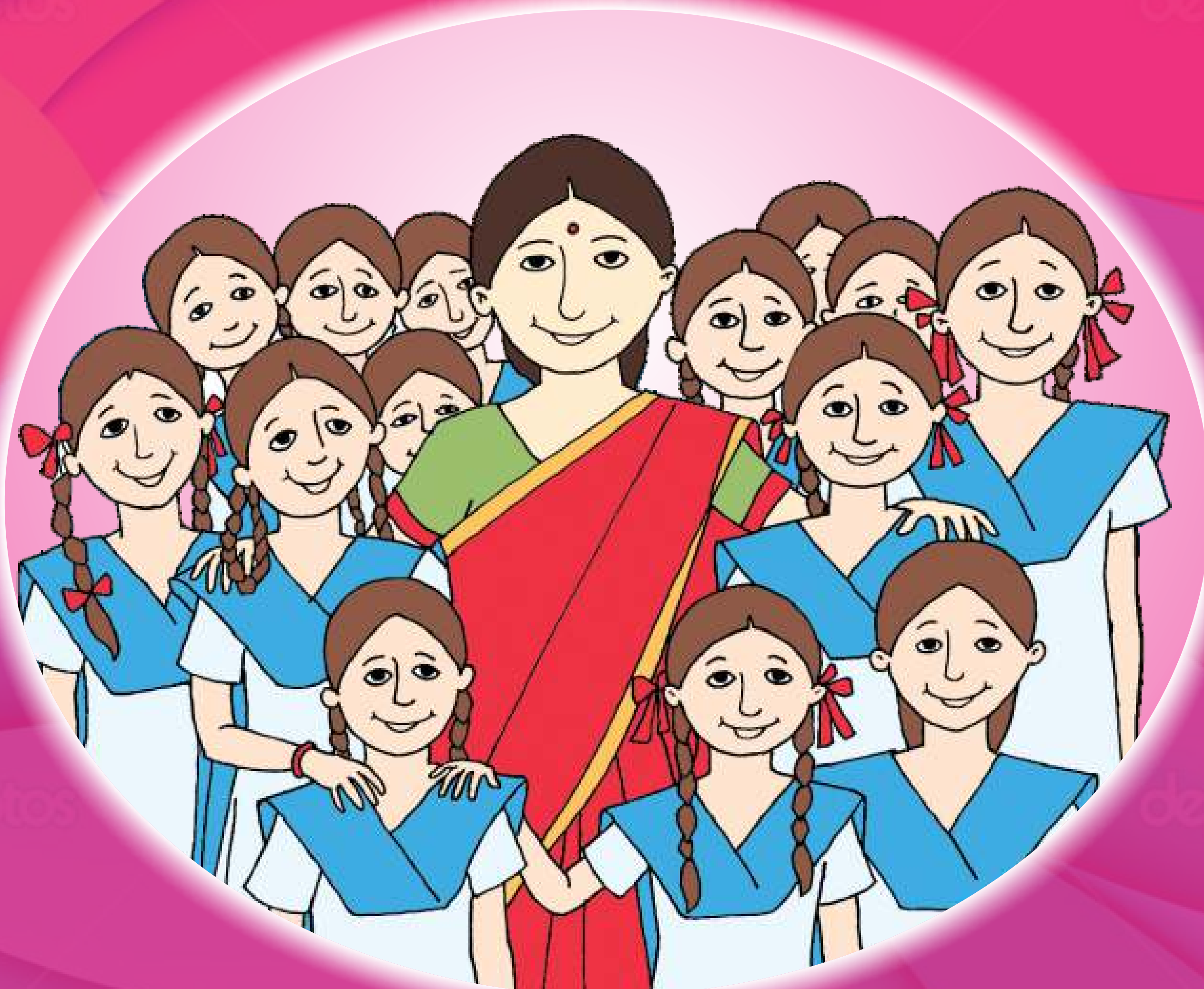
खिलती कलियाँ

किशोरावस्था में शारीरिक विकास एवं माहवारी

कस्तूरबा गाँधी बालिका विद्यालय की वार्डन/शिक्षिकाओं के लिए
प्रशिक्षण मार्गदर्शिका



unicef
unite for children

खिलती कलियाँ

किशोरावस्था में शारीरिक विकास एवं माहवारी

कस्तूरबा गाँधी बालिका विद्यालय की वार्डन/शिक्षिकाओं के लिए
प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

unicef
unite for children

खिलती कलियाँ

किशोरावस्था में शारीरिक विकास एवं माहवारी

कस्तूरबा गाँधी बालिका विद्यालय की वार्डन/शिक्षिकाओं के लिए प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

- संदेश - 00
- शिक्षकाओं से - 00
- स्त्री प्रजनन तंत्र को समझना - 00
- माहवारी के बारे में - 00
- गलत धारणाएँ एवं सच्चाई - 00
- अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न - 00
- अलग-अलग उम्र में अलग-अलग शरीर - 00
- हमारा बढ़ता शरीर - 00
- स्त्री प्रजनन तंत्र एवं माहवारी के विषय में बताना - 00
- प्रश्नों का बक्सा - 00
- चार कहानियाँ - 00
- रोल प्ले (नाटक) - 00
- अपनी छोटी बहन को पत्र - 00
- माहवारी स्वच्छता क्विज - 00

राहुल सिंह आई.ए.एस.
राज्य परियोजना निदेशक
बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्

संदेश

लड़कियाँ और महिलाएँ स्वस्थ और गरिमामय जीवन बिता सकें, इसके लिए उनके स्वास्थ्य एवं मासिक धर्म संबंधी स्वच्छता को प्राथमिकता देनी होगी। अधिकांश ग्रामीण क्षेत्रों में इस बारे में कम जानकारी है और तरह-तरह की मिथ्याएँ प्रचलित हैं। मासिक धर्म के विषय में समाज में एक अजीब तरह की चुप्पी है और अधिकतर लोग इस विषय पर बात चीत करने में असहज महसूस करते हैं। मासिक धर्म से जुड़ी वर्जनाओं और मिथकों के कारण लड़कियों के स्कूल जाने और उनकी सामाजिक स्थिति पर असर पड़ता है, जिसके कारण मौजूदा भेदभाव देखने को मिलता है।

लड़कियों के बीच शारीरिक विकास और मासिक धर्म के विषय की सही एवं विस्तृत जानकारी का अभाव है जिस कारण बिना वजह वे डर, कुंठा और शर्मिंदगी में अपनी किशोरावस्था पार करती है। सही जानकारी नहीं होने का सीधा असर उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है।

जरूरत इस बात की है कि किशोरावस्था में हो रहे शारीरिक बदलावों और मासिक धर्म के विषय में लड़कियों को पहले से ही सही जानकारी दी जाए जिससे हमारी किशोरियाँ मासिक धर्म को एक डर या शर्मिन्दगी से न देखें बल्कि उसका स्वागत करें।

इन्हीं बातों को ध्यान में रखकर बिहार शिक्षा परियोजना परिषद् ने युनिसेफ की तकनीकी सहयोग से कस्तूरबा गाँधी बालिका विद्यालयों की वार्डन/शिक्षिकाओं के लिए किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलावों और मासिक धर्म पर छात्राओं से बातचीत करने के लिए एक मार्गदर्शिका तैयार की है। छात्राओं के बीच शारीरिक विकास और मासिक धर्म जैसे विषय जो अक्सर लोगों को असहज बनाते हैं, को कैसे सहजता पूर्वक एवं मनोरंजक ढंग से रखा जा सकता है, यह मार्गदर्शिका यही बतलाती है।

आशा है कस्तूरबा गाँधी बालिका विद्यालय की शिक्षिकाएँ एवं वार्डन इस मार्गदर्शिका की मदद से अपने-अपने विद्यालयों में छोटे-छोटे सत्रों का आयोजन करेंगी जिससे हमारी छात्राएँ भ्रम, कुंठा एवं डर से बाहर निकल कर एक स्वच्छ और स्वस्थ जीवन जी सकें।

(राहुल सिंह)

यह मार्गदर्शिका कस्तूरबा गाँधी बालिका विद्यालय की वार्डन/शिक्षिकओं के लिए है। KGBV में पढ़ रही 9 से 16 वर्ष की उम्र की लड़कियों के बीच किशोरावस्था में शारीरिक विकास एवं माहवारी के विषय में बातचीत करने के लिए यह मार्गदर्शिका उपयोगी सिद्ध होगी।

इस मार्गदर्शिका में सुझाए गए क्रियाकलापों एवं बात-चीत के सत्रों का उद्देश्य किशोरी लड़कियों के बीच जागरूकता एवं बदलाव लाना है जिससे वे :

- किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलाव एवं विकास के बारे में सही जानकारी प्राप्त कर सकें।
- माहवारी के बारे में खुलकर बात कर सकें, शर्मिन्दगी न महसूस करें।
- माहवारी और इससे संबंधित साफ-सफाई की सही जानकारी हो और वे इसे अपने व्यवहार में शामिल करें।
- माहवारी से संबंधित साधनों के बारे में बात करने में आत्मविश्वास महसूस कर सकें।
- कमजोरी एवं खून की कमी से बचने के लिए हरी साग सब्जियाँ और देसी आहार के उपयोग की जानकारी हो और वे इसे नियमित रूप से अपने भोजन में शामिल करें।
- माहवारी के समय इस्तेमाल किए गए कपड़े या पैड का पर्यावरण के सुरक्षित तरीके से निपटारा कर सकें।

शिक्षिकाओं से

छात्राओं से माहवारी पर बातचीत करने का सबसे अच्छा तरीका यह होगा कि इसे किसी एक बड़े सत्र या भारी भरकम बहुत ही महत्वपूर्ण बातचीत की शक्ल न दी जाए। बजाए इसके, कि एक बार में ही लम्बी गम्भीर बात हो, माहवारी एवं इससे जुड़ी स्वच्छता को छोटे-छोटे बातचीत के सत्रों में रखना बेहतर होगा। मानव शरीर के विकास की शिक्षा लगातार चलती रहनी चाहिए। एक ही दिन इसे बहुत महत्व देकर बताना, किशोरों के लिए कुछ ज्यादा ही होगा। शरीर के बारे में बातचीत तो बहुत ही सहज तरीके से होनी चाहिए।

किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव एवं माहवारी जैसे विषयों पर छात्राओं की उत्सुकता एवं प्रश्नों का इंतजार करने की बजाए सही यह होगा जब वे किशोरावस्था में पहुँचने वाली हो उसके पहले ही उन्हें अपने शरीर में होने वाले बदलावों की सही और संपूर्ण जानकारी हो। सही जानकारी दे कर हम उन्हें उन अवधारणाओं से मुक्ति दिलाते हैं जिसमें माहवारी जैसे सामान्य एवं प्राकृतिक चक्र को गंदा, भयभीत करने वाला माना जाता है।

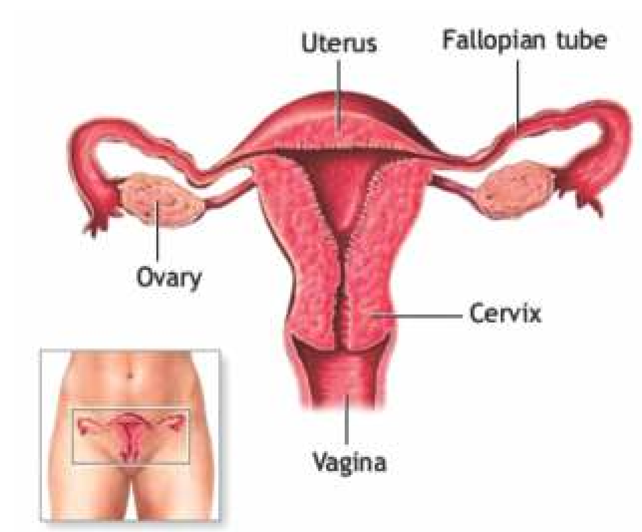
यह भी बहुत जरूरी है कि माहवारी की प्रक्रिया को सकारात्मक ढंग से प्रस्तुत किया जाए। अगर कोई भी बड़ी महिला या शिक्षिका अपने निजी अनुभवों से माहवारी को एक ''बला'' या परेशानी के रूप में पेश करेगी तो निश्चित रूप से किशोरियों को भी यह हमेशा डरावना और नाकारात्मक लगता रहेगा। जरूरी तो यह है कि माहवारी को एक सामान्य प्राकृतिक परिवर्तन के रूप में प्रस्तुत किया जाए जो किसी भी लड़की के लिए एक अद्भुत पल है। आखिरकार इसके बिना कोई भी औरत ''माँ'' नहीं बन सकती।

यह बहुत जरूरी है कि बच्चियों को माहवारी के बारे में बहुत सहजता से उन्हीं के उम्र के अनुरूप बताया जाए। उनके सवालों एवं उत्सुकताओं से गुस्सा मत होइए - क्योंकि शायद ये वही सवाल हैं जो इस उम्र में आपके दिमाग में भी घूम रहे होंगे, और अब उनका उत्तर आपके पास है।

स्त्री प्रजनन तंत्र को समझना

स्त्री प्रजनन तंत्र में दो मुख्य अंग होते हैंः (1) गर्भाशय, जो विकसित हो रहे भ्रूण को पनाह देता है और योनि तथा गर्भाशय से होने वाले स्राव को पैदा करता है तथा पुरूषों के शुक्राणुओं को फेलोपियन नलिका से गुजारता है; (2) डिम्बाशय, जो महिला डिम्ब कोषों को पैदा करता है।

ये सारे अंदरूनी अंग होते हैं; योनि बाहरी अंगों से भगोष्ठ पर आकर मिलता है, जिसमें शामिल होते हैं भगोष्ठ, भगनाशा और गर्भाशय। योनि गर्भाशय से गर्भाशय ग्रीवा से जुड़ा होता है जबकि गर्भाशय फेलोपियन नलिका के माध्यम से डिम्बाशय से जुड़ा होता है। निश्चित अंतराल पर डिम्बाशय से एक डिम्ब मुक्त होता है जो फेलोपियन नलिका से गुजरते हुए गर्भाशय में प्रवेश करता है।



योनिः

योनि एक लचीली मांशपेशियों वाली नलिका होती है जो भगोष्ठों से लेकर गर्भाशय ग्रीवा तक पहुँचती है। अलग-अलग स्त्रियों में योनि की गहराई अलग-अलग हो सकती है। योनि भगोष्ठों को गर्भाशय के गर्भाशय ग्रीवा से जोड़ती है।

गर्भाशय ग्रीवा:

यह गर्भाशय की नोक होती है जो एक नाक के सिरे के समान लगती है। गर्भाशय ग्रीवा के मुँह को 'ऊज' कहा जाता है। गर्भाशय ग्रीवा की चिकनाई वाले तरल की मात्रा माहवारी के दौरान हार्मोन्स के स्तर में आने वाले बदलाव के कारण बदल जाती है।

डिम्ब वाहिका नलिका (फेलोपियन नलिका)

ये संकरी 4 ईंच लम्बी नली होती है जो डिम्बाशय से निकलने वाले डिम्ब को गर्भाशय तक ले जाती है। इस नलिका को मुँह उंगलियों के समान होते हैं जो डिम्ब को सुरक्षित गर्भाशय तक ले जाते हैं। डिम्ब का निषेचन फेलोपियन नलिका में तब होता है जब वह पुरूष के वीर्य से मिलता है।

गर्भाशय

गर्भाशय मुट्ठी के आकार की रेशेदार मांसपेशियों का बना अंग होता है जो आकार में तीन ईंच लम्बा और दो ईंच चौड़ा होता है। गर्भाशय की अंदरूनी दीवार पर इन्डोमेट्रियम नामक पतली सी झिल्ली होती है। यह झिल्ली माहवारी के दौरान रक्तस्राव के साथ घुल कर योनि से बाहर निकल जाती है। इन्डोमेट्रियम वीर्य से निषेचित हो गए डिम्ब को पोषण देता है, जिससे भ्रूण का विकास होकर बच्चे का शरीर का आकार ग्रहण करता है। गर्भाशय के आधार को गर्भाशय ग्रीवा कहा जाता है।

डिम्बाशय (अंडाश्य)

डिम्बाशय गर्भाशय के दोनों ओर अवस्थित होते हैं। प्रत्येक डिम्बाशय बादाम के एक दाने के समान होता है। लड़कियों/महीलाओं के शरीर के भीतर 30000-40000 तक बगैर निषेचित डिम्ब हो सकते हैं। डिम्बाशय पिट्युटरी ग्रंथि के द्वारा नियंत्रित होते हैं। पिट्युटरी ग्रंथि से निकलने वाले हार्मोन डिम्बाशय तक पहुँचते हैं और वह डिम्बों को उत्पन्न करने को तैयार हो जाता है। डिम्बाशय तीस वर्षो से ज्यादा समय तक परिपक्व डिम्ब तैयार करते रहते हैं। डिम्बाशय का अन्य महत्वपूर्ण काम है ओएस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोनों का स्राव करना। यह डिम्ब की वृद्धि और उन्हें परिपक्व करने में मदद करते हैं।

माहवारी के बारे में

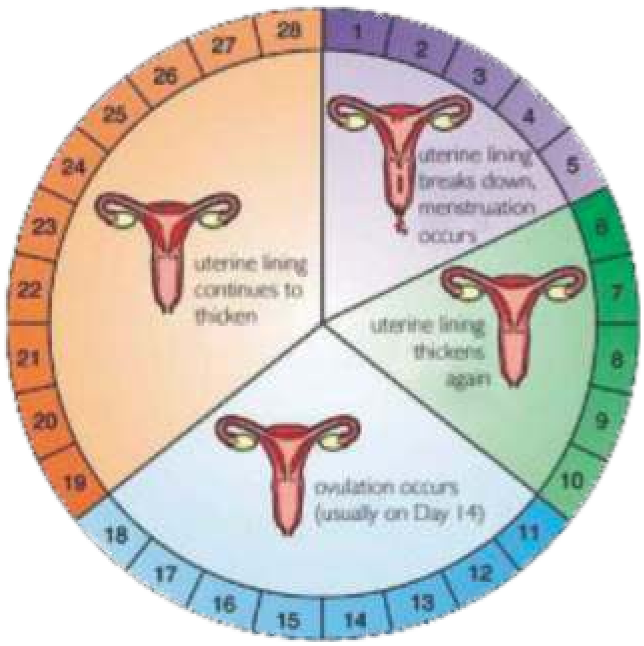
माहवारी के बारे में व इससे होने वाली समस्याओं के बारे में समझना

पहली माहवारी : किशोरावस्था में जब लड़की को पहली बार माहवारी आती है तो उसे अंग्रजी में 'मेनार्की' कहते हैं। पहली माहवारी 9 से 16 साल की उम्र के बीच हो सकती है। इस दौरान ज़्यादातर लड़कियाँ पहली बार अपनी योनि से खून के स्राव को देखती हैं। यह खून का स्राव उनके माहवारी चक्र के अनुसार एक अंतराल पर होता है।

माहवारी क्यों होती है?

बच्चियाँ जब पैदा होती हैं उसी समय से उनके डिम्बाशय में हजारों की संख्या में डिम्ब होते हैं। किशोरावस्था में पहुँचने पर 21-40 दिनों बीच, एक डिम्ब एक डिम्बाशय से निकल कर फिलोपियन नली में पहुंच जाता है। जब डिम्ब डिम्बाशय से निकलता है उस अवस्था को ऑव्यूलेशन कहते हैं। जैसे ही डिम्ब फिलोपियन नली तक पहुंचता है उसी दौरान बच्चेदानी में मुलायम गद्देदार परत तैयार हो जाती है। यह परत ज़्यादातर खून की नन्हीं-नन्हीं कोशिकाओं से तैयार होती है। यदि इस समय डिम्ब का संपर्क पुरूष शुक्राणु से हो जाता है तो भ्रूण या बच्चे की शुरूआत होती है। यह भ्रूण बच्चेदानी में बढ़ने लगता है। इस समय यह परत उस भ्रूण को पोषण पहुंचाता है। यदि डिम्ब शुक्राणु से नहीं मिलता, तो बच्चेदानी की परत टूटने लगती है। परत के टूटने से खून निकलता है जो योनि द्वार से बाहर निकल आता है। यह स्राव ही माहवारी का खून है। यह पूरा चक्र माहवारी कहलाता है।

एक माहवारी के पहले दिन से शुरू होकर दूसरी माहवारी आने तक का समय माहवारी चक्र होता है। ज़्यादातर वयस्क महिला में यह चक्र 28 दिनों का होता है, हालांकि कुछ लोगों को 22 दिन और कुछ का चक्र 45 दिनों का भी हो सकता है। माहवारी ज़्यादातर 3 से 7 दिनों तक रहती है, हालांकि यह भी भिन्न-भिन्न किशोरियों/महिलाओं में भिन्न-भिन्न हो सकती है। माहवारी के दौरान, एक महिला को 2 से 4 बड़े चम्मच (30-59 मिलीलीटर) तक खून जा सकता है।



निम्नलिखित जानकारियों से किशोरियों को माहवारी चक्र के बारे में वैज्ञानिक समझदारी हासिल होगीः

1 से 7 दिन

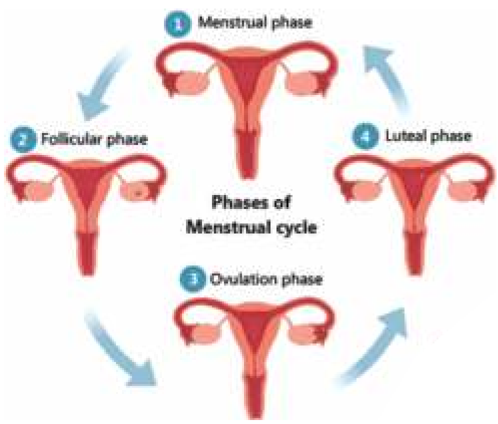
मासिक स्राव की शुरूआत को मासिक चक्र की शुरूआत होना माना जाता है। माहवारी आमतौर पर पाँच दिनों के आसपास तक होती है लेकिन 2 दिनों की कम अवधि से लेकर 7 दिनों की लम्बी अवधि तक भी हो सकती हे। आम तौर पर हर माहवारी के दौरान 2-6 बड़े चम्मच खून निकल जाते हैं और यह इस बात पर निर्भर करता है कि खून का स्राव किस तेजी से हो रहा है। माहवारी इसलिए होती है अगर डिम्ब शुक्राणु से निषेचित नहीं होते हैं तब गर्भाशय अपनी भीतरी दीवार के अस्तर (इन्डोयेट्रियम) को गिरा देती है, जो माहवारी के खून में घुल कर योनि के जरिये बाहर निकल जाता है।

8 से 14 दिन

दो में से एक डिम्बाशय डिम्ब निसृत करता है और गर्भाशय की भीतरी दीवार पर अस्तर बनाना आरंभ हो जाता है। एक मासिक चक्र के दौरान केवल एक ही डिम्ब निसृत होता है। डिम्ब हौले-हौले फेलोपियन नलिका से गुजर कर गर्भाशय की ओर यात्रा करता है। यदि डिम्ब गर्भाशय तक पहुँचने के पहले ही एक शुक्राणु के द्वारा निषेचित हो जाता है, तब लड़की गर्भवती हो जाती है।

16 से 28 दिन

यदि डिम्ब शुक्राणु से निषेचित नहीं होता है तब गर्भाशय की दीवार तबतक मोटी होती रहती है जबतक हार्मोन के स्तर में अचानक गिरावट नहीं आ जाती। यह अस्तर टूट जाता है और अगली माहवारी शुरू हो जाती है।



महवारी चक्र के चार चरण:

प्रथम चरण:

माहवारी चक्र का पहला चरण है कि वास्तविक माहवारी की शुरूआत हो जाए। माहवारी शुरू होने का पहला दिन माहवारी चक्र का पहला दिन माना जाता है।

दूसरा चरण:

दूसरा चरण माहवारी के समाप्त होने के आखिरी दिन से शुरू होता है। दोनों डिम्बाशयों में से एक डिम्बाशय एक डिम्ब तैयार करने लगता है जो आखिरकार फेलोपियन नलिका में निसृत होगा। गर्भाशय का अस्तर (इन्डोमेट्रियम) डिम्ब के लिए तैयारी करता हुआ मोटा होना शुरू कर देता है। ये काम मुख्य रूप से एक गाढ़ा तरल निकलने की वजह से होता है।

तीसरा चरण:

तीसरे चरण को डिम्बोत्सर्जन या डिम्ब क्षरण (ओवुलेशन) के रूप में जाना जाता है। यह माहवारी चक्र के लगभग बीच के समय में होता है (28 दिनों के चक्र 14वां दिन)। एक परिपक्व डिम्ब डिम्बाशय से निकलता है और फेलोपियन नलिका में प्रवेश करता है। माहवारी के इस चरण में संभोग करने पर गर्भवती हो जाने की प्रबल संभावना होती है। गर्भाशय की दीवार भी डिम्ब को ग्रहण करने के लिए तैयार रहती है।

चौथा चरण

चौथे चरण के दौरान फेलोपियन नलिका से गुजरते हुए डिम्ब गर्भाशय की ओर अग्रसर होता है जबकि गर्भाशय की भीतरी दीवार का अस्तर (इन्डोमेट्रियम) मोटा होता रहता है। गर्भाशय की दीवार का मोटा होते रहना प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के बढ़े हुए स्तर की वजह से होता है, जो डिम्बोत्सर्जन की वजह से शुरू हो जाता है। अगर इस चरण पर डिम्ब का शुक्राणु द्वारा निषेचन नहीं हो पाता है तो यह अस्तर टूटने लगता है और फिर से नया माहवारी चक्र शुरू हो जाता है।

माहवारी के दौरान लड़कियों को निम्न अनुभव हो सकते हैं;

1. अनियमित माहवारी
2. अत्यधिक माहवारी (ज़्यादा खून का स्राव होना)
3. पीड़ादायक माहवारी (बहुत दर्द होना)

अनियमित माहवारीः जब माहवारी की शुरूआत होती है, तो पहले कुछ सालों में चक्र में अनियमितता रह सकती है। वे बहुत छोटे (3 सप्ताह) या बड़े (6 सप्ताह) हो सकते हैं। किसी किशोरी लड़की को एक साल में तीन या चार माहवारी ही हो सकती है। एक लड़की का चक्र प्रायः 2 से 3 सालों में नियमित हो पाता है।

अत्यधिक माहवारीः जो माहवारी 8 दिनों या उससे ज्यादा रहती है, जिसमें एक घंटे में ही नैपकिन पूरी तरह से भींग जाती है या खून के स्राव में ज्यादा मात्रा में खून के थक्के निकलते हैं, उसे अत्यधिक माहवारी कहते हैं। किशोरियों में ऐसा होना आमतौर पर पाया जाता है क्योंकि इन दिनों उनके शरीर में हार्मोन का थोड़ा असंतुलन होता है। यदि यह नियमित तौर पर होता है और लड़की का शरीर कमजोर या थक जाता है तो इसका मतलब है कि शरीर में जितना खून बन रहा है उससे ज्यादा मात्रा में खून शरीर से निकल जा रहा है। **इस अवस्था में लड़की को तुरंत डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।**

पीड़ादायक माहवारीः माहवारी के दिनों में थोड़ा दर्द होना स्वाभाविक है। यदि दर्द ज्यादा हो तो इसका कारण है इन दिनों शरीर प्रोस्टाग्लान्डिन्स नामक हार्मोन का सामान्य से ज्यादा मात्रा में बनना। इससे उल्टी का एहसास होना, सिर दर्द या पेट में दर्द होने जैसी तकलीफें होने लगती है। साधारणतः यह एक या दो दिनों तक बरकरार रहता है। इन लक्षणों से छुटकारा पाने के लिए लड़कियों को निम्नलिखित उपाय अपनाने चाहिएः

- एक प्लास्टिक बोतल में गरम पानी लेकर उसे छोटे तौलिए से लपेटकर पेट दर्द की जगह पर रखना
- पेट की मालिश
- स्थानीय नुस्खे जैसे अदरक की चाय का सेवन

माहवारी के पूर्व होने वाली तकलीफें : कई महिलाओं को माहवारी चक्र के दौरान खासतौर से खून चलने के ठीक पहले शारीरिक और भावनात्मक तरह के लक्षणों का अनुभव होता है। ये लक्षण हैं :

1. थोड़े समय के लिए वजन बढ़ना, भारीपन महसूस होना, यह प्रायः शरीर में पानी की मात्रा के एकत्रित होने से होता है।

2. सिर दर्द और पेट में ऐठन

3. छाती में दर्द व भारीपन महसूस होना

4. चिड़चिड़ापन

ये सारे लक्षण माहवारी शुरू होने के 5 से 7 दिनों पहले होते हैं और जैसे ही स्राव (खून निकलना) शुरू होता है तो गायब हो जाते हैं। इन परेशानियों या दर्द को इन नुस्खों से दूर किया जा सकता है, जैसे-खाने में कम नमक, पालक, मेथी और हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल जो कम मीठे हों और अधिक रेशेदार हों, का सेवन करना।

मुख्य संदेश

- माहवारी हर औरत के जीवन का अहम हिस्सा है इसलिए इसे लेकर शर्म और झिझक नहीं होनी चाहिए।
- माहवारी चक्र के साथ कोई अपवित्रता या गंदगी नहीं जुड़ी है।
- दैनिक कार्य गतिविधियों में माहवारी को रूकावट नहीं समझना चाहिए।
- इन दिनों में अलग-अलग रहना, छुआ-छूत मानना व स्कूल से दूर रखना जैसी गलत सोचों को बढ़ावा नहीं देना चाहिए।

माहवारी स्वच्छता, सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल व इसे नष्ट करना

लड़कियाँ और औरतें माहवारी के खून को सोखने के लिए बहुत से तरीके अपनाती है। इन सब में प्रचलित तरीका है, कपड़े का इस्तेमाल जो तह लगाकर अन्दरूनी पैंटी में लगाया जााता है या फिर कमर में रस्सी बांधी जाती है जिसके दोनों सिरों (आगे और पीछे) पैंटी में रखा कपड़ा टिका रहता है। यह कपड़ा कई बार दोबारा इस्तेमाल किया जाता है।

प्रायः यह कपड़ा अच्छी तरह से नहीं धोया जाता, साबुन इस्तेमाल नहीं किया जाता या बहुत थोड़े पानी से साफ किया जाता है। बहुत लड़कियाँ इसे खुले धूप में इस शर्म से नहीं सुखाती कि कहीं कोई देख न लें, इससे कपड़ा नम रह जाता है और दोबारा इस्तेमाल से चर्म संक्रमण जैसी तकलीफ पैदा कर देता है।

सैनिटरी नैपकिन क्या है?

सैनिटरी नैपकिन एक स्वच्छ व सुरक्षित नैपकिन है जिसका इस्तेमाल माहवारी खून को सोखने के लिए किया जाता है। माहवारी के दौरान (जब खून आ रहा हो) लड़कियाँ इस नैपकिन का इस्तेमाल करें ताकि वे सहजता से अपना सामान्य कार्य करती रह सकें। एक बार के इस्तेमाल के बाद सैनिटरी नैपकिन को नष्ट

कर देना चाहिए। छात्रावास में सैनिटरी नैपकिन को एकत्रित कर रखा जाना चाहिए ताकि जरूरत पड़ने पर इसे बांटा जा सके।

सैनिटरी नैपकिन में तीन तह/परतें होती हैं:

सबसे निचली तह जो पैंटी (चड्डी) से लगी होती है

बीच की तह (मध्यम परत) जो जल्दी खून सोखती है स्राव को रिसने से रोकती है

सबसे ऊपरी तह/परत जो त्वचा के सबसे करीब है। नैपकिन का यह स्तर छिद्र वाले पदार्थ से बना होता है जो त्वचा को सूखा रखता है और त्वचा व सोखने वाली परत के बीच एक अवरोध बनाता है।

सैनिटरी नैपकिन दो तरह के होते हैं :

चिपकने वाला सैनिटरी नैपकिन : नैपकिन के सबसे निचले हिस्से में कागज चिपका होता है जो उखड़ जाता है और फिर उसे पैंटी में चिपकाया जाता है।

बगैर चिपकने वाला सैनिटरी नैपकीन जिसका इस्तेमाल पैंटी के साथ या उसके बिना किया जा सकता है। इन नैपकिनों में खासतौर से बना प्लास्टिक का बेल्ट होता है जिसमें लूप लगे होते हैं। इस नैपकिन में एक अतिरिक्त बैग होता है जो लम्बे फ्लैप से ढंका रहता है और जो लूप के भीतर चला जाता है।

सैनिटरी नैपकिन के क्या फायदें हैं?

- सैनिटरी नैपकिन दोबारा इस्तेमाल करने वाले कपड़े से ज्यादा आसान और सहज होता है। इसे आसानी से नष्ट किया जा सकता है।
- सैनिटरी नैपकिन के बीच के स्तर में खून सोखने की क्षमता होती है। इसकी वज़ह से सूखेपन का एहसास रहता है।
- बार-बार के बदलने से संक्रमण होने की संभावना में कमी होती है।
- हर उम्र की औरत इसका इस्तेमाल आसानी से कर पाती है।
- यह लड़कियों को ज्यादा गतिशील होने की आजादी देता है जिससे वे स्कूल की गतिविधियों में सहभागिता निभा सकती हैं।

माहवारी स्वच्छता के बारे में किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

- एक बार नैपकिन भीग जाए तो उसे तुरन्त बदलना चाहिए। यदि ऐसा न हो तो इससे जांघों में खुजली हो सकती है, जिससे संक्रमण हो सकता है।
- सैनिटरी नैपकिन को साफ और सूखे जगह पर रखना चाहिए।
- शरीर और निजी अंगों को रोज़ साफ करना, धोना आवश्यक है।

- माहवारी के दौरान गुप्तांग के बाहरी भाग को समय-समय पर धोना चाहिए, जिससे वहां लगा खून साफ हो जाये। इसके साथ ही जब भी नैपकिन बदलें साबुन से हाथ धोना चाहिए।
- यदि पैंटी (चड्डी) में माहवारी के धब्बे लग गए हों तो उसे तुरंत बदल देना चाहिए नहीं तो इससे वहां बैक्टीरिया पनपने का खतरा होता है जिससे संक्रमण फैलने की संभावना होती है।
- यदि सैनिटरी नैपकिन तुरंत उपलब्ध नहीं है तो साफ कपड़े का इस्तेमाल करना चाहिए।

यदि सैनिटरी नैपकिन तुरंत उपलब्ध नहीं है तो ऐसे में क्या किया जाय?

हालांकि सैनिटरी नैपकिन (पैड) माहवारी स्वच्छता रखने में बहुत ही सहज और इस्तेमाल का सरल तरीका है, मगर संभव है कि समय पर यह उपलब्ध न हो। इन स्थितियों में कपड़े के नैपकिन का इस्तेमाल किया जा सकता है। कई औरतें रूई में लिपटे कपड़े का नैपकिन या तह किये कपड़े जो पैरों के बीच रस्सी से टिके हों, उनका भी इस्तेमाल करती हैं।

कपड़े का नैपकिन इस्तेमाल करने में याद रखने योग्य बातें :

1. कपड़े का नैपकिन बनाने के लिए साफ सूती व हल्के रंग के कपड़े का इस्तेमाल करना चाहिए। सिन्थेटिक कपड़े से बने नैपकिन माहवारी के स्राव को नहीं सोखेंगे और इससे खुजली भी होने लगती है।
2. अत्यधिक खून के स्राव में कपड़े के नैपकिन को एक दिन में 4 बार बदलना चाहिए।
3. कपड़े के नैपकिन को अलग से गरम पानी साबुन से धोना चाहिए और उसे धूप में सुखाना चाहिए।
4. यदि फिर से उसी कपड़े का इस्तेमाल करना है तो उसे सूखी जगह पर ही रखना चाहिए।

सैनिटरी नैपकिन को कैसे नष्ट किया जाए?

सैनिटरी नैपकिन को सुरक्षित तरीके से नष्ट करना आवश्यक है। जहाँ रोज कूड़ा उठाने की सुविधा हो वहाँ लड़कियों को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे इस्तेमाल किए गए नैपकिन को पुराने अखबार में लपेटकर ऐसे कूड़ादान में डाले जो रोज खाली किये जाते हों। जहाँ कूड़ा रोज नहीं उठाया जाता वहाँ नैपकिन को जमीन के गड्ढे में दबाना या जला देने जैसे तरीके इस्तेमाल में लाये जा सकते हैं। कस्तूरबा गाँधी बालिका विद्यालय में मशीने उपलब्ध हैं जहाँ ज्यादा मात्रा में नैपकिन को जलाया जाता है। इन्हें इनसिनरेटर कहा जाता है। हालांकि

यह सुविधा हर स्कूल में मौजूद नहीं है। लड़कियों को सावधान करना चाहिए ताकि वे इस्तेमाल किये नैपकिन को झाड़ियों या खुली जगहों में न फेंके। यदि एक ही जगह पर लम्बे समय तक इस्तेमाल हुए नैपकिन इक्ट्ठा होने लेगें तो इनमें से बदबू आने लगती है और यह कीटाणुओं के पनपने की जगह बन सकता हैं। नैपकिन को शौचालय में भी नहीं डालना चाहिए। इनसे नालियाँ भी जाम हो सकती है और निकासी में दिक्कत आ सकती है।

माहवारी के लिए तैयारी

एक बार जब लड़कियों में माहवारी शुरू हो जाती है, तब उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे आने वाले अगली माहवारी की तैयारी पहले से ही शुरू कर दें। इसमें यह भी शामिल है कि वे अपने माहवारी चक्र के प्रति पहले से जानें और खून चलने के समय के लिए तैयार रहें। जैसा कि लड़कियों के शुरूआती कुछ सालों में माहवारी अनियमित रहती है इसलियें उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए कि आने वाली माहवारी स्राव के लिए वे पहले से सतर्क रहें। यदि वे स्कूल जाने वाली लड़कियाँ हैं और लम्बे समय के लिए घर से बाहर रहने वाली हैं तो अपने साथ सैनिटरी नैपकिन ज़रूर रखें।

डाक्टर से राय लेना कब जरूरी है

अगर किसी लड़की को :

- सात दिनों अधिक समय तक माहवारी हो
- माहवारी के दौरान होने वाले दर्द घरेलू इलाजों/दवाइयों से ठीक न हो
- दो माहवारी के बीच भी खून आता हो
- जब खून बहुत अधिक आए (जब एक-दो घंटे में ही पैड बदलने की नौबत आ जाए)
- माहवारी शुरू हो जाने के बाद तीन से अधिक महीनों तक माहवारी न आए
- नियमित रूप से माहवारी शुरू हो जाने के बाद अगर फिर से वह अनियमित हो जाए
- स्तनों के विकास के तीन साल बाद भी या 15-16 वर्ष की आयु में भी माहवारी शुरू न हो

माहवारी के विषय में कुछ बुनियादी तथ्य

- माहवारी औरतों के प्रजनन की उम्र में हर महीने गर्भाशय के भीतरी अस्तर (इन्डोमेट्रियम) का गिरना होता है।
- माहवारी औसतन 28 दिनों पर होता है।
- माहवारी के दौरान खून का बहाव औसतन 5 से 7 दिनों तक होता रहता है, बहरहाल यह अवधि कभी-कभी कम या अधिक भी हो सकती है।
- औरतों के लिए माहवारी के पहले हर महीने पेट में मरोड़ उठना सामान्य बात है।
- 30 वर्ष से कम उम्र की 10 महिलाओं में से एक माहवारी के दौरान अत्यधिक पीड़ा का अनुभव करती है।
- युवतियों को पहली बार माहवारी शुरू होने को 'मेनार्की' (पहली बार रजस्वला होना) कहा जाता है।
- रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) का अनुभव महिलाओं को आमतौर पर 45-55 वर्ष की उम्र में होता है, जब उनकी माहवारी होना रूक जाता है।

जल्दी युवा हो जाना:

कुछ लड़कियाँ 8 से 9 वर्ष की कम उम्र में ही जवान होना शुरू कर देती है। ऐसा हार्मोनों के असंतुलन से होता है या डिम्बाशय में कोई गाँठ (सिस्ट) बन गई हो सकती है।

देर से युवा होना:

कुछ लड़कियाँ देर से, यहाँ तक कि 16 वर्ष या उसके बाद युवा होना शुरू करती है। ऐसा उनके अंदरूनी अंगों के विकास होने में देर होने या गर्भाशय ग्रीवा में किन्हीं कारणों से रूकावट की वजह से हो सकता है।

माहवारी चक्र की अनुपस्थिति:

माहवारी की अनुपस्थिति प्राकृतिक वजहों से हो सकती है या किसी बीमारी या संक्रमण की वजह से ऐसा हो सकता है।

माहवारी अनुपस्थित हो सकती है:

- गर्भावस्था और बच्चे को दूध पिलाने के दौरान
- हार्मोन्स के असंतुलन के कारण, असंतुलित खान-पान, तैलीय आहार लेने, जंक फूड खाने, दिमागी चोट लगने, नर्वस ब्रेकडाउन होने, गड़बड़ी, गर्भनिरोधकों का इस्तेमाल, मधुमेह, टीबी जैसे रोग हो जाने के कारण।
- 'अल्प माहवारी' शब्द का इस्तेमाल किया जाता है यह बताने के लिए कि माहवारी के दौरान अत्यंत कम खून बह रहा हो या माहवारी दो दिनों से भी कम अवधि के लिए हुई हो। ऐसा एनिमीया, हार्मोनो के असंतुलन गर्भाशय में जन्मजात गड़बड़ी के कारण हो सकता है।

बहुत अधिक रक्त स्राव:

माहवारी के दौरान खूब अधिक रक्त स्राव, जो कई दिनों तक होता रहे, मनोवैज्ञानिक समस्याओं, परिवेश में बदलाव, तनाव, काम का भारी बोझ, हार्मोनों के असंतुलन, गर्भाशय या डिम्बाशय में रसौली या गर्भाशय में गर्भनिरोधक रख देने के कारण हो सकते हैं।

पेट में ऐंठनः

पेट में ऐंठन या तो माहवारी के शुरू होने या फिर माहवारी होते रहने के दौरान हो सकता है, या दोनों ही समय हसे सकता है। ऐंठन के साथ-साथ औरतें पेट दर्द भी महसूस कर सकती है। माहवारी के दौरान जंघाओं तथा पैरों में वे लगातार बने रहने वाली असहजता और मानसिक तथा शारीरिक रूप से थकान महसूस कर सकती है। कुछ औरतें (5 प्रतिशत के आसपास) उबकाई, जी मिचलाना तथा उल्टी करने जैसा और जोरों का सिरदर्द महसूस कर सकती हैं। इन्हें माहवारी के पूर्व के लक्षण कहा जाता है।

निम्नलिखित कारण माहवारी से संबंधित दर्द को बदतर बना सकते हैंः

- तनाव, भय या अप्रिय परिवेश
- माहवारी के प्रति भय होना और उसे गंदा समझना
- गर्भाशय ग्रीवा की वृद्धि सही ढंग से न होना और उसका कम बढ़ना (छोटा मुँह रह जाना)
- गर्भाशय में गांठ या रसौली हो जाना
- गर्भनिरोधकों का इस्तेमाल करना
- कब्ज या आलसीपन रहना

माहवारी के दौरान जिन आदतों को अपनाया जाना चाहिएः

- हल्की कसरत करना
- टहलना
- गर्म पेय पदार्थ पीना
- पेंडू पर गर्म पानी भरी बोतल या रबर की थैली से सेंक लगाना
- दर्द से राहत पाने के लिए गर्म पानी में पैर डुबाए रखना
- दर्द के प्रबंधन में सांस की कसरत और ध्यान करना मददगार हो सकता है।
- श्रोणि प्रदेश की हड्डियों को मजबूत बने रहने के लिए कैल्सियम और लौह तत्वों की जरूरत पड़ती है। लड़कियाँ जब जवान हो रही होती हैं, तब उन्हें दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सहिजन के पत्ते, दूध और अंडों जैसे आहार ग्रहण करने की अनुशंसा की जाती है।
- कब्ज से बचे रहने के लिए सलाद, फल और भरपूर मात्रा में सब्जियाँ खानी चाहिए क्योंकि इनमें प्रचूर मात्रा में रेशे होते हैं।

कमजोरी एवं खून की कमी से बचाव के लिए साग-सब्जियाँ, फल एवं देसी आहार

माहवारी के दौरान खान-पान की आदतें

एनिमिया से बचाव के लिए

- रोज लौह तत्व और विटामिन सी से भरपूर आहार।
- साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड (आई एफ ए) की गोलियाँ ।
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध, अंडे, मांस आदि का सेवन

माहवारी की पहले से तैयारी

माहवारी के लिए तैयार रहें। उन दिनों के आसपास अब आपकी माहवारी होने का समय आने वाला हो, अपने पास सेनिटरी नैपकिन रखें।

शारीरिक असुविधा

पेट दर्द, ऐंठन या मरोड़

जब असहनीय दर्द हो रहा हो, तब गर्म पानी से पेट एवं पेडू को सेकें। आराम करें। ध्यान, योग और सांस लेने का अभ्यास करें। अत्यधिक ऐंठन और मरोड़ होने पर डॉक्टर से सलाह लें।

अधिक मात्रा में रक्त स्राव और थकान

नियमित रूप से संतुलित पोषाहार लें, खूब पानी पीएं, गुनगुने गर्म पानी से नहाएं जब बहुत रक्तस्राव और थक्केदार खून बहे तब डॉक्टर से सलाह लें।

प्रजनन नलिका संक्रमण (आर टी आई):

गुप्तांग में खुजली

अपने गुप्तांग को धोयें और साफ रखें। दिन भर में 5 से 6 बार सेनिटरी नैपकिन या कपड़े बदलें।

जांघ में जलन और फफोले

नारियल तेल लगाएं या टेल्कम पाउडर छिड़कें। सही आकार का अंदरूनी सूती कपड़े पहनें।

योनि से सफेद स्राव होना

गुप्तांग को बढ़िया से साफ करें और डॉक्टर से संपर्क करें।

गलत धारणाएँ एवं सच्चाई

गलत धारणा

रजस्वला लड़कियों या औरतों को कुछ खास आहार नहीं खाने चाहिए (यथा दही, सब्जियाँ, ठंढा पानी, खट्टी भोज्य सामग्री आदि।) ☒

सच्चाई

जिन लड़कियों को माहवारी हो रही हो उन्हें लौह तत्व से समृद्ध आहार ग्रहण करना चाहिए ताकि माहवारी के दौरान होने वाले रक्तस्राव से होने वाले लोहे की कमी की भरपाई हो सके। साथ ही कैल्शियम से भरपूर ताजे फल और अन्य खाद्य पदार्थ ग्रहण करते रहने से वे स्वस्थ रह पाएंगी। ☑

गलत धारणा

माहवारी के दौरान ठंढा खाना खाने से पेट में मरोड़ उठने लगेगा। ☒

सच्चाई

ठंढा खाना खाने से किसी रजस्वला स्त्री के पेट में कोई मरोड़ नहीं उठेगा। ☑

गलत धारणा

किसी लड़की की माहवारी शुरू होने का अर्थ है कि वह शादी करने के लिए तैयार हो गई है। ☒

सच्चाई

किसी लड़की की माहवारी शुरू हो जाने के बाद भी उसके शरीर का विकास होता रहता है। 18 वर्ष की उम्र होने के पूर्व उसकी शादी हो जाने और बच्चा पैदा हो जाने की स्थिति में माँ और बच्चे, दोनों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ पैदा हो जा सकती है। ☑

गलत धारणा

माहवारी होते रहने के दौरान किसी लड़की या औरत को अपने बाल या नाखून नहीं काटने चाहिए। ☒

सच्चाई

जिस लड़की या औरत को माहवारी हो रही हो वह सामान्य तरीके से बेहिचक अपने बाल और नाखूनों को काट सकती हैं। ☑

गलत धारणा

माहवारी के दौरान खून सोखने के लिए इस्तेमाल में लाए गए पुराने कपड़ों को जमीन में गाड़ दिया जाना चाहिए क्योंकि बुरी आत्माएं खून की तरफ आकर्षित हो जाएंगी। ☒

सच्चाई

यह अंध विश्वास है। इसमें कोई वैज्ञानिक तथ्य नहीं। हाँ, इस्तेमाल किए गए कपड़े या नैपकिन को पर्यावरण की दृष्टि से सुरक्षित तरीके से जरूर नष्ट करना चाहिए। यह कोई जरूरी नहीं है कि माहवारी के दौरान इस्तेमाल में लाए गए कपड़ों को जमीन में गाड़ दिया जाए। उन्हें जलाया भी जा सकता है या जमीन में गाड़ कर या अन्य तरीके से निबटाया जा सकता है। ☑

गलत धारणा

माहवारी के दौरान मीठा शर्बत पीने से रक्त का बहाव और तेजी से होने लगेगा। ☒

सच्चाई

मीठा शर्बत पीने से माहवारी पर ऐसा कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। ☑

गलत धारणा

रजस्वला लड़कियों या औरतों के द्वारा पौधों को छूने से वे सूख जाते हैं, दूध जम जाता है और आईने अपनी चमक खो देते हैं। ☒

सच्चाई

माहवारी के दौरान रजस्वला लड़कियों के द्वारा छूने से पौधों, दूध और आईनों पर ऐसा कोई भी दुष्प्रभाव नहीं पड़ता है। ☑

गलत धारणा

जवान होते समय यदि किसी लड़की को मुहांसे हो जाएं तो यह सारी उम्र भर बने रहेंगे। ☒

सच्चाई

किशोरियों को मुहांसे हो जाना आम बात है लेकिन ज्यादातर लड़कियाँ जब बड़ी हो जाती हैं तो मुहांसे होना बंद हो जाते हैं। ☑

गलत धारणा

यदि कोई लड़की माहवारी होते रहने के दौरान किसी गाय को छू दे, तो गाय बांझ हो जाती है। ☒

सच्चाई

जैसे आप अन्य समयों पर जानवरों को छूती रहती हैं, वैसे ही माहवारी के दौरान उन्हें छूने में कोई हर्ज नहीं है। उन्हें छूने के बाद अपने हाथों को धो लेना याद रखें ताकि आपको कोई संक्रमण न हो सके। ☑

गलत धारणा

रजस्वला स्त्रियों या लड़कियों को खाना नहीं बनाना चाहिए। ☒

सच्चाई

एक लड़की या औरत माहवारी होते रहने के दौरान भी खाना बनाती रह सकती हैं लेकिन उसे अपनी व्यक्तिगत साफ-सफाई का अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए। ☑

गलत धारणा

माहवारी होते रहने के दौरान औरतों और लड़कियों का अपने परिवार के सदस्यों से अलग हट कर खाना चाहिए। ☒

सच्चाई

माहवारी होते रहने के दौरान लड़कियाँ या औरतें अपने परिवार के सदस्यों से अलग हट कर खाएं, इसकी कोई वजह नहीं है। ☑

गलत धारणा

एक लड़की या औरत को माहवारी होते रहने के दौरान अपनी परछांई को नहीं देखना चाहिए। ☒

सच्चाई

इसकी कोई वजह नहीं है कि रजस्वला औरतें या लड़कियाँ अपनी परछाईयों को न देखें। ☑

गलत धारणा

रजस्वला लड़कियों या औरतों को अलग सोना चाहिए। ☒

सच्चाई

रजस्वला लड़कियाँ या औरतें अलग सोएं, इसकी कोई वजह नहीं है। ☑

गलत धारणा

रजस्वला लड़कियों या औरतों को किसी धार्मिक कार्यक्रम में भाग नहीं लेना चाहिये। ☒

सच्चाई

धार्मिक स्थलों पर जाने के बारे में रजस्वला स्त्रियों या लड़कियों के लिए अलग-अलग निर्देश हो सकते हैं लेकिन ऐसी कोई खास वजह नहीं है कि वे धार्मिक कार्यक्रमों में भाग न ले सकें। रजस्वला स्त्रियाँ और लड़कियाँ अशुद्ध नहीं होती हैं। ☑

गलत धारणा

माहवारी का खून खराब खून है। ☒

सच्चाई

माहवारी का खून स्वच्छ खून है, जिसमें गर्भाशय की भीतरी दीवार से अलग हुए अस्तर के घुले हुए कण मिले होते हैं। ☑

गलत धारणा

माहवारी का खून बदबूदार होता है। ☒

सच्चाई

यदि दिन भर में सेनिटरी नेपकिन को 5-6 बार बदला जाता है, तो इसमें किसी प्रकार की दुर्गंध नहीं आएगी। ☑

गलत धारणा

माहवारी का खून औरतों को कमजोर और अस्वस्थ बना देता है। ☒

सच्चाई

हालांकि लड़कियाँ और औरतें माहवारी के दिनों में थकान महसूस करती है लेकिन नियमित रूप से माहवारी होते रहना अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है। ☑

गलत धारणा

पोषण और माहवारी चक्र के बीच आपस में कोई संबंध नहीं है। ☒

सच्चाई

इन दोनों के बीच निश्चित रूप से आपस में घनिष्ठ संबंध है। पोषक आहार ग्रहण करने से एनीमिया और कुपोषण से बचाव होता है। ☑

गलत धारणा

माहवारी के दौरान हमें किसी को छूना नहीं चाहिए। ☒

सच्चाई

माहवारी के दौरान हम बेझिझक किसी को भी छू सकती हैं। माहवारी होने में कोई गंदी बात नहीं है। लड़कियों और महिलाओं को किसी को माहवारी के बारे में शर्मिंदा नहीं करना चाहिए। ☑

गलत धारणा

जिन लड़कियों या औरतों को माहवारी हो रही हो वे अस्वच्छ हैं। ☒

सच्चाई

माहवारी होना स्वस्थ रहने और सामान्य रूप से विकास करने के लक्षण हैं। माहवारी के दौरान निकलने वाला खून शरीर के किसी भी अंग के खून के समान ही होता है और आमतौर पर कीटाणु रहित होता है। लड़कियों को चाहिए कि वे अपनी पूरी माहवारी के दौरान खूब साफ-सफाई बनाए रखे। ☑

गलत धारणा

माहवारी होते रहने के दौरान नहाने या शरीर को धोने से संक्रमण या बांझपन हो सकता है। ☒

सच्चाई

माहवारी के दौरान नहाना या शरीर को साफ-सुथरा रखना निहायत जरूरी है। यह औरतों को संक्रमित हो जाने से बचाता है। बहरहाल, डूश लेने के चलन (योनि को साफ करने के लिए पानी को प्रेशर के साथ योनि में डालने की क्रिया की वजह से योनी का संक्रमण होने की संभावना कहीं ज्यादा होती है। ☑

गलत धारणा

सही ढंग से सेनेटरी सामग्रियों (पैड आदि) को नहीं निबटाने से एक लड़की या औरत को जीवन भर लगातार माहवारी होती रहेगी। ☒

सच्चाई

सामान्य तौर पर उम्र बढ़ते रहने की प्रक्रिया में यह सामान्य तथ्य है कि यथासमय माहवारी अपने आप बंद हो जाएगी। रजोनिवृत्ति के बाद खून की क्षति होना किसी प्रकार से पैड के निबटान से संबंधित नहीं है। प्रयोग में लाई गई सेनिटरी सामग्रियों को सही तरीके से स्वच्छ ढ़ंग से निबटाया जाना चाहिए ताकि पर्यावरण स्वच्छ रह सके। ☑

गलत धारणा

कोई लड़की एक बार यौन संबंध बनाने से गर्भवती नहीं हो सकती है। ☒

सच्चाई

असुरक्षित तरीके से यौन संबंध बनाये जाने पर प्रत्येक बार और हर बार गर्भवती हो जाने का खतरा रहता है; यहाँ तक कि पहली बार यौन संबंध बनाये जाने पर गर्भवती हो जाने का खतरा बना रहता है। ☑

गलत धारणा

माहवारियों के बीच के समय के दौरान यौन संबंध बनाना सुरक्षित रहता है। ☒

सच्चाई

जिन औरतों का मासिक चक्र 26 से 32 दिनों के बीच होता है, वे 8वें से 19वें दिन के बीच या मासिक चक्र के बीचो-बीच गर्भवती हो सकती है। यह यौन संबंध बनाने का सबसे कम सुरक्षित समय होता है। ☑

गलत धारणा

गर्भ निरोध और प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जानकारियों का पता करने वाले किशोर-किशोरियाँ गलत रास्ते पर जा रहे हैं। ☒

सच्चाई

गर्भनिरोध से संबंधी जानकारियाँ असुरक्षित यौन संबंध कायम करने से जुड़ी स्थितियों, जैसे बिना योजना के गर्भवती हो जाने और यौन संचारी संक्रमणों (एस टी आई) से बचाव करती हैं। प्रजनन स्वस्थ के बारे में ज्ञान किसी को अपने शरीर, उसकी कार्यप्रणाली और उसकी समुचित देखभाल किए जाने के बारे में पूरी तरह से जागरूक बनाता है। ☑

गलत धारणा

यदि योनिच्छद (हाईमैन) टूटा हुआ है, तो लड़की "कुंवारी" नहीं है। ☒

सच्चाई

योनिच्छद बगैर संभोग किए भी टूट जा सकता है। खेलकूद, कसरत करने, साईकिल चलाने या अन्य कारणों से भी योनिच्छद भंग हो सकता है। कभी-कभी योनिच्छद ढीली या अनुपस्थित भी रह सकती है और योनिच्छद भंग होने की घटना ही नहीं घटित हो सकती है। ☑

गलत धारणा

उपयोग में लाई गई सेनिटरी सामग्रियों को जलाने या गाड़ देने से बांझपन हो जाता है। ☒

सच्चाई

उपयोग में लाई गई सेनिटरी सामग्रियों को जला देना या गाड़ देना उन्हें साफ-सुथरे और सुरक्षित तरीके से निबटाने का बेहतर तरीका है। ☑

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्नः लड़कियाँ कब जवान होने लगती हैं?

उत्तरः लड़कियाँ 8 से 14 साल की उम्र के बीच जवान होने लगती हैं।

प्रश्नः जवान होने की शुरूआत और किशोरावस्था क्या है?

उत्तरः 10 से 14 सालों की उम्र के बीच ज्यादातर लड़के और लड़कियाँ अपनी देह में होने वाले बदलावों को महसूस करने लग जाते हैं। इन शारीरिक और मानसिक बदलाव को 'युवा होने की शुरूआत' या 'किशोरावस्था' कहते हैं जो कई बरस तक होते रहते हैं। इस उम्र में लड़के और लड़कियों को 'किशोर' या 'किशोरी' कहा जाता है।

प्रश्नः जवान होने की शुरूआत कब होती है और इसमें कितना समय लगता है?

उत्तरः अलग-अलग समयों पर लड़के और लड़कियों में अलग-अलग बदलाव होते रहते हैं। आमतौर पर लड़कियों की अपेक्षा लड़कों में बदलाव आना देर से शुरू होता है। कुछ लोग दस वर्ष की उम्र से पहले ही जवान होना शुरू कर देते हैं, कभी-कभी तो 8 वर्ष की कम उम्र में ही, जबकि कुछ लोग 17 वर्ष के बाद जवान होना शुरू करते हैं। कुछ लोगों में एक वर्ष या उससे कम समय में ही बदलाव आ जाते हैं और कुछ लोगों में यह बदलाव आने में 6 वर्षों जैसा लम्बा समय लग जा सकता है।

प्रश्नः लड़कियाँ जब जवान होने लगती हैं तो उनकी देह को क्या होने लगता है?

उत्तरः जब देह में अतिरिक्त मात्रा में हारमोन्स बनने लगते हैं तो जवानी की शुरूआत हो जाती है। हार्मोन्स के इस बढ़े हुए स्तर के कारण देह में बदलाव होने की शुरूआत हो जाती है। शारीरिक बदलाव होने के साथ-साथ इसके चलते उनमें भावनात्मक बदलाव भी होने लगते हैं। इसलिये एक बड़ी होती हुई लड़की कभी खुशी तो कभी क्रोध, उदासी और कभी उलझन महसूस कर सकती है।

जवान होने की घड़ी वह समय होता है जब लड़कियाँ डिम्ब का उत्पादन करना शुरू कर देती है और लड़के वीर्य का उत्पादन करना शुरू कर देते हैं। यह वह समय होता है जब बच्चे विकसित होकर युवती और युवक बनना आरंभ कर देते हैं और उनकी देह परिपक्व होना शुरू कर देती है, ताकि एकदिन वे बच्चे पैदा कर सकें और अपना परिवार शुरू कर सकें। बहरहाल इसका यह अर्थ नहीं है कि किशोरी लड़की

बच्चा पैदा करने के लिए तैयार हो गई है, क्योंकि उसकी देह में अभी और परिवर्तन होना बाकी रहता है।

किशोरावस्था में एक लड़की के स्तन का आकार बढ़ने लगता है और उसके कूल्हे गोल होने लगते हैं। उसकी काँख में और उसके पैरों के बीच योनि के आसपास रोम उगने लगते हैं। उसे माहवारी होनी शुरू हो जाती है (जिसे मासिक पीरियड होना भी कहा जाता है।)

माहवारी शुरू होने का मतलब है कि लड़की का शरीर बढ़ रहा है और भविष्य के लिए तैयार हो रहा है, जब वह गर्भवती होना चाहे और बच्चे पैदा करना चाहे। माहवारी के दौरान गर्भाशय की भीतरी दीवारों से चिपक कर बनने वाली झिल्ली खून के साथ योनि के जरिए बाहर आ जाती है। रक्तस्राव अमूमन दो से सात दिनों तक होता रह सकता है और अमूमन प्रत्येक 28 दिनों के बाद यह हो सकता है। इस मासिक रक्त स्राव से घबराने की कोई बात नहीं है क्योंकि यह पूरी तरह से सामान्य बात है।

हार्मोन्स के स्तरों में बदलाव के कारण लड़की के माहवारी शुरू होने के ठीक पहले या उसके दौरान चेहरे पर धब्बे या मुंहासे होने में वृद्धि हो सकती है।

प्रश्नः एक लड़की को यह कैसे पता चलता है कि उसकी माहवारी शुरू होने वाली है?

उत्तरः अधिकांश लड़कियाँ 12 से 16 साल की आयु में पहली बार रजस्वला होती हैं। सबसे अच्छा तरीका यह है कि लक्षण देखे जाएं। कांख में रोम का उगना और योनि से सफेदनुमा स्राव होना आदि वे लक्षण हैं कि माहवारी शुरू होने वाली है।

प्रश्नः क्या कोई यह बता सकता है कि किसी लड़की का पीरियड कब शुरू होगा?

उत्तरः नहीं। आम तौर पर यह 12 से 16 साल की आयु में शुरू होता है लेकिन यह 9 साल में भी शुरू हो सकता है और 16 साल के बाद भी। जब किसी लड़की को पहली बार माहवारी होना शुरू होता है तो उसे उसके बारे में अपनी माँ को बता देना चाहिए (या अपनी बहन को या किसी दूसरे वयस्क को, जिसपर वह भरोसा कर सकती है)। इस प्रकार कोई ऐसा व्यक्ति उसके आसपास होगा जो उसके सवालों के जवाब दे सकेगा।

प्रश्नः मैं 17 वर्ष की हूँ। माहवारी के दौरान काफी ज्यादा खून जारी होता रहता है, क्यों?

उत्तरः माहवारी की अवधि और इसके दौरान खून जारी रहने की मात्रा हर लड़की में अलग-अलग हो सकती है। आरंभिक दो दिनों के दौरान खून के बहने की मात्रा अमूमन ज्यादा होती है और माहवारी का अंत आते-आते यह कमती चली जाती है। मगर थक्कों के साथ असामान्य ढंग से अधिक खून का बहने का अर्थ हार्मोन्स के स्तर का असंतुलन हो सकता है। ऐसा एनिमिया होने की वजह से भी हो सकता है। डॉक्टर से सलाह लें।

प्रश्न: **माहवारी के दौरान औरतें पेट दर्द से परेशान क्यों रहती हैं?**

उत्तर: औरतें माहवारी के दौरान गर्भाशय के सिकुड़ने के कारण पेट में दर्द को महसूस करती हैं।

प्रश्न: **क्या माहवारी के दौरान लड़कियाँ दौड़ और खेल सकती हैं?**

उत्तर: माहवारी के दौरान लड़कियाँ वैसी हर गतिविधियाँ कर सकती हैं जिन्हें वे आराम से कर सकती हों। यह सुनिश्चित करना जरूरी है, कि सेनिटरी नैपकिन बढ़िया से अपनी जगह पर फिट बैठी हुई हों।

प्रश्न: **माहवारी के पहले मुझे भारीपन क्यों महसूस होता रहता है?**

उत्तर: माहवारी के पहले शरीर में पानी के ठहराव की प्रवृत्ति होती है। इसकी वजह से भारीपन महसूस हो सकता है। माहवारी शुरू हो जाने पर यह कम होता चला जाएगा।

प्रश्न: **यदि कोई लड़की को एक महीने के लिए माहवारी होने से चूक जाए, तो इसका क्या अर्थ है?**

उत्तर: यदि किसी लड़की की हर माह माहवारी होती है और वह माहवारी होने से चूक जाए और उसने संभोग कर रखा हो तो इसका अर्थ यह हो सकता है कि शायद वह गर्भवती हो गई हो। लेकिन लड़कियाँ माहवारी से तब भी चूक जा सकती है यदि वे तनावग्रस्त महसूस कर रही हो या वे एकदम अत्यधिक दुबली-पतली हो या वे यात्रा कर रही हो। यह भी संभव हो सकता है कि लड़की की देह में विकास हो रहा हो और पहली बार उसकी माहवारी नियमित न हुई हो, और इससे वे चूक जा सकती हैं।

प्रश्न: **क्या माहवारी होना कष्टदायक होता है?**

उत्तर: कुछ लड़कियों की जब माहवारी होती है तो वे किसी प्रकार के कष्ट का अनुभव नहीं करती हैं और कुछ लड़कियाँ अपनी नाभि के नीचू पेडू में तथा कमर में थोड़ी पीड़ा का अनुभव करती हैं। कुछ लड़कियाँ काफी दर्द महसूस करती हैं और उन्हें दर्द निवारक गोलियाँ लेने की जरूरत हो सकती है। आमतौर पर किसी प्रकार का दर्द होना खराब बात नहीं है और यह देर तक टिकता भी नहीं है। एंठन गर्भाशय के सिकुड़ने की वजह से होती है। गर्भाशय की यही सिकुड़ने की प्रक्रिया ही प्रत्येक महीने गर्भाशय के भीतरी दीवार से चिपके रक्त और टिश्यु के अस्तर को योनि के रास्ते बाहर निकाल देता है।

प्रश्न: **क्या यह सामान्य बात है कि कुछ लड़कियों की माहवारी में जमे हुए थक्के या सफेद स्राव हो? क्या यह सामान्य बात है कि उन्हें पीला स्राव हो?**

उत्तर: हाँ, लड़कियों के माहवारी के खून के साथ गाढ़ा थक्का या थोड़ा जमा हुआ खून सा आना सामान्य बात है। ऐसा प्रायः तब होता है जब वे सोकर उठती हैं या लेटी हुई होती हैं। यह भी सामान्य बात है कि उन्हें अलग रंगों का स्राव हो। जब एक लड़की का शरीर विकास करने लगता है तब थोड़ा साफ और सफेद स्राव होना

स्वाभाविक बात है। उसकी माहवारी के दौरान माहवारी का खून चमकदार लाल हो सकता है, हल्का गुलाबी हो सकता है, यहाँ तक कि भूरे रंग का भी हो सकता है। पीले रंग का या काफी गंधयुक्त स्राव होना सामान्य बात नहीं है और ऐसा होना किसी प्रकार के संक्रमण का लक्षण हो सकता है। यदि किसी लड़की को ऐसा अनुभव हो तो उसे डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

प्रश्नः क्या लड़कों को माहवारी होती है?

उत्तरः लड़कों को माहवारी नहीं होती, यानि वे रजस्वला नहीं होते हैं। क्योंकि लड़कियों की अपेक्षा उनकी प्रजनन प्रणाली एकदम अलग किस्म की होती है। रजस्वलन दरअसल गर्भाशय की परतों का टूटना होता है। गर्भाशय- जहाँ गर्भावस्था के दौरान भ्रूण विकसित होता है। चूंकि केवल महिलाओं के पास ही गर्भाशय होता है इसलिये केवल उन्हें ही महावारी होती है।

प्रश्नः तब क्या हो यदि किसी लड़की की माहवारी कभी शुरू ही न हो?

उत्तरः माहवारी देर-सबेर शुरू होगी ही। बहरहाल अगर एक लड़की 16 वर्ष से बड़ी हो और वह पहली बार रजस्वला भी न हो तो उसे डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

प्रश्नः क्या कोई औरत माहवारी के दौरान गर्भवती हो जा सकती है?

उत्तरः हाँ, यदि किसी महिला की माहवारी का चक्र छोटा हो- अपने प्रथम दिन से आखिरी दिन तक अजीब तरह से 21 दिनों वाला, तो वह अपने चक्र के सातवें दिन ही डिम्बमयी हो जाएगी (अपने माहवारी शुरू होने से सातवें दिन ही)। कुछ माहवारी सात दिनों तक रहती हैं। इसलिए यह संभव है कि वह जब अपनी माहवारी में ही हो तो उसका डिम्बाशय डिम्ब जारी कर रहा हो।

प्रश्नः क्या माहवारी पीड़ादायक होती है?

उत्तरः चूंकि एक औरत की माहवारी के दौरान उसके शरीर में हार्मोन का स्तर ऊंचा-नीचा होता रहता है इसलिए उसके शारीरिक और मानसिक दोनों स्तर पर बदलाव होते हैं। अपनी माहवारी शुरू होने के पहले और बाद में कुछ औरतें या लड़कियाँ अपने पेट में ऐंठन महसूस कर सकती है। यह दर्द अमूमन कोई गंभीर समस्या नहीं होती है और इसका ईलाज पैरासिटामॉल या अन्य किसी दर्द निवारक दवा लेने से, कसरत करके, गर्म पानी से नहाकर या गर्म पानी की सेंकने वाली बोतल की सहायता से किया जा सकता है। एक कम उम्र लड़की पीठ का दर्द, सरदर्द, उबकाई, उलटी या कब्ज जैसी दिक्कतें महसूस कर सकती हैं। प्रायः यह दर्द माहवारी शुरू होने के आरंभिक दो या तीन दिनों तक रहता है। माहवारी की तकलीफें किशोरवस्था में प्रायः बहुत काफी उग्र रहती हैं और जब लड़की बालिग हो जाती है तब यह खत्म हो जा सकती है।

प्रश्नः क्या दूसरों की अपेक्षा कुछ लड़कों और लड़कियों का जल्दी परिपक्व हो जाना सामान्य है?

उत्तरः हाँ**!** कुछ लड़के - लड़कियाँ 10 वर्ष की उम्र से ही जवान होना शुरू कर देते हैं, लेकिन कुछ लड़के - लड़कियों का जवान होना शुरू होते-होते 14 या 15 साल हो जाते हैं। बहरहाल यदि कोई लड़की 16 साल की उम्र तक रजस्वला नहीं होती तो उसे डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

प्रश्नः क्यों शरीर के कुछ हिस्से अन्य हिस्सों की अपेक्षा जल्दी परिपक्व हो जाते हैं?

उत्तरः जवान होने की शुरूआत होने के दौरान एक क्रम होता है जिसके तहत खास किस्म के शारीरिक बदलाव होते हैं। लड़कियों के मामले में उनके स्तन बढ़ने लगते हैं; लड़कों के मामले में उनके अण्डकोशों में वृद्धि आरंभिक लक्षण होते हैं। बहरहाल शारीरिक बदलाव विभिन्न क्रम में हो सकते हैं और यह सामान्य बात मानी जा सकती हैं।

प्रश्नः जवान हो रहे कुछ लड़के और लड़कियों को त्वचा (चमड़ी) से संबंधित समस्यायें क्यों हो जाती हैं?

उत्तरः जवान होने के दौरान हार्मोन्स की बढ़ी हुए सक्रियताओं की वजह से चमड़े की ग्रंथियों की गतिविधियों में भी वृद्धि हो जाती है। इन ग्रन्थियों के द्वारा बनने वाले तेल की वजह से चमड़े के छिद्र अवरूद्ध हो जाते हैं और ये जीवाणुओं के साथ मिलकर मुहांसे या दाग-धब्बे होने की वजह बन जाते हैं। इससे बचने के लिए चमड़ी को साफ रखा जाना चाहिए। युवा लोगों को अपने चेहरे और हाथों को बार-बार धोते और साफ करते रहना चाहिए।

प्रश्नः स्तनों को पूरी तरह से विकसित होने में कितना समय लगता है?

उत्तरः अलग-अलग लड़कियों के मामले में इसमें अलग-अलग समय लगता है। यदि किसी लड़की के स्तनों में वृद्धि होने में दूसरी लड़कियों की अपेक्षा अधिक समय लगे तो इसका अर्थ यह नहीं है कि उसके स्तन हमेशा छोटे ही बने रहेंगे। इस बात में कोई संबंध नहीं है कि किसी लड़की के स्तनों का आकार क्या होगा और वे कबसे बढ़ना शुरू करेंगे।

दूसरा भाग

छात्राओं के साथ
किशोरावस्था में होने वाले
शारीरिक बदलावों और माहवारी
के विषय पर बात-चीत करने के लिए
क्रिया-कलाप

शिक्षिकाओं के लिए मार्गदर्शिका

अलग-अलग उम्र में अलग-अलग शरीर

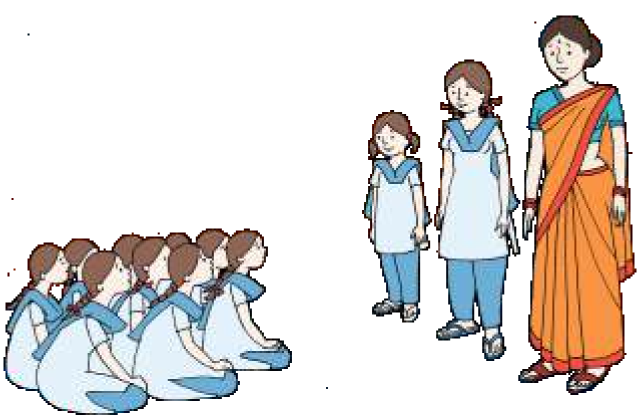
छोटी लड़की-बड़ी लड़की-महिला

इस सत्र में बातचीत के लिए दो अलग-अलग उम्र की लड़कियों और एक महिला की जरूरत होगी।

छोटी लड़की - छात्राओं के बीच से एक छोटी लड़की का चयन करें जो लगभग 8-9 वर्ष की हो और जिसने किशोरावस्था में प्रवेश न किया हो।

बड़ी लड़की - एक ऐसी लड़की जो लगभग 13-14 साल की हो, जिसका शारीरिक विकास शुरू हो गया हो (अर्थात् लम्बाई बढ़ी हो, स्तनों का विकास शुरू हो गया हो, कमर चौड़ी हो रही हो।)

पूर्ण विकसित महिला - (वह खुद शिक्षिका हो सकती है)



- छात्राओं के सामने इन तीनों से खड़ें रहने का आग्रह करें।
- छात्राओं से पूछे इन तीनों में उन्हें शारीरिक रूप से क्या-क्या अंतर दिखाई दे रहा है ?
- छात्राओं का झिझक तोड़ने की कोशिश करें। शुरूआत में कुछ शारीरिक परिवर्तन शिक्षिका खुद भी बता सकती है। जैसे लम्बाई में परिवर्तन/वजन का बढ़ना/स्तनों का उभरना आदि
- इन परिवर्तनों को बोर्ड पर उम्र के अनुसार तीन अलग-अलग कॉलमों में संक्षेप में (शब्दों में) लिखा भी जा सकता है।
- कोशिश यह होनी चाहिए कि छात्राएँ ज्यादा से ज्यादा शारीरिक परिवर्तन खुद बता पाएँ।

हर शारीरिक परिवर्तन के बारे में शिक्षिका छात्राओं को विस्तार से समझाएँ। उन्हें बताएँ कि बच्चे से बड़े होने की प्रक्रिया में शरीर में कुछ बदलाव होते हैं। यह बदलाव सभी में होता है। किसी में जल्दी, किसी में थोड़ी देर से। लगभग 9 वर्ष से 19 वर्ष तक शारीरिक बदलाव की प्रक्रिया चलते रहती है। अगर ये बदलाव किसी में जल्दी शुरू हो गए हों या किसी में देर से शुरू हो रहे हों तो यह घबराने वाली बात नहीं है।

हमारा बढ़ता शरीर

छात्राओं को बताएँ :

- छात्राएँ अभी अपने विकास के शुरू के सालों में है यानि कि किशोरावस्था के प्रवेश द्वार पर।
- इस समय उनके शरीर में होने वाले बदलावों के बारे में उन्हें जानने की जरूरत है।
- हर इंसान के जीवन में तेज शारीरिक वृद्धि के 2 मुख्य काल होते हैं - पहला बाल्यावस्था यानि बच्चे के जन्म से 3 साल की उम्र तक। दूसरा काल है यौवन/किशोरावस्था (10 से 19 वर्ष तक) इस समय शरीर में मुख्य शारीरिक बदलाव आते है। इस काल में एक बच्चा - पूर्ण रूप से बड़े होने की तरफ बढ़ रहा होता है। लम्बाई के साथ-साथ शरीर में और भी परिवर्तन होते हैं।

छात्राओं से पूछें :

- जब हम बड़े हो रहे होते हैं तो लड़कियों के शरीर में क्या-क्या परिवर्तन आते हैं ?
- छात्राओं का झिझक तोड़े और उन्हें लम्बाई के अलावा और परिवर्तनों के बारे में बताएँ।
- शरीर के परिवर्तनों को सुन्दरता/सुडौल शरीर के रूप में वर्णित किया जा सकता है -जैसे
  - वक्ष स्थल (स्तन) का धीरे-धीरे विकास
  - कूल्हों का चौड़ा होना
  - कद एवं वजन बढ़ना
  - कांखों और योनी के आस-पास में बाल आने लगते हैं

बाहरी बदलावों के अलावा शरीर के अन्दर भी बदलाव होते हैं। किशोरावस्था में माहवारी की शुरूआत लड़कियों में एक बहुत ही महत्वपूर्ण बदलाव है।

- लड़कों में भी बदलाव आते हैं, उनके कंधे चौड़े हो जाते हैं, लम्बाई अचानक बढ़ जाती है, आवाज में बदलाव आता है। कांखों, जांघों के जोड़ों व चहरे पर बाल उग आते हैं।
- सभी बचपन से जवानी की ओर बढ़ते हैं। शुरूआत में बच्चे आकार में बढ़ते हैं, पर जैसे-जैसे बड़े होते हैं तो शरीर के अन्दर भी बदलाव आने लगते हैं। शरीर के कुछ हिस्से परिपक्व हो जाते हैं और अपना काम करने लगते हैं। यह जीवन की प्राकृतिक प्रक्रिया है और इसमें घबराने की कोई बात नहीं।

समूह कार्य :

- किसी भी छात्रा को स्वेच्छा से आगे आने को कहें।
- छात्रा को जमीन पर सीधे लेट जाना है।
- चॉक की सहायता से दो-तीन दूसरी छात्राओं को लेटी हुई छात्रा के शरीर के बाहर-बाहर आउट-लाइन बनाने को कहें, जिससे जमीन पर पूरे शरीर का एक आउट लाइन बन जाए।
- अब लेटी हुई छात्रा खड़ी हो जाए। और आउट लाइन से बाहर निकल जाए।
- सभी छात्राएँ आउट लाइन के बाहर गोलाकार खड़ी हो जाएँ।
- अब उन्हें इस आउट लाइन में शरीर के अन्दरूनी हिस्सों को बनाने को कहे। किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलावों को चित्र बनाकर छात्राएँ समझें

स्त्री प्रजनन तंत्र एवं महावारी के विषय में बताना

शिक्षिका स्वयं एपरन पहनेगी या किसी छात्रा को बलाकर उसकी स्वेच्छा से एपरन पहनाएँगी।

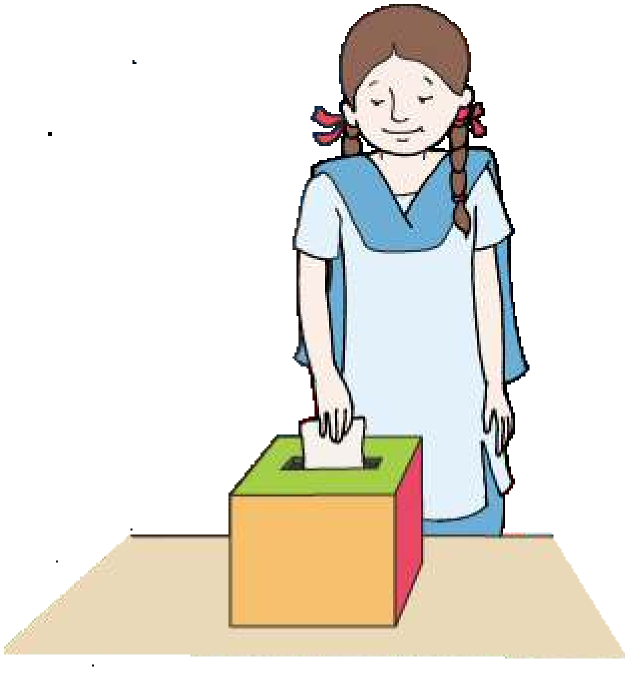
इस एपरन पर स्त्री प्रजनन तंत्र का चित्र अंकित है, जिससे छात्राओं को यह जानने समझने में मदद मिलेगी कि शरीर में यह कहाँ अवस्थित है, मासिक धर्म का चक्र कैसे शुरू होता है और मासिक धर्म के समय खून कहाँ से आता है।

प्रश्नों का बक्सा

छात्राओं के प्रश्न शिक्षिका के उत्तर

एक गत्ते का बॉक्स (कार्टन) लें। उसपर रंगीन कागज आदि चिपका कर उसे सजा दें। बॉक्स के ऊपर एक खांचा बना दें जिससे उसमें चिट्ठियाँ/पुर्जियाँ डाली जा सकें। महावारी स्वच्छता के किसी भी सत्र के अंत में छात्राओं को यह बॉक्स दिखाएँ एवं उनसे कहें कि जिन छात्राओं के मन में कोई ऐसा प्रश्न आ रहा हो जिसे वे पूछने में झिझक रहीं हों वैसे प्रश्नों को कभी भी एक कागज पर लिखकर इस बक्से में डाल सकती हैं। उन्हें अपना नाम लिखने की आवश्यकता नहीं है। यह बक्सा किसी निश्चित स्थान पर एक स्पताह तक या एक नियत तिथि तक रखा रहेगा।

छात्राओं से अगली बार बात-चीत करने से पहले बक्सा खोलकर सारे प्रश्नों की पुर्जियाँ शिक्षिका निकाल लेंगी और उनका सही जवाब तैयार कर लेंगी। कुछ प्रश्न बेतुके हो सकते हैं या कुछ प्रश्नों का उत्तर देना आपको असहज कर सकता है, लेकिन याद रखें कि आप भी इस उम्र से गुजर चुकी हैं, अतः छात्राओं के प्रति पूरी सहानुभूति एवं धैर्य रख सभी प्रश्नों का उत्तर छात्राओं के उम्र के अनुरूप दें।

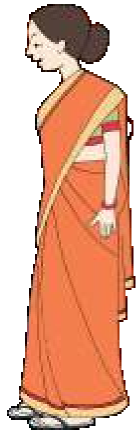


चार कहानियाँ

इस सत्र के लिए चार कहानियाँ दी गई हैं। किसी छात्रा से पहली कहानी पढ़ने को कहें। कहानी पूरी होने पर छात्राओं से उस कहानी संबंधित प्रश्न पूछें एवं विस्तार से चर्चा करें। अगली कहानियों के लिए भी यही क्रम दुहराएँ।

1. रानी की उलझन

रानी परेशान थी। उसे समझ में नहीं आ रहा था कि वो अपनी परेशानी किसे बताए। उसने महसूस किया था कि उसके बगलों में और जननांगों के ऊपरी भाग में हल्के-हल्के बाल आ रहे हैं। उसने बड़ों के बगलों में बाल तो देखा था लेकिन उसे लगता था कि यह तो बहुत बड़े होने पर होता होगा। रानी 11 साल की थी। उसे डर लग रहा था कि क्या उसके साथ यह सब बहुत जल्दी हो रहा है ? घर में तो अभी भी उसे सब बच्ची ही समझते हैं। कोई देख लेगा तो क्या सोचेगा ? कहीं किसी गलती के कारण तो यह सब नहीं हो रहा ? रानी अकेले में बार-बार अपने बालों को देखती और फिर थोड़ी उलझन में पड़ जाती - क्या उसके साथ जो हो रहा है - सही हो रहा है ?



छात्राओं से पूछे :

- रानी किस बात से परेशान थी ?
- क्या रानी की परेशानी सही थी ?
- अगर तुम रानी की जगह होती तो तुम क्या सोचती ?

छात्राओं को बताएँ :

सभी बचपन से जवानी की ओर बढ़ते हैं। किशोरावस्था में सभी के शरीर में बाहरी और अन्दरूनी बदलाव आते हैं। लड़कों में भी और लड़कियों में भी। लड़कियों का शरीर सुन्दर होने लगता है। लम्बाई बढ़ती है। शरीर सुडौल और गोलाकार हो जाता है, छातियाँ बढ़ने लगती है। कांखों और जननांगों के ऊपर बाल आने लगते हैं। यह सब लगभग 10 वर्ष से 16 वर्ष के बीच होता है। किसी में पहले किसी में बाद। यह सब बिल्कुल सामान्य है। घबराने या शर्माने की कोई जरूरत नहीं।

2. खुशी का डर

खुशी 12 वर्ष की थी। वह कक्षा 5 में पढ़ती थी। एक दिन जब वह नहा कर तौलिया से बदन सुखा रही थी तो वह बिल्कुल अचरज में पड़ गई। दोनों जांघों के बीच खून था। पहले उसे लगा शायद कहीं कट गया होगा। वह झटपट फिर से दोनों जांघों के बीच के भाग को धोने लगी। उसे समझ नहीं आ रहा था कि खून कैसे लगा। बार-बार धोने पर भी हल्का-हल्का खून आते ही जा रहा था। वह बहुत ज्यादा डर गई। उसे लगा कि उसे कोई गंभीर बीमारी हो गई है। यह खून कहाँ से आ रहा है और बंद क्यों नहीं होता ? उस समय घर में सिर्फ उसके पिताजी थे। माँ गाँव में ही किसी के घर गई थी। बार-बार वह अपने पिता से छिपकर अपनी कच्छियाँ धोती रही। उसकी तीनों कच्छी गीली हो गई थी। क्या उसे कोई भयंकर बीमारी हो गई है ? वह किससे पूछे ? किसे बताए ? क्या उसे अस्पताल जाना होगा ? खुशी सोच-सोच कर परेशान थी।

छात्राओं से पूछें :

- क्या खुशी को कोई बीमारी हो गई है ?
- अगर तुम खुशी की जगह होती तो क्या करती ?
- खुशी की माँ को क्या करना चाहिए था ?

छात्राओं को बताएँ :

- किशोरावस्था में देर या सबेर सभी लड़कियों को माहवारी शुरू होती है। यह 9 साल से 16 वर्ष के बीच कभी भी हो सकती है।
- लड़कियों के शरीर में माहवारी एक सामान्य प्रक्रिया है और इससे यह भी पता चलता है कि शरीर का विकास सही तरीके से हो रहा है। इसमें घबराने, चिन्तित होने, डरने या शर्माने की कोई बात नहीं है।
- हर लड़की को उसके अभिभावक / शिक्षक / बड़े अगर पहले ही माहवारी के बारे में बता दें तो लड़कियों को माहवारी के समय कोई घबराहट नहीं होगी बल्कि वह उसका स्वागत करेंगी।
- माहवारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, सभी को इन पर खुल कर बात करनी चाहिए। इसमें कोई शर्मिन्दगी या झिझक की बात नहीं।

3. असमंजस में गुड़िया :

गुड़िया को करीब तीन-चार महीने पहले माहवारी शुरू हो गई थी। लेकिन यह बात उसने शर्म और डर से किसी से नहीं बताई थी। माँ से भी नहीं। मन ही मन वह घबराई रहती मगर किसी से कुछ न कहती। माहवारी के समय कहीं से भी मिला कोई भी पुराना कपड़ा इस्तेमाल कर लेती थी। शुरू के दो-तीन महीने तक तो वह किसी तरह इसको झेलती रही, लेकिन अब उसे वहाँ पर खुजली होने लगी थी। खुजली धीरे-धीरे बढ़ते गई। खुजली रोक पाना इतना आसान नहीं था। अब उसे समझ में नहीं आ रहा था कि वह किससे यह बात बताए ? छिपाए रखने के कारण वह और भी असमंजस में थी।

छात्राओं से पूछे :

- गुड़िया किस बात से परेशान थी ?
- क्या गुड़िया सही कर रही थी ?
- अगर तुम गुड़िया की जगह होती तो तुम क्या सोचती ?

छात्राओं को बताएँ :

- कशोरावस्था में सभी लड़कियों को माहवारी शुरू होती है।
- लड़कियों के शरीर में माहवारी एक सामान्य प्रक्रिया है और इससे यह भी पता चलता है कि शरीर का विकास सही तरीके से हो रहा है। इसमें घबराने, चिन्तित होने, डरने या शर्माने की कोई बात नहीं है।
- माहवारी शुरू होने पर हर लड़की को चाहिए कि यह बात वह अपनी माँ या अपने बड़ों जिसे भी वह करीब समझती हो उन्हें बताए।
- हर लड़की को उसके अभिभावक / शिक्षक / बड़े अगर पहले ही माहवारी के बारे में बता दें तो लड़कियों को माहवारी के समय कोई घबराहट नहीं होगी बल्कि वह उसका स्वागत करेंगी।
- माहवारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, सभी को इस पर खुल कर बात करनी चाहिए। इसमें कोई शर्मिन्दगी या झिझक की बात नहीं।

4. बेबी की पहली माहवारी :

बेबी 12 साल की थी। वह कस्तूरबा गाँधी बालिका विद्यालय के कक्षा 6 में पढ़ती थी। बेबी की कुछ सहेलियों को कुछ माह पहले से ही माहवारी शुरू हो चुकी थी। बेबी छात्रावास में रहती थी और माहवारी के विषय में उसने अपनी सहेलियों से सुन रखा था। बेबी के विद्यालय की वार्डन बहुत अच्छी थीं। उन्होंने भी छात्राओं को माहवारी के बारे में बताया था। एक रात भोजन के बाद जब बेबी अपने दोस्तों के साथ सोने गई तो उसे अपने जननांगों में कुछ चिपचिपा सा महसूस हुआ। खून आना शुरू हो गया था। बेबी ने अपनी सहेली मीना को बताया। मीना उसे वार्डन के पास ले गई। वार्डन भी अभी सोने ही जा रही थी। मीना ने जब उन्हें बेबी के बारे में बताया तो उन्होंने बेबी के सिर पर प्यार से हाथ रखकर कहा - घबराने की कोई बात नहीं। मैं अभी तुम्हे पैड निकाल कर देती हूँ। तुम्हें कोई परेशानी तो नहीं हो रही ? बेबी को पैड देते हुए वार्डन ने उसे पैड कैसे इस्तेमाल करना है यह भी बतलाया। वार्डन ने कहा - अब तुम दोनो सोने जाओ। अगर कोई भी परेशानी हो तो मुझे बताना। दोनों सहेलियाँ सोने चली गई।

छात्राओं से पूछे :

- बेबी को क्या हुआ ?
- बेबी ने अपनी सहेली को क्या बतलाया ?
- मीना बेबी को किसके पास ले गई ?
- वार्डन ने बेबी को क्या सलाह दिया ?

छात्राओं को बताएँ :

- कशोरावस्था में सभी लड़कियों को माहवारी शुरू होती है।
- लड़कियों के शरीर में माहवारी एक सामान्य प्रक्रिया है और इससे यह भी पता चलता है कि शरीर का विकास सही तरीके से हो रहा है। इसमें घबराने, चिन्तित होने, डरने या शर्माने की कोई बात नहीं है।
- माहवारी शुरू होने पर हर लड़की को चाहिए कि यह बात वह अपने बड़ों या जिसे भी वह करीब समझती हो उनहें बताए।
- हर लड़की को उसके अभिभावक / शिक्षक / बड़े अगर पहले ही माहवारी के बारे में बता दें तो लड़कियों को माहवारी के समय कोई घबराहट नहीं होगी बल्कि वह उसका स्वागत करेंगी।
- माहवारी एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है, सभी को इन पर खुल कर बात करनी चाहिए। इसमें कोई शर्मिन्दगी या झिझक की बात नहीं।

रोल प्ले (नाटक)

शारीरिक विकास एवं माहवारी पर बातचीत करने के लिए - रोल प्ले (नाटक)

- तीन से चार छात्राओं का एक दल होगा। ऐसे कुल चार दल बना लें।
- नीचे लिखे गए रोल प्ले के 4 विषयों में से एक-एक हर दल को दे दें।
- दल को उस विषय पर आधारित एक छोटा रोल प्ले (नाटक) तैयार करने को कहें। रोल प्ले को सृजनात्मक और मनोरंजक ढंग से प्रस्तुत करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।
- रोल प्ले तैयार करने के लिए उन्हें 10 मिनट का समय दें।
- सभी छात्राओं के समक्ष रोल प्ले प्रस्तुत किया जाए।
- रोल प्ले खत्म होने पर सभी तालियाँ बजाएँ।

विषय-1

एक 12 वर्ष का बच्चा स्कूल नहीं जाना चाहता और उदास है। उसने अपने बड़े भाई को बताया कि सभी उसे चिढ़ाते हैं। उसका कंठ फूठ रहा है और उसकी आवाज कभी मोटी कभी पतली हो जाती है। बड़े भाई ने समझाया कि क्यों उसका कंठ फूट रहा है, और अगर कोई चिढ़ाए तो उसे क्या कहना चाहिए।

विषय-2

सभी लगभग 10 वर्ष की लड़कियाँ हैं। एक लड़की जो बाकी लड़कियों से कुछ ज्यादा ही लम्बी है, उसे सब चिढ़ाते हैं। लम्बी लड़की उन्हें समझती है कि सभी अलग-अलग रफ्तार से बड़े होते हैं - सभी की लम्बाई भी अलग-अलग हो सकती है। वह यह भी बताती है कि क्यों चिढ़ाया जाना उसे अच्छा नहीं लगता। वह सभी को उससे अच्छे से पेश आने को कहती है। सभी लड़कियाँ खेद प्रकट करती हैं।

विषय-3

एक 13-14 साल की लड़की अपने उम्र से बड़ी सहेली से अपनी परेशानी बता रही है। उसे चिन्ता है कि उसकी माहवारी अभी तक शुरू नहीं हुई है जबकि उसके पड़ोस में रहने वाली एक और सहेली जो 11 साल की है; उसकी माहवारी शुरू हो गई है। बड़ी सहेली उसे समझाती है कि माहवारी शुरू होने की उम्र अलग-अलग हो सकती है।

विषय-4

एक 13 वर्ष की लड़की परेशान है कि उसकी छाती अभी भी उभर नहीं रही जबकि उसके अधिकतर सहेलियों की छाती उभरने लगी है। उसकी माँ (चाची या भाभी या बुआ या दादी) उसे समझाती है कि लड़कियों में छाती उभरने की उम्र अलग-अलग हो सकती है। छाती का आकार भी अलग-अलग हो सकता है। यह बिल्कुल सामान्य है।

एक रोल प्ले खत्म होने पर निम्नलिखित प्रश्न पूछें :

- तुम लोगों ने क्या देखा? तुम लोगों ने नाटक के पात्रों को क्या बातचीत करते सुना?
- क्या यह सब हमारे बीच भी होता है ?
- इससे क्या परेशानियाँ होती है ?
- अगर ऐसा हो तो हमें क्या करना चाहिए ? ऐसा न हो इसके लिए क्या किया जा सकता है।
- सही और विस्तृत जानकारी के लिए इस विषय को और कैसे समझाया जा सकता था?

अगर जरूरत महसूस हो तो एक नया दल बनाकर फिर से इस रोल प्ले को करने को कहें। इस बार पहले रोल प्ले के कमियों को सुधारते हुए और विस्तार में बातें रखी जाए। जो बातें अभी चर्चा के दौरान आई थी उनका भी समावेश हो। दूसरे रोल प्ले की ओर बढ़े। सभी रोल प्ले के बाद चर्चा के लिए यही प्रश्न दुहराए जाएंगे।

अपनी छोटी बहन को पत्र

सभी छात्राओं को अपनी छोटी बहन (वास्तविक या काल्पनिक) जो अभी किशोरावस्था में प्रवेश करने वाली है, को पत्र लिखने को कहें। पत्र में सभी छात्राएँ यह विस्तार से बताएँ कि उनकी छोटी बहन आने वाले दिनों में किन-किन बदलावों से गुजरेगी। इस पत्र के माध्यम से छोटी बहन को सलाह भी देना है।

जिन लड़कियों ने विस्तार पूर्वक अच्छे तरीके से पत्र लिखा है, उनके पत्र कक्षा में सभी के समक्ष पढ़े जाएँ।

अगर कुछ पत्रों में कुछ त्रुटि हो या विषय को समझाने का तरीका गलत हो जैसे अगर किसी छात्रा ने माहवारी को एक अभिशाप या "बला" के रूप में प्रस्तुत किया हो तो बिना नाम बताए पूरी कक्षा को समझाएँ कि किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलाव एवं माहवारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। इससे यह पता चलता है कि हमारा शरीर स्वस्थ है। सभी को इसका स्वागत करना चाहिए।

माहवारी स्वच्छता क्विज

माहवारी के बारे में लड़कियों से उनकी जानकारी का स्तर जानने एवं सही जानकारी देने के लिए क्विज एक अच्छा और मनोरंजक तरीका हो सकता है। कक्षा में क्विज आयोजित करने के लिए आपको निम्नलिखित बातें करनी है :

- क्विज के लिए 20 प्रश्न इस मॉड्यूल में दिए गए है, इन्हें पूर्जियों के शक्ल में मोड़ कर ऐसे रखें कि ऊपर से प्रश्न न दिखाई दे।
- सभी प्रश्नों वाली पुर्जियों को एक छोटे डब्बे में रख दें (जैसे जूते का डब्बा आदि)
- छात्राओं को दो दलों में बाँट दें। दोनों दलों का नाम छात्राएँ खुद तय करें (जैसे फूलों के नाम पर - चमेली दल / गुलाब दल, व्यक्तियों के नाम पर - कल्पना चावला / मदर टेरेसा / लक्ष्मी बाई / सानिया मिर्जा, फिल्मों के नाम पर - हिम्मतवाले / तारे जमीन पर / मस्ताने / दीवाने / जो जीता वो सिकन्दर आदि)
- बोर्ड पर दोनों दलों का नाम दो अलग-अलग कॉलम में लिखें।
- क्विज के नियम दोनों दलों को बताएँ।

क्विज़ के नियमः

- हर दल से बारी-बारी से एक प्रश्न पूछा जाएगा।
- दल में से जिसे सही जवाब आता हो वे छात्राएँ हाथ उठाएंगी। शिक्षिका के कहने पर कोई एक छात्रा जवाब देगी।
- अगर उत्तर सही है तो उस दल को 10 अंक मिलेंगे। गलत उत्तर होने पर वही प्रश्न दूसरे दल से पूछा जाएगा। अगर दूसरे दल ने सही उत्तर दिया तो उसे उस प्रश्न के लिए 5 अंक मिलेंगे।
- अगर दोनों दलों का उत्तर सही नहीं है तो फिर इसका उत्तर शिक्षिका देंगी।
- इसी तरह से दोनों दलों से बारी-बारी से कुल 10-10 डायरेक्ट प्रश्न पूछे जाएंगे।
- कक्षा में सभी को शांति बनाए रखनी है
- बिना हाथ उठाए / शिक्षिका के अनुमति के बगैर कोई भी उत्तर नहीं देगा।
- सभी प्रश्न पूछे जाने के बाद जिस दल के अधिक अंक होंगे वह दल विजयी घोषित होगा।

6. सही उत्तर मिलने पर बोर्ड पर उस दल के कॉलम में अंक लिख दिया जाएगा। (डायरेक्ट प्रश्न के लिए -10 अंक, पास प्रश्न के लिए 5 अंक, आधा सही उत्तर के लिए 5 अंक)

क्विज के लिए प्रश्न

प्रश्न : लड़कियों में किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलावों में से कोई भी दो बदलाव बताओ ?

उत्तर : कद का बढ़ना/वजन बढ़ना/स्तनों का विकास/बगलों में बाल आना/जननांगों में बाल आना/माहवारी शुरू होना/मुँहासे आना/कूल्हे चौड़ा होना

प्रश्न : लड़कों में किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक बदलावों में से कोई भी दो बदलाव बताओ ?

उत्तर : कद का बढ़ना/वजन बढ़ना/बगल में बाल आना/ जननांगों में बाल आना/ दाढ़ी मूछ आना/मुहासे आना/कंधा चौड़ा होना

प्रश्न : अगर माहवारी के दौरान खून सोखने के लिए कपड़ा का इस्तेमाल किया जा रहा हो तो उसे इस्तेमाल के पहले साबुन से धोना और धूप में सुखाना क्यों जरूरी है ?

उत्तर : किटाणुओं को मारने के लिए/किटाणुओं के कारण होने वाली खुजली से बचने के लिए।

प्रश्न : लौहतत्व यानि खून में हिमोग्लोबीन बढ़ाने वाले दो आहार बताओ (जिसमें IRON यानि लौह तत्व अधिक मात्रा में पाया जाता है ?)

उत्तर : हरी पत्तेदार सब्जियों/गुड़/तिल/चूड़ा/कलेजी/अंकुरित चना, गाजर, चुकन्दर, सोयाबीन, अंडे

प्रश्न : चप्पल नहीं पहनने और खून की कमी होने के बीच क्या संबंध है ?

उत्तर : खाली पैरों से जोंक (कृमि) शरीर के अंदर प्रवेश करते है एवं शरीर का खून चूसते हैं।

प्रश्न : I.F.A. गोली का पूरा नाम बताओं ?

उत्तर : IRON FOLIC ACID (आयरन फोलिक एसिड)

प्रश्न : बच्चेदानी या गर्भाशय को अंग्रेजी में क्या कहते हैं ?

उत्तर : यूटेरस (Uterus)

प्रश्न : डिम्बाशय को अंग्रेजी में क्या कहते हैं ?

उत्तर : OVARY (ओवरी)

प्रश्न : समान्यतः माहवारी कितने दिनों तक होती है?

उत्तर : तीन से सात दिनों तक

प्रश्न : किशोरावस्था में लड़कियों के खाने-पीने यानी पोषण को खास महत्व क्यों दिया जाना चाहिए ?

उत्तर : किशोरावस्था में कई शारीरिक बदलाव आते हैं। शरीर तेजी से बढ़ता है। महावारी के समय खुन आने से शरीर में होने वाली खुन की कमी से बचने के लिए भी खाने-पीने का खास ध्यान रखना चाहिए।

प्रश्न : एनीमिया की रोक-थाम या इलाज के लिए कौन सी गालियाँ लेनी चाहिए?

उत्तर : आयरन की गोलियाँ (आइ.एफ.ए. टैबलेट)

प्रश्न : खुन की कमी यानी एनिमिया के क्या-क्या लक्षण हैं ? (कम से कम दो लक्षण बताओं)

उत्तर : कमजोरी / नाखूनों में लालीमा की कमी / तुरंत थक जाना / आँखों में लालिमा की कमी / पैरों में सूजन / भुख न लगना / हमेशा थका-थका महसूस करना।

प्रश्न : एनिमीया से बचाव के लिए किशोरियों को आयरन की गोली कितनी बार / कब-कब खाना है?

उत्तर : सप्ताह में एक बार

प्रश्न : एक महावारी से दूसरी महावारी के बीच समान्यतः कितने दिनों का अन्तर होता है?

उत्तर : 26 से 32 दिनों का (कभी-कभी महावारी चक्र के नियमित होने में एक से दो वर्ष का समय भी लग सकता है। जिन लड़कियों में महावारी की शरूआत हाल ही में हुइ हो उनके लिए शुरू के एक दो वर्ष अनियमित महावारी होना आम बात हो सकती है)

प्रश्न : क्या महावारी के दौरान नहाना चाहिए?

उत्तर : हाँ (इस प्रश्न का उत्तर सिर्फ हाँ या ना में ही आएगा इस लिए दोनो दलों से बारी-बारी से यह प्रश्न बिना सही उत्तर बताए पूछ लें। अगर जिस दल से यह प्रश्न पूछा जाना था उस ने सही उत्तर दिया हो ता पूरा अंक उस दल को मिलेगा। दूसरे दल ने भी अगर सही उत्तर दिया हो तो फिर भी उसे अंक नहीं मिलेगा क्योंकि यह पहले दल का सीधा प्रश्न था। पहले दल के गलत उत्तर देने पर यदि दूसरे दल ने सही उत्तर दिया हो तो उन्हें पाँच अंक मिलेगा।)

प्रश्न : माहवारी के दौरान इस्तेमाल किए गए कपड़ों या नैपकिन का किन दो तरीकों से सुरक्षित निपटारा किया जा सकता है ?

उत्तर : 1. जलाकर, 2. गाड़ कर

प्रश्न : लड़कियों को पहली माहवारी कितनी आयु के बीच हो सकती है ?

उत्तर : सामान्यत 9 से 16 साल

प्रश्न : लड़कियों में होने वाली पहली माहवारी को अंग्रेजी में क्या कहते हैं?

उत्तर : मेनार्की

प्रश्न : क्या लड़कियो में 13 वर्ष की आयु तक माहवारी शुरू हो जानी चाहिए ?

उत्तर : कोई जरूरी नहीं। लड़कियों में यह 9 वर्ष से 16 वर्ष के बीच कभी भी हो सकती है।

प्रश्न : माहवारी के दौरान ऐंठन या पेट दर्द से आराम पाने के लिए क्या किया जा सकता है?

उत्तर : गर्म पानी के बोतल से सेक / अदरक वाली चाय / पेट पर हल्की मालिश / अधिक दर्द होने पर पैरासीटामाल की गोली।

unicef
unite for children

depositphotos