

मासिक धर्म स्वच्छता
एक मानव अधिकार
का मुद्दा है !



संस्था मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन और स्थायी विकास लक्ष्यों (एस डी जी) को प्राप्त करने के कटिबद्ध है !



यदि महिलाओं की मासिक धर्म से सम्बंधित वस्तु तक पहुंच नहीं बनती है तो उनके प्रजनन स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है



लड़कियां स्कूल में मासिक धर्म से सम्बंधित सुविधाओं की कमी के कारण कम से कम ५ दिन स्कूल नहीं जाती है !



माहवारी से संबंधित भ्रूतिषा और मिथक के कारण अक्सर लड़कियों और महिलाओं को लड़कों और पुरुषों से कमतर आँका जाता है !



लड़कियां और महिलाएं माहवारी के दौरान गोपनीयता और सुरक्षित स्वच्छता की व्यवस्था में कमी से प्रभावित होती है !



महिला कर्मचारी कार्यस्थल में कार्य करने में दिक्कत आती है क्योंकि कार्य स्थल पर पर्याप्त शौचालय और स्वच्छता सुविधाओं की कमाई होती है !



अधिक मूल्य के कारण महिलाओं और लड़कियां इसे खरीद नहीं पाती ! प्रचलित सम्बंधित वस्तु पर्यावरण को भी नुकसान पहुंचाते है !

चुप्पी तोड़ें , जागरूक बनें , स्वस्थ रहे !!



एम एस -१/१७, ग्राउंड फ्लोर, सेक्टर- ए , एस बी आई कॉलोनी, सीतापुर रोड स्क्रीम , लखनऊ-२२६०२१

पंजीकृत कार्यालय : १, प्रेम कुल्ल आदर्श कॉलोनी, शोहरतगढ़ सिद्धार्थनगर , उत्तर प्रदेश

फ़ोन: +91-8318700367

मेल: sesindia@sesindia.org

सहयोग :



मासिक धर्म

मासिक धर्म या माहवारी क्या हैं?

किशोरावस्था में माहवारी, या पीरियड की शुरुवात, लड़कियों में एक महत्वपूर्ण बदलाव है।

लड़कियों और महिलाओं के शरीर में गर्भाशय होता है। यह महिलाओं को बच्चा पैदा करने की खास योग्यता देता है। गर्भाशय एक बंद मुट्टी के आकार और माप का होता है। इस के दोनों तरफ एक एक अंडाशय होते हैं। यह अंडाशय बादाम के आकार और माप के होते हैं। यह अंडाशय फेलोपियन ट्यूबके जरिये गर्भाशय से जुड़े होते हैं। फेलोपियन ट्यूब की मोटाई हमारे सर के एक बाल की मोटाई जितनी होती है।

हर महीने गर्भाशय में एक मोटा रक्त का परत बनता है। एक अंडाशय से एक अंडाफेलोपियन ट्यूबसे होते हुए गर्भाशय में आता है। अगर यह अंडा शुक्राणु से नहीं मिलता है तो फिर यह परत और अंडा रक्त के साथ योनि से शरीर के बहार निकलता है। इस रक्त के बहाव को ही माहवारी कहते हैं।

लड़कियों के शरीर में माहवारी एक साधारण प्रक्रिया है जो हर महीने होता है। यह 9 से 17 साल के उम्र में कभी भी शुरू हो सकता है। माहवारी अक्सर 2 से 8 दिनों तक का होता है। हर लड़की या महिला के लिए यह अवधि अलग-अलग हो सकती है।

माहवारी के होने से यह पता चलता है कि शरीर का सही विकास हो रहा है। इस में घबराने, चिंता करने या शरमाने की कोई बात नहीं है।

लड़को के शरीर में गर्भाशय, अंडाशय और फेलोपियन ट्यूब नहीं होता है इसीलिए उन्हें माहवारी नहीं होता है। लड़कों में किशोरावस्था शुरू होने का संकेत गीला स्वपंपतन (वीर्यपात) है। यह इस बात का संकेत है कि उनके शरीर में शुक्राणु बन रहे हैं।

माहवारी के दौरान ख़ास खयाल रखे

- माहवारी के रक्त और उतकों को सेनेटरी पैड या कपड़ों से बना पैड द्वारा सुखाया जा सकता है। अगर आप कपड़ा से बना पैड का इस्तेमाल करते हैं तो इसे अच्छे से धोकर और धूप में सुखाकर ही बनाये। पैड बदलते समय योनि को सिर्फ साफ़ पानी से (साबुन से नहीं) धोएं।
- सेनेटरीपैड के इस्तेमाल के बाद उसे पेपर में बांध कर कूड़ेदान में डालें, या फिर उसे सुरक्षित तरीके से जला दें या गड्ढे में डाल कर उसे मिट्टी से ढक दें।
- प्रत्येक ४-६ घंटे बाद पैड बदलें, अपने हाथों को साबुन से धोये, अपने अंतर्वस्त्रो (अंडरगारमेंट्स) को साफ़ रखें, नियमितरूप से अंतर्वस्त्रो को बदलें और धोने के बार धूप में सुखाये।
- माहवारी अपने शुरूआती समय में काफी अनियमित तौर पर हो सकता है परन्तु समय बीतने के साथ यह नियमित हो सकता है।
- किसी-किसी को माहवारी के दौरान शरीर, पेट और कमर या टांगों में दर्द हो सकता है। गर्म पानी की सिकाई करने से, और हल्की मालिश या व्यायाम करने से दर्द में आराम मिल सकता है। माहवारी के दौरान आप रोज नहा सकते हैं, गुनगुने पानी से नहाने से आराम मिल सकता है।
- दर्द निवारक दवाओं के अल्पकालिक प्रयोग से राहत पाया जा सकता है, लेकिन ऐसी दवाएं केवल डॉक्टर के परामर्श से ही लेनी चाहिए।



मिथक, भ्रांतिया	सच
कई समाज ये मानते हैं कि महिला शापित है और उसकी माहवारी अवधि के दौरान सभी बुरी चीज़ों की द्योतक है।	जबकि माहवारी मूत्र या शौच के समान एक मानव शरीर का एक बिल्कुल सामान्य जैविक कार्य है और किसी बाहरी शाप या विष के साथ कुछ भी लेना देना नहीं है।
माहवारी अवधि आप अयोग्य और अशुद्ध है, कृपया मंदिर में प्रवेश न करें!	यौवन को प्राप्त करने पर, महिला गर्भाशय समय समय पर भ्रूण को पोषित करने के लिए ऊतकों की परत बनाती है। जब वे गर्भवती नहीं होती है, तो शरीर को कुशनिंग, ऊतक से बाहर निकलता है और फलस्वरूप कुछ खून भी निकलता है, जिसे आप अपनी माहवारी के दौरान देखते हैं! अधिकतर दूसरों की धार्मिक भावनाओं के सम्मान के रूप में इन प्रथाओं का पालन किया जाता है!
मासिक धर्म के दौरान महिला या युवती के आस पास होने से खाना या अचार खराब हो जाता है!	ऐसी बातों का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है!
सामान्य रक्त अच्छा; मासिक धर्म रक्त खराब!	मासिक धर्म के दौरान निकला रक्त अशुद्ध नहीं होता है बल्कि बहुत सामान्य है! बल्कि मासिक धर्म का खून गर्भाशय की परत के ऊतक के साथ मिश्रित योनि से निकलता है जो सामान्य खून से थोड़ा भिन्न होता है जो कि किसी भी ऊतक के साथ मिश्रित नहीं होता है!
अनियमित माहवारी आपके प्रजनन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।	कभी कभी माहवारी नियमित होने में 6 महीने से एक साल लग सकता है और यह भी हो सकता है कि या कभी नियमित न हो। माहवारी के अनियमित होने के कई कारण हो सकते हैं। यदि आप इस बात से चिंतित हैं तो महिला स्वास्थ्य विशेषज्ञ, ANM दीदी या फिर स्वास्थ्यकर्मी से संपर्क करें।
मासिक धर्म के दौरान स्नान नहीं करना चाहिए!	जबकि नहाना आप को स्वच्छ और स्वस्थ रखता है!
माहवारी के समय व्यायाम करना गलत या नुकसानदायक है।	व्यायाम करना अमूमन हमारे शरीर के लिए बेहतर होता है। माहवारी के समय आपके शरीर में ऐठन है तो वास्तव में व्यायाम सबसे ज्यादा प्रभावकारी हो सकता है।
माहवारी के समय आपके शरीर में ढेर सारा रक्त बह जाता है इसलिए आपको काफी आराम की जरूरत होती है।	माहवारी के समय आपके शरीर से बड़े चम्मच से ४ चम्मच रक्त का बहाव होता है। यह रक्त आपके शरीर में दोबारा बन जाता है। यदि आपको अनीमिया (खून की कमी) है तो फिर आप ANM दीदी या फिर स्वास्थ्यकर्मी से बात करें। और दिनों की तरह माहवारी के समय भी हमें पौष्टिक आहार खाना चाहिए।