लड़की के शरीर में पीरियड्स आने के बाद आते हैं ये बदलाव

हर लड़की को एक उम्र के बाद पीरियड्स होना शुरू हो जाते हैं। पीरियड्स होने के बाद हर लड़की के शरीर में कई कई तरह के बदलाव आते हैं, जिन लड़कियों को इस बारे में पहले से जानकारी नहीं होती वो शरीर में आ रहे नए बदलावों से घबरा जाती हैं क्या आप जानती हैं, पीरियड्स के बाद लड़की के शरीर में क्या बदलाव आते हैं।

पीरियड्स आने के बाद में लड़की के शरीर में कई तरह के हार्मोन्स बदलाव आते हैं।

लड़की को पीरियड्स आने के बाद उसके बालों की ग्रोथ पर असर पड़ता है। कई बार लड़की के बाल झड़ने लगते हैं तो कई बार बाल कुछ समय के लिए कम बढ़ते हैं। लेकिन ये जरूरी नहीं है कि हर लड़की के शरीर में ये बदलाव हो, हर किसी के हार्मोन्स के हिसाब से ही उनके शरीर में बदलाव आते हैं

ब्रेस्ट की शेप बननी शुरू हो जाती है, जब तक लड़कियों को पीरियड्स आने शुरू नहीं होते तब तक उनका शरीर एक जैसा ही लगता है लेकिन उसके बाद उनके शरीर के कुछ हिस्सों में खास बदलाव आने लगते हैं। ये बदलाव हर लड़की के लिए जरूरी होते हैं इसलिए इनसे घबराने की जरूरत नहीं है।

त्वचा तैलीय होने लगती है। पीरियड्स के दौरान या उससे पहले कई लड़कियों को पिंपल्स हो जाते हैं ये भी हार्मोन्स में बदलाव की वजह से पीरियड्स के दौरान मुंहासे होने का खतरा रहता है।

हस्त करती है। अगर आपने नोटिस किया है तो कई लड़कियों की हाइट एक उम्र से एक उम्र के बाद बढ़ना बन्द होती शुरू होती है। लड़कियों की हाइट खासकर पीरियड्स आने के बाद काफी बढ़ती है। पहली बार पीरियड्स आने पर घबराने की जरूरत नहीं है।

ये एक आम बात है लेकिन जब कोई लड़की पहली बार पीरियड्स का सामना करती है तो उसे काफी असहज लगता है

पीरियड्स के बारे में आज भी कई लड़कियाँ और महिलाएं बात करने में हिचकती हैं, इस में कई लड़कियों को नहीं पता होता कि इन दिनों कैसे खुद को स्वच्छ रखें। पर असल पीरियड्स के दिनों में बाकी दिनों से भी ज्यादा खुद की स्वच्छता पर ध्यान देने की जरूरत होती है, क्योंकि इन दौरान आपको इंफेक्शन आसानी से हो सकता है।

कई गाँवों व छोटे शहरों में आज भी महिलाएं पीरियड्स में कपड़े का इस्तेमाल करती हैं, जिसे धोकर और छुपाकर सुखाने के चक्कर में खुली हवा व धूप तक नहीं पहुंचने देती हैं, साथ ही बार बार इसी का इस्तेमाल करती रहती हैं। जो कि गंभीर इंफेक्शन को न्योता देता है।

पैड का इस्तेमाल करें और हर 6-8 घंटे में अपना पैड बदल दें।

लंबे समय तक एक ही पैड को लगाने से पसीने व आपकी योनि के जीवों के कारण आपका पैड नम रहता है। पैड का लंबे समय तक नम एवं गर्म स्थान पर रहने से योनि में इन जीवों की संख्या बढ़ जाती है जिससे कई प्रकार के संक्रमण हो सकते हैं।

Teacher's Signature ________

वैसे तो आपको हमेशा ही अपनी योनि को पानी से धोते रहना चाहिए व उसे साफ और सूखा रखना चाहिए लेकिन पीरियड्स के दौरान इसकी सफाई और भी ज्यादा अहम हो जाती है। इन दिनों की ब्लीडिंग के कारण खून योनि के आसपास भी लग जाता है जिसे आपको तुरंत धोना चाहिए। इससे आपकी योनि से आने वाली दुर्गंध भी कम हो जाएगी।

अधिक बहाव में बार-बार पैड बदलने के झंझट से बचने के लिए कई महिलाएं एक ही बार में 2 पैड की जितनी सोखने सोखने की क्षमता है वह उतना ही सोखेगा और 2 पैड एक साथ लगाने से योनि में नमी अधिक बढ़ेगी। बैक्टीरिया अधिक पनपेंगे और ये सिर्फ दुर्गंध को योता देंगे, साथ ही आपको असुविधा भी होगी।

इस्तेमाल किए गए पैड को पेपर या नेपकिन में लपेटकर कूड़े दान में फेंकें।

मिनाक्षी मण्डूतियाँ
कल्याणीपुरा अजमेर.