

माइयुल - "किशोरियों के लिए प्रजनन स्वास्थ्य, स्वच्छता, मासिक धर्म, यौन स्वास्थ्य अधिकार और किशोरावस्था में गर्भधारण पर प्रशिक्षण माइयुल"

परिचय - सभी से।

ROSA संस्थान के बारे में-- रूरल ऑर्गेनाइजेशन फॉर सोशल एडवांसमेंट (ROSA संस्थान) एक पंजीकृत सामाजिक संस्था है, जो उत्तर प्रदेश में विगत 21 वर्षों से निरंतर जनहित में कार्य कर रही है। संस्था का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण समुदायों, विशेषकर महिलाओं, किशोरियों और बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा, अधिकार और सामाजिक सशक्तिकरण के क्षेत्र में कार्य करना है।

ROSA संस्थान समाज के हाशिए पर खड़े समुदायों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए स्थानीय सहभागिता, जन-जागरूकता और सरकारी तंत्र से समन्वय के साथ जमीनी स्तर पर कार्य करता है।

किशोरावस्था -

किशोर अवस्था यानि लगभग 9 साल की उम्र से शुरू होने वाली अवस्था इसमें बच्चों के भीतर बहुत अहम बदलाव तेज गति से होते हैं इस समय लड़के और लड़कियों दोनों में मानसिक और भावनात्मक उथल पुथल बनी रहती है। इस समय परिवार और समाज उनकी स्थिति को समझें और अपने रिश्तों को मजबूत करें। इस समय पसीना पैदा करने वाली ग्रंथियों की सक्रियता बढ़ जाती है। जिससे स्वच्छता पर ध्यान रखना अनिवार्य हो जाता है।

लड़कियों में बदलाव - लड़कियों में बदलाव 10 से 11 साल की उम्र से बदलाव होने लगते हैं इसी संदर्भ में हमें यह भी ध्यान रखना होगा ये बदलाव 8 साल में भी शुरू हो जाते हैं कुछ में 13 साल तक भी हो सकता है।

लक्षण -

- शरीर का आकार स्वरूप लम्बाई में बदलाव
- रजो धर्म (माहवारी की शुरुआत)
- शरीर के अंग हड्डी की मोटाई में वृद्धि

- भूख काफ़ी लगती है ।
- कामुकता की अनुभूति आकर्षण ।
- एस्ट्राडियोल (एस्ट्रोजन) हार्मोन बनते है ।

लड़को मे बदलाव -

- शरीर के आकार स्वरूप लम्बाई मे बदलाव ।
- वीर्य का निर्माण और स्खलन होना ।
- शरीर और चेहरे पर बालो का आना ।
- आवाज मे बदलाव ।
- शरीर के अंगों, फेफड़ों के काम और हड्डियों की मोटाई मे बृद्धि ।
- सीने और कंधे का विस्तार होना ।
- भूख काफ़ी लगती है ।
- कामुकता एवं आकर्षण की अनुभूति ।
- टेस्टोस्टेरोन हार्मोन बनते है

मासिक धर्म - मासिक धर्म को माहवारी रजो धर्म या MC और पीरियड्स के नाम से जाना जाता है। महिलाओ के शरीर में होने वाले बदलाव हारमोंस के वजह से होता है गर्भाशय से रक्त और अन्दुरुनी हिस्से से होने वाली स्राव को मासिक धर्म कहते है। मासिक धर्म सबको एक ही उम्र में नहीं होता |यह 8 से 17 वर्ष तक ही उम्र में हो सकता है कुछ विकसित देशो में लडकियों को 12 या 13 साल में मासिक धर्म हो जाता है । सामान्यतः 11 से 13 वर्ष की उम्र में लडकियों का मासिक धर्म शुरू हो जाता है ।

मासिक चक्र - यह सामान्यतः 28 से 35 दिनों तक का होता है कुछ लडकियों में 3 से 5 दिनों तक रहती है कुछ को 2 से 7 दिनों तक ।

लक्षण - मासिक धर्म से पहले पेट में दर्द और एथान की समस्या । मासिक धर्म होने के साथ डायरिया ,उल्टी ,पेट में समस्या,खाने की इच्छा बढ़ जाती है ।

मासिक धर्म शुरू कैसे होता है ?- जब कोई लड़की किशोरावस्था में पहुंचती है तब उसके अंडाशय इस्ट्रोजन एवं प्रोजेस्टेरोन नामक हरमों उत्पन्न करने लगते हैं इन हरमोन्स की वजह से हर महीने में एक बार गर्भाशय की परत मोटी होने लगती है

कुछ अन्य हारमोंस अंडाशय को एक अनिशेचित डिम्ब उत्पन्न एवं उत्सर्जित करने का संकेत देता है | सामान्यतः अगर लड़की माहवारी के आसपास यौन सम्बन्ध नहीं बनाती है तो गर्भाशय की वह परत जो मोटी होकर गर्भाशय के लिए तैयार होती है टूटकर रक्तस्राव के रूप में बहार निकल जाती है |

हारमोंस में परिवर्तन – मासिक चक्र के शुरू के दिनों में एस्ट्रोजन नामक हार्मोन बढ़ना शुरू होता है ये हारमोंस शरीर को स्वस्थ रखता है खासकर हड्डियों को मजबूत बनाता है | साथ ही इस हरमों के कारण गर्भाशय की अन्दरूनी दीवार पर रक्त और टीशुज की एक मखमली परत बनती है ताकि भुरुड पोषण पाकर तेजी से विकसित हो सके यह परत रक्त और टीशु से बनती है |

बिलिडिंग – पीरियड के समय अक्सर मन में सवाल आता है कि ब्लीडिंग कितने दिनों तक होना चाहिए और कितनी मात्रा में होनी चाहिए जिसे सामान्य मन जाय | पीरियड यानि एमसी के समय निकलने वाला स्राव सिर्फ रक्त नहीं होता इसमें नष्ट हो चुके टीशु भी शामिल होते हैं इसमें ब्लड की क्वालिटी 50 ml की होती है |

मासिक स्वच्छता – किशोरी लड़कियों और महिलाओ में मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता का ध्यान रखने सम्बन्धी जरुरी जानकारी मुहैया कराना है जिससे वे अनजाने में किसी जानलेवा बीमारी की चपेट में ना आ जाए इसके लिए विश्व मासिक धर्म स्वच्छता दिवस के रूप में **28 मई** को मनाई जाती है

स्वच्छता के लिए क्या करना चाहिए ?-

- लम्बे समय तक पैड का टम्पो इस्तेमाल ना करें
- प्यूनिक एरिया साफ सुथरा रखे
- आराम करें और सोयें
- स्तेमाल किये गए पैड को सुरक्षित स्थान रूप से निपटन करें

मासिक धर्म विकार –

- ज्यादा रक्त स्राव
- पीरियड अनियमित
- चिड़चिड़ापन थकान , अनिद्रा , दस्त सुजन ज्यादा असहनीय पीड़ा

निदान – रक्त परिक्षण , व्यायाम , बिटामिन डी की खुराक , मेडिटेशन , डाक्टरी परामर्श |

कम उम्र में गर्भधारण नुकसान –

- कैरियर पर बुरा असर
- शिक्षा पर प्रभाव
- काम उम्र में माँ बनना मौत का खतरा
- गर्भपात का खतरा
- माँ बच्चे में कुपोषण होना

नकारात्मक प्रभाव –

- काम उम्र में गर्भ धारण करने से माँ और बच्चे की मौत का खतरा होता है
- हाई रिस्क काफी होता है |

प्रजनन स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

प्रजनन क्या है? –

प्रजनन सम्बन्धी हर एक पहलु में स्वास्थ्य पूरी तरह ठीक रहे | दंपति गर्भ धारण करने में भय से और यौन रोगों के भय से पूरी तरह मुक्त रहे गर्भ धारण और प्रसव सुरक्षित हो | नवजात शिशु के जीवन पर कोई खतरा ना आये वे स्वस्थ रहें |

प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याए –

- माहवारी देर से प्रारंभ होना
- योनी से अनियमित खून बहना
- गर्भधारण करने में अक्षम होना
- नपुंसकता
- प्रजनन अंगों में तुमर या कैंसर का होना

प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़ी हुई सेवाएँ –

- परिवार नियोजन
- गर्भावस्था के दौरान देखभाल
- प्रसव के दौरान देखभाल
- स्तन पान सम्बन्धी सलाह
- सुरक्षित गर्भपात
- प्रजनन स्वच्छता- व्यक्तिगत साफ सफाई , खानपान

यौन स्वास्थ्य अधिकार

यौन स्वास्थ्य अधिकार क्या हैं?

हर किशोरी को यह अधिकार है कि वह अपने शरीर, स्वास्थ्य और यौन जीवन के बारे में सही जानकारी पाए, अपनी इच्छा से निर्णय ले और स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाए — बिना किसी डर, दबाव या भेदभाव के।

अधिकार	विवरण
. जानकारी का अधिकार	किशोरियों को अपने शरीर, मासिक धर्म, यौन संक्रमण, गर्भधारण आदि के बारे में वैज्ञानिक और सही जानकारी पाने का अधिकार है।
स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच	किशोरी बालिकाएँ गर्भनिरोधक, परामर्श, मासिक धर्म प्रबंधन और STD/STI जैसी सेवाओं तक बिना भेदभाव के पहुँच बना सकती हैं।

सहमति का अधिकार	कोई भी शारीरिक या यौन संपर्क उनकी स्पष्ट अनुमति (consent) के बिना नहीं होना चाहिए।
गोपनीयता का अधिकार	उनकी स्वास्थ्य जानकारी, परामर्श आदि की गोपनीयता बनाए रखना हर सेवा प्रदाता की जिम्मेदारी है।
निर्णय लेने की आज़ादी	किशोरियाँ यह तय करने के लिए स्वतंत्र हैं कि वे कब, किससे और कैसे रिश्ते बनाएँ — यह पूरी तरह उनकी मर्ज़ी पर निर्भर है।

सभी को यह समझाते हुए सत्र समाप्त करें कि यौन स्वास्थ्य कोई शर्म की बात नहीं, बल्कि स्वास्थ्य और आत्म-सम्मान से जुड़ा मुद्दा है।
लड़कियाँ अपने शरीर की मालिक हैं — उन्हें जानकारी, सुरक्षा और निर्णय लेने का पूरा अधिकार है।