पुन: उपयोग योग्य

सेनेटरी पैड्स

कपड़े का पैड्स

सामग्री

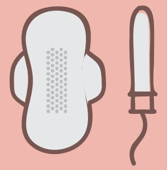
- कपड़े के पैड (बिना सिले, घर में सिले हुए और बाजार में बने हुए) विभिन्न तरह के कपड़ों से बने होते हैं।
- घर पर पैड्स बनाने के लिए नरम, साफ, सूती कपड़ा लेना सबसे आदर्श होता है
- कपडे से बने हुए पैड्स में किसी भी तरह के रिसाव को रोकने के लिए सुरक्षा की कई परतें होती हैं।
- ऊपरी परत शरीर के संपर्क में होती है और रक्त को अवशोषित करने में मदद करती है। यह नरम और स्वच्छ सूती कपड़ें की होना चाहिए।
- बीच की परत शोषक परत होती है जो की रक्त स्त्राव को अवशोषित करती है ।
- सबसे नीचे की परत रक्त स्त्राव को कपड़ों से रिसने और उन्हें खराब होने से बचती है कुछ कपड़े के पैड्स में सैनेटरी पैड की तरह, किनारे पर पंख (विंग्स) लगे हैं, जो पैड को अंग वस्त्र से सुरक्षित रूप से जोड़ें रखते हैं ।

उपलब्धता

- कपड़े के पैड्स घर पर स्वच्छ सूती कपड़े से बनाये जा सकते हैं. ये सिले हुए या बिना सिले हुए हो सकते हैं। यह बिना लागत या बहुत ही कम लागत में बनाये जा सकतें हैं।
- किशोरी समूह या स्व-सहायता समूह कपड़े से बने हुए पैड्स बना सकते हैं जिनको कम मूल्य पर बेचा जा सकता है।
- कई कम्पनियाँ और स्व-सहायता समूह इन कपड़े से निर्मित बनाये हुए पैड्स का विक्रय करती हैं और कुछ ऑनलाइन भी उपलब्ध हैं। ये बने बनाये कपड़े के पैड्स 50 रूपए से लेकर 250 रूपए तक के मूल्य पर उपलब्ध होते हैं।

उपयोग और निपटान

- हर तीन से छे घंटों में इन्हे बदला जाना आवश्यक है।
- इन पैड्स को बार बार उपयोग कर 1-2 वर्ष तक उपयोग में लाया जा सकता है, जो कि उपयोग के तरीके पर निर्भर करता है।
- सोखने की क्षमता खत्म होने या फंट जाने पर इन्हे उपयोग से बाहर करना आवश्यक है।



निपटान योग्य

सेनेटरी पैड्स

सामग्री

बाजार में कई तरह के सेनेटरी पैड्स उपलब्ध हैं - कुछ पेड थोड़ा मोटे तो कुछ पतले होते हैं, दोनों ही तरह के पेड को अगर सही प्रकार से उपयोग किया जाये तो यह रक्त स्त्राव को सोखने के साथ रिसाव को भी रोकते हैं।
सेनेटरी पैड्स में मुख्य रूप से तीन भाग होते हैं :

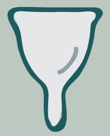
- ऊपरी भाग शरीर के संपर्क में रहता है और यह सुनिश्चित करता है की रक्त पैड में अवशोषित हो. यह परत स्पर्श करने पर बिलकुल नर्म होनी चाहिए।
- बीच की परत मासिक धर्म रक्त को अवशोषित कर वही बनाये रखती है, और काष्ठ की छाल (वुड पल्प) से बनती है। निचली परत प्लास्टिक से बनती है और यह सुनिश्चित करती है की रक्त का रिसाव न हो और कपड़े गन्दे न हों. पैड्स की एक तरफ पर गोंद होता है जो की यह सुनिश्चित करता है कि पैड अंग वस्त्र से सुरक्षित रूप से जुड़े रहे।
- अधिकांश पैड्स के पंख (विंग्स) होते है जो किनारो से रिसाव को भी रोकते और पैड को अंग वस्त्र से चिपका कर सुरक्षित रखते है।

उपलब्धता

- 1-18 रूपए प्रति पैड ।
- 6, 8 या 15 पैड्स के पैक में उपलब्ध।
- यह पैड आशा कार्यकर्ता, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, स्व-सहायता समूह या विद्यालय में कम कीमत पर या मुफ्त में उपलब्ध हो जाते हैं, यह पैड स्थानीय दुकानों या मेडिकल की दुकानों पर उपलब्ध हैं।
- यह पैड व्यवसायिक दुकानों पर, जमीनी स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के साथ आनलाइन भी उपलब्ध होते हैं।

उपयोग तथा निपटान

- हर तीन से छे घंटों में पैड बदलें।
- स्वच्छ और शुष्क स्थान पर ही पैड्स का संग्रहण करें।
- उपयोग के बाद अथवा उपयोग से पहले यदि पैड गन्दा, नमी युक्त या फंटा हुआ हो तो उसका निस्तारण कर दें।
- उपयोग के बाद पेड को पुराने पेपर में लपेटकर डस्टबिन या कूड़े दान में डालें।
- माहवारी के दौरान स्वच्छ रहने के लिये जननांगों की नियमित सफाई करें एवं प्रतिदिन स्नान करें।
- पैड को किसी दवायुक्त पट्टी के साथ लगाने से पहले किसी डॉक्टर या नर्स से सलाह अवश्य लें।



पुन: उपयोग योग्य

माहवारी कप

सामग्री

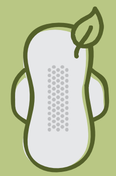
- यह कप चिकित्सीय श्रेणी की सिलिकान से बना होता है, इस कप को उपयोग हेतु योनि मार्ग में लगाना होता है।
- यह कप माहवारी में होने वाले रक्त स्त्राव को एकत्र करता है, जिसके निचली सतह नली के आकार की होती है जो कप को हटाने में मदद करती है

उपलब्धता

- इस कप की कीमत लगभग 250 रुपये आती है।
- यह कप बड़े शहरों की चुनिंदा मेडिकल व आनलाइन पर उपलब्ध है।

उपयोग तथा निपटान

- एकत्रित रक्त का खाली करने हेतु कप को प्रत्येक 6 - 8 घण्टे में शरीर से निकाल लेना चाहिये।
- माहवारी कप को पुन: उपयोग से पहले अच्छे से साबुन से साफ कर लेना चाहिये।
- माहवारी चक्र के बाद में कप को पानी से अच्छे से धोकर, सुखाकर सुरक्षित स्थान पर रखना चाहिये।
- माहवारी के दौरान स्वचछ रहने के लिये जननांगों की नियमित सफाई करें एवं प्रतिदिन स्नान करें।



खाद में बदल सकने वाले

सेनेटरी पैड्स

सामग्री

इस प्रकार के पैड्स प्राकृतिक सामग्री से बने होते हैं इसमें बहुत ही कम मात्रा में प्लास्टिक का उपयोग होता है।
सेनेटरी पैड्स में मुख्य रूप से तीन भाग होते हैं :

- ऊपरी भाग शरीर के संपर्क में रहता है और यह सुनिश्चित करता है कि रक्त पैड में अवशोषित हो. यह परत स्पर्श करने पर बिलकुल नर्म होनी चाहिए।
- बीच की परत मासिक धर्म स्राव को अवशोषित कर वहीँ बनाये रखती है. और इसमें प्राकृतिक पदार्थों से बनी लुगदी होती है।
- निचली परत प्लास्टिक से बनती है और यह सुनिश्चित करती है की रक्त का रिसाव न हो और कपड़े मैले न हों, पैड्स की एक तरफ पर गोंद होता है जो की यह सुनिश्चित करता है की पैड अंग वस्त्र से सुरक्षित रूप से जुड़े रहे. अधिकांश पैड्स के पंख (विंग्स) होते है जो किनारो से रिसाव को भी रोकते और पैड को अंग वस्त्र से चिपका कर सुरक्षित रखते है।

उपलब्धता

- इस प्रकार के एक पैड का मूल्य 5 रूपए से लेकर 8 रूपए तक हो सकता है
- 8 पैड्स के पैक की कीमत 40 रूपए से शुरु होती है

उपयोग तथा निपटान

- हर तीन से छे घंटों में पैड को बदलें।
- स्वच्छ और शुष्क स्थान पर ही पैड्स का संग्रहण करें।
- उपयोग के बाद अथवा उपयोग से पहले यदि पेड गन्दा, नमी युक्त या फंटा हुआ हो तो उसका निस्तारण कर दें।
- उपयोग के बाद पैड को पुराने पेपर में लपेटकर डस्टबिन या कूड़े दान में डालें।
- माहवारी के दौरान स्वच्छ रहने के लिये जननांगों की नियमित सफाई करें एवं प्रतिदिन स्नाान करें।

केवल एक बार उपयोग हेतु

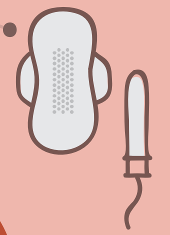
पैड्स के कई प्रकार उपलब्ध

मुफ्त, कम कीमत से लेकर उच्च कीमत

एक बार उपयोग के बाद निपटान आवश्यक

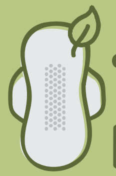
निपटान योग्य

सेनेटरी पैड्स



केवल एक बार उपयोग हेतु

प्राकृतिक सामग्री से बना



खाद में बदल सकने वाले

सेनेटरी पैड्स

औसत कीमत से लेकर उच्च कीमत

एक बार उपयोग के बाद निपटान आवश्यक

मासिक धर्म सम्बंधित सामग्री और उसका निपटान

कचरा प्रबंधन	कचरे में कमी	कचरे का सुरक्षित निपटान		कचरे का असुरक्षित निपटान	
	कम उत्पाद का उपयोग	इंसीनेटर	खाद बनाना	खुले में जलाना	शौचालय या खुले में फेकना
निपटान योग्य सेनेटरी पैड्स	✗	✓	✳	✗	✗
खाद में बदल सकने वाले सेनेटरी पैड्स	✗	✓	✓	✗	✗
पुनः उपयोग योग्य सेनेटरी पैड्स	✓	✳	✳	✗	✗
पुनः उपयोग योग्य माहवारी कप	✓	?	✗	✗	✗

✗ अनुपयुक्त ✳ उपयुक्त पर उत्पाद के प्रकार व तकनीक के उपयोग पर निर्भर, ✓ उपयुक्त, ? प्रमाण की कमी

टिप्पणी-- केवल उन इंसीनेटर के उपयोग की सलाह दी जाती है, जो की केंद्रीय और राज्य के प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड और ठोस अपशिष्ट प्रबंधन अधिनियम 2016 के संरचना और उत्सर्जन मानकों के अनुरूप हों

UNFPA | UNIVERSITY OF LIVERPOOL | DEVELOPMENT SOLUTIONS INC IDEAS to ACTION | MHAi Menstrual Health Alliance India | WaterAid

मासिक धर्म स्वास्थ्य गठबंधन, भारत (MHAI) द्वारा विकसित सामग्री से लिया गया : अरुंधति मुरलीधरन (WaterAid India), तान्या महाजन (Development Solutions) और सुप्रिया गरिकीपति (Liverpool University)

पैड्स के कई प्रकार उपलब्ध

घर पर बने, कम कीमत से लेकर उच्च कीमत पर उपलब्ध

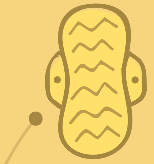
3 माह से 1 साल तक के पुन: उपयोग योग्य

कई बार उपयोग के बाद नष्ट योग्य

पुन: उपयोग योग्य

सेनेटरी पैड्स

घर पर बनाये या बने बनाये कपड़े के पैड्स



रक्त स्त्राव को एकत्र करता है

पुन: उपयोग योग्य

माहवारी कप

5 - 10 साल तक पुन: उपयोग योग्य

औसत कीमत से लेकर उच्च कीमत में उपलब्ध

कम से कम 5 साल तक उपयोग योग्य