

मेरी पहली माहवारी



Why #menstrualhealthmatters

विषय - सूची

पहला मासिक धर्म	7
मासिक धर्म सेनेटरी उत्पाद	9
अपने मासिक धर्म का प्रबंधन कैसे करें	9
आपके शरीर को क्या होता है	13
मासिक धर्म रक्त क्या है और यह कहां से आता है?	14
मादा प्रजनन प्रणाली	16
क्या यह वास्तव में खून है?	17
टैबू क्या है?	19
क्या आप जानते हैं कि प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम (PMS) क्या है?	20
एक मासिक धर्म कैलकुलेटर क्या है और आपको इसका उपयोग क्यों करना चाहिए?	21
अपने मासिक धर्म चक्र की गणना कैसे करें	22
सेनेटरी पैड का उपयोग कैसे करें	24
अपने पुनः प्रयोज्य पैड को कैसे धोना है	24
सैनिटरी पैड का निपटान कैसे करें	25
मासिक धर्म के दौरान कैसे स्वच्छ और साफ रहना है	26
आपकी मासिक धर्म के दौरान दर्द को कम करने में क्या मदद कर सकता है?	28
इसके बारे में शर्मिंदा होने की कोई बात नहीं है!	32
मासिक धर्म कैलकुलेटर	33
5 महत्वपूर्ण मासिक धर्म स्वच्छता टिप्स	34
मासिक धर्म ट्रेकर चार्ट	35

प्रस्तावना

शोध से पता चला है कि लड़कियों को अपने घर पर और स्कूल दोनों जगह, अपने मासिक धर्म के प्रबंधन में कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। ये चुनौतियाँ ज्ञान की कमी, मिथकों और मान्यताओं के बारे में हैं जिनमें मासिक धर्म के बारे में पर्याप्त पानी और स्वच्छता सुविधाओं की कमी है और सस्ती और स्वच्छता संबंधी स्वच्छता सामग्री तक पहुँच है, जो अक्सर लड़कियों को उनके मासिक धर्म को अस्वच्छ और अप्रभावी तरीके से प्रबंधित करने के लिए छोड़ देती हैं।

मेरी पहली माहवारी मासिक धर्म के दौरान मासिक धर्म उत्पादों के सुरक्षित और स्वच्छ उपयोग के लिए एक शुरुआती मैनुअल है।

मेरी पहली माहवारी दुनिया भर की उन सभी लड़कियों को समर्पित है जो विश्व स्तर पर बेहतर मासिक धर्म स्वच्छता का समर्थन करने के लिए बोलने की वर्जना को दूर करने के लिए प्रयास कर रही हैं।

हमें उम्मीद है कि मेरी पहली माहवारी मौन को तोड़ने और मासिक धर्म के बारे में अधिक लड़कियों को शिक्षित करने में योगदान करेगी। मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता हम सभी के लिए मायने रखता है और हम चाहते हैं कि सभी लड़कियाँ अपने मासिक धर्म के बारे में गर्व करें और गर्व और गरिमा के साथ इसे संभालने में सक्षम हों।





उन्हें देखो! वे एक साथ बहुत मज़ा कर रहे हैं।

हाँ, यह देख कर बहुत अच्छा लग रहा है।

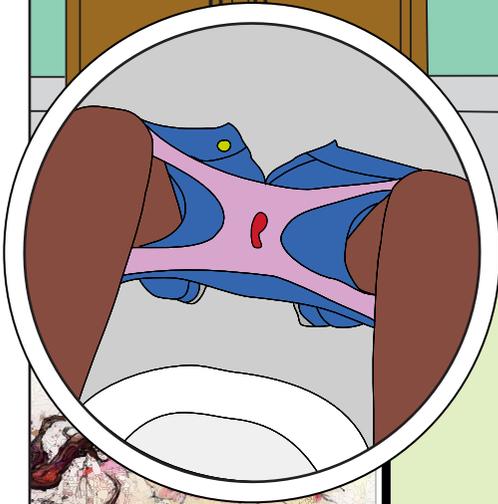


आह! मेरा पेट दर्द हो रहा है। लगता है मुझे शौचालय जाना होगा।



अंजली, क्या आप कृपया मुझे दिखाएंगी कि शौचालय कहाँ है?

हाँ हाँ, क्यों नहीं! मेरे पीछे आओ।



मलाईका थोड़ा शर्मिंदा है, इसलिए वह जारा को फुसफुसा रही है

माफ़ कीजिये, अंजली बाहर वापस चली गई है। क्या आपको कुछ चाहिये? अगर आप चाहें तो मैं मदद कर सकती हूँ!

मुझे लगता है कि मेरे साथ कुछ गड़बड़ है ... मेरे जॉधिया में कुछ खून है, और मैं चिंतित हूँ! यह काफी आश्चर्यजनक है! मुझे नहीं पता क्या करना है।

ओह, मलाईका, यह साधारण है, मेरा विश्वास करो! इसे मासिक धर्म कहा जाता है, और यह सभी लड़कियों के साथ होता है।

अच्छा ठीक है।

पहला मासिक धर्म

आम तौर पर लड़कियों को युवावस्था या किशोरावस्था के दौरान मासिक धर्म शुरू होता है, आमतौर पर 9 और 19 साल की आयु के बीच। इस समय, लड़कियों को शारीरिक परिवर्तन, जैसे स्तन वृद्धि, व्यापक कूल्हों, शरीर के बाल, और हार्मोन के कारण भावनात्मक परिवर्तन का अनुभव होता है। मासिक धर्म तब तक जारी रहता है जब तक कि एक महिला रजोनिवृत्ति तक पहुंच न जाए - आम तौर पर उसके 40 और मध्य 50 के दशक में। तो मासिक धर्म समाप्त होता है। मासिक धर्म को कभी-कभी " मासिक 'कहा जाता है, " मासिक धर्म अवधि 'या सिर्फ एक' अवधि "।

मासिक धर्म के अलावा क्या उम्मीद करें

योनि निर्वहन, जो मासिक धर्म से अलग है, आम तौर पर उस समय के आसपास शुरू होता है जब लड़की को उसका पहला मासिक धर्म आता है। यह आपके पहले मासिक धर्म शुरू होने से छह महीने पहले तक शुरू हो सकता है। यह तब होता है जब शरीर कई हार्मोनल परिवर्तनों से गुजर रहा होता है। योनि निर्वहन का प्रकार आपके शरीर का उत्पादन, आपके मासिक धर्म चक्र और आपके जीवनकाल के दौरान बदल सकता है। आप इसे अलग-अलग समय में भारी या हल्का पा सकते हैं।

योनि निर्वहन आपके गर्भाशय, गर्भाशय ग्रीवा और योनि से तरल पदार्थ से बना होता है। जब आपका शरीर आपके अंडाशय से अंडा बाहर जारी करता है, तो आप देख सकते हैं कि आपका योनि निर्वहन मोटा है। निर्वहन में यह परिवर्तन शिखर प्रजनन के समय को संकेत कर सकता है।



स्वस्थ स्राव

रंग में साफ या सफेद होना

•
हल्की गंध

•
कभी-कभी आपकी पैटी पर एक पीले रंग का दाग

•
मासिक धर्म चक्र के दौरान स्थिरता में परिवर्तन



असामान्य स्राव

अगर आपका डिस्चार्ज इस तरह है तो डॉक्टर से बात करें:

हरा, भूरा या पीला दिखाई दे

•
रंग और स्थिरता में पनीर की तरह दिखता है

•
झागदार और फहरा हुआ दिखता है

•
मछली, खमीर या किसी अन्य मजबूत गंध की तरह बदबू आ रही है

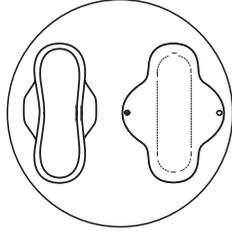
•
खून का दाग या भूरा है

•
या यदि आपको योनि खुजली है

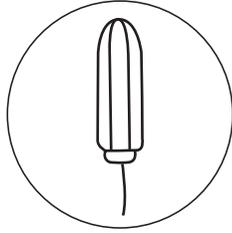


मासिक धर्म सेनेटरी उत्पाद

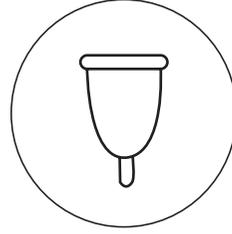
डिस्पोजेबल और पुनः प्रयोज्य
सेनिटरी पैड



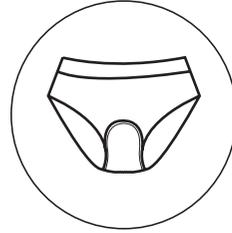
टैम्पोन



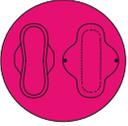
मासिक धर्म कप



मासिक धर्म पेंटी



अपने मासिक धर्म का प्रबंधन कैसे करें



यदि आप पैड का उपयोग करते हैं, तो इसे अपने जाँघिया में रखें। अपनी योनि के अंदर नहीं डालें (सिवाय इसके कि यह एक टैम्पन या एक कप है, तो आपको इसे योनि में डालना होगा) कपड़े या पैड को हर दो से छह घंटे में बदलें, या अधिक बार यदि आपको लगता है कि रक्त प्रवाह सामान्य से अधिक हो रहा है।

अन्य लड़कियों और महिलाओं के साथ मासिक धर्म के बारे में बात करें, जैसे आपकी मां, बहन, चाची दादी, महिला मित्र या आपके समुदाय में कोई भी बड़ी महिला।

डरो मत। आपके लिए अंडरवियर पर रक्त देखना डरावना हो सकता है, लेकिन यह पूरी तरह से सामान्य और प्राकृतिक है।

पहली मासिक धर्म दौरान यदि आप स्कूल में हैं, तो मादा शिक्षक या एक साथी छात्र को बताएं।

गर्व महसूस करें! आपका शरीर एक युवा महिला के रूप में विकसित हो रहा है।

सुझाव!

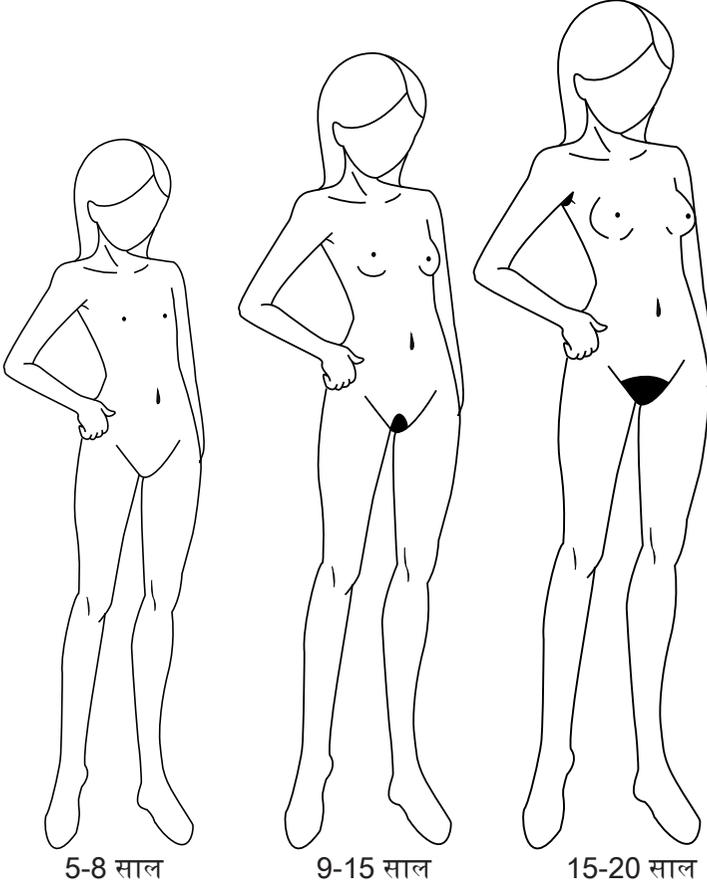
यदि संभव हो तो, मासिक धर्म उत्पादों को आदर्श रूप से धूल, धुएं और रसायनों से मुक्त, साफ, ठंडा, शुष्क जगह में रखें।







आपके शरीर को क्या होता है



जब लड़की बड़ी हो रही होती है, तब क्या-क्या शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तन होते हैं?

शारीरिक बदलाव

- लंबाई बढ़ना
- भार बढ़ना
- मुँहासे
- बगल और जननांग पर बालों का उगना
- आवाज ऊंची हो जाती है
- योनि और स्तनों का विकास
- मासिक धर्म

भावनात्मक परिवर्तन

- महत्वाकांक्षा / इच्छा / सपने
- शर्म
- मजबूत राय

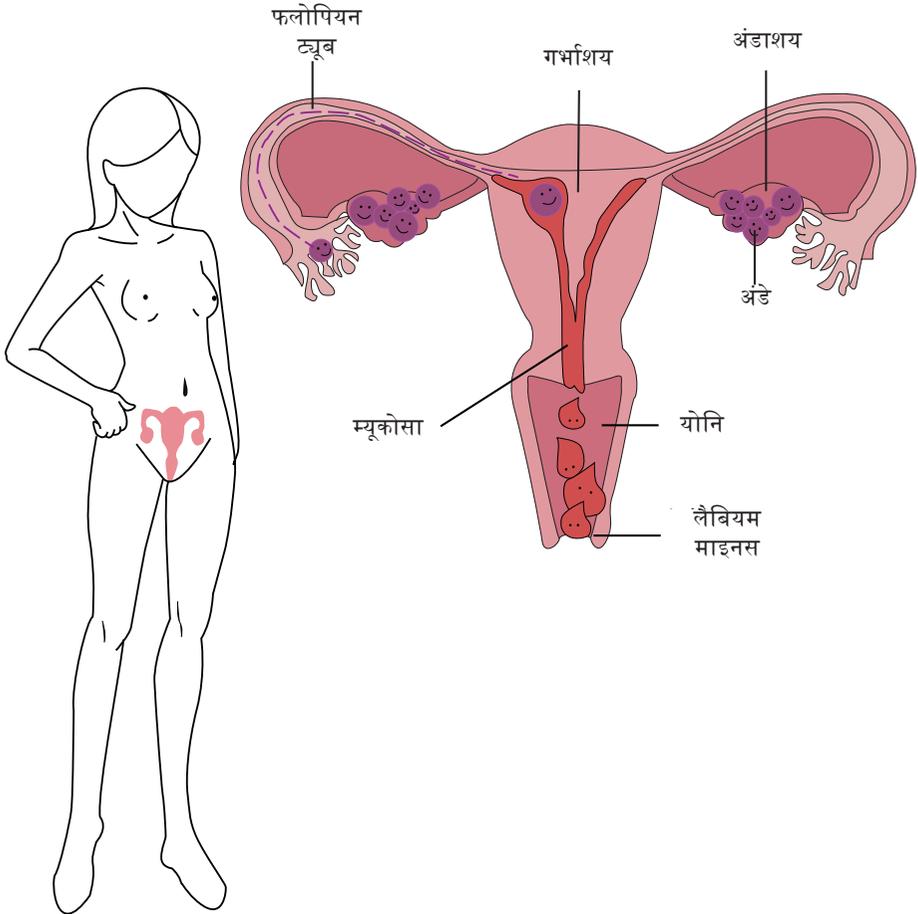
सामाजिक परिवर्तन

- ज़िम्मेदारी
- व्यक्तिगत इच्छा
- स्वतंत्रता की तलाश और सीमाओं का परीक्षण करना

मासिक धर्म रक्त क्या है और यह कहां से आता है?

मासिक धर्म योनि के माध्यम से गर्भाशय से रक्त और म्यूकोसा का नियमित निर्वहन है।

गर्भाशय एक खोखला, नाशपाती के आकार का अंग है जो गर्भावस्था के दौरान भ्रूण के पोषण के लिए जिम्मेदार होता है। अंडे की तैयारी करते समय, गर्भाशय श्लेष्म गाढ़ा हो जाता है। यह गर्भाशय को निषेचित अंडे को पकड़ने में मदद करता है। यदि अंडे को निषेचित नहीं किया जाता है, तो योनि से मासिक धर्म के रूप में श्लेष्मा निकलता है।



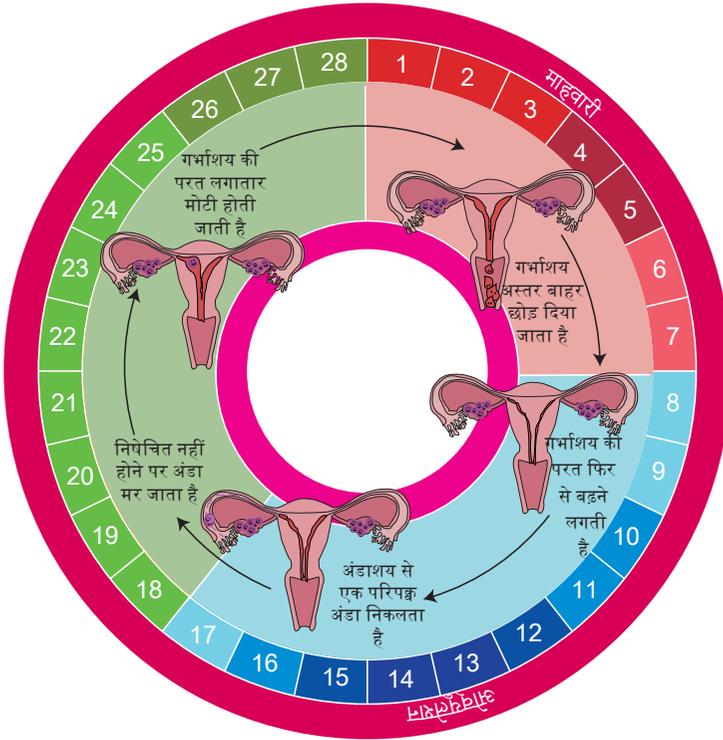


मादा प्रजनन प्रणाली

मासिक धर्म चक्र आमतौर पर लगभग 28 दिनों तक रहता है लेकिन यह 21 से 35 दिनों तक भिन्न हो सकता है। प्रत्येक चक्र में एक अंडे (ओव्युलेशन) की रिहाई शामिल होती है, जो फैलोपियन ट्यूब के माध्यम से गर्भाशय में जाती है। निषेचन के लिए ऊतक और रक्त गर्भाशय की दीवारों की रेखा बनाना शुरू करते हैं। यदि अंडे को निषेचित नहीं किया जाता है, तो गर्भाशय का अस्तर रक्त के साथ योनि के माध्यम से बहाया जाता है। रक्तस्राव आम तौर पर दो और सात दिनों के बीच रहता है, कुछ हल्के प्रवाह दिनों और कुछ भारी प्रवाह दिनों के साथ। मासिक धर्म शुरू होने के बाद चक्र पहले वर्ष या दो के लिए अक्सर अनियमित होता है।

मासिक धर्म के दुष्प्रभाव

मासिक धर्म चक्र के रक्तस्राव वाले हिस्से के दौरान या उससे पहले, कई महिलाओं और लड़कियों को पेट में ऐंठन, मतली, थकान, प्रकाशस्तंभ, सिरदर्द, पीठ में दर्द और सामान्य असुविधा जैसे दर्द होते हैं। वे भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों का भी अनुभव कर सकते हैं जैसे कि बदलते हार्मोन के कारण उदासी, चिड़चिड़ापन या क्रोध की ऊँची भावनाओं। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है और समय के साथ काफी बदल सकता है।

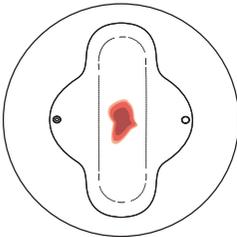


रजोनिवृत्ति के बाद मासिक धर्म बंद हो जाता है, जो आमतौर पर 45 से 55 वर्ष की आयु के बीच होता है।



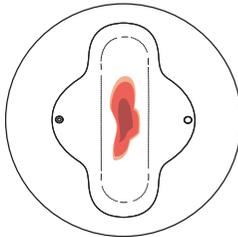
क्या यह वास्तव में खून है?

मासिक धर्म निर्वहन सिर्फ रक्त नहीं है, लेकिन गर्भाशय अस्तर ऊतक और रक्त का मिश्रण है। कुल मासिक धर्म निर्वहन 4 से 12 चम्मच से भिन्न होता है और औसत महिला का मासिक धर्म प्रवाह 30 से 40 मिलीलीटर के बीच होता है। 60 मिलीलीटर से अधिक प्रवाह को भारी मासिक धर्म रक्तस्राव माना जाता है। प्रवाह आपकी अवधि की शुरुआत में हल्का होगा, फिर एक समय के लिए भारी होगा, और फिर हल्का हो जायेगा। रंग भी आपकी अवधि की शुरुआत में भूरा-लाल, मध्य में गहरा लाल और अंत में हल्का या भूरा-लाल रंग में बदल जाएगा।



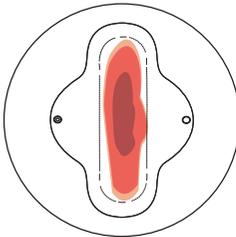
कम मात्रा

एक घंटे के भीतर एक पैड पर 1 इंच / 2.5 सेमी दाग या केवल पॉस्त्रते समय पर रक्त।



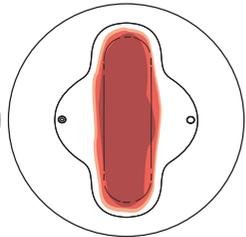
हल्की मात्रा

एक घंटे के भीतर एक पैड पर 4 इंच / 10 सेमी से भी कम दाग।



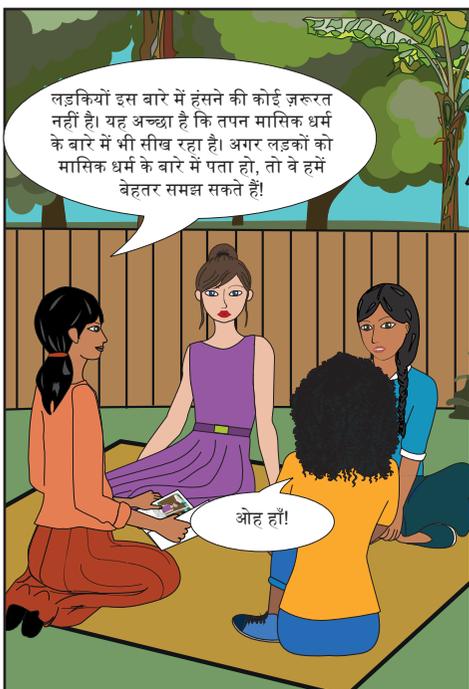
मध्यम मात्रा

एक घंटे के भीतर एक पैड पर 6 इंच / 15 सेमी से कम दाग।



भारी मात्रा

एक घंटे के भीतर पूरा पैड रक्त से भरना।





टैबू क्या है?

टैबू कुछ ऐसा है जिसके बारे में लोग बात नहीं करना चाहते हैं, इसलिए वे इस विषय के बारे में बातचीत से बचते हैं। एक आम मासिक धर्म वर्जित है कि यह अवधि शर्मनाक है और महिलाएँ अपनी अवधि के दौरान अशुद्ध होती हैं। लेकिन यह सच नहीं है अवधि पूरी तरह से प्राकृतिक है और यह शर्म से घिरी नहीं होनी चाहिए।

आम गलत धारणाएं

महिलाओं के मासिक धर्म होने पर महिलाएं क्या नहीं कर सकती हैं।

मिथकों द्वारा अपने दैनिक जीवन में बहुत सी महिलाओं पर अत्याचार किया जाता है। सबसे आम मिथकों में से कुछ - जो सभी असत्य हैं - क्या वे महिलाएं नहीं कर सकती हैं:



धार्मिक समारोह में भाग लेना



खाना बनाना



स्कूल जाना



नर स्पर्श करना

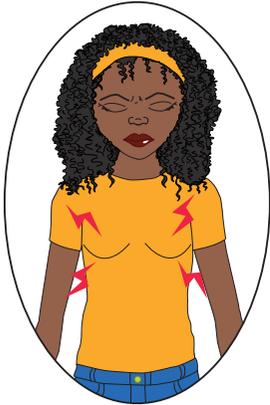


कुछ प्रकार के भोजन खाना

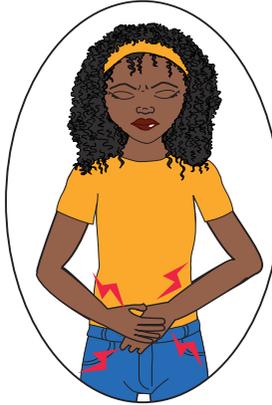
क्या आप जानते हैं कि प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम (PMS) क्या है?

PMS का मतलब Pre-Menstrual Syndrome. आमतौर पर, मासिक धर्म से कुछ दिन पहले, आप अपने स्तनों में कुछ खराश या भारीपन महसूस करना शुरू कर सकती हैं और आपका पेट फूला हुआ महसूस हो सकता है।

आपको सिरदर्द, पीठ दर्द, मिचली और भोजन की कमी हो सकती है। कभी-कभी, हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव के कारण, आप आमतौर से अधिक मूडी, उदास या भावुक महसूस कर सकते हैं।



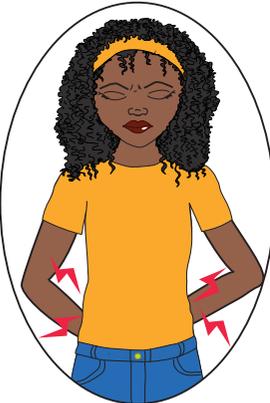
स्तन में खराश



पेट में दर्द



सरदर्द



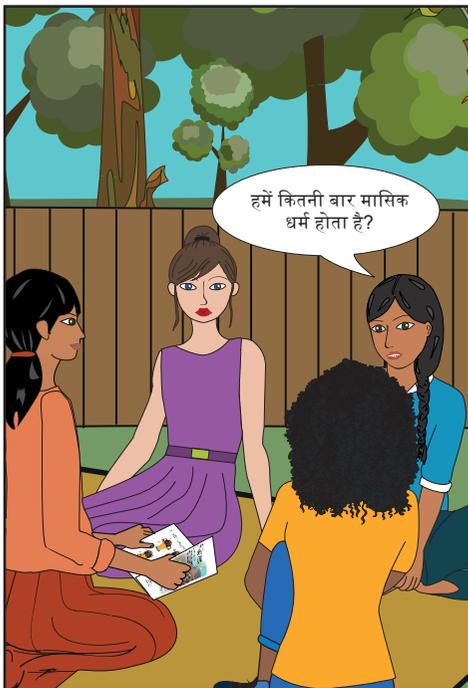
पीठ दर्द



मुँहासे



मूड परिवर्तन



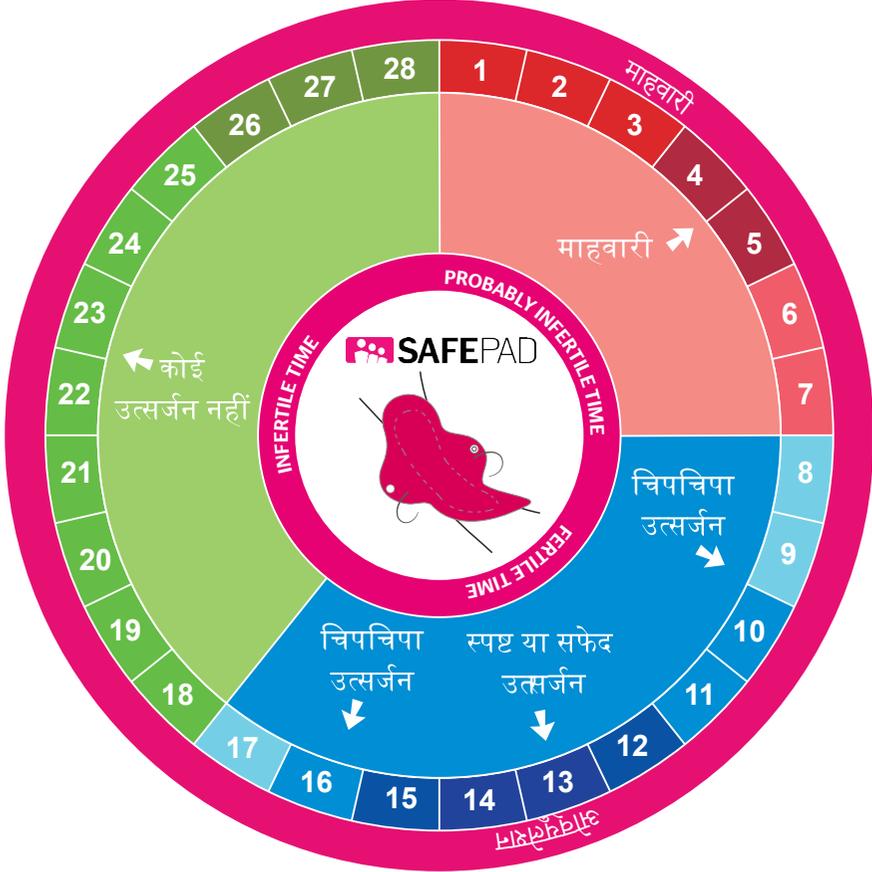
पीरियड कैलकुलेटर क्या है और आपको इसका उपयोग क्यों करना चाहिए?

एक पीरियड कैलकुलेटर एक छोटा कैलेंडर है जो आपको बताता है कि कब आप अपना मासिक धर्म प्राप्त करते हैं, तो यह निर्भर करता है कि आपका चक्र कितना लंबा है। एक पीरियड कैलकुलेटर का उपयोग करने से आपको एक संकेत मिल सकता है कब आपका मासिक धर्म होगा, ताकि आप उस समय आश्चर्यचकित न हों। आपको इसकी अपेक्षा करने का सही समय पता होगा। इस तरह, आप हर दिन अधिक आत्मविश्वास के साथ सामना कर सकती हैं।

आपके मासिक धर्म चक्र की लंबाई	आपका ओवुलेशन पीरियड कब होगा
22 दिन	दिन 6 - 10
24 दिन	दिन 8 - 12
26 दिन	दिन 10 - 14
28 दिन	दिन 12 - 16
30 दिन	दिन 14 - 18
36 दिन	दिन 20 - 24
42 दिन	दिन 26 - 30

अपने मासिक धर्म चक्र की गणना कैसे करें?

मासिक धर्म चक्र आपकी पीरियड के पहले दिन से शुरू होता है। दूसरे शब्दों में, चक्र का पहला दिन आपकी पीरियड का पहला दिन है; चक्र का दूसरा दिन आपकी पीरियड का दूसरा दिन है।



मान लीजिए कि आपके मासिक धर्म का पहला दिन 4 मार्च है, और आपको पांच दिनों तक खून बहना है।

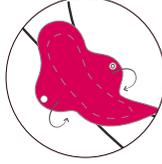
आपके मासिक धर्म की अवधि मार्च के महीने के लिए पांच दिन है। यदि आपका मासिक धर्म 2 अप्रैल से शुरू होता है, तो आपके मासिक धर्म की अवधि 4 मार्च से 1 अप्रैल तक 29 दिन है। आपको अपनी अगली अवधि के पहले दिन को गिनना चाहिए, क्योंकि वह दिन अगले मासिक धर्म का हिस्सा है।



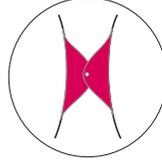
सैनिटरी पैड का उपयोग कैसे करें



Safepad™ को अपने अंडरवियर के अंदर रखें।



Safepad™ के पंखों को नीचे की ओर झुकाएं।

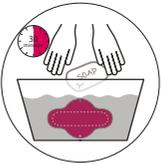


पंखों को एक साथ दबाएं और बंद करें।



उपयोग के बाद, Safepad™ को मोड़ो और इसे धोने तक भंडारण बैग में डाल दें।

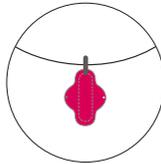
अपने पुनः प्रयोज्य पैड को कैसे धोना है?



डिटर्जेंट या साबुन के साथ 30 मिनट के लिए ठंडे पानी में इस्तेमाल किया Safepad™ भिगोएं। ब्लिच का उपयोग न करें।



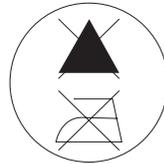
साफ पानी से धोएं।



एक अच्छी तरह हवादार क्षेत्र में सूखाएं।

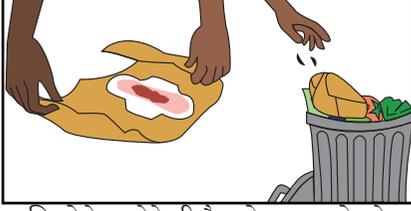


पूरी तरह से सूखने के बाद Safepad™ का पुनः उपयोग करें।



Safepad™ को प्रक्षालित या इस्त्री नहीं किया जाना चाहिए।

सैनिटरी पैड का निपटान कैसे करें?



डिस्पोजेबल सैनेटरी पैड को एक उपयोग के बाद साधारण घरेलू कचरे के रूप में त्याग दिया जाना चाहिए।



एक सेफपैड को कम से कम 100 बार धोया और पुनः उपयोग किया जा सकता है। जब इसका पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता है, तब इसे साधारण घरेलू कचरे के रूप में भी निपटारा जाना चाहिए।



मासिक धर्म के दौरान साफ और स्वच्छ कैसे रहें?



लड़कियों और महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान उच्च स्तर की व्यक्तिगत स्वच्छता का अभ्यास करने की आवश्यकता होती है;

1. गुप्तांगों को साफ रखें

मासिक धर्म के दौरान, रक्त आपकी लैबिया के बीच की त्वचा की तरह छोटे स्थानों में प्रवेश करता है या योनि के उद्घाटन के आसपास क्रस्ट करता है। आपको हमेशा इस अतिरिक्त रक्त को धोना चाहिए। यह योनि क्षेत्र से गंध को कम करता है। यदि संभव हो तो नए पैड बदलने से पहले अपनी योनि और लेबिया को अच्छी तरह से धोना महत्वपूर्ण है।

हमेशा उस क्षेत्र को धोए या साफ करें जो योनि से गुदा तक हो। विपरीत दिशा में कभी न धोएं। विपरीत दिशा में धोने से गुदा से बैक्टीरिया योनि और मूत्रमार्ग के उद्घाटन में आवास कर सकते हैं जिससे संक्रमण हो सकता है। यदि आप पैड बदलने से पहले खुद को नहीं धो सकते हैं, तो टॉयलेट पेपर या टिशू का उपयोग करने वाले क्षेत्रों को पोंछ देना सुनिश्चित करें।

2. कमर क्षेत्र को सूखा रखें

अपने कमर क्षेत्र को सूखा रखना महत्वपूर्ण है, ताकि आपको संक्रमण या योनि कवक न मिले।

3. योनि में सफाई उत्पादों का उपयोग न करें

योनि का अपना सफाई तंत्र होता है जो अच्छे और बुरे बैक्टीरिया के बहुत ही अच्छे संतुलन में काम करता है। इसे साबुन से धोने से अच्छे बैक्टीरिया मर सकते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए, जबकि इस समय के दौरान खुद को नियमित रूप से धोना महत्वपूर्ण है, इसके लिए आपको केवल गर्म पानी का उपयोग करने की आवश्यकता है। आप बाहरी हिस्सों पर साबुन का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन इसे अपनी योनि या योनि के अंदर उपयोग न करें। और दुर्गंधहारक के साथ बुरी गंध को दूर करने की कोशिश न करें।



आपके मासिक धर्म के दौरान दर्द को कम करने में क्या मदद कर सकता है?

अधिक आरामदायक महसूस करने के लिए कई अलग-अलग तरीके हैं। यहाँ कुछ सबसे लोकप्रिय हैं:

स्वस्थ भोजन



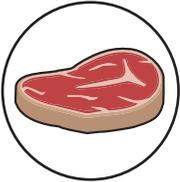
Nuts: Nuts ओमेगा - 3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं और आपके मासिक धर्म के दौरान बेहतर महसूस करने में आपकी मदद कर सकते हैं।



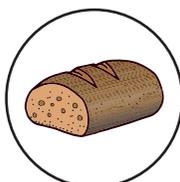
ताजे फल: स्वस्थ पाचन तंत्र सुनिश्चित करने के लिए आपके प्रवाह शुरू होने से पहले बहुत सारे ताजे फल खायें।



पत्तेदार हरी सब्जियां: ये लोहे और बी विटामिन में समृद्ध हैं। उच्च फाइबर सामग्री भी पाचन तंत्र में मदद कर सकती है।



मांस: रक्तस्राव के दौरान आपके द्वारा खोए गए लोहे के निर्माण के लिए आपके मासिक धर्म के दौरान लोहे का सेवन बढ़ाना महत्वपूर्ण है।

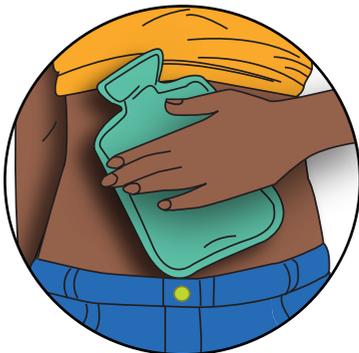


साबुत अनाज: फलों के साथ की तरह, साबुत अनाज में फाइबर आपके मासिक धर्म के दौरान नियमित रूप से मल त्याग करने में आपकी मदद कर सकते हैं।



पानी: अपने शरीर को साफ करने के लिए ढेर सारा पानी पीना अच्छा है।

गर्म पानी की बोतल

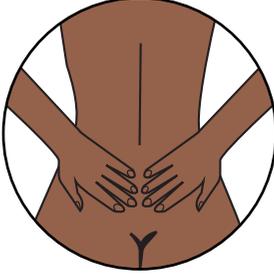


याद रखें!

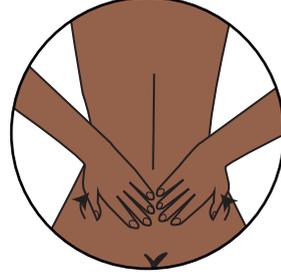
गंभीर दर्द के लिए, डॉक्टर से दर्द निवारक दवा के लिए पूछें।

दाब बिंदु

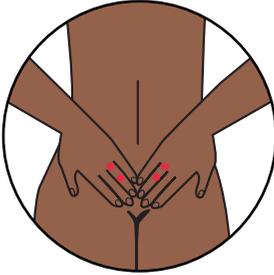
कैसे अपने दबाव बिंदुओं का पता लगाएं और उनका उपयोग करें?



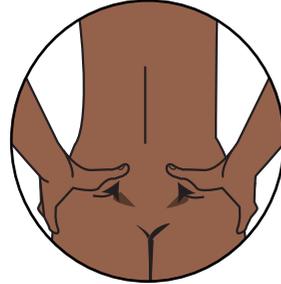
1. अपने हाथ की हथेलियों को अपनी पीठ के निचले हिस्से पर रखें, अपनी बीच की उंगलियों को बट दरार के ठीक ऊपर रखें।



2. अपने हाथों को एक "V" आकार में स्थानांतरित करें, ताकि आपकी कनिष्ठा/छोटी उंगली की युक्तियां मुश्किल से छुएं।



3. आपको दो प्रेशर पॉइंट मिलेंगे जहाँ आपकी अनामिका पर पहली जोड़ और दो अन्य प्रेशर पॉइंट हैं जहाँ दूसरा जोड़ है।



4. अपने अंगूठे का उपयोग करते हुए, उन दबाव बिंदुओं पर और अंदर की ओर धक्का दें। तुरंत छोड़ना चाहिए, लेकिन लंबे समय तक राहत देने में 5-10 सेकंड का दबाव होगा।

याद रखें!

दबाव बिंदु तंत्रिका समूह हैं। जब आप उन्हें ढूँढते हैं तब आपको पता चल जाएगा कि वे आपकी पीठ के बाकी हिस्सों की तुलना में थोड़ा अधिक कोमल महसूस होता है।

तंत्रिका समूह क्या हैं?

पूरे शरीर में तंत्रिका समूह पाए जाते हैं। वे नसों के समूहों से मिलकर होते हैं। जब तंत्रिका समूहों को दबाया जाता है, तो नसों में रक्त प्रवाह होता है और दर्द से राहत मिलती है।

व्यायाम

मासिक धर्म में ऐंठन और दर्द से राहत के लिए



मछली की मुद्रा

इसमें पीठ, गर्दन, छाती और पैरों की मांसपेशियों को फैलाया जाता है। यह मांसपेशियों में दर्द से राहत देता है जो मासिक धर्म से जुड़े होते हैं।



धनुष मुद्रा

यह मुद्रा मासिक धर्म से संबंधित शिकायतों जैसे पीठदर्द, थकान और चिंता को दूर करने में मदद करती है। इसमें शरीर के सामने भाग को फैलाया जाता है।



ऊँट की मुद्रा

यह मुद्रा मासिक धर्म की परेशानी से छुटकारा दिलाती है। यह पीठ दर्द को कम करता है और शरीर को आराम करने में मदद करता है।



मोड़ मुद्रा

यह मुद्रा पीठ, टखनों और पेट की मांसपेशियों को फैलाने में मदद करती है। यह पीठ के निचले हिस्से के दर्द से राहत दिलाने में भी मदद करता है।



सिर से घुटने तक आगे झुकना

यह मुद्रा रीढ़ और कंधों को फैलाती है। यह थकान, चिंता और सिरदर्द जैसी मासिक धर्म की समस्याओं से राहत प्रदान करने में मदद करती है।





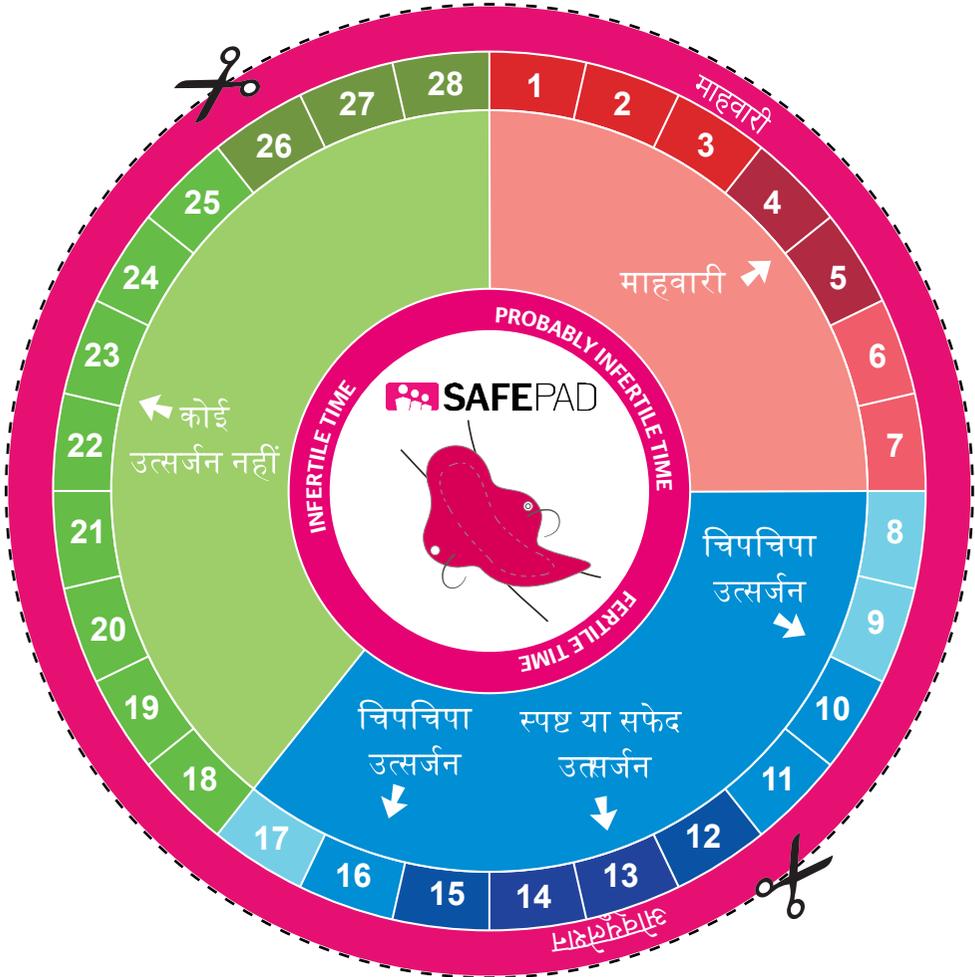
इसके बारे में शर्म या शर्मिंदा होने की कोई बात नहीं है!

भले ही माहवारी पूरी तरह से स्वस्थ और प्राकृतिक है, लेकिन कुछ लोगों को इसके बारे में बात करने में मुश्किल होती है। यह अक्सर एक संवेदनशील विषय होता है, जो महिलाओं और लड़कियों के लिए नकारात्मक प्रभाव के साथ शर्म और शर्मिंदगी का कारण बनता है। उदाहरण के लिए, पुरुष दुकान मालिक सेनेटरी हाइजीन उत्पादों को नहीं रखते या उन्हें देखने से छिपाने का फैसला कर सकते हैं, और लड़कियों को उनके बारे में पूछने का भरोसा नहीं हो सकता है। मासिक धर्म और प्रजनन के बीच संबंध होने के कारण माताओं को अपनी बेटियों से बात करने में शर्मिंदगी हो सकती है, और शिक्षकों को जैविक तथ्य सिखाने की अनुमति नहीं दी जा सकती है। मासिक धर्म को सामान्य, प्राकृतिक विषय मानकर, आप अनावश्यक और अनुचित शर्म और शर्मिंदगी को समाप्त करने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा, आप महिलाओं और लड़कियों को खुद पर गर्व करने में मदद कर सकते हैं!

#breakthesilence

#nomoret taboo

पीरियड कैलकुलेटर



5 महत्वपूर्ण मासिक धर्म स्वच्छता टिप्स



5 महत्वपूर्ण मासिक धर्म स्वच्छता टिप्स

1. साफ अंडरवियर का उपयोग करें और उन्हें नियमित रूप से बदलें।
2. नियमित रूप से पैड या टैम्पोन बदलें (हर छह घंटे में एक बार)।
3. प्रत्येक शौचालय के दौरे और पेशाब के बाद भी, सादे पानी (साबुन नहीं) के साथ जननांग क्षेत्र को धोएं, यदि आप पैड बदलने से पहले खुद को नहीं धो सकते हैं, तो टॉयलेट पेपर या टिशू का उपयोग करने वाले क्षेत्रों को पोंछ देना सुनिश्चित करें।
4. टांग/ पैरों के बीच के क्षेत्र को सूखा रखें, अन्यथा आपको झनझनाहट का अनुभव हो सकता है।
5. यह याद रखना बहुत महत्वपूर्ण है कि योनि का अपना स्वयं का सफाई तंत्र है, और बाहरी सफाई उत्पादों जैसे दुर्गन्धहारक या साबुन का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।

-FEEL SAFE, FEEL FREE-



मासिक धर्म ट्रैकर चार्ट

वर्ष: _____

Jan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Feb	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
Mar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Apr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
May	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Jun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Jul	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Aug	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Sep	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Oct	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Nov	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Dec	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

वर्ष: _____

Jan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Feb	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
Mar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Apr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
May	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Jun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Jul	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Aug	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Sep	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Oct	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Nov	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Dec	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Connect with us

MAKING A REAL PROMISE

www.facebook.com/realreliefway

www.twitter.com/realreliefway

www.linkedin.com/company/real-relief

plus.google.com/+realreliefway

www.youtube.com/realreliefway

www.instagram.com/realreliefway



"यह पुस्तक हमारे रियल रिलीफ कर्मचारियों के सदस्यों के सामूहिक प्रयासों का प्रतिनिधित्व करती है, साथ ही साथ हमारे एजेंटों, हमारे भागीदारों और दुनिया भर के शिक्षकों को भी।

मैं व्यक्तिगत रूप से उनके विशेष योगदान के लिए नीचे सूचीबद्ध रियल रिलीफ परिवार के सदस्यों को धन्यवाद देना चाहता हूँ।"

ट्रिन एंगललाइन सिग, प्रबंध निदेशक, रियल रिलीफ

प्रोजेक्ट योजना:

कहानी और पुस्तक पाठ:

डिजाइन अवधारणा और प्रदर्शन:

ट्रिन एंगललाइन सिग और राचेल केरुबो

माल्गोर्जेटा वाल्कैक, जेनेट स्टॉरिस और फिया थ्राने

फिया थ्राने



Real Relief

Essen 26 | 6000 Kolding | Denmark

T +45 7556 1650 | F +45 7556 1658

info@realreliefway.com

www.realreliefway.com