

ಋತು ಚಕ್ರ ಮಾಹಿತಿ

ಮುಟ್ಟು ಎಂದರೇನು ?

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತಹ ಮಾಸಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಮುಟ್ಟು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 3 ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ ಇದು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರದಿಂದ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಲೋಳೆ ಅಂಗಾಂಶದ ನಿಯಮಿತ ಸ್ರಾವ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲು ಋತುಕಾಲವು ಹನ್ನೆರಡು ಮತ್ತು ಹದಿನೈದು ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಋತುಕಾಲಗಳು ಹತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು.

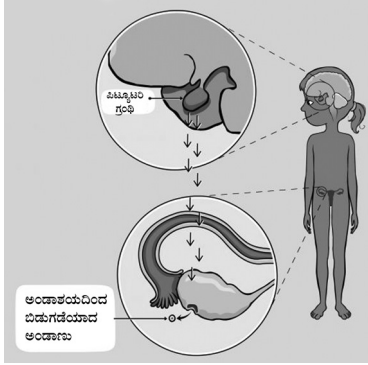
ಋತುಸ್ರಾವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ?

ಹೆಣ್ಣಿನ ದೈಹಿಕ ರಚನೆ, ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ತಯಾರಾಗುವ ಅಂಡಾಶಯ, ಅಂಡವನ್ನು ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವ ಅಂಡನಾಳ, ಗರ್ಭಕೊರಳು, ಯೋನಿ, ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಋತುಸ್ರಾವದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ

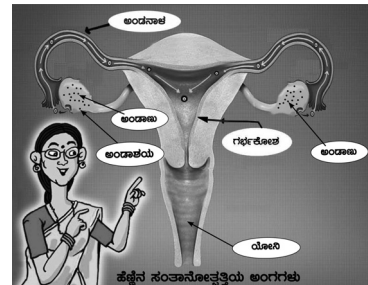
ಋತುಸ್ರಾವ ಮುಟ್ಟು ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮೂಲವೇ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ. ಯಾವಾಗ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೋ ಅಂದು ಅವಳು ಪ್ರೌಢ ವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪಿದಳೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಆಚೀಚೆ ಎರಡು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿರ್ದೇಶನದ ಮೇರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಅಂಡನಾಳ ಅಥವಾ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸೇರುತ್ತದೆ.



ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಅಂಗಗಳು

ಗರ್ಭಕೋಶದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಂಡಾಣು ಅಂಡನಾಳದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡರೆ ಭ್ರೂಣ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಫಲಿತವಾಗದಿರುವ ಅಂಡಾಣು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒಂದುದಿನ ಜೀವಂತವಿದ್ದು ಹಾಗೇ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ (ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಂ) ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.



ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?



ಋತುಸ್ರಾವದ ವೇಳೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸರಾಸರಿ 15 ಮಿಲಿ ರಿಂದ 60 ಮಿಲಿನಷ್ಟು ರಕ್ತ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ?

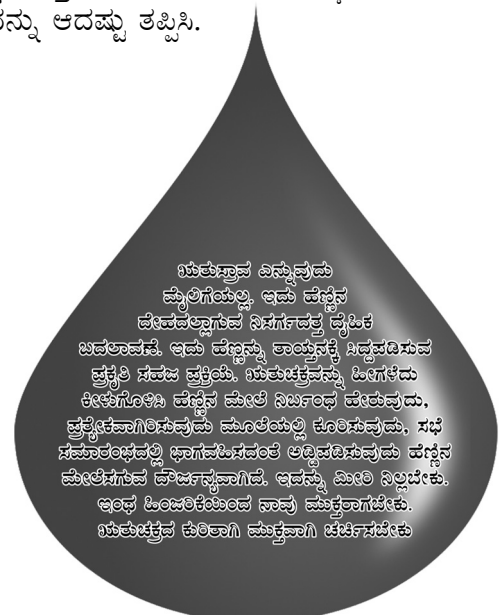
ಮುಟ್ಟಿನ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ದಿನದಿಂದ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಕೊನೆಯ ದಿನ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಾಗುವಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಮುಟ್ಟಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಹಾಗೂ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿರ್ದೇಶನದ ಮೇರೆಗೆ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ವೇಳೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪ್ರೋಟಿನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಾಗಿ, ಎಳ್ಳು, ಬಟಾಣಿ, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಗಳು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಮೀನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುರುಕಲು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿ.



ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆ



4 ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ
ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ



ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು



ಬಳಸಿದ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- ❖ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು
- ❖ ಮಿನಿ ಕಿಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ
- ❖ 4 ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ
- ❖ ಸ್ವಚ್ಛ ಒಣಗಿದ ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು
- ❖ ಬಳಸಿದ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ

ವಿಲೇವಾರಿ ವಿಧಾನ

ಮಾಡಬಾರದ್ದು ❌



ಇತರ ಘನ
ತ್ಯಾಜ್ಯದೊಂದಿಗೆ



ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ



ಸಾರ್ವಜನಿಕ
ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ
ಮಹಡಿ ಅಥವಾ
ಬಾಗಿಲಿನ ಹಿಂದೆ



ತೆರೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ
ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ

ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ✅

ಇತರ ಘನ
ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ
ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ



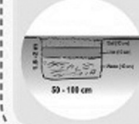
ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ
ಮೊದಲು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ
ಸುತ್ತಿ



ಮುಚ್ಚಿದ ಕಸದ
ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ
ಎಸೆಯಿರಿ



ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು
ದಹನಾಕಾರಕಗಳು ಅಥವಾ ಆಳವಾದ
ಹೊಂಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ



ಪ್ರಕಟಣೆ: ಕಪುಚಿನ್ ಕೃಷಿಕ್ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರ (ರಿ)