

ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿನ ಶುಚಿತ್ವ

ಮುಟ್ಟು

- ❖ ಮುಟ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸನ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಇದಲ್ಲೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದು ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಲಕಿಯರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾಚಿಕೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
- ❖ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮುಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಬಾಲಕಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಮುಟ್ಟು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ





- ❖ ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇರಬೇಕು.
- ❖ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.
- ❖ ಮುಟ್ಟು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಪಾತ್ರ



- ❖ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿನ ಶುಚಿತ್ವ ಕುರಿತಂತೆ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಮಾಸಿಕ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಗೈರು ಹಾಜರಾಗುವ ಬಾಲಕಿಯರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಆರೋಗ್ಯ ಉಪ-ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಫ್ರೀಡೇಸ್ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಒದಗಿಸುವುದು.

ಮುಟ್ಟು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಐದು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಮುಟ್ಟು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ	
 <p>1</p>	<p>ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಬೇಕು: ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.</p>
<p>ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ “ಫ್ರೀಡೇ”ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು: “ಫ್ರೀಡೇ”ಯಂತಹ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಬಾಲಕಿಯರು ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.</p>	 <p>2</p>
 <p>3</p>	<p>ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು: ನಿರಂತರವಾಗಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬದಲಾಯಿಸದೇ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಡೆಯುವ/ಹರಿಯುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.</p>
<p>ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು: ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು ಅಥವಾ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.</p>	 <p>4</p>
 <p>5</p>	<p>ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು: ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್/ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಶುಚಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಕೈಗಳೇ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.</p>