

فصل 4

در این فصل :

44.....سیستم تناسلی زنانه

44.....اعضای تناسلی خارجی

45.....پستان ها

45.....اعضای تناسلی داخلی

46.....سیستم تناسلی مردانه

46.....داشتن يك طفل - دختر خواهد بود یا پسر

47.....بدن يك زن چگونه تغییر مینماید

47.....هورمون ها

48.....خونریزی ماهوار

48.....سیکل ماهوار (سیکل قاعدگی)

50.....مشکلات خونریزی ماهوار

این فصل در مورد اعضائیت که سیستم تناسلی و باروری زنان و مردان را میسازند. این معلومات به شما کمک خواهد کرد تا از بقیه این کتاب استفاده نمائید.

شناخت اعضای بدن



هر زن از یک دختر به یک زن بالغ تغییر میکند....

... و بعد از یک زن بالغ به یک زن مسن تر تغییر مینماید.

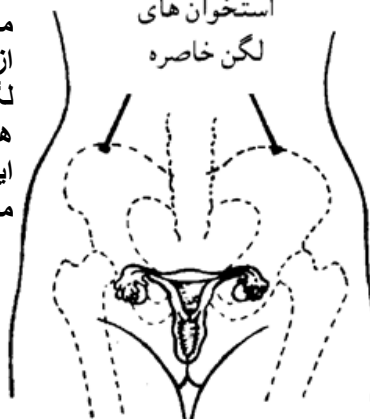
نو جوانی..

سال های باروری

بانسگی

میتوانید استخوان های چارپند را را پائینتر از کمر خود احساس کنید. اینها جزئی از لگن خاصره میباشد. ساحة لگن خاصره همه چیز های داخل چارپند را شامل میشود. این جانیست که اعضای باروری زنان موقعیت دارد.

استخوان های لگن خاصره



از بسیاری جهات، بدن یک زنان از بدن مردان فرق ندارد. طورمثال، مرد و زن هر دو دارای قلب، گرده، شش و دیگر اعضای مشابه میباشد. اما جهت اینکه بسیار تفاوت دارد، اعضای جنسی و تناسلی آنها میباشد. اینها اعضائی اند که به زن و مرد اجازه میدهند که تولید مثل نموده و طفل را بسازند. بسیاری مشکلات زنان این اعضاء را متأثر میسازند.

گاهی صحبت نمودن در مورد اعضای جنسی بدن بسیار مشکل است، بخصوص اگر خجالتی باشید و یا نفهمید که قسمت های مختلف بدن چه نام دارند. در بسیاری مناطق اعضای تناسلی و باروری بدن محرم و خصوصی میباشد.

اما فهمیدن اینکه بدن ما چگونه کار مینماید، بدان معنی است که ما میتوانیم از آن بهتر مواظبت نماییم. ما میتوانیم مشکلات و اسباب آنها را شناسائی نموده و بهتر بتوانیم تصمیم بگیریم که در رابطه به آنها چه کنیم. هر قدر بیشتر بفهمیم به همان اندازه بیشتر میتوانیم برای خود تصمیم بگیریم. که آیا مشورت ها ایرا که دیگران به ما میدهند مفید است یا مضر؟

از آنجائیکه در جوامع مختلف اسم اعضای بدن مختلف است، درین کتاب ما اکثراً اسم های طبی یا علمی آنها را بکار میبریم. به اینطریق زنان مناطق مختلف جهان قادر خواهند شد که این کلمات را بفهمند.

هیچکس نباید از اعضای بدن خود شرم داشته باشد.

هر زن دارای اعضای جنسی است که در خارج و داخل بدن موقعیت دارد. اینها بنام اعضای تناسلی و یا اعضای باروری یاد میشوند. اعضای جنسی خارجی بنام فرج (Vulva) یا د میشود. بعضی اوقات مردم ممکن است کلمه مهبل (Vagina) را برای تمام این ساحه بکاربرند. مگر مهبل آن قسمتی است که در خارج به فرج باز شده و به داخل تا رحم امتداد دارد. مهبل بعضی اوقات بنام کانال ولادی نیز یاد میشود.

رسم زیر نشان میدهد که فرج چگونه معلوم میشود و اجزای مختلف آن چه نام دارند. مگر جسم هر زن متفاوت است. تفاوت ها در اندازه، شکل و رنگ اعضا، بخصوص در لب های داخلی و خارجی میباشد.



سیستم تناسلی و باروری زنان

اجزای سیستم تناسلی و یا باروری خارجی

فرج (Vulva): تمام قسمت های جنسی که در بین ران های خود دیده میتوانید

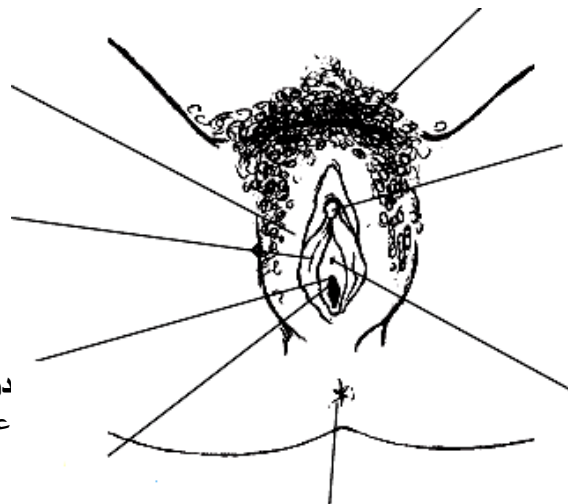
عانه (Mons): قسمت موی دار و چربی دار فرج.

التوای خارجی (لب بزرگ) لب های بر جسته ای که در زمان نزدیک بودن هر دو پا بسته میشوند اینها اجزای داخلی را محافظه مینمایند.

التوای داخلی (لبهای کوچک) اینها برجستگی های جلدي نرم، بدون موی و با تماس حساس میباشد در هنگام مقاربت جنسی لب های داخلی برجسته شده و رنگ تاریکتر را بخود میگیرد

دریچه مهبل (Vaginal Opening): عبارت از دریچه خارجی مهبل میباشد.

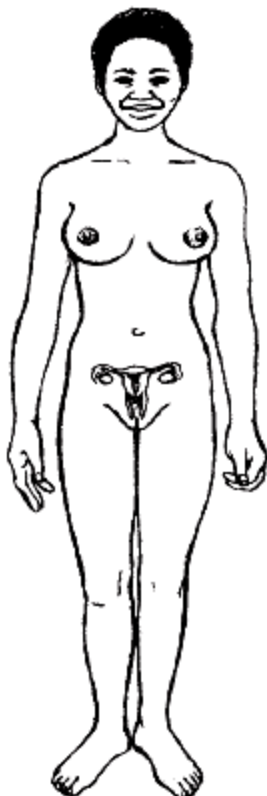
پرده بکارت (Hymen): یک پارچه نازک جلد در داخل دریچه مهبل میباشد. پرده بکارت ممکن است از اثر کار ثقیل، سپورت یا دیگر فعالیت ها کش شده و یا پاره گردیده و یک مقدار کم خونریزی نماید. اینکار همچنان زمانیکه یک زن برای اولین مرتبه مقاربت جنسی داشته باشد بوقوع میرسد. پرده های بکارت مختلف میباشد بعضی زنان هیچ پرده بکارت ندارند.



بظر (Clitoris): کلیتوریس کوچک بوده و بشکل یک غنچه گل میباشد این قسمتی از فرج را تشکیل میدهد که با تماس بسیار حساس میباشد مالش دادن این قسمت وساحه اطراف آن زن را از نظر جنسی متهیج ساخته و به اوج میرساند

دریچه بولی (Urinary Opening): دریچه خارجی اخلیل میباشد اخلیل یک تیوب کوتاهی است که ادرار را از مثانه به خارج از بدن انتقال میدهد.

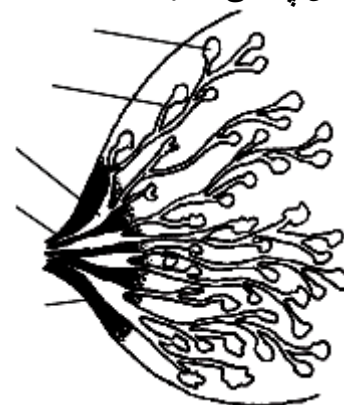
مقعد (Anus): دریچه روده ها که از طریق آن مواد غایبه از بدن خارج میشود.



پستان ها:

پستان ها به اشکال مختلف میباشند. رشد آنها از سن 10 تا 15 سالگی يك دختر شروع میشود، این زمانبست که از یک دختر به یک زن بالغ تغییر مینماید (بلوغ). پستان ها بعد از حاملگی برای طفل شیرمیسازند. زمانیکه در جریان ارتباطات جنسی تماس داده شوند، بدن خانم با مرطوب ساختن مهبل و آمادگی به مقاربت، جواب میدهد.

داخل پستان ها :



غده هائیکه شیر تولید میکنند.
قنات هائیکه شیر را به نوک پستان انتقال میدهند.
کیسه های که شیر را ذخیره مینمایند تا زمانیکه طفل آنرا بنوشد.

نوک پستان جائیست که از طریق آن شیر از پستان خارج میشود. بعضی اوقات نوک پستان ها بیرون برآمده اند و بعضاً هموار میباشند.

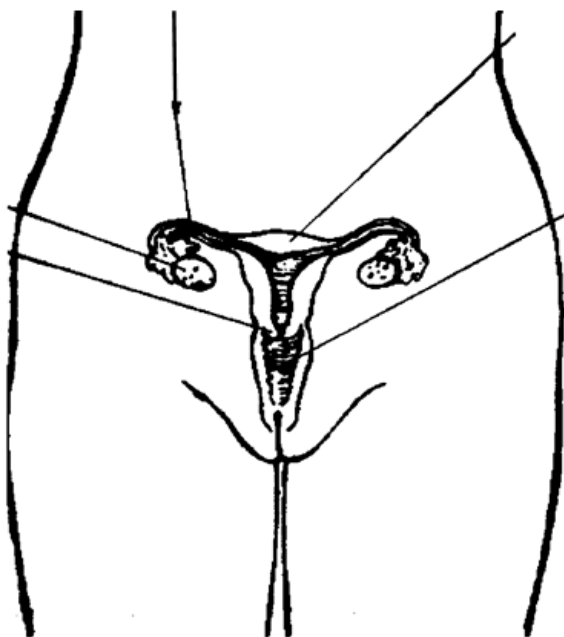
هاله پستان ساحه دارای رنگ تیره در اطراف نوک پستان که دارای برجستگی ها میباشد. برجستگی ها يك نوع چربی را میسازند که نوک پستان را پاك و نرم نگاه میدارد.

اجزای سیستم تناسلی یا باروری داخلی

تخمدان ها (Ovaries): تخمدان ها در هر ماه يك تخمه بداخل نفیرها آزاد مینمایند. اگر سپرم مرد با تخمه یکجا شود، بصورت يك طفل تکامل مینماید. هر زن دو تخمدان دارد، یکی به هر طرف رحم. هر تخمدان به اندازه يك بادام یا دانه انگور میباشد.

عنق رحم (Cervix): این دریچه یا دهانه رحم میباشد که بداخل مهبل باز میگردد. سپرم از سوراخ کوچک عنق رحم داخل شده میتواند مگر این قسمت رحم را از چیزهای دیگر مانند، آله تناسلی مرد محافظت مینماید. در هنگام ولادت عنق رحم باز میشود و به طفل اجازه میدهد که خارج گردد.

نفیرها (Fallopian Tubes): نفیرها رحم را به تخمدان ها ارتباط میدهند. زمانیکه تخمدان يك تخمه را آزاد مینماید، از طریق نفیرها به رحم انتقال داده

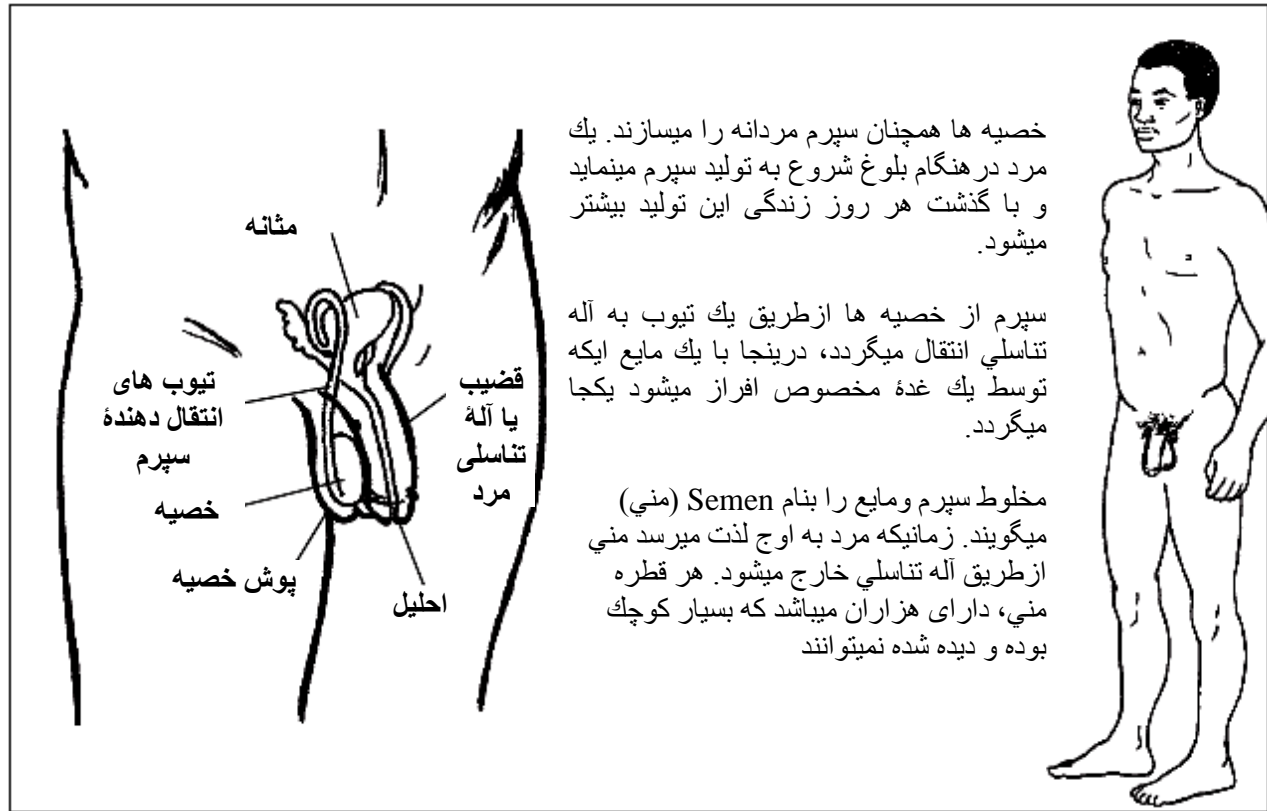


رحم (Womb): يك ساختمان عضلي مجوف است. خونریزی ماهوار از رحم خارج میشود. در جریان حاملگی طفل در رحم رشد مینماید.

مهبل یا کانال ولادی: مهبل از فرج تا رحم امتداد دارد. مهبل از یکنوع جلد خاصی ساخته شده که به آسانی در هنگام ولادت کش میشود. مهبل يك نوع مایع (افرازات) را میسازد که آنرا پاك نگهداشته و از انتانات جلوگیری مینماید.

سیستم تناسلی مردانه

اعضای جنسی يك مرد نسبت به يك زن آسانتر قابل دید است زیرا بیشتر قسمت های آن خارج از بدن میباشد. خصیه ها (Testicles) هورمون اساسی بدن يك مرد را میسازند که بنام تستوستیرون (Testosterone) یاد میشود. زمانیکه يك پسر بالغ میشود، بدن وی به ساختن مقدار بیشتر تستوستیرون شروع مینماید. این هورمون سبب تغییراتی میشود که يك پسر بشکل يك مرد بالغ در آید.



خصیه ها همچنان اسپرم مردانه را میسازند. يك مرد در هنگام بلوغ شروع به تولید اسپرم مینماید و با گذشت هر روز زندگی این تولید بیشتر میشود.

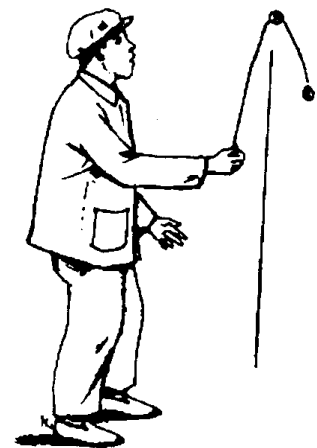
اسپرم از خصیه ها از طریق يك تیوب به آله تناسلی انتقال میگردد، درینجا با يك مایع ایکه توسط يك غده مخصوص افزاز میشود یکجا میگردد.

مخلوط اسپرم و مایع را بنام Semen (مني) میگویند. زمانیکه مرد به اوج لذت میرسد منی از طریق آله تناسلی خارج میشود. هر قطره منی، دارای هزاران میباشد که بسیار کوچک بوده و دیده شده نمیتوانند

داشتن يك طفل – دختر خواهد بود یا پسر؟

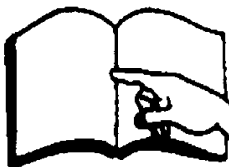
حدود نصف اسپرم های يك مرد اسپرم های پسری و نصف آن دختری میباشد. صرف يك اسپرم با تخمه زن یکجا خواهد شد. اگر این اسپرم پسری بوده باشد، طفل پسر و اگر دختری باشد طفل دختر خواهد بود.

چون بیشتر جوامع مردان را بیشتر از زنان ارزش میدهند، بعضی خانواده ها پسران را بر دختران ترجیح میدهند. اینکار مناسب نیست زیرا دختران نیز به اندازه پسران ارزش دارند. همچنان خوب نیست که در بعضی مناطق يك زن بخاطر یک پسر ندارد تحقیر گردد. اما این اسپرم مرد است که طفل را دختر یا پسر میسازد.

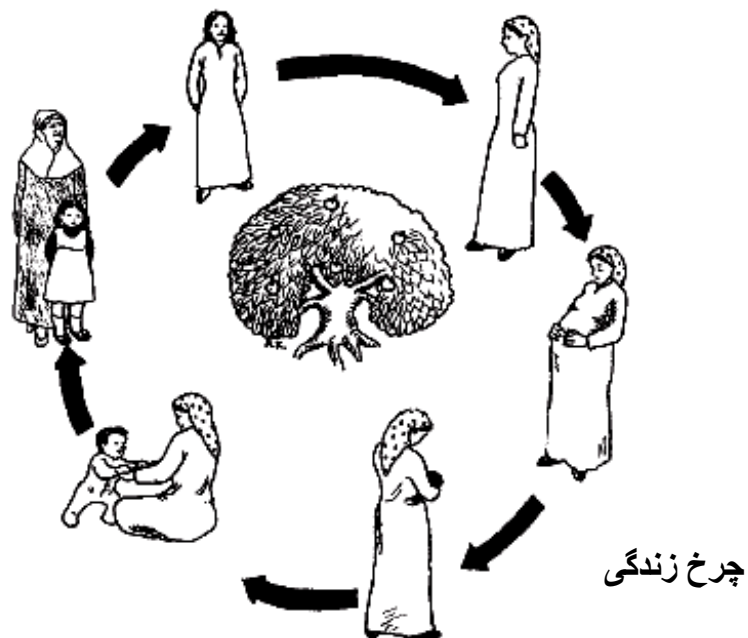


بچه یا دختر؟ این به چانس ارتباط دارد مانند انداختن یک سکه در هوا.

چطور بدن یک زن تغییر مینماید



بلوغ، 45
خونریزی ماهوار، 48
یانسگی، 144



بدن يك زن در جریان زندگی تغییرات مختلفی را متقبل میشود. در بلوغ، در جریان حاملگی و شیردهی و زمانیکه قابلیت طفل دار شدن را از دست میدهد (یانسگی). برعلاوه در جریان سال هائیکه میتواند صاحب طفل گردد، بدنش همراه تغییر مینماید. قبل، در جریان و بعد از خونریزی ماهوار. آن اجزای بدن که بسیاری از این تغییرات در آنها واقع میشود مهبل، رحم، تخمدان ها، نفیرها و پستان ها میباشند، که بنام سیستم باروری یا تناسلی نیز یاد میشوند. سبب بسیاری از این تغییرات مواد کیمیای خاص بنام هورمون ها میباشند.

هورمون ها

هورمون ها مواد کیمیای اند که بدن را کنترل مینمایند تا چه وقت و چگونه رشد نماید. مدت کمی قبل از آنکه اولین خونریزی ماهوار يك دختر شروع شود، بدنش شروع به تولید مقدار بیشتر استروجن (Estrogen) و پروجسترون (Progesterone) که هورمون های اساسی زنانه اند، مینماید. این هورمون ها سبب تغییراتی در بدن وی میگردد که بنام بلوغ یاد میشوند.

در جریان سال هائیکه يك زن میتواند طفل دار شود، هورمون ها همراه بدن خانم را برای حامله شدن آماده میسازند. همچنان هورمون ها به تخمدان ها میگویند که چه وقت يك تخمه را آزاد نمایند (يك تخمه هر ماه). لذا هورمون ها معین میسازند که چه وقت يك زن حامله شود. بسیاری روش های تنظیم خانواده با کنترل نمودن هورمون ها در وجود زن از حاملگی جلوگیری مینماید (صفحه 207 دیده شود). همچنان هورمون ها سبب تغییرات در جریان حاملگی و شیر دهی میگردد. طور مثال هورمون ها در جریان حاملگی از خونریزی ماهوار جلوگیری نموده و بعد از ولادت به پستان ها میگویند که شیر تولید کنند.

زمانیکه نزدیک به ختم سال های باروری خانم میشود، بدنش به آهستگی تولید استروجن و پروجسترون را توقف میدهد. تخمدان ها دیگر تخمه آزاد نمینمایند و بدنش آمادگی برای باردار شدن را از دست میدهد و خونریزی ماهوارش توقف مینماید. این حالت یانسگی (Menopause) گفته میشود.

مقدار و نوع هورمون های تولید شده توسط جسم يك زن میتواند سبب تغییر در حالت روانی، احساسات جنسی، وزن، درجه حرارت بدن، گرسنگی و مقاومت استخوان ها گردد.

در زنان ایکه به سن باروری خود قرار دارند، یک دفعه در هر ماه برای چند روز، مایع خوندار از رحم شان داخل مهبل شده و از بدن خارج میگردد. به این حالت خونریزی ماهوار، عادت ماهوار یا قاعدگی گفته میشود. این يك پروسه صحتمند بوده و طریقه ایست که بدن به حاملگی آماده میشود.

خونریزی ماهوار

در نقاط مختلف دنیا، زنان اسم های مختلفی را روی خونریزی ماهوار میگذارند



بسیاری زنان فکر مینمایند که خونریزی ماهوار جزئی از زندگی عادی آنها میباشد. اما اغلب آنها نمیدانند که چرا اینکار واقع میشود و چرا بعضی اوقات تغییر مینماید.

سیکل ماهوار (سیکل قاعدگی)

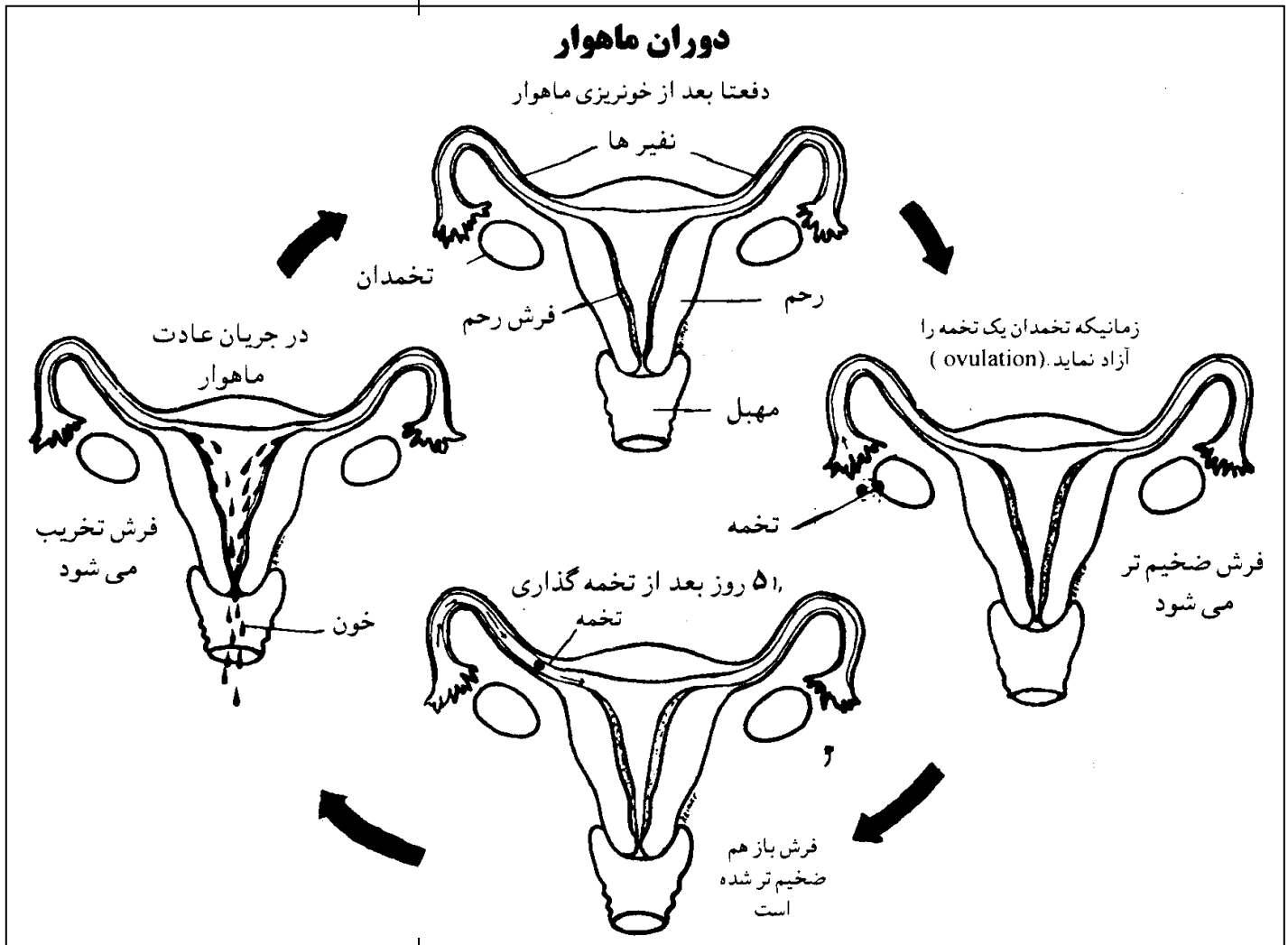
سیکل ماهوار برای هر زن فرق دارد. این سیکل از شروع اولین روز خونریزی ماهوار شروع میشود. بیشتر زنان هر 28 روز خونریزی پیدا میکنند، مگر بعضی ها زودتر تا هر 20 روز بعد و بعضی ها دیرتر تا هر 45 روز بعد خونریزی میداشته باشند.

مقدار هورمون استروجن و پروجسترون ایکه در تخمدان تولید میگردد، در جریان دوران ماهوار فرق مینماید. در نیمه اول سیکل ماهوار تخمدان ها بیشتر استروجن را میسازند. که يك فرش ضخیم خون و نسج را در داخل رحم رشد میدهند. بدن بخاطری این فرش را میسازد که جنین يك آشیانه نرم را برای پرورش در صورتیکه مادر در آن ماه حامله شود، داشته باشد.

حدود 14 روز قبل از سیکل ماهوار، زمانیکه فرش نرم رحم آماده است، یک تخمه از یکی از تخمدان ها آزاد میشود، به اینکار Ovulation (آزاد شدن تخمه) گفته میشود. تخمه بعداً از طریق یکی از نفیرها به داخل رحم حرکت مینماید. درین زمان یک زن امکان باروری داشته و در صورتیکه درین نزدیکی ها مقاربت جنسی داشته بوده باشد، ممکن است سپرم مرد با تخمه یکجا گردیده و خانم حامله میشود. این حالت القاح (Fertilization) گفته میشود و آغاز حاملگی میباشد.

در جریان نیمه دوم سیکل ماهوار - الی شروع خونریزی ماهوار بعدی همچنان خانم پروجسترون تولید مینماید، پروجسترون فرش رحم را برای حاملگی آماده میسازد. در بسیاری ماه ها تخمه القاح نمیشود، لذا به فرش داخل رحم ضرورت نیست. تخمدان ها تولید استروجن را توقف میدهند و فرش شروع به تخریب شدن مینماید. زمانیکه فرش داخل رحمی در جریان خونریزی ماهوار از بدن خارج میگردد، تخمه نیز با آن یکجا خارج میشود این شروع یک سیکل ماهوار (دوره ماهوار) جدید است. بعد از خونریزی ماهوار، تخمدان ها دوباره شروع مینماید به ساختن استروجن و فرش دیگری شروع به نشوونما مینماید.

« یک زن ممکن است دریابد که با پیشرفت سن، بعد از ولادت ویا در اثر فشار های روانی، فاصله بین خونریزی های ماهوارش زیاد میشود.



مشکلات خونریزی ماهوار

اگر در رابطه به خونریزی ماهوار خویش مشکلات دارید، کوشش نمائید با مادر، خواهر و یا دوستان خود صحبت کنید. ممکن دریابید که آنها نیز همین مشکلات را دارند و ممکن آنها بتوانند برای شما کمک نمایند.

تغییرات در خونریزی

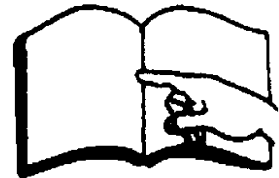
بعضی اوقات تخمدان ها تخمه آزاد نمیکنند. هرگاه اینحالت واقع شود، بدن مقدار کمتر پروجسترون میسازد که میتواند دوام ویا مقدار خونریزی را تغییر دهد. دختران ایکه خونریزی ماهوار آنها اخیراً شروع شده یا زنانیکه درین اواخر تغذی از پستان را توقف داده اند، ممکن است بعد از چند ماه خونریزی داشته ویا خونریزی آنها بسیار کم بوده و یا بسیار زیاد باشد. با گذشت زمان سیکل ماهوار آنها منظم تر شده میرود. زنان ایکه از روش هورمونی تنظیم خانواده استفاده مینمایند، بعضی اوقات در وسط ماه خونریزی پیدا میکنند. برای معلومات بیشتر در مورد تغییرات خونریزی از سبب روش های هورمونی تنظیم خانواده، صفحات 207 تا 215 دیده شود. زنان مسن تر که هنوز به یائسگی (menopause) داخل نشده باشند، ممکن است خونریزی های شدید تر ویا زودتر از زمانیکه جوانتر بودند، داشته باشند. هر قدر که به یائسگی نزدیکتر شده میروند، ممکن است خونریزی ماهوار آنها برای چند ماه متوقف شده و باز دوباره آنها داشته باشند.

درد با خونریزی ماهوار

در جریان خونریزی ماهوار رحم فشرده میشود تا بقایای فرش تخریب شده را بخارج تپله نماید. این فشرده شدن ها در قسمت های پائین کمر سبب درد شده که بعضی اوقات بنام گرفتگی (Cramps) یاد میشود درد ممکن است قبل از شروع خونریزی ویا بعد از شروع خونریزی آغاز گردد.

چه باید کرد:

- قسمت پائین شکم خود را مالش دهید. اینکار عضلات سخت را رخاوت میدهد.
- يك بوتل پلاستیکی ویا ظرف دیگری را از آب داغ پر کرده و در پائین شکم یا پائین کمر خود بگذارید ویا هم يك تکه ضخیم را در آب داغ غوطه کرده و به عوض بوتل استفاده نمایند.
- چای تهیه شده از برگ درختان تمشك، زنجفیل ویا بابونه را بنوشد. زنان در جامعه شما ممکن است جوشانده های دیگر یا علاج های دیگری را برای این نوع دردها بشناسند.
- به اجرای کار روزانه خود ادامه دهید.
- کوشش نمائید که تمرین کنید یا قدم بزنید.
- يك دوی ضد درد ضعیف بگیریید ایبوپروفین (Ibopfen) برای دردهای خونریزی ماهوار بسیار خوب مؤثر خواهد بود (صفحه 482 دیده شود).
- اگر همچنان خونریزی شدید داشته باشید و چیز دیگری مؤثر نباشد، گرفتن تابلیت های جلوگیری از حمل که مقدار کمی هورمون دارند برای 6 تا 12 ماه ممکن است کمک نماید (صفحه 208 دیده شود).



خونریزی غیر نارمل 359
مسن شدن 123



فشار دادن محکم در نقطه دردناک بین انگشت کلان و انگشت اشاره بسیاری دردها را کم میسازد. برای شناسایی نقاط دیگر ایکه میتواند دردهای خونریزی ماهوار را کاهش دهد صفحه 546 دیده شود.



سندروم قبل از قاعدگی (Premenstrual syndrome)

بکته‌داد زنان و دختران چند روز قبل از شروع خونریزی ماهوار خویش ناراحتی دارند. آنها ممکن است یک یا بیشتر از علایمی را داشته باشند که شامل سندروم قبل از قاعدگی میباشد. زنان ایکه سندروم قبل از قاعدگی را دارند ممکن است این حالات را مشاهده نمایند:

- درد پستان ها.
- احساس پر بودن قسمت پائین شکم.
- قبضیت.
- احساس خستگی بیشتر.
- عضلات دردناک بخصوص در قسمت پائین شکم یا کمر.
- تغییر در افرازات مهبل.
- چربی ویا جوانی دانه ها در روی.
- احساساتیکه قوی بوده و کنترل آن مشکل است.

بسیاری زنان اقلأ یکی ازین علایم را هر ماه داشته و بعضی زنان تمام علایم را دارند. یک زن ممکن است از یک ماه تا ماه دیگر علایم متفاوتی داشته باشد. برای بسیاری زنان روزهای قبل از شروع عادت ماهوار یک زمان ناراحت کننده است. مگر بعضی زنان میگویند که خلاقیت شان زیاد تر شده و بیشتر قدرت اجرائی پیدا میکنند.

چه باید کرد:

چیز ها ایکه به سندروم قبل از قاعدگی کمک میکنند، برای هر زن تفاوت میکند. برای دریافت اینککه چه کمک خواهد نمود، یک زن باید کار های مختلفی را امتحان نماید و یاد داشت نماید که کدام یکی ازین ها برایش احساس بهبودی میدهد. اولأ پیشنهاداتی را که برای درد های خونریزی ماهوار داده شده بود امتحان نمائید (صفحه 50 دیده شود).



بعضاً تمرینات برای سندروم قبل از قاعدگی کمک کننده است.

- این نظریات نیز کمک خواهد کرد.
- نمک کمتر بخورید. نمک سبب میشود تا مقدار بیشتری آب در بدن ذخیره شود که این حالت احساس پر بودن پائین شکم را بیشتر میسازد.
 - کوشش نمائید از خوردن کافئین (در چای، قهوه و بعضی نوشابه ها مانند انواع کولا موجود است) پرهیز نمائید.
 - کوشش نمائید تا حیوانات، بادام زمینی، ماهی تازه، گوشت و شیر ویا دیگر غذاهائیکه پروتئین زیاد دارند بخورید. وقتی بدن شما ازین مواد استفاده مینماید، آب اضافی بدن را برطرف میسازد. بدین ترتیب احساس پر بودن و گرفتگی شکم کمتر میشود.
 - داروهای گیاهی را امتحان نمائید. از زنان مسن تر در جامعه خود بپرسید که کدام یکی ازین داروها مؤثر خواهد بود.

