

# मासिक धर्म

## मासिक धर्म क्या होता है?

जब हरेक महीने आपकी योनि से रक्तस्राव होता है, तो यह मासिक धर्म होता है। मासिक धर्म आपके शरीर के मासिक चक्र का प्राकृतिक हिस्सा होते हैं। आपके मासिक धर्म के दौरान स्त्रियों के शरीर में निकलने वाले हॉर्मोन आपके गर्भाशय के अस्तर को उधेड़कर आपकी योनि से बाहर निकाल देते हैं। आपके मासिक धर्म में रक्त, श्लेष्म और आपके गर्भाशय के अस्तर की कुछ कोशिकाएँ होती हैं।

### आपका पहला मासिक धर्म

आपके पहले मासिक धर्म को मेनार्च कहा जाता है। पश्चिमी देशों में आपका पहला मासिक धर्म औसत रूप से 12 से 13 वर्ष की आयु में होता है, लेकिन यह नौ वर्ष की आयु से लेकर 16 वर्ष की आयु की देरी तक भी शुरू हो सकता है। यदि 16 से 17 वर्ष की आयु तक भी आपके मासिक धर्म शुरू नहीं हुए हैं, तो अपने डॉक्टर से मिलें।

### आपका अंतिम मासिक धर्म

आपके अंतिम मासिक धर्म को रजोनिवृत्ति कहा जाता है। ऑस्ट्रेलिया में महिलाओं में रजोनिवृत्ति होने की औसत आयु 51 से 52 वर्ष है। कुछ महिलाओं में 60 वर्ष की आयु की देरी तक भी रजोनिवृत्ति हो सकती है।

## आपका मासिक धर्म क्यों होता है?

आपका मासिक धर्म आपके शरीर को गर्भधारण के लिए तैयार करता है। यदि आप गर्भवती नहीं हैं, तो आपके हॉर्मोन आपके गर्भाशय को अपना अस्तर उधेड़ने का संकेत भेजते हैं - यह आपका मासिक धर्म बन जाता है। आपका मासिक धर्म आरंभ होने पर आपका धर्म फिर से शुरू होता रहता है।

## सामान्य मासिक धर्म की अवधि क्या होती है?

मासिक धर्म की अवधि को आपके मासिक धर्म के पहले दिन से लेकर आपके अगले मासिक धर्म के पहले दिन तक गिना जाता है। हरेक महिला का धर्म अलग-अलग होता है। जीवन के अलग-अलग चरणों में धर्म अलग-अलग हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, किशोरियों में 45 दिनों तक चलने वाले धर्म हो सकते हैं, जबकि 20 से 30 के दशक की आयु में महिलाओं के धर्म 21 से 38 दिनों तक चल सकते हैं।



## अपने मासिक धर्म के दौरान क्या उम्मीद करें

हर किसी का धर्म अलग-अलग होता है। आपका मासिक धर्म चार से आठ दिनों तक बना रह सकता है। अधिकांश महिलाओं में कुल मिलाकर 80 मिली से कम रक्तस्राव होता है। रक्तस्राव कम मात्रा से लेकर अत्यधिक मात्रा में हो सकता है। आपके मासिक धर्म में प्रवाह पहले तीन दिनों में अधिक और अंत की ओर हल्का हो सकता है।

आपके मासिक धर्म के दौरान रंग भी बदल सकता है। यह चमकदार लाल से लेकर गहरे भूरे रंग तक अलग हो सकता है।

रक्त के कुछ छोटे-छोटे थक्के निकलना सामान्य बात है। यदि थक्के अक्सर निकलते हैं या इनका आकार 50-सेंट के सिक्के से बड़ा हो जाता है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

मासिक धर्म की अपनी विशिष्ट गंध हो सकती है। यदि आप गंध के बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

## मासिकधर्म-पूर्व सिंड्रोम (PMS)

कुछ महिलाओं में मासिक धर्म से एक या दो सप्ताह पहले चिड़चिड़ापन, सूजन, मुंहासे और थकावट जैसे लक्षण पैदा होते हैं। इसे सामान्य रूप से PMS कहा जाता है। ये लक्षण कष्टप्रद हो सकते हैं, लेकिन इनसे महिलाओं को दैनिक गतिविधियाँ करने में आमतौर पर कोई बाधा नहीं होती है।

लगभग दो-तिहाई महिलाओं को अपने धर्म के दौरान स्तन में कुछ दर्द का अनुभव होता है और अधिकांश महिलाओं में एक या दो मासिकधर्म-पूर्व लक्षण होते हैं। आपका मासिक धर्म शुरू होने के बाद सामान्य रूप से लक्षण चले जाते हैं। संभावित रूप से हॉर्मोनों में उतार-चढ़ाव होने के कारण किशोरवय में और रजोनिवृत्ति की आयु पहुँचने के करीब लक्षण और भी खराब हो सकते हैं।

पीएमएस का एक अधिक गंभीर रूप प्रिमेन्स्ट्रुअल डिस्फोरिक डिसऑर्डर (PMDD) है, जिसमें लक्षण इतने गंभीर होते हैं कि इनकी वजह से आपको सामान्य गतिविधियाँ करने में बाधा होती है।

## अत्यधिक मासिक धर्म रक्तस्राव क्या होता है?

लगभग चार में से एक महिला को मासिक धर्म के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव (अत्यधिक पीरियड) होता है। अत्यधिक पीरियड तब होता है जब प्रत्येक मासिक धर्म में आपको बहुत सारे रक्त का नुकसान होता है। रक्तस्राव की मात्रा जीवन के अलग-अलग चरणों में बदल सकती है, उदाहरण के लिए, किशोरावस्था में या रजोनिवृत्ति से पहले (आपका अंतिम मासिक धर्म)। 30 से 50 वर्ष की महिलाओं में अत्यधिक रक्तस्राव होना एक आम बात है।

## मासिक धर्म के दौरान दर्द

मासिक धर्म के दौरान दर्द तब होता है, जब आपके गर्भाशय की मांसपेशियाँ कस जाती हैं। पेल्विक क्षेत्र में ऐंठन और भारीपन तथा पीठ के निचले हिस्से, पेट या पैरों में दर्द हो सकता है।

मासिक धर्म में दर्द होना सामान्य बात है, यदि:

- यह आपके मासिक धर्म के पहले दो दिनों में होता है
- यह मासिक धर्म के दर्द की दवाइयाँ लेने पर दूर हो जाता है
- यह आपके दैनिक जीवन को प्रभावित नहीं करता है।

## अपने डॉक्टर से कब मिलें

यदि आप अपने मासिक धर्म के बारे में चिंतित हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए।

उदाहरण के लिए, यदि:

- आपके मासिक धर्म के पैटर्न बदल जाते हैं
- आपके मासिक धर्म में अत्यधिक रक्तस्राव होता है
- आपका मासिक धर्म आठ दिनों से अधिक समय के लिए चलता है
- आपका मासिक धर्म हरेक 21 दिनों में या इससे कम अवधि में होता है
- आपका मासिक धर्म हरेक दो से तीन महीनों में होता है
- आपके लक्षणों में इतना अधिक दर्द होता है कि इनसे आपकी दैनिक गतिविधियाँ प्रभावित होती हैं
- आपको मासिक चक्रों के बीच रक्तस्राव होता है
- आपको संभोग करने के बाद रक्तस्राव होता है।

और अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ:

[jeanhailes.org.au/health-a-z/periods](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/periods)

### अद्यतन जून 2022

इस तथ्य पत्रक को जानकारी और शिक्षा देने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इसका उद्देश्य कोई विशिष्ट चिकित्सा सलाह प्रदान करना या आपके चिकित्सक द्वारा दी गई सलाह को बदलना नहीं है।

Jean Hailes for Women's Health ऑस्ट्रेलिया सरकार के समर्थन को कृतज्ञतापूर्वक अभिस्वीकृति देता है।

© Jean Hailes for Women's Health 2022

### Jean Hailes for Women's Health

महिलाओं के स्वास्थ्य के विषय के प्रति व्यापक और समावेशी दृष्टिकोण रखता है। इस तथ्य पत्रक में सामान्य रूप से 'महिलाओं' और 'लड़कियों' शब्दों का उपयोग किया गया है। इन शब्दों का उद्देश्य यौन-विविध महिलाओं, अंतर्लिंगी महिलाओं और पारलिंगी अनुभव वाली महिलाओं को शामिल करना है।

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

फ़ोन 03 9453 8999  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)