता है।

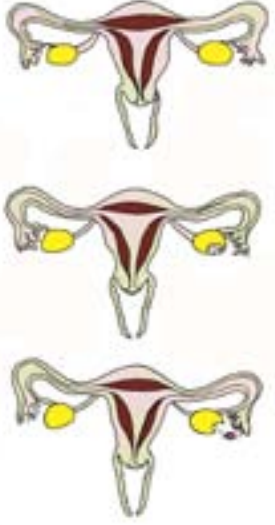
योनि: यह गर्भाशय से शरीर के बाहर तक जाने वाला मार्ग है। योनि 4 से 5 इंच लंबी होती है। अपने ऊपरी हिस्से पर यह गर्भाशय से जुड़ी होती है और नीचे यह भीतरी जांघों के बीच आकर खुलती है। इसे अक्सर "प्रजनन मार्ग" भी कहते हैं। योनि के द्वार की सुरक्षा त्वचा की लचीली तहों से होती है, जिन्हें लाबिया या योनि के ओष्ठ भी कहते हैं।

2. आंतरिक प्रजनन अंग: अंडाशय (डिम्बाशय/बीजदानी) जो डिम्ब या अंडे को पैदा करता है।

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



माहवारी क्या है



माहवारी को सामान्यतः पीरियड, मासिक चक्र या कपडा आना कहते हैं। यह 10–16 वर्षों के बीच कभी भी प्रारम्भ हो सकती है। इस दौरान ज्यादातर किशोरियाँ पहली बार अपनी योनि से रक्त के स्राव को देखती हैं। इसे पहला रजोदर्शन भी कहते हैं। अधिकतर किशोरियों को माहवारी महीने में एक बार होती है। गर्भ धारण के दौरान माहवारी रुक जाती है, पर प्रसव के कुछ समय बाद फिर से शुरू हो जाती है। उम्र के पांचवे दशक के दौरान आम तौर पर माहवारी रुक जाती है। जिसे रजोनिवृत्ति या मेनोपॉज कहते हैं।

एक माहवारी के पहले दिन से शुरू हो कर दूसरी माहवारी आने तक के समय को माहवारी चक्र कहते हैं। योनि के माध्यम से गर्भाशय के रक्त और ऊतकों (टिशूज) के सामान्य और स्वस्थ रूप में निकलने को माहवारी कहते हैं। इस अवधि के दौरान अधिकतर किशोरियों को पहली बार योनि से तीन से सात दिनों तक रक्त निकलने का अनुभव होता है। फिर यह किशोरियों के जीवन में निश्चित समय के बाद होने वाली सामान्य प्रक्रिया बन जाती है। आमतौर पर यह चक्र 28 से 32 दिन के अंतराल पर होता है। माहवारी का चक्र शुरूआती कुछ महीनों में अनियमित होता है। माहवारी के बीच की अवधि कम से कम (3 सप्ताह) या अधिक से अधिक (6 सप्ताह) हो सकती है। कई बार छोटी किशोरियों में साल में तीन या चार बार ही माहवारी आती है। इस दौरान घबराना नहीं चाहिए।

माहवारी स्वच्छता प्रबन्धन

माहवारी स्वच्छता प्रबन्धन का मतलब मुख्यतः यह है, कि, माहवारी के दौरान जो खून निकलता है, उससे कैसे साफ-सुथरे तरीके से निपटें तथा अपने दैनिक कार्य को सामान्य रूप से कर सकें। नियमित रूप से स्नान करें और स्वयं को साफ रखें। यह स्वच्छता प्रबन्धन किशोरियों के लिये अत्यन्त आवश्यक है। स्वच्छता प्रबन्धन के मुख्य कदम निम्नलिखित हैं –

- माहवारी के दौरान स्वच्छता बनाये रखने के लिये सैनेटरी नैपकिन या साफ सूती कपड़े से बने घरेलू नैपकिन का उपयोग करना चाहिए।
- सैनेटरी नैपकिन या घरेलू नैपकिन को साफ और सूखी जगह पर रखना चाहिए।



- शरीर और निजी अंगों को रोज साफ पानी से धोना आवश्यक है।
- माहवारी के दौरान गुप्तांग के बाहरी भाग को समय-समय पर साफ पानी से धोना चाहिए, जिससे वहां लगा खून साफ हो जाये। इसके साथ ही जब भी गुप्तांग को धोये या सेनेटरी नैपकिन/कपड़ा बदले, साबुन से हाथ धोना चाहिए।
- यदि पैंटी (चड्डी) में रक्त के धब्बे लग गये हों, तो, उसे तुरंत बदल देना चाहिए। नहीं तो, इससे वहां बैक्टीरिया होने का खतरा होता है, जिससे संक्रमण फैलने की संभावना होती है।

यह स्वच्छता प्रबन्धन

- संक्रमण से बचाता है।
- शरीर की दुर्गंध को रोकता है।
- महिलाओं एवं किशोरियों को स्वस्थ बने रहने में सक्षम बनाता है।
- महिलाओं को आरामदायक महसूस करने में मदद करता है।

पहली बार माहवारी होने पर क्या करें?

माहवारी की प्रक्रिया को समझने और सावधानी कैसे बरतनी है, यह जानने के लिए या तो आपको अपनी माँ अथवा बड़ी बहन से, या फिर अगर आप स्कूल में है, तो अपनी शिक्षिका से बात करनी चाहिए। इस प्रकार की जानकारी आप ए.एन.एम./नर्स बहन जी, आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से भी प्राप्त कर सकते हैं।

माहवारी के दौरान उपयोग में आने वाले उत्पाद

पैड या सैनेटरी नैपकिन:

- यह सामान्यतः बाजार में उपलब्ध होते हैं।
- सैनेटरी नैपकिन में तीन तह/परतें होती हैं।
- सबसे निचली तह जो पैंटी (चड्डी) से लगी होती है



- बीच की तह जो जल्दी खून सोखती है स्त्राव को रिसने से रोकती है
- सबसे उपरी तह जो त्वचा के सबसे करीब होती है।



- नैपकिन की यह सतह छिद्रवाले पदार्थ से बनी होती है जो त्वचा को सूखा रखती है एवं त्वचा व सोखने वाली परत के बीच एक अवरोध बनाती है।
- सैनेटरी पैड का उपयोग करने से धोने और सुखाने की समस्या दूर हो जाती है। साथ ही अपने जननांग क्षेत्र साफ रहता है तथा प्रजनन प्रणाली में संक्रमण होने की संभावना कम होती है।
- सैनेटरी पैड न धो सकते हैं और न दुबारा प्रयोग में ला सकते हैं।

- माहवारी के दौरान दिन में कम से कम 3 से 4 बार सैनेटरी नैपकिन या कपड़ा बदलना चाहिए।

साफ कपड़ा –

माहवारी के दौरान साफ सूती कपड़े से बने घरेलू पैड भी उपयोग कर सकते हैं। पैंटी के आकार के अनुसार सूती कपड़े के टुकड़ों को काटें और एक के ऊपर एक रख कर सिल दें। ये कपड़े साफ होने चाहिए। इसके बाद इसे साबुन तथा साफ पानी से धोकर धूप में सूखा कर उपयोग में लेना चाहिए। ध्यान रहें कपड़े से साबुन पूरी तरह निकल जाना चाहिए। उपयोग के बाद इन्हें अच्छी तरह से धोकर धूप में सुखायें। दूसरों को इनका उपयोग न करने दें।



सही निपटान की विधि

माहवारी के दौरान उपयोग किये गये सैनेटरी नैपकिन तथा कपड़े के पैड को सही रूप से निपटाना बहुत ही आवश्यक है।

- सैनेटरी पैड में लगा खून पर्यावरण को दूषित कर सकता है और बीमारियाँ फैला सकता है। इससे निपटने के लिये यह जरूरी है, कि उपयोग किया गया सैनेटरी नैपकिन तथा कपड़े का पैड सही तरह से नष्ट किया जाये।
- इसलिए अगर कोई किशोरी पैड का उपयोग कर रही है, तो उसे चाहिए, कि, उपयोग करने के बाद पैड को शौचालय के पास बने अलग से गड्ढे में डाल दें। गड्ढे में दबा दें या फिर जला दें।
- पैड को या कपड़े के पैड को कूड़े में न डाले या शौचालय में न बहायें। इससे नाली रुक सकती है। अगर नाली रुक गई तो समस्या हो सकती है।



कपड़े का पुनः उपयोग

आप माहवारी के दौरान कपड़ा उपयोग कर रहे हैं और इसका पुनः उपयोग करना चाहते हैं तब—

- उपयोग किये गये कपड़े को पुनः उपयोग करने के लिये इसे सही रूप से साफ करना तथा सुरक्षित रखना बहुत आवश्यक है।
- खून लगे हुए कपड़े को कपड़े धोने के साबुन से ही धोयें। इसके लिये कपड़े को कम से कम 20 मिनट तक भिगायें और खंगालें।
- इस कपड़े को साबुन से खूब घिसकर धोयें।
- साफ कपड़े को सूरज की रोशनी में सुखायें।
- सूखने के बाद कपड़े को सही रूप से समेट कर सुरक्षित एवं साफ जगह पर रखें।
- 3 से 4 महीने तक उपयोग में लेने के बाद कपड़े को जलाकर नष्ट कर दें।



माहवारी के दौरान ध्यान में रखने वाली बातें

व्यवहार	स्वास्थ्य पर प्रभाव
पैड को बदलना	नियमित तौर पर पैड बदलने से किशोरियाँ संक्रमण से स्वयं को बचा सकती हैं। एक दिन में कम से कम 3 से 4 बार पैड का बदलना आवश्यक है।
स्नान करना	माहवारी के दौरान रोज़ साफ पानी से स्नान करें।
हाथ साफ करना	माहवारी के दौरान हर शौच, पेशाब और पैड या कपड़े बदलने के बाद साबुन से अपने हाथ साफ करें।
भोजन का ध्यान रखना	माहवारी के दौरान किसी भी तरह के भोजन का परहेज़ नहीं करना चाहिये एवं पौष्टिक आहार लेना चाहिए।



भ्रान्तियाँ / अवधारणा

भ्रान्तियाँ	वास्तविकताएं
माहवारी के समय दूध, दही-खट्टा, मांस आदि नहीं खाना चाहिये।	माहवारी के समय भी संतुलित आहार खाना चाहिए। इस दौरान लौहयुक्त हरी पत्तेदार सब्जियां खाना आवश्यक है क्योंकि, यह शरीर में खून की कमी को भरपाई करने में मदद करती है।
ठण्डा खाना खाने से पेट में मरोड़ उठने लगेगा।	ठण्डा खाना खाने से पेट में कोई मरोड़ नहीं उठेगा।
माहवारी आने पर किशोरी को अलग किसी स्थान पर रखा जाना चाहिए।	माहवारी के समय किशोरी को दूर किसी स्थान में रखने के बजाय उसे साथ रखना चाहिये।
माहवारी के दौरान दैनिक गृह कार्य प्रतिबंधित है।	माहवारी के दौरान दैनिक दिनचर्या में कोई मनाही नहीं है। हलका काम करने से माहवारी के दौरान होने वाली परेशानियों से बचा जा सकता है।
माहवारी का रक्त अशुद्ध होता है	माहवारी के दौरान कुछ अंवांछित रक्त शरीर से निकल जाता है।

भ्रान्तियाँ	वास्तविकताएं
माहवारी के दौरान नहाना नहीं चाहिये	माहवारी के दौरान रोज नहाना बहुत आवश्यक है क्योंकि इस दौरान शरीर की त्वचा एवं बालों में तैलीय स्राव अधिक होते हैं, जो कि नहाने से साफ हो जाता है, और शरीर संक्रमण से बचना है।
खटाई खाने से माहवारी स्राव में रूकावट आती है।	किसी भी प्रकार के भोज्य पदार्थ ग्रहण करने में मनाही नहीं है यदि वे संतुलित हों एवं नियमित रूप से लिये जावें।
माहवारी चक्र अनियमित होने से गर्भधारण नहीं हो सकता और यह बांझपन के लिये जिम्मेदार है।	माहवारी नियमित रूप से आने का तात्पर्य यह है, कि, अण्डाशय से अण्ड उत्सर्जन नियमित रूप से हो रहा है। लेकिन माहवारी किसी-किसी महिला को 40 दिन के लंबे समय-चक्र वाली भी हो सकती है। इसमें दो मत नहीं कि इन स्त्रियों में एक वर्ष में आने वाली माहवारी चक्र की संख्या कम होती है और आनुपातिक में एक वर्ष में प्रजनन काल की अवधि भी कम हो जाती है। अतः इन स्त्रियों को प्रजनन काल की अवधि का आंकलन ध्यान देकर करना चाहिए। क्योंकि ऐसी स्त्रियों में 30 दिन के माहवारी समय चक्र की तुलना में प्रजनन काल अवधि आगे बढ़ जाती है।

भ्रान्तियाँ	वास्तविकताएं
माहवारी के दौरान किसी किशोरी या महिला को बाल और नाखून नहीं काटना चाहिए।	माहवारी के दौरान किशोरी या महिला सामान्य तरीके से बेहिचक अपने बाल और नाखूनों को काट सकती है।
माहवारी शुरू होने का मतलब किशोरी शादी के लिये तैयार हो गई है।	18 वर्ष की उम्र होने से पहले शादी या गर्भधारण किशोरी तथा बच्चे के लिये खतरा हो सकता है। इसके साथ-साथ स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ भी हो सकती हैं।
माहवारी के दौरान मीठा शर्बत या भोजन से रक्त का बहाव और तेजी से होने लगता है।	मीठा शर्बत पीने से या मीठा भोजन करने से माहवारी पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
किशोरावस्था में मुंहासे हो जाने पर यह सारी उम्र भर रहते हैं।	किशोरियों को मुंहासे हो जाना आम बात है। लेकिन ज्यादातर किशोरियाँ जब बड़ी हो जाती है तो मुंहासे होना बंद हो जाते हैं।
माहवारी के दौरान महिलाओं या किशोरियों को खाना नहीं बनाना चाहिए।	माहवारी के दौरान महिलाएँ या किशोरियाँ खाना बना सकती हैं। परन्तु उन्हें अपनी व्यक्तिगत सफाई का ध्यान रखना चाहिये।

कुछ सवाल, कुछ जवाब

प्रश्न – कौन सी आयु में एक किशोरी को मासिक धर्म (माहवारी) शुरू हो जाती है?

उत्तर – कुछ किशोरियों को मासिक धर्म (माहवारी) आना 9 या 10 वर्ष की आयु से शुरू हो जाता है और हो सकता है, कि, कुछ किशोरियों में माहवारी कुछ देरी से भी आ सकती है।

प्रश्न – एक किशोरी की माहवारी कितने दिनों तक चलनी चाहिये?

उत्तर – एक मासिक धर्म (माहवारी) की अवधि हर किशोरी में अलग अलग होती है। लेकिन आमतौर पर यह 3 से 7 दिन लम्बी होती है। कुछ मामलों में, माहवारी की अवधि हर महीने अलग-अलग हो सकती है। उदाहरण के लिये, हो सकता है, कि, पहले माह, एक लड़की की माहवारी 4 दिनों तक चले और फिर अगले माह, यह 6 दिनों तक चल सकती है।

प्रश्न – माहवारी के दौरान किस प्रकार के भोजन करना चाहिये?

उत्तर – माहवारी के दौरान भी एक किशोरी आमतौर पर जैसा भोजन करती है, उसी तरह का भोजन कर सकती है। जैसे कि, सब्जियाँ, रोटी, चावल, दाले इत्यादि। खूब सारा रेशायुक्त खायेँ और खूब पानी पियेँ,

रेशम सेनेटरी नेपकिन इकाई

क्योंकि कब्ज से मासिक धर्म के ऐंठन से होने वाले दर्द में वृद्धि हो सकती है। नमकीन खाद्य पदार्थों में कमी लाकर शरीर में पानी कि कमी को रोका जा सकता है।

प्रश्न – मासिक (माहवारी) धर्म के दौरान शरीर में कैसा महसूस होता है?

उत्तर – कभी-कभी एक किशोरी माहवारी के समय के आसपास शारीरिक या भावनात्मक परिवर्तनों का अनुभव कर सकती है। जबकि, हो सकता है, कि, दूसरों को ऐसे कोई बदलाव महसूस ना हो। शारीरिक बदलावों में शामिल है: ऐंठन, दर्द, सूजन, वजन बढ़ना, भोजन की ललक, स्तनों में दर्द, सिर दर्द, चक्कर आना इत्यादि चिड़चिड़ापन भावनात्मक बदलावों में शामिल है।

प्रश्न – एक किशोरी को कैसे पता चलता है, कि, उसकी माहवारी शुरू होने वाली है?

उत्तर – अधिकांश किशोरियों में 9 से 16 साल की उम्र में माहवारी शुरू हो जाती है। सबसे अच्छा तरीका यह है, कि, लक्षण देखे जायें। कांख में रोम का उगना और योनि से सफ़ेद स्ट्राव होना वे लक्षण हैं, जिनसे पता चलता है, कि, माहवारी शुरू होने वाली है।

प्रश्न – क्या माहवारी के दौरान किशोरियाँ दौड़ और खेल सकती हैं?

उत्तर – माहवारी के दौरान किशोरियाँ ऐसी हर गतिविधियाँ कर सकती हैं, जिन्हे करने में उन्हें किसी तकलीफ़ का अनुभव न हो।

रेशम सेनेटरी नेपकिन का केयर इंडिया और केर्यन इंडिया के संयुक्त तत्वाधान में संचालित “रचना परियोजना” के अंतर्गत उत्पादन किया जा रहा है। यह उत्पाद माहवारी के दौरान उपयोग में लिया जा सकता है।

रेशम सेनेटरी नेपकिन का माहवारी के दौरान किशोरियाँ और महिलायें उपयोग कर सकती हैं।

रेशम सेनेटरी नेपकिन की विशेषताएं –

- यह घरेलू नेपकिन (कपड़ा) से बेहतर है।
- यह आरामदेह और उपयोग में आसान है।
- इसका निपटान आसानी से किया जा सकता है।
- कम कीमत पर अधिक सुरक्षा देता है।
- इसमें सोखने की क्षमता अधिक है।
- यह मिट्टी में आसानी से घुल जाता है। अर्थात् इसे कपड़े की तुलना में नष्ट करना बहुत आसान है।
- यह अत्यन्त मुलायम है तथा इसका मुलायम स्पर्श लगातार आराम का अनुभव देता है।
- बार-बार धुलाई तथा सुखाने के झंझट से छुटकारा दिलाता है।
- यह गाँवों में, विद्यालयों में एवं नजदीक के कई अन्य स्थानों पर कम कीमत में आसानी से उपलब्ध है।



सम्पर्क:

केयर इण्डिया सोल्यूशन्स फॉर सस्टेनेबल डेवलपमेण्ट और केयरन इंडिया लि. के सहयोग से संचालित "रचना परियोजना" के अन्तर्गत

प्रकाशित एवं मुद्रित: 2016

38, पूनिया रावतसर हाउस, नेहरू नगर,

बाड़मेर (राजस्थान) 344 001

दूरभाष: +91 2982 225333