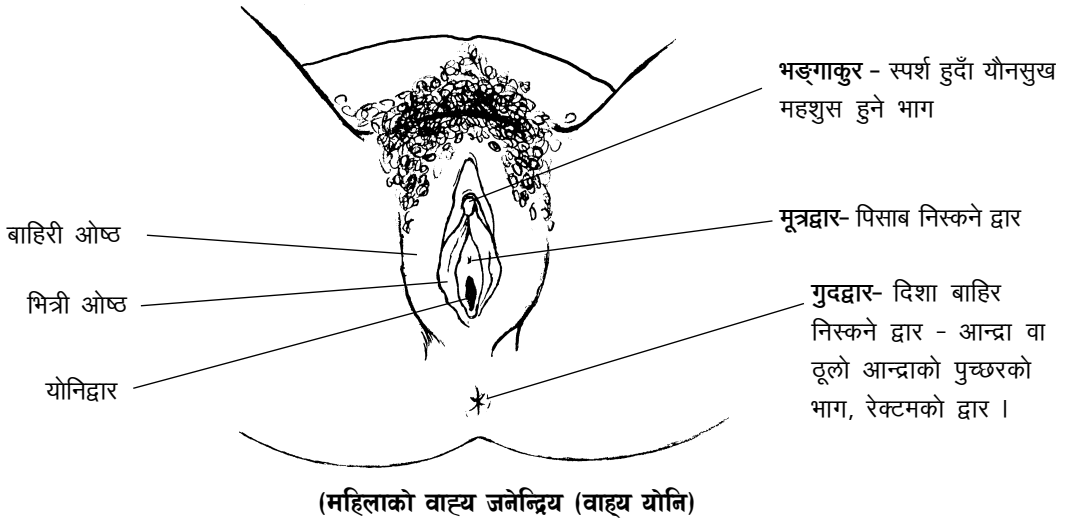


अध्याय ३

गर्भवती अवस्थामा महिलाको शरीर

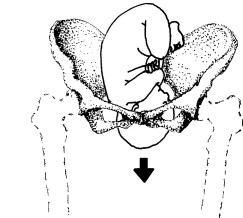
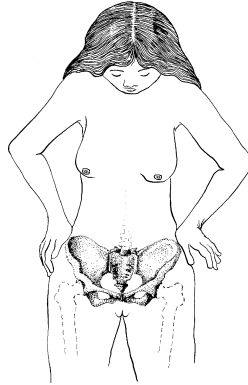
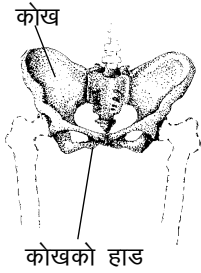
महिलाको शरीरमा यौनक्रिया, गर्भवती र प्रशव कार्यहरूमा संलग्न हुने विभिन्न अङ्गहरू हुन्छन्, ती सबै अङ्गहरूलाई यौन वा प्रजनन अङ्गहरू भनिन्छ। यस अध्यायमा हामीले यी अङ्गहरूबारे छोटो जानकारी दिदै गर्भवती अवस्थामा महिलाको शरीर कसरी परिवर्तन हुन्छन् भन्ने व्याख्या गर्छौं।

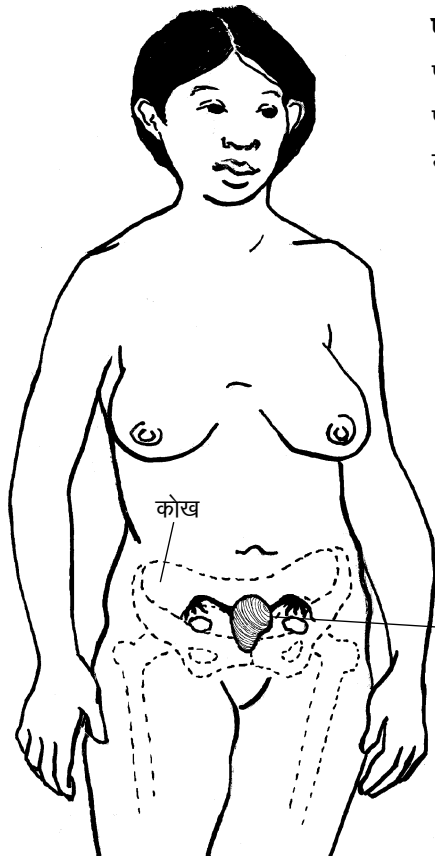
महिलाका यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू



कोख - प्रजननस्थल

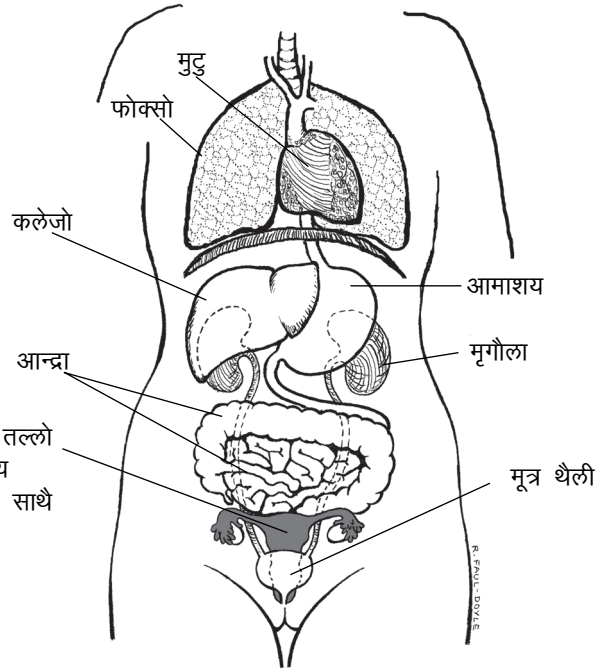
पेट मुनिका हाडहरू एकआपसमा मिलेर कोख वा प्रजननस्थल बन्छ।



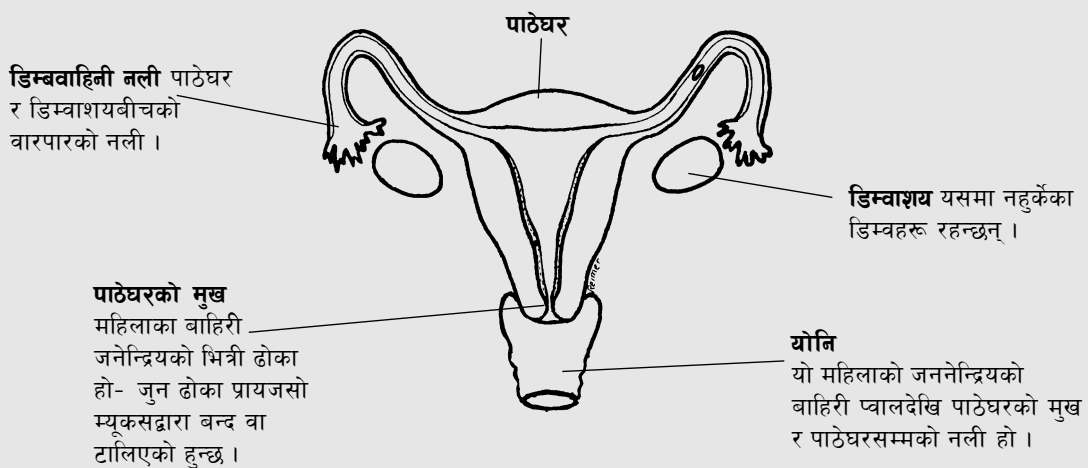


पाठेघर, डिम्बवाहिनी नली र डिम्बाशय

पाठेघर एउटा ढुवाड जस्तो मांशपेशी हो । यो कोखभित्र हुन्छ । यही पाठेघर भित्रबाट मासिक रक्तस्राव हुने गर्छ - र यहीं गर्भवस्थामा गर्भ वृद्धि हुन्छ ।



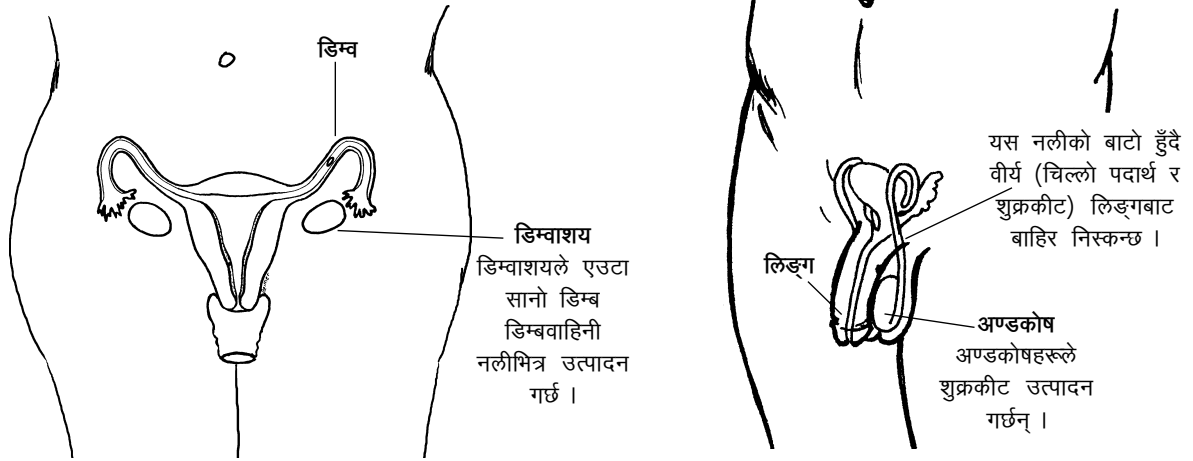
महिलाको तल्लो पेटभित्रको पाठेघर हेर्दा, यस्तो देखिन्छ ।



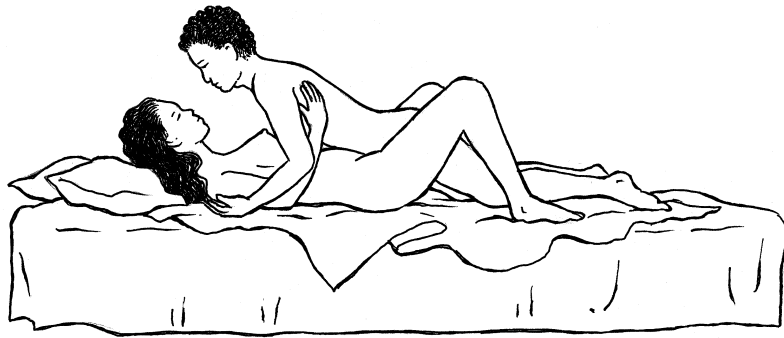
महिलाहरू कसरी गर्भवती हुन्छन् ?

हरेक महिनामा, महिलाको डिम्बाशयमा एउटा डिम्ब उत्पादन हुन्छ र सो डिम्ब डिम्बवाहिनी नली हुँदै पाठेघरमा पुग्छ ।

पुरुषको अण्डकोषभित्र शुक्रकीटहरू उत्पादन हुन्छन् । ती शुक्रकीटहरू पुरुषको वीर्यस्खलनका बखत वीर्यसँगै बाहिर निस्कन्छन् । वीर्यमा लाखौंको सङ्ख्यामा शुक्रकीटहरू हुन्छन् ।



पुरुष र महिलाको यौनक्रियामा पुरुषको वीर्यस्खलनपछि वीर्यमा रहेका शुक्रकीटहरू योनिमार्ग र पाठेघर हुँदै महिलाको डिम्बवाहिनी नलीमा पुग्छन् । यदि सो बेला महिलाको डिम्बवाहिनी नलीमा डिम्ब रहेछ भने पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्ब भेट हुन्छ । त्यसरी शुक्रकीट र डिम्ब भेट भएपछि सामान्य अवस्थामा एउटा डिम्बभित्र एउटा शुक्रकीट घुस्छ । यो डिम्बमा पसेपछि शुक्र र डिम्बका कोषहरू एक आपसमा मिश्रित भई दुइबाट चार, चारबाट आठ गर्दै कोषहरू निर्माण गर्दै जान्छन् । यस अवस्थालाई नै प्रजनन (Fertilization) भनिन्छ । त्यसरी शुक्र र डिम्ब मिश्रित भई गर्भधान भएपछिको भ्रूण डिम्बवाहिनी नलीबाट पाठेघरतर्फ आई त्यसैमा शिशुका रूपमा विकसित हुँदै जान्छ । शुक्रकीटसहितको डिम्ब पाठेघरमा टाँस्न सक्थो भने मात्र गर्भधारण हुन्छ ।

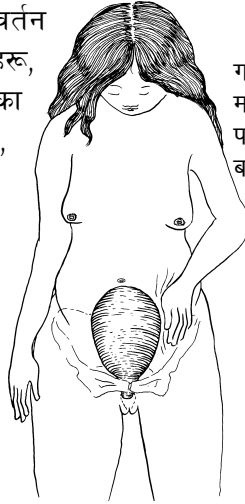


डिम्बाशयले उत्पादन गरेको डिम्ब करिब दुई हप्तासम्म डिम्बवाहिनी नलीमा रहेका हुन्छन् । यदि सो अवस्थामा डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन भएन भने महिलाको पाठेघरमा बनेको अस्थायी भित्ता फुट्छ र रक्तस्राव हुन्छ । यस्तो रक्तस्राव भएको अवस्था नै मासिक रक्तस्राव हो, जसलाई महिनाबारी वा रजस्वला भनिन्छ ।

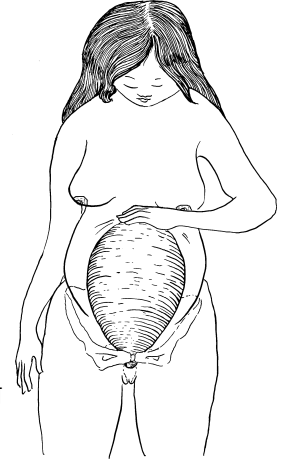
गर्भ कसरी बढ्छ ?

महिलआमाको रगतमा उनले फेरेको सासबाट अक्सिजन र खाएको खानाबाट पाठेघरमा बसेको भ्रूणलाई पोषकतत्त्व पुग्छ । गर्भमा रहेको शिशुलाई पनि अक्सिजन र पोषण वा पोषक-तत्त्व आवश्यक पर्छन् । यी तत्त्वहरू आमाको रगतबाट साल र नाल हुँदै गर्भेशिशुमा पुग्छन् । गर्भवती

अवस्थाका सुरुको ३ महिनामा बाहिरी परिवर्तन कमै देखिन्छ । तर पाठेघरभित्रको गर्भमा अङ्गहरू, हाडहरू र शरीरका अन्य भागहरू बनिरहेका हुन्छन् । यसकारण यी सुरुको ३ महिनाभित्र, कुनै पनि गर्भवती महिलाले अनावश्यक औषधिहरू, मादक पदार्थ वा सुतीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्नु हुँदैन । यिनीहरू सबैले गर्भको विकासमा हानि पुऱ्याउँछन् । गर्भ जति बढ्दै जान्छ, त्यति नै पाठेघर ठूलो हुँदै जान्छ । यसपछि आमाको तल्लो पेट बढेको देखिन थाल्छ, । गर्भवती आफैले आफ्नो तल्लो पेटमा हातले छामेर पाठेघर कत्रो भयो अनुमान गर्न सकिन्छन् ।



गर्भ रहेको ५ महिनामा, उनको पाठेघर नाइटोसम्म बढेको हुन्छ ।



गर्भ रहेको ९ महिनामा उनको पाठेघरले छातीको करछ छोएको जस्तो हुन्छ ।

प्रजनन अक्षमता



यदि भित्र हेर्न सकियो गर्भवती महिलाको पाठेघर यस्तो देखिन्छ ।

पाठेघरभित्र गर्भ पानीथैलोमा पौडी खेलिरहेको हुन्छ । त्यो थैलीको पानीलाई अग्रेजीमा एम्नोइटिक फ्लुड (Amniotic fluid) भनिन्छ । जन्मदा शिशु नालले जोडिएको देखिन्छ, त्यो नाल आमाको पाठेघरभित्र सालसँग टाँसिएको हुन्छ ।



केही व्यक्तिको गर्भ बस्न नसक्ने अवस्था हुन्छ, त्यो अवस्था प्रजनन अक्षमता हो । प्रजनन अक्षमता (Infertility) को कारण बालबच्चा नभएका दम्पतिहरू दुःखी हुन्छन् ।

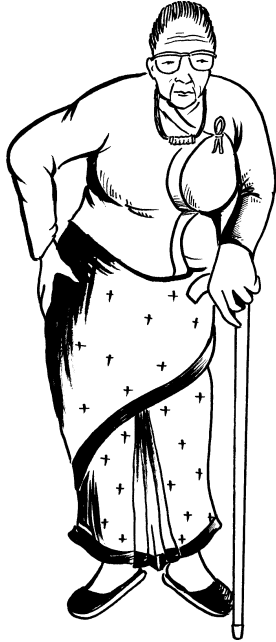
गर्भवती हुन नसक्नुमा प्रायःजसो महिलालाई दोष लगाइन्छ । यसकारण प्रजनन अक्षमता सम्बन्धी दम्पतिले सेवा लिने निर्णय गर्दा पनि महिलाको मात्र जाँच गराउने प्रचलन छ । पुरुषको पनि प्रजनन अक्षमता हुन्छ । यसकारण प्रजनन अक्षमताका लागि न त पुरुष न त महिला कसैलाई पनि दोषारोपण गर्नु हुँदैन । यस्तो प्रजनन अक्षमतासम्बन्धी समस्यामा दुवैको जाँच गर्नुपर्छ, र दुवैलाई सहयोग, सरसल्लाह तथा ढाडस दिनु पर्छ ।

प्रजनन अक्षमता धेरै कारणहरूबाट हुने गर्छ। कुनै कुनै कारणको रोकथाम गर्न सकिँदैन, तर धेरै कारणहरू भने रोकथाम गर्न सकिने खालका छन्।

- यौन रोगहरू (एसटिआई) ले महिला वा पुरुषका प्रजनन अङ्गका भित्री भागमा खाटा बसाउन सक्छन् -जसले गर्भधारण हुन रोक्न सक्छ।
- मधुमेह, क्षयरोग, औलोज्वर र गलफुले (हाँडे) जस्ता रोगहरूले पनि प्रजनन अक्षमता गराउन सक्छन्।
- कीटनाशक, सफाइ गर्ने रसायन वा कारखानाबाट उत्पादित हुने हानिकारक रसायनहरू हावा, पानी वा खानामा मिसिन्छन्। यस्ता रसायनहरूको संसर्गमा रहेका महिलाहरूको गर्भ रहन वा गर्भेशिशु विकास हुन कठिन पर्नसक्छ।
- धूम्रपान, खैनी जस्ता सुतीको प्रयोग, अत्यधिक मद्यपान वा नशालु पदार्थको प्रयोगले पनि प्रजनन क्षमतालाई क्षति गर्छन्।
- दम्पतिको बच्चा नहुने अन्य कारणहरू पनि छन्। त्यसबारे अरू जान्न स्वास्थ्यसम्बन्धी अरू पुस्तकहरू जस्तै डाक्टर नभएमा हेर्नुहोस्।



रजोनिवृत्ति (रजस्वला वा महिनाबारी सुक्नु)



महिलाको उमेर ढल्कंदै गएपछि, हरेक महिनामा हुने मासिक रक्तस्राव रोकिन्छ-यस अवस्थालाई रजोनिवृत्ति भनिन्छ। यसपछि डिम्बहरू उत्पादन हुन रोकिन्छ र गर्भधारण हुँदैन। यस्तो अवस्था ४५ देखि ५५ वर्ष उमेरका बीचमा महिलाको एक्कासि वा क्रमशः एक दुई वर्षभित्रमा हुन्छ।

रजोनिवृत्तिमा, धेरैजसो महिलामा निम्नमध्ये केही चिह्नहरू हुन सक्छन् :-

- मासिक रक्तस्राव रोकिनु अघि यसमा परिवर्तनहरू हुनु। ढिलो वा चाँडो हुनु या रक्तस्राव कम वा बढी हुनु।
 - अचानक शरीर तातेको भान हुनु वा पसिना आउनु।
 - योनि सानो हुनु र योनिस्राव कम हुनु।
- धेरै महिलाहरू अब गर्भवती हुनु नपर्ने भयो भनेर आनन्द मान्न सक्छन् भने कतिलाई अब बच्चा जन्माउने आफ्नो क्षमता रहेन भनेर चिन्ता पनि लाग्न सक्छ। यो एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो। यसलाई सामान्यरूपमा लिनु पर्छ।

पुरुषको शुक्रकीट बनाउने क्षमता भने बुढेसकालसम्म पनि रहिरहन सक्छ।