



सवाल पूछने से ही समझ बनती है, चुप्पी तोड़ो, माहवारी पे बात करो

माहवारी के बारे में फैली भ्रांतियों से बचें,
सही जानकारी हासिल कर अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखें।

आयुष्मान भारत
हेल्थ एवं वेलनेस सेंटर
में उपलब्ध सेवा

किशोरियों के लिए
माहवारी सम्बन्धित परामर्श
की सुविधा



ध्यान रहे:

- माहवारी के दौरान पैड या साफ़ सूखे कपड़े का इस्तेमाल करें
- इस्तेमाल किये हुए पैड या कपड़े को खुले में न फेंके
- माहवारी के अनुसार हर 4-6 घंटों में पैड या कपड़ा बदलें
- माहवारी के दौरान साफ सफाई का ध्यान रखें और रोज़ नहायें
- आयरन की गोलियां तथा हरी सब्जियां और फल नियमित रूप से लें
- आशा/ सी.एच.ओ. से बात कर अपने भीतर हो रहे शारीरिक बदलाव को समझें



अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी आयुष्मान भारत हेल्थ एवं वेलनेस सेंटर में संपर्क करें

