

MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT

ఋతుక్రమ పరిశుభ్రత
నిర్వహణపై అవగాహన

ALL-ROUND CARE DURING
PERIODS



నెలసరి రోజుల్లో

సంపూర్ణ సంరక్షణ తెలుసుకుందాం.....



TATA ADVANCED SYSTEMS



WHAT IS THIS BOOKLET ABOUT?

Menstrual Hygiene Management is fundamental to the dignity and wellbeing of girls. Menstrual hygiene education, availability of water and toilets, safe sanitation facilities with access to sanitary products, are important factors enabling girls to attend school and lead a healthy life, not interrupted by menstruation.

This guidance booklet is an education resource to help girls to manage, with confidence, their critical menstruation period. It aims to arm girls with knowledge and skills for safe management of menstruation, help them break taboos and silence surrounding the issue, and feel comfortable seeking help from others (including boys and men), as may be required. It provides answers and clarifications to questions that young girls have about their body, hygiene requirements, dietary needs.


A list of resources and discussion forums is provided for any additional information that may be required for self study and for connecting with young girls across the world.

ఈ పుస్తకం దేని కోసం ?

ఋతుక్రమ పరిశుభ్రత నిర్వహణ, బాలికల గౌరవానికి మరియు శ్రేయస్సుకు చాలా ముఖ్యమైనది. బాలికలందరూ, ఋతుక్రమ సమయంలో ఇంట్లోనే ఉండకుండా పాఠశాలకు హాజరు కావాలంటే వారికి ఋతుక్రమం గురించి తప్పకుండా తెలియాలి, పుష్కలంగా నీటి సదుపాయం ఉన్న పరిశుభ్రమైన మరుగుదొడ్లు ఉండాలి మరియు చేతికి అందుబాటులో పరిశుభ్రమైన నాప్కిన్ తప్పకుండా ఉండాలి. బాలికల చదువుకు ఏదీ అడ్డు రాకూడదు..

ఈ పుస్తకములో బాలికల ఋతుక్రమం గురించి కావాల్సిన సమాచారం ఉంది. ఈ సమాచారంతో బాలికలు, ఋతుక్రమం గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకొని, ఉన్న అపోహలను వీడి, సౌకర్యవంతంగా జీవించవచ్చు. ఈ పుస్తకంలో బాలికలకు వారి శరీరం గురించి మరియు పరిశుభ్రత, పోషకాహారం గురించి చక్కగా వివరించడమైనది.

ఇంకా, ఈ పుస్తకంలో మీకు అదనపు సమాచారం కోసం, మరియు ప్రపంచమంతటా మీలాంటి పిల్లలతో సంభాషించడానికి చర్చా వేదికల జాబితా అందించబడింది.



యుక్తవయస్సు అంటే ఏమిటి?

బాలురు మరియు బాలికలు ఎదిగే క్రమంలో జీవసంబంధమైన మరియు శారీరక మార్పులు పొందుతారు. యుక్తవయస్సులోనే వారు, లైంగిక పరిపక్వతను మరియు పిల్లలకు జన్మనిచ్చే సామర్థ్యాన్ని పొందుతారు. సాధారణంగా ఆడపిల్లలు 9-14 సంవత్సరాల మధ్యలో యుక్తవయస్సులోకి వస్తారు, అలాగే మగపిల్లలు 12-16 సంవత్సరాల వయస్సులో యుక్తవయస్సులోకి వస్తారు.

బాలికలు యుక్తవయస్సులో ఎలాంటి మార్పులకు లోనవుతారు?

భావోద్వేగాల్లో మార్పు వస్తుంది.

భవిష్యత్ అసంపూర్ణత
భవిష్యత్తులో మీకు ఏమి జరుగుతుందో అని తరచుగా ఆందోళన చెందుతారు.

భావోద్వేగాల మార్పు
మీరు అతిసున్నిత ప్రవర్తనతో సులభంగా బిరాకు పొందుతారు.

మానసిక కల్లోలం
మీ మాడ్ మారిపోతూ ఉంటుంది

మీలో జరుగుతున్న మార్పులను మీరు తెలుసుకుంటారు
మగపిల్లల కంటే ఆడపిల్లలలో ఎదుగుదల ముందుగా సంభవిస్తున్న కారణంగా మీరు మీ స్తనాలు మరియు ఋతుక్రమము గురించి తెలుసుకుంటారు.

లైంగిక భావనలు
ఆడవారు మగవారి గురించి, మగవారు ఆడవారి గురించి తెలుసుకోవాలనుకోవడం సాధారణ విషయమే.

గుర్తింపు పొందడం
మీరు మీతోటి వయస్సు వారంటే ఎక్కువ ఇష్టం చూపుతారు మరియు మీరు మీ తల్లిదండ్రులు మరియు కుటుంబంపై ఆధారపడకుండా స్వతంత్రంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు.

శారీరకమైన మార్పులు

ముఖము
మొటిమలు రావొచ్చు

స్థనాలు
మీ స్థనాలు పెరుగుతాయి

చెమట
చంకలలో చెమట పట్టుట

ఋతుక్రమము
మీ ఋతుక్రమము మొదలవుతుంది.

వెంట్రుకలు
చంకలలో, కాళ్ళ మీద, కాళ్ళ మధ్యలో వెంట్రుకలు పెరుగుట

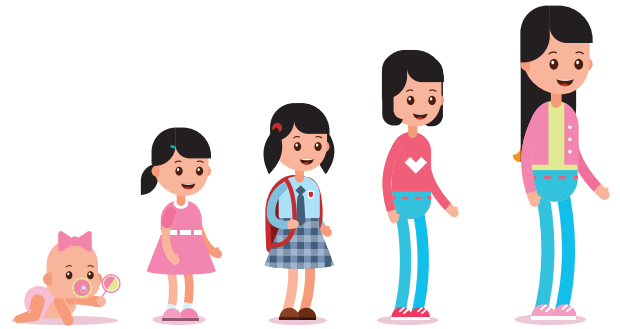
యుక్తవయస్సులో బాలికలకు సహాయపడే విషయాలు

శరీరంలో జరిగే మార్పుల గురించి తెలుసుకోవడం

క్రొత్తగా వచ్చిన మార్పులతో మరియు అనుభవాలతో అనుగుణంగా మెలగటం

అభివృద్ధి క్రమంలో ఇలాంటి మార్పులు సహజమేనని అర్థం చేసుకోవటం

తల్లిదండ్రులతో మరియు ఉపాధ్యాయులతో స్వేచ్ఛగా మాట్లాడగలగటం.



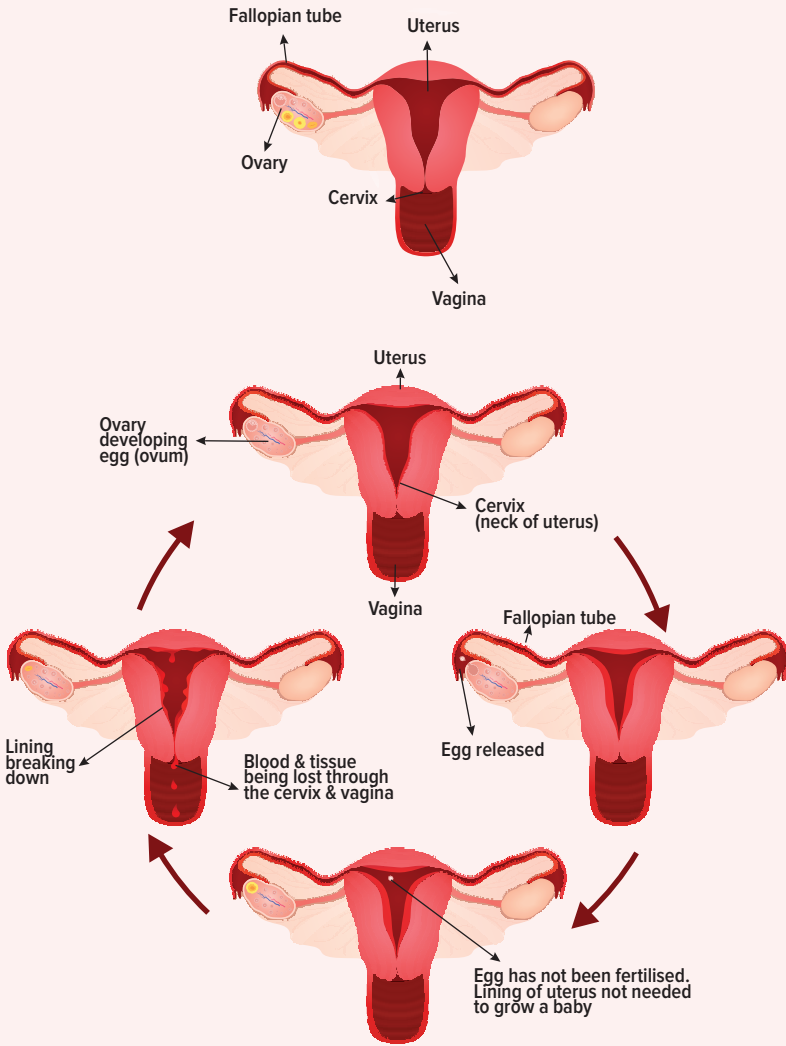
1 వ సంవత్సరం

9-14 సంవత్సరాలు

ఋతుస్రావము అనగా ఏమిటి?

ఋతుస్రావం అనేది మహిళల పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంలో సహజంగా జరిగేది. ఇది యోని ద్వారా గర్భాశయం నుండి వచ్చే నెలసరి రక్తస్రావం. ఇది ఒక బాలిక పెరుగుతోంది మరియు ఆమె గర్భవతి అయ్యి పిల్లలు కనేందుకు శరీరం సిద్ధం అవుతోంది అనడానికి సూచన. దీనిని పీరియడ్ లేదా బహిష్టు లేదా నెలసరి అని అంటారు. ఇది మూడు నుండి ఏడు రోజుల పాటు ప్రతి నెలా వస్తుంది. కాని అందరికీ ఒకేలా ఉండదు, కొంతమందికి ఎక్కువ రోజులు, కొంతమందికి తక్కువ రోజులు రావచ్చు.

పీరియడ్ అనేది (మీరు యోని ద్వారా రక్తం కోల్పోయే రోజులు) హార్మోన్లు మరియు శరీర మార్పులతో జరిగే ఒక ఋతుచక్రము. మీ మొదటి నెలసరి అవ్వగానే, మీ శరీరం మారుతోందని, మీరు ఒక స్త్రీగా మారుతున్నారని దీని అర్థం.



- ▶ ప్రతి నెలసరితో మీ గర్భాశయంలో ఉండే పొర గట్టిపడుతూ ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఫలదీకరణ చెందిన అండం జడ్డగా ఎదగడానికి చోటుని గర్భాశయం కల్పిస్తుంది.
- ▶ గర్భాశయంలో ఏర్పడిన పొర, గర్భాశయం నుండి విడిపోయినప్పుడు ఋతుస్రావం జరుగుతుంది, ఎందుకంటే అండానికి దీని అవసరం లేదు కాబట్టి. పాత పొర విడి పోయి, ఒక కొత్త పొర మరల అండం కొరకు ఏర్పడుతుంది.
- ▶ ఋతుస్రావంలో ఉండేది ఎక్కువగా రక్తమే, ఒక్కోసారి, బాగా ఎర్రగా, ముదురు ఎరుపు రంగులో మరియు ఒక్కోసారి గడ్డలు ఉండవచ్చు.

ఋతుక్రమ చక్రం అంటే ఏమిటి?

ఋతుక్రమ చక్ర సమయం, బాలికకు ఋతుస్రావం అయిన మొదటి రోజు నుండి మరల ఋతుస్రావం అయ్యే మొదటి రోజు వరకు, ఇది సాధారణంగా 28 రోజులు ఉండవచ్చు, కాని కొంతమందికి 21-35 రోజుల వరకు ఉండవచ్చు. ఈ రెండు రోజుల మధ్య ఉండే సమయాన్ని ఋతుక్రమ చక్రం అని అంటారు. ఈ విషయం తెలుసుకుంటే, మీరు ఋతుస్రావానికి ధైర్యంగా సిద్ధమై, ఆనందంగా ఉండగలరు.



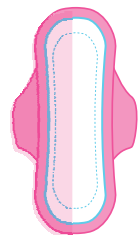
ఋతుస్రావానికి ముందు పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది?

ఋతుస్రావానికి కొన్ని రోజుల ముందునుండే భావోద్వేగంగా, శారీరకంగా మరియు మనస్సు చిరాకుతో నిండి ఉంటుంది. కొంతమంది ఆడపిల్లలకు ఈ క్రింద పేర్కొనబడిన విధంగా కూడా ఉండవచ్చు.

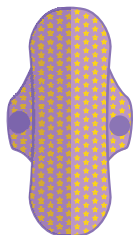
- ▶ స్తనాలు సున్నితంగా ఉండటం
- ▶ పొత్తి కడుపులో నొప్పిరావటం
- ▶ తలనొప్పులు
- ▶ శరీరం బరువు పెరగటం
- ▶ దిగులు, బాధ
- ▶ నడుము నొప్పి
- ▶ చిరాకు
- ▶ మూడ్ మారుతూ ఉండటం
- ▶ ముఖముపై ఎక్కువగా మొటిమలు రావటం

ఏ రకమైన నాప్కిన్ లేదా బట్ట వాడాలి?

చాలా రకములైన నాప్కిన్లు లేదా పాడ్స్ ఉన్నాయి. వాటిలో లోపలనుంచి రక్షణ ఇచ్చేవి మరియు బయటనుంచి రక్షణ ఇచ్చేవి.



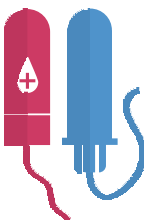
తిరిగి వాడలేని పాడ్



మరల మరల వాడగలిగే గుడ్డ పాడ్లు

బయటనుంచి రక్షణ

- ▶ ఇవి పాంటిలకు అంటిపెట్టుకొని మీ శరీరం నుంచి బయటకు వచ్చిన ఋతుస్రావాన్ని పీల్చుకుంటాయి.
- ▶ ఉదా: సానిటరీ నాప్కిన్లు మరియు పాంటి లైనర్లు



టాంపోన్



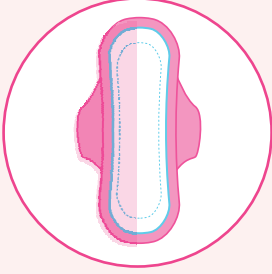
ఋతుస్రావ కప్పులు

లోపలనుంచి రక్షణ

- ▶ వీటిని మీ యోనిలోపలికి మీ ఋతుస్రావాన్ని పీల్చుటకు ఉపయోగిస్తారు.
- ▶ వీటిని వాడటం సులభం, ఆటలు ఆడేటప్పుడు వీటిని ఉపయోగిస్తారు.
- ▶ ఉదా: టాంపోన్, ఋతుస్రావ కప్పులు

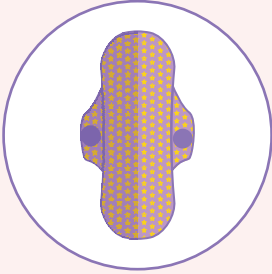
ముఖ్య గమనిక: మీకు సౌలభ్యంగా, సౌకర్యంగా ఉండే, మీరు నమ్మే పెద్దల సలహాతో ఏ రకమైన నాప్కిన్ లేదా పాడ్ లేదా గుడ్డ వాడాలి నిర్ణయించుకోండి.

వివిధ రకములైన ఋతుక్రమ ఉత్పత్తులను ఎలా వాడాలి?



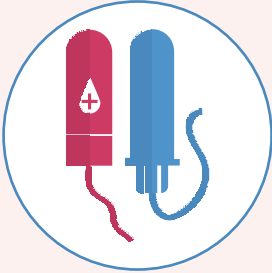
సానిటరీ నాప్కిన్లు లేదా పాడ్లు

- నాప్కిన్ను మడత తీయండి.
- నాప్కిన్ వెనక ఉన్న కాగితాన్ని తీసివేస్తే
- జగురు కలిగిన పెలిక ఉంటుంది.
- మీ నాప్కిన్ను మీ పాంటిలో పెట్టుకోండి.
- మీ నాప్కిన్ను 4-8 గంటలకోసారి మార్చుకోవలెను



మరల మరల వాడగలిగే గుడ్డ పాడ్లు.

- మీ గుడ్డపాడ్ను మడతపెట్టండి.
- మీ గుడ్డపాడ్ / నాప్కిన్ను మీ పాంటిలో పెట్టుకోండి. కొన్ని పాడ్లు బటన్స్ కలిగిఉంటాయి .
- మీ గుడ్డ పాడ్ను 3-6 గంటలకోసారి మార్చుకోవలెను
- నీళ్ళలో 20-30 నిమిషాలపాటు నీళ్ళలో నానబెట్టండి.
- వాటిని సబ్బుతో శుభ్రపరచి మరియు సూర్యరశ్మిలో ఆరబెట్టాలి



టంపోన్లు

- మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీళ్ళతో శుభ్రపరచుకోండి.
- టంపోన్ ను APPLICATOR కాని మీ చేతి వేళ్ళతో కాని మీ యోని లోపలకు పెట్టుకోండి.
- టంపోన్ కాగితం మరియు APPLICATOR ను చెత్తబుట్టలో పారవేయండి
- ప్రతి నాలుగు నుంచి ఎనిమిది గంటలకు మీ టంపోన్ మార్చుకోవలెను

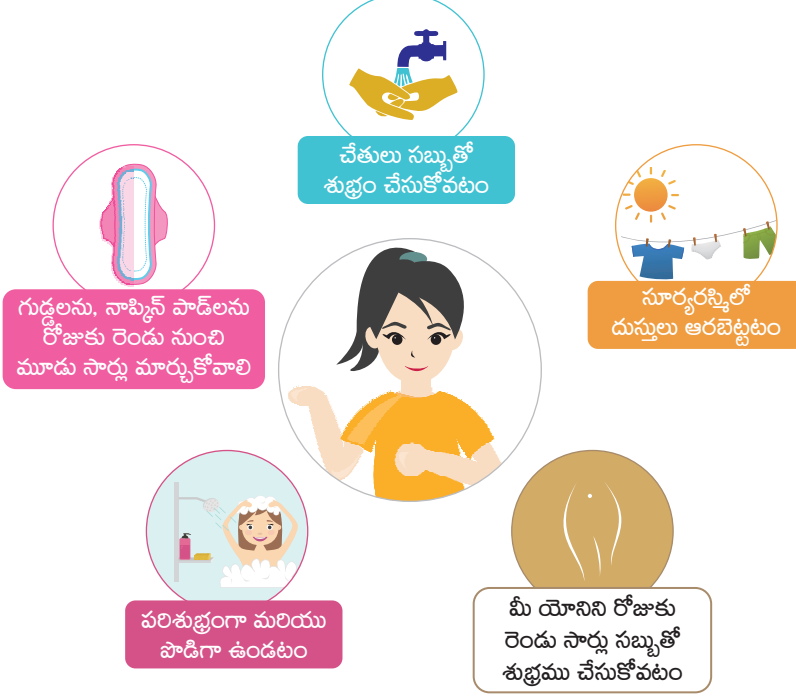


ఋతుస్రావ కప్పు (మరల మరల వాడే నూతన పద్ధతి)

- ముందుగా మీరు మీ చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవటంతో మొదలుపెట్టండి
- మడతపెట్టి పట్టుకోండి
- మడతపెట్టిన కప్పును మీ యోనిలోకి పెట్టుకొని మీ వీచువైపు తిప్పండి
- తీసి ఖాళి చెయ్యండి
- మరల పెట్టుకోండి

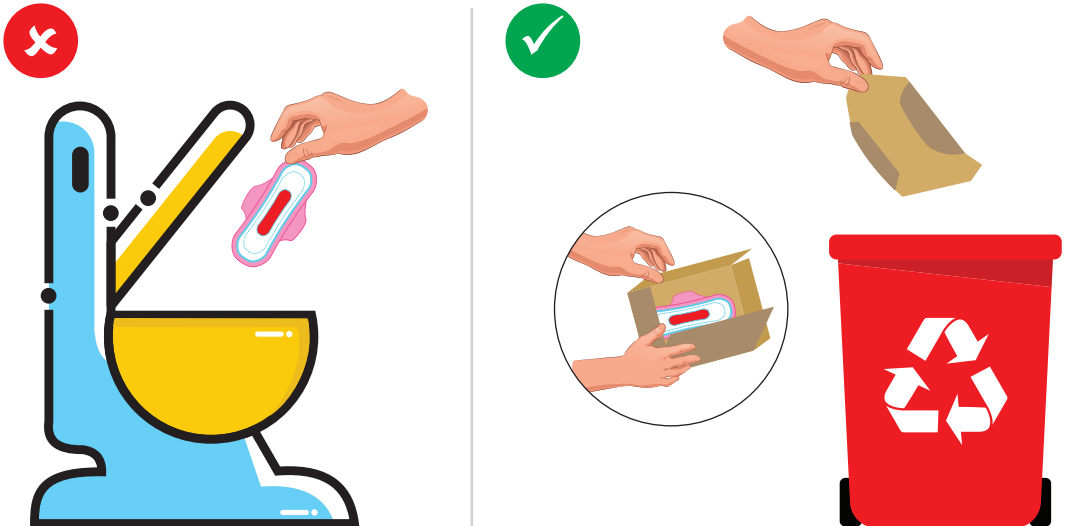
నేను పరిశుభ్రంగా ఎలా ఉండాలి?

రోగాలను నివారించడానికి, మీ బట్టలు అపరిశుభ్రం కాకుండా మరియు దుర్వాసన రాకుండా ఉండటానికి మిమ్మల్ని మీరు ఋతుశ్రావ సమయంలో శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.



వాడిన గుడ్డలను, నాప్కిన్ పాడ్లను ఎక్కడ పారవేయాలి?

పరిశుభ్రమైన గుడ్డలను, నాప్కిన్ పాడ్లను వాడటమే కాకుండా, వాటిని సురక్షితంగా వినర్జించటం కూడా చాలా ముఖ్యం.



ఋతుస్రావ సమయంలో ప్రత్యేక ఆహారం అవసరం ఉందా?

ఋతుస్రావం సమయంలో మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వలన ఇది మరింత సౌకర్యవంతంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. అధికంగా నీటిని త్రాగటం మరియు పండ్లు మరియు కూరగాయలు పుష్కలంగా తినండి.



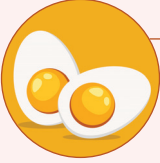
ఆకుకూరలు

మీరు ఋతుస్రావంలో కోల్పోయిన ఐరన్, తోటకూర లాంటి ఆకుకూరలు మీ శరీరంలో నింపుతాయి.



చిరు ధాన్యాలు

దంపుడు జియ్యం మరియు రాగులలో సమృద్ధిగా పీచు పదార్థం ఉంటుంది, ఇది ఋతుస్రావ సమయంలో పేగు కదలికను పెంపొందిస్తుంది.



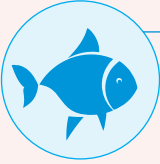
గుడ్లు

ఋతుస్రావానికి ముందరవచ్చే తలనొప్పులను, కడుపు నొప్పులు తగ్గడానికి గుడ్లు పచ్చసొనలో ఉండే విటమిన్ డి సహాయం చేస్తుంది. విటమిన్ డి మీ శక్తిని, మనఃస్థితిని మెరుగు పరుస్తుంది.



చాక్లెట్

నల్ల చాక్లెట్లో మేగ్నీసియం ఉంటుంది, ఇది ఋతుస్రావానికి ముందర వచ్చే తలనొప్పులను, కడుపు నొప్పులు తగ్గడానికి సహాయం చేస్తుంది. నల్ల చాక్లెట్లో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

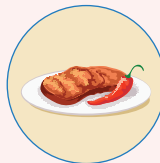


చేపలు

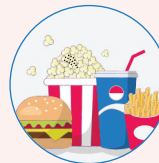
ఒమేగా-3 క్రొవ్వు ఆమ్లాలు సమృద్ధిగా ఉన్న పదార్థాలను తీసుకోవటం ద్వారా, ఋతుక్రమ సమయంలో వచ్చే వాపులు తగ్గవచ్చు.

ఋతుక్రమ సమయంలో నేను తినకూడని, తాగకూడని పదార్థాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

మనలో చాలామంది, అప్పుడప్పుడు చిరుతిండి తింటూ ఉంటాము, కాని కొన్ని పదార్థాలు మన జీర్ణ వ్యవస్థపై అనవసర ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంటాయి. మీ ఋతుక్రమ సమయంలో ఈ క్రింద పేర్కొనబడిన పదార్థాలను తీసుకోవద్దు.



క్రోవ్వు & నూనెలో వేయించిన పదార్థములు



ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారం & ఉప్పు



సోడాలు



టీఫి పదార్థములు



పాల పదార్థములు & మాంసము

నా వయస్సు బాలికలు ఋతుక్రమముతో ఎటువంటి సవాళ్లు ఎదుర్కొంటున్నారు ?

సురక్షితమైన & వ్యక్తిగతమైన ప్రదేశాలు లేకపోవటం

నాపిల్లను, ప్యాడ్లను, గుడ్లను మార్చుకోవడానికి, సురక్షితమైన, వ్యక్తిగతమైన మరియు పరిశుభ్రమైన మరుగుదొడ్డు లేకపోవటం.

ఇబ్బంది & ఆందోళన

బట్టలపై రక్తపు మరకలు, ఋతుక్రమపు రోజుల్లో తడుస్తుందనే ఆందోళన, ఇవన్నీ బాలికలను మరియు స్త్రీలను వారి వారి పనులను చేసుకోకుండా నిరుంత్రుస్తుంటాయి.

సమాచార లోపం

ప్రాథమిక ఋతుక్రమ పరిశుభ్రత మరియు ఆరోగ్యం గురించి తెలియకపోతే అనారోగ్యానికి దారి తీస్తుంది.

నిషిద్ధాలు & కట్టుబాట్లు

ఋతుక్రమాన్ని ఒక సహజమైన జీవసంబంధమైన ప్రక్రియ అని ఒప్పుకోకపోతే ఋతుక్రమ పరిశుభ్రతకు వాడే వస్తువులను, వాటిని విసర్జించే విధానాన్ని మరియు ఇంటా, బయట స్వేచ్ఛ పట్ల వివక్షత మరియు బహిష్కర ప్రవర్తనకు దారి తీస్తుంది.

మీరు వినే కొన్ని విషయాలు నిజాలుకావు. మన భారతదేశంలోగల ఈ అపోహలను బద్దలుకొట్టాలి



మతపరమైన వేడుకలకు వెళ్ళరాదు



వంట వండరాదు



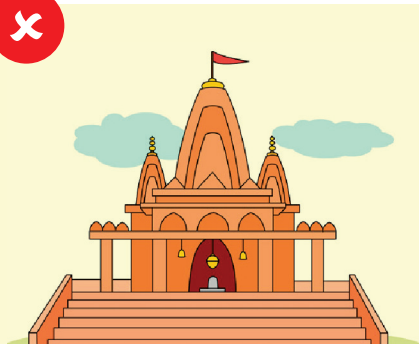
మగవారిని ముట్టరాదు



కొన్ని ఆహారపదార్థాలను తినరాదు



పాఠశాలకు వెళ్ళరాదు



ఆమె అపవిత్రమైనది మరియు అంటరానిది ఆమెకు గుడిలోకి వెళ్ళరాదు, వంట వండరాదు.



మగపిల్లలు మరియు పురుషులు ఏ విధంగా ఋతుక్రమము గురించి ఋతుక్రమము విషయంలో పాలుపంచుకోగలరు ?

పురుషులు కూడా ఋతుక్రమము గురించి తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందా ?

ఋతుస్రావం అనేది,
తినటం లేదా శ్వాస
తీసుకోవడం లాంటి
సహజమైన క్రియ,
అందుకే
వాటి గురించి
మాట్లాడుకోవటం
కూడా సహజమే.

అర్థం చేసుకోవటం మరియు
సహానుభూతితో మెలగటం.

యుక్తవయస్సు మరియు
ఋతుక్రమ పరిశుభ్రత నిర్వహణ
గురించి తెలుసుకోవాలి

అపోహలు లేదా
మాధనమ్మకాలను
బద్దలు కొట్టాలి.

మగపిల్లలు మరియు పురుషులు కూడా
ఆడపిల్లలకు, స్త్రీలకు ఋతుక్రమ సమయాలలో
సహాయం చెయ్యవచ్చు.

ఋతుక్రమమును సాధారణంగా ఇలా పిలుస్తారు:
నెలసరి | బహిష్టు | బయట ఉండటం | అంటు ఉండటం | ముట్టు | మంఠీ

నిశ్శబ్దాన్ని బద్దలుకొట్టండి, అపోహలను పారద్రోలండి.
ఋతుక్రమ పరిశుభ్రత నిర్వహణ గురించి అవగాహన పెంపొందించుకోండి.
స్నేహితులతో, ఉపాధ్యాయులతో మరియు తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడండి.



అదనపు సమాచారం కోసం చూడదగిన వెబ్సైట్లు:

- www.menstrualhygienegh.org
- www.esa.un.org
- www.oowomaniya.com
- www.uwasnet.org

- www.menstrualhygieneday.org
- www.washplus.org
- www.menstrupedia.com
- www.asci-wins.org

WHAT IS PUBERTY?

Boys and girls undergo a series of biological and physical changes in their life. Puberty is the period during which they reach sexual maturity and become capable of reproduction. It is common for girls to experience puberty between the ages of 9 -14 while boys experience it between the ages of 12 -16.

WHAT CHANGES DO GIRLS EXPERIENCE DURING PUBERTY?

EMOTIONAL

FUTURE UNCERTAINTY

You are often concerned about what the future holds for you

CHANGING EMOTIONS

You might feel overly sensitive and get easily upset

SEXUAL FEELINGS

It is normal to become more aware of the opposite sex

MOOD SWINGS

Fluctuation in hormone levels causes visible mood swings

SELF-CONSCIOUSNESS

You may become self-conscious about your breasts and menstrual periods, as growth in girls occurs before boys

SENSE OF IDENTITY

Interest of peer group becomes more important and you may often want to become more independent of parents and family

PHYSICAL

FACE

You may get pimples

SWEAT

Your armpits

HAIR

Hair grows in your armpits, on your legs, and between your legs

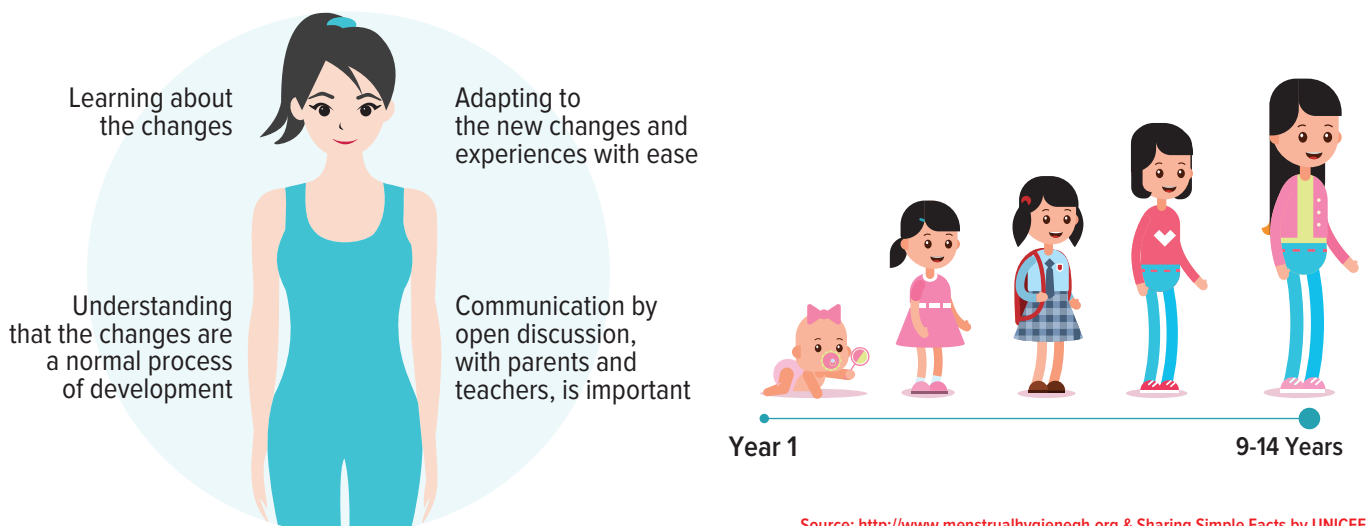
BREASTS

Your breasts

MENSTRUATION

Your period begins

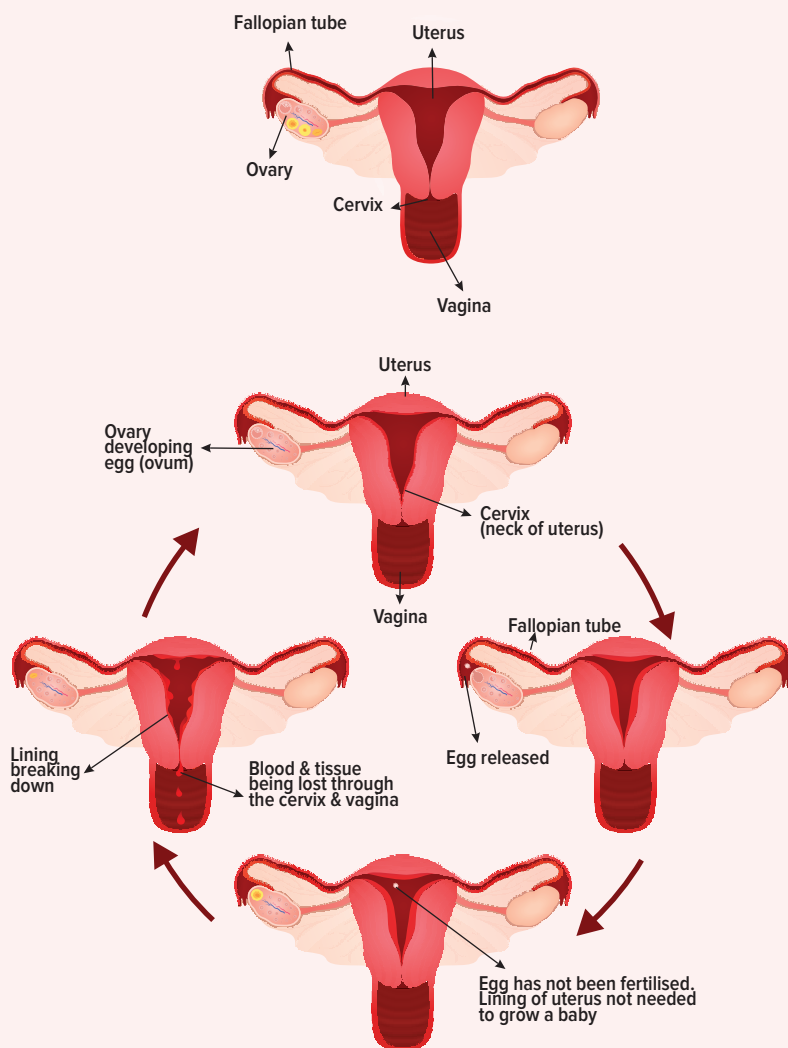
STRATEGIES TO HELP GIRLS THROUGH PUBERTY



WHAT IS MENSTRUATION?

Menstruation is a natural process that is part of a women's reproductive health. It is the monthly flow of blood from the uterus through the vagina. It means a girl is growing up and her body is preparing for the future when she might get pregnant and have babies. It is commonly referred to as Period and occurs monthly for three to seven days, varying from female to female.

The Period (the days that you lose blood through the vagina) is part of a 'cycle' of hormone and body changes. Having your first Period tells you that your body has changed, and you are becoming a woman.



- During each cycle, the lining of the inside of your uterus (womb) gets thicker, so that if the egg (ovum), which is released from your ovary each cycle, is fertilised by a sperm, the uterus is ready to provide a place for the baby to grow.
- A Period is when the lining separates from the rest of the uterus because it is not needed for this egg to grow. The old lining is 'lost' and the uterus gets ready to make a new lining for the next egg.
- The 'loss' is mostly blood, which can be bright red, dark red or dark brown, and sometimes has some clots (dark lumps of blood) in it.

WHAT IS THE MENSTRUATION CYCLE?

The time from the first day of a girl's menstruation (when bleeding starts) to the first day of her next menstruation, is usually 28 days (one month), but this can range from 21-35 days for some. This interval is known as menstrual cycle. It is important to keep track of your cycle to prepare for your menstruation and avoid uncomfortable situations.



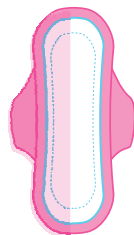
What is Pre-Menstrual Syndrome?

This is a mixture of emotional, physical and mood disturbances that occur a few days before the start of a girl's period. Before and during menstruation, some girls may experience:

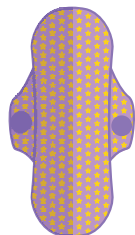
- ▲ Breast tenderness
- ▲ Abdominal cramping
- ▲ Headaches
- ▲ Weight gain
- ▲ Increase in acne
- ▲ Depression
- ▲ Lower backache
- ▲ Mood swings
- ▲ Irritability

WHAT TYPE OF MENSTRUATION PRODUCT SHOULD I USE?

There are a lot of menstrual products and they can be categorised as – External & Internal products.



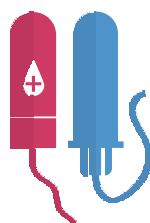
Disposable Pad



Reusable Cloth Pad

External Protection

- ▲ These are attached to the underpants to absorb menstrual flow after it leaves the body.
- ▲ Ex: Sanitary Napkins and Panty Liners



Tampon



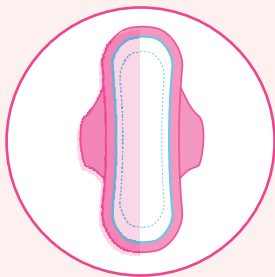
Menstrual Cup

Internal Protection

- ▲ These are inserted into the vagina to absorb menstrual flow before it leaves the body.
- ▲ It is easy to use and preferred specially when playing sports
- ▲ Ex: Tampons, Menstrual Cups

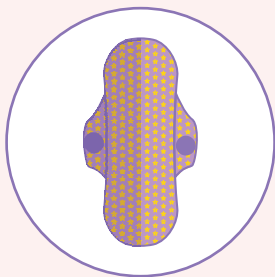
IMPORTANT: Make your decision about which type of Period product to use, based on your comfort and adult guidance you trust

HOW DO I USE THE DIFFERENT MENSTRUAL PRODUCTS?



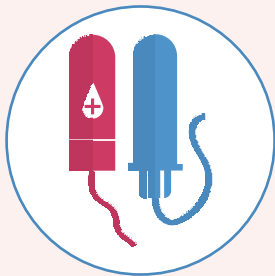
SANITARY NAPKINS

- Unfold the sanitary napkin
- Remove the strip to reveal the adhesive on the back of the sanitary napkin
- Press the sanitary napkin, adhesive side down, onto your underwear
- Change your napkin every 4-8 hours



REUSABLE CLOTH PADS

- Unfold the sanitary napkin
- Press the sanitary napkin, adhesive side down, onto your underwear. Some pads may have buttons for fastening
- Change your cloth pad every 3-6 hours
- Soak for 20-30 minutes in water
- Wash them with soap and dry them in the sun



TAMPONS

- Wash your hands with soap and water
- Push the tampon into your vagina using the applicator or your finger, depending on what kind of tampon you have
- Throw the wrapper and applicator in the trash. Don't flush them
- Change your tampon every 4-8 hours



MENSTRUAL CUP (New reusable method)

- Always start by washing your hands
- Fold and hold.
- Insert the folded cup into your vagina, tilting it back to the base of your spine
- Remove and empty
- Re-insert

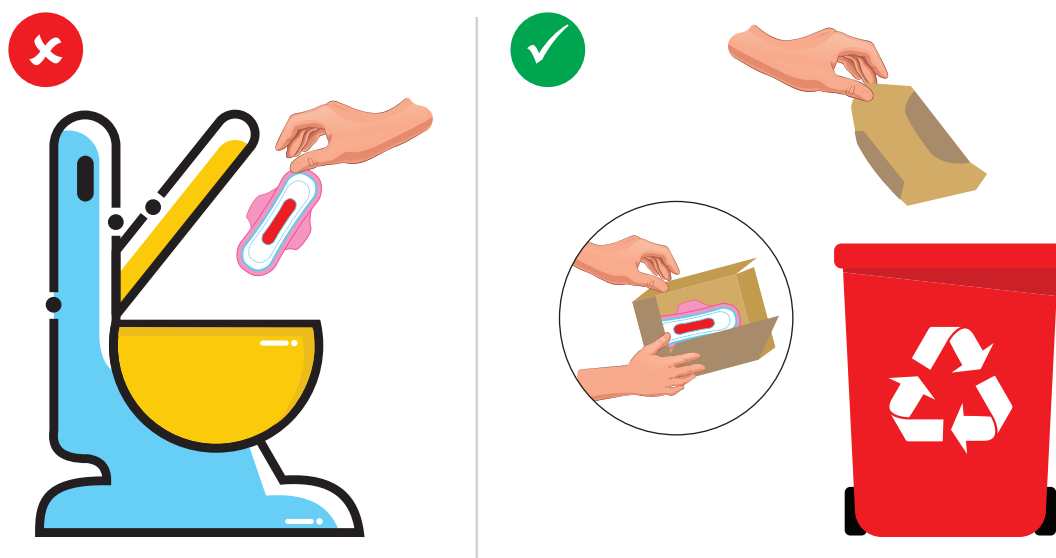
HOW DO I MAINTAIN PERSONAL HYGIENE?

It is important to keep yourself clean during your menstruation, in order to prevent infections as well as to avoid embarrassing situations such as soiling your clothes or smelling bad.



WHERE DO I DISPOSE THE SOILED SANITARY PRODUCTS?

In addition to using clean sanitation products and maintaining good personal hygiene, it is important to dispose the used sanitary products safely.



DO I NEED TO HAVE A SPECIAL DIET DURING MENSTRUATION?

Good healthy diet during menstruation helps to make it more comfortable and manageable. Drink lots of water and eat plenty of fruit and vegetables.



Dark Leafy Greens

Vegetables like spinach and broccoli will replenish the iron your body loses during menstruation. The calcium found in greens can also relieve cramps.



Whole Grains

Whole grain foods such as brown rice and Ragi are an excellent source of fibre and can keep your bowel movements regular during your period.



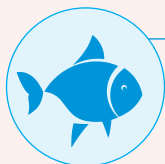
Eggs

The Vitamin D found in egg yolks can help ease Pre Menstrual Syndrome (PMS) symptoms, specifically cramping. Vitamin D is also known to improve your energy levels and mood.



Dark Chocolate

Satisfy your sweet tooth by eating dark chocolate, which is known to be high in antioxidants. Dark chocolate also contains magnesium, which can help reduce headaches and cramps associated with PMS.

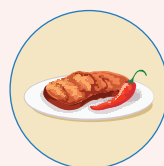


Fish

Consuming foods high in Omega-3 fatty acids, such as fish, can help reduce inflammation during a Period.

DO I NEED TO AVOID ANY FOOD ITEMS DURING MENSTRUATION?

Most of us have junk food occasionally, but there are some foods that put an unnecessary strain on the digestive system. You should avoid some of the foods given below during your Periods:



Fats, trans fat & fried food



Processed food & salt



Soda



Sugar rich food



Dairy products & red meat

WHAT CHALLENGES DO GIRLS MY AGE FACE WITH REGARD TO MENSTRUATION?

LACK OF SAFE & PRIVATE SPACES

Lack of availability of safe, private and clean toilets for changing / menstrual products during the day and night.

EMBARRASSMENT & ANXIETY

Blood stains on clothing and worry about menstrual leaks, prevent girls and women from undertaking normal day to day activities.

LACK OF INFORMATION

The absence of basic menstrual hygiene and health education, leads to ill health.

TABOOS & RESTRICTIONS

Lack of acceptance of menstruation as a normal and healthy biological process, leads to discrimination and exclusion behaviours such as restrictions on the types of products used and how they are disposed, free movement in and outside home etc.

SOME OF THE THINGS THAT YOU MAY BE HEARING ARE NOT TRUE. YOU NEED TO BREAK THESE MYTHS IN INDIA



Don't
Attend Religious
Functions



Don't
Cook



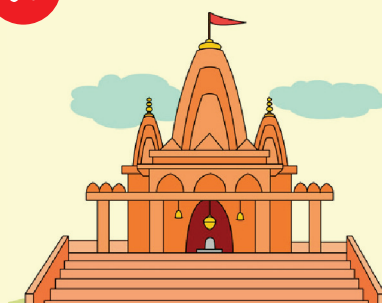
Don't
Touch Males



Don't
Eat Certain
Types of Food



Don't
Go to school



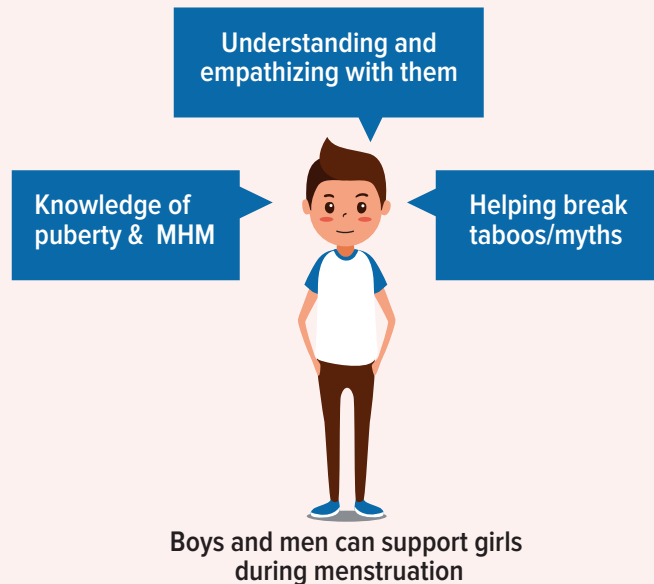
She is impure & untouchable
She should not be allowed
in the temple or to cook



HOW CAN BOYS AND MEN BE INVOLVED IN MENSTRUATION?

SHOULD MEN KNOW ABOUT MENSTRUATION?

Periods are as normal as eating or breathing, so talking about them should be as normal as having them.



Menstruation is commonly referred to as:

Chums | Mahavari | Periods | Menses | Down | Tareekh | Aunty | Time of the Month

**BREAK THE SILENCE. BREAK THE TABOOS.
GAIN AWARENESS ABOUT MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT.
TALK TO FRIENDS, TEACHERS AND PARENTS.**



Informative websites:

www.menstrualhygienegh.org
www.esa.un.org
www.oowomaniya.com
www.uwasnet.org

www.menstrualhygieneday.org
www.washplus.org
www.menstrupedia.com
www.asci-wins.org



Administrative Staff College of India
Leadership through Learning

Bellavista, Hyderabad - 500082, Telangana, India

 washinschools.asci@gmail.com

 [WinS_ASCI](#)

 www.asci-wins.org