

It is a necessity not a luxury



### **KEY TERMS**

#### Menstruation

Menstruation is the process where the uterus sheds its lining, resulting in bleeding from the vagina.

#### Menarche

Menarche refers to the first occurrence of menstruation in a person's life, typically occurring during puberty..

#### **Menstrual Health & Hygiene**

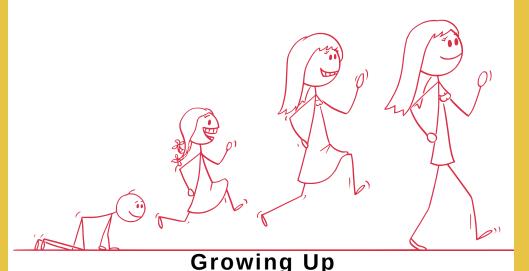
Menstrual hygiene and menstrual health management refer to the practices and measures taken to maintain cleanliness and promote good health during menstruation.

#### Menstruator

A menstruation is a person who experiences menstruation.

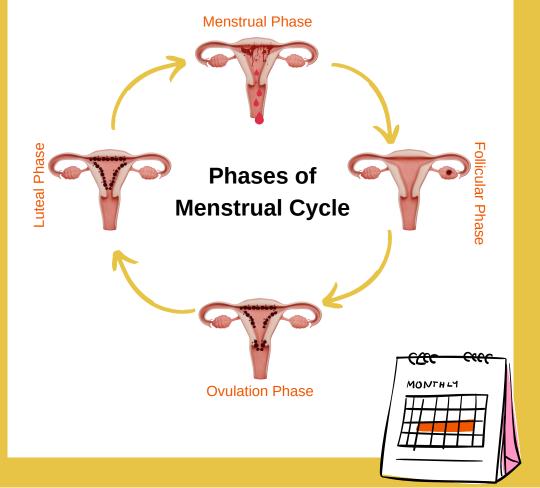
### ABOUT MENSTRUATION

The onset of puberty, when the menstruator has her first period is known as Menarche. Menarche may take place between 9-16 years of age. During this period, most menstruators observe bleeding for the first me from the vagina. This bleeding becomes a periodic occurrence in a menstruator's life with the cycle of bleeding observed in a gap of 28-40 days.



## MENSTRUAL CYCLE

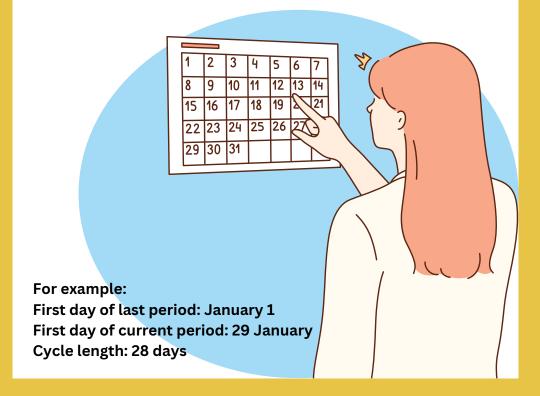
A menstrual cycle lasts from the first day of one period to the first day of the next. The typical cycle of an adult female is 28 days, although some are as short as 22 days and as long as 45 days. Periods usually last about 3-7 days, which can vary too.



## TRACK YOUR MENSTRUAL CYCLE

You can calculate the cycle by:

- · Mark the first day of your menstruation on your calendar.
- Mark the calendar again in the next month, on the first day your menstruation begins
- The total number of days in between the two dates will show you how many days make your cycle.
- The middle point between two menstruations marks ovulation. This is a time when menstruator may get pregnant.
- You will need to make these calculations over a few months to know and get an average of your cycle

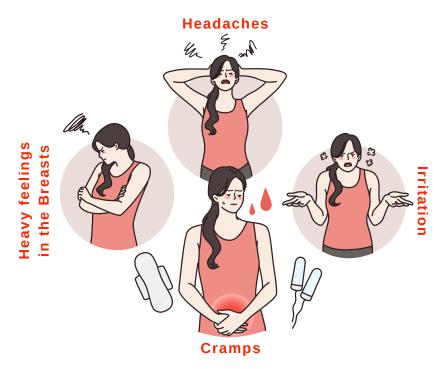


### PERIOD SYMPTOMS

During periods, you may encounter following symptoms but they are not limited to this and this varies from person to person:

- 1. Irregular periods
- 2. Heavy periods
- 3. Painful periods
- 4. Headaches
- 5. Irritation

- 6. Cramps
- 7. Back Pain
- 8. Nausea
- 9. Fatigue
- 10. Discomfort

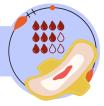


## IF YOU EXPERIENCE ANY OF THESE



Your menstruation lasts longer than 8 days

Soak more than one pad every 1-2hours





Going longer than 3 months without menstruating

Menstruation becomes irregular



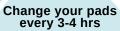


Unusual amount of pain before or during menstruation

If you experience any of these, consult with your Doctor. You can also tell your mother, father or your teacher if you do not have immediate access to a health professional.

Your health and wellbeing is important.

### **HEALTHY TIPS**







Track your dates





Do not throw your sanitary pads in toilets or pile of refuse.











Clean yourself properly

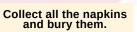
## HEALTHY HABITS DURING MENSTRUATION



## HOW TO DISPOSE SANITARY NAPKINS

Safe disposal of sanitary napkins is important. Where there are facilities for regular garbage removal, menstruators should be encouraged to wrap the used napkin in an old newspaper and throw them into dustbins which are emptied daily. If garbage is not collected daily, the napkins should be disposed of by burying them in a deep pit or by burning them.







Collect all the napkins and burn them.

# CHOOSE A PERIOD PRODUCT THAT WORKS FOR YOU!

#### **Sanitary Napkin**

Period pads are strips of padding that have a sticky side you attach to your pants to hold them in place. One side of the pad is made of an absorbent material that soaks up the blood.



# T

#### **Menstrual Cup**

Menstrual cups are made from medical-grade silicone, and are around 2 inches in size. You put the cup inside your vagina and the cup collects the blood rather than absorbing it.

#### **Tampons**

Tampons are small tubes of cotton wool that you insert into your vagina to absorb the blood before it comes out of your body. There's a string at one end which you pull to remove.



#### **Cotton Pads**

Cotton Pads absorb menstrual blood like other sanitary napkins. They're environmentally friendly as they can be washed and used again.



### STEPS TO WASH RESUABLE SANITARY PADS!



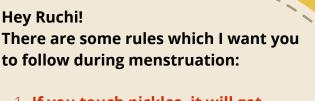
Soak & wash your cloth pads in cold or warm water. DO NOT use HOT water as hot water will "fix" blood stains on your cloth pads.



Make sure to dry the cloth pads in the sun or iron them properly.



Fold and keep the cloth pad for the next use.



- 1. If you touch pickles, it will get rotten.
- 2. Do not wash your hair, it can swell your uterus.
- 3. You are not allowed to talk about periods with anyone except me.



Girls should not wash their hair The Fact is "You don't need to compromise with If a Birl use a tampon, she lose The Fact is "Usually when a tampon is inserted, to accommodate it so the hymen will stretch when a tampon is inserted in sold in the stretch to accomposite it, so the odds of affecting a wonar's virginity can be



Menstruation is a natural bodily process and is not a punishment or a curse.

## MYTHS & FACTS ABOUT PERIODS:



During periods, girls are impure.



Periods are just natures way of saying that you are growing up.

Sanitary products should be kept private & covered in paper.

Buying sanitary pad is like buying toothpaste or soap. They are all personal hygiene products.

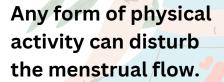
Foods like curd, tamarind & pickles disturb the menstrual flow.

The food you eat does not decide the flow of your periods.

## MYTHS & FACTS ABOUT PERIODS:



Girls having period should sleep in separate shed or different room.



Women/ girls do not get pregnant.



Menstruation is not contagious and causes no harm to anyone else is the room.

Exercise & playing sports can actually help relieve pain.

Experience of periods is different for everybody and it can't be generalised

## महत्वपूर्ण पदों

#### माहवारी

माहवारी वह प्रक्रिया है जिसमें गर्भाशय अपनी परत को गिरा देता है, जिसके परिणामस्वरूप योनि से रक्तस्राव होता है।

#### मेनार्चे

मेनार्चे किसी व्यक्ति के जीवन में माहवारी की पहली घटना को संदर्भित करता है, जो आमतौर पर यौवन के दौरान होता है।

#### मासिकधर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता

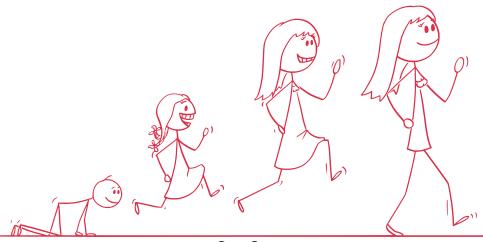
माहवारी के दौरान स्वच्छता बनाए रखने और अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए की गई प्रथाओं और उपायों को संदर्भित करता है।

#### मेंस्ट्रयटर

मेंस्ट्रुयटर वह व्यक्ति होता है जो मासिकधर्म का अनुभव करता है।

## माहवारी क्या है ?

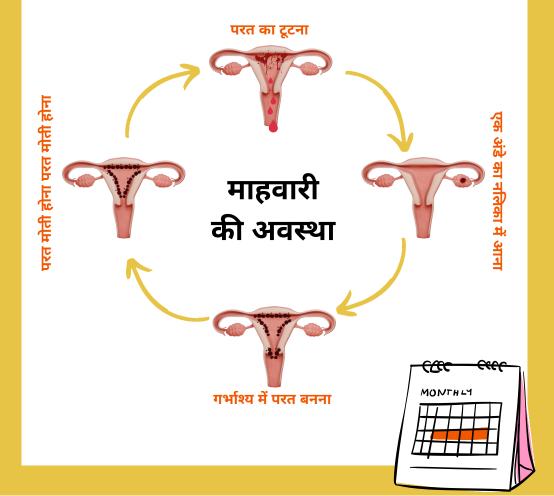
यौवन की शुरुआत, जब मासिकधर्म की पहली अविध होती है, उसे मेनार्चे के रूप में जाना जाता है। मेनार्चे 9-16 वर्ष की आयु के बीच हो सकता है। इस अविध के दौरान, अधिकांश माहवारी में पहली बार योनि से रक्तस्राव होता है। यह रक्तस्राव एक मेंस्ट्रुयटर के जीवन में एक आविधक घटना बन जाती है जिसमें रक्तस्राव का चक्र अंतराल में 28-40 दिन देखा जाता है।



बड़े होना

## माहवारी का चक्र

मासिक धर्म चक्र एक अवधि के पहले दिन से अगले दिन के पहले दिन तक रहता है। एक वयस्क महिला का विशिष्ट चक्र 28 दिनों का होता है, हालांकि कुछ 22 दिनों जितना छोटा और 45 दिनों तक लंबा होता है। मासिक धर्म आमतौर पर लगभग 3-7 दिनों तक रहता है, जो अलग-अलग भी हो सकता है।



## अपने मासिक धर्म चक्र को कैसे ट्रैक करें ?

आप चक्र को इस प्रकार से ट्रैक कर सकते हैं:

- अपने मासिकधर्म के पहले दिन को अपने कैलेंडर पर गोला लगाएं ।
- कैलेंडर को अगले महीने में फिर से चेक करें, पहले दिन आपका मासिकधर्म शुरू होता है
- दो तारीखों के बीच कुल दिनों की संख्या आपको बताएगी कि आपका चक्र कितने दिनों का है।
- दो माहवारी के बीच का मध्य बिंदु ओव्यूलेशन को चिह्नित करता है। यह एक ऐसा समय है जब मेंस्ट्रयटर गर्भवती हो सकती है।
- अपने चक्र का औसत जानने और प्राप्त करने के लिए आपको कुछ महीनों में ये गणना करने की आवश्यकता होगी



### पीरियड के लक्षण

पीरियड्स के दौरान, आपको निम्नलिखित लक्षणों का सामना करना पड़ सकता है लेकिन वे यहीं तक सीमित नहीं हैं और यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है:

- 1. अनियमित पीरियड्स
- 2. हैवी पीरियड्स
- 3. दर्दनाक अवधि
- 4. सिरदर्द
- 5. जलन

- 6. ऐਂਠਜ
- 7. कमर दर्द
- 8. उलटी होना
- 9. थकान
- 10. बेचैनी



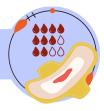
स्तनों में भारीपन

## यदि आप इनमें से किसी का अनुभव करते हैं



आपका मासिक धर्म 8 दिनों से अधिक समय तक रहता है

प्रत्येक 1-2 घंटे में एक से अधिक पैड अगर भीगता है





मासिक धर्म के बिना 3 महीने से अधिक समय तक रहना

मासिक धर्म अनियमित हो जाता है





मासिक धर्म से पहले या उसके दौरान बोहोत तेज़ दर्द होना

यदि आप इनमें से किसी का अनुभव करते हैं, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें। यदि आपकी स्वास्थ्य डॉक्टर तक पहुंच नहीं है, तो आप अपने माता, पिता या अपने शिक्षक को भी बता सकते हैं। आपका स्वास्थ्य और भलाई महत्वपूर्ण है।

## स्वस्थ युक्तियाँ





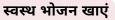
अपनी तारीख ट्रैक करें





अपने सैनिटरी पैड को शौचालय या कचरे के ढेर में न फेंके।











अपने आप को ठीक से साफ करो

### स्वस्थ आदते मासिक धर्म के दौरान



मासिक धर्म मजेदार नहीं है लेकिन आप हैरान होंगे कि कैसे जब आप सही खाना खाते हैं तो आपका शरीर प्रतिक्रिया करता है।

## सैनिटरी नैपकिन का निस्तारण कैसे करें

सैनिटरी नैपिकन का सुरिक्षत निपटान महत्वपूर्ण है। जहां नियमित रूप से कूड़ा उठाने की सुविधा हो, वहां लोगों को इस्तेमाल किए गए नैपिकन को पुराने अखबार में लपेटकर रोजाना खाली होने वाले कूड़ेदान में फेंकने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। यदि प्रतिदिन कूड़ा-कचरा एकत्र नहीं किया जाता है तो नैपिकन को किसी गहरे गड्ढे में गाड़कर अथवा जलाकर नष्ट कर देना चाहिए।





सभी नैपकिन लीजिए और उन्हें मिट्टी में दबा दीजिए।

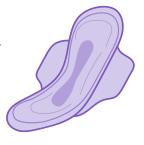


सभी नैपकिन लीजिए और उन्हें जला दीजिए।

### एक पीरियड उत्पाद चुनें जो आपके लिए काम करे!

#### सैनिटरी पैड

पीरियड पैड, पैडिंग की पट्टियां होती हैं जिनका एक चिपचिपा किनारा होता है जिसे आप अपनी पैंट को जगह पर रखने के लिए लगाते हैं। पैड का एक किनारा शोषक सामग्री से बना होता है जो रक्त को सोख लेता है।



# V

#### मासिक धर्म कप

मासिक धर्म कप मेडिकल-ग्रेड सिलिकॉन से बने होते हैं, और आकार में लगभग 2 इंच होते हैं। आप अपनी योनि के अंदर कप डालते हैं और कप रक्त को इकट्ठा करता है।

#### टैम्पोन

टैम्पोन रूई के छोटे ट्यूब होते हैं जिन्हें आप अपने शरीर से बाहर निकलने से पहले रक्त को सोकने के लिए अपनी योनि में डालते हैं। एक छोर पर एक तार है जिसे आप निकालने के लिए खींचते हैं।



#### कॉटन पैड

कॉटन पैड अन्य सैनिटरी नैपिकन की तरह मासिक धर्म के रक्त को सोकता हैं। उन्हें धोया और फिर से इस्तेमाल किया जा सकता है।

## -कॉटन पैड को धोने का तरीका !



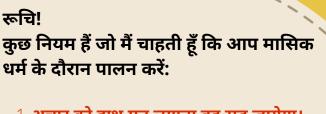
अपने कपड़े के पैड को ठंडे या गर्म पानी में भिगोएँ और धोएँ। गर्म पानी का उपयोग न करें क्योंकि गर्म पानी आपके कपड़े के पैड पर खून के धब्बे को "ठीक" कर देगा।



कपड़े के पैड को धूप में सुखाना या उन्हें अच्छी तरह से इस्त्री करना सुनिश्चित करें।



अगले उपयोग के लिए कपड़े के पैड को मोड़कर रख लें।



1.अचार को हाथ मत लगाना वह सड़ जायेगा।

 अपने बाल मत धोना, इससे आपका गर्भाशय सूज सकता है।

3. आपको मेरे अलावा किसी से भी पीरियड्स के बारे में बात करने की इजाजत नहीं है।







मासिक धर्म एक प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया है और यह कोई सजा या अभिशाप नहीं है।

# पीरियड्स के बारे में मिथक और सच्चाई:



पीरियड्स के दौरान लड़कियां अपवित्र होती हैं।



पीरियड्स यह कहने का तरीका है कि आप बड़े हो रहे हैं।

सैनिटरी पैड को छुपाकर रखना चाहिए।

सैनिटरी पैड खरीदना दूथपेस्ट या साबुन खरीदने जैसा है। ये सब हमें स्वच्छ रखने के लिए है

दही, इमली और अचार जैसे खाद्य पदार्थ मासिक धर्म में बाधा डालते है। आप जो खाना खाती हैं, वह आपके पीरियड्स के फ्लो को तय नहीं करता है।

# पीरियड्स के बारे में मिथक और सच्चाई:



जिन लड़िकयों को मासिक धर्म होता है उन्हें अलग कमरे में सोना चाहिए।



मासिक धर्म संक्रामक नहीं है और इससे किसी और को कोई नुकसान नहीं होता है।

किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि मासिक धर्म के प्रवाह को बाधित कर सकती है।

महिलाएं/लड़िकयां गर्भवती नहीं होती हैं। व्यायाम और खेल खेलना वास्तव में दर्द से राहत दिलाने में मदद कर सकता है।

पीरियड्स का अनुभव हर किसी के लिए अलग होता है और इसे सामान्यीकृत नहीं किया जा सकता है।



DSP INVESTMENT MANAGERS