

# माहवारी अपने विकल्पों को जाने प्रबन्धन

## सैनिटरी पैड

सैनिटरी पैड केवल एक बार इस्तेमाल किये जाने वाला उत्पाद है जो माहवारी का खून सोखने के लिये बना है। यह अंडरवियर में लगाया जाता है और एक चिपचिपी गोंद के द्वारा एक स्थान पर बना रहता है। यह पैड भारी और कम खून के प्रवाह के लिये विभिन्न प्रकार की आकृति और आकार में आता है।

- इस्तेमाल करने में आसान, कसरत के दौरान कारगर, धोने की ज़रूरत नहीं है
- दोबारा उपयोग के काबिल नहीं, लंबे समय तक इस्तेमाल करने पर महंगा साबित हो सकता है



## कपड़े का पैड

माहवारी का खून सोखने के लिए एक सिला हुआ कपड़े का पैड है जो कई बार इस्तेमाल किया जा सकता है। यह आपकी अंडरवियर में लगाया जाता है और आमतौर पर प्रेस बटनों के द्वारा एक स्थान पर बना रहता है। यह पैड विभिन्न प्रकार की आकृति, आकार और कपड़ों में आता है। ये खरीदा या खुद सिला जा सकता है। आराम, खून सोखने की क्षमता और उपयोग की सरलता अलग होती है।

- एक बार से अधिक इस्तेमाल किया जा सकता है, कपड़े की तुलना में रिसने या अपनी जगह से हिलने की संभावना कम है, लगातार उपयोग के साथ किफायती हो जाता है
- हर एक उपयोग के बाद धोना और सुखाना पड़ता है



## कपड़ा

कपड़े के टुकड़े जिनको खून को सोखने के लिये परतों में तह करके अंडरवियर में लगाया जाता है या कमर के इर्द गिर्द बांधा जाता है।

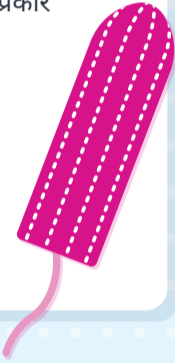
- किफायती, यदि ढंग से साफ किया जाए तो काफी बार इस्तेमाल किया जा सकता है
- हर एक उपयोग के बाद धोना और सुखाना पड़ता है, एक जगह स्थिर रखने में मुश्किल हो सकती है



## टैम्पॉन

केवल एक बार इस्तेमाल किये जाने वाला एक छोटा रूई या रेयान का उत्पाद है जो माहवारी का खून सोखने के लिये योनि में डाला जाता है। एक धागे के उपयोग से उसे बाहर निकाला जाता है। भारी और कम खून के प्रवाह के लिये विभिन्न प्रकार की आकृति में आता है।

- कसरत के दौरान कारगर, धोने की ज़रूरत नहीं है
- दोबारा उपयोग के काबिल नहीं, वक्त के साथ महंगा साबित हो सकता है, टैम्पॉन को योनि में सरलता से डालने और निकालने में प्रयास लग सकता है



## माहवारी कप

घंटी के आकार का सिलिकॉन उपकरण जो माहवारी के खून को इकट्ठा करने के लिए योनि में डाला जाता है। यह विभिन्न प्रकार की आकृति, आकार और दृढ़ता में आता है।

- एक कप का दस साल तक इस्तेमाल किया जा सकता है, लगातार उपयोग के साथ किफायती हो जाता है, कसरत के दौरान कारगर
- शुरुआत में महंगा, इसका आदी होने के लिए कुछ माहवारी चक्र लग सकते हैं, नियमित रूप से धोना और कीटाणुरहित करना पड़ता है



## माहवारी अंडरवियर

माहवारी का खून सोखने के लिये बनाई गई एक विशेष प्रकार की अंडरवियर है। विभिन्न आकार, बनावट और कपड़ों में उपलब्ध है।

- एक बार से अधिक इस्तेमाल किया जा सकता है, लगातार उपयोग के साथ किफायती हो जाता है
- शुरुआत में महंगा, हर एक उपयोग के बाद धोना और सुखाना पड़ता है



बार बार उपयोग किये जाने वाले विकल्प कम कचरा पैदा करते हैं और वक्त के साथ किफायती साबित होते हैं।



सभी उत्पाद उचित रूप से उपयोग, धोने और सूखाने पर सुरक्षित हैं। उत्पादों का उपयोग पैकेज निर्देशों में बताए गए समय से अधिक देर तक नहीं करें। कपड़ा 2-4 घंटों तक इस्तेमाल किया जा सकता है। इन उत्पादों का इस्तेमाल करने के लिए आपको धोने और स्टोर करने के लिए पानी, साबुन, अंडरवियर और कंटेनर की ज़रूरत हो सकती है। यह इस पर निर्भर करता है कि आप कौनसा/ कौनसे विकल्प चुनते हैं।

## माहवारी के दर्द का प्रबन्धन

यदि माहवारी के दर्द के कारण आप अपने रोज़-मर्रा के काम नहीं कर पा रहे हैं, तो डॉक्टर, नर्स या किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। उनके पास आपकी दर्द के प्रबन्धन में सहायता करने के लिए कई दूसरे तरीके हो सकते हैं, जैसे हार्मोनल गर्भनिरोधक। वो यह भी पता लगा सकते हैं कि यदि आप किसी गंभीर स्थिति से गुज़र रहे हों, जैसे एंडोमेट्रियोसिस या गर्भाशय में फाइब्रॉएड।

खुद की देखभाल के कुछ विकल्प हैं:



हल्की कसरत, योग



गर्म पानी की बोतल से सिकाई



आईबुप्रोफेन और दूसरी माहवारी के दर्द के लिए इस्तेमाल करने वाली दवाएं



आराम करना या लेट जाना

## माहवारी और गर्भनिरोधक

यदि आप हार्मोनल गर्भनिरोधक या तांबे की आईयूडी का उपयोग करते हैं, तो आपको अपनी माहवारी में परिवर्तन दिखाई दे सकते हैं। यह परिवर्तन साधारण हैं। आप अपनी माहवारी का प्रबंधन कैसे करते हैं - इससे प्रभावित हो सकता है। हर कोई अलग है; यह कहना मुश्किल है कि किसी विशिष्ट गर्भनिरोधक का उपयोग करते समय आपको कौनसे बदलावों का अनुभव होगा।

गर्भनिरोधक के कारण माहवारी में यह बदलाव हो सकते हैं:

- कम बार या कम समय तक खून का प्रवाह
- खून के थक्के (स्पॉटिंग) या अनपेक्षित खून का बहाव
- खून का बहाव हल्का या कम हो जाना
- खून का बहाव रुक जाना
- खून का बहाव बढ़ जाना
- कम ऐंठन और दर्द

- अपने लिए उचित गर्भनिरोधक विधियों के बारे में जानने के लिए डॉक्टर, नर्स या किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

