

- महिनावारी हुँदा धेरै रगत बग्न गई शरीर कमजोर हुन सक्छ । यस्तो बेलामा प्रशस्त आईरनयुक्त पोषिलो खानेकुरा खानु पर्छ । फलफूल, माछामासु वा दूधदही, गेडागुडी, हरियो तरकारी र प्रशस्त भोल पदार्थहरू खानु पर्छ । गहुँगो भारी बोक्ने/उचाल्ने र कडा व्यायाम गर्ने जस्ता शरीरमा बल पर्ने काम गर्नु हुँदैन ।
- तल्लो पेट धेरै दुखेमा पेटमा हल्का मालिस गर्ने, रबरको थैली वा बोतलमा तातोपानी राखेर सेक्ने र सामान्य शारीरिक व्यायाम गर्ने । नियमित व्यायामले मानसिक तनाव पनि कम हुन्छ ।



- बढी रगत बगेमा वा तल्लो पेट धेरै दुखेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनु पर्छ ।
- महिनावारी वा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्य समस्या भएमा शिक्षक वा परिवारका सदस्यहरूसँग खुलेर कुरा गर्नुपर्छ र सहयोग लिनु परेमा हिच्किच्चाउनु हुँदैन ।



महिनावारीलाई कसरी मर्यादित बनाउने ?

महिनावारी हुँदा विद्यालय, सार्वजनिक र धार्मिक स्थालमा जान नहुने, दूधदही, फलफूल जस्ता पोषिलो खानेकुरा खाने नहुने, शौचालय र धारा प्रयोग गर्न नहुने जस्ता सामाजिक विभेद तथा अन्यविश्वास हटाउन विद्यालय र समुदायमा महिनावारी सम्बन्धी विभिन्न किसिमका जनयेतनामूलक कार्यक्रम मार्फत महिनावारी शिक्षा दिनु पर्छ । महिनावारी सम्बन्धी ऐन कानून प्रभावकारी ढंगले कार्यान्वयन गर्नु पर्छ । विद्यालय तथा समुदायमा महिनावारीमैत्री वातावरण सिर्जना गर्नु पर्छ ।

महिनावारीलाई बुझाउँ



महिनावारी के हों ?

किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि किशोरीहरूमा आउने शारीरिक परिवर्तनहरू मध्ये महिनावारी पनि एक हो । किशोरीहरूका पाठेघरबाट योनि हुँदै प्रत्येक महिना ५ देखि ७ दिनसम्म रगत बन्दछ । यससी रगत बन्नुलाई महिनावारी वा रजस्वला भएको भनिन्छ । यसलाई छाउ, छुई, पर सर्नु, नष्टुने हुनु, बाहिर हुनु आदि पनि भनिन्छ । महिनावारी एक सामान्य जैविक प्रक्रिया हो । यसले एक किशोरी वा नारी प्रजनन (बच्चा जन्माउन) को लागि सक्षम भएको जनाउँछ । तर महिनावारी शुरू हुनु भनेको विवाह वा गर्भाधारणको लागि परिपक्व हुनु चाहै होइन । २० वर्ष पुगेपछि मात्र विवाह वा गर्भाधारण (पेटमा बच्चा बस्नु) गर्नु पर्दछ ।

धेरैजसो किशोरीहरूमा १० देखि १५ वर्ष भित्र महिनावारी शुरू हुन्छ र ४५ देखि ५० वर्षको उमेरमा बन्द हुन्छ । सामान्यतया महिनावारी २८ दिनको फरकमा हुन्छ । तर कसैकसैमा २१ देखि ३५ दिनको बीचमा पनि हुन सक्छ ।



चौथो चरण : पाठेघरको भित्तामा बनेको रक्तकोषिकाको फिल्ली बढ्दै अत्यधिक मोटो बन्नु । यदि पाठेघरमा भ्रूणको निर्माण भएमा यो फिल्लीमार्फत भ्रूणलाई पोषण मिट्दछ तर धेरैजसो अवस्थामा पाठेघरमा भ्रूणको निर्माण हुँदैन । यसकारण महिनावारीको अधिल्लो चरणमा रक्तकोषिकाको यो फिल्ली मासिक सावका रूपमा बाहिर निस्कन्छ ।

दोस्रो चरण : पाठेघरको भित्तामा रक्तकोषिकाको फिल्ली बन्ने क्रमको सुरुवात । (यस अवधिमा यो फिल्ली क्रमशः मोटो बन्दै जान्छ ।)

तेस्रो चरण (Ovulation) : डिम्बाशयबाट अण्ड निस्कासन भएर डिम्बाहिनी नली (Fallopian Tube) मा आउनु ।

महिनावारी कसरी हुन्छ ?

महिनावारी भएको दुई हप्तापछि दुई मध्ये एउटा अण्डाशयबाट अण्डा निस्कन्छ र डिम्बाहिनी हुँदै गर्भाशयमा पुर्दछ । यही समयमा, तन्तु र रक्तकोषिकाहरू गर्भाशयको भित्तामा बन्न थाल्दछन् तर यो कुरा महसुस भने हुँदैन । यो बेला सम्भोग भएमा, अण्डासँग वीर्य मिलेन भने गर्भाशयको भित्तामा बनिरहेका तन्तु र रक्तकोषिकाहरू विस्तारै त्यहाँबाट छुहिन्छन् र योनिद्वारबाट रगतको रूपमा बाहिर निस्कन्छ ।

४. अण्डाशय र गर्भाशयको रगतको लाइन थोपा थोपामा परिणत भई महिनावारी हुने चरण

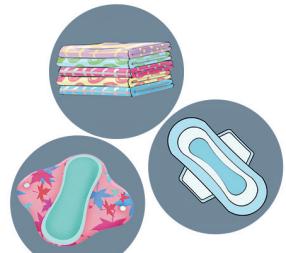
३. अण्डा गर्भाशयमा आइसकेको र रगतको लाइन अफ मोटो बन्दै गई महिनावारी हुने अन्तिम चरण

१. अण्डाशयले अण्डा उत्पादन गर्न र गर्भाशयमा रगतको मसिनो लाइन बन्ने शुरूको चरण

२. अण्डा फलोपियन ट्युब हुँदै गर्भाशयमा जाने क्रमसँगै गर्भाशयमा रगतको लाइन मोटो बन्दै जाने चरण

महिनावारी हुँदा के गर्ने, के नगर्ने ?

● महिनावारीमा चाहिने सामग्रीहरू : स्यानिटरी प्याड वा पुन प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड वा सफा कपडा, कट्टु, साबुन आदि तयार गर्नुपर्छ । महिनावारी भएको बेला हरेक दिन नुहाउने र यौनाङ्ग पनि राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ । प्याड फेर्नुभन्दा पहिले वा फेरिसकेपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ ।



● पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड, कपडा र कट्टु (पेन्टी) साबुनपानीले धोएर धाममा सुकाउनु पर्छ । आफूले प्रयोग गरेको कपडा या पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड कसैलाई प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन ।



● बजारमा पाइने स्यानिटरी प्याडलाई प्रयोग गरिसकेपछि डस्टबिन या फोहोर फाल्ने भाँडोमा जम्मा गरी पुर्नु या जलाउनु पर्दछ ।



● स्यानिटरी प्याड वा महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिने अन्य कपडाहरूलाई धुलो, धुवाँ र केमिकलको सम्पर्कबाट टाढा राख्नु पर्छ । दुसीबाट बचाउन ओभानो ठाउँमा राख्नुपर्छ, अन्यथा दुसीको कारणले यौनाङ्गमा संक्रमण हुन सक्छ । प्याड शौचालय वा कुनै सुरक्षित कोठा वा ठाउँमा फेर्नु पर्छ ।