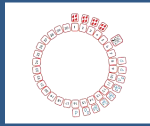
खेल क : महिनावारी चक्र खेल



उद्देश्यः

महिलाहरुमा महिनावारी चक्रको समयमा हुने महिनावारी अवधि तथा प्रजनन् सम्बन्धि जानकारी दिनु साथै महिनावारी र प्रजनन् सम्बन्धि गलत धारणा बारे प्रष्ट पार्नु ।

सामग्रीहरु :

महिनावारी चक कार्डहरू

- तरल पदार्थको कार्डहरु (१२ कार्डहरु) -बैजनी
- महिनावारी भएको दिनका कार्डहरु (५ कार्डहरु) -बैजनी
- महिनावारी चक्रका दिनहरु (१-३२ कार्ड) -बैजनी
- शुक्रकीटको कार्ड नम्बर (४१) -हल्का निलो
- डिम्बको कार्ड नम्बर (४२) -हल्का निलो

मुख्य सन्देशहरु वा सिकाइहरु

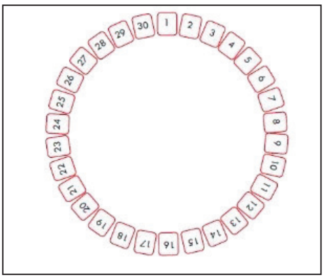
- हरेक प्रजनन् उमेरका महिलाहरुले महिनावारी चक्र अनुभव गर्छन जस्मा रगत बग्ने दिनहरु, गर्भाधान हुन सक्ने र गर्भाधान हुन नसक्ने दिनहरु पर्दछन् ।
    - फरक फरक महिलाहरुमा फरक फरक दिनको महिनावारी चक्र हुन सक्छ तर यो सामान्य हो ।
    - महिनावारी हुनु भनेको महिला स्वस्थ भएको लक्षण हो । जसले महिला गर्भवती हुन सक्छिन् भन्ने जनाउदछ ।
- यदि महिलाले गर्भाधान हुन सक्ने दिनहरुमा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क राखेमा उनी गर्भवती हुन सक्ने जाखिममा हुन्छिन् ।

परिचय :

आज हामी महिनावारी चक्र खेल खेल्दैछौं । यो खेलमा हामीले महिलाहरुले महिनावारी चक्रको कुन अवधिमा गर्भाधान गर्न सक्छन् र कुन अवधिमा गर्भाधान गर्न सक्दैनन् भन्ने कुरा र यसले यौन सम्पर्क राख्ने वा परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगमा कसरी प्रभाव पार्छ भन्ने कुरा सिक्नेछौं । महिनावारी चक्रमा रगत बग्नु (रक्तस्राव) सामान्य प्रकृया हो र यो फोहोर कुरा होइन भन्ने कुरा जान्नेछौं ।

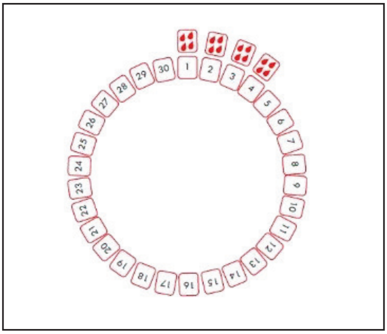
खेल खेल्ने तरिका/विधि

१ देखि ३२ अंक लेखिएका कार्डहरूलाई गोलाकार बनाई भूँईमा राख्ने र सबै सहभागीहरूलाई ती कार्डहरूको घेराबाहिर उभिन भन्ने ।



सोध्ने : महिनावारीको बारेमा भन्नुहोस् ? महिनावारी चक्र भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

भन्ने: प्रत्येक कार्डले महिनावारी चक्रको एक दिन जनाउँछ र यी सबै कार्डहरुले एक महिनावारीको चक्र जनाउँछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।



महिनावारी चक्रको दिनहरु महिला अनुसार फरक फरक भएतापनि अहिलेको लागी हामी ३२ दिनका प्रयोग गर्छौं । यो प्रकृया दोहोरिहने हुनाले यसलाई चक्र भनिन्छ ।

रातो थोपा भएका कार्डहरुलाई चक्रको १ देखि ५ औं दिन सम्म राख्नुहोस

भन्ने: रातो थोपा भएका कार्डहरुले महिनावारीका दिनहरुलाई जनाउँछन् (रगत बगिरहेका दिनहरु) । महिनावारी हुँदा प्राय:जसो ३ देखि ७ दिनसम्म रगत बग्दछ । यो प्रकृया प्रत्येक महिलामा फरक फरक हुन्छ जुन सामान्य हो ।

सोध्ने : किन महिलाहरुमा प्रत्येक महिना रगत बग्छ ?

भन्ने:

- हरेक महिना महिलाको गर्भाधान हुनकोलागी पाठेघरले निशेचित डिम्बको तयारी गर्छ । यदि महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीटको मिलन भएन भने महिलाको योनीबाट रगत बग्दछ । यसलाई महिनावारी भनिन्छ । यो प्रकृया प्रजनन् उमेरका महिलाहरुमा प्रत्येक महिना दोहोरिरहन्छ ।

तरल पदार्थको थोपा जनाउने कार्डहरुलाई चक्रको ८ देखि १९ औं दिन सम्म राख्नुहोस

भन्ने : यी कार्डहरुले तरल पदार्थको थोपा जनाउछ । प्रत्येक महिना महिलाको योनीबाट तरल पदार्थ निस्कन्छ, जुन महिनावारी चक्रमा हुने सामान्य प्रक्रिया हो । स्वस्थ तरल पदार्थ छ भने यो गन्हाउने, चिलाउने वा यसबाट कुनै दुखाई हुने हुँदैन । स्वस्थ तरल पदार्थ निस्कनु, महिलाले गर्भाधान गर्न सक्ने संकेत हो जुन महिनावारी चक्रको ८ देखि १९ औं दिन सम्म देखिन्छ ।

डिम्ब कार्ड लिनुहोस र १२ दिनमा राख्नुहोस्

भन्ने : महिलाको डिम्बाशयबाट प्रत्येक महिना एउटा डिम्ब निष्कासन हुन्छ । प्राय डिम्ब महिनावारीको बिच्च तिर निस्कन्छ तर कुन दिन निस्कन्छ भनेर थाह पाउन अली गाह्रो हुन्छ ।

शुक्रकीट कार्ड लिनुहोस

भन्ने : पुरुष वा केटाहरु पहिलो पटक वीर्य स्खलन भएको दिनदेखि नै महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्ने पुरुषको क्षमता हुछ । पुरुषहरुले महिलाहरु गर्भाधान गर्ने अवधिमा यौन सम्पर्क नराखेमा वा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरी यौन सम्पर्क गरेमा गर्भधारन हुदैन ।

शुक्रकीट कार्डलाई १३ दिनमा राख्नुहोस्

सोध्ने : डिम्ब निष्काष्सन भएको अवस्थामा यौन सम्पर्क भएर वीर्यसगं मिलन भएमा के हुन्छ ?

भन्ने: यदि वीर्य र डिम्बको मिलन भएमा सो समयमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ।

अव डिम्ब कार्डलाई निकाल्ने र शुक्रकीट कार्डलाई १३ औं दिनमै छोड्ने

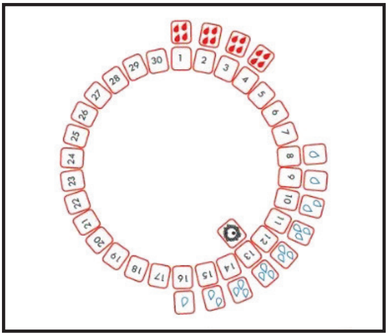
भन्ने : यदि महिलाहरुले गर्भवती हुन सक्ने दिनहरुमा परिवार नियोजानका साधनहरु जस्तै तिन महिने सुई, खाने चक्कि, ईम्पलान्टहरुको प्रयोय गरेमा डिम्ब निष्कासन हुदैन र शुक्रकीटसंग भेट हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

गर्भाधान हुन सक्ने र गर्भाधान हुन नसक्ने दिनहरुबारे बताउने

कार्ड ८ देखि १९ दिन सम्म उभिएका सहभागीहरूको नजिक जानुहोस् र भन्नुहोस् कि यो समयमा महिलाको योनीबाट तरल पदार्थ बग्नुका साथै डिम्ब निस्कन्छ र उनी गर्भवती हुन सक्छिन् । कार्ड २० देखि ३२ दिन को छेउमा उभिएका सहभागीहरूको नजिकमा जानुहोस् र भन्नुहोस् कि यी दिनहरूमा डिम्ब निस्कदैन त्यसै ले पुरुषको शुक्रकीट महिलाको डिम्बसँग मिलन हुन पाउँदैन र महिला गर्भवती हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

ध्यान दिने कुरा : प्राय महिलाहरुमा महिनावारी चक्रको दिनहरु वा रगत बग्ने दिनहरु फरक फरक हुन्छन् जुन सामान्य हो, गर्भवती हुन सक्ने र गर्भवती हुन नसक्ने दिनहरुपनि फरक फरक हुन्छ ।

सबै सहभागीहरूलाई महिनावारी चक्र कार्डहरूको वरिपरि ताली बजाउँदै वा गीत गाउँदै घुम्न लगाउनुहोस् । उनीहरू यसरी घुमिरहेको बेला शुक्रकीटको संकेत भएको कार्डलाई कुनै दिनमा राख्नुहोस् ।



शुक्रकीट अंकित कार्डलाई २२ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो दिनमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । यसको उत्तर हुँदिनन् भन्ने हुन्छ किन कि यो दिनमा डिम्ब निस्कदैन ।

शुक्रकीट अंकित कार्डलाई १५ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो दिनमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । यसको उत्तर हुन्छिन् भन्ने हुन्छ । किनकि यो दिनमा तरल पदार्थ निष्कासन हुन्छ जसले महिला गर्भवती हुन सक्छिन् भन्ने संकेत गर्दछ । डिम्ब अंकित कार्डलाई १२ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो समयमा डिम्ब निष्कासन हुन सक्छ भन्नुहोस् ।

सोध्ने : १५ औं दिनमा गर्भाधान हुन नदिन के के गर्न सकिन्छ ?

उत्तर : त्यस समयमा परिवार नियोजनका साधन कण्डमको प्रयोग गर्न वा यौन सम्पर्क नगर्न सकिन्छ ।

दोहऱ्याउने :

महिलाको महिनावारी चक्रको समयमा कुन कुन दिनहरुमा गर्भाधान हुन सक्ने दिनहरु हुन भन्ने कुरा नबुझ्नेसम्म या प्रक्रिया दोहऱ्याईराख्ने ।

- यो खेललाई सहभागीहरुले गर्भाधान हुने दिनहरुको बारेमा बुझेको निश्चित नभएसम्म पटक पटक खेलाउन सक्नुहुनेछ ।

छलफल :

? महिनावारी चक्र सम्बन्धि कुन जानकारी तपाईका लागि नयाँ वा नौलो थियो ?

? यो कुरा थाह पाएर तपाईको जिवनमा के के कुरामा परीवर्तन हुन सक्छ ?

तपाईले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाई आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?
तपाईलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।