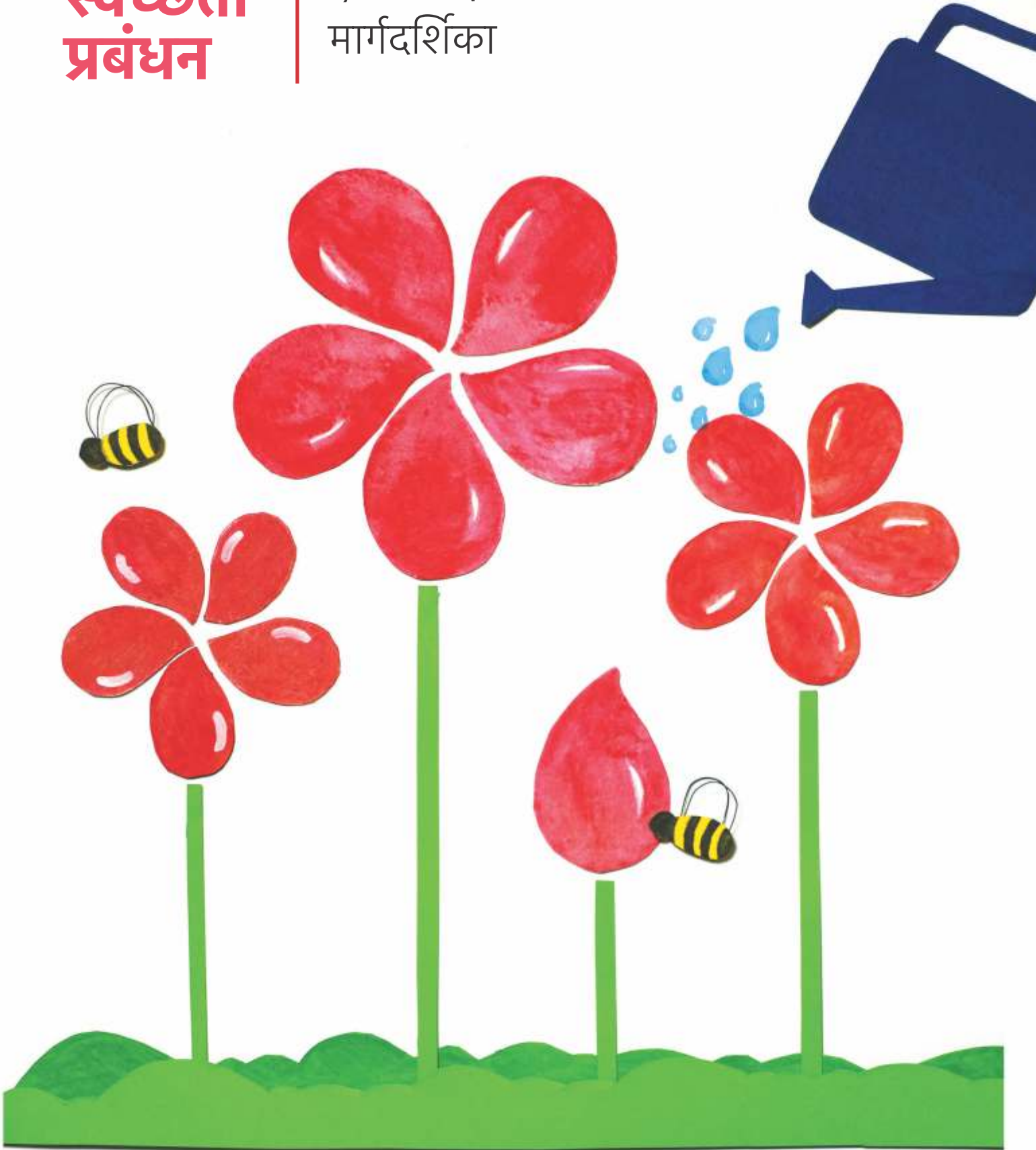


माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

संदर्भ सामग्री
एवं प्रशिक्षण
मार्गदर्शिका

सहजकर्ताओं के लिये





माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

संदर्भ सामग्री
एवं प्रशिक्षण
मार्गदर्शिका

सहजकर्ताओं के लिये

प्रस्तावना

अधिकांशतः परिवार और समाज में माहवारी या मासिक धर्म के विषय पर खुली चर्चा करना सामाजिक रूप से अनुचित माना जाता है। सही एवं पूर्ण जानकारी के अभाव में माहवारी से जुड़े कई मिथकों ने परम्परा का रूप ले लिया है। जब किसी किशोरी की माहवारी शुरू होती है तो उसे माता, दादी या परिवार की अन्य महिला द्वारा जानकारी दी जाती है। साथ ही माहवारी के दौरान उन नियमों का पालन करने के लिये भी कहा जाता है जिनका पालन वे स्वयं करती आयी हैं। इस दौरान कुछ घरों में किशोरियों को स्कूल जाने से भी रोका जाता है। पीढ़ी दर पीढ़ी चली आ रही इस व्यवस्था ने परम्परा का रूप ले लिया है। किशोरियों को भी इन नियमों का सख्ती से पालन करना पड़ता है।

किशोरावस्था शुरू होते ही लड़के और लड़कियों में कई शारीरिक बदलाव होते हैं, जो एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। लेकिन ज्यादातर किशोर-किशोरियों को इन शारीरिक बदलावों की जानकारी नहीं होती। किशोरियों में होने वाले बदलावों में सबसे महत्वपूर्ण माहवारी की शुरुआत होना है। सही जानकारी न होने के कारण वे माहवारी शुरू होने पर डर एवं शर्मिन्दगी का अनुभव करती हैं। जिसका असर उनके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है और कई बार तो उन्हें यौन संक्रमण का सामना भी करना पड़ता है।

माहवारी के संबंध में महिलाओं और किशोरियों में जागरूकता लाने के लिये सरकार द्वारा विभिन्न कार्यक्रम संचालित किये जा रहे हैं। लेकिन फिर भी इस दिशा में और अधिक प्रयास की आवश्यकता है। सबसे अहम तो यह है कि परिवार और समाज में इस तरह का वातावरण तैयार हो कि किशोरियां माहवारी से जुड़े सवाल करने में किसी प्रकार का संकोच या शर्मिन्दगी महसूस न करें। सही जानकारी के माध्यम से ही माहवारी से जुड़ी भ्रांतियों को दूर किया जा सकता है।

यह प्रशिक्षण पुस्तिका समर्थन संस्था द्वारा युनिसेफ एवं वाटरएड इंडिया के सहयोग से तैयार की गई है। प्रशिक्षण पुस्तिका में किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव, माहवारी क्यों होती है, प्रथम माहवारी की तैयारी, माहवारी से जुड़े मिथक एवं वास्तविकता, माहवारी में स्वच्छता प्रबंधन जैसे विषयों पर सरल भाषा में जानकारी दी गई है। जानकारी देने के तरीके को रोचक बनाने के लिये कुछ अभ्यास एवं खेल का समावेश भी पुस्तिका में किया गया है। आशा है कि यह पुस्तिका किशोरियों तक माहवारी से जुड़ी विभिन्न जानकारी को पहुंचाने में सहजकर्ताओं के लिये सहायक सिद्ध होगी।

सहजकर्ता कैसे करें किशोरियों से बातचीत

माहवारी जैसे विषयों पर खुली चर्चा करना हमारे समाज में असभ्य माना जाता है। विभिन्न प्रकार के जागरूकता माध्यमों से परिस्थितियां बदली हैं लेकिन इस दिशा में अभी और प्रयास किये जाने की आवश्यकता है। माहवारी के विषय पर किशोरियों के साथ चर्चा करते समय या प्रशिक्षण देते समय सहजकर्ता निम्न बातों को ध्यान में रखें:

- द्र हर एक सत्र में सत्र संचालन की अवधि दी गई है, अतः सहजकर्ता सत्र को बहुत लम्बा न करते हुए दी गई समयावधि में पूरा करने की कोशिश करें।
- द्र एक सत्र में बहुत सारे विषयों पर चर्चा करने के बजाय केवल एक या दो विषय पर ही चर्चा केन्द्रित की जाए।
- द्र सत्रों के आयोजन में निरंतरता रखी जाए। अर्थात् एक सत्र के बाद दूसरे या अगले सत्र के आयोजन में ज्यादा दिनों का अंतर न हो।
- द्र माहवारी से जुड़े किसी भी विषय पर जानकारी देते समय स्थानीय परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए सरल भाषा का प्रयोग किया जाए।
- द्र किशोरियों से प्रश्न करते समय खुले प्रश्न पूछें ताकि उन्हें अधिक से अधिक बोलने का अवसर मिले, अर्थात् हाँ, ना में जवाब वाले प्रश्न न पूछें।
- द्र सहजकर्ता सहभागियों को विश्वास दिलायें कि उनकी पहचान एवं उनके द्वारा दी गई जानकारी और चर्चा को किसी अन्य के साथ साझा नहीं किया जाएगा।



WaterAid/ Sohrab Hura



विषय सूची

09 प्रथम सत्र

माहवारी पर किशोरियों की जानकारी का आंकलन

10 दूसरा सत्र

माहवारी के संबंध में मिथक एवं भ्रांतियां

14 तीसरा सत्र

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन

18 चौथा सत्र

माहवारी का उचित प्रबंधन

20 पाचवां सत्र

माहवारी स्वच्छता, स्वास्थ्य एवं पोषण

22 छठवां सत्र

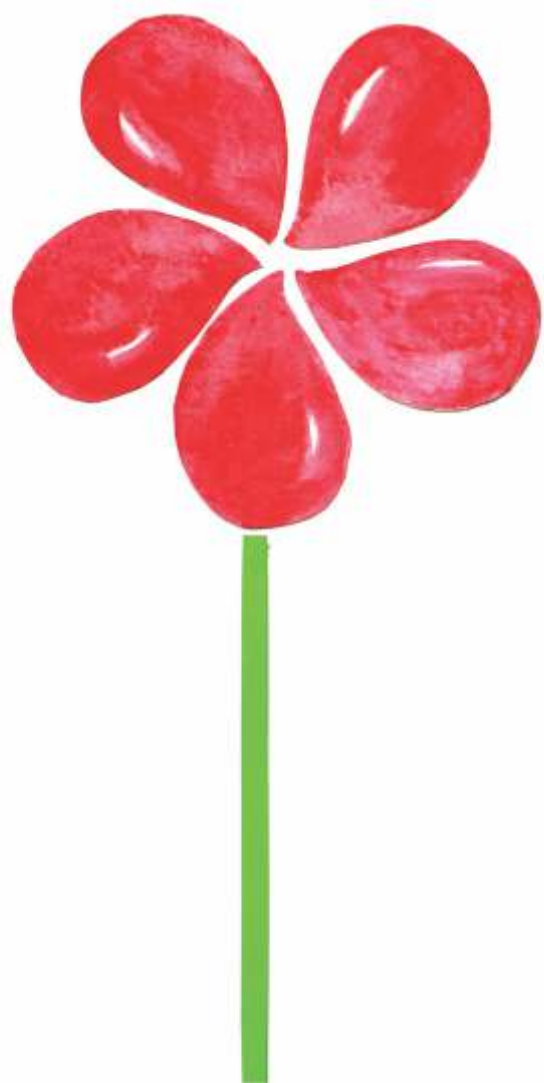
कैसे करें सैनिटरी पैड या कपड़े का सुरक्षित निपटान

24 सातवां सत्र

विद्यालयों, कन्या छात्रावासों में माहवारी स्वच्छता संबंधी व्यवस्थाएं

27 आठवां सत्र

सांप सीढ़ी का खेल





प्रथम सत्र

माहवारी पर किशोरियों की जानकारी का आंकलन

सर्वप्रथम सहजकर्ता, सहभागियों को अपना तथा परियोजना का पूरा परिचय दें। इसके बाद एक-एक कर सहभागियों को अपना परिचय देने के लिये कहें। परिचय के बाद उनसे घर, गांव और पढ़ाई के बारे में सामान्य चर्चा करें।

परिचय एवं सामान्य चर्चा के बाद यूनिसेफ द्वारा निर्मित वीडियो फिल्म “क्योंकि जीना इसी का नाम है अम्मा जी कहती है” दिखायें। समाप्ति पर सहभागियों से पूछें कि इस वीडियो फिल्म में किन-किन विषयों पर जानकारी दी गई है। जो वीडियो फिल्म में दिखाया गया है क्या हमारे आसपास भी कुछ ऐसा होता है। उन्हें अपने विचार रखने हेतु प्रोत्साहित करें तथा पर्याप्त समय उपलब्ध करायें।

माहवारी पर किशोरियों को जानकारी या प्रशिक्षण देने से पहले सहजकर्ता को, किशोरियों के मन में इस विषय को लेकर क्या सवाल एवं जिज्ञासाएं हैं जानना बेहद आवश्यक है। ताकि तय किया जा सके कि किशोरियों को क्या-क्या जानकारी दी जाना है। हो सकता है शुरूआती बैठक में किशोरियां व्यक्तिगत रूप से अपने विचार रखने या जानकारी देने में संकोच करें। इसलिये जानकारी हासिल करने के लिये सहजकर्ता निम्न अभ्यास करायें।

समूह अभ्यास

उद्देश्य: इस अभ्यास का उद्देश्य माहवारी के संबंध में सहभागियों के प्रश्नों, उनकी जिज्ञासाओं को जानना है, ताकि उन्हें उचित जानकारी उपलब्ध करायी जा सके।

अवधि: 60 मिनट

आवश्यक सामग्री

- द्र सहभागियों को देने के लिये कागज की पर्चियां जिस पर वे अपने सवाल एवं जिज्ञासाओं को लिखेंगी।
- द्र गत्ते का एक छोटा डिब्बा जिसमें सहभागियों द्वारा लिखी हुई पर्चियों को इकट्ठा किया जाएगा। गत्ते के बक्से पर रंगीन कागज चिपकाकर उसे सुन्दर बना दें और पर्ची डालने के लिये डिब्बे की ऊपरी सतह पर एक खांचा बना दें।

विधि: सभी सहभागियों को एक-एक पर्ची देकर उन्हें माहवारी के संबंध में अपने प्रश्नों, जिज्ञासाओं एवं समस्याओं को पर्ची पर लिखकर डिब्बे में डालने के लिये कहें। उन्हें ये भी बताएं कि पर्ची पर अपना नाम लिखना आवश्यक नहीं है, ताकि वे बिना संकोच के अपनी बात लिख पायें।

विश्लेषण: जब सभी किशोरियां बक्से में पर्चियां डाल चुकी हों तो डिब्बे को खोलकर सभी पर्चियों को बाहर निकाल लें। सहजकर्ता सहभागियों से कुछ समय लेकर यह देखें कि पर्चियों पर लिखे प्रश्नों में से कितनों के जवाब वह तत्काल दे पाने में सक्षम हैं। यदि कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनके जवाब सहजकर्ता के पास नहीं हैं तो सहभागियों को स्पष्ट रूप से बता दें कि इन प्रश्नों के जवाब आपको अगली बैठक में दिये जाएंगे। जिन प्रश्नों के जवाब सहजकर्ता के पास हैं उनके बारे में सहभागियों की आयु और समझ को ध्यान में रखते हुए सरल भाषा में जानकारी उपलब्ध कराएं।

सहजकर्ता अगली बैठक में उन प्रश्नों के जवाब एवं जानकारी की तैयारी से जायें जिनके जवाब पिछली बैठक में नहीं दे पाए थे।



दूसरा सत्र

माहवारी के संबंध में मिथक एवं भ्रांतियां

माहवारी को लेकर क्षेत्रवार, जाति वार, धर्म वार विभिन्न मिथक एवं भ्रांतियां देखने, सुनने में आती हैं। परिस्थितियों एवं जानकारी के अभाव में इन मिथकों तथा भ्रांतियों ने परम्परा या रिवाज का रूप ले लिया है। उदाहरण के लिये - मान्यता है कि माहवारी के दौरान किसी लड़की या महिला को रसोई घर में नहीं जाना चाहिये। यदि हम इसके इतिहास में जायें तो मालूम होता है कि पहले घरों में नहाने के लिये कोई स्थान नहीं होता था। लोग खाना बनाने, बर्तन धोने, पीने एवं स्नान के लिये सार्वजनिक कुंआ, तालाब या नदियों का उपयोग करते थे। इन जल स्रोतों का पानी साफ रहे इसलिये माहवारी के दौरान लड़की या महिलाओं को वहां पर नहाने की मनाही होती थी। रसोई घर में जाने से पहले स्नान अनिवार्य माना जाता था। चूंकि माहवारी में महिलाएं स्नान नहीं कर पाती थी, इसलिये उन्हें रसोई घर में नहीं जाने दिया जाता था। घर में नहाने की व्यवस्था नहीं होने से उपजी इस परिस्थिति ने समय के साथ परम्परा का रूप ले लिया। लोग माहवारी को महिला की अशुद्धतासे जोड़कर देखने लगे। आज भी अधिकांश क्षेत्रों में माहवारी के दौरान महिलाओं को रसोई घर में जाने की मनाही है।

समूह अभ्यास

उद्देश्य: किसी क्षेत्र विशेष में माहवारी को लेकर मिथक या भ्रांतियों को जानना आवश्यक है। हो सकेता है बड़ समूह में सहभागी व्यक्तिगत रूप से अपने विचार रखने में संकोच महसूस करें। इसलिये सहभागियों को छोटे-छोटे समूह में बांटें ताकि वे सामूहिक रूप से बिना संकोच के अपने विचार रख सकें। छोटे समूह में सहभागी अपनी बात को रखने एवं सामूहिक रूप से प्रस्तुत करने में अधिक सहज महसूस करेंगे।

अवधि: 30 मिनट

आवश्यक सामग्री:

- ट्र चार्ट पेपर
- ट्र मार्कर पेन
- ट्र पेपर टेप

विधि: सहभागियों को संख्या अनुसार 3-4 समूह में बांटें। समूहों को नीचे दिये गए बिन्दुओं पर चर्चा करने एवं चर्चा से निकली बातों को चार्ट पेपर पर नोट करने के लिये कहें। समूह चर्चा के बाद प्रत्येक समूह से दो सहभागी चार्ट पेपर में लिखी गई बातों का प्रस्तुतिकरण करेंगे। अतः हर समूह से कौन से दो सदस्य अपने समूह का प्रस्तुतिकरण करेंगे समूह चर्चा के दौरान ही तय कर लिया जाए।

समूह में निम्न बिन्दुओं पर चर्चा की जाएगी:

ट्र क्या आपके घरों या विद्यालयों में माहवारी को लेकर खुली चर्चा होती है

ट्र अगर खुली चर्चा नहीं होती है तो इसके क्या कारण हैं

ट्र आपके क्षेत्र में माहवारी के दौरान किन कार्यों को करने की मनाही है

ट्र आपके क्षेत्र में माहवारी के दौरान किन चीजों को खाने-पीने की मनाही है

विश्लेषण : उपरोक्त चारों बिन्दुओं पर सभी समूह आपस में चर्चा करेंगे तथा चर्चा से निकली जानकारी को चार्ट पेपर पर लिखकर प्रस्तुत करेंगे। सभी समूहों के प्रस्तुतिकरण के उपरांत सहजकर्ता चारों बिंदुओं पर जो भी मुद्दे निकलकर आए हैं, उनका तथ्यों के साथ विश्लेषण करें और सहभागियों को सही जानकारी उपलब्ध कराएं।

खेल - म्यूज़िकल विजिज़

उद्देश्य: इस खेल का उद्देश्य सहभागियों के मन से माहवारी से जुड़ी विभिन्न भ्रामक जानकारी को दूर कर सही जानकारी पर समझ बनाना है।

अवधि: 30 मिनट

आवश्यक सामग्री:

- द्र पर्ची तैयार करने के लिये पेपर
- द्र स्केच पेन
- द्र पर्चियों को रखने के लिये एक छोटी टोकनी या गत्ते का डिब्बा
- द्र म्यूजिक बजाने-सुनाने के लिये एक मोबाइल

विधि: कागज की छोटी-छोटी पर्ची में कुछ पर माहवारी से जुड़ी भ्रामक जानकारी और कुछ पर सही जानकारी लिखें। पर्चियों को ऐसा मोड़ें कि लिखी हुई जानकारी अंदर की ओर रहे। सभी पर्चियों को टोकनी या गत्ते के डिब्बे में इकट्ठा कर लें। बेहतर होगा कि पर्चियां पहले से तैयार की हुई हों। सभी सहभागियों को गोल घेरे में बैठाएं। किसी एक सहभागी को पर्ची की टोकनी/डिब्बे को पकड़ाएं।

खेल के नियम: मोबाइल पर म्यूज़िक बजाया जाएगा। म्यूज़िक बजते ही पर्ची की टोकनी/डिब्बा जिस सहभागी के पास है वह अपने बाजू वाले सहभागी को पास करेगा। इस प्रकार पर्ची की टोकनी तब तक पास की जाती रहेगी जब तक कि म्यूज़िक बंद न हो जाए। जिस समय म्यूज़िक बंद

होगा, उस समय टोकनी/डिब्बा जिस सहभागी के हाथ में होगा उसे टोकनी से एक पर्ची उठाकर उसमें लिखी जानकारी पढ़कर सुनाना होगा। साथ में यह भी बताना होगा कि पढ़ी गई जानकारी केवल भ्रान्ति मात्र है अथवा सही है। यदि सहभागी का उत्तर सही है तो उसे इसके लिये 5 अंक दिये जाएंगे। लेकिन उत्तर गलत होगा तो उसे एक गीत गाकर सुनाना होगा। इसके बाद पुनः यही प्रक्रिया दोहरायी जाएगी। म्यूज़िक चालू एवं बंद करने की जिम्मेदारी जिसे दी गई है उसे इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि सभी सहभागी को टोकनी/डिब्बा से पर्ची उठाने का अवसर मिले।

विश्लेषण: सहजकर्ता सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाले तीन सहभागियों के नामों की घोषणा करें तथा माहवारी से जुड़ी भ्रान्तियों पर व्यापक जानकारी सहभागियों को दें।

क्र	मिथक एवं भ्रांति	वास्तविकता
1	माहवारी एक रोग है।	माहवारी एक सामान्य प्रक्रिया है जो लड़कियों में किशोरावस्था आने के बाद शुरू होती है। किशोरियों एवं महिलाओं में नियमित माहवारी अच्छे स्वास्थ्य का प्रतीक है।
2	किसी लड़की की माहवारी शुरू होने से पूर्व उसके साथ माहवारी से जुड़े विषयों पर चर्चा नहीं करनी चाहिये।	लड़कियों के किशोरावस्था में प्रवेश करने के पूर्व माहवारी से जुड़े प्रत्येक पहलू पर बात होनी चाहिये। यह बातचीत घर के किसी बड़े सदस्य या विद्यालयों में शिक्षकों के माध्यम से की जानी चाहिये। ऐसा करना किशोरियों को मानसिक रूप से तैयार करने में सहायक होगा।
3	माहवारी का खून गंदा होता है।	माहवारी स्वस्थ शरीर एवं सामान्य विकास का प्रतीक है। माहवारी में निकलने वाला रक्त हमारे शरीर के अन्य अंगों से बहने वाले रक्त के समान ही है, यह संक्रमित या गंदा नहीं होता।
4	किसी लड़की की माहवारी शुरू होने का मतलब है कि वह शादी के योग्य हो गई है।	माहवारी शुरू होने के बाद भी लड़कियों के शरीर का विकास होता रहता है। 18 वर्ष से कम आयु में लड़की की शादी करने एवं बच्चा पैदा होने से दोनों को स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। बाल विवाह अपराध भी है, इसमें सजा का प्रावधान भी है।
5	माहवारी का खून बदबूदार होता है।	यदि माहवारी का प्रबंधन उचित ढंग से किया जाए तो खून से किसी प्रकार की बदबू नहीं आती है।
6	माहवारी के दौरान लड़कियों या महिलाओं को कुछ खास आहार जैसे - दही, सब्जियां, ठंडा पानी, खट्टे पदार्थ नहीं खाना चाहिये।	माहवारी में रक्त स्राव से शरीर में लौह तत्व की कमी हो जाती है। इसकी भरपायी के लिये दाल, हरी सब्जी, तिल, मूंगफली, दूध, मछली, अंडे की जर्दी, चिकन जैसे आहार लेना चाहिये। इस दौरान कैल्शियम युक्त चीजें जैसे - फल, दूध, सोयाबीन, गोभी, हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन शरीर को स्वस्थ बनाए रखता है।
7	माहवारी के दौरान ठंडी चीज खाने से पेट में मरोड़ होगी।	ठंडी चीज खाने से पेट में किसी प्रकार की मरोड़ नहीं होती है। केवल दूषित भोजन नहीं खाना चाहिये।
8	माहवारी में निकलने वाला खून लड़कियों या महिलाओं को कमजोर एवं अस्वस्थ बना देता है।	हालांकि, माहवारी के दौरान लड़कियों या महिलाओं को थकान जरूर महसूस होती है। लेकिन माहवारी नियमित होते रहना अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है।
9	माहवारी के समय खून सोखने के लिये इस्तेमाल में लाए गये उत्पाद को जमीन में गाड़ देना चाहिये, अन्यथा बुरी आत्माएं खून देखकर आकर्षित होती हैं।	इस बात का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। परन्तु पर्यावरण स्वच्छता की दृष्टि से उपयोग किये गए उत्पाद को जलाकर या जमीन में गाड़कर उसका सुरक्षित निपटान करना चाहिये।

क्र	मिथक एवं भ्रांति	वास्तविकता
10	माहवारी के समय नहाने या शरीर को धोने से बांझपन हो सकता है।	माहवारी के समय शरीर को स्वच्छ रखना बेहद जरूरी है। शरीर की सफाई रखने से विभिन्न संक्रमणों से बचाव होता है।
11	माहवारी के समय उपयोग किये गये सैनिटरी पैड को नष्ट नहीं करने पर लड़की या महिला को उम्र भर माहवारी होते रहेगी।	उम्र बढ़ने के साथ माहवारी बंद हो जाना एक सामान्य प्रक्रिया है। इसका सैनिटरी पैड के नष्ट करने या न करने से कोई संबंध नहीं है।
12	माहवारी के दौरान लड़की या महिला का बिस्तर अलग होना चाहिये।	इस बात का न तो कोई वैज्ञानिक आधार है और न ही इसके कोई दुष्परिणाम है।
13	माहवारी के दौरान लड़की या महिला को अपने बाल या नाखून नहीं काटना चाहिये।	माहवारी के दौरान भी लड़की या महिला बाल या नाखून को सामान्य दिनों की तरह काट सकती है। इसके किसी भी प्रकार से दुष्प्रभाव नहीं है, बल्कि यह व्यक्तिगत स्वच्छता के लिये आवश्यक है।
14	माहवारी के दौरान लड़की या महिलाओं को खाना बनाने एवं परोसने का काम नहीं करना चाहिये।	कोई भी लड़की या महिला माहवारी के दौरान व्यक्तिगत साफ-सफाई का अच्छी तरह ध्यान रखते हुए खाना बनाने एवं परोसने का काम कर सकती है।
15	माहवारी के दौरान लड़की या महिला को परिवार के अन्य सदस्यों से हट कर भोजन करना चाहिये।	माहवारी के दौरान भी लड़की या महिला द्वारा परिवार के अन्य सदस्यों के साथ भोजन करने के कोई दुष्परिणाम नहीं हैं।
16	माहवारी के समय लड़की या महिला को किसी और को छूना नहीं चाहिये।	माहवारी के समय लड़की या महिला किसी को भी छू सकती है। माहवारी होना कोई गंदी या शर्मिन्दगी वाली बात नहीं है।



तीसरा सत्र

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन

उद्देश्य: किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक, मानसिक बदलाव एवं माहवारी के दौरान शरीर में होने वाली शारीरिक प्रक्रिया की जानकारी देना।

अवधि: 1.30 घंटा

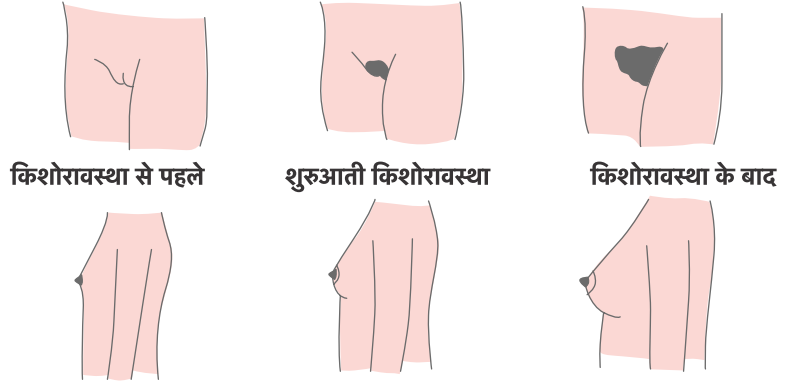
आवश्यक सामग्री : जानकारी लिखे हुए चार्ट पेपर या फ्लेक्स

विधि: भाषण एवं चार्ट पेपर या फ्लेक्स पर लिखी जानकारी का प्रदर्शन।

किशोरावस्था

बाल अवस्था और जवानी के बीच 10 से 19 वर्ष तक की आयु किशोरावस्था कहलाती है। किशोरावस्था में लड़के-लड़कियों में विभिन्न शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक बदलाव होते हैं।

लड़कियों में किशोरावस्था से जुड़े शारीरिक बदलाव



लड़कियों में किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन

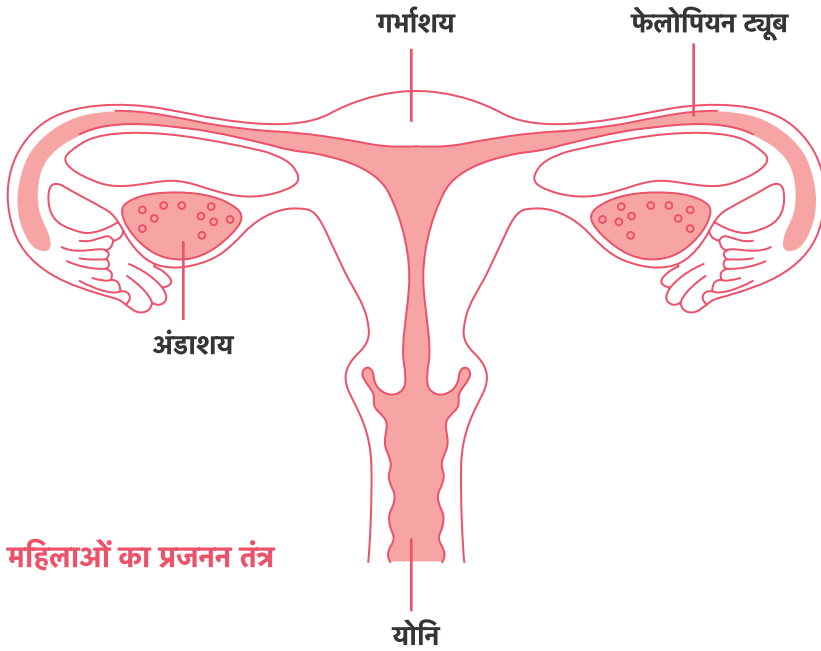
किशोरावस्था शुरू होते ही लड़कियों में स्तनों के आकार में वृद्धि, कांख और यौन अंगों के आसपास बाल आना, मुंहासे होना, आवाज पतली एवं मधुर होना, त्वचा तेलीय होना, कूल्हों का चौड़ा होना जैसे शारीरिक परिवर्तन होते हैं। इसके साथ ही शर्माना, स्वतंत्र पहचान बनाने की इच्छा होना, स्वभाव में परिवर्तन जैसे भावनात्मक बदलाव होते हैं।

लड़कों में किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन

लड़कों में किशोरावस्था की शुरुआत होते ही कंधे तथा छाती का चौड़ा होना, कांख और प्रजनन अंगों के आसपास बाल आना, अण्डकोषों में वृद्धि, दाढ़ी-मूँछ आना, आवाज मोटी और भारी होना, स्वभाव में परिवर्तन, स्वभाव में आक्रामकता जैसे परिवर्तन शुरू हो जाते हैं।

महिला प्रजनन तंत्र

बाहरी अंग - बाहरी अंगों में मूत्राशय एवं योनि आती है। मूत्राशय बाहर दिखने वाला भाग है, जबकि योनि मांसल नली है जो गर्भाशय और ग्रीवा को शरीर के बाहरी भाग से जोड़ती है। योनि के रास्ते ही मासिक धर्म के समय रक्त स्राव होता है और सम्भोग के काम आती है, जिससे बच्चे का जन्म होता है।



महिलाओं का प्रजनन तंत्र

आंतरिक अंग - आंतरिक अंगों में गर्भाशय, अंडाशय एवं ग्रीवा आती है। गर्भाशय या बच्चेदानी पेट के निचले भाग में स्थित मांसल एवं खोखला अंग है। गर्भाशय का मुख्य कार्य जन्म से पहले बच्चे का पोषण करना है। ग्रीवा गर्भाशय का निचला किनारा है जो योनि के ऊपर स्थित होता है। ग्रीवा से मासिक धर्म के समय रक्त स्राव होता है तथा जन्म के समय बच्चा ग्रीवा के रास्ते गर्भाशय से बाहर आता है। अंडाशय अंडे उत्पन्न करने का कार्य करता है तथा गर्भाशय की नली के अंत में स्थित होता है।

माहवारी क्या है?

माहवारी एक प्राकृतिक एवं सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है। किसी लड़की या महिला में नियमित माहवारी होना इस बात का संकेत है कि उसका प्रजनन तंत्र स्वस्थ रूप से काम कर रहा है। लड़कियों में 9 से 16 वर्ष तक की आयु में मासिक धर्म की शुरुआत हो जाती है। ज्यादातर लड़कियां पहली बार अपनी योनि में रक्त स्राव देखती हैं। माहवारी की शुरुआत एक किशोरी के शरीर को भविष्य में गर्भधारण के लिये तैयार करती है।

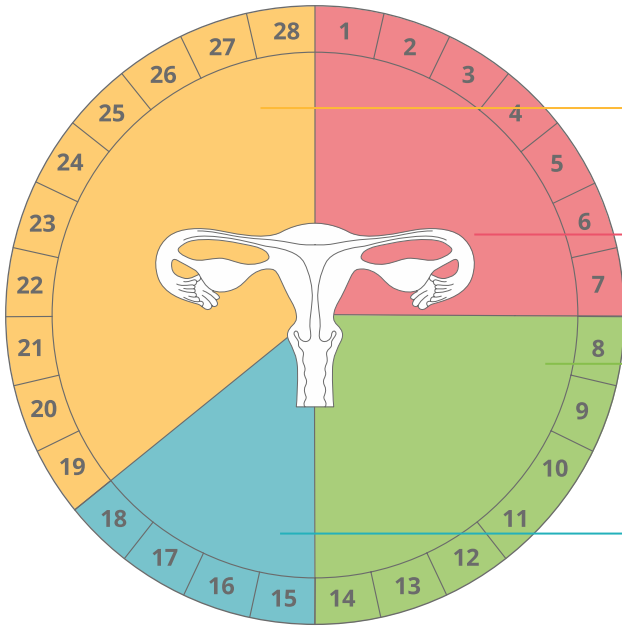
माहवारी कैसे और क्यों होती है?

लड़कियों में जन्म के समय से ही, उनके अंडाशय में हजारों की संख्या में अंडे होते हैं। किशोरावस्था में 21 से 35 दिनों के बीच अंडाशय से एक अंडा निकलकर फेलोपियन ट्यूब में पहुँच जाता है। जैसे ही अंडा फेलोपियन नली तक पहुँचता है इसी दौरान गर्भाशय की भीतरी दीवारों पर खून की कोमल

कोशिकाओं की गददेदार परत बन जाती है। यदि इस दौरान अंडा पुरुष शुक्राणु के संपर्क में आता है तो गर्भ ठहर जाता है और भ्रूण या बच्चे के बनने की शुरुआत हो जाती है। यह भ्रूण गर्भाशय में बड़ा होने लगता है। गर्भाशय की गददेदार परत भ्रूण को पोषक तत्व पहुंचाने का काम करती है। गर्भ ठहर जाने पर माहवारी आना बंद हो जाता है। यदि अंडे का संपर्क पुरुष शुक्राणु से नहीं होता है तो गर्भाशय की गददेदार परत टूटने लगती है। इस परत के टूटने से खून निकलता है जो योनि मार्ग से होता हुआ बाहर निकलता है। इस स्थिति को माहवारी कहते हैं।

एक माहवारी के शुरू होने के पहले दिन से लेकर अगली माहवारी के पहले दिन तक का समय माहवारी चक्र कहलाता है। ज्यादातर महिलाओं में यह चक्र 28 दिन का होता है, लेकिन कुछ महिलाओं में यह चक्र 22 से 35 दिन का भी हो सकता है। अधिकांश किशोरियों और महिलाओं में माहवारी 2 से 7 दिन तक रहती है, फिर भी अलग-अलग किशोरियों और महिलाओं में माहवारी के दिनों की संख्या भिन्न हो सकती है।

माहवारी के दौरान होने वाले रक्त स्राव में एक महिला को 2 से 4 बड़े चम्मच (30 से 59 मिलीलीटर) तक खून निकल सकता है। किशोरियों को माहवारी शुरू होने एवं समाप्त होने की तारीख याद रखने, लिखकर रखने या केलेण्डर पर निशान लगाने के लिये कहें। ताकि माहवारी की नियमितता पर नजर रखी जा सके और किसी भी प्रकार की अनियमितता या विकार की संभावना पर डॉक्टर से परामर्श लिया जा सके।



माहवारी चक्र

अगर अंडा निषेचित नहीं होता तो गर्भाशय की परत टूटना शुरू हो जाती है और चक्र दुबारा शुरू हो जाता है

यह महीने का वह समय है जब गर्भाशय से खून तथा उत्तक की परत अलग होकर योनि द्वारा धीरे-धीरे बाहर निकलना शुरू होता है

सातवां दिन आते-आते खून का बहाव पूरी तरह रुक जाता है एवं गर्भाशय की परत पुनः बनने लगती है, इसी दौरान अंडाशय में अंडा परिपक्व होना शुरू हो जाता है

अंडाशय से निकलने के बाद 2 से 3 दिनों तक वह रहता है और उसके निषेचन होने की सम्भावना बनती है

नीचे दी गई स्थितियों में डॉक्टर से परामर्श करना चाहिये:

- द्र 15 साल की आयु पूर्ण होने के बाद भी किशोरी को माहवारी की शुरुआत नहीं हुई हो।
- द्र 13 साल की आयु पूर्ण होने तक स्तन बढ़ने की शुरुआत नहीं हुई हो या स्तन वृद्धि की शुरुआत के 3 वर्ष बाद भी माहवारी शुरू न हुई हो।
- द्र एक बार माहवारी शुरू होने के बाद 3 माह तक माहवारी न आना।
- द्र यदि एक माहवारी से दूसरी माहवारी के बीच का अंतर 21 दिनों से कम या 35 दिनों से अधिक हो।
- द्र नियमित माहवारी होने के बाद अनियमित होने पर।
- द्र यदि माहवारी 7 दिनों से अधिक रहती हो।
- द्र माहवारी के दौरान असहनीय दर्द हो।
- द्र दो माहवारी के बीच में भी रक्त स्राव होता हो।
- द्र रक्त स्राव अधिक हो या हर 1-2 घंटे में सैनिटरी पैड बदलने की आवश्यकता पड़ रही हो।

पॉलीसिस्टिक अंडाशय विकार/सिंड्रोम (पीसीओएस)

पॉलीसिस्टिक अंडाशय विकार/सिंड्रोम प्रजनन हार्मोन्स में असंतुलन के कारण होता है। स्वस्थ माहवारी की स्थिति में अंडाशय से हर माह एक विकसित अंडा बाहर आता है। परन्तु पीसीओएस की स्थिति में या तो अंडा विकसित ही नहीं हो पाता या फिर अंडाशय से बाहर नहीं आ पाता है। जिसके कारण अंडाशय में कई छोटी-छोटी गाँठ बन जाती है जिसे पॉलीसिस्टिक अंडाशय विकार/सिंड्रोम (पीसीओएस) कहते हैं। पीसीओएस महिलाओं में अनियमित माहवारी, इंसुलिन प्रतिरोध और बांझपन का प्रमुख कारण है। इसकी वजह से निम्नलिखित समस्याएं हो सकती हैं -

- द्र अनियमित माहवारी
- द्र माहवारी के दौरान अत्यधिक या बहुत कम मात्रा में रक्त स्राव
- द्र वजन बढ़ना
- द्र शरीर पर अत्यधिक बाल आना
- द्र सिर के बालों का अधिक झड़ना या पतले होना
- द्र बहुत अधिक मुँहासे आना
- द्र लगातार सिर दर्द रहना
- द्र नींद न आना
- द्र असहनीय पेट दर्द होना

किशोरियों में पहली माहवारी

किशोरियों में पहला मासिक धर्म परिवार की आर्थिक स्थिति, खान-पान, काम के प्रकार और जीन्स की रचना पर निर्भर करता है। किशोरियों को जब पहली बार माहवारी आती है तो, इस संबंध में सही जानकारी नहीं होने या बिल्कुल भी जानकारी नहीं होने से उन्हें बहुत मानसिक तनाव से गुजरना पड़ता है। गुप्तांग से खून निकलता देख वह डर जाती है। सामान्यतः शरीर के किसी भाग से खून निकलने की प्रमुख वजह चोट लगना या कोई बीमारी होना माना जाता है। डर और शर्म के कारण वह यह बात किसी को बताने या पूछने में संकोच करती है, जिसका सीधा असर उसके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

किशोरियों को माहवारी के समय थकान होना, शरीर सुस्त होना, चिड़चिड़ाहट होना, सिर दर्द, स्तनों में कसाव, काम में मन न लगना एवं कब्ज होना आम समस्या है। अतः इन समस्याओं के बारे में किशोरियों को पहले से जानकारी हो ताकि वे बिना घबराये स्थिति का सामना करने के लिये मानसिक रूप से तैयार रहें।

किशोरियों में पहली माहवारी की तैयारी

वर्तमान में माहवारी के विषय पर विभिन्न माध्यमों जैसे - एएनएम, शिक्षिका, किताबों, पत्रिकाओं, रेडियो, छोटे-छोटे वीडियो के माध्यम से जानकारी प्राप्त की जा सकती है। बहुत से माता-पिता माहवारी से जुड़े विषयों पर जानकारी प्राप्त करने के लिये इन माध्यमों का उपयोग करते भी हैं। फिर भी, इन सभी माध्यमों से मिलने वाली जानकारी एक किशोरी जो प्रथम माहवारी के दौर से गुजर रही हो उसके मन में उठने वाले सभी सवालों का जवाब नहीं दे पाती। इसके अलावा हमारे देश की आबादी का बहुत बड़ा हिस्सा ऐसा है जिसकी इन साधनों तक भी पहुंच नहीं है।

यदि प्रथम माहवारी के लिये किशोरियों को पहले से मानसिक रूप से तैयार करा दिया जाए, तो वे सहजता से इस स्थिति का सामना कर सकती हैं। उन्हें इस बात की जानकारी हो कि यह एक सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया है जिससे हर लड़की को गुजरना पड़ता है। इस दौरान साफ-सफाई का महत्व, रक्त को सोखने के लिये अपनाए जाने वाले विभिन्न उपाय एवं इन उपायों के लाभ व नुकसान पर किशोरियों को जानकारी होनी चाहिये। यह सब जानकारी उपलब्ध कराने में माँ, शिक्षिका, सहेली की भूमिका अहम हो सकती है। इसमें किसी प्रकार का संकोच या शर्म नहीं करनी चाहिये। परिवार के लोग इस समय किशोरी के खान-पान का विशेष ध्यान रखें तथा माहवारी के संबंध में उनकी हर शंका का समाधान के लिये तैयार रहें।



चौथा सत्र

माहवारी का उचित प्रबंधन

उद्देश्य: माहवारी प्रबंधन के विभिन्न उपाय और इनके लाभ तथा जोखिमों से सहभागियों को अवगत कराना।

अवधि: 1 घंटा

आवश्यक सामग्री: जानकारी लिखे हुए चार्ट पेपर या फ्लेक्स

विधि: भाषण एवं चार्ट पेपर या फ्लेक्स पर लिखी जानकारी का प्रदर्शन कर

माहवारी प्रबंधन के तरीके

किसी बालिका की माहवारी शुरू होना, उसके बाल अवस्था से किशोर अवस्था में प्रवेश करना मात्र है, जो एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। माहवारी के समय निकलने वाले खून को सोखने के लिये कई तरीके अपनाए जाते हैं। इनमें से कुछ तरीकों को आगे दिया जा रहा है।

घरों में बनाकर उपयोग करने वाले पैड

- द्र कपड़े की मोटी तह बनाकर पेंटी (चड्डी/जांगिया) के अंदर रखा जाता है या फिर कमर में रस्सी बाँधकर कपड़े के दोनों सिरों को आगे-पीछे रस्सी से बाँधा जाता है।
- द्र कपड़े के बीच में कॉटन (रुई) को लपेटकर भी इस्तेमाल में लाया जाता है।

लाभ:

उपरोक्त परम्परागत तरीकों के इस्तेमाल का फायदा यह है कि इनके लिये पैसे खर्च नहीं करने पड़ते। बहुत हुआ तो रुई खरीदने में पैसे खर्च करने पड़ सकते हैं, बकाया सभी चीजें हर घर में उपलब्ध होती हैं।

जोखिम:

- द्र सामान्यतः इस काम के लिये पुराने कपड़े का उपयोग किया जाता है। कपड़े को साबुन, पानी से धोकर कीटाणु/जीवाणु मुक्त किये बिना इस्तेमाल से संक्रमण होने का खतरा रहता है। इसलिये पुराने कपड़े के इस्तेमाल से पहले कीटाणु/जीवाणुरिहत करने के लिये कपड़े को उबलते पानी में साबुन से धोकर, धूप में सुखाना चाहिये।
- द्र यदि कपड़ा सूती न होकर सिन्थेटिक है तो यह बहुत कम मात्रा में खून को सोखेगा और संक्रमण का खतरा भी रहता है।
- द्र कपड़े को धोकर पुनः इस्तेमाल में लाया जाता है। परन्तु इस कपड़े को अधिकांशतः बिना साबुन एवं कम पानी से धोया जाता है जिससे यह पूरी तरह कीटाणु/जीवाणु मुक्त नहीं होता।
- द्र लड़की और महिलायें शर्म के कारण कपड़े को धोने के बाद खुली धूप में नहीं सुखाती जिससे कई बार कपड़े में नमी रह जाती है। नमी वाले कपड़े के इस्तेमाल से त्वचा में संक्रमण हो सकता है।
- द्र कॉटन को कीटाणु/जीवाणु मुक्त किये बिना उपयोग में लाने से भी संक्रमण का खतरा रहता है।

बाजार में मिलने वाले सैनिटरी पैड

बाजार में उपलब्ध सैनिटरी पैडों का उपयोग माहवारी के खून को सोखने के लिये सर्वाधिक स्वच्छ एवं सुरक्षित उपाय है। सैनिटरी पैड के उपयोग से माहवारी के दौरान भी लड़की या महिला अपने कार्यों को सामान्य दिनों की तरह कर सकती हैं। बाजार में मिलने वाले सैनिटरी पैड दो प्रकार के होते हैं।

दोबारा उपयोग कर सकने वाले पैड - इस तरह के पैड 100 प्रतिशत सूती कपड़े के बने होते हैं। इनमें कपड़े की 4-6 परत को निश्चित आकार में काटकर सिलाई कर दी जाती है। ये पैड छोटे-बड़े सभी साइज में आते हैं। इन्हें साबुन से अच्छी तरह धोकर धूप में सुखाने के बाद दोबारा उपयोग में लाया जा सकता है।

लाभ:

- द्र चूंकि पैड को अच्छी तरह धोने एवं धूप में सुखाने के बाद दोबारा इस्तेमाल किया जा सकता है, इसलिये पैड खरीदने के लिये बार-बार पैसा खर्च नहीं करना पड़ता।
- द्र सामान्य कपड़ों के उपयोग की तुलना में अधिक सुविधाजनक एवं सुरक्षित होते हैं।

जोखिम:

- द्र दोबारा उपयोग हेतु यदि पैड को साबुन से अच्छी तरह नहीं धोया गया हो तो इनमें कीटाणु पनपने की संभावना होती है जिससे संक्रमण का खतरा रहता है।
- द्र चूंकि इस तरह के पैड कपड़े की कई परत से बने होते हैं, यदि इन्हें पर्याप्त धूप में नहीं सुखाया जाए तो अंदर नमी रह सकती है, जिसके कारण संक्रमण का खतरा होता है।

एक बार उपयोग के बाद नष्ट करने वाले पैड इस प्रकार के सैनिटरी पैड चार प्रकार की अलग-अलग परतों से बने होते हैं:

पहली परत - यह परत त्वचा से लगी होती है, जो त्वचा को सूखा रखती है जिससे संक्रमण आदि से बचाव होता है।

दूसरी परत - यह परत शत-प्रतिशत सूती कपड़े से बनी होती है तथा खून को सोखने वाली परत में पहुंचाने का काम करती है।

तीसरी परत - यह परत अधिक से अधिक खून को सोखने का काम करती है।

चौथी परत - यह परत खून को बाहर रिसने या निकलने से बचाती है।

उपयोग के तरीके के आधार पर इस तरह के सैनिटरी पैड दो प्रकार के होते हैं।

चिपकने वाले - इस तरह के सैनिटरी पैड के निचले हिस्से में एक कागज चिपका होता है। इस कागज को निकालकर सैनिटरी पैड को पैंटी के अंदर चिपकाया जाता है।

बिना चिपकने वाले सैनिटरी पैड - इस प्रकार की सैनिटरी पैड का इस्तेमाल पैंटी के साथ या बिना पैंटी के भी किया जा सकता है। इस तरह के पैड में प्लास्टिक से बना विशेष बेल्ट लगा होता है जिसमें लूप लगे होते हैं। पैड में एक अतिरिक्त बैग होता है, जो लम्बे फ्लैप से ढंका रहता है और लूप के भीतर चला जाता है।

आधुनिक सैनिटरी पैड के लाभ -

- द्र सैनिटरी पैड तीन परत से बने होते हैं। उपरी परत त्वचा को, खून सोखने वाली बीच की परत के सीधे सम्पर्क में आने से बचाती है जिससे सूखेपन का एहसास होते रहता है।
- द्र कपड़े के इस्तेमाल से ज्यादा सुविधाजनक है।
- द्र उपयोग के बाद नष्ट करना आसान है।
- द्र बार-बार बदलने से संक्रमण का जोखिम नहीं रहता है।
- द्र हर उम्र की महिलायें आसानी से उपयोग कर सकती हैं।
- द्र किसी तरह से खून के स्राव का खतरा नहीं रहता जिससे लड़कियां सामान्य दिनों की तरह स्कूल जाना, खेलना एवं अन्य कार्य भी कर सकती हैं।

आधुनिक सैनिटरी पैड से हानि -

- द्र उपभोगताओं के लिये मंहगे
- द्र पर्यावरण के दृष्टिकोण से अनुकूल नहीं
- द्र अधिक मात्रा में कचरे का उत्पादन
- द्र सुदूर इलाकों में अनुपलब्धता



पाचवां सत्र

माहवारी स्वच्छता, स्वास्थ्य एवं पोषण

उद्देश्य: माहवारी के दौरान स्वच्छता, स्वास्थ्य एवं पोषण का ध्यान किस तरह रखा जाए इस पर सहभागियों को जानकारी देना।

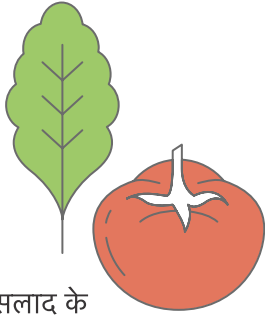
अवधि: 30 मिनट

आवश्यक सामग्री: जानकारी लिखे हुए चार्ट पेपर या फ्लेक्स।

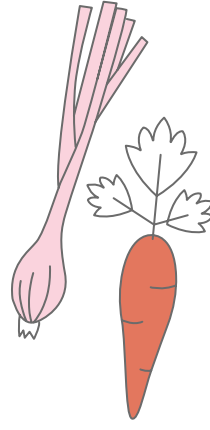
विधि: भाषण एवं चार्ट पेपर या फ्लेक्स पर लिखी जानकारी का प्रदर्शन।

माहवारी के दौरान इन बातों का विशेष ध्यान रखें :

1. स्वच्छता केवल शरीर की सफाई तक सीमित न हो, बल्कि रक्त स्राव को सोखने के लिये कपड़ा या सैनिटरी पैड जो भी इस्तेमाल करें वह भी पूरी तरह कीटाणु रहित और साफ-सुथरा होना चाहिये।
2. माहवारी के दौरान बाहर निकलने वाला रक्त विभिन्न जीवाणुओं को आकर्षित करता है, ये जीवाणु रक्त की गर्मी को कई गुना बढ़ाने का कार्य करते हैं। जिसके कारण जलन, खुजली, चकत्ते या योनि मार्ग में संक्रमण हो सकता है। समय-समय पर सैनिटरी पैड का बदलना इस तरह के संक्रमण से बचाता है।
3. यदि नियमित अंतराल या रक्त स्राव की अधिकता अनुसार सैनिटरी पैड को बदला नहीं जाए तो इससे गंध आने लगती है जिससे योनि और जांघों के भीतरी हिस्से में चकत्ते हो सकते हैं।
4. सैनिटरी पैड बदलने या निपटान के बाद साबुन से हाथ नहीं धोने से संक्रामक बीमारियों का खतरा रहता है।
5. माहवारी के दौरान पीठ दर्द, पेट के निचले हिस्से और पैरों में ऐंठन होना सामान्य बात है। ऐसे में दर्द निवारक दवाओं का सेवन बिना डॉक्टर की परामर्श के न करें।
6. माहवारी के दौरान गर्भाशय, अंडाशय, फेलोपियन ट्यूब और योनि में रक्त आपूर्ति बढ़ जाती है। दर्द और रक्त स्राव के लिये जिम्मेदार प्रोस्टाग्लैंडिन जैसे रसायन भारी शारीरिक श्रम की स्थिति में अधिक सक्रिय होकर रक्त स्राव को बढ़ा सकते हैं। इसलिये इस दौरान भारी श्रम करने से बचना चाहिये।
7. योनि को नियमित रूप से धोना अत्यंत महत्वपूर्ण है। योनि को धोने के लिये हाथ को योनि से गुदा की ओर ले जाना चाहिये न कि गुदा से योनि की ओर। हाथ को गुदा से योनि की ओर ले जाते हुए धोने से जीवाणु की वजह से योनि मार्ग में संक्रमण हो सकता है।



हरी पत्तेदार एवं सलाद के रूप में उपयोग की जाने वाली सब्जियाँ

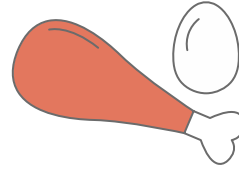


जड़ वाली सब्जियाँ एवं साबुत अनाज

माहवारी के लिए खाए जाने वाले पदार्थ



अन्य सब्जियाँ



प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ

8. यदि कपड़े का इस्तेमाल कर रही हैं तो ध्यान रहे कि वह सूती हो तथा दोबारा इस्तेमाल करने के लिये कपड़े को साबुन से अच्छी तरह धोकर, धूप में सुखाना चाहिये।
9. सैनिटरी पैड को साफ एवं सूखे स्थान पर संग्रहित करें।
10. हमेशा साफ एवं पूरी तरह सूखे सैनिटरी पैड का उपयोग करें।

माहवारी के दौरान आवश्यक पोषक तत्व:

- द्र खाने में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सहजन (मुनगा), गाजर आदि को शामिल करें।
- द्र प्रोटीन युक्त चीजें जैसे - दाल, चना, सोयाबीन आदि का सेवन करें।
- द्र कैल्शियम की पूर्ति के लिये दूध, दही, तिल, मछली आदि का सेवन करें।
- द्र आयरन की कमी से गर्भधारण के समय बच्चे के सही विकास में रुकावट होती है इसलिये आयरन युक्त पदार्थों का सेवन करें।
- द्र माहवारी के समय 12 से 14 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिये।

- द्र एक साथ पूरा भोजन करने के बजाय दिन में 5-6 बार में खाना खाएँ। इससे रक्त में शक्कर की मात्रा स्थिर रहती है जिससे माहवारी के समय होने वाली समस्याएं कम होती हैं।
- द्र माहवारी के दौरान रक्त स्राव की वजह से थकान का एहसास होता है। यदि इस दौरान तरल पदार्थ जैसे - नरियल का पानी, सूप, फलों का जूस और पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पिया जाए तो थकावट और अधिक बढ़ सकती है।
- द्र नूडल्स, बर्गर, पिज्जा जैसे कब्ज बढ़ाने वाले पदार्थों का सेवन करने की बजाय फल, हरी सब्जियाँ और सलाद का सेवन करें।



छठवां सत्र

कैसे करें सैनिटरी पैड या कपड़े का सुरक्षित निपटान

उद्देश्य: सहभागियों को माहवारी के दौरान उपयोग किये गए सैनिटरी पैड एवं कपड़ों के सुरक्षित निपटान की जानकारी देना।

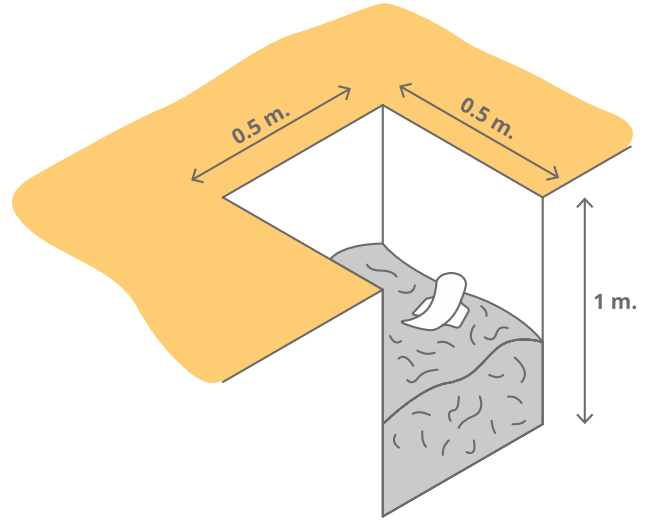
अवधि: 60 मिनट

आवश्यक सामग्री: जानकारी लिखे हुए चार्ट पेपर या फ्लेक्स।

विधि: भाषण एवं चार्ट पेपर या फ्लेक्स पर लिखी जानकारी का प्रदर्शन।

उपयोग में लाए गये कपड़े या सैनिटरी पैड में खून के दाग लगे होते हैं। इनका उचित तरीके से निपटान नहीं किया जाए तो पर्यावरण के दूषित होने तथा रोग फैलने का खतरा रहता है। उपयोग के बाद सैनिटरी पैड को शौचालयों और नालियों में डालने से उनके अवरुद्ध होने का खतरा रहता है वहीं नदी, तालाब और कुंए जैसे जल स्रोतों में फेंकने से पानी दूषित होता है। इसलिये उपयोग किये हुए सैनिटरी पैड या कपड़े का सुरक्षित निपटान बेहद जरूरी है।

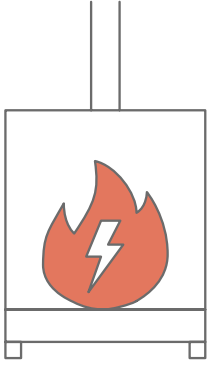
पैड का सही निपटान भी लड़कियों की सेहत के लिए जरूरी है। लड़कियां इस्तेमाल के बाद पैड को उचित जगह नहीं फेंक पाती, ऐसे में वो उन्हें लंबे वक्त के लिए लगाकर रखती हैं जिसकी वजह से उन्हें संक्रमण का खतरा होता है।



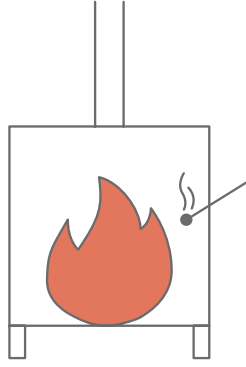
सैनिटरी पैड के सुरक्षित निपटान के तरीकों में से कुछ निम्नलिखित हैं:

- 1. गहरे गड्ढे में निपटान** - उपयोग में लाए गये सैनिटरी पैड या कपड़े को 1/2 मीटर चौड़ा, 1/2 मीटर लम्बा और 1 मीटर गहरा साधारण गडढा बनाकर उसमें डालना चाहिये। गड्ढे का निर्माण जल स्रोतों से कम से कम 7 मीटर दूर किया जाए। एक गड्ढे को भरने में कम से कम 2 साल लगते हैं। 2 साल बाद इस गड्ढे को मिट्टी से भरकर बंद कर दें तथा नया गड्ढा तैयार करें।

सूती कपड़े वाले पैड और सड़ने वाले सैनिटरी पैड के निपटान के लिए कम्पोस्ट गड्ढे का इस्तेमाल किया जा सकता है। इनका इस्तेमाल अत्यधिक पतले सैनिटरी पैड्स के लिए नहीं हो सकता जिसमें सुपर एब्जॉर्बेंट पॉलिमर्स होता है। कम्पोस्टिंग के गड्ढे का इस्तेमाल सामान्य पैड्स (बगैर SAP वाले) के लिए भी हो सकता है, बस इसके लिए जरूरी है कि पैड का अंदरूनी सेल्यूलोज वाला हिस्सा (जो खून को सोखता है) बाहरी प्लास्टिक की परत से अलग हो। अंदरूनी अवशोषक परत कम्पोस्टिंग गड्ढे में डाली जा सकती हैं और प्लास्टिक कवर को अन्य रोजमर्रा के कचरे के साथ नष्ट किया जा सकता है।



**बिजली चलित
इंसिनरेटर**



**मानव चलित
इंसिनरेटर**

- 2. इंसिनरेटर का उपयोग** - उपयोग के बाद कपड़े या सैनिटरी पैड को जलाने से कई विषैली गैसों निकलती है, इसलिये जलाने के विकल्प का उपयोग तभी किया जाना चाहिये जब कोई अन्य विकल्प से निपटान संभव न हो। उपलब्ध संसाधनों के आधार पर जलाने के निम्न विकल्प हैं।

इस्तेमाल किये हुए पैड को खुले में या खुले गड्ढे में नहीं जलाना चाहिए। जब पैड जलते हैं तो उनसे जहरीली गैस निकलती है जो बहुत घातक हो सकती है। इसके लिए इंसिनरेटर का इस्तेमाल किया जा सकता है।

जब इलेक्ट्रिक इंसिनरेटर का इस्तेमाल किया जा रहा हो तो सुनिश्चित करना चाहिए कि वो इंसिनरेटर्स के लिए **राज्य प्रदूषण नियंत्रण** बोर्ड द्वारा निर्धारित ज़रूरी मानदंडों को पूरा करता हो। अगर वो इन मानदंडों को पूरा करता है यानि इस्तेमाल के लिए सुरक्षित है तो ठीक है अन्यथा उसका इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

माहवारी स्वच्छता प्रबंधन के संबंध में पेयजल एवं स्वच्छता मंत्रालय द्वारा जारी दिशा निर्देशों के अनुसार उपयोग में लाये गए सैनिटरी पैड के सुरक्षित निपटान का मतलब ऐसे तरीके से है जो मानव संपर्क रहित और पर्यावरण को कम से कम प्रदूषित करने वाला हो। वहीं असुरक्षित निपटान का मतलब उपयोग में लाए गये सैनिटरी पैड को तालाब, नदी या खुले स्थान में फेंक देने से है।

सैनिटरी पैड के निपटान के विकल्पों में गड्ढे में गाड़ना, इंसिनरेटर में जलाना शामिल हैं। संस्थागत या सामुदायिक स्तर पर सैनिटरी पैड के निपटान हेतु सही विकल्प का चयन उनके प्रकार, निपटान हेतु बजट की उपलब्धता और पर्यावरणीय विचारों पर निर्भर करता है। उपयोग में लाए गये सैनिटरी पैडों को खुले में जलाने से बचना चाहिये, यदि जलाना ही मात्र एक विकल्प हो तो गहरे गड्ढे का उपयोग करना चाहिये।



सातवां सत्र

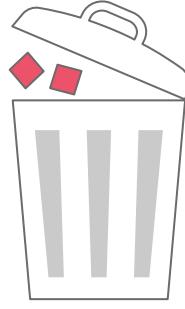
विद्यालयों, कन्या छात्रावासों में माहवारी स्वच्छता संबंधी व्यवस्थाएं

पढ़ने वाली किशोरियों के दिन के समय का बहुत बड़ा हिस्सा विद्यालय में गुजरता है। यदि वे छात्रावास में रहकर पढ़ाई कर रही हों तो उनका पूरा समय घर के बाहर ही बीतता है। इसलिये आवश्यक है कि विद्यालय और छात्रावासों में माहवारी स्वच्छता के नजरिये से निम्नलिखित व्यवस्थाएँ होना बेहद जरूरी है -

शौचालय की व्यवस्था

स्कूलों में लड़कियों के लिये पृथक शौचालय की व्यवस्था हो। क्योंकि कई विद्यालयों में लड़के एवं लड़कियाँ एक साथ पढ़ते हैं। शौचालय में अंदर से बंद हो सकने वाले दरवाजे तथा लाईट की व्यवस्था होना बेहद जरूरी है। शौचालय में हमेशा पानी की उपलब्धता सुनिश्चित हो ताकि माहवारी के दौरान कपड़े या पैड के उपयोग के बाद लड़कियाँ गुप्तांग को पानी से धो सकें। शौचालय के अंदर या पास में एक ढक्कन युक्त डस्टबिन हो जिसमें उपयोग किये गए कपड़े या पैड को डाला जा सके। पैड को डस्टबिन में डालने के बाद हाथ धोने के लिये वॉशबेसिन की व्यवस्था हो जहाँ पर साबुन और पानी की उपलब्धता सुनिश्चित हो।

शौचालय की नियमित सफाई एवं डस्टबिन को प्रतिदिन खाली किया जाए इस बात का ध्यान स्कूल प्रबंधन को रखना चाहिये। शौचालय की नियमित सफाई नहीं होने से कीटाणु जनित संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है। इसी प्रकार डस्टबिन प्रतिदिन खाली नहीं होने से उसमें बदबू आने तथा बीमारी फैलने का जोखिम हो सकता है।



ढक्कन युक्त डस्टबिन

सैनिटरी पैड या नए कपड़े की उपलब्धता

स्कूल और छात्रावासों में माहवारी के दौरान लड़कियों के उपयोग हेतु सैनिटरी पैड या फिर नए कपड़े उपलब्ध रहना चाहिये ताकि आवश्यकता पड़ने पर वे इस सेवा को प्राप्त कर सकें। स्कूल और छात्रावासों में इस सेवा के माध्यम से माहवारी के दौरान होने वाली लड़कियों की अनुपस्थिति को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

माहवारी अपशिष्ट संग्रहण और निपटान

स्कूल और छात्रावास परिसर में माहवारी अपशिष्ट के संग्रहण और निपटान हेतु स्थान का निर्धारण करने में गोपनीयता महत्वपूर्ण कारक है। छात्राओं और शिक्षकों की सहमति से इन सुविधाओं हेतु स्थान का चयन किया जाना चाहिये। कपड़े के पैड्स या सैनिटरी नैपकिन्स जिन्हे फेंका जाता है, उनके निपटान से पहले उन्हें पुराने पेपर में ज़रूर लपेटना चाहिए। उनको उस डस्टबिन में फेंका जाना चाहिए जहाँ अन्य माहवारी अवशेषक उत्पादों को फेंका जाता है। इस डस्टबिन में अन्य प्रकार के कूड़े को नहीं डालना चाहिए।

माहवारी के दौरान उपयोग में लाये गये कपड़े एवं सैनिटरी पैड को इकट्ठा करने और निपटान के लिये निम्न उपाय अपनाए जा सकते हैं -

1. उपयोग किये गए कपड़े एवं सैनिटरी पैडों को इकट्ठा करना:
 - ट्र स्कूलों में माहवारी में प्रयुक्त कपड़े और सैनिटरी पैडों के संग्रहण और निपटान के लिये एक पृथक प्रणाली विकसित करने की आवश्यकता है। इस प्रणाली में ठोस अपशिष्ट के निपटान की व्यवस्था का समावेश भी किया जाना चाहिये।
 - ट्र इस प्रणाली के संचालन हेतु छात्राओं के समूह या स्कूल द्वारा नियुक्त कर्मचारी को जिम्मेदारी सौंपी जानी चाहिये।

- द्र माहवारी से संबंधित कचरा इकट्टा करने के लिये इस्टबिन या कचरे के डिब्बे के स्थान का चयन छात्राओं और महिला शिक्षकों की सहमति से किया जाना चाहिये।
- द्र मक्खियों और जानवरों से अपशिष्टों को सुरक्षित रखने के लिये ढक्कन वाले इस्टबिन या डिब्बे का उपयोग किया जाना चाहिये।

कन्या छात्रावासों में माहवारी के दौरान कपड़े को धोने एवं सुखाने की व्यवस्था

छात्रावासों में अधिकांश लड़कियां माहवारी के दौरान खून को सोखने के लिये कपड़े का इस्तेमाल करती हैं। इसलिये, उपयोग किए गए कपड़े को धोने के लिये उचित स्थान और पर्याप्त पानी एवं साबुन की व्यवस्था होनी चाहिये। शर्म एवं संकोच के कारण लड़कियां कपड़े को धोने के बाद बंद कमरे के अंदर ही सुखाती हैं जिससे कपड़ा पूरी तरह सूख नहीं पाता और जीवाणु मुक्त नहीं हो पाता है। छात्रावास में माहवारी के दौरान उपयोग किये गए कपड़े तथा अंतर्वस्त्रों को सुखाने के लिये ऐसा स्थान हो जहां धूप आती हो तथा लड़कियां बिना किसी संकोच के उस जगह का उपयोग कर सकें।

समूह अभ्यास

उद्देश्य: इस अभ्यास के माध्यम से छात्रावास में माहवारी प्रबंधन से संबंधित मौजूदा व्यवस्थाओं के बारे में मालूम होगा तथा और कौन सी व्यवस्थाएं होनी चाहिये जानकारी प्राप्त होगी।

अवधि : 45 मिनट

आवश्यक सामग्री : फ्लिप चार्ट, मार्कर पेन।

विधि : यह खेल माहवारी से जुड़ी व्यवस्थाओं के आसपास केन्द्रित होगा। प्रतिभागियों को 3-4 छोटे समूह में बाटें। यदि सहभागियों की संख्या अधिक हो तो ज्यादा समूह भी बनाए जा सकते हैं। समूहों को इस बात का एहसास

कराएं कि उनका समूह एक वार्डन का प्रतिनिधित्व कर रहा है। अतः समूह में चर्चा के दौरान प्रत्येक सदस्य अपने आपको छात्रावास की वार्डन समझे। प्रत्येक समूह दिये गए बिन्दुओं पर आपस में चर्चा कर देखेगा कि कौन सी व्यवस्था आवासीय विद्यालय में है, और कौन सी नहीं है, क्या मौजूदा व्यवस्था में कोई सुधार की आवश्यकता है। प्रत्येक समूह चर्चा से निकली जानकारी को फ्लिप चार्ट में दर्ज कर प्रस्तुतिकरण करेगा।

चर्चा के बिन्दु :

- द्र माहवारी प्रबंधन हेतु उत्पाद की उपलब्धता
- द्र सैनिटरी पैड बदलने के लिये सुरक्षित स्थान या पृथक शौचालय की उपलब्धता
- द्र सफाई हेतु पर्याप्त पानी एवं साबुन की उपलब्धता
- द्र कपड़े को धोने और सुखाने की व्यवस्था
- द्र उपयोग किये हुए सैनिटरी पैड के निपटान की व्यवस्था
- द्र समूह सदस्यों के विचार से कोई अन्य बात

विश्लेषण : प्रत्येक समूह उपरोक्त बिन्दुओं पर चर्चा कर अपना प्रस्तुतिकरण करेगा। समूहों के प्रस्तुतिकरण से व्यवस्थाओं में सुधार हेतु निकले बिन्दुओं को नोट कर सुधार की रणनीति बनाएं।

समूह अभ्यास

उद्देश्य: इस अभ्यास द्वारा घर और छात्रावास में माहवारी स्वच्छता प्रबंधन से जुड़ी व्यवस्थाओं की जानकारी प्राप्त की जाएगी।

अवधि:- 45 मिनट

आवश्यक सामग्री: नीचे दी गई तालिका के प्रिन्ट आउट सहभागियों की संख्या अनुसार।

विधि: सभी सहभागियों को अलग-अलग तालिका दी जाएगी। प्रत्येक सहभागी तालिका में दिये गए बिन्दुओं पर जो व्यवस्था उनके घर और छात्रावास में है तथा जो व्यवस्था नहीं उन पर निशान लगायें।

विश्लेषण: सभी सहभागियों द्वारा यह अभ्यास पूरा कर लेने के बाद सुगमकर्ता यह देखें कि कौन-कौन सी व्यवस्था छात्रावास में नहीं है, इन व्यवस्थाओं के अभाव में किन परेशानियां का सामना करना पड़ता है। छात्रावास में इन व्यवस्थाओं को जुटाने के लिये क्या करना होगा इसकी रणनीति बनायें।

व्यवस्था	घर में	छात्रावास में
शौचालय की उपलब्धता		
शौचालय में दरवाजा एवं अंदर से बंद करने की व्यवस्था		
शौचालय में लाईट की व्यवस्था		
शौचालय में पानी की उपलब्धता		
शौचालय की नियमित सफाई की व्यवस्था		
सैनिटरी पैड की उपलब्धता		
सैनिटरी पैड को बदलने के लिये उचित स्थान		
सैनिटरी पैड के निपटान की व्यवस्था		
कपड़े को धोने के लिये पर्याप्त पानी और साबुन की उपलब्धता		
कपड़े को खुली धूप में सुखाने की व्यवस्था		



आठवां सत्र

सांप सीढ़ी का खेल

उद्देश्य: माहवारी स्वच्छता, पोषण एवं भ्रांतियों पर सहभागियों को पिछले सत्रों में दी गई जानकारियों का खेल के माध्यम से दोहराव (रिवीजन) करवाना।

अवधि: 1 घंटा




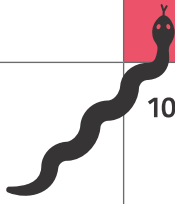
आवश्यक सामग्री: सांप सीढ़ी चार्ट - 4 से 5 की संख्या में एवं डायस (पांसा)

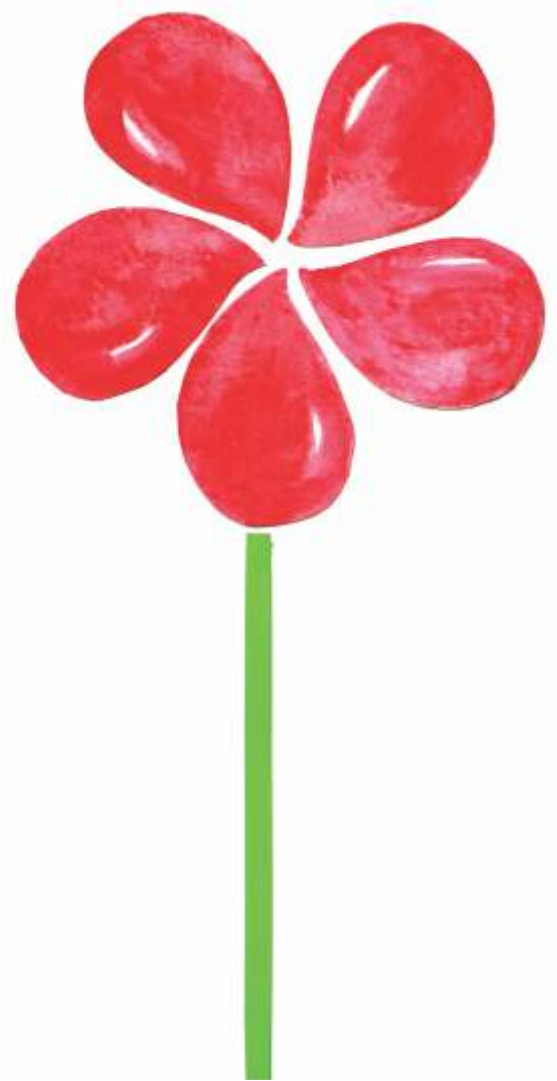
विधि : 4 से 5 सहभागियों के बीच एक सांप सीढ़ी चार्ट एवं डायस का वितरण करें। सांप सीढ़ी का खेल मनोरंजन के लिये हर आयु वर्ग द्वारा खेला जाता है। माहवारी स्वच्छता, पोषण एवं भ्रांतियों के बारे में सहभागियों की समझ बनाने के लिये सांप सीढ़ी के खानों में केवल माहवारी से जुड़ी जानकारियों को रखा गया है। इनमें से कुछ जानकारी गलत है तो कुछ सही हैं। यदि कोई सहभागी इस खेल को खेलते समय गलत जानकारी वाले खाने में पहुंचेगा अर्थात् सांप के मुंह वाले खाने में पहुंचता है तो वह नीचे गिरकर उस खाने में आ जाएगा जहां सांप की पूंछ है। यदि कोई सहभागी सही जानकारी वाले खाने में पहुंचता है तो वह सीढ़ी चढ़कर ऊपर वाले खाने में जिस खाने में सीढ़ी पहुंच रही है चला जाएगा। इस प्रकार यह खेल तब तक चलता रहेगा जब तक कोई एक प्रतिभागी माहवारी स्वच्छता दूत वाले खाने अर्थात् 100 वे नम्बर के खाने तक नहीं पहुंच जाता।

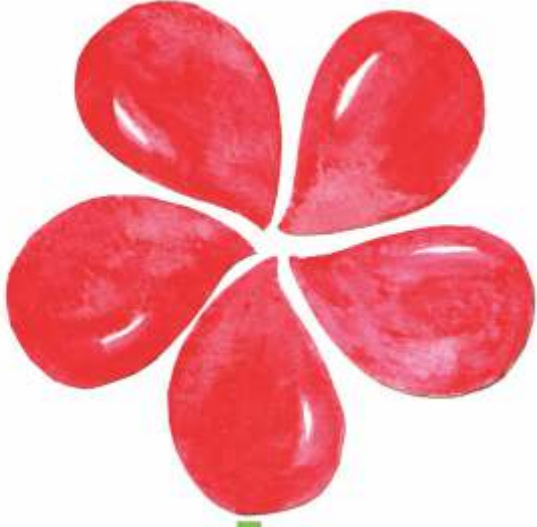
विश्लेषण: खेल की समाप्ति पर सहभागियों से चर्चा करें कि इस खेल के माध्यम से उन्होंने क्या सीखा। जब वे सांप के मुंह वाले खाने में पहुंचे और गिरकर नीचे आए तो उन्हें कैसा लगा, गिरने की वजह क्या थी। इसी प्रकार सही जानकारी वाले खाने में पहुंचने और सीढ़ी चढ़कर ऊपर जाने में कैसा अनुभव हुआ। सहजकर्ता खेल में आए सभी बिन्दुओं का एक बार पुनः दोहराव करें तथा इनसे जुड़ी जानकारियां सहभागियों को दें।

माहवारी स्वच्छता एवं भ्रांतिया आधारित सांप-सीढ़ी का खेल

100 माहवारी स्वच्छता दूत	99	98 माहवारी में ठंडे एवं खट्टे पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिये	97	96 माहवारी में तुलसी के पौधे को छूने से वह सूख जाता है
81	82	83 माहवारी में बालों को नहीं धोना चाहिए	84	85
80 माहवारी में मीठा शर्बत पीने से रक्त स्राव बढ़ जाता है	79	78	77 गुप्तांग को धोने के बाद साफ कपड़े से पोंछकर सुखाना	76
61	62 टायलेट जाने के बाद गुप्तांग को साफ पानी से धोना	63	64 माहवारी का खून गंदा एवं दूषित होता है	65
60	59 स्कूल नहीं जा सकते	58	57 माहवारी उपयोग किये पैड को पेपर में लपेट कर डस्टबिन में डालना	56
41	42 बाहर जाते समय हमेशा अपने साथ पैड रखना	43	44	45 माहवारी में रसोई में नहीं जाना चाहिये
40 माहवारी में पूजा पाठ नहीं करना चाहिये	39 अन्तर्वस्त्रों को धोकर रस्सी पर धूप में सुखाना	38	37	36
21	22 माहवारी के समय हल्के व्यायाम करना	23	24 सेनिटरी पैड बदलने के बाद साबुन से हाथ धोना	25
20	19 माहवारी में फल हरी सब्जियों का सेवन	18	17 माहवारी में मंदिर नहीं जाना चाहिये	16
01	02 माहवारी में रोज नहाना	03	04	05

95 	94	93 माहवारी में नाखून एवं बाल नहीं काटना चाहिये	92	91 माहवारी में अचार, पापड़ को छूने से वे खराब हो जाते हैं
86 माहवारी में समस्या होने पर डॉक्टर से परामर्श	87	88 खाना, पीने का पानी एवं बर्तन को छूने की मनाही	89	90
75 माहवारी के समय गर्भधारण नहीं हो सकता	74	73	72	71
66 	67	68	69 माहवारी में किसी पुरुष को नहीं छूना चाहिए	70
55	54 दूध, पनीर जैसे सफेद पदार्थ नहीं खा सकते	53	52	51
46 	47	48	49	50 माहवारी में भोजन नहीं परोसना चाहिये
35 माहवारी में हर 6 घंटे में पैड बदलना	34	33 माहवारी में खाना नहीं बनाना चाहिए	32	31
26 माहवारी में जल स्रोतों पर नहीं जाना चाहिये	27	28	29	30 माहवारी के समय सोने का बिस्तर अलग होना
15 	14 माहवारी में दूध का सेवन करना	13	12	11 माहवारी में अलग बर्तनों में भोजन करना
06 माहवारी में खूब पानी पीना	07	08 माहवारी में पर्याप्त आराम करना	09	10 





माहवारी स्वच्छता प्रबंधन

संदर्भ सामग्री
एवं प्रशिक्षण
मार्गदर्शिका

WATERAID INDIA

RK Khanna Tennis Stadium, 1, Africa Avenue,
Safdarjung Enclave, New Delhi 110029

Tel: +91 11 6612 4400

Email: waindia@wateraid.org

WWW.WATERAIDINDIA.IN