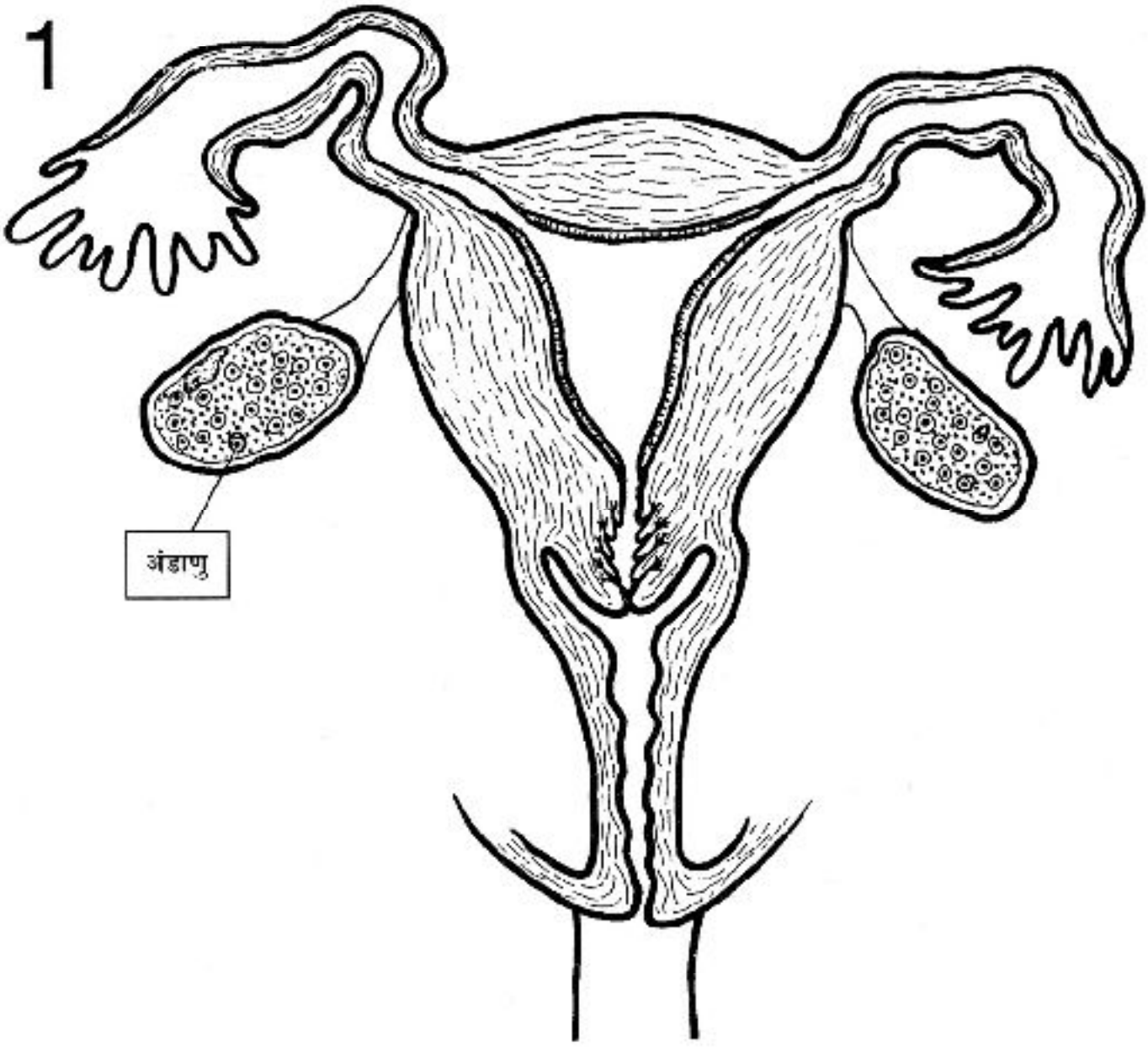
2. माहवारी क्या है?

आमतौर पर बारह से पचास वर्ष की उम्र के बीच, लड़कियों व महिलाओं को हर माह माहवारी आती है, सिर्फ उस समय को छोड़कर जब वह गर्भवती होती हैं। इसका मतलब यह है कि माहवारी के एक बार शुरू होने से लेकर इसका आना हमेशा के लिए बंद होने तक (पैंतालीस-पचास वर्ष की उम्र तक) एक औरत बच्चा पैदा कर सकती है।

यह माहवारी क्या है?

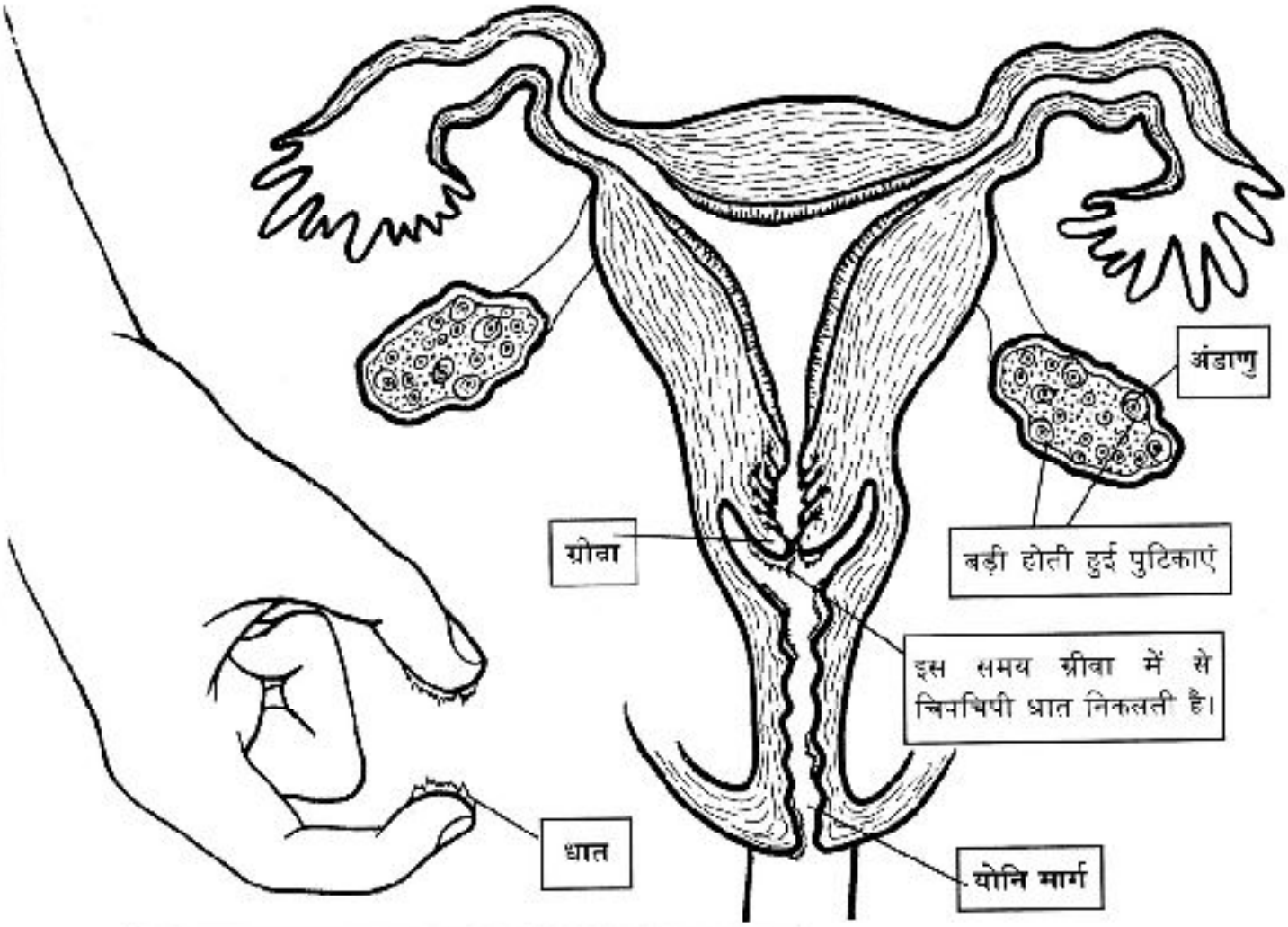
माहवारी वह प्रक्रिया है जिसमें औरत का शरीर एक बच्चे के ठहरने की तैयारी करता है। जब लड़की किशोरावस्था में कदम रखती है (आमतौर पर नौ से सोलह वर्ष के बीच), तब माहवारी चक्र की शुरुआत होती है। (देखिए चित्र 1 से 7)

1



पहले अंडाशय में अनेक अंडाणु बढ़ने लगते हैं। अंडाणुओं के आस-पास गुब्बारे की तरह की थैलियाँ भी बढ़ने लगती हैं। इन्हें पुटिका कहते हैं।

2 बढ़ता हुआ अंडाणु



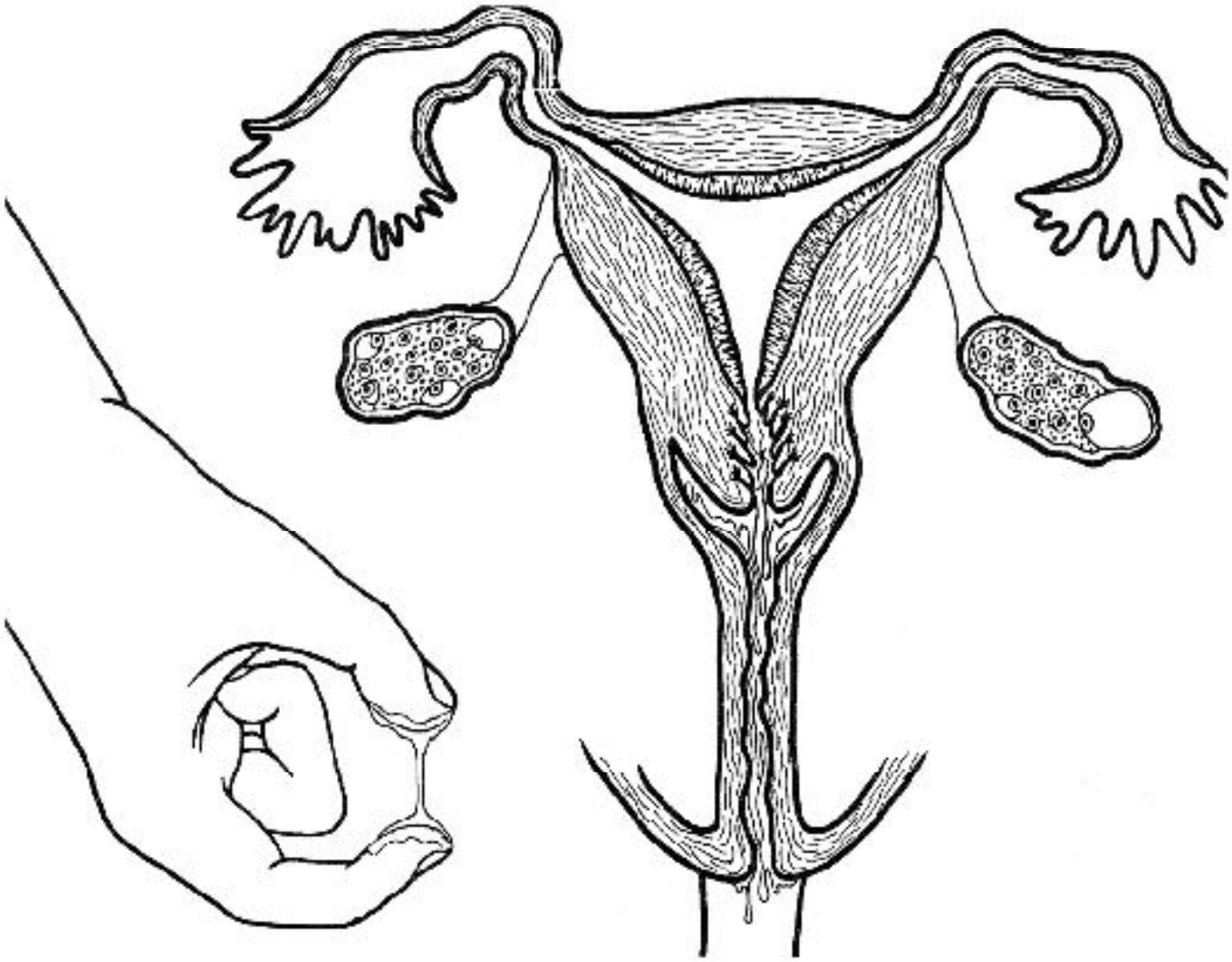
हमारे शरीर के भीतर क्या घट रहा है उसका पता कैसे किया जा सकता है?

माहवारी चक्र के दौरान ऐसे कई लक्षण होते हैं जिनको यदि पहचान लें तो हम यह जान सकते हैं कि हमारे माहवारी चक्र का कौन-सा दौर चल रहा है।

ऐसा एक लक्षण है धात या सफेद पानी जो हमारी योनि से निकलता रहता है। माहवारी चक्र के दौरान इस धात की मात्रा घटती-बढ़ती रहती है और धात भी कभी चिपचिपी और गाढ़ी हो जाती है तो कभी पतली, चिकनी और लचीली।

उसी समय गर्भाशय की अंदरूनी परत मोटी होने लगती है। इसमें ढेर सारी छोटी-छोटी खून की नलियाँ बनने लगती हैं ताकि यदि बच्चा ठहरा तो बच्चे को रक्त पहुँच सके।

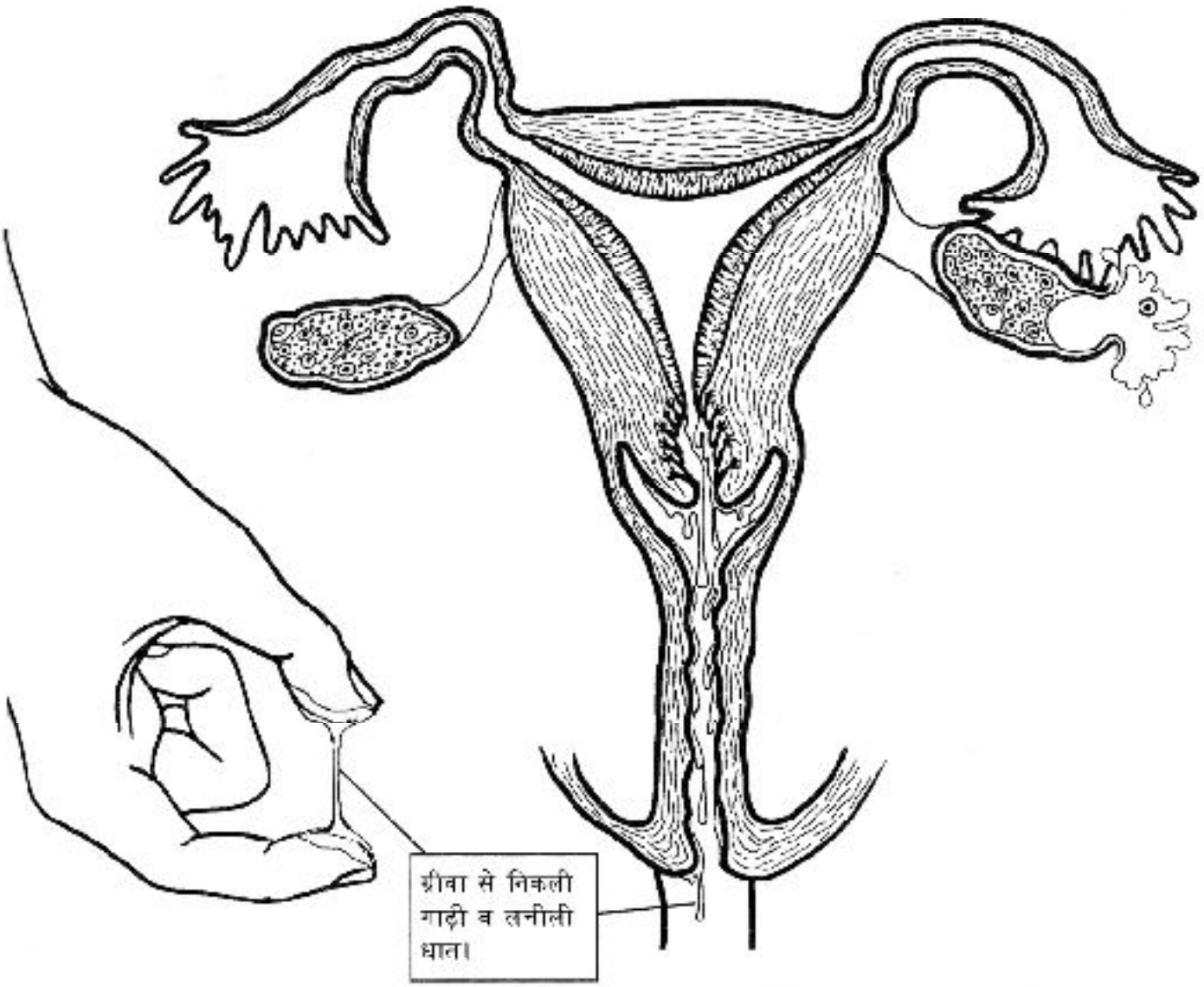
3 मोटी होती हुई गर्भाशय की अंदरूनी परत



उस समय हम शायद यह देख सकते हैं कि हमारी योनि में से एक चिकना, सफेद पारदर्शी, लसीला पानी निकल रहा है। यह चिकना पानी बच्चेदानी के मुँह से निकलता है।

अंत में अंडाशय में अंडाणु के आस-पास बढ़ रही थैली इतनी बड़ी हो जाती है कि वह फूट जाती है।
अंडाणु अंडाशय से बाहर निकल आता है।
इसे अंडोत्सर्ग कहते हैं।

4 फूटता हुआ अंडाणु

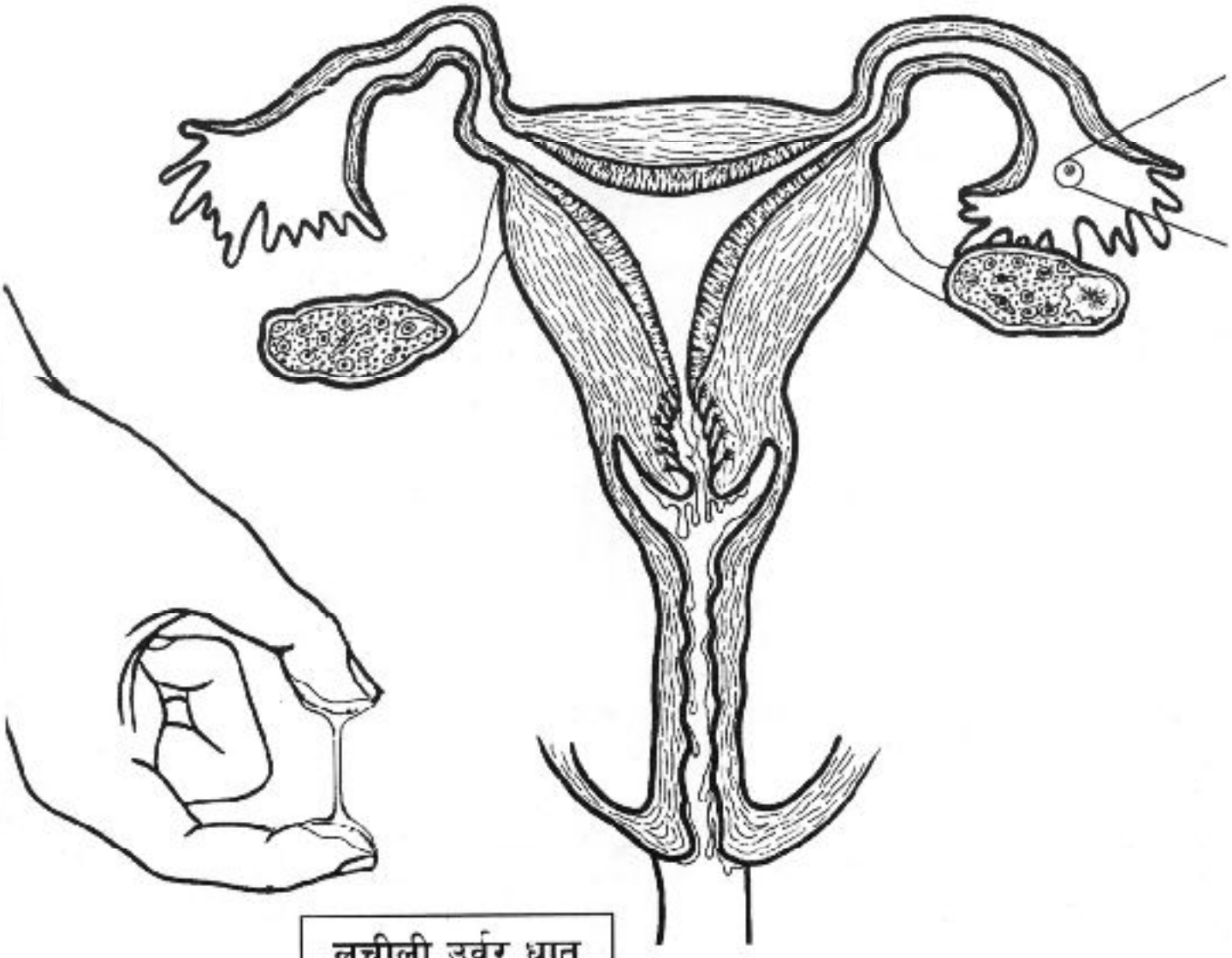


धात को सूक्ष्मदर्शी के नीचे रखकर परखा जा सकता है, जिससे अंडोत्सर्ग के समय निकलने वाली धात का पता लगाया जा सकता है।

अचानक हर महीने पेट में एक तरफ चुभन क्यों होती है?
माहवारी आने के तकरीबन दो हफ्ते पहले कोई एक अंडाशय से अंडाणु फूटता है। जिस किसी भी अंडाशय से वह फूटता है (बायाँ या दायाँ) उस तरफ एक चुभन-सी महसूस होती है। ज़्यादातर महिलाओं को इसका पता भी नहीं चलता। इस दर्द से डरने की कोई भी बात नहीं है।

अंडाणु किसी एक अंड-वाहिनी में प्रवेश करता है और गर्भाशय की तरफ बढ़ता है।

5 अंडाणु अंड-वाहिनी में प्रवेश करता है

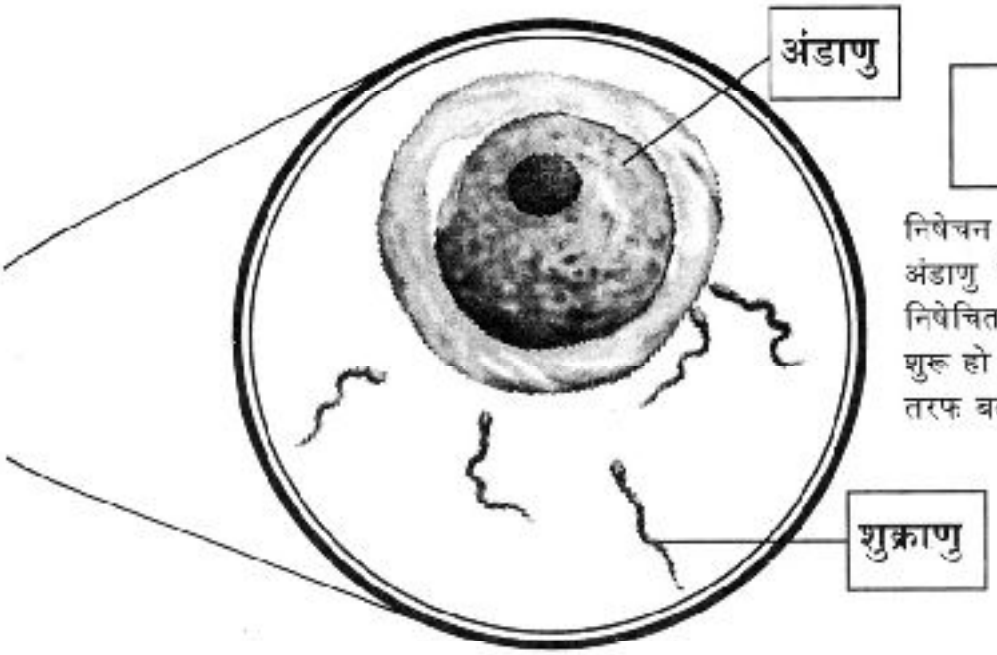


लचीली उर्वर धात
इसमें शुक्राणु ज़्यादा देर तक जीवित रह सकते हैं।

यदि शुक्राणु मिल जाते...

यदि उस समय महिला और पुरुष के बीच संभोग होता है तब पुरुष का वीर्य योनि में प्रवेश करता है। पुरुष के वीर्य में लाखों की तादाद में बहुत ही सूक्ष्म शुक्राणु पाए जाते हैं। शुक्राणु अंडाणु से भी छोटा होता है। उसे सूक्ष्मदर्शी से ही देखा जा सकता है।

वीर्य में इतने शुक्राणु होते हैं कि इनमें से कुछ योनि से गर्भाशय और वहाँ से अंड वाहिनियों में पहुँचते हैं, जहाँ उनकी भेंट अंडाणु से हो सकती है।



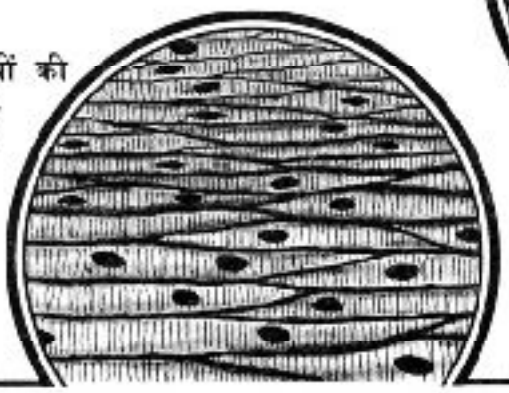
बड़ा कर के देखने पर

निषेचन

निषेचन तब होता है जब शुक्राणु अंडाणु से जुड़ जाता है। इसके बाद निषेचित अंडाणु में कोशिका विभाजन शुरू हो जाता है और वह गर्भाशय की तरफ बढ़ने लगता है।

कोशिकाएं क्या हैं?

अंडाणु और शुक्राणु भी एक तरह की कोशिकाएं हैं। जैसे दीवार ईंटों से बनी होती है उसी तरह हमारे शरीर बहुत-बहुत-सी कोशिकाओं से बने होते हैं। अगर तुम चमड़ी की पतली-सी परत या किसी अन्य अंग को सूक्ष्मदर्शी में से देखो तो कोशिकाएं दिखाई देंगी।



मांसपेशियों की कोशिकाएं

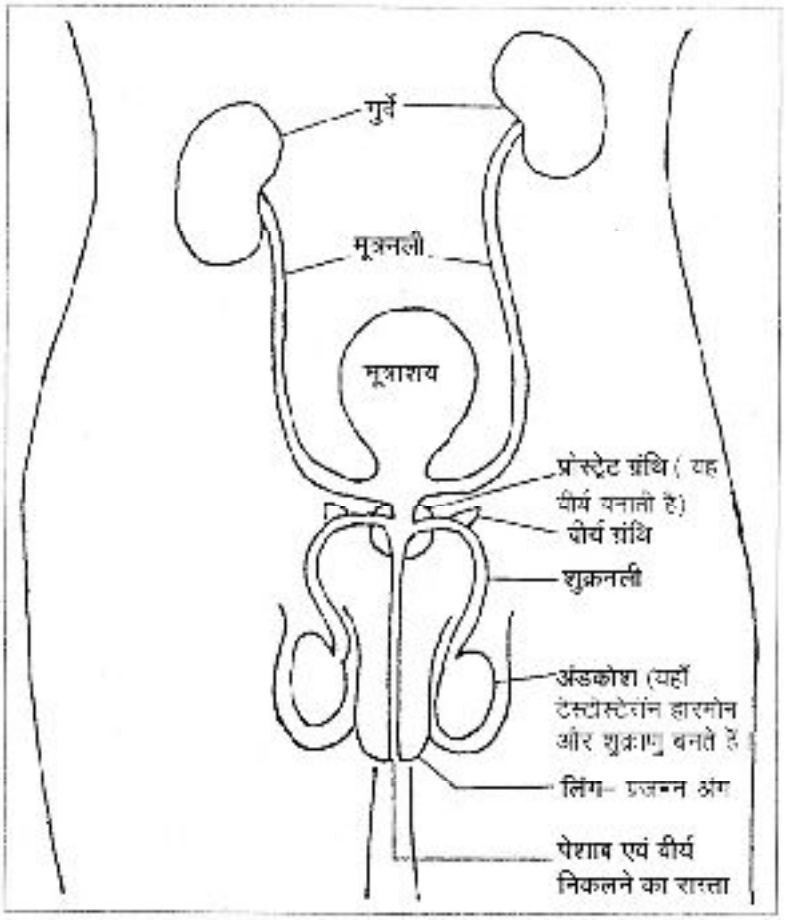
त्वचा की कोशिकाएं

लड़कों के बारे में कुछ बातें

किशोरावस्था में लड़के भी, लड़कियों की तरह ही, कई बदलावों से गुज़रते हैं। अचानक वे जल्दी-जल्दी बढ़ने और बदलने लगते हैं; पसीने और तेल की ग्रंथियाँ (सबेशियस ग्रंथियाँ) ज़्यादा सक्रिय हो जाती हैं; प्रजनन अंगों के आसपास बाल उगने लगते हैं; कांखों और टाँगों पर भी बाल उग आते हैं। लड़कों की आवाज़ भी इस उम्र में काफ़ी बदलने लगती है। कभी-कभी उनकी आवाज़ थोड़ी फटने-सी लगती है। और बड़े होने पर उनके चेहरों पर दाढ़ी-मूँछ उगने लगती है। कुछ की छाती पर भी बाल उग आते हैं। वे लड़कियों और गर्लिसाओं के प्रति आकर्षित होते हैं। इन बदलावों से लड़के भी लड़कियों की तरह विचलित होते हैं।

लड़कियों के शरीर मे बदलाव ईस्ट्रोजन नाम के अंतःस्रावी रस (हारमोन) के कारण होता है लड़कों के शरीर में यह बदलाव टेस्टोस्टेरॉन नामक हारमोन के कारण होता है। टेस्टोस्टेरॉन लड़कों के अंडकोश में बनता है। अंडकोश में शुक्राणु भी बनते हैं।

लिंग पुरुषों का प्रजनन अंग भी है और पेशाब का रास्ता भी। संभोग के समय जब कोई पुरुष उत्तेजित होता है तो उसके लिंग की रक्त कोशिकाएँ फैल जाती हैं और उनमें खून भर जाता है। लिंग भी फैलकर कड़क हो जाता है। संभोग के दौरान जब पुरुष का लिंग स्त्री की योनि में प्रवेश करता है तब उसमें से लाखों शुक्राणु निकलकर योनि में प्रवेश करते हैं।



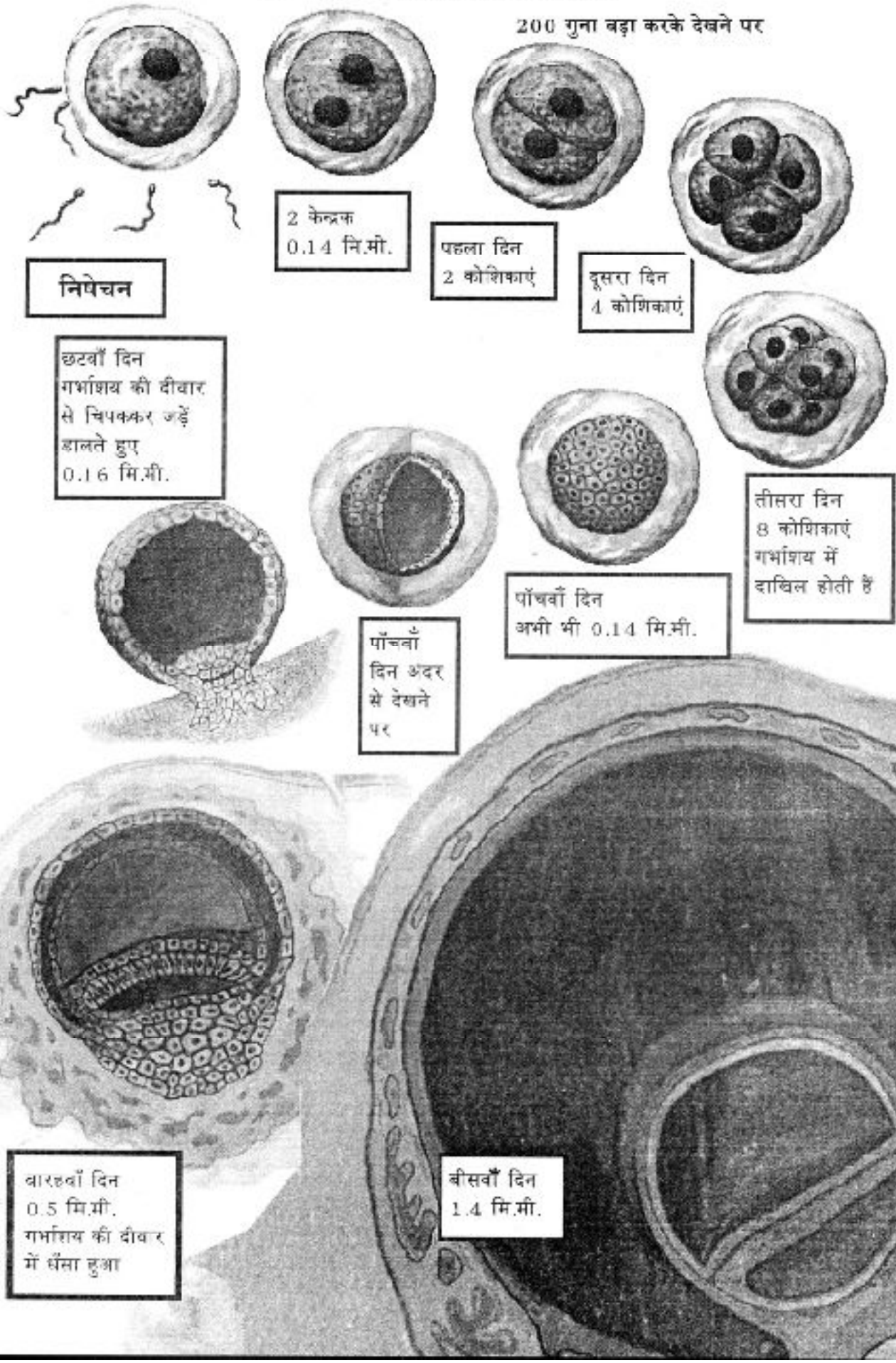
वीर्य थैली: यहाँ वीर्य और शुक्राणु इकट्ठा होते हैं।

शुक्र नली: यह नली अंडकोश को प्रोस्ट्रेट ग्रंथि और प्रोस्ट्रेट ग्रंथि को लिंग से जोड़ती है।

अंडकोश और लिंग के बीच के रास्ते को शुक्रनली या शुक्रवाहिनी कहते हैं। इसी के रास्ते शुक्राणु अंडकोश से लिंग में आते हैं। शुक्राणु वीर्य नाम के एक चिकने पदार्थ में तैरते रहते हैं। यह शुक्राणुओं को पोषण देता है और तैरने में भी मदद करता है। वीर्य का पदार्थ प्रोस्ट्रेट ग्रंथि में बनता है।

यदि अंडा निषेचित हो जाए....

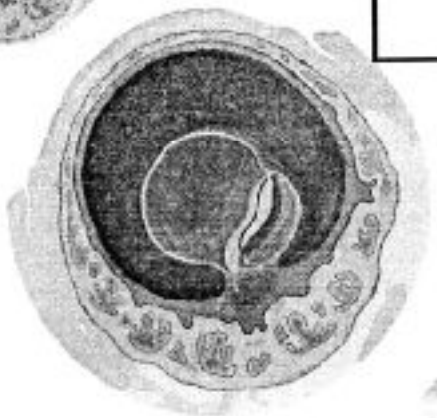
200 गुना बड़ा करके देखने पर



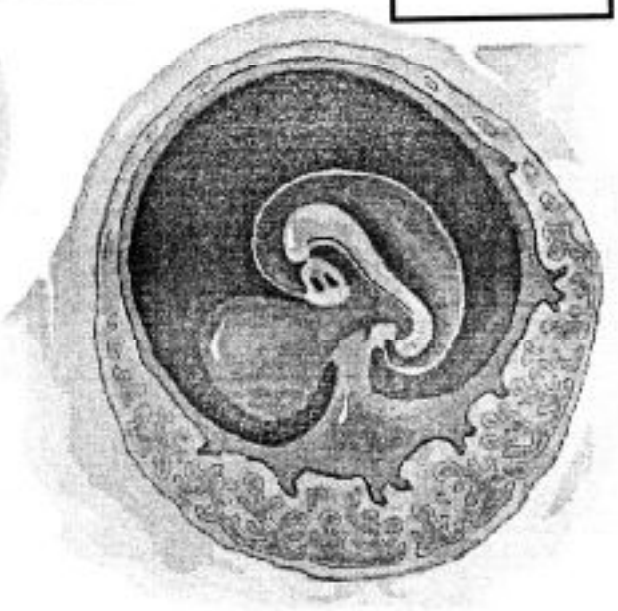
फिर.....

35 गुना बड़ा करके देखने पर

बीसवाँ दिन
1.4 मि.मी.



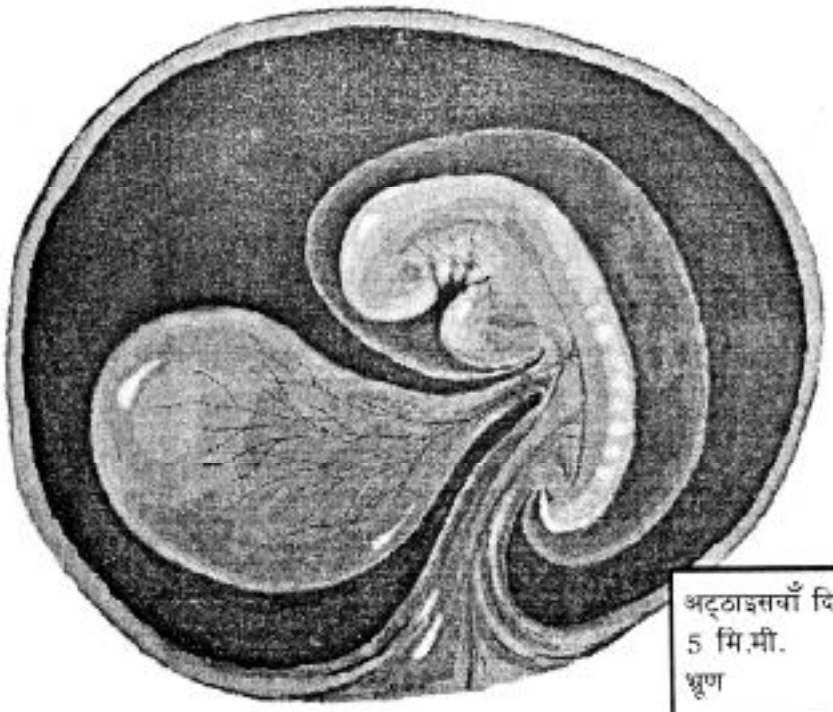
बाइसवाँ दिन
2 मि.मी.



चौबीसवाँ दिन
3 मि.मी.

अब तक गर्भाशय का अस्तर काफी मोटा हो जाता है और भ्रूण गर्भाशय से चिपक कर जड़े जमा चुका होता है। अस्तर में पाई जाने वाली रक्त-वाहिनियाँ भ्रूण को खून पहुँचाने लगती हैं। खून से भ्रूण को पोषण व ऑक्सीजन मिलते हैं जिससे वह बढ़ने लगता है।

भ्रूण जल्दी ही बढ़कर बच्चा बन जाता है।



अट्ठाइसवाँ दिन
5 मि.मी.
भ्रूण

इस पृष्ठ के सब चित्र
वास्तविक आकार के हैं

18 हफ्ते
21 से.मी.

12 हफ्ते
53 मि.मी.

8 हफ्ते
30 मि.मी.

6 हफ्ते
15 मि.मी.

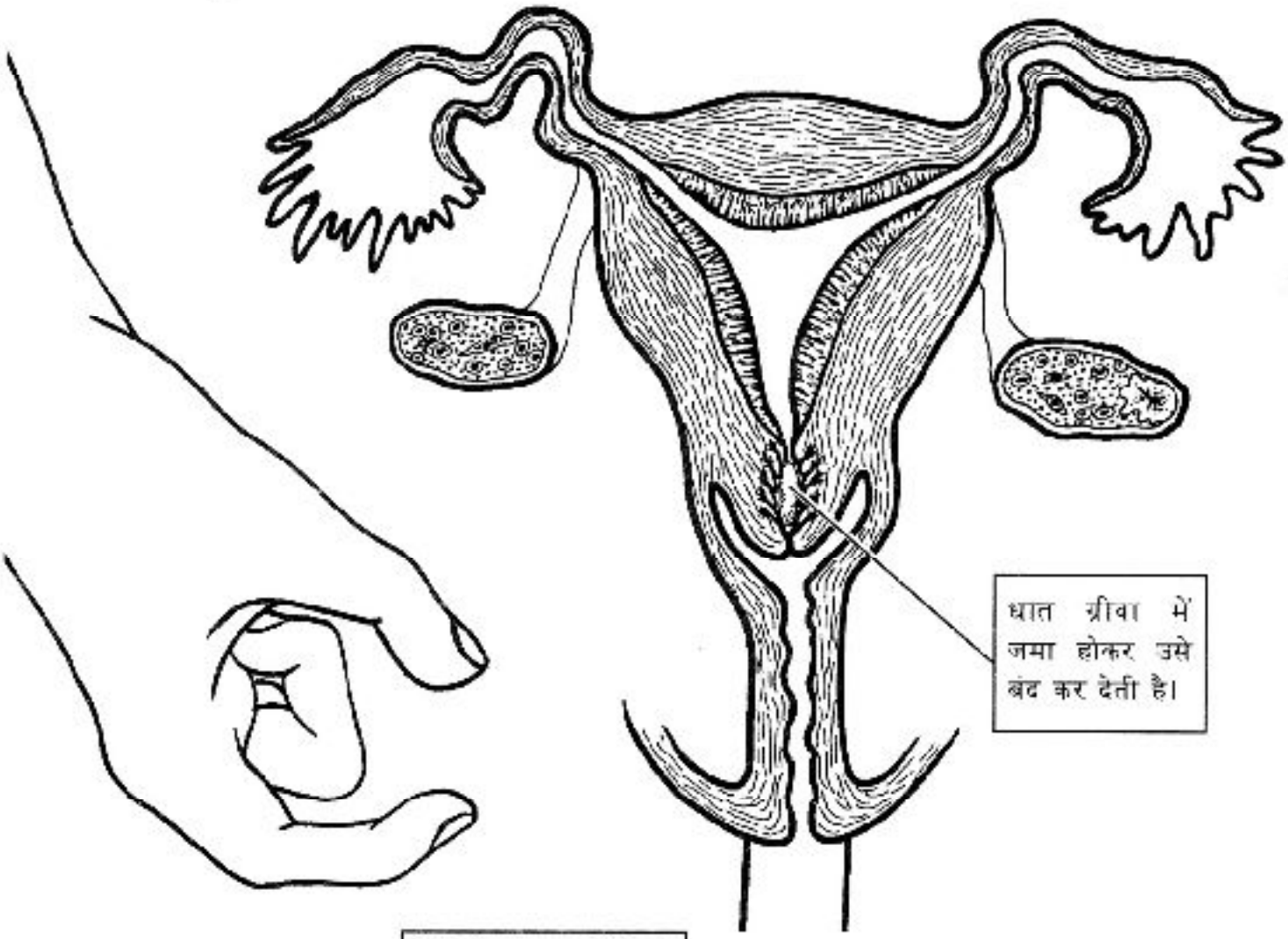
4 हफ्ते
5 मि.मी.

2 हफ्ते
1 मि.मी.

अगर अंडाणु निषेचित नहीं होता...

चित्र में हमने देखा कि अंडाणु अंडनली में प्रवेश करता है। यदि वहाँ उसकी भेंट शुक्राणु से नहीं होती, यानि कि वह निषेचित नहीं होता। और वह अंडाणु वहीं खत्म हो जाता है। ग्रीवा में गाढ़ी धात जमा हो जाती है।

6 अंडोत्सर्ग के पश्चात



7 माहवारी

फिर क्या होता है?

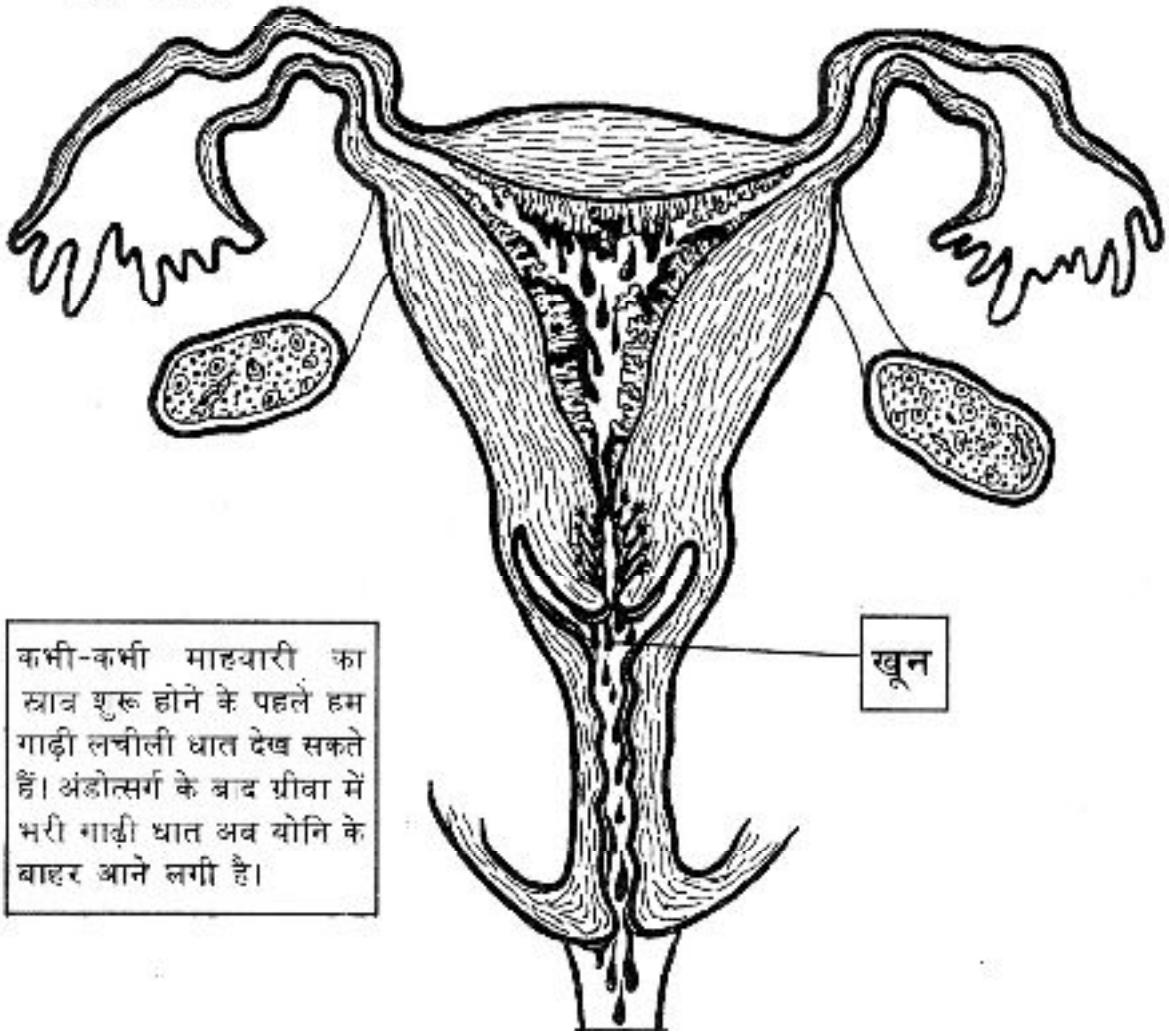
निषेचन नहीं होने पर शरीर में हॉरमोन की मात्रा घट जाती है और गर्भाशय सिकुड़ने लगता है। लगभग दो हफ्ते बाद अस्तर टूट जाता है और अपने आप योनि से बाहर निकल आता है। इसी को माहवारी का खून या माहवारी कहते हैं। ये परत अचानक इकट्ठी नहीं निकल आती बल्कि दो से सात दिनों तक धीरे-धीरे बूंद-बूंद टपकती रहती है। इसमें कुल मिलाकर एक चौथाई से तीन चौथाई कप खून होता है। हालाँकि साथ में निकलने वाली अन्य चीज़ों के कारण ऐसा लगता है कि बहुत सारा खून बह गया है। माहवारी के स्राव में ज़्यादातर खून, ऊतक के छोटे टुकड़े व रक्त वाहिनियाँ पाई जाती हैं। यह खून न तो गंदा है, न ही रुका हुआ होता है।

माहवारी का स्राव बंद होने में कुछ दिन लग जाते हैं। उसी दौरान अंडाशय में कुछ और अंडाणु बढ़ने लगते हैं और झड़ती हुई परत के नीचे एक नई परत बनना शुरू हो जाती है।

जल्द ही यह नया बढ़ता हुआ अंडाणु भी अंडाशय में से बाहर निकल आएगा। इस तरह यह चक्र दोबारा दोहराया जाएगा।

माहवारी के साथ माँस के टुकड़े क्यों निकलते हैं?

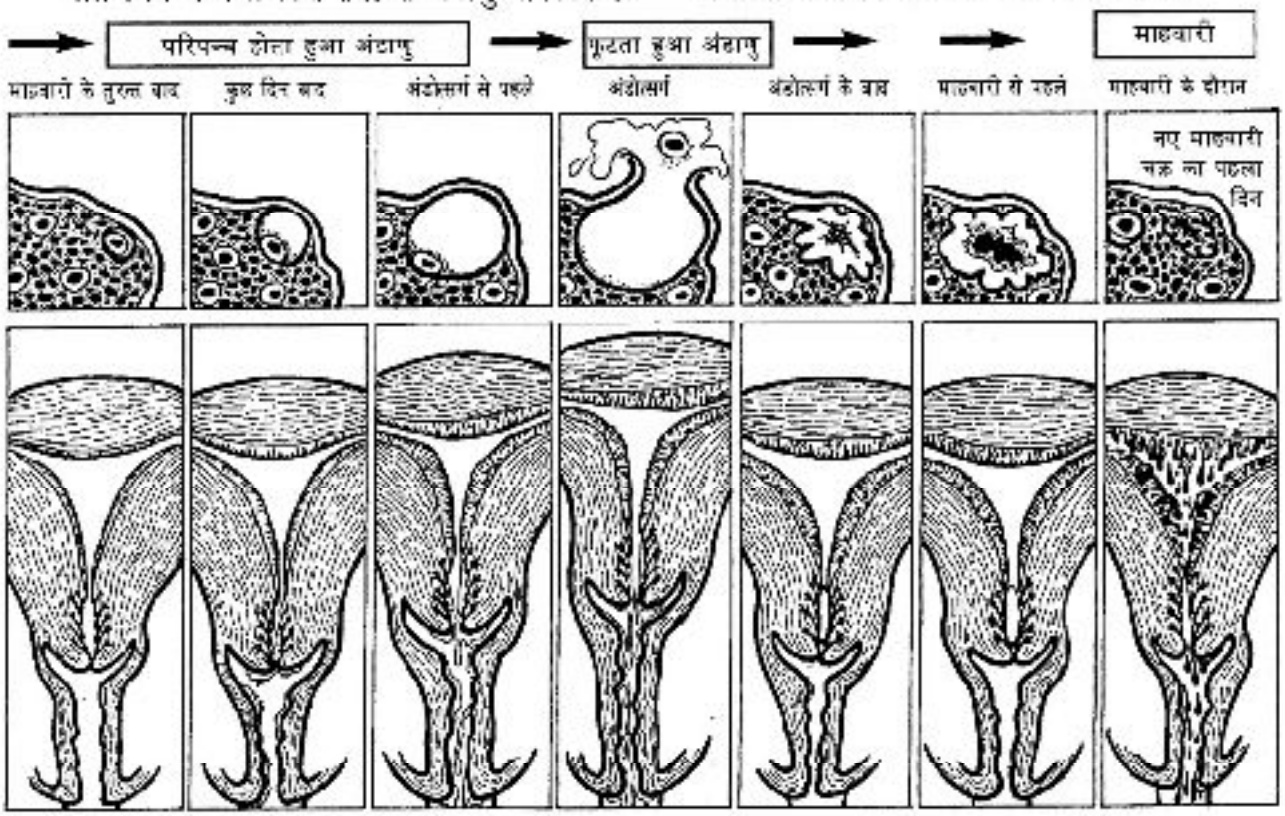
माहवारी के स्राव में खून, गर्भाशय की अंदरूनी परत के टुकड़े व श्लेषमा (म्युकस) पाई जाती है। इसमें माँस के कोई टुकड़े नहीं होते। माहवारी के स्राव में लाल या काले टुकड़े दिखें तो घबराने की बात नहीं। परन्तु यदि ज्यादा टुकड़े दिखे और उसके साथ दर्द भी ज्यादा हो तो डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।



कभी-कभी माहवारी का स्राव शुरू होने के पहले हम गाढ़ी लचीली धात देख सकते हैं। अंडोत्सर्ग के बाद ग्रीवा में भरी गाढ़ी धात अब योनि के बाहर आने लगी है।

माहवारी चक्र या "एम.सी."

यदि हम हर तीन-चार दिनों में अंडाशय और गर्भाशय की फोटो खींचें तो वे कुछ इस तरह दिखेंगी। ऊपर वाले चित्र में देखो किस तरह से अंडाणु परिपक्व हो रहा है। नीचे वाले चित्र में दिखाया गया है कि उसके साथ-साथ किस तरह से ग्रीवा ऊपर नीचे हो रही है व ग्रीवा में से निकला धात कैसे बदल रहा है।



एक माहवारी चक्र कितना लंबा होता है?

एक माहवारी के स्राव के पहले दिन से दूसरी माहवारी के स्राव के पहले दिन तक के समय को एक माहवारी चक्र कहते हैं। हर महिला का माहवारी चक्र का अनुभव व स्वरूप कुछ अलग होता है। किसी का माहवारी चक्र पच्चीस दिन का, तो किसी का सत्ताइस दिन का, तो किसी का बत्तीस दिन का हो सकता है। एक ही महिला के माहवारी चक्र में भी कुछ दिन घट बढ़ सकते हैं।

वयस्क महिलाओं में माहवारी इक्कीस दिन से छत्तीस दिन में हो सकती है, परन्तु बारह से बीस-बाइस साल की उम्र की लड़कियों में माहवारी बीस से पैंतालीस दिन में भी आ सकती है। माहवारी के शुरू होने के शुरुआती तीन वर्ष के दौरान माहवारी चक्र इससे भी छोटा या लम्बा हो सकता है।

माहवारी के दौरान कितने दिन खून जाता है?

आमतौर पर परत को बाहर निकलने में पांच दिन लगते हैं। परंतु कभी-कभी किसी-किसी को स्राव केवल एक दिन या फिर सात-आठ दिन भी हो सकता है।

कुछ महिलाओं को माहवारी के पहले दो दिनों में ज़्यादा स्राव बहता है और आखिरी दिन तक वह कम हो जाता है। किसी किसी को माहवारी के पहले दो दिन कम खून जाता है और बाद में बढ़ जाता है। कुछ लड़कियों को पहले दो-तीन दिन खून जाता है, फिर एकाध दिन बंद हो जाता है या कम हो जाता है और आखिर के दो दिन फिर से बढ़ जाता है। इसमें से कोई भी असामान्य नहीं है। किसी एक ही महिला को अलग-अलग माहवारी चक्रों में कितना खून जाएगा और कितने समय तक जाएगा, इसमें भी अंतर हो सकता है।

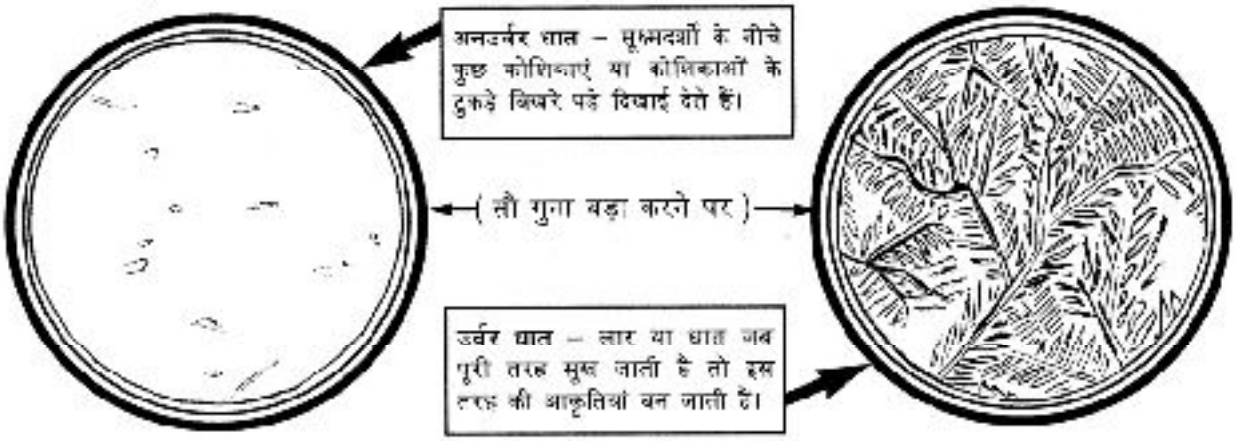
हमारे शरीर के भीतर क्या घट रहा है उसका पता कैसे किया जा सकता है?

माहवारी चक्र के दौरान ऐसे कई लक्षण होते हैं जिनको यदि पहचान लें तो हम यह जान सकते हैं कि हमारे माहवारी चक्र का कौन-सा दौर चल रहा है।

- ऐसा एक लक्षण है धात या सफेद पानी जो हमारी योनि मार्ग से निकलता रहता है। माहवारी चक्र के दौरान इस धात की मात्रा घटती-बढ़ती रहती है और धात भी कभी चिपचिपी और गाढ़ी हो जाती है तो कभी पतली, चिकनी और लचीली।
- आमतौर पर अंडाणु फूटने के पहले कुछ दिन धात पारदर्शी व लचीली हो जाती है। माहवारी चक्र के इस दौर में सम्भोग से गर्भ ठहर सकता है।
- यदि एक कांच की पट्टी पर इस धात को लगाया जाए और उसे सुखाकर सूक्ष्मदर्शी से देखा जाए तो वह पेड़ की पत्तियों जैसी दिखती है (नीचे का चित्र देखो)। यदि उस समय मुंह की लार को भी इस तरह देखा जाए तो वह भी पत्तियों जैसी दिखेगी।

माहवारी के खून का रंग कैसा होता है?

माहवारी के खून का रंग सुर्ख लाल, हल्का गुलाबी या फिर मटमैला हो सकता है। उसका रंग हर माहवारी चक्र में भी अलग हो सकता है। इतना ही नहीं एक ही माहवारी चक्र के दौरान खून का रंग बदल भी सकता है।



माहवारी चक्र कब बंद होता है?

जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है वैसे-वैसे अंडाशय द्वारा अंडाणु छोड़ना व ईस्ट्रोजन हारमोन स्रावित करना कम हो जाता है। प्रोजेस्टेरोन नामक हारमोन भी कम मात्रा में स्रावित होता है। चूँकि अंडाणु ही नहीं तैयार होता, गर्भाशय भी गर्भधारण के लिए तैयारी करना छोड़ देता है। इसलिए उम्र पैंतालीस से पचास वर्ष के बीच हमारा माहवारी चक्र धीरे-धीरे पूर्ण रूप से बंद हो जाता है।

माहवारी आमतौर पर अचानक नहीं रुक जाती। इस अवस्था की शुरुआत होने पर किसी को स्राव कम व अनियमित होता है तो किसी को स्राव अधिक होता है, लम्बे समय तक चलता है और बार-बार होता है। इसके अलावा माहवारी के बंद होने पर कोई उदासी महसूस करती है तो कोई खुशी।

हर गाह की तकलीफ से छुटकारा पाने में कुछ औरतें हल्कापन व स्वतंत्रता महसूस करती हैं। सर दर्द, छाती की धड़कन का तेज होना, शरीर में से भाप निकलने का अहसास, चिड़चिड़ापन, उदासी का अहसास आदि आम शिकायतें होती हैं।

किशोरावस्था में हमें अपने शारीरिक बदलावों को समझने व स्वीकारने में समय लगता है, परेशानी होती है, और परिवारजनों के सहयोग व संवेदनशीलता की आवश्यकता होती है। इसी तरह माहवारी के बंद होने पर हमारी माँ, बहन, भाभी, काकी, शिक्षिका आदि को भी अपने शारीरिक व सामाजिक बदलावों को समझने व स्वीकारने में समय लगता है। उस समय उन्हें भी परिवारजनों व आसपास के लोगों की संवेदनशीलता की आवश्यकता होती है।

माहवारी का पहला अनुभव

"पहली बार जब एम.सी. से हुई तो मैं स्कूल में थी। मेरा स्कर्ट जब खराब हुआ तब मैं समझी कोई फोड़ा फूट गया है। मैं डर गई और रोने लगी। समझ नहीं आया कि क्या हुआ है। मैडम ने मुझे घर भेज दिया। मुझे बहुत शर्म आई। मैं कई दिनों तक स्कूल ही नहीं गई। फिर मैडम बुलाने आई। तब स्कूल जाना शुरू किया।"

"जब मैं पहली बार एम.सी. से हुई तब बहुत डर गई। मैं तीन दिन तक रोती रही। बुखार भी आ गया। पेट दुखता था। कमर दुखती थी। माँ से जब पूछा यह क्या है, तो माँ ने कहा कि यह सब लड़कियों को होता है और अब हर महीने हुआ करेगा। हर महीने, छी! यह गंदापन! यह कपड़े धोना! यह दर्द! तीन महीनों तक जब महीना आता तो मैं रोती रहती और बुखार आ जाता था। मुझे माँ कंबल पर सुलाती थी। मुझे बहुत गुस्सा आता था।"

"मैं बारह साल की थी जब माँ ने मुझे माहवारी के बारे में बताया था। तब से मुझे माहवारी का इंतजार था। जब मैं तेरह साल की थी तो एक दिन खेलते-खेलते मुझे गीलापन महसूस हुआ। वहाँ बाथरूम गई तो जाँघिये पर लाल धब्बा देखा। मैं खुश हो गई और माँ को तुरन्त बता दिया। जब माँ से पूछा कि क्या करूँ तब उसने कहा 'नैपकिन पहन लो और खेलते रहो'। मैं खुश थी कि मैं बड़ी हो गई हूँ।"

"मैंने तो माहवारी आने के पहले ही एक किताब में पढ़ लिया था कि वह क्यों और कैसे आती है। माँ ने मुझे वह किताब पढ़ने को दी थी। जब पहली माहवारी आई तो मैं बारह साल की थी। मैंने अपने आप ही कपड़ा ले लिया और स्कूल चली गई। कोई खास तकलीफ नहीं हुई। माँ को बताने में शर्म आई। उसने सूखते कपड़ों पर खून के दाग देख लिए थे। माँ ने जब पूछा तब मैं कुछ बोल नहीं पाई। उसने मुझे गरम-गरम सूजी का हलुवा बनाकर खिलाया।"

"मैं चौदह-पन्द्रह वर्ष की हूँगी। मेरी शादी हो चुकी थी। मैं जंगल में लकड़ी लेने गई थी। तब देखा कि मेरा घाघरा खराब हो गया है। मैं चीख-चीख के रोने लगी। बचाओ, मैं मर गई! वहाँ से गाँव का कोई आदमी गुजर रहा था। उसने मुझे पूछा तो मैं और जोर-जोर से चिल्लाने लगी। वह मेरी सास को बुलवा लाया। सास ने मुझे चुप करवा के घाघरा धुलवाया और घर ले गई। सर नहाने के बाद मुझे कहा गया कि अब से मेरी सास मेरे पास नहीं सोएगी। मुझे अब अपने पति के संग रहना होगा। मैं डर गई। मैंने मना कर दिया। मुझे मनाने के लिए सास ने खारक ला के दिए। तब मैं राजी हुई।"

"मैं बचपन में खेल में अच्छी थी और अकसर खो-खो खेलने दूसरे शहरों में भी अपनी टीम के साथ जाया करती थी। एक बार खेल खेलते हुए मुझे गीलापन महसूस हुआ। स्कर्ट पर हल्का-सा धब्बा लग गया। मुझे बड़ी शर्म आई। खेलों में तो लड़के भी होते थे। मेरे पास बड़ा-सा रूमाल था। मैडम कहा करती थी कि तुम लोग अपने बैग में एक बड़ा रूमाल साथ में लेकर चला करो। मैंने अपने रूमाल को पहन लिया। परंतु वह बार-बार भीग जाता था। मैं उसे धोती और एक-दो घंटों में फिर से भीग जाता। फिर एक सहेली को बताया। तब उसने मुझे और कपड़ा दिया।"

"मुझे अम्मी ने माहवारी के बारे में पहले ही समझा दिया था। दो दिन कमर दर्द और सुस्ती के बाद माहवारी शुरू हुई तब मैंने कपड़ा ढूँढा। हमारे घर में नायलॉन के ही कपड़े मिले। नायलॉन का कपड़ा खून सोखता नहीं था। यह सब मैंने माँ से कहा। फिर माँ मोहल्ले की एक आंटी से पुराने सूती कपड़े माँग लाई। सूती कपड़े बहुत महँगे हो गए हैं। अब आगे क्या करेंगे?"

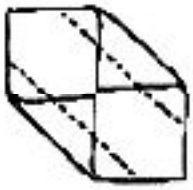
माहवारी का तुम्हारा पहला अनुभव कैसा था? माहवारी तो एक प्राकृतिक घटना है, फिर हम क्यों शर्म व गंदापन महसूस करती हैं?

माहवारी के दौरान बाज़ार के नैपकिन इस्तेमाल करने चाहिए या घरेलू कपड़े?

टी.वी., रेडियो, पत्रिकाओं में सेनिटरी नैपकिन, टॉवल या पैड के अनेकों विज्ञापन आते हैं। कुछ लड़कियों के लिए ये पैड काफी सुविधाजनक सिद्ध होते हैं। परंतु कई बार उनका उपयोग एक शान का विषय बन जाता है। कई बार हम अपनी सहेलियों की देखा-देखी माँ की हिदायतें छोड़कर नैपकिन की जिद पकड़ लेती हैं। दस सैनिटरी नैपकिन का एक पैकेट 30-40 रुपये का होता है जो काफी महँगा पड़ता है। कुछ लड़कियाँ जो इनको खरीदने में असमर्थ होती हैं, हीन भावना से ग्रसित हो जाती हैं। परंतु पैड्स का उपयोग जरूरी नहीं है।

तुम चाहो तो घरेलू सूती कपड़े की गद्दी या जालीदार कपड़े में बंधी हुई कपास की तह उपयोग कर सकती हो। चाहे जो भी इस्तेमाल करो, नैपकिन या कपड़ा, निरोग रहने के लिए ज़्यादा महत्वपूर्ण है उस चीज का सूखा व साफ होना। माहवारी के दौरान बाहर निकलता हुआ खून साफ होता है परंतु हवा के सम्पर्क से इसमें रोगाणुओं की बढ़ोतरी होती है.....।

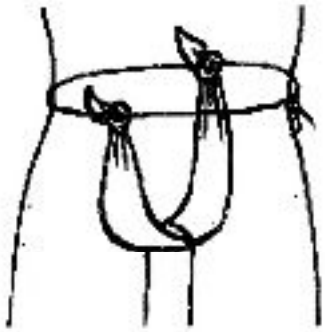
एक नरम, सूती कपड़े का टुकड़ा लो जिसकी एक भुजा दो फीट लंबी हो। चित्र में जैसा दिखाया है वैसे ही टूटी रेखाओं पर से कपड़े को मोड़ लो।



फिर से टूटी रेखा पर से मोड़ो।

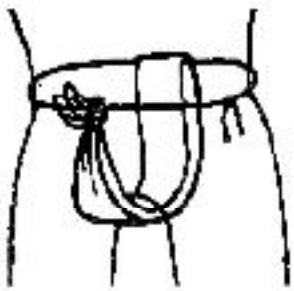
एक बार फिर मोड़ो।

अब तुम्हारे पास कपड़े की एक लम्बी, तहों वाली पट्टी है।



अब एक नाड़े / डोरी को अपनी कमर में बाँधकर इस पट्टी के दोनों छोर डोरी से बाँध लो।

एक और तरीका : इसके लिए तुम्हें कपड़े का और बड़ा टुकड़ा लेना होगा। लगभग एक मीटर की लम्बाई वाला एक चौकोर टुकड़ा लो। उसे ऊपर के पहले चार चरणों की तरह ही मोड़ लो। फिर एक तरफ से उसे कमर में बाँधो डोरी पर बीच से लटका दो। दूसरी तरफ दोनों छोरों को डोरी से बाँध दो।



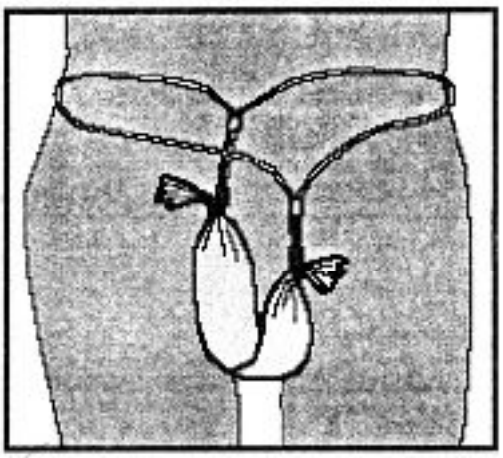
.....इसलिए योनि में खुजली व गीलेपन के एहसास से बचने के लिए कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए –

– कपड़ा सूखा, साफ एवं सूती होना चाहिए क्योंकि यदि कपड़े में सीलन हो या वह नायलॉन, रेशमी हो तो खुजली की शिकायत हो सकती है। वैसे भी सूती कपड़े में सोखने की क्षमता ज़्यादा होती है।

– कपड़े को दिन में कम से कम दो बार बदलना चाहिए। सुबह नहाने के बाद एवं रात को सोने के पहले, या जब तुम्हारे लिए सुविधाजनक हो।

– पेशाब करने के बाद कपड़ा वापस लगाने के पहले बाहरी जनन अँगों को साफ पानी से धो लें। बालों पर चिपका खून खुजली उत्पन्न कर सकता है।

– सूती जाँघिये इस्तेमाल करना बेहतर होता है। सूती जाँघिये से जनन अँगों को हवा लगती है इसलिए वह सूखे रहते हैं। नायलॉन के जाँघिये या अंडरवियर से बाहरी जनन अँगों के आस-पास पसीने के कारण नमी का वातावरण बना रहता है। जिससे खुजली जैसी तकलीफ हो सकती है।



– यदि खून सोखने के लिए तुम कपड़ा उपयोग करती हो और उसे फिर से उपयोग करना चाहती हो तो कपड़े को ठंडे पानी से धोना बेहतर होगा क्योंकि ठंडे पानी से खून के दाग ज़्यादा आसानी से छूट जाते हैं।

– माहवारी के कपड़े धोकर उसे धूप में सुखाने से रोगाणु नष्ट हो जाते हैं। यदि शर्म आती हो तो ऊपर कोई और साफ कपड़ा डाल दो। कपड़े को घर के अंधेरे कोने में सुखाने से उसमें रोगाणु रह सकते हैं जिससे कई तरह की बीमारियाँ हो सकती हैं। अगर कपड़ा ठीक से सूखा न हो, जैसा बरसात में होता है, तो उसे प्रेस कर लो या गर्म लोटे से सेंककर सूखा लो।

– माहवारी के दौरान रोज़ नहाओ। कुनकुने पानी से नहाने से आराम महसूस करोगी।

– माहवारी खत्म होने पर उपयोग किए गए कपड़ों को धोकर, सुखाकर और तह करके प्लास्टिक की थैली में संभालकर रख दो। एक ही कपड़े को चार-पांच बार इस्तेमाल करने के बाद उसे धोकर जला दो या फेंक दो। ठीक से साफ नहीं होने पर लंबे समय तक एक ही कपड़े का उपयोग करने से बीमारी हो सकती है।

– आपके स्कूल में यदि लैट्रिन और पानी व कपड़ा या पैड फेंकने की सुविधा न हो तो सामूहिक रूप से प्रधान अध्यापिका, प्राचार्या व शिक्षा अधिकारी से उसकी माँग कर सकती हो।