



पाळीचक्रात
काय घडत आहे?

अंदाजे किती
दिवस?

नोंदीची स्वरूप

ग्रीवा व स्त्राव

अंडाशयात

गर्भाशयात

मासिक पाळीचक्राचं 'चाक'

स्त्रियांच्या मासिक पाळीचक्रादरम्यान अंडाशयात आणि गर्भाशयात नक्की काय घडतं, हे समजून घेण्यासाठी हे 'चाक' बनवले आहे. यामध्ये मासिक पाळीचक्राची प्रक्रिया ८ टप्प्यांमध्ये दाखवली आहे. इस्ट्रोजन ('अंडमित्र') आणि प्रोजेस्ट्रॉन ('गर्भरक्षक') या अंडाशयात तयार होणाऱ्या दोन संप्रेरकांशी या बदलांचा काय संबंध आहे, हे दाखवण्याचाही यात प्रयत्न केला आहे. गर्भाशयाच्या ग्रीवेतील श्लेष्मा आणि योनिमार्गातून येणारा स्रावही दाखवला आहे. योनीतील विशेष 'निसरट ओलसरपणा'ची जाणीव आणि दोन बोटात श्लेष्मा तपासून व त्याचा लवचिकपणा पाहून, आपल्या त्याच वेळीच्या जननक्षमतेचा अंदाज घेता येतो.

समाजामध्ये आणि स्त्रियांच्या मनांमध्ये मासिक पाळीबद्दल गैरसमज खोलवर रुजलेले आहेत. यामागील शास्त्रीय प्रक्रिया समजून घेणे हा चाक बनवण्यामागचा हेतू आहे. पाळीचक्राच्या लांबीबाबत समज वाढावी म्हणून या चाकासोबत एक 'सरक-पट्टी' बनवण्यात आली आहे.

एका अंडाशयात एकच सूक्ष्म अंडं बनून बाहेर पडणं (अंडोत्सर्जन) ही मासिक पाळीचक्रादरम्यान घडणारी प्रमुख घटना आहे. अंडं बाहेर आल्यानंतर जवळ-जवळ २ आठवड्यांनी मासिक पाळी येते. बाईचं कोणतंही पाळीचक्र नेहमीच एकसारखं नसतं पण त्यात एक अनुक्रम साधलेला असतो. ('तथापि'च्या **आपल्या हातात** या कार्यपुस्तिकेत याबाबत जास्त माहिती दिली आहे.)

बाहेरील पट्टीमध्ये ८ टप्प्यांची ओळख करून दिली आहे.

रंग :- लाल म्हणजे पाळीचे दिवस

पांढरा म्हणजे संप्रेरक नाहीत

हिरवा म्हणजे अंडमित्र (इस्ट्रोजन)

पिवळा म्हणजे गर्भरक्षक (प्रोजेस्ट्रॉन).

ही संप्रेरकं जिथे बनतात (अंडपुटिका आणि पिवळी पेशी) तिथेही हे रंग बघा.

अंडपुटिकेच्या रिकाम्या कवचाचं पिवळ्या पेशीत रुपांतर होतं. पिवळ्या पेशीचा जीवनकाळ साधारणतः १० दिवसांचा असतो. त्यानंतर ती सुकून नष्ट होते, आणि त्यामुळे संप्रेरकांमुळे होणारे परिणाम थांबतात. अपवाद फक्त गर्भाधारणेचा, कारण तेव्हा पिवळ्या पेशीची गरज असते आणि ती जिवंत राहते.

चर्चेसाठी प्रश्न :- अंडं किती मोठं असतं, आणि ते अंडाशयातून बाहेर आल्यावर कुठे जातं? पिवळी पेशी म्हणजे काय, आणि तिचं महत्त्व काय आहे? इस्ट्रोजन आणि प्रोजेस्ट्रॉन कशासाठी असतात? आपल्या शरीरात संप्रेरकांचे कोणकोणते परिणाम आपण अनुभवू शकतो?

आपल्या शरीरात होणाऱ्या बदलांचे संकेत जाणून घेण्याचा प्रयास करा, जसे योनीमार्गातील वेगवेगळे स्राव, योनीतील जाणीवाचा अनुभव, लैंगिक भावना/आकर्षण, पाळीचक्राच्या मध्यावर पोटात जाणवणारी कळ/वेदना (आधी गर्भाशयाच्या आकुंचनामुळे, मग अंडोत्सर्जनामुळे), स्तनातील जडपणा, त्वचेत होणारे बदल, इत्यादि.

स्रावांची नोंद ठेवण्यासाठी साध्या खुणा अशा आहेत :-



= कोरडा (स्राव नाही)



= चिकट, दुधट किंवा सायीसारखं



= कमी ताणला जातो, तुटतो



= खूप ताणला जातो, निसरडा



= रक्त (पाळीदरम्यान/कधीतरी)

प्रत्येक स्त्रीसाठी प्रत्येक पाळीचक्राचा अनुभव वेगवेगळा असू शकतो. त्याचं निरीक्षण करा व खूप काही शिका.

tathapi

'Women and Health'
Resource Development



तथापि ट्रस्ट

देणगी मूल्य: रु.२०/-

अ-तिसरा मजला, रेणुप्रकाश अपार्टमेंट, ८१७, सदाशिव पेठ,

पुणे ४११ ०३०, महाराष्ट्र

दूरध्वनी: ०२०-२४४३९९०६/२४४३००५७

ईमेल: tathapi@tathapi.org

वेबसाइट: www.tathapi.org

मासिक पाळी 'सरक-पटी'
अनिश्चित काळ



२९ दिवसांच्या पाळीचक्राचं उदाहरण
स्त्रावाच्या स्वरुणा →

