

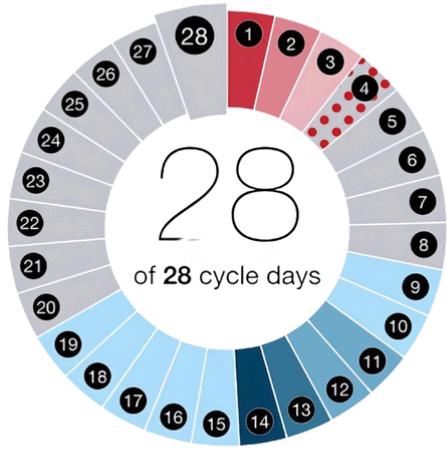
# ماہواری کے دوران حفظانِ صحت سے متعلق معلوماتی کتابچہ





## ماہواری کیا ہے؟

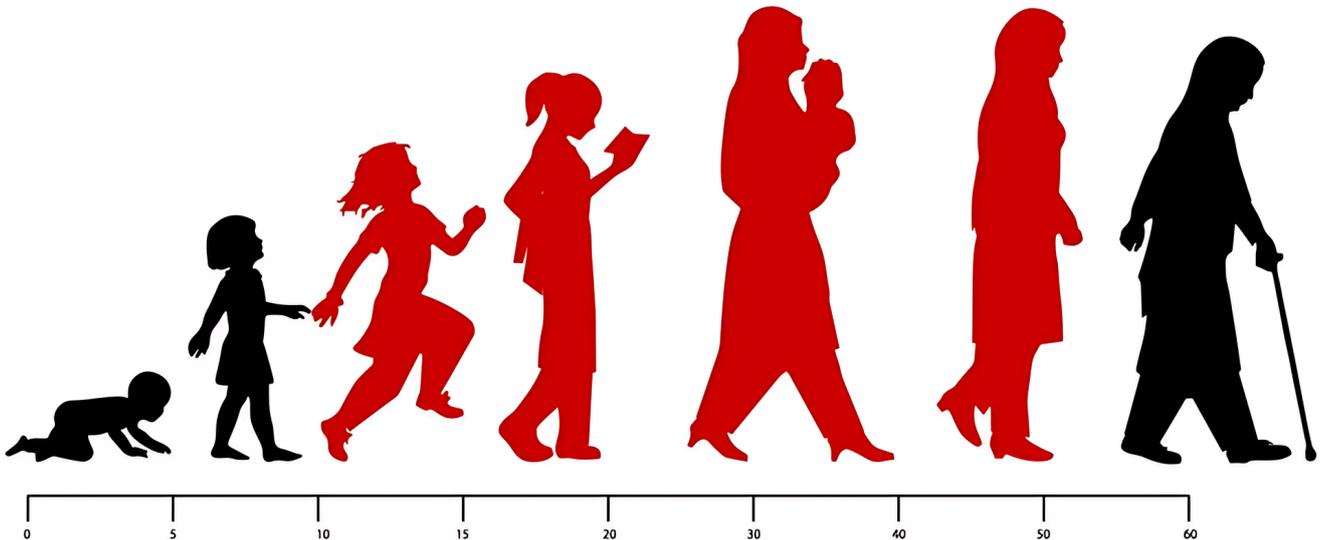
خواتین کی زندگی میں ماہواری ایک قدرتی عمل ہے۔ یہ تبدیلی بالغ ہونے پر آتی ہے۔ ماہواری آنا اس بات کی علامت بھی ہے کہ خواتین تولیدی عمل کے قابل ہو گئی ہیں۔ یہ عمل قدرتی ہے لیکن اس کے باوجود ہمارے معاشرے میں خواتین خصوصاً بالغ لڑکیاں اس موضوع پر بات کرنے سے ہچکچاتی ہیں۔ یہ صرف گھروں میں ہی نہیں ہوتا بلکہ لڑکیاں اسکولوں میں اپنی اساتذہ اور سہیلیوں سے بھی اس موضوع پر بات کرنے میں شرم محسوس کرتی ہیں۔ اسکول کی کتابوں میں بھی اس کے متعلق کوئی معلومات نہیں ہوتی کہ لڑکیاں ماہواری کے دوران اپنا خیال کیسے رکھیں؟ اسی لئے زیادہ تر سنی سنائی باتوں پر ہی یقین کیا جاتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں بھی اس پر بات چیت نہیں کی جاتی جس کی وجہ سے بچیوں کو بہت سارے مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ جیسا کہ اسکول میں پانی اور صابن کا نہ ہونا، پردے کا مناسب انتظام نہ ہونا، استعمال شدہ پیڈز کو ٹھکانے لگانے کا مناسب انتظام نہ ہونا اور بچیوں کو سٹے پیڈ کی فراہمی نہ ہونا وغیرہ۔



## ماہواری کا دورانیہ

ماہواری عموماً 12 سال کی عمر میں شروع ہوتی ہے کچھ لڑکیوں کو یہ بعد میں شروع ہو سکتی ہے اور کچھ کو پہلے۔ شروعات میں، ہو سکتا ہے کہ ماہواری ہر ماہ نہ ہو لیکن 16 سے 18 سال کی عمر تک زیادہ تر لڑکیوں میں ماہواری باقاعدہ ہو جاتی ہے

ہر لڑکی میں ماہواری آنے کا دورانیہ دوسری لڑکی سے مختلف ہوتا ہے جبکہ اوسطاً 28 دن ہوتے ہیں۔ لیکن جب پہلی دفعہ ماہواری آتی ہے تو شروع کے کچھ مہینوں تک بے قاعدگی ہو سکتی ہے جس میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔



## پہلی دفعہ ماہواری آنے کا تجربہ اور اس کے اثرات

ہمارے معاشرے میں ماہواری سے متعلق مناسب رہنمائی نہ ملنے کی وجہ سے لڑکیوں کو مختلف مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے مثلاً



- 1- ڈر جانا یا خوف آنا
- 2- شرمندگی محسوس کرنا
- 3- پریشان ہونا
- 4 مختلف توہمات کے زیر اثر رہنا
- 5- بیمار محسوس کرنا

اگر ہمیں پہلے سے مناسب رہنمائی اور معلومات حاصل ہوں گی تو ہم ان تمام مسائل سے بچ سکتے ہیں۔ اس لیے لڑکیوں کو چاہیے کہ پہلی دفعہ ماہواری آنے پر اپنی والدہ، بڑی بہن، استانی یا دوست کو بتا کر مناسب رہنمائی حاصل کریں تاکہ بہتر طور پر اپنی دیکھ بھال کر سکیں۔

## ماہواری کے دوران جسمانی اور نفسیاتی علامات

ماہواری کا ہونا کوئی بیماری نہیں ہے بلکہ یہ ایک قدرتی نظام ہے ماہواری کے عمل میں مختلف ہارمونز کی کمی یا زیادتی کی وجہ سے درج ذیل تبدیلیاں ہو سکتی ہیں

- مزاج میں تبدیلی اور بے چینی
- پیٹ کے نچلے حصے میں درد یا مروڑ
- کمر درد
- متلی ہونا یا قے آنا
- سر میں درد
- بھوک میں کمی یا زیادتی
- نیند میں کمی

یہ علامات وقتی طور پر ہوتی ہیں  
جس میں پریشانی کی کوئی بات  
نہیں ہوتی



# ماہواری کے حوالے سے سکول کی سطح پر اقدامات



1- مناسب رہنمائی اور معلومات فراہم کرنا  
2- ماہواری کی سہولیات سے مزین لیٹرین گرل

فرینڈلی ٹائلٹ کا قیام اور فراہمی (Girl Friendly Toilet- GFT)

3- ہاتھ دھونے کی جگہ اور صابن کی فراہمی

4- اچانک ماہواری کی صورت میں پیڈ کا انتظام

5- استعمال شدہ پیڈ کو ٹھکانے لگانے کا مناسب

انتظام جیسا کہ کوڑا دان یا انسریٹر کا ہونا

6- لیٹرین کی فراہمی

7- اساتذہ کی طرف سے اسکول میں بچیوں کے

لیے ماہواری سے متعلق تعلیم و تربیت

8- پردے کا مناسب انتظام



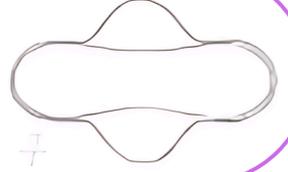
## گرل فرینڈلی ٹائلٹ

(Girl Friendly Toilet- GFT)



# ماہواری میں حفظان صحت کے اصول

ماہواری کے دوران صاف پیڈ یا کپڑے کا استعمال ضروری ہے۔



صاف زیرجامہ کا استعمال جو صرف ایک فرد کے لیے مخصوص ہو۔



کپڑے کی تبدیلی کے بعد صابن سے ہاتھ دھونا ضروری ہے۔



استعمال شدہ کپڑے کو دھو کر اور اچھی طرح سکھا کر دو مرتبہ اور بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔



استعمال شدہ پیڈ اور کپڑے کو پھینکنے کے بجائے زمین میں دبانا یا جلانا چاہیے۔



ماہواری کے دوران، موسم کی مناسبت سے، نیم گرم یا گرم پانی سے نہانے میں کوئی حرج نہیں۔



توانائی بخش اور متوازن غذا کا استعمال کیا جائے۔



کمزوری اور درد کی صورت میں اپنے آرام کا خیال رکھنا چاہیے۔



ماہواری سے متعلقہ اپنے مسائل کا اپنی والدہ، استانی یا بڑی بہن سے تذکرہ کرنا ضروری ہے۔



پیڈ کی عدم موجودگی یا عدم دستیابی کی صورت میں صاف اور سوتی کپڑے کا استعمال ممکن ہے۔



4 سے 6 گھنٹے کے بعد پیڈ اور کپڑے کی تبدیلی ضروری ہے۔



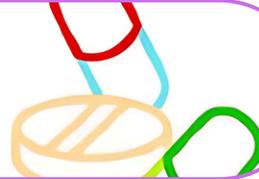
استعمال شدہ کپڑے اور زیر جامہ کو دوبارہ استعمال سے پہلے گرم پانی اور صابن سے دھونا ضروری ہے۔



پانی کا زیادہ استعمال خون کو پتلا رکھتا جس سے درد کی شدت میں کمی ہوتی ہے۔



ماہواری کے دوران درد عام بات ہے اس لیے درد میں کمی کرنے والی ادویات کے بے جا استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔



درد کی صورت میں پیٹ اور کمر کی ٹکڑوں کو گرم کرنا چاہیے۔



