

शरीरबारे जानकारी

यी चार महिलाको शरीर एकअर्का भन्दा भिन्न देखिन्छन् तर पछि सबैमा उस्तै परिवर्तनहरू आउनेछन् ।



शरीरले कसरी कार्य गर्छ भन्ने जान्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । शरीरबारे जति थाहा हुन्छ त्यति नै शरीरको हेरविचार गर्न सजिलो हुन्छ । शरीरबारे र यसमा हुने सामान्य परिवर्तनका बारेमा बुझियो भने, यदि शरीरमा कुनै परिवर्तन भए भने अरु महिलामा जस्तै भइरहने सामान्य परिवर्तन हो कि अपाङ्गताका कारण परिवर्तन भएको पहिचान गर्न सकिन्छ । यसबाट अरूले दिने सल्लाह सुझाव उपयोगी हुन् वा हानिकारक हो भन्ने कुराको निर्णय गर्न सजिलो हुन्छ ।

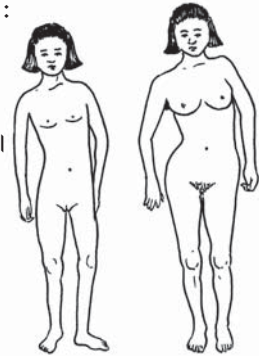
केटीको शरीरमा आउने परिवर्तनहरू (तरुणावस्था)

बाहिरबाट हेर्दा भिन्नता देखिए पनि सबै महिलाको शरीरमा एकै किसिका परिवर्तन हुन्छन् ।

प्रायः ९ देखि १५ वर्षभित्र केटीको शरीरमा वृद्धि र परिवर्तन आउन सुरु हुन्छ । यसलाई तरुणावस्थामा प्रवेश गरेको भनिन्छ । यस्तो परिवर्तन हुनबाट प्राय अपाङ्गताले रोक्दैन । अपाङ्गता भएका हुन् या नहुन् सबैका लागि यस्ता सबै परिवर्तनहरू सामान्य हुन् ।

तरुणावस्थामा हुने स्पष्ट देखिने मुख्य परिवर्तनहरू तल उल्लेख गरिएको छ :

- उचाइ र चौडाइ बढ्छ ।
- काखी मुनी, जाँघमा, जननेन्द्रियमा रौं पलाउँछ ।
- शरीरभित्रका पाठेघर, नलीहरू र योनि बढ्छ र स्थान परिवर्तन हुन्छ ।
- योनिबाट स्राव रसाउन थाल्छ,
- महिनावारी रक्तस्राव सुरु हुन्छ ।
- अनुहार चिल्लो हुनुका साथै डण्डिफोर आउन सक्छन् ।
- बढी पसिना आउने र पसिनाको गन्ध पहिलेभन्दा भिन्न हुनसक्छ ।



यस्ता परिवर्तनहरू सामान्य र प्राकृतिक हुन । यो बेलामा शरीरभित्र लगातार परिवर्तन भैरहेको हुन्छ । यस अवधिमा अपाङ्गता भएका या नभएका सबैले शरीरको राम्ररी देखभाल गर्नु पर्छ, स्वास्थ्यकर भोजन खाने गर्नुपर्छ । मासिक रक्तस्राव भइरहेका अवस्थामा सफासुगन्ध रहनु पर्दछ । यौन दुर्व्यवहारबाट जोगिनु पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ ।

शरीरमा आउने शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनहरूले युवतीहरू आफ्नो शरीर भित्र के भइरहेछ भन्ने बिचार गर्छन् । तर, कहिलेकाहीं मानिसहरूले गर्ने व्यवहारका कारण अपाङ्गता भएका केटीहरू दुखित र बढी लजालु बन्ने गर्छन् । बाहिरका मान्छेहरूबाट एकिलने हुन्छन् र परिवारका सदस्यमा बढी निर्भर हुने हुन्छन् ।

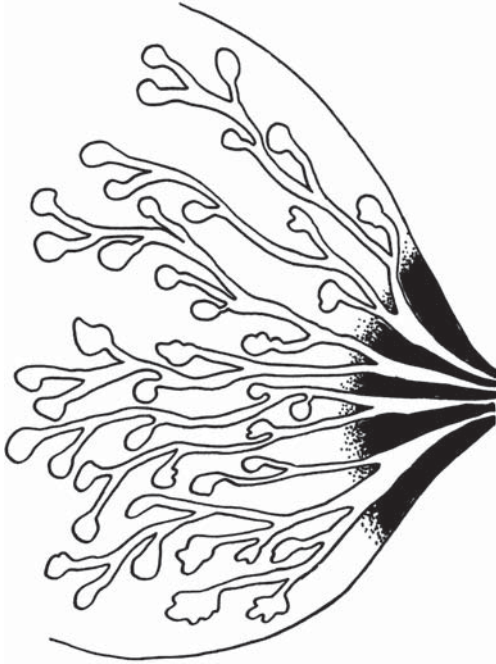
हर्मोनहरू

शरीरको परिवर्तनका बेलामा युवतीहरूलाई मानसिक रूपमा पनि परिवर्तनहरू अनुभव हुन्छ र यो हर्मोनका कारण हुन्छन् । यी शरीरले उत्पादन गर्ने यस्ता रसायनहरू हुन् जसले शरीरमा कहिले र कस्तो परिवर्तन गर्ने भनेर नियन्त्रण गर्छ । एस्ट्रोजिन र प्रोजेस्टेरोन नामक हर्मोनहरू पहिलो पटक रजस्वला भइसकेपछि बढी उत्पादन हुन थाल्छ । महिलाको शरीरमा परिवर्तन ल्याउने मुख्य हर्मोनहरू यिनै हुन् ।

हर्मोनहरूले नै कहिले गर्भवती हुने कुराको निर्णय गर्छ । गर्भाशयले (हरेक महिनामा एउटा) डिम्ब निष्कासन गरेर नियन्त्रण गर्छ तथा बच्चा जन्मेपछि स्तनमा दूध पैदा गर्न सक्ने अवस्था बनाउँछ । धेरैजसो परिवार नियोजनका सामग्रीहरूले महिलाको हर्मोनमा नियन्त्रण गरेर गर्भनिरोध गर्ने गर्छन् ।

स्तन

९ देखि १५ वर्षभित्र केटीको स्तन वृद्धि हुन थाल्छ । स्तन बढेको देखेर केटीहरू लजाउनु हुँदैन । यो त महिलाको शरीरमा परिवर्तन भइरहेको संकेत हो । तर कहिले कहिले एउटा स्तन ठूलो र अर्को केही



सानो हुन सक्छ । धेरै महिलाका स्तन आकार र प्रकारमा एक आपसमा थोरै फरक हुन्छन् यसमा चिन्ता लिनु पर्दैन । स्तन बढेपछि सुत्केरी हुँदा बच्चाका लागि दूध बन्छ । यौन सम्पर्कको समयमा स्तनको स्पर्श हुँदा शरीरले स्तनको मुन्टा कडा र उत्तेजित पारेर प्रतिक्रिया दिन्छ र योनि रसाउँछ र यौन क्रियाका लागि तयार बनाउँछ ।

मासिक रक्तस्रावको ठीक अघि स्तन बढ्न वा स्तनको मुन्टामा दुख्न सक्छ ।

स्तन एकपटक बढेपछि कुनै गिर्खा वा असामान्य कुरा छ कि भनी मासिक जाँच गराउनु राम्रो हुन्छ । जाँच कसरी गर्ने भन्ने जानेमा गिर्खाका बारेमा महिलाले आफैं जाँच पनि सक्दछन् । लामो समय रहने गिर्खा भयो भने क्यान्सरको संकेत पनि हुन सक्छ । नियमित स्वास्थ्य जाँचले समस्या सजिलै

पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

मासिक रक्तस्राव

अपाङ्गता भएका महिलालाई अरु महिलाको जस्तै करीब उस्तै तरिकाले महिनावारी हुन्छ । मासिक रक्तस्राव हुनु गर्भवती हुनसक्ने संकेत हो । पहिलो पटक मासिक रक्तस्राव कहिले हुन्छ भन्ने कुनै पनि किशोरीहरूलाई थाहा हुँदैन । प्रायः स्तन बढ्ने र शरीरमा रौं उम्रन थालेपछि यो हुने गर्छ । पहिलो मासिक रक्तस्राव हुनुभन्दा केही महिनाअघिदेखि योनिबाट स्राव रसाउन थालेको हुनसक्छ । कट्टुमा यसको टाटा लागेको हुनसक्छ तर यो सामान्य कुरा हो ।

देख्न, हात खुट्टा चलाउन नसक्ने महिलाहरूले मासिक रक्तस्राव हुने समयमा अरुको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । मासिक रक्तस्रावका अवधिमा आफ्नो स्याहार कसरी गर्नेबारे पनि जन्नुपर्छ । यौन स्वास्थ्य र मासिकस्रावका बारेमा थप जानकारी स्वास्थ्यकर्मीसंग लिन सकिन्छ ।

महिलाहरू बृद्ध भएपछि मासिक रक्तस्राव हुन छाड्छ । यस्तो अवस्था अधिकांश महिलाको ४५ देखि ५५ को उमेर बीचमा भइसक्छ । यस्तो अवस्थालाई रजो निवृत्ति भनिन्छ ।



मासिक चक्र

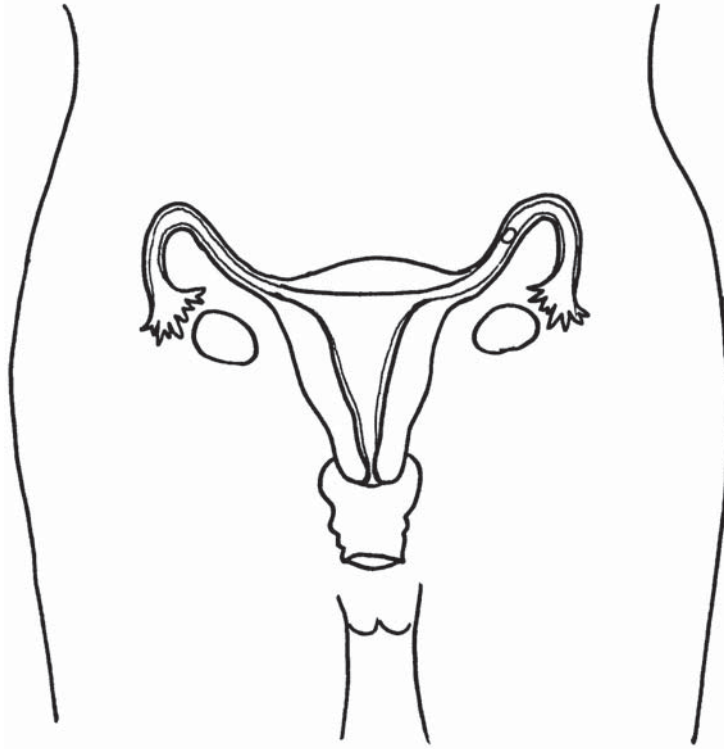
सबै महिलाको मासिकस्राव चक्र एकै प्रकारको हुँदैन । धेरैजसोको चन्द्रमाको चक्र जस्तै २८ दिनको हुन्छ भने कसैको २० वा कसैको ४० दिनसम्मको पनि हुन सक्छ । पहिलो वर्षमा यो भिन्दा भिन्दै समयमा हुन सक्दछ । नियमित हुन केही महिना लाग्न सक्छ र यो सामान्य कुरा हो ।

मासिक चक्र

मासिक रक्तस्रावको चक्रको बीच अवधिमा एकातिरको डिम्बाशयले एउटा डिम्ब निष्काशन गर्छ । यसलाई डिम्बनिष्काशन भनिन्छ । यसबीचमा प्रोजेस्टेरोन नामक हर्मोनको कारण गर्भाशयको बाहिरी तहमा बाक्लो पत्र बन्छ र गर्भ रहन सक्ने अवस्था तयार गर्छ ।

जब डिम्बाशयबाट डिम्ब बाहिर निष्काशन हुन्छ, यो डिम्बवाहिनी नली हुँदै गर्भाशयमा पुग्छ । यस समयमा महिला उर्वर (प्रजनन योग्य) हुन्छिन् । यदि यस समयमा पुरुषसँग यौन सम्बन्ध रहेर पुरुषको शुक्रकीट र डिम्बको मिलन भएमा यस अवस्थालाई डिम्ब-निषेचन भनिन्छ र यतिबाट गर्भाधारण प्रक्रिया आरम्भ हुन्छ ।

जब, डिम्ब-निषेचन हुँदैन र गर्भाशयमा बनेको बाक्लो पत्रको आवश्यकता पर्दैन । र, यो रक्तस्रावमा परिणत भएर योनिबाट बाहिर निस्कने अवस्था नै मासिक रक्तस्राव हो । यसपछि माथि उल्लेखित प्रक्रिया या चक्र पुनः सुरु हुन्छ ।



शारीरिक परिवर्तन भइरहेका अवस्थामा गर्नुपर्ने कुराहरू

मनमा उठेका खास गरी शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरू सम्बन्धी डर र द्विविधाका बारेमा जिज्ञासा राख्नु वा व्यक्त गर्नु ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ। यो कुरा पूरा जीवनभर लागू हुन्छ जस्तै तरुणावस्थामा, बच्चा जन्माउँदा र रजोनिवृत्ति जस्ता अवस्थाहरूमा पनि शरीर र स्वास्थ्यमा ठूलो परिवर्तन आउँछन् । जब आफ्नो शारीरिक विकास, भावना र यौन चाहनालाई बुझिन्छ, तब मात्र आफूले स्वास्थ्य र शरीरको स्याहार गर्न तथा महिलाको रूपमा आफ्नो सम्मान गर्न सकिन्छ ।

मनमा उठेका आफ्ना भावनाहरूबारे समयसमयमा लेखाजोखा गर्नुपर्छ र अरूसँग छलफल गर्नुपर्छ । यस अवधिमा निम्न कुराहरू व्यवहारमा ल्याए राम्रो हुन्छ ।

- शरीरमा आएका परिवर्तनहरूलाई स्वीकार गरेर अपाङ्गतालाई आफ्नो शरीरकै भागको रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ ।
- यौनिकता र यससँग थपिएका जिम्मेवारीका विषयमा सिकेर यस विषयमा परिवारका ज्येष्ठ सदस्य, स्वास्थ्यकर्मी, परामर्शदाता र अपाङ्गता भएका अन्य वयस्क महिलासँग राम्ररी जानकारी लिनुपर्छ ।
- परिवारजन, साथीसङ्गी र मायालुसँग घनिष्ट सम्बन्ध विकास गर्नुपर्छ । असल स्वास्थ्यका लागि सकारात्मक सम्बन्ध आवश्यक छ ।
- अपाङ्गता भएका अन्य महिलासँग र परिवारको लालनपालन गरिरहेकी महिलाहरूसँग छलफल गर्नुपर्छ ।
- मन नपर्ने व्यक्तिसँग धेरैबेर संगत नगर्नुपर्छ ।
- घरबाहिरका चाडबाड या पर्वहरूमा संलग्न भएर आफ्नो कुराहरू अझ राम्ररी गर्ने तथा सिकाउने एउटा अवसरको रूपमा लिनुपर्छ ।
- यौन दुर्व्यवहारबाट जोगिनुपर्छ ।

तरुणावस्था प्रवेश गर्ने समयमा सहयोग गर्नुपर्ने कुराहरू

परिवारका सदस्यले तरुणावस्थामा प्रवेश गर्ने समयमा केटीलाई शरीरमा आउने परिवर्तनहरूका विषयमा सिकाउनुपर्छ । उनीलाई पहिलो पटकको मासिक रक्तस्राव सुरु हुनु अगावै यसका बारेमा राम्ररी जानकारी गराउनु पर्छ र रक्तस्राव हुँदा कसरी हेरविचार गर्ने

म ठूली भइसकेकी छु तर उनीहरू मलाई बालिका ठानेर व्यवहार गर्छन् ।



मलाई मेरो शरीर र यसमा हुने परिवर्तनहरू कसरी हुन्छन् भन्नेबारे थाहा पाउनु आवश्यक छ । यसले मलाई स्वस्थ हुन मद्दत गर्छ ।



भन्ने जानकारी पनि दिनुपर्छ ।

यसबेला हुने शारीरिक तथा भावनात्मक परिवर्तनहरू स्वाभाविक कुराहरू हुन् भनी बुझाउनु पर्छ । परिवारका सदस्य र हेरविचार गर्नेले उनको शरीरमा आइरहेका परिवर्तनहरूबारे सहजै कुराकानी गर्नुपर्छ । यी व्यक्तिहरूको व्यवहारबाट नै अपाङ्गता भएका केटीले धेरै कुरा सिक्छन् ।

परिवार तथा स्याहारकर्ताहरूले गर्नसक्ने सहयोगहरू

आमाबाबु तथा परिवारका सदस्यले निम्न कुराहरू गर्न सक्छन्, जस्तै :-

- अपाङ्गता भएका अरु महिला र केटीहरूसँग भेटघाट गर्न सहयोग गर्ने ।
- घरबाहिर गतिविधि र मित्रता बढाउन प्रेरित गर्ने, यसबाट आत्मविश्वास र चेतना बढ्छ
- पोषण युक्त खाना र आवश्यक स्वास्थ्य सेवा दिने ।
- उनले बुझ्ने भाषामा यौनका विषयमा कुरा गर्ने । यौन सम्बन्धी उनमा उठेका जिज्ञासा तथा भावनाहरूबारे प्रश्न गर्न तथा व्यक्त गर्न अभिप्रेरित गर्ने ।
- उनीमाथि हुनसक्ने यौन दुर्व्यवहारबाट जोगाउने ।

कर्म चलाउने जस्ता उत्सव मनाइदिने

केही समुदायमा किशोरीहरूको लागि विशेष वयस्क हुँदा अरूलाई थाहा दिने गरी अथवा विवाहयोग्य भएको बताउन उत्सव गरिने चलन हुन्छ । जस्तै नेपाली समाजमा गुन्यू चोली दिने, बेल विवाह गरिदिने चलन छ । यदि आफ्नो त्यस्ता चलनहरू छन् भने आफ्ना छोरीको पनि उत्सव गर्नुोस् ।



नेवार सम्प्रदायमा केटीलाई मासिक रक्तस्राव हुनु अघि गुफा राख्ने र बेल विवाह गर्ने चलन छ ।

स्वास्थ्यकर्मीले गर्न सक्ने कार्य

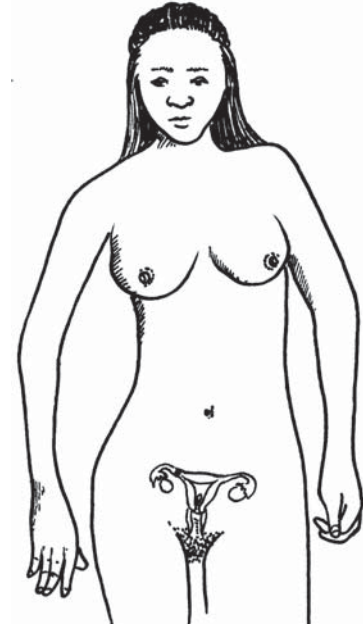
स्वास्थ्य चौकीले आयोजना गर्ने सबै स्वास्थ्य आयोजना तथा कार्यक्रमहरूमा अपाङ्गता भएका केटीहरूलाई उनीहरूको शरीर तथा स्वास्थ्यको बारेमा बुझाउनका लागि सामेल गर्नुहोस् । परिवार र शिक्षकलाई अपाङ्गता भएका र नभएका केटीको शरीरमा खासै भिन्नता हुँदैन भनेर शिक्षित गर्नुहोस् ।

महिलाको प्रजनन प्रणाली

अपाङ्गता भएका वा नभएका महिलाको र पुरुषको शरीरमा खासै भिन्नता हुँदैन । जस्तै; दुबैमा मुटु, फोक्सो, मृगौला र अन्य भागहरू उस्तै हुन्छन् । तर, यौन र प्रजनन अङ्ग भने महिला र पुरुषको फरक छन् ।

अपाङ्गता भएका या नभएका सबै खाले महिलाका प्रजनन अङ्गहरू उस्तै हुन्छन् र तिनीहरूले उस्तै प्रक्रियामा काम गर्दछन् । शरीर बाहिरका यस्ता अङ्गलाई “जननेन्द्रिय” भनिन्छ, भने भित्रका अङ्गहरूलाई “प्रजनन अङ्ग” भनिन्छ ।

यौन अङ्गका बारेमा ज्ञान भयो भने गर्भधारण हुन र रोकन दुवै कुरामा सहयोग पुग्छ ।

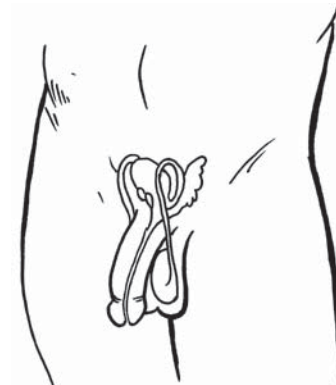


महिलाका प्रजनन अङ्गहरू



पुरुषका यौनाङ्गहरू

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



अण्डकोषले शुक्रकीट पनि बनाउँछ । शुक्रकीट अण्डकोषबाट लिङ्गतिर जान्छ । यहाँ अर्को विशेष ग्रन्थिले बनाएको तरल पदार्थसँग मिसिन्छ । शुक्रकीट र उक्त तरल पदार्थको मिश्रणलाई वीर्य (Semen) भनिन्छ । यौनक्रियाको चरम उत्तेजनामा पुगेपछि, वीर्य लिङ्गबाट बाहिर आउँछ । एक थोपा वीर्यमा हजारौं शुक्रकीट हुन्छन्, ज्यादै सानो भएका कारण यिनलाई आँखाले देख्न सकिँदैन ।

यौन सम्पर्कको समयमा के हुन्छ ?

यौन सम्पर्कको समयमा पुरुषको लिङ्गबाट स्खलित भएपछि, वीर्य निस्कन्छ । वीर्यको एक थोपामा हजारौं शुक्रकीटहरू हुन्छन्, वीर्य महिलाको योनिभित्र वा त्यसको वरिपरि खसेपछि, शुक्रकीट योनिद्वाराबाट गर्भाशयमा छिर्छन् ।

महिलाको योनि शारीरिक सम्पर्क र वच्चा जन्माउने बेला तन्किन सक्ने विशेषखाले छालाबाट बनेको हुन्छ । योनिभित्र सफा राख्ने र संक्रमण हुन नदिने स्राव निष्काशन गर्छ । यो स्राव यौन सम्पर्कको समयमा धेरै मात्रा निष्काशन गर्छ, यसो हुँदा लिङ्गलाई योनिभित्र छिर्न, योनि पाच्छिन नदिन र शुक्रकीटलाई गर्भाशयमा पुऱ्याउन सहयोग हुन्छ ।



गर्भधारण



हरेक मासिक रक्तस्राव शुरु भएको १४ दिनसम्ममा गर्भाशयमा बाक्लो तह बन्ने गर्छ र त्यसपछि कुनै एउटा डिम्बाशयले एउटा डिम्ब निष्काशन गर्छ । त्यसपछि डिम्बबाहिनी नली हुँदै गर्भाशयतिर लाग्छ । यो समयमा महिला उर्बर (गर्भधारणयोग्य) हुन्छन् । र, यो समयमा यौन सम्पर्क भएर छिरेको पुरुषको शुक्रकीट र गर्भाशयमा रहेको डिम्बसँग भेट हुने गर्छ । यस्तो शुक्रकीट र डिम्बको भेट हुने क्रियाबाट नै डिम्बनिषेचन या गर्भधारण हुन्छ । यदि डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीटको मिलन भएन भने गर्भधारण हुँदैन र गर्भाशयमा बनेको बाक्लो पत्र पनि टुक्राटुक्रा भएर मासिक रक्तस्रावको कारण बन्छ ।

यौन सम्पर्क भएपछि युवतीहरूले थाहा पाउनै पर्ने कुरा

- पहिलो पटक यौन सम्पर्क राख्दा नै गर्भ रहन सक्छ ।
- पुरुषले वीर्य योनिमा नभारी यौन सम्पर्क राखे पनि गर्भ रहन सक्छ तर परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गरेमा गर्भ रहन सक्दैन ।
- आफूसँग यौन सम्पर्क राख्ने पुरुषलाई यौन संक्रमण भएको छ भने महिलालाई पनि यौनजन्य संक्रमण अथवा एचआइभी संक्रमण हुन्छ तर कन्डमको प्रयोग गरिएको छ भने संक्रमण सडैन । कुनै व्यक्तिको अनुहार हेरेर उसलाई संक्रमण भए नभएको भन्न सकिदैन
- यौन संक्रमणहरू महिलाले पुरुषमा सार्नेभन्दा पुरुषले महिलामा सार्ने क्रम बढी हुन्छ किनकि यौन सम्पर्क राख्दा युवतीको योनिमा पुरुषमा जाँदैन तर पुरुषको वीर्य महिलामा योनिमा जान्छ । महिलामा योनिमा घाउ भएमा त भन् चाँडै नै यौनरोगका किटाणु या जीवाणु रगतमा पुग्छन् ।

एच.आई.भी./एड्स र अन्य सरुवा संक्रमणहरूबाट बच्नका लागि सधैं कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । शुक्रकीटहरू र संक्रमण गर्ने किटाणु या जीवाणु निकै साना भएपनि कण्डम उचित तरिकाले प्रयोग गरिएको छ भने त्यसलाई छिचोल्न सक्दैनन् ।

आफुलाई संक्रमणबाट सुरक्षा गर्नेबारेमा अध्याय ८ हेर्नुहोस् र अनिच्छित गर्भधारणको रोकथाम गर्ने बारे अध्याय ९ हेर्नुहोस् ।

बच्चा जन्माउन नसक्ने अवस्था (बाँझोपना)

बाँझोपना अपाङ्गताका कारणले हुँदैन । कोही कोही अपाङ्गता भएका महिलामा सन्तान नहुन सक्छ तर उनको बाँझोपना अपाङ्गताको कारणले भन्दा अरु कारणले पनि हुन सक्छ । जसरी अरु महिलाले सन्तान प्राप्त गर्न सक्दैनन् त्यस्तै कारणहरूले नै अपाङ्गता भएका महिलामा बाँझोपना भएको हुन सक्छ ।

बाँझोपना के हो ?

परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरी पतिपत्नीबीच यौन सम्पर्क हुँदाहुँदै पनि एक वर्षसम्ममा पत्नी गर्भवती हुन सकिदैन भने ती दम्पतीमा बाँझोपना हुनसक्छ । लगातार तीन पटकसम्म वा सोभन्दा बढी गर्भ तुहेको छ भने पनि प्रजनन क्षमतामा समस्या भएको हुन सक्छ ।

कुनै पुरुष वा नारी एक पटक सन्तान प्राप्त गरिसकेपछि पनि बाँझो हुन सक्छन् । एक सन्तान जन्मेपछि केही वर्षपछि पुनः सन्तान जन्माउने इच्छा हुँदा ८-१० वर्षसम्म पनि बच्चा भएन भने Secondary infertility भनिन्छ ।

कहिलेकाहीँ बाँझोपनाको समस्या दम्पतीमध्ये कुनै एकको कारणले मात्र नभई दुवै जनाको कारणले पनि हुन सक्छ । केही दम्पतीहरूमा त बाँझोपनाको कारण समेत पत्ता लाग्दैन । अर्थात् उनीहरू पूर्णरूपमा निरोगी र सन्तान जन्माउन योग्य हुँदाहुँदै पनि बाँझोपना रहिरहन्छ ।

कतिपय अवस्थामा बढी मादक पदार्थ, लागू औषधि तथा चुरोट, सुती सेवन गर्ने बानीले पनि महिला तथा पुरुषमा बाँझोपनाको समस्या सिर्जना गर्न सक्छ ।

के कारणले बाँझोपना हुन्छ ?

महिलाको बाँझोपना

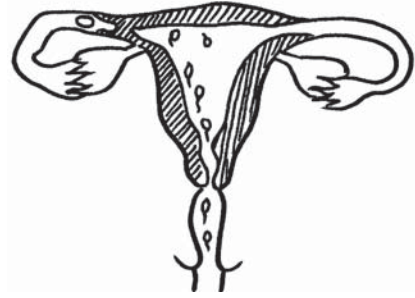
महिलामा बाँझोपना हुने मुख्य कारणहरू निम्न छन् :-

१. डिम्बनली वा गर्भाशयमा घाउका खतहरू हुनु- डिम्बनलीमा घाउ वा घाउका खतहरू भएमा डिम्बाशयबाट डिम्ब गर्भाशयतिर आउन वा पुरुषको शुक्रकीट डिम्बसेचनका लागि नलीबाट भित्र पस्न सक्दैन । यसै गरी गर्भाशयमा घाउका खतहरू भएमा निषेचित (Fertilized) डिम्ब यसको भित्तामा अडिन सक्दैन । कहिलेकाहीं उनीहरूलाई आफू विरामी भएको पत्तो नै हुँदैन । केही वर्षपछि मात्र आफू बाँझो भएको थाहा हुन्छ ।



निम्न कारणले गर्दा घाउका खतहरू बनेका हुन सक्छन् :

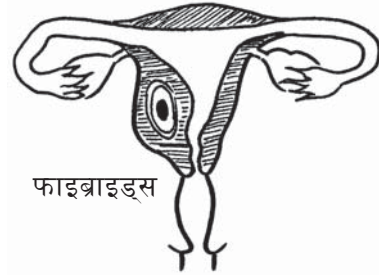
- यौन रोगको उपचार समयमै नगर्दा गर्भाशय तथा डिम्बवाहिनी नलीसम्म संक्रमण फैलिन गएमा,
 - असुरक्षित तरिकाले सुत्केरी गराउँदा गर्भाशयमा चोट लाग्न गएमा वा संक्रमण भएमा,
 - गर्भनिरोधक साधन आई.यू.डी. निर्मलीकरण नगर्दा गर्भाशय संक्रमण भएमा,
 - योनि, गर्भाशय, डिम्बनली तथा डिम्बाशयजस्ता अङ्गहरूको शल्यक्रिया गर्दा कुनै समस्या उब्जेमा ।
२. डिम्ब निष्काशनसम्बन्धी समस्याहरू- कुनै महिलाको मासिक रक्तस्राव २९ दिन नपुग्दै वा ४०-४५ दिनपछि मात्र हुने गर्छ भने त्यस्ता महिलाको डिम्बाशयले डिम्ब उत्पादन गर्न सक्दैन । यसको मतलव उनको शरीरले पर्याप्त मात्रामा वा आवश्यक समयमा हर्मोन बनाउँदैन । हर्मोन बनाउन नसक्ने समस्या मासिक रक्तस्राव रोकिने रजोनिवृत्ति हुने उमेरमा पनि हुने गर्छ । कुनै महिला ज्यादै मोटाइन् या दुव्ली भइन् या विरामी धेरै धेरै परिन् भने पनि डिम्ब उत्पादन हुँदैन । डिम्ब निष्काशन वा उत्पादन नभएका कारण महिलामा बाँझोपना हुने गर्छ ।
 ३. पाठेघरमा मासु बढ्नु- पाठेघरमा मासु बढेको छ भने पनि गर्भाधान हुन वा गर्भ अडिन कठिनाई पर्दछ ।



पुरुषको बाँझोपना

पुरुषमा बाँझोपना हुने मुख्य कारणहरू निम्न छन् :-

१. पर्याप्त शुक्रकीटको उत्पादन गर्न नसक्नु ।
२. अण्डकोषले स्वस्थ शुक्रकीट उत्पादन नगर्नु । यस्तो समस्या अण्डकोष च्यापिने गरी कट्टु या लगौंटी लगाउने, दिनहुँ आरन, इन्जिन जस्ता तातितने यन्त्र छेउ या ज्यादै तातो



फाइब्राइड्स

ठाउँमा काम गर्ने, विना विश्राम लामो गाडी हाँक्ने जस्ता व्यक्तिहरूमा देखिन्छ। यौन सम्पर्क गर्नुअघि दिनभर वा लामो समयसम्म गरम स्थानमा बसेको छ भने पनि यस्तो हुन सक्छ।

३. **वीर्य खसाल्न नसक्नु**। यौन संक्रमणका कारण नलीमा घाउको खत बसेको छ वा मेरुदण्डमा कर्डमा चोट छ भने यस्तो हुन्छ।

महिला पुरुष दुबैमा बाँझोपना हुने कारणहरू

निम्न कारणहरूले महिला, पुरुष दुबैमा बाँझोपना हुनसक्छ :-

१. **विरामीका कारण** : जस्तै गलफुलो, मधुमेह, टि.बि. र औलो आदि।
२. रक्सी, चुरोट, खैनी, सेवन र लागू औषधीको प्रयोग
३. कुपोषण, धेरै तनाव, कामको बोझ वा कुनै कुनै रसायनको असर।



धर्म पुत्र/पुत्री पाल्ने

अपाङ्गता भएका केही महिलाहरूले धर्म सन्तान ग्रहण गरेर परिवार बनाउने उपाय रोज्छन्। एउटी महिलाले उनी वा उनको पतिमा बाँझोपना भएमा वा बच्चा जन्माउन नसक्ने भएमा यस्तो गर्न सक्छन्।

म कसरी आमा बनें ?

अमेरिकाका अन्य युवा केटी जस्तै मैले पनि राम्रो साथी र परिवार बनाउने सपना देख्छेँ। म ट्विचलचेयरमा हिँडुल गर्दथेँ र म जस्ता ट्विचलचेयरमा हिँड्नेहरू कुनै पनि आमाबाबु भएको नै देखिन। त्यसमाथि मलाई “तेरो आफ्नै परिवार हुनेछ” भनेर हौसला दिने कोही पनि थिएनन्।

मैले मेरो श्रीमानलाई प्रथम भेटमै सही साथीका रूपमा चिनेकी थिएँ । मैले धर्म सन्तान ग्रहण गरेर परिवार सुरू गर्ने मेरो गोप्य सपना उनलाई सुनाएँ । थुप्रै अभिभावक गुमाएका बच्चाहरू मध्ये कुनै पनि बच्चा पाल्न मन लागेको थियो ।

शुरुमा त मेरा आमाबाबुले बच्चाको पनि हेरविचार गर्न गाह्रो हुन्छ भनेका थिए । उनीहरूले म बच्चाको हेरविचार गर्न सक्छु भन्ने सोचेका थिएनन् । तर, मेरो जागिर थियो र मैले साथीका बच्चाको हेरविचार गरिसकेकी थिएँ । यी कारणहरूले म र मेरा श्रीमानले यो बच्चा पनि हेरचाह गर्न सक्छौँ भन्ने मलाई लागेको थियो ।

हामीले सन्तान खोज्यौँ । जब ठीक संस्था भेटियो मैले म कसरी योग्य आमा हुन सक्छु र के के गर्नसक्छु भन्ने कुराहरू बताएँ । अन्त्यमा हामीले सुहाँउदो बच्ची भेट्टायौँ । बच्ची पनि अपागंता भएको थिइन् ।

- क्यारिन ब्राइटमेयर (अमेरिका)

