

माहवारी आना सामान्य बात है !

आइए जानें कि माहवारी का कैसे बेहतर प्रबंधन कर के स्वस्थ रहा जाए



निम्नलिखित कार्यों को अपनाकर अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें :

- ▶ माहवारी के दौरान पैड या सूखे साफ कपड़े का उपयोग करें
 - ▶ खुले स्थानों पर इस्तेमाल किए गए पैड या कपड़े को न फेंकें
 - ▶ हर 4-6 घंटे में पैड/कपड़े को बदलें
 - ▶ स्वच्छता बनाए रखें और नियमित रूप से प्रतिदिन स्नान करें
 - ▶ नियमित रूप से हरी पत्तेदार सब्जियों और आयरन की गोलियों का सेवन करें
- ▶ किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के बारे में जानने के लिए आशा से बात करने में ना हिचकिचाएं

किसी भी स्वास्थ्य संबंधी परामर्श और जानकारी के लिए अपने निकटतम किशोर स्वास्थ्य क्लिनिक या आयुष्मान भारत स्वास्थ्य एवं वेलनेस सेंटर पर जायें

