

# آؤبات کریں



## ماہواری سے متعلق معلومات



- ☆ بلوغت کے عمل میں آپ کے جسم میں کافی تبدیلیاں آتی ہیں۔
  - ☆ یہ وقت آپ کے لیے مشکل بھی ثابت ہو سکتا ہے۔
  - ☆ کیونکہ اسی دوران آپ کی زندگی میں ماہواری کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔
  - ☆ مگر اس میں پریشان یا شرمندہ نہیں ہونا چاہیے۔
  - ☆ کیونکہ یہ ایک قدرتی عمل ہے جس سے ہر لڑکی کو گزرنا ہے۔
  - ☆ اس کا باقاعدگی سے ہونا اچھی صحت کی علامت ہے۔
- لیکن یہاں معاشرے میں اس پر بات چیت نہیں کی جاتی جس کی وجہ سے بچیوں کو بہت سے مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔



۱۶-۷-۱۴۲۷

بچیوں سے ماہواری  
کے متعلق بات چیت

Periods

MAY						
M	T	W	T	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

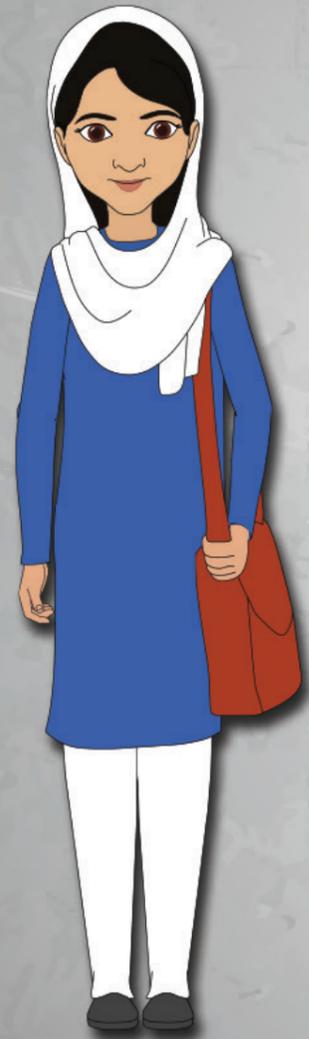
Today is  
a great  
day  
to learn  
something  
new



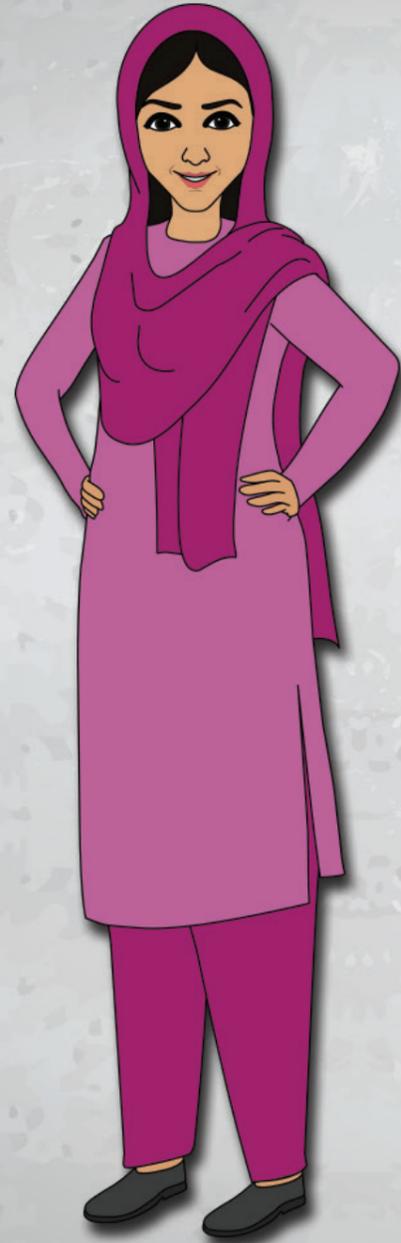
## ماہواری کیا ہے؟

عام طور پر لڑکیوں میں پہلی ماہواری کی عمر 9 سے 12 سال ہے اور اس عمل کو Menarche کہتے ہیں۔ اور یہ عمل 3 سے 7 دن تک جاری رہتا ہے۔ ماہواری کا دورانیہ عموماً 21 سے 35 دن تک ہو سکتا ہے لیکن ہر لڑکی کا دورانیہ دوسری لڑکی سے مختلف ہوتا ہے جبکہ اوسطاً 28 دن ہوتے ہیں عورتوں میں ماہواری 40-50 سال کی عمر میں ختم ہوتی ہے اور اس عمل کو Meno Pause کہتے ہیں۔ جب پہلی دفعہ ماہواری آتی ہے تو شروع کے کچھ مہینوں تک بے قاعدگی ہو سکتی ہے جس میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔





9-12



18-24



35-45



50-60



## پہلی ماہواری کا تجربہ



ماہواری سے متعلق مناسب رہنمائی نہ ملنے کی وجہ سے لڑکیوں کو مختلف مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے مثلاً

- ☆ ڈر جانا/خوف آنا
- ☆ شرمندگی محسوس کرنا
- ☆ پریشان ہونا
- ☆ بیمار محسوس کرنا
- ☆ مختلف توہمات کے زیر اثر رہنا
- ☆ کمر یا پیٹ کے نچلے حصہ میں درد ہونا
- ☆ نفسیاتی مسائل کا شکار ہونا وغیرہ

اگر پہلے سے ہمیں مناسب رہنمائی اور معلومات حاصل ہونگی تو ہم ان تمام مسائل سے بچ سکتے ہیں اس لیے لڑکیوں کو چاہیے کہ پہلی ماہواری آنے پر اپنی والدہ، بہن، استانی یا دوست کو بتا کر مناسب رہنمائی حاصل کریں تاکہ بہتر طور پر اپنی دیکھ بھال کر سکیں۔





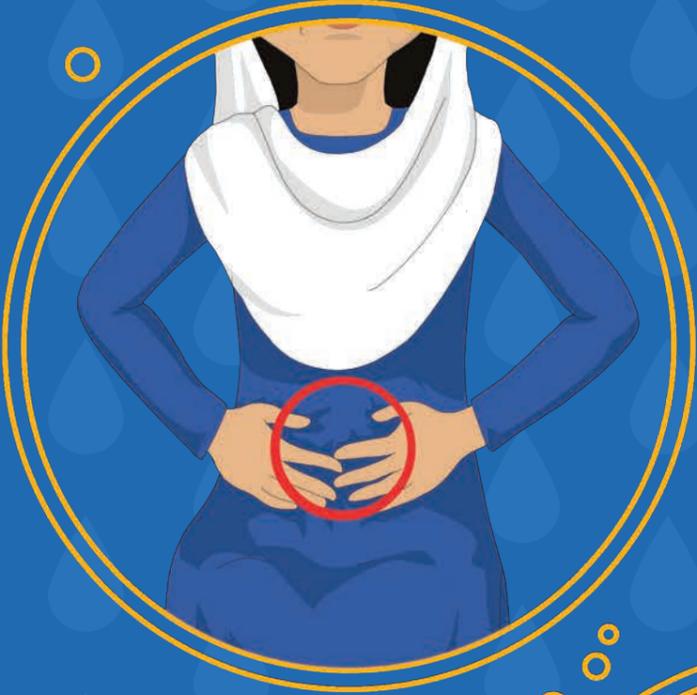
## دورانِ ماہواری: علامات

مخصوص ایام یا ماہواری کا ہونا کوئی بیماری نہیں ہے بلکہ یہ ایک قدرتی عمل ہے، جس کی علامات یہ ہیں۔

- |   |                                |   |                        |
|---|--------------------------------|---|------------------------|
| ☆ | سر میں درد                     | ☆ | کمر درد                |
| ☆ | متلی ہونا اچھے آنا             | ☆ | بھوک میں کمی یا زیادتی |
| ☆ | پیٹ کے نچلے حصے میں درد امر وڑ | ☆ | نیند میں کمی یا زیادتی |
| ☆ | سستی ہونا                      | ☆ | موڈ میں تبدیلی         |

یہ علامات وقتی طور پر رونما ہوتی ہیں جو کہ ماہواری کے 2 سے 3 دن میں ختم ہو جاتی ہیں۔ اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں۔

نوٹ: اگر درد زیادہ ہو تو قریبی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔





## ماہواری کے متعلق بے معنی باتیں

ماہواری کے متعلق مختلف معاشرے میں بہت ساری بے معنی باتیں پائی جاتی ہیں۔  
جیسے کہ

- ☆ نہانا نہیں چاہیے
- ☆ کھیل کود نہیں کرنا چاہیے
- ☆ سکول نہیں جانا چاہیے / غیر حاضر رہنا
- ☆ بیماری سمجھ لینا
- ☆ ٹھنڈی یا کھٹی چیزیں نہیں کھانی چاہئیں

یاد رہے کہ ماہواری کا عمل کوئی بیماری نہیں ہے یہ ایک قدرتی عمل ہے جس کے بارے میں یہ سارے خیالات درست نہیں۔ لڑکیاں اس دوران مناسب انتظام کر کے سکول جاسکتی ہیں اور کھیل کود اور باقی کام بخوبی سرانجام دے سکتی ہیں۔





## دورانِ ماہواری: انتظامات

ماہواری کے دوران آپ کپڑا اور پیڈ دونوں استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر کپڑا استعمال کر رہے ہوں تو ضروری ہے کہ صاف ستھرا سوتی کپڑا استعمال کریں تاکہ خون کو با آسانی جذب کر سکے اور ہمیشہ کپڑے کو صابن سے دھو کر دھوپ میں خشک کریں تاکہ جراثیم سے محفوظ رہے۔ اس مقصد کے لیے بازار میں موجود پیڈ بھی استعمال کر سکتے ہیں جو کہ صحت و صفائی کے لحاظ سے بہترین ہوتے ہیں۔

استعمال شدہ کپڑے / پیڈ کو کیسے ٹھکانے لگانا چاہیے؟

صحت و صفائی کے اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ضروری ہے کہ استعمال شدہ کپڑے یا پیڈ کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگادیں۔ اسکے لیے پیڈ یا کپڑے کو کاغذ / شاپر میں اچھی طرح لپیٹ کر کوڑے کی ڈھکن والی ٹوکری میں ڈال دیں۔ کپڑے یا پیڈ کو کبھی بھی لیٹرین / فلش میں مت پھینکیں کیونکہ اس سے لیٹرین بند ہو سکتی ہے۔





# گھر اور سکول کے لیے صحت اور صفائی کے اقدامات



## سکول کی سطح پر

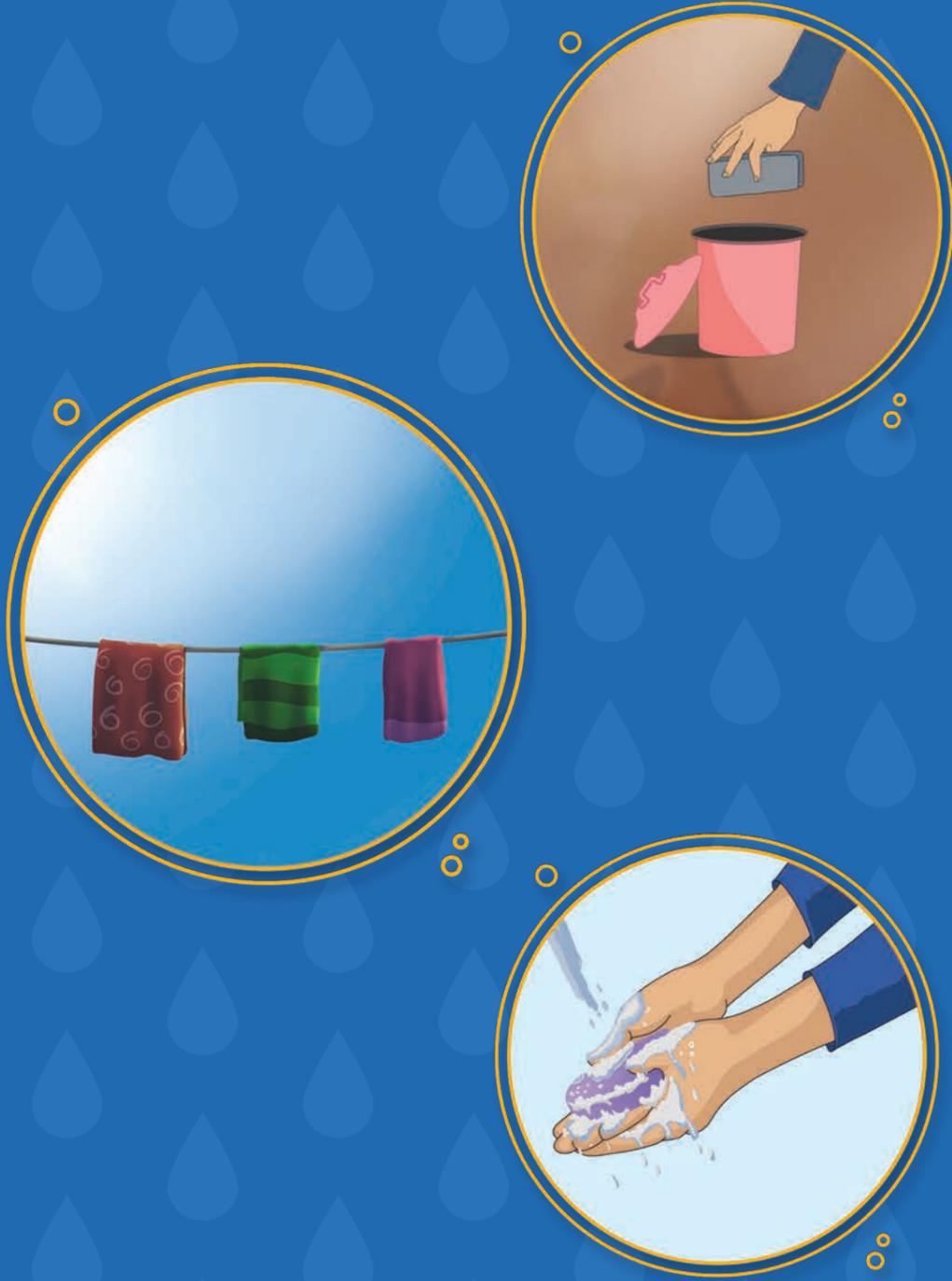
- ☆ ہاتھ دھونے کی جگہ اور صابن کا ہونا
- ☆ لڑکیوں کے لیے علیحدہ لیٹرین
- ☆ پردے کا مناسب انتظام
- ☆ اچانک ماہواری کی صورت میں پیڈ کا انتظام ہونا
- ☆ استعمال شدہ پیڈ کو ٹھکانے لگانے کا مناسب انتظام ڈسٹ بن وغیرہ
- ☆ لیٹرین میں مناسب پانی کی فراہمی
- ☆ پہلی دفعہ ماہواری آنے پر اپنی ٹیچر کو بتانا

## گھر کی سطح پر

- ☆ استعمال شدہ پیڈ یا کپڑے کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانا
- ☆ ہاتھ دھونے کے لیے صابن کا ہونا
- ☆ ہر دفعہ کپڑا یا پیڈ تبدیل کرنے کے بعد صابن سے ہاتھ دھونا
- ☆ کپڑے کو صابن سے دھو کر دھوپ میں خشک کر کے استری کر کے استعمال کے قابل بنانا



## دوران ماہواری ضروری احتیاط



- ☆ صاف کپڑے یا پیڈ کا استعمال کریں
- ☆ پیڈ کو 4 سے 6 مرتبہ ضرورت کے مطابق تبدیل کریں تاکہ انفیکشن سے بچا جاسکے
- ☆ کپڑا یا پیڈ تبدیل کرنے کے بعد صابن سے ہاتھ دھوئیں
- ☆ استعمال شدہ پیڈ کو ڈھکن والی کوڑے کی ٹوکری میں یا میں ڈالیں یا زمین میں دبائیں
- ☆ اگر کپڑا استعمال کرنا ہے تو صاف دھو کر دھوپ میں خشک کریں
- ☆ پیڈ یا کپڑے کو لیٹرین فلش میں مت پھینکیں
- ☆ پہلی دفعہ ماہواری آنے پر اپنی والدہ، بہن یا استانی کو بتائیں
- ☆ ماہواری کے لیے مناسب انتظام کر کے سکول جائیں۔ مثلاً پیڈ، کپڑا اور انڈرویزر
- ☆ ماہواری کا عمل کوئی بیماری نہیں ہے اس لیے اس دوران گھریلو کام کاج، کھیل کود، سکول جانا وغیرہ اور دیگر کام بخوبی سرانجام دے سکتے ہیں۔





# سرگرمی

سیشن کے اختتام پر بالغ بچیوں کا ایک گروپ بنائیں جس میں اُستانی بھی شامل ہو سکتی ہے۔ اور ایک ایکشن پلان تیار کریں تاکہ مذکورہ ہدایات کو یقینی بنانے کیلئے بہتر اقدامات کیے جاسکیں۔