

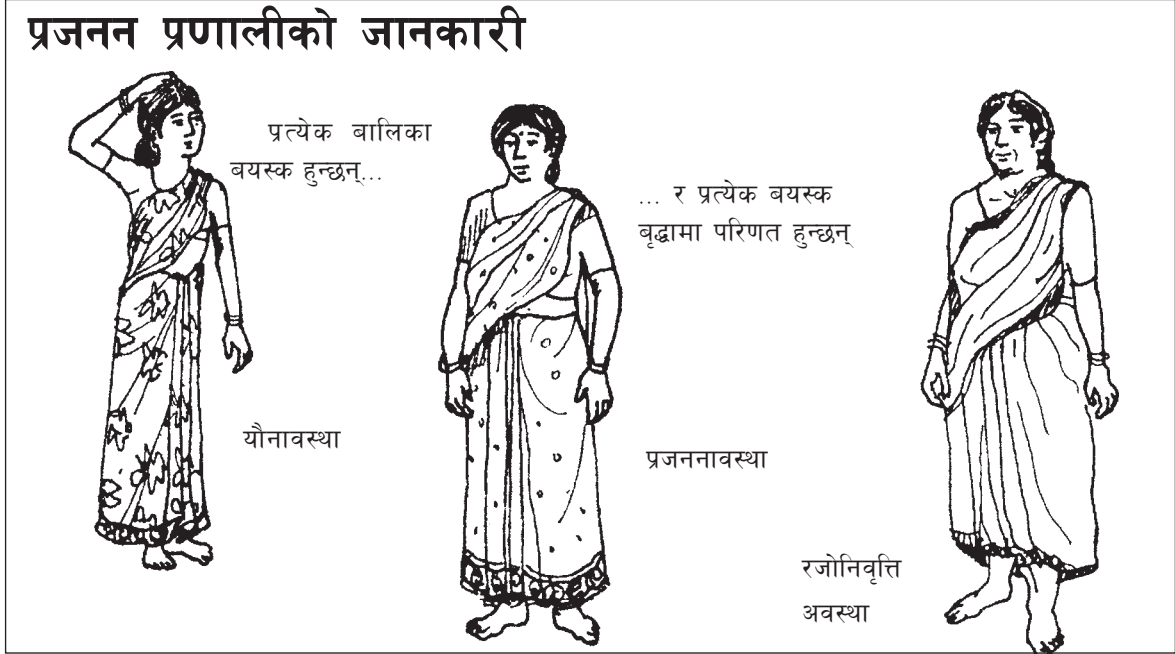
भाग— ४

यस भागमा

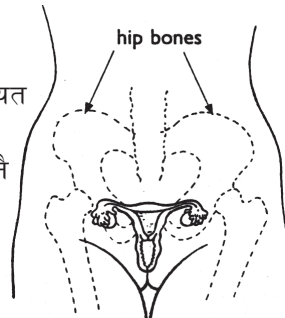
महिला प्रजनन प्रणाली	४४
प्रजनन प्रणालीका बाह्य अङ्गहरू	४४
स्तन	४५
प्रजनन प्रणालीका भित्री अङ्गहरू	४५
पुरुषका प्रजनन अङ्गहरू	४६
गर्भमा छोरा या छोरी कसरी बन्छ ?	४६
महिलाको शरीरको विकास कसरी हुन्छ ?	४७
हर्मोनहरू	४७
महिनावारी हुनु	४८
महिनावारी चक्र	४८
महिनावारीका बेलामा पर्ने समस्याहरू	५०

यस भागमा प्रजनन अङ्गका बारेमा छोटो चर्चा गरिएको छ । यसले महिला र पुरुष दुवैलाई यौन र प्रजनन प्रणालीबारे ज्ञान दिलाउँछ ।

प्रजनन प्रणालीको जानकारी



एक प्रकारले हेर्दा महिलाको शरीर पुरुषको भन्दा भिन्न हुँदैन। उदाहरणकै लागि महिला र पुरुष दुवैको मुटु, मृगौला, फोक्सोलगायत अन्य विभिन्न भागहरू उस्तै हुन्छन् तर प्रजनन अङ्गका भागहरूमा भने धेरै भिन्नता पाइन्छ। यिनै अङ्गहरूले पुरुष र महिलालाई सन्तान जन्माउन सक्षम बनाएका हुन्छन्। महिलाका यिनै अंगहरूमा अनेकौँ स्वास्थ्य समस्याहरूले महिलाका शरीरका असर गर्दछन्।



प्रायजसो महिलालाई प्रजनन अङ्गका बारेमा कुरा गर्न पनि ज्यादै मुस्किल हुन्छ। खासगरी महिला बढी लजालु या प्रजनन अङ्गबारे जानकारी नै नभएका छन् भने कुरा गर्न भन्नु बढी मुस्किल पर्ने हुन्छ। धेरै ठाउँमा शरीरका प्रजनन अङ्गहरू नितान्त निजी कुरा मानिन्छन्।

तर शरीरका अङ्गहरूले कसरी काम गर्छन् भन्ने थाहा पाएपछि मात्र ती अङ्गहरूको सुरक्षा कसरी गर्ने भनी जानकारी लिन सकिन्छ। हामीले समस्या र कारण थाहा पायौं भने मात्र के गर्ने भनी निर्णय लिन सक्छौं। जति धेरै जानकारी पाउन सकियो, त्यति नै बढी मात्रामा हामी आफ्नोबारेमा निर्णय लिन सक्ने हुन्छौं। त्यसपछि मात्र अरूले आफूलाई दिएको सल्लाह सही या गलत के हो भनी थाहा पाउन सकिन्छ।

धेरै समुदायमा शरीरका ती अङ्गहरूको नाम फरक-फरक छन्। यस किताबमा शरीरका ती अङ्गका बारेमा नाम लेख्दा हामीले औषधि विज्ञानमा प्रयोग गरिने तथा गाउँ समाजको चलन-चल्तीमा भएका र छाडा नठानिएका नामहरू उल्लेख गरेका छौं। यसले गर्दा कुनै पनि महिलाहरूले यसलाई राम्ररी बुझ्न सक्छन् भन्ने हाम्रो विचार हो।

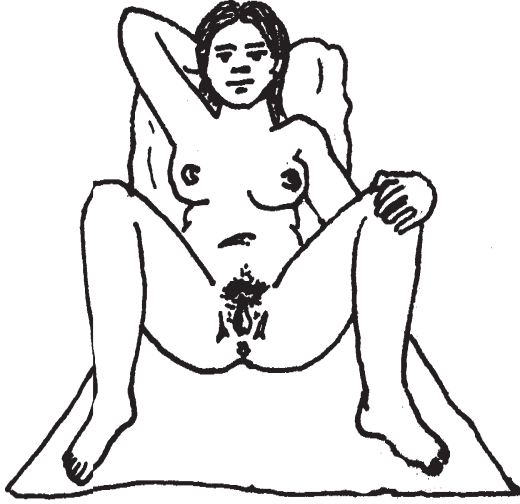
► कम्मरभन्दा तल तपाईं नितम्बको हड्डी छाम्न सक्नुहुन्छ। यो पनि तल्लो पेटको भाग नै हो। यसैको वरिपरि महिला प्रजनन प्रणालीका अङ्गहरू हुन्छन्।

► आफ्नो शरीरको कुनै पनि अङ्गका बारेमा कुरा गर्न लाज मान्नु हुँदैन।

► आफ्नो शरीरका बारेमा हामी जति बढी थाहा पाउछौं, त्यति नै बढी मात्रामा हामी हाम्रा बालबालिकालाई स्वास्थ्य सुधार गर्ने तरिकाबारे सिकाउन सक्छौं।

महिला प्रजनन प्रणाली

महिलाका यौन अङ्गहरू शरीर बाहिर र भित्र दुवै ठाउँमा हुन्छन् । तिनीहरूलाई प्रजनन अङ्ग या जननेन्द्रिय भनिन्छ । शरीरको बाहिरको भागलाई भग (Vulva) भनिन्छ । नबुझ्ने मानिसहरू भगलाई नै योनी (vagina) ठान्छन् । तर योनी भनेको भगदेखि भित्र पाठेघरसम्म पुग्ने नली हो । योनीलाई जन्म नली पनि भन्ने गरिन्छ ।



तलको चित्रले प्रजनन अङ्गका विभिन्न भागहरू देखाएको छ । हेर्दा एउटै जस्तो देखिए पनि प्रत्येक महिलामा योनीका बाहिरी भाग र भित्री भागको आकार, प्रकार, रङ्ग सबै भिन्दाभिन्दै हुन्छन् ।

बाहिरी प्रजनन अङ्गहरू

भग (Vulva): दुई तिघ्राबीचमा देखिने यस अङ्गले बाहिरी अङ्गलाई जनाउँछ ।

बाहिरी मोड (Outer folds): यो योनीको बाहिरी भागको मोटो ओठ हो, जुन तिघ्राहरू एकै ठाउँमा हुँदा बन्द हुन्छ र यसले योनीको भित्री भागको रक्षा गर्छ ।

भित्री मोड (Inner folds): नरम रौं नभएका, यी छालाका पातला खापाहरू ज्यादै नै संवेदनशील हुन्छन् । यौन सम्पर्क गर्दा यिनीहरू फुलेर आउँछन् र राता हुन्छन् ।

योनीद्वार (Vaginal Opening): योनीद्वार सुरुको खुल्ला भाग हो ।

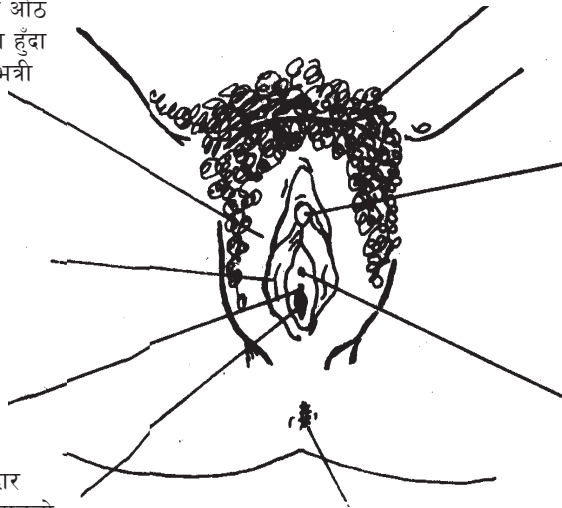
योनिच्छद (Hymen): योनीद्वार खुल्ने बित्तिकैको भित्रपट्टिको पातलो भिल्ली हो । यो भिल्ली खेल खेल्दा, कडा परिश्रम गर्दा या पहिलो पल्ट यौन सम्पर्क गर्दा च्यातिन्छ । कुनै-कुनै महिलाहरूमा यो भिल्ली हुँदै हुँदैन ।

मोन्स (Mons): रौंले ढाकिएको योनीको मोटो चौडा भाग

भगाङ्कुर (Clitoris): यो अङ्कुर ज्यादै सानो, फूलको कोपिला जस्तो हुन्छ । यो योनीद्वारको एउटा भाग हो र ज्यादै संवेदनशील हुन्छ । यसलाई र यसको वरिपरि माड्दा या रगड्दा यसले महिलाहरूलाई चरम उत्तेजनामा पुऱ्याउँछ ।

मूत्रद्वार (Urinary opening): यो मूत्रनलीको बाहिरी भाग हो । यो पिसाब थैलीबाट पिसाब बाहिर निकाल्ने छोटो नली हो ।

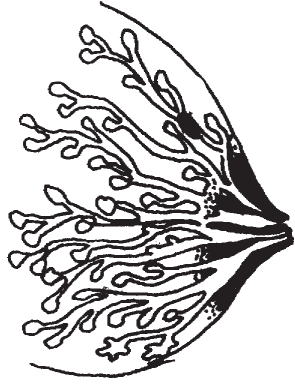
मलद्वार (Anus): दिसा बाहिर निस्कने द्वार ।



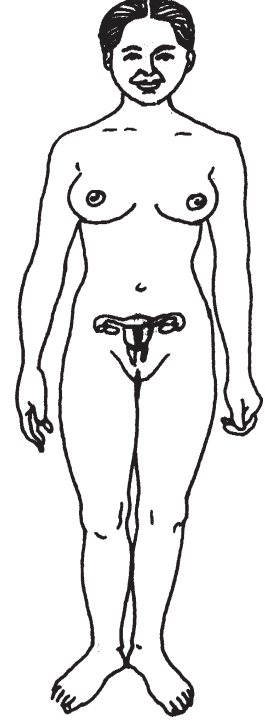
स्तन

स्तनहरू धेरै आकार-प्रकारका हुन्छन् । १० देखि १५ वर्षबीचका किशोरीहरूमा स्तन बढ्न सुरु हुन्छ । स्तन बढ्नुको मतलब बालिका किशोरी अवस्थामा प्रवेश गर्नु हो । गर्भवती भएपछि स्तनले बच्चाको लागि दूध बनाउँछ । यौनसम्पर्कका बेला स्तनहरू छोइएमा महिलाको योनी रसाउँछ र यौनक्रियाका लागि तयार गराउँछ ।

स्तनको भित्री भाग



ग्रन्थीहरू (Glands) ले दूध बनाउँछन् ।
 दूधनली (Ducts) बाट दूध मुन्टोसम्म बग्छ ।
 दूधथैली (Sinuses) मा बच्चाले दूध नचुसुन्जेल जम्मा हुन्छ ।
 दूधको मुन्टो (Nipple) बाट दूध निस्कन्छ । यो कहिले चौडा आकारको हुन्छ र कहिले टुप्पो उठेर आउँछ ।
 दूधको मुन्टो वरिपरिको कालो र लचकदार छाला (Areola) बाट तेल निस्कन्छ, जसले मुन्टोलाई सफा र नरम बनाउन मद्दत गर्छ ।

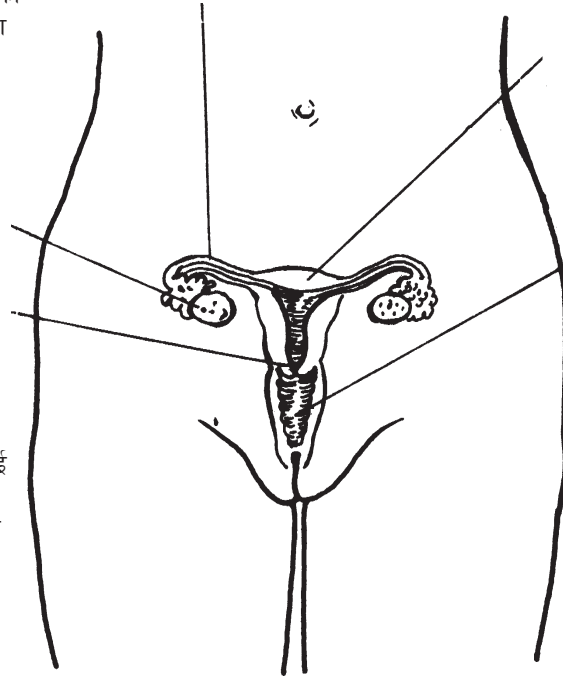


भित्री प्रजनन अङ्गहरू

डिम्बाहिनी नली (Fallopian Tubes): यो नली डिम्बाशयबाट निस्केको डिम्ब पाठेघरसम्म पुग्ने बाटो हो ।

डिम्बाशय (Ovaries): महिलाको तल्लो पेटमा दुवैतिर बढामा वा अंगुरका दानाजस्ता दुईवटा डिम्बाशय हुन्छन् । यी मध्ये एउटाले हरेक महिना डिम्ब निष्कासन गरेर डिम्बाहिनी नलीतिर पठाउँछ । डिम्बलाई शुक्रकितले भेटेपछि पाठेघरमा गर्भधारण हुन्छ ।

पाठेघरको मुख (Cervix): महिलाको योनी र पाठेघरका बीचको ढोका वा द्वारलाई पाठेघरको मुख भनिन्छ । यसबाट शुक्रकित छिर्छ- तर अरू कुनै पनि वस्तु वा लिङ्गलाई भने छिर्न रोक्छ । बच्चा जन्मने बेलामा पाठेघरको मुख खुल्छ र बच्चा बाहिर निस्कन्छ ।

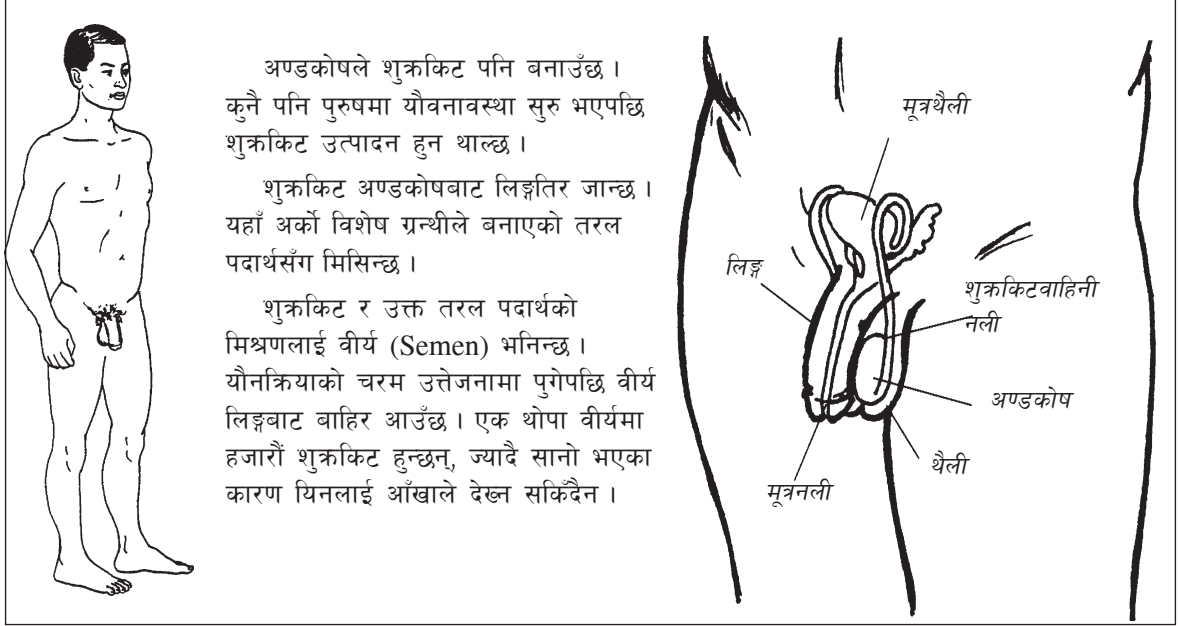


पाठेघर (Womb/Uterus): पाठेघर मांसपेशीको थैली हो । महिनावारीको रक्तस्राव यहीँबाट हुन्छ । नौ महिनासम्म गर्भ यहीं रहन्छ ।

योनी वा बच्चा जन्माउने नली (Vagina or birth canal): योनी भगदेखि पाठेघरसम्मको नली हो । यो नली विशेष प्रकारको कोषहरूले बनेको हुन्छ जुन यौन सम्पर्कका बेला र बच्चा जन्मने बेलामा सजिलै तन्कन्छ । योनीबाट स्राव निस्कन्छ, जसले यसलाई चिप्लो र सफा राख्छ तथा संक्रमणबाट पनि बचाउँछ ।

पुरुष प्रजनन प्रणाली

पुरुषका यौन अङ्गहरू शरीरको बाहिरी भागमा नै रहेकाले सजिलै देख्न सकिन्छ। अण्डकोषले बनाउने पुरुष हर्मोनलाई (ग्रन्थीरस) टेस्टोस्टेरोन भनिन्छ। एउटा बालक जति वयस्क हुँदै जान्छ, त्यति नै उसको शरीरले बढी हर्मोन बनाउन थाल्छ। यही हर्मोनले बालकमा वयस्क पुरुषको गुणको विकास गराउँछ।



अण्डकोषले शुक्रकिट पनि बनाउँछ। कुनै पनि पुरुषमा यौवनावस्था सुरु भएपछि शुक्रकिट उत्पादन हुन थाल्छ।

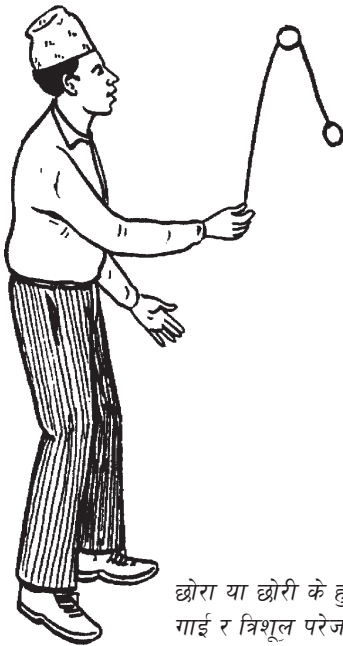
शुक्रकिट अण्डकोषबाट लिङ्गतिर जान्छ। यहाँ अर्को विशेष ग्रन्थीले बनाएको तरल पदार्थसँग मिसिन्छ।

शुक्रकिट र उक्त तरल पदार्थको मिश्रणलाई वीर्य (Semen) भनिन्छ। यौनक्रियाको चरम उत्तेजनामा पुगेपछि वीर्य लिङ्गबाट बाहिर आउँछ। एक थोपा वीर्यमा हजारौं शुक्रकिट हुन्छन्, ज्यादै सानो भएका कारण यिनलाई आँखाले देख्न सकिदैन।

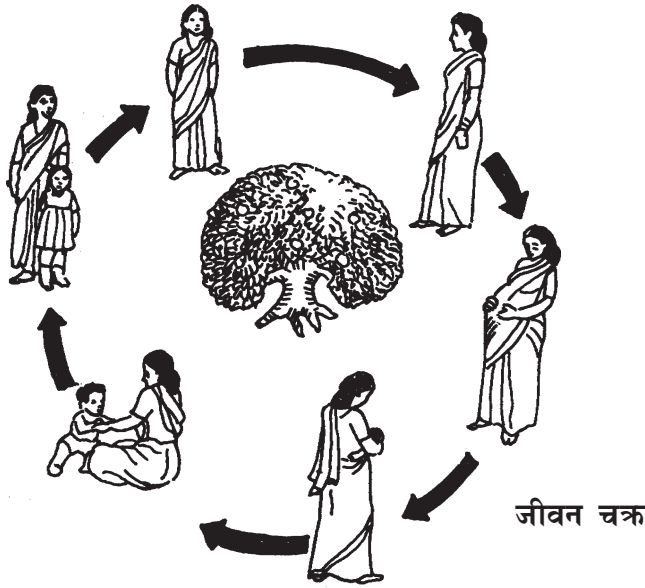
सन्तानको जन्म : छोरा होला कि छोरी ?

पुरुषको शुक्रकिटमा छोरा वा छोरी बन्ने क्रोमोजोम भन्ने तत्त्व हुन्छ तर महिलाको डिम्बमा छोरा बन्ने क्रोमोजोम मात्र हुन्छ। यस कारण यौन सम्पर्क गर्दा छोरा बन्नसक्ने शुक्रकिटले डिम्बसँग भेट्न पायो भने छोरा हुन्छ र यसरी नै छोरी बन्नसक्ने शुक्रकिटले डिम्बलाई भेट्यो भने छोरी हुन्छ।

हाम्रो गाउँसमाजमा छोरालाई बढी महत्त्व दिने गलत परम्परा छ। यसकारण छोरा पाइन भनेर महिलालाई हेला गर्ने, सौता हाल्ने गरिन्छ तर महिलाको कारणले छोरा वा छोरी हुँदैन। पुरुषको शुक्रकिटमा हुने तत्त्वले यो कुरा निश्चित गर्छ।



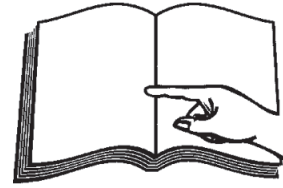
छोरा वा छोरी के हुन्छ भन्ने कुरो पैसा उफार्दा गाई र त्रिशूल परेजस्तो संयोग मात्र हो।



महिलाको शरीरमा जीवनका विभिन्न अवस्थामा विभिन्न महत्वपूर्ण परिवर्तनहरू हुन्छन्— बालिका, युवती, गर्भवती तथा स्तनपान अवधि र महिनावारी बन्द भैसकेपछिको अवस्था ।

त्यसमाथि प्रजनन उमेरको अवधिमा महिलाको शरीरमा हरेक महिना महिनावारी रक्तस्राव हुनुअघि, महिनावारी हुँदा र भइसकेपछि परिवर्तन आउँछ । शरीरका विभिन्न भाग— योनी, पाठेघर, डिम्बाशय, डिम्बवाहिनी नली र स्तनहरूमा यस्तो परिवर्तन हुन्छ, जसलाई प्रजनन प्रणाली पनि भनिन्छ । धेरैजसो परिवर्तनहरू हर्मोन (ग्रन्थी रस) ले गर्दा हुनेगर्छ ।

महिलाको शरीरको विकास कसरी हुन्छ ?



यौवनावस्था ५४, मासिक रक्तस्राव ४८, रजोनिवृत्ति १२४

हर्मोन

हर्मोन भनेको शरीर बढ्न र हुर्कनमा काम गर्ने एक किसिमको रसायन हो । रजस्वला (महिनावारी) शुरू हुनुअघि थोरै मात्रामा उत्पादन हुने एस्ट्रोजिन र प्रोजेस्टेरोन नामक दुईवटा हर्मोन रजस्वला सुरु हुन थालेपछि महिलाको शरीरमा धेरै मात्रामा बन्न थाल्दछ । यी दुईवटा हर्मोनहरूबाट हुने शारीरिक परिवर्तनले बालिकाहरू किशोरावस्थामा आउँछन् ।

प्रजनन उमेरका अवधिमा हर्मोनले हरेक महिनामा शरीरलाई गर्भधारण गर्न योग्य बनाउँछ । यसले नै डिम्बाशयलाई महिनैपिच्छे, एक-एकवटा डिम्ब निष्कासन गर्न लगाउँछ । यसरी हर्मोन कै कारणले नै महिलालाई गर्भधारण गर्न सक्ने निर्णय हुन्छ तर परिवार नियोजनका धेरैजसो विधिहरूले हर्मोनलाई नियन्त्रण गरेर गर्भवती हुन रोक्दछन् (पृष्ठ २०७ हेर्नुहोस्) । हर्मोनले गर्भवस्था र स्तनपान अवधिमा पनि फरक पार्दछ । जस्तै हर्मोनले गर्दा नै गर्भवती हुँदा मासिक रक्तस्राव रोकिन्छ, र बच्चाको जन्मपछि स्तनहरूबाट दूध बन्छ ।

महिलाको प्रजनन उमेरका अन्त्यका वर्षहरूमा उनीहरूका शरीरले विस्तारै एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन उत्पादन गर्न बन्द गर्न थाल्छ । डिम्बाशयहरूले डिम्ब निष्कासन गर्न छाड्छन्, शरीरले गर्भवती हुने तयारी गर्न छोड्छ तथा उनीहरूको मासिक रक्तस्राव सधैंका लागि रोकिन्छ । यस अवस्थालाई रजोनिवृत्ति (menopause) भनिन्छ ।

शरीरमा बनेका हर्मोनको मात्रा र प्रकारले महिलाको स्वभाव, यौनचाहना, तौल, शरीरको तापक्रम, भोक तथा हाडको शक्तिमा पनि असर पार्दछ ।

मासिक रक्तस्राव

मासिक रक्तस्रावलाई ठाउँअनुसार फरक-फरक नाम दिइन्छ ।

प्रजनन उमेरमा प्रत्येक महिनाको एकपटक हरेक महिलाको पाठेघरबाट रगतसँगै पाठेघरको भित्री तहको कोषहरू तथा अन्य श्राव योनीद्वार हुँदै बाहिर आउँछ । यसलाई मासिक स्राव, मासिक धर्म, महिनावारी, रजस्वला, नछुने हुने आदि भनिन्छ । यो सामान्य स्वस्थ प्रक्रिया हो र महिलाको शरीर गर्भवती हुन सक्षम अवस्थाको एउटा सङ्केत पनि हो ।



धेरै महिलाहरू मासिक रक्तस्रावलाई जीवनको सामान्य प्रक्रियाका रूपमा स्वीकार गर्छन् तर प्रायजसो उनीहरूलाई यस्तो किन हुन्छ, र यो कहिलेकाहीं किन गडबड हुन्छ भन्नेचाँहि थाहा हुँदैन ।

महिनावारी चक्र

सबै महिलाहरूमा महिनावारी चक्र एकै किसिमको हुँदैन । महिनावारी चक्रको दिनगन्ती अधिल्लोपटक मासिक रक्तस्राव भएको पहिलो दिनबाट सुरु गरिन्छ । यसरी गन्ती गर्दा अधिकांश महिलाहरूको महिनावारी चक्र २८ दिनको हुन्छ तर केही महिलाहरूमा २०-२२ दिन र केही महिनावारीहरूमा ४०-४५ दिनसम्मको महिनावारी चक्र पनि हुन्छ । यो सामान्य अवस्था नै हो ।

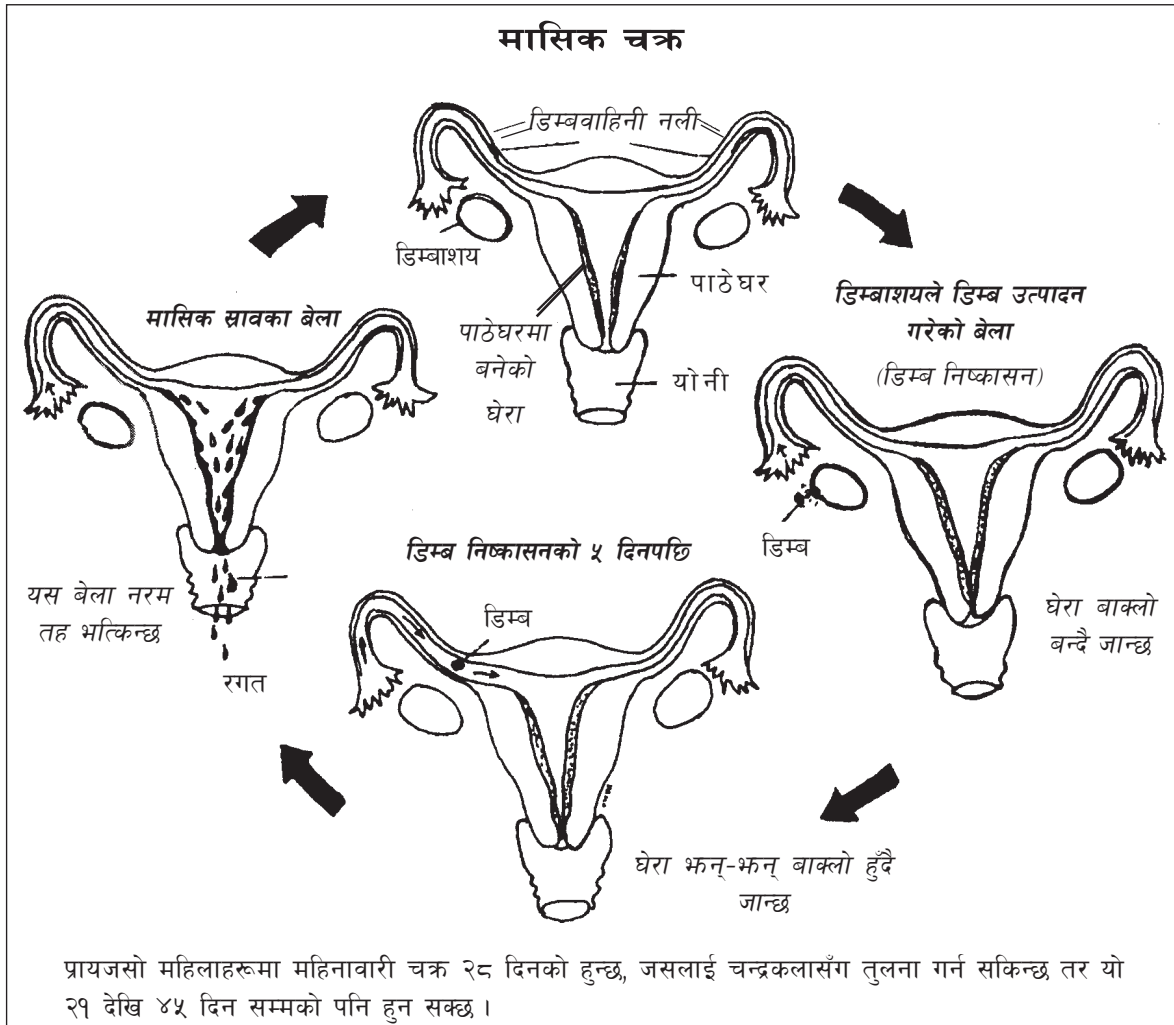
डिम्बाशयले बनाएको एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन नामक हर्मोनहरूको मात्राले नै मासिक चक्रभरि अघि परिवर्तन ल्याउँछ । मासिक चक्रको १४ दिनसम्म डिम्बाशयहरूले मुख्यतया एस्ट्रोजेन बनाउँछन्, जसले पाठेघरमा रगत र तन्तुको बाक्लो तह बनाउँछ । यसै बेला महिला गर्भवती भइन् भने यो बाक्लो तह भ्रूण बस्ने नरम ओछ्यानको रूपमा विकास हुन्छ ।

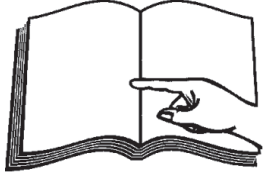
यो चक्रको मध्यसमयमा पाठेघरको भित्री भागमा नरम तह बनेपछि कुनै एउटा डिम्बाशयबाट एउटा डिम्ब निस्कन्छ, जसलाई डिम्ब निष्कासन भनिन्छ । डिम्ब डिम्बवाहिनी नली हुँदै पाठेघरतिर आउँछ । त्यही समयमा महिला उर्वर भएकाले गर्भवती बन्न सकिन्छ । यदि यस समयमा पुरुषसित यौन सम्पर्क भयो भने पुरुषको शुक्रकिट डिम्बसित मिल्छ । यसलाई गर्भधारण भनिन्छ, र यो नै गर्भवती अवस्थाको सुरुवात हो ।

यो चक्रको मध्यसमयदेखि अर्को महिनावारी हुने समयसम्म महिलाको शरीरमा प्रोजेस्टेरोन उत्पादन हुन थाल्छ, जसले पाठेघरभित्रको नरम तहलाई गर्भधारण गर्न तयार बनाउँछ ।

गर्भ नरहेपछि पाठेघरभित्रको त्यो नरम तहको आवश्यकता रहँदैन । डिम्बाशयहरूले एस्ट्रोजेन तथा प्रोजेस्टेरोन उत्पादन गर्न बन्द गर्छन् र त्यो नरम तहको कोषहरू कमजोर भएर भत्किन्छ । यो चूँडिएर बग्ने रगत नै महिनावारी रक्तस्राव हो । यो रक्तस्रावसँगै डिम्ब पनि बाहिर निस्कन्छ । यसपछि अर्को नयाँ मासिक चक्र सुरु हुन्छ । त्यो मासिक स्रावपछि डिम्बाशयले फेरि अरू बढी एस्ट्रोजेन उत्पादन गर्न थाल्छ, र पुनः अर्को तह बनाउन थाल्छ ।

► उमेर चढ्दै गएपछि, बच्चा जन्मेपछि वा मानसिक तनावका कारण मासिक चक्रको समयमा फरक आउँछ भन्ने कुरा महिलाले थाहा पाउनुपर्छ ।





असामान्य मासिक रक्तस्राव
वृद्धावस्था

मासिक स्रावसम्बन्धी समस्याहरू

यदि कुनै महिलालाई महिनावारीका समयमा कुनै समस्या परेको छ भने आफ्नी दिदी, बहिनी या साथीहरूसित यसबारेमा कुरा गर्नुपर्छ। त्यस्तो बेलामा उनीहरूलाई पनि त्यो समस्या परेको हुनसक्छ र उनीहरूले एक अर्कालाई मद्दत गर्न पनि सक्छन्।

मासिक स्रावमा गडबढी

कुनै-कुनै बेला डिम्बाशयले डिम्ब निष्कासन गर्न नसकेमा शरीरले पनि प्रोजेस्टेरोन कम उत्पादन गर्छ। प्रोटेस्टेरोनको मात्राले रगत कति पटक र कति मात्रामा बग्ने भन्ने कुरामा असर पार्छ। भरखरै महिनावारी सुरु भएका किशोरीहरूमा वा दूध खुवाउन भरखर छाडेका आमाहरूमा मासिक चक्र केही महिना बिराएर पनि हुनसक्छ वा धेरै वा थोरै रगत बग्ने सक्छ तर केही समय पछि उनीहरूको महिनावारी नियमित र सामान्य नै हुन जान्छ।

हर्मोनयुक्त परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने महिलालाई कहिलेकाहीं १५ दिनमा नै रक्त स्राव हुन थाल्छ। हर्मोनयुक्त परिवार नियोजनका साधनका कारणले रक्तस्रावमा हुने परिवर्तन जान्नका लागि यसै पुस्तकको २०७ र २१५ पृष्ठ हेर्नुहोला।

उमेर ढल्केका तर मासिक चक्र रोकिएनसकेका महिलाहरूलाई पनि यौवनावस्थामा हुने स्रावभन्दा बढी रगत बग्ने वा छिटोछिटो मासिक स्राव हुने गर्छ। जति मासिक चक्र रोकिने उमेर (रजोनिवृत्ति) नजिकिँदै जान्छ त्यति नै मासिक चक्र हप्तौं, महिनौंका हिसाबले बिराउन थाल्छ।

महिनावारी हुँदा तल्लो पेट दुख्ने

महिनावारीका समयमा पाठेघरमा बनेको रगत र पाठेघरको भित्री नरम तहलाई बाहिर धकेल्न पाठेघर खुम्चिन थाल्छ। त्यही धकेल्ने प्रक्रियाले नै तल्लो पेट अथवा ढाड दुखेको हुनसक्छ, जसलाई वाउँडिनु पनि भनिन्छ। यो दुखाइ रक्तस्राव हुनुअगाडि अथवा भइसकेपछि सुरु हुन्छ।

यस्तो अवस्थामा के गर्ने ?

- तल्लो पेट हलुका तरिकाले मालिस गर्नुहोस्। यसो गर्दा कडा मांसपेशी नरम बन्छ।
- तातो पानीलाई रबरको थैली वा सिसाको बोतलमा राखेर तल्लो पेट वा ढाडमा सेक्नुहोस् अथवा बाक्लो कपडा तातोपानीमा भिजाएर पनि सेक्न सकिन्छ।
- अदुवाको धुलो राखेको तातो चिया पिउनुहोस्। यस्तो दुखाइका गाउँघरमा कुनै उपचारका तरिका छन् कि गाउँका अरू महिलाहरूलाई पनि सोध्नुहोस्।
- आफ्नो दैनिक काम जारी नै राख्नुहोस्।
- व्यायाम र घुमफिर गर्नुहोस्।
- हलुका खाले पीडानाशक औषधि खानुहोस्। आइबुप्रोफेनले महिनावारीको पीडालाई कम गर्छ (पेज ४६० मा यसबारे बढी उल्लेख छ।)
- यदि अत्यधिक रक्तस्राव भए वा कुनै घरेलु उपचारले काम गरेन भने कम मात्राको गर्भनिरोधक चक्की ६ देखि १२ महिनासम्म सेवन गर्नुहोस् (पृष्ठ २०८ हेर्नुहोस्)। यसका लागि पहिले स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँग सल्लाह लिनु आवश्यक छ।



बुढी औंला र चोर औंलाका फेदको
बीचमा कडासँग थिच्दा धेरै खाले
पीडामा आरामको महसुस गराउँछ।

महिनावारी हुने पूर्वलक्षणहरू

कुनै-कुनै युवती र महिलाहरू महिनावारी हुनुभन्दा केही दिनअगाडि देखि नै अफेरो महसुस गर्न थाल्छन् । त्यो बेला उनीहरूमा महिनावारीमा हुने केही पूर्वलक्षणहरू देखापर्छन्, जसलाई महिनावारी हुने पूर्वलक्षणहरू- पी.एम.एस. (Pre-menstrual syndrome) भनिन्छ । जस्तै :

- स्तन दुख्नु
- तल्लो पेट दुख्नु
- कब्जियत हुनु
- थकित महसुस हुनु
- तल्लो पेट या ढाडका मांसपेशीहरू दुख्नु (बटारिनु)
- योनीको चिसोपनमा परिवर्तन हुनु
- अनुहार चिल्लो हुनु वा डन्डीफोर आउनु ।
- मन ठेगानमा नभएको जस्तो लाग्नु वा वैराग लाग्नु ।

धेरै महिलाहरूलाई प्रत्येक महिना मासिक स्राव हुँदा उल्लिखित लक्षणहरूमध्ये कुनै एक दुई लक्षण देखापर्छ भने कसै-कसैलाई भन्दा बढी जसो लक्षणहरू देखापर्न सक्छन् । यी लक्षणहरू प्रत्येक महिना फरक-फरक ढङ्गले पनि देखापर्न सक्छन् । धेरै महिलाहरू महिनावारी हुनुअगाडि बेचैन हुने कुरा बताउँछन् भने कोही महिलाहरूलाई त्यस्तो बेला भनै रचनात्मक काम गर्न मनलाग्ने गरेको पनि हुन्छ ।

यस्तोमा के गर्ने ?

यतिखेर कसो गर्दा फाइदा हुन्छ भन्ने कुरा प्रत्येक महिलामा फरक-फरक हुने हुनाले महिला आफैले नै प्रयोग गर्दै थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ । त्यसभन्दा अघि मासिक स्राव भएको बेला तल दिइएका सल्लाहहरू अपनाउनुहोस् । (साथै पृष्ठ ५० हेर्नुहोस्) ।

यी उपायहरू पनि सहयोगी हुन सक्छन् :-

- नुन कम खाने किनभने नुनले शरीरभित्र बढी पानी जम्मा हुने हुँदा तल्लो पेट टन्न भएजस्तो हुन्छ ।
- कफी, चिया र कोकाकोलामा क्याफिन तत्त्व पाइने हुनाले तिनको प्रयोग कम गर्ने ।
- प्रोटीन बढी भएको खाना- अण्डा, चना, मटर, भटमास माछामासु, दूध आदि बढी खाने । यस्तो खाना बढी खाँदा शरीरबाट पानी बाहिर जाने हुनाले तल्लो पेट कम भरिएको र कसिएको जस्तो हुँदैन ।
- गाउँघरमा यस्तो बेला फाइदा हुने भनेर प्रयोग गरिने जडीबुटीको प्रयोग गर्ने ।
व्यायामले पनि महिनावारी पूर्व हुने लक्षण घटाउन मद्दत गर्छ ।

