

माहवारी क्या है?

माहवारी यानि पीरियड्स महिलाओं में होने वाली एक प्राकृतिक क्रिया है, जिसके बारे में जानना हर बढ़ती उम्र की लड़की के लिए ज़रूरी है।

परन्तु, आज भी काफ़ी युवा लड़कियों को इस क्रिया के बारे में पूरी जानकारी उपलब्ध नहीं हैं जो ऐसे समय में होने वाले शारीरिक और मानसिक बदलावों को अपनाना और भी कठिन बना देता है।

आइए, हम माहवारी के हर पहलू को करीब से समझते हैं।

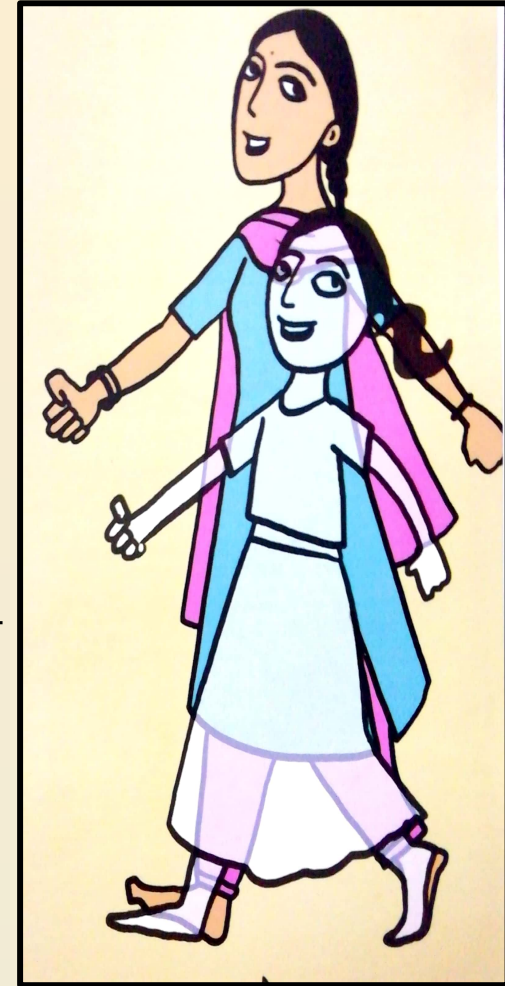




SHRUSHTI



- 10 से 12 वर्ष की आयु से ही किशोरी बालिकाओं में शारीरिक व मानसिक परिवर्तन आने प्रारंभ हो जाते हैं, जैसे लंबाई तेजी से बढ़ना, मोटापा बढ़ना, शरीर के अन्य अंगों का विकसित होना आदि। विज्ञान की भाषा में इसे "हॉर्मोनलचेंज" कहते हैं।
- शारीरिक विकास के इसी क्रम में किशोरी बालिकाओं को 12 से 18 वर्ष के बीच "माहवारी" प्रारंभ होती है। बढ़ती किशोरावस्था के साथ हमारे शरीर में आने वाले हॉर्मोनल बदलाव के कारण माहवारी की अवस्था आने की आयु अलग-अलग हो सकती है।

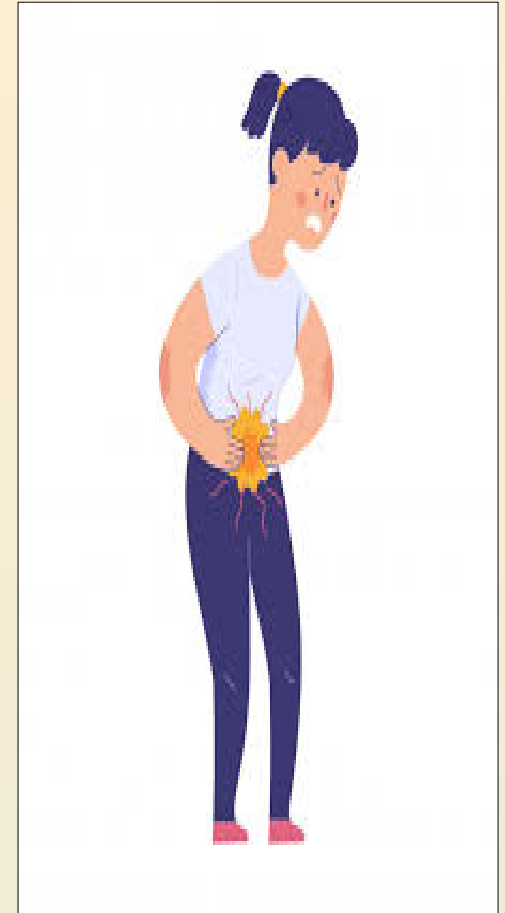




SHRUSHTI



- महिलाओं के शरीर में हार्मोन में होने वाले बदलाव की वजह से गर्भाशय से रक्त और अंदरूनी हिस्से से होने वाली स्राव को मासिक धर्म (माहवारी) कहते हैं। माहवारी सबको एक ही उम्र में नहीं होती । लड़कियों को यह 8 से 17 वर्ष तक ही उम्र में हो सकती हैं। वैसे सामान्य तौर पर 11 से 13 वर्ष की उम्र में लड़कियों का मासिक धर्म शुरू हो जाता है।
- माहवारी महीने में एक बार आती है।





SHRUSHTI



- यह चक्र सामान्य तौर पर 28 से 35 दिनों का होता है। महिला जब तक गर्भवती न हो जाए यह प्रक्रिया हर महीने होती है। मतलब 28 से 35 दिनों के बीच नियमित तौर पर मासिक धर्म या माहवारी होती है। कुछ लड़कियों या महिलाओं को माहवारी 3 से 5 दिनों तक रहती है, तो कुछ को 2 से 7 दिनों तक।
- यदि किसी महिला के शरीर में इस अण्डे का निर्माण नहीं होता अथवा उसके फूटने की प्रक्रिया नहीं होती तो वह महिला कभी संतान उत्पन्न नहीं कर सकती। इसलिए माहवारी होना बीमारी अथवा अभिशाप नहीं है बल्कि माहवारी न होना एक बीमारी है जिसका इलाज करवाना पड़ता है।





SHRUSHTI

jumio[®]





SHRUSHTI

jumio[®]

- अगले मॉड्यूल पर जाने के लिए। कृपया टैस्ट के सभी प्रश्नों के सही उत्तर दें।

