

माहवारी चक्र
के दौरान
क्या होता है?

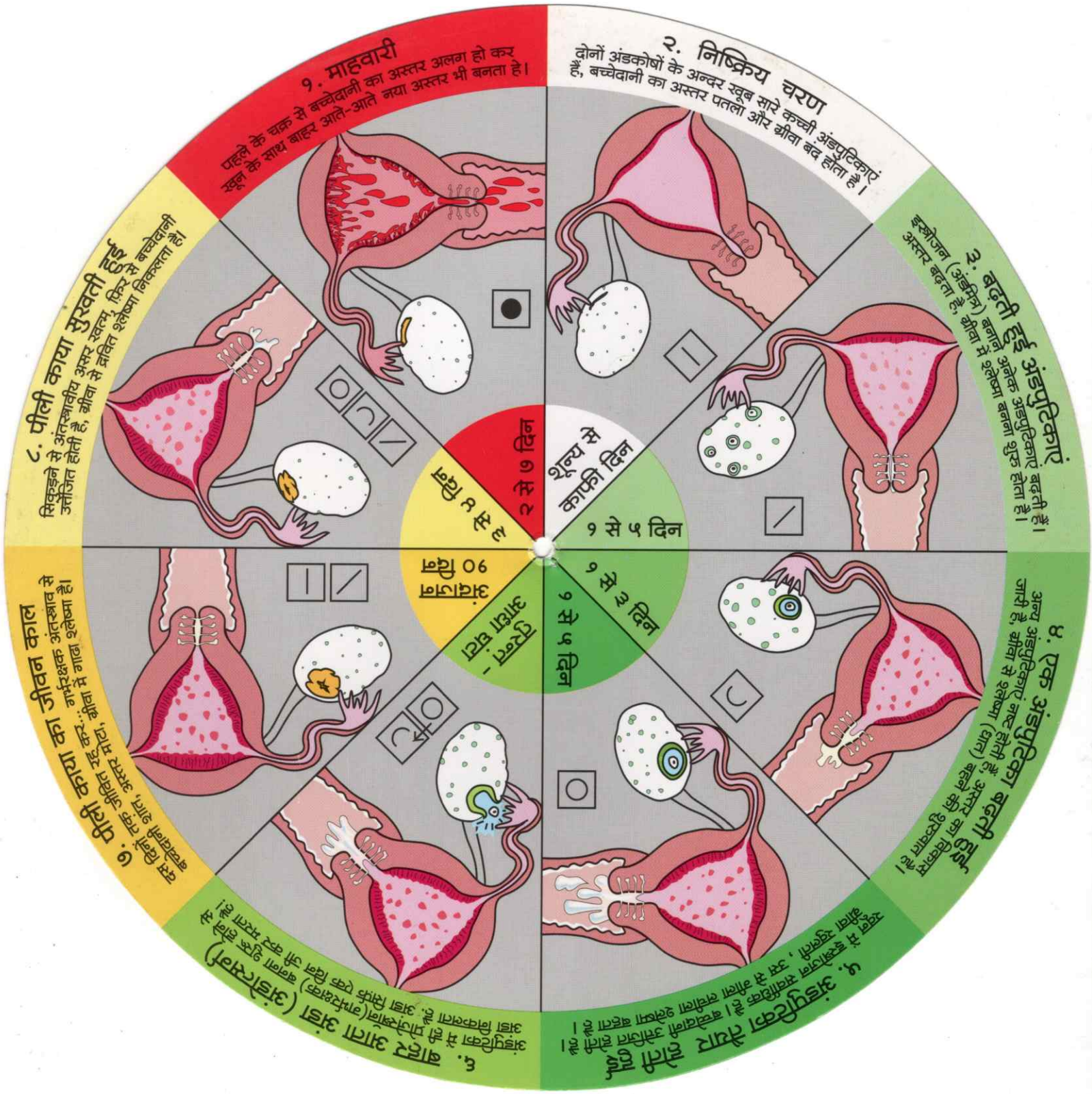
बच्चेदानी में

अंडाशय में

अंदाजन कितना
समय?

निशान

ब्रीवा और
स्राव



9. माहवारी
 पहले के चक्र से बच्चेवानी का अस्तर अलग हो कर खून के साथ बाहर आते-आते नया अस्तर भी बनता है।

2. निष्क्रिय चरण
 दोनों अंडकोषों के अन्दर खूब सारे कच्ची अंडपुटिकाएं हैं, बच्चेवानी का अस्तर पतला और ब्रीवा बंद होता है।

3. बढ़ती हुई अंडपुटिकाएं
 इन्फोलन (अंडमिज) बनाने अनेक अंडपुटिकाएं बढ़ती हैं। अस्तर बढ़ता है, ब्रीवा में श्लेष्मा बनाना शुरू होता है।

4. एक अंडपुटिका बढ़ती हुई
 अन्य अंडपुटिकाएं नष्ट होती हैं, अस्तर का विकास जारी है, ब्रीवा से श्लेष्मा (धात) बढ़ने की शुरुआत है।

5. अंडपुटिका तैयार होनी शुरू
 खून में इन्फोलन संचालित है। बच्चेवानी उत्तेजित होनी शुरू होती है। बच्चेवानी श्लेष्मा बढ़ता है।

6. पीली काया सुखती हुई
 सिक्किने से अंतस्थानीय अस्तर खत्म, फिर से उत्तेजित होती है, ब्रीवा से द्रवित श्लेष्मा निकलता है।

7. पीली काया का लाल जीवन काल
 गर्भरक्षक अंतस्थान से गर्भरक्षक अंडपुटिका निकलती है।

8. बाहर आता अंडा (अंडोत्सर्ग)
 अंडपुटिका में ही गर्भरक्षक (गर्भरक्षक) अंडा निकलता है। अंडा निकलने के बाद एक दिन जीवित रहता है।

1 से 3 दिन
 2 से 3 दिन
 शून्य से काफी दिन
 4 से 5 दिन
 6 से 7 दिन
 8 से 9 दिन
 9 से 10 दिन
 11 से 12 दिन
 13 से 14 दिन
 15 से 16 दिन

माहवारी चक्र का 'चाक'

एक माहवारी से दूसरी माहवारी के बीच औरत के शरीर में जो बदलाव होते हैं, खासकर बच्चेदानी (गर्भाशय) और अंडकोषों में, इन्हें समझने के लिये यह 'चाक' बनाया गया है। आठ चरणों में दिखाये ये बदलाव 'इस्ट्रोजन' व 'प्रोजेस्ट्रॉन' नामक दो अंतस्त्रावों (होर्मोन्स) से जुड़े हुए हैं। इन को सहज भाषा में पहचानने के लिये हम 'अंडमित्र' (इस्ट्रोजन) और 'गर्भरक्षक' (प्रोजेस्ट्रॉन) के नामों से जान सकेंगे। अंडकोषों में बन कर खून के द्वारा शरीर में फैलते हैं। बच्चेदानी के मूह (ग्रीवा) से निकलती हुई धात (श्लेश्मा) भी दिखायी गयी है। योनि में उसका खास 'फिसलाहू गीलापन' महसूस कर और ऊंगलियों के बिच में परख कर अपनी उस समय की जननक्षमता का अंदाज़ा लिया जा सकता है।

समाज में व औरतों के मनो में माहवारी के बारे में गलत धारणाएं जमी हुई हैं। माहवारी चक्र के वैज्ञानिक आधार को आत्मसात कराना इस चाक का मुख्य उद्देश्य है। इसी तरह माहवारी चक्र की लम्बाई व नियमितता समझने के लिये एक 'सरक-पट्टी' भी बनी है।

एक अण्डकोष में से एक सुक्ष्म अंडे का तैयार हो कर बाहर निकलना (अंडोत्सर्ग), यह माहवारी चक्र की प्रमुख घटना है। अंडा बाहर आने के लग-भग दो हफ्ते बाद माहवारी शुरू होती है। औरतों के सारे माहवारी चक्र एक जैसे नहीं हैं, लेकिन अनुक्रम (पैटर्न) पहचाना जा सकता है। (इन सभी बातों के बारे में अधिक जानकारी तथापि की 'In Our Hands' नामक कार्यपुस्तिका में दी गयी है।)

बाहरी पट्टी में आठ चरणों का परिचय दिया गया है।

रंग :- लाल = माहवारी के दिन
सफ़ेद = अंतस्त्राव न होने के दिन
हरा = इस्ट्रोजन(अंडमित्र) के दिन
पीला = प्रोजेस्ट्रॉन (गर्भरक्षक) के दिन

चित्रों में भी वे रंग दिखाएंगे जहां ये अंतस्त्राव बनते हैं -
अंडपुटिका में अंडमित्र और पीली काया में गर्भरक्षक।

अनेक अंडपुटिकाएं इस्ट्रोजन बनाने के लिये बढ़ने लगती हैं (च.३) पर बाद में अंडा तयार करने सिर्फ एक बढ़ती हैं। अंडोत्सर्ग के बाद अंडा सिर्फ २४ घंटे जीवित रहता है। अंडा व पुरुष बीज मिलन पहले १२ घंटों में ही हो सकता है। उस के लिये पुरुष बीज नलिका में पहले से होना चाहिये, नहीं तो नलिका में ही अंडा विघटित हो कर गायब होता है। इसलिये चरण ६ के बाद अंडा दिखता नहीं।

खोखली अंडपुटिका में से पीली काया बनती है जिस का जीवन काल दस दिन का होता है। उस के बाद वह सूख कर खत्म होती है, और अंतस्त्रावों का असर समाप्त होता है। अपवाद केवल गर्भाधारण में है, जब गर्भरक्षण के लिये पीली काया जीवित रहती है।

चर्चा के लिये सवाल :- अंडा कितना बड़ा है, और निकलने के बाद वह कहाँ जाता है? पीली काया क्या चीज है, और उस का महत्व क्या है? इस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रॉन किस के लिये बनते हैं? हम अपने शरीर में इन अंतस्त्रावों के कौनसे असर महसूस कर सकती हैं?

आप के शरीर में संकेतों का अवलोकन ध्यान से कीजिये, जैसे योनिमार्ग से निकलनेवाले स्त्राव के किस्म, योनि में गीलापन का महसूस, लैंगिक भावना व आकर्षण, चक्र के बीच पेट के निचले हिस्से में संकुचन या दर्द, स्तनों में भारीपन या वेदना, त्वचा में कोई अंतर, आदि।

स्त्रावों को दर्ज करने के लिये निशान ऐसे हैं :-



= सूखा (स्त्राव नहीं दिखता)



= चिपचिपा या लेइदार,
मलाईदार



= कम लचीला, टूट जाता है



= लचीला, फिसलाहू, टूटता नहीं



= रक्तस्त्राव (माहवारी, या अन्य)

अलग माहवारी चक्रों के अनुभव हर औरत के लिये भिन्न हैं। अवलोकन कर के खूब सीखिये!

tathapi

'Women and Health'
Resource Development



तथापि टस्ट

७७ टि म वि कॉलनी, मुकुंदनगर पुणे ४११०३७, महाराष्ट्र

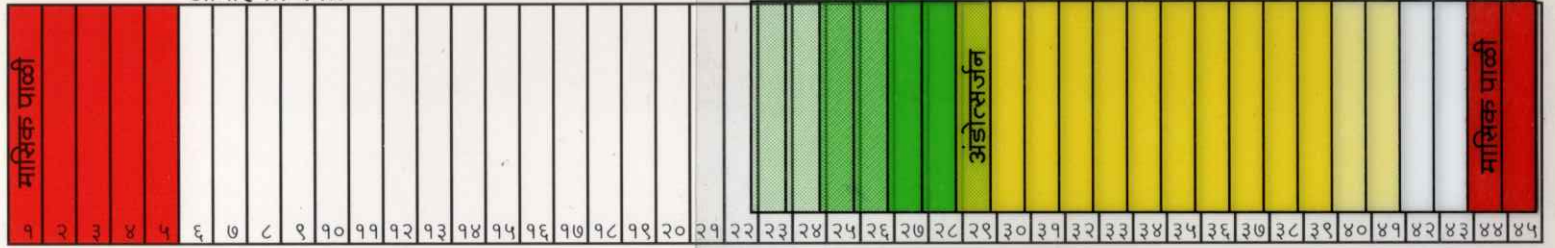
तेलीफोन : ०२०-२४२६०२६४/२४२६७९०८

ईमेल: tathapi@tathapi.org

वेबसाइट: www.tathapi.org

सहयोग राशि - रु. १५/-

मासिक पाळी 'सरक-पट्टी'
अनिश्चित काळ



२९ दिवसाच्या पाळीचक्राचं उदाहरण
स्त्रावाच्या खुणा →

