



सहिनावारी स्वास्थ्य व्यवस्थापन सम्बन्धी
मैत्रीपूर्ण जानकारीमूलक पुस्तिका



१. महिनावारीको परिचय



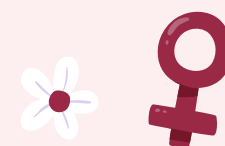
महिलाको पाठेघरको भित्री तह नियमित रूपमा टुक्रिएर योनीको माध्यमबाट जाने प्रक्रियालाई महिनावारी वा रजस्वला भनिन्छ । महिनावारी किशोरअवस्थाबाट (सामान्यतया १० देखि १७ बर्षको उमेरको बीचमा) सुरु हुने गर्छ र सामान्यतया ४५ देखि ५५ वर्षको उमेरको बीचमा रोकिन्छ । औसतमा एउटा महिनावारीको पहिलो दिन र अर्को महिनावारीको पहिलो दिनको बीचमा २८ दिनको फरक हुन्छ । महिनावारीको बेला रक्तस्राव प्रायः २ देखि ७ दिन सम्म हुन सक्छ ।

महिनावारी भनेको:

- संसारभरिका महिलामा हुने एउटा प्राकृतिक र जैविक कुरा हो ।
- यदि निषेचित डिम्ब पाठेघरमा बसेर भ्रुणमा विकास नभएमा हरेक २८ दिनको फरकमा पाठेघरको भित्री तह टुक्रिएर जाने एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो ।

महिनावारी भनेको के होइन:

- विराम वा श्राप
- लाज
- युवती तथा महिलालाई विद्यालय, घरको काम वा अन्य कामबाट अलग राख्ने कारण



२. महिनावारीको बेलामा आउने असहजताहरु:

लगभग हरेक महिलाहरुले महिनावारीको बेला केही असहजताहरु अनुभव गर्छन् जस्तै:



क. भारी रक्तस्राव:

किशोरीहरुमा महिनावारीको बेला भारी रक्तस्राव हुनसक्छ । धेरैजसो युवतीमा भारी रक्तस्रावका कारण रतअल्पताको समस्या देखा पर्ने गर्छ । यदि योनीबाट तन्तुका ससाना टुक्राहरु निस्केमा छिटो भन्दा छिटो चिकित्सकको सल्लाह लिन उत्तम हुन्छ ।



ख. स्तनको दुखाइ

स्तनको दुखाइ महिनावारीको बेला हुने साधारण असहजता मध्य एक हो । महिनावारीको बेला हार्मोनमा आउने परिवर्तनको कारणले गर्दा यस्तो हुने गर्छ । महिनावारीको सुरुवातमा स्तन कोमल हुने र सुनिने र महिनावारीको अन्त्यसँगै हराउँदै जाने हुन्छ ।

ग. मुड परिवर्तन

महिनावारी सुरु हुनु अघि वा सुरु भएपछि किशोरीहरुमा योनीबाट धेरै रगत बग्ने र हार्मोनमा आउने परिवर्तनको कारण भावनात्मक परिवर्तन आउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा यदि राम्रो स्याहर नगरेमा उनमा विभिन्न मानसिक तथा भावनात्मक कष्ट आउन सक्छ ।

घ. तल्लो पेट तथा ढाडको दुखाइ

महिनावारीको बेला पाठेघरको खुम्च्याइका कारणले तल्लो पेट तथा ढाडको दुखाइ हुनु सामान्य हो ।

ङ. सामाजिक लान्छनाको कारण आत्माबल घट्नु

नेपालका विभिन्न संस्कृतिमा महिनावारीलाई अशुद्ध विषयका रूपमा लिइन्छ । यही कारणले महिलाहरुको कतिपय क्रियाकलापहरु सिमित भएका हुन्छन् । महिनावारी भएका महिलाहरुलाई भान्सामा छिर्न नदिने, चाडपर्वमा भाग लिन नदिने, पानी छुन नदिने जस्ता अन्धविश्वासका कारण महिलाहरुको आत्माबल घट्ने तथा मानसिक रूपमा असर पुग्न सक्छ ।



३. महिनावारीको बेला आउने असहजतालाई कम गर्ने उपायहरू:



क. २०-३० मिनेट हिँडुल गर्ने

- हिँडुल वा व्यायाम गर्दा शरीरबाट इन्डोफिन नामक एक किसिमको रसाएन निस्कन्छ । इन्डोफिनले दिमागमा रहेको रिसेप्टर कोषसँग अन्तरक्रिया गर्छ र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ । सामान्य हिँडुलले तनाव घटाउनुका साथै महिनावारीबाट हुने दुखाइलाई पनि कम गर्छ ।

ख. पर्याप्त मात्रामा पानी पिउने (पेय पदार्थ जस्तै : कोक, कफी नपिउने)

- महिनावारीमा पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनाले शरीरमा पानी रहि पेट फुल्ने समस्यालाई रोकथाम गर्छ । चिनीयुक्त कार्बोनेटेड पेय पदार्थले भने पेट फुल्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ, त्यसैले त्यस्ता पदार्थको सेवन गर्नुहुँदैन ।
- महिनावारीको कारण हुने दुखाइको बेला तातो सुप वा तरल पदार्थ पिउने गर्नुपर्छ । चिया तथा कफीमा पाइने क्याफिनले महिनावारीमा हुने दुखाइलाई झन बढाउने गर्छ, भने तातो सुप वा तरल पदार्थ (जस्तै: दूध) को प्रयोगले दुखाइ कम गर्छ ।



ग. सन्तुलित भोजन र पोषणयुक्त खानेकुराहरू खाने

- सन्तुलित भोजनमा ताजा फलफूल तथा तरकारीको समावेश गरेर खानुपर्छ । हरेक महिना रक्तस्रावको कारणले शरीरमा विभिन्न खाले पोषक तत्वको कमी हुने गर्दछ । महिनावारी भएको बेला कमी हुने पोषक तत्वहरू मध्ये आइरन एक हो ।
- त्यसैले, महिनावारी भएको बेला आइरनले भरिपूर्ण खानेकुराहरू जस्तै माछा, मासु, गेडागुडी खाने गर्नुपर्छ ।
- भिटामिन सी अर्को पोषक तत्व हो जुन महत्वपूर्ण हुन्छ किनभने यसले आइरनको अवशोषण गर्न मद्दत गर्छ । अमला, सुन्तला, कागती जस्ता फलहरू भिटामिन सी का केही महत्वपूर्ण स्रोतहरू हुन् ।

घ. दुखेको भागमा हट ब्याग वा तातो पानी हालिएको बोतलको प्रयोग गर्ने

- विभिन्न अध्ययनले तातोपानीले दुखाइको एक प्रकारको रिसेप्टरलाई (P2X3) रोकने देखाएको छ। त्यसैले दुखेको भागमा हट ब्याग वा तातो पानी हालिएको बोतलको प्रयोग गर्नाले दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ ।





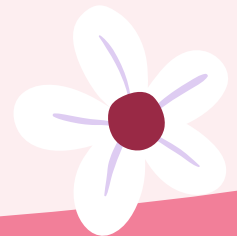
४. जोखिमयुक्त व्यवहार तथा त्यसका जटिलताहरू

१. फोहोर सेनिटरी प्याड सामग्रीको प्रयोग
ब्याक्टेरियाले योनीमा संक्रमण गर्नुका साथसाथै पाठेघरमा पनि संक्रमण फैलन सक्छ ।
२. समयसमयमा प्याड परिवर्तन नगरेमा
भिजेको प्याडको प्रयोगले छालामा घाउ तथा अन्य संक्रमण हुनसक्छ ।
३. योनीमा फोहोर सामग्री हालेमा
पाठेघर तथा योनीमार्गमा ब्याक्टेरियाको सजिलै पहुँच हुनसक्छ ।
४. पिसाब वा दिसा पुछ्दा पछिल्लिरबाट अघिल्लिर ल्याएमा
गुद्दद्वार बाट निस्कने ब्याक्टेरिया जस्तै: E.coli योनीमा संक्रमण गराउन सक्छ ।
५. असुरक्षित यौन सम्पर्क
महिनावारीको बेला यौनजन्य संक्रमण वा एच.आइ.भी वा हेपाटाइटिस बी को जोखिम बढेर जान्छ ।
६. पटकपटक डचिंग (तरल पदार्थलाई जबरजस्ती योनी भित्र छिराएमा)
योनीमा ब्याक्टेरियाको संक्रमणका लागि सहज वातावरण बनाइदिन सक्छ ।
७. सेनिटरी प्याड परिवर्तन गरेपछि हातको सरसफाइ नगरेमा
हेपाटाइटिस बी र थ्रस जस्ता संक्रमण फैलिन सक्छ ।
८. प्रयोग भएको सेनिटरी सामाग्री वा रगतको अनुचित व्यवस्थापन गरेमा
हेपाटाइटिस बी को संक्रमण अरुमा सर्ने जोखिम बढेर जान्छ ।



५. महिनावारीको बेला सरसफाई कायम राख्ने केही उपायहरू:

१. आगामी महिनावारीको लागि तयार रहने
२. महिनावारीको समयमा सफा, नरम कपडा वा सेनेटरी प्याडको प्रयोग गर्ने
३. प्याड वा कपडा हरेक ४ देखि ६ घण्टाको फरकमा परिवर्तन गर्ने
४. सेनेटरी प्याडको व्यवस्थापन गर्दा जथाभावी वा शौचालयको प्यानमा नफाल्ने बरु डस्बिनमा फालेर त्यसको ढक्कन लगाउने वा माटोमा गाड्ने वा इन्सिनिरेटरमा अथवा मानवबस्ती बाट टाढा लगेर जलाउने
५. महिनावारीको समयमा नियमित नहाउने
६. पुनःप्रयोग गर्न मिल्ने सेनेटरी कपडालाई प्रयोग गरेपछि साबुन तथा सफा पानीले धुने र घाम पर्ने ठाउँमा लगेर सुकाउने
७. दैनिक २० देखि ३० मिनेटसम्म हिँड्ने । महिनावारीको बेला हुने तल्लो पेटको दुखाई कम गर्न पेल्विक फ्लोर व्ययाम गर्ने
८. हरेक पटक शौचालय प्रयोग गरेपछि यौनाङ्ग सफा गर्ने
९. महिनावारी स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुनै पनि बिषयका बारेमा साथी, अभिभावक, सिनियर वा स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्ने





६. महिनावारीसँग सम्बन्धित केही मिथक र त्यसका तथ्यहरू

मिथक

यौनीबाट रगत बगेको कारण महिनावारी भएका महिला वा किशोरीहरू अशुद्ध हुन्छन् ।

महिनावारीको बेला नुहाउदा महिला / किशोरीहरू कमजोर हुन्छन् ।

महिनावारी भएका महिला र किशोरीहरूले दही, तरकारी, चिसो पानी जस्ता खानेकुराहरू खानु हुँदैन किनकि यस्ता खानेकुराले शरीरलाई खराब गर्छ ।

तथ्य

महिनावारी भनेको स्वास्थ्य र सामान्य बिकासको चिन्ह हो । महिनावारीमा बग्ने रगत शरीरको अन्य भागमा बग्ने रगत जस्तै हो जून जीवाणु रहित हुन्छ । त्यसैले किशोरीहरूले महिनावारीको समयमा सदैव सरसफाई कायम गर्नुपर्छ ।

संक्रमणबाट बच्न महिनावारीको समयमा नुहाउन जरुरी छ ।

शरीरबाट रगत बग्ने क्रममा खेर गएको आइरनलाई पुनः प्राप्ति गर्न महिनावारी भएको किशोरीहरूले आइरनयुक्त खानेकुरा खानु पर्छ । त्यसैगरी ताजा फलफूल र क्याल्सियम प्रशस्त मात्रामा पाइने खानेकुरा खाएमा स्वस्थ रहन सकिन्छ ।

मिथक

महिनावारीको सुरुवात हुनाले किशोरीहरू बिबाह गर्न योग्य भएको र बिबाह पछि तुरुन्तै बच्चा पाउन सक्षम भएको जनाउछ ।

महिनावारी भएको महिला वा किशोरीहरूले उसलाई मन नभए पनि छुट्टै सुत्नुपर्छ ।

आफ्नो इच्छा हुदाँ हुदै पनि महिनावारी भएको बेलामा महिला वा किशोरीहरूले कुनै पनि धार्मिक कार्यमा सहभागी हुनुहुदैन ।

आफ्नो इच्छा हुदाँ हुदै पनि महिनावारी भएको बेलामा महिला किशोरीहरूले खाना पकाउनु हुदैन ।

तथ्य

भर्खरै महिनावारी भएका किशोरीहरूको शरीर अझै बिकास हुने क्रममा हुन्छ । बिकासको क्रममा छिट्टो बिबाह गरेर बच्चालाई जन्म दिदा आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्छ ।

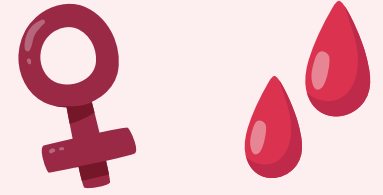
महिनावारी भएको महिला वा किशोरीहरूले आफू स्वयम् लाई मासिक दुखाई भएर छुट्टै सुत्न मन भए मात्र छुट्टै सुत्दा हुन्छ नत्र छुट्टै सुत्नु आवश्यक छैन ।

धर्मले महिनावारी भएका महिला र किशोरीहरूलाई विभिन्न प्रतिबन्ध लगाएको हुन्छ जसको कुनै कारण छैन र कुनै पनि धार्मिक स्थलमा जाने वा नजाने त्यो महिला र किशोरीको आफ्नो इच्छा हो ।

महिनावारी भएको बेलामा महिलाले आफ्नो सरसफाईमा ध्यान दिदै खाना पकाउन सकिन्छन् ।



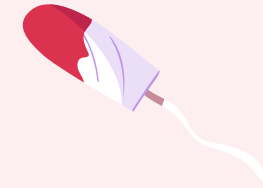
७. महिनावारी स्वास्थ्य मैत्री विद्यालय/संस्था



यो किन आवश्यक छ त?

- महिनावारीको बारेमा ज्ञान नहुदाँ, महिनावारीको बेलामा किशोरीहरूले डर, लाज र शरम महसुस गर्छन् जसको कारणले गर्दा उनीहरू विद्यालय तथा अफिस नजाने, पढाईमा ध्यान नदिने र आफ्नो काममा सहभागिता नजनाउने सम्भावना हुन्छ ।
- जो किशोरीहरूविद्यालय र कार्यस्थलमा आफ्नो महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन गर्न असमर्थ छन्, उनीहरू आफ्नो पढाईमा पछि पर्ने, त्यसैगरी कामको उत्पादनशीलतामा ह्रास आउन सक्ने र विद्यालय तथा जीवीकोपार्जनलाई गरिरहेको काम छोड्न बाध्य हुन पनि सक्छन् ।
- यो अवस्था अशक्तता भएका किशोरीहरूमा झन गम्भीर हुन सक्छ किनकि पहुँचयोग्य पूर्वाधार, आईसी सामग्री र समर्थनको अभावले गर्दा उनीहरूले अरु थुप्रै चुनौती र बाधाहरू भोगिरहेका हुन सक्छन् ।

महिनावारी स्वास्थ्य मैत्री विद्यालय र संस्थाका विशेषताहरू



पूर्वाधारहरू

- किशोर र किशोरीहरू र पुरुष र महिला शिक्षक शिक्षिका वा कर्मचारीका लागि छुट्टै शौचालयको व्यवस्था र त्यसको पहुँच,
- शौचालयका ढोकाहरूमा चुकुल भएको र सुरक्षित, निजि र उचित चिन्ह भएको,
- शौचालयमा पानीको सुविधा र हात धुने सुविधा सुरक्षित ठाउँमा भएको,
- शौचालय सजिलै सफा गर्न सकिने र त्यसको दिगोपनाको लागि सही संयन्त्र लागु गरेको,
- सुविधाहरूमा सबै किशोरीहरू, किशोरहरू र कर्मचारीका साथ साथै अशक्तता भएका व्यक्तिहरूको पहुँच भएको,
- हरेक एकाईमा सरसफाइको सामानको संकलनका लागि सफा गर्न मिल्ने ढक्कन सहितको कन्टेनरको व्यवस्था भएको,
- महिनावारीको बेलामा हुन सक्ने चुहावट वा दाग हेर्न शौचालयमा एउटा सानो ऐना राखिएको
- सेनिटरी सुरक्षा सामाग्रीको संकलन र उचित व्यवस्थापन (जस्तै खाल्डोमा गाढ्ने, इनसिनेरेटर) को संयन्त्र स्थापना भएको

- सेनिटरी सामाग्री फेर्न ठुलो र फराकिलो शौचालयको व्यवस्था भएको र त्यसको प्रयोगको सुनिश्चतता भएको
- शौचालय र नुहाउने ठाउँहरुमा बत्ती राखिएको र सो छात्रावासहरु नजिकै भएको
- पानीको सुविधा, शौचालय तथा हात धुने सुविधाको संचालन तथा मर्मतको दिगोपनाको लागि आर्थिक संयन्त्र स्थापना भएको

सहयोगी वातावरण

- एउटा व्यक्तिले महिनावारीको बेलामा भोगेको समस्याहरुको बारेमा साथीहरु वा पुरुष शिक्षकहरु वा कर्मचारीसँग नलजाई कुरा गर्न सक्ने वातावरण भएको







२१२/४८ धापासी मार्ग, बसुन्धारा, काठमाडौं, नेपाल

फोन नम्बर : ९७७-९८४७६९७७९१

ईमेल : mail.visim@gmail.com

वेभसाइट: www.visim.org.np

