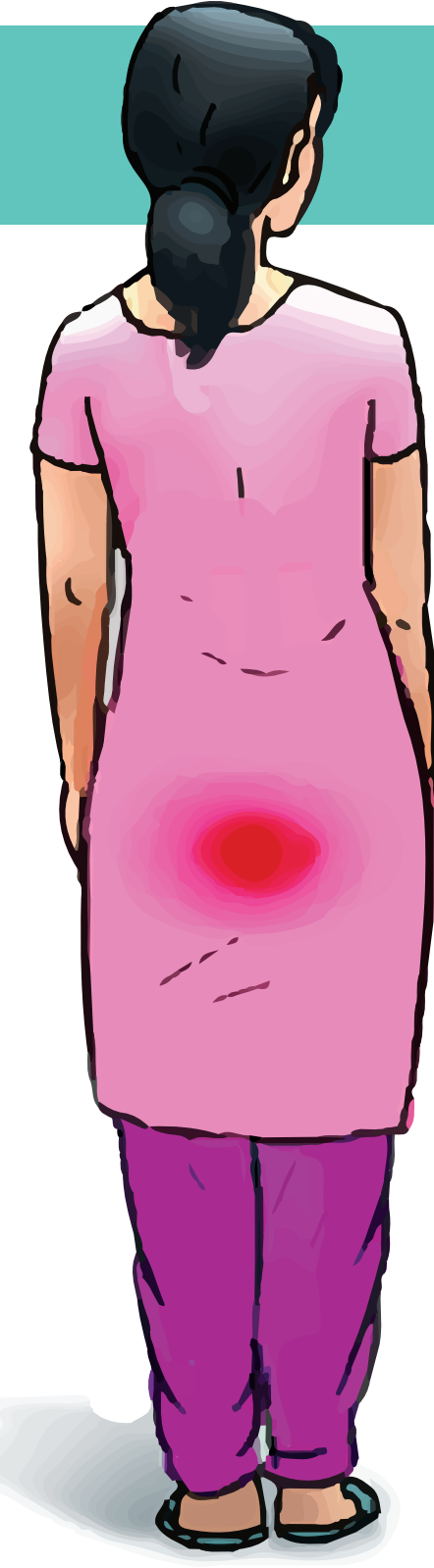


सुरक्षित महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

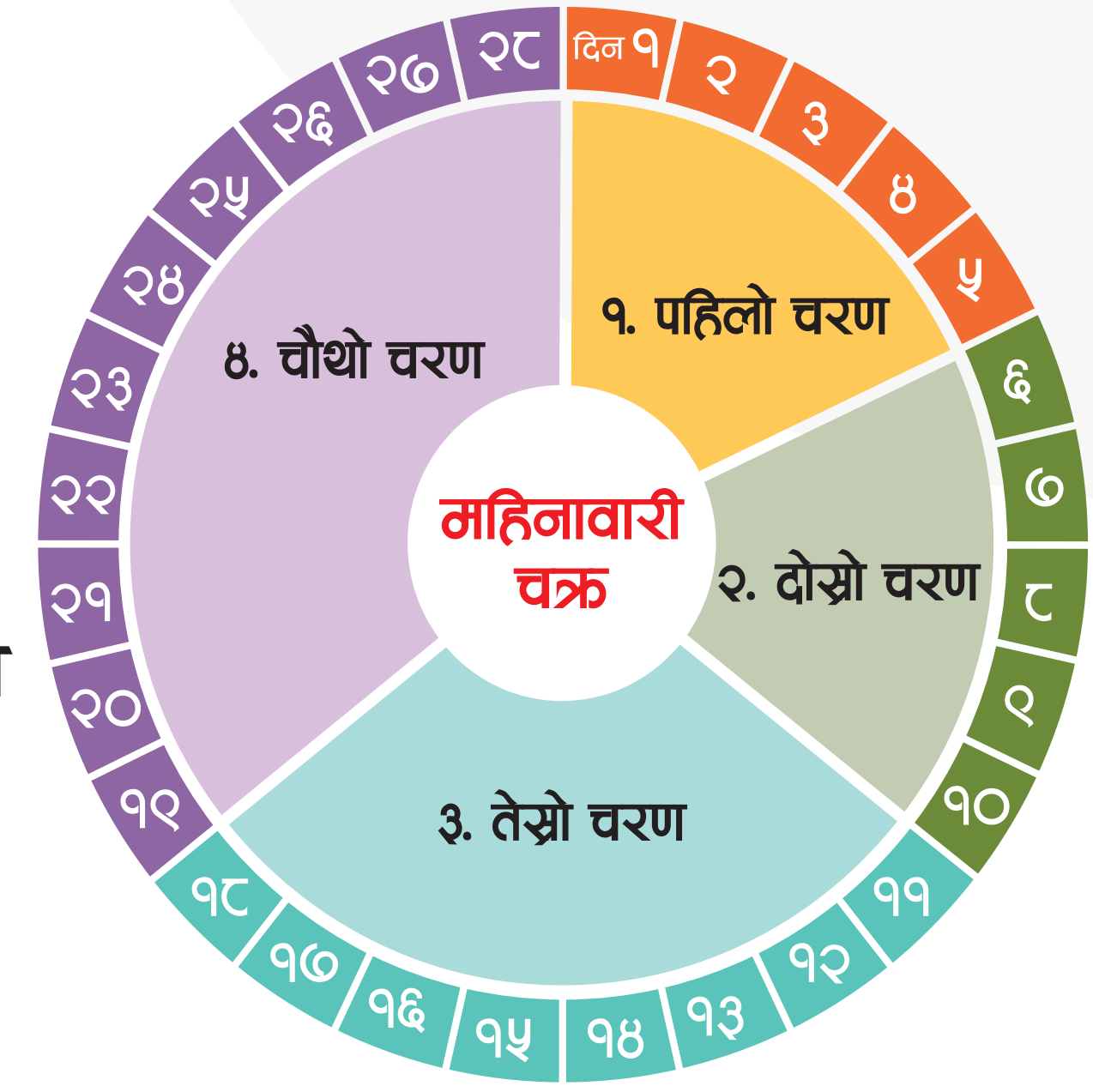
महिनावारी भनेको के हो ?

- १) महिनावारी शुरु हुनु भनेको महिलाको शरीर बच्चा जन्माउनको लागि पर्याप्त मात्रामा वृद्धि हुने संकेत हो ।
- २) हरेक महिना, महिलाको शरीरले बच्चा जन्माउने तयारी गर्छ । यदि यो समयमा बच्चा गर्भमा बसेन भने, अनावश्यक शरीरको तन्तु रगतको रूपमा शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ ।
- ३) सामान्यतया महिनावारी १०-१६ वर्ष उमेरभित्र शुरु हुन्छ र ४५-५५ वर्ष बीचमा रोकिन्छ ।
- ४) हामीलाई काट्दा/घाउ लाग्दा आउने रगत र महिनावारीमा निस्कने रगत एउटै हो । तर महिनावारीको रगतमा गर्भाशयमा भएको तन्तु, पाठेघरमा भएको तरल पदार्थ आदि मिसाइएको हुन्छ ।



महिनावारी चक्र र अवधि के हो ?

- १) महिनावारी चक्र पहिलो दिनबाट अर्कोपटक महिनावारी हुने पहिलो दिनसम्मको समयलाई भनिन्छ । यो औसत २१ दिनदेखि ३५ दिनको हुन्छ ।
- २) सामान्यतया, महिनावारीमा रगत ५ देखि ७ दिनसम्म रहन्छ ।
- ३) तपाईंले चिन्ता लिनु पर्दैन किनभने हामीले महिनावारीको समयमा १०-८० मिलिलिटर मात्र रगत गुमाउँछौं ।
- ४) महिनावारी चक्र र अवधि व्यक्तिपिच्छे फरक फरक हुन्छ, एउटै व्यक्ति भए पनि, अवस्था अनुसार हरेक पटक परिवर्तन हुन्छ ।



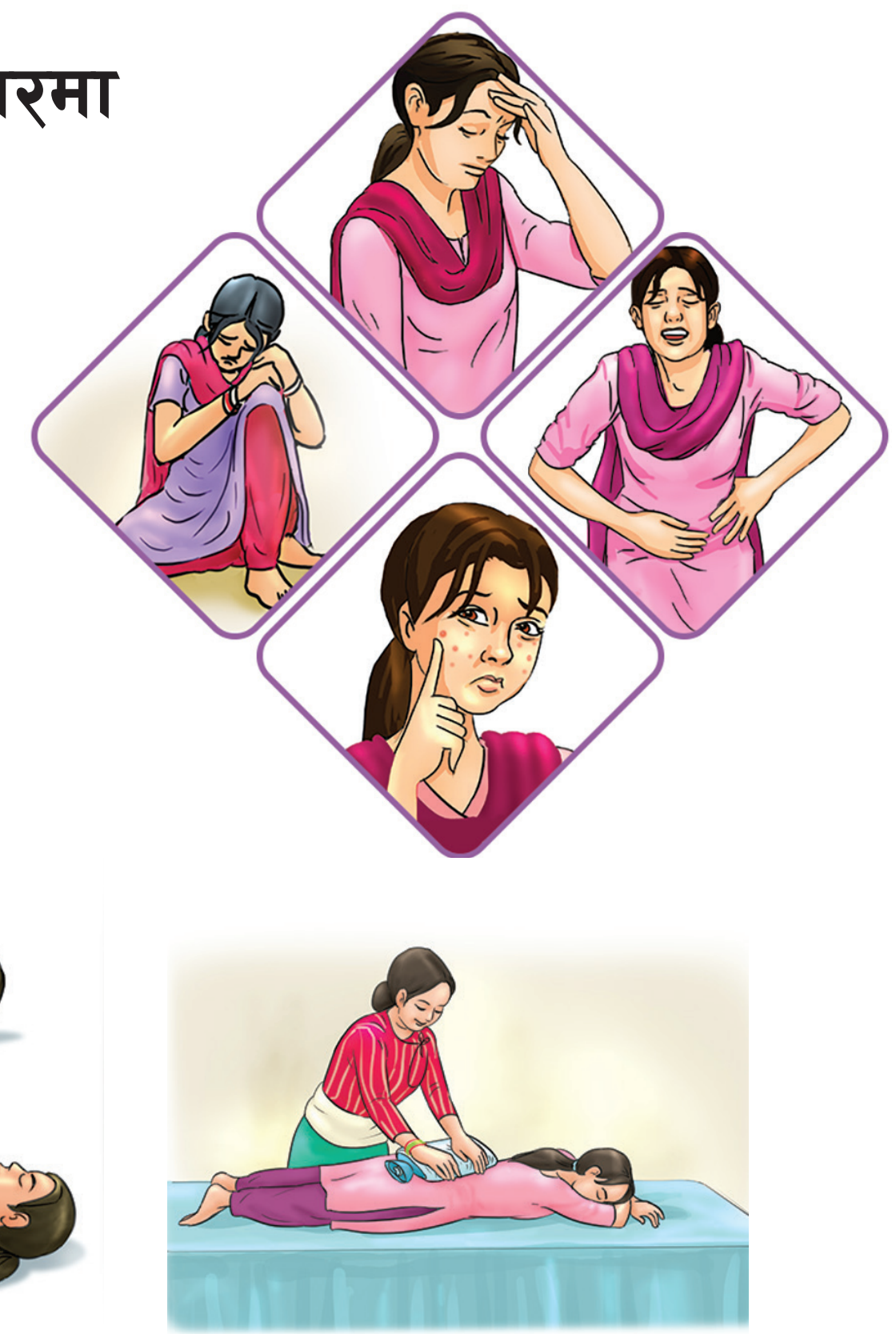
महिनावारी व्यवस्थापन कसरी गर्ने ?

- १) महिनावारीको समयमा सरसफाई नगर्नाले विभिन्न प्रजनन स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै प्रजननली, पिसाबनली र ब्याक्टेरियाजन्य संक्रमण हुन्छ ।
- २) त्यसैले, स्वास्थ्यको लागि उचित महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन आवश्यक छ :
 - ४ देखि ६ घण्टाको अन्तरालमा स्यानिटरी प्याड फेर्ने ।
 - प्याड फेर्नुभन्दा अघि र फेरिसकेपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुने ।
 - प्याड फोहोर फाल्ने भाँडा वा इन्सिनेरेटरमा फाल्ने ।
 - नियमित रूपमा, हरेक दिने नुहाउने ।
 - पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाको प्याड, कपडा वा कट्टु साबुनपानीले धोएर घाममा सुकाउने ।



महिनावारीको समयमा हुने दुखाई व्यवस्थापन कसरी गर्ने ?

- १) महिनावारीको समयमा पेट बाक्लो हुने, स्तन ठूलो हुने, अनुहारमा पिम्पल आउने र हर्मोनका कारण बढी संवेदनशील हुन्छ ।
- २) जब पाठेघर महिनावारीको रगत छोड्नको लागि संकुचित हुन्छ, तब तपाईंलाई ऐंठन भई दुख्न सक्छ ।
- ३) महिनावारीको दुखाई कम गर्न :
 - न्यानो कपडा लगाउनु होस् र तातो पानीको व्याग प्रयोग गर्नुहोस् ।
 - धेरै तातोपानी र सूप पिउनुहोस् ।
 - हल्का व्यायाम गर्नुहोस् ।
 - दुखाई कम गर्ने औषधि खानुहोस् ।



यदि तपाईंलाई महिनावारी भएको छ भने, स्यानिटरी प्याड वा दुखाई कम गर्ने औषधि महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्पर्क शिक्षकसँग लिन सक्नुहुन्छ ।

तपाईंले तातोपानी व्याग, अन्डरवियरहरू, कम्बलहरू, महिनावारी सम्बन्धी लिखित जानकारी जस्ता अन्य महिनावारी सम्बन्धी सामग्री महिनावारी कक्षबाट पाउन सक्नुहुन्छ ।

