



महिनावारी Menstruation

चित्रकार :

श्री सुजन चित्रकार
श्री प्रोमिना श्रेष्ठ

लेआउट तथा डिजाइन:

वाटर कम्युनिकेसन,
नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं

प्रश्नहरूको स्रोत:

किशोर किशोरीहरु

उत्तरहरूको स्रोत :

श्री अशेष खनाल (समाजशास्त्री)
श्री बन्दी बहादुर खड्का (स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ)
श्री भोगेन्द्र राज डोटेल (जनस्वास्थ्य विशेषज्ञ)
डा. तारा मैया शाक्य (चिकित्सा विशेषज्ञ)
श्रीमती शर्मला महर्जन (मनोवैज्ञानिक)
श्री खुमानन्द सुवेदी (यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य विशेषज्ञ, सीसो नेपाल, काठमाडौं)

पुस्तिका निर्माण परामर्शदाता :

श्री पुष्कर राज सिलवाल

प्राविधिक सहयोग:

रेजिना गर्गन, पुष्पलता पाण्डे र ईभा सिल्डवाख
जर्मन विकास नियोग, टेकु, काठमाडौं, नेपाल

पुस्तिका निर्माणकर्ता :

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र,
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

सहयोग :

परिवार स्वास्थ्य महाशाखा,
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

प्रथम संस्करण : चैत्र २०६६

दोस्रो संस्करण : जेठ २०६८



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

फोन: ४२४४२७, ४२४४११
४२४४३०
फैक्स: ४२१३६७
Email: hellis@wlink.com.np
Website: nheicc.gov.np

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

प.सं. : २०६७०६८
च.नं. :

पचली, टेकु
काठमाडौं, नेपाल
मिति: २०६८/०२/३१

पुस्तिकाको सदुपयोग बारे

किशोरावस्था मानव जीवनको लागि विशिष्ट अवस्था हो । यो अवस्थामा हुने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक परिवर्तनहरूले व्यक्तिको जीवनवृत्ति विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका राख्दछ । आजका युवायुवती भोलिको राष्ट्र निर्माणको आधारशीला भएका हुँदा, उनीहरूको चौतर्फी विकास र प्रवर्द्धनका लागि स्वास्थ्य र शिक्षाको अहम् महत्त्व हुन्छ ।

विशेषतः किशोरकिशोरीहरूमा देखिने विकृति, विसंगतीमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारेको अल्प ज्ञान र गलत आचरणको प्रभाव बढी हुने हुनाले यसबारे सही र तथ्यगत ज्ञान, सीप र धारणाको विकास गराउनु जरुरी हुन्छ । यसतर्फ अभिभावक, विद्यालय, समुदाय, शिक्षक लगायत सम्बन्धित सरोकार संघसंस्थाहरूले आफ्नो कार्यक्षेत्र र कार्यक्रममा यस विषयलाई समावेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यही क्रममा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार स्वास्थ्य महाशाखाबाट सञ्चालित किशोरावस्था प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रमको लागि किशोरावस्था सम्बन्धी पुस्तिका भाग १ देखि ८ सम्म तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारेमा वास्तविक सही र तथ्यगत ज्ञान सीप प्राप्त गरी उनीहरूले आफ्नो व्यवहार तथा आचरणमा परिवर्तन गर्नेछन् भन्ने विश्वास लिएको छु । यसको व्यापक प्रयोग र प्रचारप्रसारमा सबै पक्षको सहयोगको अपेक्षा राख्दै यस पुस्तिका लेखन तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न हुनुहुने सबै महानुभावहरूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

बद्रि बहादुर खड्का
निर्देशक

दुई शब्द

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार किशोर किशोरी भन्नाले १० बर्ष देखि १९ बर्षसम्मका व्यक्तिहरूलाई जनाउँदछ। नेपालको जनगणना २०५८ अनुसार नेपालमा किशोर किशोरीले कुल जनसंख्याको लगभग एक चौथाई भाग ओगटेका छन्।

किशोरावस्था जीवनको एक विशेष अवस्था हो। यसलाई अन्य अवस्था भन्दा बढी संवेदनशील अवस्थाको रूपमा पनि हेरिन्छ किनभने किशोरावस्थामा शारीरिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक विकास र परिवर्तनहरू हुने गर्दछन्। किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकता अरु व्यक्तिहरूको भन्दा भिन्न हुनुको साथै नेपालमा यस अवस्था प्रतिको सकारात्मक सोचाइ र बुझाइमा पनि कमी देखिन्छ। किशोर किशोरीहरूको आवश्यकता उनीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको विकास, आवेगात्मक अवस्था, अपरिपक्वता तथा बानी ब्यहोरा सम्बन्धी विषयलाई सम्बोधन गर्ने कुरा अन्य देश भन्ने नेपालको लागि पनि चुनौतीको रूपमा रहेको छ।

किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बर्द्धन गर्नको लागि विभिन्न स्वास्थ्य सेवाको साथसाथै यस सम्बन्धी सही जानकारीको पनि एकदमै महत्वपूर्ण भूमिका रहने गर्दछ। यसै तथ्यलाई मध्यनजर गर्दै राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रले जि.टि.जेड.को सहयोगमा यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको छ।

नेपालमा किशोर किशोरीहरूलाई नै प्रत्यक्ष रूपमा सहभागी गराएर उनीहरूकै आवश्यकता अनुसार उनीहरूकै लागि जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको यो पहिलो प्रयास हो। यस पुस्तिकाको माध्यमबाट किशोर किशोरीहरूलाई सही समयमा सही जानकारी उपलब्ध गराउने जमर्को गरिएको छ। यस पुस्तिकालाई सुधार गर्न र अझ रोचक तथा ज्ञानवर्धक बनाउन पाठकवृन्दको केही सुझावहरू भएमा सहर्ष स्वीकार गर्दै त्यस्ता सुझावहरूलाई आगामी प्रकाशनमा समावेश गर्न सकिनेछ।

अन्तमा यो पुस्तिका तयार पार्ने कार्यमा प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोग गर्नु हुने जि.टि.जेड.लाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दै आगामी दिनहरूमा पनि यस प्रकारको सहयोगको अपेक्षा गरिएको छ। साथै, यो पुस्तिका तयार गर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने र संलग्न हुनु भएका स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतका परिवार स्वास्थ्य महाशाखा, जिल्ला स्वास्थ्य/जनस्वास्थ्य कार्यालयहरू, तथा शिक्षा मन्त्रालय अन्तर्गतका शिक्षा विभाग, जिल्ला शिक्षा कार्यालय र विभिन्न विद्यालयहरू, जिज्ञासा राख्ने किशोर किशोरीहरू, जिज्ञासाको उत्तर तयार गर्ने विज्ञ लेखक तथा अन्य सम्पूर्ण संस्था तथा महानुभावहरूलाई यस राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु। यसका साथै यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको अध्ययनबाट किशोर किशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य प्रवर्द्धनको लागि भरपूर सहयोग पुग्नेछ भन्ने आशा गर्दछु।

धन्यवाद।

चैत्र २०६६



लक्ष्मी रमण वन

निर्देशक

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाण्डौ

प्रिय भाई - बहिनीहरू !

यो जानकारीमूलक पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अन्तर्गतको राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तयार पारेका आठवटा पुस्तिकामध्येको एउटा पुस्तिका हो । यो जानकारीमूलक पुस्तिका तयार पार्नुको प्रमुख उद्देश्य भनेको किशोर-किशोरीहरूलाई आफू बच्चा अवस्थाबाट वयस्क अवस्थामा प्रवेश गर्ने क्रममा आफ्ना मनमा उब्जिएका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाहरूको सही उत्तर प्रदान गर्नु हो । हामीले तयार पारेका यी आठवटा जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूमा किशोर-किशोरीहरूलाई आफ्नो किशोरावस्था, यौन तथा यौन-सम्पर्क, चुरोट, रक्सी तथा लागू पदार्थको दुर्व्यसन र यसका परिणामहरू, मित्रता र माया, विवाह तथा गर्भवतीसम्बन्धी जानकारीहरू, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यौन तथा एच.आई.भी./एड्स र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारहरूको बारेमा जानकारीहरू प्रश्न-उत्तरको रूपमा राखिएको छ ।

यी जानकारीमूलक पुस्तिकामा समावेश गरिएका प्रश्नहरू नेपालको सातवटा जिल्लाका १३ वटा विद्यालयमा पढ्ने र केही विद्यालय छाडेका विभिन्न जातजाति तथा भाषाभाषी भएका, हिमाल, पहाड तथा तराई सबै क्षेत्रका तपाईंहरू जस्तै किशोर-किशोरीबाट संकलन गरिएका करिब १०,००० (दश हजार) प्रश्नहरूबाट छानिएका हुन् । प्रश्नहरू छान्दाखेरि सबैभन्दा धेरै सोधिएका तथा महत्वपूर्ण प्रश्नहरूलाई विशेष महत्व दिइएको छ र प्रश्नहरू छान्ने काम पनि किशोर-किशोरीहरूले नै गरेका छन् । छानिएका प्रश्नका उत्तर लेख्ने काम प्रश्नहरूको प्रकृतिअनुसार नै सम्बन्धित विषयका ज्ञाताहरू जस्तै : समाजशास्त्री, चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, तथा स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञहरूबाट गरिएको छ । प्रश्नहरूको उत्तर लेख्दाखेरि पनि सबैले सजिलै बुझ्नु भन्ने उद्देश्यले तपाईंहरूजस्तै किशोर-किशोरीहरूको समूहले लगाताररूपमा यसलाई पढेर आवश्यक सल्लाह र सुझाव दिने अनि विशेषज्ञहरूले उत्तरलाई परिमार्जन गर्दै जाने गरेर सकेसम्म सहज र सरल बनाउने प्रयास गरिएको छ । वास्तवमा, उमेर बढ्दै जाने क्रममा किशोर-किशोरीहरूले विभिन्न नयाँ तथा नौला परिवर्तनहरूको सामना गर्नुपर्ने र यस्ता विषयमा सही निर्णय लिनुपर्ने हुन्छ । यस्ता विषयमा निर्णय लिँदाखेरि हामीलाई साथीभाइ, बुवा-आमा तथा अन्य व्यक्तिहरूले सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । तर आफूले कस्तो साथी बनाउने, कोसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, कुन उमेरमा विवाह गर्ने, कुन उमेरमा बच्चा जन्माउने, यौन रोग तथा एच.आई.भी.बाट कसरी बच्ने भन्ने जस्ता कुराहरूको निर्णय गर्ने पहिलो जिम्मेवारी भनेको तपाईंहरूको आफ्नै हो । हामीले आशा गरेका छौं की हाम्रा यी जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूले तपाईंहरूलाई सही समयमा सही निर्णय लिनको लागि सहयोग गर्नेछन् ।

धन्यवाद ।

विषय सूचि

क्र.सं.	पृष्ठ
१.	महिनावारी भनेको के हो ?..... १
२.	के महिनावारी रोग हो ?..... १
३.	महिनावारी कुन उमेरमा सुरू हुन्छ र रोकिन्छ ?..... २
४.	कस्तो महिनावारीलाई ढीलो महिनावारी भन्न सकिन्छ ?..... २
५.	कस्तो अवस्थाले चाँडो महिनावारी निम्त्याउँछ र यो किन उमेर ढलेपछि आफैँ बन्द हुन्छ ?..... २
६.	किन महिनावारी किशोर अवस्थामा मात्र हुन्छ र यो किन महिलाहरूमा मात्र हुन्छ ? ३
७.	महिनावारीको मुख्य भूमिका के हो ? ४
८.	के महिनावारी यौनसम्पर्क गरिसकेका महिलाहरूमा मात्र हुन्छ ? (केटाहरूसँग शारीरिक यौनसम्पर्क गरेपछि मात्र हुन्छ ?)..... ४
९.	पहिलो पटक महिनावारी हुँदा के-के समस्या पर्न सक्दछ ? महिनावारी भएपछि कस्ता किसिमका शारीरिक र मानसिक समस्याहरू हुन्छन् ?..... ५
१०.	किन कोही महिलाहरूमा महिनावारी हुँदैन ? यो नहुनाका कारण के-के हुन् ?..... ५
११.	महिनावारी कहिल्यै नहुनाले र धेरै ढीलो उमेरमा सुरू हुनाले के-के असर पर्न सक्दछ ?..... ६
१२.	महिनावारी समयमा नहुनु (जस्तै ३५ दिन वा २-३ महिनासम्म नहुनु र कहिले महिनाको दुईपटक हुनु त्यो पनि ८ दिनसम्म लगातार हुनु) को कारण के हो ? के यो स्वाभाविक कुरा हो या यसले स्वास्थ्यमा समस्याहरू निम्त्याउन सक्दछ ? ७
१३.	महिनावारी हुँदा विभिन्न महिलाहरूमा विभिन्न किसिमका समस्याहरू जस्तै कमजोरी, अल्छीपन, रिङ्गटा लाग्नु, तल्लो पेट दुख्नु, स्तन दुख्नु, हात-खुट्टा दुख्नु, हिँड्न गाह्रो हुनु, खान मन नलाग्नु, मानसिक तनाव आदि हुन्छन्, यसका कारणहरू के-के हुन् ? यसलाई कसरी रोक्न सकिन्छ ?..... ७
१४.	मलाई महिनावारी हुँदा केही पनि दुख्ने गर्दैन, के यो स्वाभाविक हो ?..... ९
१५.	के महिनावारी हुँदा दुखाइ कम गर्न र कहिलेकाहीं महिनावारीलाई सार्न औषधि खानु ठीक हो या होइन ? ९
१६.	महिनावारी हुँदा कसरी सर-सफाइ गर्न सकिन्छ ? महिनावारी हुँदा के-के

- प्रयोग गर्न सकिन्छ ? १०
१७. के महिनावारी हुँदा महिलाहरुको खानपानमा विशेष ध्यान राख्न जरूरी छ, किन ? १०
१८. महिनावारी हुँदा किन कहिले कसैको अत्यधिक रगत बग्ने र कहिले कसैको कम रगत बग्ने गर्दछ ? यसमध्ये कस्तो किसिमको बगाइले असर पार्न सक्दछ ? धेरै रगत बग्नेबाट के-कस्तो असर पर्न सक्दछ र यसलाई रोक्न कस्ता घरेलु उपाय प्रयोग गर्न सकिन्छ ?..... ११
१९. हरेक २८ दिनपश्चात् महिनावारी हुनुलाई नै किन ठीक मानिन्छ ?..... ११
२०. किन मलाई मेरो महिनावारीको बारेमा अरूलाई भन्नु डर लाग्छ ?..... १२
२१. किन महिनावारी हुने केही दिन अगाडि योनीबाट सेतो पानी बग्ने र अनुहारमा रातो दागहरू आउने गर्दछ ?..... १३
२२. महिनावारी भएपछि कति दिनसम्म वा पछि यौनसम्पर्क गर्दा गर्भ रहँदैन ?..... १४
२३. महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहन जाने सम्भावना कति हुन्छ ? महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा के हुन सक्दछ ?..... १४
२४. महिनावारी भएपछि यौनइच्छा घट्छ या बढ्छ ?..... १५
२५. केटीहरु महिनावारी हुनुभन्दा अगाडि गर्भवती हुन सक्छन् या सक्दैनन् ?.. १६
२६. महिनावारी बन्द भएपछि के-कस्ता रोग र समस्याहरुले सताउन सक्दछन् ?.. १६

१. महिनावारी भनेको के हो ?

महिनावारी एउटा यस्तो प्राकृतिक प्रक्रिया हो जसमा महिलामा रागरस (Hormone) को प्रभावको कारणले डिम्बाशयबाट डिम्ब निष्कासन भएपछि बिस्तारै बाक्लो हुँदै गएको पाठेघरको भित्री तह तुहिएर रगत बग्छ।

प्रत्येक मासिक चक्रमा रागरस Hormone को मात्रामा आउने परिवर्तनले गर्दा पाठेघरको भित्री तहका सूक्ष्म रक्त नलिकाहरू फैलने तथा कोषहरू वृद्धि हुन जान्छन्। जसको कारणले गर्दा पाठेघरको भित्री तह बाक्लो र नरम बन्दछ। यदि त्यही महिलामा गर्भधारण हुँदैन भने रागरस Hormone को मात्रामा विपरीत किसिमले परिवर्तन आउने हुँदा ती सूक्ष्म रक्त नलिकाहरू फैलन बन्द हुन्छ, र पाठेघरको भित्रीतहमा बनेको बाक्लो र नरम तह कायम हुन नसकी फुटेर महिनावारीको रूपमा रक्तस्राव हुन्छ। साथै महिनावारी सुरु हुनु भनेको महिला प्रजनन गर्न सक्ने उमेर वा गर्भवती हुन सक्ने उमेरमा प्रवेश भएको अवस्थाको एउटा संकेत पनि हो।



२. के महिनावारी रोग हो ?

होइन, न त महिनावारी रोग हो न त स्वास्थ्य समस्या। यो एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया नै हो। महिलाहरूमा निस्कने रागरस (Hormone) को मात्रामा हुने परिवर्तनले गर्दा महिनावारी हुने गर्दछ। साधारणतया महिनामा २८ दिनमा एक पटक महिलाहरूको योनीबाट रगत बग्छ। यो २९ देखि ३५ दिन भित्रमा हुन्छ र ३-५ दिनसम्म रगत बग्दछ।



३. महिनावारी कुन उमेरमा सुरु हुन्छ र रोकिन्छ ?

सामान्यतया महिनावारी १० देखि १५ वर्षका किशोरीहरूमा सुरु हुन्छ र ४५ देखि ५५ (लगभग ५०) वर्षको उमेरको हुँदा महिलाको महिनावारी रोकिन्छ।



४. कस्तो महिनावारीलाई ढीलो महिनावारी भन्न सकिन्छ ?

यदि महिनावारी १६ वर्षको उमेर हुँदा पनि भएन भने महिनावारी ढीलो भएको भन्न सकिन्छ। महिनावारी यसरी ढीलो उमेरमा भएका किशोरीहरूको शारीरिक विकासको क्रम नै ढीलो हुन जान्छ। खास गरी Secondary sexual characteristic जस्तै स्तन बढ्नु, काखीमा राँ आउनु जस्ता परिवर्तन भएपछि साधारणतया दुई वर्ष भित्र महिनावारी भएको हुनु पर्छ, यदि दुई वर्षभन्दा पछि भएमा त्यस महिनावारीलाई ढीलो भएको भन्न सकिन्छ।

५. कस्तो अवस्थाले चाँडो महिनावारी निम्त्याउँछ र यो किन उमेर ढलेपछि आफै बन्द हुन्छ ?

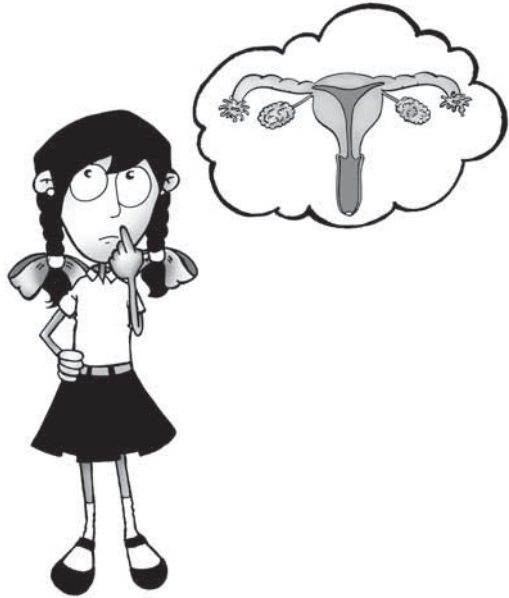
किशोरीहरूको शरीरको उचाई र तौल (Height & Weight) मा फरक उनीहरूको पौष्टिक आहारको कारणले गर्दा हुन्छ। यदि पौष्टिक आहार पुगेमा कोही कोही किशोरीहरूमा चाँडै महिनावारी हुन सक्छ।

महिलाको डिम्बाशयबाट उत्पादन हुने इस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन रागरस Hormone को प्रभावमा पाठेघरको भित्री तह बिस्तारै बाक्लो बन्छ। केटीको डिम्बाशयबाट प्रत्येक महिना एउटा परिपक्व डिम्ब निस्कन्छ, जुन यदि शुक्रकीटसँग निसेचित भएमा गर्भ रहन्छ।

यदि उक्त डिम्ब निसेचित नभएमा सो तहमा ती दुवै रागरस (Hormone) हरूको कमी हुँदै जान्छ र अन्त्यमा पाठेघरको भित्री तह तुहिन्छ र रगत बग्छ, जसलाई हामी महिनावारी भएको भन्छौं। जब उमेर ढल्दै जान्छ, इस्ट्रोजन रागरस (Hormone) को उत्पादनमा पनि कमी हुँदै जान्छ जसले गर्दा डिम्ब निष्कासन पनि हुँदैन, पाठेघरको भित्री तह बढ्दैन अनि महिनावारी बन्द हुन थाल्छ। धेरै जसो महिला जब ४५ वर्ष देखि ५५ वर्षको उमेरका हुन्छन् तब उनीहरूमा महिनावारी रोकिने गर्दछ।

६. किन महिनावारी किशोर अवस्थामा मात्र हुन्छ र यो किन महिलाहरूमा मात्र हुन्छ ?

महिनावारी किशोरी अवस्थामा सुरु हुन्छ अर्थात् महिनावारी साधारणतया १० देखि १५ वर्षसम्मका किशोरीहरूमा सुरु हुन्छ। अनि जब महिला ४५ देखि ५५ वर्षका हुन्छन्, महिनावारी रोकिन्छ। यो किशोरी तथा महिलामा मात्र हुन्छ। किनकि महिलाहरूको डिम्बाशयबाट इस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टेरोन नामक रागरस उत्पादन हुन्छन् जसको प्रभावले महिनावारी हुन्छ। डिम्बाशय (पाठेघर) महिलामा मात्र हुने भएकाले महिलामा नै महिनावारी हुन्छ।



७. महिनावारीको मुख्य भूमिका के हो ?

महिलाहरूको डिम्बाशयवाट इस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टेरोन रागरस (Hormone)हरू उत्पादन हुन्छन्। पाठेघरको भित्री तह यसको प्रभावद्वारा बिस्तारै बढ्दै जान्छ र सो तह बाक्लो बन्छ। शिशुको विकासको लागि यो आवश्यक छ। करिब १४ दिनमा डिम्बाशयवाट एक डिम्ब निस्कन्छ र उक्त परिपक्व भएको डिम्ब शुक्रकीटवाट निसेचित भएमा गर्भ रहन्छ। तर यदि निसेचित नभएमा गर्भ रहँदैन र सो तहको कुनै प्रयोजन हुँदैन। अनि डिम्बाशयवाट उत्पादन हुने ती रागरस (Hormone)हरूको परिमाणमा कमी हुन्छ र पछि पाठेघरको भित्री तह तुहिन्छ। यसरी भित्री तह तुहिएर रगत आउँछ जसलाई महिनावारी भनिन्छ। महिनावारीको मुख्य भूमिका भनेको पहिलो महिनामा निष्कासन भएको डिम्ब निसेचित नभएको अथवा गर्भवती नभएको संकेत हो।

८. के महिनावारी यौनसम्पर्क गरिसकेका महिलाहरूमा मात्र हुन्छ ? (केटाहरूसँग शारीरिक यौनसम्पर्क गरेपछि मात्र हुन्छ ?)

होइन, महिनावारी हुनु र यौनसम्पर्क हुनुको सम्बन्ध छैन। किशोरावस्थाका केटीहरूमा प्राकृतिक रूपमा आफैँ महिनावारी हुन्छ। महिनावारी उमेर पुगेका किशोरीहरू तथा महिलाहरूमा सामान्यतया २८ दिनको फरकमा प्राकृतिक रूपमा आफैँ हुने एउटा शारीरिक (physiological) प्रक्रिया हो।

८. पहिलोपटक महिनावारी हुँदा के-के समस्या पर्न सक्दछन् ? महिनावारी भएको बेलामा कस्ता किसिमका शारीरिक र मानसिक समस्याहरू हुन्छन् ?

पहिलो कुरा त पहिलो पटक महिनावारी भएका किशोरीहरूमा योनीबाट रक्तस्राव हुन्छ। कसै कसैमा केही बढी रक्तस्राव पनि हुनसक्छ। महिनावारी हुँदा महिलाको तल्लो पेट अथवा ढाड दुख्न सक्छ। त्यस्तै गरी महिनावारीमा अल्छिपना आउने, टाउको दुख्ने वा रिङ्गटा लाग्ने, खान मन नलाग्ने आदि हुन सक्छन्। यतिमात्र नभई मानसिक तनाव जस्ता समस्याहरू पनि हुन सक्छ। तर यस्ता समस्याहरू धेरैजसो विस्तारै आफैँ ठीक हुन्छन्। किनकि धेरैजसो किशोरीहरूलाई महिनावारीको ज्ञान नहुनुका साथै हाम्रो समाजमा यो स्वस्थ र साधारण प्रक्रियालाई पनि सामाजिक र धार्मिक कुरासँग जोडेर व्यवहारमा छुट्याएर राख्ने, छुन नहुने जस्ता कुरा गरिएको हुन्छ। महिनावारी हुने उमेरका किशोरीहरूलाई बेलैमा महिनावारी सम्बन्धी ज्ञान नदिनाले किशोरीहरूको महिनावारी हुँदा आत्मविश्वास कमजोर हुनुको साथै उनको आत्मसम्मानमा चोट लाग्न पनि सक्छ र मानसिक तनाव बढ्दछ।



१०. किन कोही महिलाहरूमा महिनावारी हुँदैन ? यो नहुनाका कारण के-के हुन् ?

कोही कोही महिलाहरूमा महिनावारी हुँदैन। यो विभिन्न कारणहरूले गर्दा हुन सक्छ। ती कारणहरूमध्ये धेरैजसो तल उल्लिखित छन् :-

- शरीरमा भएको पिट्युटरी गोनाडोट्रोपीन नामक ग्रन्थिबाट निस्कने गोनाडोट्रोपीन रागरस (Hormone) को कमी भएकाले गर्दा डिम्बाशयबाट इस्ट्रोजन रागरस (Hormone) को निष्कासन नै कम हुन्छ। जसले गर्दा पाठेघरको भित्री तहबाट

सूक्ष्म रक्त नलिकाहरूबाट रगत बगाउने कार्य पूर्ण विकसित हुन सक्दैन र महिनावारी नहुन सक्छ।

- ख) कोही महिलाहरू जन्मजात नै प्रजनन अङ्गहरूको विकृति भएका हुन्छन्। जस्तै योनीद्वार बन्द हुने (imperforated hymen) वा पाठेघरको बनावट नै सानो हुने (transverse vaginal septum) आदि कारणले गर्दा महिनावारी कहिलेकाहीं नहुन सक्छ। योनीद्वार बन्द हुने वा योनी नभएको वा पाठेघरको मुखको प्वाल बन्द रहेमा महिनावारीको रूपमा भित्र त रगत महिनै पिच्छे बगेको हुन्छ तर त्यो रगत योनीबाहिर निस्कन सक्दैन र देखिने महिनावारी हुँदैन।
- ग) थाइरोइड रागरस (Hormone)को गडबडीको कारणले गर्दा पनि महिनावारी नभएको हुन सक्छ।
- घ) यी माथिका बुदाँहरूबाहेक किशोरी अवस्थामा पौष्टिक आहारको कमी, रक्तअल्पता, टी.बी. रोग तथा सानो उमेरमै हुने डाइबेटिज (Juvenile Diabetes) जस्ता रोगको कारणले गर्दा पनि महिनावारी नभएको हुन सक्छ।

११. महिनावारी कहिल्यै नहुनाले र घेरै ठीलो उमेरमा सुरु हुनाले के-के असर पर्न सक्दछ ?

महिनावारी कहिल्यै नहुनाले वा ठीलो हुनाले जुन कारणबाट भएको हो त्यहीअनुसारको असर शरीरमा पर्दछ। जस्तै योनीमार्ग बन्द भएको वा योनी नै नभएको वा पाठेघरको मुख सानो भएमा महिनावारीमा बगेको रगत भित्रै जम्मा भै राखेको हुन्छ अनि छिन छिनमा पेट दुख्न थाल्छ। जसले गर्दा पिसाब रोकिने पनि हुन सक्छ। यदि पाठेघर नहुने वा डिम्बाशय नहुने जस्ता विकृति रहेछन् भने पछि बच्चा हुँदैन र मानसिक तनाव आउन सक्छ।

१२. महिनावारी समयमा नहुनु (जस्तै ३५ दिन वा २-३ महिनासम्म नहुनु र कहिले महिनाको दुईपटक हुनु त्यो पनि ८ दिनसम्म लगातार हुनु) को कारण के हो ? के यो स्वाभाविक कुरा हो या यसले स्वास्थ्यमा समस्याहरू निम्त्याउन सक्दछ ?

महिनावारी समयमा (जस्तै ३५ दिन वा २-३ महिनासम्म) नहुनुलाई विज्ञानको भाषामा ओलिगो मेनोरिया (oligomenorrhea) भनिन्छ। यो अस्वाभाविक हो, जुन महिलामा हुने रागरस (Hormone) को गडबडीले गर्दा हुने गर्छ। त्यस्तै गरी कुनै डिम्बाशयमा हुने रोग जस्तै Polycystic Ovarian disease भएमा पनि महिनावारी समयमा नहुने वा ढीलो हुने गर्छ।

यदि महिनावारी महिनाको दुईपटक हुन्छ, वा ८ दिनसम्म लगातार हुन्छ भने त्यसलाई मेनोरेजिया (menorrhagia) भनिन्छ। त्यो पनि अस्वाभाविक महिनावारी नै हो। यो इस्ट्रोजन Hormone बढी मात्रामा भएको खण्डमा हुन सक्छ। यी दुवै अवस्था स्वाभाविक होइनन्। यस्तो अवस्थामा स्त्रीरोग तथा प्रसूति विशेषज्ञ डाक्टरसँग जाँच गराई समयमै उपचार गराएमा ठीक हुन्छ।

१३. महिनावारी हुँदा विभिन्न महिलाहरूमा विभिन्न किसिमका समस्याहरू जस्तै कमजोरी, अल्छीपन, रिङ्गटा लाग्नु, तल्लो पेट दुख्नु, स्तन दुख्नु, हात-खुट्टा दुख्नु, हिँड्न गाह्रो हुनु, खान मन नलाग्नु, मानसिक तनाव आदि हुन्छन्, यसका कारणहरू के-के हुन् ? यसलाई कसरी रोक्न सकिन्छ ?

महिनावारी हुँदा प्रत्येक मासिक चक्रभन्दा अगाडि रागरस (Hormone)को मात्रामा आउने परिवर्तनले गर्दा पाठेघरको भित्री तहमा सूक्ष्म रक्तनलीहरू फैलन बन्द भई पाठेघरको भित्री तहमा



बनेको बाक्लो र नरम तह कायम हुन नसकी फुटेर महिनावारीको रूपमा रक्तस्राव हुन्छ। यही प्रक्रियाले गर्दा नै तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने आदि गर्दछ। त्यस्तै गरी त्यही रागरस (Hormone) हरूको परिवर्तनले गर्दा कुनै कुनै महिलाको स्तन साच्चो वा कडा हुनु वा दुख्नु, कब्जियत हुनु, थकित महसूस हुनु, मांसपेशीहरू दुख्नु, अनुहारमा डन्डीफोर आउनु, खान मन नलाग्नु, मानसिक तनाव

आदि भएको हुन सक्छ। सबै महिलामा यी लक्षण हुन्छन् नै भन्ने छैन। यदि भएमा पनि महिनै पिच्छे यी लक्षणहरू फरक फरक हुन सक्छन्। यस्ता समस्याहरूलाई रोक्न तलका बुँदाहरूमा ध्यान दिनु जरूरी छ :-

- क) तल्लो पेटमा हलुका तरिकाले मालिस गर्दा कडा मांसपेशी नरम हुन्छ।
- ख) तातो पानी रबरको थैली वा बोतलमा राखेर सेक्ने।
- ग) ऎसेलुको पात र अदुवाको धूलो राखी तातो चिया वा पानी पिउने।
- घ) यदि अत्यधिक रक्तस्राव भएमा स्वास्थ्यकर्मीकहाँ परामर्श लिने।
- ङ) त्यसबाहेक प्रत्येक महिनामा यस्ता फरक-फरक समस्या हुँदा के गर्दा ठीक हुन्छ या फाइदा हुन्छ भन्ने कुरा आफैले पनि थाहा पाइराख्नु जरूरी हुन्छ।
- च) कसैलाई मानसिक चिन्ता, तनाव आउने हुन्छ। त्यसैले यो एक प्राकृतिक अवस्था भएको र यसले कुनै ठूलो हानि गर्दैन भन्ने बुझेर यसप्रतिको चिन्ता हटाउन नियमित योग, प्राणायाम तथा व्यायाम गर्नाले त्यस्ता मानसिक चिन्ता हट्न मद्दत पुग्दछ।
- छ) अत्यधिक रक्तस्राव बाहेकका अन्य लक्षणहरू सामान्य हुन्।

यिनीहरूलाई सामान्य व्यवस्थापन गरे मात्र पनि आफैँ कम हुन सक्छ। त्यसैले बढी चिन्ता गर्ने, डराउने गर्नु पर्दैन।

१४. मलाई महिनावारी हुँदा केही पनि दुख्ने गर्दैन, के यो स्वाभाविक हो ?

सबै महिलाहरूमा महिनावारी हुँदा दुख्नै पर्छ वा केही लक्षण देखा पर्नु नै पर्छ भन्ने छैन। महिला-महिलामा यो फरक हुन सक्छ। कसैकसैमा केही पनि लक्षण नहुन सक्छ। जुन स्वाभाविक (Normal) कुरो नै हो। तसर्थ यदि तपाईंलाई महिनावारी हुँदा केही पनि दुख्दैन भने यो स्वाभाविक नै हो।

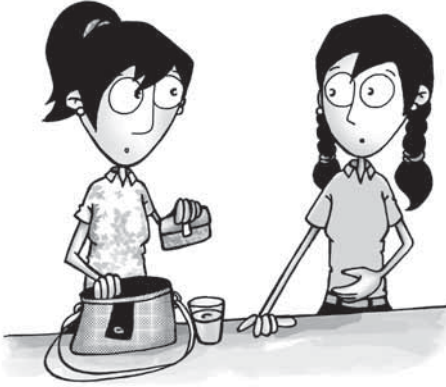


१५. महिनावारी हुँदा दुखाइ कम गर्न र कहिलेकाहीँ महिनावारीलाई सार्न औषधि खानु ठीक हो या होइन ?

महिनावारी हुँदा दुखाइ कम गर्ने औषधि खाए पनि केही फरक पर्दैन। तर धेरै समयसम्म खानु उचित हैन किनकि दुखाइ कम गर्ने औषधिको आफ्नै नकारात्मक असर (side effect) जस्तै पेट पोल्ने हुन सक्छ। त्यस्तै गरी महिनावारी सार्ने औषधि खान पनि मिल्छ, तर कहिलेकाहीँ औषधिको असरले पछि महिनावारी हुँदा बढी रगत बग्ने पनि सक्छ। महिनावारी सार्ने औषधि खाएमा स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्दैन।



१६. महिनावारी हुँदा कसरी सर-सफाइ गर्न सकिन्छ ? महिनावारी हुँदा के-के प्रयोग गर्न सकिन्छ ?



महिनावारी हुँदा प्रजनन अङ्गको सरसफाइ नगरेमा संक्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ। तसर्थ प्रजनन अङ्गको सरसफाइ अति आवश्यक पर्दछ। नियमित नुहाउने र नुहाउँदा यौन अङ्ग राम्ररी सफा गर्नु पर्दछ। यौन अङ्ग सफा गर्दा नरम साबुन प्रयोग गर्नु पर्दछ, साथै यौन अङ्गको भित्री भागमा साबुन लगाउनु हुँदैन। महिनावारीको रगत सोस्ने प्याड वा सफा सुती कपडा पट्याएर प्रयोग गर्नुपर्छ। प्याड यदि फेरिएन भने तिघामा रगडिन सक्छ।

जसले गर्दा त्यहाँको छाला पाछिन सक्छ। त्यसैले सकभर दिनमा कम्तिमा २ पटक वा आवश्यकताअनुसार प्याड फेर्नु पर्दछ। कपडा प्रयोग गरेको भए फेरेपछि राम्रोसँग साबुनले धोएर घाममा सुकाउनु पर्दछ वा कपडामा लगाउने इस्त्री लगाउनु पर्दछ।

१७. के महिनावारी हुँदा महिलाहरूले खानपानमा विशेष ध्यान राख्न जरुरी छ, किन ?

महिनावारी हुँदा महिलाहरूले खानपानमा विशेष ध्यान राख्न जरुरी छ। किनभने यस्तो अवस्थामा कमजोरी हुन सक्छ र कहिलेकाहीं कब्जियत भएमा महिनावारी हुँदा असजिलोपन भन्नु बढ्न सक्छ। प्रशस्त मात्रामा सागपात र फलफूल खाने गरेमा राम्रो पोषण साथै कब्जियतलाई पनि कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

१८. महिनावारी हुँदा किन कहिले कसैको अत्यधिक रगत बग्ने र कहिले कसैको कम रगत बग्ने गर्दछ ? यसमध्ये कस्तो किसिमको बगाइले असर पार्न सक्दछ ? धेरै रगत बग्नेबाट के-कस्तो असर पर्न सक्दछ र यसलाई रोक्न कस्ता घरेलु उपाय प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

महिनावारी हुँदा कसैको अत्यधिक रगत बग्ने र कसैको कम रगत बग्ने गर्दछ। महिनावारी हुने बेला कसैको रागरस (Hormone) को मात्रामा गडबडी हुनुको कारण त्यस्तो समस्या आउन सक्छ। अत्यधिक रगत बग्नाले शरीरमा बढी असर पर्न सक्छ। किनकि रगत धेरै खेर गएपछि रक्तअल्पता हुन्छ र महिलामा कमजोरी, अल्छीपन, रिंगटा लाग्नुका साथै अरू धेरै समस्याहरू पनि यसले निम्त्याउन सक्छ। यसलाई रोक्न गाढो काम नगर्ने, आराम गर्ने साथै धेरै मात्रामा भोल खानेकुराहरू पिउने गर्नु पर्दछ। त्यस्तै गरी गुन्द्रुक, सिस्नुको साग, पालुङ्को साग, बन्दा जस्ता तरकारीको सेवन गर्दा राम्रो हुन्छ। यति गर्दा पनि ठीक नभएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्दछ।



१९. हरेक १८ दिनपश्चात् महिनावारी हुनुलाई नै किन ठीक मानिन्छ ?

साधारणतया महिनावारी हरेक २८ दिनपश्चात् हुनुलाई ठीक मानिन्छ। किनकि महिलाहरूको डिम्बाशयबाट उत्पादन हुने इस्ट्रो जन र प्रोजेस्टेरोन रागरस (Hormone) हरूको प्रभावमा पाठेघरको भित्री तह बिस्तारै बढ्दै जान्छ र बाक्लो हुन्छ। करिब १४ दिनमा डिम्बाशयबाट परिपक्व डिम्ब निस्कन्छ। उक्त परिपक्व डिम्ब यदि



शुक्रकीटबाट निसेचित नभएमा सो तहको प्रयोजन हुँदैन यसका साथै ती रागरस (Hormone) हरूको परिमाणमा पनि कमी आउँछ र अन्तमा पाठेघरको तह तुहिन्छ र रगत बग्दछ। जुन हरेक २८ दिन भित्रमा हुन्छ। महिनावारी १ हप्ता अगाडि या १ हप्ता पछाडि पनि हुन सक्छ। त्यसलाई पनि ठीक मानिन्छ।

१०. किन मलाई मेरो महिनावारीको बारेमा अरुलाई भन्न डर लाग्छ ?

महिनावारी किशोरी अवस्थामा सुरु भई ढीलो चाँडो लगभग ४५-५५ वर्षको उमेरसम्म हुने एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो। यस प्रक्रियामा महिलाको योनीबाट प्रत्येक महिनामा २-४ दिनसम्मका लागि रगत बग्ने गर्दछ। यो प्रक्रिया संसारका हरेक समाजमा

छुट्टाछुट्टै रूपले हेरिएको भेटिन्छ। हाम्रो समाजमा भने महिनावारी सुरु भएको केही पटकसम्म किशोरीहरूका लागि भिन्न

किसिमका चलनहरू छन्। प्रायःजसो समाजमा यो नकारात्मक असर पार्ने खालको हुन्छ। जस्तै अँध्यारो कोठामा थुन्ने, घरबाट

बाहिर निस्कन नदिने, जनावर बस्ने गोठमा बस्नुपर्ने आदि। यी प्रारम्भिक अनुभव मानसिक रूपमा पीडा दिने खालका र त्रास उत्पन्न गर्ने खालका भएकाले उमेर पुगेका महिलाहरू समेतलाई महिनावारी भन्ने बित्तिकै अप्ठेरो लागेर आउने र आफूभन्दा सानालाई जानकारी दिँदा पनि त्यही भावनासमेत प्रेषित गरिने गरिन्छ।

यही कुरा नै किशोरीहरू माझ अप्ठेरो र डर उत्पन्न गर्ने तत्त्व भएको हुन सक्छ। चलनहरू सामान्य रहने समाजहरूमा भने महिनावारीसम्बन्धी कुनै नकारात्मक भावना नजोडिएको देखिएको छ।



त्यसै गरी कोही किशोरीहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा रगत देख्दा दिमागी सन्तुलन कमजोर हुने एक किसिमको समस्या पनि हुने गर्दछ। त्यसैले आफ्नो शरीरबाट बग्ने रगत देखेर उनीहरूलाई डर लाग्ने र कुनै कुनै किशोरी महिनावारीको हरेक पल्ट नै विरामी पर्ने जस्ता समस्या पनि देखा पर्दछन्। यस्तो अवस्थामा किशोरीहरूले आफूभन्दा ठूला महिला सदस्यहरूबाट सरसल्लाह प्राप्त गर्नु सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ। यसो गर्दा पनि डर कम भएन भने नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई सल्लाह सुभाषण लिनु आवश्यक हुन्छ।

पहिलोपल्ट महिनावारी हुँदा केटीहरूलाई डर लाग्नु स्वाभाविक हो। बिना कुनै पूर्व संकेत, अकस्मात् केटीहरूको योनीबाट रगत आउँदछ र यो के भएको हो भन्ने अनभिज्ञतामा केटीहरू अतिन्छन्, डराउँदछन्।

पहिलो चोटि महिनावारी भएको बेलामा डर, त्रास नमानी यसलाई महिलामा हुने सामान्य शारीरिक प्रक्रियाको रूपमा लिनु पर्दछ र आफ्ना दिदी, बहिनी वा आमाजस्ता परिवारका निकट सदस्यलाई भन्नु पर्दछ, साथै आवश्यक सरसफाइतिर ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ। महिनावारी हुनेबारे आवश्यक व्यक्तिहरूसँग भन्नु डर मान्नु पर्ने अवस्था चाहिँ होइन।

२१. किन महिनावारी हुने केही दिन अगाडि योनीबाट सेतो पानी बग्ने र अनुहारमा रातो दागहरू आउने गर्दछ ?

महिनावारी हुनुभन्दा अगाडि पाठेघरको भित्री तहमा भएका ग्रन्थिहरू (glands) बन्द हुन्छन् र पछि त्यसभिन्नबाट तरल पदार्थ बाहिर निस्कन्छ। अनुहारमा रातो दागहरू आउने, स्तन दुख्ने यी सबै महिनावारीमा हुने प्रोजेष्टेरोन नामक रागरस (Hormone) ले गर्दा भएको हो। यी लक्षणहरूलाई महिनावारी हुनु पूर्वका लक्षणहरू (Pre menstrual syndrome) भनिन्छ।

२२. महिनावारी भएपछि कति दिनसम्म वा पछि यौनसम्पर्क गर्दा गर्भ रहँदैन ?



महिनावारी चक्र ठीक ठीक समयमा (२८ दिनमा) हुनेहरूको महिनावारी भएको समयबाट ७ दिनसम्म र २२ दिन पछाडिको समयमा यौनसम्पर्क गर्दा गर्भ रहँदैन। किनकि अगाडिको समयमा डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्केको हुँदैन। करिब १४ दिनपछिको डिम्ब निस्केर परिपक्व भएको भए पनि निष्कासन भएको करिब ४८ घण्टा सम्ममा निसेचित नभएको खण्डमा निस्क्रिय हुन्छ, Hormone (estrogen, progesterone) को प्रभावबाट

पाठेघरको भित्री तह बाक्लो भएको कुनै प्रयोजन हुँदैन र ती Hormone हरूको परिमाणमा कमी हुँदै जान्छ। तसर्थ महिनावारी भएको २२ दिन पछाडिको समयमा पनि गर्भ रहँदैन।

तर कहिलेकाहीं दम्पतीहरूले महिनावारीको ठीक समय गन्त विर्सदा वा २८ दिनभन्दा घटबढ भइरहने महिलामा कुनै साधनबिना यौनसम्पर्क गर्दा अनिच्छित गर्भ रहेको पनि पाइन्छ।

२३. महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहन जाने सम्भावना कति हुन्छ ? महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा के हुन सक्दछ ?

महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहन जाने सम्भावना धेरै नै कम हुन्छ। किनकि महिनावारी भएको समयमा डिम्बाशयबाट डिम्ब

निस्केको हुँदैन। साथै पहिला निस्किसकेको डिम्ब र पाठेघरको भित्री भाग पनि तुहिएर गैसकेको हुने हुनाले त्यस बेला शुक्रकीटसँग निसेचित हुने कुरै भएन। तर जुन केटी वा महिलाको महिनावारी चक्र छोटो छ, जस्तै करिब २० दिनमा महिनावारी हुन्छ भने त्यस्ता केटी वा महिलाहरूमा महिनावारी भएको ४-५ दिनमा यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहन सक्छ। त्यस्तै गरी विचार गर्नुपर्ने कुरा के हो भने महिनावारी भएको बेलामा यौनसम्पर्क गर्दा बरू अरू संक्रमित रोग निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले महिनावारी भै रहेको बेलामा यौनसम्पर्क नगर्नु नै उत्तम हुन्छ।

१४. महिनावारी भएपछि यौनइच्छा घट्छ या बढ्छ ?

महिनावारी भएपछि यौनइच्छा घट्न पनि सक्छ, बढ्न पनि सक्छ। यो नितान्त व्यक्तिको शारीरिक अवस्थामा भर पर्छ। कुनै अध्ययनमा महिनावारी भएपछि डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्केको समयमा यौनइच्छा बढी भएको जनाइएको छ, भने अन्य अध्ययनमा कोही महिलाहरूमा महिनावारी भएको बेला रागरस (Hormone) को कारणले गर्दा यौनइच्छा बढेको हुन्छ। तर कुनै अध्ययनमा भनेको छ, कि महिनावारी भएको समयमा पेट दुख्ने, रिङ्गटा लाग्ने, मानसिक तनाव हुने जस्ता समस्या हुनेहरूमा यौनइच्छा कमी भएको बताइएको छ।



१५ केटीहरू महिनावारी हुनुभन्दा अगाडि गर्भवती हुन सक्छन् या सक्दैनन् ?

सामान्यतया केटीहरू पहिलो महिनावारी (menarche) हुनुभन्दा अगाडि गर्भवती हुने सम्भावना कम हुन्छ। तर जान्ने पर्ने कुरा के छ भने केटीहरूमा जहिले पनि महिनावारी हुनु भन्दा १४ दिन पहिले डिम्ब निष्कासन हुने गर्दछ। त्यसैले यदि पहिलो महिनावारी हुने तयारीमा डिम्ब परिपक्व (ovulation) भएको बेला यौनसम्पर्क भएको खण्डमा भने गर्भवती हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ।



१६. महिनावारी बन्द भएपछि के-कस्ता रोग र समस्याहरूले सताउन सक्दछन् ?

महिनावारी रोकिएपछि कुनै कुनै महिलाहरूमा विभिन्न किसिमका समस्याहरू आउन सक्दछन्। जस्तै छिन्नछिनमा गर्मी महसूस हुने, राति राति पसिना आउने, यौनसम्पर्क गर्दा दुख्ने, पिसाब लागेको जस्तो हुने, मुटुको धड्कन बढ्ने, मुटुको रोग हुने, हात भ्रमभ्रमाउने, रिङ्गटा लाग्ने, छाला चाउरिने जस्ता समस्या हुन सक्छन्। साथै हड्डी खिड्ने पनि हुन सक्छ।

यसबाहेक महिनावारी रोकिएपछि टाउको दुख्ने, चाँडै रिस उठ्ने, निद्रा नलाग्ने तथा मानसिक तनाव र चिन्ता पनि हुन सक्छ। तर सबै महिलामा यस्ता समस्या आउँछन् नै भन्ने छैन। ■

किशोर-किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी थप प्रकाशनहरू :



थप जानकारीको लागि पचाचार गर्ने ठेगाना :
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
 टेकु, काठमाण्डौ, नेपाल
 पौ.ब.नं. : १०६७२

थप जानकारीको लागि :
नेपाल परिवार नियोजन संघ
 हटलाहन परामर्श सेवा
 टोल फ्री (नि:शुल्क) टेलिफोन : १९-१६००१-४१०००

