Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

मासिक धर्म चक्र के चार चरण और उनकी मुख्य विशेषताएं

एक संक्षिप्त परिचय

#1 मासिक धर्म चरण

यह वह समय है जब आपका मासिक धर्म होता है (आमतौर पर दिन 1–5)। गर्भाशय की परत निकल जाती है, और रक्त योनि के माध्यम से बाहर बहता है। आपको पेट में मरोड़, थकान या मूड खराब महसूस हो सकता है — लेकिन आराम,पानी और हल्की हरकत मदद कर सकती है। यह आपके शरीर का खुद को रीसेट करने और नए सिरे से शुरू करने कातरीका है।
पेट के मरोड़ के लिए हीटिंग पैड का उपयोग करने या गर्म स्नान करने पर विचार करें।
फलों और सब्जियों से भरपूर
संतुलित भोजन करना भी इस चरण के दौरान आपके शरीर का समर्थन कर सकता है और असुविधा को कम कर सकता
है।

हार्मोन:
- कम हार्मोन: एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन दोनों कम हो जाते हैं।
- इस गिरावट के कारण गर्भाशय की परत निकल जाती है — आपका मासिक धर्म।

#2 फॉलिक्युलर चरण

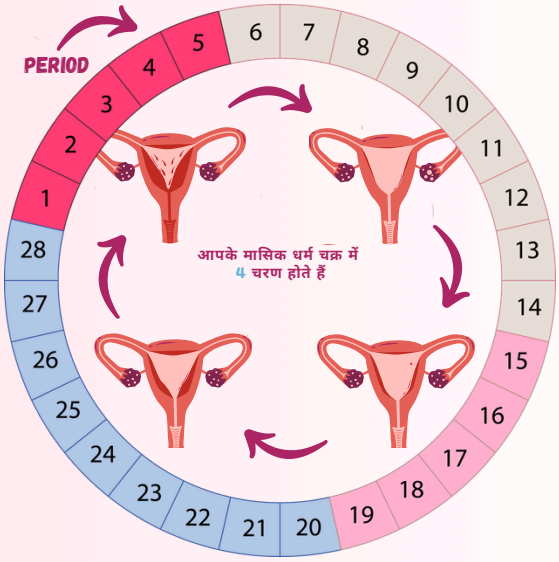
जिस समय आपका मासिक धर्म शुरू होता है, उसी समय आपके अंडाशय अंडे तैयार करना शुरू करते हैं, आमतौर पर दिन 1–14। हार्मोन बढ़ते हैं, और आपके मासिक धर्म समाप्त होने के बाद आपकी ऊर्जा अक्सर बढ़ जाती है। आप अधिक प्रेरित, केंद्रित और नई गतिविधियों को सीखने या आज़माने के लिए तैयार महसूस कर सकती हैं। उन गतिविधियों में शामिल होकर इस ऊर्जा और प्रेरणा की लहर को अपनाएं जो आपको खुशी और संतुष्टि देती हैं।
हार्मोन:
- फॉलिकल स्टिमुलेटिंग हार्मोन (FSH): अंडों को बढ़ने में मदद करता है।
- एस्ट्रोजन: बढ़ना शुरू होता है, जो अधिक ऊर्जा देता है और मनोदशा को बेहतर बनाता है।

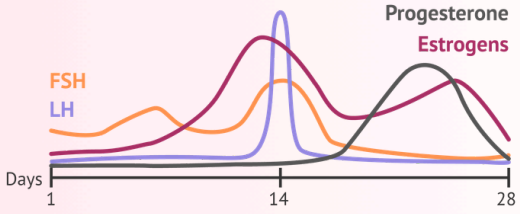
#3 ओव्यूलेशन चरण

जब अंडाशय से एक अंडा निकलता है, यह चरण आमतौर पर दिन 15 के आसपास होता है। यह वह समय है जब ऊर्जा
और आत्मविश्वास आमतौर पर अपने चरम पर पहुंचते हैं। कुछ लोग एक स्पष्ट, लचीला स्राव देख सकते हैं। इसके अलावा,
यह शारीरिक व्यायाम पर ध्यान केंद्रित करने का एक उत्कृष्ट अवसर है, क्योंकि आपका शरीर अधिक ज़ोरदार वर्कआउट
के प्रति अच्छी प्रतिक्रिया दे सकता है। हालाँकि, यह याद रखना ज़रूरी है कि हर शरीर अलग है — अपने शरीर के संकेतों
पर ध्यान दें।

हार्मोन:
- ल्यूटिनाइज़िंग हार्मोन (LH): एक बड़ा उछाल अंडे को छोड़ता है।
- एस्ट्रोजन अपने उच्चतम स्तर पर होता है, और आप अधिक आत्मविश्वासी और मिलनसार महसूस कर सकती हैं।

परिभाषा (हार्मोन): हार्मोन आपके शरीर में एक छोटे संदेशवाहक की तरह होता है। यह आपके रक्त के माध्यम से यात्रा करता है और आपके शरीर के विभिन्न हिस्सों को बताता है कि क्या करना है और कब करना है। हार्मोन वृद्धि, ऊर्जा, मनोदशा और मासिक धर्म
चक्र जैसी चीज़ों को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।





#4 ल्यूटियल चरण

आपका शरीर गर्भाशय की परत को मोटा करके संभावित गर्भावस्था के लिए तैयारी करता है। यह वह समय है जब आप
अधिक भावुक महसूस कर सकती हैं, स्नैक्स की इच्छा कर सकती हैं, या पेट फूलना महसूस कर सकती हैं। यहाँ कोमल

आत्म-देखभाल और आराम विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं। पोषक तत्वों से भरपूर भोजन खाना, हाइड्रेटेड रहना, और
संतुलित जीवनशैली बनाए रखना लक्षणों को कम कर सकता है।
हार्मोन:
- • प्रोजेस्टेरोन बढ़ता है, और गर्भाशय संभावित गर्भावस्था के लिए तैयारी करता है।
- यदि गर्भावस्था नहीं होती है, तो प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजन दोनों कम हो जाते हैं, जिससे PMS (प्रीमेंस्ट्रुअल
- सिंड्रोम) होता है → मासिक धर्म फिर से शुरू होता है।

Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

मासिक धर्म क्या है?

आपके मासिक चक्र की मूल बातें



यह क्या है?

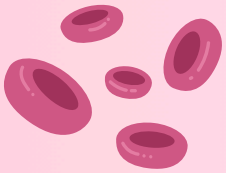
आपका मासिक धर्म योनि के माध्यम से गर्भाशय की परत का निकलना है। यह आपके मासिक धर्म चक्र के हिस्से के रूप मेंहर 28–35 दिनों में होता है।.





क्यों? गर्भावस्था या मासिक धर्म

हर महीने, आपका शरीर संभावित गर्भावस्था के लिए तैयारी करता है। यदि गर्भावस्था नहीं होती है, तो आपका शरीर गर्भाशय की अप्रयुक्त परत को थोड़े से रक्त के साथ बाहर छोड़ देता है।



रक्त प्रवाह हल्का या भारी हो सकता है — यह आमतौर पर लगभग 3–5 चम्मच रक्त होता है! सामान्य रंग चमकीले लाल से लेकर गहरे भूरे तक होता है।



मासिक धर्म आमतौर पर 3–7 दिनों तक चलता है। चक्र अक्सर 21–35 दिनों के होते हैं, लेकिन यह अलग-अलग हो सकता है।

- अधिकांश लोगों को पहला मासिक धर्म (मेनार्की) 9–15 वर्ष की उम्र के बीच आता है।
- मासिक धर्म आमतौर पर 45–55 वर्ष की उम्र के बीच बंद हो जाता है, जब रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज़) शुरू होतीहै।



त्वरित तथ्य



- आप अपने अंडाशय में लगभग 1–2 मिलियन अंडों के साथ पैदा होती हैं।
- यौवन तक, आपके पास लगभग 300,000–400,000 बचे रहते हैं।
- आपके पूरे जीवनकाल में ओव्यूलेशन के माध्यम से वास्तव में केवल लगभग 400–500 अंडे ही छोड़े जाते हैं।



मासिक धर्म का दर्द (जिसे मरोड़ कहा जाता है) आपके गर्भाशय की मांसपेशी के अपनी परत को निकालने के लिए सिकुड़ने के कारण होता है।
यह आमतौर पर आपके पेट के निचले हिस्से या पीठ में एक हल्के दर्द या तेज़ मरोड़ की तरह महसूस होता है। कुछ लोगों को मतली, थकान या सिरदर्द भी महसूस होता है।

⚠बहुत अधिक दर्द सामान्य नहीं है — यह गर्भाशय की किसी स्थिति का संकेत हो सकता है, जैसे एंडोमेट्रियोसिस। यदि आपका दर्द आपकी दैनिक गतिविधियाँ करने की क्षमता को प्रभावित कर रहा है तो डॉक्टर से बात करें।.





याद रखें!

प्रवाह को अपनाएं, शक्ति को अपना बनाएं।

यह प्राकृतिक है। यह सामान्य है। यह आपका हिस्सा है। अपने मासिक धर्म को समझना आपको आत्मविश्वास के साथ अपने शरीर की देखभाल करने में मदद करता है।

WWW.HELPAGIRLOUT.ORG