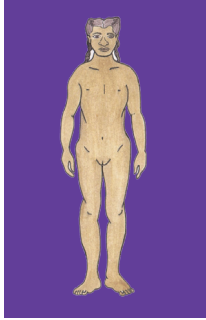


यौवनारम्भ अवस्था तथा रजस्वला



धेरै केटीहरू ९ देखि १६ वर्ष सम्ममा यौवनारम्भ अवस्थामा पुग्छन्।

यौवनारम्भ अवस्थामा तपाईंको शरीर परिवर्तन हुन्छ। तपाईंको स्तन ठूलो हुन्छ र योनीवरिपरि रौं उम्रन थाल्छ।

यौवनारम्भ अवस्थामा धेरै केटीहरूमा रजस्वला शुरुआत हुन्छ। रजास्वलालाई अर्को शब्दमा महिनावारी भनिन्छ।

रजस्वला के हो?

रजस्वलाको अर्थ हुन्छ तपाईंको शरीरभित्रबाट तपाईंको खुट्टाको बीचको द्वारबाट रगत निस्कन्छ। यस द्वारलाई योनी भनिन्छ।

रजस्वला हुनु स्वस्थ प्रकृया हो। बाहिर निस्कने रगत स्वस्थ रगत हो। तपाईंलाई चोट लागेको हुँदैन। तपाईंको रजस्वला केही दिनसम्म रहन्छ, कहिलेकाहीँ हप्तादिनसम्म।

तपाईंलाई रजस्वला भएको बेलामा तपाईंले प्याड, तम्पन वा महिनावारी कप प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। ती वस्तुहरूबारे तपाईंले पाको महिलालाई सोध्न सक्नुहुन्छ।

रजस्वलामा कस्तो अनुभव हुन्छ?

हरेक मान्छे फरक हुन्छन्। धेरै महिलालाई ठीकै अनुभव हुन्छ। तपाईंलाई पेटमा हल्का दुखेको अनुभव हुन सक्छ। महिनावारी हुनुअघि हल्का चिड्चिडापन वा थकान महसुस हुन सक्छ।

यदि तपाईं बिरामी परेमा वा दुखेमा, वा तपाईंको महिनावारी धेरै भएमा तपाईंले विश्वास गर्ने कसैसँग कुरा गर्नुहोस् वा मद्दतका लागि चिकित्सकलाई भेट्नुहोस्।

रजस्वला प्राकृतिक र सामान्य हो

तपाईंले विश्वास गर्ने कसैसँग कुरा गर्न लाज नमात्रुस्

रजस्वलाबारे अन्य कुरा

तपाईंको लगभग महिनामा एकपटक रजस्वला हुनेछ।

पहिलो वर्षमा तपाईंको महिनामा एकपटक रजस्वला नहुनसक्छ। तपाईंको शरीरलाई रजस्वला नियमित हुनका लागि समय लाग्नेछ।

धेरै महिलाहरू जब लगभग ५० वर्षको पुग्छन् उनीहरूको महिनावारी बन्द हुन्छ।

तपाईंको महिनावारी शुरु भएको क्यलेण्डरमा चिह्न लगाउनुस्।

यसले तपाईंको अर्को महिनावारी कहिले हुन्छ भनेर थाहा पाउन मद्दत गर्न सक्छ।



सावरमा तपाईंको योनीवरिपरि पानीले धुनु महिनावारीमा सफा हुनका लागि काफी हुन्छ। गर्मी महिना छ भने तपाईंले दिनको दुई पटक धुनु जरुरी हुन्छ।

सफा रहनका लागि तपाईंले सावरद्वारा सफा हुनु वा सामान्यतया नुहाउनुबाहेक अरु केही गर्नुपर्दैन। अष्ट्रेलियामा तपाईं महिनावारी भएको समयमा दैनिक गरिने कामहरू गर्नु सामान्य हो, जस्तै विद्यालय जानु, तपाईंको कपाल धुनु, घरमा सहयोग गर्नु, खेलकुदमा भाग लिनु वा साथीहरू भेट्नु।

www.true.org.au

दावीविरोध

साँचो सम्बन्ध तथा प्रजनन स्वास्थ्य (True) True Relationships & Reproductive Health (True) ले प्रकाशनको समयमा यस प्रकाशनका जानकारी सही तथा अद्यावधिक भएको निश्चित गर्न सबै सावधानी अपनाएको छ। सूचना तथा ज्ञान निरन्तर परिवर्तनशील हुनाले पाठकलाई यस जानकारी वर्तमान अनुसन्धान, कानून तथा नीति निर्देशिकाअनुसार रहेको यकिन गर्न जोडदाररुमा सुझाव दिइन्छ। True ले कुनै व्यक्तिले यस जानकारी तथा यसमा भएका सिफारिशहरूअनुसार कारवाही गर्दाको परिणामस्वरूप पैदा हुनसक्ने कठिनाइको लागि कुनै जिम्मेवारी स्वीकारदैन।

साँचो सम्बन्ध तथा प्रजनन स्वास्थ्य

V5 11/2018

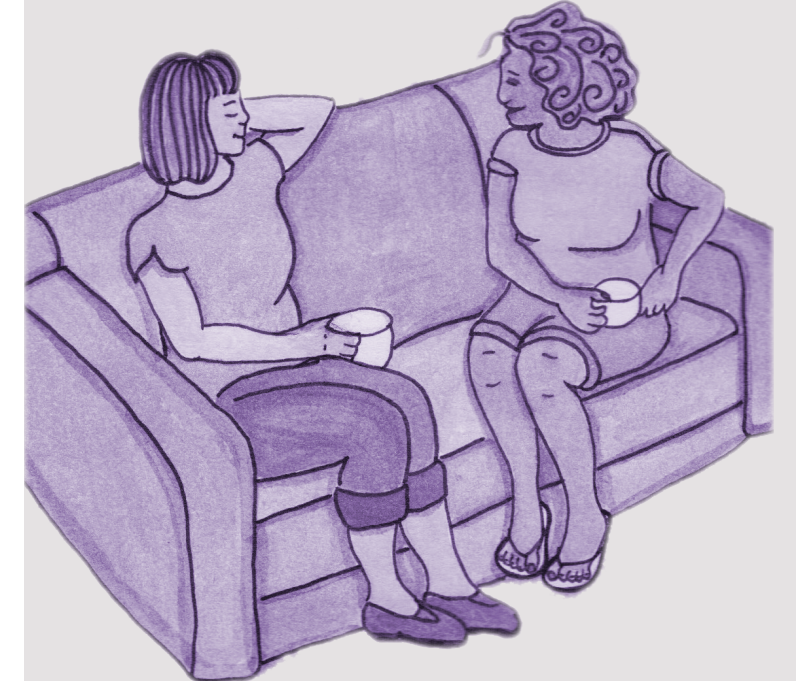


Nepali

रजस्वला

बारेमा

रजस्वलाका बारेमा निर्देशिका र अपेक्षा



विद्यालयमा रजस्वला हुँदा

तपाईंले विद्यालयमा जगेडा
प्याड लैजानुपर्छ र केही घण्टाको
अन्तरालमा फेर्नुपर्छ। एउटा सानो
झोलामा त्यसलाई लैजानुहोस्
ताकि त्यसलाई ट्वाइलेट जाँदा
लैजान सक्तियोस्।



यदि विद्यालयमा पोशाकमा रगत
चुहिएमा तपाईंले कम्मर वरिवरि शर्ट बाँध्न सक्नुहुन्छ र साथी वा
शिक्षकसँग मददका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

विद्यालयमा सहयोग गर्न सक्ने अन्य व्यक्तिहरूमा प्रशासनका
कर्मचारी, निर्देशन परामर्शदाता, प्रधानाध्यापक, EALD
शिक्षक वा विद्यालयको नर्स पर्छन्।

धेरैजसो केटाहरूले महिनावारीको बारेमा बुझ्छन् जस्तो कि
उनीहरूले विद्यालय वा परिवार सदस्यहरूबाट सिकेका हुन
सक्छन्।

रजस्वलाको अर्थ हुन्छ तपाईंको शरीर बच्चा पाउनका लागि
तयार छ, तथापि तपाईंको शरीरमा अन्य कुराहरू परिवर्तन
भइरहेका हुन्छन् जसको अर्थ हुन्छ त्यो हुनुभन्दाअघि केही पाको
हुनु तपाईंको लागि उत्तम हुन्छ। यदि तपाईंलाई रजस्वला र
बच्चा पाउनका लागि तपाईंको शरीरको तयारीको सम्बन्धमा
कुनै प्रश्न सोध्नुहुन्छ भने तपाईंले कुनै उमेर पुगेको महिला, शिक्षक
वा विद्यालयका नर्सलाई सोध्न सक्नुहुन्छ र उनीहरूले यसबारेमा
कुरा गर्न सक्छन्।

प्याड के हो?

महिनावारी हुँदा तपाईंको कपडालाई सफा राख्न प्याडलाई
तपाईंको भित्री वस्त्रमा राखिन्छ। प्याडलाई हरेक २ देखि ४
घण्टामा परिवर्तन गर्नुपर्छ।

ट्वाइलेट गएको बेलामा प्याडलाई परिवर्तन गर्ने बेला भयो कि
भनेर जाँच्नुहोस्।

तपाईंको प्याडलाई जाँच्नुस्:

- बिहान
- बिहानको चिया खाँदा
- खाजा खाँदा
- रातिको खाना खाने समयमा

प्याड बदल्दा

प्याडलाई गोप्य ठाउँमा परिवर्तन गर्नुहोस्। ढोका बन्द गरेपश्चात
ट्वाइलेट, बाथरूम, सयनकक्ष गोप्य कोठा हुन्।

1. हात धुनुहोस्



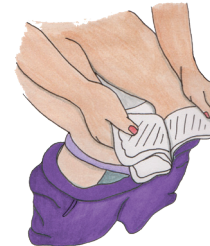
2. प्रयोग गरिएको प्याड हटाउनुस्



3. ट्वाइलेट पेपरले बेर्नुहोस् वा कागजको झोलामा राख्नुस्।



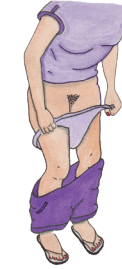
4. नष्ट गर्न मिल्ने खालको हो भने नयाँ प्याडको बाहिरी च्यात्नुस्



5. तपाईंको भित्री वस्त्रमा प्याडलाई टाँसुहोस् वा बाँध्नुहोस्



6. भित्री वस्त्रलाई माथि तान्नुहोस् र आफ्नो कपडा मिलाउनुहोस्।



7. प्रयोग भएको प्याडलाई फोहोरको भाँडोमा वा झोलामा हाल्नुहोस्।



8. आफ्नो हात धुनुहोस्।

