

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

- ✓ माहवारी या मासिक धर्म स्त्रियों को हर महीने योनि से होने वाला रक्त के स्राव को कहते हैं।
- ✓ यह एक प्राकृतिक शारीरिक परिवर्तन है, जो शरीर को गर्भधारण करने के लिए तैयार करती है।
- ✓ सामान्यतः 9-15 साल की उम्र में शुरू तथा 45-55 वर्ष की उम्र तक समाप्त हों जाती है।
- ✓ यह प्रत्येक माह को सामान्यतः 3-7 दिनों के आस पास होती है।

माहवारी के दौरान क्या करे इस्तेमाल

- ✓ माहवारी के दौरान खून को सोखने के लिए सैनिटरी पैड/सूती कपड़े का इस्तेमाल करे।
- ✓ साबुन से धुले एवं अच्छी तरह से धूप में सुखाये कपड़े ही इस्तेमाल करे।



माहवारी के दौरान रखे स्वच्छता का ध्यान



- ✓ रोज़ नहाना और साफ कपड़े पहनना।
- ✓ दिन में 3-4 बार सैनिटरी पैड या कपड़े बदलना।
- ✓ हर बार सैनिटरी पैड या कपड़े बदलने के बाद हाथ को साबुन से धोना।

सैनिटरी पैड का निस्तारण करना



पैड को कागज में मोड़ें

पैड को कूड़ेदान में डालें या अच्छे से मिट्टी में गाड़ दे