



महिनावारी (रजस्वला)

महिनावारी भनेको के हो?

तपाईंको योनिबाट प्रत्येक महिना रगत निस्कने प्रक्रियालाई महिनावारी भनिन्छ। तपाईंको शरीरको रजस्वला चक्रको प्राकृतिक भाग महिनावारी हो। तपाईंको रजस्वला चक्रले तपाईंको शरीरलाई सम्भावित गर्भवती हुन तयार गर्दछ। यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्न भने, हार्मोनले बनाएको पाठेघरको तह तपाईंको योनिमार्ग हुँदै बाहिर निस्कन्छ। यो तपाईंको महिनावारीको सुरुवात हो।

महिनावारी कहिले सुरु हुन्छ?

अष्ट्रेलियामा, तपाईंको पहिलो महिनावारी हुने औसत उमेर १२ देखि १३ वर्षको हुँदा हो, तर यसको सुरुवात चाडैमा ९ वर्ष देखि र ढिलोमा १६ वर्ष सम्म हुन सक्छ। यदि तपाईंको महिनावारी १६ देखि १७ वर्षको उमेरसम्म पनि सुरु भएको छैन भने आफ्नो डाक्टरलाई भेटनुहोस्।

महिनावारी कहिले बन्द हुन्छ?

तपाईंको अन्तिम महिनावारीलाई 'रजोनिवृत्ति' भनिन्छ। अष्ट्रेलियामा, रजोनिवृत्ति हुने औसत उमेर ५१ देखि ५२ वर्ष सम्म हुन्छ, तर यो ६० वर्षको उमेर सम्म पनि हुन सक्छ।

औसत महिनावारी चक्र कति लामो हुन्छ?

तपाईंको महिनावारी चक्रमा तपाईं महिनावारी भएको पहिलो दिनदेखि सुरु गरि अर्को महिनावारी हुने अघिल्लो दिनसम्म को अवधि मापन गरिन्छ। सबैका चक्र फरक हुन्छन्। महिनावारीको अन्तर लगभग २८ दिन हुने गर्दछ।

तपाईंको महिनावारीको बेलामा के अपेक्षा गर्नुहुन्छ

तपाईंको महिनावारी तीन देखि सात दिन सम्म रहन सक्छ। अधिकांश मानिसहरूले आफ्नो महिनावारीको अवधिमा कुल ८० एमएल भन्दा कम रगत गुमाउँछन्। रक्तस्राव सानो मात्रा देखि भारी मात्रा सम्म फरक फरक हुन सक्छ। तपाईंको महिनावारीको प्रवाह पहिलो तीन दिन सम्मको लागि भारी र अन्त्यमा हल्का हुन सक्छ।

तपाईंको महिनावारी हुदा को रगतको रङ गाढा खैरोबाट उज्यालो रातोमा परिवर्तन हुन सक्छ।

केही साना मात्रामा रगत जमेको देखिनु सामान्य हो, तर यदि तपाईंले ५०-सेन्टको सिक्काको आकार भन्दा ठुलो रगत जमेको देख्नुभयो भने, आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

महिनावारीको बेलामा भिन्न गन्ध आउनु सामान्य हो। यदि तपाईं गन्धको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंको महिनावारीलाई अरु कुन कुराले असर गर्न सक्छ?

औषधि, रोग, हार्मोन, हार्मोन थेरापी, तनाव, व्यायाम, आहार र तौललगायत धेरै कारकहरूले तपाईंको महिनावारीलाई असर गर्न सक्छन्।

महिनावारीको बेलामा प्रयोग गर्ने उत्तम सामग्री के हो?

धेरै प्रकारका महिनावारीको बेलामा प्रयोग गर्ने सामग्रीहरू उपलब्ध छन्, जस्तै ट्याम्पन, प्याडहरू, महिनावारी अंडरवियर, महिनावारी कप र महिनावारी डिस्कहरू। तपाईंले मनपर्ने सामग्रीहरू फेला पार्नु अघि तपाईंले केही सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नु आवश्यक पर्दछ।

महिनावारीपूर्वका लक्षणहरू (PMS)

धेरै मानिसहरूले आफ्नो महिनावारी सुरु हुनु अघि भावनात्मक र शारीरिक लक्षणहरू अनुभव गर्छन्। यसलाई 'पी एम एस' (PMS) भनिन्छ। सामान्य लक्षणहरूमा बाउंडिनु, चिडचिडापन, फुल्ने, पिम्पल र थकान समावेश छन्।

धेरैजसो व्यक्तिहरूमा एक वा दुई लक्षणहरू हुन्छन् जुन सजिलै व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। महिनावारी सुरु भएपछि लक्षणहरू सामान्यतया रोकिन्छन्।

PMS लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न स्वस्थ खाना खाने, सक्रिय रहने, आराम गर्ने प्रविधिहरूको अभ्यास गर्ने, गुणस्तरीय निद्रा पुर्याउने र तपाईंको डाक्टरले सिफारिस गरेका औषधिहरू लिने जस्ता तरिकाहरू छन्।

महिनावारीको बेलामा हुने दुखाइ

तपाईंको पाठेघरको मांसपेशी कसिलो हुँदा महिनावारीको बेलामा दुखाइ हुन्छ। दुखाइमा पेल्विक वरपर बाउंडिनु र भारीपन, र तल्लो ढाड, पेट वा खुट्टामा दुखाइ समावेश हुन सक्छ। महिनावारीको बेलामा हुने दुखाइ सामान्य हुन्छ यदि:

- यो तपाईं महिनावारी भएको पहिलो दुई दिन भित्र हुन्छ भने
- तपाईंले दुखाइ कम गर्ने औषधि लिदा वा तातो वा चिसो पट्टिहरूको प्रयोग गर्दा यो हट्छ भने
- यसले तपाईंको दैनिक जीवनलाई असर गर्दैन भने।

तपाईंलाई भारी महिनावारी भएको कसरी थाहा पाउनुहुन्छ?

ह्याबी पीरियड्स (महिनावारीको बेला हुने भारी रक्तस्राव) तब हुन्छ जब तपाईं प्रत्येक महिनावारी हुँदा धेरै रगत गुमाउनुहुन्छ। तपाईंलाई भारी महिनावारी भएको हुन सक्छ यदि तपाईंले आफ्नो महिनावारीको बेलामा प्रयोग गरिने सामग्री प्रत्येक दुई घण्टा वा सो भन्दा कम समयमा परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन्छ, तपाईंले 50-सेन्टको सिक्का भन्दा ठूलो आकारको रगत जमेको देख्नुहुन्छ अथवा तपाईंको महिनावारी आठ दिन भन्दा बढी सम्म रहन्छ

यदि तपाईंलाई भारी महिनावारी भएको छ र बाउंडिने र थकान लाग्ने जस्ता लक्षणहरूले तपाईंको दैनिक जीवनलाई असर गरिरहेको छ भने आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

आफ्नो डाक्टरलाई कहिले भेट्ने

यदि तपाईं आफ्नो महिनावारीका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्। उदाहरण को लागी, यदि:

- तपाईंको महिनावारी एक ढाँचामा चल्दैन (अर्थात् की आघि पछि हुन्छ, वा सामान्य भन्दा छोटो वा लामो समय सम्म रहन्छ)
- तपाईंको महिनावारीनै हुदैन
- तपाईंको महिनावारी सुरु हुदा गम्भीर भावनात्मक वा मनोवैज्ञानिक संकट को अनुभव गर्नुहुन्छ
- लक्षणहरूले तपाईंको जीवनको गुणस्तरलाई असर गर्छ।

थप जानकारी, संसाधन र सन्दर्भहरूको लागि

jeanhailes.org.au/health-a-z/periods

मा जानुहोस्

 **Jean Hailes**
for Women's Health

फोन 03 9453 8999

jeanhailes.org.au

महिला स्वास्थ्यका लागि जीन हेल्सले
अष्ट्रेलियाली सरकारको समर्थनलाई
कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार गर्दछ।

अप्रिल २०२४ मा अपडेट गरिएको

अस्वीकरण: यो जानकारीले चिकित्सकीय सल्लाहलाई प्रतिस्थापन गर्दैन। यदि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

हामी विविध पृष्ठभूमि, अनुभव र पहिचानहरू भएका व्यक्तिहरूका लागि स्वास्थ्यबारे जानकारी लेख्छौं। हामी 'महिला' शब्दको प्रयोग गर्छौं, तर हामी मान्छौं कि यो शब्दले हाम्रो सामग्री प्रयोग गर्ने सबै मानिसहरूलाई समावेश गर्दैन।

© Jean Hailes for Women's Health 2024