

**‘साथी’ सादर करीत आहे**

**‘स्त्री प्रजनन आरोग्य’**

स्त्रियांच्या प्रजनन आरोग्याबाबत

मानवी हक्कांच्या भूमिकेतून

शास्त्रीय माहिती देणारा स्लाईड शो

**ऋणनिर्देशः** लोकविज्ञान संघटना व सेहत, पुणे

## स्त्री प्रजनन आरोग्य - फ्लेक्स पोस्टर प्रदर्शन (72 Posters)

### अनुक्रमणिका

- किशोरावस्थेत आपल्या शरीरात होणारे बदल समजावून घेऊ !
- वयात येताना मुलीच्या शरीरात दिसणारे बदल- शारीरिक बदल, मानसिक बदल
- स्त्री जनन-संस्था (बाह्य अवयव), (अंतर्गत अवयव)- गर्भाशय, बीजग्रंथी, बीजनळी
- मासिक पाळीचे चक्र- पहिला दिवस, पाचवा दिवस, चौदावा दिवस, सोळावा दिवस, बीजवाहिनीत स्त्रीबीज, स्त्रीबीज पिकण्याच्या काळात, पंचविसावा दिवस
- मेंदूतून पाळीच्या चक्राचे नियंत्रण
- मासिक पाळीतील स्वच्छता, पोटदुखी-कंबरदुखी व उपाय
- मासिक पाळीत घरकाम; मासिक पाळीत लादलेली अस्पृश्यता
- मासिक पाळीत वैद्यकीय सल्ला केव्हा घ्यावा?; मासिक पाळीविषयी अन्य शंका -
- छेडछाड/लैंगिक छळ
- वयात येताना- मुलीच्या व मुलाच्या शरीरात दिसणारे बदल
- दिवस कसे राहतात?; फलीत स्त्री बीज गर्भाशयात रुजते; गर्भाची वाढ
- मुलगा होणार की मुलगी हे कसे ठरते?
- गर्भाचे पोषण कसे होते?
- गरोदरपणातील आहार व विश्रांती
- गरोदरपणी घ्यावयाची काळजी - मानसिक स्वास्थ्य-
- गरोदरपणात काय टाळाल?
- गरोदरपणातील तपासणी -
- अशी तपासणी करू नये
- मुलींचे प्रमाण का घटते आहे?

- **गरोदरपणातील नेहमीचे त्रास व त्यावर उपाय-** मळमळ व उलट्या, लघवीस वारंवार जावे लागणे, बद्धकोष्ठता, छातीतील जळजळ, पायात गोळे येणे, अंधारी येणे, कंबरदुखी, अंगावरून पांढरे जाणे
- गरोदरपणात घ्यायची औषधे
- धोकादायक गरोदरपण - पायाळू मूल, आडवे मूल
- धोक्याची लक्षणे- पायावर सूज, वाढलेला रक्तदाब, तोंडावर व हातापायावर सूज येऊन डोळ्यांपुढे अंधेरी किंवा चक्कर येणे, गरोदरपणात ताबडतोब वैद्यकीय सल्ला केव्हा घ्यावा?
- बाळंतपणाची तयारी
- बाळंतकळा सुरू झाल्यावर
- बाळंतपण करताना
- मूल जन्माला येताना; नाळ कापणे
- बाळंतपणानंतरची काळजी
- बाळंतपणानंतर होऊ शकणारे त्रास
- मूलबाळ न होणे- एक महत्त्वाचा प्रश्न, कमतरता कोणामध्ये?; मूलबाळ न होणे स्त्रियांमधील कारणे, पुरुषांमधील कारणे
- मूल होत नसल्यास..

- मासिक पाळीचे चक्र संपताना..
- मासिक पाळीचे चक्र संपल्यानंतर....;
- गर्भाशयाचा कॅन्सर, उपचार
- मेनोपॉज म्हणजे पाळी थांबणे.
- स्त्री जननसंस्थेचे सामान्य आजार; १) अंगावरून पांढरे जाणे, २) गर्भाशय बाहेर येणे (अंग बाहेर येणे), ३) गर्भाशयाला गाठ होणे
- स्तनांचे आजार -
- स्वतःच्या स्तनांची स्वतःच तपासणी करणे, स्तनांमधील गाठी, स्तनांचा कर्करोग
- गर्भनिरोधनाचे उपाय- १) सुरक्षित काळ (२) मूल न होण्याचे तात्पुरते उपाय- निरोध, संततिप्रतिबंधनाच्या गोळ्या, गर्भाशयात बसविण्याची साधने (३) मूल न होण्याचे कायमचे उपाय- पुरुष नसबंदी, स्त्री नसबंदी, बिनटाक्याची व दुर्बिणीने शस्त्रक्रिया
- कृत्रिम गर्भपात