

सत्र-10

किशोरावस्था एवं माहवारी प्रबन्धन

हम कुछ-कुछ बदल रहे हैं

प्रस्तावना

किशोरावस्था बालपान और वयस्क जीवन के बीच का समय है। यह वह समय होता है जब एक लड़की स्त्री के रूप में तथा लड़का पुरुष के रूप में विकसित होता है। किशोरावस्था 10 से 19 वर्ष तक होती है।

किशोरावस्था के दौरान लड़की और लड़के में अनेक प्रकार के शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक बदलाव आते हैं। ये बदलाव अधिकतर 9 से 12 वर्ष में प्रारम्भ होकर 16 या 17 वर्ष तक आते हैं। जिसके कारण वे कुछ अटपटा महसूस करते हैं और अपने को औरों से कुछ अलग पाते हैं। लड़कियों में किशोरावस्था लड़कों से कुछ एक दो वर्ष पहले शुरू हो जाती है।





उद्देश्य

- * किशोरावस्था में शारीरिक मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक परिवर्तन पर चर्चा करना व जानकारी देना।
- * शारीरिक परिवर्तन पर विस्तार से चर्चा करना जिसमें बालक/बालिकाएं अलग-अलग बदलावों के कारण को जान सकेंगे।
- * किशोरावस्था के दौरान किशोर एवं किशोरियों में आने वाले बदलावों पर बेझिझक बात कर सकेंगे।
- * किशोरावस्था के दौरान लड़के एवं लड़कियों में आने वाले बदलावों की व्याख्या कर सकेंगे।
- * बदलावों के कारण को जान सकेंगे।



सहायक सामग्री:-

सादा कागज, पेन्सिल, चार्ट पेपर, स्केच पैन, क्लिप, आदि।



समयावधि: 3 घण्टे

किशोरावस्था तथा किशोरी स्वास्थ्य के प्रमुख मुद्दों को सुगमकर्ता प्रतिभागियों को बताये-

किशोरावस्था, बाल्यावस्था और वयस्क जीवन के बीच की कड़ी है। किशोरावस्था जीवन की एक अत्यन्त महत्वपूर्ण अवस्था है। इस अवस्था में स्वास्थ्य, पोषण व अन्य आवश्यकताओं का ध्यान रखने से किशोर-किशोरियों का शारीरिक और मानसिक विकास सही रूप से होता है जो स्वस्थ परिवार व स्वस्थ समाज के लिए महत्वपूर्ण है।

किशोरावस्था क्या है?

- * 10 से 19 वर्ष के बीच की आयु किशोरावस्था कहलाती है।
- * किशोरावस्था के दौरान सभी को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक बदलावों से गुजरना पड़ता है। इस अवस्था में किशोरियों में आने वाले कुछ बदलाव इस प्रकार से हैं—
 1. **शारीरिक बदलाव**—शरीर का विकास, मासिक धर्म या माहवारी आने की शुरुआत होना, बगलों तथा यौन अंगों के आस-पास बालों का आना, वक्ष/स्तनों का विकास।
 2. **मानसिक और भावनात्मक बदलाव**—संकोच और शर्म का बढ़ना, शारीरिक बदलावों विशेष तौर पर माहवारी की शुरुआत होने पर कई प्रकार की चिन्ताएं, जिज्ञासायें और डर होना। अन्य मानसिक व भावनात्मक बदलाव है चिड़चिड़ापन या गुस्सा जल्दी आना, निराशा होना, नये वातावरण/परिवेश के बारे में सोचना तथा सजने-संवरने की इच्छा होना आदि।
 3. इन सारे बदलावों के साथ-साथ किशोरियों की **सामाजिक और पारिवारिक स्थितियों में भी बदलाव** आता है। कई बार परिवार की ओर से उन पर कई तरह की पाबंदियाँ लगा दी जाती हैं। जैसे— पढ़ाई रोकना, उनके कामों में रोक-टोक तथा घर के बड़ों की तरफ से घरेलू काम-काज सीखने का दबाव।

किशोरावस्था में आये बदलाव में से कुछ अंदरूनी होते हैं और कुछ बाहरी

ये स्वाभाविक बदलाव सभी किशोर/किशोरियों में आते हैं और प्राकृतिक होते हैं किसी के शरीर में ये शीघ्र आते हैं तो किसी में जरा देर से आते हैं। दोनों ही स्थितियां सामान्य होती हैं।



किशोरावस्था के दौरान आने वाले प्रमुख बदलाव

किशोरियों में शारीरिक बदलाव

1. लड़कियों की आवाज मधुर हो जाती है।
2. त्वचा चिकनी हो जाती है।
3. लड़कियों के सीने में उभार जा जाता है, कूल्हे में भराव आ जाता है।
4. लड़कियों में मासिक धर्म शुरू हो जाता है।
5. शरीर में लचीलापन आ जाता है।
6. इस अवस्था में लम्बाई की पूर्ण वृद्धि हो जाती है।
7. इसी अवस्था में जननांगों में पूर्ण विकास होता है।
8. बगल और गुप्तांगों पर बाल उग आते हैं।



आओ चर्चा करें

गतिविधि में सुगमकर्ता प्रतिभागियों से पूछे कि उन्हें इस उम्र में क्या अच्छा लगता है और क्या बुरा लगता है फिर उसकी सूची बनायें।

गतिविधि

किशोर किशोरी के चित्र दिखाकर चार्ट दिखाकर चर्चा/परिचर्चा करते हुए निम्नवत् गतिविधि कराएं।

- * श्यामपट पर निम्नांकित तालिका बनायें व बच्चों से पूछकर भरें –

शारीरिक बदलाव	मानसिक बदलाव	सामाजिक बदलाव	भावनात्मक बदलाव

- * सुगमकर्ता प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि यदि उनके मन में उनके शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक परिवर्तन सम्बन्धी चिंता, भय व जिज्ञासा है तो जरूर बतायें। तसल्ली दें कि इसमें शर्म या छिपाने की कोई बात नहीं है। बोर्ड पर खाने बना दें व किशोरावस्था में आने वाले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनात्मक बदलाव शीर्षक डाल दें। अब चर्चा द्वारा प्रतिभागियों से बदलावों पर बात करते हुए चार समूह में बाँटकर कार्य करायें।

आओ चर्चा करें

किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव

किशोरी

1. नितम्ब चौड़े लगते हैं तथा वक्ष उभरने लगता है।
2. बगल व अन्य स्थानों पर बाल उगने लगते हैं।
3. मुँहासे दिखाई देने लगते हैं।
4. आवाज मधुर होने लगती है।
5. त्वचा चिकनी व सुंदर होने लगती है।
6. मासिक धर्म शुरू हो जाता है।
7. पसीने की ग्रंथिया अधिक सक्रिय हो जाती है।



किशोर

1. शरीर मांसल होता है।
2. बगल व सीने पर बाल आने लगते हैं।
3. मुंहासे दिखाई देने लगते हैं।
4. आवाज भारी होने लगती है।
5. मूँछ निकलने लगती है।
6. जननांगों का विकास होता है।
7. अधिक पसीना निकलता है।



किशोरावस्था में मानसिक बदलाव

निम्नलिखित मानसिक बदलाव लड़के व लड़की दोनों में आते हैं सुगमकर्ता सम्भावित उत्तरों के आधार पर स्पष्ट करें—

1. विचारों का विकासशील होना।
2. जिज्ञासाओं की उत्पत्ति होती है।
3. विश्लेषण शक्ति का विकास होने लगता है।
4. तार्किक विचारों में वृद्धि होने लगती है।
5. आत्म निर्भरता की भावना का विकास होता है।
6. चेतना की प्रवृत्ति प्रबल होने लगती है।
7. विपरीत लिंग के प्रति आकर्षित होने लगते हैं।

किशोरावस्था में सामाजिक बदलाव

निम्नलिखित सामाजिक बदलाव लड़के व लड़की दोनों में ही आते हैं। सुगमकर्ता सम्भावित उत्तरों के आधार पर स्पष्ट करें।

1. समाज में अपना महत्वपूर्ण स्थान स्थापित करने की प्रबल इच्छा जागृत होती है।
2. मैत्रीभाव का विकास एवं अपने वर्ग के किशोर/किशोरियों के प्रति अत्यधिक रुझान होने लगता है।
3. समूह निर्माण की प्रवृत्ति से स्थायित्व आने लगता है।
4. किशोर अपने समूह के प्रति अधिक आकृष्ट रहते हैं। वह अपने समूह की भलाई के लिये बड़े त्याग कर सकते हैं।
5. समूह में विशिष्ट स्थान प्राप्त करने की इच्छा प्रबल हो जाती है।
6. सामाजिक चेतना का विकास होता है।
7. सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास होता है।
8. नेतृत्व करने की इच्छा जागृत होना।
9. समाज में अपना स्थान बनाना व लोकप्रियता प्राप्त करने की प्रवृत्ति का उत्पन्न होना।
10. किशोरियों को समाज में विभिन्न रूपों/कौशलों में महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त करने की इच्छा का होना।

भावनात्मक बदलाव

निम्नलिखित भावनात्मक बदलाव लड़के व लड़की दोनों में ही आते हैं। सुगमकर्ता सम्भावित उत्तरों के आधार पर स्पष्ट करें।

1. लड़कों में लड़कियों के प्रति और लड़कियों में लड़कों के प्रति आकर्षण का विकास होना।
2. बातचीत में झिझक उत्पन्न होना।



3. पूर्ण स्वतंत्रता की भावना का उत्पन्न होना।
4. कल्पनाशील जीवन होने के कारण दिवास्वप्न में अपने संवेगों को अभिव्यक्त करना।
5. साहस/जोश की भावना का विकास होना।
6. इस अवस्था में जिज्ञासा प्रवृत्ति पुनः प्रबल हो जाती है।
7. किशोरावस्था में प्रेम, दया, घृणा आदि संवेगों की अभिव्यक्ति भिन्न प्रकार से होती हैं, क्योंकि वे इन पर नियन्त्रण नहीं रख पाते।
8. जीवन अत्यधिक भाव प्रधान होता है। आत्मगौरव की प्रवृत्ति प्रबल होती है।
9. क्रियाशीलता में वृद्धि आ जाती है और अत्यधिक ऊर्जा से भरे होते हैं।
10. स्वेच्छाचारी एवं स्वावलम्बी होने पर अहम की भावना प्रबल होने लगती है।
11. इस अवस्था में वह अपनी उपेक्षा को सरलतापूर्वक स्वीकार नहीं कर पाते हैं।
12. आत्म सम्मान की भावना प्रबल हो जाती है।
13. दोस्तों व सहेली के साथ समय अधिक बिताने लगते हैं।

आओ चर्चा करें

किशोर-किशोरियों से चर्चा करते हुए निम्नवत् बातों को समझाए :-

1. किशोरावस्था में होने वाले बदलाव प्राकृतिक बदलाव हैं जो शरीर में हारमोन्स के बदलाव के कारण होते हैं।
2. हमें पेशान नहीं बल्कि खुश होना चाहिए, क्योंकि यह बदलाव हमें परिपक्व बनाने से मदद करते हैं।
3. सभी किशोर-किशोरियों में समान उम्र में समान बदलाव हों यह जरूरी नहीं इसलिए अपनी तुलना दूसरों से नहीं करना चाहिए।
4. शरीर में रक्त अल्पता/एनीमिया होने का खतरा होता है इसलिए खान पान का विशेष ध्यान रखें।
5. शरीर में होने वाले बदलावों के बारे में पूरी और सही जानकारी न होने के कारण प्रायः किशोरियाँ आवश्यक व्यक्तिगत स्वच्छता नहीं बरत पाती हैं और उन्हें प्रजनन अंग सम्बन्धी संक्रमण (आरटी0आई0/एस0टी0आई0) होने का खतरा हो सकता है।
6. अन्य बदलावों के साथ साथ शरीर का विकास भी बहुत तेजी से होता है जिसके लिए अधिक उर्जा व पोषण तत्वों की आवश्यकता होती है। दोनों ही हमें अपने भोजन से प्राप्त होते हैं। सही पोषण न मिलने पर किशोरी कुपोषण का शिकार हो सकती है।
7. कम आयु में विवाह होने से किशोरी मन और शरीर दोनों से ही वैवाहिक जीवन व मातृत्व के लिए तैयार नहीं होती है। कम आयु में विवाह होने पर कई बार गर्भधारण भी कम आयु में हो जाता है जिससे माँ तथा बच्चे की मृत्यु की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। इसके अलावा गर्भपात, कम वजन के बच्चे का जन्म, जैसी समस्याएँ भी हो सकती हैं।

समेकन

1. अब समझायें कि इस सत्र में किशोरावस्था में आने वाले बहुत से बदलावों की चर्चा हुई है। बाहरी स्वरूप व व्यवहार में परिवर्तन के साथ ही ऐसे बदलाव भी आते हैं जो अधिकतर अंदरूनी होते हैं। जननांगों के विकास और कार्यों से संबंधित बदलाव किशोरावस्था के बाद किशोर/किशोरियों को वयस्क जीवन की तैयारी के लिये होते हैं।
2. किशोर किशोरियों में जो भी जिज्ञासाएं हो उसके बारे में बड़ों से बात करनी चाहिए।

मूल्यांकन

सुगमकर्ता प्रतिभागियों से निम्नवत् बिन्दुओं पर स्वयं में आये हुये बदलाव जो वह महसूस करते हैं उसे चर्चा कर लिखें।

शारीरिक बदलाव	मानसिक बदलाव	सामाजिक बदलाव	भावात्मक बदलाव

माहवारी एवं माहवारी प्रबंधन- (यह सत्र सिर्फ किशोरियों के साथ संचालित होगा)

प्रस्तावना

जन्म से ही लड़कियों के पेडू वाले भाग में अंदर की तरफ कुछ अंग होते हैं जिन्हें स्त्री प्रजनन अंग कहते हैं। बच्चेदानी नाशपाती के आकार की एक खोखली थैली होती है जिसका मुँह नीचे की तरफ खुलता है। यह वही थैली होती है, जिसमें गर्भधारण होने पर बच्चा पलता है। बच्चेदानी के मुँह से जुड़ता हुआ एक संकरा सा रास्ता होता है जिसे योनि कहते हैं। अगर गर्भ ठहरता है तो बच्चा इसी रास्ते से बाहर आता है। बच्चेदानी के दोनों ओर एक-एक छोटी थैली होती है जिसे अण्डाशय कहते हैं। यह अण्डाशय एक नलिका के माध्यम से बच्चेदानी से जुड़ी होती है। दोनों अण्डाशयों में जन्म से ही बहुत से अंडे होते हैं जिनमें से अगर एक का भी पुरुष के शुक्राणु से मिलन हो जाये तो लड़की गर्भवती हो सकती है। जब कोई लड़की किशोरावस्था में प्रवेश करती है तो उसके शरीर में बहुत से बदलाव आते हैं जैसे कि लम्बाई बढ़ना, बगलों में और जननागों में बाल आना, कूल्हें की हड्डी का चौड़ा होना और स्तनों का विकास। इसकी के साथ शरीर में एक और बदलाव आता है जिसे माहवारी कहते हैं।

प्रतिमाह किसी एक अण्डाशय में एक अंडा विकसित होता है और बाहर निकल आता है यह अंडा नलिका के रास्ते बच्चेदानी में आने लगता है इस समय अगर अंडे का मिलन पुरुष के शुक्राणु से हो जाये तो गर्भधारण हो सकता है। इसलिए बच्चेदानी की अंदरूनी सतह पर रक्त कोशिकाओं (खून) की एक मोटी गुदगुदी परत बन जाती है, ताकि अगर बच्चा ठहर जाये तो इस गुदगुदी सतह में धंस कर वो सुरक्षित रहे। यदि अण्डाशय से निकलने के दो दिन के अंदर अंडे का मिलन पुरुष के शुक्राणु से नहीं होता तो वो मर जाता है और बच्चेदानी की मोटी गुदगुदी परत की जरूरत नहीं रहती। इसलिए यह खून की सतह धीरे-धीरे टूट कर गिरने लगती है और योनि के रास्ते से बाहर आ जाती है। योनि के रास्ते खून आने की इस प्रक्रिया को माहवारी कहते हैं। इसी तरह बच्चेदानी की अंदरूनी सतह पर खून की मोटी परत बनती है और बच्चा न ठहरने की स्थिति में यह सतह टूट कर योनि के रास्ते बाहर आ जाती है, इसलिए इसे मासिक चक्र या पीरियड भी कहते हैं। यह अलग-अलग लड़कियों में 3-7 दिन तक चल सकती है।



उद्देश्य

माहवारी क्या और क्यों होती है

- * माहवारी के समय रखी जाने वाली सावधानी।
- * माहवारी के दौरान होने वाली परेशानी व नियन्त्रण।
- * माहवारी के समय पोषण सम्बन्धी जानकारी देना।
- * कपड़ा/सेनैटरी, नैपकिन का निस्तारण।





सामग्री

- * माहवारी की प्रक्रिया का बड़ा चित्र
- * सूचना प्रपत्र— माहवारी क्यों और कैसे होती है?
- * फिल्म पहेली की सहेली प्रतिभागियों को दिखाना व चर्चा?

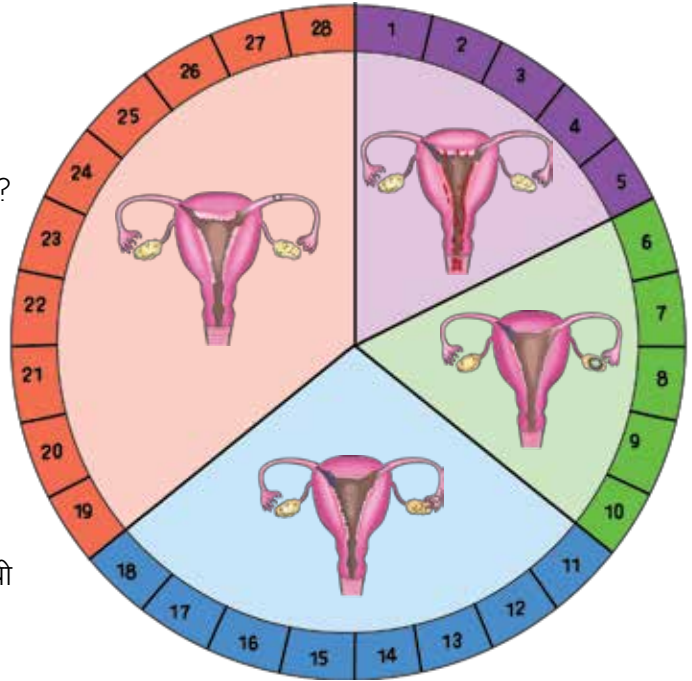


समयावधि: 2 घण्टे



गतिविधि

चर्चा/परिचर्चा बड़े व छोटे समूह में फिल्म प्रदर्शन व चर्चा। यदि फिल्म न दिखा सके तो नीचे दी गयी कहानी पढ़कर चर्चा करें।



कहानी पर चर्चा

नन्दा सुबह स्कूल जाने के लिए बिस्तर से नहीं उठी। उसकी माँ बार-बार उसे आवाज लगाती – डॉटती रही फिर भी वह नहीं उठी। माँ ने बहुत ध्यान नहीं दिया। उन्हें लगा कि स्कूल न जाने का बहाना कर रही है। वह घर के काम में व्यस्त हो गयी। कुछ समय बाद पुनः वह नन्दा के पास आयी और उसे उठाने लगी। माँ ने देखा नन्दा का चेहरा बिल्कुल मुरझाया सा था। वह बड़ा अजीब व्यवहार कर रही थी। जैसे कुछ छुपा रही हो। माँ ने दबाव देकर पूछा तो उसने बताया कि रात से उसके पैरों व पेट में दर्द था। आज सुबह उसने देखा उसकी शलवार में खून लगा है। इसलिए वह बहुत डर रही हैं। उसकी माँ ने समझाया कि बड़ी होने पर हर लड़की के साथ यह होता है। इसे माहवारी कहते हैं। माँ ने उसके कपड़े बदलवाकर आराम करने को कहा। नन्दा को बड़ा अजीब लग रहा था।

चर्चा के बिन्दु:

1. नन्दा बिस्तर से सुबह क्यों नहीं उठी थी?
2. क्या नन्दा को माहवारी की पहले से जानकारी थी?
3. नन्दा की माँ ने उसे क्या बताया?
4. क्या नन्दा की माँ ने उसे माहवारी के बारे में पूरी जानकारी दी?
5. यदि नन्दा को माहवारी के बारे में पहले से पता होता तो माहवारी शुरू होने पर वह क्या करती?

यदि हो सके तो **पहेली की सहेली** फिल्म दिखाकर चर्चा करें अन्यथा नीचे दिये गये चित्रों को बड़े चार्ट पर बनाकर चर्चा करें।

आओ चर्चा करें

1. सहभागियों को बतायें कि अब हम माहवारी की प्रक्रिया के बारे में सीखेंगे।
2. पूछें कि वह माहवारी के बारे में क्या जानते हैं?

3. उनके उत्तर ध्यानपूर्वक सुनें क्योंकि उनके उत्तरों में माहवारी से संबंधित भ्रान्तियाँ भी निकलकर सामने आयेंगी।
4. अब माहवारी प्रक्रिया के बड़े चित्र द्वारा माहवारी प्रक्रिया को सरल ढंग से समझायें। संभव हो तो वीडियो फिल्म पहेली की सहेली दिखाए।
5. सहभागियों को प्रश्न पूछने के लिये प्रोत्साहित करें और उनका उत्तर दें। (प्रश्न और उत्तर के लिए सूचना पत्र की सहायता ले।)
6. एक या दो सहभागियों को सामने बुलाकर चित्र के सहारे माहवारी प्रक्रिया दोहराने के लिये कहें।
7. अब माहवारी के दौरान सफाई के महत्व को समझायें और चर्चा करें कि सफाई कैसे रखी जानी चाहिए।

माहवारी से पहले होने वाली परेशानियाँ और उनका नियंत्रण

माहवारी के दिनों में थोड़ा दर्द होना स्वाभाविक है क्योंकि माहवारी के दौरान खून शरीर से निकलने के लिए बच्चेदानी में लगातार सिकुड़ने और ढीले होने की प्रक्रिया चलती रहती है। हार्मोन में होने वाले बदलाव के कारण कभी कभी बहुत तेज दर्द भी हो सकता है। इस दर्द से छुटकारा पाने के लिए—

- * गर्म पानी से पेट की सिकाई करें—रबर की बोतल में गर्म पानी लेकर उसे एक छोटे तौलिये में लपेट कर दर्द वाली जगह पर रखें।
- * पेट की हल्की मालिश करें।
- * अदरक वाली चाय का सेवन करें।
- * ए.एन.एम.या डॉक्टर के सलाह से कोई गोली भी ले सकती है। जरूरी नहीं है कि यह परेशानियाँ सभी लड़कियों को हो या हर माहवारी में हो।
- * शरीर में पानी जमा हो जाने की वजह से थोड़े समय के लिए वजन बढ़ना, भारीपन महसूस करना।
- * सिर दर्द या पेट में ऐंठन।
- * छाती में दर्द या भारीपन महसूस होना।
- * चिड़चिड़ापन महसूस होना।
- * ये सारे लक्षण माहवारी शुरू होने के 5–7 दिन पहले से शुरू हो सकते हैं, अक्सर जैसे ही माहवारी शुरू हो जाती है ये परेशानियाँ भी अपने आप खत्म हो जाती हैं। यदि यह परेशानियाँ हों तो खाने में नमक कम लें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी और कम मीठे, रेशेदार फल खायें।

विशेष जानकारी

माहवारी के दौरान पोषण सम्बन्धी जरूरतें

माहवारी के दौरान, लड़कियों में भूख की कमी हो सकती है। फिर भी, भोजन बिल्कुल न खाना अथवा सामान्य से कम खुराक लेना शरीर को कमजोर कर देता है। यह भी जरूरी है कि माहवारी के दौरान होने वाले खून के नुकसान की भरपाई करने और एनीमिया से बचने के लिए आयरन युक्त भोजन लिया जाये। आयरन से भरपूर भोजन लेने से पहले खट्टा फल या सब्जी लें। इससे आयरन का उपयोग बेहतर होता है। चाय या कॉफी लेने से बचें क्योंकि ये शरीर की आयरन को सोखने की ताकत में कमी लाते हैं।

- * सन्तुलित आहार खायें जिसमें पर्याप्त मात्रा में ताजे फल और सब्जियाँ हों।
- * माहवारी के दौरान भारीपन रोकने के लिए नमक की मात्रा कम कर दें।
- * कैल्शियम से भरपूर भोजन जैसे दूध एवं दूध से बने पदार्थ लें। कैल्शियम माहवारी शुरू होने से पहले होने वाली परेशानियों से सम्बन्धित लक्षणों को दूर करने में मददगार पाया गया है।
- * हल्की-फुल्की कसरत करें।



- * सोने के लिए निश्चित समय बना लें, सही समय से सोना व जागना बढ़ी हुई थकान या अनिद्रा की स्थिति पर काबू पाने में मदद करता है।
- * तेज़ चाल से टहलें (इससे एंडोर्फिन— शरीर में पाया जाने वाला एक रसायन निकलता है जिससे अच्छा अनुभव होता है।) या ताज़गी और आराम के लिए गर्म पानी से नहाएं।

किशोरियों से माहवारी के दौरान सफाई पर चर्चा करें। आवश्यकतानुसार सूचना पत्र के आधार पर छोटे हुये बिन्दु जोड़ें तथा पूछें कि आपने माहवारी के दौरान अपने शरीर की सफाई संबंधी कौन सी नई बातें सीखीं?

क्रियाव्ययन के लिए विचार

सहभागियों को कहें कि आज उन्होंने जो सीखा है उसकी चर्चा वे अपने मित्र, सहेली, भाई—बहन, या अन्य महिला रिश्तेदार से भी करें। अपनी नई सीख को दोहराकर उन्हें भी यह लाभ होगा उनकी समझ और स्पष्ट हो जायेगी।

मासिक धर्म के दौरान सफाई

यह शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है, स्त्री के जीवन में माहवारी खास महत्व रखती है परन्तु इसी के साथ अगर माहवारी के दौरान सफाई रखी जाय तो स्वास्थ्य समस्याओं से जूझना नहीं पड़ेगा। माहवारी का खून शरीर के अन्दर से साफ आता है पर बाहर आकर गन्दा हो जाता है। जैसे दूध ज्यादा देर तक बाहर रहने पर खराब हो जाता है, इसी प्रकार खून बाहर आने से गंदे कपड़े के इस्तेमाल से, बहुत देर तक कपड़ा न बदलने से या सफाई न रखने से सड़ने लगता है। इस सड़े हुये खून में कीटाणु जल्दी पनपने लगते हैं व इन कीटाणुओं से जननांगों की बीमारी जैसे सफेद पानी, पेशाब में जलन, योनि मार्ग में खुजली इत्यादि हो सकती है। माहवारी की प्रक्रिया को हमारे समाज में बहुत गन्दा व अपवित्र माना जाता है। इसके दौरान स्त्रियों पर कई सामाजिक टोक रहती है जो उचित नहीं है। यदि सफाई रखी जाये तो बहुत सी समस्याओं से बचा जा सकता है। अब किशोरी सुरक्षा योजना में विद्यालयों में मुफ्त सैनिटरी पैड दिए जा रहे हैं। इन्हें प्रयोग करके सही निस्तारण करना सबसे सरल उपाय है।

माहवारी के दौरान सफाई कैसे रखें?

- * माहवारी के दौरान साफ रूई या पैड या सूती कपड़े का प्रयोग करें।
- * एक पैड या कपड़े को बहुत देर तक प्रयोग न करें, जल्दी—जल्दी बदलें (दिन में 3—4 बार)। और कागज में लपेट कर विद्यालय के इंसीनरेटर में जला दे या ढक्कनदार कूड़ेदान में फेंक दें।
- * यथा संभव सैनीटरी नैपकिन का प्रयोग करें। यदि उपलब्ध नहीं है तो कपड़ा धोकर धूप में सूखाकर ही प्रयोग करें।
- * अन्दर पहनने वाले वस्त्र जैसे शलवार, चड्डी इत्यादि को भी रोज धोना चाहिए।
- * माहवारी के दौरान भी हर रोज जरूर नहायें।

मासिक धर्म के दौरान याद रखें

1. हर बार टायलेट जाने के बाद या पैड बदलने के बाद साबुन से हाथ धोएं।
2. कामकाज करते रहें।
3. पौष्टिक भोजन करें।
4. आराम करें।
5. यदि मासिक धर्म 3 से कम दिन रहे या 10—12 दिन रहे तो डाक्टर को अवश्य दिखाएं।
6. एनीमिया के लक्षण होने पर तुरंत डाक्टरी सलाह लें।

अनियमित माहवारी

जब माहवारी की शुरुआत होती है, तो पहले कुछ सालों में चक्र में अनियमितता रह सकती है। किसी को माहवारी जल्दी जैसे कि 2-3 हफ्ते बाद हो या किसी को देरी से जैसे की 6-8 हफ्ते बाद आ सकती है इसमें परेशान होने वाली बात नहीं है, ज्यादातर लड़कियों में 2-3 साल में माहवारी नियमित हो जाती है। माहवारी प्रत्येक माह में 21 दिन से 32 दिन के भीतर नियमित मानी जाती है।

अत्यधिक माहवारी

जब माहवारी 8 दिन या उससे अधिक चलती है या एक घंटे में एक पैड भीग जाता है, या स्राव में खून के थक्के निकलते हैं तो उसे अत्यधिक माहवारी कहते हैं। किशोरियों में ऐसा अक्सर पाया जाता है, क्योंकि इन दिनों में उसके शरीर में हार्मोन का असंतुलन रहता है। अगर बहुत समय तक अत्यधिक माहवारी चले तो लड़की कमजोर हो जाती है और थकान महसूस करती है। इसका मतलब है कि जितना खून उसके शरीर से निकल रहा है, उस अनुपात में शरीर में खून बन नहीं रहा है। ऐसी स्थिति में डॉक्टर की सलाह जरूरी है। बहुत कम रक्त होना भी खून की कमी या एनीमिया का कारण हो सकता है।

सावधानी

1. कपड़े खराब न हो या और कोई परेशानी, संक्रमण न हो इसलिए माहवारी के दौरान निकलने वाले खून को सोखने के लिए कपड़े या सैनेटरी नैपकिन का प्रयोग करना चाहिए।
2. हर चार घण्टे बाद नैपकिन बदलें।
3. माहवारी सामान्यतः 10-12 वर्ष की आयु में शुरू हो जाती है। यदि बालिका 16 वर्ष की हो जाये और माहवारी शुरू न हो तो, उसे किसी स्वास्थ्य प्रदाता/डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।

माहवारी संबंधी हमारी जिज्ञासाएं एवं समाधान

सुगमकर्ता किशोरियों से चर्चा करें

प्रश्न-1	एक लड़की को माहवारी आना कब शुरू होता है?
उत्तर	किशोरावस्था में लड़कियों की माहवारी आरम्भ होती है। अक्सर 11 वर्ष से पहले 14 वर्ष के बीच माहवारी आरम्भ होती है। कभी कभी 11 वर्ष से पहले (9-10 वर्ष) या 14 वर्ष के बाद (15-16 वर्ष) तक भी हो सकती है। सब सामान्य माना जाता है।
प्रश्न-2	स्त्रियों को किस उम्र तक माहवारी आती है?
उत्तर	लगभग 45 से 50 वर्ष में भारतीय स्त्रियों की माहवारी हमेशा के लिये बंद हो जाती है। इसे रजोनिवृत्ति कहते हैं। किसी किसी स्त्री को माहवारी 45 वर्ष से पहले ही बंद हो जाती है या 50 वर्ष के बाद भी आती रहती है।
प्रश्न-3	मासिक स्राव कितने दिन तक रहता है?
उत्तर	अधिकतर किशोरियों/स्त्रियों को 2 से 5 दिनों तक मासिक स्राव हो सकता है और 1 से 7 दिन तक सामान्य माना जाता है।
प्रश्न-4	मासिक स्राव कभी बहुत अधिक तो कभी बहुत कम क्यों होता है?
उत्तर	कुछ स्त्रियों को ज्यादा दिन तक मासिक स्राव रहता है तो कुछ को कम दिन तक। कुछ को अधिक रक्तस्राव होता है तो कुछ को कम। सामान्य तौर पर माहवारी के 1-2 दिनों में रक्तस्राव अधिक होता है, फिर कम होने लगता है। यदि रक्तस्राव अधिक हो, अधिक दर्द हो और उसमें रक्त के थक्के हों तो डाक्टर से परामर्श अवश्य लेनी चाहिए।



प्रश्न-5	मैं बारह वर्ष की हूँ। मेरी माहवारी चार माह पूर्व आरम्भ हुई थी परन्तु वह नियमित रूप से हर माह नहीं होती। क्या मैं असामान्य हूँ?
उत्तर	नहीं, आप असामान्य नहीं हैं। यह सामान्य बात है कि जब माहवारी शुरू होती है तो आरम्भिक कुछ चक्र अनियमित रहते हैं। माहवारी हर माह न होकर देर देर से होती है। बहुत जल्दी चक्र नियमित हो जाते हैं। यदि किशोरी को बहुत अधिक रक्तस्राव हो तो डॉक्टर से परामर्श लेनी चाहिए।
प्रश्न-6	माहवारी के दौरान दर्द क्यों होता है?
उत्तर	गर्भाशय में ऐंठन होने के कारण पेट में दर्द होता है। हल्का या मध्यम श्रेणी का दर्द सामान्य बात है और पेट के निचले हिस्से की सिकाई करने से अधिकतर आराम मिल जाता है। यदि दर्द बहुत अधिक और असहनीय हो तो डॉक्टर से परामर्श लेनी चाहिए।
प्रश्न-7	मैं 18 वर्ष की हूँ परन्तु अभी तक मेरी माहवारी आरम्भ नहीं हुई है। मैं बहुत चिंतित हूँ, क्या करूँ?
उत्तर	आपको डॉक्टर को दिखाना चाहिए। वे माहवारी आरम्भ न होने का कारण ढूँढकर उसके अनुसार इलाज करेंगी।
प्रश्न-8	यदि मेरी माहवारी रुक जाय तो इसका क्या कारण हो सकता है?
उत्तर	जिन स्त्रियों के पुरुष से शारीरिक संबंध रहते हैं, उनकी माहवारी बंद होने का कारण गर्भधारण हो सकता है। अन्य कई कारणवश भी माहवारी रुक सकती है या देर से आ सकती है। जैसे वजन घटना, बीमारी या तनाव (पढ़ाई परीक्षा, घर छोड़कर अन्य स्थान पर रहना, किसी प्रियजन की मृत्यु आदि।)
प्रश्न-9	क्या लड़कों/पुरुषों को भी माहवारी होती है?
उत्तर	नहीं, उनके प्रजनन अंग और कार्य भिन्न होते हैं और उनका गर्भाशय नहीं होता। इसलिए उन्हें माहवारी नहीं होती है।
प्रश्न-10	माहवारी के दौरान भोजन कैसा होना चाहिए?
उत्तर	माहवारी के दौरान संतुलित भोजन खाना चाहिए। शरीर से खून निकल जाता है इसलिए उसकी आपूर्ति के लिए प्रोटीन व आयरन युक्त खाद्य पदार्थ जैसे हरी साग-सब्जी, फल, दूध आदि खाने चाहिए।
प्रश्न-11	माहवारी क्या तय दिन पर ही आती है?
उत्तर	नहीं, 28 दिन के चक्र में नियत तारीख से पूर्व भी माहवारी आ सकती है। अतः सदैव पैंटी पहनें व पैड या सूती दुपट्टा हर समय बैग में सावधानी के लिए रखें।

समेकन

1. माहवारी एक प्राकृतिक व सामान्य घटना है जो सभी लड़कियों व महिलाओं को होती है। इसके बारे में गौरव महसूस करें न कि यह सोचें कि यह कोई गंदी या शर्मनाक बात है।
2. माहवारी के दौरान साफ-सफाई का ध्यान रखें ताकि कोई संक्रमण न फैले।
3. माहवारी हर लड़की के जीवन का एक खास हिस्सा है। इसलिए इसे लेकर शर्म झिझक नहीं होनी चाहिए।
4. माहवारी सम्बन्धित कोई भी परेशानी या सवाल हो तो बेझिझक अपने गाँव की आशा या आंगनवाड़ी बहनजी से बात करें।

5. आप अपने क्षेत्र की पियर एजुकएटर से भी बात कर सकती हैं।
6. माहवारी कोई बीमारी नहीं है। इस दौरान आप वो सभी काम कर सकती हैं जो आप किसी अन्य दिन करती हैं। जैसे कि स्कूल जाना, खेलना कूदना, घर के छोटे-मोटे काम करना आदि।
7. आने वाली माहवारी को लेकर पहले से तैयार रहना अच्छा होता है। माहवारी की संभावित तारीख याद रखने के लिए आप किसी कैलेंडर पर निशान लगा सकती हैं। संभावित तारीख से पहले साफ कपड़ा या नैपकिन अपने साथ रखें। आपको कभी भी जरूरत हो सकती है।

मूल्यांकन

सुगमकर्ता सत्र के अन्त में बताये गये बिन्दुओं पर निम्नवत् प्रारूप बनाकर प्रतिभागियों से पूछें तथा आये उत्तरों को चार्ट पर लिखते हुए मूल्यांकन करें।

क्रमांक	माहवारी के प्रारम्भ, अधिक व अनियमित के सम्बन्ध में सुगमकर्ता प्रश्न करेंगे।	माहवारी के समय रखी पोषण सम्बन्धी जरूरतों व रखी जाने वाली साफ सफाई पर सुगमकर्ता प्रश्न करेंगे।	माहवारी प्रबंधन के लिये क्या-क्या करें

