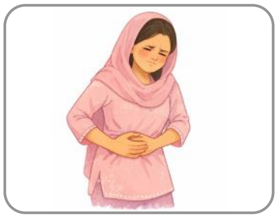
AFGHANISTAN-PAKISTAN

WOMEN'S ECONOMIC EMPOWERMENT

د ښځو روغتیا

د یوې ښځې په توګه، زموږ بدن له ماشومتوب څخه تر زړښت پورې له ګڼو بدلونونو سره مخ کېږي. دا بدلونونه په بشپړه توګه طبیعي دي او سم پېژندل یې راسره مرسته کوي چې خپلې روغتیا او ارامۍ ته ښه پاملرنه وکړو

میاشتنی عادت



نجوني د بلوغ سن ته په رسېدو سره، خپل میاشتنی عادت پیلوي. هغه عمر چې دا دوره په کې پیل کېږي، له یوې نجلۍ څخه تر بلې پورې توپیر لري. میاشتنی عادت نږدې هره میاشت یو ځل تکرارېږي او دا د یوې ښځې د باروری د روغتیا یوه عادي او طبیعي برخه ده. په دې دوره کې، له ۵ تر ۱۰ ورځو پورې له وینې بهېدو سره یوځای د نس سپک دردونه، ستړیا او نور فزیکي بدلونونه احساسول، یو معمول او طبیعي امر دی. که وینه بهېدل ډېر زیات وي او یا د نس او کولمو دردونه ډېر سخت او د زغم له حالته وتلي وي، نو ډاکټر ته مراجعه او د طبي پاملرنې ترلاسه کول اړین دي. په اسلام کې، ښځې او نجونې د میاشتني عادت پر مهال له لمونځ کولو او روژې نیولو څخه معاف دي. د دې دورې په اوږدو کې کافي استراحت وکړئ او له سختو فزیکي فعالیتونو او کارونو څخه ډډه وکړئ.

امیندواري

امیندواري هغې دورې ته ویل کېږي چې جنین د مور په بدن کې دننه وده کوي. په دې موده کې، امیندوارې ښځې صحي خوړو، پاکو اوبو، کافي استراحت او له ډاکټر یا قابلې سره نږدې منظمو معایناتو ته اړتیا لري. په دې دوره کې د ستړیا، زړه بدوالي او د وزن د زیاتوالي احساس په بشپړه توګه طبیعي دی. امیندواري ۹ میاشتې دوام کوي او په درې (درې میاشتنیو) پړاوونو باندې وېشل کېږي. له اسلامي نظره باور دا دی چې له القاح څخه څلور میاشتې وروسته، جنین ساه اخلي. د امیندوارۍ پر مهال باید د نشه‌یي توکو له کارولو، د الکولو له څښلو او له سګرټ څکولو څخه په کلکه ډډه وشي؛ ځکه چې دا چاره د مور په نس دننه ماشوم ته خورا خطرناکه ده. همدا راز، د درنو څیزونو له پورته کولو او د سختو کارونو له کولو څخه ځان ساتل اړین دي، ځکه چې درانه کارونه د ماشوم د غورځېدو د (جنین د سقط) لامل کېدای شي.

د ماشوم ضایع کېدل

ځیني وخت امیندوارۍ مخکې له وخته پایته ورسېږي او ماشوم د امیندوارۍ په لومړیو یا منځنیو میاشتو کې له منځه ځي، چې دې ته د ماشوم ضایع کېدل (سقط) وایي. خو که ماشوم په وروستیو میاشتو کې او له زېږون څخه مخکې مړ شي، هغه ته «مرده‌زایي» وایي. دا پېښه کېدای شي د بېلابېلو طبي لاملونو له امله رامنځته شي، مګر په ډېری حالتونو کې یې اصلي لامل نه څرګندېږي. د ماشوم له لاسه ورکول خورا غمجن او سخت کار دی، مګر مور باید خپل ځان ګرم ونه ګڼي، ځکه په دې کار کې د هغې هېڅ ملامتیا نشته. له مشاور سره خبرې کول او د کورنۍ له غړو یا ډاکټرانو سره خبرې اترې کولای شي د مور او پلار د رواني وضعیت په ښه کولو کې مرسته وکړي. د اسلام له نظره، سقط شوی جنین خپله مور د خپل (نامه غوټۍ د بند) په مرسته جنت ته کشوي او په اخرت کې د خپل مور او پلار شفیع ګرځي.

زېږون

ماشوم د امیندوارۍ د ۹ میاشتو له پوره کېدو وروسته نړۍ ته راځي. زېږون هغه وخت پیلېږي چې د مور د اوبو کڅوړه وشلېږي او منظم دردونه (د رحم انقباضات) پیل شي. دا پروسه کېدای شي له څو ساعتونو څخه تر څو ورځو پورې وخت ونیسي. ولادت خورا دردمن او سخت کار دی، مګر کارپوه ډاکټران او ماهرې قابلې مرسته کوي ترڅو زېږون په خوندي او سالم ډول ترسره شي. د ولادت پر مهال د یو ملاتړي کس یا د کورنۍ د غړي شتون د مور د ارامۍ او له هغې سره د مرستې لپاره ډېر مهم دی. هغه ماشومان چې د امیندوارۍ له ۳۷ اونۍ څخه مخکې پیدا کېږي، (نیمګړي) بلل کېږي او د ښې ودې لپاره د نویو زېږېدلو ماشومانو په ځانګړې جدي پاملرنې ته اړتیا لري. زېږون کېدای شي په طبیعي ډول وي او که د مور او ماشوم ژوند له خطر سره مخ وي، د جراحي عملیاتو (سزارین) له لارې دې ترسره شي. د اسلام ستر پیغمبر ﷺ فرمایلي دي: «کومه ښځه چې د امیندوارۍ پر مهال او یا د زېږون په وخت کې مړه شي، شهیده ده.»

شیدې ورکول

د ماشوم له زېږون وروسته د مور په سینه کې شیدې تولیدېږي، چې دې مرحلې ته د شیدو ورکولو دوره وایي. د مور شیدې د ماشوم لپاره تر ټولو غوره او بشپړه غذا ده، چې د هغه د سالمې ودې، ځواکمنتیا او روغتیا لپاره ټول اړین مواد برابروي. د اسلام له نظره هم د مور شیدې ځانګړی مقام لري؛ الله تعالی په قرآن کریم کې فرمایلي دي: میندې دې خپلو ماشومانو ته پوره دوه کاله شیدې ورکړي او د اړتیا په صورت کې د دایې ټاکل هم جواز لري. (د بقرې سورت، ۲۳۳ ایت). د شیدو ورکول ټل اسانه کار نه دی او ممکن کله ناکله دا لړۍ له خنډونو سره مخ شي؛ نو که اړتیا وي، له خپلې کورنۍ او خواخوږو څخه د مرستې غوښتلو کې شرم مه‌کوئ. ځینې مېرمنې د شیدو د کموالي له امله د ګناه یا ملامتیا احساس کوي، خو باید پوه شو چې دا د مور ستونزه نه ده. په داسې حالاتو کې د شاوخوا کسانو عاطفي ملاتړ ډېر اړین دی، ترڅو مور په ارام ذهن د ماشوم د سالمې تغذیې په بدیلو لارو فکر وکړي.

لوشیا (له زېږون وروسته خونرېزي)

د ماشوم له زېږون وروسته، تر څو اوونیو پورې د مور له بدن څخه وینه راځي چې دې حالت ته لوشیا وایي. دا بهیر د رحم د پاکوالي او داخلي رغونې لپاره د بدن یوه طبیعي پروسه ده. زېږون پر بدن زیات فشار راولي او د رحم داخلي ټپونه د رغېدو لپاره وخت ته اړتیا لري. په دې موده کې کافي استراحت، د ډېرو اوبو څښل، مناسبه تغذیه او د پاکو روغتیایي توکو استعمال ګټور او اړین دي. د مور د سالم غذایي رژیم ساتل د هغې د شیدو کیفیت لوړوي، چې دا په خپل وار سره د ماشوم له روغتیا او سالمې ودې سره مرسته کوي.

له زېږون وروسته خپګان

د امیندوارۍ او زېږون له دورې وروسته، د ستاسو د بدن هورمونونه وخت ته اړتیا لري ترڅو بېرته عادي حالت ته راوګرځي. د دې ترځنګ، د مور کېدو له امله پیدا شوي فشارونه او نور مسؤلیتونه ښایي د دې لامل شي چې ځینې مېرمنې له زېږون وروسته د سختې سترېیا یا خپګان احساس وکړي؛ دغه حالت ته له زېږون وروسته خپګان (ډیپریشن)، اضطراب یا رواني ګډوډي وایي. د میندو دا خپګان هغه مهال رامنځته کیږي چې د خپګان احساسات له زېږون څخه وروسته تر ډېره وخته دوام وکړي او دا چاره د منفي افکارو د پیدا کېدو لامل کیږي. که تاسو احساس کوئ چې ډېر ژاړئ یا له هغو شیانو څخه نور خوند نه اخلئ چې پخوا مو خوښېدل، نو ضرور له یو داسې کس سره خبرې وکړئ چې باور پرې لرئ او یا هم ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

د ځان پاملرنه

د ژوند په هر پړاو کې د رواني روغتیا د خوندیتوب لپاره، ځان ته وخت ورکول ډېر اړین دي. منظم ورزش، سالم غذایي رژیم، کافي خوب، پر وخت استراحت، له ملګرو سره ناسته ولاړه او د داسې کارونو ترسره کول چې خوند ترې اخلئ، ستاسو روحیه تازه کوي. د ځان پالنه درسره مرسته کوي چې مثبته انرژي تولید کړئ او خپل ورځني مسؤلیتونه په ښه توګه ترسره کړئ. هېڅکله هېر نه کړئ چې تاسو د یو خوشحاله ژوند مستحق یاست.

پري‌منوپاز (د قاعدګۍ د غیر منظم کېدو دوره)

د ژوند په څلورمه لسیزه کې، ستاسو بدن یو ځل بیا له بدلونونو سره مخ کیږي. په دې پړاو کې ښایي ستاسو میاشتنۍ ناروغي (قاعدګي) منظمه نه وي، چې دغه حالت ته «پري‌منوپاز» یا (د حیض دایمي بندېدو) ته نږدې کېدونکی پړاو وایي. په دې موده کې ښایي تاسو په خپل بدن کې د ګرمۍ، سختې سترېیا یا په خپل خوی او بوی کې د منفي بدلونونو احساس وکړئ. دا ټول بدلونونه طبیعي دي.

مینوپاز (د قاعدګۍ دورې دایمي بندېدل)

د یوې مېرمنې د میاشتنۍ ناروغۍ بشپړو بندېدو ته مینوپاز وایي، دا بدلون د ژوند په پنځمه لسیزه کې پېښیږي. دا حالت په بدن کې د باروري (ماشوم د زېږون) د دورې پای دی. په دې پړاو کې مېرمنې د ژوند له بډایه تجربې، پوهې او لوړ حکمت څخه برخمنې وي.

د یو بل ملاتړ وکړئ

د یوې ښځې د ژوند هره مرحله خپله ښکلا، ځواک او ننګونې لري. له لومړۍ میاشتنۍ ناروغۍ څخه تر وروستۍ هغې پورې، د ماشوم له زېږولو څخه تر پاللو او له درده تر خوښۍ پورې، مور له ډېرو بېلابېلو پړاوونو تېرېږو او هېڅکله یوازې نه یو. راځئ خپلو لوڼو ته ور زده کړو چې دا بدلونونه د شرم خبره نه ده، بلکې یو بشپړ طبیعي حالت دی. همدارنګه، خپلو خویندو او میندو ته ډاډ ورکړو چې د دوی روغتیا او هوساینه خورا مهمه ده.

دا بروشر یوازې د عامه پوهاوي لپاره دی. د ښځو د روغتیا په اړه د لا زیاتو معلوماتو، طبي مشورې، تشخیص او درملنې په موخه، معالج ډاکټر ته مراجعه وکړئ.