



माहवारी में दर्द और उसका नियंत्रण

माहवारी के दौरान थोड़ा दर्द होना एक सामान्य बात है, क्योंकि शरीर से खून निकलने के लिए बच्चेदानी में लगातार सिकुड़ने तथा ढीले होने की प्रक्रिया चलती रहती है। हार्मोन में बदलाव होने के कारण दर्द कभी-कभी काफी बढ़ भी जाता है। किन्तु यह जरूरी नहीं है कि सभी लड़कियों को हर बार में दर्द हो।

यदि दर्द हो तब भी, ऐसी स्थिति में घबराना नहीं चाहिए, क्योंकि निम्न बातें अपनाने से दर्द को दूर किया जा सकता है:

- पेट की गर्म सिकाई करें।
- पेट पर धीरे-धीरे हल्की मालिश करें।
- यदि चाय पीती हों, तो अदरक वाली गर्म चाय पीएं। इसके अतिरिक्त आप गर्म पानी भी पी सकती हैं।
- हल्की-फुल्की कसरत करें।
- भरपेट भोजन करें और खुश रहें।
- यदि फिर भी दर्द ठीक न हो तो डॉक्टर या ए.एन.एम. की सलाह से दवा भी ली जा सकती है।

व्यक्तिगत साफ-सफाई



- पैड या कपड़ा बदलने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से जरूर धोएं।
- प्रतिदिन नहाएं और साफ कपड़े पहनें।



पोषण संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां

माहवारी में खून के बहाव के कारण लड़कियों में खून की कमी हो सकती है, फलस्वरूप वे कमजोर होने लगती हैं, शरीर का विकास रुक जाता है, बीमारियों का शिकार होने लगती हैं आदि। इन समस्याओं से बचने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:

- आयरन युक्त और संतुलित भोजन खाएं, जैसे कि मौसमी हरी-पत्तेदार सब्जियां (पालक, चौलाई, मेथी आदि), फल (केला, सेब, अमरुद आदि)।
- कैल्शियम से भरपूर भोजन जैसे कि दूध या दूध से बने पदार्थों (पनीर, दही आदि) का भी सेवन करें।
- भोजन में नमक कम कर दें।



याद रखें

माहवारी कोई बीमारी नहीं है। इन दिनों खाना बंद न करें, बल्कि घर में जो भी उपलब्ध हो उसे भी नियमित रूप से खा सकते हैं, ताकि शरीर में कमजोरी न हो। नियमित दिनों की तरह इन दिनों को भी खुश रह कर बिताएं।

इस विषय में अगर मन में कोई सवाल हो तो आप अपने क्षेत्र में स्थापित किशोर स्वास्थ्य क्लिनिक की काउंसलर/आशा/ए.एन.एम. से भी बात कर सकते हैं या अपने फोन में साथिया ऐप भी डाउनलोड कर सकते हैं।

आप पुनः क्लिनिक जरूर आयें।

काउंसलर का नाम फोन नं
क्लिनिक खुलने का समय



माहवारी में साफ-सफाई अपनाएं, स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन बिताएं



राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम



माहवारी क्या है

- जब लड़की किशोरावस्था में पहुंचती है, तब प्रत्येक महीने उसकी योनि से खून आना शुरू हो जाता है। यह खून का बहाव 3-7 दिन तक चलता है।
- सामान्यतः एक माहवारी से दूसरी माहवारी में 28 दिन का अंतर होता है, इसे माहवारी चक्र कहते हैं। कुछ महिलाओं का माहवारी चक्र 28 दिन से छोटा होता है और कुछ महिलाओं का यह चक्र 28 दिन से बड़ा होता है। यह एक सामान्य बात है।
- आमतौर पर माहवारी की प्रक्रिया 10 से 12 वर्ष की उम्र में शुरू हो जाती है। अगर किसी किशोरी की माहवारी 16 वर्ष तक शुरू न हो तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।



माहवारी क्यों होती है

जन्म से ही लड़कियों के पेड़ू के हिस्से में एक बच्चेदानी, 2 फैलोपियन नालिकाएं और 2 अण्डाशय होते हैं। इस अण्डाशयों में हजारों की संख्या में अण्डे होते हैं, पर वो सो रहे होते हैं। जब लड़की 10-12 साल की होती है तब दोनों अण्डाशय में से किसी एक से एक अण्डा निकलकर फैलोपियन ट्यूब में आता है, अण्डा निकलने की इस प्रक्रिया को अण्डा उत्सर्जन (ऑयूलेशन) कहते हैं। इसी दौरान बच्चेदानी की अंदरूनी परत में खून इकट्ठा होकर उसे गद्देदार तथा मुलायम बना देता है ताकि अगर अण्डा पुरुष शुक्राणु से मिल जाए तो उसी गद्देदार परत में चिपक कर बच्चे के रूप में विकसित हो। जब अण्डे का पुरुष शुक्राणु से मिलन नहीं होता

तो बच्चेदानी की अंदरूनी परत टूटकर योनि के रास्ते बाहर आती है, यह प्रक्रिया हर माह होती है इसलिए इसे माहवारी कहते हैं।

माहवारी कितने दिन तक होती है

अक्सर माहवारी 3 से 7 दिन तक चलती है। ज्यादातर लड़कियों में यह अलग-अलग होती है, और ये हर महीने लगभग 28-35 दिन के बाद दोबारा होती है।

कैसे जानें कि माहवारी शुरू होने वाली है



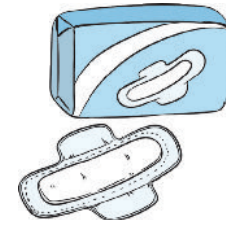
- पेट के निचले हिस्से में हल्का दर्द, ऐंठन या भारीपन होना।
- सिर दर्द होना।
- चिड़चिड़ापन महसूस होना।
- किसी काम में मन न लगना।
- भूख कम लगना।
- ज़रूरी नहीं है कि यह सभी लक्षण सभी लड़कियों को हो या हर माहवारी में हों।

माहवारी में क्या इस्तेमाल करें और कैसे

पैड इस्तेमाल का सही तरीका

माहवारी में निकलने वाले खून से कपड़े खराब न हों, इसलिए उसे सोखने के लिए साफ, सूखे सूती कपड़े या सैनेटरी पैड का इस्तेमाल किया जाता है

- पैड के नीचे का कागज निकालकर उसे अपनी चड़्डी में चिपका लें।
- जब भी गीला लगे, 4-6 घंटे में पैड जरूर बदल दें।
- इस्तेमाल के बाद पैड को नष्ट कर दें और दोबारा इस्तेमाल न करें।



कपड़ा

- यदि घर पर उपलब्ध कपड़े का इस्तेमाल करना हो, तो केवल साफ, सूती कपड़े ही उपयोग में लाएं।
- कपड़े को दोबारा इस्तेमाल के लिए उसे साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोकर धूप में ही सुखाएं।
- धुले हुए कपड़ों को साफ स्थान पर संभाल कर रखें।
- जब भी गीला महसूस हो, तो 4-6 घंटे में तुरंत इसको बदल लेना चाहिए।
- इनको खुली जगह जैसे कि झाड़ियों, तालाबों आदि में न फेंके, क्योंकि यदि अधिक समय तक रहने से इनमें बदबू आने के कारण कीटाणु जनन लगते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।



कपड़े या पैड का सही निस्तारण:

कपड़े या पैड का इस्तेमाल करने के बाद उसे जला दें या गड्ढे में दबा दें।



अनियमित या अत्यधिक माहवारी

- शुरुआत में माहवारी अनियमित हो सकती है, जैसे कि 2-3 सप्ताह बाद होना या 6-8 सप्ताह बाद होना। दोनों ही परिस्थितियां सामान्य हैं। यह स्वतः ही 2-3 वर्षों में नियमित हो जाती है।
- जब 8 या उससे अधिक दिन तक माहवारी होती रहे या फिर 1 घंटे में 1 पैड/कपड़ा भीग जाए तो यह अत्यधिक माहवारी कहलाती है। ऐसे में तुरंत प्रशिक्षित डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।