

मेन्स्ट्रुअल हायजिन मैनेजमेंट (माहवारी स्वच्छता का प्रबंधन)

अब तक आपने मेन्स्ट्रुएशन के वैज्ञानिक कारणों को जाना है। इसमें हम ने यह भी देखा है कि यह कोई बीमारी, शर्मिंदा महसूस करने जैसा या स्कूल ना जाने का कारण नहीं होना चाहिए। अब जानकारी लेते हैं मेन्स्ट्रुएशन में आवश्यक स्वच्छता के बारे में।

मेन्स्ट्रुएशन में स्वच्छता का मतलब है :-

- बाथरूम में साबुन और पानी होना चाहिए।
- जरूरत पड़ने पर मेन्स्ट्रुएशन में आवश्यक सेनेटरी पैड आपके पास होना चाहिए। अगर आप कपडे इस्तेमाल करती हैं तो वे स्वच्छ और सूखे होना चाहिए।
- सेनेटरी पैड उपयोग के बाद फेंकने के लिए योग्य व्यवस्था होनी चाहिए। या कपडे को धोने के लिए पानी और साबुन की व्यवस्था होनी चाहिए।
- अपने मेन्स्ट्रुएशन सायकल की तारीख, कितने दिन खून जाता है इसकी जानकारी रखनी चाहिए। अगर कुछ बदलाव आते हैं तो उनको नजरंदाज नही करना चाहिए।
- योनी का भाग गुनगुने पानी के साथ धोना चाहिए। वहां पर गीलापन ना रहे इसका ख्याल रखना चाहिए। कोई भी सलाह के बिना योनी भाग में स्वच्छता के द्रव्यों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। रोज नहाना इन दिनों में जरुरी होता ही है।
- मेन्स्ट्रुएशन के दिनों में कमजोरी महसूस होती है / हो सकती है। इसलिए सेहत मंद चीजें खाना चाहिए। जो शरीर को आवश्यक उर्जा प्रदान करें। जैसे हरी सब्जियां, फल, खजूर, मुनक्का, अंजीर, मूंग दाल और घी।
- पेट दर्द या पैरों में ऐंठन आती है तो डॉक्टर की सलाह लेना चाहिए।
- हॉर्मोन के बदलावों की वजह से अगर मानसिक थकान या चिडचिडापन आता है तो किसी से इसके बारे में बात करना चाहिए।



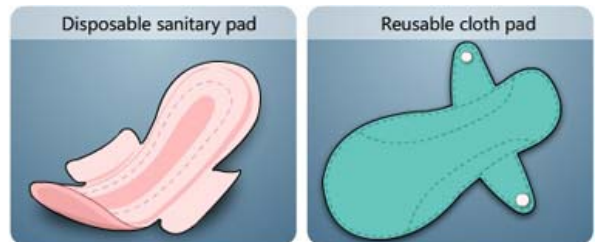
- हर रोज ज्यादा भारी ना हो ऐसे काम करते रहना या थोडा व्यायाम करना चाहिए ।

मेन्स्ट्रुएशन में स्वच्छता क्यों जरूरी है ?

- अगर कपडे साफ़ सुथरे ना हो, गीले हो या योनी का भाग गीला रह रहा हो तो इन्फेक्शन होकर बीमारी का डर बढ़ता है ।
- अगर साबुन पानी का इस्तेमाल नहीं करके किसी अन्य वस्तु जैसे – मिट्टी का उपयोग करें तो जंतु हमारे शरीर में प्रवेश कर बीमारी फैला सकते हैं ।
- पैड के फेंकने की व्यवस्था अच्छी नहीं है या वे ठीक से नहीं फेंके गए तो बीमारी फैलाने वाले जीव जंतु बढ़ सकते हैं । और इसके कारण बीमारियाँ भी फैल सकती हैं ।
- पेट दर्द या पैरों में दर्द जैसे लक्षणों को नजरंदाज करना तकलीफ देता है । वैसे ही मेन्स्ट्रुएशन सायकल में कोई भी बदलाव जैसे – ज्यादा दिन रक्त स्राव, बहुत दिनों तक मेन्स्ट्रुएशन न होना या कम दिनों में ज्यादा स्राव या इनमे से कोई भी बदलाव अचानक होना किसी और विकार के लक्षण हो सकते हैं ।
- योनी भाग की स्वच्छता अहम् है । अन्यथा प्रजनन तंत्र के विकार हो सकते हैं ।
- ठीक से और सेहत मंद खाना नहीं खाया तो रक्त स्राव के कारण चक्कर आना, किसी काम पर ध्यान न लग पाना, सांस फूलना से सम्बंधित तकलीफें हो सकती हैं ।
- सेनेटरी नैपकिन हर आठ घंटे में बदलना जरूरी है अन्यथा खुजली या फुन्शी भी हो सकती है ।

माहवारी में बहाव की व्यवस्था

माहवारी में बहने वाले खून और गर्भाशय के अस्तर के छोटे टुकड़े सोख ले, ऐसी सामग्री का उपयोग करना चाहिए । वे साफ़ हो और सही तरीके से उन्हें फेंकना भी उतना ही जरूरी है ।



- सेनेटरी नैपकिन: इसे इस्तमाल करके कागज़ में लपेट कर फेंकना जरूरी है ।
- कपडे के नैपकिन: इन्हें धो कर सुखाने के बाद वापिस इस्तमाल किया जा सकता है ।
- घर पे नैपकिन तैयार करना: एक साफ सुथरा सूती कपड़ा लेकर उसे लम्बाई में दो बार मोड़ सकते हैं. और सेनेटरी नैपकिन की तरह इस्तमाल कर सकते हैं ।