''जिला ग्रामीण विकास अभिकरण हमीरपुर'' (हि.प्र.)

''मासिक धर्म स्वच्छता''

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

क) मासिक धर्म के बारे में :- किशोरावस्था में जब लड़की को पहली बार माहवारी आती है तो उसे ''मेनार्के'' कहते हैं। पहली महावारी 9 से 16 साल की उम्र के बीच हो सकती है। इस चक्र के दौरान ज्यादातर लड़कियां पहली बार अपनी योनि से खून के स्राव को देखती हैं। यह खून का स्राव उनके माहवारी चक्र के अनुसार के अंतराल पर हो सकता है।

ख) माहवारी क्यों होती है :- बच्चियां जब पैदा होती है उसी समय उनके अंडकोष में हजारों की संख्या में अंडे होते हैं। 21-40 दिनों के बीच, एक अंडा एक अंडकोष से निकलकर फिलोपियन नली में पहुंच जाता है। जब अंडा अंडकोष से निकलता है उस अवस्था को ऑव्यूलेशन कहते हैं। जैसे ही अंडा फिलोपियन नली तक पहुंचता है उसी दौरान बच्चेदानी में मुलायम गद्देदार पर तैयार हो जाती है। यदि इस समय अंडे का संपर्क पुरूष शुक्राणु से हो जाता है तो भ्रूण या बच्चे की शुरूआत होती है। यदि अंडा शुक्राणु से नहीं मिलता तो बच्चेदानी की परत टूटने लगती है। और योनि से खून बाहर निकलता है। यह स्राव ही माहवारी का खून है। यह पूरा चक्र माहवारी कहलाता है।

ग) माहवारी का चक्र :- एक माहवारी के पहले दिन से शुरू होकरदूसरी माहवारी आने तक का समय माहवारी चक्र होता है। अधिकतर महिलाओं में यह चक्र 28 दिनों का होता है, हालांकि कुछ महिलाओं को 22 दिन और कुछ का चक्र 45 दिनों का भी हो सकता है। माहवारी ज्यादातर 03 से 07 दिनों तक रहती है, हालांकि यह भी भिन्न-2 लोगों भिन्न-2 हो सकता है। माहवारी के दौरान, एक महिलाओं को 2 से 4 बड़े चम्मच (30-59ml) तक खून जा सकता है।

घ) माहवारी के दौरान दिक्कतें :-

1. अनियमित माहवारी।
2. अत्याधिक महावारी (ज्यादा खून का स्राव होना)।
3. पीड़ादायक माहवारी (बहुत दर्द होना)

ङ) माहवारी के पूर्व होने वाली तकलीफें :-

1. थोड़े समय के लिये वजन बढ़ना, भारीपन महसूस होना, यह प्राय: शरीर में पानी की मात्रा के एकत्रित होने से होता है।
2. सिर दर्द होना तथा पेट में ऐंठन।
3. छाती में दर्द व भारीपन महसूस होना।
4. चिड़चिड़ापन होना।

च)माहवारी स्वच्छता, सैनिटरी नैपकिन का उपयोग व नष्ट करना :-

माहवारी के खून को सोखने के साधारण तौर पर लड़कियां व औरतें कपड़े का इस्तेमाल करती हैं। यह कपड़ा कई बार दोबारा इस्तेमाल किया जाता है। प्राय: यह कपड़ा अच्छी तरह से नहीं धोया जाता, साबुन का इस्तेमाल नहीं किया जाता, कम पानी से साफ़ किया जाता और शर्म के कारण इसे धूप में भी नहीं सुखाया जाता है।

छ)सैनिटरी नैपकिन क्या है व इसके क्या फायदे हैं :- सैनिटरी नैपकिन एक स्वच्छ व सुरक्षित नैपकिन है जिसका इस्तेमाल माहवारी खून को सोखने के लिये किया जाता है। माहवारी के दौरान लड़कियां इस नैपकिन का इस्तेमाल करें ताकि वे सहजता से अपना सामान्य कार्य करती रहें। एक बार इस्तेमाल के बाद पैड का सुरक्षित जगह पर नष्ट कर देना चाहिये। सैनिटरी नैपकिन बाजारों में दो तरह के होते हैं। चिपकने वाला सैनिटरी नैपकिन तथा बगैर चिपकने वाला सैनिटरी नैपकिन।

ज) सैनिटरी नैपकिन के फायदे :-

1. सैनिटरी नैपकिन दोबारा इस्तेमाल करने वाले कपड़े से ज्यादा आसान व सहज होता है। इसे आसानी से नष्ट किया जा सकता है।
2. सैनिटरी नैपकिन के बीच की परतों में खून सोखने की क्षमता होती है। इसकी वजह से सुखेपन का एहसास रहता है।
3. बार-2 के बदलने से संक्रमण होने की संभावना में कमी होती है।
4. हर उम्र की औरत इसका इस्तेमाल आसानी से कर सकती है।
5. यह लड़कियों को ज्यादा गतिशील होने की आजादी देता है। जिससे वे स्कूल की व अन्य गतिविधियों में सहभागिता निभा सकती है।

झ) माहवारी स्वच्छता के बारे में किन बातों का ध्यान रखना चाहिये।

1. एक बार नैपकिन भीग जाये तो उसे तुरन्त बदलना चाहिये। यदि ऐसा न हो तो इससे जांघों में खुजली हो सकती है जिससे संक्रमण हो सकता है।
2. सैनिटरी नैपकिन को साफ और सूखे व सुरक्षित जगह पर रखना चाहिये।
3. शरीर और निजी अंगों को रोज साफ करना, धोना आवश्यक है।
4. माहवारी के दौरान निजी अंगों के बाहरी भाग को समय-2 पर धोना चाहिये जिससे वहां लगा खून साफ हो सके। इसके साथ ही जब भी नैपकिन बदलें। साबुन से हाथ धोना चाहिये।
5. यदि पैंटी में माहवारी के धब्बे लग जायें तो उसे तुरंत बदल देना चाहिये नहीं तो इससे बैक्टीरिया पनपने का खतरा है जिससेसंक्रमण फैलने की संभावना होती है।
6. यदि सैनिटरी नैपकिन तुरंत उपलब्ध नहीं है तो साफ कपड़े का इस्तेमाल करना चाहिये।

ञ) सैनिटरी नैपकिन को कैसे नष्ट किया जाये :-

सैनिटरी नैपकिन को सुरक्षित तरीके से नष्ट करना आवश्यक है। लड़कियां व औरतों को चाहिये। सैनिटरी नैपकिन को अखबार में लपेटकर कूडेदान में डालें जो रोज खाली किये जाते हों। जहां कूडेदान रोज खाली नहीं किये जाते वहां नैपकिन को जमीन में गडढे में दबाना या भष्मक/अशुद्धिनाशक में जला देना चाहिये। भष्मक स्कूलों, स्वास्थ्य केन्द्रों व महिलाओं के पास भष्मक/अशुद्धिनाशक उपलब्ध करवाये गये हैं। लड़कियों को सावधान रहना चाहिये कि इस्तेमाल के बाद नैपकिन को खुली जगह, झाड़ियां व तायलेट में न फैंके। इससे पर्यावरण दूषित हो सकता है। तथा टायलेट भी जाम हो सकती है।

ट) मासिक धर्म स्वच्छता पर मुख्य संदेश :-

1. माहवारी हर औरत/लड़की के जीवन का अहम हिस्सा है इसलिये इसे लेकर शर्म और झिझक नहीं होनी चाहिये।
2. माहवारी चक्र के साथ कोई अपवित्रता या गंदगी नहीं जुड़ी है।
3. दैनिक कार्य गतिविधियों में माहवारी को रूकावट नहीं समझना चाहिये।
4. इन दिनों में अलग-2 रहना, छुआ-छूत मानना व स्कूल से दूर रखना जैसी गलत सोचों को बढ़ावा नहीं देना चाहिये।