

आश्रमशाळेमध्ये
मासिक पाळी व्यवस्थापन



प्रशिक्षण पुस्तिका
इयत्ता ६ वी ते १० वी



unicef 
unite for children

पुस्तिकेबद्दल थोडेसे

उद्देश

- ❖ मासिक पाळीसंबंधी, शारीरिक आणि मानसिक बदलांशी संबंधित योग्य माहिती देणे
- ❖ महिला व मुलींना पाळीविषयी मोकळेपणे बोलताना अडचण आणणारे सामाजिक व सांस्कृतिक पूर्वग्रहांचे संदर्भ समजून घेण्यासाठी व पाळी व्यवस्थापना संदर्भातील आव्हाने पेलण्यासाठी योग्य दृष्टीकोन व सवयी, वृत्ती विकसित आणि मजबूत करणे/रुजवणे.
- ❖ पाळी मुळे वाटणारी लज्जा व घृणा मुलींच्या मनातून जाऊन पाळी ही नैसर्गिक व आरोग्यदायी आहे हे रुजवणे

कोणाच्या वापरासाठी ? :

सदर प्रशिक्षण पुस्तिका शिक्षक, वॉर्डन व सामाजिक संस्थेतील प्रशिक्षक यांच्या वापराकरीता आहे.

अपेक्षित परिणाम :

- ✓ पाळी व पाळीचक्राविषयी मुलभूत/ बेसिक ज्ञान/माहिती होईल
- ✓ पाळी व्यवस्थापनाचे सोपे व योग्य मार्ग माहित होतील
- ✓ पाळी व पाळी व्यवस्थापनाविषयी आश्वासक वर्तणूक बदलाची सुरवात होईल

अनुक्रमणिका

पुस्तिकेबद्दल थोडेसे	2
सत्र 1	
पाळी म्हणजे काय ?	4
सत्र 2	
आव्हाने : मासिक पाळी सोपी नाही ?	5
सत्र 3	
मासिक पाळी आरोग्य	9
सत्र 4	
शोषके, मी काय वापरु ?	11
सत्र 5	
फुगा फोडू दंतकथा, गैरसमजूतींचा आणि संकोचांचा	16

सत्र 1

पाळी म्हणजे काय ?

उद्देश :

- पाळी व पाळीचक्र सुरु होण्याची प्रक्रिया समजून घेणे.
- पाळी येणे ही नैसर्गिक प्रक्रिया आहे याची जाणीव मुलींच्या मनात रुजवणे

कालावधी : ४५ मिनिटे

आवश्यक साहित्य : चार्ट पेपर व मार्कर

कृति :

❖ गट कार्य १ पाळी सुरु होण्यामागचे शास्त्र

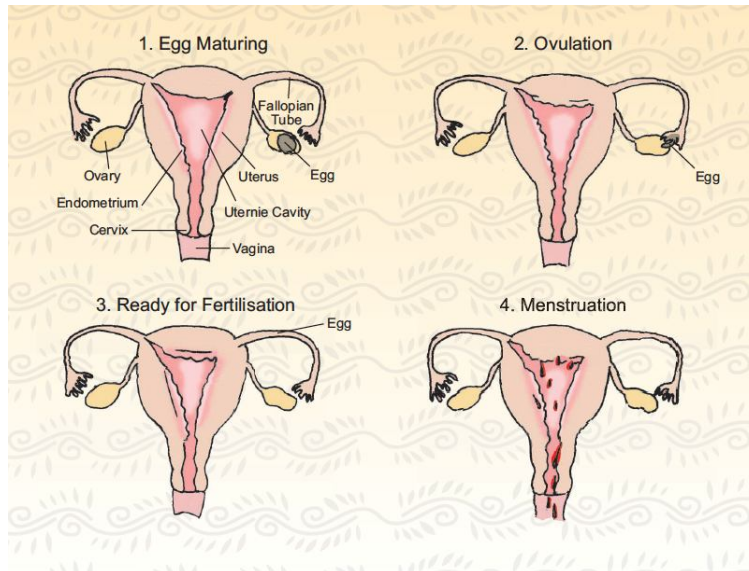
४-५ जणांचा एक गट या प्रमाणे मुलींचे गट तयार करावेत. त्यांना खालील प्रश्न चर्चे साठी द्यावेत व गटामध्ये चर्चा करण्यास सांगावी, व झालेल्या चर्चेचे सादरीकरण करण्यास सांगावे.

- पाळी शब्द उच्चारल्यावर मनात काय येते हे एका शब्दात कागदावर लिहायला सांगावेत (सकारात्मक किंवा नकारात्मक)
- मुलीला जेव्हा पाळी सुरु होते तेव्हा शरीरात होणाऱ्या बदलांची लिस्ट तयार करायला सांगा गट चर्चे साठी २० मिनिटे द्यावीत.

गटचर्चे नंतर प्रत्येक गटाला सादरीकरण करण्यास सांगावे. मुख्य मुद्दे लिहून घ्यावेत सादरीकरण झाल्यावर सर्व मुद्द्यांचे सारांश मांडावेत

पाळी म्हणजे काय चित्रातून समजावणे

पाळी येण्याच्या प्रक्रीयेचे चित्र दाखवावे. (याकरिता सुलभकर्त्याने आधीच चार्ट पेपरवर चित्र काढून ठेवावे किंवा छापून घ्यावे) चित्राचा वापर करून मुलींना पाळी कशी सुरु होते, पाळी सुरु होताना मुलींच्या शरीरामध्ये काय बदल होतात हे समजावून स्पष्ट करावे. स्पष्टीकरण दरम्यान मुलींना प्रश्न विचारावेत व उत्तरे देण्यास प्रवृत्त करावे.



सुलभकर्त्यासाठी मुद्दे

- पाळी येण्यामागचे शास्त्र :

मुलीना जन्मतः गर्भाशय असते, यातूनच स्त्रीला मुल जन्मला घालण्याची खास क्षमता दिलेली आहे. मुलीना आधी गर्भाशय व त्याची रचना समजावून सांगावी. गर्भाशय, अंडाशय, फिलोपीन टूब, योनीमार्ग. अंडाशयातून अंड/ स्त्रीबीज बाहेर पडते व फिलोपीन ट्यूब मधून प्रवास करत ते गर्भाशयामध्ये पोहचते. जर त्या स्त्रीबीजाचा पुरुषबीजासोबत संग झाला तर मुल होते.

स्त्रीबीज गर्भाशयात पोहचल्यावर गर्भाशयाच्या आतील बाजूस मऊ अस्तर निर्माण होण्यास सुरु होते. जेणेकरून स्त्रीबीजाची वाढ होऊ शकेल. अधिक रक्तपेशीचे अस्तर तयार होते. परंतु स्त्रीबीज हे फलित न झाल्यामुळे / पुरुषबीजाशी संग न झाल्याने त्या अस्तराला चिकटून राहत नाही. ते अस्तर, रक्तपेशी, स्त्रीबीज गर्भाशय सोडून योनी मार्गातून बाहेर पडते यालाच पाळी येणे म्हणतात. मुलीला पहिली पाळी ९ ते १६ वर्षापर्यंत सुरु होते.

पुर्वग्रहाविषयी/ गैरसमज दूर करणे. पाळी येणे ही नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. पाळी आल्यावर अन्नला हात लावू नये, अंघोळ करू नये, मंदिरात जाऊ नये, या सारखे मुद्द्यांवर चर्चा करावी. प्रशिक्षणार्थ्यांना गैरसमज/ अंधश्रद्धा मागची वैज्ञानिक व करणे शोधण्यासाठी चर्चा करावी

- ❖ गट कार्य 2 गाणं किंवा झिंगल्स बनवणे

मुलींचा ६-८ जनांचे गट बनवा. गटामध्ये पाळी विषयी एखादे गाणे किंवा झिंगल्स बनविण्यास सांगणे. त्यांना एखादी थीम/ संकल्पना निवडायला सांगावी. जसे की पाळीच्या शास्त्रोक्त माहितीविषयी किंवा पाळीच्या गैरसमज अंधश्रद्धा विषयी गाणे किंवा झिंगल्स बनविण्यास सांगणे व इतर गटासमोर सादर करण्यास सांगावे. गट चर्चे साठी २० मिनिटे द्यावीत.

समारोप :

सर्वांनी गोलाकार उभे राहून पाळीच्या गैरसमज अंधश्रद्धा यांच्या विरुद्ध लढण्याची प्रतिज्ञा घ्यावी

सत्र 2

आव्हाने : मासिक पाळी सोपी नाही ?

उद्देश :

विद्यार्थिनी पाळी व पाळी व्यवस्थापनासंदर्भातील आव्हाने काय आहेत हे समजू शकतील

वेळ : 45 मिनिटे

आवश्यक साहित्य : चार्ट पेपर व मार्कर

कृति :

गट कार्य १ - उपाय शोधणे

- ७-८ जणांचा एक गट या प्रमाणे मुलींचे गट तयार करावेत. मुलीना पाळीच्या संदर्भातील समस्या व आव्हाने या विषयी मनात असणाऱ्या प्रश्नाची यादी करावयास सांगावी. व त्या प्रश्नांची यादी सुलभकर्त्यांने एका चार्ट पेपरवर लिहावी.
- सुलभकर्त्यांने पाळी दरम्यान येणाऱ्या समस्यांच्या उपाय योजनाची यादी आधीच एका चार्ट पेपरवर करून ठेवावी.
- त्याच बरोबर सुलभकर्त्यांने एक समस्या एका चिठ्ठीवर या प्रमाणे चिठ्ठू या तयार करून ठेवाव्यात

- या चिड्या गटातील प्रत्येक विद्यार्थीनीना द्यावेत जेणे करून सर्व मुली होणाऱ्या चर्चे मध्ये सहभागी होऊ शकतील.
- प्रत्येक मुलगी तिच्या हातातील चिड्या मोठ्याने वाचून दाखवेल व चार्ट पेपर वरील त्या समस्येशी संबंधित उपाय सांगेल. (किंवा चार्ट पेपर वर समस्या व चिड्यावर उपाय लिहिणे असे देखील करू शकता) प्रत्येक समस्या व त्यावरील उपाय याची तपशिलासह सर्वासमोर चर्चा करावी
काही समस्या अशा आहेत त्यांवर एका पेक्षा अधिक उपाय आहेत, त्याकडे सुलभकर्त्यांने लक्ष वेधले पाहिजे.

सुलभकर्त्यांसाठी मुद्दे :

- सुरवातीला काही आव्हाने व त्याची उत्तरे तुम्हाला विद्यार्थीनीना सांगावी लागतील.
- पाण्याची बॉटल गरम पाण्याने भरा. त्याभोवती टॉवेल गुंडाळावा व ओटी पोटाला बांधावे, ओटीपोट हळुवार चोळावे
- घरगुती उपाय करावेत. जसे आल्याचा चहा, वनस्पतीचा चहा घ्यावा किंवा जेवणात कमी मिठाचे पदार्थ घ्यावेत. कॅल्शियमयुक्त जेवण घ्यावे
- हिरव्या पालेभाज्या खाव्यात, फळे खावीत, जेणे करून जास्तीचे फायबर शरीराला मिळू शकेल
- जेवण सोडू नका, नियमित जेवण करा
- शक्य असेल तर बाहेर फेरफटका मारून या
- शक्य असेल तर सोपा व्यायाम करावा किंवा योगाचे सोपे प्रकार करावेत
- गरम/कोमाट पाण्याने अंघोळ केल्याने होणाऱ्या वेदनांपासून आराम मिळू शकेल
- गरम पाण्यामध्ये पाय बुडवून ठेवल्याने सुद्धा आराम मिळू शकतो
- पोटदुखी किंवा होणाऱ्या वेदनांना सामोरे जाण्याकरिता प्राणायाम व ध्यान करणे उपयुक्त ठरू शकेल
- ओटीपोटाच्या स्नायू मजबूत व वाढीसाठी जास्त कॅल्शियम व लोहयुक्त आहाराची गरज असते. म्हणून मुली वयात येत असताना शेवग्याच्या शेंगा, अंडी, हातसडीचा भात, शेंगदाणे खायला द्यावेत.

खालील मुद्द्यांवर चर्चा करा :

अचानक पाळी सुरु झाल्यामुळे वाटणारी भीती

आपल्या पुढच्या पाळीची तारीख कधी येईल समजून घेतल्याने अचानक पाळी सुरु झाल्यामुळे वाटणारी भीती कमी होऊ शकेल, मानसिक रित्या तयार राहता येईल. तुमच्या पाळीचा पहिला दिवस दिनदर्शिकेवर (कॅलेंडर) वर नोंद करून ठेवा. सर्वसाधारणपणे २८-३३ दिवसांचे पाळीचे चक्र असते. परंतु सुरवातीच्या काळात ह्या दिवसांमध्ये कमीजास्त अंतर होऊ शकते.

म्हणून शक्यतो या करिता तयार राहावे. मुख्यतः पाळीची तारीख जवळ असल्यास सॅनीटरी पॅड स्वतः जवळ बॅगेमध्ये ठेवावा.

पोट दुखणे

पुरेपूर आराम करावा. कोमाट पाण्याचा शेक ओटीपोट, पोटच्या यांना दिल्यास आराम पडू शकेल. शक्य असेल तर सोपा व्यायाम करावा किंवा योगाचे सोपे प्रकार करावेत

गोळा येणे

काही मुलींना पाळीच्या दिवसांत पोटाने गोळा येतो. गोळा येणे म्हणजे गर्भाशयाच्या आकुंचनाचा परिणाम असतो. गर्भाशय म्हणजे लंबगोल आकाराचा स्नायु असतो, व त्यातून एंडोमेट्रियम किंवा गर्भाशयातील आतले अस्तर शरीराच्या बाहेर टाकण्याची क्रिया चालू असते. पोटाने गोळा आला असे वाटते तेव्हा ही आकुंचन क्रिया चाललेली असते व त्याद्वारे गर्भाशयातील अस्तर काढून योनीमार्गाद्वारे बाहेर टाकले जाते कारण आता अस्तराची गरज नसते.

जास्त रक्तप्रवाह होणे व थकवा येणे

नियमित योग्य आहार घ्या. भरपूर पाणी प्या. कोमट पाण्याने अंघोळ करा.

जननेद्रीयाना खाज येणे

जननेद्रीय नियमित स्वच्छ ठेवावीत. सॅनीटरी पॅड किंवा कपडा दिवसातून ५-६ तासाने बदला.

मांड्यांमध्ये जळजळ किंवा फोड येणे

खोबरेल तेल किंवा साधी पावडर लावा. शक्यतो कॉटनचे अंतवस्त्र वापरावीत.

रक्तप्रवाह गुठळ्या सारखं होणे.

साधा व्यायाम रक्त प्रवाह सुरळीत होईल

स्थूल झाल्यासारखे वाटणे

पाळी सुरु होण्याच्या आधी व पाळी आल्यानंतर शरीर पाणी साठविण्यास सुरु करते. हे जास्तीचे पाणी साठविल्या मुळे जाड झाल्यासारखे वाटते किंवा स्तन मऊ झाल्यासारखे वाटण्याची शक्यता आहे. खरं तर महिन्याच्या या दिवसात तुमचे वजन एक दोन पौंडांनी वाढणे व पाळी नंतरच्या दिवसात लगेचच कमी होणे नैसर्गिक/ सामान्य आहे. जर तुम्हाला पोट फुगाल्यासारखे वाटत असेल तर तुम्ही सैलसर कपडे घालू शकता. पाळी सुरु होण्याच्या आधी व पाळी आल्यानंतर मीठ कमी खावे कारण मिठाने ही पाणी रोखून धरण्याचे प्रमाण वाढते

भावनात्मक बदल:

पाळीच्या दिवसात बऱ्याचवेळा भावनात्मक बदल दिसून येतात उदा. चीडचीडेपणा संताप, चिंता किंवा काळजी वाटणे, गोंधळ उडणे, एकाग्रता जाणे, त्रासिकपणा टेन्शन थकवा किंवा उदास वाटणे. प्रत्येकालाच असा अनुभव येतो असे नाही. काहीना काहीच त्रास होत नाही.

योनीमार्गातील स्त्राव

योनीमार्गातील स्त्राव हा जाडसर, चिकट, दुर्गंधीयुक्त असू शकतो. योनीमार्गातील स्त्राव जो पिवळसर, चिकट किंवा सफेद दिसणारा स्त्राव हा कपड्यावर सुकून गेल्यावर वेगळा दिसू शकतो. हा स्त्राव बहुतेक वेळा वेगवेगळ्या वेळी वेगवेगळा असू शकतो. पाळीच्या वेळी, पाळी येण्याच्या आधी, पाळी येऊन गेल्यानंतर, तसेच भावनिक व लैंगिक उत्तेजन वेळीस, गर्भारपणात हा स्त्राव वेगवेगळा असू शकतो.

खालील दिल्याप्रमाणे जर स्त्राव झाला तर याचा अर्थ स्त्राव आरोग्यास हानिकारक आहे.

- स्त्रावासोबत चट्टे उठणे, खाज येत असेल, किंवा वेदना होत असतील तर
- सतत स्त्राव होत असेल तर
- सफेद व जाडसर (अगदी दही सारखं) होत असेल तर
- राखाडी / सफेद किंवा पिवळसर / हिरवा सोबत खूप दुर्गंधी होत असेल तर

डॉक्टरना दाखवणे कधी महत्वाचे आहे ?

- सात दिवसापेक्षा जास्त पाळीचा रक्तस्त्राव होत असेल तर
- घरगुती उपचारांनी सुद्धा वेदना थांबत नसतील तर
- दोन पाळींच्या मध्ये रक्तस्त्राव झाला तर
- जर प्रत्येक एक किंवा दोन तासानेच कपडा बदलावा लागण्या इतपत रक्तस्त्राव होत असेल तर
- तीन महिन्यांनंतर जर पाळी आली नाही तर
- नियमित पाळी चालू असताना, नंतर पाळी येणे अनियमित झाल्यास

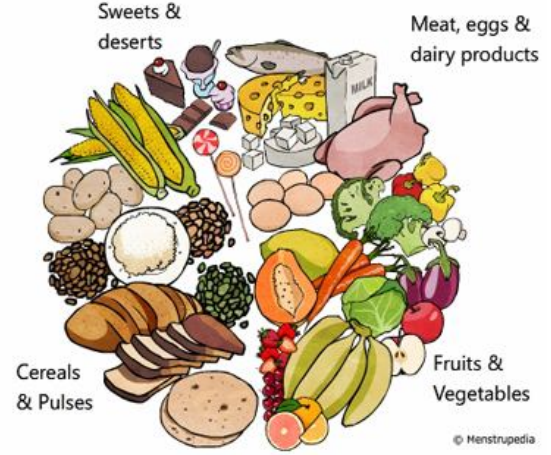
- मुलगी १५-१६ वर्षाची झाल्यावर, स्तनाची वाढ झाल्यानंतर सुद्धा पाळी सुरु नाही झाली तर
- असाधारण सफेद स्त्राव

पोषणविषयक आवश्यकता

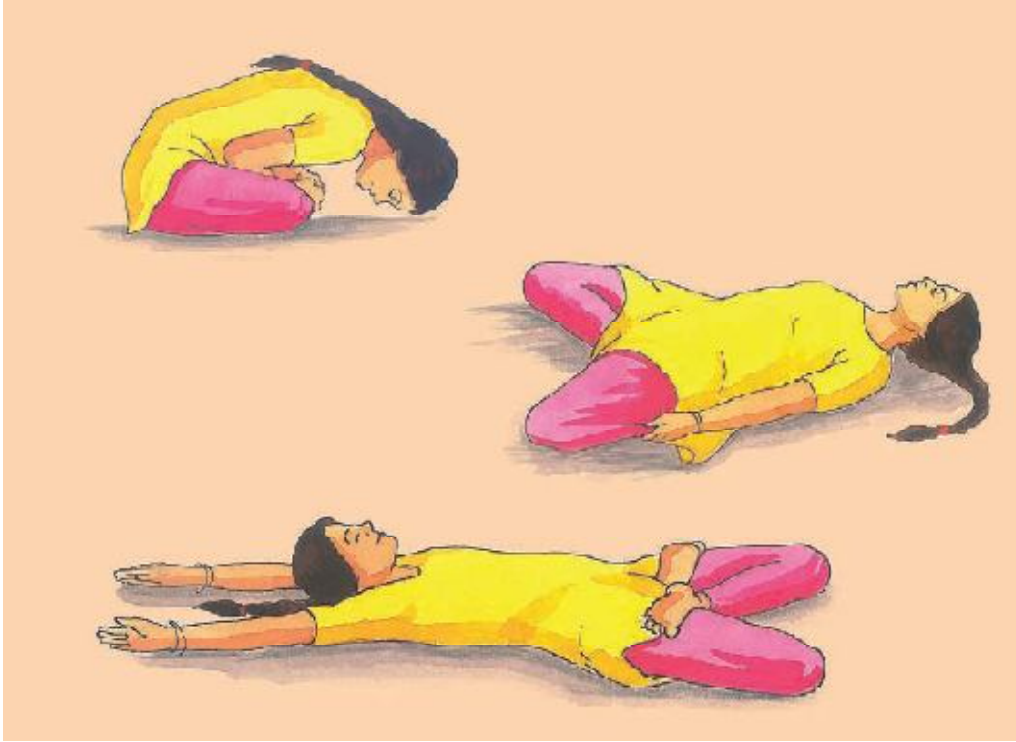
चौरस आहार घेणे योग्य शारीरिक वाढीसाठी अत्यंत गरजेचे आहे. चौरस आहारामध्ये ताज्या भाज्या व फळे याचा समावेश असतो. लोहयुक्त आहार घेणे अत्यंत गरजेचे असते. शरीरामध्ये हिमोग्लोबिन तयार होण्याकरिता लोहाची शरीराला गरज असते. जेव्हा मासिक पाळी येत असते त्या कालावधी मध्ये शरीराला लोहाची गरज असते. दरमहिन्याला पाळी आल्यावर जे रक्त निघून जाते ते पुन्हा भरून काढण्यासाठी सतत लोहाची गरज असते. अपुऱ्या लोह मुळे अॅनेमिया (अत्यंत अशक्तपणा) होऊ शकतो.

मांसाहार, मसुर डाळ, पालक, बादाम, लोहयुक्त अन्नधान्य यांमधून मोठ्या प्रमाणात लोह मिळते. लोहयुक्त अन्न घेण्यापूर्वी पपनस किंवा भाजीपाला खाणे अत्यंत आवश्यक आहे.

(आश्रम शाळेमध्ये काय उपलब्ध होऊ शकते ते पर्याय)



व्यायाम



समारोप :

आरोग्यदायी व आनंदी मासिकपाळीसाठी काय काय उपाय योजले पाहिजेत यांबाबतचे पोस्टर बनविण्यासाठी प्रशिक्षणार्थीना सांगणे. त्यानंतर तयार केलेले पोस्टर मुलींच्या शौचालयात लावावेत.

सत्र 3

मासिक पाळी आरोग्य

उद्देश : मासिक पाळी व्यवस्थापन योग्य पद्धतीने कसे करावे याची समज प्रशिक्षणार्थींना येईल.

वेळ : 45 मिनीटे

आवश्यक साहित्य : चार्ट पेपर, मार्कर्स

कृति :

गट उपक्रम :

प्रशिक्षणार्थींना त्यांच्या गटात बसून पूढील प्रश्नांवर काम करण्यास सांगणे.

- मुलींनी आरोग्य कशाप्रकारे जपले पाहिजे असे त्यांना वाटते (जननेंद्रीयांच्या स्वच्छतेसह)
- मासिक पाळीच्यावेळी आरोग्यदायी निगा राखली नाही तर आरोग्यास होणारा धोका ?
- योग्य आरोग्यदायी सवयी स्वीकारण्यामध्ये व राखण्यामध्ये येणाऱ्या संभाव्य अडचणी व त्यांवर कोणत्या प्रकारे मात केली जावू शकते ?
- शाळा, गाव व शाळास्तरावरील अनेक अडथळे दूर करण्यासाठी बदल घडवून आणण्यासाठी
- घर,गाव व शाळास्तरावरील अनेक अडथळे दूर करण्यासाठी किशोरवयीन मुली कसा बदल घडवून आणू शकतात ?

गटकार्य पूर्ण झाल्यानंतर गटांना चार्टचे सादरीकरण करण्यास सांगावे.

सुलभकर्त्यासाठी मुद्दे :

- ✓ दिवसातून किमान एकदा आंघोळ घेणे
- ✓ अतर्बस्त्रे व घामाने माखलेले कपडे नियमित बदलण्याची काळजी घ्यावी.
- ✓ सिंथेटिक पेक्षा कॉटन पॅन्टीला अधिक पसंती द्यावी. कारण सिंथेटिक कपडा कालांतराने ओलसर बनतो व बॅक्टेरियांसाठी पुरक असे वातावरण निर्माण करतो.
- ✓ दिवसातून किमान 3 ते 4 वेळा (दर सहा तासांनी) नॅपकीन व कपडे बदलणे आवश्यक आहे. सर्वांत महत्वाचे म्हणजे एकदा कपडा ओला झाला की तो त्वरीत बदलला पाहिजे.
- ✓ एकमेकीचे कपडे वापरू नयेत.
- ✓ शौचालयाचा वापर केल्यानंतर जननेंद्रीयांचा भाग चांगल्याप्रकारे धुवावा. अगदी मुत्रीघराचा वापर केल्यानंतरही अशी स्वच्छता करावी. शौचानंतर व लघवीनंतर 'समोरून-मागे' अशा दिशेने जननेंद्रीयांची स्वच्छता करून त्यांना कोरडे करणे.

- ✓ पायांमधील भाग हा कोरडा ठेवावा अन्यथा वेदना व चिकचिकीतपणा निर्माण होतो.
- ✓ काही प्रमाणात शरीराचा वास येणे हे नैसर्गिक आहे, पण नियमित आंघोळ, स्वच्छता व कपडे/नॅपकीन बदलल्याने त्या वासाची तिव्रता अगदी नगण्य बनते.
- ✓ मासिक पाळीच्या काळात, जननेंद्रीयांचा बाहेरील भाग वेळोवेळी स्वच्छ केला पाहिजे, जर कुठे रक्त शिल्लक असेल तर ते काढून टाकले पाहिजे.
- ✓ नॅपकीन बदलल्यानंतर प्रत्येकवेळी मुलींनी हात साबणाने स्वच्छ धुतले पाहिजेत.
- ✓ जर अंतर्वस्त्र मळलेले असेल तर ते बदललेच पाहिजे. नाही तर बॅक्टेरियांची वाढ होऊन संसर्गाचे कारण ठरू शकेल.
- ✓ शौचालयाचा वापर हा अत्यंत आवश्यक आहे.
- ✓ जर पॅन्टीवर किंवा कपड्यांवर रक्ताचे डाग पडले असतील तर, ते थंड मिठयुक्त पाण्याने हलके हलके धुवून घालवता येतात. धुण्यासाठी गरम पाण्याचा वापर करू नये. कारण गरम पाण्यामुळे रक्ताचे डाग अगदी कायमस्वरूपाचे बनतात.

सवय	आरोग्याला धोका
अस्वच्छ सॅनिटरी पॅड/ कपडे	बॅक्टेरियामुळे जंतूसंसर्ग होतो किंवा बॅक्टेरिया योनीमार्ग व गर्भाशयापर्यंत प्रवास करू शकतात.
पॅड्स बदलणे	ओल्या पॅडमुळे त्वचेला खाज सुटू शकते, आणि जर त्वचेला इजा झाली तर जंतूसंसर्ग होऊ शकतो.
अस्वच्छ साहित्य योनीमध्ये घुसवणे	गर्भाशयात प्रवेश करण्यासाठी बॅक्टेरियांना सहज मार्ग उपलब्ध होतो.
लघवी किंवा संडास केल्यानंतर मागून पूढे अशी सफाई करणे	बॅक्टेरियांना योनीपर्यंत पोहोचणे सोपे होईल.
शोषक बदलल्यानंतर साबणाने हात न धुणे	Hepatitis B किंवा Thrush या आजारांना पुरक वातावरण मिळते.

समारोप :

प्रत्येक आरोग्यदायी सवयींबाबत चिड्ड्या तयार करा, सर्व आरोग्यदायी सवयी समाविष्ट केल्या जातील, कोणतीही सुटणार नाही याची काळजी घ्या. सर्व चिड्ड्या एका भांड्यात ठेवा व त्या एकमेकांत मिसळा.

त्यानंतर संगित खुर्ची खेळ खेळा. जो प्रशिक्षणार्थी संगित थांबताच खुर्ची मिळविण्यात अयशस्वी होईल त्याने एक चिड्डी उचलावी आणि मोठ्याने वाचावी. सर्व चिड्ड्या संपत नाहीत तोपर्यंत अशाचप्रकारे खेळ सुरू

राहील. खेळ संपेपर्यंत संबंधिताने आपल्या हाती लागलेली चिड्डी आपल्याकडेच सांभाळून ठेवावी. सरतेशेवटी सर्वाना एकत्र करावे व जीच्याकडे जी चिड्डी आहे तीने ती पुन्हा वाचावी.

एखाद्यावेळी एखादा प्रशिक्षणार्थ्याकडे एकापेक्षा जास्त चिड्ड्या आल्या असतील तर तिने अन्य अशा प्रशिक्षणार्थ्याला त्या चिड्ड्या द्याव्या ज्यांना खेळा दरम्यान चिड्ड्या मिळाल्या नाहीत.

प्रत्येक आरोग्यदायी सवय एका पाठोपाठ चर्चिली जाईल व त्यानंतर चर्चा झालेली चिड्डी भिंतीवर जमिनीवर ठेवलेल्या चार्ट पेपरवर चिकटली जाईल.

सत्र 4 :

शोषके, मी काय वापरु ?

उद्देश :-

- सॅनिटरी नॅपकीनप्रमाणेच कपड्याचाही वापर करून मासिक रक्तस्रावादरम्यान कशा प्रकारे व्यवस्थापन करायचे हे शिकणे
- कपडा व सॅनिटरी नॅपकीनचा वापर व सुरक्षित विल्हेवाट लावण्याबाबत शिक्षण घेणे.

वेळ : 1 तास

आवश्यक साहित्य : सॅनिटरी नॅपकीनचा नमुना, कापड, चार्ट पेपर्स, मार्कर पेन्स, स्केच पेन्स

कृती :

गट उपक्रम 1

प्रशिक्षणार्थींना दोन गटात विभागावे. एक गट सॅनिटरी पॅडवर तर दुसरा कपड्यावर सखोल चर्चा करेल. वापर, हाताळणे, साठवण, विल्हेवाट (व्यवस्थापन), उपलब्धता, काय करावे आणि काय करू नये इत्यादी मुद्द्यांचा आधारे संबंधित शोषकांबाबत चर्चा करावी. चर्चा व सादरीकरणाची तयारी करण्यासाठी गटांना 15 ते 20 मिनिटे देण्यात यावीत.

गटांनी शोषकांचे नमुने वापरावेत, आणि चार्ट पेपर, स्केच पेन्स, मार्कर पेन्स इ. स्टेशनरी वापरावी. त्यांचा वापर करून सचित्र सादरीकरण तयार करता येईल किंवा सादरीकरणासाठी जुळवाजुळव करता येईल. रोल प्ले किंवा इतर कल्पक पद्धतीनेही ते सादरीकरण करू शकतात. प्रत्येक गटाला 5 ते 7 मिनिटे सादरीकरण करण्यासाठी मिळतील.

सर्व सादरीकरणं संपल्यानंतर सुलभकर्ता दोन्ही शोषकांबद्दल अगदी सखोल अशी चर्चा करेल. गटांच्या सादरीकरणातून काही गोष्टी सुटल्या असतील किंवा काही चुकीचा तपशील सादर केला गेला असेल तर त्याची दखल घेवून सुलभकर्ता त्या कमतरता दुर करेल.

सुलभकर्त्यासाठी मुद्दे :

कपडा : कपड्याचे पॅड म्हणजे कपड्याची घडी असते आणि ती अंडरवेअरमध्ये किंवा गुप्तांगावर योग्य पद्धतीने ठेवलेली असते, ती कंबरे भोवती नाडी गुंडाळून घट्ट केलेली असते. हा कपडा धुवून पुन्हा वापरला जातो. जर तुम्ही कपड्याचा वापर करीत असाल तर स्वच्छ मऊ असा कॉटनचा कपडा वापरावा. जाड किंवा जड कपड्यामुळे मांड्या व जननेंद्रीयांवर घर्षण करतात, त्यामुळे त्रास होतो. कपडा योग्य पद्धतीने धुतला व सुकवला पाहिजे. जर तुम्ही सुती वूलचा वापर करू इच्छित असाल तर ते कपड्याच्या घडीमध्ये योग्यपद्धतीने ठेवले पाहिजे. जननेंद्रीयाच्या थेट संपर्कात येईल अशा प्रकारे असे शोषक ठेवू नये. कपडा कमित कमी पाच तासांनी बदलला पाहिजे.

जो कपडा नाडीने कंबरेशी जोडून ठेवला आहे, तो घट्ट बांधला गेला पाहिजे. जेणेकरून तो घसरू नये. कोणत्याही परिस्थितीत ओला कपडा बांधू नये त्यामुळे गैरसोयीचे वाटते, जंतूसंसर्गाचा धोकाही जास्त असतो. वापरलेला कपडा धुवावा, त्यानंतर तो कागदात गुंडाळून कचरा पेटीत टाकावा. तो नदी किंवा तलावात टाकू नये. तुम्ही पुन्हा वापरणार नसलात तरीही एकदा वापरून झालेला कपडा धुतलाच पाहिजे याबाबत काळजी घ्या. रक्ताचे डाग असलेला कपड्याची न धुता विल्हेवाट लावू नये.

जर तुम्ही कपडा येणाऱ्या महिन्यात वापरणार असाल, तर तो साबण आणि पाण्याने वेगळा धुवावा त्यानंतर तो सुर्यप्रकाशात वाळवावा. वाळवल्यानंतर तो एका प्लास्टीक पिशवीमध्ये ठेवावा. या पिशवीत निमची पानं ठेवावीत, कारण निम हे चांगले जंतूरोधक आहे. ही बॅग सुरक्षित ठिकाणी ठेवावी. ती छताच्या वर किंवा अस्वच्छ ठिकाणी ठेवू नये, अन्यथा त्यामुळे संसर्ग होऊ शकतो. शक्यतो एखादा कपडा तीन पेक्षा अधिक वेळा वापरू नये.

चित्र : कपड्याची हाताळणी व वापर



सॅनिटरी नॅपकीन/ पॅड -

नष्ट होणारे असतात. एकदा वापरल्यानंतर त्यांची विल्हेवाट लावलीच पाहिजे. पॅन्टीमध्ये योग्य पद्धतीने बसतील अशा प्रकारे त्यांची रचना केलेली असते. काही सॅनिटरी नॅपकीन्स / पॅडमध्ये एक कागदाची पट्टी असते,

ती काढल्यानंतर त्याच्याखाली एक चिकटपट्टी असते, त्यामुळे हे पॅड तुमच्या पॅन्टीला चिकटते. काही पॅड्सला पंख (विंग्स) असतात, त्यांच्या आधारे पॅड पॅन्टीशी जोडता येते, त्यामुळे ते सरकत नाही. नॅपकीन पट्ट्याच्या आधारे नॅपकीन घट्ट ठेवला जातो असे बेल्ट मॉडेलही काहीजणी वापरतात. पॅड्समध्ये एक प्लास्टिक कोर्टींग असते त्यामुळे रक्ताचे थेंब कमी प्रमाणात पसरतात. अनेक बहु राष्ट्रीय कंपन्या सॅनिटरी नॅपकीन्स बनवतात. स्टेफ्री, केअरफ्री, विस्पर, कोटेक्स आदी बाजारपेठेत उपलब्ध आहेत. आजकाल स्वयंसहायता बचत गटही सॅनिटरी पॅड्स बनवू लागेल आहेत. ग्रामीण भागात हे कमी आर्थिकदृष्ट्या परवडणारे नॅपकीन्स वापरले जावू शकतात. बचत गटाच्या सदस्य महिला या सॅनिटरी नॅपकीनची विक्री करतात, त्यामुळे किशोरवयीन व ग्रामीण भागातील मुलींना त्यांच्याकडून पॅड खरेदी करण्यात काही गैरसोयीचे वाटत नाही. काही शाळांनी सॅनिटरी नॅपकीन्स सहज उपलब्ध व्हावेत म्हणून Sanitary Napkin Dispenser's बसविलेले आहेत.

नॅपकीन खरेदी करताना लक्षात घ्यावयाच्या बाबी :-

- नॅपकीनचा दर्जा
- किंमत
- रक्तस्त्रावाची पद्धती
- पाळीच्या दिवसांची संख्या

कोणत्या नॅपकीनचा वापर करावा हे पूर्णपणे वैयक्तिक गरज व सोय यांवर अवलंबून असते. तुम्हाला अनेक ब्रँड व प्रकार वापरून पाहावेसे वाटले तर वापरून बघायला हरकत नाही पण तुम्हाला जो अधिक सुलभ वाटतो तोच वापरावा.

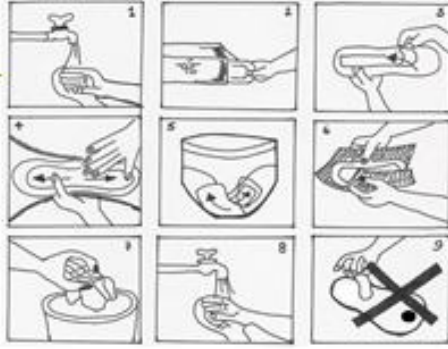
मासिक स्त्राव हा व्यक्तीपरत्वे वेगवेगळा असतो. काहींच्याबाबतीत पहिल्याच दिवशी अधिक स्त्राव असतो, काहींच्यासाठी दोन ते तीन दिवस अधिक स्त्राव असतो. त्याचप्रकारे काहीजणींच्याबाबतीत स्त्राव दिवसा अधिक असतो तर काहींच्याबाबतीत रात्री. काही नॅपकीन रक्तस्त्राव शोषणाचे काम चांगल्याप्रकारे करतात आणि गळतही नाहीत, पण मांड्या व जनेनेंद्रीयांना खाज येवून त्रासदायी ठरतात. जर असा प्रकार घडला तर जोपर्यंत चांगला पर्याय मिळत नाही तोपर्यंत नॅपकीन्स बदलत राहायचे. पण ही समस्या कायम राहिली तर मात्र वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

नॅपकीनचा वापर कसा करावा ?

पॅकींगमधून नॅपकीन बाहेर काढा. काही नॅपकीन्स स्वतंत्रपणे गुंडाळलेले असतात. त्यांचा रॅपर फेकून देवू नये. तो तुम्ही नॅपकीनचे व्यवस्थापन करण्यासाठी वापरू शकता. नॅपकीनवरील स्टीकर काढा व तो पॅन्टीमध्ये योग्य ठिकाणी चिकटवा. जर नॅपकीनला पंख (विंग) असतील तर त्यांना पसरवा. योग्य पॅन्टी वापरा. जर हे गैरसोयीचे वाटत असेल तर ती बदला व त्यानुसार नॅपकीन जुळवा. परंतु तुम्ही नॅपकीनची जागा खुपवेळ बदलू शकत नाही, तसे केल्यास त्याचा चिकटपणा कमी होतो व तो पॅन्टीला व्यवस्थित चिकटत नाही.

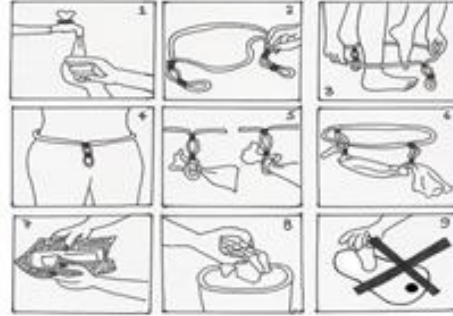
तुम्ही जी पॅन्टी वापरता ती योग्य आकाराची व सोयीची असणे अत्यंत आवश्यक आहे. विशेषतः पाळीच्या काळात. जर पॅन्टी खुपच सैल असेल, तर नॅपकीन स्थिर राहू शकणार नाही. जर ती खुपच घट्ट असेल तर तुम्हाला सोयीचे वाटत राहिल.

स्त्राव किती आहे त्यावर नॅपकीन बदलण्याचा काळ अवलंबून असतो. जर स्त्राव अधिक जास्त असेल तर तुम्ही तीन तसातून एकदा बदलू शकता नाही तर पाच ते सहा तासांत एकदा बदलावा. पैसे वाचविण्यासाठी नॅपकीन वेळोवेळी न बदलण्याकडे मुलींचा सर्वसाधारण कल असतो. तथापि, नॅपकीन दिर्घकाळ न बदलण्याने जंतूसंसर्ग होऊ शकतो किंवा कमित कमी त्रासदायक तरी ठरू शकते. लघवी केल्यानंतर प्रत्येकवेळी तुम्ही तुमची जननेंद्रीये पाण्याने धुता. त्यामुळे नॅपकीन पाणी शोषून घेतो आणि त्यामुळे त्याचा आकार बदलतो. यामुळे स्त्राव बाहेर पसरण्याचा, असुरक्षित होण्याचा व घाणेरडा वास येण्याचा धोका असतो. त्यामुळेच स्वतःच्या सोयीसाठी व कोरडे राहाण्यासाठी नॅपकीन नियमित बदलणे आवश्यक आहे.



Instruction sheet for Belt less napkins

Instruction sheet for Belted napkins



पाळीच्यावेळी सर्वसाधारणपणे मुलगी किती रक्त गमावते ?

हे प्रत्येकीच्याबाबतीत वेगवेगळे असते. काही महिलांच्याबाबतीत, ते सुमारे चार चहाचे चमचे एवढे असते, तर काहींच्याबाबतीत ते, एका कपाएवढेही असू शकते. (जर तुम्हाला रक्तस्त्राव जास्त होत असेल, दिवसभर पॅड्स बदलावी लागत असतील तर डॉक्टरकडे जाणे आवश्यक आहे.) काही वेळेला रक्त हे लाल असते, काही वेळेला तपकीरी, काही वेळेला लांब पट्टा आणि काही वेळेला गडद ठिपका अशा स्वरूपात ते दिसते. हे अगदी सर्वसाधारण आहे, प्रत्येक मुलगी ही वेगळी असते.

वापरलेल्या नॅपकीनचे सुरक्षित व्यवस्थापन :

कोणत्या प्रकारची सुविधा उपलब्ध आहे त्यावर तुम्ही कोणत्या प्रकारे व्यवस्थापन करताता हे अवलंबून आहे. पृढील प्रमाणे व्यवस्थापन करता येते :

- घराच्या मागच्या भागात कुणी खड्डा खोदून विल्हेवाट लावू शकते. घरामागे एक खड्डा काढायचा, वापरून झालेले नॅपकीन्स पेपरमध्ये गुंडाळून त्यात टाका. त्यावर माती टाकून प्राणी तो उखरून काढणार नाहीत अशी व्यवस्था करावी. त्यावर राख टाकावी. जेव्हा हा खड्डा भरेल तेव्हा तो पूर्णपणे बंद करून नवीन खड्डा खोदावा.
- वापरलेले नॅपकीन्स एकत्र गोळा करून केरोसीन किंवा स्वयंपाकासाठी वापरले जाणारे तेल टाकून जाळून टाकले जावू शकतात.
- जुन्या वृत्तपत्राचा कागद/टाकाऊ कागद यांमध्ये गुंडाळून वापरलेले नॅपकीन्स एखादी व्यक्ती कचराकुंडीत टाकू शकते, त्यानंतर हा कचरा सार्वजनिक कचरा पेटीत टाकला जावू शकतो.
- काही शौचालयांमध्ये इन्सिनेरेटर्स (Incinerators) उपलब्ध असतात, त्यांचा वापर करून वापरलेले पॅड जाळले जाते.

चित्र : हाताळणी व वापरलेल्या कपड्याचे व्यवस्थापन



- सॅनिटरी नॅपकीन/ कपडे स्वच्छ, सुरक्षित व कोरड्या जागेवर ठेवावेत.
- सॅनिटरी पॅड शौचालयाच्या भांड्यात टाकून फ्लश करू नयेत, त्यामुळे संबंधित मार्ग तुंबून जातो.
- वापरलेल्या पॅड्सच्या कचऱ्याचा ढीग करू नये.

समारोप : प्रशिक्षणार्थीना एका पाठोपाठ एक अशा पद्धतीने ज्या बाबी त्या शिकल्यात त्यातील एक एक मुद्दे अगदी जलद गतीने उच्चारायला सांगा, उजळणी करायला सांगा.



सत्र 5 :

फुगा फोडू दंतकथा, गैरसमजूतीचा आणि संकोचाचा

उद्देश : पाळी ही नैसर्गिक प्रक्रिया आहे हे ठासून सांगणे व दंतकथा, गैरसमजूती व संकोचाचा फुगा फोडणे.

वेळ : 30 मिनिटे

आवश्यक साहित्य : पेपर, मार्कर्स, फुगे, मासिक पाळीवरील कार्ड्स

कृती :

मासिक पाळीशी संबंधित असलेली एखादी गैरसमजूत किंवा पाळीच्या वेळी वाटणारा संकोच याबाबत एका प्रशिक्षणार्थीस स्वतःचा अनुभव सांगण्यास सांगणे. अशाच प्रकारच्या गैरसमजूती वा संकोचाबाबतच्या चिडू या तयार करून त्या एका बॉक्समध्ये टाकण्याची सुचना सर्व प्रशिक्षणार्थींना करावी.

सर्व प्रशिक्षणार्थींचे एक वर्तुळ बनवावे. चिडू या टाकावयाचा बॉक्स हा एकीकडून दुसरीकडे असा पुढे पुढे सरकवत जावा, त्याच वेळी संगितही सुरु करावे. जेव्हा हे संगित बंद होईल, (सुलभकर्त्याने बॉक्स पुढे पुढे सरकत असतानाच अचानक संगित बंद करावे.) तेव्हा ज्या व्यक्तीच्या हातात बॉक्स असले तिने बॉक्समधील एक चिडू काढून सर्वांना ऐकू जाईल अशा मोठ्या आवाजात वाचावी.

त्यानंतर दंतकथा/ गैरसमजूतीच्या ऐवजी वस्तुस्थिती काय आहे, कसे वर्तन असले पाहिजे याविषयावर सुलभकर्त्याने चर्चा घडवून आणावी. बॉक्समधील सर्व चिडू या संपेपर्यंत हा बॉक्स पुढे सरकवणे, संगित मध्येच बंद करणे, चिडू मोठ्याने वाचणे व चर्चा करणे अशाच प्रकारे शेवटची चिडू वाचली जाईपर्यंत खेळ सुरु ठेवावा. या दरम्यान ज्या ज्या गोष्टी समोर येतील त्यांची नोंद सुलभकर्त्याने ठेवावी जेणेकरून खेळ संपल्यानंतर त्याआधारे चर्चा करता येईल.

त्यानंतर मासिक पाळीबाबतची कार्ड्स सुलभकर्त्याने वापरावीत आणि काय चुकीचे आहे व काय बरोबर आहे याबाबत प्रशिक्षणार्थींना विचारावे आणि या खेळाचा समारोप करावा.

समारोप :

तयार केलेल्या चिडूया फुग्यांमध्ये टाकण्यास सर्व प्रशिक्षणार्थ्यांस सांगणे. त्यानंतर ते फुगे फुगविण्यात यावेत. फुगवलेले फुगे वर्तुळाच्या मध्यभागी टाकले जावेत. सुलभकर्त्याने सुचना करताच प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी मुलगी समोर धावेल व हातात मिळेल तो फुगा फोडेल. त्यात असलेली चिडू काढेल आणि पाहील की आपण कोणत्या गैरसमजूतीचा/ संकोचाचा फुगा फोडणार आहोत.

वॉश(Water, Sanitation and Hygiene-WASH)
अंतर्गत
आश्रमशाळा कायापालट अभियान



वॉश कार्यक्रमांतर्गत शासकीय आश्रमशाळांमधील स्वच्छतागृहे/स्नानगृहांची
दुरुस्ती व आवश्यकतेनुसार नवीन बांधकाम करणे,
पाणी पुरवठा, भोजनगृह व हॅण्डवॉश स्टेशन्स इत्यादी सुविधा वाढविण्यासाठी ,
आदिवासी विकास विभाग, महाराष्ट्र शासन यांचे आश्रमशाळा कायापालट अभियान !!!