

माहवारी संबंधी सावधानियाँ तथा उपचार



माहवारी के दौरान ध्यान देने योग्य बातें

- माहवारी के समय खाने-पीने में किसी भी चीज पर प्रतिबन्ध अथवा रोक नहीं लगानी चाहिए अपितु सामान्य से अधिक खुराक लेनी चाहिए।
- माहवारी के समय बार-बार बाथरूम जाने से डरें नहीं, अधिक देर तक बाथरूम भी नहीं रोकना चाहिए।
- इस समय दही, छाछ (मठा), नींबू, हरी सब्जियां, चावल रोटी आदि भरपूर पोषक आहार लेना चाहिए। अगर शरीर में कमजोरी अधिक लगे तो पालक, पपीता, गुड़, मूंगफली, सुरजन की फली आदि का सेवन अवश्य करें।
- अपनी निजी स्वच्छता का पूरा ध्यान रखें।
- माहवारी के समय गंदे कपड़े, कागज, पत्ते आदि का उपयोग बिल्कुल नहीं करें, इससे आपका स्वास्थ्य खराब हो सकता है।
- माहवारी के समय केवल सेनेटरी नेपकिन का ही उपयोग करें।





SHRUSHTI



- गर्म पानी से स्नान करें। नहाने से केवल हमारे शरीर से दुर्गंध ही नहीं जाती बल्कि हममें एक ताजगी आ जाती है। ये ताजगी हमारे पूरे दिन को आरामदायक बना देती है।
- माहवारी में अगर ज्यादा रक्तस्राव हो तो हर चार घंटे पर सैनेटरी पैड चेंज करें।
- ज्यादा दर्द होने पर पेट के निचले भाग पर सिकाई करें।
- गर्म पेय पदार्थों को तरजीह दें।
- माहवारी के शुरुआती 2-3 दिन तेज डांस या व्यायाम न करें।
- अपने योनि को साफ करने के लिए साबुन का इस्तेमाल न करें, इसके स्थान पर गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। दरअसल, इस पार्ट का अपना स्वयं सफाई तंत्र होता है, जो अपने आप ही संक्रमण फैलाने वाले बैक्टीरिया को साफ कर देता है।



माहवारी की तकलीफों से बचने के लिए कुछ आसान उपाय -

1. पेट में दर्द होने की समस्या में गर्म पानी से सिंकाई करने से बहुत जल्दी आराम मिलता है। इसके लिए सिंकाई वाले बैग या किसी बॉटल में गर्म पानी लेकर पेट पर रखकर सिकाई करें।
2. सबसे बेहतर तरीका है, पेटदर्द शुरू होते ही कोई गर्म पेय पी लें। इसमें गर्म पानी या चाय का प्रयोग आप कर सकती हैं। इसे पीने के तुरंत बाद आप राहत महसूस करेंगे ।
3. माहवारी ठीक से नहीं आने पर हींग का सेवन आपके लिए लाभदायक होगा। हींग खाने से बेहतर परिणाम प्राप्त होते हैं।



4. इस समय सहिजन, सफेद कद्दू, करेला, तिल का सेवन फायदेमंद होता है। इसके अलावा पालक व सोयाबीन का नियमित प्रयोग करने के साथ ही प्रतिदिन दूध जरूर पिएं।
5. माहवारी के समय, खासतौर से अंतिम समय में कब्ज की समस्या सामने आती है। इसके लिए ऐसी चीजों का सेवन न करें, जो कब्ज बढ़ाए।
6. माहवारी शुरू होने के पहले ही सौंफ या तिल का सेवन करने से फायदा होता है। इससे माहवारी समय पर आती है। इसके अलावा तिल के बीजों को जीरा पाउडर और गुड़ के साथ मिलाकर खाने से भी फायदा होता है।





SHRUSHTI



8. पपीता खाना भी बेहद लाभदायक होता है। कई महिलाएं इसका प्रयोग समय पर माहवारी लाने और गर्भ से मुक्ति पाने के लिए भी करती हैं। इसके अलावा इससे पेट की अन्य समस्याएं भी ठीक होती हैं।
9. पिसा हुआ धनिया, शक्कर के बूरे के साथ घी में सेंक कर खाने से भी मासिक धर्म में आने वाली की समस्या से निजात मिलती है। इसे दिन में तीन बार लगभग 2-2 चम्मच मात्रा में खाएं।
10. अनार के छिलकों को सुखाकर, उसका पाउडर बना लें। अब इस पाउडर को प्रतिदिन एक चम्मच ठंडे पानी के साथ लें। इससे माहवारी नियमित होगी और तकलीफों से भी आजादी मिलेगी।



चिकित्सकीय परामर्श कब लें

- यदि 16 से 18 वर्ष की बालिका को माहवारी न हो तो चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।
- यदि किसी भी महिला / बालिका को माहवारी के समय लगातार बहुत अधिक रक्तस्राव हो रहा हो तो तत्काल चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।
- गर्भावस्था के समय माहवारी नहीं होती, इसके अतिरिक्त यदि लम्बे समय तक माहवारी न हो तो भी चिकित्सक से परामर्श लेना आवश्यक है।
- माहवारी के समय अथवा अन्य किसी भी समय यदि सफेद पानी का स्राव हो रहा हो तो भी इसकी जाँच करवायें एवं चिकित्सकीय परामर्श लें।
- अगर आपको माहवारी होने के 5 दिन के पहले और 5 दिन बाद में भी दर्द हो तो चिकित्सक से सलाह जरूर लें।





SHRUSHTI





SHRUSHTI



- अगले मॉड्यूल पर जाने के लिए।
कृपया टैस्ट के सभी प्रश्नों के सही
उत्तर दें।

