

အမိန့် ၂

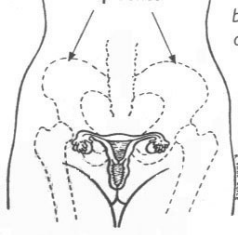
ဖိစိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအကြောင်းသိရှိနားလည်ခြင်း



အမျိုးသမီးတိုင်းသည်မိန်းကလေးတစ်ယောက်မှအမျိုးသမီး တစ်ယောက် သို့ပြောင်းလဲသွားသည်။ ထို့နောက်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှသက်ကြီးအမျိုးသမီး တစ်ယောက်ဖြစ်လာသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်အမျိုးသားတစ်ဦး ၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ခြားနားမှုသိပ်မရှိပါ။ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများတွင်နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်များ၊ အဆုတ်များနှင့် အခြားတူညီသောအစိတ်အပိုင်းများရှိကြ သည်။ သို့သော်အလွန်ခြားနားသောအရာတစ်ခုမှာလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) မျိုးဆက် ပွားအင်္ဂါရပ်များဖြစ်သည်။ ဤအစိတ်အပိုင်းများသည်အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် အမျိုး သမီးတစ်ဦးအားကလေးရရှိစေနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများစွာတို့၏ကျန်းမာရေး ပြဿနာများသည် ဤကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့်ပတ်သက်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာများမည်ကဲ့သို့အလုပ်လုပ်သည်ကိုသိရှိခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကိုပိုမိုကောင်းမွန်စွာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်မည်။ ဖြစ်ပေါ်သော ပြဿနာများနှင့် ၎င်းတို့၏အကြောင်းရင်းများကိုသိရှိနိုင်ပြီး ၎င်းတို့ကိုဖြေရှင်းရန် ကောင်းမွန်သောဆုံးဖြတ်ချက်များကိုချနိုင်မည်။

တင်ပါးဆုံရိုးများ



➤ တင်ပါးဆုံရိုးများကိုခါးအောက်တွင်စမ်းသပ်ထိတွေ့နိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည်ဆီးခုံ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆီးခုံနေရာသည်တင်ပါးဆုံရိုးများအကြားရှိနေရာအားလုံးဖြစ်သည်။ ဤနေရာသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏မျိုးဆက်ပွားအစိတ်အပိုင်းများရှိသောနေရာဖြစ်သည်။

အတွင်းဘက်ခေါက်ရာများ (Inner Folds)

ပျော့၍အမွှေးမရှိသောအရေပြားဖြစ်ပြီး ထိမိလျှင်အလွန်နာကျင်တတ်သည်။

မွေးလမ်းကြောင်းအပေါက် (Vaginal Opening)

မွေးလမ်းကြောင်း၏အဝဖြစ်သည်။

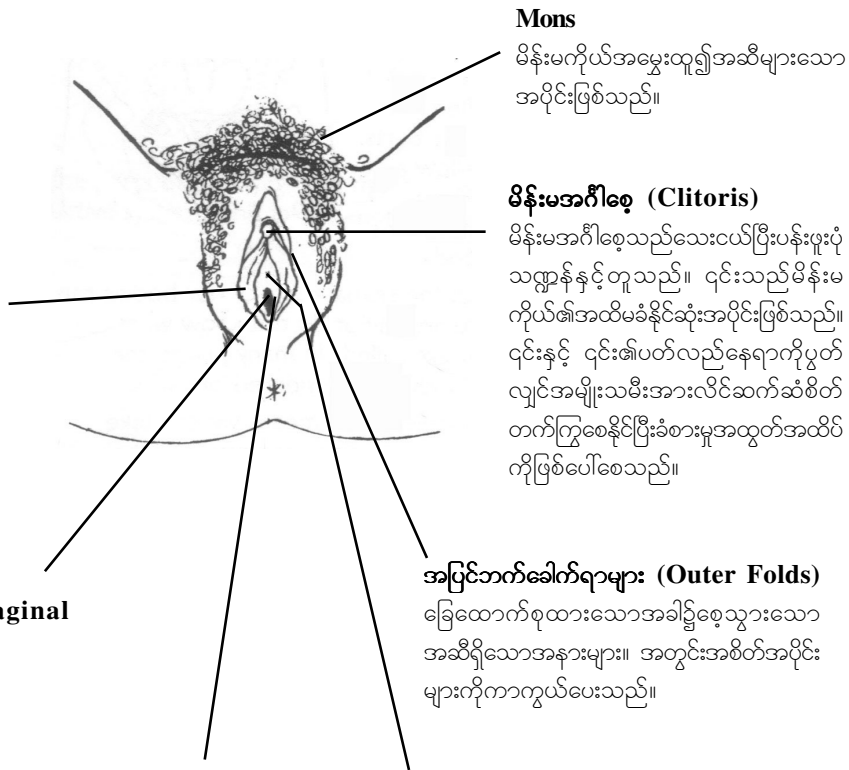
➤ မည်သူမှမိမိ၏မည်သည့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအတွက်မရှက်သင့်ပါ။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါဖွဲ့စည်းပုံ

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်ဘက်နှင့် အတွင်းဘက်ပါ လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါများ (သို့) လိင်အင်္ဂါများ ဟုခေါ်သည်။ အပြင်ဘက်အစိတ်အပိုင်းများကိုမိန်းမကိုယ် (Vulva) ဟုခေါ်သည်။ မွေးလမ်းကြောင်း (Vagina) သည်မိန်းမကိုယ်၌အဝရှိပြီးသားအိမ်နှင့်ဆက်သွားသည်။

(က) ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်ဘက်ရှိမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ မိန်းမကိုယ်။ (Vulva)

ပေါင် ၂ဖက်ကြားတွင်တွေ့မြင်ရသောလိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးပါဝင်သည်။



Mons
မိန်းမကိုယ်အမွှေးထူ၍အဆီများသော အပိုင်းဖြစ်သည်။

မိန်းမအင်္ဂါစေ့ (Clitoris)
မိန်းမအင်္ဂါစေ့သည်သေးငယ်ပြီးပန်းဖူးပုံသဏ္ဍာန်နှင့်တူသည်။ ၎င်းသည်မိန်းမကိုယ်၏အထိမခံနိုင်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းနှင့် ၎င်း၏ပတ်လည်နေရာကိုပွတ်လျှင်အမျိုးသမီးအားလိင်ဆက်ဆံစိတ်တက်ကြွစေနိုင်ပြီးခံစားမှုအထွတ်အထိပ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အပြင်ဘက်ခေါက်ရာများ (Outer Folds)
ခြေထောက်စုထားသောအခါ၌စေ့သွားသော အဆီရှိသောအနားများ။ အတွင်းအစိတ်အပိုင်းများကိုကာကွယ်ပေးသည်။

ကညာမြွေး (Hymen)
မွေးလမ်းကြောင်းအဝရှိအမြွေးပါး။ အလုပ်ကြမ်း (သို့) အားကစား (သို့) အမျိုးသမီးကပထမဆုံး လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ကညာမြွေးသည် ဆွဲဆန့် (သို့) ပြဲနိုင်ပြီးသွေးအနည်းငယ်ယိုနိုင်သည်။

ဆီးလမ်းကြောင်းအဝ (Urinary Opening)
ဆီးလမ်းကြောင်း၏အပြင်ဘက်အဝဖြစ်သည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းသည်တိုသောပြွန်တစ်ချောင်းဖြစ်ပြီး ဆီးအိမ်မှသိုလှောင်ထားသောဆီးကိုကိုယ်ခန္ဓာ၏အပြင်သို့သယ်ဆောင်ပေးသည်။

(ခ) နို့အုံ (ရင်သား)

နို့အုံများသည်ပုံသဏ္ဍန်နှင့် အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် မိန်းကလေးတစ်ဦးအသက် ၁၀ နှစ်နှင့် ၁၅ နှစ်ကြားအပျိုဖော်ဝင်ချိန် (မိန်းကလေးမှ မိန်းမအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲခြင်း) တွင်စတင်ကြီးထွားလာသည်။ ၎င်းတို့သည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်ပိုင်း၌ကလေးအတွက်နို့ရည်ထုတ်ပေးသည်။ လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်ထိတွေ့ပါကတုံ့ပြန်မှုကြောင့်မွေးလမ်းကြောင်းစိုရွဲလာပြီး လိင်ဆက်ဆံရန်အဆင်သင့်စေသည်။

နို့အုံအစိတ်အပိုင်းများ

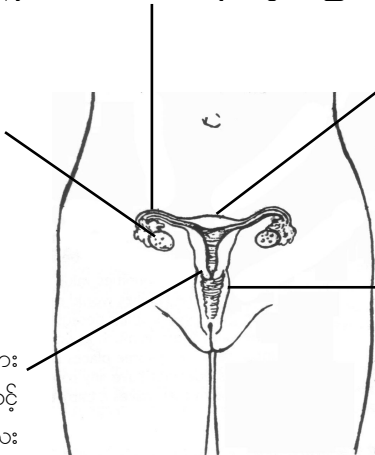


(ဂ) ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းဘက်ရှိမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

သားဥပြွန် (Fallopian tubes) များ။ သားဥပြွန်များသည် သားအိမ်နှင့် သားဥအိမ်များကိုဆက်သွယ်ပေးသည်။ သားဥအိမ်မှသားဥတစ်လုံးကြွေသောအခါ ၎င်းဥသည်သားဥပြွန်မှတစ်ဆင့်သားအိမ်ထဲသို့ဝင်သွားသည်။

သားဥအိမ်များ(Ovaries)။ သားဥအိမ်များသည် လစဉ်သားဥတစ်လုံးကိုသားဥပြွန်ထဲသို့လွှတ်ပေးသည်။ အမျိုးသားတစ်ဦး၏သုတ်ပိုးသည်သားဥနှင့်ပေါင်းမိသော အခါကလေးဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်တွင် သားဥအိမ် ၂ခုသည် သားအိမ်တစ်ဘက်စီ တွင်ရှိသည်။ သားဥအိမ်တစ်ခုသည်စပျစ်သီးအရွယ်အစားလောက်ရှိသည်။

သားအိမ်ခေါင်း(သားအိမ်လည်တံ)(Cervix)
သားအိမ်၏အဝတ်ပြားပြီးမွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ပွင့်ဝင်သွားသည်။ သုတ်ပိုးသည်သားအိမ်ခေါင်းရှိအပေါက်ငယ်မှတစ်ဆင့် သားအိမ်ထဲသို့ဝင်သွားနိုင်သည်။ သားဖွားချိန်တွင်ကလေးထွက်လာရန်သားအိမ်ခေါင်းကပွင့်လာသည်။



သားအိမ်(Uterus) ။ သားအိမ်သည်ကြွက်သားအခေါင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သားအိမ်မှရာသီသွေးထွက်ပေါ်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကလေးသည် ဤနေရာ၌ကြီးထွားလာသည်။

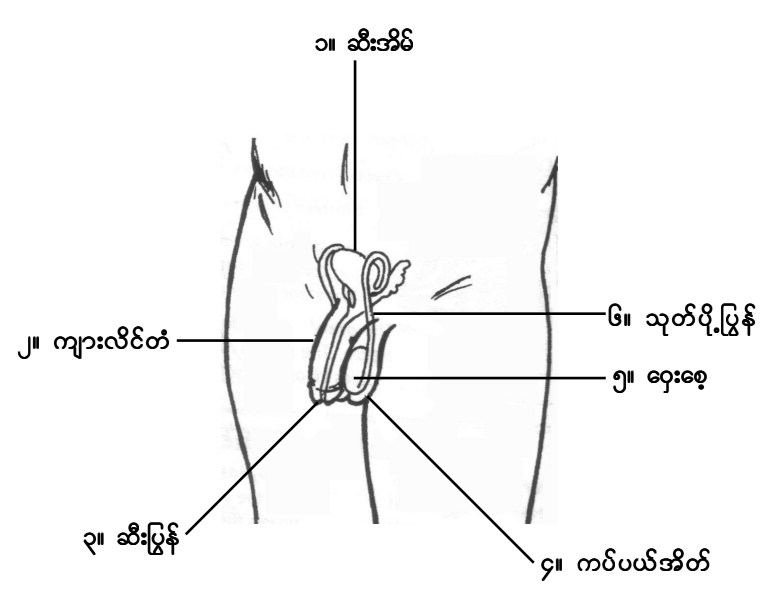
မွေးလမ်းကြောင်း(Vagina)
မွေးလမ်းကြောင်းသည် မိန်းမကိုယ်မှသားအိမ်အထိရောက်သည်။ မွေးလမ်းကြောင်းကို ထူးခြားသောအရေပြားတစ်မျိုးဖြင့်ပြုလုပ်ထား၍လိင်ဆက်ဆံချိန်နှင့်ကလေးမွေးဖွားချိန်၌လွယ်ကူစွာဆွဲဆွဲသွားသည်။ သန့်ရှင်းစေရန်နှင့်ရောဂါကူးစက်ခြင်းကိုကာကွယ်ရန်မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်တစ်မျိုးကိုထုတ်ပေးသည်။

အမျိုးသားမျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါဖွဲ့စည်းပုံ။

အမျိုးသားတစ်ဦး၏လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းအများစုသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အပြင်ဘက်တွင်ရှိသည်။ ငှေးစေ့များသည်အမျိုးသား၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင် Testosterone ခေါ်အဓိကဟော်မုန်းခါတ်ကိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်လူပျိုပေါက်အရွယ်ရောက်သောအခါ၌ကိုယ်ခန္ဓာမှ Testosterone ကိုပိုမိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ထိုအခါယောက်ျားလေးအသွင်မှအမျိုးသားအသွင်သို့ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ငှေးစေ့များသည်အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးကိုလည်းထုတ်ပေးသည်။ အမျိုးသားတစ်ဦးသည်သုတ်ပိုးကိုလူပျိုပေါက်အချိန်မှစတင်ထုတ်လုပ်ပြီးနေ့စဉ်ထပ်မံထုတ်လုပ်သည်။

သုတ်ပိုးသည်ငှေးစေ့များမှ သုတ်ပိုးပြွန်များမှတစ်ဆင့်ဆီးပြွန်ထဲရောက်ပြီးအကြိတ်တစ်ခုထုတ်လုပ်သည့်အရည်တစ်မျိုးနှင့်ရောစပ်သွားသည်။ သုတ်ပိုးနှင့် အရည်ပေါင်းစပ်ထားခြင်းကိုသုတ်ရည်ဟုခေါ်သည်။ သုတ်ရည်သည်အမျိုးသားလိင်ဆက်ဆံချိန်၌ခံစားမှုအထွတ်အထိပ်ရောက်သောအခါလိင်တံမှထွက်လာသည်။ သုတ်ရည်တစ်စက်တွင်အလွန်သေးငယ်၍မမြင်နိုင်သောသုတ်ပိုးထောင်ပေါင်းများစွာပါရှိသည်။



ကလေးယူခြင်း။ ယောက်ျားလေး (သို့) မိန်းကလေးဖြစ်ရန် အလားအလာ။

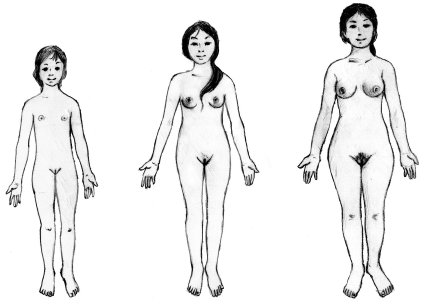
အမျိုးသားတစ်ဦး၏သုတ်ပိုးတစ်ဝက်လောက်သည်ယောက်ျားလေးကို ဖြစ်စေပြီးကျန်တစ်ဝက်သည်မိန်းကလေးကိုဖြစ်စေသည်။ သုတ်ပိုးတစ်ကောင် သာလျှင်အမျိုးသမီး၏သားဥနှင့်ပေါင်းစပ်လိမ့်မည်။ ယောက်ျားလေးသုတ်ပိုးဖြစ် ပါက၊ ကလေးသည်ယောက်ျားကလေးဖြစ်လိမ့်မည်။ မိန်းကလေးသုတ်ပိုးဖြစ်ပါက၊ ကလေးသည်မိန်းကလေးဖြစ်လိမ့်မည်။ အမျိုးသား၏သုတ်ပိုးသာလျှင်ယောက်ျား လေး (သို့) မိန်းကလေးဖြစ်ရန်အလားအလာကိုဖန်တီးပေးသည်။

အမျိုးသမီး၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်အပျိုဖော်ဝင်ချိန်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးချိန်နှင့် ရာသီသွေးဆုံးချိန် (ကလေးမရနိုင်တော့သည့်အချိန်) တို့၌ များပြား၍အရေးကြီးသောပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သားဖွားနိုင်သော အသက်အရွယ်တွင်ကိုယ်ခန္ဓာသည်ရာသီသွေးမပေါ်မီ ၊ ပေါ်နေစဉ်နှင့် ပေါ်ပြီး နောက်ပိုင်းလစဉ်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည် မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၌ဖြစ်ပေါ်ပြီး Hormone ဓါတ်များကြောင့်ဖြစ် ပေါ်ပါသည်။



ဟော်မုန်းဓါတ်များ (Hormones)



ဟော်မုန်းဓါတ်များသည်ကိုယ်ခန္ဓာမှထုတ်လုပ်သော ဓါတုပစ္စည်းများဖြစ် ၍ကိုယ်ခန္ဓာမည်ကဲ့သို့မည်သည့်အချိန်၌ကြီးထွားမည်ကိုထိန်းချုပ်ထားသည်။ မိန်းကလေးတစ်ဦး၌ပထမဆုံးရာသီသွေးမပေါ်မီအချိန်တွင်ကိုယ်ခန္ဓာ သည် အမျိုးသမီးဟော်မုန်းဓါတ်များဖြစ်သော Estrogen နှင့် Progesterone များကို ပိုပြီးထုတ်လွှတ်သည်။

ဤဟော်မုန်းများသည်ကိုယ်ခန္ဓာ၌အပိုဖော်ဝင်သောပြောင်းလဲမှုများကိုဖြစ်စေသည်။

သားဖွားနိုင်သောအရွယ်ကာလတွင်ဤဟော်မုန်းများသည်ကိုယ်ဝန်ရှိ လာနိုင်ရန်ကိုယ်ခန္ဓာကိုလစဉ်ပြင်ဆင်ပေးသည်။ သားဥအိမ်များကိုမည်သည့်အချိန် ၌ သားဥတစ်လုံး (လစဉ်သားဥတစ်လုံး) ကြွေစေရန်အသိပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဟော်မုန်းများသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးမည်သည့်အချိန်၌ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။ များစွာသောသားဆက်ခြားခြင်းနည်းလမ်းများသည်အမျိုးသမီး တစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ဟော်မုန်းဓါတ်များကိုထိန်းချုပ်ထားခြင်းဖြင့်ကိုယ်ဝန် ကိုဟန့်တားပေးသည်။ ဟော်မုန်းဓါတ်များသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦး ၏လစဉ်ရာသီသွေးကိုရပ်ထားပြီးကလေးမွေးပြီးနောက်နို့အုံမှနို့ရည်ထုတ်လုပ်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။

မျိုးဆက်ပွားအရွယ်ကာလအဆုံးပိုင်းသို့ရောက်သောအခါ အမျိုးသမီး၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ Estrogen နှင့် Progesterone ဟော်မုန်းဓါတ်များထုတ်လုပ်ခြင်း တစ်ဖြည်းဖြည်းလျော့နည်း၍ရပ်တန့်သွားသည်။ သားဥအိမ်များမှသားဥများ မကြွေတော့ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အတွက်ပြင်ဆင်မှုများရပ် တန့်သွားပြီးရာသီသွေးဆင်းခြင်းလည်းတစ်သက်လုံးရပ်တန့်သွားသည်။ ဤအဖြစ် ကို ရာသီသွေးဆုံးခြင်း ဟုခေါ်သည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ကိုယ်ခန္ဓာမှထုတ်လုပ်သော Hormone ဟော်မုန်း ဓါတ်များ၏ပမာဏနှင့် အမျိုးအစားများသည်သူမ၏စိတ်နေစိတ်ထား၊ လိင်မှုဆိုင် ရာခံစားမှု၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ကိုယ်အပူချိန်၊ ဆာလောင်မှုနှင့် အရိုးအင်အား စသည်တို့အပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။

လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏မျိုးဆက်ပွားအရွယ်ကာလတွင်တစ်လတစ်ကြိမ် လောက်သွေးရည်များ သားအိမ်မှထွက်လာပြီးမွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့်ကိုယ် ခန္ဓာအပြင်ဘက်သို့ရောက်ရှိလာသည်။ ဤအဖြစ်ကို ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း (သို့) လစဉ်သွေးဆင်းခြင်း (သို့) မေ့တာပေါ်ခြင်း ဟုခေါ်သည်။ ၎င်းသည်ကျန်း မာသောအဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြစ်ပြီးကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ရန်ကိုယ်ခန္ဓာကိုအဆင် သင့်ပြင်ဆင်ပေးသောနည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

လစဉ်ရာသီစက်ဝန်း

လစဉ်ရာသီစက်ဝန်းသည်အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအတွက်ခြားနားသည်။ ၎င်းသည်ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း၏ပထမဆုံးရက်၌စတင်သည်။ အမျိုးသမီးအများစုသည် ၂၈ ရက်တိုင်းသွေးဆင်းသည်။ သို့သော်အချို့တို့သည် ရက် ၂၀ တစ်ခါ (သို့) ၄၅ ရက်တစ်ခါသွေးဆင်းတတ်ကြသည်။

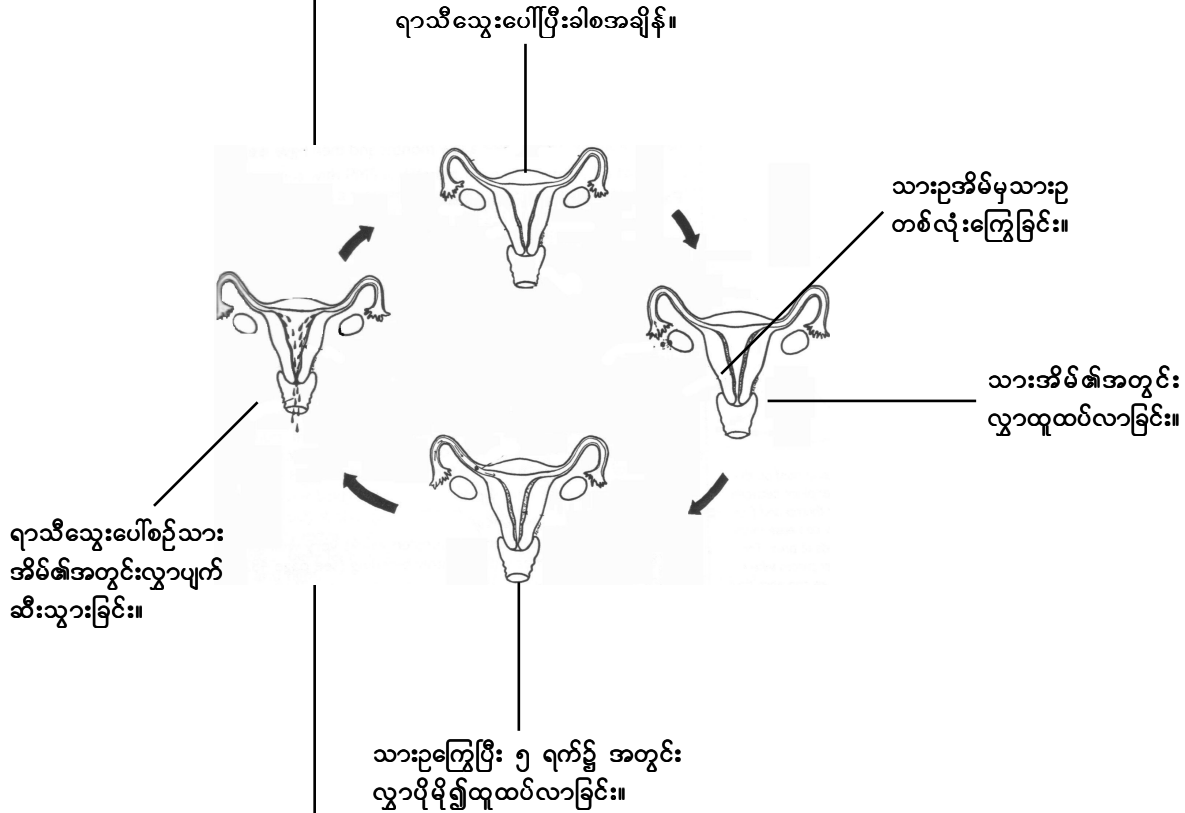
သားဥအိမ်များမှထုတ်လုပ်သော **Estrogen** နှင့် **Progesterone** ဟော်မုန်းများ၏ပမာဏသည်ရာသီစက်ဝန်းအတွင်းပြောင်းလဲလေ့ရှိသည်။ ရာသီစက်ဝန်းအစပိုင်းတွင်သားဥအိမ်များသည်သားအိမ်အတွင်းမျက်နှာပြင်ထူထပ်လာအောင်လုပ်ဆောင်ပေးသော **Estrogen** ကိုအများဆုံး ထုတ်လုပ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုလ၌ အမျိုးသမီးသည်ကိုယ်ဝန်ရှိလာပါကကလေးကြီးထွားနိုင်ရန်ပျော့အိသောနေရာရှိလာလိမ့်မည်။

ရာသီစက်ဝန်းအလယ်ပိုင်း၌သားအိမ်အတွင်းမျက်နှာပြင်အဆင်သင့် ဖြစ်သောအခါဥအိမ်တစ်ဘက်မှသားဥတစ်လုံးကြွေလာသည်။ ဤအဖြစ်ကို **သားဥကြွေခြင်း** ဟုခေါ်သည်။ သားဥသည် သားဥပြွန်မှသားအိမ်ထဲသို့ဝင်သွားသည်။ ဤအချိန်၌အမျိုးသမီးသည်မျိုးအောင်နိုင်သူဖြစ်ပြီးကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်သည်။ အကယ်၍ထိုအမျိုးသမီးသည်လတ်တလောလိင်ဆက်ဆံခဲ့ပါကအမျိုးသား၏ သုတ်ပိုးသည် သားဥနှင့် ပေါင်းစပ်လိမ့်မည်။ ဤအဖြစ်ကို **သန္ဓေအောင်ခြင်း** ဟုခေါ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏အစပိုင်းဖြစ်သည်။

ရာသီစက်ဝန်း၏ဒုတိယပိုင်းမှနောက်လသွေးပေါ်သည်အထိကာလစပ်ကြားတွင် **Progesterone** လည်းထုတ်လုပ်သည်။ သားအိမ်အတွင်းမျက်နှာပြင်အလွှာကိုကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အသွင်ပြုပြင်ပေးသည်။

အများအားဖြင့်သားဥသည်သန္ဓေမအောင်သောကြောင့်သားအိမ်၏အတွင်းလွှာကိုမလိုအပ်ပါ။ သားဥအိမ်များသည် **Estrogen** နှင့် **Progesterone** ဟော်မုန်းခါတ်များကိုမထုတ်လုပ်ပေးတော့ဘဲအတွင်းလွှာသည်စတင်ပျက်စီးလာသည်။ သားအိမ်အတွင်းလွှာသည်ရာသီသွေးဆင်းသောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်သို့ သားဥနှင့် တကွထွက်ပေါ်လာသည်။ ဤသည်မှာလစဉ်ရာသီစက်ဝန်းနောက်တစ်ခု၏အစပင်ဖြစ်သည်။

လစဉ်ရာသီစက်ဝန်း



ရာသီသွေးပေါ်ရာ၌ပြဿနာများ

ရာသီသွေးပေါ်ရာ၌ပြဿနာများရှိပါကသင်၏အမေ၊ ညီမ၊ အစ်မများ (သို့) သူငယ်ချင်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ သူတို့၌လည်းထိုပြဿနာမျိုးရှိနိုင်ပြီး သင့်ကိုကူညီနိုင်ပေလိမ့်မည်။

(က) သွေးဆင်းရာ၌ပြောင်းလဲမှုများ

တစ်ခါတစ်ရံ၌သားဥအိမ်မှသားဥမကြွေပါ။ ထိုအခါကိုယ်ခန္ဓာသည် Progesterone ထုတ်လုပ်မှုလျော့နည်းလာ၍သွေးဆင်းသောအကြိမ်နှင့် ပမာဏကိုပြောင်းလဲစေသည်။ ရာသီသွေးပေါ်ခါစမိန်းကလေးများ (သို့) မိခင်နို့တိုက်ခြင်းကို မကြာမီကရပ်ထားသောအမျိုးသမီးများသည် ၂ လ ၃ လ တစ်ခါ သွေးဆင်းတတ်သည် (သို့) သွေးအနည်းငယ်သာဆင်းသည် (သို့) သွေးအလွန်ဆင်းတတ်သည်။ အချိန်ကြာလာသော်ပုံမှန်ဖြစ်သွားသည်။ ဟော်မုန်းသုံးသားဆက်ခြားနည်းများ

ကိုအသုံးပြုသောအမျိုးသမီးများသည်တစ်ခါတစ်ရံရာသီစက်ဝန်းအလယ်တွင် သွေးဆင်းတတ်သည်။ ရာသီသွေးမဆုံးသေးသောအသက်ရလာသောအမျိုးသမီး များသည်ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်ထက်ပို၍သွေးဆင်းခြင်း (သို့) မကြာခဏသွေးဆင်း ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ ရာသီသွေးဆုံးခါနီးတွင် ၂ လ - ၃ လ လောက်သွေးထိန်ပြီး တစ်ခါပြန်ပေါ်နိုင်သည်။

(ခ) ရာသီသွေးပေါ်ရာ၌နာကျင်ခြင်း။

ရာသီသွေးပေါ်နေစဉ်၌သားအိမ်သည်အတွင်းလွှာကိုညှစ်ထုတ်ပေးနေ သည်။ ညှစ်ခြင်းကြောင့်ဗိုက်အောက်ပိုင်း (သို့) ခါးအောက်ပိုင်း၌နာကျင်တတ် သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကြွက်တက်သည်ဟုခေါ်သည်။ သွေးမဆင်းမီ (သို့) ဆင်းခါစ အချိန်တွင်စတင်နာကျင်လာတတ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်

- ဗိုက်အောက်ပိုင်းကိုပွတ်ပေးပါ။ တင်းနေသောကြွက်သားများကိုလျော့ သွားစေသည်။
- ပလပ်စတစ်ဖူး (သို့) ရေနွေးအိတ်ထဲရေနွေးထည့်ပြီးဗိုက်အောက်ပိုင်း (သို့) ခါးအောက်ပိုင်းတွင်ကပ်ပေးပါ။ ရေနွေးစိမ်ထားသောအဝတ်ထူ ကိုလည်းအသုံးပြုနိုင်သည်။
- ဂျင်းပြုတ်ရည်ကိုသောက်ပေးပါ။ သင်၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိအမျိုးသမီး များသည်နာကျင်မှုကိုလျော့နည်းစေသောအခြားဆေးမီးတို့များ၊ တိုင်း ရင်းဆေးများကိုသိရှိနိုင်သည်။
- နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်ကိုဆက်လုပ်ပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပေးပါ။ လမ်းလျှောက်ပေးပါ။
- မပြင်းထန်သောဆေးဝါးကိုသုံးစွဲပါ။ **Ibuprofen** ဆေးသည်ရာသီသွေး ပေါ်ရာ၌နာကျင်ခြင်းအတွက်အလွန်ကောင်းသည်။