

मासिक पाळीबद्दल शास्त्रशुद्ध माहिती व पाळीबद्दल  
शास्त्रीय दृष्टिकोन तयार करण्यासाठी पूरक

# प-पाळीचा किशोरी आरोग्य पुस्तिका

शर्वरी सुरेखा अरुण  
सचिन आशा सुभाष



संकल्पना व निर्मिती : समाजबंध  
मु. पो. हेमडी, ता-पेण, जि-रायगड, पिन - ४०२९०७  
संपर्क : सचिन आशा सुभाष, मोबाईल - ७७०९४८८२८६  
प्रकाशक : साहित्यविश्व प्रकाशन, पुणे  
विक्रम मालन आप्पासो शिंदे, मोबाईल - ७७४३८८४३०७  
प्रकाशन - जागतिक महिला दिन, ८ मार्च २०२१

## पौगंडावस्था

साधारणतः वयाच्या १० ते १४ वर्षे या वाढत्या वयात मुली व मुलांमध्ये शारीरिक बदल होण्यास सुरुवात होते. शारीरिक बदलांसोबत भावनिक बदल सुद्धा यावेळी होतात. थोडक्यात या वयात तरुण होण्याच्या प्रक्रियेला सुरुवात झालेली असते. हे बदल अगदी नैसर्गिक असतात व सर्वांच्या शरीरात ते त्या वयात होतच असतात. त्यामुळे याला घाबरून न जाता आपल्या शरीराविषयी आपल्या मनात असलेल्या प्रश्नांविषयी अधिक शास्त्रीय माहिती या पुस्तिकेतून आपण आज जाणून घेऊयात. ही पुस्तिका वाचा आणि आवडल्यास आपल्या मैत्रिणींना ही वाचायला द्या.

**सान्याच कळ्यांना जन्मसिद्ध हक्क आहे फुलण्याचा  
माती मधला वतन वारसा आकाशावर कोरण्याचा!**

**प्रत्येक कळीत जागत असतो निर्धारि फुल होण्याचा  
दिमाख्वाने दिसण्याचा आणि सुगंधाने दरवळण्याचा!**

# वयात येताना, कळ्यांची फुले होताना!

चला तर मग मुलींनो, वयात येताना होणारे शारीरिक बदल आधी पाहूयात.

## मुलगा

- आवाज फुटतो.
- गुप्तांगावर केस येतात.
- झोपेत शिश्र ताठ होऊन वीर्यपतन होते.
- उंची वाढते.
- दाढी - मिशा फुटतात.
- छातीवर, काखेत, जांघेत केस येतात.
- चेहन्यावर पुटकुळ्या येतात.
- स्नायू बळकट आणि खांदे रुंद होतात.

## मुलवी

- काखेत, जांघेत केस येतात.
- स्तन मोठे होऊ लागतात.
- उंची वाढते.
- स्नायूना गोलाई येते.
- चेहन्यावर पुटकुळ्या येतात.
- कंबरेची हाडे पसरट होतात.
- मुलीला मासिक पाळी सुरु होते, म्हणजेच तिच्या योनी-मार्गातून दर महिन्यास सर्क येण्यास सुरुवात होते.

स्वतःच्या शरीराचा आदर करा. स्वतःवर प्रेम करा.  
शरीरात होणारे बदल हे आवश्यक व उपयुक्तच आहेत.  
त्यांचा आनंदाने स्विकार करा. आयुष्य खुप सुंदर आहे!

# वयात येताना होणारे बरेचसे भावनिक बदल मुला-मुलींमध्ये सारख्येच असतात

- मुलगा व मुलगी दोघांनाही भिन्नलिंगी व्यक्तींबद्दल आकर्षण वाढू लागते.
- आपण दिसतो कसे, याबद्दल जागरूकता वाढते.
- वयाने बरोबरीच्या मित्रमैत्रिणींमध्ये सतत राहावेसे वाटते.
- स्वतःची मते तयार होतात व त्यामुळे वडीलधाच्यांबरोबर वाद होऊ लागतात.
- अनेक गोष्टींचा चटकन मोह पडतो आणि तो आवरता येत नाही.
- राग, प्रेम, आकर्षण, दुःख, अपेक्षाभंग, निराशा, चीड अशा सर्वच भावना तीव्र होतात.
- स्वभावात उतावळेपणा येतो व घाईने कृती करण्याकडे कल होतो.
- संयम कमी असल्याने वाट बघणे, राग गिळणे, पडते घेणे अशा गोष्टी जमत नाहीत.
- बरोबरीच्या मुलामुलींमध्ये प्रिय होण्यासाठी ते सांगतील त्या प्रमाणे वागण्याकडे, त्यांचे अनुकरण करण्याकडे कल राहतो.

## गर्भाशयः आपलं पहिलं घर

स्त्रियांच्या गुप्तांगामध्ये तीन वेगवेगळी छिद्रे असतात. पहिले छिद्र म्हणजे मूत्रमार्ग - जिथून लघवी बाहेर येते. त्याखालील छिद्र म्हणजे योनिमुख - ज्या विषयी आपण पुढे सविस्तर वाचणार आहोत. आणि त्या खालील छिद्र हे गुदद्वाराचे तोंड होय - जिथून विष्ठा बाहेर टाकली जाते. योनीमार्गाला 'बाळवाट' असेही म्हणतात कारण मूल जन्माला येताना या मार्गातून बाहेर येते. योनिमार्गाच्या वरच्या बाजूला शरीराच्या आत मध्ये गर्भाशय असते ज्याला बोली भाषेत पिशवी, थैली किंवा बचादानी म्हणतात. गर्भाशयाच्या आत रिकामी पोकळी असते म्हणूनच त्याला गर्भपिशवी म्हणतात. गर्भाशयाचे मुख्य काम म्हणजे नऊ महिने बाळाचे पालन, पोषण व रक्षण करणे तसेच गर्भाची पूर्ण वाढ झाली की त्याला योनीमार्गातून बाहेर काढणे. योनिमार्गाच्या शेवटी बारीक छिद्र म्हणजे योनिमुख असते त्यातूनच बाळंतपणाच्या वेळी बाळ बाहेर येते. मासिक पाळीचा रक्तस्त्राव सुद्धा तिथूनच होत असतो.

**मासिक पाळीची सुरुवात म्हणजे मुलगी यापुढे आई होण्यासाठी सक्षम झाल्याची खूण व तयारी आहे.**

# मासिक पाळी - निसर्गाची सर्वांत सुंदर देणगी

बीजांडकोशातील एक पक्ष स्त्रीबीज दर महिन्याला नलिकेतून गर्भाशयाकडे प्रवास सुरु करते. स्त्रीबीज व पुरुषबीज यांचा त्या बीजवाहक नलिकेत संयोग झाला तर गर्भ राहतो म्हणजे बाळ तयार होण्यास सुरुवात होते. पण जर असे झाले नाही तर हे स्त्री बीज मरते व गर्भाशयात येऊन पोहोचते. तोपर्यंत गर्भाशय हे गर्भ रुजण्यासाठी तयारी करत असते. ही तयारी म्हणजे गर्भाशयामध्ये रक्तवाहिन्यांचे मऊ व जाड अस्तर तयार होते. पण गर्भ राहिलाच नाही तर या सगळ्याचा शरीराला काहीच उपयोग नसतो म्हणून शरीर ते मृत स्त्री बीज, रक्तवाहिन्यांचे अस्तर तुटून योनीमार्गातून बाहेर टाकते. या संपूर्ण प्रक्रियेला मासिक पाळी असे म्हणतात. ही क्रिया महिन्यातून एकदा होते व दर महिन्याला होत असते म्हणून तिला 'मासिक पाळी' असे म्हटले जाते.

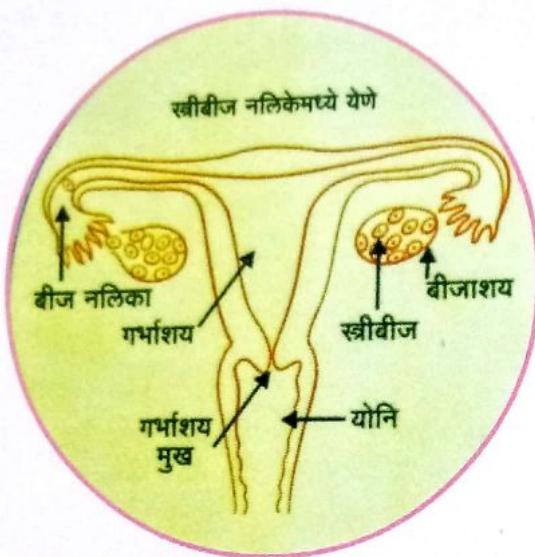
**प्रत्येक महिलेला मासिक पाळी येते.**

## चला सख्यांनो पाळीवरती बोलू काही

- मुलींमध्ये वयाच्या ९ ते १७ वर्षांच्या दरम्यान मासिक पाळी येण्यास सुरुवात होते.
- मासिक पाळीचे चक्र साधारणतः २८ दिवसांचे असते. सर्व महिलांमध्ये हे २८ दिवसांचेच असेल असे नाही. त्यामुळे ते २९ ते ३५ दिवसांचे ही असले तरी हरकत नाही.
- पहिली पाळी आल्यापासून पुढील १ ते ३ वर्ष हे चक्र नियमित नसते, त्यामुळे घाबरू नये.
- मासिक पाळी दरम्यान तीन ते सात दिवस रक्तस्त्राव होऊ शकतो.
- मासिक पाळीतील रक्त निरोगी व शुद्ध असते फक्त त्याची शरीराला गरज नसते म्हणून ते बाहेर फेकले जाते.
- वयाच्या ४० ते ५० वर्षांच्या आसपास पाळी येण बंद होतं. त्याला रजोनिवृत्ती म्हणतात. तसेच गरोदर असताना व त्यानंतर काही महिने पाळी येत नाही.
- मासिक पाळीला हिंदीत महावारी, इंग्रजीमध्ये Menstrual Cycle (MC) किंवा Periods असे म्हणतात.

मासिक पाळी जरी अस्वस्थ करणारी आणि आश्चर्यकारक बाब असली तरी तिच्याविषयी जाणून घेतल्यास तिच्याशी जुळवून घेणे सोपे जाईल आणि मग तुमची छान गट्टी जमेल.

# आयुष्यभराची सख्ती - मासिक पाळीचे चक्र



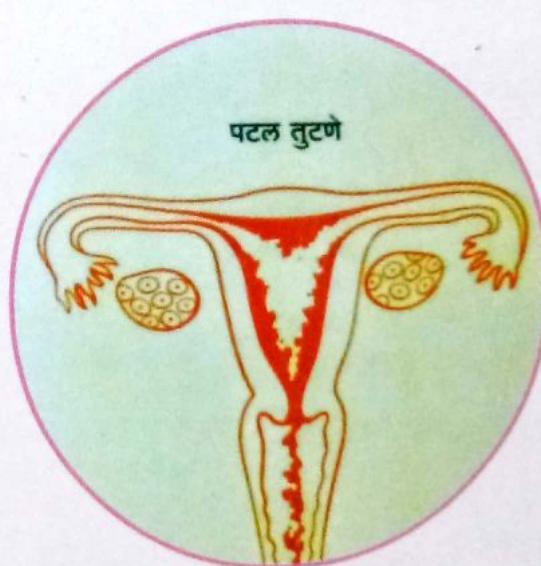
साधारणपणे १४ ते १५ दिवसांनी  
ही प्रक्रिया सुरु होते.



साधारणपणे १६ ते २१ दिवसांनी  
ही प्रक्रिया सुरु होते.



साधारणपणे २१ ते २८ दिवसांनी  
ही प्रक्रिया सुरु होते.



साधारणपणे ३ ते ७ दिवस ही  
प्रक्रिया सुरु राहते.

## कळी उमलताना

पहिल्यांदा मासिक पाळी आल्यावर काय करावे ?

- मुलीने रक्ताचे डाग, रक्तस्राव पाहून घाबरून न जाता आपली आई, मोठी बहीण, मैत्रीण, मावशी, आजी, शिक्षिका यापैकी जे कोणी जवळ असतील त्यांना न लाजता, न घाबरता पाळी आल्याचे सांगावे.
- जर शाळेत असाल तर शिक्षिका किंवा मैत्रिणीकडे पँड आहे का विचारावे व ते त्यांना कसे वापरायचे विचारून बाथरूम मध्ये जाऊन पँड लावावे. सॅनिटरी पँड लावणे अत्यंत सोपे आहे.
- कोणाकडेच पँड उपलब्ध नसेल तर जवळच्या दुकानातून, मेडिकल मधून पँड विकत आणून ते लावावे.
- खुप त्रास होत असेल तर घरी जाऊन आराम करा. पोटात दुखत असेल तर हलका आहार घ्या पण उपाशी झोपू नका.
- घरी असाल तर आईकडून पँड किंवा कापड कसे वापरायचे ते व्यवस्थित समजून घ्या.
- पँड/कापडाला हात लावण्याआधी नेहमी हात साबणाने स्वच्छ धुवा व लावल्यानंतरही हात स्वच्छ धुवा.
- घाबरून जाऊ नका हे सर्वच मुलींसोबत, महिलांसोबत होते व पाळी येणे हे निरोगी आरोग्याचे लक्षण आहे.
- आपल्या मैत्रिणींना, मोठ्या बहिणीला पहिल्या पाळीचा अनुभव विचारा व आपलाही अनुभव सांगा. याविषयी जितके तुम्ही बोलाल

तितकं तुम्हाला मोकळं वाटेल.

- डाग पडण्याची भीती बाळगू नका आणि जरी पडले तरी ये दाग अच्छे होते है ! त्यामुळे स्वतःचा अभिमान बाळगा.
- आपल्या पाळीची तारीख लक्षात ठेवा व यापुढे कायम स्वतःसोबत पॅड / कापडी घड्या ठेवा.

अभिनंदन दिदी! तुझी वाढ योव्य रीतीने होत आहे.

## आरामदायक पाळीसाठी घ्यावयाचा सक्स आहार



# मासिक पाळी दरम्यान निर्माण होणारी शारीरिक आव्हाने

कंबर दुखणे

ओटीपोटात दुखणे

स्तन हळवे, जड होणे

अंगावर हलकी सूज येणे

पायात गोळे येणे

वजन वाढणे

खाण्याची इच्छा कमी होणे

अशक्तपणा, थकवा येणे

चेहन्यावर फोड/मुरुमे येणे

पाळी दरम्यान एकूण ३० ते १०० मिली रक्त जाते. पाहताना ते आपल्याला खुप आहे असे वाटते पण घाबरून जाऊ नये. गर्भाशयाचे आतील आवरण बाहेर टाकण्यासाठी गर्भाशय आकुंचन प्रसरण पावत असते, त्यामुळे त्या वेळी पोटात दुखते. पोटाचे व कंबरेचे स्नायु जोडलेले असल्याने ओटीपोट व कंबर ही दुखते. पाळीच्या काळात स्त्रीच्या शरीरात एक लिटर जास्तीचे पाणी साढून राहते. त्यामुळे सूज येणे, वजन वाढणे, स्तन जड होणे असे बदल होतात. हे दुखणे तात्पुरते व नैसर्गिक असते.

## पाळीच्या त्रासांवर उपाय

- आवश्यकता असेल तर आराम करा.
- पोट दुखत असेल तर प्लास्टिकच्या बाटलीत गरम पाणी घेऊन किंवा गरम पाण्यात टॉवेल बुडवून, पिळून त्याने ओटीपोटाला शेक द्या.
- पोटाला हलक्या हाताने चोळावे, मसाज करावा.
- पाणी भरपूर प्रमाणात प्या.
- जेवनात तेलकट व मिठाचा वापर कमी करा.
- चालण्याचा व्यायाम करा. चालताना भरभर चाला.
- आपल्या क्षमतेनुसार व्यायाम करावा. आसने व प्राणायाम केल्याने देखील वेदना कमी होतात.
- नेहमीची कामे करावीत पण जड कामे करू नयेत.
- कोमट पाण्याने दिवसातून दोनवेळा अंघोळ करा.
- सैल, सुती व आरामदायी कपडे वापरा.
- उत्तानासन, पद्मासन, शवासन व पश्चिमोत्तानासन ही आसने केल्याने पाळीचा त्रास काही प्रमाणात कमी होतो.

वरील उपायांमुळे काही फरक पडला नाही व असह्य वेदना होत असतील तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा पण मेडिकलमधून परस्पर कोणत्याही गोळ्या घेऊ नयेत.

## मासिक पाळीत घ्यावयाचा आहार

- या काळात अ, क जीवनसत्त्व मिळणारा, कॅल्शियमयुक्त व लोहयुक्त आहार घ्यावा.
- कमरेच्या हाडाला शक्ती मिळण्यासाठी कॅल्शियम आणि लोह यांची गरज असते त्यामुळे काळे चणे, डाळ, लाल भात, तीळ, अंडी व शेवग्याच्या पानांचा आहारात समावेश करा.
- हिरव्या पालेभाज्या, दूध, केळी, उपलब्ध फळे आणि पदार्थाचा आहारात समावेश करावा.
- पालकची भाजी, आळूची पाने रक्तवाढीसाठी उत्तम आहेत, ती खा.
- भरपूर पाणी प्या.
- तळलेले पदार्थ खाणे टाळावे.
- शिळे अन्न खाऊ नये. ताजा व सकस आहार घ्यावा.
- सर्वांत महत्त्वाचे उपाशी झोपू नका. वाटल्यास हलका आहार घ्या, फळे खा.

सकस आहार, योग्य जीवनशैली व नियमित व्यायाम हे वेदनारहित पाळीचे रहस्य आहे.

# मासिक पाळी दरम्यान होणारे भावनिक बदल

अस्वस्थता  
वाटणे

भीती वाटणे

गोंधळल्यासारखे  
होणे

अचानक  
संताप  
येणे

चिडचिड  
होणे

निराशा  
येणे

उदास  
वाटणे

तणाव येणे

लक्ष केंद्रित  
न होणे

थकवा  
वाटणे

हळवे होणे

लगेच रङ्ग  
येणे

## भावनिक संतुलन राखण्यासाठी काय कराल

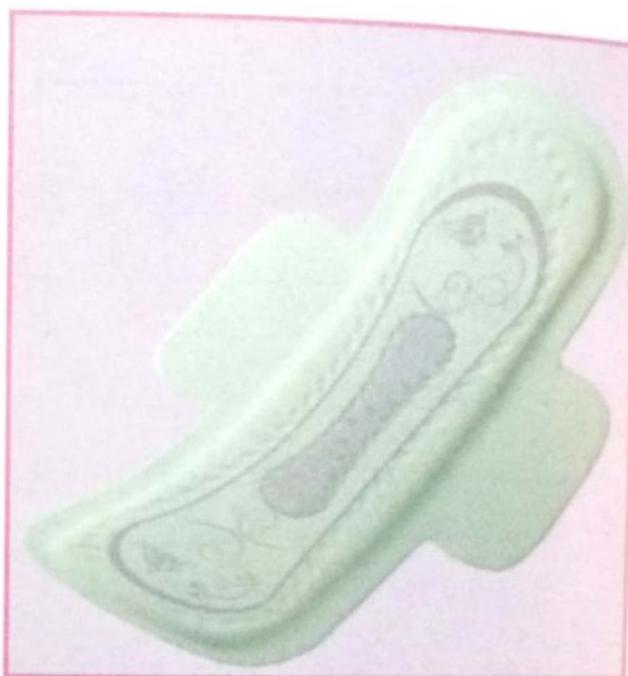
- दीर्घ श्वास घ्या. आपण जगण्यासाठी श्वास घेतो पण ते छोटे असतात, व्यायाम करताना मात्र दीर्घ श्वास घ्यावे.
- शांत जागी डोळे मिटून आरामात बसा. छाती भरून दीर्घ श्वास आत घ्या आणि बाहेर सोडा. असे १० ते १५ वेळा करा. यानंतर दीर्घ श्वास घ्या, श्वास आत मध्येच १० सेकंद ठेवा आणि मग बाहेर सोडा. असे १० ते १५ वेळा करा, तुम्हाला थोडा आराम वाटेल.
- विश्रांती घ्या, पण नुस्तेच पडून राहण्यापेक्षा स्वतःला कशात तरी गुंतवून ठेवा.
- मित्र मैत्रिणींना भेटा, एकटे वाटून न घेता मनाला आनंद देणारे छंद जोपासा.
- संगीत ऐका. ध्यान व योग करा. मन प्रसन्न राहील असे काहीही करा.

मासिक पाळी हा आजार किंवा रोग नाही. होणारी भावनिक उलथापालथ ही तात्पुरती आहे व आतल्या घडामोडींचा परिणाम आहे. ताण न घेता शांत रहा.

## मासिक पाळीच्या काळात रक्तस्राव शोषून घेण्यासाठी वापरावयाचे शोषक साहित्य-



कापड/कापडी पॅड



सॅनिटरी पॅड



मेंस्ट्रुअल कप



टम्पून

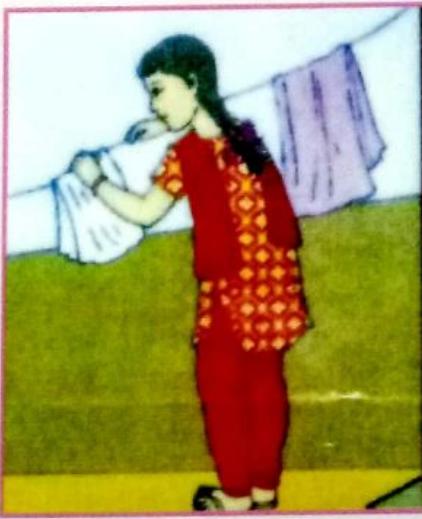
# कापड किंवा कापडी पॅड कसे वापराल ?

- सुती कपड्यांच्यामधे होजिअरीचा कपडा ठेवून ते तीन थर पिशवीच्या आकारात शिवून त्याच्या दुमदून घड्या केल्यास कापडाची शोषण क्षमता वाढते. अशा पद्धतीने पॅडच्या आकारात शिवलेले कापड म्हणजेच कापडी पॅड बनवून वापरले जाऊ शकते. पॅड प्रमाणे कापडी पॅडला हलू नये म्हणून कापडी पट्टी ही लावू शकता जी निकरच्या बाहेरून गुंडाळता येते.
- कापड मऊ, पातळ, सुती व स्वच्छ असावे. जाड कापडामुळे घर्षण वाढून मांऱ्या व योनीमार्गात खाज सुटू शकते त्यामुळे नेहमी मऊ व सुती कापड वापरावे.
- पाळी मध्ये कापड/कापडी पॅड दर ४ ते ६ तासांनी बदलावे. रक्तस्त्राव जास्त होत असेल तर मात्र त्याआधी बदलावे.
- कापडी पॅड/कापड नेहमी थंड पाण्याने व नंतर गरम पाण्याने साबणाने धुऊन सूर्यप्रकाशात व्यवस्थित वाळवावे. जेणेकरून त्यावर जंतू राहणार नाहीत.
- कपड्यावरील रक्ताचे डाग कपडा काही काळ थंड किंवा सौम्य खारट पाण्यात बुडवून ठेवल्या नंतर धुतल्याने जातात. हे कपडे गरम पाण्याने धुऊ नका. गरम पाण्यामुळे रक्ताचे डाग कायम राहतात व कपड्याचा मऊपणा देखील जातो.
- शरमेपोटी काही स्त्रिया कपडा साडीखाली झाकून, कुठेतरी

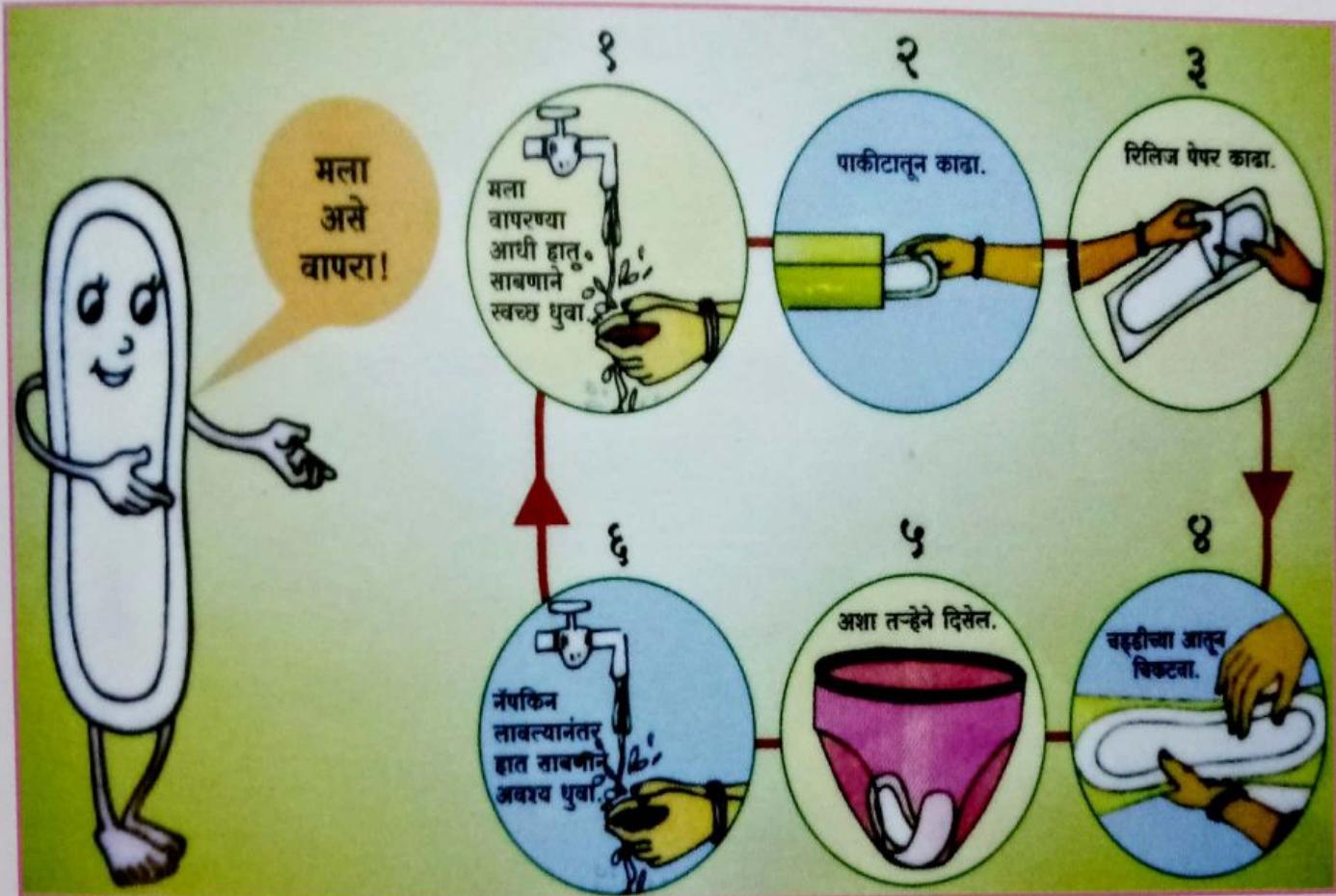
कोपन्यात नाहीतर अंधाच्या जागेत आडोश्याला वाळवतात. त्याने ते कडकडीत वाळत नाही. त्यात थोडा जरी ओलावा राहिला तरी त्यावर जंतू वाढतात व जंतू संसर्ग होऊ शकतो.

- वाळल्यानंतर शक्य असल्यास कापडाला इस्त्री करावी.
- व्यवस्थित वाळवल्यानंतर ते एका पिशवीमध्ये गुंडाळून स्वच्छ जागी/कपाटात ठेवावे.
- पुढच्या पाळीत वापरण्याआधी कापड धुऊन घ्यावे.
- कापडी पँड/कापड धुऊन पुन्हा ४ ते ६ महिन्यांपर्यंत वापरले जाऊ शकते. त्यापेक्षा जास्त काळ वापरू नये.
- कापड वापरल्याने रासायनिक प्रतिक्रिया (ॲलर्जी) होण्याची कसलीही भीती नसते. शिवाय घरी सहजपणे उपलब्ध होत असल्याने विकत घेण्याची गरज भासत नाही.

## व्यवस्थित धुतले, कडक उन्हात वाळवले आणि स्वच्छ ठिकाणी ठेवले तर कापड हा उत्तम पर्याय आहे



# सॅनिटरी पॅड वापरण्याची पद्धत



आपला रक्तस्राव किती होतो व आपल्याला कोणते पॅड आरामदायक वाटते यावरून कोणत्या कंपनीचे पॅड वापरायचे हे ठरवावे. सतत वेगवेगळ्या कंपनीचे पॅड वापरू नये.

## सॅनिटरी पॅड वापरताना हे लक्षात ठेवा

- आपल्या गरजेनुसार, सोयीनुसार योग्य दर्जाचे व साईझचे पॅड निवडावे.
- प्रत्येक कंपनीचे पॅड सर्वांनाच रुचते असे नाही.
- पॅड दुकानातून स्वतः खरेदी करायला लाजू नये.
- दर ४ ते ६ तासांच्या आत पॅड बदलावे किंवा पॅडची शोषण क्षमता संपली असेल तर लगेच पॅड बदलावे. रात्रभर एकच पॅड वापरू नये.
- पैसे वाचवण्यासाठी एकच पॅड बराच वेळ वापरू नये . कारण एकच पॅड शरीरावर फार वेळ ठेवल्याने जंतुसंसर्ग होऊ शकतो.
- योनी जवळची जागा स्वच्छ व कोरडी ठेवण्यासाठी व तुमच्या स्वास्थ्यासाठी पॅड नियमितपणे बदलणे आवश्यक आहे.
- एकदा वापरलेले पॅड पुन्हा वापरू नये. काही वेळा पॅडला डाग पडला नाही म्हणून पुढच्या वेळेस वापरू असे करू नये.
- हे पॅड एकदाच वापरता येतात त्यामुळे ते धुऊन वापरण्याचा प्रयत्न करू नये.
- शिल्क राहिलेले सॅनिटरी पॅड स्वच्छ, सुरक्षित व कोरड्या जागी पिशवीत बंद करून ठेवावे.
- शासनाच्या अस्मिता योजनेमधून गावातील आशा सेविका किंवा सरकारी दवाखान्यातील परिचारिका यांच्याकडे अगदी कमी किंमतीत पॅड मिळतात.

# विल्हेवाट कशी लावाल?



- कचऱ्याच्या ढिगाच्यावर, उघड्यावर वापरलेले पँड कधीही टाकू नये.
- पँड कागदामध्ये गुंडाळल्यानंतर कागदावर लाल रंगाचा मोठा ठिपका (रेट डॉट) काढावा जेणेकरून कचरावेचक कर्मचाऱ्यांना यामध्ये पँड आहे हे समजेल.
- पँड शौचालयांमध्ये कधीही टाकू नये, असे केल्यास शौचालय तुंबते.
- काही शाळांमध्ये इन्सिनरेटर (पँड जाळण्याचे यंत्र) असते ज्यामध्ये विना प्रदूषण पँड जाळता येतात.

**पँड प्रमाणेच कापड / कापडी पँड यांची विल्हेवाट लावावी.**

## पाळीत वापरावयाची इतर साधने

### टॅम्पून :

टॅम्पून दोन इंच लांब व बोटाच्या आकाराची मऊ कापसाची कांडी असते. तिच्या एका टोकाला दोरा असतो. पाळी दरम्यान ती कांडी बोटाने योनीमार्गात सरकवून बसवतात, दोरा शरीराबाहेर राहतो. यातील कापूस पाळीचे रक्त शोषून घेतो. टॅम्पून बदलताना दोरा ओढून ते बाहेर काढता येते. पॅड प्रमाणेच हेदेखील चार ते सहा तासांनी बदलायचे व एकदाच वापरता येते.

### मेंस्टुअल कप :

छोट्या आकाराचे हे कप सिलिकॉन रबर पासून बनवलेले असतात. टॅम्पून प्रमाणेच कप योनीमार्गात बसवता येतो. त्यामध्ये पाळीचे रक्त जमा होते. कपला मागे असलेल्या दांडीला धरून किंवा कप दाबून तो बाहेर काढता येतो. कप काढल्यानंतर तो रिकामा करून उकळत्या पाण्यात स्वच्छ करून तो पुन्हा वापरता येतो. एक कप साधारणतः ५ ते १० वर्षे वापरता येतो. सायकलस्वार, जलतरणपट्ट, खेळाडू व ट्रेकिंग करणाऱ्या मुलींसाठी टॅम्पून व मेंस्टुअल कप हे उत्तम पर्याय आहेत.

पाळीसाठी मेंस्टुअल कप हा सर्वात उत्तम पर्याय आहे. मेंस्टुअल कप हा पर्यावरणपूरक, परवडणारा व वापरायला सोपा तर आहेच पण आरामदायक सुखा असतो.

# स्वच्छता सर्वात आधी व सर्वात महत्वाची !

- दिवसातून किमान एकदा अंघोळ करावी.
- आतले कपडे/अंतर्वस्त्रे सुती असावीत, सिंथेटिक कपडे उष्णता व ओलावा धरून ठेवतात. त्यातून जंतुसंसर्ग वाढतो.
- अंतर्वस्त्रे दररोज बदला. ती स्वच्छ धुऊन उन्हात वाळत घाला.
- जर अंतर्वस्त्रे खराब झाली असतील, त्यावर डाग पडले असतील तर ती बदलली पाहिजेत नाहीतर जंतूसंसर्ग होऊ शकतो.
- एकमेकांची अंतर्वस्त्रे वापरू नका.
- स्वतः वापरलेल्या कपड्याच्या घड्या जरी धुतल्या असतील तरी इतरांना वापरण्यास देऊ नयेत तसेच इतरांच्या वापरू नयेत.
- लघवी नंतर तसेच शौचालयाचा वापर केल्यानंतर स्वच्छ पाण्याने जननांगे धुवा.
- योनिमार्ग पुढून मागे किंवा वरून खालच्या दिशेने स्वच्छ धुवा. मागून पुढे धुतल्यास गुदद्वाराकडून जंतूना योनिमार्गपर्यंत पोहोचण्यास मदत होऊ शकते.
- योनिमार्ग स्वच्छ करण्यासाठी साबण अजिबात वापरू नका.
- मांड्यामधील भाग नेहमी कोरडा ठेवावा अन्यथा तेथे पुरळ अथवा खाज येण्याची शक्यता असते. त्यासाठी टाल्कम पावडर किंवा खोबरेल तेलाचा वापर करावा.

- पाळी मध्ये दर ४ ते ६ तासांनी पॅड किंवा कपडा बदलावा. पूर्ण ओले झाल्यानंतर मात्र ताबडतोब बदलावे.
- बाजारात मिळणारे लाल रंगाचे चौकोनी मुलायम कापड शोषक म्हणून अजिबात वापरू नये. ते तंतुमय असल्याने त्यातील धागे आत जाण्याची शक्यता असते तसेच ते उष्णता धरून ठेवते.
- पॅड बदलण्याआधी व नंतर प्रत्येक वेळी साबणाने हात स्वच्छ धुवा.



## काळजी करण्यासारख्या बाबी

- सात दिवसानंतर ही पाळी सुरु असणे.
- महिन्यातून दोनदा किंवा नेहमीच दोन-तीन महिन्यांनी पाळी येणे.
- अंगावरून खूप जास्त जाणे किंवा अंगावरून खूप कमी जाणे.
- दोन पाळीच्या मध्ये रक्तस्राव होणे.
- पाळीचा स्राव दुर्गंधीयुक्त असणे किंवा त्याचा रंग हिरवट, पिवळा असणे.
- पाळीदरम्यान असह्य पोट दुखी किंवा उलट्यांचा त्रास होणे. यापैकी कोणतीही समस्या असल्यास स्त्री रोग तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेण्याचे टाळू नये.

ग्रामीण भागात आशा सेविका यांची प्राथमिक मदत घ्यावी व डॉक्टरांना दाखवावे.

पाळीच्या काळात जंतूसंसर्न होणे, खाज सुटणे, पुरळ येणे, त्वचा लाल होणे ही गंभीर बाब नसली तरी सामान्य बाब ही नाही. यावर वेळीच उपचार घ्या व स्वच्छ रहा.

## काळजी न करण्याच्या बाबी

- पाळीच्या आधी स्तन दुखणे, अशक्तपणा वाटणे, चिडचिड होणे, चेहन्यावर पायांवर सूज येणे, उदास वाटणे या नैसर्गिक बाबी आहेत. पाळीच्या कालावधीत शरीरात जे बदल होत असतात त्यांचे हे परिणाम असतात त्यामुळे काळजी करू नये.
- शाळेत किंवा कामावर असताना कपड्यांवर डाग पडला तर चिंताग्रस्त न होता जगातील निम्म्या लोकांना पाळी येते त्यामुळे हे सर्वांना माहीत आहे असे स्वतःला सांगावे व निश्चिंत राहावे.
- घरात काही कार्यक्रम असेल व पाळीची तारीख जवळ आली असेल तर पाळी लवकर येण्याच्या किंवा पुढे ढकलण्याच्या गोळ्या अजिबात खाऊ नयेत. घरातील लोक समजावून ऐकत असतील तर ठीक नाहीतर पाळी आली आहे हेच घरी सांगू नये पण कुठल्याही परिस्थितीत गोळ्या घेऊ नयेत.

पाळी म्हणजे 'प्रॉब्लेम' नाही. उलट पाळी वेळेवर न येणे हा प्रॉब्लेम होऊ शकतो. त्यामुळे आपल्या पाळीला कावळा शिवणे, लांब बसणे, बर्थ डे किंवा प्रॉब्लेम न म्हणता अभिमानाने मासिक पाळी, MC किंवा periods च म्हणा! तुम्हीच जर पाळीचा स्वीकार केला नाही तर ती अपेक्षा तुम्ही दुसऱ्यांकडून करू शकत नाही.

# पाळी बद्दलच्या अंदूश्रद्धा विरुद्ध विज्ञान

- मासिक पाळी हा स्त्रियांना मिळालेला शाप आहे.
  - नाही. मासिक पाळी हे नवनिर्मितीचे वरदान आहे. अशी शक्ती आहे जी पुरुषांकडे देखील नाही.
- मासिक पाळी मध्ये स्त्रियांनी धार्मिक ठिकाणी जाऊ नये कारण त्या काळात स्त्रिया अपवित्र असतात.
  - मासिक पाळी ही नैसर्गिक शारीरिक क्रिया आहे त्याचा देवाशी, धर्माशी, पवित्रतेशी कसलाही संबंध नाही. त्यामुळे स्त्रियांवर अशी बंधने घालणे तर्कहीन आहे. ज्या मासिक पाळीमुळे आपल्या सर्वांचा जन्म होतो ती पाळी अपवित्र कशी असू शकेल? सर्व देशातील, सर्व धर्मातील, सर्व जातीतील महिलांना जर मासिक पाळी येते तर तिचा संबंध कुठल्या एका धर्माशी कसा असू शकतो? पाळी ही धार्मिक नाही तर नैसर्गिक प्रक्रिया आहे.
- मासिक पाळीच्या काळात मुलींना व स्त्रियांना वेगळे बसवावे.
  - अजिबात नाही अशाने मुलींमधे स्वतःविषयी न्यूनगांड तयार होतो. मुलगी असल्याबद्दल वाईट व अपराधी वाटू लागते. मुलींचा आत्मविश्वास कमी होतो. पाळीमध्ये आरामाची गरज असल्यास आराम करू द्यावा पण अस्पृश्यता अजिबात पाळू नये.

- मासिक पाळीत शरीरातील घाण व अशुद्ध रक्त बाहेर फेकले जाते.
  - हे रक्त शुद्ध असते पण या रक्ताची आता शरीराला गरज नसते म्हणून ते बाहेर फेकले जाते.
- मासिक पाळीच्या काळात अंघोळ करू नये ?
  - चूक. उलट कोमट पाण्याने अंघोळ केल्यास आराम मिळतो.
- मासिक पाळीच्या काळात मुलींनी शाळेत / बाहेर जाऊ नये.
  - या काळात मुली सर्व दैनंदिन क्रिया करू शकतात. शाळेत जाणे, खेळणे, शक्य असल्यास सायकल चालवणे, हलका व्यायाम करणे या क्रिया करण्यात कसलीच अडचण नाही. याने एकटेपणा दूर व्हायला मदतच होते.
- मासिक पाळीच्या काळात झाडांना पाणी घालू नये ?
  - चूक. उलट मन रमवण्यासाठी बागकाम करणे हा छान पर्याय आहे.
- पाळीत दही किंवा लोणचे लावल्यास ते खराब होते.
  - आपण स्वतः लावून पहावे; असे अजिबात होत नाही.
- मुले झाल्यानंतर गर्भ पिशवीची गरज राहत नाही त्यामुळे ती काढून टाकावी.
  - गर्भ पिशवीचे काम फक्त बाळ जन्माला घालणे नसून शरीराला आवश्यक विविध संप्रेरके पिशवीतून आयुष्यभर शरीराला मिळत

असतात. त्यामुळे गर्भपिशवी संबंधी काही आजार झाल्यास त्यावर इलाज करणे गरजेचे आहे; पिशवी काढून टाकणे नव्हे. गर्भपिशवी काढून टाकल्यानंतर बरेच दुष्परिणाम होतात. हाडे ठिसूळ होतात, भावनिक असंतुलन होते, मनका गुडघेदुखी सुरु होणे अशा बच्याच व्याधी आयुष्यभरासाठी मागे लागतात.

- पाळी पुढे ढकलण्याच्या गोळ्या खाल्लयाने काही होत नाही.  
- पाळी ही अनेक क्रियांचे एक चक्र असते. अशा गोळ्या खाल्लयाने त्या नैसर्गिक चक्रात बिघाड होतो व त्याचा हळूहळू पूर्ण शरीरावर परिणाम होतो, बच्याच महिलांना गोळ्या खाल्लयाने नंतर गर्भधारणा होण्यास अडचणी येतात.

# समाजबंध निर्मित कापडी आशा पॅड



# शेवटचे पान शिक्षक आणि पालकांसाठी!

- वयात येणारी मुलं म्हणजे चुका करायला लहान नाहीत आणि चुका टाळण्याएवढी मोठीही नाहीत ! त्यामुळे त्यांच्या चुका पोटात घाला ; चुकतील तरच शिकतील.
- मुलगी वयात आली म्हणजे तुमची जबाबदारी वाढली असं नाही ; उलट ती स्वतः आता जबाबदारीने वागेल यावर विश्वास ठेवा.
- तुम्ही मुलींवर दाखवलेला विश्वास हा त्यांचा आत्मविश्वास दुप्पट करतो.
- बारीक सारीक कारणांवरून त्यांना रागावर्ण, नावं ठेवणे बंद करा. उलट चांगल्या कामाचं कौतुक करा, प्रोत्साहन द्या आणि सकारात्मक मार्गदर्शन करा.
- तुम्ही मुलीचे मालक नाही तर पालक आहात हे लक्षात ठेवा आणि त्याहूनही जास्त तिचे मित्र मैत्रिणी बनण्याचा प्रयत्न करा. मग पहा तिला आणि तुम्हालाही हे वयात येणे खूप सुखकर वाटेल.
- मुलीला पहिल्यांदा पाळी आल्यानंतर तिला हे समजून सांगून पाळीशी जुळवून घेण्यास मदत करा.
- मासिक पाळी हा महिलांचा विषय म्हणून न टाळता या विषयी अधिक शास्त्रशुद्ध माहिती मिळवण्याचा प्रयत्न करा जेणेकरून तुमचा आपल्या मुलींसोबतचा संवाद छान होईल.

- मासिक पाळीच्या काळात मूळ अचानक आणि सतत बदलत असतो. या काळात महिलांना मानसिक आधाराची जास्त गरज असते. महिलांना समजून घ्या; त्यांची चिडचिड होईल असे काही करू नका.
- घरातील मुली व महिलांच्या पाळीच्या तारखा माहीत असू घ्या त्यानुसारच कोणतेही कार्यक्रम आखा. शिवाय त्या तारखेआधी घरामध्ये पॅड उपलब्ध आहेत ना हे पहा व नसतील तर आणण्यासाठी मदत करा.
- महिलांना घर कामात मदत करा. स्वतःची कामे स्वतःच करा.
- या विषयी मोकळे पणाने संवाद साधा. जेणेकरून त्यांचं अवघडलेपण ही जाईल.
- मासिक पाळी संदर्भात असलेल्या अंधश्रद्धा मोडायला सुरुवात करा. या काळात मुलींवर कोणतीही बंधने लादू नका. तुम्ही जे भोगलं ते पुढच्या पिढीच्या मुलींनी भोगू नये यासाठी दक्ष राहा.
- मुलगा व मुलगी दोघांनाही समान वागणूक घ्या. समान आहार, शिक्षण व संधी घ्या.

**मासिक पाळीच्या काळात ख्रीसाठी सकस आहार, पुरेसा आराम व स्वच्छता या तीन गोष्टी सर्वांत महत्त्वाच्या असतात. त्यांना त्या मिळाव्या हा त्यांचा अधिकार व आपले कर्तव्य आहे.**

या माहिती पुस्तिकेवर कोणाचाही कॉपीराईट नाही. लोकशिक्षणासाठी ना नफा ना तोटा तत्वावर पुस्तिका वापरण्यास समाजबंधची हरकत नाही. पुस्तिकेबद्दलचा आपला अभिप्राय व पुस्तिकेचा आपण केलेला उपयोग आपण आम्हास आठवणीने कळवल्यास फार आनंद होईल.

समाजबंध ही २०१६ पासून महिला आरोग्य व मासिक पाळी या विषयांवर काम करणारी सामाजिक संस्था असून महाराष्ट्रातील ग्रामिण व आदिवासी भागात काम करते. प्रामुख्याने किशोरवयीन मुली व महिलांना मासिक पाळीविषयी प्रबोधन, कापडी 'आशा पॅड' निर्मिती व कापडी पॅड बनवण्याचे प्रशिक्षण असे काम चालते.

समाजबंध ही संस्था संविधानिक मूल्यांचा पुरस्कार करणारी, सत्यशोधक विचारांची, लोकसहभागातून चालणारी, सेवाभावी कार्यकर्त्यांचे विवेकी संगठन आहे.

समाजबंधचे विविध कार्यक्रम, प्रबोधन सत्र आपण येथून पाहू शकता-  
Facebook, YouTube, Instagram - Samajbandh

समाजबंधला मदत करण्यासाठी, कामात सहभागी होण्यासाठी व समुपदेशन/प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करण्यासाठी संपर्क :

सचिन आशा सुभाष- ७७०९४८८२८६

Email - samajbandhindia@gmail.com

छायाचित्रे : मासिक पाळी व्यवस्थापन चित्र पुस्तिका – महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, पुणे व युनिसेफ, मुंबई.

संदर्भ : तारुण्यभान – डॉ. राणी बंग व करुणा गोखले.

