

किशोरीयों और महिलाओं के लिए  
महावारी की मार्गदर्शिका

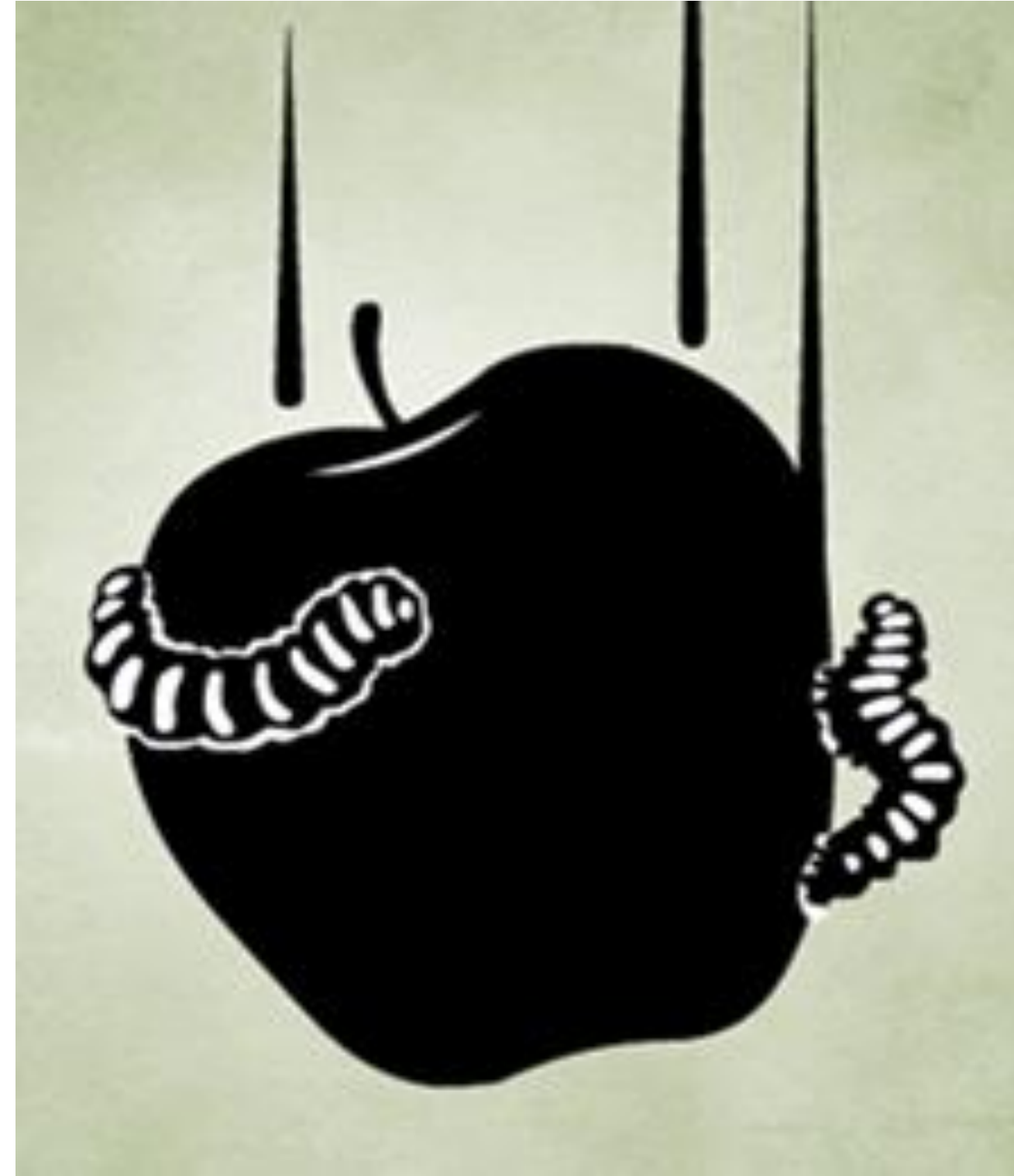


# आसानी

महिलाओं द्वारा महिलाओं के लिए



# माहवारी के समय होने वाली परम्परायें

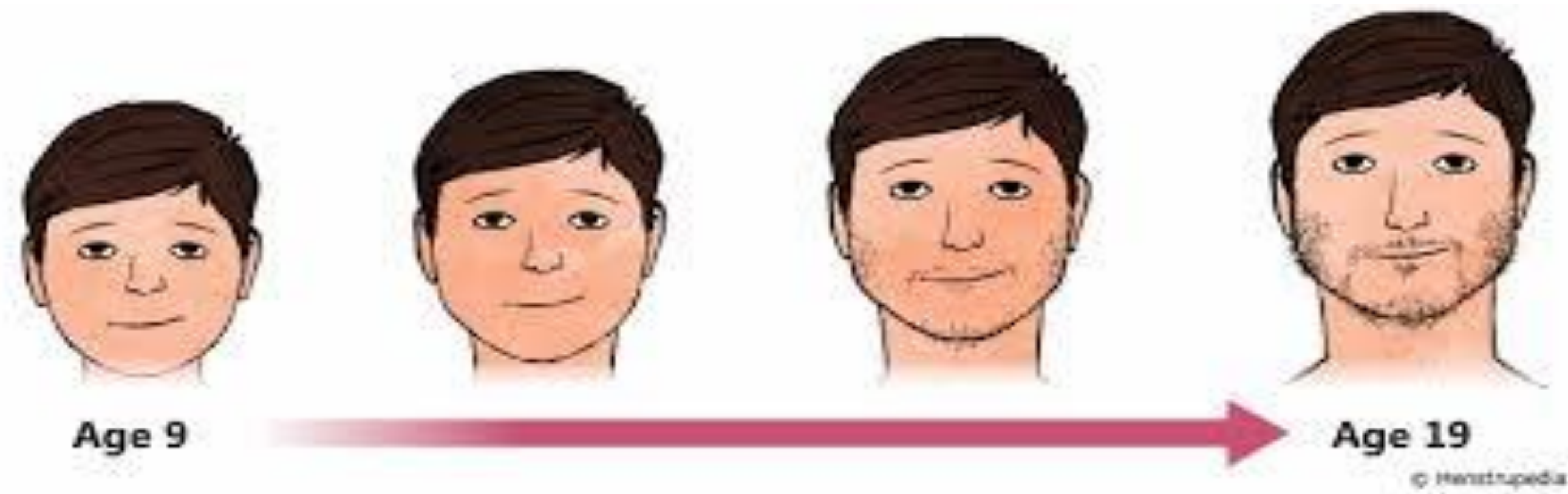




# यौवन अवस्था क्या होती है ?

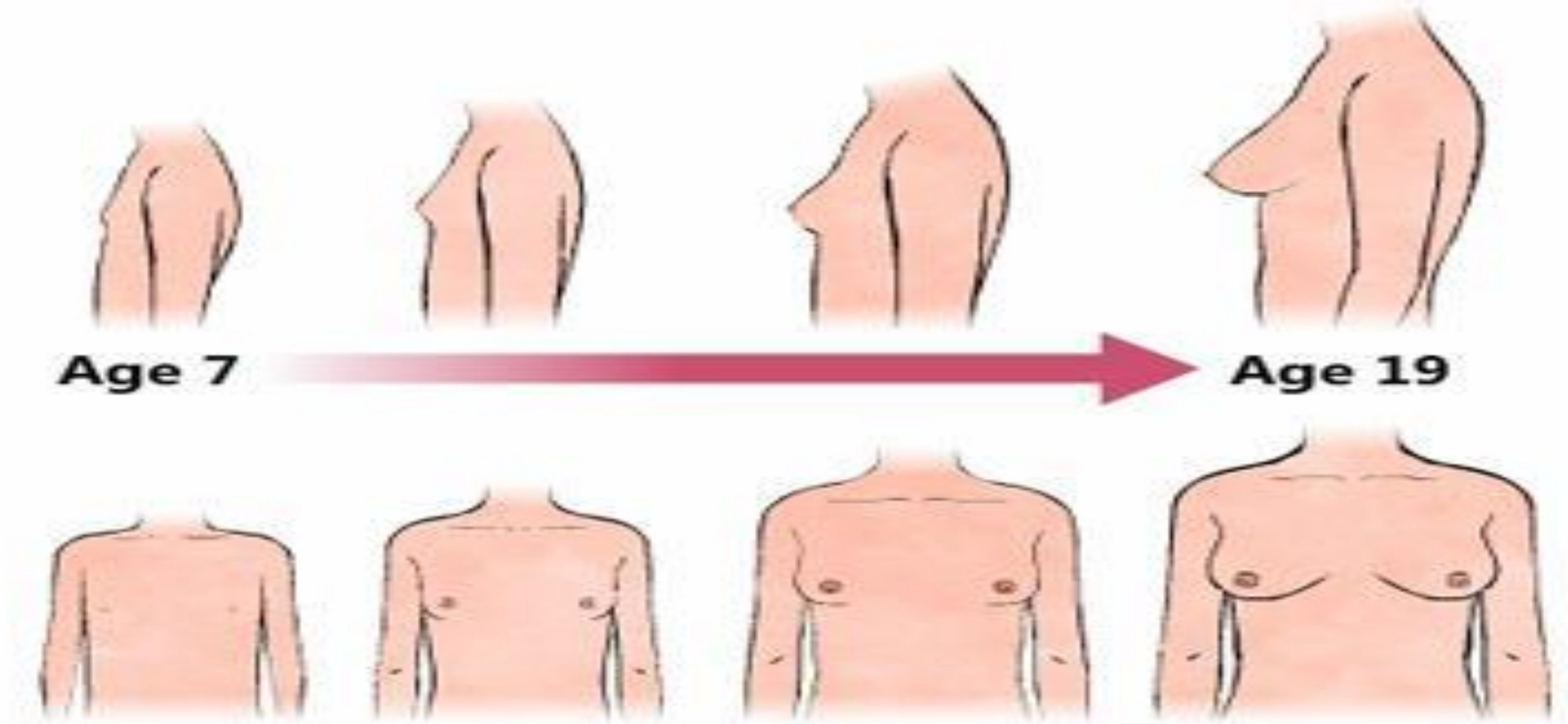
## पुरुष तथा महिला में - यौवन में होने वाले बदलाव

लड़कों में शारीरिक बदलाव

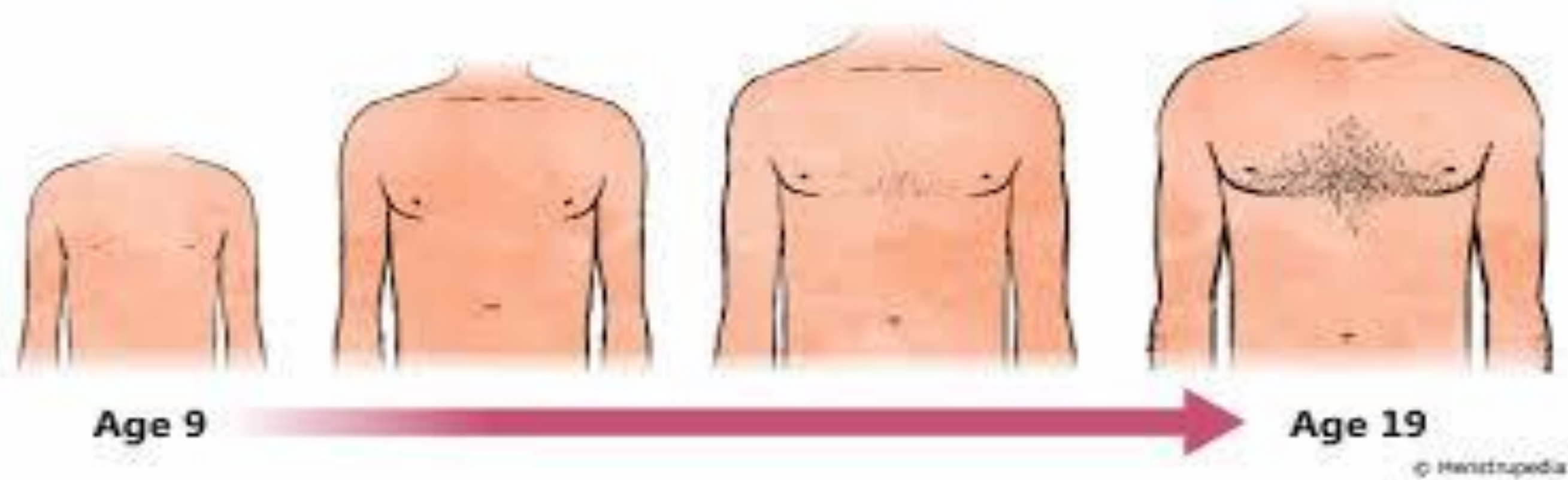


दाढ़ी मूंछों का आना

लड़कियों में शारीरिक बदलाव



स्तन विकास और ऊंचाई में तेजी से वृद्धि



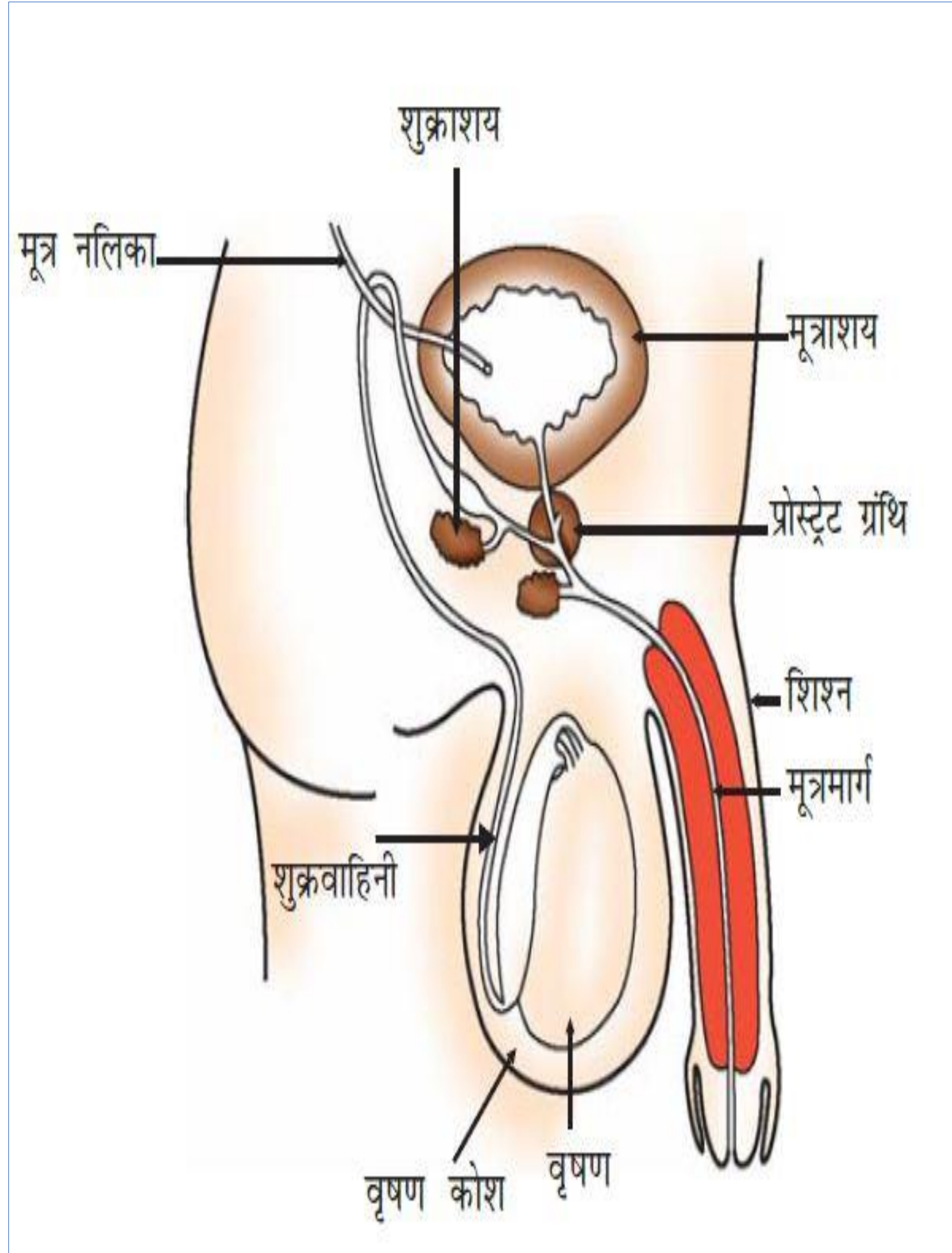
छाती पर बालों का और मांसपेशियों का विकास



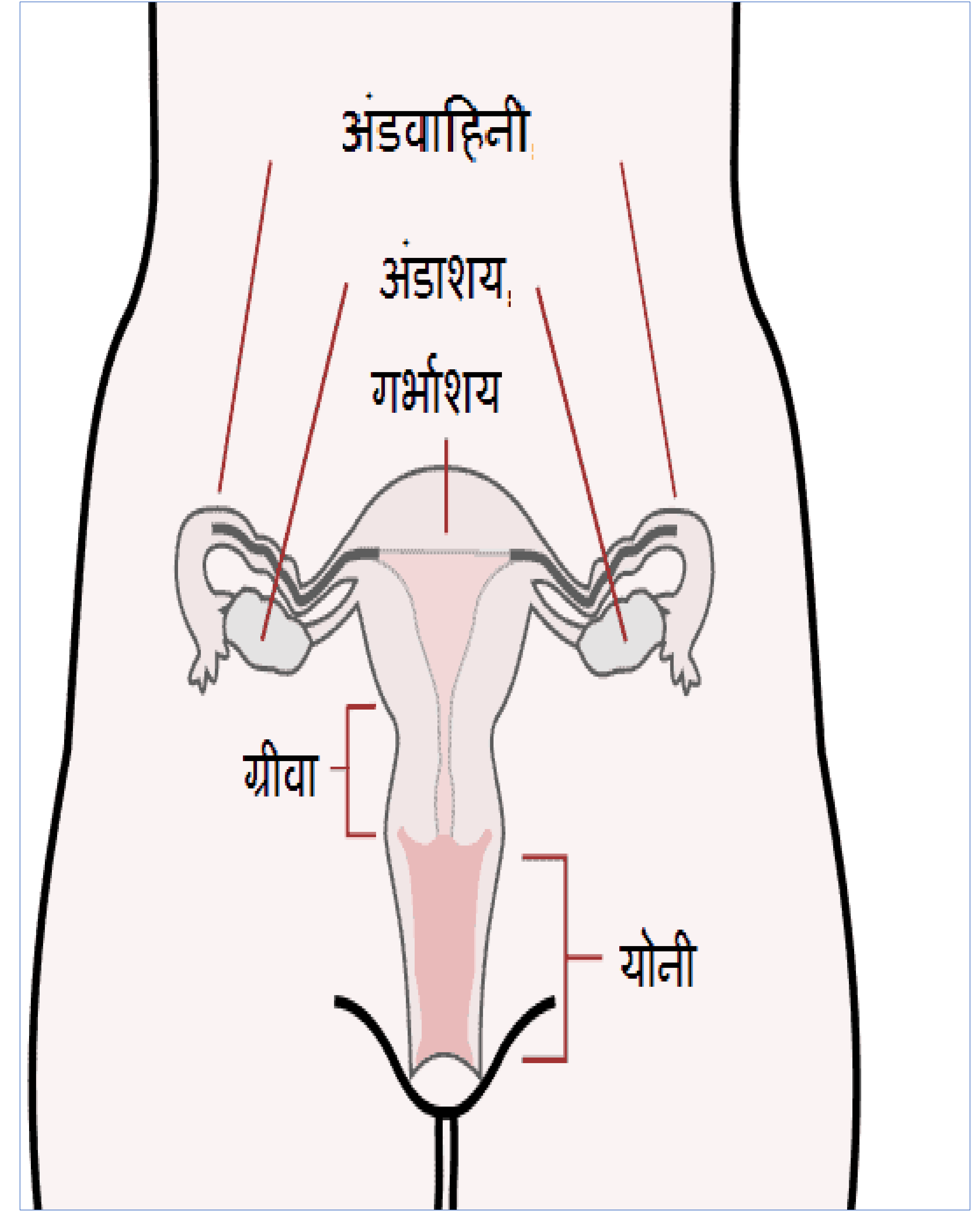
कांख में बालों का बढ़ना



## पुरुष प्रजनन तंत्र



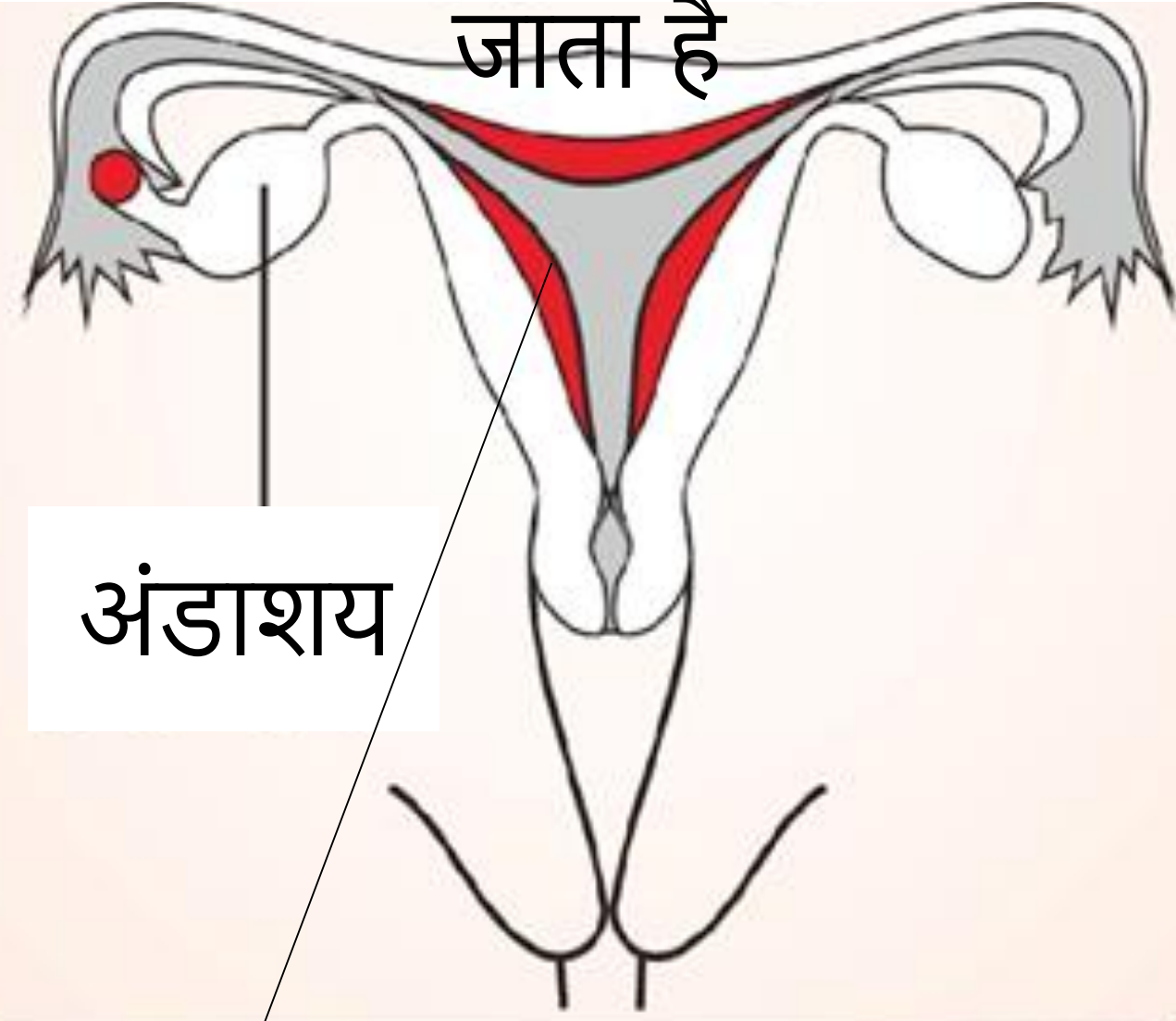
## स्त्री प्रजनन तंत्र





1

1 से 14 वें दिन तक अंडाशय का अंडा बढ़ता है और 14 वें या 15 वें दिन अंडाशय से बाहर निकल जाता है

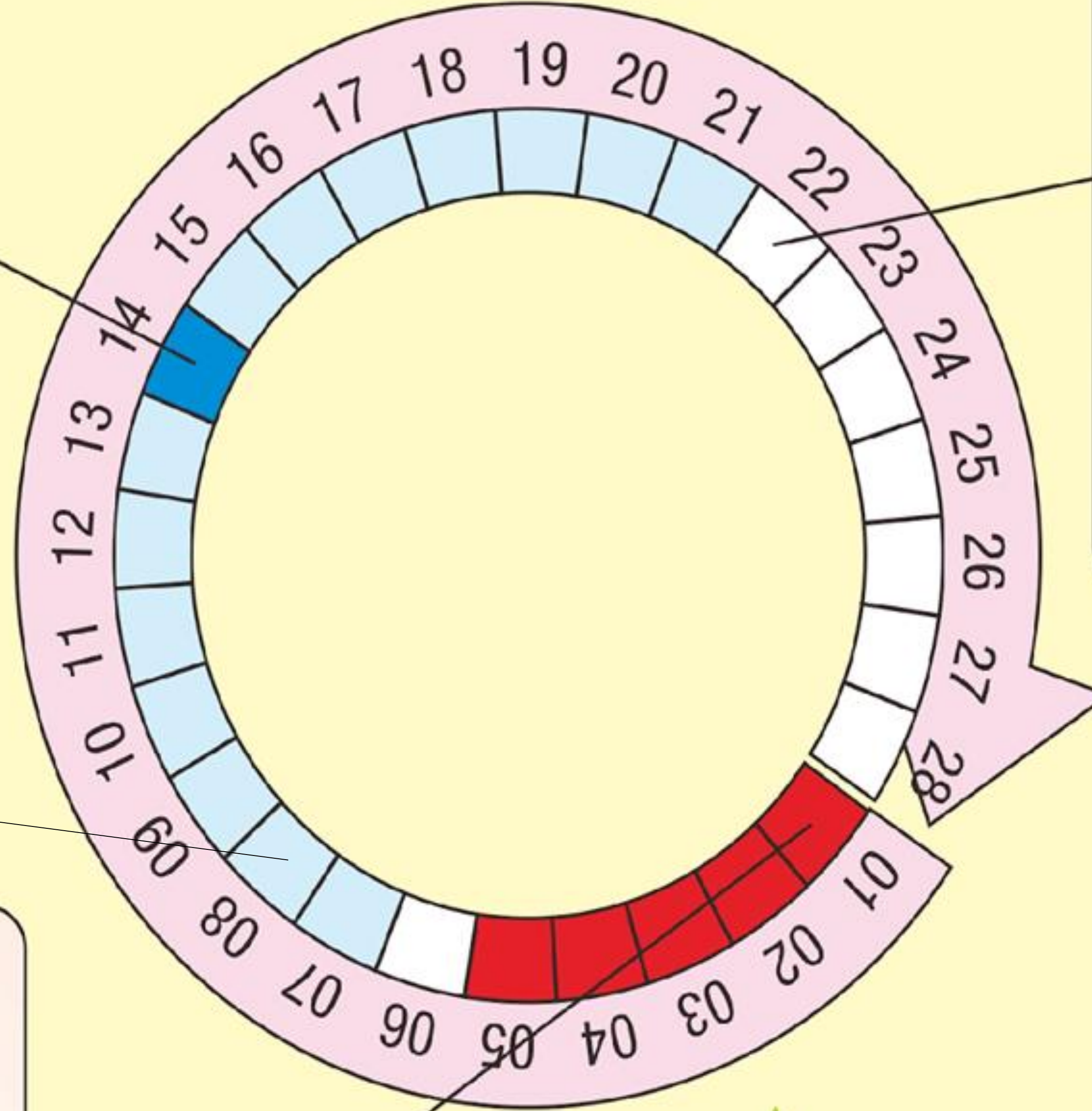
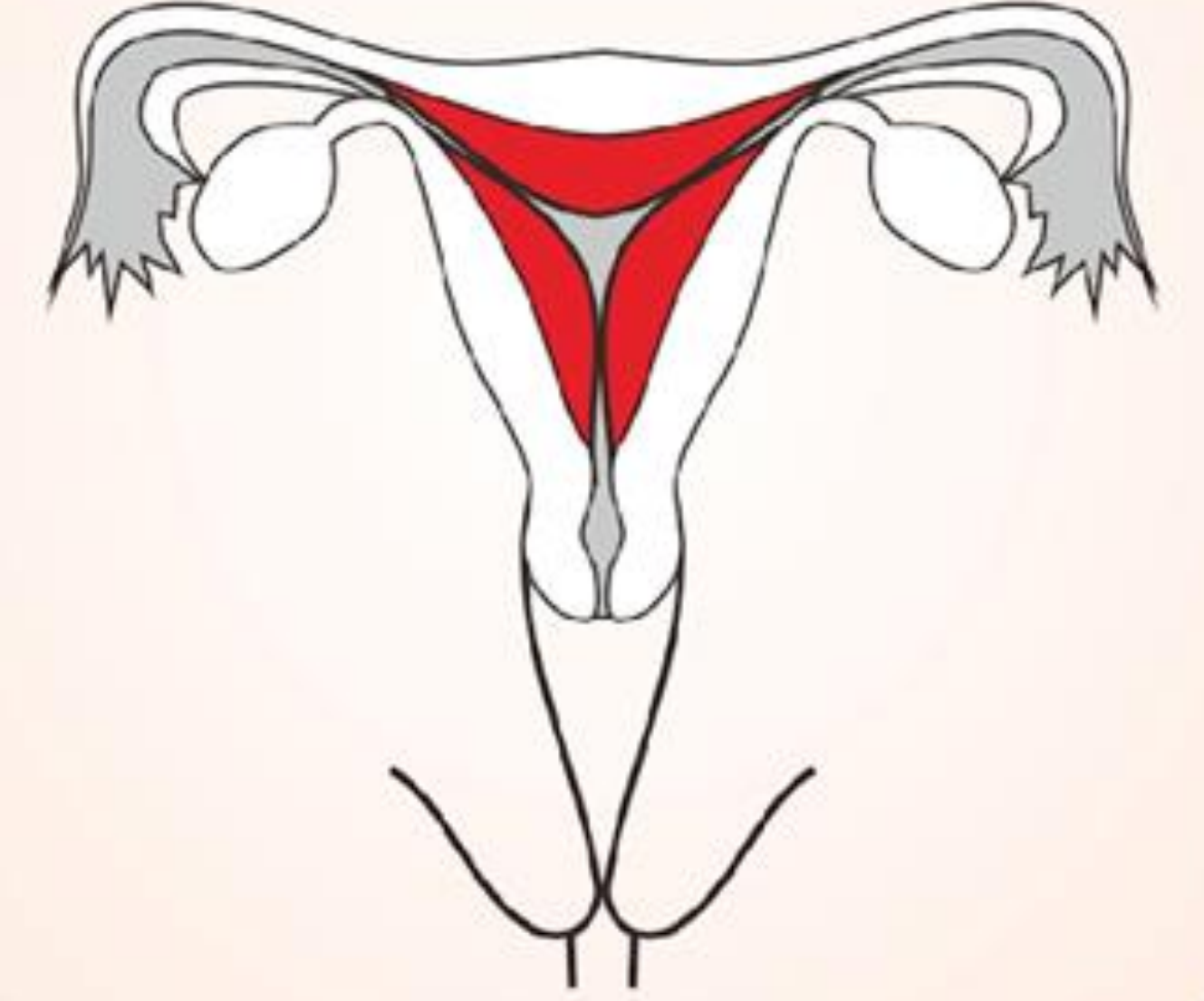


अंडाशय

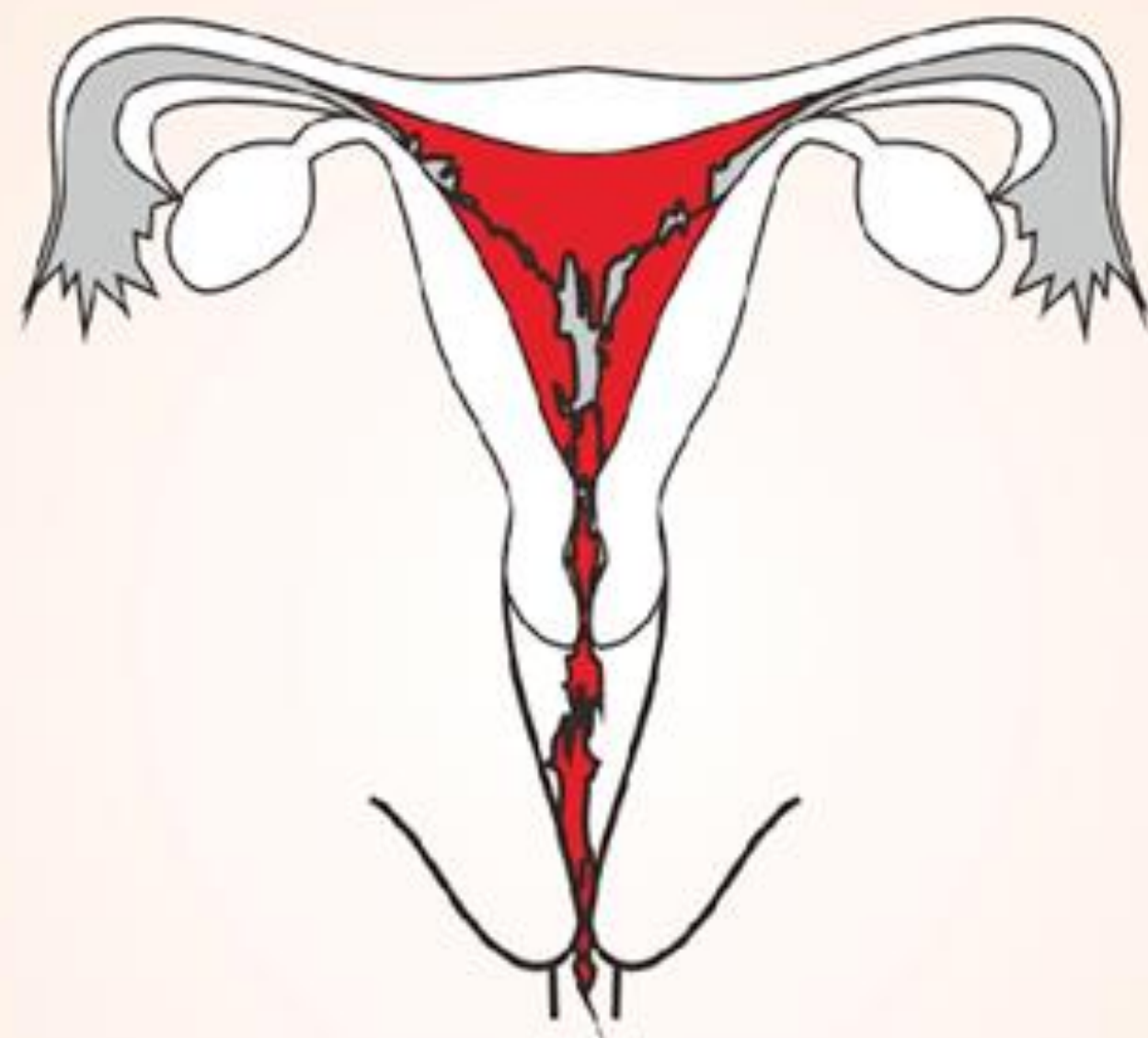
गर्भाशय की परत का मोटा होना

2

गर्भाशय निषेचन के लिए तैयार



3



माहवारी

**नियमित मासिक धर्म क्या है?**

- 3 से 7 दिनों का मासिक धर्म रक्तस्राव
- 21 से 35 दिन का मासिक धर्म चक्र



# सेनेटरी पैड क्या होते हैं?

Ultra thin pads with wings



Fluff pads with wings

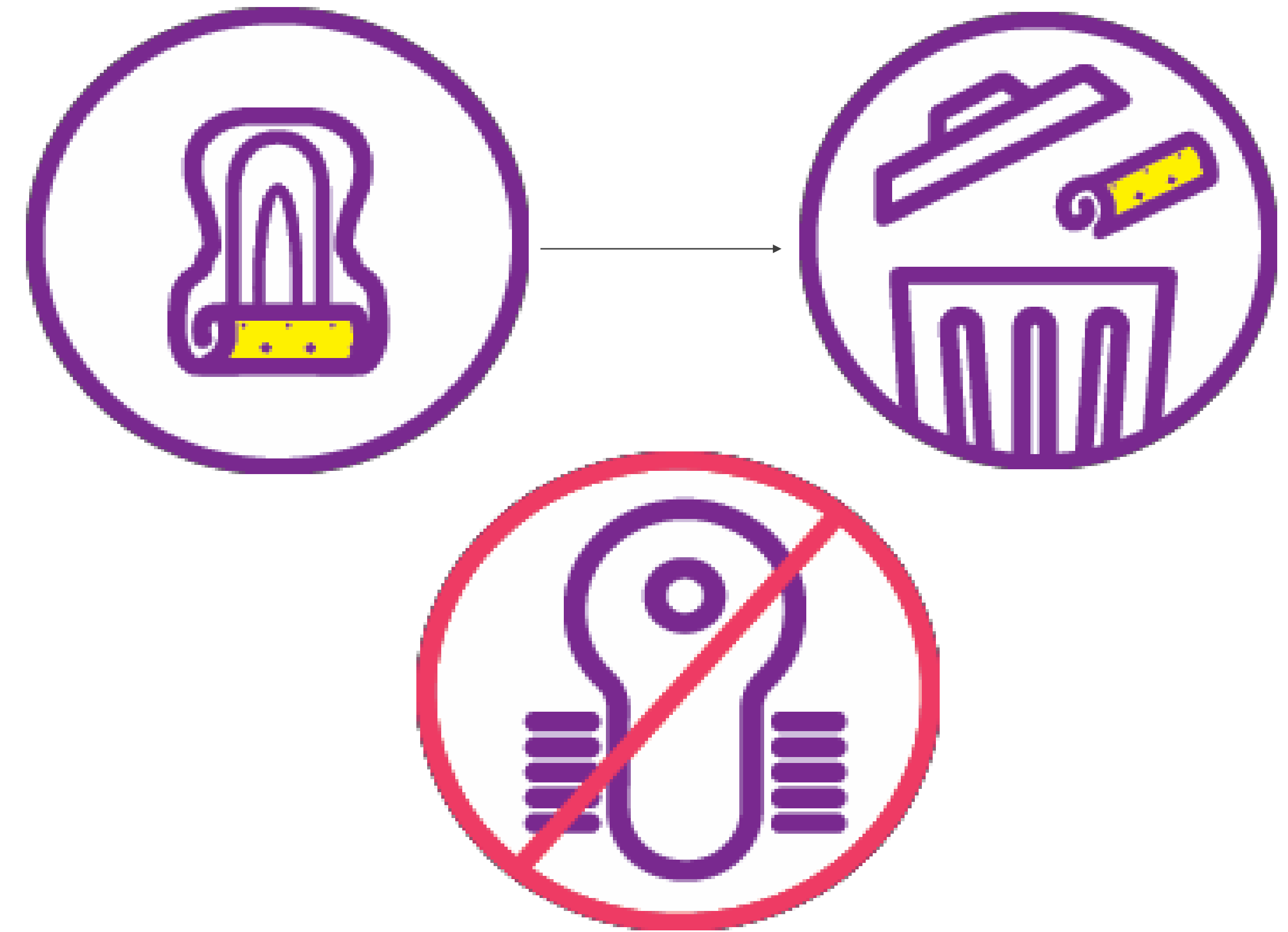


सेनेटरी नैपकिन योनि से रक्त के प्रवाह को अवशोषित करने के लिए मासिक धर्म के दौरान अंडरवियर में पहना जाने वाला एक शोषक पदार्थ है।



# सेनेटरी पैड इस्तेमाल करने की विधि

# सेनेटरी पैड इस्तेमाल करने के पश्चात फेंकने के तरीके







टैम्पोन



मेन्स्ट्रल कप

## अन्य स्वच्छता उत्पादन



कॉटन कपड़ा



पेंटी लाइनर्स



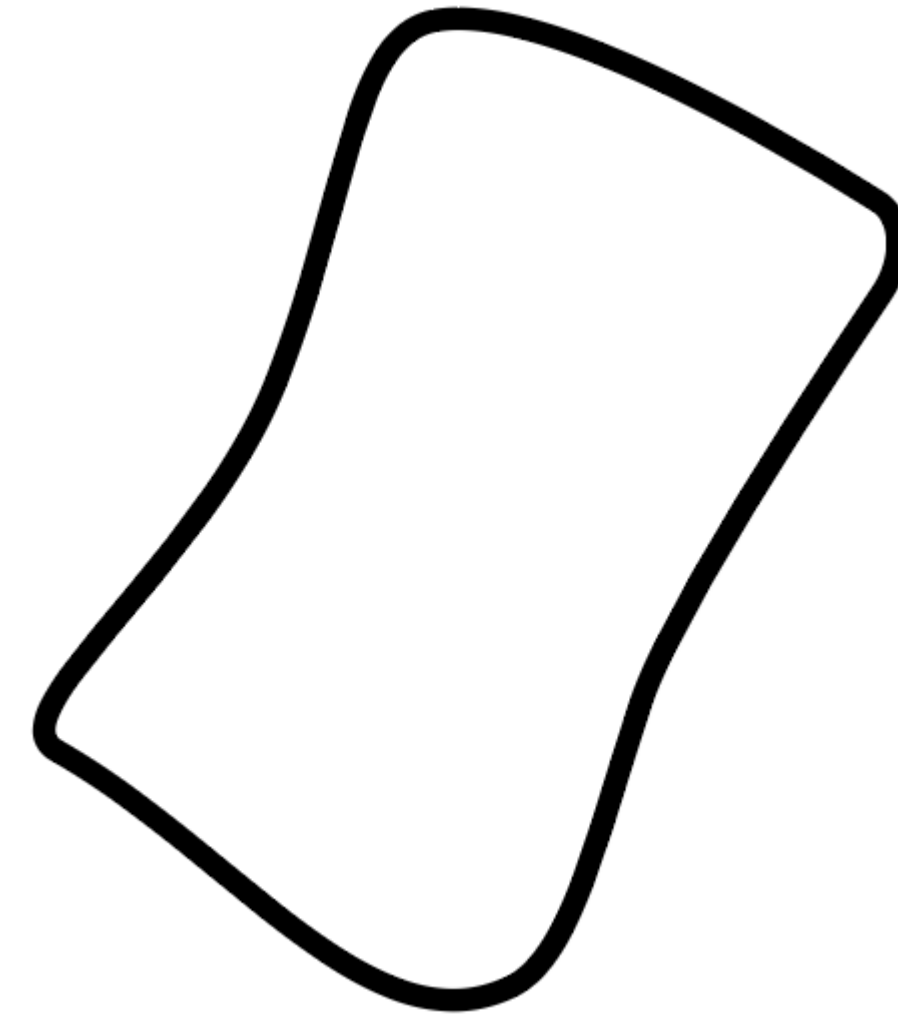




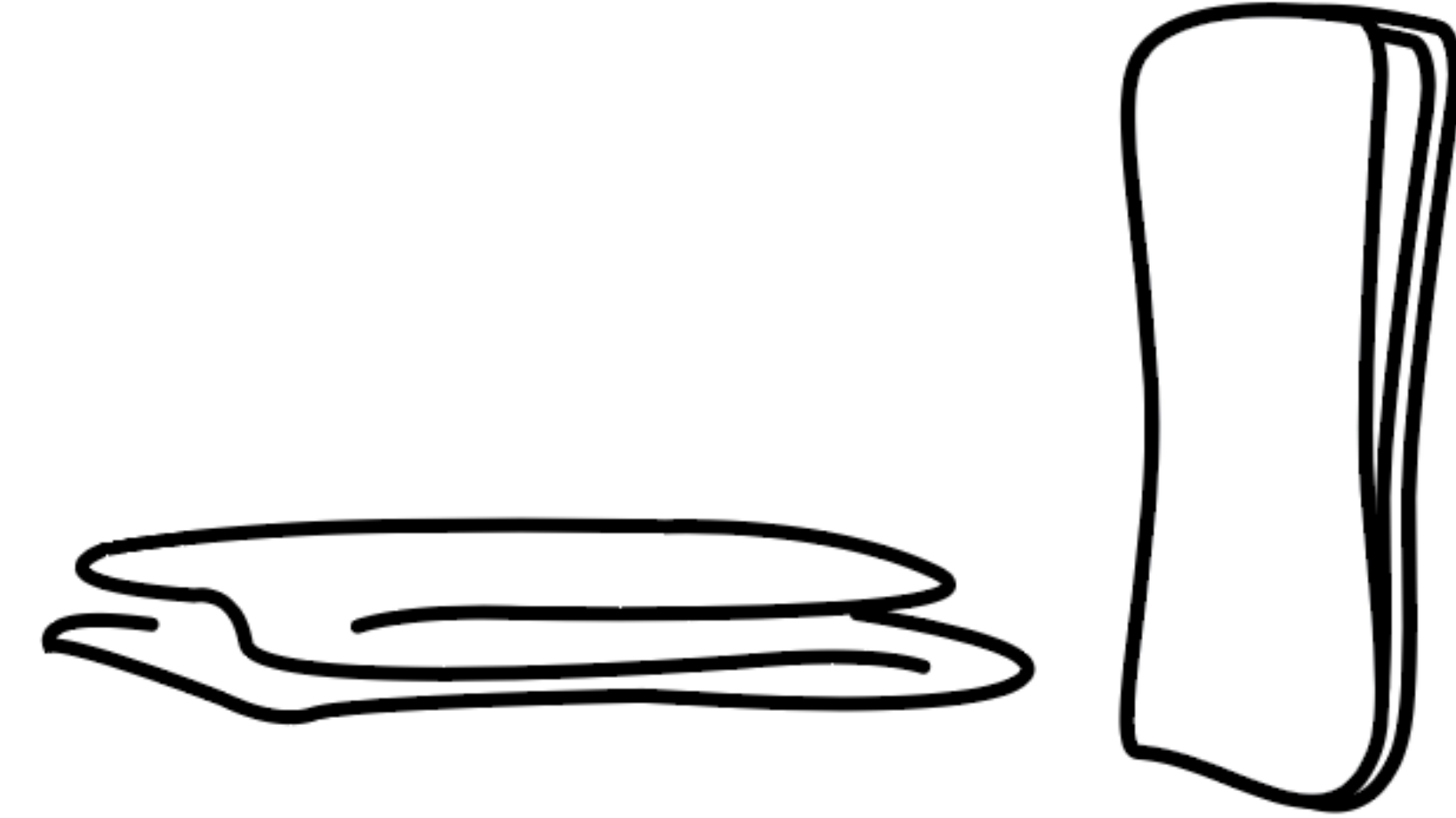
# कपड़े का पैड बनाने की विधि



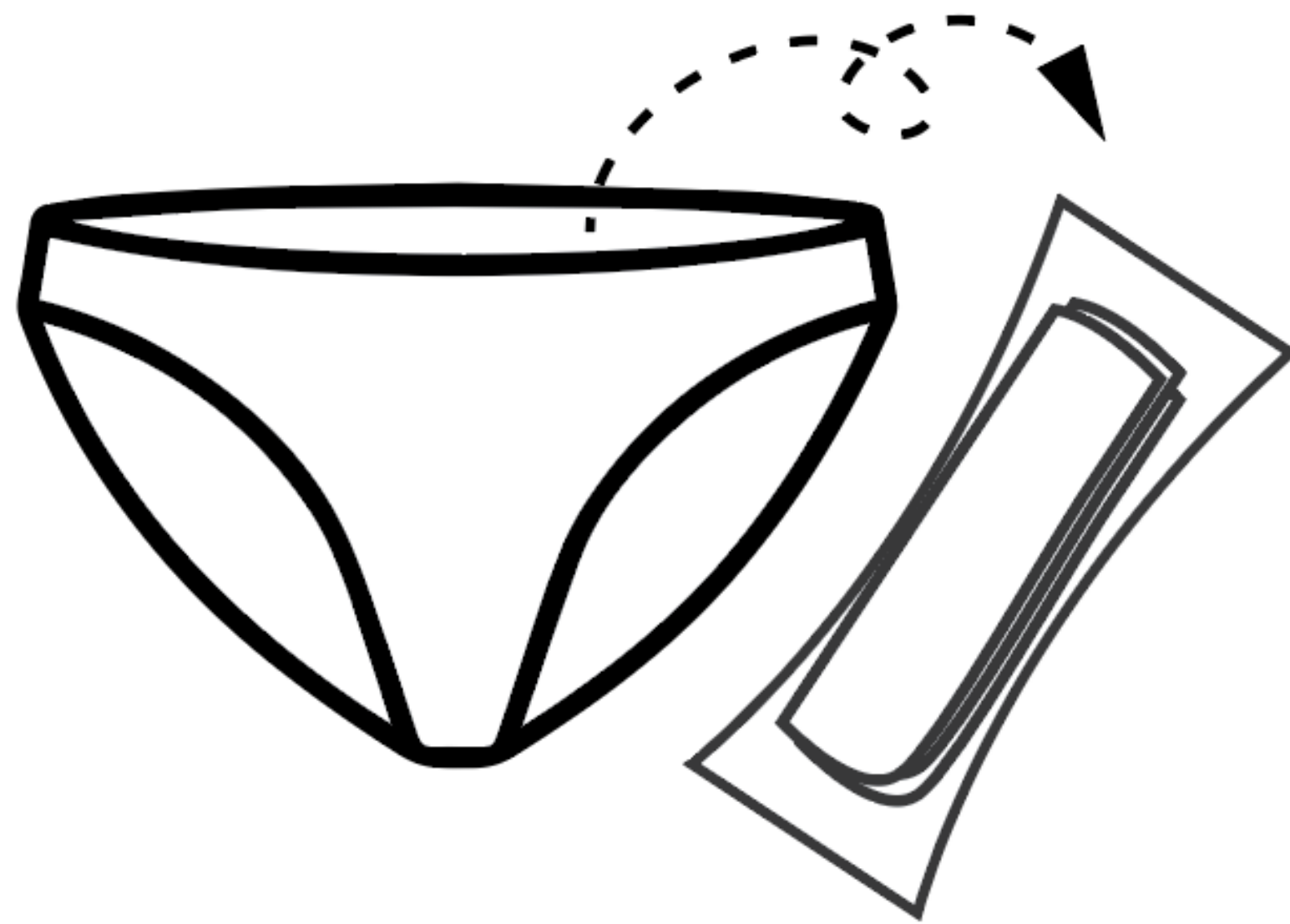
इस्तेमाल से पहले तथा पश्चात हाथ धो ले



आयताकार कपड़ा ले



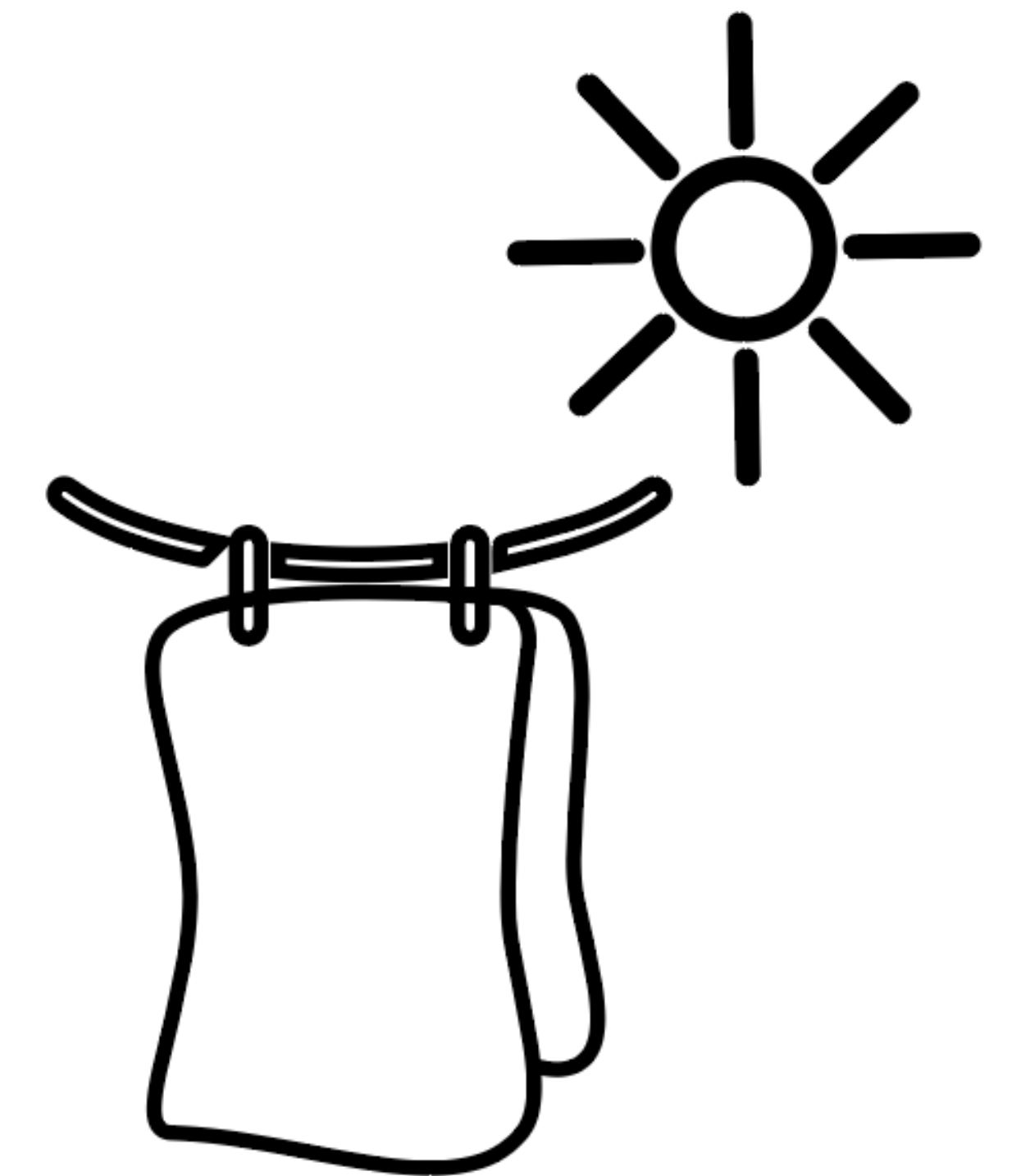
कपड़े की परतें बनाएं



यह पैड अंतर्वस्त्र में डाले



इस्तेमाल के पश्चात डिटर्जेंट  
तथा साबुन से धो ले

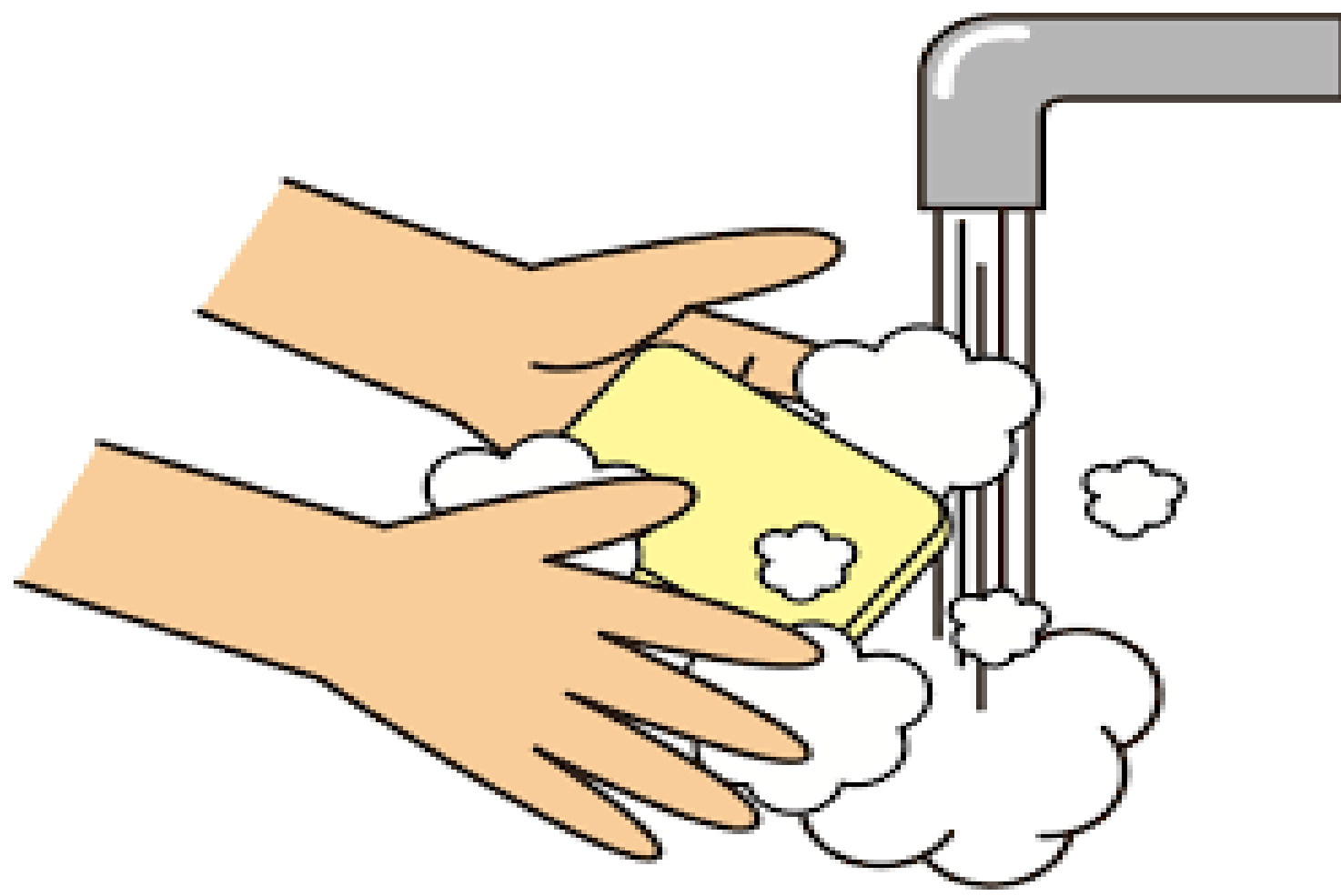


कड़ी धूप में सुखाये



# महत्वपूर्ण बातें (1/4)

सेनेटरी पैड के इस्तेमाल से पहले तथा बाद में अच्छी तरीके से हाथ धो ले



पहले



बाद में



# महत्वपूर्ण बातें (2/4)



जननेन्द्रिय के भीतरी भाग को साबुन तथा गरम पानी से ना धोये

हमेशा जननेन्द्रिय को आगे से पीछे की ओर साफ़ करे



# महत्वपूर्ण बातें (3/4)



माहवारी के दिनों में आपको रोजाना स्नान करना चाहिए



सैनिटरी पैड ४-६ घंटे तथा जरूरत के अनुसार बदले



माहवारी के समय लोह कॅल्शियम विटामिन्स प्रोटीन युक्त आहार ले



# महत्वपूर्ण बातें (4/4)



हल्का योग करने से रक्तस्राव नियमित रहता है

तीन योगासन



# पेट दुखने पर ...



हलके योगासन



भरपूर पानी



घूमना



पेट गर्म पानी से सेखना



# निद्रा पद्धति





# Asani पैड की विशेषताएँ

जेल टेक्नोलॉजी  
से उत्तम शोषण

अधिक लम्बाई से  
लम्बे समय तक सौरक्षण

अधिक  
आरामदायक  
अल्ट्रा थिन पैड

विंग्स सह

शुष्क और  
नरम थर



8 पैड्स एक  
पैकेट में



संक्षिप्त