

कटन प्याड



पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाको प्याड

पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड घरमै बनाइने कपडा भन्दा सुरक्षित र राम्रो विकल्प हो। नरम कपडाबाट बनेको यो प्याडमा पखेटा (wings) हुने भएकाले भित्री वस्त्रमा राम्रोसँग बस्छ। यो वातावरण मैत्री हुन्छ र सुरुमा अलि महँगो लागे पनि धेरै वर्ष सम्म प्रयोग गर्न सकिने भएकाले दीर्घकालमा सस्तो पर्छ। प्रयोगपछि राम्रोसँग धोएर घाममा सुकाउनु आवश्यक हुन्छ।

स्यानिटरी प्याड महिनावारीको समयमा रगत सोस्न प्रयोग गरिने स्वच्छ सामग्री हो। यसले शरीरलाई सफा, आरामदायी र सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ। संक्रमणबाट बच्न प्याडलाई नियमित रूपमा परिवर्तन गर्नु र सही तरिकाले फाल्नु आवश्यक हुन्छ।

प्रयोग गर्नु अघि

- साबुन र पानीले आफ्नो हात राम्ररी धुनुहोस्।
- आफ्नो भित्री वस्त्र तयार गर्नुहोस् र प्याडको तल भएको ग्लुको खोल हटाउनुहोस्।
- प्याडलाई भित्री वस्त्रमा राम्रोसँग राख्नुहोस् र त्यसपछि फेरि हात धुनुहोस्।

प्रयोग गरे पछि

- प्रयोग गरिएको प्याडलाई कागज वा स्यानिटरी प्याडको खोलमा बेर्नुहोस्।
- बेरेको प्याडलाई झोलाभित्र राख्नुहोस्।
- झोलालाई फोहोर फाल्ने डस्टबिनमा फाल्नुहोस् र त्यसपछि साबुन र पानीले हात धुनुहोस्।

प्रयोग गर्नु अघि

- साबुन र पानीले आफ्नो हात धुनुहोस्।
- आफ्नो भित्री वस्त्र तयार गर्नुहोस् र प्याडलाई राम्रोसँग फैलाउनुहोस्।
- प्याडलाई भित्री वस्त्रमा राख्नुहोस् र त्यसपछि फेरि हात धुनुहोस्।

प्रयोग गरे पछि

- प्रयोग गरिएको प्याडलाई सफा पानीमा १५ मिनेट भिजाउनुहोस्।
- प्रयोग गरिएको प्याडलाई साबुनले राम्रोसँग धुनुहोस्।
- प्याडलाई सफा र घाम लाग्ने ठाउँमा सुकाउनुहोस्।

महिनावारीमा ध्यान दिनुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुरा:

- महिनावारी भएको बेला सफा एस्टेरिलाइज गरिएको नरम कपडा वा सेनेटरी प्याड प्रयोग गर्नुहोस्।
- सधैं अगाडिबाट पछाडि (योनीबाट मलद्वारतर्फ) सफा गर्ने बानी बसाल्नुहोस्, जसले कीटाणुको संक्रमणको जोखिम घटाउँछ।
- प्रत्येक ४-६ घण्टामा प्याड फेरनुहोस्।
- साबुन वा अन्य रसायनिक पदार्थ प्रयोग नगर्नुहोस्, किनकि यसले जलन वा प्राकृतिक pH सन्तुलन बिगार्न सक्छ।
- प्रयोग गरिएको प्याड जथाभावी ठाउँमा वा शौचालयको प्यानमा नफाल्नुहोस् बरु डस्टबिनमा फाल्नुहोस्।
- महिनावारीको समयमा नियमित नुहाउनुहोस्।
- यदि महिनावारीका बेला सरसफाइ राम्रोसँग नगरेमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्छन्। फोहर कपडा वा लामो समयसम्म एउटै प्याड प्रयोग गर्दा प्रजनन र मूत्र मार्ग संक्रमण हुन सक्छ। यसका साथै चिलाउने, दुर्गन्ध आउने र फङ्गल संक्रमण जस्ता समस्या पनि देखिन सक्छन्। त्यसैले नियमित रूपमा प्याड वा कपडा परिवर्तन गर्ने, सफा पानीले धुने र व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ।
- महिनावारीको समयमा उचित पोषणयुक्त खाना खानुहोस् र आहारमा ध्यान दिनुहोस्।
- प्रत्येक पटक शौचालय प्रयोग गरेपछि यौनाङ्ग सफा पानीले सफा गर्नुहोस्।

मेनस्ट्रुअल कप



मेनस्ट्रुअल कप महिनावारीको रगत सङ्कलन गर्न प्रयोग गरिने वातावरण मैत्री सामग्री हो। यसबाट कम दुर्गन्ध आउने भएकाले प्रयोग गर्दा सहज महसुस हुन्छ। यो प्रयोग गर्न सजिलो हुन्छ र एकपटकमा ६-१२ घण्टासम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। सुरुमा मूल्य अलि बढी (रु. ६५०-८०० प्रति) भए पनि लामो समयसम्म प्रयोग गर्न मिल्ने भएकाले दीर्घकालमा सस्तो पर्छ।

प्रयोग गर्नु अघि

- प्रत्येक महिनावारी सुरु हुँदा प्रयोग गर्नुअघि कपलाई पानीमा उमाल्नुहोस्।
- सफा कप प्रयोग गर्नुअघि साबुन र पानीले हात धुनुहोस्।
- कपलाई लामो रूपमा मोडेर भित्र योनीमा राख्नुहोस्।

प्रयोग गरे पछि

- कपको तल्लो भाग समातेर हल्का थिच्नुहोस्, एकातिर मोड्दै सावधानीपूर्वक निकाल्नुहोस्।
- निकालेर रगत फाल्ने, कप खाली गरी पखाल्नुहोस् र प्रत्येक ८-१२ घण्टामा पुनः प्रयोग गर्नुहोस्।
- महिनावारी सकिएपछि कपलाई उमालेर सफा तरिकाले राख्नुहोस्।

ट्याम्पोन



प्रयोग गर्ने विधि:

- सजिलो आसनमा बस्नुहोस्, शौचालयमा बसेर घुँडा अलि फैलाउनुहोस्, वा एउटा खुद्रा स्टुल/सिटमा राख्नुहोस्।
- ट्याम्पोन तयार गर्नुहोस्, ट्याम्पोनको बाहिरी खोल हटाउनुहोस्। धागो राम्रोसँग बाहिर छ कि छैन जाँच्नुहोस्।
- ट्याम्पोन समात्नुहोस्: एप्लिकेटरको बीच भागलाई औँलाले समात्नुहोस्।
- भिन्न हाल्नुहोस्: ट्याम्पोनलाई योनीको मुखमा राखेर बिस्तारै अलि पछाडितर्फ ढल्काएर भित्र पठाउनुहोस्।
- ट्याम्पोन छोड्नुहोस्: भित्री भागलाई हल्का धकेलेर ट्याम्पोनलाई भित्र छोड्नुहोस्।
- एप्लिकेटर निकाल्नुहोस्: एप्लिकेटरलाई बिस्तारै बाहिर निकाल्नुहोस्। धागो बाहिर देखिने गरी छोड्नुहोस्।

महिनवारिमा पुरुषको भूमिका

पितृसत्तात्मक समाजमा महिनावारी हुने व्यक्तिहरूका आवाज आफ्नै परिवार भित्र पनि प्रायः दबाइन्छन्। यसलाई केवल महिनावारी हुने व्यक्तिहरूले मात्र नभई पुरुष र केटाहरूले लैङ्गिक मान्यताहरूलाई प्रश्न गर्न, ऐक्यबद्धता जनाउन र शक्ति तथा जिम्मेवारी बाँड्न सक्रिय भूमिका खेल्नुपर्छ।

- पुरुषहरूले घरायसी काममा मात्र सहयोग नगरी, लैङ्गिक न्यायका लागि वकालत गर्न, सीमान्तकृत आवाजहरूलाई प्रबल बनाउन, र महिनावारी हुने व्यक्तिहरूसँग समान साझेदारको रूपमा समावेशी, सम्मानजनक र न्यायपूर्ण समुदाय निर्माणमा सहकार्य गर्नुपर्छ।
- गोपनीयता कायम राख्ने, सरसफाइ र स्वच्छता सुनिश्चित गर्ने, प्रोत्साहन दिने आदि कार्यहरू गर्न सकिन्छ। साथै, आमा र दिदीबहिनीहरूको महिनावारीको समयमा हुने एकलोपन हटाउने विषयमा परिवारसँग छलफल गर्न सकिन्छ।
- पुरुषहरूले आफ्नो समुदायमा महिनावारीका विभिन्न स्वास्थ्य जोखिमहरूबारे सचेतना फैलाउन सक्छन्। उनीहरू समुदायमा रहेका हानिकारक अभ्यासहरूको विरुद्धमा आदर्श भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन्।
- पुरुषहरू र महिलाहरूको समावेशता सहित राष्ट्रिय स्तरमा योजना तथा नीति निर्माण गरेर महिनावारी सम्बन्धी कलंक हटाउन सकिन्छ।