3

किशोरकिशोरीहरूका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी

जिज्ञासा पुस्तिका

महिनावारी
Menstruation

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं
आ.व. २०७८/०७९

लेखन तथा प्रकाशन
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

प्रथम संस्करण चैत्र २०६६
बाह्रौ संस्करण २०७८ (परिमार्जित)

© राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

दुई शब्द

जनसङ्ख्या र विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन १९९४ को कार्ययोजना र त्यसपछाडि भएका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन र सम्झौताहरूले युवा किशोरकिशोरीहरूलाई प्राथमिकतामा राखेको छ । नेपाल सरकारले किशोरकिशारीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सुधार्न योजनबद्ध प्रयासहरु गरेको छ । वि. सं. २०५७ मा नै राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति तयार गरी लागु गरियो । त्यसैको निरन्तरताको रूपमा थप परिमार्जनसहित राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणनीति २०७५ लागु गरिएको छ । यो रणनीतिको कार्यान्वयन गर्ने सन्दर्भमा वि.सं. २०६६ मा यस केन्द्रको पहल र जर्मन सहयोग नियोगको सहयोगमा पहिलो पटक प्रकाशित किशोरकिशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाका ८ पुस्तिकाहरूमा आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गरी प्रकाशन गरिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूको व्यापक सहभागिता, परामर्श र सुझावका आधारमा यस परिमार्जित संस्करणमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका विज्ञान सम्मत र तथ्यपरक जानकारीहरूलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ । किशोरावस्था र पोषण, मित्रता र माया, महिनावारी, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ, यौन र यौन सम्बन्ध, विवाह, गर्भावस्था र सुरक्षित गर्भपतन, किशोरकिशोरी स्वास्थ्य, यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको विषयवस्तु यसमा समावेश गरिएका छन् । राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति २०७५ मा पोषण, नसर्ने रोगहरु र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी थप कार्यक्रमहरू पनि राखिएको हुनाले ती कार्यक्रमहरूलाई सहयोग पुग्ने गरी विषयहरू थपिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी न्यून जानकारीले उनीहरूमा यौनजन्य सङ्क्रमण, एचआईभी, कम उमेरमा हुने विवाह, अनिच्छित गर्भधारणलगायतका जोखिमहरु बढी हुन्छन् । यसले उनीहरूको जीवन बर्वाद हुने मात्रै होइन, राज्यको मानवीय स्रोतमा समेत ठुलो क्षति पुग्छ । त्यसैले किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याई कम उमेरमा हुने विवाह, असुरक्षित यौनसम्मर्क, यौनजन्य सङ्क्रमण आदि कम गर्न यी पुस्तिकाहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास गरेको छु ।

यस पुस्तिकाको शुरूको संस्करण देखि योगदान गर्नुहुने, प्रश्नको श्रोत, उत्तरहरूको श्रोत, व्यक्ति एवं बिगतका प्रकाशनको सहयोगी संघ संस्था र महानुभावहरू प्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । साथै यो परिमार्जित संस्करणको लागि थप विषय वस्तुको लेखन तथा सम्पादन र योगदान गर्न हुने सबै महानुभावहरूलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिंदै भविष्यमा पनि यस्तै रचनात्मक कार्यको अपेक्षा राखेको छु ।

श्री सुनिल राज शर्मा
निर्देशक

पुस्तिकाको सन्दर्भमा

यो पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयअन्तर्गत राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तपाईंहरूका लागि तयार पारेको आठवटा पुस्तिकामध्येको एक हो । यसमा तपाई किशोरकिशोरीहरूले थाहा पाउनुपर्ने र जानकारी राख्नुपर्ने विषयवस्तुहरु र सन्दर्भहरूलाई समावेश गरिएको छ । यी पुस्तिकाहरूमा किशोरावस्थाको वृद्धि र विकास, यसले ल्याउने परिवर्तनहरु, माया मित्रता र सम्बन्धको सही व्यवस्थापन, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थको दुर्व्यसन र यसबाट बच्ने उपायहरु, विवाह गर्भधारण र गर्भपतनको बारेमा सही जानकारी, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यसको भ्रम र यथार्थ, यौन रोगहरु र एचआइभीबाट बच्ने उपायहरु, यौन यौनिकता, यौन सम्बन्ध, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र प्रजनन् अधिकारसँग सरोकार राख्ने अन्य विषयहरूका बारेमा सही जानकारी दिने प्रयास गरिएको छ । साथै खानपान, नसर्ने रोग, मानसिक स्वास्थ्य, विपद् र महामारीसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु पनि समेटिएका छन् ।

यो पुस्तक पहिलो पटक तयार गर्दा देशभरीबाट किशोरकिशोरीहरूको जिज्ञासा सङ्कलन गरिएको थियो । सङ्कलित १०,००० प्रश्नहरूबाट महत्त्वपूर्ण र धेरैले राखेका जिज्ञासाहरु समेटेर तयार गरिएको पुस्तकलाई परिमार्जन गर्न पनि पुनः किशोरकिशोरीहरूबाट नै सुझाव सङ्कलन गरिएको थियो । यी पुस्तिकाहरूको परिमार्जनका लागि ललितपुर, भक्तपुर र काभ्रे जिल्लाका ६ वटा विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरकिशोरीहरूसँग छलफल र परामर्श गरी यसमा भएका विषयवस्तु, सन्दर्भहरूको स्पष्टता, चित्र, प्रस्तुतीकरणको आकार आदिका बारेमा जानकारी र परिमार्जनका लागि सुझावहरु सङ्कलन गरिएको थियो । यी सुझावहरु, विज्ञ र सरोकारवाला निकायका व्यक्तिहरूसँगको छलफलबाट प्राप्त निष्कर्षहरूलाई समेटेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन गरिएको छ । त्यसैले यी पुस्तिकाहरूमा पहिलेको भन्दा फरक चित्रहरु, चित्रकथाहरु र प्रश्नउत्तरहरु राखिएका छन् । पहिलेको पुस्तिकामा भएका विषय र सन्दर्भहरूलाई यथावत् राखी नयाँ र थप विषयवस्तुहरु यसमा समावेश गरिएका छन् । तपाईंजस्तै किशोरकिशोरी साथीहरूसँग छलफल र परामर्श लिँदै यो पुस्तिकालाई अन्तिम स्वरूपमा ल्याइएको छ ।

पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन र प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी लिने मात्र नभई आफ्नो जीवनमा आइपर्ने समस्यालाई कसरी सही व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सीप पनि सिक्न सक्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछौं । राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्रले तयार पारेका ८वटा पुस्तिकाहरु यसप्रकार छन्–

१. किशोरावस्था र पोषण
२. मित्रता र माया
३. महिनावारी
४. सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ
५. यौन र यौन सम्बन्ध
६. विवाह, गर्भावस्था र गर्भपतन
७. किशोरकिशोरी स्वास्थ्य (नसर्ने रोग, विपद् तथा महामारी, मानसिक स्वास्थ्य, यौन रोग र एचआइभी)
८. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार

यी पुस्तिकाहरू औपचारिक र अनौपचारिक सिकाइहरूमा उपयोग हुनेगरी तयार गरिएको छ । यसबाट समाजमा रहेका कतिपय गलत मान्यताहरु र भ्रमलाई परिवर्तन गर्न पनि उपयोगी हुने छन् । यी पुस्तिकाहरु पढ्ने सबैले आफ्नो जीवनमा भोगेका, भन्न नसकिएका र जवाफ पाउन नसकिएका नितान्त निजी प्रश्नहरूको जवाफ पाउन सक्ने छन् । थप प्रश्नहरु र सुझावहरूलाई हामी सधैँ नै स्वागत गर्छौं । परिवर्तित सन्दर्भ र समयलाई मध्यनजर राखेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन हुँदै जाने छन् । यी पुस्तिकाहरूले मात्र किशोरकिशोरीसँग सम्बन्धित अन्य थुप्रै विषयवस्तुहरु समाधान गर्न सक्दैनन् । आफ्ना स्वास्थ्य समस्याहरु र जिज्ञासा पूरा गर्न स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा पनि सम्पर्क राख्नु पर्छ ।

विषयसूचि

विषय		पेज नं.
१.	महिनावारी हुनु भनेको के हो ?	१
२.	महिनावारी कसरी हुन्छ ?	१
३.	महिनावारी चक्र भनेको के हो ?	२
४.	प्रजनन् उमेर कहिले देखि कहिलेसम्मलाई भनिन्छ ?	३
५.	हरेक २८ दिनपश्चात महिनावारी हुनुलाई नै किन ठिक मानिन्छ ?	३
६.	महिनावारीको मुख्य भूमिका के हो ?	४
७.	महिनारी हुँदा आउने रगत कसरी आउँछ ?	४
८.	के महिनावारी रोग हो ?	५
९.	कोही कोही महिनावारी हुनु अगाडि बिरामी हुन्छन नि किन ?	५
१०.	पहिलोपटक महिनावारी हुँदा केके समस्या पर्न सक्दछन् ? महिनावारी भएको बेलामा कस्ता किसिमका शारीरिक र मानसिक समस्याहरु हुन्छन् ?	५
११.	महिनावारी हुँदा कसैको किन अत्यधिक रगत बग्ने र कम रगत बग्ने गर्दछ ? यसमध्ये कस्तो किसिमको बगाइले असर पार्न सक्दछ ?	६
१२.	कस्तो अवस्थाले चाँडो महिनावारी निम्त्याउँछ र यो किन उमेर ढलेपछि आफै बन्द हुन्छ ?	६
१३.	के महिनावारी यौन सम्पर्क गरिसकेका महिलाहरुमा मात्र हुन्छ ?	७
१४.	किन कोही महिलाहरुमा महिनावारी हुँदैन ? यो नहुनाका कारण केके हुन् ?	७
१५.	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 समस्याहरु निम्त्याउन सक्दछ ?	८
१६.	महिनावारी हुँदा देखिने समस्याहरुका कारणहरु के के हुन् ? यसलाई कसरी रोक्न सकिन्छ ?	८
१७.	मलाई महिनावारी हुँदा केही पनि दुख्ने गर्दैन, के यो स्वाभाविक हो ?	९
१८.	महिनावारी हुँदा पेट दुख्ने आदि समस्यालाई कसरी समाधान गर्ने?	९
१९.	महिनावारी हुँदा दुखाइ कम गर्ने औषधी खानु ठिक हो या होइन ?	१०
२०.	कहिलेकाहीं महिनावारीलाई सार्ने औषधी खानु ठिक हो या होइन ?	१०
२१.	महिनावारी हुँदाको सरसफाइ कसरी गर्ने ?	१०
२२.	महिनावारीको बेला प्रयोग गर्ने प्याड घरमै कसरी बनाउन ?	१२
२३.	महिनावारी कप भनेको के हो ? यसको प्रयोग कसरी गरिन्छ ?	१३
२४.	महिनावारीमा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरु के के हुन्छन् ?	१३

२५. के महिनावारी हुँदा महिलाहरूले खानपानमा विशेष ध्यान राख्नु जरूरी छ, किन ? १३
२६. महिनावारी सम्बन्धी अन्धविश्वासहरू के के छन् यसलाई हटाउन सकिन्छ ? १४
२७. किन मलाई मेरो महिनावारीका बारेमा अरूलाई भन्न डर लाग्छ ? १४
२८. के महिनावारी भएकी केटी अशुद्ध हुन्छिन् ? १४
२९. किन महिनावारी हुने केही दिन अगाडि योनीबाट सेतो पानी बग्ने र अनुहारमा राता दागहरू आउने गर्दछ ? १५
३०. महिनावारी भएपछि कति दिनसम्म वा पछि यौनसम्पर्क गर्दा गर्भ रहँदैन ? १६
३१. महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहने सम्भावना कति हुन्छ ? महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा के हुन सक्छ ? १७
३२. महिनावारी हुँदा यौन इच्छा घट्छ कि बढ्छ ? १७
३३. केटीहरू महिनावारी हुनभन्दा अगाडि गर्भवती हुन सक्छन् कि सक्दैनन् ? १८
३४. महिनावारी बन्द भएपछि के कस्ता रोग र समस्याहरूले सताउन सक्दछन् ? १८
३५. महिनावारीका बारेमा हाम्रा आफ्नै चलनहरू पनि छन् । के ती सबै चलनहरू नराम्रा मात्रै छन् र ? यसलाई कसरी ठिक बेठिक छुट्याउने ? १९

१. महिनावारी हुनु भनेको के हो ?

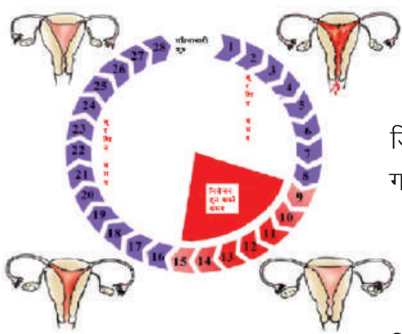
महिनावारी एउटा यस्तो प्राकृतिक प्रक्रिया हो जसमा महिलामा हुने हर्मोन (Hormone) को प्रभावको कारण डिम्बाशयबाट डिम्ब निष्कासन हुन्छ र बिस्तारै पाठेघरको भित्री भाग बाक्लो हुँदै जान्छ र बाक्लो हुँदै गएको पाठेघरको भित्री तह तुहिएर रगत बग्छ । यसलाई हामी महिनावारी अथवा रजस्वला भन्ने गर्छौं ।

किशोर अवस्थामा महिनावारी अनियमित हुनु सामान्य नै हुन्छ । शारीरिक वृद्धिसँगै हर्मोन उत्पादनमा हुने असन्तुलनले गर्दा कहिले छिटो छिटो कहिले ढिलो, कहिले धेरै कहिले थोरै दिनमात्र रगत बग्ने हुन्छ । यसलाई ठुलै समस्याका रूपमा लिएर किशोरीहरु र उनीहरूका परिवारसमेत चिन्तित भएको पाइन्छ । वास्तवमा यसको सही जानकारी नहुनाले यस प्रकारको चिन्ता हुनु स्वाभाविकै हो । किशोरीहरूमा महिनावारी चक्रको मध्यतिर अर्थात् डिम्ब निष्कासन भै सकेपछि महिनावारी भएर रगत ननिस्केसम्म थुप्रै शारीरिक र संवेगात्मक समस्याहरु देखा पर्दछन् । झनक्क रिसाउने, दिक्क लाग्ने, चिन्ता लाग्ने, कहिले खुसी कहिले बेखुसी मन हुने, मन चुलबुल हुने जस्ता संवेगात्मक समस्याहरूदेखि थकाइ लाग्ने,स्तन दुख्ने, निद्रा नलाग्ने, तौल बढ्ने, डण्डीफोर आउने, पेट फुल्ने जस्ता शारीरिक समस्याहरु आउन सक्छन् । यी समस्याहरु महिनावारी हुनुभन्दा पनि अगाडि देखा पर्न सक्छन् । यस्ता समस्याहरु पछि आफै हराएर जान्छन् ।

२. महिनावारी कसरी हुन्छ ?

महिनावारीका हुनका लागि केही हर्मोनहरूले काम गर्छन् । मस्तिष्कको हाइपोथ्यालामस (Hypothalamus) ले गोनाडोट्रोफिन रिलिजिङ हर्मोन (Gonadotropin Releasing Hormone) उत्पादन गर्छ । त्यसको प्रभावमा मस्तिष्कमा रहेको पिटयुटरी ग्रन्थी (Pituitary Gland) ले फोलिकल स्टिमुलेटिङ हर्मोन (Follicle Stimulating Hormone) र लुटिनाईजिङ हर्मोन (Luteinizing Hormone) निकाल्छ । यी दुवै हर्मोनहरूले डिम्बाशयमा रहेका फोलिकल्सहरूलाई प्रभावित पार्दछ । फलस्वरूप हरेक महिना प्रायः एउटा फोलिकल परिपक्क हुन्छ । उक्त फोलिकलमा डिम्ब (Ovum) रहेको हुन्छ । यसका साथै डिम्बाशयले एस्ट्रोजन (Oestrogen) र प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) नामका दुई हर्मोनहरु उत्पादन गर्छ ।

करिब चक्रको बीच समयमा ल्युटिनाइजिङ हर्मोन (Luteinizing Hormone) एक्कासि वृद्धि हुन्छ जसले डिम्बलाई अझ परिपक्व हुन र बाहिर निस्कन मद्दत गर्छ । परिपक्व डिम्ब फोलिकलबाट बाहिर निस्कने क्रियालाई डिम्ब निष्कासन (Ovulation) भनिन्छ । यसरी बाहिर निस्केको डिम्ब डिम्बबाहिनी नलीमा आउँछ । यसै बेलामा यौन सम्पर्क भएमा पुरूषको शुक्रकीट पाठेघर हुँदै डिम्बबाहिनी नलीमा आउँछ र निषेचन हुन्छ । निषेचित डिम्ब करिब ६ दिन लगाएर पाठेघरमा गई भित्तामा टाँसिएर बस्छ । यदि निषेचन भएन भने पनि उक्त डिम्ब पाठेघरतिरै आउँछ र २४ घण्टासम्म निषेचन हुने सम्भावना हुन्छ । उता डिम्बाशयमा, डिम्ब निस्किसकेपछिको फोलिकल्समा सुरूमा रगत जम्छ र पछि बोसोयुक्त तन्तुहरूले भरिन्छ ।



त्यसलाई कर्पोस लुटियम (Corpus Lutieum) भनिन्छ । यसले पनि इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोन उत्पादन गर्छ । गर्भधारण नभएमा डिम्बाशयको कर्पस लुटियमले हर्मोनहरू उत्पादन गर्न छोड्छ । फलस्वरूप पाठेघरको बाक्लिएको भित्ता टिक्न नसक्ने हुन्छ । बाक्लिएको भित्तामा रहेका मसिना रक्तनलीहरू फुट्छन र रक्तस्राव हुन्छ, जुन महिनावारीको रगतको रूपमा बाहिर निस्किन्छ । यसका साथै महिनावारी हुँदा पाठेघरको भित्री तह खिइएर (Degeneration) आउने भएको हुँदा रगत, तन्तुहरू र निषेचन नहुँदा मरेको डिम्ब पनि सँगसँगै निस्कन्छ । त्यसैले महिनावारीको रगत चोक्टाचोक्टा परेको देखिन्छ ।

३. महिनावारी चक्र भनेको के हो ?

महिनावारीको रक्तस्राव भएदेखि अर्को महिना रक्तस्राव नहुन्जेलसम्म शरीरमा विभिन्न खालका शारीरिक तथा प्रक्रियागत परिवर्तनहरू आउँछन् । यस्ता परिवर्तनहरू हरेक महिनामा चक्रको रूपमा भैरहने भएकाले यसलाई रजस्वला चक्र (Menstrual Cycle) भनिन्छ । रजस्वलाका लागि शरीरका विभिन्न भागहरू जस्तैः मस्तिष्क, पिट्युटरी ग्रन्थी, पाठेघर, पाठेघरको मुख, डिम्बाशय, डिम्बबाहिनी नली र योनीमार्गको संलग्नता रहन्छ । महिनावाारी चक्रमा पााठेधरकाो भित्री भागको endometrial cycle मा परिवर्तन सहित hypothalams र pituitary हर्मोनमा परिवर्तन, डिम्वासयमा हुने परिवर्तन पाठेघरको मुखको आकार र त्यसमा हुने तरल पदार्थमा परिवर्तन साथै मुड (Mood) र यौन चाहनामा परिवर्तन आउने हुन्छ । सामान्यतया हरेक २८ दिनमा महिनावारी हुन्छ तर यो महिनावारी ढिलो वा चाँडो जहिले भएपनि महिनावारी भएको सामन्यतया

१२ देखि १६ दिनभित्र डिम्ब निस्कन थाल्छ । प्रत्येक महिना अण्डाशयमा १२ देखि २० वटा डिम्बहरु बढ्न थाल्छन् । तर तिनीहरु मध्ये एउटा डिम्ब अरूभन्दा ठुलो हुन्छ र त्यो डिम्ब डिम्बबाहिनी नलीमा आएर बस्छ । त्यही समयमा इस्ट्रोजेन हर्मोनले पाठेघरको भित्ता बाक्लो भइसकेको हुन्छ । डिम्ब निष्कासनले पछि प्रोजेस्टेरोन हर्मोन बढ्छ । डिम्ब बाहिनी नलीमा बढीमा २४ घण्टासम्म एउटा डिम्ब बाँचिरहन सक्छ । त्यो अवधिमा पाठेघरमा डिम्ब निषेचन भएन र गर्भधारणको सुरुवात हुन सकेन भने पाठेघरको भित्तालाई बाक्लो बनाइ राख्ने हर्मोनहरूको तह घट्दै जान्छ र परिणाम स्वरूप पाठेघरको भित्ता तुहिएर रगत निस्कन थाल्छ । त्यसलाई महिनावारी भएको भनिन्छ ।

४. प्रजनन् उमेर कहिलेदेखि कहिलेसम्मलाई भनिन्छ ?

प्रायः गरेर १२-१३ वर्षको उमेरमा केटीहरूमा रजस्वला सुरू हुन्छ । सबैलाई यही उमेरमा हुन्छ भन्ने छैन । सामान्यतया ८ देखि १६ वर्षभित्र कुनै पनि समयमा महिनावारी सुरू हुनसक्छ । महिनावारी सुरू हुनुलाई मेनार्की (Menarche) भनिन्छ । महिलाहरु ४५-५५ वर्षको उमेर पुगेपछि महिनावारी बन्द हुन्छ । महिनावारी बन्द हुनुलाई रजोनिवृत्ति (Menopause) भनिन्छ । महिनावारी बन्द भैसकेपछि महिलाहरूले डिम्ब उत्पादन गर्न नसक्ने हुनाले गर्भवती हुँदैनन् । यसर्थ महिलाहरूको प्रजनन् उमेर वा सन्तान उत्पादन गर्नसक्ने क्षमता उनीहरूको महिनावारीसँग सम्बन्धित भएकाले सामान्यतया १५ वर्षदेखि ४९ वर्षसम्मको उमेरलाई प्रजनन् उमेर भन्ने गरिन्छ । तर पुरूषको हकमा भने करिब १० वर्षको उमेरदेखि वीर्य र शुक्रकीट उत्पादन हुने भए तापनि १३-१४ वर्षको भएपछि शुक्रकीट परिपक्व हुनथाल्छ र अनुकूल अवस्थामा यौनसम्पर्क गरेमा महिलालाई गर्भवती बनाउन सक्छ । पुरूषमा शुक्रकीट बन्ने प्रक्रिया वृद्ध अवस्थासम्म पनि रहिरहन्छ ।

५. हरेक २८ दिनपश्चात् महिनावारी हुनुलाई नै किन ठिक मानिन्छ ?

साधारणतया महिनावारी हरेक २८ दिनपश्चात् हुनुलाई ठिक मानिन्छ । किनकि महिलाहरूको डिम्बाशयबाट उत्पादन हुने इस्ट्रोजेन (Oestrogen Hormone) र प्रोजेस्टेरोन हर्मोन (Progesteron Hormone) को प्रभावमा पाठेघरको भित्री तह बिस्तारै बढ्दै जान्छ र बाक्लो हुन्छ । करिब १४ दिनमा डिम्बाशयबाट परिपक्व डिम्ब निस्कन्छ । उक्त परिपक्व डिम्ब यदि शुक्रकीटबाट निषेचित नभएमा सो तहको प्रयोजन हुँदैन यसका साथै ती हर्मोन (Hormone) को परिमाणमा कमी आउँछ र अन्तमा पाठेघरको तह तुहिन्छ र रगत बग्दछ । जुन हरेक २८ दिन भित्रमा हुन्छ । छिटोमा २१ दिन र ढिलोमा ३५ दिनभित्र हुने महिनावारीलाई सामान्य मान्न सकिन्छ ।

६. महिनावारीको मुख्य उद्देश्य के हो ?

महिनावारी हुनुको मुख्य उद्देश्य महिलाको शरीरलाई गर्भावस्थाको लागि तयार गर्नु हो । यस क्रममा महिलाहरूको डिम्बाशयबाट इस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टेरोन हर्मोन (Oestrogen Hormone) को उत्पादन हुन्छ । पाठेघरको भित्री तह बिस्तारै बढ्दै जान्छ र सो तह बाक्लो बन्छ जुन शिशुको विकासका लागि आवश्यक हुन्छ । करिब १४ दिनमा डिम्बाशयबाट एक डिम्ब निस्कन्छ र उक्त परिपक्व भएको डिम्ब शुक्रकीटबाट निषेचित भएमा गर्भ रहन्छ । तर यदि निषेचित नभएमा गर्भ रहँदैन र सो तहको कुनै प्रयोजन हुँदैन । अनि डिम्बाशयबाट उत्पादन हुने ती हर्मोन (Hormone) को परिमाणमा कमी हुन्छ र पछि पाठेघरको भित्री तह तुहिन्छ । यसरी भित्री तह तुहिएर रगत आउँछ जसलाई महिनावारी भनिन्छ । महिनाावरीले नै निषेचित डिम्बलाई पाठेघरको भित्री तहसँगै महिनावारीको रक्तसँगै बाहिर निकाल्छ । महिनावारीलाई स्वास्थ्यको हिसाबले महत्त्वपूर्ण सङ्केत (Vital Sign) का रूपमा हेर्न सकिन्छ । महिनावारी चक्र सामान्य रहेको महिलामा सामान्यतया रक्तचाप, शरीरको तापक्रम, श्वासप्रश्वास तथा मुटुको चाल प्रायः सामान्य हुन्छ भने महिनावारी चक्र असामान्य भएमा स्वास्थ्यमा समस्या भएको हुन सक्छ । त्यसैले महिनावारी चक्र असामान्य भएको अवस्थामा स्वास्थ्य सेवा लिनु आवश्यक हुन्छ ।

७. महिनावारी हुँदा आउने रगत कसरी आउँछ ?

यो जिज्ञासा सवैको हो । यसका बारेमा सही सूचना दिन नसक्दा धेरै भ्रमहरु पनि भएको हुन्छ । महिनावारी वा रजस्वला हुँदा आउने रगत पाठेघरको भित्री तहबाट आउँछ । पाठेघरको भित्री तहमा रगतको एउटा तह निर्माण हुन्छ । यो तह निर्माण हुन करिब एक महिना लाग्छ । एक महिनासम्म शरीरमा र खासगरी पाठेघर र अण्डाशयमा धेरै परिवर्तनहरु आउँछन् । अण्डाशयबाट हरेक महिनामा प्रायः एउटा अण्डा विकसित भई बाहिर निस्कन्छ । अण्डासयबाट बाहिरिएको अण्डा (डिम्ब) डिम्बबाहिनी नलीमा आउँछ । यो प्रक्रिया पुरा भैसक्दा महिनावारी भएको करिव आधा महिना भैसकेको हुन्छ । उता पाठेघरमा पनि डिम्ब वा अण्डा विकसित हुने कामसँगै भित्री तहमा रगतका कोशिकाहरु बढ्ने र तह बाक्लो हुँदै जाने काम हुन्छ ।

डिम्वाशयबाट डिम्ब निस्केर डिम्बबाहिनी नलीमा आएको बेला नै पुरूषसँग यौनसम्पर्क भई शुक्रकीट डिम्बबाहिनी नलीमा पुग्यो भने डिम्ब र शुक्रकीटको मेल हुन्छ । यो प्रक्रियालाई निषेचन (Fertilization) भनिन्छ । यसरी निषेचित डिम्बलाई पालनपोषण र संरक्षण गर्ने काम पाठेघरको हुन्छ । यसका लागि नै पाठेघरको भित्री तह बाक्लो बन्छ । यो सबै कार्यका लागि हाम्रो शरीरमा उत्पादन हुने एक किसिमका रसायनहरूले

काम गर्छन् । ती रसायनहरूलाई यौन हर्मोन (Sex Hormones) भन्न सकिन्छ । तिनीहरू इस्ट्रोजेन, प्रोजेस्टेरोन नै हुन् । यी हर्मोनहरू तयार हुन अरू पनि थुप्रै हर्मोनहरूले काम गरिरहेको हुन्छ ।

तर पुरूषसँग यौन सम्पर्क भएन वा पुरूषको शुक्रकीट र डिम्बबीचको मेल भएन भने त पाठेघरमा संचित भएको वा तयार भएको बाक्लो भित्ताको कुनै काम हुँदैन । डिम्ब पनि आफै मर्छ । त्यसो भयो भने पाठेघरको भित्रीतहमा जमेको रगत, तन्तु र मरेको डिम्ब लगायतका वस्तुहरू योनी मार्ग हुँदै बाहिर निस्कन्छ । त्यसैलाई नै महिनावारी भनिएको हो । यसरी महिनावारीको रगत बग्न अघिल्लो महिनावारी भएको समयबाट करिव एक महिना लाग्छ । यसको मतलब, ठ्याक्कै एक महिना होइन । महिनावारी करिब २१ दिन देखि ३५ दिनभित्र हुन्छ । यसलाई सामान्य रूपमा लिनुपर्छ ।

८. के महिनावारी रोग हो ?

होइन । महिनावारी न त रोग हो न त कुनै स्वास्थ्य समस्या हो । यो एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया नै हो । महिलाहरूमा निस्कने हर्मोन (Hormone) को मात्रामा हुने परिवर्तनले गर्दा महिनावारी हुने गर्दछ । साधारणतया महिनामा वा २८ दिनमा एक पटक महिलाहरूको योनीबाट रगत बग्छ । यो २१ देखि ३५ दिन भित्रमा हुन्छ र ३-५ दिनसम्म रगत बग्दछ ।

९. कोही कोही महिनावारी हुनु अगाडि बिरामी हुन्छन् नि किन ?

किशोरी तथा महिलाहरूमा महिनावारी हुनुभन्दा केही दिन अगाडिदेखि नै केही शारीरिक र मानसिक लक्षणहरू (Pre Menstrual Syndrome) देखा पर्छन् जस्तै स्तन भारी हुनु वा दुख्नु, तल्लो पेट दुख्नु, कब्जियत हुनु, कमजोरी, अल्छीपना वा थकान महसुस हुनु, तल्लो पेट या ढाडका मांसपेशीहरू दुख्नु (बाउँडिनु), रिगँटा लाग्नु, हातखुट्टा दुख्नु, हिँड्न गाह्रो हुनु, खान मन नलाग्नु, मानसिक तनाव हुनु, अनुहार चिल्लो हुनु वा डण्डीफोर आउनु, मन बेचैन भएजस्तो हुनु आदि । यी लक्षण वा समस्याहरू महिनावारी हुँदा सबै किशोरी वा महिलामा कुनै न कुनै रूपमा देखापर्छन् तर एकैजनामा यी सबै समस्याहरू हुन्छन् भन्न सकिँदैन, साथै महिनैपिच्छे यी लक्षणहरू फरक-फरक हुन सक्छन् । यसलाई सामान्य मानिन्छ र यो पछि आफै हराएर जान्छ ।

१०. पहिलोपटक महिनावारी हुँदा केके समस्या पर्न सक्दछन् ? महिनावारी भएको बेलामा कस्ता किसिमका शारीरिक र मानसिक समस्याहरू हुन्छन् ?

पहिलो पटक महिनावारी भएका किशोरीहरू योनीबाट रक्तस्राव भएको देखी आत्तिने गर्छन् । कसै कसैमा केही बढी रक्तस्राव पनि हुन सक्छ । महिनावारी हुँदा कमजोरी महसुस हुने,

अल्छीपना, रिंगटा लाग्ने, तल्लो पेट दुख्ने, स्तन दुख्ने, हातखुट्टा दुख्ने, हिंड्न गाह्रो हुने, खान मन नलाग्ने मानसिक तनाव, आत्मसम्मानमा चोट, आत्मविश्वासमा कमी आदि हुनसक्छ । किनकि धेरैजसो किशोरीहरूलाई महिनावारीको ज्ञान नहुनुका साथै हाम्रो समाजमा यो स्वस्थ र साधारण प्रक्रियालाई पनि सामाजिक र धार्मिक कुराहरूसँग जोडेर व्यवहारमा छुट्याएर राख्ने, छुन नहुने जस्ता कुरा गरिएको हुन्छ । त्यसैले पहिलो पटक महिनावारी हुँदा घरमा भए आमा वा दिदीलाई, विद्यालयमा भए शिक्षक वा शिक्षिकालाई जानकारी गराई सहयोग लिनुपर्छ । परिवार र विद्यालयले पनि यस्ता किशोरीहरूको समस्या बुझी त्यसको उचित व्यवस्थापन गराउनु पर्दछ ।

११. महिनावारी हुँदा कसैको किन अत्यधिक रगत बग्ने र कम रगत बग्ने गर्दछ ? यसमध्ये कस्तो किसिमको बगाइले के कस्तो असर पार्न सक्दछ ?

महिनावारी हुँदा सामान्य रूपमै कसैको बढी रगत बग्ने र कसैलाई कम रगत बग्ने गर्दछ । महिनावारी हुने बेला हर्मोन (Hormone) को मात्रामा गडबडी हुनुको कारण यस्तो समस्या आउन सक्छ । पोषणको कमी भई रक्तअल्पता वा शरीरमा रगतको कमी भएमा महिनावारी नियमित नहुने वा रगत कम बग्ने हुनसक्छ । त्यसैगरी, महिनावारी भएको समयमा बढी बल पर्ने काम वा खेलकुद गर्दा बढी रगत जाने पनि हुनसक्छ । सामान्य अवस्थामा अरू कुनै समस्या छैन भने यसबाट आत्तिहाल्नु पर्दैन तर अनियमित रूपमा, अस्वाभाविक किसिमले र अकस्मात् बढी रक्तस्राव भएमा समस्या हुनसक्छ ।

अत्यधिक रगत बग्नाले रक्त अल्पता हुन्छ र महिलामा कमजोरी, अल्छीपन, रिँगटा लाग्नुका साथै अरू धेरै समस्याहरु पनि यसले निम्त्याउन सक्छ । यसलाई रोक्न गाह्रो काम नगर्ने, आराम गर्ने साथै धेरै मात्रामा झोल खानेकुराहरु पिउने गर्नुपर्दछ जसमा प्रचुर मात्रामा आइरन हुन्छ । त्यसैगरी गुन्द्रुक, सिस्नुको साग, पालुङ्गोको साग जस्ता तरकारीको सेवन गर्दा राम्रो हुन्छ । यति गर्दा पनि ठिक नभएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्दछ ।

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

किशोरीहरूको शरीरको बनावटमा हुने फरक र उनीहरूको पौष्टिक आहारका कारणले गर्दा हुन्छ । यदि पौष्टिक आहार पुगेमा कोही कोही किशोरीहरूमा चाँडै महिनावारी हुनसक्छ ।

नेपालमा पनि महिनावारी सुरू हुने वर्ष घट्दै १०-११ वर्षमा आईसकेको छ यसको कारण यकिन गर्न नसके पनि पोषण अवस्था राम्रो भएको कारण हुनसक्छ । उमेर ढल्कँदै

जाँदा डिम्वासयमा भएका डिम्बहरू पनि सकिन्छन् र डिम्ब निष्कासन पनि हुँदैन । पाठेघरको भित्री तह बढ्दैन अनि महिनावारी बन्द हुन थाल्छ । धेरैजसो महिला जब ४५ वर्ष काट्छन् तब उनीहरूमा महिनावारी रोकिने गर्दछ ।

१३. के महिनावारी यौन सम्पर्क गरिसकेका महिलाहरूमा मात्र हुन्छ ?

होइन । महिनावारी हुनु र यौन सम्पर्क हुनुको सम्बन्ध छैन । किशोरावस्थाका केटीहरूमा प्राकृतिक रूपमा आफैं महिनावारी हुन्छ । महिनावारी उमेर पुगेका किशोरीहरु तथा महिलाहरूमा सामान्यतया २८ दिनको फरकमा प्राकृतिक रूपमा आफैं हुने एउटा शारीरिक (Physiological) प्रक्रिया हो ।

१४. किन कोही महिलाहरूमा महिनावारी हुँदैन ? यो नहुनाका कारण केके हुन् ?

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

क) शरीरमा भएको पिट्युटरी गोनाडोट्रोपिन (Pituitary Gonadotropin) नामक ग्रन्थीबाट निस्कने गोनाडोट्रोपिन हर्मोन (Gonadotropin Hormone) को कमी भएकाले गर्दा डिम्बाशयबाट इस्ट्रोजन हर्मोन (Extrogen Hormone) को निष्कासन नै कम हुन्छ । जसले गर्दा पाठेघरको भित्री तहका रक्तनलिकाहरूबाट रगत बगाउने कार्य पूर्ण विकसित हुन सक्दैन र महिनावारी नहुन सक्छ ।

ख) कोही महिलाहरु जन्मजात नै प्रजनन् अङ्गहरूमा समस्या (Congenital Anomalies) हुन सक्छ । जस्तै योनीद्वार बन्द हुने (Imperforated Hymen) वा योनीद्वारमा तेर्सो बार जस्तो तन्तु पलाउनु (Transverse Vaginal Septum) आदि कारणले गर्दा महिनावारी कहिलेकाहीँ 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 योनी बाहिर निस्कन सक्दैन र देखिने महिनावारी हुँदैन ।

ग) थाइरोइड हर्मोन (Thyroid Hormone) को गडबडीको कारणले गर्दा पनि महिनावारी नभएको हुन सक्छ ।

यी माथिका बुँदा बाहेक किशोरी अवस्थामा पौष्टिक आहारको कमी, रक्त अल्पता, टीबी रोग तथा सानो उमेरमै हुने डाइवेटिज (Juvenile Diabetes) जस्ता रोगको कारणले गर्दा पनि महिनावारी नभएको हुन सक्छ । त्यसैले महिनावारी नहुनु भएकाहरूमा अन्य स्वास्थ्य समस्या हुन सक्ने हुनाले अघि भने जस्तै यसलाई एउटा महत्त्वपूर्ण सङ्केत (Vital Sign) को रूपमा हेरी यस्तो अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

१५. 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 (३५ दिन वा २-३ महिनासम्म) नहुनुलाई विज्ञानको भाषामा ओलिगो मेनोरिया (Oligomendorrhea) भनिन्छ । यो अस्वाभाविक हो, प्रायः महिलामा हुने हर्मोन (Hormone) को गडबडीले गर्दा हुने गर्छ । त्यसैगरी कुनै डिम्बाशयमा हुने रोगहरू भएमा पनि महिनावारी समयमा नहुने या ढिलो हुने गर्छ ।

यदि महिनावारी महिनाको दुईपटक हुन्छ (Polymenorrhea) वा ८ दिनभन्दा बढी समयसम्म रक्त बग्छ भने त्यसलाई मेनोरेजिया (Menorrhagia) भनिन्छ । त्यो पनि अस्वाभाविक महिनावारी हो । यो इस्ट्रोजन हर्मोन बढी मात्रामा भएको खण्डमा हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा स्त्रीरोग तथा प्रसूति विशेषज्ञ डाक्टरसँग जाँच गराई समयमै उपचार गराएमा ठिक हुन्छ । सामान्यतया महिनावारी चक्र २८ दिनको हुन्छ तर महिनावारी सबै महिलामा २८ दिनमा नै हुन्छ भन्न सकिन्न । महिलामा पाइने हर्मोनको गडबडीले गर्दा, कसैकसैमा ५-७ दिन अघि वा पछि पनि महिनावारी हुन सक्छ । त्यसैगरी, शारीरिक अवस्था, पोषणको स्थिति, शारीरिक क्रियाकलाप, रक्तअल्पता कहिलेकाहीँ डिम्वाशयमा कुनै रोग भएमा पनि महिनावारी समयमा नहुने या ढिलोचाँडो हुने गर्दछ । यदि महिनावारी महिनामा दुईतीन पटक हुन्छ वा ८ दिनभन्दा बढी लगातार रक्तस्राव भैरहन्छ वा अत्यधिक रक्तस्राव हुन्छ भने यसलाई अस्वाभाविक महिनावारी भनिन्छ । शरीरमा विशेषतः प्रोजेस्टेरोन नामक हर्मोनका सन्तुलन नभएको खण्डमा यी समस्या देखिन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा स्त्रीरोग तथा प्रसूति विशेषज्ञ डाक्टरसँग जाँच गराई समयमै उपचार गराएमा ठिक हुन्छ ।

१६. महिनावारी हुँदा देखिने समस्याहरूका कारणहरू के के हुन् ? यसलाई कसरी रोक्न सकिन्छ ?

महिनावारी हुँदा प्रत्येक मासिक चक्रभन्दा अगाडि हर्मोन (Hormone) को मात्रामा आउने परिवर्तनले गर्दा पाठेघरको भित्री तहमा सूक्ष्म रक्त नलीहरु 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 । त्यसैगरी त्यही हर्मोनको परिवर्तनले गर्दा कुनै कुनै महिलाको स्तन साह्रो हुने वा कडा हुने वा दुख्नु, कब्जियत हुनु, थकित महसुस हुनु, मांसपेशीहरु दुख्नु, अनुहारमा डन्डीफोर आउनु, खान मन नलाग्नु, मानसिक तनाव आदि भएको हुन सक्छ । सबै महिलामा यी

लक्षण हुन्छन् नै भन्ने छैन । यदि यस्तो भएमा पनि महिनै पिच्छे यी लक्षणहरु फरक फरक हुन सक्छन् । यस्ता समस्याहरूलाई रोक्न तलका बुँदाहरुमा ध्यान दिनु जरूरी छः

क) तल्लो पेटमा हलुका तरिकाले मालिस गर्दा सहज हुन्छ वा आराम हुन्छ ।

ख) तातो पानी रबरको थैली वा बोतलमा राखेर सेक्ने ।

ग) यदि अत्यधिक रक्तस्राव भएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिने ।

घ) त्यसबाहेक प्रत्येक महिनामा यस्ता फरक फरक समस्या हुँदा के गर्दा ठिक हुन्छ या फाइदा हुन्छ भन्ने कुरा आफैंले पनि थाहा पाइराख्नु जरूरी हुन्छ ।

ङ) कसैलाई मानसिक चिन्ता, तनाव आउने हुन्छ । त्यसैले यो एक प्राकृतिक अवस्था भएको र यसले कुनै ठुलो हानि गर्दैन भन्ने बुझेर यसप्रतिको चिन्ता हटाउन नियमित योग, प्राणायाम, तथा व्यायाम गर्नाले त्यस्ता मानसिक चिन्ता हट्न मद्दत पुग्दछ ।

च) अत्यधिक रक्तस्रावबाहेकका अन्य लक्षणहरु सामान्य हुन् । अत्यधिक रक्तश्राव भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन जानु पर्दछ ।

यिनीहरूलाई सामान्य व्यवस्थापन गरे मात्र पनि आफै कम हुन सक्छ । त्यसैले बढी चिन्ता गर्नु, डराउनु पर्दैन । बरू महिनावारी हुनु अघि नै आवश्यक प्याडहरूको व्यवस्था गरेर ढुक्क हुन सकिन्छ ।

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

सबै महिलाहरुमा महिनावारी हुँदा दुख्नै पर्छ वा केही लक्षण देखा पर्नु नै पर्छ भन्ने छैन । महिला महिलामा यो फरक हुनसक्छ । जुन स्वाभाविक (Normal) कुरो नै हो । तसर्थ यदि तपाईंलाई महिनावारी हुँदा केही पनि दुख्दैन भने यो स्वाभाविक नै हो ।

१८. महिनावारी हुँदा पेट दुख्ने आदि समस्यालाई कसरी समाधान गर्ने ?

महिनावारी हुँदा पाठेघर खुम्चिने र खुल्ने प्रक्रिया हुने हुँदा तल्लो पेट दुख्ने गर्छ । सामान्यतया ८५ प्रतिशत महिलालाई महिनावारी हुँदा तल्लो पेट दुख्ने गर्छ । यस्तो अवस्थामा सामान्य उपायहरु जस्तै तल्लो पेटमा हलुका तरिकाले मालिस गर्ने, तातो पानी रबरको थैली वा बोतलमा राखेर सेक्ने, अदुवाको धुलो राखी चिया वा तातो पानी पिउने, पेट अत्यधिक दुखेमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम दुखाइ कम गर्ने औषधी सेवन गर्न पनि सकिन्छ, यदि अत्यधिक रक्तस्राव भएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिने आदि गर्न सकिन्छ ।

१९. महिनावारी हुँदा दुखाइ कम गर्न औषधी खानु ठिक हो या होइन ?

पहिले नै भनिसकियो कि महिनावारी हुँदा तल्लो पेट दुख्नु सामान्य हो र यसलाई लिएर आत्तिनु पर्दैन । यदि दुखाइ सहनै नसक्ने गरी छ भने दुखाइ कम गर्ने औषधी खाए पनि केही फरक पर्दैन तर धेरै लामो समयसम्म यस्ता औषधी खाइरहनु भने उचित हुँदैन किनकि दुखाइ कम गर्ने औषधीहरुको विभिन्न नकारात्मक असरहरु जस्तै पेट पोल्ने पनि हुन सक्दछ । दुखाइ कम गर्ने औषधी खाँदा भविष्यमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्छ भन्ने कुरा गलत हो । दुख्न कम गर्ने औषधीले प्रजनन् क्षमतामा केही असर गर्दैन ।

२०. कहिलेकाहीँ महिनावारीलाई सार्न औषधी खानु ठिक हो या होइन ?

महिनावारी सार्ने औषधी खान पनि मिल्छ तर कहिलेकाहीँ औषधिको असरले पछि महिनावारी हुँदा बढी रगत बग्न पनि सक्छ । किनभने यस्ता औषधीहरुमा हर्मोनको मात्रा राखिएको हुन्छ तर यस्ता औषधीको बढी प्रयोग गर्नाले शरीरमा दीर्घकालीन नकारात्मक असर पार्न सक्दछ । महिनावारी सार्न वा रोक्न हर्मोनको प्रयोग गर्नु नयाँ कुरा होइन । महिनावारी केही दिन महिना वा वर्षसम्म पनि सार्न सकिन्छ । केहि स्वास्थ्य अवस्थाहरूमा महिनावारीले थप स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउने हुन सक्छ त्यसैले त्यस्ता समस्याहरू रोक्न पनि हर्मोनको प्रयोग गरी महिनावारी रोक्न पर्ने हुन्छ । केही महिलाहरूले गर्भनिरोधक विधिको रूपमा पनि हर्मोनको प्रयोग गर्ने गर्छन् । यस्तो गर्नु परेको खण्डमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार गर्नु आवश्यक हुन्छ । हाम्रो समाजमा यो प्राकृतिक र साधारण प्रक्रियालाई पनि सामाजिक र धार्मिक कुरासँग जोडेर महिनावारी भएकी महिला अशुद्ध हुन्छिन् भन्ने धारणा रहेकाले कुनै बेला महिनावारी सार्ने गरेको पाइन्छ । यस्तो नगर्नु नै राम्रो हो ।

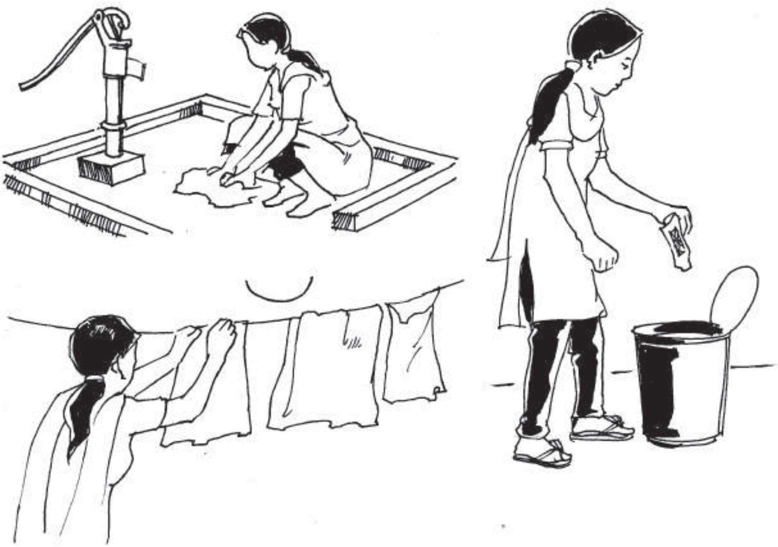
२१. महिनावारी हुँदाको सरसफाइ कसरी गर्ने ?

महिनावारी हुँदा प्रजनन् अङ्गको सरसफाइ आवश्यक हुन्छ । सरसफाइको कमीले प्रजनन् अङ्गमा सङ्क्रमण हुन सक्ने भएको हुनाले निम्न तरिकाबाट सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्दछ ।

- साबुनको प्रयोग गरी नियमित नुहाउने गर्नुपर्छ, पानी मनतातो भएमा बेस हुन्छ, साबुनको प्रयोगपछि सफा पानीले राम्ररी पखाल्नु पर्छ । महिनावारी हुँदाको रगतमा एक विशेष गन्ध हुने भएकाले नुहाउँदा यौन अङ्गलाई सफा गर्नु एकदम आवश्यक हुन्छ ।

- महिनावारीको रगत सोस्नलाई स्यानिटेरी प्याड वा सफा सुती कपडाको प्रयोग गर्नु पर्छ । प्याड गर्दा एउटै प्याड ४-६ घण्टा भन्दा बढी प्रयोग गर्नु हुँदैन त्यसैले सो अवधिमा प्याड फेर्दै प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- रगतले भिजेको प्याडले तिघ्रामा रगडिएमा त्यहाँको छाला पाछिन सक्छ । त्यसैकारण काछ तथा तिघ्राको भाग सुक्खा राख्नुपर्छ । चाहिएमा पाउडर लगाउने गर्नुपर्छ ।
- हल्का किसिमको व्यायामको साथसाथै नियमित कामहरु गर्न सकिन्छ ।
- प्रयोग गरेका प्याडहरूलाई जथाभावी नफालीकन उचित तरिकाले फ्याल्नु पर्छ । फोहर फाल्ने ठाउँमा कुनै कागजमा वा प्लाष्टिकको ब्यागमा राखेर फाल्नुपर्छ । आधुनिक चर्पीमा बगाउने गर्नु हुँदैन यसले पाइप बन्द गरिदिन सक्छ ।

यदि बजारमा पाइने स्यानिटेरी प्याड किन्न सकिँदैन भने घरमै बनाउन सकिन्छ । सफा सुती कपडाको ठुलो टुक्रा लिई त्यसलाई पट्याउँदै आफूलाई चाहिने आकारको प्याड बनाउनु पर्छ । यस्तो प्याड बनाउँदा सिन्थेटिक (नाइलन, पोलिस्टर) वस्तु वा सिल्क प्रयोग गर्नु हुँदैन । प्रयोग गरिएको कपडा भरसक हल्का रंगको हुनुपर्छ ताकि राम्रो सफा भएको नभएको हेर्न सकियोस् । यसलाई पुनः प्रयोग गरिने भएको हुनाले राम्ररी धोएर घाममा नै सुकाउनु पर्छ ।



२२. महिनावारीको बेला प्रयोग गर्ने प्याड घरमै कसरी बनाउने ?

१. सफा मलमल वा सुती वा फलाटिनको कपडाको १ मिटर जतिको टुक्रा लिनुहोस् र दुई भाग लगाउनुहोस् । त्यसमा चित्रमा देखाए जस्तो गरी कलमले चिन्ह लगाउनुहोस् । कपडा जे भएपनि सोस्न सक्ने हुनु पर्दछ । यसलाई नं १ टुक्रा मान्नु होस् ।

२. त्यही कपडाको अर्को टुक्रालाई तलको चित्रमा देखाएजस्तो गरी कलमले चिन्ह लगाउनुहोस् । यसमा दुवैतर्फ आधा इन्च पखेटा हुने गरी चिन्ह लगाउनुहोस् । सकेसम्म यस्ता पखेटा राख्दा भित्री कपडा वा पेन्टीलाई ढाक्नेगरी राख्दा राम्रो हुन्छ । यसलाई २ नं टुक्रा मान्नुहोस् ।

३. यी टुक्राहरूलाई सफा गरी धुनुहोस् । सुक्खा बनाउनुहोस् ।

४. टुक्रा नं १ जस्ता ३ देखि ५ वटा र टुक्रा नं २ जस्ता २ वटा टुक्रा चित्रमा देखाएजस्तै गरी काट्नुहोस् ।

५. टुक्रा नं २ जस्ता दुईवटा टुक्रालाई एकआपसमा मिलाएर राख्नुहोस् । विस्तारै घेराबाट सिलाउँदै जानुहोस् । पखेटा जस्तो देखिने किनारामा ३ से.मी जति खाली छाड्नुहोस् । अब सिलाएको टुक्रालाई आइरन गर्नुहोस् ।

६. अब टुक्रा नं १ का ३देखि ५ वटा सम्म टुक्रालाई एकआपसमा खप्ट्याएर सिलाउन बाँकी रहेको भागबाट भित्र छिराउनुहोस् । यी टुक्राले महिनावारी हुँदाको रगतलाई सोस्दछन् ।

७. अब भित्रका टुक्राहरु नचल्नेगरी किनाराबाट सिलाउनुहोस् । खाली भएको भागलाई पनि सिलाउनुहोस् ।

८. प्याडको पखेटाजस्तो देखिएको भागमा एकआपसमा टाँसिन सक्ने गरी लक वा कुनै बटन राख्नुहोस् ।

९. अब तयार भएको प्याडलाई तपाईंको भित्री वस्त्र वा पेन्टीमा चित्रमा देखाए जसरी मिलाउनुहोस् र प्रयोग गर्नुहोस् ।

१० . प्रयोग गरिएको प्याडलाई पुनः राम्रोसँग धोएर घाममा सुकाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्दै जानुहोस् ।

source: http://www.wikihow.com/Make-Your-Own-Reusable-Menstrual-Pads

२३. महिनावारी कप भनेको के हो ? यसको प्रयोग कसरी गरिन्छ ?

स्यानिटेरी प्याड अतिरिक्त महिनावारी भएको समयमा प्रयोग गर्ने विशेष खालको कप पनि नेपाली बजारमा प्रचलनमा छ । महिनावारी कप रबर वा सिलिकनले बनेको फनेल आकारको कप हो । यसलाई महिनावारी भएको समयमा रगत सङ्कलन गर्न योनीमा रगत नचुहिने गरी घुसाउनु पर्छ र ६ देखि १२ घण्टामा यसलाई खाली गरी सङ्क्रमण रहित हुने गरी सफा गरी पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

महिनावारी कपलाई पुनः र लामो समयसम्म प्रयोग गर्न सकिने भएकाले यसलाई स्यानिटेरी प्याडभन्दा सुरक्षित र किफायती मानिन्छ । वातावरणीय हिसाबले पनि महिनावारी कप उपयुक्त मानिन्छ । यद्यपि यस कपको प्रयोग गर्दा सङ्क्रमण रोक्न सरसफाइमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । जस्तै प्रयोगपश्चात् कपलाई राम्रोसँग सफा गर्ने र सुरक्षित रूपमा राख्नुपर्छ । फोहोर पानीले सफा गर्दा वा राम्रोसँग सफा नगर्दा सङ्क्रमण हुन सक्ने सम्भावना हुन सक्छ ।

२४. महिनावारीमा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू के के हुन्छन् ?

महिनावारीमा निम्न पक्षहरुमा ध्यान दिनु पर्दछ ।

- नुहाउने पानीको व्यवस्था
- कपडा धुने र सुकाउने व्यवस्था
- ज्यादै पेट दुखेमा घरेलु उपचार

- सागपात र फलफूलसहितको खाना
- हल्का कामको व्यवस्था

२५. के महिनावारी हुँदा महिलाहरूले खानपानमा विशेष ध्यान राख्नु जरूरी छ, किन ?

महिनावारी हुँदा महिलाहरूले खानपानमा विशेष ध्यान राख्नु जरूरी छ । किनभने यस्तो अवस्थामा कमजोरी हुनसक्छ र कहिलेकाहीँ कब्जियत भएमा महिनावारी हुँदा असजिलोपन झन बढ्न सक्छ । प्रशस्त मात्रामा सागपात र फलफूल खाने गरेमा राम्रो पोषण साथै कब्जियतलाई पनि कम गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ । विशेष गरी आइरन र भिटामिन सी युक्त खाना खानु राम्रो हुन्छ । कतिपय समुदायमा महिनावारीको समयमा गाईको दुध खान नहुने फलफूल खान नहुने मान्यताहरू पनि छन् । तर यसमा कुनै वैज्ञानिक सत्यता छैन । सबै पोषिला खाने कुराहरू खान सकिन्छ ।

२६. महिनावारी सम्बन्धी अन्धविश्वासहरू के के छन् यसलाई हटाउन सकिन्छ ?

महिनावारी एउटा शारीरिक प्रक्रिया हो । महिनावारीसम्बन्धी अन्धविश्वासका कारणले युवा तथा किशोर किशोरीहरु पीडित हुन पुगेका छन् । समाजमा प्रचलित केही अन्धविश्वासहरु यहाँ टिपोट गरिएका छन् जसको कुनै वैज्ञानिक सत्यता छैन । जस्तैः महिनावारी हुँदाको रगत फोहर हो, पुरूषलाई छुनु हुँदैन, मन्दिर जान वा पूजा गर्नु हुँदैन, खाना पकाउनु वा छुनु हुँदैन, गोठमा सुत्नु पर्छ, छाउपडी बार्नु पर्छ, धेरै लुगा लगाउनु पर्छ, फलफूल छुनु हुँदैन आदि ।

यस्ता अन्धविश्वासले सामाजिक मान्यता प्राप्त गरिसकेका छन् । त्यसैले यस्ता अन्धविश्वासहरु हटाउन समाजमा प्रतिष्ठित व्यक्तिहरु, धार्मिक संस्था, विद्यालय आदिबाट राम्रो पहल गर्नुपर्छ । महिनावारीको बेलामा छुवाछुत खासै नगर्ने समुदायको चलनलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । अन्धविश्वासको आधारमा महिलाहरुमाथि हुने भेदभावपूर्ण व्यवहारको अन्त गर्नुपर्छ ।

२७. किन मलाई मेरो महिनावारीका बारेमा अरूलाई भन्न डर लाग्छ ?

महिनावारी किशोरी अवस्थामा 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 सुरू भएको किशोरीहरूलाई भिन्न राख्ने, भगवान् छुन नदिने, भान्छा कोठामा जान नदिने किसिमका चलनहरु छन् । प्रायजसो समाजमा यस्ता व्यवहारहरु नकारात्मक असर पार्ने खालका नै हुन्छन् ।

जस्तैः अँध्यारो कोठामा थुन्ने, घरबाट बाहिर निस्कन नदिने, जनावर बस्ने गोठमा बस्नुपर्ने आदि । यी प्रारम्भिक अनुभव मानसिक पीडा दिने खालका र त्रास उत्पन्न गर्ने खालका भएकाले उमेर पुगेका महिलाहरु समेतलाई महिनावारी भन्ने बित्तिकै अप्ठेरो लागेर आउने र आफूभन्दा सानालाई जानकारी दिंदा पनि त्यही भावना प्रेषित गर्ने गरिन्छ । यही कुरा नै किशोरीहरु माझ अप्ठेरो र डर उत्पन्न गर्ने तत्त्व हुनसक्छ । चलनहरु सामान्य रहने समाजमा भने महिनावारी सम्बन्धी कुनै नकारात्मक भावना नजोडिएको देखिएको छ । त्यसैगरी कोही किशोरीलाई प्रत्यक्ष रूपमा रगत देख्दा डराउने, कमजोर हुने जस्ता समस्या पनि हुने गर्दछ । त्यसैले आफ्नो शरीरबाट बग्ने रगत देखेर उनीहरूलाई डर लाग्ने र कुनै कुनै किशोरी महिनावारीको हरेक पल्ट नै बिरामी पर्ने जस्ता समस्या पनि देखा पर्दछन् । यस्तो अवस्थामा किशोरीहरूले आफुभन्दा ठुला महिला सदस्यहरूबाट सरसल्लाह प्राप्त गर्नु सबैभन्दा राम्रो मानिन्छ । यसो गर्दा पनि डर कम भएन भने नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई सल्लाह सुझाव लिनु आवश्यक हुन्छ ।

पहिलोपल्ट महिनावारी हुँदा केटीहरूलाई डर लाग्नु स्वाभाविक हो । बिना कुनै पूर्व सङ्केत, अकस्मात् केटीहरूको योनीबाट रगत आउँदछ र यो के भएको हो भन्ने अनभिज्ञतामा आत्तिन्छन्, डराउँदछन् । पहिलो चोटि महिनावारी भएको बेलामा डर, त्रास नमानी यसलाई महिलामा हुने सामान्य शारीरिक प्रक्रियाको रूपमा लिनु पर्दछ र आफ्ना दिदी, बहिनी र आमा जस्ता परिवारका निकट सदस्यलाई भन्नु पर्दछ साथै आवश्यक सरसफाइतिर ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ । महिनावारी हुनेबारे आवश्यक व्यक्तिहरूसँग भन्न डर मान्नु पर्ने अवस्था चाहिं होइन ।

२८. के महिनावारी भएकी केटी अशुद्ध हुन्छिन् ?

महिनावारी एक नितान्त प्राकृतिक प्रक्रिया हो र कुनै पनि प्राकृतिक प्रक्रियालाई शुद्ध वा अशुद्ध भनेर छुट्याइनु मूर्खता हो । नेपाली समाजमा महिलाहरूलाई महिनावारी

भएको समयमा धेरै थोरै मात्रामा कुनै न कुनै प्रकारको बन्देज लगाउने चलन धेरै पहिले देखि नै रहेको छ । अधिकांश मानिसहरूलाई महिनावारीको ज्ञान नहुनाले तथा हाम्रो समाजमा यो प्राकृतिक र साधारण प्रक्रियालाई पनि सामाजिक र धार्मिक कुरासँग जोडेर अशुद्ध हुने, व्यवहारमा छुट्याएर राख्ने, छुन नुहने आदि जस्ता कुरा गरिएको हुन्छ । अझ नेपालको पश्चिमी भागमा महिनावारी हुँदा घरभित्र बस्न नदिई गोठमा राख्ने चलन छ र त्यस चलनलाई छाउपडी भनिन्छ । यो नेपालको पश्चिमी क्षेत्रमा सामाजिक अन्धविश्वास, कुरीति, प्रचलनको रूपमा जरो गाडेर रहेको पाइन्छ ।

यस्ता व्यवहारले किशोरी तथा महिलाहरूमा मानसिक तनाव बढ्ने, आत्मविश्वास कमजोर हुनुका साथै उनीहरूको आत्मसम्मानमा चोट लाग्न सक्छ । त्यसैले महिनावारीसम्बन्धी कुनैपनि भेदभावहरु आफैले पनि गर्नु हुँदैन र अरूलाई पनि गर्न दिनु हुँदैन ।

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

महिनावारी हुनुभन्दा अगाडि पाठेघरको भित्री तहमा भएका ग्रन्थिहरु (Glands) बन्द हुन्छन् पछि त्यसभित्रबाट तरल पदार्थ बाहिर निस्कन्छ । अनुहारमा रातो दागहरु आउने, स्तन दुख्ने यि सबै महिनावारीमा हुने प्रोजस्टेरोन नामक हर्मोन (Hormone) ले गर्दा भएको हो । यी लक्षणहरूलाई महिनावारी हुनु पूर्वका लक्षणहरु (Pre-menstrual Syndrome) भनिन्छ ।

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

महिनावारी चक्र ठिकठिक समयमा (२८ दिनमा) हुनेहरूको महिनावारी भएको समयबाट ७ दिनसम्म र २२ पछाडिको समयमा यौनसम्पर्क गर्दा गर्भ रहँदैन । किनकि अगाडिको समयमा डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्केको हुँदैन । करिब १४ दिनपछि डिम्ब परिपक्व भएर निस्कासन भएको करिब २४ घण्टा सम्ममा निषेचित नभएको खण्डमा निष्क्रिय हुन्छ । तसर्थ, महिनावारी भएको २२ दिन पछाडिको समयमा पनि गर्भ रहँदैन । तर कहिलेकाहीँ दम्पतिहरूले महिनावारीको ठिक समय गन्न बिर्सदा वा २८ दिनभन्दा घटबढ भइरहने महिलामा कुनै साधनबिना यौनसम्पर्क गर्दा अनिच्छित गर्भ रहेको पनि पाइन्छ । यसरी महिनाबारी चक्रको दिन हिसाब गरेर गर्भ रहन सक्ने दिनहरू छलेर यौन सम्पर्क गर्ने सल्लाह नेपाल जस्तो मुलुकमा खासै प्रभावकारी देखिएको छैन् । यसको कारण अधिकांश नेपाली महिलाहरूको महिनाबारी नियमित नै हुँदैन । जसको कारण डिम्ब निस्काशन समय निश्चित हुँदैन ।

३१. महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहने सम्भावना कति हुन्छ ? महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा के हुन सक्छ ?

महिनावारी हुँदा यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहन जाने सम्भावना प्रायः सुन्य हुन्छ । किनकि महिनावारी भएको समयमा डिम्बाशयबाट डिम्ब निस्केको हुँदैन । साथै पहिला निस्किसकेको डिम्ब शुक्रकीटसँग निषेचित हुने कुरै हुँदैन तर कुनै कुनै महिलाको महिनावारी चक्र छोटो छ भने महिनावारी भएको समयमा असुरक्षित यौन सम्पर्क भएमा गर्भ रहने सम्भावना कायमै रहन्छ । साथै महिनावारी नभई अरू नै कारणले रक्तश्राव भइरहेकोलाई झुकिएर महिनाबारीको रगत भनी यौन सम्पर्क गरियो भने गर्भ रहन सक्छ । तर यो एकदमै झिनो सम्भावना हो । महिनावारी भएको बेला यौन सम्पर्क गर्न हुन्छ तर त्यस्तै यौन सम्पर्क आपसी सम्झदारी र महिलाले ईच्छा गरेमा मात्रै गर्नुपर्छ ।

३२. महिनावारी हुँदा यौन इच्छा घट्छ कि बढ्छ ?

यौन इच्छा व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक अवस्थामा भर पर्नुका साथै मौसम वा हावापानीमा हुने परिवर्तन, व्यायाम, हर्मोन वा हर्मोनको मात्रामा हुने घटबढमा समेत भर पर्छ । त्यसैले अन्य समयमा जस्तै महिनावारी हुँदा पनि माथिका कारणहरूले प्रभाव पार्ने भएकाले यौन इच्छा घट्न पनि सक्छ र बढ्न पनि सक्छ । महिनावारी हुँदा कसैलाई कमजोरी, अल्छीपना, तल्लो पेट दुख्नु, स्तन दुख्नु, मानसिक तनाव हुनु आदि भयो भने यौन इच्छा घट्न सक्छ । अध्ययनले देखाएअनुसार कसैलाई भने महिनावारी सुरु हुने बेलामा त कसैलाई महिनावारी चक्रको बीचमा यौन इच्छा बढी भएको पनि जनाइएको छ । त्यसैले यौन इच्छा वा यौन चाहना सबैमा र सधैँ एकैनासको हुँदैन भनेर बुझ्न सकिन्छ ।

३२. केटीहरू महिनावारी हुनभन्दा अगाडि गर्भवती हुन सक्छन् कि सक्दैनन् ?

सामान्यतया केटीहरु पहिलो महिनावारी (Menarche) हुनुभन्दा अगाडि गर्भवती हुने सम्भावना कम हुन्छ । तर जान्नै पर्ने कुरा के छ भने केटीहरुमा जहिले पनि महिनावारी हुनुभन्दा १४ दिन पहिले डिम्ब निष्कासन हुने गर्दछ । यदि पहिलो महिनावारी हुने तयारीमा डिम्ब परिपक्व (Ovulation) भएको बेला यौनसम्पर्क भएको खण्डमा भने गर्भवती हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

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

महिनावारी रोकिएपछि कुनै कुनै महिलाहरुमा विभिन्न किसिमका समस्याहरु आउन सक्दछन् । जस्तै छिनछिनमा गर्मी महसुस हुने, राति राति पसिना आउने, यौनसम्पर्क गर्दा दुख्ने, पिसाव लागेको जस्तो हुने, हात झमझमाउने, रिंगटा लाग्ने, छाला चाउरिने जस्ता समस्या हुन सक्छन् । साथै हड्डी खिइने पनि हुन सक्छ ।

महिनाबारी बन्द भएपछि पाठेघर खस्ने, उच्च रक्तचाप हुने, मधुमेह हुने, मानसिक समस्या आदि स्वास्थ्यका समस्याहरू देखा पर्न सक्छन् ।

३४. महिनावारीका बारेमा हाम्रा आफ्नै चलनहरू पनि छन् । के ती सबै चलनहरू नराम्रा मात्रै छन् र ? यसलाई कसरी ठिक बेठिक छुट्याउने ?

महिलाहरूमा हुने रजस्वला वा महिनावारीका बारेमा हरेक समुदायका आफ्नै चलनहरु छन् । अधिकांश समुदायमा महिनावारी भएको बेला केही न केही कुराहरु बार्ने वा नगर्ने चलनहरु छन् । उदाहरणका लागि रजस्वला हुँदा भान्सामा काम गर्नु हुँदैन भन्ने चलन छ । यदि घरका पुरूष सदस्यले रजस्वला भएको समयमा महिलालाई आराम गर्न दिएर भान्साको काम गरिदिन्छन् भने रजस्वला भएको समयमा भान्सामा जान हुँदैन भन्नुलाई सकारात्मक रूपमा लिन सकिन्छ । भान्सामा जान नहुने तर घर बाहिरको कडा श्रम गर्नपर्ने काम जस्तै खेतबारी खन्नु पर्ने, बारी बोक्नु पर्ने जस्ता कामहरु गर्नु पर्छ भने यो मान्यता बेठीक हो । यसलाई परिवर्तन गर्नु पर्छ । त्यसैगरी कतिपय समुदायमा केही खानेकुराहरु जस्तै गाईको दुध खान नहुने, फलफूल खान नहुने आदि मान्यताहरु हुन सक्छन् । हामीले बुझ्नु पर्ने कुरा के हो भने रजस्वला भएको समयमा प्रशस्त झोलिलो र पोषिलो खानाहरु खान जरूरी हुन्छ । त्यसैले यस्तो चलनहरु बेठिक छन् । यसलाई परिवर्तन गर्नु पर्दछ ।

धेरैजसो किशोरीहरु रजस्वला भएको समयमा धार्मिक स्थलहरूमा जान, भाग लिन हिचकिचाउने हुन्छन् । यसमा व्यक्तिको इच्छा र चाहनाको कुरा आउँछ । कसैलाई जान मन नभए नजान सकिन्छ । तर यस्तो चलन कसरी सुरूवात भयो होला भन्ने बुझ्न जरूरी हुन्छ । रजस्वला भएको बेला मन्दिर जानु हुँदैन भन्नुको कारण उहिले बनाइएका मन्दिरहरु प्रायः डाँडामा हुने, घरबाट टाढा जानु पर्ने हुँदा नजान भनिएको हो । रजस्वला भएकी महिला वा किशोरीहरूले आराम गर्नुपर्ने भएर नै नजान भनिएको हो तर पछि यसलाई पाप धर्मको कुरामा जोडियो ।

कुनै समुदायमा रजस्वला भएको बेला पनि पूजापाठ धर्मकर्महरु गरिरहेको पाइन्छ । महिनावारी हुनु एक विशुद्ध प्राकृतिक कुरा भएकाले यतिबेला अशुद्ध हुने वा कुनै धर्मकार्य गर्न नहुने भन्ने कुरा गलत हो । महिनावारीलाई सामाजिक धार्मिक र सांस्कृतिक हिसाबले महिला तथा किशोरीहरूमा हुने एक विशेष अवस्थाको रूपमा लिनुपर्छ ।

थप जानकारीका लागि
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं, नेपाल
पो.ब.नं.: १०६७२

किशोरकिशोरी
मैत्री स्वास्थ्य सेवा