

فصل 4

در این فصل :

44.....سیستم تناسلی زن

44.....اعضای توالد و تناسل خارجی

45.....پستان ها

45.....اعضای توالد و تناسل داخلی

46.....سیستم تناسلی مردانه

46.....داشتن يك طفل - دختر خواهد بود یا پسر

47.....چگونه جسم يك زن تغییر مینماید

47.....هورمون ها

48.....خونریزی ماهوار

48.....عادت ماهوار (مریضی ماهوار)

50.....مشکلات خونریزی ماهوار

این فصل در مورد اعضائیت که سیستم تناسلی و باروری زنان و مردان را مسیازند این معلومات به شما کمک خواهد کرد تا بقیه این کتاب را استفاده نمائید.

شناسایی اعضای بدن



هر زن از حالت دختر بودن به حالت زن تغییر مینماید

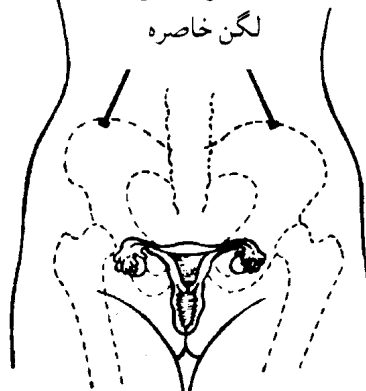
سن بلوغ

و بعداً از حالت زن به حالت یک زن مسن تغییر میکند

سال های باروری

یا سنه گی (خشک شدن)

استخوان های لگن خاصره



شما میتوانید استخوانهای چهاربند خود را پائین تر از کمر احساس نمائید این ها قسمت های از لگن خاصره اند ساحه لگن خاصره تمام چیزهای داخل چهاربند را شامل میشود در اینجا اعضای تناسلی و باروری يك زن قرار دارند هیچکس نباید از اجزای وجود خود شرم داشته باشد. هر قدر بیشتر در مورد بدن خود بفهمیم بیشتر میتوانیم به اطفال خود بیاموزانیم که صحت بهتر داشته باشند.

در بسیاری قسمت ها جسم يك زن از جسم مرد تفاوت ندارد. طور مثال مرد و زن هر دو قلب، گرده، شش و دیگر اعضای مشابه دارند مگر يك قسمتی که بسیار متفاوت است اعضای تناسلی و باروری میباشد اینها قسمت های اند که به زن و مرد اجازه میدهند تا يك طفل را بسازند بسیاری مشکلات صحتی زنان این اعضای بدن را متاثر میسازند.

بعضی اوقات صحبت نمودن در مورد اعضای جنسی بدن بسیار مشکل است بخصوص اگر خجالتی باشید و یا نفهمید که قسمت های مختلف بدن چه نام دارند در بسیاری مناطق اعضای تناسلی و باروری بدن بصورت محرم شناخته شده است.

مگر فهمیدن اینکه بدن ما چگونه کار مینماید بدان معنی است که ما میتوانیم از آنها بهتر مواظبت نمائیم ما میتوانیم مشکلات و اسباب آنها شناسایی نموده و بهتر بتوانیم تصمیم بگیریم که در رابطه به آنها چه کنیم هر قدر بیشتر بفهمیم به همان اندازه بیشتر میتوانیم برای خود تصمیم بگیریم که آیا مشورت هائیرا که دیگران به ما میدهند مفید است یا مضر؟

از آنجائیکه در جوامع مختلف اسم اجزای بدن مختلف است درین کتاب ما اکثر اسم های طبی یا علمی آنها را بکار میبریم به اینطریق زنان مناطق مختلف جهان قادر خواهند شد که این کلمات را بفهمند.

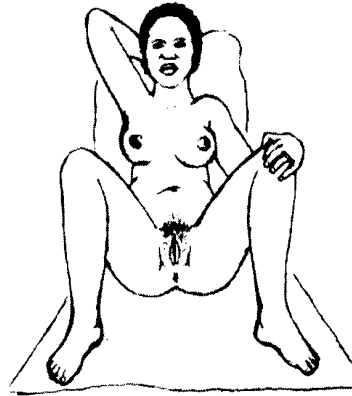
«هیچکس نباید از اعضای وجود خود شرم داشته باشد.»

«هر قدر بیشتر در مورد بدن خود بفهمیم بیشتر میتوانیم به اطفال خود بیاموزانیم که چگونه صحت بهتر داشته باشند.»

سیستم تناسلی و باروری زنان

يك زن در خارج و داخل بدن خود اعضای جنسی را دارد این ها بنام اعضای باروری یا تناسلی یاد میشوند قسمت های خارجی بنام فرج (Vulva) یاد میشود بعضی اوقات مردم ممکن است کلمه مهبل (Vagina) را برای تمام اینان ساحه بکار برند مگر مهبل آن قسمتی است که در خارج به فرج باز شده و به داخل تا رحم امتداد دارد مهبل بعضی اوقات بنام کانال ولادی نیز یاد میشود.

رسم زیر نشان میدهد که فرج چگونه معلوم میشود و اجزای مختلف آن چه نام دارند مگر جسم هر زن مختلف است اختلافات در اندازه، و رنگ اجزا بخصوص در لب ها داخلی و خارجی میباشد.



اجزای سیستم تناسلی و باروری خارجی

فرج (Vulva): تمام قسمت های جنسی که در بین ران های خود دیده میتوانید

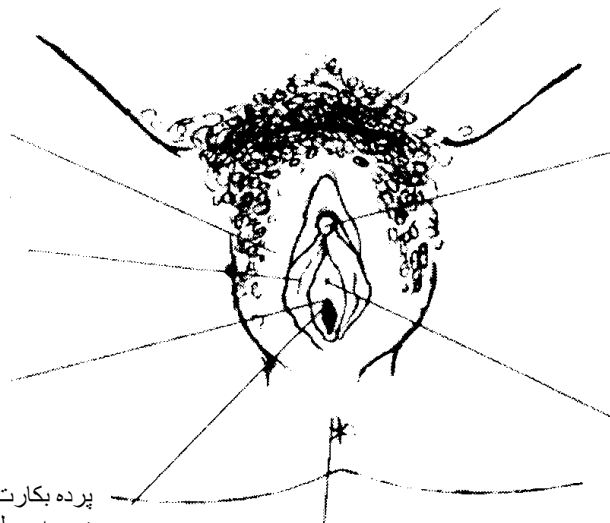
عانه (Mons): قسمت موی دار و چربی دار فرج

التوای خارجی (لب بزرگ) لب های بر جسته ای که در زمان نزدیک بودن هردو پا بسته میشوند اینها اجزای داخلی را محافظه مینمایند.

التوای داخلی (لبهای کوچک) این برجستگی های جلدی نرم، بدون موی و با تماس حساس میباشد در هنگام مقاربت جنسی لب های داخلی برجسته شده و رنگ تاریکتر را بخود میگیرد

دریچه مهبل (Vaginal Opening): عبارت از دریچه خارجی مهبل میباشد.

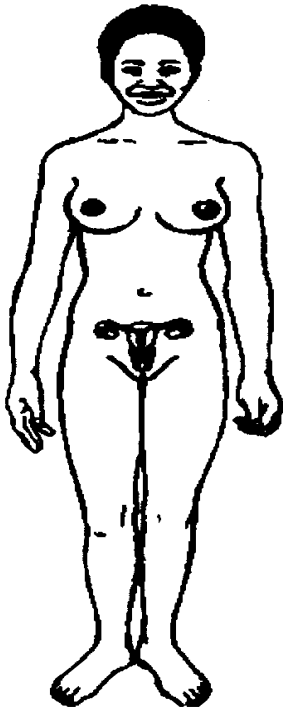
پرده بکارت (Hymen): یک پارچه نازک جلد در داخل دریچه مهبل میباشد. پرده بکارت ممکن است از اثر کار ثقیل، سپورت یا دیگر فعالیت ها کش شده و یا پاره گردیده و یک مقدار کم خونریزی نماید اینکار همچنان زمانی که یک زن برای اولین مرتبه مقاربت جنسی داشته باشد بوقوع میرسد پرده های بکارت مختلف میباشد بعضی زنان هیچ پرده بکارت ندارند



مقعد (Anus): دریچه روده ها که از طریق آن مواد غایطه از بدن خارج میشود.

بظر (Clitoris): کلیتوریس کوچک بوده و بشکل یک غنچه گل میباشد این قسمتی از فرج را تشکیل میدهد که با تماس بسیار حساس میباشد مالش دادن این قسمت وساحه اطراف آن زن را از نظر جنسی متهیج ساخته و به اوج میرساند

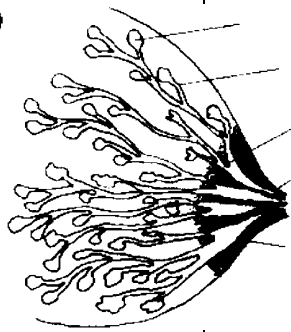
دریچه اداری (Urinary Opening): دریچه خارجی احلیل میباشد احلیل یک تیوب کوتاهی است که ادرار را از مثانه به خارج از بدن انتقال میدهد



پستان ها:

پستان ها به اشکال مختلف میباشند. نشوونمای آنها از سن 10 تا 15 سالگی يك دختر شروع میشود زمانیکه وی بصورت يك زن تغییر مینماید (بلوغ). این ها بعد از حاملگی برای طفل شیر میسازند زمانیکه در جریان ارتباطات جنسی تماس داده شوند جسم خانم بامر طوب ساختن مهبل و آمادگی به مقاربت جواب میدهد.

داخل پستان ها :



غده هائیکه شیر تولید میکنند.
قنات هائیکه شیر را به نوک پستان انتقال میدهند.
کیسه های که شیر را ذخیره مینمایند تا زمانیکه طفل آنرا بنوشد.
نوک پستان جائیست که از طریق آن شیر از پستان خارج میشود
بعضی اوقات نوک پستان ها بیرون برآمده اند و بعضاً هموار میباشند. هاله پستان ساحه دارای رنگ تیره در اطراف نوک پستان که دارای برجستگی ها میباشد. برجستگی ها يك نوع چربی رامیسازند که نوک پستان را پاك و نرم نگاه میدار.

اجزای سیستم تناسلی یا باروری داخلی

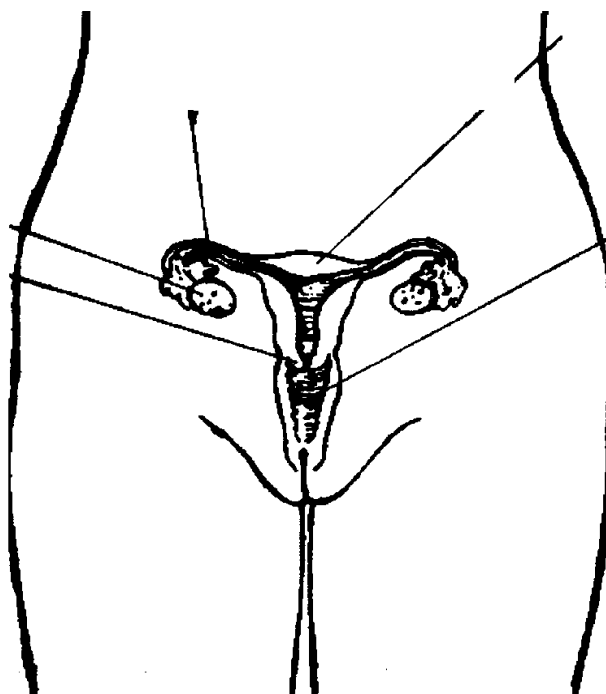
تخمدان ها (Ovaries):

تخمدان ها در هر ماه يك تخمه بداخل نفیرها آزاد مینمایند در صورتیکه سپرم مردانه با تخمه یکجا شود بصورت يك طفل تکامل مینماید يك زن دو تخمدان دارد یکی به هر طرف رحم هر تخمدان به اندازه يك بادام یا دانه انگور میباشد.

عنق رحم (Cervix):

این دریچه یا دهانه رحم میباشد که بداخل مهبل باز میگردد سپرم از سوراخ کوچک عنق رحم داخل شده میتواند مگر این قسمت رحم را از چیزهای دیگر مانند آله تناسلی مرد محافظت مینماید در هنگام ولادت عنق رحم باز میشود و به طفل اجازه میدهد که خارج گردد.

نفیرها (Fallopian Tuber): نفیرها رحم را به تخمدان ها ارتباط میدهند زمانیکه يك تخمدان يك تخمه را آزاد مینماید از طریق نفیر ها به رحم انتقال داده میشود



رحم (Womb):

يك ساختمان عضلي مجوف است خونریزی ماهوار از رحم میاید. در جریان حاملگی طفل در رحم نشوونما می نماید.

مهبل یا کانال ولادی:

مهبل از فرج تا رحم امتداد دارد مهبل از یکنوع جلد خاصی ساخته شده که به آسانی در هنگام ولادت کش میخورد. مهبل يك نوع مایع (افرازاتی) را میسازد که آنرا پاك نگه داشته و از انتانات جلوگیری می نماید.

سیستم تناسلی مردانه

اعضای جنسی يك مرد نسبت به يك زن آسانتر قابل دید است زیرا قسمت های آن خارج از بدن میباشد.
 خصیه ها (Testicles) هورمون اساسی وجود يك مرد را میسازند که بنام تستوستیرون (Testosterone) یاد میشود.
 زمانیکه يك پسر بالغ میشود بدن وی به ساختن مقدار بیشتر تستوستیرون شروع می نماید. این هورمون سبب تغییراتی میشود که يك پسر بشکل یکمرد در آید.

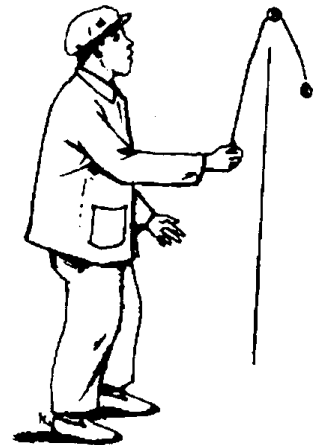


خصیه ها همچنان سپرم را میسازند يك مرد در هنگام بلوغ شروع به تولید سپرم می نماید و با گذشت هر روز بیشتر میشود.
 سپرم از خصیه ها از طریق يك تیوب به آله تناسلی انتقال میگردد درینجا با يك مایعی که توسط يك غده مخصوص افزاز میشود یکجا میگردد.
 مخلوط سپرم و مایع را بنام Semen (منی) میگویند. زمانیکه مرد به اوج لذت میرسد منی از طریق آله تناسلی خارج میشود. هر قطره منی هزاران سپرم داشته که بسیار کوچک بوده و دیده شده نمیتوانند.

داشتن يك طفل – دختر خواهد بود یا پسر؟

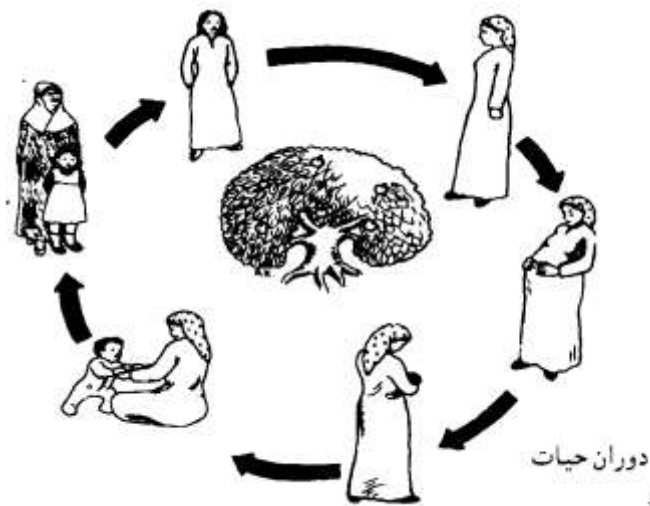
حدود نصف سپرم های يك مرد سپرم های پسری و نصف آن دختری میباشد. تنها يك سپرم با تخمه زن یکجا خواهد شد اگر این سپرم پسری بوده باشد طفل بچه و اگر دختری باشد طفل دختر خواهد بود.

چون بسیاری جوامع مردان را بیشتر از زنان ارزش میدهند، بعضی خانواده ها بچه ها را بر دختران ترجیح میدهند. اینکار مناسب نیست زیرا دختران نیز به اندازه بچه ها ارزش دارند. همچنان این خوب نیست که در بعضی مناطق يك زن بخاطریکه بچه ندارد تحقیر گردد. مگر این سپرم مرد است که طفل را دختر یا بچه میسازد.

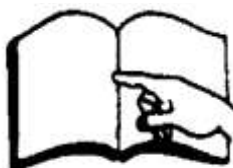


بچه یا دختر؟ این به چانس ارتباط دارد
 مثلیکه يك سکه در هوا چرخ میخورد

چطور بدن یک زن تغییر مینماید



بدن يك زن در جریان زندگی تغییرات مختلفی را متقبل میشود در بلوغ، در جریان حاملگی و شیردهی و زمانیکه قابلیت طفل دار شدن را از دست میدهد (یاسه گی) بر علاوه در جریان سال هائیکه میتواند صاحب طفل گردد، بدنش هر ماه تغییر مینماید. قبل، در جریان و بعد از خونریزی ماهوار آن اجزای بدن که بسیاری از این تغییرات در آنها واقع میشود مهبل، رحم، تخمدان ها، نفیرها و پستان ها میباشند که بنام سیستم توالد و تناسل نیز یاد میشود بسیاری از این تغییرات توسط مواد کیمیای خاص بنام هورمون بمیان میاید.



بلوغ، 45
خونریزی ماهوار، 48
یانسگی، 144

هورمون ها

هورمون هامواد کیمیای اند که بدن را کنترل مینمایند تا چه وقت و چگونه نشوونما نماید. مدت کمی قبل از آنکه اولین خونریزی ماهواریک دختر شروع شود، بدنش شروع به تولید بیشتر استروجن (Estrogen) و پروجسترون (Progesterone) که هورمون های اساسی زنانه اند، مینماید این هورمون هاسبب تغییراتی در بدن وی میگرددند که بنام بلوغ یاد میشوند.

در جریان سال هائیکه يك زن میتواند طفل دار شود، هورمون ها هر ماه بدن خانم را برای حمل دار شدن آماده میسازند. همچنان هورمون هابه تخمدان ها میگویند که چه وقت يك تخمه را آزاد نمایند (يك تخمه هر ماه). لذا هورمون ها معین میسازند که چه وقت يك زن حامله شود. بسیاری روش های تنظیم خانواده با کنترل نمودن هورمون ها در وجود زن از حاملگی جلوگیری مینماید (صفحه 207 دیده شود) همچنان هورمون ها سبب تغییرات در جریان حاملگی و شیر دهی میگرددند. بطور مثال هورمون ها در جریان حاملگی از خونریزی ماهوار جلوگیری نموده و بعد از ولادت به پستان ها میگویند که شیر تولید کنند.

زمانیکه نزدیک به ختم سال های باروری خانم میشود بدنش به آهستگی تولید استروجن و پروجسترون را توقف میدهد. تخمدان ها دیگر تخمه آزاد نمینمایند و بدنش آمادگی برای باردار شدن را از دست میدهد و خونریزی ماهوارش توقف مینماید این حالت یانسگی (Menopause) گفته میشود.

مقدار نوع هورمون های تولید شده توسط جسم يك زن میتواند سبب تغییر در حالت روانی، احساسات جنسی، وزن، درجه حرارت بدن، گرسنگی و مقاومت استخوانها گردد.

حدوداً هر ماه يك زنی که در سال های باروری قرار دارد چند روزی دارد که مایع خوندار از رحم وی داخل مهبل شده و از بدنش خارج میگرددو به این حالت خونریزی ماهوار، دوران ماهوار یا قاعدگی گفته میشود این يك پروسه صحتمندانه بوده و طریقه ایست که بدن به حاملگی آماده میشود.

خونریزی ماهوار

در نقاط مخلف دنیا، زنان اسم های مختلفی را روی خونریزی ماهوار میگذارند



بسیاری زنان فکر مینمایند که خونریزی ماهوار جزئی از زندگی عادی آنها میباشد. که چرا اینکار واقع میشود و چرا بعضی اوقات تغییر مینماید.

دوران ماهوار (دوران قاعدگی)

دوران ماهوار برای هر زن فرق دارد. از شروع اولین روز خونریزی ماهوار شروع میشود بیشتر زنان هر 28 روز خونریزی پیدا میکنند مگر بعضی ها زود تر تا هر 20 روز و بعضی ها دیرتر تا هر 45 روز خونریزی میداشته باشند.

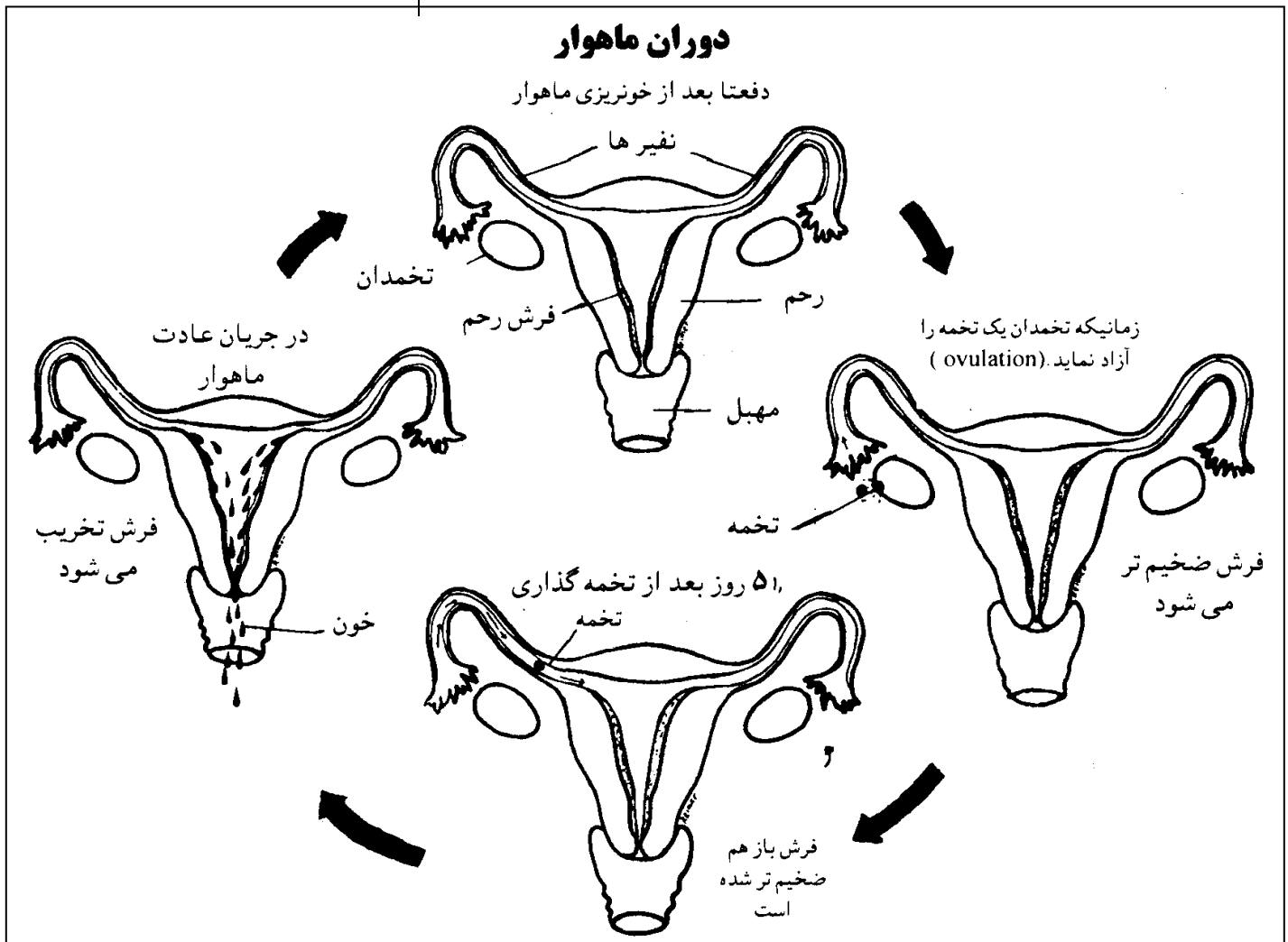
مقدار هورمون استروجن و پروجسترون ایکه در تخمدان تولید میگردد، در جریان دوران ماهوار فرق مینماید. در نیمه اول دوران ماهوار تخمدان ها بیشتر استروجن را میسازند. که يك فرش ضخیم خون و نسج را در داخل رحم نشوونما میدهد. بدن بخاطری این فرش را میسازد که: جنین يك آشیانه نرم را برای پرورش در صورتیکه مادر در آن ماه حامله شود، داشته باشد.

در نیمه راه دوران ماهوار زمانیکه فرش نرم آماده است، يك تخمه از یکی از تخمدان ها آزاد میشود، به اینکار Ovulation (آزادشدن تخمه) گفته میشود تخمه بعداً از طریق یکی از نفیرها به داخل رحم حرکت مینماید. درین زمان يك زن امکان باروری داشته و در صورتیکه درین نزدیکی ها مقاربت جنسی داشته بوده باشد سپرم مرد با تخمه یکجا گردیده و خانم حامله میشود. این حالت القاح (Fertilization) گفته میشود و آغاز حاملگی میباشد.

در جریان نیمه دوم دوران ماهوار – الی شروع خونریزی ماهوار بعدی همچنان خانم پروجسترون تولید مینماید، پروجسترون فرش رحم را برای حاملگی آماده میسازد.

در بسیاری ماه ها تخمه القاح نمیشود، لذا به فرش داخل رحم ضرورت نیست تخمدان ها تولید استروجن را توقف میدهند و فرش شروع به تخریب شدن مینماید. زمانیکه فرش داخل رحمی در جریان خونریزی ماهوار از بدن خارج میگردد، تخمه نیز با آن یکجا خارج میشود این شروع يك دوران ماهوار جدید است بعد از خونریزی ماهوار، تخمدان ها دوباره شروع مینماید به ساختن استروجن و فرش دیگری شروع به نشوونامینماید.

« يك زن ممکن است دریابد که فاصله بین خونریزی های ماهوارش هر قدر که سن وي زیاد میشود، بعد از ولادت ویا در اثر اضطرابات طولانی تر میشود.»



مشکلات خونریزی ماهوار

اگر در رابطه به خونریزی ماهوار خویش مشکلات دارید، کوشش نمائید با مادر، خواهر و یا دوستان خود صحبت کنید شما ممکن دریابید که آنها نیز همین مشکلات را دارند و ممکن آنها بتوانند برای شما کمک نمایند.

تغییرات در خونریزی

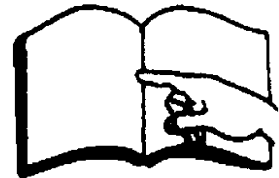
بعضی اوقات تخمدان ها تخمه را آزاد نمی نمایند در صورتیکه اینکار واقع شود، بدن مقدار کمتر پروجسترون میسازد، که میتواند در دوام و یا مقدار خونریزی تغییر وارد نماید دخترانیکه خونریزی ماهوار آنها اخیراً شروع شده یا زنانیکه درین اواخر تغذی از پستان را توقف داده اند ممکن است بعد از چند ماه خونریزی داشته و یا خونریزی آنها بسیار کم بوده و یا بسیار زیاد باشد. با گذشت زمان دوران ماهوار آنها منظم تر شده میرود زنانیکه از روش هورمونی تنظیم خانواده استفاده می نمایند، بعضی اوقات در وسط ماه خونریزی پیدا میکنند. برای معلومات بیشتر در مورد تغییرات خونریزی از سبب روش های هورمونی تنظیم خانواده صفحات 207 تا 215 دیده شود. زنان مسن تر که هنوز به یائسگی (menopause) داخل نشده باشند ممکن است خونریزی های شدید تر و یا زودتر از زمانیکه جوانتر بودند، داشته باشند. هر قدر که به یائسگی نزدیکتر شده میروند ممکن است خونریزی ماهوار آنها برای چند ماه متوقف شده و باز دوباره آنها داشته باشند.

درد با خونریزی ماهوار

در جریان خونریزی ماهوار رحم فشرده میشود تا بقایای فرش تخریب شده را تیله نماید. این فشردگی ها در قسمت های پائین کمر سبب درد شده که بعضی اوقات بنام گرفتگی (Cramps) یاد میشود درد ممکن است قبل از شروع خونریزی و یا بعد از شروع خونریزی آغاز گردد.

چه کاری باید انجام شود

- قسمت پائین شکم خود را مالش دهید اینکار عضلات سخت را رخاوت میدهد.
- يك بوتل پلاستیکی و یا ظرف دیگری را از آب داغ پر کرده و در پائین شکم پائین کمر خود بگذارید و یا هم يك تکه ضخیم را در آب داغ غوطه کرده و به عوض بوتل استفاده نمائید.
- جای تهیه شده از برگ درختان تمشك، زنجفیل و یا بابونه را بنوشد. زناندر جامعه شما ممکن است جوشانده های دیگری را علاج های دیگری را برای این نوع دردها بشناسند.
- به اجرای کار روزانه خود ادامه دهید.
- کوشش نمائید که تمرین کنید یا قدم بزنید.
- يك دوی ضد درد ضعیف بگیریید ایبوپروفین (Ibopofen) برای دردهای خونریزی ماهوار بسیار خوب موثر خواهد بود (صفحه 382 دیده شود).
- اگر شما همچنان خونریزی شدید داشته باشید و چیز دیگری موثر نباشد، گرفتن تابلیت های جلوگیری از حمل که مقدار کمی هورمون دارند برای 6 تا 12 ماه ممکن است کمک نماید (صفحه 208 دیده شود).



خونریزی غیر نارمل 359
مسن شدن 129



فشار دادن سخت در نقطه دردناک بین انگشت کلان و انگشت اشاره بسیاری دردها را آسان میسازد. برای شناسایی نقاط دیگریکه میتواند دردهای خونریزی ماهوار را کاهش دهد صفحه 542 دیده شود.



سندروم قبل از قاعدگی (Premenstrual syndrome)

بعضی زنان و دختران چند روز قبل از شروع خونریزی ماهوار خویش ناراحتی دارند. آنها ممکن است یکی یا بیشتر از علایمی را داشته باشند که شامل سندروم قبل از قاعدگی میباشد. زنانیکه سندروم قبل از قاعدگی را دارند ممکن است این حالات را مشاهده نمایند.

- درد پستانها.
- احساس پر بودن قسمت پائین شکم.
- قبضیت.
- احساس خستگی بیشتر.
- عضلات دردناک بخصوص در قسمت پائین شکم یا کمر.
- تغییر در افرازات مهبل.
- چربی ویا جوانی دانه ها در روی.
- احساساتیکه قوی بوده و کنترل آن مشکل است.

بسیاری زنان اقلأ یکیک ازین علایم را هر ماه داشته و بعضی زنان تمام علایم را دارند. یک زن ممکن است از یک ماه تا ماه دیگر علایم مختلفی داشته باشد. برای بسیاری زنان روزهای قبل از شروع عادت ماهوار یک زمان ناراحت کننده است. مگر بعضی زنان میگویند که آنها نو آوری بیشتر نموده و بیشتر قدرت اجرائی پیدا میکنند.

چه کاری باید انجام داد:

کدام کمک ها برای علایم مختلف سندروم قبل از قاعدگی موجود است برای دریافت اینکه چه کمک خواهد نمود، یک زن باید کار های مختلفی را امتحان نماید و یاد داشت نماید که کدام یکی ازین ها برایش احساس بهبودی میدهد.

اولاً پیشنهاداتی را که برای درد های خونریزی ماهوار داده شده بود امتحان نمایند (صفحه 50 دیده شود).

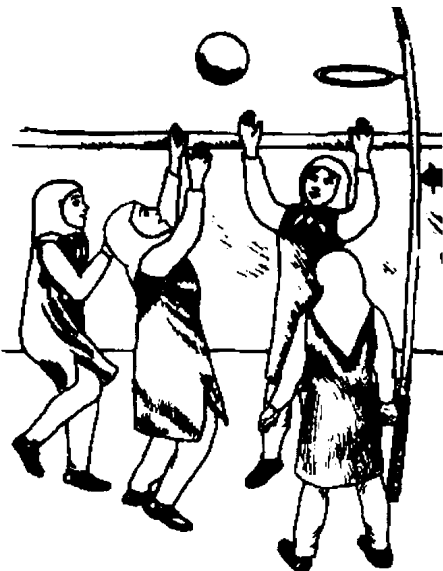
این نظریات نیز کمک خواهد کرد.

• نمک کمتر بخورید نمک سبب میشود تا مقدار بیشتری آب در بدن ذخیره شود که این حالت احساس پر بودن پائین شکم را بیشتر میسازد.

• کوشش نمائید از خوردن کافئین (درچای، قهوه و بعضی نوشابه ها مانند کوکاکولا موجود است) پرهیز نمائید.

• کوشش نمائید تا حبوبات، بادام زمینی، ماهی تازه، گوشت و شیرویا دیگر غذاهائیکه پروتین زیاد دارد بخورید. زمانیکه بدن شما ازین مواد استفاده مینماید اب اضافی وجود را برطرف میسازد بدین ترتیب احساس پر بودن و گرفتگی شکم کمتر میشود.

• داروهای گیاهی را امتحان نمائید از زنان مسن تر در جامعه خودبپرسید که کدام یکی ازین داروها موثر خواهد بود.



تمرینات بعضاً برای سندروم قبل از قاعدگی کمک مینماید.