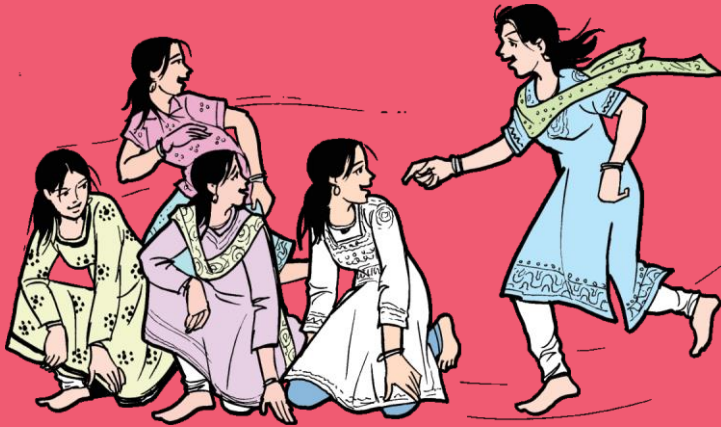




# માસિક સંબંધી જાણકારી



યોજના

મહિલાઓ સુધારાને અને લાભોને મળે સમર્થિત

**UMC**  
URBAN MANAGEMENT CENTRE

માસિક દરમ્યાન  
સ્વચ્છતા

માસિક સંબંધી  
પ્રક્રિયા ઉપર  
જાણકારી

શીલાની વાર્તા

# માસિક દરમ્યાન શરીરની સ્વચ્છતા

માસિક આવવું એક કુદરતી પ્રક્રિયા છે. સામાન્ય રીતે કિશોરી અને સ્ત્રીઓને મહીને અથવા દોઢ મહીને આવે છે.

માસિક દરમ્યાન સફાઈ રાખવી અત્યંત આવશ્યક છે.

આવો... આપણે સમજીએ...

માસિક દરમ્યાન દરરોજ  
ઓછામાં ઓછું એક વાર  
નહાવું જોઈએ.



હુંકાળા પાણીથી નાહવાથી શરીર હળવું થાય છે.



માસિક દરમ્યાન  
પ્રજનન તંત્રની બીમારી  
થવાની શક્યતાઓ વધી  
જાય છે, જેથી કરીને  
જનનાંગોને ખાસ સાફ  
કરવા જોઈએ

માસિકનું લોહી શોષવા માટે યોખ્ખા, સુતરાઉ  
કપડાને ગડી વાળીને પેડ બનાવવું.



વપરાયા બાદ સાબુથી ધોઈને તડકામાં સૂકવવું.  
માસિક બંધ થયા પછી આ કપડા ધોઈને  
યોખ્ખી જગ્યા પર રાખવા.

બે થી ત્રણ માસિક  
સુધી વાપર્યા પછી  
કપડું બદલવું.  
જૂના કપડાં  
જમીનમાં  
દાટી દેવા.



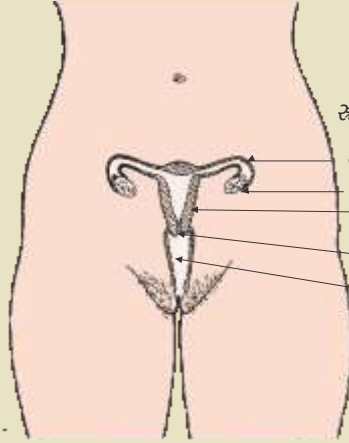
માસિકને શોષવા માટે બજારમાં  
મળતા પેડનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.  
જેનો નિકાલ રોજે રોજ કરવો. જમીનમાં દાટી શકાય  
અથવા નિયમિત કચરો ઉપડતો હોય ત્યાં ફેકી શકાય.  
જો વિસ્તારમાં ઇન્સીનીરેટર મૂક્યા હોય  
તો તેનો ઉપયોગ કરો.

## માસિકની પ્રક્રિયા વિશે જાણકારી

દરેક છોકરીઓને માસિક આવે છે.

શરૂઆતમાં માસિક ચોક્કસ  
અંતરાલે તો ક્યારેક મોડું વહેલું  
આવી શકે છે, જે કેટલાક સમય  
બાદ નિયમિત ચોક્કસ સમયના  
અંતરાલે આવતું થાય છે.

## સ્રીના આંતરિક પ્રજનન અંગો



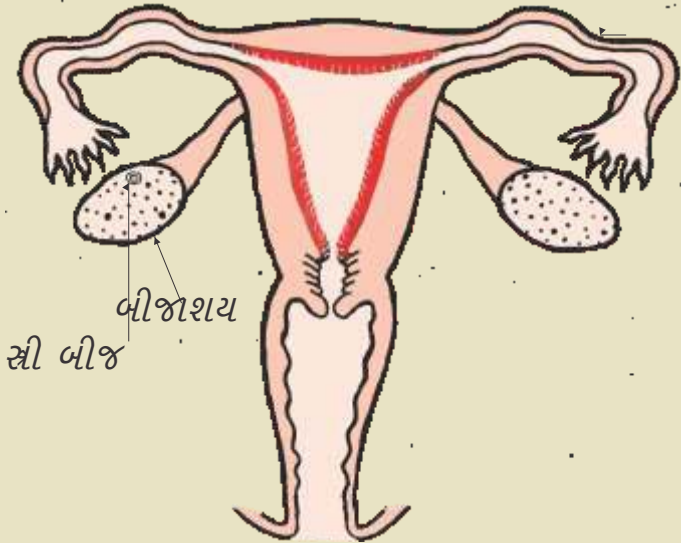
સ્રી બીજ / અંડવાહિની  
બીજાશય  
ગર્ભાશય  
ગર્ભાશયનું મુખ  
યોનિમાર્ગ

આંતરિક પ્રજનન અંગોમાં યોનિમાર્ગ, ગર્ભાશયનું મુખ, ગર્ભાશય, બે સ્રી બીજ વાહિતી અને બે બીજાશયનો સમાવેશ થાય છે.

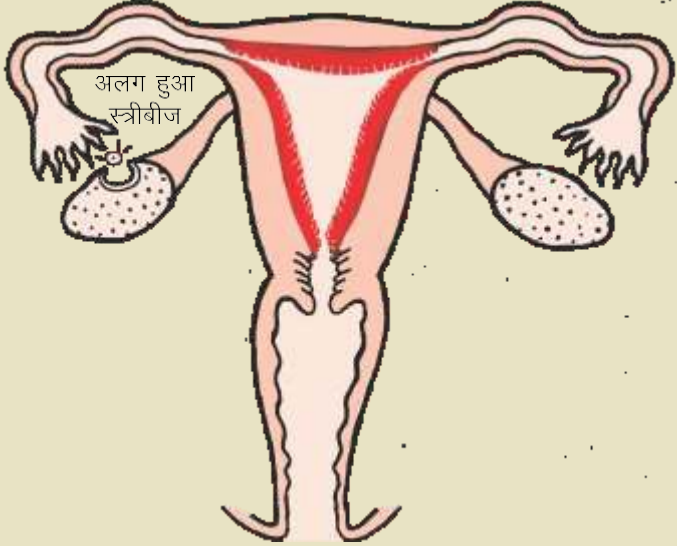


દર મહિને સ્ત્રીના બીજાશયમાં  
સ્ત્રી બીજ પાકે છે.

સ્ત્રી બીજવાહિની

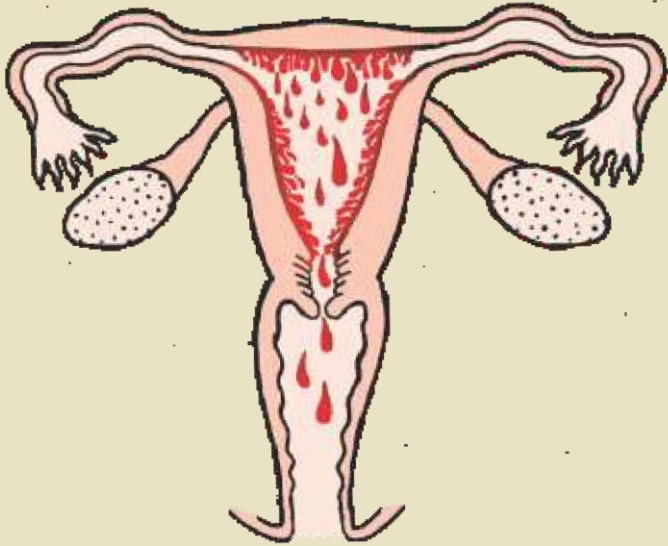


આ બીજ બીજાશયમાંથી નીકળીને  
સ્રી બીજ વાહિનીમાં જાય છે.



સાથે જ ગર્ભાશય ગર્ભ રહેવાની સંભાવના માટે  
તૈયારી કરે છે. ગર્ભાંત બાળકને પોષણ મળી રહે  
તે માટે પોતાની અંદરની દિવાલને લોહીથી  
ભરપૂર ગાદીના રૂપમાં તૈયાર કરે છે.

જ્યારે કિશોરી/સ્ત્રીને ગર્ભ ના રહે તો લોહીની બનેલી ગાદી તૂટીને યોનિમાર્ગથી આ લોહી અને પેશીઓ બાહર નિકળે છે, જેને આપણે માસિક આવ્યું એમ કહીએ છીએ.



ખાસ કરીને માસિક ૩-૭ દિવસ સુધી આવે છે.

## યાદ રાખો...

1. માસિક એ કોઇ બિમારી નથી.
2. એનાથી શરમાવાની કે ગભરાવવાની કોઇ જરૂર નથી.
3. માસિક દરમ્યાન છોકરીઓ/સ્રીઓના કમર, જાંઘ અથવા પેટના નીચેના ભાગમાં થોડો દુખાવો થઇ શકે છે.
4. ગરમ પાણીથી શેક કરવાથી તથા હુંફાળું પાણી પીવાથી આરામ મળે છે.
5. ખાસ કરીને આ દુ:ખાવો માસિકના પહેલા અથવા બીજા દિવસ સુધી જ રહે છે.
6. માસિક દરમ્યાન બધું જ ખાઇ શકાય છે, જેમ કે બધા ફળ - નારંગી, જામફળ, આંબળા, લીંબુ, દૂધ, દહીં, ઘાશ, બોર. અનાજ, શાકભાજીઓ, અથાણું, દાળ અને કઠોળ.

## ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જ્યારે...

1. દુખાવો સહન ના થાય અથવા લાંબા સમય સુધી રહે.
2. જો 10 થી 16 વર્ષની ઉંમરની વચ્ચે માસિક શરૂ ના થાય.
3. શરૂઆતમાં એક બે વર્ષ પછી પણ માસિક નિયમિત આવતું નાહોય.
4. લોહીનો પ્રવાહ ખૂબ વધારે અથવા ઓછો હોય.

માસિક કુદરતી છે, કોઈ ગંદકી નથી.

## શીલાની વાર્તા



આ શીલા છે. રામપ્રસાદની સૌથી મોટી દીકરી. તેની ઉંમર લગભગ ૧૨ વર્ષની છે. તેને માસિકની શરૂઆત થઈ છે.

ઘરના બાકીના સભ્યોનો તેના પ્રત્યેનો વ્યવહાર બદલાઈ ગયો છે. ઘરમાં થતાં પૂજાપાઠથી તેને દૂર રાખવામાં આવે છે, તેને રસોડાથી પણ દૂર રહેવાનું કહેવામાં આવ્યું છે.

શરીરમાં થતા પરિવર્તનો, માસિકસ્રાવ અને ઘરના દરેક સભ્યોનો બદલાયેલો વ્યવહારથી શીલા ખૂબ પરેશાન છે.

તેને ખબર નથી પડતી કે તેની સાથે આમ કેમ કરવામાં આવે છે. શું એ બરાબર છે?

નોંધ : આ સવાલો ઉપર ચર્ચા કરો અથવા વિચારો. માસિક એ અશુભ નથી. એ કુદરતી પ્રક્રિયા છે.

## યાદ રાખો.

### વડીલ તરીકે:

1. માસિક વિશે કિશોરીઓને અગાઉથી જાણકારી આપો.
2. કિશોરીઓની સાથે ઘૂત-અઘૂત જેવો વ્યવહાર ન કરો. તેને આપનો પ્રેમ અને સાથની આવશ્યકતા છે.
3. છોકરીઓના રમત રમવા અથવા બહાર જવા માટે રોકવી જોઈએ નહીં.
4. માસિક શરૂ થતા કિશોરીઓને ભણવાનું બંધ કરવાનું કહેવું ના જોઈએ.

### કિશોરી તરીકે:

1. માસિક દરમિયાન રોજુંદા કાર્યો કરો.
2. માસિક એ કુદરતી પ્રક્રિયા છે તેને આવકારો અને હકારાત્મક વલણ રાખો.

માસિક શરૂ થવાની સાથે કિશોરી લગ્ન અને ગર્ભધારણ માટે તૈયાર છે તે માન્યતા ખોટી છે. છોકરીઓના લગ્ન ૧૮ વર્ષની ઉંમર પછી જ કરવા.



ચેતના

મદિયાની લુગાને અલે ડાલ્લાને ચેતે અલેલે

સેન્ટર ફોર હેલ્થ એજ્યુકેશન, ટ્રેનિંગ એન્ડ ન્યુટ્રીશન અવેરનેસ  
બી-બ્લોક, ત્રીજે માળ, સુપથ-II વાડજ બસ ટર્મિનસ પાસે,  
આશ્રમ રોડ, વાડજ, અમદાવાદ-380 013. Website: chetnaindia.org

UMC

URBAN MANAGEMENT CENTRE

અર્બન મેનેજમેન્ટ સેન્ટર  
એ-૨૦૨ જીસીપી બીઝનેસ સેન્ટર, મેનનગર જાવર સ્ટેશનની સામે,  
નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૯. ભારત