ਮਾਹਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਫਾਈ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ:

- ❖ ਮਾਹਵਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ❖ ਇਹ ਕੋਈ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੇ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ❖ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ/ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਕੇ, ਲੜਕੀਆਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮ

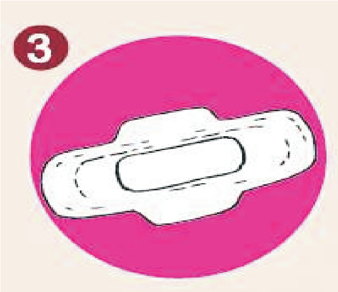
- ❖ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਫ਼ਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਨੀਮੀਆ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਕੁਝ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

• • •

- ❖ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਫਾਈ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ।
- ❖ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੀਨੇ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਦੇਣਾ।
- ❖ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਸਿਕ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਸਬ-ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਪਿੰਡ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਰਿਫਿਲ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਨੈਪਕਿਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।
- ❖ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉਣਾ।
- ❖ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਡੇਸ ਵਿੱਚ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣਾ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪੰਜ ਸਹੀ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	
	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਯੋਨੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
ਸੈਨੇਟਰੀ ਨੈਪਕਿਨ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਡੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋ: ਸੈਨੇਟਰੀ ਨੈਪਕਿਨ (ਸਫਾਈ ਲਈ ਪੈਡ) ਜਿਵੇਂ ਫ੍ਰੀਡੇਸ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਮੁਕਤ, ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।	
	**ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਨੇਟਰੀ ਨੈਪਕਿਨ/ਕੱਪੜਾ ਬਦਲਣਾ:** ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲ ਤੇ ਨੈਪਕਿਨ/ਕੱਪੜਾ ਬਦਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨੈਪਕਿਨ/ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਇਸਦੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਲਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਦਾਗ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਵਰਤੀ ਸੈਨੇਟਰੀ ਨੈਪਕਿਨ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਕਾਸ: ਸੈਨੇਟਰੀ ਨੈਪਕਿਨ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਜਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਘੱਟਦਾ ਹੈ।	
	ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਸੈਨੇਟਰੀ ਨੈਪਕਿਨ/ਕੱਪੜਾ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗੰਦੇ ਹੱਥ ਜੋ ਕਿ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।