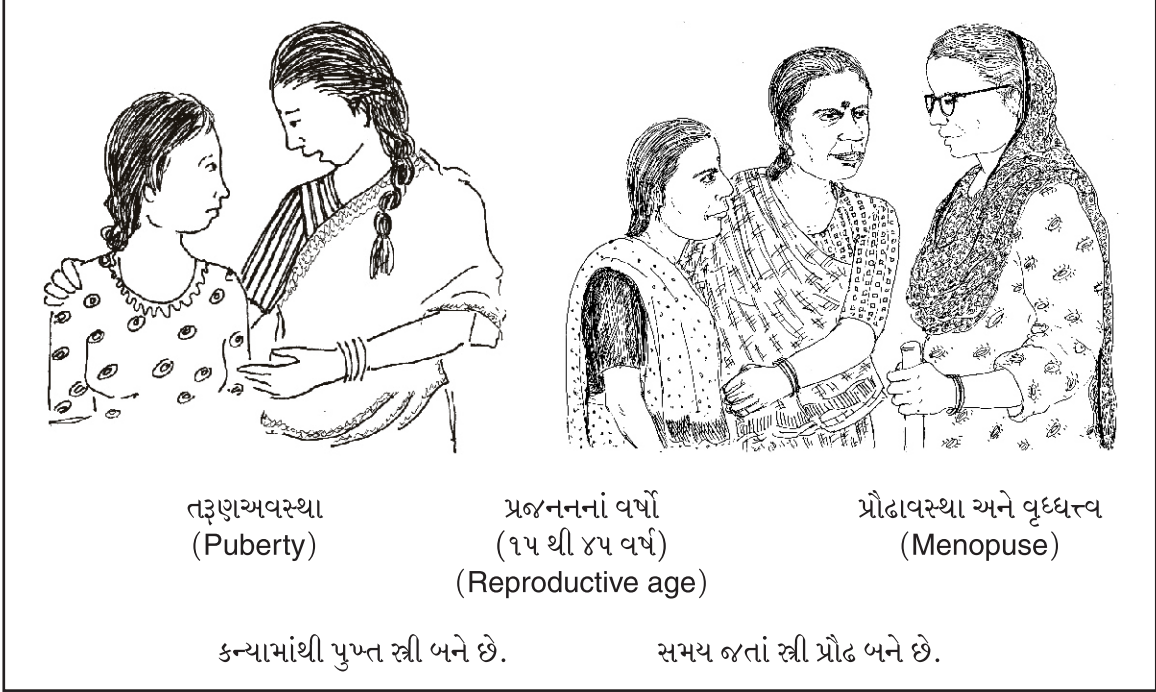


પ્રકરણ - ૪

આપણા શરીરને જાણીએ - સમજીએ.



વિષયસૂચિ :

૧.૦ સ્ત્રી પ્રજનનતંત્ર

૧.૧ બાહ્ય પ્રજનન અંગો

૧.૨ સ્તન

૧.૩ અંદરના પ્રજનન અંગો

૨.૦ પુરૂષ પ્રજનનતંત્ર

૩.૦ આપનારૂ બાળક બેબી કે બાબો ?

૪.૦ સ્ત્રી શરીરમાં થતા ફેરફારો

૪.૧ અંતસ્રાવો

૪.૨ માસિક રક્તસ્રાવ

❖ માસિક ચક્ર

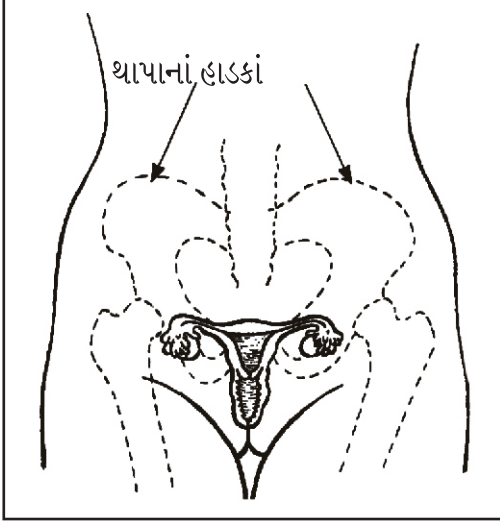
૪.૩ માસિકચક્રમાં થતી તકલીફો

૫.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

આ પ્રકરણ સ્ત્રી અને પુરૂષના પ્રજનન તંત્રના વિવિધ અંગો વિશે છે.

આ માહિતી આ પછીનાં બધાં જ પ્રકરણ સમજવામાં મદદરૂપ થશે.

મોટાભાગે સ્ત્રી તેમજ પુરુષની શરીર રચના એક સરખી હોય છે. જેમ કે મગજ, ફેફસાં, હૃદય, ક્લેબુ, કિડની મુત્રપિંડ, જઠર, આંતરડાં, હાથપગ વગેરે સ્ત્રી અને પુરુષમાં એક સરખાં હોય છે. શરીરનાં



કેટલાક અંગો બાળક પેદા કરવા માટે હોય છે. આ અંગો સ્ત્રી અને પુરુષમાં જુદા જુદા હોય છે. આ અંગો સ્ત્રીમાં સ્ત્રી પ્રજનનતંત્ર બનાવે છે અને પુરુષમાં પુરુષ પ્રજનનતંત્ર બનાવે છે. સ્ત્રી પ્રજનન તંત્રના રોગો સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય પર ઊંડી અને લાંબાગાળાની અસર કરે છે.

તમારી કમર નીચે થાપાનાં હાડકાં આવેલ છે. તેને હાથથી અડકીને ઓળખી શકો છો. આ બંને બાજુનાં હાડકાંની વચ્ચે આવેલ જગ્યાને નિતંબગુહા (Pelvis) કહે છે. આ જગ્યામાં સ્ત્રીનાં પ્રજનન અંગો હોય છે.

સામાન્ય રીતે આપણે આપણાં પ્રજનન અંગો વિશે વાત કરતાં શરમ કે સંકોચ અનુભવીએ છીએ. આ અંગોને આપણે ગુપ્ત ભાગો (અંગો) કે જાતીય અંગો પણ કહીએ છીએ. આ જુદાં જુદાં અંગોના નામ અને કામ વિશે ઘણા લોકોને જાણકારી હોતી નથી.

પ્રજનનતંત્રના અંગો વિશે
કોઈપણ જાતનાં
શરમ કે સંકોચ રાખવાં નહિ.

આપણા સમાજમાં જાતીય સંબંધ (સંભોગ)ને અપવિત્ર માનવામાં આવે છે. આ વિશે કંઈક પૂછવું, જાણકારી મેળવવાની કોશિષ કરવી, આ અંગોના રોગ વિશે વાત કરવી એ શરમજનક અને ખરાબ માનવામાં આવે છે.

જેવી રીતે આપણા શરીરનાં બીજા અંગો જેવા કે હૃદય, જઠર, આંતરડાં વગેરેની રચના જે તે અંગોના કાર્યો, રોગો તથા તેનાં કારણો જાણવા-સમજવા જરૂરી અને ઉપયોગી છે, તેવી જ રીતે પ્રજનનતંત્રના અંગો વિશે પણ જાણવું ખૂબ જ જરૂરી છે. આજકાલ ઉચિત અને સાચી તબીબી સલાહ કે સારવાર મળવી દુર્લભ છે.

ગામડાઓમાં સૂઝના ગાંગડે ગાંધી બનનાર ઉંટવૈદ્યો વધી રહ્યા છે. શહેરોમાં પણ આધુનિકતાના નામે તબીબી વ્યવસાયનું બજારીકરણ થઈ રહ્યું છે. આવા સમયે શરીર, તેના રોગો અને સારવારની માહિતી આપણે મેળવવી જોઈએ. આ માહિતીના આધારે આપણને મળતી સલાહ કે સારવારને ચોકસાઈથી નાણી શકીએ છીએ. આપણે ઉપયોગી, બિનઉપયોગી અને નુકશાન કરતાં ઉપચારોને જુદા તારવી શકીએ.

૧.૦ સ્ત્રીપ્રજનન તંત્ર :

પ્રજનનતંત્રના કેટલાંક અંગો બહારથી જોઈ શકાય છે. જ્યારે કેટલાંક અંગો શરીરની અંદર આવેલા છે. બહારથી જોઈ શકાતા ભાગને બહારની યોનિ (બાહ્યયોનિ) કહેવામાં આવે છે. યોનિમુખથી અંદરની બાજુ આવેલ ભાગને યોનિ કહેવાય છે. યોનિ અંદરથી ગર્ભાશય સાથે જોડાયેલ છે. એટલે કે ગર્ભાશયનું મુખ યોનિમાં ખુલે છે. જન્મ સમયે ગર્ભાશયમાંથી બાળક યોનિમાંથી પસાર થઈને બહાર આવે છે. આથી તે જન્મમાર્ગ તરીકે પણ ઓળખાય છે.

આપણા શરીર અંગે આપણે જાણીએ, આપણા બાળકોને તે શીખવાડીએ જેથી તેઓ સ્વસ્થ રહી શકે.

૧.૧ બહારથી દેખાતા પ્રજનનાંગો - બાહ્ય પ્રજનન અંગો

બે જાંઘ વચ્ચે બહારથી જોઈ શકાતા તમામ જાતીય અંગો મળીને બાહ્ય યોનિ બનાવે છે. તેના ઉપાંગો- વિષે વિગતવાર સમજ નીચે મુજબ છે. પેદુના નીચેના ભાગે અને યોનિપ્રદેશની ઉપલી તરફ વાળની નાની ગાદી હોય છે. તે નાની છોકરી પુખ્તાવસ્થાએ પહોંચે ત્યારે ઉગવા માંડે છે.

બાહ્ય યોનિ : બધાં જ જાતીય અંગો જે બહારથી જોઈ શકાય છે તેને બાહ્ય યોનિ કહે છે. નીચેના ચિત્રમાં તે વિગતવાર બતાવ્યા છે.



મોગરો : ફૂલની કળીના આકારનું નાનું અંગ છે. તે ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. તેને અડવાથી કે મસળવાથી સ્ત્રી જાતીય ઉત્તેજના અને જાતીય પરાકાષ્ટા અનુભવે છે.

મૂત્રદ્વાર : મૂત્રાશયમાં પેશાબ એકઠો થાય છે. આ મૂત્રાશય અને મૂત્રદ્વારને જોડતી નળીને પેશાબમાર્ગ કહે છે. આ મૂત્રદ્વાર મોગરાથી નીચેના ભાગમાં તથા યોનિમુખથી ઉપરના ભાગમાં આવેલું છે.

યોનિમુખ : યોનિનો બહારથી દેખાતો ભાગ અથવા યોનિદ્વાર. આ જ છિદ્રમાં પુરુષ સાથે સંભોગ પણ થાય છે.

યોનિ : યોનિ અંદરથી ગર્ભાશય જોડે ગર્ભાશયના મુખ (ગ્રીવા) દ્વારા જોડાયેલ છે. જન્મ સમયે ગર્ભાશયનું મુખ ખૂલતાં બાળક યોનિમાંથી પસાર થઈને યોનિમુખમાંથી બહાર આવે છે.

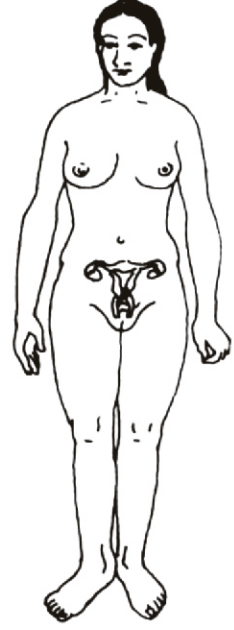
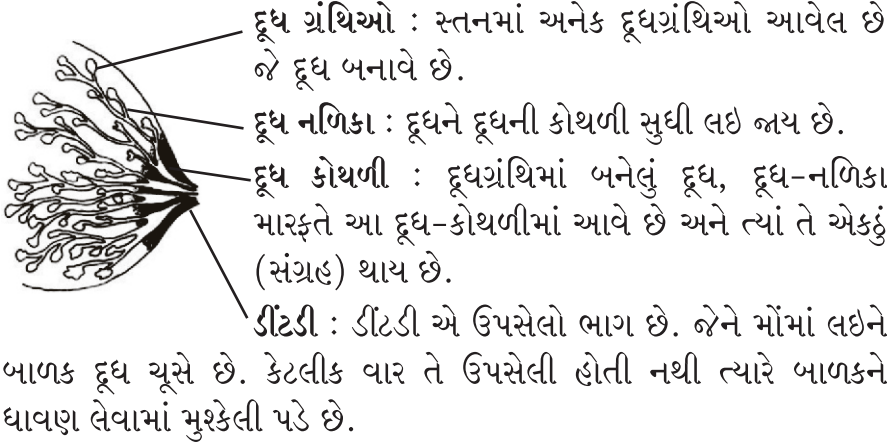
યોનિપટલ : યોનિમુખમાંથી દેખાતા પાતળા પડદા જેવા ભાગને યોનિપટલ કહે છે. આ પડદો ભારે કામ કરવાથી કે ભારે ખેલકૂદ કરવાથી ફાટી શકે છે અને તેમાંથી લોહી વહે છે. પહેલા સંભોગ વખતે પણ આમ થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં આ યોનિપટલ હોતો નથી. તેની હાજરી કે ગેરહાજરી સ્ત્રીના કૌમાર્ય સાથે જોડવામાં આવે છે. પરંતુ તે માન્યતા તદ્દન ખોટી છે.

બાહ્ય ઓષ્ઠ : બાહ્યયોનિમાં સૌથી બહારનો ચામડીવાળો ભાગ જે અંદરના ભાગોને ઢાંકે છે. તેના ઉપર વાળ પણ હોય છે. તે ઘણીવાર મોટા હોઈ તરીકે પણ ઓળખાય છે.



અંતઃ ઓષ્ઠ : બાહ્ય ઓષ્ઠની અંદર (પાછળ) તથા યોનિમુખની બંને બાજુ આવેલ છે. તેના ઉપર વાળ ઉગતા નથી. તે સંવેદનશીલ હોય છે. તે ઘણીવાર યોનિના નાના હોઈ તરીકે ઓળખાય છે.

૧.૨ સ્તન : સ્તનનો વિકાસ ૧૦ થી ૧૫ વર્ષની ઉંમરે થાય છે. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તેનો વધુ વિકાસ થાય છે. આ સમય દરમિયાન તેનું વજન ૧ થી ૧.૫ કિલોગ્રામ જેટલું વધે છે. સ્તનની રચના ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ હોય છે.

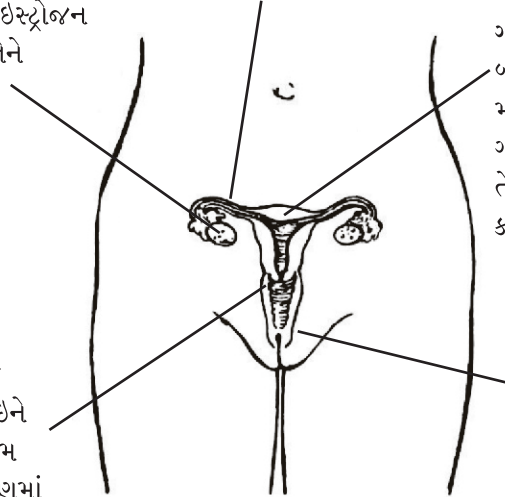


૧.૩ અંદરના પ્રજનન અંગો

બીજનશય : ડાબું અને જમણું એમ બે બીજનશય હોય છે. બીજનશયમાં સ્ત્રીબીજ પરિપક્વ થાય છે. સામાન્ય રીતે દર મહિને એક સ્ત્રીબીજ છુટું પડે છે. બીજનશય અંતઃસ્ત્રાવો (ઇસ્ટ્રોજન તથા પ્રોજેસ્ટ્રોન) પેદા કરે છે. તેને અંડાશય પણ કહેવાય છે.

બીજનળી : ડાબી અને જમણી એમ બે બીજ નળીઓ હોય છે. દર મહિને વારા ફરતી, એક બીજનશયમાંથી એક સ્ત્રીબીજ છુટું પડે છે. આ બીજ આ બીજનળી દ્વારા ગર્ભાશય તરફ જાય છે. તેને અંડનળી પણ કહેવાય છે.

ગર્ભાશય ગ્રીવા : ગર્ભાશયનો જ ભાગ, શુક્રાણુ તેમાંથી પસાર થઇને ગર્ભાશયમાં પ્રવેશે છે. બાળજન્મ (પ્રસવ) સમયે તેનું પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રસારણ (મોકળું) થાય છે જેથી બાળક સરળતાથી બહાર આવી શકે છે. તેને ગર્ભાશયનું મુખ પણ કહે છે.



ગર્ભાશય (કાયા) : ગર્ભાશય સ્નાયુઓની બનેલી કોથળી છે, જેમાં ગર્ભનો નવ માસ સુધી વિકાસ થાય છે. દર મહિને ગર્ભાશયમાંથી રક્તસ્ત્રાવ થાય છે. તેને આપણે માસિક આવ્યું એમ પણ કહીએ છીએ.

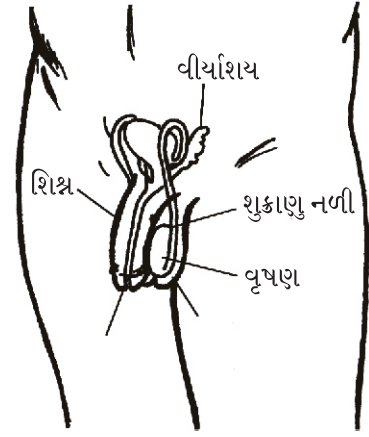
યોનિ અથવા જન્મમાર્ગ : યોનિ બાહ્ય યોનિમુખ અને ગર્ભાશય (કાયા) ને જોડતું અંગ છે. યોનિની ત્વચા (ચામડી) વિશેષ પ્રકારની હોય છે. સંભોગ દરમિયાન અને બાળજન્મ સમયે તે વધારે પહોળી (મોટી) થાય છે અને મોકળી બને છે. યોનિમાં થતો સ્ત્રાવ તેને સ્વચ્છ રાખે છે અને ચેપથી બચવામાં મદદ કરે છે.

૨.૦ પુરુષનું પ્રજનનતંત્ર

પુરુષના પ્રજનનતંત્રનાં અંગો સહેલાઈથી જોઈ શકાય છે કારણકે તે બહાર આવેલાં છે. બે પગ વચ્ચે આવેલી કોથળીમાં બે વૃષણ (ગોટી) હોય છે. જે શુક્રાણુ (પુરુષ બીજ) તેમજ અંતઃસ્ત્રાવો પેદા કરે છે. આ અંતઃસ્ત્રાવોના કારણે તરૂણ અવસ્થામાં છોકરાના શરીરમાં ફેરફારો થાય છે અને તે પુખ્ત બને છે. જેમ કે દાઢી, મુછો ફૂટવી, અવાજ ઘેરો બને, પ્રજનન અંગોનો વિકાસ થવો, વિગેરે.



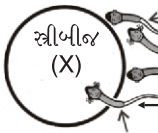
વૃષણ શુક્રાણુ પેદા કરે છે. આ શુક્રાણુ શુક્રાણુનળી મારફતે વીર્યાશયમાં જાય છે. ત્યાં વિશેષ પ્રકારનો સ્ત્રાવ થાય છે. જે શુક્રાણુ સાથે ભળે છે. આમ શુક્રાણુ તથા આ સ્ત્રાવ મળીને વીર્ય બને છે. વીર્યાશયમાંથી નળી દ્વારા આ વીર્ય શિશ્નમાં પહોંચે છે. સંભોગ સમયે શિશ્ન દ્વારા યોનિમાં વીર્યપાત થાય છે. વીર્યના એક એક ટીપામાં હજારો શુક્રાણુ હોય છે.



૩.૦ આવનારું બાળક સ્ત્રી (બેબી) હશે કે પુરુષ (બાબો) ?



પુરુષના શુક્રાણુમાંથી અડધા શુક્રાણુ સ્ત્રીશુક્રાણુ સ્ત્રી બાળક (બેબી) અને બાકી રહેલા અડધા શુક્રાણુ પુરુષશુક્રાણુ પુરુષ બાળક (બાબો) પેદા કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. પરંતુ લાખો શુક્રાણુમાંથી ફક્ત એક જ શુક્રાણુ સ્ત્રીબીજમાં પ્રવેશે છે. જો પુરુષ-શુક્રાણુ (X) સ્ત્રીબીજમાં પ્રવેશે તો પુરુષ (બાબો) ગર્ભનું નિર્માણ થાય છે. જો સ્ત્રી-શુક્રાણુ (Y) સ્ત્રીબીજમાં પ્રવેશે તો સ્ત્રીગર્ભ (બેબી)નું નિર્માણ થાય છે. આમ બાબો કે બેબી આવશે તેનો આધાર પુરુષના શુક્રાણુ પર રહેલો છે, નહિ કે સ્ત્રીબીજ ઉપર, કેટલાંક દંપતિને ફક્ત સ્ત્રીબાળક (બેબી) જ થાય તો તેનો દોષ સ્ત્રી ઉપર મૂકવામાં આવે છે. જે સદંતર ખોટું છે. તેમ જ સ્ત્રીને અન્યાયકર્તા છે.



સ્ત્રીબીજ (X) } બેબી શુક્રાણુ } આ ઇંડામાંથી બેબી બનશે.



સ્ત્રીબીજ (X) } બાબો શુક્રાણુ } આ ઇંડામાંથી બાબો બનશે.



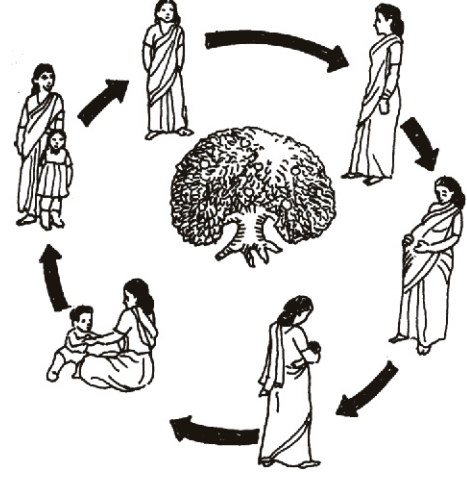
યાદ રાખો : સ્ત્રીબીજ બાબો અને બેબી બન્ને ઘડી શકે છે. પુરુષનું શુક્રાણુ જ એક તત્ત્વવાળું હોવાથી બાબો કે બેબી બને છે.

સમાજમાં છોકરાઓનું મહત્વ વધારે છે. તેના કારણે છોકરીઓના ઉછેરમાં નિષ્કાળજી રાખવામાં આવે છે. સમાજની આ અન્યાયકારક માન્યતાઓ અને પરંપરા બદલવાની તાતી જરૂરિયાત છે.

૪.૦ સ્ત્રીમાં સમય-સમયે થતા શારીરિક ફેરફારો કેવી રીતે થાય છે ?

સ્ત્રીના જીવનકાળ દરમ્યાન તેના શરીરમાં વિવિધ ફેરફારો થાય છે. જેમ કે તરૂણ અવસ્થા સમયે, સગર્ભા અવસ્થા દરમ્યાન, ધાત્રી અવસ્થામાં અને ઉંમર થતાં માસિકચક્ર કાયમ માટે બંધ થાય ત્યારે.

આ ઉપરાંત દર મહિને રક્તસ્રાવ થતાં પહેલાં, રક્તસ્રાવ સમયે અને ત્યારબાદ સ્ત્રીના શરીરમાં ફેરફાર થતા રહે છે. આ વિવિધ ફેરફારો યોનિ, ગર્ભાશય, બીજાશય, બીજનળી અને સ્તનમાં થાય છે. આ ફેરફારો એક વિશેષ પ્રકારના રસાયણોને કારણે થાય છે. આ રસાયણોને અંતઃસ્રાવ કહેવામાં આવે છે.



૪.૧ અંતઃસ્રાવો : આ રસાયણો શરીરમાં વિવિધ પ્રક્રિયાઓ બરાબર ચાલતી રાખે છે. અંતઃસ્રાવો શરીરના વિકાસ

તેમજ મહત્વના અનેક કામોનું નિયમન કરે છે. આ અંતઃસ્રાવો શરીરની જુદી જુદી ગ્રંથીઓ દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે. દરેક અંતઃસ્રાવનું પોતાનું અલગ નામ અને આગવું તેમજ વિશેષ કામ હોય છે.

ઇસ્ટ્રોજન તથા પ્રોજેસ્ટરોન વિશેષ પ્રકારના સ્ત્રી અંતઃસ્રાવો છે, જે સ્ત્રીના શરીરમાં સમયે સમયે થતા ફેરફારોનું નિયમન કરે છે, જ્યારે માસિકચક્રની શરૂઆત થાય તે ઉંમરે, સગર્ભાવસ્થામાં, ધાત્રીઅવસ્થામાં, વગેરે. આ અંતઃસ્રાવો બીજાશયમાંથી સ્ત્રીબીજ ક્યારે છુટું પડશે તે નક્કી કરે છે. સ્ત્રી બીજ છુટું પડવાના સમયે પુરૂષ સાથે સંભોગ થાય તો ગર્ભ રહે છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માસિક બંધ રહે છે તથા પ્રસવ બાદ સ્તનમાં દૂધ પેદા થાય છે. સ્ત્રી જ્યારે પ્રૌઢ (૪૫ થી ૪૯ વર્ષની) થાય છે ત્યારે ઇસ્ટ્રોજન તથા પ્રોજેસ્ટરોન અંતઃસ્રાવો પેદા થતા બંધ થાય છે. બીજાશયમાંથી બીજ છુટું પડવાનું બંધ થાય છે. માસિક રક્તસ્રાવ કાયમ માટે બંધ થાય છે. હવે તેને ગર્ભ રહેશે નહિ. વિવિધ અંતઃસ્રાવોના પ્રકાર અને પ્રમાણના આધારે શરીર ઉપર વિવિધ અસરો થાય છે, જેમ કે મૂડ કે મિજાજ, જાતીય લાગણીઓ, વજન, શરીરનું ઉષ્ણતામાન, ભૂખ, હાડકાંની સંરચના વગેરેમાં ફેરફાર આવે છે.

૪.૨ માસિક રક્તસ્રાવ

૧૫ થી ૪૫ વર્ષના ગાળા દરમ્યાન દર માસે યોનિમાર્ગે લોહી વહે એ સામાન્ય કુદરતી ઘટના છે. આ ઘટનાને બહેનો જુદા જુદા વિસ્તારમાં જુદા જુદા નામથી ઓળખે છે. દા.ત. માસિક આવવું, દૂર બેસવું, અડચણ, નાવણ, વગેરે. આ માસિક કેમ આવે છે. તેમાં ફેરફારો કેમ થાય છે તેની માહિતી ઘણી બહેનોને હોતી નથી. માસિક પ્રક્રિયાની આસપાસ ઘણી માન્યતાઓ જોડાએલી છે.

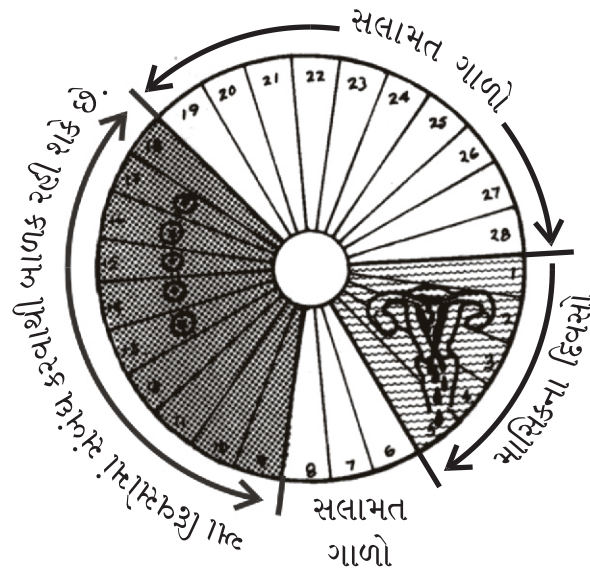


માસિક ચક્ર : માસિક આવવાનો ગાળો જુદી જુદી બહેનો માટે જુદો જુદો હોય છે. સામાન્ય રીતે માસિકગાળો ૨૮ (અઠાવીસ) દિવસનો હોય છે અને ત્રણથી પાંચ દિવસ માટે રક્તસ્રાવ ચાલુ રહે છે. કોઈક બેનોને ૨૦ દિવસે કે ૪૫ દિવસે માસિક આવે છે. આવા સમયગાળાને (૨૦, ૨૮ કે ૪૫ દિવસ) માસિક ચક્ર કહે છે. લોહી વહેવાનું શરૂ થાય તે દિવસને પહેલો દિવસ ગણવામાં આવે છે. ચોથા-પાંચમા દિવસે લોહી વહેવાનું અંધ થાય છે. પાછું ૨૮ દિવસે લોહી વહેવાની શરૂઆત થાય છે. આમ એક માસિક ચક્ર પૂરું થાય છે અને પછીનું નવું માસિક ચક્ર શરૂ થાય છે.

માસિક ચક્રના ગાળામાં ફેરફાર પણ થઈ શકે છે. જેમ કે, ઉંમર વધવા સાથે, ગર્ભનિરોધ માટે ગોળી, ઇન્જેક્શન કે ઇમ્પ્લાન્ટ વાપરતા હોય. બાળકના જન્મ બાદ, કોઈક માનસિક વ્યથા કે તાણ થાય ત્યારે. ચક્ર નિયમિત ગાળે ચાલુ રહેતું હોય તો ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

ચોથા-પાંચમા દિવસે લોહી વહેવાનું અંધ થયા પછી ગર્ભાશયની અંદર ધીમે ધીમે (લોહી-માંસની) પોચી ગાદી બંધાવા માંડે છે. આ સમય દરમિયાન બીજાશય ઇસ્ટ્રોજન નામનો અંતઃસ્રાવ પેદા કરે છે, જે આ ગાદી બનાવવામાં મદદ કરે છે. ગાદી તૈયાર થાય એટલે

બીજાશયમાંથી એક સ્ત્રીબીજ લગભગ ચૌદમા દિવસની આસપાસ છુટું પડે છે. સ્ત્રીબીજ બીજનળીમાંથી પસાર થઈ ગર્ભાશય તરફ જાય છે. આ બીજનું આયુષ્ય ૧ દિવસનું હોય છે. જો આ સમય દરમિયાન પુરુષ સાથે સંભોગ કરવામાં આવે તો પુરુષબીજ (શુક્રાણુ) અને સ્ત્રીબીજ બીજનળીમાં ભેગાં થાય છે. આને ફલીનીકરણ કહે છે. ફલીનીકરણ એટલે સ્ત્રીબીજ અને શુક્રાણુનું ભેગા મળીને એક થવું. સંભોગ સમયે યોનિમાં પુરુષલિંગ દ્વારા થયેલા વીર્યપાતમાં



રહેલા શુક્રાણુ સ્ત્રીની બીજનળીમાં પહોંચે છે અને ત્યાં ફલીનીકરણ થાય છે. આ ફલિત થયેલ બીજ ગર્ભાશયની પોચી ગાદી ઉપર વિકાસ પામી ગર્ભ બને છે.

સ્ત્રીબીજ બીજાશયમાંથી છુટું પડે તે પછી બીજાશય પ્રોજેસ્ટરોન (અંતઃસ્રાવ) પેદા કરવા માંડે છે. આ પ્રોજેસ્ટરોન ગર્ભાશયને ગર્ભના વિકાસ માટે તૈયાર કરે છે.

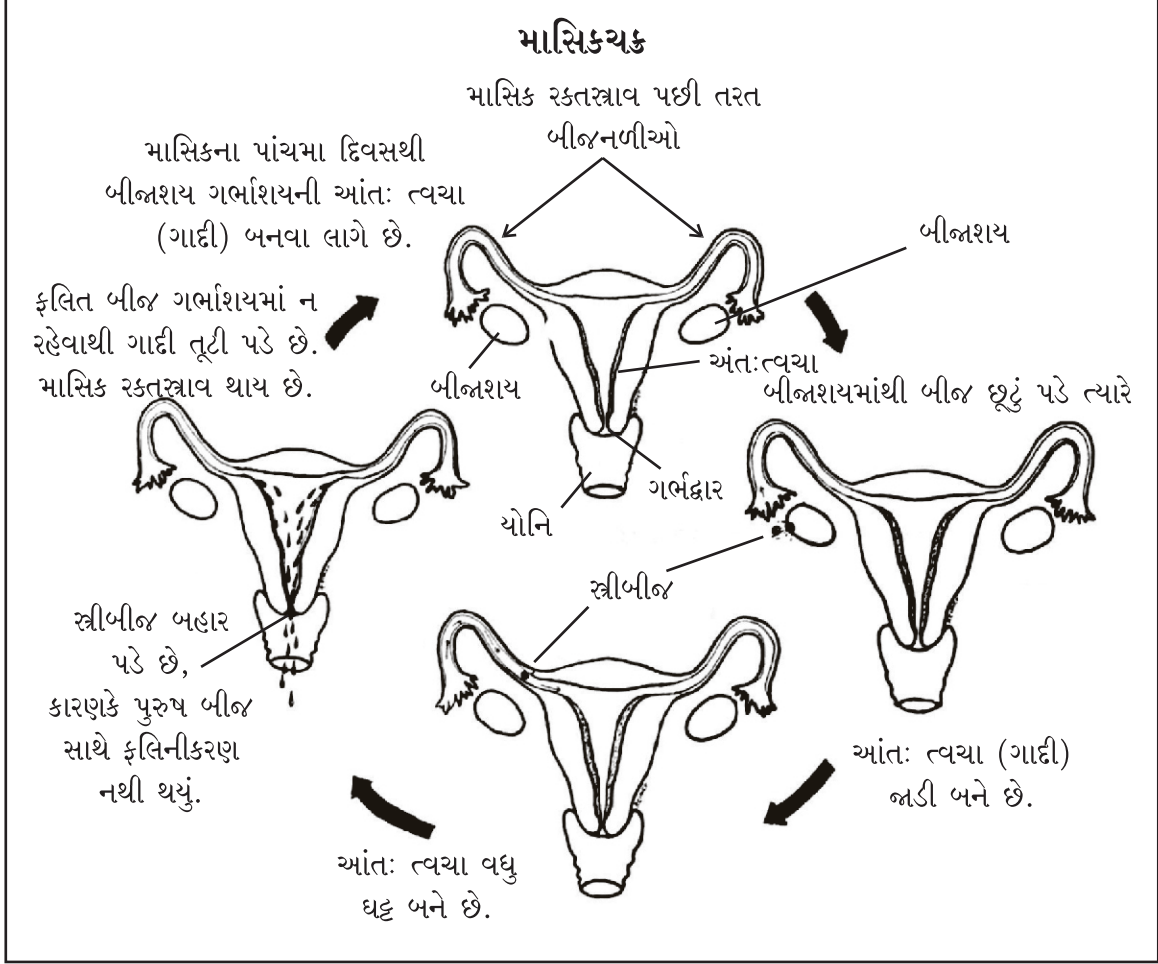
જો સ્ત્રીબીજ અને શુક્રાણુ ભેગા ન થાય તો ફલીનીકરણ થતું નથી. તેથી ગર્ભાશયમાં તૈયાર થયેલી પોચી ગાદીની જરૂર રહેતી નથી. એટલે બીજાશય ઇસ્ટ્રોજન તથા પ્રોજેસ્ટરોન

માસિકચક્ર અને સલામતગાળો બનાવવાનું બંધ કરે છે. આથી પોચી ગાદી તૂટવા માંડે છે. આમ ગાદી (લોહી) સાથે સ્ત્રીબીજ યોનિ દ્વારા માસિક રક્તસ્રાવ રૂપે બહાર નીકળી જાય છે.

માસિક રક્તસ્રાવ બંધ થયા પછી બીજાશય ફરીથી ઇસ્ટ્રોજન બનાવવાનું શરૂ કરે છે અને નવી ગાદી બનાવવાનું શરૂ થાય છે. આ ક્રિયા સ્ત્રીના શરીરમાં અવિરત પાણે ચાલતી રહે છે.

૪.૩ માસિકચક્રમાં થતી તકલીફો : દર મહિને થતા રક્તસ્રાવ અંગે એક પ્રકારની શરમ, સંકોચ હોય છે. ખાસ કરીને છોકરીઓ અને નવપરિણિત બેનો વધારે સંકોચ અનુભવે છે. માસિક રક્તસ્રાવમાં થતી અનિયમિતતા કે બીજી કોઈ તકલીફ અંગે તેઓ કોઈને વાત કરતા નથી. પરંતુ આવી તકલીફ ઘણી બધી બેનોને હોય છે. તેથી તમને જો આવી કોઈ તકલીફ હોય તો તમારે તમારી સાસુ, માતા, બેન, બેનપણી કે ભાભી સાથે ચોખ્ખી વાત કરવી જોઈએ. તેનાથી તમને રાહત થશે.

માસિક અંગેની કેટલીક તકલીફોની જાણકારી નીચે આપી છે જે તમને તથા બીજાઓને ઉપયોગી થશે તથા તેને અંગે મદદ મેળવવી સરળ થશે.



માસિકમાં અનિયમિતતા : આપણે આગળ જ્ઞેયું કે અંતઃસ્રાવો માસિક બરોબર અને નિયમિત આવશે કે કેમ તે નક્કી કરે છે. ક્યારેક કોઈક મહિને બીજશયમાંથી સ્ત્રીબીજ છૂટું પડતું નથી. આવા વખતે પ્રોજેસ્ટરોન અંતઃસ્રાવનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે. આના કારણે માસિકમાં અનિયમિતતા આવે છે. જેમ કે માસિક ઓછું આવવું, વધારે આવવું, પંદર-વીસ દિવસે આવવું કે દોઢ-બે મહિને આવવું, વગેરે.

કિશોરીઓમાં ૧૩-૧૫ વર્ષની ઉંમરે માસિકની શરૂઆત (રજ્જે દર્શન) થાય છે. તેમને શરૂઆતમાં કેટલાક મહિના કે એક-બે વર્ષ સુધી માસિક અનિયમિત આવી શકે છે.

બાળકને ધાવણ આપવાનું બંધ કર્યા પછી કેટલીક માતાઓને અનિયમિત માસિક આવે છે. તેમને થોડા માસ પછી માસિક સામાન્ય અને નિયમિત થઈ જાય છે.

કુટુંબનિયોજનની ગોળીઓ જેવી કે માલા-ડી અથવા તેનાં ઇંજેક્શન - જેવા કે ડેપો પ્રોવેરા, વગેરેના ઉપયોગના કારણે કેટલીક બેનોને અનિયમિત માસિક આવે છે. વધુ વિગત માટે જુઓ પ્રકરણ-“કુટુંબ નિયોજન”

૪૫ થી ૪૯ વર્ષની ઉંમરે માસિક કાયમ માટે બંધ થઈ જાય છે. આ સમયને રજોનિવૃત્તિનો સમય કહે છે. માસિક કાયમ માટે બંધ થાય તે અગાઉ કેટલાક મહિના-વર્ષો સુધી માસિક અનિયમિત થાય છે. જેમ કે માસિક બે મહિને આવે, ચાર મહિને આવે, ખૂબ વધારે કે ખૂબ ઓછું લોહી વહે, વગેરે. થોડા સમય પછી માસિક કાયમ માટે બંધ થઈ જાય છે.

આ પ્રમાણે કાયમ માસિક બંધ થયા પછી કોઈક બેનોને ત્રણ-ચાર કે ૧૦-૧૫ વર્ષ પછી યોનિદ્વારા લોહી પડે તો તાત્કાલિક સ્ત્રી ડૉક્ટર પાસે અંદરની તપાસ કરાવવી જોઈએ. જેથી કેન્સર જેવા રોગનું નિદાન વહેલું થઈ શકે.

માસિક સમયે દુઃખાવો :

માસિકચક્ર દરમિયાન ગર્ભાશયની અંદરની ત્વચા પર લોહીની ગાદી બને છે, જે માસિક સમયે લોહી તરીકે બહાર આવે છે. આ ગાદીને બહાર ધકેલવા ગર્ભાશય સંકોચાય છે. જેથી અંદર છૂટા પડેલા લોહીને ઘક્કો લાગવાથી બહાર નીકળે. આના કારણે બેનોને પેટુ કે કમરમાં દુઃખે છે. અમુક થોડા બહેનોને દુઃખાવો-તકલીફ વધુ થાય છે. આ દુઃખાવો માસિક રક્તસ્રાવ શરૂ થતાં પહેલાંના બે-ત્રણ દિવસ દરમિયાન તેમ જ માસિક દરમિયાન થાય છે.

આ તકલીફ માટે તમે શું કરી શકો ?

- * પેટુ ઉપર હાથથી હળવી માલિશ કરવી.
- * ગરમ પાણીથી પેટ ઉપર કે કમર ઉપર શેક કરવો. પાણીને બોટલમાં ભરીને કે કપડાને ગરમ પાણીમાં બોળીને શેક કરી શકાય.
- * આદુ નાખેલી ચા કે ઉકાળો જેવા ગરમ પીણા રાહત આપે છે.
- * રોબિદ્રું કામ ચાલુ રાખવું. ભારે કામ ઓછું કરો.
- * ચાલવાનું કે હળવી કસરત કરવાનું રાખો.
- * પીડાશામક ગોળી, જેવી કે પેરાસીટીમોલ કે બ્રુફેન લો.
- * અનિયમિત માસિક હોય તો માલા-ડી જેવી ગોળીઓ નિયમિત ૩ થી ૬ માસ સુધી લો.



માસિક રક્તસ્રાવ થતાં પહેલાંની તકલીફો :

અમુક બેનો કે કિશોરીઓને માસિક આવવાના ત્રણ-ચાર દિવસ પહેલાં વિવિધ તકલીફો થાય છે. નીચે જણાવેલ તકલીફોમાંથી એક કે એકથી વધારે તકલીફો થાય છે. ઘણી બેનોને આમાંથી એકાદ તકલીફ દર મહિને થતી હોય છે. થોડીક બેનોને બધી જ તકલીફો દર માસે થાય છે. દર મહિને આ તકલીફ બદલાતી પણ રહે છે.

- * સ્તનમાં ભરાવો લાગવો. * પેદુમાં દુઃખાવો.
 - * કબજિયાત-કઠણ ઝાડો થવો કે બે-ત્રણ દિવસ સુધી ઝાડો ન થવો.
 - * થાક લાગવો. * કમર તથા પગમાં દુઃખાવો.
 - * યોનિમાં વધુ કે ઓછી ભીનાશ.
 - * મોઢા ઉપર ખીલ તથા ચીકાશ.
 - * મિજાજ કે મૂડમાં ફેરફાર થવો (જેમ કે, ગુસ્સો, ચીડ, રડવું, વગેરે)
- આ તકલીફ માટે તમે શું કરી શકો ?



આ તકલીફ દૂર કરવા જાતજાતના ઘરગથ્થુ ઉપાયો અજમાવી શકાય અને જે ઉપાય કારગત નીવડે તે તમે કરી શકો છો. છતાં દર મહિને થતી આવા તકલીફથી ટેવાઈ જવું જરૂરી છે.

નીચેના ઉપાયો અજમાવી શકાય.

કેટલીક બેનોને વધારે પડતી તકલીફ હોય તો દવાની જરૂર પડે છે. પણ સામાન્ય રીતે આ અંગે છોકરીના ઉછેર પ્રમાણે માનસિકતા પણ ઘડાતી હોય છે. કેટલાક દાકતરો આ મુશ્કેલીને માનસિક જ ગણે છે. છતાં જો તમને વધારે મુશ્કેલી હોય તો તેનો ઉપાય શોધો. મોટે ભાગે ઘરગથ્થુ ઉપાયો કે દર્દશામક દવાથી તકલીફ ઓછી થઈ જાય છે. વધુ તકલીફ માટે દાકતરનો સંપર્ક કરી શકાય.

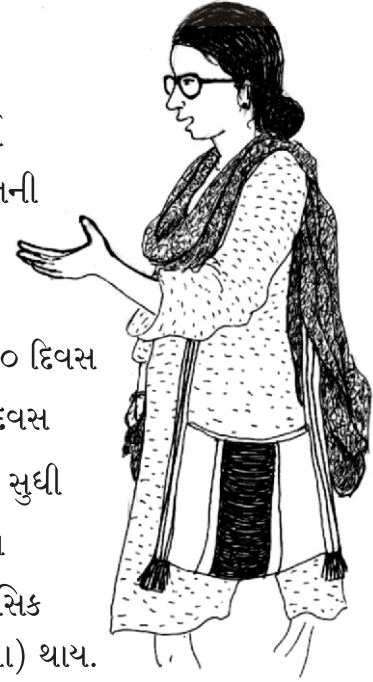
- * ખોરાકમાં મીઠાનું પ્રમાણ ઓછું કરવું. મીઠાના કારણે શરીરમાં વધુ પાણી ભેગું થાય છે. જેથી સ્તન કે પેદુમાં ભરાવો લાગે છે.
- * અનાજ, દાળ, મગફળી વગેરેનું પ્રમાણ ખોરાકમાં વધારવું. જેથી તેમાં રહેલું પ્રોટીન શરીરમાં રહેલા વધારાના પાણીને ઓછું કરી શકે.
- * ચા, કોફી કે કોલા પીવાં નહિ.
- * ઘરગથ્થુ કે ઝાડ મૂળીની દવા અજમાવી જુઓ.
- * યોગાસન કે અમુક પ્રકારની કસરતો નિયમિત કરવાથી પણ તકલીફની અસર ઓછી થાય છે.
- * અંગૂઠો અને પ્રથમ આંગળી વચ્ચેની જગ્યા પર જોરથી દબાવી રાખો. આવું દિવસમાં ચાર-પાંચવાર કરવાથી માસિકના દુખાવામાં રાહત થાય છે.
- * રમતગમત કે નિયમિત હળવો શારીરિક શ્રમ/કસરત તમને રાહત આપી શકે છે.



માસિક રક્તસ્રાવ અંગે વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો



- ૧) માસિક ક્યારે શરૂ થાય : સામાન્ય રીતે = ૧૩-૧૫ વર્ષે
વહેલામાં વહેલું = ૧૧ વર્ષ, મોડામાં મોડું = ૧૬ વર્ષ
માસિક ૧૬ વર્ષ સુધીમાં શરૂ ના થાય તો સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાતની
તપાસ જરૂરી છે જેથી ભવિષ્યમાં સાંસારિક જીવનમાં
મુશ્કેલી ના પડે.
- ૨) બે માસિક વચ્ચેનો ગાળો : સામાન્ય રીતે ૨૮ દિવસથી ૩૦ દિવસ
ઓછામાં ઓછો = ૨૧ દિવસ, વધુમાં વધુ = ૩૫ દિવસ
- ૩) માસિક કેટલા દિવસ ચાલે : સામાન્ય રીતે ૩ થી ૫ દિવસ સુધી
ઓછામાં ઓછું = ૨ દિવસ, વધુમાં વધુ = ૭ દિવસ
૭ દિવસથી વધુ ચાલે તો તપાસ જરૂરી છે. વધુ પડતું માસિક
આવે તો લોહીના ટકા ઘટી જાય અને પાંડુરોગ (એનીમીયા) થાય.
- ૪) માસિક કેટલું આવે : સામાન્ય રીતે ૫૦ મીલી લીટર (નાનો કપ ભરાય તેટલું)
ઓછામાં ઓછું = ૩૦ મીલી., વધુમાં વધુ = ૮૦ મીલી.
વધુ લોહી પડે તો લોહીના ટકા ઘટે.
- ૫) માસિક બંધ ક્યારે થાય : ૪૫ થી ૫૦ વર્ષ સુધીમાં - થોડું વહેલું કે મોડું થઈ શકે.



પ.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

આપણા સમાજમાં ઉછરતા બાળકોને તેમના શરીરની વિવિધ પ્રક્રિયાઓ અને અંગ-ઉપાંગો માટેની વૈજ્ઞાનિક માહિતી મળે તે માટે શાળાઓ અને સામાજિક સંસ્થાઓએ સન્નગ બનવાની જરૂર છે. કૌટુંબિક સ્તરે પણ માતા-પિતા બાળકો સાથે વધુ મૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહાર રાખી તેઓની મૂંઝવણો તથા પ્રશ્નોના સાચા જવાબ આપે અથવા તે માટેનું સાહિત્ય બાળકોને મળી રહે તેવો પ્રયત્ન કરે તે બહુ જરૂરી છે.



છોકરા-છોકરીઓ મોટા થતા જાય તેમ તેમ તેમની લાગણીઓમાં આવતા ફેરફારોને સમજીને તેઓનું માર્ગદર્શન સાચી દિશામાં થવું જોઈએ. સસ્તું અને તકવાદી, ગેરમાર્ગે દોરનારું સાહિત્ય, જાહેરાતો, વગેરે અંગે તેઓ આલોચક દષ્ટિ કેળવી શકે તેવા પ્રયત્નો અને તાલીમ તેમને મળવી જોઈએ.

તેવી રીતે જુવાન દંપતિઓ રૂઢિચુસ્ત માળખાની માન્યતાઓને વધુ સ્વસ્થ રીતે સમજીને વિચારપૂર્વક પોતાની અંગત સમસ્યાઓ અંગે વિચારે તે પણ જરૂરી છે. જેમ કે, બાબો-બેબી અંગેની માન્યતાઓ, ભણવા-ભણાવવા અંગેની માન્યતાઓ, લગ્ન અને સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્ય અંગેની માન્યતાઓ વગેરે વિશે ચર્ચા-વિચારણા થાય, સારું સાહિત્ય ઉપલબ્ધ બને, શિબિરો ને મેળાવડાઓમાં આ વિષયો છેડાય. તેવા પ્રયત્નો કરવા ખૂબ જરૂરી છે.

આરોગ્ય કાર્યકર તરીકે તમે જે સમાજમાં કામ કરો છો તે સમાજમાં નવા વિચારોના પ્રેરક બનો તે માટે શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો ગોઠવો અને વ્યક્તિગત ઉદાહરણ પૂરા પાડો. શિક્ષક અને માર્ગદર્શક બની છોકરા-છોકરીઓ, દંપતિઓ વગેરેની શારીરિક સમસ્યાઓ/મૂંઝવણોનો ઉકેલ લાવો. સમાજના જાગૃત નાગરિક તરીકે ખોટી માન્યતાઓનું ખંડન કરો અને સાચી વાતોનો પ્રચાર કરો.



લોકસ્વાસ્થ્ય મંડળમાં આરોગ્ય રમતો અને ગીત-સંગીત દ્વારા કિશોરસ્વાસ્થ્ય મેળામાં કિશોર-કિશોરીઓનું માર્ગદર્શન કેવી રીતે કરવું તેની તાલીમ લેતા આરોગ્ય કાર્યકરો.

શારિરીક સંબંધથી મહિના રહે છે



આ વાત ૧૩ થી ૧૮
વર્ષના છોકરા -
છોકરીઓને
જરૂર સમજાવો.

આવા સંબંધથી

- છોકરીનું શુભન બરબાદ થાય છે.
- શુભલેણા જાતીય રોગ થઈ શકે છે.
- શારિરીક-માનસિક વિકાસ રૂંધાય છે.