

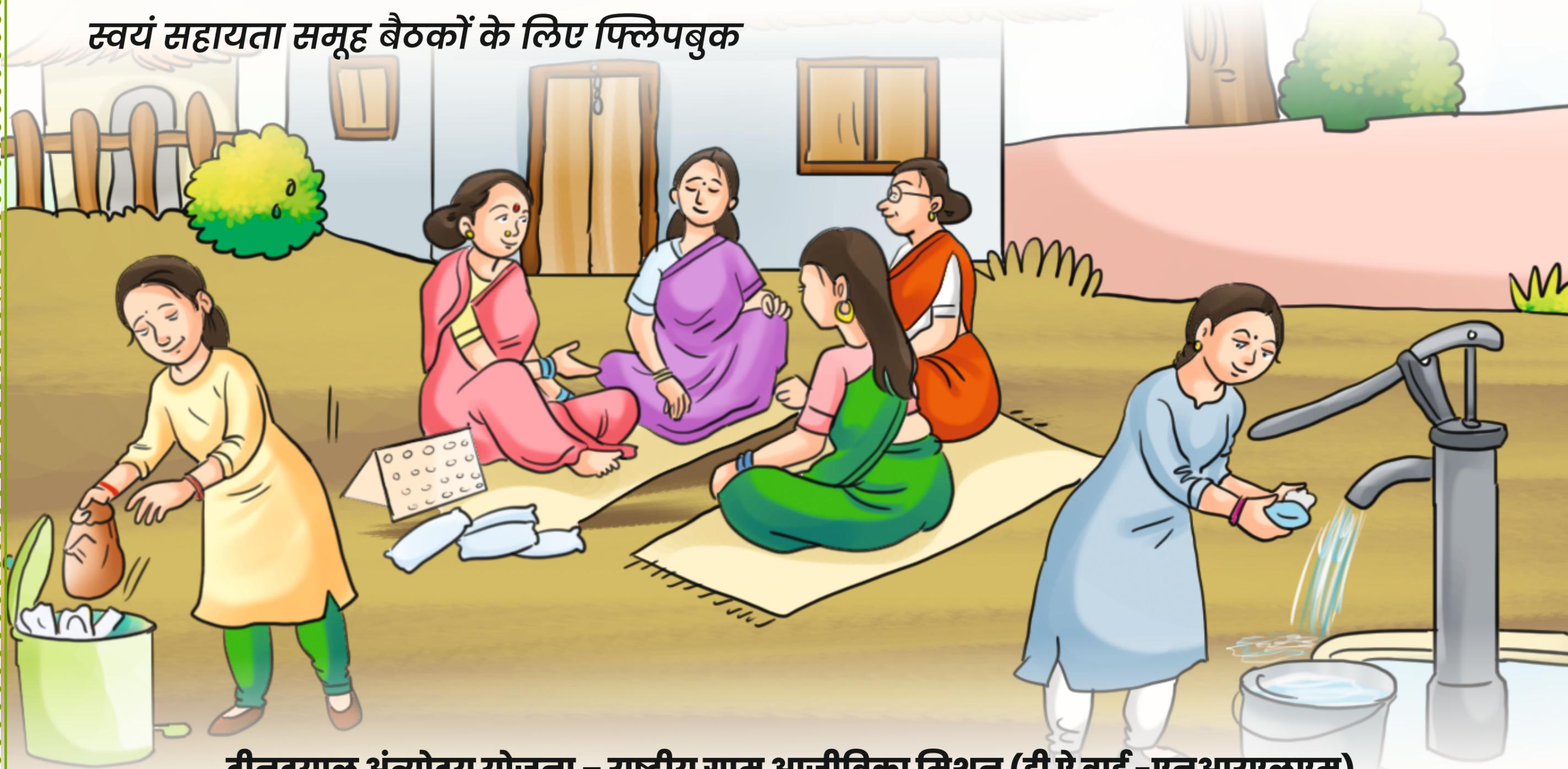


सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार



मासिक धर्म स्वच्छता एवं सम्बंधित व्यवहार

स्वयं सहायता समूह बैठकों के लिए फ्लिपबुक



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

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार



प्रशिक्षक के लिए सामान्य निर्देश



- ▶ प्रत्येक फ्लिपबुक के लिए एक प्रशिक्षक मार्गदर्शिका उपलब्ध है, कृपया सत्र के बारे में स्वयं की समझ बढ़ाने के लिए मार्गदर्शिका को अच्छी तरह पढ़ें।
- ▶ प्रशिक्षक मार्गदर्शिका के अंत में पठन सामग्री है जो विषय पर अधिक जानकारी प्रदान करती है ताकि फैसिलिटेटर/ प्रशिक्षक सत्र के दौरान प्रतिभागियों द्वारा उठाए गए किसी भी प्रश्न, संदेह को दूर करने के लिए तैयार हो।

प्रतिभागियों का अभिवादन करके, आज के सत्र के बारे में सूचित करें और सत्र की शुरुआत करें

- ▶ हर कार्ड का एक तरफ सहायक एवं दूसरा तरफ प्रतिभागियों के लिए होता है।
- ▶ प्रतिभागियों की तरफ का पृष्ठ चित्रित है तथा प्रशिक्षक का विस्तृत होता है।
- ▶ प्रशिक्षक को सबसे पहले सभी प्रतिभागियों को चित्र प्रदर्शित करना चाहिए और पूछना चाहिए कि वे क्या समझते हैं। यदि चित्र छोटे हैं और दूर से देखना मुश्किल है, तो फ्लिपबुक को समूह में सभी सदस्यों के बीच घुमा देना चाहिए जिससे सभी ठीक से देख लें।
- ▶ उसके बाद, प्रशिक्षक को चित्र से संबंधित संदेश को समझाना चाहिए।
- ▶ यदि किसी प्रतिभागी के पास कोई प्रश्न है, तो प्रशिक्षक को धैर्यपूर्वक प्रश्न को सुनने, समझने और समझाने का प्रयास करना चाहिए।
- ▶ फ्लिपबुक सामग्री की विस्तृत व्याख्या के बाद, प्रशिक्षक को प्रतिभागियों के बीच प्रश्न पूछकर उनकी समझ की जांच करनी चाहिए और प्रमुख संदेशों को फिर से दोहरा देना चाहिए।



माहवारी के समय को आसान बनाएं, सही स्वच्छता सम्बन्धी व्यवहार अपनाएं





मासिक धर्म /माहवारी स्वच्छता एवं सम्बंधित व्यवहार

समूह से निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा शुरू करें

- मासिक धर्म /माहवारी क्या है?
- मासिक धर्म /माहवारी स्वच्छता के लिए किन-किन बातों पर ध्यान देना चाहिए?
- मासिक धर्म /माहवारी के दौरान होने वाली दिक्कतों के लिए क्या करना चाहिए?

मासिक धर्म को लेकर लोगों में कई भ्रांतियां होती हैं, खासतौर से किशोरी बालिकाओं के मन में, जिसकी वजह से उनमें एक डर और शर्म की भावना आ जाती है। इसलिए यह जरूरी है की हम अपने परिवार में किशोरी बालिकाओं को 9-10 वर्ष की उम्र के बाद मासिक धर्म से जुड़ी जरूरी जानकारी दें और आने वाले समय के लिए तैयार करें।

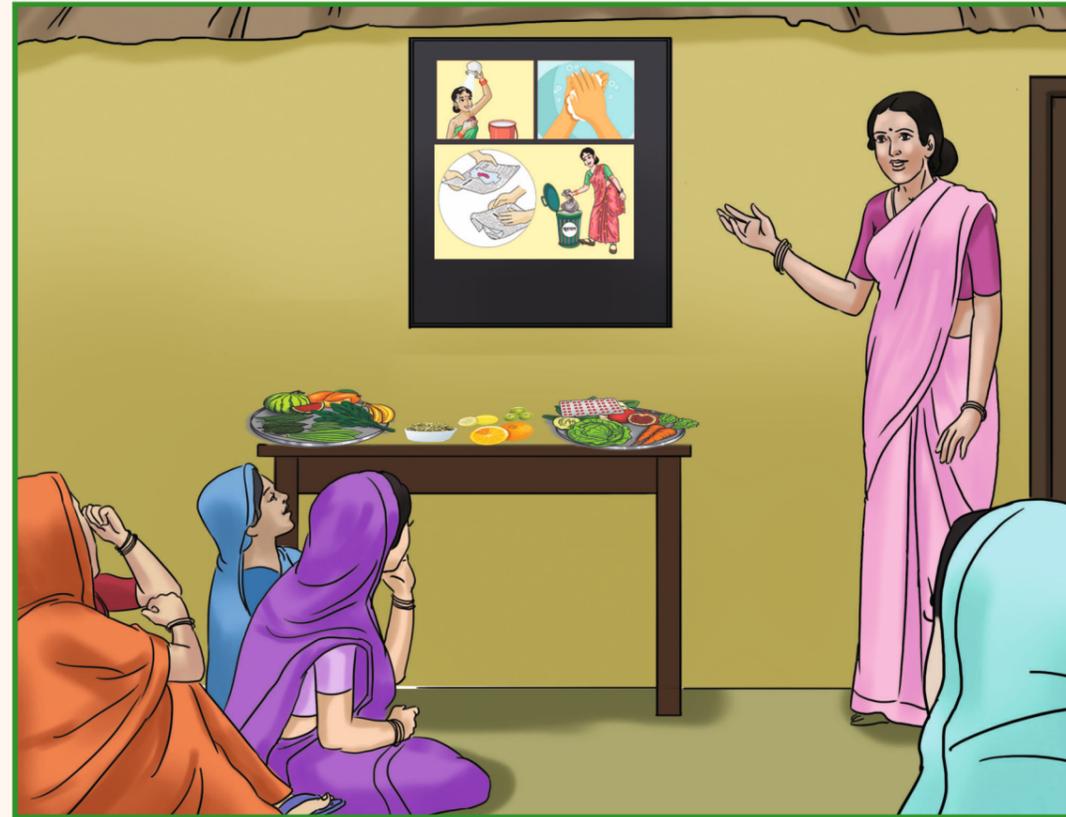
इस सत्र में दी गयी जानकारी महिलाओं और किशोरियों, दोनों के लिए ही महत्वपूर्ण है।



नोट: यह बहुत महत्वपूर्ण है कि इस सत्र में आप प्रतिभागियों में कोई नकारात्मक भावना ना आने दें और सभी लोग परंपरागत मिथकों को समझें। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह सुनिश्चित करना है कि प्रतिभागी इस विषय की संवेदनशीलता को समझें एवं मासिक धर्म स्वच्छता की आवश्यकता और जुड़े हुए विषयों पर चर्चा करें।



मासिक धर्म /माहवारी स्वच्छता एवं सम्बंधित व्यवहार



माहवारी से हम क्या समझते हैं

- माहवारी किशोरियों/स्त्रियों को हर महीने योनि से होने वाले रक्त के स्राव को कहते हैं।
- यह एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, और इससे घबराने की कोई बात नहीं होती क्योंकि यह हर लड़की को किशोरावस्था के दौरान शुरू होती है तथा यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जो शरीर को गर्भधारण करने के लिए तैयार करती हैं।
- माहवारी सामान्यतः 9-15 साल की उम्र में शुरू होती है, जिसे रजोदर्शन (Menarche) तथा 45-55 वर्ष की उम्र तक समाप्त हो जाती है, जिसे रजोनिवृत्ति (Menopause) कहते हैं।
- यह प्रत्येक माह सामान्यतः 28 दिनों के अंतराल में 5 दिनों के आस पास होती है (कम से कम 3 दिन और ज्यादा-से-ज्यादा 7 दिनों तक), इसलिए बोलचाल की भाषा में इसे महीना भी कहा जाता है।
- हमें अपनी बेटियों को 9-10 साल की उम्र में ही माहवारी एवं इससे जुड़ी अन्य बातों के बारे में बता देना चाहिए।



माहवारी से हम क्या समझते हैं



मासिक धर्म एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है और हमें हमारी बेटियों को सही उम्र में मासिक धर्म और अन्य संबंधित जानकारी दे देनी चाहिए



माहवारी के दौरान क्या इस्तेमाल करे ?

माहवारी के दौरान

- सैनिटरी पैड या साफ़ सूती कपड़े का उपयोग करना चाहिए।
- सैनिटरी पैड/साफ़ सूती कपड़े का ही इस्तेमाल करे क्योंकि इनमें खून को सोखने की अधिक क्षमता होती है तथा यह त्वचा के लिए ठीक होता है।
- यह जननांग में खुजली, जांघों के बीच में चकत्ते तथा बच्चेदानी में संक्रमण (इन्फेक्शन) जैसी परेशानियों से बचाव करता है।
- सैनिटरी पैड या कपड़ों को पूरे दिन भर/24 घंटे में कम से कम 3-4 बार (यानि 6-8 घंटे) में बदलें।
- साबुन से धुले एवं अच्छी तरह से धूप में सुखाये कपड़े का ही इस्तेमाल करे तथा इसे दुबारा इस्तेमाल करने के लिए यही विधि को अपनाए।
- सैनिटरी पैड किसी भी दवाई के दुकान, श्रृंगार या किराने की दुकान में उपलब्ध होता है।
- सैनिटरी पैड आशा दीदी के पास (प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि केंद्र के तहत सिर्फ 1 रुपये प्रति पैड के मूल्य में) भी मिलता है।



माहवारी के दौरान क्या इस्तेमाल करे ?



सैनिटरी पैड



साफ सूती कपड़ा



कपड़ा अच्छी तरह साबुन से धोकर धूप में सुखाएं



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





माहवारी के दौरान कैसे आदतों को अपनाना चाहिए ?

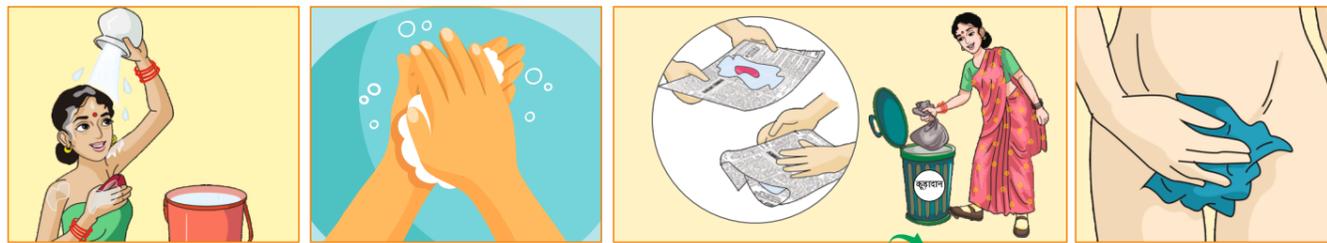
स्वच्छता सम्बंधित

- माहवारी के दौरान रोज नहाएं तथा अपने निजी अंगों को साफ रखें एवं धुले हुए या साफ़ कपड़े ही पहनें।
- हर बार सैनिटरी पैड या कपड़ा बदलने के बाद साबुन से अच्छी तरह से हाथ धोएं।
- अपनी योनि की बाहर की त्वचा को पानी से धोएं और साफ कपड़े से सुखाएं।
- इस्तेमाल किये गए सैनिटरी पैड/कपड़ा जब भी फेंकें कागज में लपेट कर कूड़ेदान में फेंकें या अच्छे से मिट्टी में गाड़ दें।

पोषण सम्बंधित

- माहवारी के दौरान खान-पान पर विशेष रूप से ध्यान देने की जरूरत होती है।
- आयरन युक्त भोजन का सेवन करें जैसे हरे पत्तेदार सब्जियाँ, मांस एवं मछली, दाल एवं फलियाँ आदि।
- माहवारी के समय खूब पानी पीना चाहिए ताकि शरीर में पानी की कमी न हों।
- अत्यधिक खून का स्राव होने पर डॉक्टर की सलाह से आयरन की गोली भी लें।

राख, बालू, गंदे व सिंथेटिक कपड़े का इस्तेमाल न करें



माहवारी के दौरान कैसे आदतों को अपनाना चाहिए ?

स्वच्छता सम्बंधित



पोषण सम्बंधित

दाल और फलियां



विटामिन सी युक्त आहार



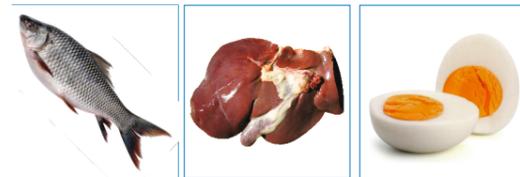
खूब पानी पियें



हरे पत्तेदार सब्जियां



मांस और मछली



आयरन की गोली





माहवारी के दौरान कुछ स्वाभाविक अनुभव एवं खतरे के लक्षण

माहवारी के दौरान कुछ स्वाभाविक अनुभव हों सकते हैं, जैसे:

अनियमित माहवारी

- ▶ जब माहवारी की शुरुआत होती है, तो पहले-पहले बहुत कम अवधि (3 सप्ताह पर) या लम्बे अवधि (6 सप्ताह पर) हो सकती है।
- ▶ यह चक्र प्रायः 2 से 3 सालों में नियमित हो जाता है।

अत्यधिक माहवारी (ज्यादा खून का स्राव होना)

- ▶ जब माहवारी 8 दिनों या उससे ज्यादा रहती है।
- ▶ एक घंटे में ही नैपकिन पूरी तरह भीग जाता है और खून के स्राव में ज्यादा मात्रा में खून के थक्के निकलते हैं।

पीड़ादायक माहवारी-

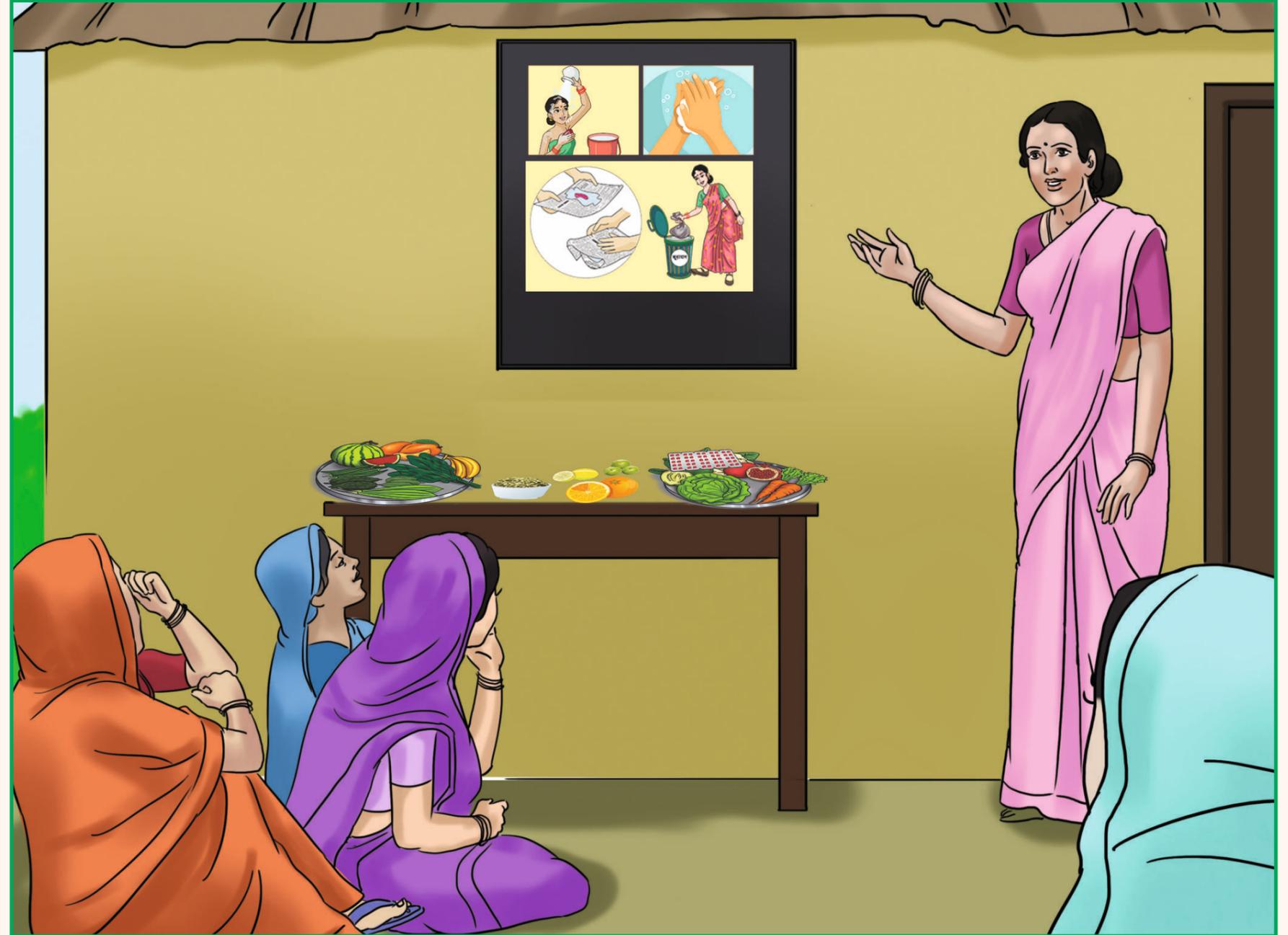
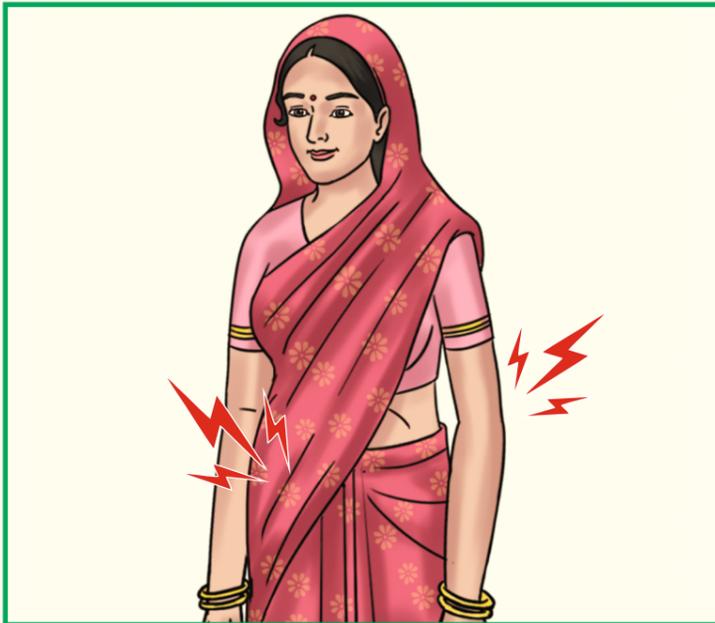
- ▶ माहवारी के दिनों में थोड़ा दर्द होना स्वाभाविक है तथा इस दौरान उल्टी का एहसास होना, सिरदर्द, कमर दर्द, पेट में दर्द होने जैसी तकलीफें हो सकती हैं।
- ▶ इसके अतिरिक्त माहवारी के कुछ दिनों पहले से ही सूजन, थकान और चिड़चिड़ापन जैसे लक्षण होना भी स्वाभाविक है।

माहवारी से जुड़ी इन समस्याओं के लिए आशा, ए.एन. एम दीदी या डॉक्टर से सलाह लें

- ▶ आठ दिनों से अधिक समय तक माहवारी हो रही हो।
- ▶ एक महीने में दो बार माहवारी/खून का आना।
- ▶ माहवारी के दौरान अत्याधिक पेट, पीठ, कमर या सर में होने वाले दर्द अगर घरेलू इलाजों से ठीक न हो।
- ▶ अत्याधिक रक्त स्राव (जब एक/दो घंटे में ही पैड बदलने की नौबत आ जाये)।
- ▶ निरंतर/ज्यादा सफेद पानी का स्राव हो रहा हो।



माहवारी के दौरान कुछ स्वाभाविक अनुभव एवं खतरे के लक्षण



सिर, पेट एवं कमर में दर्द माहवारी के दौरान आमतौर पर होते हैं

माहवारी से जुड़ी समस्याओं के लिए आशा, ए.एन. एम दीदी या डॉक्टर से सलाह लें



माहवारी के समय होने वाली असुविधाओं से कैसे निपटें

माहवारी के समय होने वाली असुविधाओं से कैसे निपटें

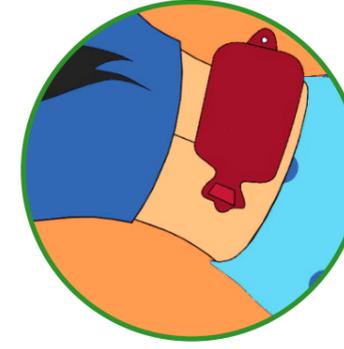
- ▶ गुनगुने पानी से नहाएं।
- ▶ यदि माहवारी के समय पेट के निचले हिस्से में दर्द हो तो गरम मोटे तौलिये या पानी की बोतल को किसी मोटे कपड़े या तौलिया में लपेट कर सेंक सकते हैं।
- ▶ आप अपने पेट को धीरे-धीरे मालिश/सहला सकते हैं या किसी और से पीठ सहलाने को कह सकते हैं।
- ▶ अदरक की चाय या हर्बल चाय भी कभी-कभी राहत देती है।
- ▶ सक्रिय रहें और हो सके तो हल्का व्यायाम भी करें।
- ▶ माहवारी के समय रक्त स्राव बहुत अधिक या बहुत कम होने पर, अनियमित होने पर या अत्याधिक दर्द होने पर अपनी आशा या ए.एन.एम दीदी से तुरंत संपर्क करें।



गुनगुने पानी से स्नान करें



चलो और सक्रिय रहो



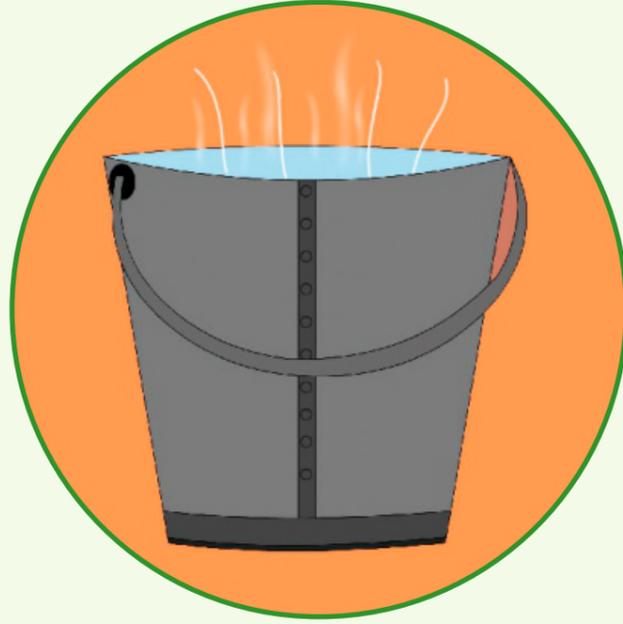
गरम सिकाई करें



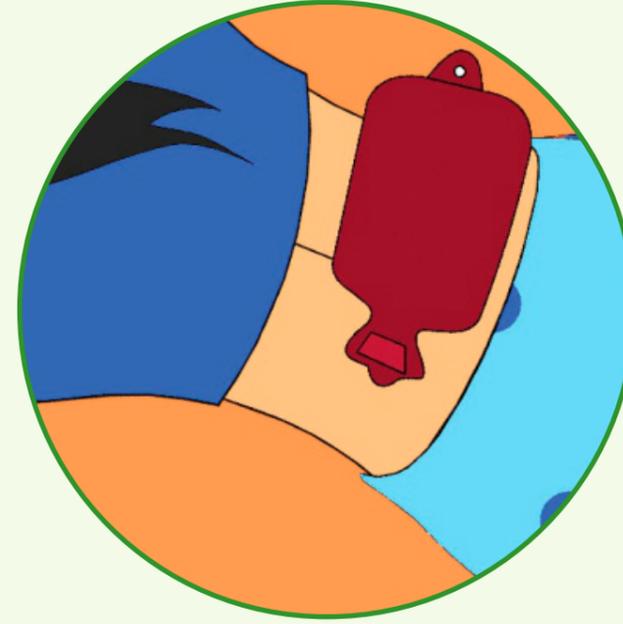
हल्का व्यायाम करें



माहवारी के समय होने वाली असुविधाओं से कैसे निपटें



गुनगुने पानी से स्नान करें



गरम सिकाई करें



चलो और सक्रिय रहो



हल्का व्यायाम करें



रजोनिवृत्ति / मेनोपॉज

रजोनिवृत्ति से हम क्या समझते हैं?

- रजोनिवृत्ति/मेनोपॉज जीवन की एक ऐसी अवस्था है जब आपका मासिक धर्म बंद हो जाता है। यह उम्र बढ़ने की एक सामान्य प्रक्रिया है और आपके प्रजनन वर्षों के अंत का प्रतीक है। रजोनिवृत्ति आमतौर पर आपके 45 - 55 वर्ष की उम्र में होती है।
- यदि आपको 12 महीने से माहवारी नहीं हुई हो तो हो सकता है आप रजोनिवृत्ति/मीनोपॉज के दौर से गुज़र रहे हैं।

ऐसा क्यों होता है?

- एक उम्र के बाद, महिलाओं के अंडाशय में अंडे का उत्पादन बंद हो जाता है। इस कारण से शरीर में हमारे हॉर्मोन एस्ट्रोजन की कमी होती है और रजोनिवृत्ति के लक्षण महसूस होते हैं।

रजोनिवृत्ति के कारण महिलाएं कौन कौन से लक्षण / परेशानियां महसूस करती हैं?

- अनियमित ढंग से माहवारी का होना
- अचानक से तेज गर्मी लगना (hot flushes)
- नींद में समस्या आना
- वज़न का बढ़ना
- बालों का झड़ना
- योनि का सूखापन (vaginal dryness)
- मनो-दशा में बदलाव / अनमना रहना (mood swings)
- त्वचा में परिवर्तन जैसे रूखी त्वचा होना



रजोनिवृत्ति / मेनोपॉज



रजोनिवृत्ति / मेनोपॉज जीवन की एक ऐसी अवस्था है जब आपका मासिक धर्म बंद हो जाता है। यह उम्र बढ़ने की एक सामान्य प्रक्रिया है और आपके प्रजनन वर्षों के अंत का प्रतीक है। रजोनिवृत्ति आमतौर पर आपके 45 - 55 वर्ष की उम्र में होती है।

रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाएं कुछ परेशानियां भी महसूस कर सकती हैं।





इन लक्षणों एवं परेशानियों का निवारण कैसे करें?

आम-तौर पर इन लक्षणों एवं परेशानियों का कोई इलाज नहीं करते। जीवन शैली में बदलाव लाने से कई महिलाएं राहत महसूस कर पाती हैं। समय के साथ इन परेशानियों व लक्षणों में सुधार आ जाता है।

➤ संतुलित आहार

अपने रोज़ के खाने में संतुलन बनाए रखना मीनोपॉज के दौरान/बाद बहुत अहमियत रखता है। कम से कम पांच आहार समूह दिन भर के खाने में शामिल करें, ज़्यादा फाइबर-युक्त खाने का सेवन करें। डिब्बाबंद या बाहर का खाना जितना कम खाया जाए आपके सेहत के लिए उतना उपकारी है।



➤ कैल्शियम

मीनोपॉज के बाद, एस्ट्रोजन के कमी की वजह से आपकी हड्डियाँ कमज़ोर पड़ जाती हैं और इस समय शरीर में कैल्शियम (calcium) की ज़रूरत ज़्यादा होती है। कुछ स्थितियों में शरीर को आहार से पर्याप्त रूप से कैल्शियम नहीं मिल पाता। इस समय आप डॉक्टर के सलाह से कैल्शियम की गोली लेना शुरू कर सकते हैं।



➤ नियमित व्यायाम

मीनोपॉज के दौरान/बाद व्यायाम न करने पर आपका वज़न बढ़ सकता है। यदि आप नियमित आधार पर दिन में कम-से-कम 30-40 मिनट टहलने जाएं या हल्का व्यायाम करें तो आपके हड्डियों, मांसपेशी और जोड़ों पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है।



इन लक्षणों एवं परेशानियों का निवारण कैसे करें?



संतुलित आहार लें



कैल्शियम युक्त भोजन एवं अतिरिक्त गोलियां भी लें



नियमित व्यायाम करें



मुख्य संदेश एवं स्वयं सहायता समूह की भूमिका

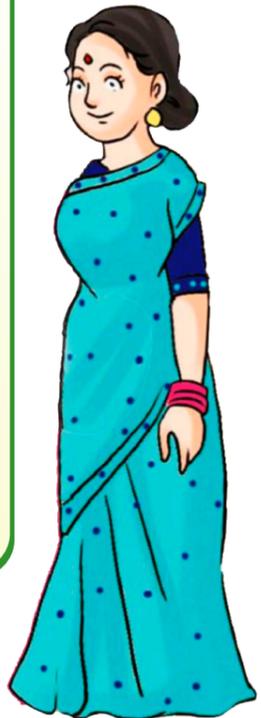
मुख्य संदेश

- ▶ माहवारी सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, और इससे घबराने की कोई बात नहीं होती।
- ▶ माहवारी के दौरान सैनिटरी पैड/साफ सूती कपड़े का उपयोग करें एवं इस्तेमाल किये गए सैनिटरी पैड/कपड़े का सही निपटान करें।
- ▶ माहवारी के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता तथा खान-पान पर अधिक ध्यान दें।

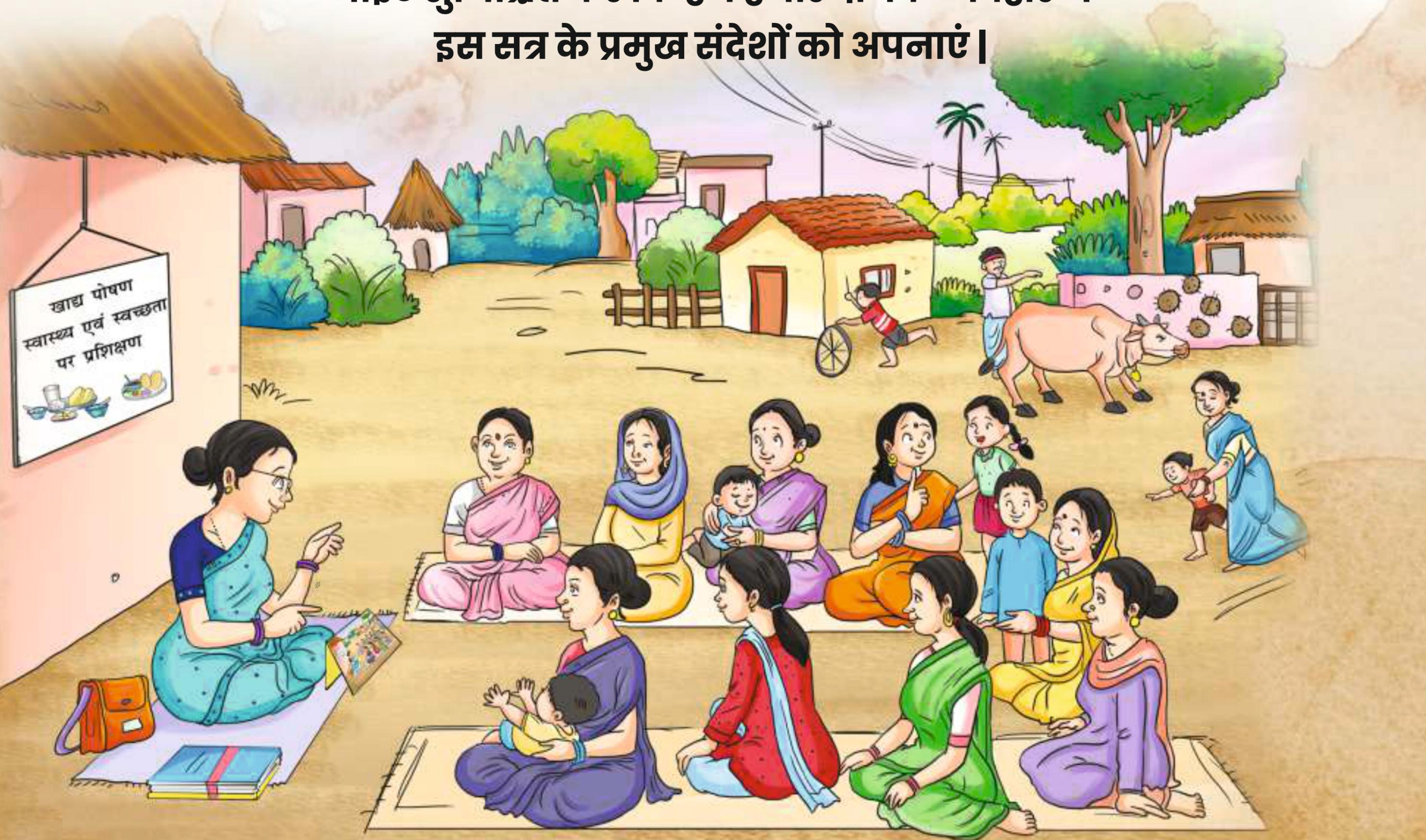
स्वयं सहायता समूह की भूमिका

- ▶ समूह को समुदाय में बड़े लड़कों, पुरुषों और अन्य लोगों के बीच मासिक धर्म से सम्बंधित प्रचलित वर्जनाओं और मिथकों के बारे में जागरूकता पैदा करनी चाहिए।
- ▶ समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके परिवार की सभी महिलाएं और किशोरियां सैनिटरी पैड का उपयोग करती हैं और उपयोग के बाद इस्तेमाल किए गए पैड/कपड़े का उचित निपटान होता है।
- ▶ 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 कब आवश्यकता है।
- ▶ एसएचजी को यह सुनिश्चित करने में अग्रणी भूमिका निभानी चाहिए कि इस्तेमाल किए गए पैड/कपड़े के उचित निपटान के लिए गड्डों, भस्मक यंत्रों को स्थापित किया गया है।
- ▶ स्वयं सहायता समूहों/ग्राम संगठनों द्वारा सैनिटरी पैड के उत्पादन और वितरण को एक उद्यम के रूप में लिया जा सकता है।

स्वयं सहायता समूह उन सदस्यों का समर्थन करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो इन समस्याओं का सामना करते हैं या जिन्हें इन संदेशों को व्यक्त करने और उनके परिवारों को समझाने में कठिनाई होती है।



आइए सुनिश्चित करें कि हम हमारे दैनिक व्यवहार में
इस सत्र के प्रमुख संदेशों को अपनाएं।



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 वूमन 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

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

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in



सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

