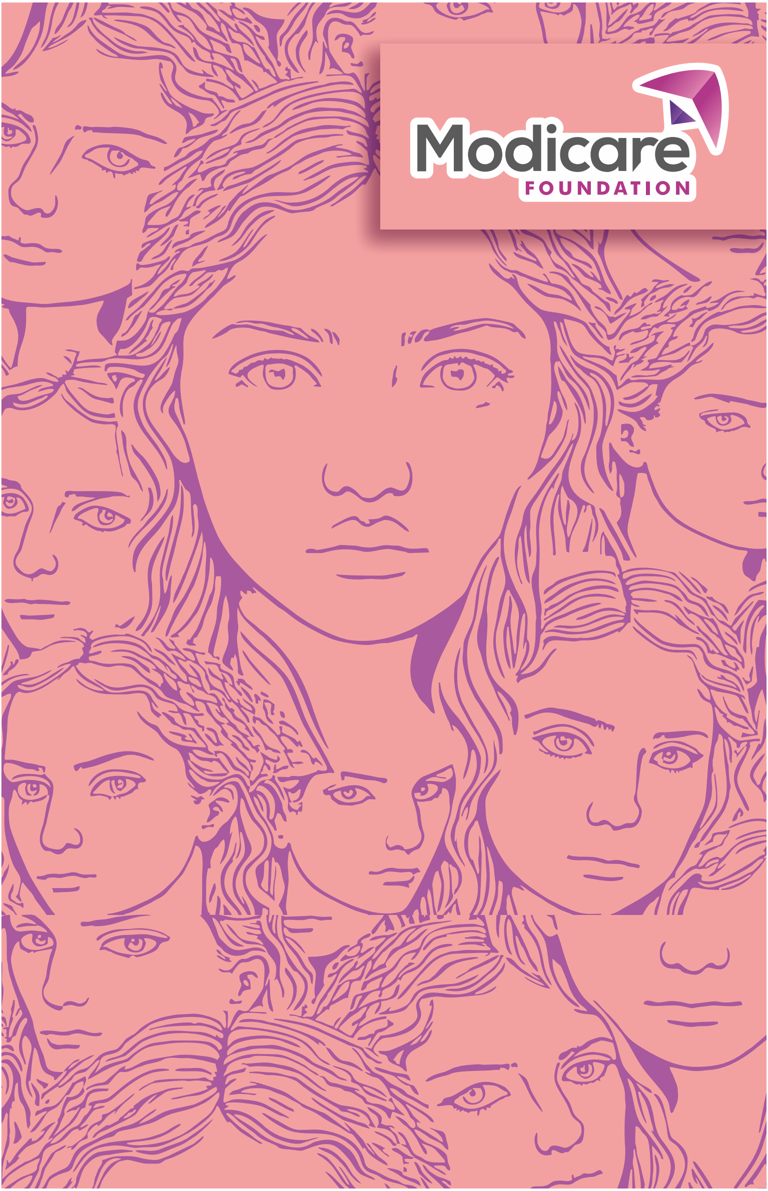
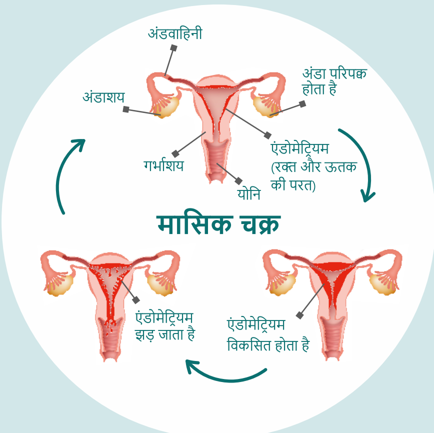


Modicare
FOUNDATION

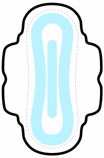
आइये पीरियड्स/माहवारी के बारे में कुछ जरूरी जानकारी लेते हैं

- माहवारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है जो लड़कियों और महिलाओं में होती है
- यह आम तौर पर 10 से 16 साल तक की उम्र के बीच में कभी भी शुरू हो सकती है
- सामान्यतः माहवारी की अवधि 2 से 7 दिन तक होती है
- पिछली माहवारी के पहले दिन से अगली माहवारी के पहले दिन तक 1 मासिक चक्र म।ना जाता है
- 1 मासिक चक्र 21 से 35 दिन का होता है
- शुरू के 1-2 साल माहवारी अनियमित हो सकती है
- आमतौर पर माहवारी महिलाओं में 45-55 वर्ष तक होती है। माहवारी का बंद होना मीनोपॉज कहलाता है



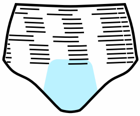
याद रखें - हर लड़की/महिला के लिए माहवारी शुरू या खत्म होने का समय, अवधि, माहवारी चक्र और रिसाव अलग होता है।

मासिक धर्म के दौरान इस्तेमाल की जाने वाली वस्तुएं



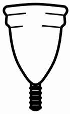
सैनिटरी पैड

टैम्पॉन

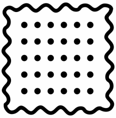


डिस्पोसेबल मेंस्ट्रुअल पैन्ट्स

पीरियड अंडरवियर



मेंस्ट्रुअल कप



साफ़ सूती कपड़ा

माहवारी के दौरान योनि और निजी अंगो की साफ सफाई के लिए इन बातों का ध्यान रखें –

योनि को साफ़ करने के लिए साफ़ पानी का इस्तेमाल करें। क्रीम, साबुन इत्यादि का इस्तेमाल योनि के आस पास न करें

पैड/ कप /कपड़ा बदलने से पहले और बदलने के बाद हाथों को साबुन से साफ करें

हमेशा एक्स्ट्रा पैड अपने साथ रखें

पीरियड्स के दौरान रोज़ नहाएं

हर 5 से 6 घंटे में पैड/ कपड़ा/ कप ज़रूर बदलें

- साफ सूती कपड़े का ही इस्तेमाल करें और इस कपड़े को अच्छे से धोकर, धूप में सुखाकर ही दोबारा इस्तेमाल करें। एक कपड़े का इस्तेमाल तीन महीने से अधिक न करें
- इस्तेमाल किये गए पैड/ कपड़े को एक कागज/ पन्नी में लपेट कर कूड़ेदान में ही फेंके
- हर महीने मेंस्ट्रुअल कप के प्रयोग से पहले इसे पानी में 5-7 मिनट तक उबाल ले और इस्तेमाल किये गए कप को अच्छे से पानी से धोकर ही दोबारा इस्तेमाल करें
- हर 8-10 घंटे में मेंस्ट्रुअल कप को खाली करें
- शौच के समय उस भाग(गुदा) को आगे से पीछे की ओर साफ करें
- योनि के आस पास गीलापन संक्रमण का कारण बन सकता है इसलिए उस भाग को सूखा रखें
- पेशाब करने के बाद उस भाग को पानी से साफ करें
- सूती (कॉटन)अंडरगारमेंट्स का इस्तेमाल करें
- रोज अंडरगारमेंट्स बदलें और अंडरगारमेंट्स को खुली हवा,धूप में ही सुखाए

मिथक	तथ्य
पीरियड्स के दौरान लड़कियाँ अपवित्र होती हैं	मासिक धर्म एक सामान्य जैविक प्रक्रिया है और इसमें कुछ भी गंदा या अपवित्र नहीं है
महिलाओं / लड़कियों को पीरियड्स के दौरान नहाना नहीं चाहिए	नियमित नहाने से मासिक धर्म के दौरान स्वच्छ रहने में मदद मिलती है
पीरियड्स के दौरान बाल नहीं धोने चाहिए	बाल धोने से मासिक धर्म का कोई लेना देना नहीं है और यह मासिक धर्म को किसी भी रूप में प्रभावित नहीं करता है
पीरियड्स शुरू होने के बाद कद बढ़ना बंद हो जाता है	कद का मासिक धर्म से कोई लेना-देना नहीं है; यह आपके विकास हार्मोन और जीन्स पर निर्भर करता है और सामान्य रूप से शारीरिक विकास 18 वर्ष की आयु तक होता है
पीरियड्स के दौरान शारीरिक गतिविधियों और कुछ खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए	पीरियड्स के दौरान शारीरिक गतिविधि से सूजन, दर्द से राहत मिलती है और भोजन मासिक धर्म को बिल्कुल भी प्रभावित नहीं करता है
पीरियड्स के दौरान अचार छूने से खराब हो जाता है	अचार गंदे / गीले हाथों से छूने पर खराब होता है, अचार खराब होने से पीरियड्स का कोई लेना-देना नहीं है

मासिक धर्म स्वास्थय

संतुलित और पौष्टिक आहार

नियमित नींद

नियमित व्यायाम

- भारत में 50% से अधिक महिलाओं और लड़कियों को एनीमिया (खून की कमी) की शिकायत है (राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5, 2019-2021)। थकान, सुस्ती, सांस फूलना, ध्यान केन्द्रित ना कर पाना एनीमिया के लक्षण हो सकते हैं
- सही खान पान जिनमें आयरन युक्त चीजें जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां, चना, दाल, गुड़, केला, खजूर इत्यादि एनीमिया से बचने में फायदेमंद है
- नियमित व्यायाम जैसे चलना,योग,नृत्य, दौड़ना इत्यादि और पर्याप्त नींद/आराम मासिक धर्म स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है

इनमें से कोई भी लक्षण दिखने पर डॉक्टर से परामर्श जरुर लें

हेल्थ चेक-अप

- योनि से सफेद रंग का पदार्थ / पानी आना सामान्य है और यह योनि को संक्रमण (इन्फेक्शन) से बचाता है। अगर यह बहुत ज्यादा मात्रा में आ रहा है, हरा या भूरे रंग का है, बदबूदार है, खुजली या दर्द है तो अनदेखा ना करें बल्कि किसी डॉक्टर को दिखाएं। ये सारे लक्षण संक्रमण के हो सकते है और समय रहते इसके इलाज से गंभीर बीमारी से बचा जा सकता है।
- **अनियमित पीरियड्स**- कभी कभार पीरियड में उतार-चढ़ाव सामान्य है, लेकिन अगर यह बार बार हो रहा है या पीरियड्स की अवधि 2 दिन से कम या 7 दिन से ज्यादा है तो डॉक्टर से सलाह ज़रूर लें।
- **यूटीआई** – यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन मूत्रमार्ग का इन्फेक्शन होता है। यह सही से साफ सफाई ना रखने के कारण होता है जिसके लक्षण* -
  - पेशाब करते समय दर्द या जलन होना
  - अचानक पेशाब करने की इच्छा होना
  - मूत्राशय को पूरी तरह से खाली ना कर पाना
  - पेट के निचले हिस्से में दर्द होना
  - मूत्र जो धुंधला, बदबूदार या जिसमें खून हो
  - आम तौर पर अस्वस्थता, दर्द और थकान होना

समय रहते इसके इलाज से गंभीर बीमारी होने से बचा जा सकता है।

*स्रोत-मेयो क्लिनिक

Modicare FOUNDATION

/modicarefoundation.org /officialmodicarefoundation

modicarefoundation