सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

मासिक धर्म स्वच्छता और संबंधित व्यवहार

एसएचजी बैठकों के लिए फैसिलिटेटर गाइड

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई – एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फैसिलिटेटर

यह फैसिलिटेटर गाइड **मासिक धर्म स्वच्छता और संबंधित व्यवहार** पर फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एसएचजी समूहों और अन्य सामुदायिक संवर्गों के बीच प्रमुख संदेशों को प्रसारित करने में राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एसआरएलएम) के तहत सभी फैसिलिटेटर की मदद करने के लिए तैयार की गई है। यह सत्र खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफएनएचडब्ल्यू) पर एक प्रशिक्षण पैकेज का हिस्सा है जिसमें फ्लिप बुक, फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड और स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के महत्व पर प्रतिभागियों में जागरूकता पैदा करना और जानकारी प्रदान करना है और मासिक धर्म स्वच्छता और मासिक धर्म संबंधी अन्य संबंधित व्यवहार में सुधार के लिए ज्ञान के साथ एसआरएलएम कर्मचारियों, संवर्गों और समुदाय को जानकार बनाना है। यह ज्ञान परिणामस्वरूप बेहतर व्यवहारऔर प्रथाओं को अपनाने में मदद कर सकता है जो व्यक्तिगत रूप से एसएचजी महिलाओं और उनके परिवारों में मासिक धर्म स्वच्छता प्रथाओं में सुधार करेगा। हम सभी जानते हैं कि मासिक धर्म स्वच्छता के परिणामस्वरूप अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त होता है और उत्पादकता में वृद्धि होती है जिससे गरीबी में कमी आती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि यह प्रशिक्षण पैकेज, हालांकि एसएचजी महिलाओं के लिए है, लेकिन इसे पूरे परिवार के लिए संदर्भ सामग्री के रूप में काम करना चाहिए। फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के अंतर्गत प्रदान की गई जानकारी और इस गाइड को परिवार के लिए सामूहिक शिक्षा के रूप में देखा जाना चाहिए, और परिवार के प्रत्येक सदस्य को यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी भूमिका निभानी चाहिए कि संदेश रोजमर्रा की जिंदगी में उनके द्वारा अपनाए गए हैं।

इन व्यवहारों को आत्मसात करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की नहीं होती है; परिवार में पुरुषों/पतियों/बड़े लड़कों को एफएनएचडब्ल्यू पर इन प्रथाओं का पालन करने के लिए जो भी सामग्री ज़रूरी है, उसकी व्यवस्था करना सुनिश्चित करने की आवश्यकता है।

उद्देश्य

मॉड्यूल को पढ़ने के बाद, फैसिलिटेटर सक्षम होगा:

- समूह को समझाने में कि मासिक धर्म एक सामान्य जैविक प्रक्रिया है।
- समूह को समझाने में कि मासिक धर्म स्वच्छता के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।
- यह बताने में कि मासिक धर्म के दौरान होने वाली आम समस्याओं से निपटने के लिए क्या किया जा सकता है।
- रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं को होने वाली समस्याओं के बारे में बताने में।

हर किसी को यह समझना चाहिए कि मासिक धर्म एक पूरी तरह से प्राकृतिक प्रक्रिया है जिससे सभी महिलाएं गुजरती हैं। यह पुरुषों और महिलाओं के बीच एक साधारण अंतर है, यह ऐसा कुछ नहीं है जो महिलाओं को गंदा करता है या पुरुषों को महिलाओं से बेहतर बनाता है। महिलाओं को मासिक धर्म के कारण परेशान या शर्मिंदा नहीं होना चाहिए। यह एक जैविक प्रक्रिया है जो एक महिला को प्रसव के लिए तैयार करती है और अगर महिलाओं को मासिक धर्म नहीं होता तो कोई भी जीवित नहीं रहता।

केस स्टडी

अनीता की बेटी प्रिया 12 साल की है, एक दिन वह स्कूल से जल्दी वापस आई, वह जोर-जोर से रो रही थी। उसे देखकर अनीता बहुत डर गई और उसके पास दौड़ी तो उसने देखा कि प्रिया के कुर्ते में खून लगा हुआ है। वह तुरंत समझ गई कि प्रिया के पीरियड्स शुरू हो गए थे और यही उसके रोने का कारण था, क्योंकि वह पहले से मासिक धर्म के बारे में कुछ नहीं जानती थी।

अनीता ने उसे मासिक धर्म की जानकारी दी, उसे एक सैनिटरी नैपकिन दिया और कहा कि यह एक सामान्य बात है। दिन में फिर प्रिया को पेट में दर्द हुआ और वह कुछ भी खाना नहीं चाहती थी। अगले दिन प्रिया ने स्कूल जाने से इनकार कर दिया क्योंकि पिछले दिन जो कुछ हुआ था, उससे वह आहत और शर्मिंदा थी।

- बेटी को इस शर्मिंदगी से बचाने के लिए अनीता को क्या करना चाहिए था?
- प्रिया को जिन समस्याओं का सामना करना पड़ रहा था, उन्हें दूर करने के लिए क्या करना चाहिए?

नोट: यहां कोई जवाब न दें, बस सुनें कि समूह को क्या कहना है।

सत्र की शुरुआत करें

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि इस सत्र में, फेसिलिटेटर प्रतिभागियों को नकारात्मक सांस्कृतिक वर्जनाओं और मिथकों को कायम रखने की अनुमति नहीं देते हैं। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि प्रतिभागियों को सांस्कृतिक और लिंग संवेदनशीलता के साथ, मासिक धर्म स्वच्छता की आवश्यकता, सामान्य समस्याओं के मुद्दों, उन्हें कैसे संभालना है और रजोनिवृत्ति संबंधी चिंताओं को समझना चाहिए।

चरण 1: संदर्भ निर्धारित करना

प्रतिभागियों को मासिक धर्म पर अपने अनुभव साझा करने को कहें और मुख्य बिंदुओं पर चर्चा शुरू करें। उन्हें निम्नलिखित बिंदु समझाएं-

- मासिक धर्म किशोरियों और महिलाओं में हर महीने योनि से खून का स्त्राव है।
- यह एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, और इसमें घबराने की कोई बात नहीं है।
- मासिक धर्म किशोरावस्था के दौरान हर लड़की में शुरू होता है और यह एक ऐसी प्रक्रिया है जो शरीर को गर्भ धारण करने के लिए तैयार करती है।

- मासिक धर्म आमतौर पर 9-15 वर्ष की आयु में शुरू होता है, जिसे Menarche या रजोदर्शन कहा जाता है और 45-55 वर्ष की आयु तक समाप्त होता है, जिसे Menopause या रजोनिवृत्ति कहा जाता है।
- मासिक धर्म आमतौर पर 28 दिनों के अंतराल पर हर महीने लगभग 5 दिनों तक रहता है, (इसका समय न्यूनतम 3 दिन और अधिकतम 7 दिन हो सकता है), इसलिए बोलचाल की भाषा में इसे माहवारी भी कहा जाता है।
- हमें अपनी बेटियों को 9-10 साल की उम्र में मासिक धर्म और अन्य संबंधित चीजों की जानकारी देनी चाहिए, ताकि वे मानसिक रूप से तैयार रहें।

चरण 2: मासिक धर्म स्वच्छता के लिए ध्यान देनेयोग्य महत्वपूर्ण बिन्दु क्या हैं?

प्रतिभागियों से पूछें कि मासिक धर्म के दौरान उपयोग की जाने वाली उचित और सुरक्षित चीजें क्या हैं, किन स्वच्छता प्रथाओं को अपनाया जाना चाहिए और मासिक धर्म के दौरान पोषण संबंधी विचार क्या होना चाहिए।

मासिक धर्म के दौरान मुख्य बिंदु:

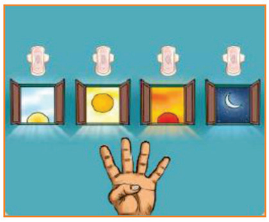
क्या उपयोग करें -समूह से पूछें कि वे मासिक धर्म के दौरान क्या उपयोग करती हैं और यदि स्वच्छ सामग्री का उपयोग नहीं किया जाता है तो क्या वे उन समस्याओं से अवगत हैं जिनका सामना उन्हें करना पड़ सकता है।

- केवल सैनिटरी पैड या साफ सूती कपड़े का प्रयोग इसलिए करें क्योंकि उनमें रक्त सोखने की क्षमता अधिक होती है और यह त्वचा के लिए हानिकारक नहीं है।
- यह जननांगों में खुजली, जांघों के बीच चकत्ते/रैशेज और गर्भाशय में संक्रमण जैसी समस्याओं से बचाता है।
- सैनिटरी पैड या कपड़े को दिन में या 24 घंटे में कम से कम 3-4 बार (यानी 6-8 घंटे के अंतराल पर) बदलें।

सैनिटरी पैड

साफ सूती कपड़ा

डा अच्छी तरह साबन से धोकर धप में सखाएं



सैनिटरी पैड या कपड़ें को दिन में 3-4 बार बदलें

- यदि कपड़े का उपयोग कर रहे हैं, तो साबुन से अच्छी तरह धोकर और धूप में सुखाकर ही पुन: उपयोग करें।
- सेनेटरी पैड किसी भी दवा की दुकान, मेकअप या किराने की दुकान में उपलब्ध हैं।
- आशा के पास सेनेटरी पैड भी उपलब्ध हैं (प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि केंद्र के तहत केवल 1 रुपये प्रति पैड की कीमत पर)।

मासिक धर्म के दौरान महिलाएं अपने गांव में आमतौर पर क्या उपयोग करती हैं, इस बिंदु पर चर्चा शुरू करें। इस तथ्य पर भी चर्चा करें कि ऐसा भी होता था जब महिलाएं अंडरगारमेंट नहीं पहनती थीं, खासकर पैंटी और इसलिए सैनिटरी पैड या साफ कपड़े जैसी उपयुक्त सामग्री का उपयोग करना मुश्किल था।

मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता का ध्यान नहीं रखने से संक्रमण का जोखिम होता है, यह माना जाता है कि मासिक धर्म के दौरान संक्रमण (यौन संचरित संक्रमण सहित) का जोखिम सामान्य से अधिक होता है क्योंकि आमतौर पर गर्भाशय ग्रीवा के मुँह पर पाए जाने वाले बलगम का प्लग हट जाता है और गर्भाशय ग्रीवा खुल जाती है जिससे रक्त योनि से बाहर आने लगता है यह बैक्टीरिया को गर्भाशय और श्रोणि गुहा में वापस जाने के लिए एक मार्ग बनाता है।

कुछ प्रथाओं से संक्रमण का खतरा बढ़ने की संभावना अधिक होती है। अशुद्ध कपड़े का उपयोग करना, विशेष रूप से यदि उन्हें योनि में डाला जाता है, बैक्टीरिया के विकास को बढ़ा सकता है जिससे संक्रमण हो सकता है। कुछ लड़कियां और महिलाएं सैनिटरी पैड को रोल करके योनि में डालती हैं। एक ही पैड के लंबे समय तक इस्तेमाल से भी संक्रमण का खतरा बढ़ जाएगा। वाउचिंग (योनि में तरल को जबरदस्ती डालना) योनि में यीस्ट के सामान्य संतुलन को बिगाड़ देता है और संक्रमण की संभावना को बढ़ा देता है। शौच या पेशाब के बाद पीछे से सामने की ओर पोंछने से हानिकारक गुदा बैक्टीरिया, जैसे एस्चेरिचिया कोलाई (ई.कोली) से दूषित हो जाता है, जो कि सेक्स के दौरान मलाशय से मूत्र पथ और/या योनि में भी फैल सकता है।

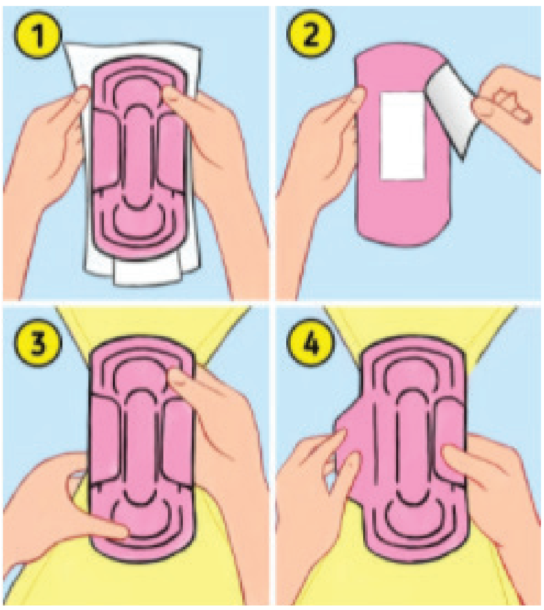
मासिक धर्म के दौरान असुरक्षित यौन संबंध से रक्त जनित रोगों (जैसे एचआईवी या हेपेटाइटिस बी) के फैलने या कुछ मामलों में इनसे प्रभावित होने का जोखिम भी बढ़ जाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि एचआईवी और हेपेटाइटिस बी की उच्चतम सांद्रता रक्त में पाई जाती है, शरीर के अन्य तरल पदार्थों जैसे वीर्य और योनि स्राव में कम सांद्रता पाई जाती है।

इन अतिरिक्त जोखिमों का मतलब है कि मासिक धर्म के दौरान अच्छी स्वच्छता सुनिश्चित करना बहुत महत्वपूर्ण है।

इस अवसर का उपयोग इस बात पर बातचीत करने के लिए करें कि क्या यह अभी भी प्रचलित है और यदि हां, तो चर्चा करें कि संक्रमण की रोकथाम के लिए और विशेष रूप से मासिक धर्म के दौरान सैनिटरी नैपकिन रखने के लिए साफ अंडरगारमेंट्स पहने जाने चाहिए, जो कि स्वच्छता के लिए महत्वपूर्ण और सुरक्षित हैं। अब, सैनिटरी पैड/नैपकिन का उपयोग करने के तरीके के बारे में निम्नलिखित चरणों के माध्यम से समूह को बताएं।

सैनिटरी पैड विभिन्न आकारों में आते हैं—जब आप अधिक रक्तस्राव नहीं कर रहे हों तो वे पतले हो सकते हैं, सामान्य हो सकते हैं या भारी रक्तस्राव के लिए मोटे हो सकते हैं। आप किसी भी प्रकार का उपयोग कर सकते हैं जो आपको सबसे अधिक आरामदायक लगे।

- पैड के पिछले चिपचिपे हिस्से से जुड़े कागज़ को हटा दें।
- पैड के पिछले चिपचिपे हिस्से पर चिपचिपी पट्टी का उपयोग करके पैड को अपनी पैंटी में चिपका दें।
- कुछ पैड में में आजू-बाजू में पंख जैसी पट्टियां होती हैं, इन पट्टियों को बाहर की तरफ घुमाकर पैंटी से चिपका देना चाहिए, इससे पैड अधिक सुरक्षित हो जाता है जिससे वह हिलता नहीं है।



- सुनिश्चित करें कि आपने जो पैंटी पहनी है वह सही आकार की हो-न तो बहुत तंग और न ही बहुत ढीली।
- अपना पैड हर कुछ घंटों में बदलें, या जब वह खून से भर जाए तब।
- इस्तेमाल किए गए पैड को पुराने अखबार, कागज या टॉयलेट पेपर में लपेटें और कूड़ेदान में फेंक दें। इस्तेमाल किए गए पैड या कपड़े को शौचालय के अंदर ना फेंके, इससे शौचालय का गड्ढा रुक सकता है।

अब महिलाओं से मासिक धर्म के दौरान उनकी दैनिक आदतों और व्यबहार के बारे में पूछें। उनके साथ उन भ्रमों पर चर्चा करें जो उनके परिवार या समुदाय में मौजूद हैं कि इस अवधि के दौरान महिलाओं और लड़कियों को क्या करना चाहिए/नहीं करना चाहिए।

निम्न बिन्दुओं पर समूह में चर्चा करें–

स्वच्छता संबंधी मुख्य आदतें–

- राख, रेत, गंदे और सिंथेटिक कपड़ों का प्रयोग न करें।
- मासिक धर्म के दौरान रोजाना नहाएं, अपने गुप्तांगों को साफ करें और धुले-साफ कपड़े पहनें।
- सैनिटरी पैड या कपड़ा बदलने के बाद अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोएं।
- अपनी योनि को पानी से धोएं और साफ कपड़े से सुखाएं।
- इस्तेमाल किए गए सैनिटरी पैड या कपड़े को कागज में लपेटकर कूड़ेदान में फेंक देना चाहिए या मिट्टी में गाड़ देना चाहिए।

पोषण संबंधी प्रमुख आदतें-

- मासिक धर्म के दौरान खान-पान पर विशेष ध्यान देने की जरुरत है।
- आयरन से भरपूर भोजन करें जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां, मांस और मछली, दालें और बीन्स आदि।
- मासिक धर्म के दौरान निर्जलीकरण को रोकने के लिए खूब पानी पिएं।
- अत्यधिक रक्तस्राव होने पर डॉक्टर की सलाह से आयरन की गोलियां लें।

नीचे दी गई तालिका का उदाहारण देकर प्रतिभागियों को बताएं कि खराब मासिक धर्म स्वच्छता के कारण स्वास्थ्य संबंधी क्या क्या जोखिम हो सकते हैं -

आदतें	स्वास्थ्य संबंधी जोखिम
अस्वच्छ सेनेटरी पैड/सामग्री।	बैक्टीरिया स्थानीय संक्रमण का कारण बन सकते हैं या योनि में ऊपर की ओर जाकर गर्भाशय गुहा में प्रवेश कर सकते हैं।
कभी कभार/बहुत समय बाद पैड बदलना।	गीले पैड त्वचा में जलन पैदा कर सकते हैं जो त्वचा के टूटने पर संक्रमित हो सकते हैं।
योनि में अशुद्ध सामग्री का प्रवेश।	बैक्टीरिया संभावित रूप से गर्भाशय ग्रीवा और गर्भाशय गुहा तक आसानी से पहुंच सकते हैं।
हल्के खून की कमी के समय अत्यधिक शोषक टैम्पोन का उपयोग करना।	टॉक्सिक शॉक सिंड्रोम।
पेशाब या शौच के बाद पीछे से आगे की ओर पोंछना।	अंदरुनी भाग से योनि (या मूत्रमार्ग) में बैक्टीरिया के प्रवेश की संभावना अधिक होती है।
असुरक्षित यौन संबंध।	मासिक धर्म के दौरान यौन संचारित संक्रमण (नीचे देखें) या एचआईवी या हेपेटाइटिस बी के संचरण का संभावित बढ़ा जोखिम।
उपयोग की गई स्वच्छता सामग्री या रक्त का असुरक्षित निपटान।	दूसरों को संक्रमित करने का जोखिम, विशेष रूप से हेपेटाइटिस बी के साथ (एचआईवी और अन्य हेपेटाइटिस वायरस शरीर के बाहर लंबे समय तक जीवित नहीं रहते हैं और बाद में उनसे जोखिम कम होता है, सिवाय इसके कि जहां रक्त के साथ सीधे संपर्क होता है)।
बार-बार डूशिंग (योनि में तरल पदार्थ का प्रवेश करना)।	गर्भाशय गुहा में बैक्टीरिया के प्रवेश को आसान बना सकता है।
सैनिटरी टॉवल बदलने के बाद हाथ धोने की कमी।	हेपेटाइटिस बी या छाले जैसे संक्रमण के फैलने की आशंका रहती है।

चरण 3: मासिक धर्म के दौरान सामान्य परेशानी और खतरे के लक्षण

प्रतिभागियों से मासिक धर्म के दौरान एक महिला को होने वाली सामान्य समस्याओं के बारे में पूछें और उन्हें सहज महसूस कराने के लिए क्या किया जा सकता है यह भी पूछें। यहां उल्लेख करें कि इस अवधि के दौरान कुछ असुविधा आम है और महिलाओं को अपने पोषण और स्वच्छता के साथ-साथ अन्य उपायों के बारे में सावधान रहना चाहिए।

मासिक धर्म के दौरान कुछ सामान्य अनुभव हो सकते हैं, जैसे:

अनियमित माहवारी–शुरुआत में, मासिक धर्म चक्र छोटे (3 सप्ताह में) या लंबे (6 सप्ताह पर) अंतराल पर हो सकता है। यह चक्र आमतौर पर 2 से 3 साल में नियमित हो जाता है। यदि अनियमितता जारी रहती है, तो डॉक्टर से परामर्श लें।

अत्यधिक मासिक धर्म (अत्यधिक रक्तस्राव)–जब मासिक धर्म 8 दिन या उससे अधिक समय तक रहता है या जब एक घंटे के भीतर कपड़ा/पैड पूरी तरह से गीला हो जाता है और रक्त स्राव के साथ रक्त के थक्के बन जाते हैं।

दर्दनाक माहवारी–मासिक धर्म के दिनों में मतली, सिरदर्द, पीठ दर्द और पेट दर्द के साथ कुछ दर्द होना स्वाभाविक है। इसके अलावा, मासिक धर्म से कुछ दिन पहले से सूजन, थकान और चिड़चिड़ापन जैसी अन्य परेशानी भी हो सकती है।

मासिक धर्म के दौरान होने वाली परेशानी से कैसे निपटें

सामान्य समस्याओं से राहत पाने के लिए आमतौर पर निम्नलिखित सरल उपाय किये जा सकते हैं:

- मासिक धर्म के दौरान पेट के निचले हिस्से में दर्द होने पर गर्म पानी से नहाएं।
- गर्म पानी के थैले का प्रयोग करें या गर्म तौलिये या पानी की बोतल को मोटे कपड़े से लपेटकर सिंकाई करें।
- अपने पेट या पीठ की धीरे से मालिश करवाएं, परिवार में किसी को अपनी पीठ की हल्की मालिश करने के लिए कह सकते हैं।
- अदरक की चाय या हर्बल चाय भी कभी-कभी राहत देती है।
- अगर मासिक धर्म के दौरान बहुत ज्यादा या बहुत कम खून बह रहा हो, अनियमित या बेहद दर्दनाक माहवारी हो, तो तुरंत अपने क्षेत्र की आशा या एएनएम से संपर्क करें।

हालांकि उपरोक्त सामान्य असुविधाएं हैं, यह जानना महत्वपूर्ण है कि एएनएम या आशा से कब संपर्क करें या चिकित्सा सहायता लें–आठ दिनों से अधिक की अवधि के लिए; माहवारी/माह में दो बार रक्तस्राव; मासिक धर्म के दौरान पेट, पीठ, कमर या सिर में तेज दर्द, जो घरेलू उपचार से ठीक नहीं होता; अत्यधिक रक्तस्राव (जब एक घंटे/दो घंटे के भीतर पैड बदलने का समय हो), लगातार/अत्यधिक सफेद स्राव-ये ऐसे समय होते हैं जब किसी की मदद लेनी चाहिए।

मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में भ्रम और भ्रांति

मासिक धर्म के साथ कई मिथक और वर्जनाएं जुड़ी हुई हैं। समूह के सदस्यों से पूछें कि उनके घरों और उनके क्षेत्र में किस तरह के मिथक या प्रतिबंध प्रचलित हैं। समूह के साथ उनकी चर्चा करें।

भ्रान्ति	तथ्य	भ्रान्ति	तथ्य	भ्रान्ति	तथ्य
मासिक धर्म के दौरान लड़कियां अपवित्र हो जाती हैं। मासिक धर्म के दौरान लड़कियों को न तो खाना पकाना चाहिए न ही किसी पवित्र स्थान में जान चाहिए।	मासिक धर्म सिर्फ प्रकृति का यह कहने का तरीका है कि आप बढ़ रहे हैं मासिक धर्म के बारे में ऐसा कुछ भी नहीं है जो अपवित्र हो	माहवारी वाली महिला को न तो रसोई में प्रवेश करना चाहिए न ही अचार को छूना चाहिए।	वैज्ञानिक तकनीकों ने यह सिद्ध कर दिया है की मासिक धर्म में ऐसा कुछ नहीं है जिससे भोजन संक्रमित होता हो।	माहवारी एक व्यक्तिगत मामला है।	माहवारी एक मानवाधिकार है और इसका संबंध सभी से है, 2014 में संयुक्त राष्ट्र संघ ने घोषणा की है कि माहवारी स्वच्छता एक जन स्वास्थ्य का मामला है।

चरण 4: रजोनिवृत्ति क्या है और रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं को किन समस्याओं का सामना करना पड़ता है?

रजोनिवृत्ति वह समय है जो आपके मासिक धर्म चक्र के अंत का प्रतीक है। मासिक धर्म के बिना 12 महीने बीत जाने के बाद इसको मान लिया जाता है। रजोनिवृत्ति 45 से 55 वर्ष उम्र के बीच कभी भी हो सकती है।

रजोनिवृत्ति एक प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया है। लेकिन शारीरिक लक्षण, जैसे गर्मी लगना, और रजोनिवृत्ति के भावनात्मक लक्षण आपकी नींद को बाधित कर सकते हैं, आपकी ऊर्जा को कम कर सकते हैं या भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। जीवनशैली में बदलाव से लेकर हार्मोन थेरेपी तक कई प्रभावी उपचार उपलब्ध हैं। मासिक धर्म में परिवर्तन और अन्य लक्षण महिलाओं में भिन्न हो सकते हैं। सबसे अधिक संभावना है, आप अपने पीरियड्स के समाप्त होने से पहले कुछ अनियमितता का अनुभव करेंगी।

पेरिमेनोपॉज़ के दौरान अक्सर, मासिक धर्म एक/दो महीने को छोड़ कर आ सकता है, या कई महीनों को छोड़ कर आता है और फिर कुछ महीनों के लिए मासिक चक्र फिर से शुरू हों जाता है। मासिक धर्म कम अंतराल पर भी होता है, इसलिए वे जल्दी जल्दी आते हैं। अनियमित पीरियड्स के बावजूद गर्भधारण भी संभव है। यदि आपने एक अवधि छोड़ दी है, लेकिन सुनिश्चित नहीं हैं कि आपने रजोनिवृत्ति संक्रमण शुरू कर दिया है, तो गर्भावस्था परीक्षण पर विचार करें।

आपकी उम्र के अनुसार सतर्कता संबंधी स्वास्थ्य देखभाल में जरूरी स्वास्थ्य जांच परीक्षण शामिल हो सकते हैं, जैसे कि कोलोनोस्कोपी, मैमोग्राफी और ट्राइग्लिसराइड स्क्रीनिंग। आपका डॉक्टर अन्य जांचो का भी सुझाव दे सकता है, जिसमें थायरॉयड परीक्षण, स्तन और श्रोणि (पेल्विक) परीक्षण भी शामिल है यदि रजोनिवृत्ति के बाद आपकी योनि से खून बह रहा हो तो हमेशा चिकित्सकीय सलाह लें।

अब, इस पर चर्चा शुरू करें कि समूह के सदस्य रजोनिवृत्ति से क्या समझते हैं। यदि समूह में बड़े उम्र की महिलाएं हैं (लगभग 45+), तो उनसे पूछें कि क्या उन्हें रजोनिवृत्ति के किसी भी लक्षण का अनुभव होना शुरू हो गया है। समूह के सदस्यों को निम्नलिखित समझायें–

रजोनिवृत्ति क्या है?

मेनोपॉज/रजोनिवृत्ति जीवन की एक ऐसी अवस्था है जब आपका मासिक धर्म/माहवारी बंद हो जाती है। यह उम्र बढ़ने का एक सामान्य संकेत है और यह प्रक्रिया आपके प्रजनन वर्षों के अंत का प्रतीक है। मेनोपॉज

आमतौर पर 45-55 साल की उम्र में होता है। अगर आपको कम से कम 12 महीने से पीरियड्स नहीं हुए हैं, तो हो सकता है कि आप मेनोपॉज के दौर से गुजर रही हों।

ऐसा क्यों होता है?

एक निश्चित उम्र के बाद महिलाओं के अंडाशय अंडे का उत्पादन बंद कर देते हैं और शरीर में हार्मोन "**एस्ट्रोजन**" की कमी हो जाती है और हम रजोनिवृत्ति के लक्षणों का अनुभव करते हैं।

रजोनिवृत्ति के कारण महिलाएं क्या लक्षण/असुविधा महसूस करती हैं?

- अनियमित माहवारी
- गर्मी लगना
- नींद में खलल
- वजन बढ़ना
- बाल झड़ना
- योनि का सूखापन
- स्वभाव में चिड़चिडापन
- त्वचा में परिवर्तन जैसे शुष्क, रूखी त्वचा

इन समस्याओं से निजात पाने के लिए क्या किया जा सकता है?

इन लक्षणों और समस्याओं के इलाज के लिए आमतौर पर कोई दवा निर्धारित नहीं की जाती है। जीवनशैली में कुछ बदलाव महिलाओं को बेहतर महसूस करने में मदद कर सकते हैं और अधिकांश लक्षण समय के साथ समान्य हो जाता है।

संतुलित आहार

रजोनिवृत्ति के दौरान/बाद में अपने दैनिक आहार में संतुलन बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है। दिन के आहार में कम से कम पांच खाद्य समूह को शामिल करें और फाइबर से भरपूर खाना ज्यादा खाएं। डिब्बाबंद भोजन को कम करना बेहतर है।

कैल्शियम सप्लीमेंट

मेनोपॉज के बाद एस्ट्रोजन की कमी के कारण आपकी हड्डियां कमजोर हो जाती हैं औरशरीर को अधिक कैल्शियम की जरूरत होती है, जो कुछ मामलों में नियमित आहार से पर्याप्त कैल्शियम नहीं मिल पाता है। डॉक्टर की सलाह से कैल्शियम की गोलियां ली जा सकती हैं।

नियमित व्यायाम

यदि आप रजोनिवृत्ति के दौरान/बाद में व्यायाम नहीं करती हैं तो आपका वजन बढ़ सकता है। यदि व्यक्ति हल्का व्यायाम करता है या नियमित रूप से दिन में कम से कम 30-40 मिनट की सैर करता है तो यह हड्डियों, मांसपेशियों और जोड़ों पर लाभकारी प्रभाव डालता है।

अंत में फेसिलिटेटर को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि समूह के सभी सदस्य समझें कि मासिक धर्म एक सामान्य जैविक प्रक्रिया है, लड़कियों को इसकी सूचना समय पर दी जानी चाहिए ताकि उन्हें किसी भी शर्मिंदगी का सामना न करना पड़े, यह घर के पुरुषों में वर्जित विषय नहीं होना चाहिए। घरवाले भी मासिक धर्म की प्रक्रिया से वाकिफ हों।

पुरुषों को भी संवेदनशील होना चाहिए और मासिक धर्म के दौरान महिला को आराम देने के लिए घर के कामों में हिस्सा लेना चाहिए।

स्वयं सहायता समूहों की भूमिका

- समूह को मासिक धर्म के आसपास प्रचलित भ्रम और मिथकों को दूर करने के लिए समुदाय में जागरूकता पैदा करनी चाहिए।
- समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके परिवार की सभी महिलाएं और किशोरियां मासिक धर्म के दौरान सैनिटरी पैड का उपयोग करें और उपयोग के बाद इस्तेमाल किए गए पैड/कपड़े का उचित निपटान हो।
- समूह के सदस्यों को यह भी पहचानने में सक्षम होना चाहिए कि मासिक धर्म से संबंधित मुद्दों के लिए आशा, एएनएम या डॉक्टर से मिलने की आवश्यकता है या नहीं।
- स्वयं सहायता समूहों को यह सुनिश्चित करने में अग्रणी भूमिका निभानी चाहिए कि सैनिटरी पैड के उचित निपटान के लिए गड्ढे, भस्मक (इंसीनिरेटर) स्थापित किए गए हैं।
- स्वयं सहायता समूहों/स्वयंसेवकों द्वारा सैनिटरी पैड के उत्पादन और वितरण को एक उद्यम के रूप में भी अपनाया जा सकता है।

नोट: स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का सहयोग करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो इन संदेशों को बताने और अपने परिवारों को समझाने में मुश्किल का सामना करते हैं।

सत्र का समापन: केस स्टडी के प्रश्नों और उनके उत्तरों पर फिर से विचार करके सत्र समाप्त करें। प्रतिभागियों को धन्यवाद करें।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (PCI) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमेन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई - एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली–110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA