

# મમ્મી,

હવે હું મોટી થઈ ગઈ...



ડૉ. માલતી પી. શાહ  
એમ.ડી., ડી.જી.ઓ.



છેલ્લા સાડા ત્રણ દાયકાથી સ્ત્રીરોગ તજજ્ઞ તરીકે પ્રેક્ટીસ કરતાં ડૉ. માલતીબેન પી. શાહનું માનવું છે કે પોતાના દર્દીને તંદુરસ્તી વિશેનું જ્ઞાન આપવું અને તંદુરસ્તી જાળવવા માટેની કળા શીખવાડવી એ દરેક તબીબની ફરજ છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિને તંદુરસ્તી જાળવવા માટેનું શિક્ષણ આપવું એ દર્દની સારવાર કરવા જેટલું જ અગત્યનું છે. સફળ માતૃત્વનો પાયો કિશોરીઓની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તીની માવજતમાં જ રચાય છે.

લેખિકાના અન્ય ગુજરાતી પુસ્તકો 'તમે અને તમારું બાળક', 'ફીટનેસ આફ્ટર ફોર્ટી', 'નારી સ્વાસ્થ્ય સફર', 'ફિટ એન્ડ ફર્મ એટ ફોર્ટી' અને અંગ્રેજી પુસ્તકો 'Fitness After Forty', 'Fit & Firm @Forty' તથા 'Ageing Gracefully' પણ દરેક ઉંમરની બહેનોને એમની તંદુરસ્તીની જાળવણી માટે ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડ્યા છે. આ શૃંખલામાં 'મમ્મી, હવે હું મોટી થઈ ગઈ' પણ યૌવનને ઉંબરે આવી પહોંચેલી આપણી દીકરીઓને ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડશે.

## મમ્મી....હવે હું મોટી થઈ ગઈ !

પંદર કે સોળ વર્ષની તરુણીના માતા પિતા બનવું એ જીવનનું સૌથી વધુ પડકારરૂપ કાર્ય હશે. મનોવિજ્ઞાનીઓ માટે તરુણાવસ્થા અત્યંત રસનો વિષય રહ્યો છે. જ્યારે કન્યા બાળક પણ નથી હોતી અને પુખ્ત પણ નથી ગણાતી એવો વયગાળાનો આઠ નવ વર્ષનો સમયગાળો ટીનએજ(teenage)ના નામે જાણીતો છે અને આ વયકક્ષાને માનવજીવનની સૌથી નાજુક, મોહક, રોમાંચક અને મૂંઝવણકારી અવસ્થા ગણવામાં આવે છે. તરુણાવસ્થાને કેટલાક કિશોરાવસ્થા કે પૌગંડાવસ્થા પણ કહે છે. આ અવસ્થાના પ્રારંભે કન્યા શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક અને સામાજિક પ્રકારના ફેરફારો મહેસુસ કરતી થાય છે. ચતુર્વિધ સ્વરૂપનું વૃદ્ધિ અને વિકાસનું માળખું છોકરીના દિલોદિમાગમાં કુતૂહલ, જિજ્ઞાસા, રોમાંચ અને ભયના મિશ્ર ભાવો જન્માવે છે.

તરુણાવસ્થા દરમ્યાન છોકરી જે શારીરિક અને સાંવેગિક પરિવર્તનો અનુભવે છે તેની શાસ્ત્રીય સમજ એને અપાવી જ જોઈએ. જો આ પ્રકારની શાસ્ત્રીય માહિતીથી કન્યા માહિતગાર ન હોય તો એ ગેરસમજોથી પીડાય અને ગંભીર દુર્ઘટનાઓમાં સપડાય એવું બની શકે છે. તરુણીઓને જાતીય શિક્ષણ તથા સમાજ વ્યવહારનું શિક્ષણ માતાપિતા તરફથી યોગ્ય સમયે પ્રાપ્ત થાય એ સદૈવ આવકાર્ય ગણાય. પરંતુ, કમનસીબે આપણા રૂઢિવાદી સમાજમાં તરુણો અને વડીલો વચ્ચે સૂક્ષ્મ દીવાલ ખડી થયેલી છે જે તરુણોને આ પ્રકારના પ્રારંભિક જ્ઞાનથી વંચિત જ રાખે છે.

ડોક્ટરના વ્યવસાયમાં સાડા ત્રણ દાયકાથી કન્યાઓ અને મહિલાઓ વચ્ચે કામ કર્યા પછી મને લાગ્યું છે કે તરુણાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતી દીકરીઓના મનમાં ઉદ્ભવતા પ્રશ્નોને સરળ અને સહજ ભાષામાં સમજાવવા જોઈએ જેથી એમની અકથ્ય અને અસહ્ય

મૂંઝવણોનું એમને સમાધાન સાંપડે. જો આ પ્રકારનું કોઈ માર્ગદર્શક સાહિત્ય રચાય તો તે કિશોરીઓ ઉપરાંત એમના વડીલોને પણ પથદર્શક બની રહે.

આજના કિશોર-કિશોરીઓ એમને જોઈતું જ્ઞાન જ્યારે ઈન્ટરનેટ પરથી મેળવે છે ત્યારે પણ ડૉક્ટર દ્વારા અપાયેલી માહિતી એટલી જ જરૂરી છે. મને જણાવતા આનંદ થાય છે કે પુસ્તકની ચોથી આવૃત્તિનું સંપાદન ડૉ. રૂપલ નીરવ શાહે કરી તેમાં કિશોરીઓ માટે જરૂરી એવી છેલ્લા દશકામાં શોધાયેલી તબીબી માહિતીનો એમાં સમાવેશ કર્યો છે.

નવી આવૃત્તિના વિમોચન પ્રસંગે હું ખુશ છું કારણ કે આ પુસ્તકનું પ્રકાશન વામા વેલનેસ સેન્ટર દ્વારા આયોજીત વામા હેલ્થ મેરેથોન-૨૦૧૮ના પ્રસંગે થાય છે.

જેમને માટે આ પુસ્તિકા સર્જઈ તેમને એ ઉપયોગી જણાશે તો હું પ્રસ્તુત ઉપક્રમને સાર્થક થયેલો માનીશ. કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશી રહેલી કે પ્રવેશી ચૂકેલી દીકરીઓનું હાર્દિક અભિવાદન કરી એમને આ પુસ્તિકા સમર્પિત કરું છું.

જેમના પ્રોત્સાહન, સહકાર અને મદદ વગર આ પુસ્તક શક્ય ન બન્યું હોત....  
હું હૃદયથી આભારી છું...

ડૉ. અમીબેન યાજ્ઞિક  
ડૉ. દીપા પટેલ  
કુ. એશા દાદાવાલા  
શ્રી વૈભવ કદમ  
શ્રી સાગર નાણાવટી (શિલ્પ આર્ટ)ની

એ ક્યારે મોટી થઈ જાય એની ખબર આપણને પડતી નથી. ઘરનાં કોઈ ખૂણામાં નાનકડાં વાસણોનો ઢગલો કરીને ઘર-ઘર રમતી દીકરી અચાનક એક દિવસ બાથરૂમમાંથી બહાર દોડી આવે..મમ્મી..લોહી!

દીકરીને અચાનક દેખાયેલું લોહી એને મોટી કરી જાય. પતંગિયાની જેમ આખા ઘરમાં દોડા-દોડ કરતી દીકરી અચાનક જ શાંત થઈ જાય. પોપકોર્નની જેમ જેને શબ્દો ફૂટતા હતાં એ મૌન થઈ જાય..દીકરી મોટી થઈ જાય !

દીકરીનાં મોટા થતા જવાની પ્રત્યેક પળમાં એની મમ્મીએ પોતાનું મમ્મીપણું ભૂલ્યા વિનાં એનાં દોસ્ત બનવાનું છે. મમ્મી અને દીકરીની આ દોસ્તી બહુ જરૂરી છે.

ડો.માલતીબેન શાહ-એક સરસ મજાનાં પુસ્તક સાથે આવ્યા છે-મમ્મી, હવે હું મોટી થઈ ગઈ..! પુસ્તકનાં ટાઈટલમાં 'હવે' શબ્દ બહુ મજાનો છે. ટીનએજમાં દીકરી પ્રવેશે ત્યારથી લઈને એ અઢાર વર્ષની પુખ્ત થાય એ સમય દરમિયાન માનસિક-શારીરિક પરિવર્તનોની સાથે શું કાળજી લેવી અને કેવી રીતે કાળજી લેવી એ પ્રત્યેક વાત આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવી છે.

શરીરમાં ફેરફારો થાય એ જોઈ શકાતા હોય છે પણ મનમાં થતાં ફેરફારોને જોઈ શકાતા નથી. માલતીબેને મનમાં થતાં આવા ફેરફારો વિશે પણ બહુ જ સુંદર અને સરળ રીતે સમજ આપી છે.

માલતીબેન શાહ-સુરતનાં સિનિયર ગાઈનેકોલોજિસ્ટ છે. સ્ત્રીનાં શરીર અને સ્ત્રીનાં મનમાં થતી તકલીફો સાથે એક ડોક્ટર હોવાને નાતે તો વાકેફ છે જ પણ આ સાથે એ એક દીકરીનાં મમ્મી પણ છે. એક ગાઈનેકોલોજિસ્ટે એમનામાં રહેલી મમ્મીને સાથે રાખીને આખું પુસ્તક લખ્યું છે. એક ડોક્ટર જ્યારે મમ્મીને થતી ચિંતાઓનાં તમામ જવાબ-એનાં ઉકેલ લખે ત્યારે એ જવાબો-એ ઉકેલ વધારે સચોટ અને વિશ્વસનીય બને.

આ પુસ્તક દરેક ટીનએજર છોકરીઓએ વાંચવું જોઈએ અને સાથે-સાથે એમની મમ્મીઓએ પણ.

ઉંમરને કારણે થતાં ફેરફારો સાથે જો યોગ્ય રીતે ડિલ કરતાં આવડી જશે તો તરૂણાવસ્થાની મોટાભાગની સમસ્યાઓ દૂર થઈ જશે.

ડો.માલતીબેન શાહને વંદન અને એમનાં પુસ્તકને આદરથી આવકાર.

-એષા દાદાવાળા

## મમ્મી, હવે હું મોટી થઈ ગઈ

Mummy, Have Hu Moti Thay Gai  
by Dr.Malti Shah

સંકલન અને © ડૉ. રૂપલ નીરવ શાહ

પ્રકાશક અને પ્રાપ્તિસ્થાન  
વામા વેલનેસ સેન્ટર ફોર વુમન  
ગોલ્ડન સ્કેવર, પાર્લે પોઈન્ટ,  
સરગમ શોપીંગ સેન્ટરની બાજુમાં,  
સુરત-૩૯૫૦૦૭.

પ્રથમ આવૃત્તિ : ઓક્ટોબર ૧૯૯૯  
દ્વિતીય આવૃત્તિ : જાન્યુઆરી ૨૦૦૫  
પુનઃ મુદ્રણ : એપ્રિલ ૨૦૦૯  
ત્રીજી આવૃત્તિ : એપ્રિલ ૨૦૧૧  
ચોથી આવૃત્તિ : જાન્યુઆરી ૨૦૧૯

મૂલ્ય : રૂ.૭૫.૦૦

આવરણ/લેઆઉટ/ટાઈપસેટિંગ  
વૈભવ દત્તારામભાઈ કદમ

મુદ્રક : સાગર નાણાવટી, શિલ્પ આર્ટ, સુરત

## ચાલો જાણીએ મેન્સ્ટ્રુઅલ કપ્સ વિષે...

કિશોરીઓને પીરિયડ શરૂ થાય એટલે તે દિવસો તેના માટે માથાના દુખાવા જેવા બની જતા હોય છે પણ જો પીરિયડ્સ દરમિયાન થતું બ્લિડિંગ ગ્લાસમાં પાણી ભરીએ તે રીતે એક કપમાં ભરી લેવાતું હોય તો. આ બાબત હવે માત્ર વિચાર નથી રહ્યો પણ તે સાકાર થઈ ગયો છે. જેના ઉપયોગથી ગર્ભને સેનિટરી નેફ્ટિનથી પણ છૂટકારો મળી જશે. ચાલો જાણીએ, નવી શોધની જેને મેન્સ્ટ્રુઅલ કપ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

### શું છે મેન્સ્ટ્રુઅલ કપ?:

મેન્સ્ટ્રુઅલ કપ એક બેલ આકારનો કપ છે જે સિલિકોનમાંથી બનાવવામાં આવ્યો છે. જે એક્સ્ટ્રીમલી ફ્લેક્સીબલ છે. અને તેને પીરિયડ્સ દરમિયાન સરળતાથી વજાઈનાની અંદર બેસાડી શકાય છે.



### કઈ રીતે કામ કરે છે આ નાનકડો કપ?:

આ સોફ્ટ કપ આગળ જણાવ્યું તે પ્રમાણે પીરિયડ્સ દરમિયાન વજાઈનામાં ઈન્સર્ટ કરવાનો હોય છે, જેમાં પીરિયડ્સ દરમિયાન થતું બ્લિડિંગ

તેમાં એકઠું થાય છે અને તે 12 કલાક સુધી લોહી એકઠું કરી રાખે છે. બ્લિડિંગવાળો મેન્સ્ટ્રુઅલ કપ રિમૂવ કરીને તેને સાફ કરીને ફરીથી પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. આ કપનો ઉપયોગ કરવો એકદમ સરળ છે અને તે ઈકોફ્રેન્ડલી પણ છે. આ કપના ઉપયોગથી પીરિયડ્સ દરમિયાન કપડા પર પડનારા ડાઘાનો ભય પણ નથી રહેતો.

### સેનેટરી નેપકીનની જગ્યાએ મેન્સ્ટ્રુઅલ કપ શા માટે?

સેનેટરી નેપકીન કેમિકલથી બનાવવામાં આવે છે, જેનાથી ઈન્ફેક્શન થવાનો ભય રહે છે. આ ઉપરાંત તે પ્લાસ્ટિકમાંથી બનતું હોવાથી તેને ડિસ્ટ્રોય થતા પણ સમય નીકળી જાય છે. જેથી પર્યાવરણના નુકસાનની સમસ્યા સર્જાય છે. તેની જગ્યાએ જો મેન્સ્ટ્રુઅલ કપનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેનાથી આ પ્રકારની તમામ સમસ્યાથી બચી શકાય છે.

## કિશોરીઓમાં પોલીસીસ્ટિક ઓવરીયન સિન્ડ્રોમ (PCOS)

પોલીસીસ્ટિક ઓવરીયન સિન્ડ્રોમ (PCOS) એ કિશોરીઓમાં જોવા મળતી એક તકલીફ છે. આ રોગ યુવાન મહિલાઓમાં અને આજકાલ તો માસિક આવવાનું શરૂ જ થયું હોય તેવી કિશોરીઓમાં પણ જોવા મળે છે. તાજેતરમાં થયેલા સર્વે મુજબ ભારતમાં ૩.૭% થી ૨૨.૫% કિશોરીઓમાં PCOS વધતી-ઓછી માત્રામાં જોવા મળે છે. અને સ્ત્રીઓમાં વંધ્યત્વનું સૌથી સામાન્ય કારણ પણ છે.

### PCOS કેમ થાય છે?

PCOS એ એક સિન્ડ્રોમ છે, એક એવી સ્થિતિ છે, જેમાં કિશોરીઓના અંડાશયમાં એન્ડ્રોજન હોર્મોનનાં અસંતુલનથી, આ હોર્મોનનું પ્રમાણ સામાન્ય કરતાં વધી જાય છે. મુખ્યત્વે સ્ત્રીનાં અંડાશય અને સ્ત્રી બીજ બનવાની કામગીરી પર અસર થાય છે. તેના મુખ્ય ત્રણ લક્ષણ જોવા મળે છે.

- ૧) અંડાશય (ઓવરી) માં ઘણી બધી સિસ્ટ (પાણી ભરેલી ઝીણી-ઝીણી ગાંઠ) થવી.
- ૨) ટેસ્ટોસ્ટોરોન (પુરુષ ના હોર્મોન) નું વધુ પ્રમાણ
- ૩) અનિયમિત માસિક અથવા માસિક ના આવવું.

આ પરિસ્થિતિ વારસાગત હોઈ શકે છે. જો બહેનને આ તકલીફ હોય તો ૨૦% અને માતાને આ તકલીફ હોય તો ૪૦% જેટલી શક્યતા રહે કે તેની દીકરી ને પણ આ તકલીફ થઈ શકે. એ સિવાય બીજા ઘણા કારણો છે, જેમકે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર, બેઠાડું જીવન, ખાવાપીવાની અયોગ્ય આદત, પ્રદૂષણ, વજન વધારે હોવું, ખૂબ તણાવ હોવો વગેરે.

### PCOS ના લક્ષણો શું હોય છે :

- ૧) વજન વધી જવું.
- ૨) માસિકની શરૂઆત જ ના થવી અથવા માસિક અનિયમિત આવવું.
- ૩) ચહેરા, છાતી, પેટ અને પીઠ પર અણગમતા વાળ આવવા.
- ૪) ખીલ થવા.
- ૫) ટાલ પડવી.
- ૬) ગરદન, બગલ, છાતી અને જાંઘ પરની ચામડી પર કાળા ધાબા પડવા.
- ૭) સ્વભાવ ચિડિયો થઈ જવો, વાત વાતમાં ગુસ્સે થઈ જવું.
- ૮) વંધ્યત્વ.

### PCOS છે તે કેવી રીતે જાણી શકાય?

PCOS નું નિદાન કરવા માટે ડોક્ટર શારીરિક તપાસ ઉપરાંત લોહીના રિપોર્ટ્સ જેવા કે થાઈરોઈડના ટેસ્ટ અને અન્ય હોર્મોન્સ ટેસ્ટ વગેરે કરાવે છે, તે ઉપરાંત અંડાશયની સોનોગ્રાફી પણ કરાવે છે.

### PCOSની લાંબા ગાળાની અસરો :

જો PCOS નો સમયસર ઈલાજ કરાવવામાં આવે નહીં તો આ કિશોરીઓને આગળ જતાં નાની વયમાં જ ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને વંધ્યત્વની તકલીફ થાય છે. આ એક જીંદગીભર રહેનારી તકલીફ છે. એટલે તેને સમયસર કાબુમાં લેવી બહુ જ જરૂરી છે.

### PCOS નો ઈલાજ શું છે?

- તંદુરસ્ત જીવન શૈલી અપનાવો : PCOS એ એક લાઈફ સ્ટાઈલને લીધે થતી તકલીફ છે એટલે જો લાઈફસ્ટાઈલ માં ફેરફાર કરવામાં આવે તો ખૂબ સરસ પરિણામ મળે છે. PCOS ની તકલીફ હોય તેવી ૮૦%

કિશોરીઓમાં વધારે વજન કે સ્થૂળતા હોય છે. જો ૫-૧૦% વજન ઘટાડવામાં આવે તો આ સમસ્યામાંથી બહાર આવી શકાય છે. માસિક નિયમિત આવતું કરી શકાય છે. રોજ નિયમિત ૪૫ મિનીટ થી ૬૦ મિનીટ શારીરિક કસરત કરવાથી વજનને કાબૂમાં લઈ શકાય છે અને ડિપ્રેશન અને તણાવ થી પણ બચી શકાય છે. ધૂમ્રપાન અને મદ્યપાન ના કરવું.

- **સમતોલ અને પોષ્ટિક આહાર :** વધારે પડતો ખાંડવાળા ખોરાક , જેવો કે મીઠાઈ, ચોકલેટ, કેક, આઈસક્રીમ બંધ કરવો. પ્રોસેસ કરેલો ખોરાક જેમકે મેગ્ગી, પાસ્તા , પિઝા ના ખાવ. જેમ બને તેમ વધારે આખું/ભરડેલું અનાજ ખાવું . તમારા ખોરાકમાં રેસાવાળા ખોરાક નો ઉપયોગ વધારે કરવો. શરીર માટે સારી ચરબી જેમાંથી વધારે મળે તેવો ખોરાક લેવો (સુકોમેવો, ઓલિવ ઓઈલ, અળસી વગેરે).
- **હોર્મોન્સની ગોળીઓ :** તમારા સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાત ડોક્ટર ને મળીને આ દવા લેવી. આ દવા લેવાથી માસિકચક્ર નિયમિત થાય છે, એંડ્રોજન હોર્મોનનું પ્રમાણ ઘટે છે , શરીર પરના ડાઘ અને અનિચ્છનીય વાળ પણ ઘટે છે .
- **ડાયાબિટીસની દવા :** મેટફોરમીન નામની ડાયાબિટીસની દવા PCOS માં ઘણા સકારાત્મક પરિણામ આપે છે, તેનાથી ઈન્સુલિન રેસિસ્ટન્સ ઘટે છે, લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઘટે છે, અણગમતા વાળ ઓછા થાય છે, અને થોડો વખત નિયમિત લેવાથી માસિક પણ નિયમિત થાય છે.
- **વધારે પડતાં અનિચ્છનીય વાળ ઓછા કરવા ની દવા :** એન્ટિએંડ્રોજન ગ્રુપની દવા અનિચ્છનીય વાળને ઊગતા અટકાવે છે.

આમ પીસીઓએસ એ એક હોર્મોનની અસમતુલાથી થતી બિમારી છે, જેનો સમયસર ઈલાજ કરવામાં ના આવે તો તે ગંભીર બિમારી (ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ)ને નોતરી શકે છે. જીવનશૈલીમાં યોગ્ય ફેરફાર અને આધુનિક દવાઓની મદદથી તેને કાબૂમાં લઈ શકાય છે.

## કિશોરીઓને કિશોરાવસ્થામાં મૂઝવતા પ્રશ્નો

### માસિક એટલે શું?

હોકરી જ્યારે 12 થી 15 વર્ષની ઉંમરે પહોંચે તે સમયે મગજમાં રહેલ પીચ્યુટરી ગ્રંથીમાંથી નીકળતા અંતસ્ત્રાવો (હોર્મોન્સ) એટલે FSH(ફોલીકલ સ્ટીમ્યુલેટીંગ હોર્મોન) અને LH (લ્યુટીનાઇઝીંગ હોર્મોન) અંત:સ્ત્રાવોની અસરથી બીજાશયમાં સ્ત્રીબીજ પરિપક્વ થાય છે. જો સ્ત્રીબીજ અને પુરુષબીજ મળે તો તેમાંથી બનતા ગર્ભને ગર્ભાશયમાં યોગ્ય સ્થાન આપવા ગર્ભાશયની દિવાલ જાડી થાય છે. પરંતુ પુરુષબીજ ન મળવાથી સ્ત્રીબીજ મરી જાય છે એટલે ગર્ભાશયની દિવાલ ખરીને ગર્ભાશયમાંથી માસિક રૂપે બહાર આવે છે. ગર્ભાશયની દિવાલમાંથી થતાં આ સ્ત્રાવને માસિક કહે છે. તે સ્ત્રાવ દર મહિને થતો હોવાથી તેને માસિક કહે છે. તે કુદરતી છે. દરેક સ્ત્રીને આવે છે.

### માસિક દરમિયાન પેટમાં કેમ દુ:ખે છે?

ગર્ભાશયમાંથી લોહી આવે ત્યારે ગર્ભાશયનું સંકોચન થવાથી થોડો દુખાવો થાય છે તે સામાન્ય છે.

કોઈને ખૂબ દુખાવો થાય તો ડોક્ટરને બતાવવું. માસિક દરમિયાન મોટે ભાગે પેટમાં ભારેપણું, વધારે પેશાબ, બેચેની, ચીડીયાપણું, પગ-માથું દુ:ખે વિગેરે તકલીફો શરૂઆતના બે દિવસ થાય છે. જરૂર પડે દુ:ખાવાની ગોળી લેવી. ગરમ પાણીની થેલીનો શેક કરવો, નિયમિત કસરત કરવી. 50 ટકા કરતા વધુ બહેનોને માસિક આવે ત્યારે થોડી તકલીફ થાય છે.

### માસિક આવતા પહેલા સફેદ પાણી ઝરે છે એનું કારણ અને ઉપાય શું?

આ ઉંમરે સફેદ પાણી ઝરવાનું સામાન્ય હોય છે. અંત:સ્ત્રાવોના અસરથી પારદર્શક પ્રવાહી ઝરતું હોય તો ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. તે

યોનિમાર્ગમાંથી નીકળતો ચીકણો સ્ત્રાવ હોઈ શકે છે જે સામાન્ય છે. યોનીમાર્ગમાં ચેપ હોય તો પીળો સ્ત્રાવ, બળતરા કે ખંજવાળની ફરિયાદ હોય, ગંધ મારતું હોય, વસ્ત્રો પર ડાઘા પડતા હોય તો ચેપ વિશે તપાસ કરાવી સારવાર લેવી.

**માસિક દરમ્યાન ભગવાન પાસે ના જવાય, કોઈ ચીજવસ્તુઓને ના અડકાય આમ કેમ?**

માસિકસ્ત્રાવ એ ગર્ભાશયનું આંતરિક પડ ખરતાં નીકળતું લોહી અને અંદરના પડ (એન્ડોમેટ્રીયમ)ના રેસાનું મિશ્રણ છે. જે શરીરનાં કોઈપણ ભાગમાંથી નીકળતા લોહી જેવું જ હોય છે, માટે વૈજ્ઞાનિક રીતે તે ગંદુ કે અદ્ભૂત ગણવામાં આવતું નથી. શરીરની અન્ય ક્રિયાઓની જેમ આ કુદરતી પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયા દરમ્યાન સ્વચ્છતા રાખવી મહત્ત્વની છે. જુના સમયમાં લોકો ગામડામાં બે - ત્રણ દિવસો કે તેથી વધુ દિવસે સ્નાન કરતા, તેથી આ દિવસ દરમ્યાન સ્વચ્છતાનો અભાવ હોય તો રસોઈ, પાણી ભરવું, પૂજા વિગેરે જેવા કાર્યોથી દૂર રાખવામાં આવતી હતી. જરૂર એ છે કે આ સમયમાં બેનને પૂરતો આરામ મળે અને સરખો ખોરાક મળે.

**માસિક સ્ત્રાવ વખતે કઈ બાબતોમાં ધ્યાન રાખવી જોઈએ?**

માસિક સ્ત્રાવ સમયે યોગ્ય શારીરિક ચોખ્ખાઈ સૌથી મહત્ત્વની બાબત છે. પોષક આહાર લેવો જોઈએ. કસરત, વ્યાયામ ચાલુ રાખી શકાય. તૈયાર પેડ વાપરો કે કપડુ, તે એકદમ સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ, નિયમિત બદલતા રહેવું જોઈએ. દરરોજ સ્નાન કરવું જોઈએ.

**માસીક ઓછું આવે તો શું કરવું?**

પહેલાથી જ માસિક ઓછું કે વધુ આવે તે ઘણા ભાગે સામાન્ય હકીકત

જ હોય છે. સામાન્યતઃ માસિકસ્ત્રાવ 2-7 દિવસ હોય છે. અચાનક ઓછું વધુ થાય તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. પુરતો આહાર જેમ કે લીલા શાકભાજી, દૂધ અને ફળોનો આહાર લેવો. આનંદમાં રહેવાય તે તંદુરસ્તી માટે જરૂરી છે.

**છોકરીઓને એક જ દિવસ માસીક આવીને જતુ રહે ત્યારે શું થયેલું ગણાય?**

આવું થાય તો ઘરગથ્થું ઈલાજ કરાવતાં ડૉક્ટરને બતાવી તેમની સલાહ લેવી. છોકરીઓને માસિક એક જ દિવસ આવવાના ઘણાં બધા કારણ હોઈ શકે, જેમ કે થાઈરોઈડની બિમારી, લોહી ઓછું હોય, શારીરિક કોઈ અંદરની ખામી અથવા ગર્ભધારણ વિગેરે માટે તબીબી તપાસ પ્રથમ કરાવવી.

**શું માસિક સમયના લોહીથી HIVનો ચેપ લાગી શકે?**

HIV નો ચેપ લાગેલ વ્યક્તિ સાથે સંભોગ કરવામાં આવે તો સ્ત્રીને ચેપ લાગવાના જોખમો ખૂબ જ વધી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે એવા સમયે ગર્ભાશયની દિવાલ ખુલ્લી હોવાથી HIVના વિષાણુ અંદરથી તરત જ શરીરમાં પ્રવેશે છે.

**અમુક છોકરીઓને માસિક અનિયમિત કેમ આવે છે?**

આમ થવાનું કારણ મગજમાંથી ઝરતા અંતઃસ્ત્રાવના વધતાં ઓછા પ્રમાણ હોઈ શકે. એવી રીતે અંડાશયમાં જો અંતઃસ્ત્રાવ પૂરતા પ્રમાણમાં ના ઝરે, સ્ત્રીબીજ નિયમિત છુટુ ના પડે તો પણ માસિક અનિયમિત આવે છે. માસિકના શરૂઆતમાં એક બે વર્ષ ઘણી છોકરીઓને માસિક અનિયમિત આવે છે તે સામાન્ય છે પછીથી તે નિયમિત થઈ જાય છે. પછી પણ નિયમિત માસિક ન આવે તો ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

## સેનેટરી પેડ વાપરે તેણે શું કાળજી રાખવી જોઈએ?

અમુક છોકરીઓ તૈયાર સેનેટરી પેડ વાપરે છે. તે વાપરવા સારા પણ અમુક બાબતની કાળજી લેવી ખૂબ જરૂરી છે. પહેલું કે પેડ ભીનું થાય એટલે તરત જ બદલી નાખવું જોઈએ. ઘણી છોકરીઓ પેડ મોંઘા મળતાં હોવાથી કે બદલવાની કે ફેંકવાની જગ્યા મળતી ન હોવાથી તેને લાંબો સમય મુકી રાખે છે. આવું કરવાથી તે ભાગમાં ચેપ લાગી શકે છે. આ પેડ ગમે ત્યાં ફેંકવા નહિં. કોથળી, પેપર કે કાગળમાં બરાબર વીંટાળીને કચરા પેટીમાં જ ફેંકવા અથવા બાળી દેવા. તેને સંડાસમાં કદી ફેંકવા નહિં, સંડાસ બ્લોક થઈ જશે. તેને જાહેર રસ્તા પર ગમે ત્યાં ફેંકવા નહીં. અમુક બેનોને પેડમાં જેલી જેવા પદાર્થની એલર્જી થઈ શકે છે.

## માસિક સામાન્ય રીતે કેટલા દિવસ આવવું જોઈએ?

મોટાભાગની છોકરીઓને માસિક 3-4 દિવસ સુધી આવે. આમ 2-7 દિવસ વચ્ચે માસિક આવે તો જે તે વ્યક્તિ માટે સામાન્ય જ ગણાય.

## માસિક 12-14 વર્ષની ઉંમરે જ કેમ શરૂ થાય છે?

આપણા મગજમાં પીચ્યુટરી નામની ગ્રંથિ હોય છે. તેમાંથી કેટલાક અંતઃસ્ત્રાવ ઝરે છે. આમ તો ઘણી જાતનાં અંતઃસ્ત્રાવ મગજની ગ્રંથિમાંથી ઝરે છે અને શરીરનાં જુદા જુદા અવયવો પર અસર કરે છે. આમાં FSH, LH, ઈસ્ટ્રોજન, પ્રોજેસ્ટેરોન જેવાં અંતઃસ્ત્રાવ ખાસ કરીને પ્રજનનતંત્ર ઉપર અસર કરે છે અને તેનાં અવયવોમાં ફેરફાર લાવે છે. આ અંતઃસ્ત્રાવ 12-14 વર્ષની ઉંમર પછી ઝરવાનું શરૂ થાય છે જેથી તેની અસરનાં લીધે આ ઉંમરે માસિક આવે છે.

## માસિક જ ન આવે તો શું કરવું?

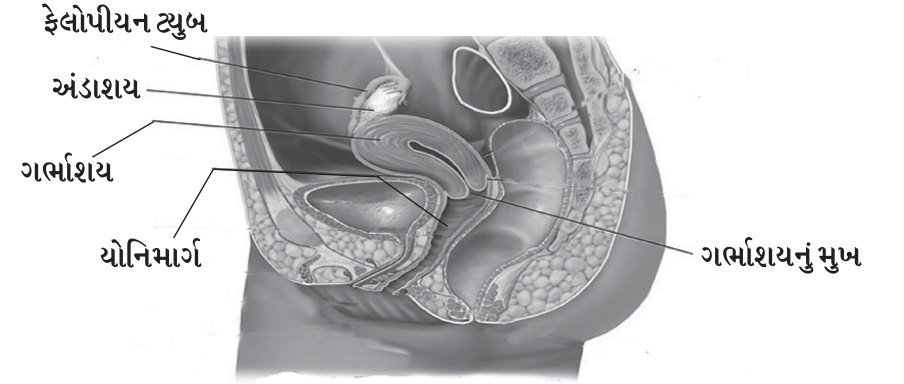
માસિક આવવાની સરેરાશ ઉંમર 11-14 વર્ષની છે તેમ છતાં 16 વર્ષ

સુધી રાહ જોઈ શકાય તે માટે ડૉક્ટરી તપાસ કરાવવી. શારીરિક ફેરફાર શરૂ થાય છે, પણ માસિક ન આવે, મગજના અંતઃસ્ત્રાવોની, ગર્ભાશય અથવા યોનીમાર્ગની જન્મજાત ખામી, અલ્પવિકસીત અથવા કુદરતી વિકાસ જ ન થવો વગેરે કારણો હોઈ શકે.

## ગર્ભાશય વિશે માહિતી આપો.

ગર્ભાશય એ સ્ત્રીનું પ્રજનન અંગ છે. તરૂણાવસ્થામાં બીજા અવયવોની સાથે આનો પણ વિકાસ થાય છે. ગર્ભાશયમાંથી માસિક આવે છે અને તેમાં ગર્ભનો વિકાસ થાય છે. પ્રજનનતંત્રમાં આવેલા અવયવો-ગર્ભાશય, અંડાશય, અંડનલિકા અને ગર્ભાશયનું મુખ.

## ચાલો જાણીએ સ્ત્રીનું પ્રજનન તંત્ર વિષે...



## છોકરીઓને કેવી રીતે ખબર પડે કે મહિના (ગર્ભ) રહ્યાં છે?

છોકરીને માસિક આવતું બંધ જાય તો તેને ગર્ભ રહ્યો હોઈ શકે. જે છોકરીને નિયમિત રીતે માસિક આવતું હોય અને તે ગર્ભનિરોધકનાં ઉપયોગ વગર શારીરિક સંબંધ/સંભોગ કરતી હોય તો ગર્ભાવસ્થાને લીધે

થોડા સમય પછી તેને જીવ અકળાવવો, ઉલ્ટી થવી, સ્તન ભારે થવા, સ્તનમાંથી સફેદ રંગનો સ્ત્રાવ નીકળવો વગેરે નિશાનીઓ જોવા મળે છે.

આવી બાબતમાં ઘરગથ્થું ઉપાય ન કરતાં તબીબની સલાહ લેવી વધુ હિતાવહ છે.

### પેશાબ, સંડાસ અને માસિકનો માર્ગ એક જ હોય કે અલગ અલગ ?

સ્ત્રીઓમાં પેદુમાં આવેલ ગર્ભાશયની આગળની બાજુ પેશાબની કોથળી હોય છે અને પાછળની બાજુ આંતરડાનો છેલ્લો ભાગ મળાશય આવેલો હોય વચ્ચે ગર્ભાશય હોય છે. સ્ત્રીઓના શરીરમાં નીચેના ભાગે ત્રણ માર્ગ હોય છે. આ બધા માર્ગના બહાર ખુલતા છીદ્રો એકબીજાની નજીક આવેલા હોય છે માટે નીચેની સ્વચ્છતા રાખવી જરૂરી છે.

### સ્ત્રીઓના છાતીનો ભાગ શા માટે ઉપસેલો હોય છે ? પુરુષોમાં કેમ નથી ?

કુદરતે સ્ત્રી અને પુરુષને જુદી જુદી જવાબદારી સોંપેલી છે. છોકરી મોટી થઈને બાળકને જન્મ આપે છે અને તેને છાતી (સ્તન)માં ધાવણ આવે છે જે બાળકને ધાવણ આપે છે. જેમાંથી બાળક પોષણ મળે છે. અને દરેક માતા પોતાનાં બાળકને આપે છે. આ ફેરફાર કુદરતી છે. કિશોરાવસ્થામાં થતા હોર્મોન્સની અસરથી થાય છે. પુરુષોને તેવું ધાવણ આપવાનું ન હોવાથી છાતીને ભાગ ઉપસેલો હોતો નથી.

### છોકરા-છોકરીઓના આકર્ષણથી શું થાય ?

કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશ થતાં શારીરિક અને માનસિક પરિવર્તનો આવે છે તે મગજમાં પીચ્યુટરી ગ્રંથીમાંથી નીકળતા હોર્મોન્સ/અંતઃસ્ત્રાવોનાં લીધે થાય છે. વિજાતીય આકર્ષણ થવું એ સામાન્ય છે, પરંતુ તેની સીમા દરેકે પોતે બાંધવી

રહી. વિજાતીય આકર્ષણ શારીરિક સંબંધમાં પરિણમે તો છોકરીને ગર્ભ રહી શકે, તેના માટે તે જીવલેણ નિવડી શકે.

### ચહેરા પર ખીલ કેમ થાય છે ?

આપણી ચામડીની અંદર સતત ચીકણો પદાર્થ ઝરે છે જે ચામડીને ચીકણી રાખે છે. તેલી પદાર્થ સાથે ધૂળ લાગવાથી તેનું મ્હો બંધ થઈ જાય છે જેથી આ પદાર્થ ચામડીની અંદર જમા થાય છે અને ફોલ્લી જેવું ઉપસેલું દેખાય છે. આને ખીલ કહેવાય. ખીલમાં કાળી/સફેદ ફોલ્લીઓ દેખાય છે. ખીલ થવાનું કારણ આ ઉંમરે અંતઃસ્ત્રાવ વધુ ઝરવાને લીધે થાય છે. આ માટે વારંવાર મોઢું ધોઈ ચોખ્ખું રાખવું. જાતે ખીલ ફોડવા નહીં. ખૂબ ખીલ હોય કે મોટી ફોલ્લીઓ હોય તો ચામડીના ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો અને સારવાર લેવી.

ડા. માલતીબેન પી. શાહ લિખિત  
અન્ય માહિતીપ્રદ પુસ્તકોની યાદી

- તમે અને તમારું બાળક
- નારી સ્વાસ્થ્ય-સફર
- ફિટનેસ આફ્ટર ફોર્ટી
- ફિટ એન્ડ ફર્મ એટ ફોર્ટી
- Fit & Firm @ Forty (English)
- Ageing Gracefully (English)

**: આ તમામ પુસ્તિકાઓનું પ્રાપ્તિ સ્થાન :**

વામા વેલનેસ સેન્ટર ફોર વુમન  
ગોલ્ડન સ્કેવર, પાર્લે પોઈન્ટ,  
સુરત-૩૯૫૦૦૭.

ફોન નંબર : ૦૨૬૧-૨૨૦૫૫૦-૧,

Email id : [vamawellness@gmail.com](mailto:vamawellness@gmail.com)