ಋತುಚಕ್ರ ಸ್ನೇಹಿ

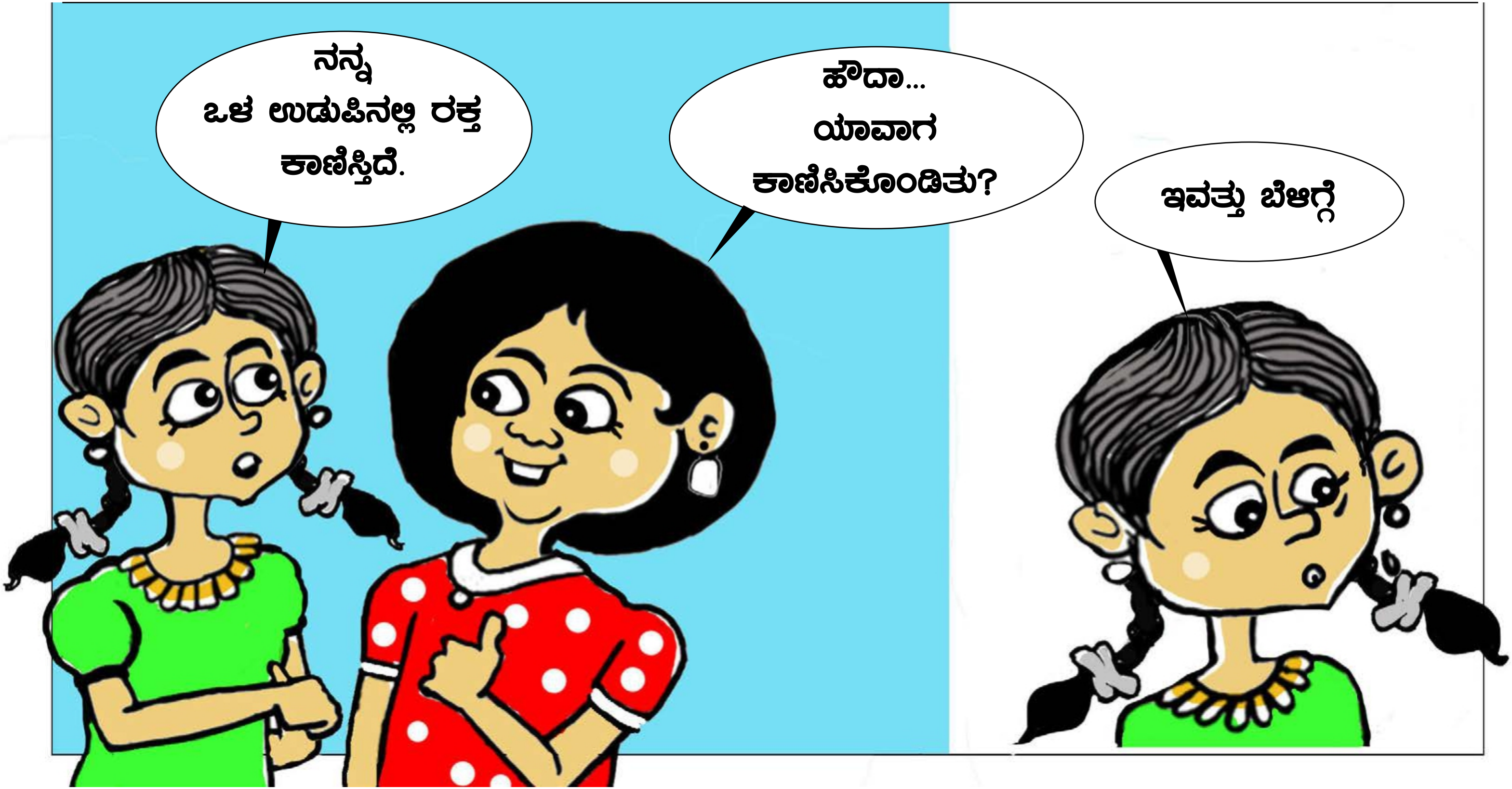
ಶಾಲಾ ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ

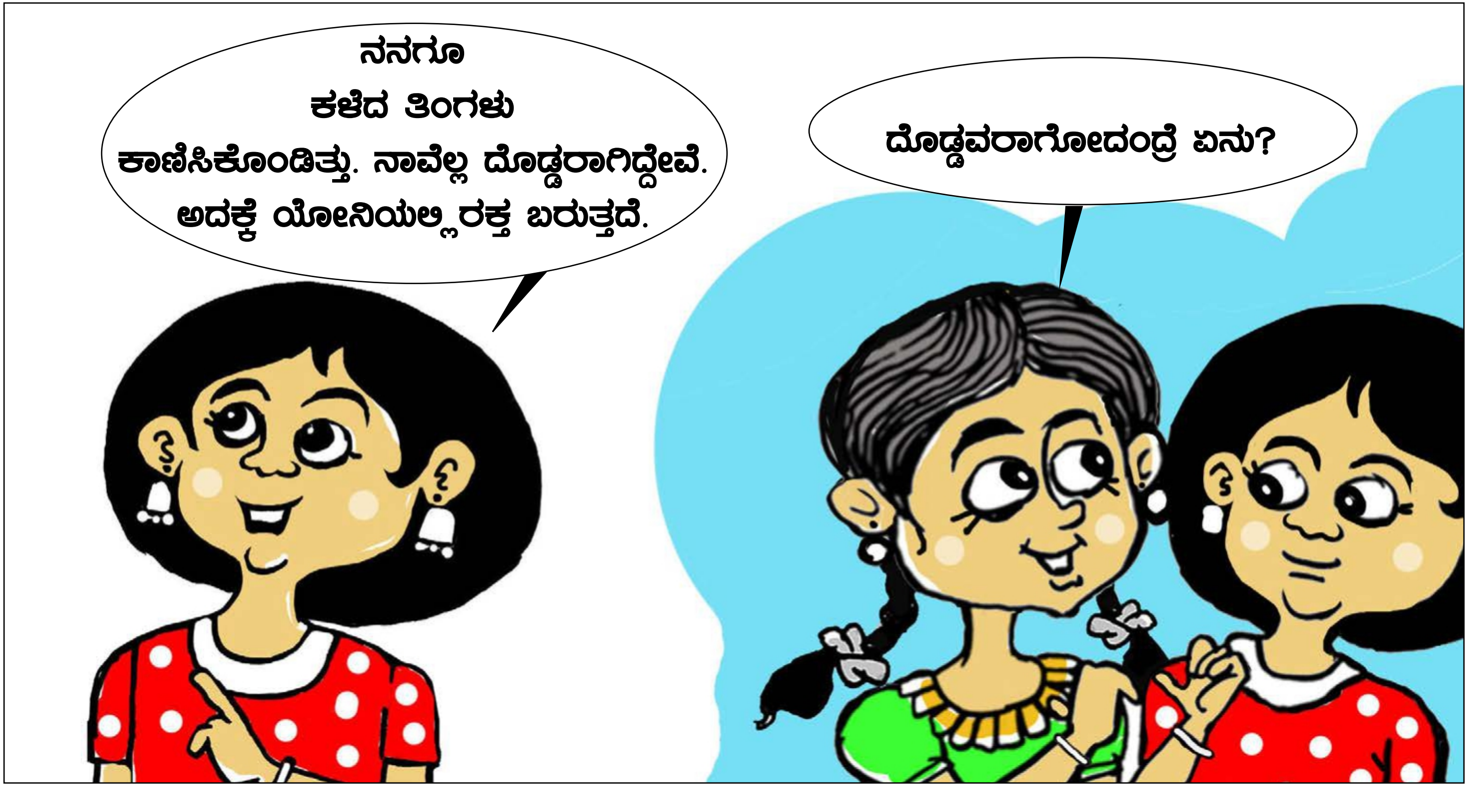
ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ

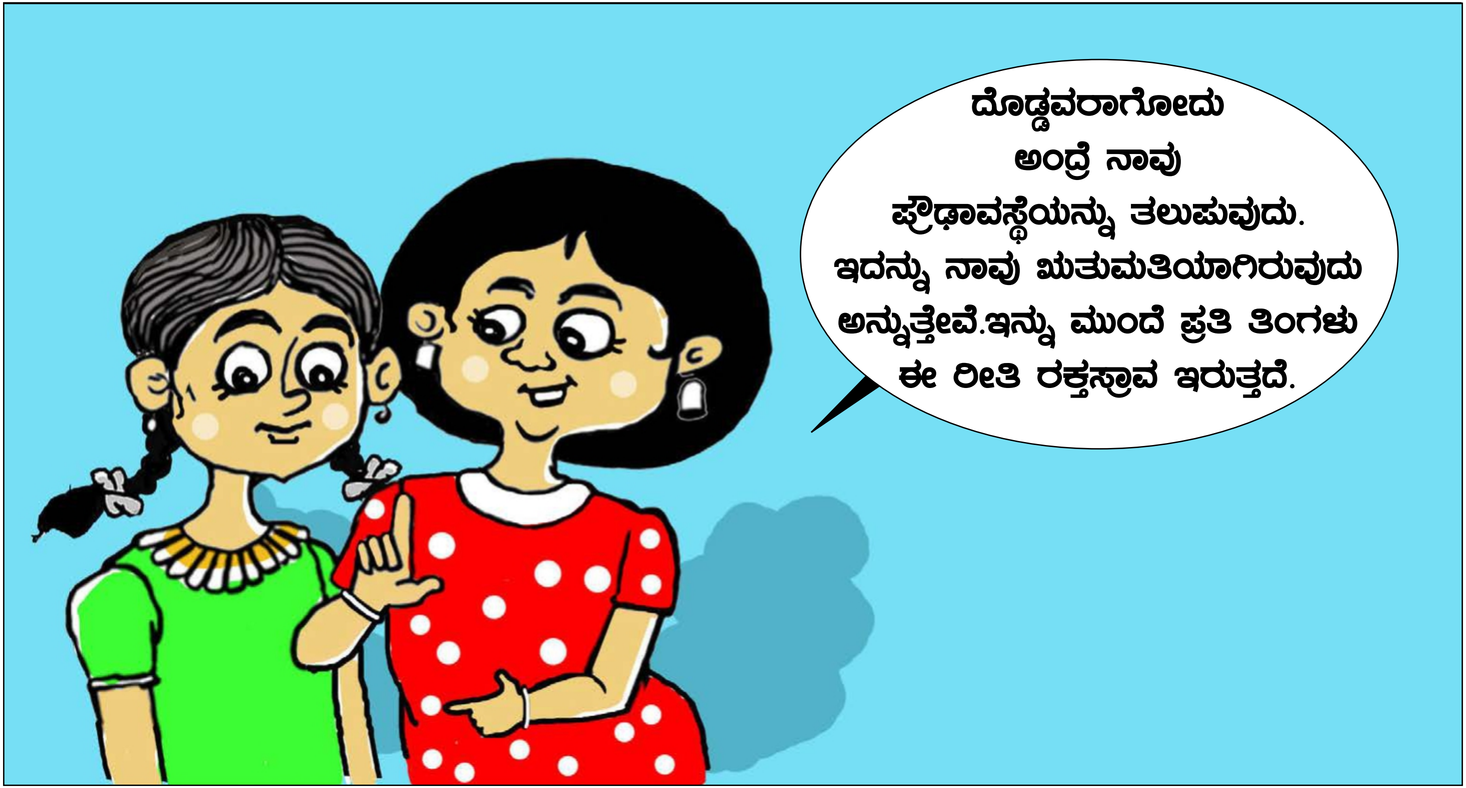
ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ

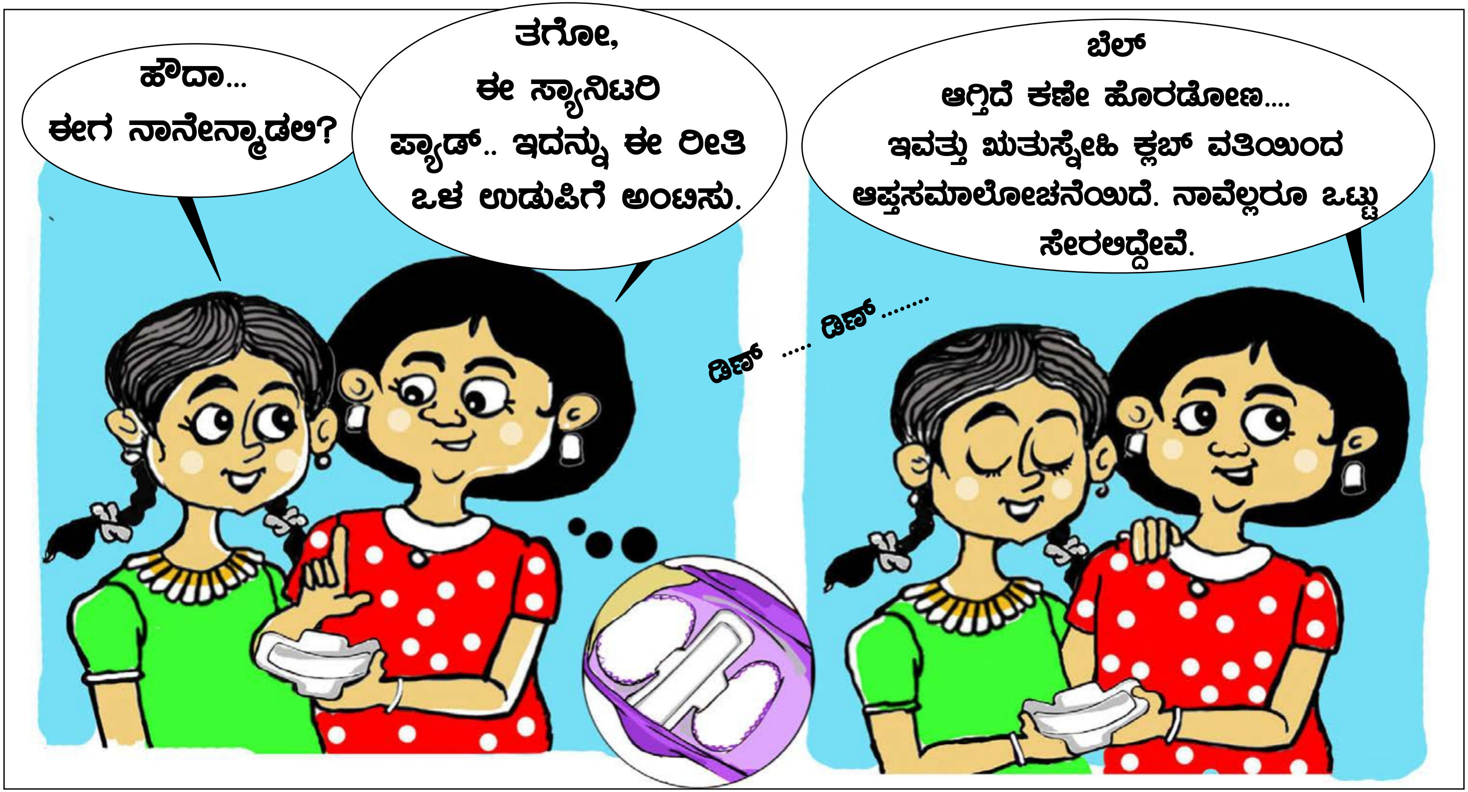
ಪ್ರಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಋತುಚಕ್ರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಅದರ ಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಋತುಚಕ್ರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಕುರಿತಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಎಳೆಎಳೆಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕಿ ಹಾಗೂ ಬಾಲಕಿಯರ ನಡುವಿನ ಸಂವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಮೂಡಿಬಂದಿದ್ದು ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಋತುಚಕ್ರವೆಂಬುದು ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಮುನ್ನಡೆಯಲು 'ಋತುಚಕ್ರ ಸ್ನೇಹಿ' ಕೈಪಿಡಿಯು ದೀವಿಗೆಯಾಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

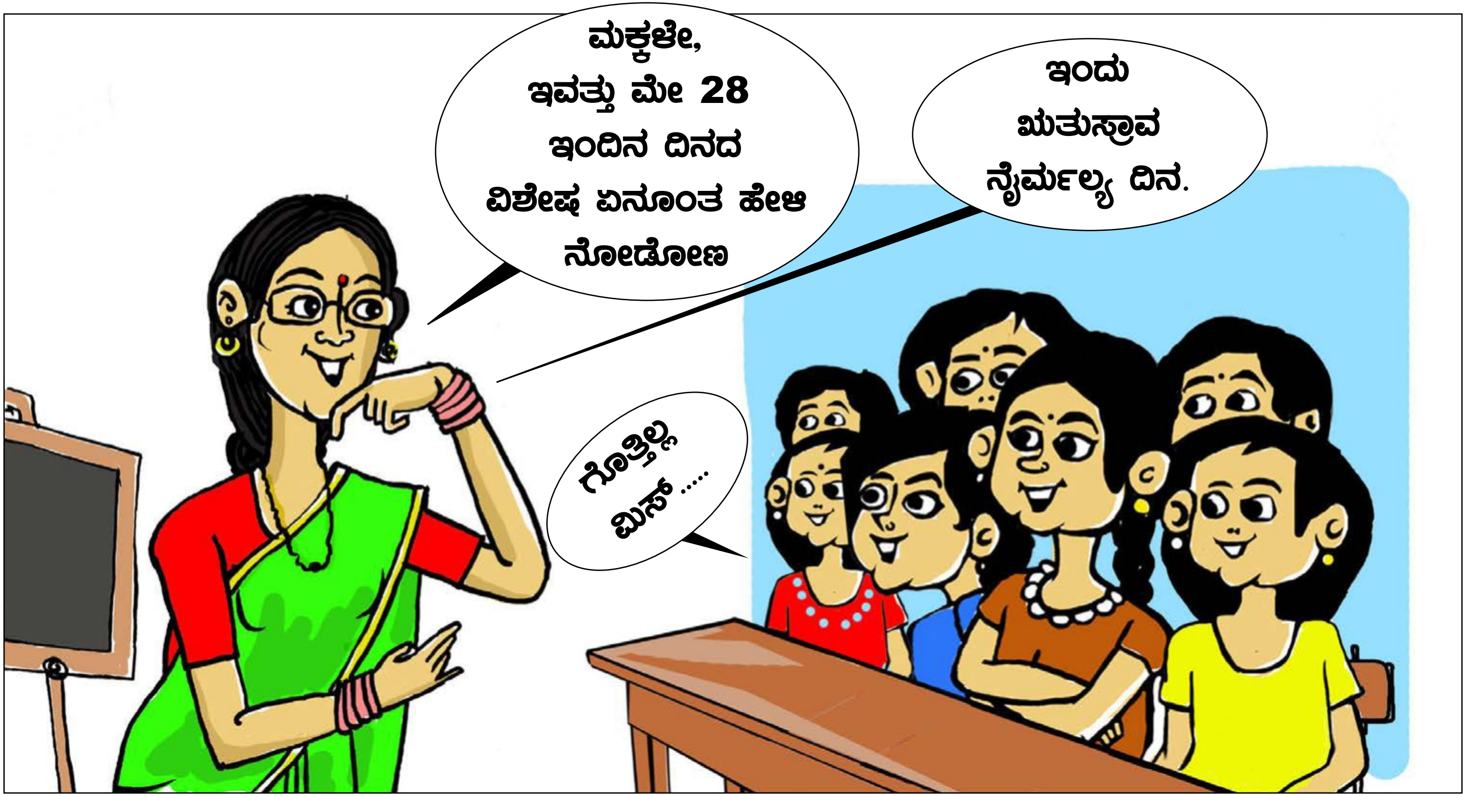

ನನ್ನ
ಒಳ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ
ಕಾಣಿಸ್ತಿದೆ.
ಹೌದಾ...
ಯಾವಾಗ
ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು?
ಇವತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

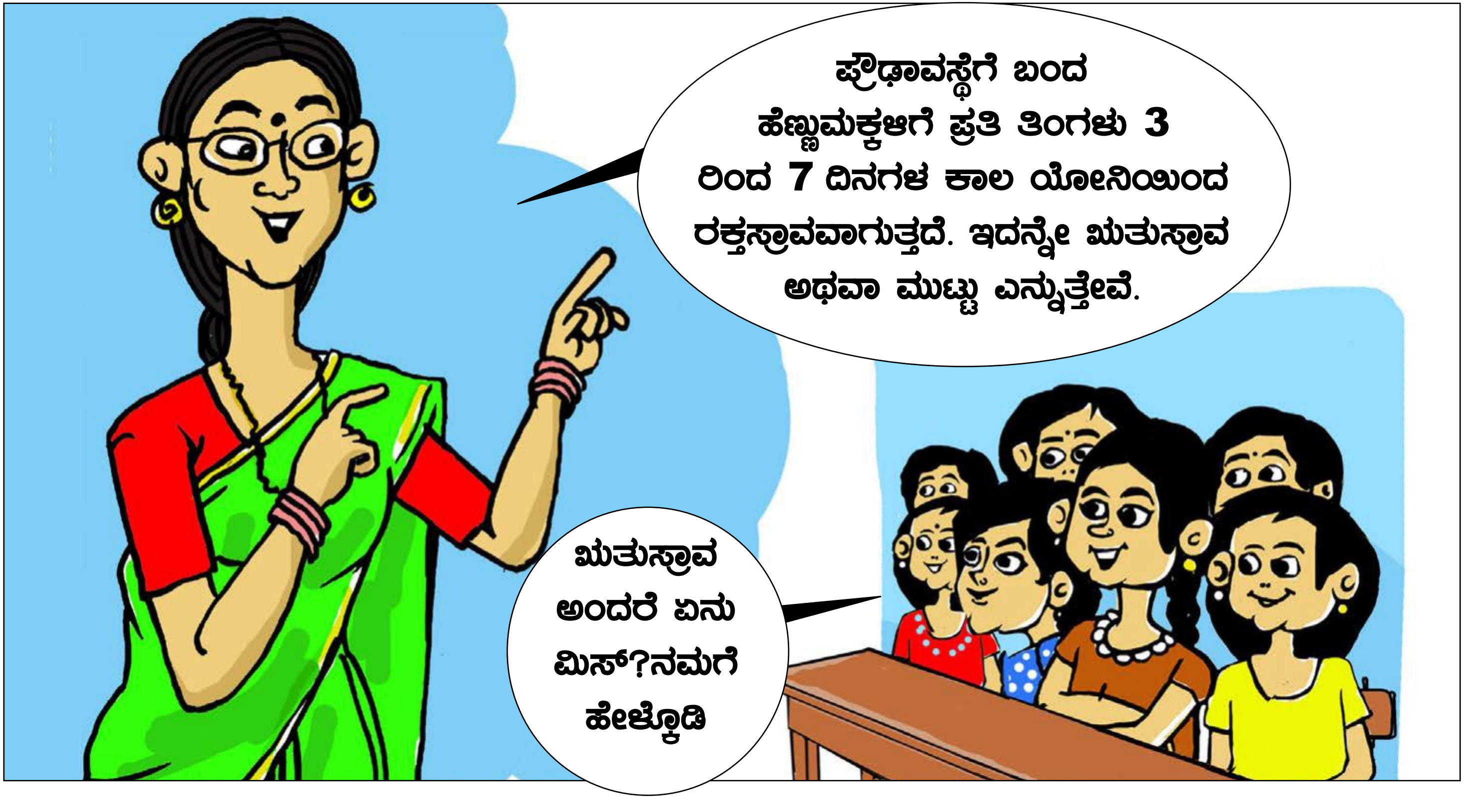

ನನಗೂ
ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು
ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ನಾವೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡರಾಗಿದ್ದೇವೆ.
ಅದಕ್ಕೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ.
ದೊಡ್ಡವರಾಗೋದಂದ್ರೆ ಏನು?

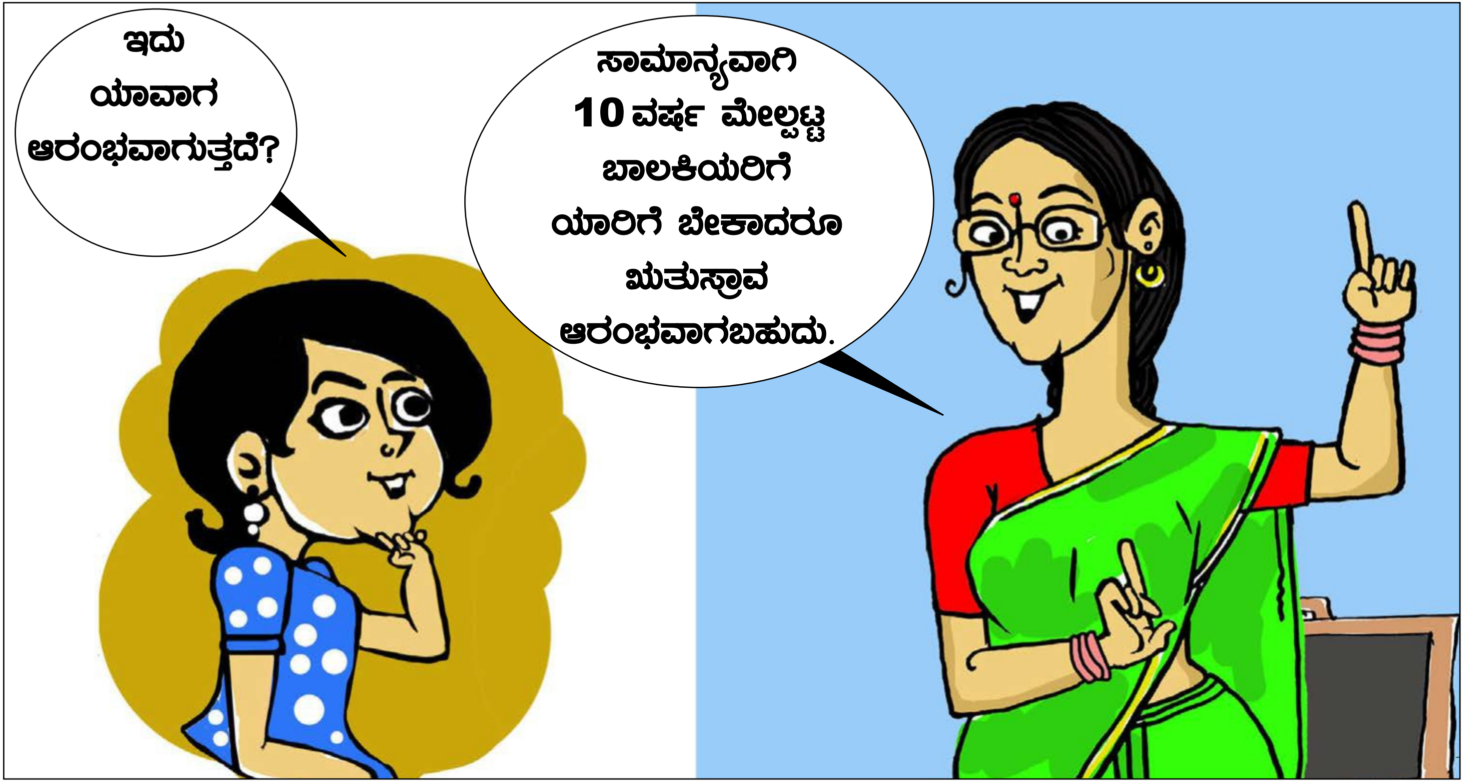

ದೊಡ್ಡವರಾಗೋದು
ಅಂದ್ರೆ ನಾವು
ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು.
ಇದನ್ನು ನಾವು ಋತುಮತಿಯಾಗಿರುವುದು
ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ.ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು
ಈ ರೀತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇರುತ್ತದೆ.



ಹೌದಾ...
ಈಗ ನಾನೇನ್ಮಾಡಲಿ?
ತಗೋ,
ಈ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ
ಪ್ಯಾಡ್.. ಇದನ್ನು ಈ ರೀತಿ
ಒಳ ಉಡುಪಿಗೆ ಅಂಟಿಸು.
ಡಿಣ್ ..... ಡಿಣ್........
ಬೆಲ್
ಆಗ್ತಿದೆ ಕಣೇ ಹೊರಡೋಣ....
ಇವತ್ತು ಋತುಸ್ನೇಹಿ ಕ್ಲಬ್ ವತಿಯಿಂದ
ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟು
ಸೇರಲಿದ್ದೇವೆ.

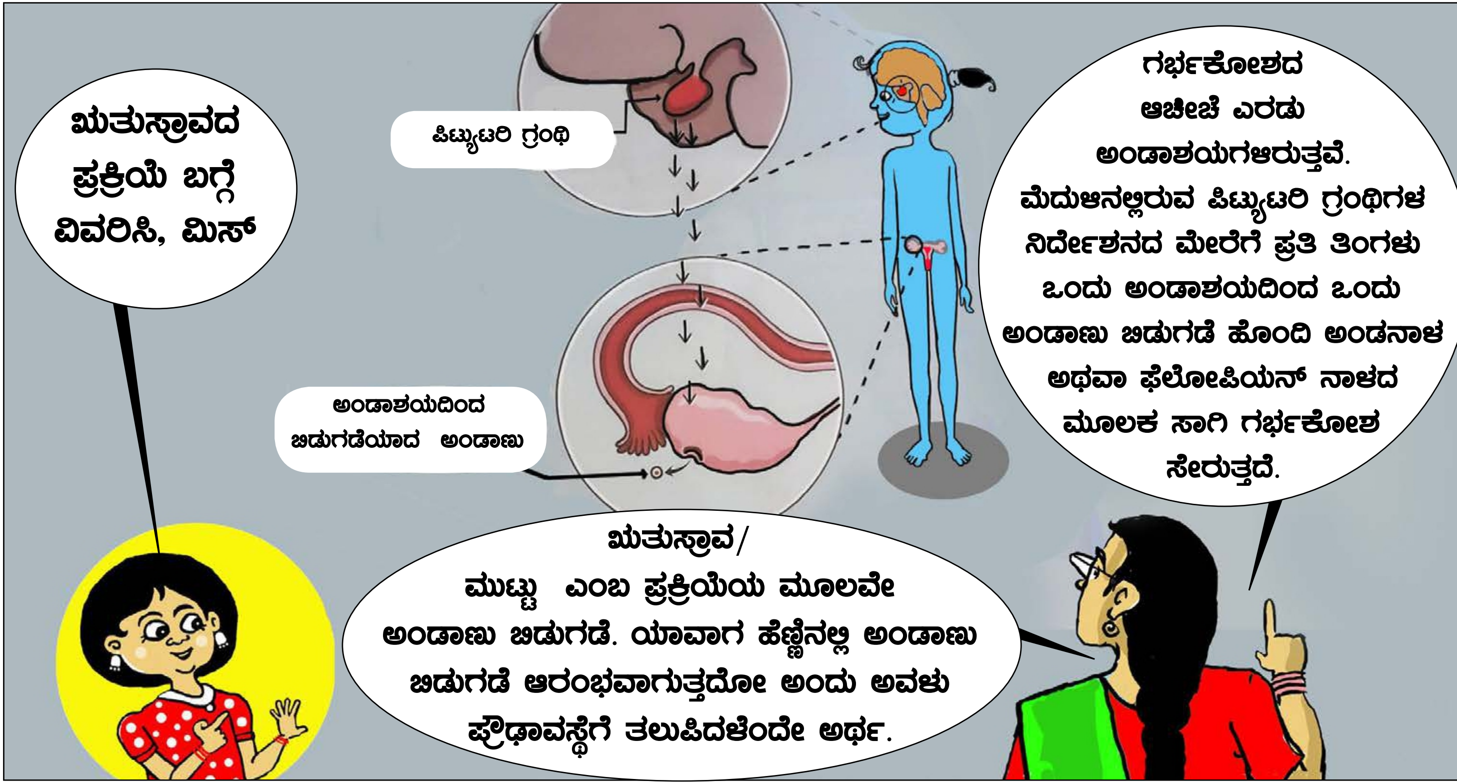

ಮಕ್ಕಳೇ, ಇವತ್ತು ಮೇ 28 ಇಂದಿನ ದಿನದ ವಿಶೇಷ ಏನೂಂತ ಹೇಳಿ ನೋಡೋಣ
ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಮಿಸ್ .....
ಇಂದು ಋತುಸ್ರಾವ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನ.

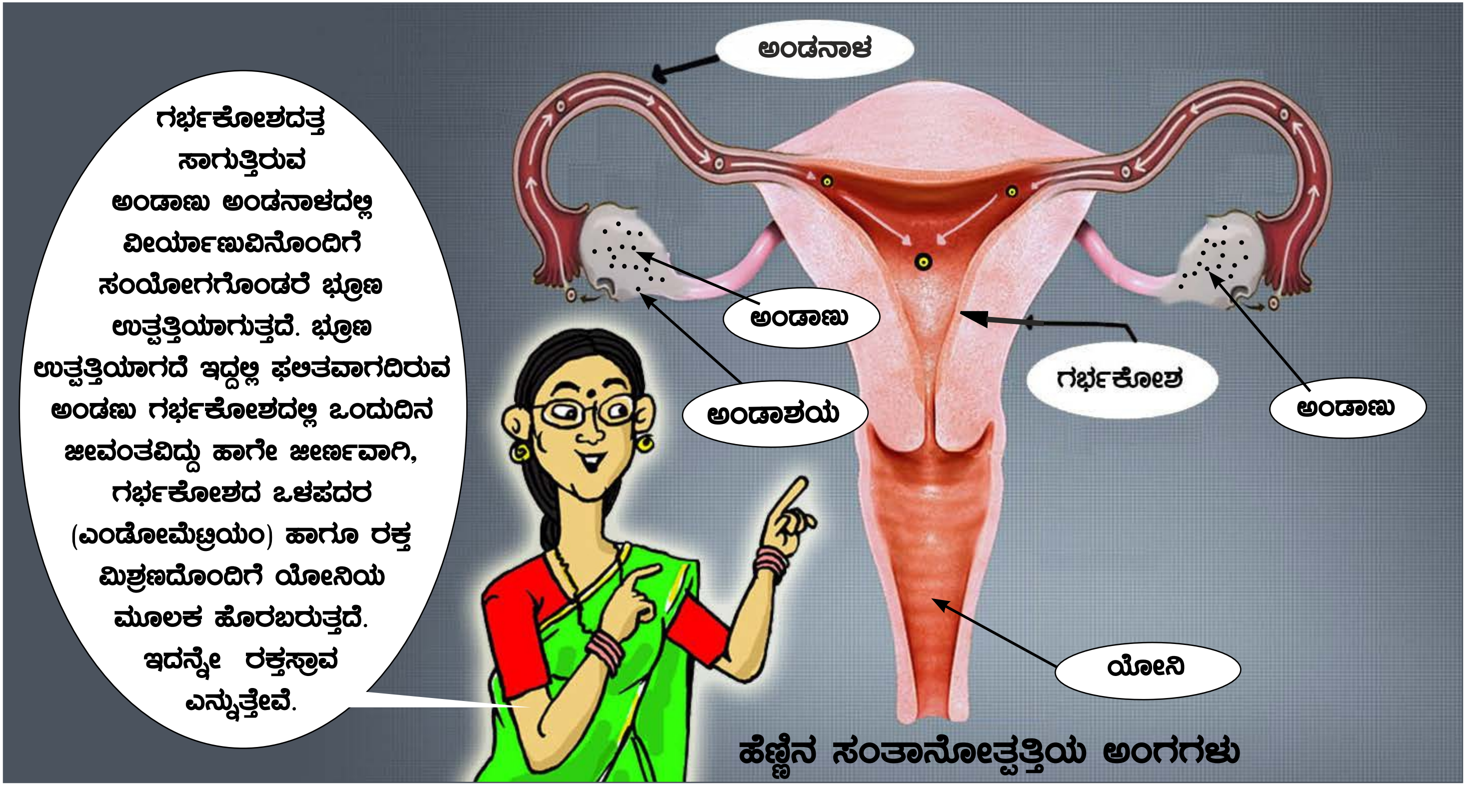

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 3 ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.
ಋತುಸ್ರಾವ ಅಂದರೆ ಏನು ಮಿಸ್?ನಮಗೆ ಹೇಳ್ಕೊಡಿ



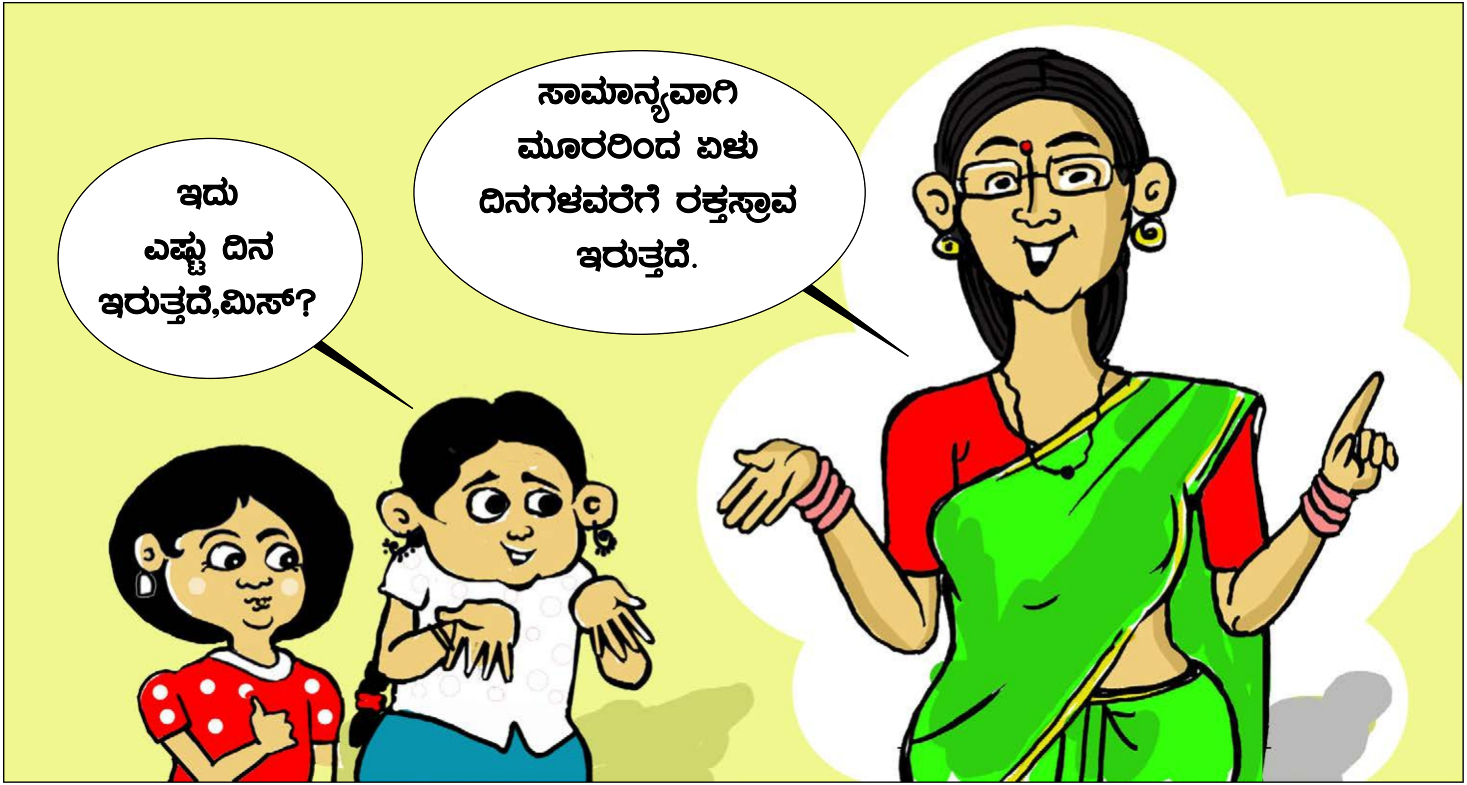
ಇದು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ?
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಋತುಸ್ರಾವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಯಾಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ?
ಮಕ್ಕಳೇ, ಹೆಣ್ಣಿನ ದೈಹಿಕ ರಚನೆ,ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ತಯಾರಾಗುವ ಅಂಡಾಶಯ, ಅಂಡವನ್ನು ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವ ಅಂಡನಾಳ, ಗರ್ಭಕೊರಳು,ಯೋನಿ, ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಋತುಸ್ರಾವದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

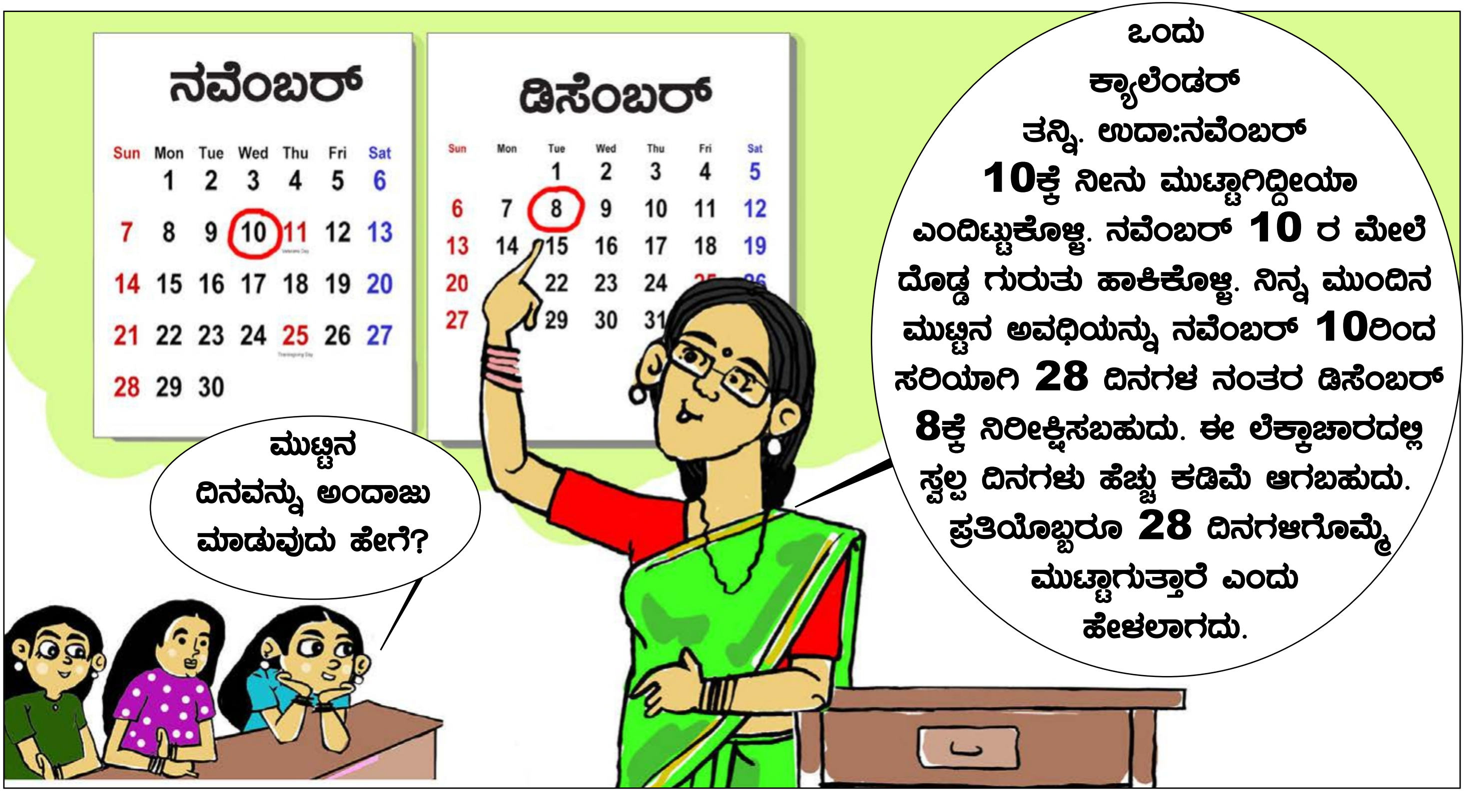

ಋತುಸ್ರಾವದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ಮಿಸ್
ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ
ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಅಂಡಾಣು
ಗರ್ಭಕೋಶದ ಆಚೀಚೆ ಎರಡು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿರ್ದೇಶನದ ಮೇರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಅಂಡನಾಳ ಅಥವಾ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸೇರುತ್ತದೆ.
ಋತುಸ್ರಾವ/ ಮುಟ್ಟು ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲವೇ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ. ಯಾವಾಗ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೋ ಅಂದು ಅವಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪಿದಳೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

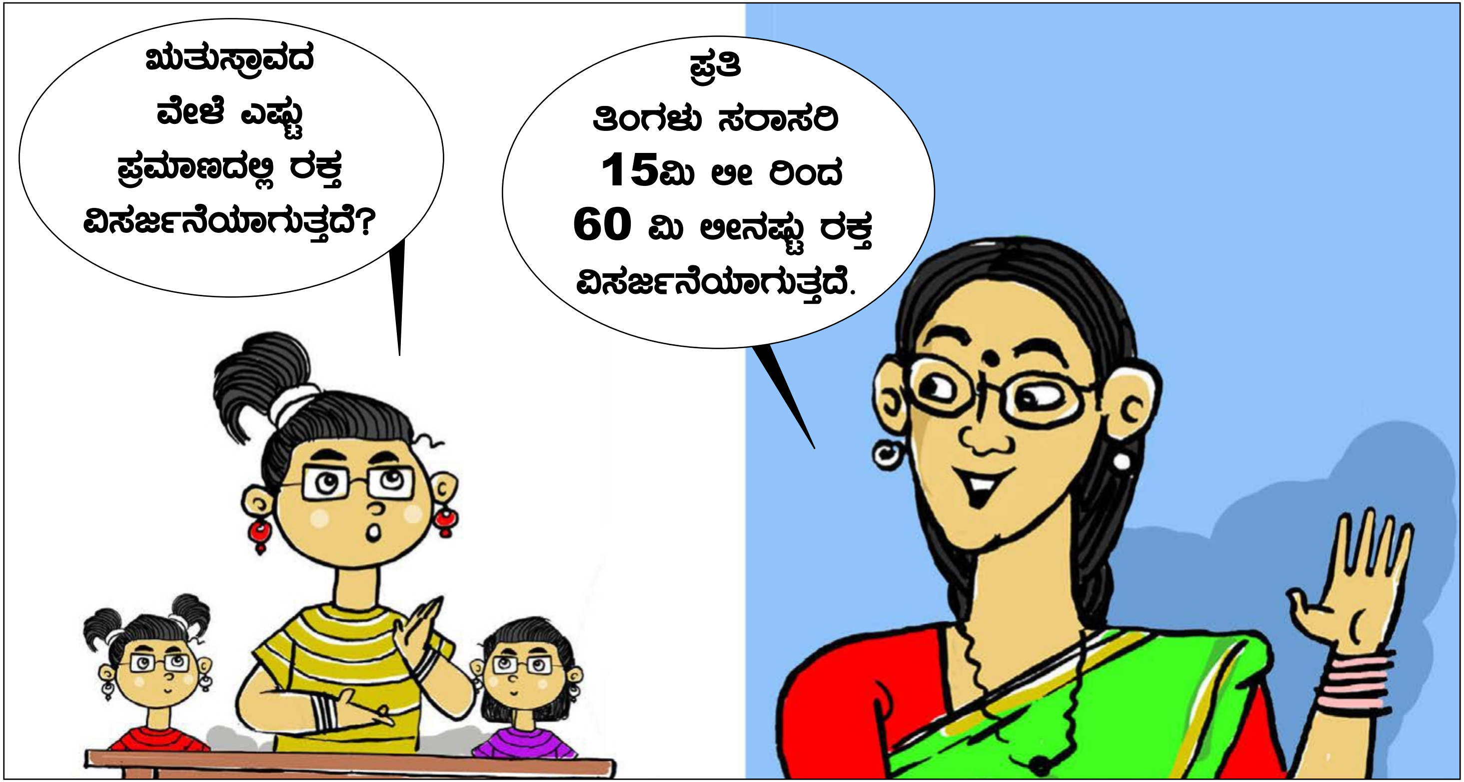


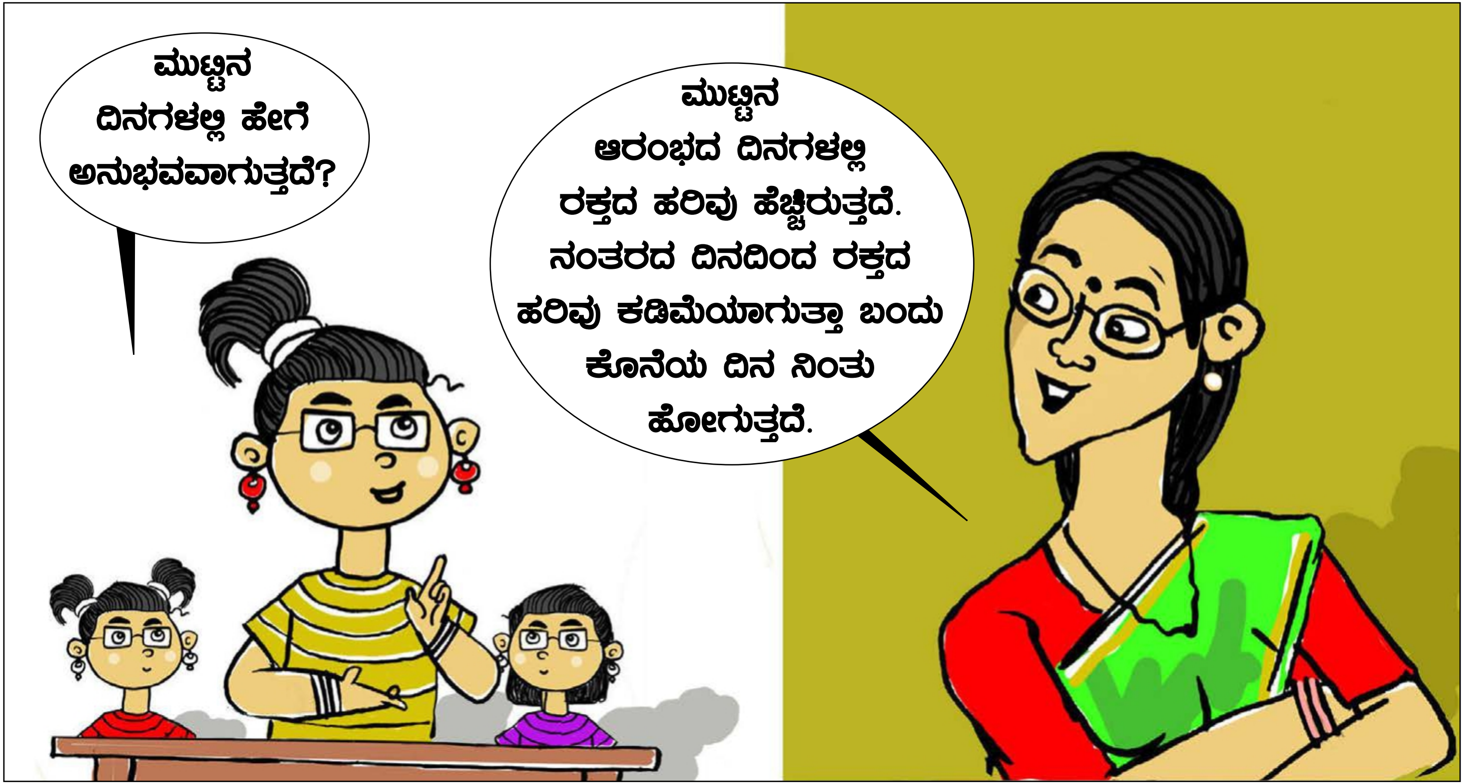
ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಅಂಗಗಳು

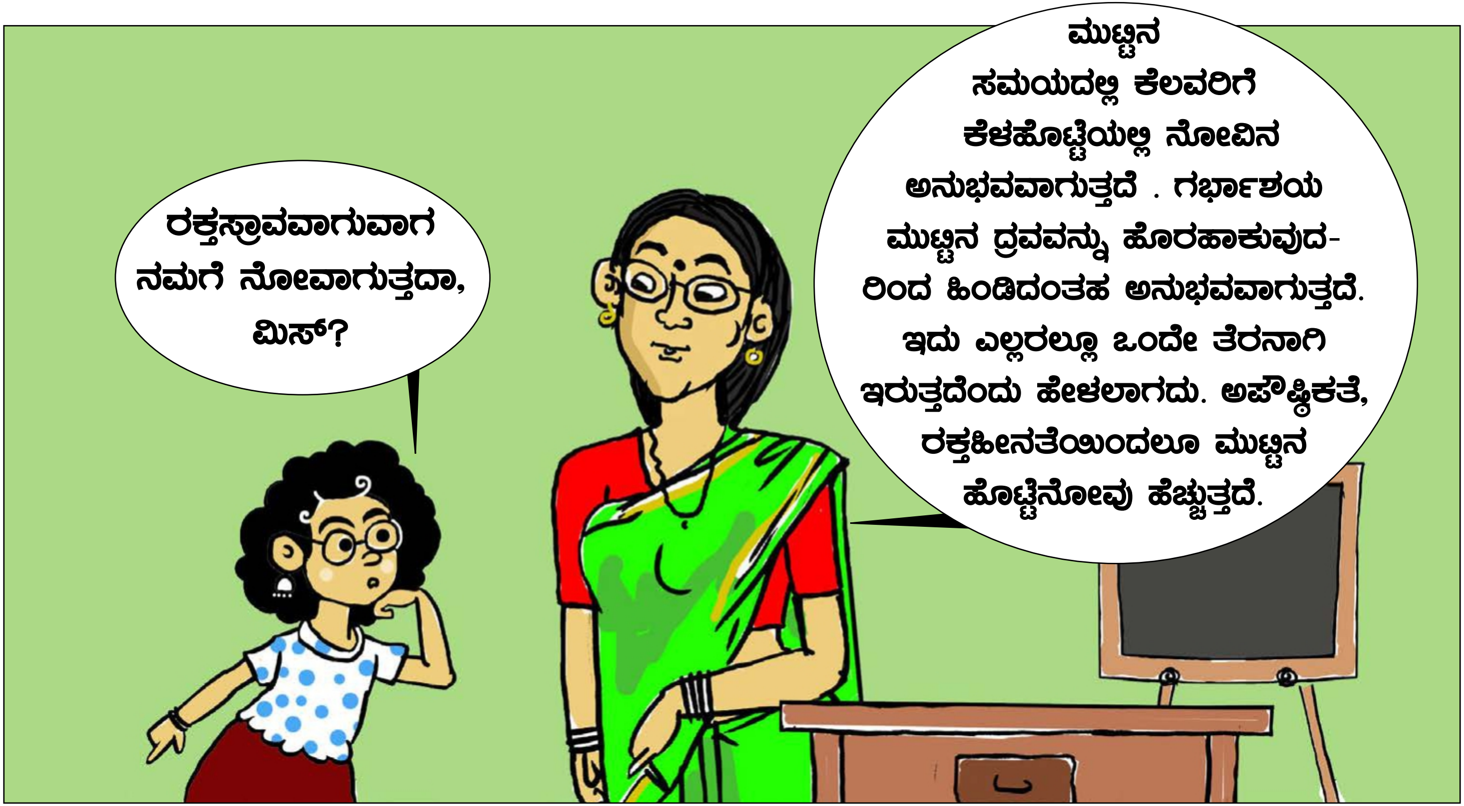

ಇದು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಇರುತ್ತದೆ,ಮಿಸ್?
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ?
ಹೌದು.
ಒಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಋತುಸ್ರಾವದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ 28 ದಿನಗಳ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನಗಳ ಅಂತರ 21 ರಿಂದ 35 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು

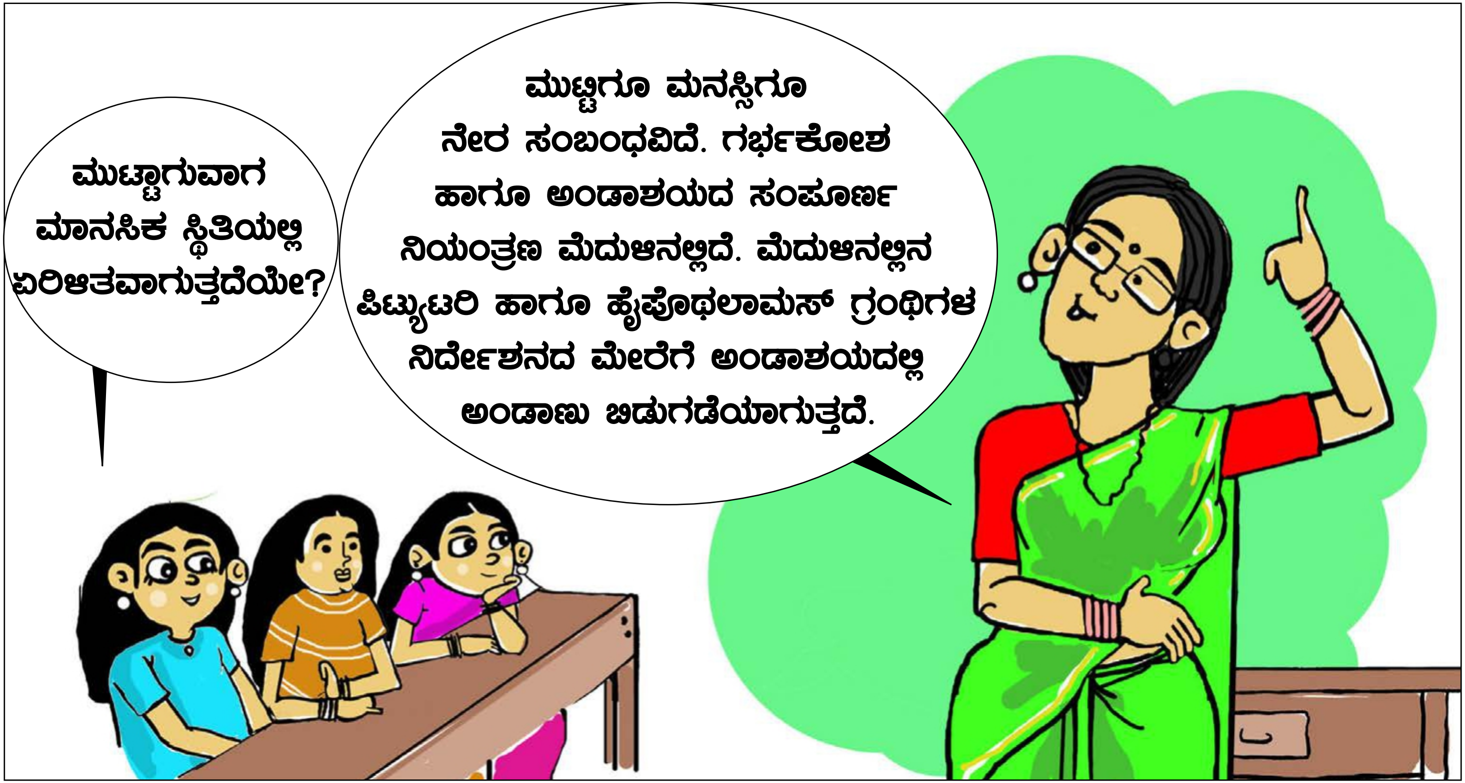

ನವೆಂಬರ್
ಡಿಸೆಂಬರ್
ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?
ಒಂದು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ತನ್ನಿ. ಉದಾ:ನವೆಂಬರ್ 10ಕ್ಕೆ ನೀನು ಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನವೆಂಬರ್ 10 ರ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿನ್ನ ಮುಂದಿನ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ನವೆಂಬರ್ 10ರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ 28 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 8ಕ್ಕೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 28 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು.


ಋತುಸ್ರಾವದ ವೇಳೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ?
ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸರಾಸರಿ 15ಮಿ ಲೀ ರಿಂದ 60 ಮಿ ಲೀನಷ್ಟು ರಕ್ತ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.


ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ?
ಮುಟ್ಟಿನ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ದಿನದಿಂದ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಕೊನೆಯ ದಿನ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.



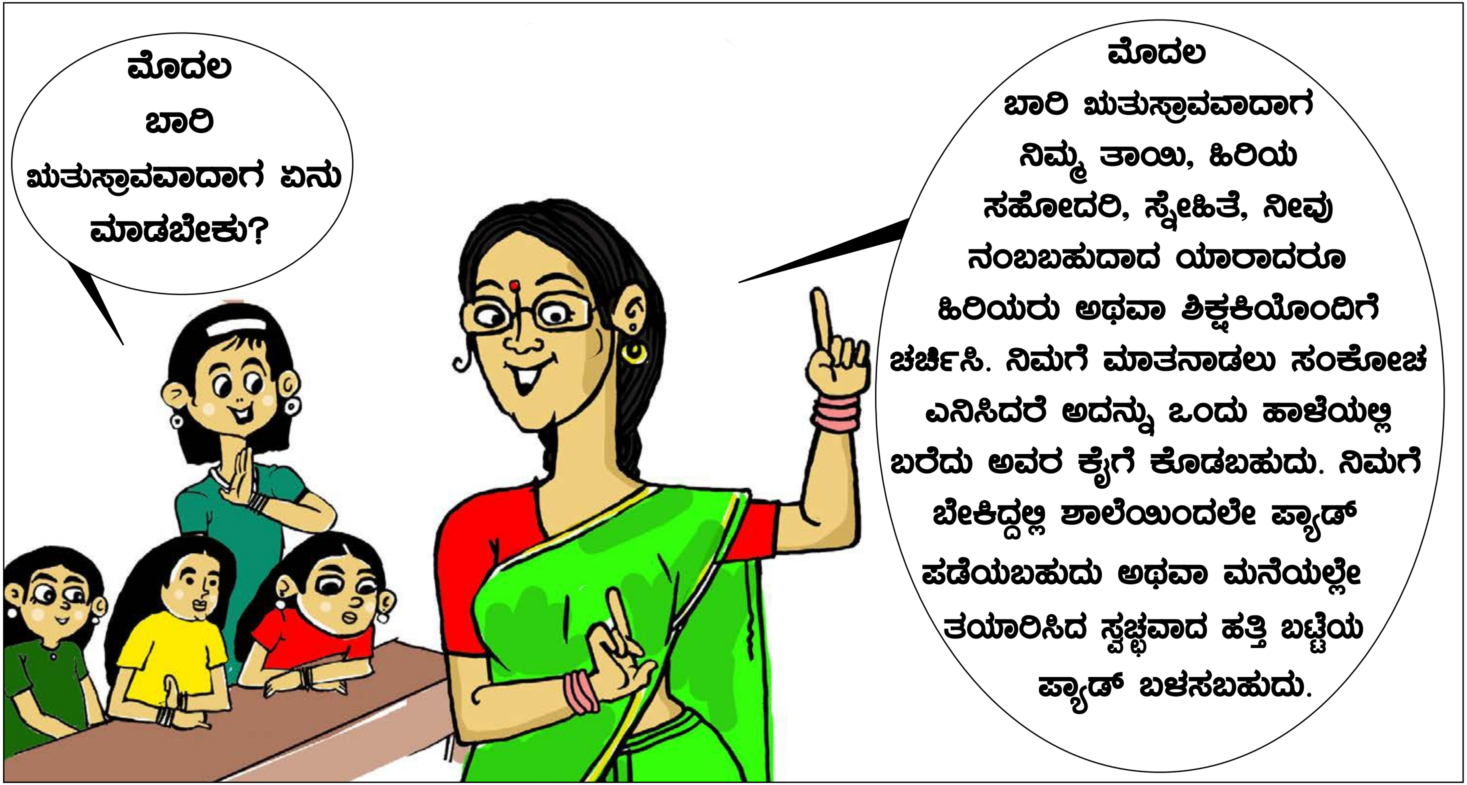
ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವಾಗ ನಮಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದಾ, ಮಿಸ್?
ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ . ಗರ್ಭಾಶಯ ಮುಟ್ಟಿನ ದ್ರವವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದ-ರಿಂದ ಹಿಂಡಿದಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

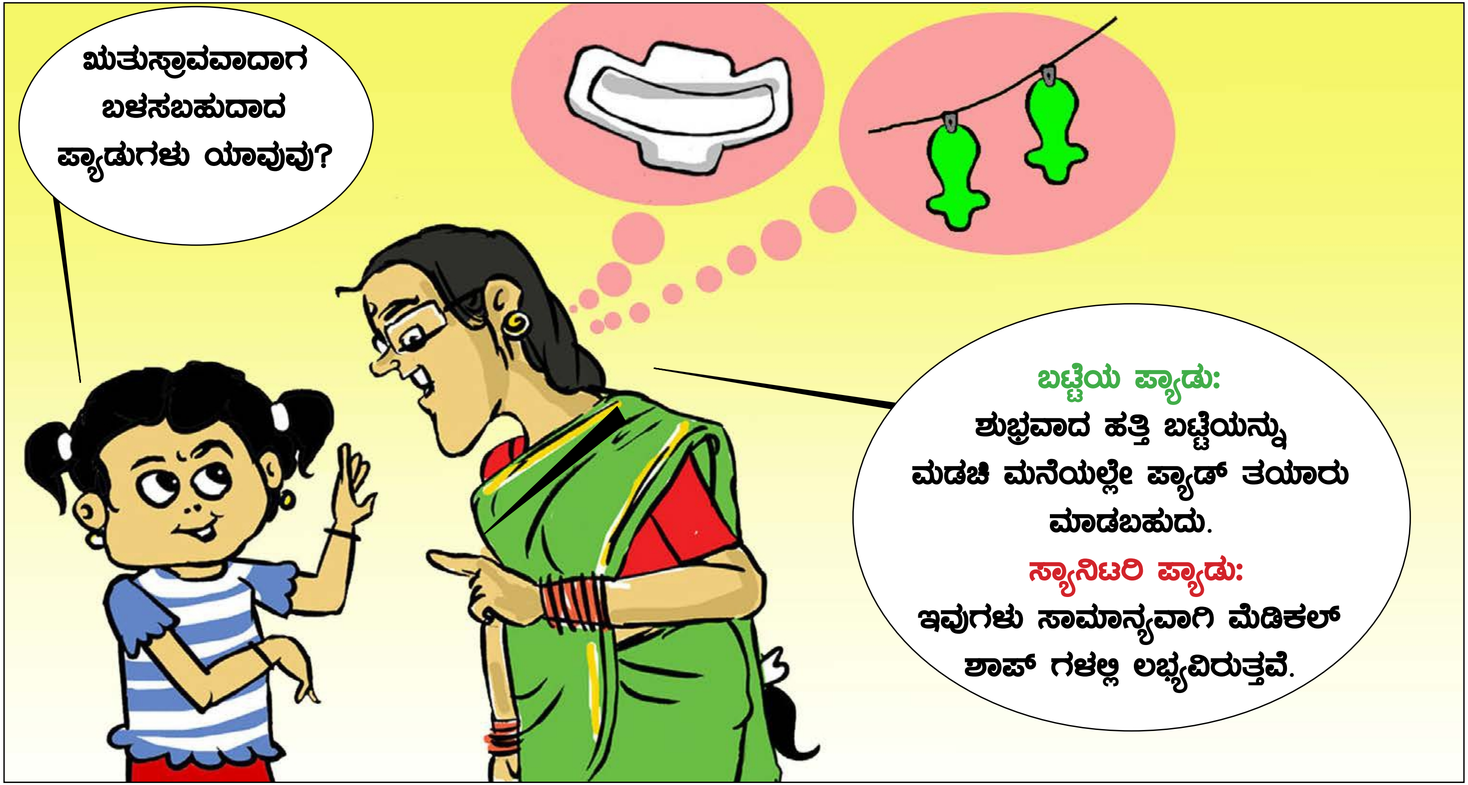

ಮುಟ್ಟಾಗುವಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?
ಮುಟ್ಟಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಹಾಗೂ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿರ್ದೇಶನದ ಮೇರೆಗೆ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

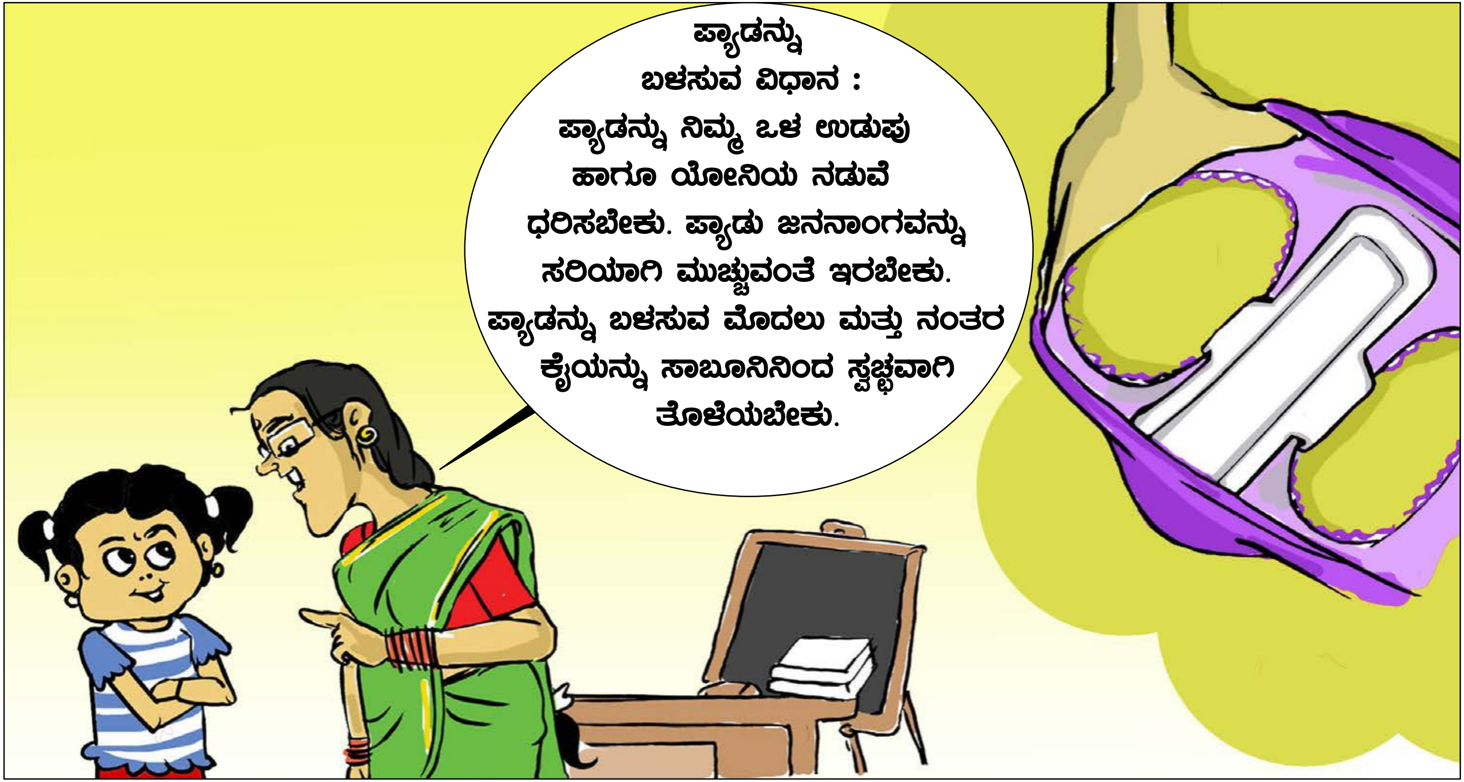
ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ ಇದ್ದಾಗ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.

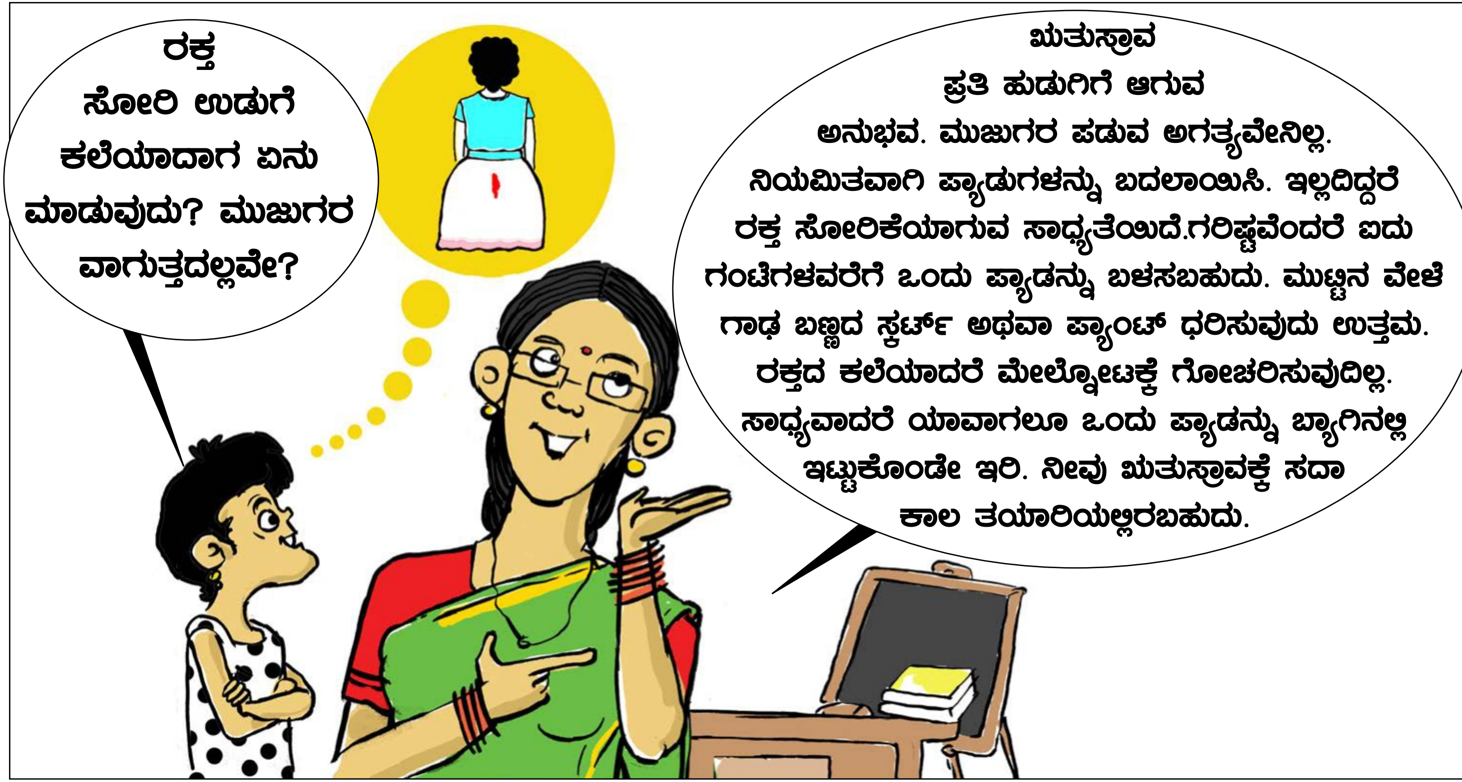
ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಮುಂಗೋಪ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ

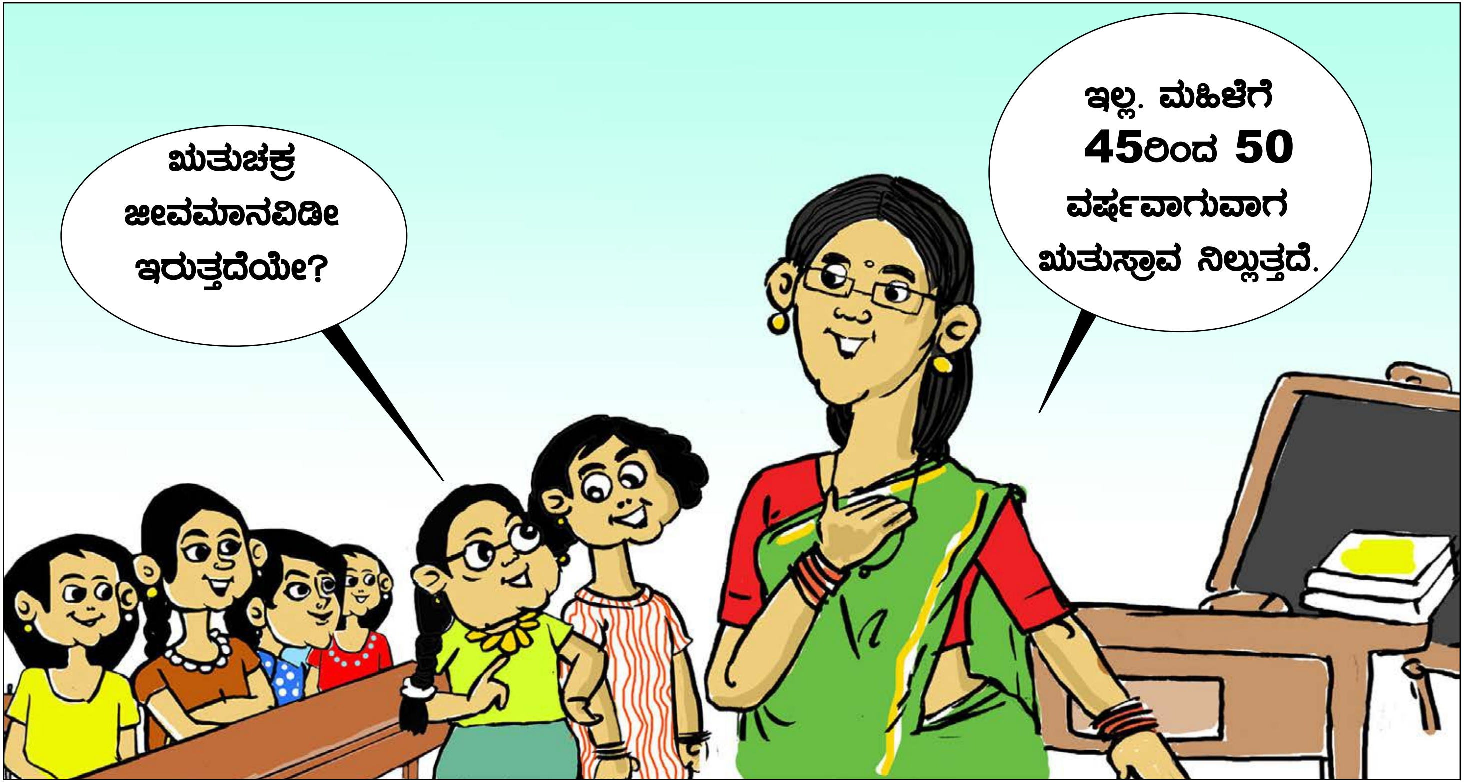
ಮೊದಲ
ಮುಟ್ಟಿನ ಸೂಚನೆ
ಏನು?
ಯೋನಿಯಿಂದ
ಬಿಳಿ ಲೋಳೆಯಂತಹ ದ್ರವ
ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ 6 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ
ಆರಂಭವಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜು. ಕಂಕುಳ, ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ
ರೋಮ ಹಾಗು ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರಂಭವಾದ 2ರಿಂದ
3 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ಋತುಚಕ್ರ
ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.


ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಋತುಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಋತುಸ್ರಾವವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ, ಹಿರಿಯ ಸಹೋದರಿ, ಸ್ನೇಹಿತೆ, ನೀವು ನಂಬಬಹುದಾದ ಯಾರಾದರೂ ಹಿರಿಯರು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಂಕೋಚ ಎನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಅವರ ಕೈಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ಯಾಡ್ ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸಬಹುದು.

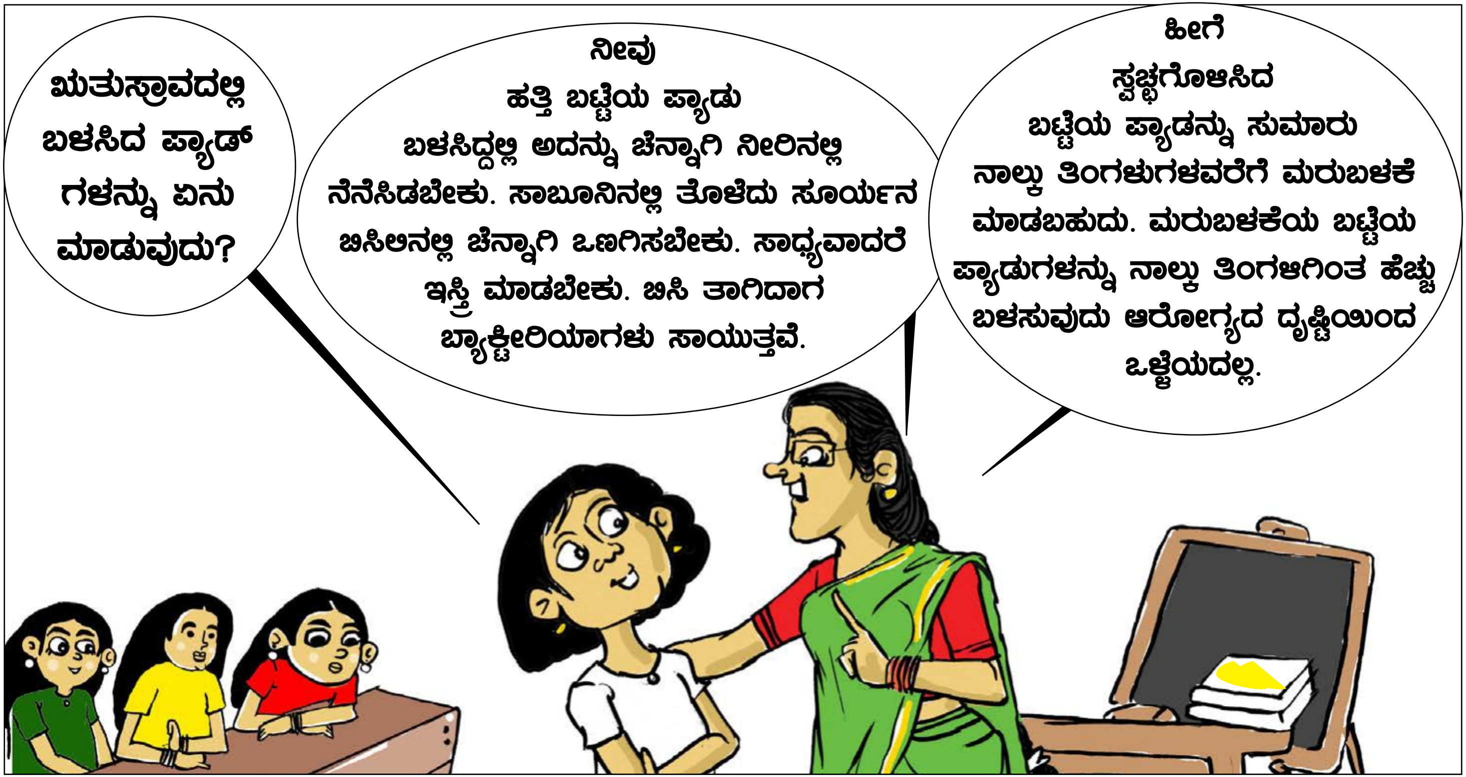

ಋತುಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಪ್ಯಾಡುಗಳು ಯಾವುವು?
ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡು:
ಶುಭ್ರವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ಯಾಡ್ ತಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು.
ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡು:
ಇವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ.

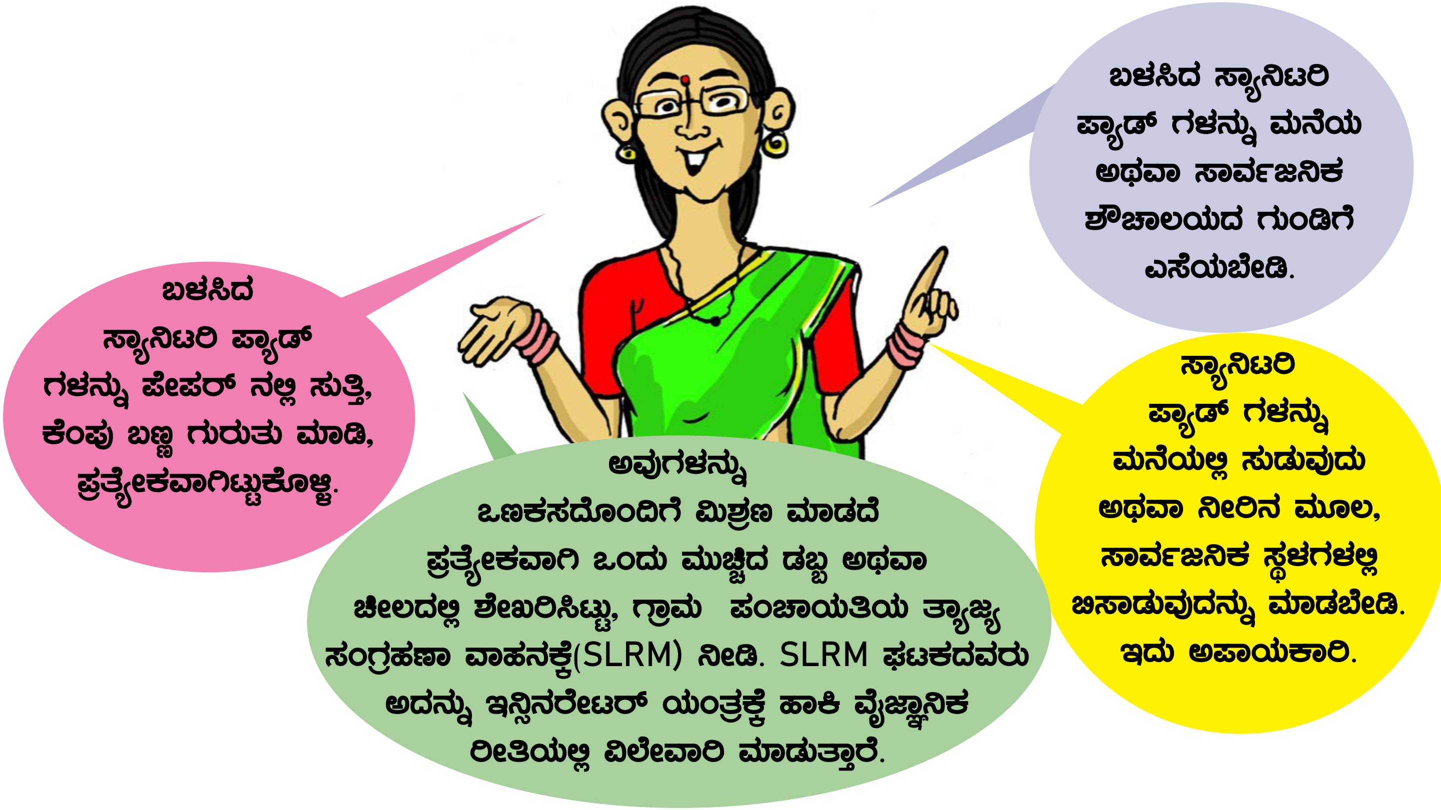

ಪ್ಯಾಡನ್ನು
ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ :
ಪ್ಯಾಡನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಒಳ ಉಡುಪು
ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯ ನಡುವೆ
ಧರಿಸಬೇಕು. ಪ್ಯಾಡು ಜನನಾಂಗವನ್ನು
ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.
ಪ್ಯಾಡನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ
ಕೈಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ
ತೊಳೆಯಬೇಕು.


ರಕ್ತ
ಸೋರಿ ಉಡುಗೆ
ಕಲೆಯಾದಾಗ ಏನು
ಮಾಡುವುದು? ಮುಜುಗರ
ವಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೇ?
ಋತುಸ್ರಾವ
ಪ್ರತಿ ಹುಡುಗಿಗೆ ಆಗುವ
ಅನುಭವ. ಮುಜುಗರ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿಲ್ಲ.
ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ಯಾಡುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ
ರಕ್ತ ಸೋರಿಕೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.ಗರಿಷ್ಟವೆಂದರೆ ಐದು
ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ಯಾಡನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆ
ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಸ್ಕರ್ಟ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
ರಕ್ತದ ಕಲೆಯಾದರೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಪ್ಯಾಡನ್ನು ಬ್ಯಾಗಿನಲ್ಲಿ
ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಇರಿ. ನೀವು ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸದಾ
ಕಾಲ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು.

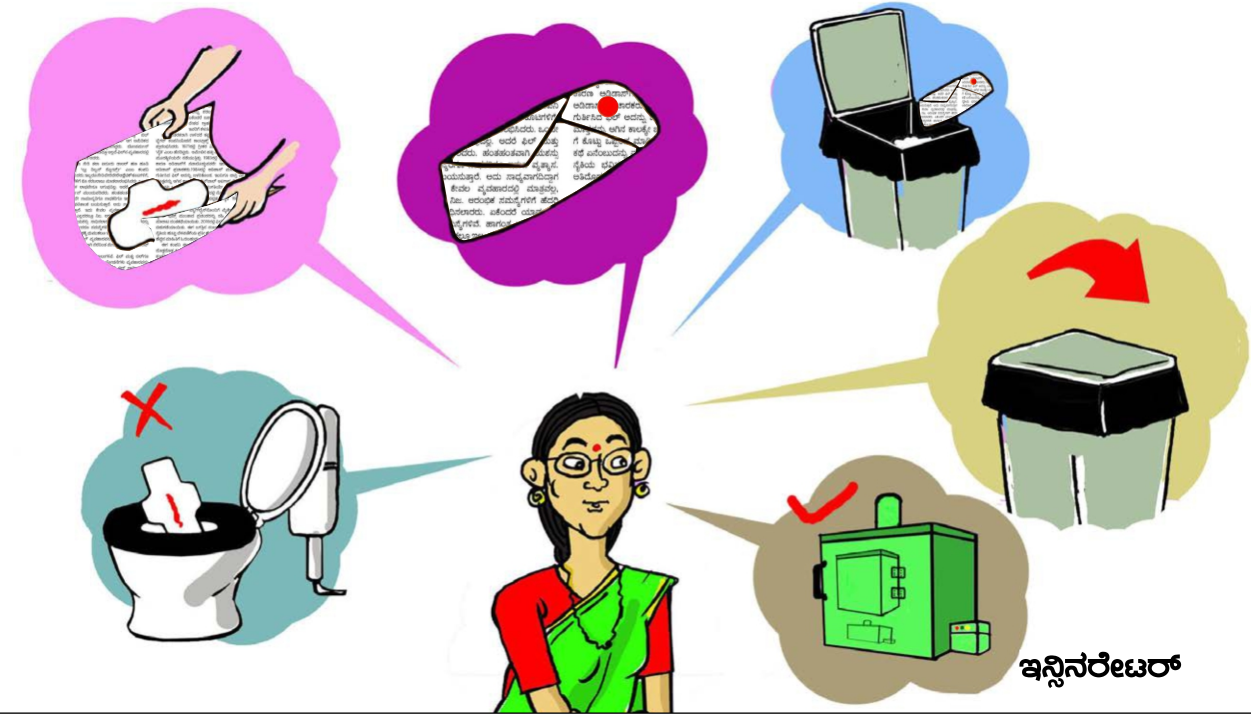

ಋತುಚಕ್ರ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಇರುತ್ತದೆಯೇ?
ಇಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಗೆ 45ರಿಂದ 50 ವರ್ಷವಾಗುವಾಗ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

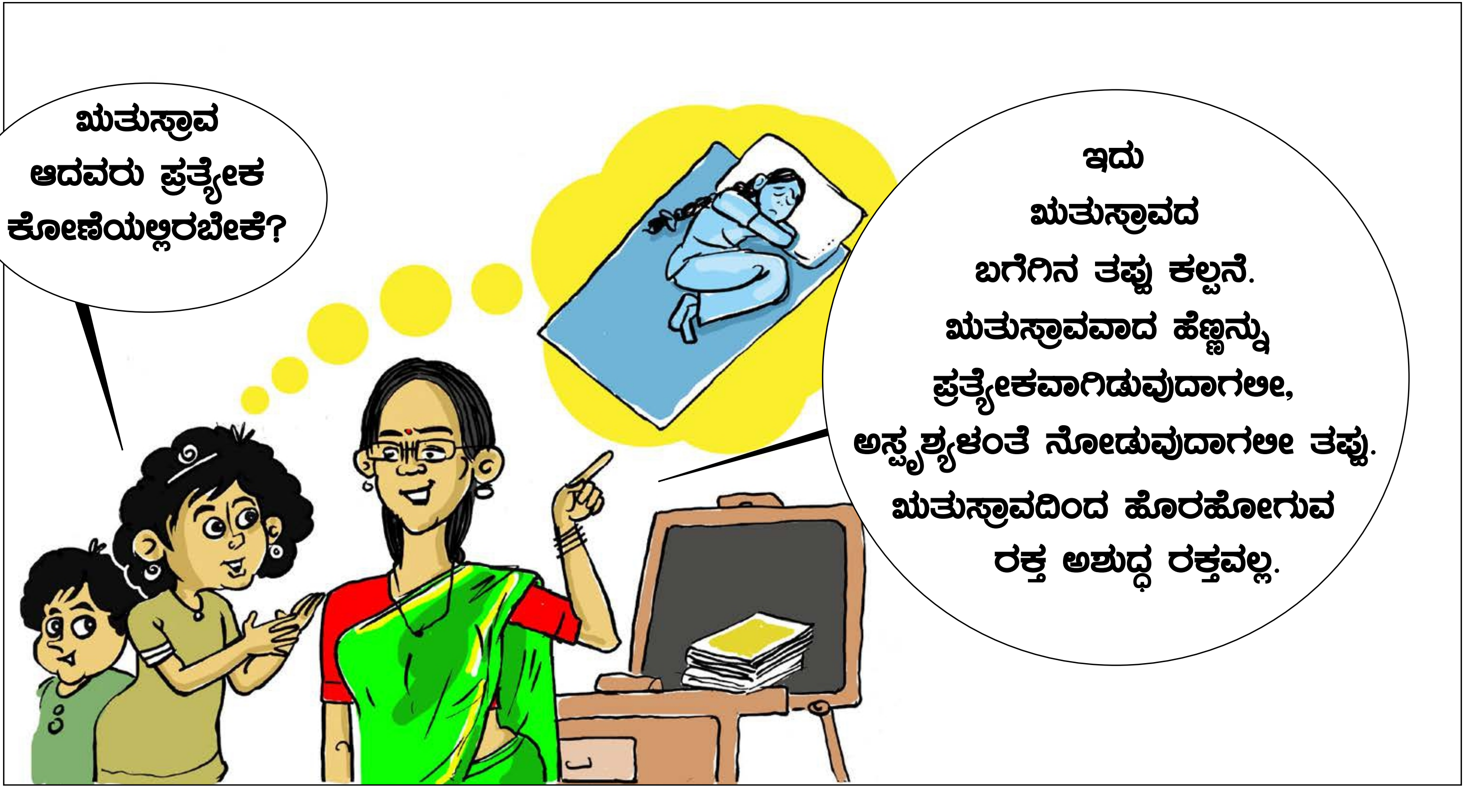
ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒಳುಡುಪು ಧರಿಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನಿಂದ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.
ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದೇ?

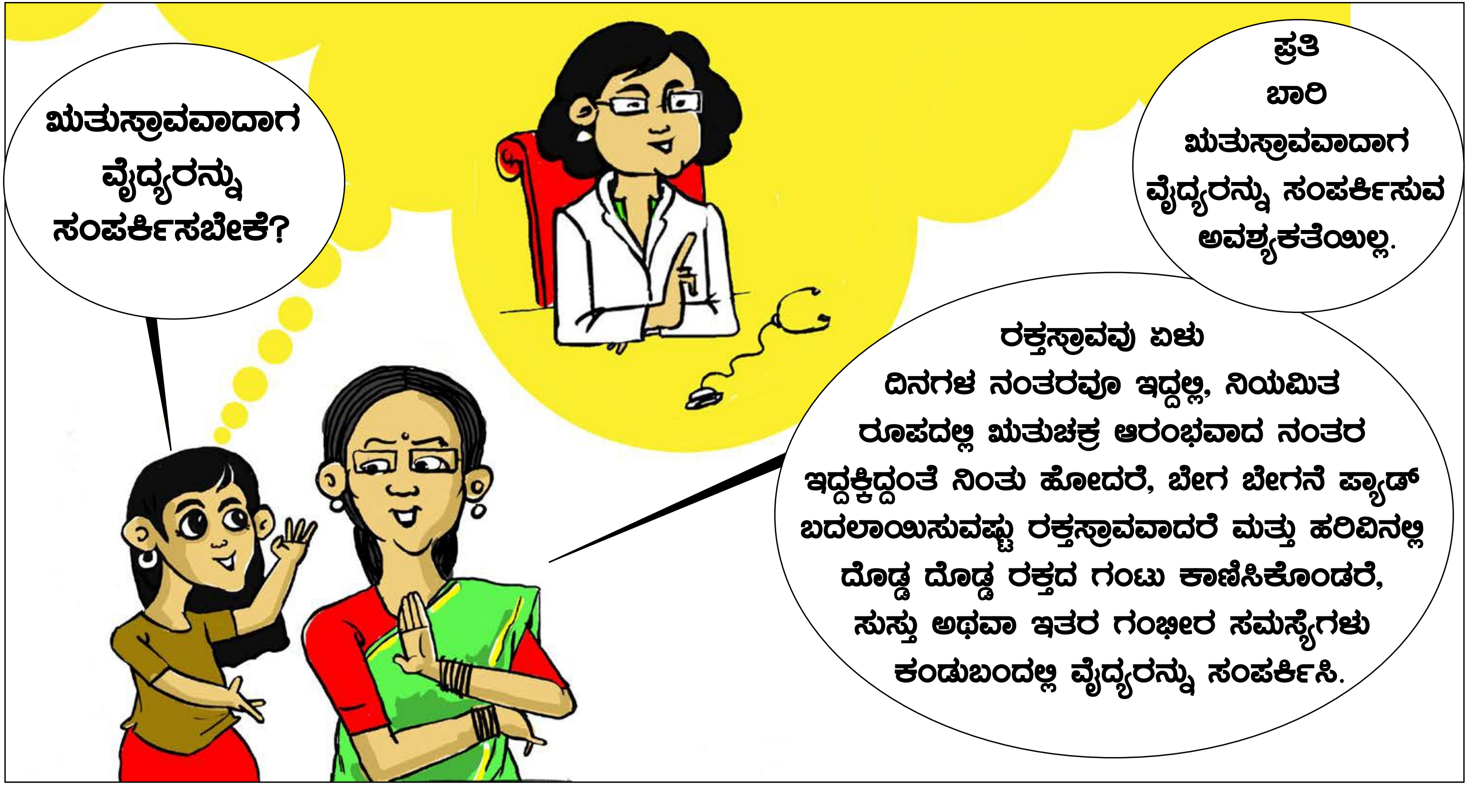

ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಪ್ಯಾಡ್ ಗಳನ್ನು ಏನು ಮಾಡುವುದು?
ನೀವು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡು ಬಳಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಸಾಬೂನಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿ ತಾಗಿದಾಗ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.
ಹೀಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡನ್ನು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮರುಬಳಕೆಯ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

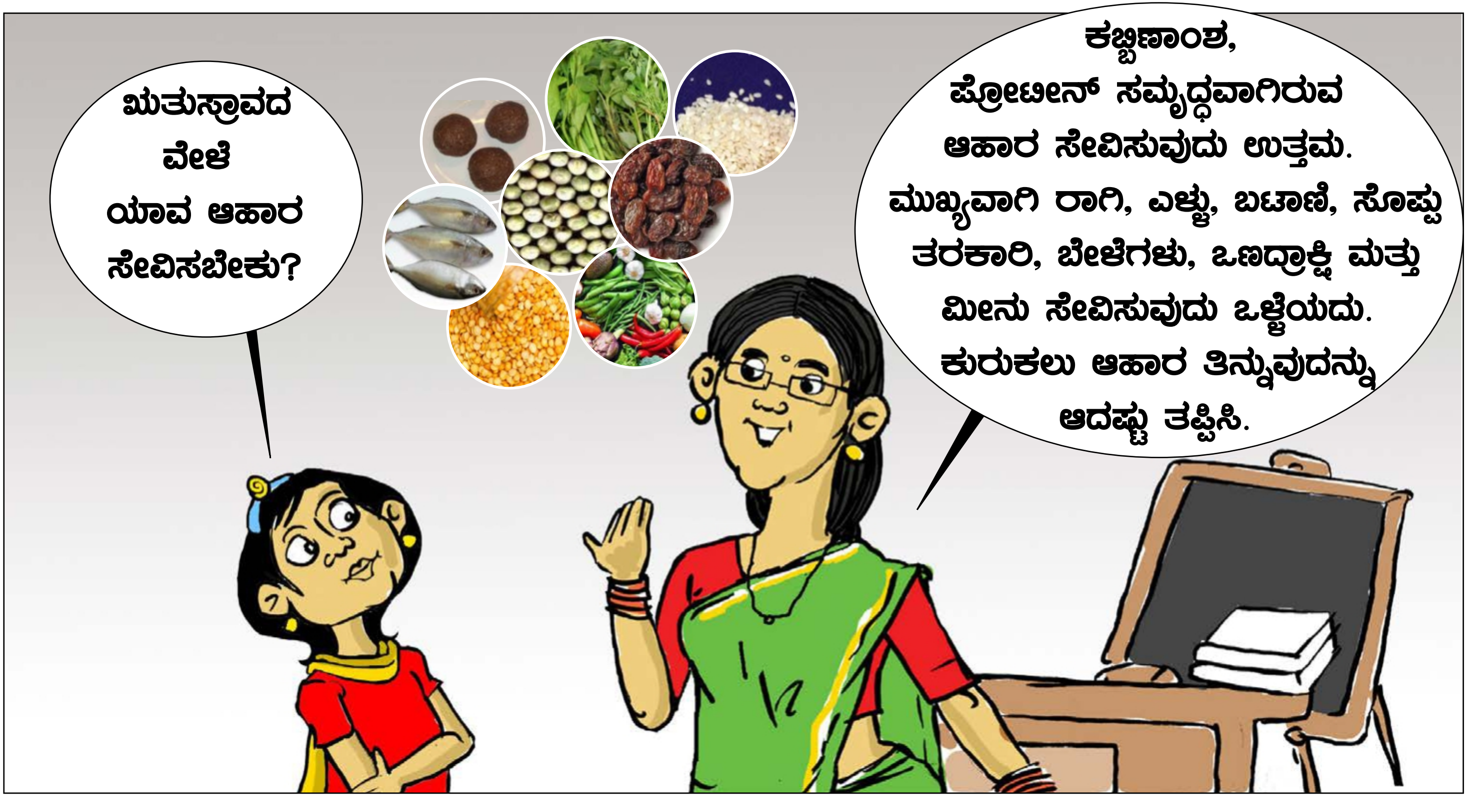

ಬಳಸಿದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಗಳನ್ನು ಪೇಪರ್ ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಗುರುತು ಮಾಡಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣಕಸದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡದೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಂದು ಮುಚ್ಚಿದ ಡಬ್ಬ ಅಥವಾ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು, ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ವಾಹನಕ್ಕೆ(SLRM) ನೀಡಿ. SLRM ಘಟಕದವರು ಅದನ್ನು ಇನ್ಸಿನರೇಟರ್ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
ಬಳಸಿದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯದ ಗುಂಡಿಗೆ ಎಸೆಯಬೇಡಿ.
ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಡುವುದು ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಮೂಲ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಬಳಸಿದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ




ಋತುಸ್ರಾವ ಆದವರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕೆ?
ಇದು ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಋತುಸ್ರಾವವಾದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡುವುದಾಗಲೀ, ಅಸ್ಪೃಶ್ಯಳಂತೆ ನೋಡುವುದಾಗಲೀ ತಪ್ಪು. ಋತುಸ್ರಾವದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ರಕ್ತ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವಲ್ಲ.


ಋತುಸ್ರಾವವಾದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕೆ?
ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಋತುಸ್ರಾವವಾದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.
ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಏಳು ದಿನಗಳ ನಂತರವೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಂತು ಹೋದರೆ, ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಾಯಿಸುವಷ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ ಮತ್ತು ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತದ ಗಂಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ಇತರ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



Art: 9986688101

ಕಠಿಣ ಪದದ ಅರ್ಥಗಳು

ಅಂಡಾಣು- ಸ್ತ್ರೀ ಲಿಂಗಾಣು

ವೀರ್ಯಾಣು - ಪುರುಷ ಲಿಂಗಾಣು

ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಂ - ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ

ಗ್ರಂಥಿ - ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಜೀವಕೋಶ ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಅಂಗಾಂಶುಗಳು

ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ - ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥ

ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ - ಮಾನವನ ಮುಮ್ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗ

ಹಾರ್ಮೋನು - ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು

ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ - ಋತುಸ್ರಾವದ ವೇಳೆ ರಕ್ತ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಳ ಉಡುಪಿಗೆ ಅಂಟಿಸುವ ಮೆತ್ತನೆಯ ಚೌಕ

ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಡ್ - ಋತುಸ್ರಾವದ ವೇಳೆ ರಕ್ತ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಳ ಉಡುಪಿಗೆ ಅಂಟಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಚೌಕ

ಇನ್ಸಿನರೇಟರ್ - ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಡುವ ಯಂತ್ರ

SLRM - ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ನಿರ್ವಹಣಾ ಘಟಕ

ಋತುಸ್ರಾವ
ಎನ್ನುವುದು
ಮೈಲಿಗೆಯಲ್ಲ.
ಇದು ಹೆಣ್ಣಿನ
ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ
ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ. ಇದು
ಹೆಣ್ಣನ್ನು ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ
ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು
ಹೀಗಳೆದು ಕೀಳುಗೊಳಿಸಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ
ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರುವುದು,ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವುದು,
ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸುವುದು,ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ
ಭಾಗವಹಿಸದಂತೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದು ಹೆಣ್ಣಿನ
ಮೇಲೆಸಗುವ ದೌರ್ಜನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮೀರಿ
ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇಂಥ ಹಿಂಜರಿಕೆ,ಮೌಢ್ಯಗಳಿಂದ ನಾವು
ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು. ಋತುಚಕ್ರದ
ಕುರಿತಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಮಿಷನ್(ಗ್ರಾಮೀಣ), ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್