

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

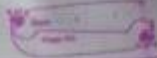
हर लड़की को स्कूल में के बाद पेरियड्स होना शुरू हो जाते हैं। पेरियड्स होने के बाद हर लड़की के शरीर में कुछ-कुछ तरह के बदलाव आते हैं, जिन लड़कियों को इस बारे में पढ़ाई से जानकारी नहीं होती वो शरीर में आ रहे नए बदलावों से घबरा जाती हैं क्या आप जानती हैं, पेरियड्स के बाद लड़की के शरीर में क्या बदलाव आते हैं।

पेरियड्स आने के बाद में लड़की के शरीर में कई तरह के हार्मोन्स बढ़ जाते हैं।

लड़की को पेरियड्स आने के बाद उसके बालों की मात्रा पर असर पड़ता है। कई बार लड़की के बाल कड़ने लगते हैं तो कई बार बालों कुछ समय के लिए कम आ जाते हैं। ये सब के बिकेन 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।

वैस्ट की शैप बननी शुरू हो जाती है, जब तक लड़कियों को पेरियड्स आने शुरू नहीं हैं। होते तब तक इनका शरीर एक जैसा ही लगता है लेकिन इसके बाद उनके शरीर को कुछ हिस्सों में बलम बदलाव आने लगते हैं। ये बदलाव हर लड़की के लिए जरूरी होते हैं, इसलिए इनसे घबराने की जरूरत नहीं है।

तनू नोबिले होने लगती है। पेरियड्स के दौरान या इससे पहले कई लड़कियों को थिंपलस हो जाते हैं ये भी हार्मोन्स में बदलाव की वजह से पेरियड्स के दौरान भुंदास होने का खतरा रहता है।



हस्त बढ़ती है। अगर आपने नोटिस लीया है तो कई पड़कियों की हस्त एक दूसरे से एक दूसरे के बाद बढ़ती शुरु होती है। पड़कियों की हस्त बढ़ाकर पीरियड्स आपने के बाद काफी बढ़ती है। पहली बार पीरियड्स आपने पर हस्त की जबरन - ही है।

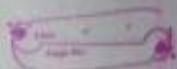
ये एक आम बात है लेकिन जब कोई पड़की पहली बार पीरियड्स का सामना करती है तो उसे काफी असहजता है।

पीरियड्स के बारे में आपने भी कई पड़कियाँ और महिलाएँ बात करने में हिचकती हैं। इनमें कई पड़कियों को नई खपता होता है कि इन दिनों कैसे खुद को संभालें रखें। पर अमल पीरियड्स के दिनों में आपके दिनों से भी ज्यादा खुद की अच्छता पर ध्यान देने की जरूरत होती है, वरना इन दिनों आपको इफेक्शन आसानी से हो सकता है।

कई शहरों व छोटी शहरों में आज भी महिलाएँ पीरियड्स में कपड़े का इस्तमाल करती हैं, जिसे छोड़कर और साफ़ कर सुरक्षित के चक्कर में खुदो हवा व हूप तक नहीं धराने देती हैं। साथ ही बार बार इसी का इस्तमाल करती रहती हैं। जो कि गंभीर इफेक्शन को -याता देता है।

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

पहले समय तक एक ही पैड को लगाने से पसोने व आपुसी योनि के जीवाँ के कारण आपको पैड नमू रहता है। पैड का एडो समय तक नम एवं गर्म स्थान पर रहने से योनि में इन जीवाँ की संख्या बढ़ जाती है जिससे कई प्रकार के संक्रमण हो सकते हैं।



कैसे तो आपको हमेशा ही अपनी यौन की पानी से शक्ति  
 रखा रहना चाहिए व इसे साफ और सुरक्षित रखना चाहिए  
 लेकिन पीरियड्स के दौरान इसकी साफ और भी ज्यादा  
 महत्व हो जाती है। इन दिनों की लकीरों के बूझा खुलना  
 यौन के आसपास भी लग जाता है जिसे आपको क्लेन रखा  
 चाहिए। इसके आपकी यौन से आने वाली दुर्गंध भी कम  
 हो जाएगी।

आइसक बहाव में बार-बार पैंट बदलने के बजाय में लपट  
 के लिए कई माहिलाएँ एक ही बार में 2-3 पैंट की जितनी  
 सोखने सोखने की क्षमता है वह उतना ही सोखेगा और 2  
 पैंट एक साथ लुगाने से यौन में यूरिया आइसक बहूगी,  
 बैक्टीरिया आइसक फलफूलों और ये सिर्फ दुर्गंध को  
 यौन देगा साथ ही आपको असुविधा भी होगी।

इसनेमाल किट राइ पैंट की पैर या नेपकिन में लपेटकर  
 कूड़े पाल में फेंकें।

मिनाक्षी मर्डीनियाँ  
 कल्याणीपुरा अजमेर.