

गोइंग विद द फलो

निशक्त महिलाओं हेतु मासिक
धर्म प्रबंधन एवं स्वच्छता

आभा खेतरपाल

गोइंग विद द फ्लो

निःशक्त महिलाओं हेतु मासिक धर्म प्रबंधन एवं स्वच्छता

आभा खेतरपाल

(एम.ए अंग्रेजी, एम.ए अर्थशास्त्र, एम.एस काउंसलिंग & मनोचिकित्सा)

आई एस बी एन

978-93-5235-570-9

प्रकाशन का वर्ष

2015

अंग्रेजी में भी उपलब्ध

प्रकाशन

क्रॉस द हर्डल्स

प्रस्तावना

हर 28 दिन में धरती पर, दुनिया की 50% आबादी मासिक धर्म को अनुभव करती है. जीवन की सबसे बड़ी प्राकृतिक प्रक्रिया होने के बावजूद मासिक धर्म निःशक्त युवतियों और महिलाओं के लिए एक कठिनाई का कारण है; उनके लिए एक मुसीबत है. हमारे देश में लाखों लड़कियाँ और महिलाएं शारीरिक तथा मासिक चुनौतियों का सामना कर रही हैं. लेकिन अपनी असमर्थता और बेहतर सुविधाओं की कमी के कारण इन दिनों उन्हें बेहद मुश्किल से गुजरना पड़ता है.

जानकारी का आभाव, अप्राप्य साधन और आय में कमी के कारण बहुत सी दिक्कतों को झेलना पड़ता है. गरीब और पिछड़े वर्ग की औरतों को मासिक धर्म में कागज़, कपड़ा, पेड़ की छाल, राख, केले के पत्ते, घास या मिट्टी के टुकड़े आदि का उपयोग करने के लिए मजबूर होना पड़ता है. इन विकल्पों का इस प्रकार उपयोग करने से प्रजनन पथ में संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है. सर्विकल कैंसर होने का भी खतरा अधिक हो जाता है.

निःशक्त महिलाएं या जिन्हे सहारे की ज़रूरत हो, उनकी क्षमता और निर्भरता का स्तर भिन्न होता है. कुछ मौखिक रूप से संवाद स्थापित नहीं कर पातीं मगर कुछ को संज्ञात्मक समस्याएं हैं. किसी को हाथों से काम करने में कठिनाई है और किसी को चलने फिरने में दिक्कत. कुछ महिलाएं अपनी दैनिक दिनचर्या का काम पूरा करने में सक्षम होती हैं मगर फिर भी उन्हें किसी के देखभाल और समर्थन की ज़रूरत पड़ती है.

मैं खुद एक निःशक्त महिला हूँ और ये अच्छी तरह समझ सकती हूँ कि कैसे निःशक्त युवतियां और उनके परिवार की ज़रूरतों के साथ साथ उनकी मुश्किलें भी भिन्न होती हैं. इसलिए उनकी समस्याओं के समाधान भी भिन्न होते हैं और न ही किसी नियम पुस्तिका में पाये जाते हैं. 'एक ही आकार में सभी कैसे फिट हो सकते हैं'.

इसलिए मैंने सोचा कि क्यों न युवा महिलाओं और किशोरियों के लिए एक ऐसी पुस्तिका तैयार की जाये जिसमे उनकी परेशानियों और ज़रूरतों पर ध्यान केंद्रित किया जाए क्योंकि उनके लिए कहीं भी लिखित रूप में कोई शैक्षिक सामग्री मौजूद नहीं है. इसमें पुस्तिका उपलब्ध कराई गयी जानकारी उनके लिए और बड़ी उम्र की औरतों के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकती है. ऐसा मैं कतई दावा नहीं करती कि इसमें बताया गया मासिक धर्म प्रबंधन का दृष्टिकोण व्यापक है. मेरा एकमात्र उद्देश्य इस पुस्तिका को सामान्य समुदाय के लिए एक संसाधन बनाने का है.

आभा खेतरपाल

अध्यक्ष

क्रॉस द हर्डल्स

स्त्रीशक्ति को समर्पित

आभार

मैं आभारी हूँ तान्या चावला के समर्थन की जिन्होंने अपनी सुन्दर चित्रकला द्वारा इस पुस्तिका के लिए कुछ रेखाचित्र बना कर दिए.

मैं आभारी हूँ श्री राजेंद्र मौर्या कीक्योंकि उन्होंने इस पुस्तिका के स्वरूपण और सम्पादन में अपना बहुमूल्य समय दे हमें सहयोग प्रदान किया.

गोइंग विद द फ्लो

निःशक्त महिलाओं के मासिक धर्म प्रबंधन एवं स्वच्छता हेतु पुस्तिका

Rs ३१५

सभी सर्वाधिकार सुरक्षित

इस किताब के किसी भी हिस्से की किसी भी रूप में जैसे फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग, इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक, किसी भी प्रकार की प्रतिलिपि (संक्षिप्त कोटेशन छोड़कर), लेखक की अनुमति के बिना, बनाना मना है.

सूची

प्रस्तावना	3
सूची	7
भूमिका.....	10
माहवारी और निर्योग्यता.....	13
माहवारी क्या है?.....	17
माहवारी किस तरह होती है?	17
माहवारी से पहले के लक्षण	19
पी.एम.एस. (माहवारी से पहले बीमारी) के कारण	19
पी.एम.एस का इलाज	19
मिर्गी के साथ महिलाओं के लिए उपाय.....	20
माहवारी का दर्द / डिस्मेनरीय.....	21
चिकित्सक को कब दिखाएं	22
निःशक्त महिलाओं के लिए प्रबंधन.....	23
अक्षम महिलाओं को शिक्षण	25
निःशक्त महिलाओं के लिए बाधाएं	28
आप क्या इस्तेमाल कर सकती हैं.....	31
सैनिटरी नैपकिन.....	31

टैम्पॉन (तंपन).....	31
मासिक धर्म कप	32
कैसे प्रयोग करें.....	35
सैनिटरी पैड का प्रयोग	35
टैम्पॉन (तंपन) का प्रयोग	37
मासिक धर्म कप का प्रयोग	38
अंग विन्यास में परिवर्तन	40
अपने पहनने वाले कपड़ों में कुछ बदलाव	46
अन्य साधन.....	47
मासिक धर्म स्वच्छता	48
कुछ सुझाव	52
मासिक धर्म अभिलेखन (चार्टिंग).....	53
चार्टिंग या अभिलेखन कैसा होना चाहिए?.....	53
मासिक धर्म चार्ट के प्रकार	55
व्यायाम.....	57
माताओं / देख भाल करने वालों के लिए.....	66
मासिक धर्म के समय खानपान.....	72
माह के समय यौन सम्बन्ध	74
क्या माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाने से लिंग या गर्भाशय को कोई हानि होती है?	74
माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाने से क्या आप गर्भवती हो सकती हैं?.....	75

माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाने के जोखिम.....	75
माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाने के दौरान याद रखने योग्य बातें.....	76
मासिक धर्म सम्बन्धी भ्रान्तियाँ	77

भूमिका

निःशक्त लोगों की जनसंख्या वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार 2.68 करोड़ है. ये आंकड़ा देश की कुल जनसंख्या का 2.21 प्रतिशत है. 2011 की जनगणना के अनुसार निःशक्त लोगों की जनसंख्या 2001 के मुकाबले 2011 में 22.4% बढ़ी है. यह शहरी क्षेत्रों में और शहरी महिलाओं के बीच अधिक दिखाई देती है. शहरी क्षेत्रों में दशकीय वृद्धि 48.2% है और शहरी महिलाओं के बीच 55% है. अनुसूचित जातियों में यह 2.45% है.

भारत में प्रजनन-उम्र में लगभग 355 करोड़ महिलाएं हैं. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार किसी भी आबादी की 10% से 15% जनसंख्या को किसी न किसी प्रकार की अक्षमता है. इस तरह देखा जाये तो भारत में प्रजनन आयु में निःशक्त महिलाओं की संख्या लगभग 35-40 करोड़ है. और यह कोई छोटी संख्या नहीं है.

एक किशोरी का एक स्त्री बनने तक का सफर उसके लिए तकलीफों से भरा है. उसे न केवल बेचैनी, अपमान या तिरस्कार का सामना करना पड़ता है बल्कि शिक्षा, स्वास्थ्य सुविधाओं और एक सम्मानजनक रोज़गार से भी वंचित रहना पड़ता है. उसके लिए एक औरत बनने की प्रक्रिया का अनुभव सुखद नहीं होता है.

विश्व के इस सब से बड़े लोकतंत्र में पिछले एक दशक में प्रति वर्ष 8% की दर से आर्थिक विकास हो रहा है. पिछले दस सालों में यहाँ प्रति-व्यक्ति आय तीन गुना बढ़ गयी है. परन्तु अफ़सोस कि बात यह है कि यहाँ अब भी लाखों करोड़ों महिलाओं के पास सबसे बुनियादी स्वच्छता के साधन नहीं हैं.

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनिया भर में गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर से होने वाली मौतों में 27 प्रतिशत मौतें भारत में होती हैं. यह दर वैश्विक औसत से लगभग दोगुनी है. डॉक्टरों के अनुसार इस सब का मूल कारण मासिक धर्म स्वच्छता का अभाव है. दुःख की बात तो यह है कि सरकारी कार्यक्रमों में भी मासिक धर्म स्वच्छता पर अपर्याप्त मात्रा में विशेष ज़ोर दिखाई देता है.

ऐसा अक्सर देखा गया है कि निःशक्त महिलाएं कम शिक्षित होती हैं और दूसरी महिलाओं के मुकाबले उनके शादीशुदा होने की भी सम्भावना कम होती है. उन्हें रोज़गार की कमी होती है, इस कारण उन्हें गरीबी में जीने के लिए मजबूर होना पड़ता है. एक सच ये भी है कि अन्य किशोरियों की तरह वे यौन रूप से सक्रिय होती है. इसलिए अक्सर उनको यौन शोषण के लिए मजबूर किया जाता है. उन्हें हिंसा का भी खतरा बना रहता है. उन्हें उचित स्वच्छता सम्बन्धी, गर्भनिरोधक सम्बन्धी और यौन संचारित संक्रमण सम्बन्धी शिक्षा की कमी होती है.

विकलांग महिलाओं के स्वास्थ्य की देखभाल के लिए स्त्री रोग विशेषज्ञ को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखने की ज़रूरत है:

- उसे एक शिशु नहीं माना जाना चाहिए
- इस बात का उचित आकलन करना ज़रूरी है कि महिला या लड़की को मासिक धर्म, यौन गतिविधि, सुरक्षा आदि का कितना ज्ञान है तथा वो सहमति देने की क्षमता रखती है या नहीं.
- उसकी गरिमा बनी रहे इस बात की पुष्टि की जाना चाहिए
- उसकी रुचि को अधिकतम ध्यान में रखना और कम से कम नुकसान पहुँचाना चाहिए

- उसे अकेले में जाँचे जाने का अवसर मिलना चाहिए
- जब तक मानसिक निर्योग्यता नहीं है तब तक महिला के साथ सीधा संवाद स्थापित किया जाना चाहिए

माह्वारी और नियोग्यता

माह्वारी हमारे देश में मिथकों, गलतफहमी और वर्ज्य के कारण महिलाओं की गतिशीलता और व्यवहार को प्रतिबंधित करती है. निःशक्त महिलाओं के लिए यह उपरोक्त कारकों के साथ साथ हर प्रकार के प्रशिक्षण और शिक्षा पाने के रास्तों को और अधिक कठिन और चुनौतीपूर्ण बना देती है. ऐसा उनकी दूसरों पर निर्भरता और माह्वारी के प्रबंधन के ज्ञान के अभाव की वजह से होता है.

किशोरियों को रजोदर्शन के बाद 2-5 वर्षों के दौरान अनियमित चक्र हो सकता है. लेकिन विभिन्न प्रकार की अक्षमता या फिर कुछ प्रकार की दवाइयाँ लेने के कारण युवतियों को मानसिक धर्म के दौरान अतिरिक्त परेशानियों का सामना करना पड़ता है. जैसे जिन्हे डाउन सिंड्रोम जैसी नियोग्यता है उन किशोरियों का मासिक धर्म अनियमित होने की संभावना अधिक होती है और मासिक धर्म को लेकर उनके अनुभव भी भिन्न होते हैं.

नियोग्य महिलाओं और गैर अक्षम महिलाओं में मासिक धर्म संबंधी विकार एक से होते हैं, लेकिन कई अक्षम महिलाओं के लिए सामान्य और विशेष रूप से असामान्य मासिक धर्म के कारण स्वच्छता बनाये रखने की समस्या अधिक होती है और परिचर देखभाल की जरूरत भी बढ़ जाती है. जिन्हे बौद्धिक नियोग्यता है उन लड़कियों के माता-पिता को माह्वारी के समय अपनी बेटियों की मनोदशा में बदलाव और दर्द की चिंता अधिक होती है. (बौद्धिक नियोग्यता में डिस्लेक्सिया, वाचाघात, मस्तिष्क की चोट, मानसिक मंदता आदि शामिल हैं).

मानसिक पक्षाघात या सेरिब्रल पाल्सी, स्पैबिफ्रिडा तथा जन्मजात नियोग्यता आमतौर पर रजोदर्शन को प्रभावित नहीं करती. मस्तिष्क में चोट या रीड की हड्डी में चोट के

कारण युवा लड़कियों में रजोदर्शन में देर हो सकती है. रीड की हड्डी में चोट के 6 महीने के भीतर ज़्यादातर महिलाओं को सामान्य मासिक धर्म फिर से शुरू जो जाता है. एक अध्ययन के अनुसार पाया गया है कि रीड की हड्डी में चोट के कारण लगभग 24% महिलाओं में मासिक धर्म के समय सिर दर्द, निस्तब्धता, और पसीना आने की शिकायत अधिक होती है.

चक्रीय व्यवहार में बदलाव नियोग्य महिलाओं के लिए एक आम समस्या हैं. विकासात्मक नियोग्यता के साथ महिलाओं में चक्रीय व्यवहार सबसे अलग हो सकता है. वयस्क महिलाओं में महावारी पूर्व सिंड्रोम (पीएमएस) के दौरान गुस्सा, बात बात पर रोना या स्वयं के लिए अपमानजनक व्यवहार शामिल हो सकते हैं. अगर ये समस्याएं गंभीर हो जाएँ तो डॉक्टर की सलाह अवश्य ली जानी चाहिए.

जिन्हे निगलने की समस्या है या जिन्हे खाने की नली (फीडिंग ट्यूब) लगी है उन किशोरियों में मासिक धर्म का अभाव पाया जाता है. नियोग्यता के कारण जिनका वज़न सामान्य से कम है उन्हें बहुत हल्की माहवारी होती है.

रजोदर्शन के बाद विकासात्मक नियोग्यता, लड़कियों को मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता बनाये रखने में मुश्किल दे सकती है. उन्हें कई प्रकार की शारीरिक चुनौतियों हो सकती है, या वे मासिक धर्म पैड के साथ समायोजन करने में असमर्थ हो सकती है. विकासात्मक नियोग्यता में सेरेब्रल पाल्सी, मिर्गी, आत्मकेंद्रित, डाउन सिंड्रोम, मानसिक मंदता, रीड की हड्डी में चोट और मस्तिष्क की चोट शामिल हैं.

एक अध्ययन के अनुसार पाया गया है कि रीड की हड्डी में चोट के कारण लगभग 24% महिलाओं में मासिक धर्म के समय सिर दर्द, निस्तब्धता, और पसीना आने की शिकायत अधिक होती है।

पहले से सामान्य मासिक धर्म के साथ महिलाओं को अक्षम होने के बाद मासिक धर्म संबंधी परेशानियों का अनुभव हो सकता है। मधुमेह या मोटापे के रूप में पुरानी बीमारी की स्थिति के साथ महिलाओं को मासिक धर्म की अनियमितता हो सकती है। गठिया के साथ महिलाओं को रजोदर्शन के बाद में डिंबक्षरण में शिथिलता हो सकती है।

रीड की हड्डी में चोट, मस्तिष्क पे चोट और मल्टीपल स्केलेरोसिस के में मासिक धर्म रुक सकता है। या फिर रक्त का प्रवाह बहुत कम हो सकता है। नियोग्य महिलाओं में मासिक धर्म की अनियमितताओं को लेकर कई समस्याएं हो सकती हैं। कई महिलाओं को अस्थिसुषिरता अथवा ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा हो सकता है।

पैड लगाने में असुविधा के कारण बौद्धिक रूप से नियोग्य किशोरियां अनुचित स्थानों में पैड निकाल सकती हैं। इससे शर्मिंदगी का सामना करना पड़ सकता है। जो अपने खुद के पैड बदलने के लिए शारीरिक रूप से सक्षम नहीं हो, मासिक धर्म उनकी स्वतंत्रता और उठने बैठने की क्षमता और भी कम कर सकता है। सेरेब्रल पाल्सी या स्पैनबिफ्रिडा के साथ लड़कियों में ऐसा देखा जा सकता है। बहुत सी लड़कियों में मासिक धर्म चक्र के बारे में बात चीत ना कर पाने की कठिनाई हो सकती है।

जिन महिलाओं या लड़कियों को मिर्गी की तकलीफ है उनमें भी अनियमित मासिक धर्म चक्र, डिंबक्षरण के अभाव, ऋतुरोध (मासिक धर्म के असामान्य अभाव) और बहुत हल्का मासिक धर्म देखने में अत है। अंतःस्त्रावी (हार्मोनल) विकारों की वृद्धि अधिक होती है।

मिर्गी का दौरा उनके मासिक माहवारी के समय के आसपास अधिक हो सकता है। मासिक धर्म चक्र के दौरान हार्मोनल परिवर्तन जब्ती आवृत्ति में परिवर्तन का सबसे संभावित कारण हैं।

माहवारी क्या है?

माहवारी एक ऐसी प्राकृतिक प्रक्रिया है जो लड़कियों में युवावस्था के अंतिम चरण से शुरू हो कर उनके संपूर्ण प्रजनन काल, जब तक वो रजोनिवृत्ति की आयु में नहीं पहुंच जाती, जारी रहती है. यह गर्भाशय की परत होती है जो लगभग प्रति माह योनि से रक्त के रूप में विसर्जित होती है. इस प्रक्रिया के दौरान योनि द्वारा शरीर के रक्त और ऊतकों का विसर्जन होता है.

किशोरियों के लिए रजोदर्शन (माहवारी की शुरूआत) सिर्फ एक शारीरिक प्रक्रिया से बढ़कर बहुत कुछ है. यह यौन परिपक्वता यानि महिला बनने का प्रतीक है. रजोदर्शन का अर्थ यह होता है कि किशोरी ने बच्चे को जन्म देने की जैविक क्षमता विकसित कर ली है, लेकिन इसका आशय यह नहीं है कि उसमें एक जिम्मेदार मां बनने के लिए जरूरी शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक परिपक्वता भी आ गई है.

माहवारी किस तरह होती है?

चक्र के प्रारंभिक चरण में, एक हार्मोन (एफएसएच) विमोचित होता है. यह अंडाशय पर प्रभाव डालता है. जिससे महिला के दोनों अंडाशयों में अंडों का निर्माण होता है. परन्तु इस हार्मोन के प्रभाव से केवल एक कूप ही परिपक्व होता है और यह एसट्राडियोल (एक और हार्मोन) को विमोचित करता है जिसका प्रभाव गर्भाशय पर पड़ता है. इससे गर्भाशय की भीतरी झिल्ली (अंतर्गर्भाशयकला) विकसित और मोटी होकर किसी भी निषेचित अंडे के लिए तैयार हो जाती है. इसी बीच परिपक्व हुआ कूप फटता है और डिंब (अंडा) को छोड़ता है. इस प्रक्रिया को डिंबक्षरण कहा जाता है. विमोचित होने के बाद यदि अंडा निषेचित नहीं हो पाता तो यह तो यह गर्भाशय की परत के साथ ही योनि के द्वारा बाहर निकल आता है- इसी को माहवारी कहते हैं. महिलाओं को एक निश्चित

अवधि में डिंबक्षरण और माहवारी होती है. शुरुआत में डिंबक्षरण कि प्रक्रिया अनियमित हो सकती है जिससे माहवारी भी अनियमित हो जाती है हालांकि ऐसा होना असामान्य नहीं है.

माहवारी से पहले के लक्षण

माहवारी होने से पहले (पीएमएस) के लक्षणों का नाता माहवारी चक्र से ही होता है। सामान्यतः ये लक्षण माहवारी शुरू होने के 5 से 11 दिन पहले शुरू हो जाते हैं। माहवारी शुरू हो जाने पर सामान्यतः लक्षण बन्द हो जाते हैं या फिर कुछ समय बाद बन्द हो जाते हैं। इन लक्षणों में सिर दर्द, पैरों में सूजन, पीठ दर्द, पेट में मरोड़, स्तनों का ढीलापन अथवा फूल जाने की अनुभूति होती है।

कभी कभी मासिक धर्म के पहले लड़कियों को थकान, चिड़चिड़ापन या उदासी महसूस हो सकती है। यह बहुत सामान्य है। ज़्यादातर यह हार्मोन के स्तर में बदलाव के कारण होता है।

पी.एम.एस. (माहवारी से पहले बीमारी) के कारण

पी.एम.एस. का कारण जाना नहीं जा सका है। यह अधिकतर 20 से 40 वर्षों की औरतों में होता है, एक बच्चे की मां या जिनके परिवार में कभी कोई दबाव में रहा हो, या पहले बच्चे के होने के बाद दबाव के कारण कोई महिला बीमार रही हो- उन्हें होता है।

पी.एम.एस का इलाज

पी.एम.एस के स्व- उपचार में शामिल है-

- नियमित व्यायाम
- आहारपरक उपाय साबुत अनाज, सब्जियों और फलों को बढ़ाने तथा नमक, चीनी एवं कॉफी को घटाने या बिल्कुल बन्द करने से लाभ हो सकता है।
- दैनिक डायरी बनायें या रोज का रिकार्ड रखें कि लक्षण कैसे थे, कितने तेज थे और कितनी देर तक रहे। लक्षणों की डायरी कम से कम तीन महीने तक

रखें. इससे डाक्टर को न केवल सही निदान ढूँढने में मदद मिलेगी, उपचार की उचित विधि बताने में भी सहायता मिलेगी.

- उचित विश्राम भी महत्वपूर्ण है.

मिर्गी के साथ महिलाओं के लिए उपाय

माहवारी से पहले मिर्गी के दौरे ज़्यादा पड़ सकते हैं. अध्ययनों से पता चलता है कि यह क्योंकि प्रोजेस्टेरोन एस्ट्रोजन (हॉर्मोन) के अनुपात में वृद्धि हो जाती है. इसके पीछे के सही कारण का पता नहीं चल सका है लेकिन हॉर्मोन मिर्गी के दौरों को प्रभावित करते हैं:

- अपने हार्मोन और बीमारी के चढ़ाव को पहचानें. यह आपके इलाज में मदद कर सकते हैं. अपने मासिक धर्म चक्र के कैलेंडर, और मिर्गी का दौरा पड़ने के दिनों को याद रखें.
- माहवारी के दौरान समय पर अपनी दवा लें.
- मासिक धर्म के समय अपनी दवा के खुराक को समायोजित करें. यह केवल अपने चिकित्सक की सलाह के साथ करें.
- अच्छी नींद बनाए रखना आपके के लिए महत्वपूर्ण है
- शराब और पेय पदार्थों का सेवन कम करें.
- कोशिश करें की पानी का अवधारण कम हो.

माहवारी का दर्द / डिस्मेनरीय

जब गर्भाशय झिल्ली की परत को बाहर फेंकने के लिए सिकुड़ता है तो इससे माहवारी के समय हल्का सा दर्द होता है. यह दर्द पेट के निचले हिस्से में महसूस होता है, लेकिन यह गुप्तांग, जांघों और पीठ में भी हो सकता है. कुछ महिलाएं मासिक धर्म के दर्द के दौरान सिर में दर्द और अस्वस्थ महसूस करती हैं. यह दर्द दिनभर आता जाता रहता है, और यह हमेशा या बहुधा माहवारी के दौरान ही होता है. इसका निवारण आम दर्द निवारक दवाओं से हो सकता है.

माहवारी के पहले दिन लगभग 12 घंटे तक तेज, रुक-रुक कर या अनियमित तौर पर दर्द हो सकता है. इससे बेहोशी या एकाएक गिर जाने की संभावना होती है. इस तरह का दर्द रजोदर्शन (डिंबक्षण से संबंधित) के 2-3 वर्ष बाद शुरू होता है. अचानक दर्द के उपचार के लिए आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए.

आपको मासिक धर्म से 3-5 दिन पूर्व पीठ/पेट के निचले हिस्से में दर्द हो सकता है. सामान्यतः माहवारी होने के बाद आराम मिल जाता है. दर्द अमूमन पेट के बायें हिस्से में होता है. कब्ज भी हो सकता है. इस समस्याओं से निपटने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि आप उचित आहार लें, कार्बोहाइड्रेट्स और दस्त लाने वाले पदार्थों का अधिक सेवन ना करें. अगर आप कर सकती हैं तो हल्की कसरत करते रहें.

चिकित्सक को कब दिखाएं

कभी माहवारी के बहाव में बाधा हो सकती है. इस तरह की स्थिति बहुत कम आती है लेकिन अगर हो तो डॉक्टर से मिलना चाहिए.

मासिक धर्म से सबन्धित समस्याएँ होना साधारण बात है अक्सर माहवारी की अनियमितता हो जाती है, अर्थात कई बार रक्तस्राव बहुत अधिक हो जाता है और कई बार क्या होता है बिलकुल ही नहीं होता. तब डाक्टर के पास जाना चाहिए.

कभी कभी ऐसा भी होता है की ये 2-3 दिन होना चाहिए लेकिन 1 ही दिन होता है, और कई बार 15 दिन में ही दुबारा आ जाता है. और कई बार 2 महीने तक नहीं आता. तब डाक्टर के पास जाना चाहिए.

यदि स्व-उपचार से लगातार तीन महीने में दर्द ठीक न हो या रक्त के बड़े-बड़े थक्के निकलते हों तो डाक्टर से परामर्श लेना चाहिए.

यदि माहवारी होने के पांच से अधिक दिन पहले से दर्द होने लगे और माहवारी के बाद भी होती रहे तब भी डाक्टर के पास जाना चाहिए.

माहवारी चक्र का रिकॉर्ड रखें- कब खत्म हुए, कितना स्राव हुआ (कितने पैड में काम में आए उनकी संख्या नोट करें और वे कितने भीगे थे) और अन्य कोई लक्षण आप ने महसूस किया हो तो उसे भी शामिल करें. यदि तीन महीने से ज्यादा समय तक समस्या चलती रहे तो डाक्टर से परामर्श करें.

निःशक्त महिलाओं के लिए प्रबंधन

मासिक धर्म प्रबंधन में वो युक्तियाँ या उपाय हैं जिनकी सहायता से निःशक्त महिलाओं के लिए मासिक धर्म को सहज बनाया जा सकता है. इनकी मदद से वह मासिक धर्म प्रवाह को सहजता और स्वच्छता पूर्वक, गरिमा और गोपनीयता के साथ इस दिनों को बिताने में सक्षम हो सकती हैं. नहीं तो निःशक्त युवतियों और महिलाओं के लिए मासिक धर्म के दौरान अपनी खुद की देखभाल करना अत्यंत कष्टदायी साबित हो सकता है.

सबसे पहले ज़रूरत है प्रबंधन के लिए लक्ष्यों की स्थापना करना. इन लक्ष्यों में शामिल हो सकती हैं ये निम्नलिखित बातें:

1. कम उम्र की औरतों या किशोरियों के लिए:

- अपने मासिक धर्म को चिंता रहित स्वीकार करना
- पैड बदलते वक़्त या स्नान करते वक़्त मिलने वाली मदद को आराम से बिना किसी हिचक के स्वीकार करना
- इस अवधि के दौरान सहज और संतोषजनक महसूस करना
- मासिक धर्म के दौरान व्यहवार के एक स्वीकार्य तरीके का पता होना (जैसे मासिक धर्म के दौरान कहीं भी वो पैड को निकाले नहीं)
- मासिक धर्म प्रबंधन कार्य में, चाहे काम या ज़्यादा, खुद भाग लेना
- पैड को बदलने की कब जरूरत है या एक निर्धारित समय के बारे में पता होना

2. निःशक्त महिलाओं की सहायता कर उन लोगों के लिए:

- प्रबंधन के दौरान सहायता देते वक़्त सहज महसूस करना

- मासिक धर्म से पहले या अवधि के दौरान उत्पन्न होने वाली मुश्किलों के बारे में पता होना
- मासिक धर्म प्रबंधन की युक्तियों और देखभाल करने के तरीकों का ज्ञान होना
- मासिक धर्म के प्रबंधन की शिक्षा, स्वयं की देखभाल के तरीकों, मानव संबंध और स्वास्थ्य की देखभाल का ज्ञान होना
- उनकी सहायता के लिए सुसंगत दृष्टिकोण का होना

पहली बार माहवारी का होना सभी लड़कियों के लिए कठिन हो सकता है-चाहे वे अक्षम हो या गैर अक्षम युवती हो. लेकिन नियोग्यता के साथ एक लड़की के चारों ओर बाकि लोगों को भी परेशानी हो सकती है. उन्हें चिंता रहती है कि वो लड़की उस अवधि का प्रबंधन करने में सक्षम होगी या नहीं. या फिर वो अपनी सहायता के लिए किसी और पर निर्भर करेगी.

निःशक्तता के साथ किशोरियों और महिलाओं को बाकि सबसे अलग, दूसरे तरीकों का इस्तेमाल करना पड़ सकता है. अगर वह दृष्टिहीन है तो वह गंध से पहचान सकती है कि उसे माहवारी शुरू हुई है. अगर उसे चलने फिरने में दिक्कत है तो उसे सहायता की आवश्यकता हो सकती है. उदाहरण के लिए, वह पैड लगाने में मदद ले सकती हैं परन्तु तंपन डालने के लिए किसी से मदद नहीं लेना चाहेगी. अगर वह स्पास्टिक है तो कूल्हे या जांघ की मांसपेशियों में टक्रील की वजह से उसे टाँगे खोलने में मुश्किल होगी. ऐसे में भी पैड लगाना आसान होता है, तंपन लगाना नहीं.

अक्षम महिलाओं को शिक्षण

हर औरत को मासिक धर्म के बारे में जानने की जरूरत है. जिन्हे समर्थन की जरूरत है उन युवा महिलाओं को अपने पहले मासिक धर्म (रजोदर्शन) के लिए तैयार रहना चाहिए. मासिक धर्म की जानकारी प्रदान करना इस दिशा में एक प्रारंभिक कदम है.

जो महिलाएं बोल नहीं पातीं या अपनी बात समझाने में असमर्थ होती हैं उनकी मासिक की धर्म तैयारी और मासिक धर्म के प्रबंधन हेतु कुछ खास कदम उठाने चाहियें. वस्तुओं, चिन्ह और प्रतीकों का उपयोग करके इन्हे समझाना और समझना आसान रहता है. संदेशों और प्रतीकों द्वारा मासिक धर्म के प्रबंधन के लिए इन्हे स्पष्टीकरण और संकेत देने की आवश्यकता होती है. इस तरीके को बड़ी उम्र की महिलाओं द्वारा भी इस्तेमाल किया जा सकता है. लेकिन कुछ महिलाओं के लिए यह तरीका उपयोगी सिद्ध नहीं होता क्योंकि उन्हें सन्देश और प्रतीक समझने में कठिनाई होती है. ऐसी महिलाओं के लिए संदेश और प्रतीकों का कम से कम उपयोग किया जाना चाहिए और समझाने का तरीका कम जटिल होना चाहिए. जो संदेशों को समझ सकती हैं और प्रतीकों के विभिन्न प्रकार के साथ अपनी जरूरतों और प्राथमिकताओं को व्यक्त करने में सक्षम होती हैं उनके लिए पाठ "उपयोगकर्ता के अनुकूल" होना चाहिए. जैसे हर एक चीज़ के लिए एक अलग कार्ड या पृष्ठ पर एक संदेश लिखना या प्रत्येक संदेश के लिए अलग अलग रंग के कागज का उपयोग किया जाना चाहिए.

जो लोग मासिक धर्म प्रबंधन और स्वच्छता की शिक्षा प्रदान करने या सिखाने के लिए सामने आते हैं या ऐसा करने की जिनकी जिम्मेदारी है उन्हें निर्देश प्रदान करने के तरीके को सुलभ बनाना आना चाहिए. अगर कोई निर्देश, सन्देश या प्रतीक महिला या लड़की को बार बार याद दिलाना है तो उसे एक ऐसी जगह लगाएं जहाँ से वो निर्देश महिला

तक आसानी से पहुँच सके, जैसे शौचालय के दरवाजे पर या दीवार पर लगे कलैंडर के ऊपर .

कई बार देखा गया है कि महिला दर्द या या बेचैनी का अनुभव करती है और उसे किसी की मदद की जरूरत होती है मगर कह पाने में असमर्थ होती है. यह बात उसकी मदद करने वालों के लिए बड़ी चिंता का विषय हो सकती है. ऐसे में प्रत्येक महिला या किशोरी को व्यक्तिगत तौर पर समझाने की जरूरत है. किसी को भी असुविधा न हो और ये दिन सहजता से निकल जाएँ ऐसी युक्तियाँ बनाने की आवश्यकता होती है.

प्रजनन पथ के संक्रमण एक महामारी से बन गए हैं जो खामोशी से फैल रहे हैं. उचित मासिक धर्म स्वच्छता और प्रबंधन महिलाओं की इस पीड़ा से रक्षा कर सकते हैं. लड़कियों को निम्नलिखित बातों के लिए शिक्षित किया जाना चाहिए:

- मासिक धर्म के तथ्य
- मासिक धर्म के शारीरिक निहितार्थ
- मासिक धर्म का महत्त्व
- माध्यमिक यौन विशेषताओं का विकास
- डिस्पोजेबल सेनेटरी पैड का चयन और स्वच्छता की उचित प्रथाएं

यह सब शैक्षिक टेलीविजन कार्यक्रम, स्कूली नर्सों / स्वास्थ्य कर्मियों, स्कूल के यौन शिक्षा के अनिवार्य पाठ्यक्रम और जानकार माता-पिता के माध्यम से हासिल किया जा सकता है. यह शिक्षा परोक्ष रूप से सदियों पुरानी भ्रान्तियां और गलत विचारों को दूर करने में प्रभावशाली होगी. बिना किसी झिझक के मासिक धर्म के मामलों पर चर्चा करने के लिए महिलाएं स्वतंत्र महसूस करेंगी. भले ही माताएं शिक्षित न हों लेकिन उन्हें इस

बात का प्रशिक्षण अस्वस्थ मिलना चाहिए कि वे अपनी बेटियों को मासिक धर्म के बारे में बता पाएं और बिना किसी हिचक के चर्चा कर पाएं .

हर लड़की और हर महिला को ये हौंसला दिलाने की ज़रूरत है कि मासिक धर्म उनकी रोज़मर्रा की ज़िन्दगी को बाधित नहीं कर सकता. स्वच्छता और प्रबंधन यही सब सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक होते हैं. चाहे स्कूल जाना हो या दफ्तर या फिर घर के अनेक काम करने हों आप अपनी दिनचर्या जारी रख सकती हैं. आपको किसी भी प्रकार की शर्मिंदगी का एहसास नहीं होगा और आप अपने शरीर को लेकर आश्वस्त रह सकती हैं. उचित मासिक धर्म स्वच्छता बनाए रखना, सबकी भलाई और विकास के लिए महत्वपूर्ण है.

निःशक्त महिलाओं के लिए बाधाएं

पैड या तंपन (टैम्पॉन) बदलने के लिए कुछ सरल और बुनियादी कदम हैं, जैसे:

- पैंट, पजामा या सलवार नीचे करना या स्कर्ट, साड़ी या घाघरा ऊपर करना
- जाँघिया या पैंटी नीचे करना
- खुद को आरामदायक स्थान पर आसिन करना
- पैड या तंपन निकालना (शौचालय या बिस्तर पर बैठकर)
- इस्तेमाल किये हुए पैड या तंपन का निपटान करना
- योनि और उसके आस पास की जगह साफ करना
- एक नया पैड या तंपन खोलना
- पैड या तंपन लगाना
- शौचालय से उठना
- जाँघिया और पैंट ऊपर खींचना

ये सभी सरल दिखने वाले कदम निःशक्त महिलाओं के लिए मुश्किलों से भरे हो सकते हैं. व्हीलचेयर उपयोगकर्ताओं या मस्तिष्क पक्षाघात (सेरिब्रल पाल्सी) से पीड़ित महिलाओं के लिए, या जिनके दोनों हाथ नहीं हैं, या जिन्हे रीड की हड्डी में चोट के कारण पक्षाघात हुआ है या जिन्हे रुमेटी गठिया है उनके हाथ और पैरों में शक्ति और निपुणता का अभाव होता है. ऐसी महिलाओं को मासिक धर्म प्रबंधन की समस्याओं का सामना करना पड़ता है.

नियोग्य महिलाओं को निम्नलिखित बाधाओं का सामना करना पड़ता है:

महसूस करने में कमी

कमज़ोरी के कारण या तंत्रिका क्षति की वजह से कुछ महिलाओं में योनि के आस पास की जगह में सनसनी नहीं रहती. इस वजह से उन्हें समस्या का सामना करना पड़ता है. कई बार उन्हें आभास नहीं होता कि मासिक धर्म शुरू हो गया है. उन्हें मालूम नहीं पड़ता कि तंपन कहाँ डालना है क्योंकि योनि खोजने में दिक्कत होती है. सैनिटरी पैड उचित जगह पर लगाने में समस्या हो सकती है. उसे मालूम नहीं पड़ता कि कमर और कूल्हों पर कितना दबाव पड़ रहा है और वो कितनी असुविधाजनक स्थिति में बैठी है.

सुविधाओं में कमी

एक नियोग्य महिला को न केवल सुविधाओं की कमी होती है बल्कि सुविधाओं तक पहुँचने के रास्ते भी दुर्गम होते हैं. हमारे देश के अविकसित क्षेत्रों और गाँव के दूर दराज़ इलाकों में पानी की कमी, शौचालय न होना तथा स्वच्छता और सफाई न रख पाना आदि दिक्कतों का सामना करना पड़ता है. ऐसे में एक निःशक्त महिला न खुद को साफ़ रख पाती है न ही उसे एकांत स्थान मिल पाता है.

मांसपेशियों में संकुचन

मांसपेशियों में संकुचन से प्रभावित महिला को पैड को सही जगह में लगाने में परेशानी हो सकती है. अनैच्छिक झटकों और पीड़ा के कारण वह पैरों को पसारने में असमर्थ होती है. तंपन डालते समय या पैड लगाते समय उसे ऐंठन संबधी पीड़ा बढ़ सकती है.

शक्ति और निपुणता में कमी

हाथों में शक्ति की कमी के कारण एक निःशक्त महिला को अपने कपड़े उतारने और पहनने में, शौचालय में खुद को स्थानांतरित करने में या सहारा लेकर खड़े होने में बहुत परेशानी होती है। यही कठिनाई उसे पैड या टैम्पोन की पैकेजिंग को खोलते वक़्त और उन्हें इस्तेमाल करके फेंकते वक़्त भी होती है क्योंकि उनके लिए सामने की ओर झुकना मुश्किल होता है।

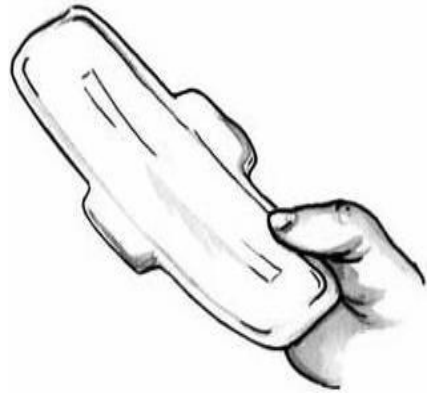
आप क्या इस्तेमाल कर सकती हैं

मासिक धर्म के दौरान स्वच्छ रहने के लिए सैनिटरी नैपकिन, टैम्पॉन और मासिक धर्म कप जैसे विभिन्न तरीके हैं।

सैनिटरी नैपकिन

सेनेटरी पैड, मासिक धर्म पैड या मैक्सी पैड के रूप में जाना जाता है। यह गर्भपात के बाद, या योनि से रक्त के प्रवाह को अवशोषित करने के लिए आवश्यक है।

भारत में अधिकांश अविवाहित लड़कियों सैनिटरी पैड का उपयोग करना पसंद करती हैं। हमेशा ध्यान रखें; बार बार सेनेटरी पैड के ब्रैंड (प्रकार) न बदलें। ऐसा करने से आप असहज महसूस कर सकती हैं। सुरक्षा के लिए एक ही प्रकार का ब्रांड उपयोग करना सही रहता है।



चित्र 1

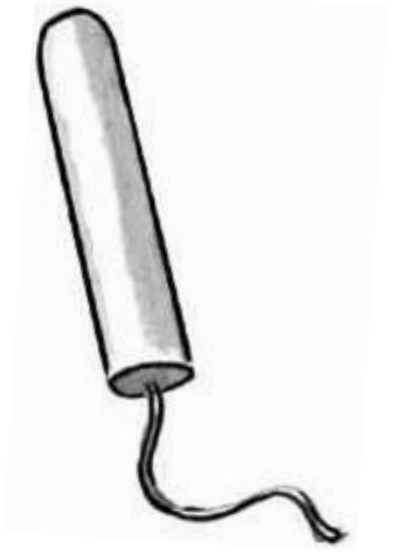
ज्यादातर महिलाओं को डिस्पोजेबल यानी कि प्रयोग करके फेंकने वाले सैनिटरी पैड उपयोग करने चाहिए। इन्हें जाँघिया के अंदर आसानी से रखा जा सकता है।

टैम्पॉन (तंपन)

टैम्पॉन एक रूई (कपास) या रूई जैसी किसी अन्य सोखता (प्रचूषक) सामग्री से बनी एक बेलनाकार डाट (प्लग) होती जिसके निचले सिरे पर एक डोरी जुड़ी रहती है और इसे शारीरिक द्रवों को अवशोषित करने के उद्देश्य से किसी शरीरिक गुहा या घाव में प्रविष्ट कराया जाता है। दैनिक उपयोग में आमतौर पर इसका सबसे सामान्य प्रकार माहवारी

(मासिक धर्म) के दौरान रक्तस्राव को अवशोषित करने के लिए योनि में डाला जाने वाला एक प्रयोज्य (डिस्पोजेबल) डाट है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि अच्छी कंपनियों द्वारा बनाये गए टैम्पॉन पहन कर आप कौमार्य नहीं खोएँगी।

तंपन का मूल्यन इनकी सोखने की क्षमता के आधार पर किया जाता है जिसे अवशोषण मूल्यन कहते हैं। कुछ तंपन अधिक तो कुछ कम स्राव सोखने में सक्षम होते हैं। चूँकि तंपन मासिक धर्म के



चित्र 2

दौरान योनि के भीतर पहने जाते हैं, इसलिए यह महिलाओं को कुछ भी करने की अनुमति और

स्वतंत्रता प्रदान करते हैं, यहां तक कि तैराकी जैसी गतिविधियों में भी यह रुकावट नहीं बनते हैं। आमतौर पर मूत्र या मल त्याग करने से पहले तंपन को निकालना आवश्यक नहीं होता, हालाँकि इसकी लटकती डोरी जरूर कुछ परेशानी पेश करती है और उसे मूत्र या मल त्याग करते समय ऊपर को खींच कर रखना पड़ता है ताकि यह गीली या गंदी ना हो जाये। सेनेटरी नैपकिन के विपरीत, तंपन उपयोग करते समय मासिक धर्म का रक्त, हवा के संपर्क में नहीं आता इसलिए दुर्गंध भी बहुत कम होती है, साथ ही यह कभी भी पता नहीं लगता कि अमुक महिला ने तंपन पहना हुआ है।

मासिक धर्म कप

मासिक धर्म कप लगभग दो इंच लम्बा और मुलायम चिकित्सा में काम आना वाले सिलिकॉन से बना, मासिक धर्म के रक्त को सोख लेने का एक साधन है। मासिक धर्म कप

एक स्वस्थ और पर्यावरण के अनुकूल विकल्प है। इसका आकार एक घंटी के जैसा होता है। इसे योनि में मासिक धर्म तरल एकत्रित करने लिए डाला जाता है। आप जब इसे पहनतीं है तो अंदर एक सील सी लग जाती है जिससे रक्त बाहर बहता नहीं है। आप 12 घंटे तक एक मासिक धर्म कप पहन कर सकती हैं। मासिक धर्म कप सभी आयु समूहों के लिए उपयुक्त है। कुंवारी और ब्याहता महिलाएं, सभी इसे इस्तेमाल कर सकती हैं।



चित्र 3

इन उत्पादों को बाजार में आये काफी समय हो गया है, मगर भारतीय महिलाओ, खासतौर से ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाली महिलाओं, को स्वच्छता के लिए इन उत्पादों का अधिक ज्ञान नहीं है। इन सबकी वजह है:

- उपलब्धता की कमी
- लागत
- यौन स्वास्थ्य के बारे में बात करने में शर्मिंदगी
- मानव शरीर रचना विज्ञान के बारे में जागरूकता का अभाव
- मासिक धर्म सम्बन्धी मिथक

अनुमानित लागत

पैड

एक पैड औसत लागत है 5 रुपये से 6 रुपये मासिक धर्म चक्र की अवधि औसतन 5 दिनों की होती है. अगर एक महिला दिन में 3 पैड भी बदले, तब एक दिन का खर्च 15 रुपये से लेकर 18 रुपये तक होगा . और एक माह में 50 रुपये से 60 रुपये के आस पास का खर्च पड़ सकता है.

टैम्पॉन (तंपन)

एक नियमित टैम्पॉन (20 के पैक) लगभग 175 रुपये होता है. मगर जिन्हे भरी प्रवाह होता है उसके लिए जो टैम्पॉन उपलब्ध हैं वो औसतन 20 रुपये प्रति टैम्पॉन है. तो कुल मिला कर अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि टैम्पॉन इस्तेमाल करने की प्रति माह लागत होती है 60 रुपये.

मासिक धर्म कप

एक भारतीय निर्मित मासिक धर्म कप की लागत होती है 760 रुपये. ये लगभग 5 साल इस्तेमाल किया जा सकता है.

कैसे प्रयोग करें

मासिक धर्म एक चुनौती है, जिसके लिए निःशक्त महिलाओं को पैटी, तंपन या पैड की स्थिति में संशोधन या लगाने-निकालने करने के लिए आसान तरीका सिखाया जाना चाहिए. अगर वह मासिक धर्म खुद के दौरान को संभालने और गोपनीयता रख पाती हैं तब ज़रूरत है स्वच्छता पर ध्यान देने की.

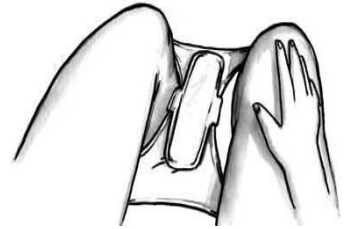
सैनिटरी पैड का प्रयोग

इसे बदलना बहुत आसान है. सबसे आसान तब लगेगा जब आप अपने कपड़ों को घुटने के पास नीचे कर के बैठे हुए हों.

- पैड रैपर या बक्से से बाहर निकालें
- आप रैपर को फेंकिए मत क्योंकि पैड इस्तेमाल करने के बाद उसे फेंकने के काम अयेगा.
- सैनिटरी नैपकिन के पीछे एक चिपकने वाली पट्टी होती है. उस पट्टी को निकालें और अपनी जाँघिया में सेनेटरी नैपकिन को चिपका देन.
- अपना अंडरवियर या जाँघिया ऊपर खींचें और सैनिटरी पैड सही स्थिति में है ये देखने के लिए जाँच करें. आपकी योनि को पूरी तरह से ढांप लेना चाहिए. यदि ऐसा नहीं है, अपने अंडरवियर नीचे खींच सैनिटरी नैपकिन को आगे या पीछे करके पुनः लगाएं.



चित्र 4



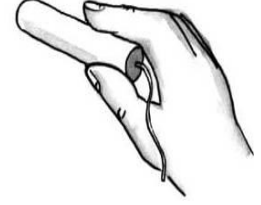
चित्र 5

- सैनिटरी नैपकिन हर दो घंटे में बदलना चाहिए. अगर सैनिटरी नैपकिन की सतह गीली है तो समझिए इसे बदलने के लिए समय है.

बाजार में कई आकार- प्रकार के सैनिटरी टॉवेल (पैड कहा जाता है) मौजूद हैं, और इनमें से अपने लिए सबसे बेहतर की पहचान के लिए आपको विभिन्न विकल्पों को आजमाना चाहिए. ग्रामीण क्षेत्रों में जहां सैनेटरी पैड्स उपलब्ध नहीं हैं, अधिकांश लड़कियां व महिलाएं कपड़े का उपयोग करती हैं. यदि कपड़े को एक बार उपयोग के बाद फिर से उपयोग करना हो तो यह ध्यान रखें कि संक्रमण से बचने के लिए स्वच्छता रखना जरूरी है. साथ ही सूती कपड़े का ही उपयोग करें और बाद में इसे डिटॉल जैसे किसी किटाणुनाशक से धो कर धूप में सुखा दें. इससे संक्रमण का खतरा बहुत कम हो जाएगा. फिर भी, यदि सैनिटरी पैड्स उपलब्ध और पहुंच में हों तो कपड़े का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए. ग्रामीण क्षेत्रों में कपड़े या पैड के निस्तारण के लिए सबसे सटीक उपाय इसे भूमि में दबा देना है. इसे जलाना नहीं चाहिए क्योंकि इससे वायु दूषित होगी.

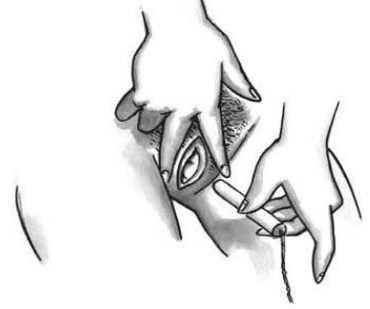
टैम्पॉन (तंपन) का प्रयोग

- साबुन और पानी से अपने हाथ धो लें. शुष्क हाथों से, टैम्पॉन खोलिए. अगर हाथ से छूट कर कभी नीचे गिरे तो इसे फेंक कर नया टैम्पॉन निकालें.



चित्र 6

- आरामदायक स्थिति, जो आपके लिए सबसे अधिक सुविधाजनक है, उसमें बैठिये या खड़े हो जाएं.
- लिखने वाली दो उंगलियों के साथ टैम्पॉन को बीच से पकड़िए.
- टैम्पॉन के एक सिरे पर लटकता हुआ धागा आपके शरीर से दूर होना चाहिए.
- अपने दूसरे हाथ से, लेबिया (योनि खोलने के आसपास की त्वचा की परतों) को खोलिए और टैम्पॉन को अंदर डालिये.



चित्र 7

- धीरे से अपनी पीठ की ओर टैम्पॉन को धकेलिये. सुनिश्चित कर लें कि टैम्पॉन पूरी तरह से योनि के अंदर है.
- टैम्पॉन का धागा केवल बाहर होना चाहिए.
- निकालते धागे से खींच कर आप टैम्पॉन बाहर निकालेंगी
- तंपन निकालने के बाद अपने हाथों को धोना न भूलें



चित्र 8

मासिक धर्म कप का प्रयोग

- कप को दोनों किनारों से दबा कर ऐसे मोड़ जैसे अपने उसे आधा कर दिया हो.
- कप के ऊपरी किनारे को उंगली से नीचे की ओर दबाएं जिससे एक त्रिकोण सा आकार बन जाए. इससे मासिक धर्म कप को अंदर डालना आसान होगा क्योंकि इस तरह से ये छोटा हो जाता है.
- मुड़े हुए किनारों को अपने अंगूठे और पहली उंगली के बीच ज़ोर से दबा कर रखें.
- एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं.
- योनि की मांसपेशियों को ढीला छोड़ें.
- अपने दूसरे हाथ से जननांग की मुड़ी हुई त्वचा को खोलिये. मासिक धर्म कप का मुदा हुआ हिस्सा योनि के अंदर डालिये. ध्यान रहे 1/2 तक ही अंदर जाना चाहिए.
- कप के नीचे के हिस्से को पकड़ लीजिए. अब किसी भी दिशा में कप एक एक बार पूरा (360 डिग्री) तक घुमायें. कप आसानी से घूम जाना चाहिए. इससे यह सुनिश्चित हो जायेगा कि कप पूरी तरह से खुला है.
- निकालने के लिए कप के नीचे की नली को



चित्र 9



चित्र 10



चित्र 11

पकड़ धीरे से खींच लेना चाहिए.

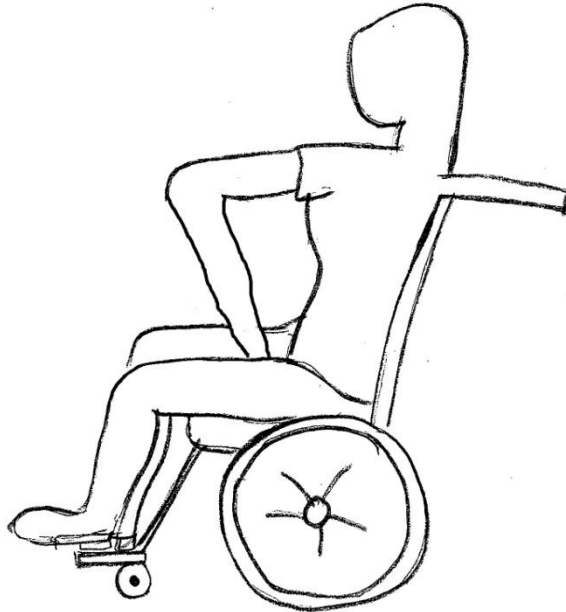
मासिक धर्म कप कैसे साफ़ करें

मासिक धर्म की अवधि के दौरान, कप एक दिन में केवल 2-3 बार खाली कर दिया जाना चाहिए. इसे रात में पूरी तरह छोड़ा जा सकता है. इसे सादे पानी से धो सकती हैं और शौचालय में खाली कर सकती हैं. ये चिकित्सा ग्रेड सिलिकॉन से बनाया जाता है इसलिए हमेशा सुरक्षित और स्वच्छ होता है. इसमें जीवाणु का विकास नहीं होता है. अगर पानी उपलब्ध नहीं है, तो आप सिर्फ टॉयलेट पेपर से पोंछ कर तुरंत डाल सकती हैं. इसे साफ़ करने लिए कभी भी साबुन या कीटाणुनाशक का उपयोग न करें.

अंग विन्यास में परिवर्तन

निर्योग्यता के होते महिलाओं को मासिक धर्म के समय स्वच्छता बनाये रखने हेतु, अलग अलग तरीकों का इस्तेमाल करने में कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है. अपनी स्थिति या अवस्था में परिवर्तन के द्वारा इन कठिनाईयों को कम किया जा सकता है. निर्योग्य महिलाओं को पैड या टैम्पाँन बदलते वक़्त अपने उठने बैठने के तरीकों में कैसे बदलाव लाएं ये सिखाने की कोशिश की जा सकती है:

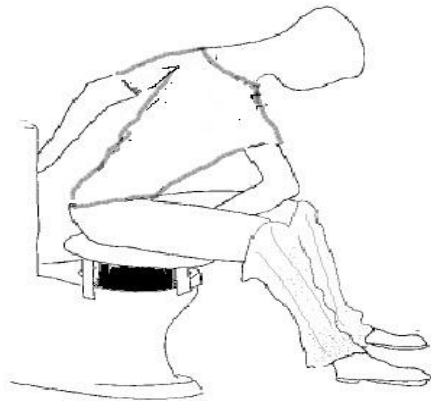
1. एक व्हीलचेयर पर बैठी महिला अगर अपने कपड़े खींच कर अगर नीचे कर सकती है तो वह स्वतंत्र रूप से टैम्पाँन उपयोग करने में भी सक्षम हो सकती है. इसके लिए उसे व्हीलचेयर के या बिस्तर के किनारे पर बैठना चाहिए. टैम्पाँन का इस्तेमाल करने के लिए इसका अच्छा अभ्यास करने की आवश्यकता है.



चित्र 12

2. जहां तक पैड का उपयोग करने का सवाल है पैड को पीछे तक पहुँचाना मुश्किल हो सकता है. व्हीलचेयर का झुकाव थोड़ा पीछे की तरफ होता है इसलिए मासिक धर्म प्रवाह को सोखने के लिए पैड को एकदम नीचे और पीछे तक पहुँचाना ज़रूरी है.

3. एक महिला, जिसे आगे की ओर झुकने में दिक्कत है उसे बिस्तर या शौचालय की सीट ऊँची चाहिए होती है तांकि वो पैड या टैम्पोन आसानी से लगा ले. जिस लड़की या महिला को अनुभूति का अभाव है, और झुक कर नीचे नहीं देख पाती उसे एक दर्पण की आवश्यकता हो सकती है. जिन्हे गंभीर रूप से ऐंठन सम्बन्धी तकलीफ है वो अपनी टांगों को फ़ैलाने के लिए नी-स्प्रेडर का उपयोग कर सकती हैं. नहीं तो उसे टैम्पोन डालते वक़्त और भी ज़्यादा तकलीफ होगी. उसे शौचालय की सीट ऊँची चाहिए. एक तरफ झुक कर कैसे पैड लगाया जाता है उसे सिखाया जाना चाहिए.



चित्र 13

4. एक निःशक्त महिला जिसे संतुलन बनाये रखने में तकलीफ है या आगे तक पहुँचने में समस्या है, या वह वह अपनी टांगों पर ज़ोर डाल कर खड़े होने में असमर्थ है तो उसे अपनी बगल की ओर झुक कर या किसी सहारे को पकड़ कर पैड बदलना चाहिए. कई बार शौचालय के लिए व्हीलचेयर से स्थानान्तरण की आवश्यकता भी होती है, और निश्चित रूप से पैट नीचे खींचने में सबसे बड़ी समस्या आती है. ऐसे में पकड़ने के लिए एक छड़ या बार का होना ज़रूरी है.



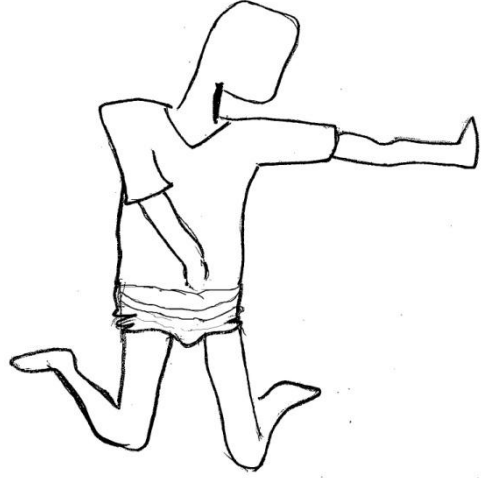
चित्र 14

5. कुछ महिलाएं शौचालय में अच्छी तरह से संतुलन नहीं कर सकती, और हाथ कमज़ोर होने के कारण दोनों हाथों के उपयोग की आवश्यकता हो सकती है। ऐसी महिलाओं के लिए व्हीलचेयर या टॉयलेट सीट की बजाय पैड या टैम्पाँन बदलने के लिए एक बिस्तर पर स्थानांतरित होना आसान होगा। हाथों की निपुणता की समस्याओं के साथ उनके लिए टैम्पाँन से अधिक पैड का उपयोग सही रहेगा।



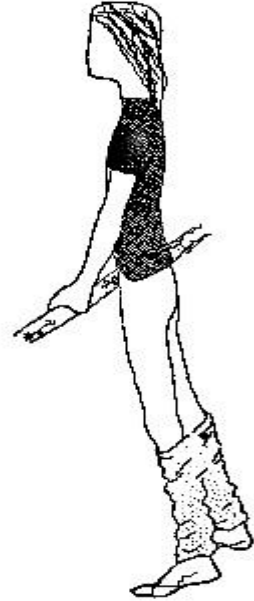
चित्र 15

6. जिन्हे मस्तिष्क पक्षाघात हुआ है या जिन्हे शारीरिक समन्वय स्थापित करने में कठिनाई है वो महिलाएं पर्याप्त रूप से खुद को स्थिर करने के लिए घुटनों के बल बैठ कर पैड या टैम्पोन लगा सकती हैं. ऐसा करने के लिए एक हाथ मुक्त होना चाहिए. लेकिन अगर कभी इन्हे सार्वजनिक सुविधाओं का इस्तेमाल करना पड़े तो ऐसा करना गन्दा और अप्रिय लग सकता है और जहाँ केबिन के नीचे व्यापक अंतराल है, वहाँ ऐसा करना लज्जाजनक हो सकता है.



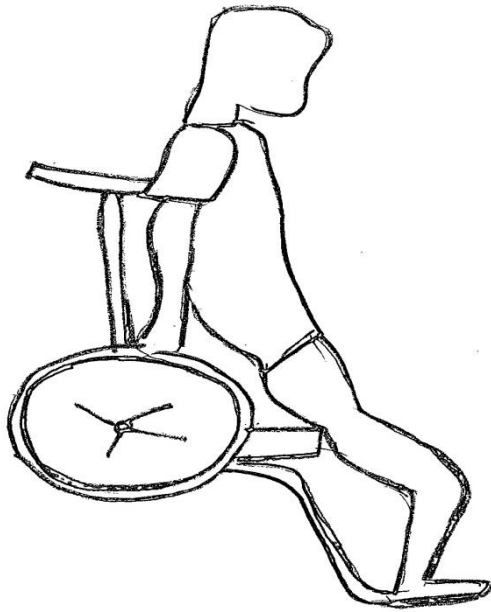
चित्र 16

7. जिन्हे खुद को संतुलित करने में मुश्किल है वो किसी रॉड की मदद से खड़े होने में सक्षम हो सकती है. मगर पैड या टैम्पोन प्रबंधन के लिए एक हाथ से ही पकड़ कर खड़ा हुआ जा सकता है क्योंकि उसे दूसरे हाथ का इस्तेमाल कपड़े नीचे और ऊपर करने के लिए करना होगा.



चित्र 17

8. सेरेब्रल पाल्सी, एकाधिक काठिन्य या जिन्हे रीढ़ की हड्डी में चोट हो और जिनके हाथों में ताकत की कमी हो वो महिलाएं व्हीलचेयर पर बैठे बैठे हाथों पर ज़ोर डाल कर अपने नितम्बों को ऊपर करने में सक्षम हो सकती हैं. लेकिन ऐसा करने से उनके दोनों हाथ व्यस्त हो जाते हैं. ये केवल सहायता करने वालों के लिए उपयोगी हो सकता है.



चित्र 18

अपने पहनने वाले कपड़ों में कुछ बदलाव

मासिक धर्म प्रबंधन के लिए सहायता लेना किसी भी लड़की या महिला के लिए हिचक की बात हो सकती है. उसे अपनी गोपनीयता का उल्लंघन लग सकता है. इसलिए अगर अंदर पहने जाने वाले वस्त्र (जाँघिया या पैटी) उनकी ज़रूरत के अनुकूल बनाये जाएँ तो निःशक्त महिलाओं को आसानी हो सकती है.

जाँघिया ऊपर और नीचे खींचना उनके लिए एक बहुत बड़ी समस्या होती है. इसका एक उपाय है कि टैम्पॉन का उपयोग करें क्योंकि टैम्पॉन के साथ जाँघिया पहनने की आवश्यकता नहीं होती.

जो महिलाएं पैड का इस्तेमाल करती हैं उन्हें जाँघिया पहनना ज़रूरी होता है क्योंकि स्थानान्तरण के दौरान, पैड अपने स्थान पर रखने के लिए जाँघिया आवश्यक हैं.

वेल्क्रो बन्धन के साथ बनी विशेष प्रकार की जाँघिया उनके लिए आसान सिद्ध हो सकती हैं जिसे व्हीलचेयर पर, टॉयलेट सीट पर या बिस्तर पर भी इस्तेमाल किया जा सकता है.

लूप्स या किनारों पर लगे छोर वाली जाँघिया उन महिलाओं के उपयोगी हो सकती हैं जिनके हाथों के कम शक्ति हैं. ऐसी जाँघिया को ऊपर खींचना आसान होता है.

जिन्हे असंयमिता की परेशानी है, उन महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान बार बार अंगौछा (डाइपर) और पैड बदलने की ज़रूरत हो सकती है. लेकिन ध्यान रखें की अंगौछा जल अवरोधक कपड़े का न बना हो.

अन्य साधन

नी स्प्रेडर एक साधन है जो घुटनो को जुडने नहीं देता. यह घोडे की नाल के आकार का होता है. ये लकड़ी के बोर्ड से बना होता है. इसमें दर्पण भी बांधा जा सकता है. कई शारीरिक परेशानियों में ऐसा होता है कि घुटने जुड जाते हैं और मासिक धर्म के दौरान पैड या टैम्पॉन लगाना मुश्किल होता है. घुटने फ़ैलाने पर उनकी त्वचा पर भी दबाव पड सकता है और महिला के जोड़ों में भी पीडा हो सकती है. ऐसे में ये उपकरण उपयोगी सिद्ध हो सकता है.



चित्र 19

मासिक धर्म स्वच्छता

बहुत सी महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान पर्याप्त स्वच्छता संरक्षण आसानी से नहीं मिल पाता है. 75% ग्रामीण महिलाओं को मासिक धर्म स्वच्छता और देखभाल पर पर्याप्त ज्ञान की कमी है. उनकी मासिक धर्म स्वच्छता के लिए आवश्यक है:

- सटीक और व्यावहारिक जानकारी की उपलब्धता
- सस्ती मासिक धर्म स्वच्छता सामग्री का आसानी से मिलना
- नैपकिन बदलने और खुद को साफ़ करते समय एकांतता
- पानी और साबुन तक आसान पहुंच
- निपटान की सुविधा

मासिक धर्म स्वच्छता एक लड़की की सामान्य दिनचर्या और अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने में मददगार है. जांघिया और पसीने से भीगे कपड़ों को नियमित रूप से बदलना चाहिए. नहीं तो कीटाणु और बैक्टीरिया पनप सकता है. गर्मी और नमी को अवशोषित करने वाले कपड़े पहनने बेहतर होते हैं.

मासिक धर्म चक्र केवल 5 दिन की ही बात नहीं होती. इसके आलावा काफी कुछ है, जैसे असुरक्षा, मनोस्थिति में परिवर्तन, ऐंठन और गंध आदि आपको कुछ और दिन तक परेशान करते हैं.

लेकिन आपको हतोत्साहित होने की जरूरत नहीं है, बस मासिक धर्म के दिनों में अपने को तरोताजा रखें और स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें. नीचे दिए गए सुझावों को पढ़ें और आराम से अपने मासिक धर्म चक्र के दिनों से निपटें.



चित्र 20

1. मासिक धर्म सम्बन्धी उत्पादों को इस्तेमाल करें. कपड़े के बने मासिक धर्म पैड में अधिक श्वसन क्षमता होती है जिससे जीवाणुओं को विकसित होने के लिए उष्मा नहीं मिल पाती है. मासिक धर्म कप (मेनस्ट्रुअल कप) यह सुनिश्चित करते हैं कि मासिक धर्म द्रव योनि से बाहर न निकलें.



2. माहवारी गंध सिर्फ जीवाणु (बैक्टेरिया) के कारण होती है. हालांकि, बहुत ज्यादा जीवाणुरोधी उत्पादों एवं वाइप्स में ग्लाइसिरीन के कारण योनि में छाले (यीस्ट संक्रमण) और योनि में जलन हो सकती है. कभी भी शौचालय में अपने वाइप्स न फेंके इससे शौचालय और मल-प्रवाह प्रणाली बंद हो सकती है.
3. कहीं भी जाने से पहले स्नान करें. हालांकि योनि को बार-बार धोने से योनि में सूखापन, जलन और छाले (यीस्ट संक्रमण) की समस्या पैदा हो सकती है.



चित्र 21

4. जहां कहीं भी आप जाएं, एक जोड़ा साफ अनडाइ हमेशा अपने साथ रखें.
5. अपना बॉडी स्प्रे अपने साथ ले जाएं. जब कभी भी जरूरत महसूस हो स्प्रे करें.
6. अपना पैड, मेनस्ट्रुअल कप या टैम्पान बदलना न भूलें. साथ ही इसे पूरा भर जाने तक इंतज़ार न करें. जितना जल्दी संभव हो इसे बदल लें.

7. स्नान करते समय योनि पर साबुन मत लगाएं. उसे केवल पानी से धोना चाहिए.



8. स्नान के बाद योनि को साफ़ कपड़े से सुखाएं.



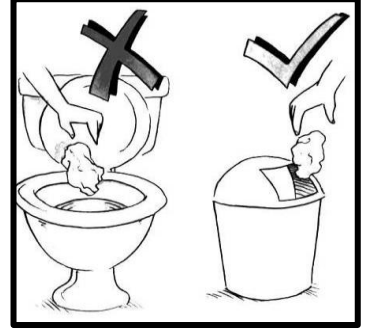
चित्र 24

9. योनि पर या उसके अंदर किसी भी तरह का स्प्रे कभी मत लगाएं.



चित्र 25

10. पैड या टैम्पोन को बदलने के बाद कभी शौचालय में नहीं बहाना चाहिए. उसे एक कागज़ में लपेट कर डस्टबिन में डाल दें.



चित्र 26

कुछ सुझाव

- पेट दर्द होने पर पेट पर गर्म पानी की बोतल से सिकाई करने से एंठन में आराम मिल सकता है.
- सिर दर्द होने पर पैरासिटामाल या एस्पिरिन जैसी कोई गोली ले सकतीं हैं.
- पेट फूलने या सूजन होने पर मासिक धर्म शुरू होने के कुछ पहले से खाने में नमक का उपयोग कम करने से आराम मिल सकता है.
- थकान होने पर विटामिन की आपूर्ति लें जिसमें कैल्सियम शामिल हो (दूध पिएं).
- आराम करें और कम से कम 8 घंटे सोएँ.
- मन खराब होने पर नियमित रूप से दिन में 30 मिनट व्यायाम करें, चाहे बैठ कर या लेट कर ही सही. व्यायाम से जीवन के प्रति एक सुखी दृष्टिकोण बनाए रखने में मदद मिलती है.
- चाकलेट जैसी चीजें खाने की प्रबल इच्छा होने पर चाकलेट या दही खाएँ या दूध पिएँ.
- यदि किसी को बहुत अधिक दर्द हो रहा हो और इन सुझावों से मदद न मिले या उन्हें अनियमित मासिक चक्र या अधिक रक्तस्राव जैसी परेशानियाँ हों तो वे नज़दीकी स्वास्थ्य कर्मी से संपर्क कर सकती हैं.
- प्रचुर मात्रा में पानी पिएं. इससे आपकी शरीर प्रणाली साफ होती है, और प्राकृतिकरूप से आपका शरीर विषमुक्त होता है.

मासिक धर्म अभिलेखन (चार्टिंग)

मासिक धर्म में अभिलेखन (चार्टिंग) महत्वपूर्ण है. ये इसलिए बनाना चाहिए कि याद रहे हर चक्र एक सा नहीं होता. किसी महिला में चिड़चिड़ापन और ऐंठन का अनुभव हो सकता है. कुछ को सात दिन तक मासिक धर्म रहता है तो कुछ चार दिन. किसी को मासिक धर्म के दौरान सिरदर्द होता है और कुछ महिलाओं को भूख ज़्यादा लगती है. कई महिलाएं ऐसे होती हैं जिन्हें शरीर में ऊर्जा महसूस होती है और कुछ को इन दिनों सकारात्मकता और रचनात्मकता के क्षणों का अनुभव हो सकता है. परन्तु हमारे मासिक धर्म चक्र के हर लक्षण हमेशा सुखद नहीं हो सकते, प्रत्येक लक्षण अपने चक्र के लिए अद्वितीय हैं. वो अपनी विशेषताओं को दर्शाते हैं. मासिक धर्म चक्र के अभिलेखन से आप अनुभवों और लक्षण की प्रवृत्ति जान सकती हैं. कुछ ही महीनों के बाद आप कुछ सामान्य प्रवृत्तियों से अवगत हो पाएंगी.

चार्टिंग या अभिलेखन कैसा होना चाहिए?

ये व्यक्तिगत जरूरतों के हिसाब से बना होना चाहिए. उदाहरण के लिए जिन महिलाओं को भोजन के समय या शौच के समय सहायता की जरूरत है उनके लिए रबर स्टाम्प मदद दे सकता है. जिनकी नज़रें कमज़ोर हैं उनके लिए रबर स्टाम्प अधिक उपयोगी हो सकता है. जिन्हें देखकर या छू कर समझ में आता है उनके लिए सूचना वेल्क्रो संलग्न वस्तुओं या आकृतियों के साथ एक दीवार चार्ट लगाकर दी जा सकती है; जिन्हें ज़्यादा मदद की ज़रूरत है उनका चार्ट उनकी देखभाल करने वाले बना सकते हैं. इस पुस्तिक में पूरे वर्ष का चार्ट कैसे बनायें उसका उदाहरण दिया है. ये चार्ट सबसे उपयुक्त है. मगर अभिलेखन के समय महिला का स्पष्टीकरण के लिए खुद वहां मौजूद रहना आवश्यक है.

हर दिन का चार्ट नियमित रूप से बनाना चाहिए. चाहे शारीरिक हो या मानसिक निःशक्तता, इससे मासिक धर्म चक्र में हुए हर परिवर्तन के बारे में पता करने में मदद मिलेगी. इसे महिलाओं को अपने खुद के चक्र का स्वरूप जानने में सहायता होती है और कई प्रश्नों का उचित जवाब मिल पाते हैं.

चार्टिंग के लिए एक नियमितता स्थापित करने की आवश्यकता है. जो उपयुक्त लगता है, दिन का वो समय चुनें. कुछ लोग रात में मार्क करना पसंद करते हैं. जो महिला अपने आप चार्ट मार्क नहीं कर पातीं उनके लिए दिन के अलग अलग समय पर अलग-अलग लोगों द्वारा सहायता प्रदान की जा सकती है.

एक महिला को उसके मासिक धर्म चक्र के दौरान विभिन्न प्रकार के परिवर्तन का अनुभव होता है. स्तन में पीड़ा, पेट में सूजन, चिड़चिड़ापन, और थकान, अवसाद आदि या कुछ महिलाओं को ऊर्जा और उत्साह में वृद्धि महसूस होती है. प्रत्येक महिला द्वारा दर्ज की गई जानकारी के 3-4 प्रकार की हो सकती हैं. कुछ महिलाओं के लिए मूड और व्यवहार में परिवर्तन रिकॉर्ड करना महत्वपूर्ण होता है. प्रत्येक महिला के लिए "खुश" और "दुखद" भावनाएं अलग अलग अर्थ रखती हैं. इनका मूल्यांकन कैलेंडर पर या उसके चार्ट पर हो सकता है. प्रवाह का भारीपन भी कुछ महिलाओं के लिए एक मुद्दा होता है. कई महीनों तक मासिक धर्म प्रवाह चार्ट का आकलन कर प्रवाह का प्रकार स्पष्ट करने के में मदद मिल सकती है. निःशक्त महिलाओं द्वारा अपने स्वयं के पैड प्रबंधन में महिलाओं की भागीदारी जैसी उपलब्धियों और प्रगति को भी रिकॉर्ड किया जा सकता है.

मासिक धर्म चार्ट के प्रकार

जिन महिलाओं को बौद्धिक नियोग्यता है या जिन्हे ज़्यादा मदद की जरूरत है उनके मासिक धर्म प्रबंधन के लिए कई विकल्प अपनाने की आवश्यकता हैं.

इसमें शामिल है:

1. साल भर का चार्ट जिस पर एक नज़र देख इसमें दर्ज की गई कर जानकारी से देखभाल करने वालों को सहायता मिलती है. इस प्रकार की चार्टिंग में महिला खुद भी भाग ले सकती है.
2. बारह महीने का कैलेंडर. प्रत्येक दिन के लिए एक 4 सि.एम X 3.5 सि.एम रिकॉर्डिंग स्थान होता है. इस कैलेंडर का उपयोग करना उनके लिए बेहतर है जो महिलाएं अपने व्यक्तिगत कार्यों के लिए अधिक निर्भर रहती है. यह चार्ट उन महिलाओं को अपने चक्रीय परिवर्तन और अवधि के बारे में जानकारी की रिकॉर्डिंग की सहायता करता है. कैलेंडर टिकटों के साथ संयोजन के रूप में प्रयोग किया जाता है.
3. कई महिलाएं कलम और कागज के साथ रिकॉर्डिंग करने में सक्षम नहीं होतीं. टिकटों का उपयोग उनके लिए आसान होता हैं. गंभीर रूप की शारीरिक निःशक्त ता कुछ महिलाओं को उनके मासिक धर्म प्रबंधन में बाधा डाल सकती है. इन महिलाओं के लिए टिकट के साथ चार्ट बनाना आसान हो सकता है.

मासिक धर्म चार्ट

नाम: _____ आयु _____ वर्ष _____

Mon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
जनवरी																																	
फरवरी																																	
मार्च																																	
अप्रैल																																	
मई																																	
जून																																	
जुलाई																																	
अगस्त																																	
सित्तम्बर																																	
अक्टूबर																																	
नवंबर																																	
दसम्बर																																	

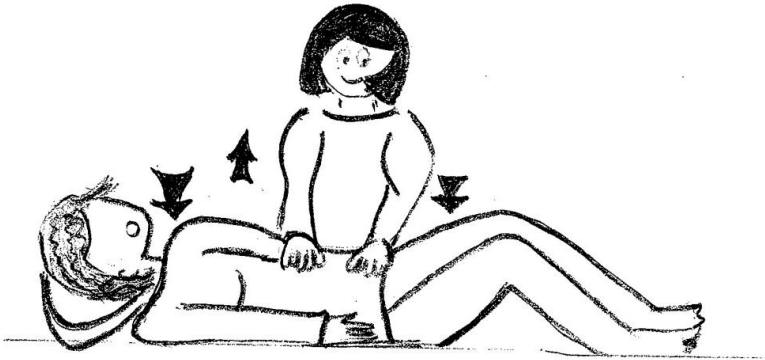
चित्र 27

व्यायाम

कुछ व्यायाम ऐसे हैं जिन्हें करने से मासिक धर्म में होने वाली पीड़ा या कष्ट कम हो सकता है. व्यायाम करते वक़्त अगर कहीं दर्द या बेचैनी महसूस हो तो उसे तुरंत रोका जाना चाहिए.

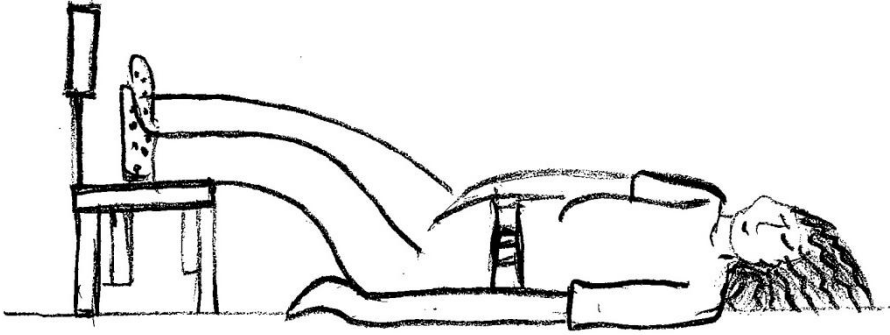
1. अपनी पीठ के बल आराम से लेटें. अपने घुटनों को उठायें और पैरों को ज़मीन पर टिकाएं. गहराई से और धीरे-धीरे साँस लें. अपने हाथों को अपने पेट पर रखें. आप बाहर साँस छोड़ रहीं हैं तो, अपने हाथों को नीचे की ओर दबाएं. अंदर सांस लेते वक़्त हाथों को ऊपर ले जाएँ पेट के साथ. इस अभ्यास को चार बार दोहराएँ. आप को सहायता की जरूरत हो तो हमेशा मदद के लिए आग्रह करें. कोई भी व्यायाम करते वक़्त खुद से ज़बरदस्ती कभी नहीं करनी चाहिए.

जिन महिलाओं को गंभीर शारीरिक समस्या है उन्हें व्यायाम करने से पहले अपने स्वस्थ्य विशेषज्ञ से सलाह अवश्य लेनी चाहिए. ऐसा करना उनके लिए बेहतर होगा.



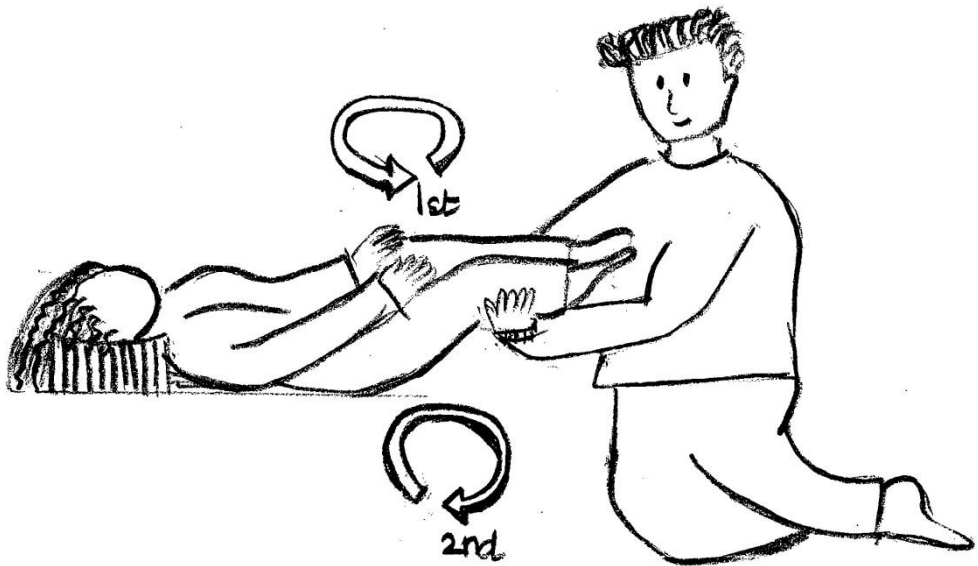
चित्र 28

2. आराम से लेटें. आपकी सहायिका एक कुर्सी या फोम सिलेंडर पर आपके पैर रख सकते हैं. अपने पैरों को घुटने से लेकर ऐंड़ी तक सहारा मिलेगा. दस मिनट तक के लिए ऐसे ही आराम से लेटें. अगर आप अपनी पीठ में कोई परेशानी या दर्द महसूस करें तो कम समय के लिए इस व्यायाम को किया जा सकता है. व्यायाम आपको चोट या दर्द पहुँचाने के लिए नहीं बने हैं.



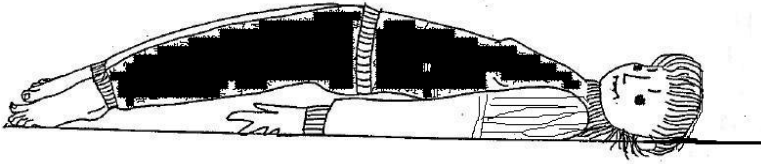
चित्र 29

3. अपनी पीठ पर आराम से लेटें. अपने सर के नीचे एक तकिया रखें. आपका सहायक अपने एक हाथ को आपके घुटनों के नीचे और अपने दूसरे हाथ को आपकी टखनों के नीचे रखे. फिर हल्की हल्की गति से घुमाए. अगर आप अपने घुटनों को पकड़ने में असमर्थ हैं, तो एक से अधिक सहायक की जरूरत हो सकती है.



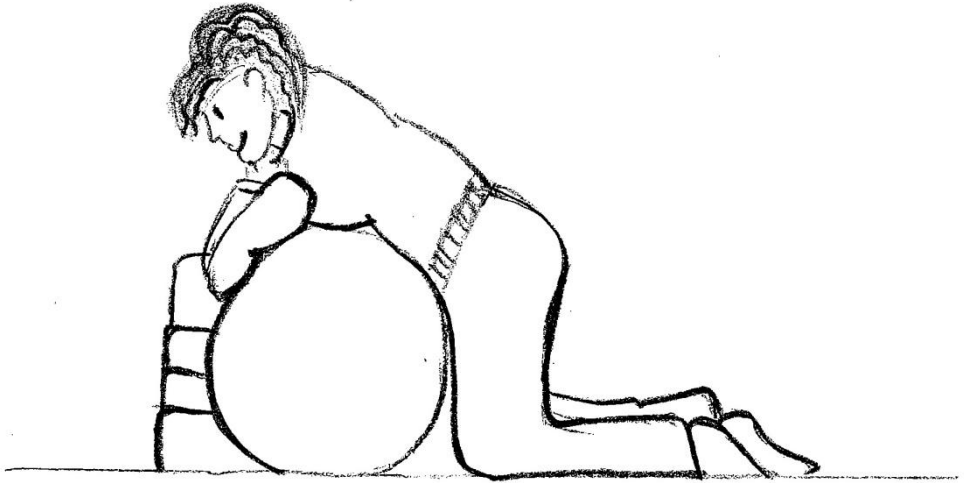
चित्र 30

4. अपनी पीठ पर आराम से लेटें. अपनी कमर के नीचे अपना हाथ डालें और हाथों पर ज़ोर डालें जैसे आप बिस्तर को दबा रहीं हैं और अपनी कमर और कूल्हों को उठाने की कोशिश करें. 5-10 सेकंड के लिए ऐसे ही रुकें. इसे 5 बार दोहराएँ. जिनके हाथ और कमर की जगह मजबूत हैं और जो उठाये जा सकते हैं, ये व्यायाम उनके द्वारा किया जा सकता है.



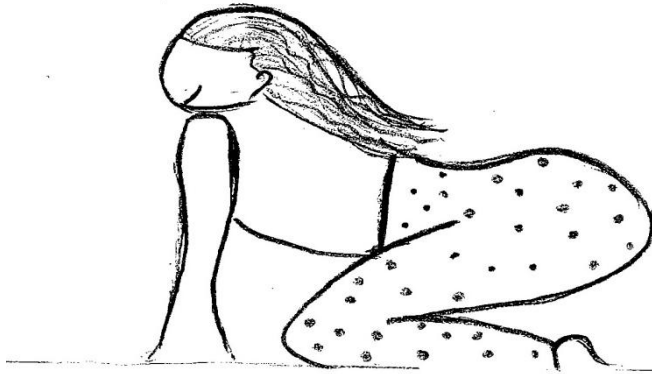
चित्र 31

5. अपने घुटने पर बैठे और अपने पेट के नीचे एक तकिया, या बीनबैग या बड़ा कवर फोम सिलेंडर लगाएं. आपकी सहायिका आपके पीठ के निचले हिस्से पर एक गर्म पैक रख सकता है. आप ऐसे टीवी देख सकती हैं या संगीत सुन सकती हैं. ऐसा करने से आपको काफी आराम मिलेगा.

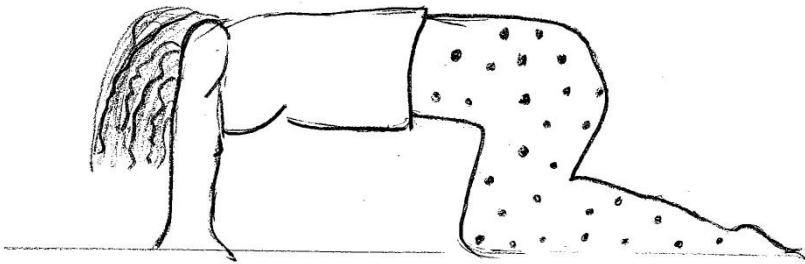


चित्र 32

6. अपने घुटनों के बल बिस्तर या ज़मीन पर बैठिये. एक बिल्ली की तरह अपने हाथों को भी नीचे टिकाएं. खुद अपने आप या किसी की सहायता से अपनी पीठ को पहले ऊपर की तरफ फिर नीचे की तरफ अपनी पीठ को ले जाएं. इसे चार या पांच बार दोहराएँ. इस व्यायाम में आपको अपने हाथों पर दबाव डालना होगा और घुटनों पर भी ज़ोर पड़ सकता है. इसलिए जिन लड़कियों या महिलाओं के हाथ और घुटनों में शक्ति का आभाव हो उन्हें ये कसरत नहीं करनी चाहिए.



चित्र 34



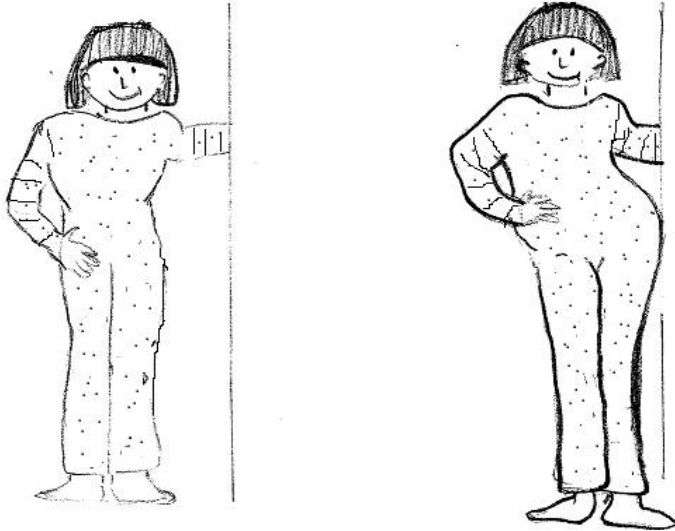
चित्र 33



चित्र 35

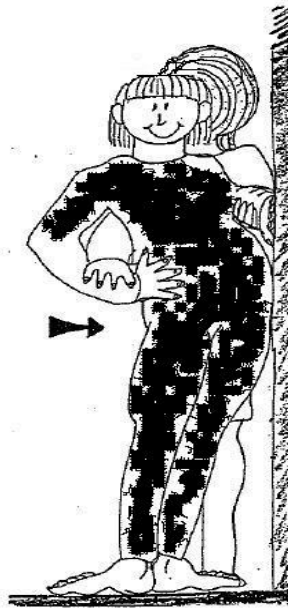
यदि खुद से न कर पाएं तो सहायिका की मदद लें.

7. अगर आप आसानी से खड़े हो सकती हैं तो इस व्यायाम को करें. अपने हाथ की हथेली दीवार की सटा कर रखें. अपने कूल्हे पर दूसरा हाथ रखें. आपकी सहायिका इस अभ्यास में मदद कर सकता है. पैर ज़मीन पर टिके होने चाहियें. अब अपने कूल्हे से दीवार को छूने की कोशिश करें. ऐसे ही चार बार दोहराएँ. अब मुड़ें और अपने दूसरे हाथ और कूल्हे का उपयोग करें. इसे भी चार बार दोहराएँ.



चित्र 36

8. अगर आप किसी सहायता के या सहारे के कड़ी हो पाएं तो यह व्यायाम बहुत आसानी से कर सकती हैं. अपने कूल्हों पर हाथ रख कर कड़ी हों जाएं. एक बेली डांसर की तरह कमर को घुमायें. ऐसा चार या पांच बार प्रत्येक दिशा में किया जा सकता है. अगर आप को मदद या समर्थन की ज़रूरत है तो अपनी सहायिका से कहिये. आपकी सहायिका आपके कूल्हों को बारी बारी से घुमाने में मदद कर सकती है. ध्यान रखे ऐसा करते वक़्त अपने पाव ज़मीन पर पूरी तरह से टिके होने चाहिए.



चित्र 37

9. अपनी पीठ के बल आराम से लेटें. आपकी सहायिका आपके कपड़ों के ऊपर से आपके पेट के निचले हिस्से पर एक गर्म पानी की थैली रख सकती हैं. आराम से लेट कर संगीत सुनिए या टीवी देखिए या अपनी आँखें बंद करके आराम कीजिये. आपकी सहायिका इ ज़रूर निश्चित कर ले कि गरम पैक या थियलि बहुत गरम अधिक गर्म न हो.



चित्र 38

माताओं / देख भाल करने वालों के लिए

परिवार के सदस्यों का, देखभाल करने वालों का और दोस्तों का निःशक्तता के प्रति नज़रिया लड़कियों के मासिक धर्म प्रबंधन को प्रभावित कर सकता है. युवा महिला की खुद की प्रतिक्रियाओं का भी बहुत बड़ा हाथ होता है इन सब में. मासिक धर्म के प्रबंधन की ज़रूरत के साथ साथ उन्हें मासिक धर्म क्यों होता है और क्या होता है ये भी समझाना युवा महिलाओं की देखभाल करने वालों की ज़िम्मेदारी है. उन्हें पैड बदलने के लिए कैसे प्रशिक्षित करें, कैसे स्वच्छ रहना सिखाएं ये सब सोचने की बातें हैं. उम्र के साथ लड़कियों का वज़न भी बढ़ता है और शरीर भी. माताओं को इन लड़कियों को स्नान करने में भी मदद करनी पड़ती है क्योंकि ये पहले से ही शारीरिक कठिनायों से जूझ रही होती हैं. इन्हे व्यक्तिगत सहायता प्रदान करना इनके मासिक धर्म प्रबंधन की दिशा में एक सकारात्मक और सहायक दृष्टिकोण है. ये बहुत ही महत्वपूर्ण है. हर युवा महिला के लिए अलग अलग उपाय की ज़रूरत है और ये उनकी ज़रूरतों और योग्यता पर ये उपाय पर निर्भर करते हैं. उनके शिक्षण का, कौशल की तुलना में मुख्य उद्देश्य स्वयं की देखभाल करना और मासिक धर्म की प्रक्रिया को पूरी तरह स्वीकार करना होना चाहिए. इन युवतियों को आश्वासन की ज़रूरत होती है कि मासिक धर्म कोई डरने वाली बात नहीं है. यह इस धरती पर हर स्त्री को होता है.

आपको निम्नलिखित बातों पर विचार करने की ज़रूरत है:

1. जब आप मासिक धर्म के बारे में बात कर रहे हों तब आपकी आवाज और स्वर नियंत्रित हो. आप सोच समझ कर शब्दों का इस्तेमाल करें और जिस तरह आप उन्हें समझाएं वो बहुत ही प्रभावशाली होना चाहिए.

2. टेलीविजन और पत्रिकाओं में छपे विज्ञापन आपको मासिक धर्म की जानकारी के कुछ उदाहरण देने में मदद कर सकते हैं.
3. निःशक्त युवा महिलाओं को स्पष्टीकरण प्रदान करने के लिए गुड़िया आदि का उपयोग सहायक हो सकता है.
4. निजी किताबें एक और उपयोगी तरीका हो सकता है. जो किशोरियाँ अच्छी तरह से प्रतिक्रिया करने में सक्षम हैं जो उनके लिए, फोटो और / या परिचित संचार प्रतीकों से सिखाया जा सकता है.
5. खून देख कर कुछ किशोरियां डर सकती हैं और नकारात्मक प्रतिक्रिया हो सकती है. देखभाल प्रदाताओं द्वारा मासिक धर्म की शांत तरीके से मॉडलिंग करनी चाहिए. ये काफी उपयोगी साबित हो सकता है.
6. अपने आप स्नान करना, खुद से कपड़े बदलना आदि उचित मामूली व्यवहार को प्रोत्साहित करना चाहिए.
7. उम्र के उपयुक्त स्नेहमय व्यवहार प्रोत्साहित करना चाहिए.
8. दूसरी युवा लड़कियों के साथ बातचीत करने को प्रोत्साहित करना चाहिए.
9. अगर हस्तमैथुन व्यवहार बढ़ रहा है तो (निजी क्षेत्र में) में उसे उचित स्थान पर प्रोत्साहित करना चाहिए.
10. मासिक धर्म प्रबंधन पद्धति और दृष्टिकोण में स्थिरता सुनिश्चित करना आपका काम है.
11. अगर आपकी बेटी को दृष्टिहीनता है तो उसे सिखाते वक़्त आप अपनी आंखों को कवर करने की कोशिश करो. इस तरह आप जान पाएंगी की आपकी बिटिया को कैसे सीखना उपयोगी होगा और आप उसे अच्छी तरह सुझाव दे सकती हैं. उसे

अपने कपड़ों पर खून के दाग दिखेंगे नहीं इसलिए उसे प्रोत्साहित कीजिये कि वो अपनी सहेली या शिक्षिका से पूछने में हिचकिचाये नहीं.

12. एक नेत्रहीनों लड़की को अपने ही शारीरिक विकास में परिवर्तन की सूचना उसकी उम्र अन्य लड़कियों की तुलना में कम होने की संभावना होती है, और वह चित्रों या पुस्तकों द्वारा भी समझने में अक्षम होती है. परन्तु कई बार उसे विस्तृत व्याख्या की आवश्यकता हो सकती है. ऐसे में एक माँ अपनी बेटी की बखूबी सहायता कर सकती है.
13. जिन्हे आटिज्म यानी की स्वलीनता होती है वो किसी भी परिवर्तन को जल्दी अपने जीवन में समायोजित नहीं कर पाते. इसलिए जिन लड़कियों को आटिज्म होता है उनकी देखभाल करने वालों को मासिक धर्म प्रबंधन और स्वच्छता के बारे समय से पहले शिक्षित करना आवश्यक है. उनसे शांति से इसके बारे में बात करनी ज़रूरी है जैसे 'यह गन्दा नहीं है, साफ है', 'हर महीने खून इसी तरह बहेगा' जैसे सरल वाक्यांशों से शिक्षण दें. यह अधिक जटिल विचारों को सहज करने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है.
14. अगर आपकी बेटी देख कर सीखने वालों में से है तो पैड या कपड़ा कैसे बदलते हैं आपको चित्रों द्वारा या खुद अभिनय करके दिखाने की ज़रूरत होगी.
15. मासिक धर्म चक्र की अवधि कब से शुरू होनी है इत्यादि किसी कैलेंडर में चिन्ह लगाना सिखाएं.
16. अपनी खुद की साफ सफाई और देखभाल कैसे करनी है छोटी उम्र से सीखना शुरू करें. क्योंकि विकासात्मक और बौद्धिक नियोग्यता में अधिग्रहण करने की गति धीमी होती है.

17. जिन गतिविधियों को करके या जिन वस्तुओं के साथ आपकी बेटी खुश रहती है या उसे आनंद मिलता है उस की एक सूची रखें. मासिक धर्म के दौरान यही वस्तुएं दें और यही गतिविधियों जारी रखें. इनके द्वारा उसे सुखद अनुभव होगा.
18. मनोरंजक गतिविधियों की मदद से उसकी बेचैनी, या अनुचित मासिक धर्म के व्यवहार से वह दूर रह सकती है.
19. माहवारी शुरू होने वाली है उसका संकेत एक आराम देने वाली मालिश और कोई सुखदायक संगीत सुना कर दें.
20. माहवारी शुरू होने पर उसे पैड का एक पूरा पैकेट दिखाएं. हर बार पैड बदलने के बाद फिर पैकेट दिखा कर बताएं की भरा हुआ पैकेट कम हो रहा है और अंतिम दिन खली पैकेट दिखाएं. इस तरह उसे समझ में आने लगेगा कि कब कब और कितनी बार उसे पैड बदलना है.
21. पैड बदलने की पूरी प्रक्रिया को छोटे छोटे भाग में बांटा जा सकता है जैसे:
- एक पर्स में सेनेटरी नैपकिन डालना
 - बाथरूम में पर्स ले जाना
 - शौचालय पर बैठना
 - पैड के पीछे से कागज को हटाना
22. मासिक धर्म से कुछ नहीं होगा; इसके बारे में जागरूकता और निश्चितता अपनी बात चीत द्वारा लाएं.
23. दिन के चक्र के कैलेंडर का परिचय दें. माहवारी के दिनों को लाल रंग से और बाकी दिनों को अलग रंग की निशानी दें.

24. जिन्हे बोलने या अपनी बात व्यक्त करने में कठिनाई है उन्हें मासिक धर्म के दौरान संभव चुनौतीपूर्ण भावनात्मक लक्षण और व्यवहार की जानकारी सावधानी से दें. उन्हें बताएं कि क्या क्या हो सकता है. जैसे:

- उदासी महसूस करना
- एकाग्रता की कमी
- गुस्सा आना
- नींद न आना आदि

इन भावनाओं का वर्णन करने के लिए चित्र भी उपयोगी हो सकते हैं.

25. मासिक धर्म के आसपास सकारात्मक भाषा का प्रयोग करें. उसे "अभिशाप" या कोई ऐसे शब्द से न बुलाएँ कि किसी तरह नकारात्मक अर्थ निकले. अपने स्वयं के नज़रिये से अपनी बेटी को प्रभावित कर सकते हैं.

26. अपनी बेटी को इन लक्षणों और उनके कारणों को समझाएं और उसे उसके बदलते शरीर को नियंत्रण में कैसे होना चाहिए, उसे आराम बताएं. उदाहरण के लिए, 'आज आप असहज महसूस कर रही हो लगता है आपके मासिक धर्म का समय नज़दीक है'.

27. पैड डायपर की तुलना में सस्ता है. अगर आपकी बेटी को एक डायपर पहनना पड़ता है तो डायपर के अंदर एक पैड डाल दिया कीजिए. ऐसा करने से आपको हर बार डायपर नहीं बदलना पड़ेगा. केवल पैड ही बदल सकते हैं.

28. स्वच्छता बनाये रखने के लिए जघवास्थि के बाल काटना आवश्यक नहीं है.

29. जब आप मासिक धर्म के बारे में बात करें ध्यान रखें कि समय और स्थान एक ही हो.

30. किशोरियों को सीमाओं के बारे सिखाना ज़रूरी है.

31. उपयुक्त सामाजिक शिष्टाचार स्थापित करना आवश्यक है.

मासिक-धर्म के बारे में बात करने के लिए, पहले एक शांत जगह चुनिए. फिर अपनी बेटी को चंद शब्दों में बड़े होने और औरत बनने के बारे में बताइए. पता लगाएं कि माहवारी के बारे में आपकी बेटी को कितनी जानकारी है और अगर उसे कोई गलतफहमी है, तो उसे दूर कीजिए. ज्यादातर या सारी बातचीत आपको ही करनी पड़ेगी.

आपके मन में भी बेशक पहले मासिक-धर्म को लेकर तरह-तरह के डर और चिंताएँ उठी होंगी. इसलिए अपनी बच्ची से इस विषय पर बात करते वक़्त आप अपना अनुभव बता सकती है. अपनी बेटी को सिर्फ यह मत बताइए कि इस दौरान एक लड़की को कितनी तकलीफ और बेचैनी होती है, बल्कि यह भी बताइए कि भगवान ने इंसान को संतान पैदा करने की जो आशीष दी है, वह प्रक्रिया इससे मुमकिन होती है. इस तरह मासिक-धर्म के बारे में एक सही नज़रिया पैदा करने में उसकी मदद कीजिए. साथ ही, अपनी बेटी के सभी सवालों का जवाब देने के लिए तैयार रहिए.

मासिक धर्म के समय खानपान

मासिक धर्म यानी पीरियड महिलाओं के लिए आम दिनों से अधिक मुश्किल वक्त होता है. इस दौरान उन्हें बहुत सी शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है. महिलाएं थकान और सुस्ती का अनुभव करती हैं. कुछ महिलाएं अवसाद का शिकार हो जाती हैं. साथ ही पीरियड की बीच में क्रेंप, खराब सेहत और मतली आम बात है. इन समस्याओं से बचने के लिए महिलाओं को अपने आहार पर ध्यान देना चाहिए. मासिक धर्म आहार इस आहार में कुछ ऐसे भोजन शामिल होते हैं जो हमें जरूरी ऊर्जा देते हैं:

अपने मासिक धर्म के आहार में विटामिन को शामिल करना बहुत जरूरी है. विटामिन ई आपको पीएमएस से छुटकारा दिलाने में मदद करेगा. अगर आप अंडा खाती हैं तो विटामिन ई अण्डे की जर्दी में मिल सकता है. विटामिन बी 6 अफराव को कम करने में मदद करता है. विटामिन बी6 के लिए अपने आहार में आलू को सम्मिलित करें. विटामिन सी प्रजनन तंत्र को बेहतर बनाता है. विटामिन सी के लिए आप अंगूर और नींबू का सेवन कर सकती हैं.

अपने मासिक धर्म आहार में फल, सब्जी शामिल करें. आप गाजर, खुबानी, संतरा आदि को भी अपने आहार में शामिल कर सकती हैं. मासिक धर्म के दौरान महिलाओं को मीठा खाने की काफी इच्छा होती है. इन सब चीज़ों को खाकर आप अपनी इस इच्छा को पूरा कर सकती हैं.

मासिक धर्म के दौरान अपने आहार में चॉकलेट को शामिल कर सकती हैं. चॉकलेट इन दिनों में महिलाओं के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती है. चॉकलेट में आराम पहुंचाने वाला हार्मोन होता है जो परेशानी कम करने में मदद करता है. इसमें

मैग्नीशियम भी मौजूद होता है जिसमें पानी को शरीर के अंदर रोक कर रखने की शक्ति होती है. इसके अलावा, पीरियड्स में होने वाले चिड़चिड़ेपन में भी डार्क चॉकलेट बहुत फायदेमंद होती है. इसमें मौजूद सेरोटोनिन नामक एंटी-आक्सीडेंट चिड़चिड़ेपन के लिए अच्छा इलाज साबित होता है.

मासिक के दौरान पेट में दर्द की शिकायत रहती है. इन क्रेंप से बचने के लिए आपका आहार ऐसा होना चाहिए जिससे आपको जरूरी फैटी एसिड मिलता हो. आवश्यक फैटी एसिड के लिए आप अलसी, लौकी और सूरजमुखी के बीज का सेवन कर सकते हैं. इनमें एक एसिड पाया जाता है जो गर्भाशय की मांसपेशियों को ढीला करता है, जिससे क्रेंप से राहत मिलती है.

मासिक धर्म के दौरान शरीर से बड़ी मात्रा में खून निकलता है. ऐसे में आपको खून बनाने के लिए आयरन (लोहा) चाहिए होता है. आयरन से भरपूर भोजन से आप खून की कमी को दूर करने के साथ-साथ हीमोग्लोबिन की मात्रा को भी बढ़ा सकेंगी. आयरन पाने के लिए आप मीट, अंडा, शीरा और हरी पत्तेदार सब्जियों का सहारा ले सकती हैं.

मासिक धर्म के दौरान होने वाले पेट दर्द और सुस्ती से बचने के लिए गर्म पेय पदार्थ लें. अगर हल्की भूख भी लगी है तो सूप पीना भी फायदेमंद हो सकता है. गर्म पेय पदार्थों से फौरन आराम मिलता है और ताजगी महसूस होती है.

माह के समय यौन सम्बन्ध

माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाना निजी पसंद और सांस्कृतिक विश्वासों का मामला है. चिकत्सीयतौर पर, माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाना सुरक्षित है बशर्ते आप असुरक्षित यौन सम्बन्ध न बनाएं.

मासिक धर्म चक्र के दौरान यौन सम्बन्ध बनाने के फायदे:

1. यदि आपको संभोग सुख मिल रहा है, तो यौन सम्बन्ध बनाने से माहवारी के पहले और बाद के लक्षणों से आपको मुक्ति मिल सकती है.
2. संभोग सुख के दौरान एंडोरफिन्स जारी होता है जो कि एक प्राकृतिक दर्दनिवारक (पेनकिलर) है और मूड को अच्छा बनाता है, जिससे आपकी माहवारी से जुड़ी ऐंठन, सिरदर्द, हल्का तनाव, और चिड़चिड़ापन दूर होता है.
3. कुछ महिलाएं खुद भी माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाने के दौरान आनंद का अनुभव करती हैं क्योंकि श्रोणि और जननांगों क्षेत्रों में परिपूर्णता का एहसास होता है.

क्या माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाने से लिंग या गर्भाशय को कोई हानि होती है?

माहवारी के दौरान निकलने वाले रक्त और ऊतक में गर्भाशय की परत होती है. इसमें कुछ भी गंदा नहीं होता और माहवारी के द्रव के सम्पर्क से लिंग को किसी तरह की चोट या जलन नहीं होती है. ना ही गर्भाशय को किसी प्रकार का खतरा होता है. जैसा कि आपने सुना या पढ़ा होगा उसके विपरीत गर्भाशय ग्रीवा, या गर्भाशय का मुंह माहवारी के रक्त के प्रवाह के लिए ज्यादा नहीं खुलता है. माहवारी के दौरान गर्भाशय में लिंग के प्रवेश कराने पर कोई खतरा नहीं होता है.

माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाने से क्या आप गर्भवती हो सकती हैं?

यदि कोई महिला अंडोत्सर्जन (ओव्यूलेशन) के दौरान, अर्थात् अपने अंडाशय से अंडा जारी होने के समय, यौन सम्बन्ध बनाती है, तो वह गर्भवती हो जाती है. आमतौर पर अंडोत्सर्जन (ओव्यूलेशन) आपकी माहवारी होने से 14 दिन पहले घटित होता है. इस प्रकार, माहवारी के दौरान गर्भधारण करने के अवसर बहुत कम होते हैं. हालांकि, इसके अपवाद भी हो सकते हैं, यदि आप गर्भधारण नहीं करना चाहती हैं, तो आपको सलाह दी जाती है कि हमेशा सुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाएं.

माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाने के जोखिम

1. यदि कोई पुरुष एचआईवी से संक्रमित महिला से उसकी माहवारी के दौरान यौन संबंध बनाता है, तो इस रोक के संक्रमण उसके (महिला) शरीर में पहुंचने की संभावना बढ़ जाती है.
2. एक महिला के माहवारी के दौरान अपने पुरुष साथी के साथ संबंध बनाने पर संक्रमण (अर्थात् दाद) के चपेट में आने की संभावना बढ़ जाती है.
3. माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाने पर किसी महिला के पेडु में सूजन आने की संभावना बढ़ जाती है.
4. जब किसी महिला से माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाए जाते हैं, तो वह अपने साथी को अन्य रक्त जनित बीमारियां जैसे हेपेटाइटिस-बी से संक्रमित कर सकती है.
5. मासिक धर्म के दौरान यौनि का पीएच (ph) कम अम्लीय होता है इसीलिए माहवारी के दौरान किसी महिला के यीस्ट या बैक्टीरियल संक्रमण जैसे कि केंडीडायसिस या बैक्टीरियल वेजिनोसिस विकसित करने की संभावना ज्यादा रहती है.

माहवारी के दौरान यौन सम्बन्ध बनाने के दौरान याद रखने योग्य बातें

माहवारी के दौरान, यदि कुछ सावधानियां बरती जाएं, तो यौन सम्बन्ध बनाना आनंददायक हो सकता है. कुछ बातें आपको याद रखनी होंगी:

1. आपको सलाह दी जाती है कि किसी गर्भनिरोधक का इस्तेमाल जरूर करें. कंडोम सबसे अच्छा गर्भनिरोधक है. यह आपका यौन संचारित संक्रमणों से बचाव करता है साथ ही आपका गर्भवती होने से भी बचाव होता है.
2. माहवारी के दौरान मुख यौन सम्बन्ध बनाते (ओरल सेक्स) समय दंत बांध (डेंटल डेम) का इस्तेमाल करने पर विचार करें. ये विभिन्न साइज और फ्लेवर में आते हैं.
3. यौन सम्बन्ध बनाने से पहले रक्तस्राव रोकने वाला अवरोध हटा दें.

मासिक धर्म सम्बन्धी भ्रांतियाँ

बहुत क्षेत्रों में लोग ऐसा मानते हैं कि मासिक धर्म होने का अर्थ है की लड़की या महिला अस्वच्छ हैं. उन्हें मंदिर नहीं जाने दिया जाता या पूजा नहीं करने दी जाती. शरीर से मासिक रक्तस्राव होना सामान्य है. यह गर्भाशय की परत के टूटने के कारण होता है. मासिक धर्म, शरीर के गर्भावस्था के लिए तैयार होने की प्रक्रिया का एक हिस्सा है न की शरीर से गन्दा या दूषित रक्त का निकालना. मासिक धर्म के बारे में कुछ भी गन्दा नहीं होता है. अतः इस बात का कोई चिकित्सीय कारण नहीं है कि किशोरी स्कूल या किसी धार्मिक समारोह में नहीं जा सकती हैं या व्यायाम नहीं कर सकती हैं. सच्चाई तो यह है की ठीक समय पर मासिक धर्म होना आपके एक स्वस्थ व्यक्ति होने का संकेत है. मासिक धर्म से जुड़ी वर्जनाएं स्त्रियों की मानसिक एवं शारीरिक स्वतन्त्रता के लिए एक बड़ा अवरोधक है. वैसे यह हमारे ऊपर निर्भर करता है कि हम किसी भी विचार को कब और कैसी दिशा देंगे.

माहवारी पर बात करना गांव तो क्या, शहरी क्षेत्र की किशोरियों और महिलाओं में भी एक तरह की कुंठा पायी जाती है. यह स्थिति दुनिया के अन्य कई देशों में भी है, जबकि यह सीधा-सीधा शारीरिक परिवर्तन की वैज्ञानिक प्रक्रिया है. इसे लेकर ग्रामीण समाज में अनेक तरह की भ्रांतियां हैं और कई मामलों में इन भ्रांतियों को धार्मिक विश्वास से जोड़ कर और जटिल बना दिया गया है. यह स्थिति महिला स्वास्थ्य के लिए बड़ी चुनौती है. उपयुक्त शब्दावली न होने के कारण इस विषय पर चर्चा करना और भी कठिन हो जाता है.

मासिक धर्म से जुड़ी वर्जनाओं से सिर्फ भारतीय समाज की महिलाएं ही पीड़ित नहीं हैं, बल्कि विदेशों में भी मासिक धर्म से जुड़ी गलत अवधारणाओं को देखा गया है. भारत के

बहुत से हिस्सों खासकर गाँवों और आदिवासी इलाकों में अब भी स्त्रियों को मासिक धर्म के दौरान एक अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सैनेटरी नैपकिनस उपलब्ध नहीं हैं. वे इस प्रक्रिया से गुजरने के लिए कपड़े, रेत और पेड़ की पत्तियों का इस्तेमाल करती हैं, जो उनकी सेहत के लिए बेहद हानिकारक हैं. स्वास्थ्यकर न होने के कारण स्त्रियों और किशोरियों में किसी अन्य रोग के होने की आशंका बहुत ज्यादा बढ़ जाती है.

एक लड़की के मानसिक विकास के लिए बेहद जरूरी है कि वह अपने शरीर और उससे जुड़े परिवर्तनों के बारे में सकारात्मक सोच के तहत जागरूक हो. किन्तु यह दुखद है कि हमारे समाज में इसकी विपरीत स्थिति है.

समाज में फैले मासिक धर्म से जुड़े अनेक टैबू हैं पर आशा की किरण यहाँ दिखाई देती है कि इस को खत्म करने के प्रयास में स्त्रियाँ अब अपनी आवाज उठा रही हैं.



लेखिका के बारे कुछ शब्द

इस पुस्तक की लेखिका आभा खेतरपाल हैं जो खुद एक निःशक्त महिला हैं और निःशक्त व्यक्तियों के लिए एक स्वयं सेवी संगठन चलाती हैं। इसके अलावा वे निर्योग्य व्यक्तियों के अधिकारों के लिए सक्रिय तौर पर काम करती हैं। इस पुस्तक से पहले भी उन्होंने निःशक्त लोगों के लिए दो अन्य पुस्तकें लिखी हैं।

Cross  *the Hurdles*

ISBN 9789352355709



9 789352 355709