ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న మీ పిల్లల్లో నెలసరి సంబంధిత సవాళ్లు మరియు సాధ్యమైన పరిష్కారాలు

నెలసరి నిర్వహణ
పరిస్థితులు కఠినంగా అనిపించినప్పుడు

నయీ దిశా నుండి ఒక తల్లి సందేశం...

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులకు, పి.ఎం.ఎస్. (నెలసరి ముందు వచ్చే మార్పులు) మరియు నెలసరి సమయంలో పరిస్థితి చాలా కష్టంగా అనిపించవచ్చు. ఈ మార్పులకు ముందుగానే సిద్ధం కావడానికి మీరు చేయగల కొన్ని విషయాలు ఇవి:

- మీ పాప పెరుగుతుందని వారికి చెప్పండి. అది సహజమే అని అర్థం చేయించండి.
- ఇది మహిళల శరీరంలో అమ్మకు జరిగేదానిలానే సహజంగా జరిగే ఒక భాగమని వారికి వివరించండి
- ఈ మార్పులకు మనం ముందుగానే సిద్ధం కావడం, పిల్లలకు అవి సహజమని అర్థం చేయించడం వల్ల యుక్తవయసులోకి మారడం వారికి సులభంగా ఉంటుంది.

అయితే మీ పిల్లలకు నెలసరి గురించి ఎలా చెప్పాలి అంటే సోషల్ స్టోరీలు ఉపయోగించడం ఒక మంచి మార్గం అని చెప్పవచ్చు.

నెలసరి నిర్వహణ సూచనలు

డా. కావ్య ప్రియ వజ్రాల
గైనకాలజిస్ట్

మీ పిల్లలను నెలసరికి ఎలా సిద్ధం చేయాలి

ప్రతి పిల్లలకూ యౌవనదశను అనుభవించే హక్కు ఉంది!

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలు కూడా సాధారణ పిల్లల మాదిరిగానే యౌవనదశను అనుభవించేలా చేయడం సాధ్యమే.

ఇది వారి హక్కు కాబట్టి, నిర్వహించగలిగినంత వరకు నెలసరి సహజంగా కొనసాగేందుకు అవకాశం ఇవ్వడం మన బాధ్యత.

నెలసరిని శాశ్వతంగా నిలిపివేసే మార్గాల గురించి ఆలోచించే ముందు దీనిని పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.

ఈ ప్రక్రియ ఎలా ఉండవచ్చు?

కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రత్యేక అవసరాలున్న పిల్లలు నెలసరిని నిర్వహించడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనవచ్చు. నెలసరి సమయం వారికి మానసికంగాను, శారీరకంగాను కష్టతరంగా అనిపించవచ్చు.

పి.ఎం.ఎస్. అనేది అపోహ కాదు. ప్రీ-మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్(పి.ఎం.ఎస్.) కొందరికి సులభంగా అనిపించినా, మరికొందరికి చాలా బాధాకరంగా ఉండవచ్చు. రక్తస్రావం ప్రారంభమయ్యే ముందే మీ పిల్లలు శారీరక మరియు భావోద్వేగ ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటూ ఉండవచ్చు.

- పొత్తికడుపు నొప్పి
- వెన్నునొప్పి, తలనొప్పి
- కారణం లేకుండా బాధగా అనిపించడం
- అలసట, పనులపై ఆసక్తి తగ్గడం

ఈ ప్రక్రియ ఎలా ఉండవచ్చు?

మీ పిల్లకు పి.ఎం.ఎస్. వల్ల కలిగే ఇబ్బందుల పట్ల మీరు సానుభూతితో ఉండటం ఎంతో ముఖ్యం.

ప్రత్యేకంగా వారు ఏమి అనుభవిస్తున్నారో అర్థం చేసుకోలేకపోవచ్చు లేదా తమ అసౌకర్యాన్ని స్పష్టంగా చెప్పలేకపోవచ్చు. అందువల్ల తల్లిదండ్రులుగా మీ అవగాహన మరియు సహాయం చాలా అవసరం.

నెలసరి నిర్వహించడం కష్టంగా ఉంటే ఏమి చేయాలి?

మీ పిల్లకు అధిక రక్తస్రావం లేదా తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటే, దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకండి. అలాంటి సందర్భాల్లో పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ డిసార్డర్ (పి.సి.ఓ.డి.) కోసం పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం కావచ్చు.

అకస్మాత్తుగా జుట్టు రాలడం, ముఖంపై ఎక్కువగా రోమాలు పెరగడం, చర్మం ఎక్కువ జిడ్డుగా ఉండడం, మొటిమలు రావడం వంటి లక్షణాలను గమనించండి.

నొప్పి తీవ్రంగా మరియు నిరంతరంగా ఉంటే, గైనకాలజిస్టును సంప్రదించి ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి ఇతర అండాశయ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నాయా అని పరీక్ష చేయించాలి.

మీ ఎంపికలను తెలుసుకోండి

నెలసరి నిర్వహణకు అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని ఇతర వాటితో పోలిస్తే ఎక్కువ సహాయం అవసరమయ్యే లేదా ఎక్కువ జాగ్రత్త వహించవలసిన విధానాలు కావచ్చు. అందువల్ల, ముందుగా మీ పిల్లల కోసం సరళమైన మరియు సురక్షితమైన ఎంపికలను పరిశీలించండి.

సందేహం

మీ పిల్లలు నెలసరి సులభంగా నిర్వహించగలుగు తున్నారా?

అవును?
అయితే ఎలాంటి మార్పులు అవసరం లేదు!

మొదటి దశ

లేదు?
ముందుగా ఔషధాలు లేని మార్గాలను ప్రయత్నించండి:

- సరైన ఆహారం తీసుకోవడం
- వ్యాయామం చేయించడం
- తగినంత నీరు తాగించడం

ఫలితం వచ్చిందా?
మీరు సరైన మార్గంలో ఉన్నారు.

తదుపరి దశ

పనిచేయలేదా?
వైద్యపరమైన పరిష్కారాల గురించి మీ గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించండి:

- నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులు
- హార్మోనల్ ఐ.యూ.డి

అన్నీ బాగానే ఉన్నాయా?
అద్భుతం

చివరి దశ

ఇంకా నిర్వహించడం కష్టమా?
మరింత శాశ్వతమైన పరిష్కారం గురించి మీ గైనకాలజిస్ట్‌తో మాట్లాడండి.

పరిస్థితులు చాలా కఠినంగా అనిపించినప్పుడు

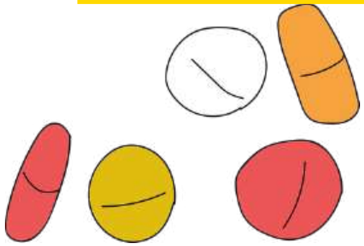
మొదటి దశలో తీసుకోవాల్సిన చర్యలు & తదుపరి దశ ఎంపికలు

అధిక రక్తస్రావం మరియు నొప్పిని నియంత్రించడానికి కొన్ని వైద్యేతర మార్గాలు:

First Resort

ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిలుపుకోవడం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం	తరచుగా నీరు త్రాగడం	చక్కెర&/ ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను నివారించడం, సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోవడం

Next Resort



రక్తస్రావం ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటే లేదా నొప్పి కొనసాగితే, నొప్పి, రక్తస్రావం లేదా మూడ్ మార్పులను తగ్గించడానికి గైనకాలజిస్టు కొన్ని మందులు సూచించవచ్చు.

ఇవి కూడా సరైన ఫలితం ఇవ్వకపోతే, **హార్మోనల్ గర్భాశయ పరికరాన్ని (ఐ.యూ.డి.)** ఉపయోగించాలని సూచించవచ్చు.

ఈ పరికరాన్ని గైనకాలజిస్టు లోకల్ అనస్థీషియాతో అమర్చుతారు మరియు సాధారణంగా ప్రతి 5 సంవత్సరాలకు ఒకసారి మార్చాలి.
ఇది గర్భనిరోధకంగా పనిచేయడమే కాకుండా, రక్తస్రావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
కొన్నిసార్లు నెలసరి పూర్తిగా ఆగిపోవచ్చు.

గమనిక:ఐ.యూ.డి. అమర్చిన తర్వాత సుమారు 30% మహిళల్లో రక్తస్రావం కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది.

చివరి దశలో పరిగణించాల్సిన మార్గాలు

జీవనశైలిలో మార్పులు లేదా వైద్య చికిత్సల ద్వారా సరైన ఫలితం రాకపోతే, మీ గైనకాలజిస్టు పునరుత్పత్తి అవయవాలకు సంబంధించిన శస్త్రచికిత్సను సూచించవచ్చు.

దయచేసి గుర్తుంచుకోండి, ఇలాంటి చర్యలను నెలసరి అనుభవిస్తున్న వ్యక్తి లేదా సంరక్షకుడి ఆరోగ్యం ప్రశ్నర్థకంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.

కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలకు నెలసరిని ఎలా నిర్వహించాలో నేర్పేందుకు సంరక్షకులకు తగిన సమయం ఇవ్వకముందే, వైద్యులు శస్త్రచికిత్సను సూచించే అవకాశం ఉంటుంది.

ఇది ప్రతి సందర్భంలోనూ మీ పిల్లల శ్రేయస్సుకు అనుకూలంగా ఉండకపోవచ్చు.

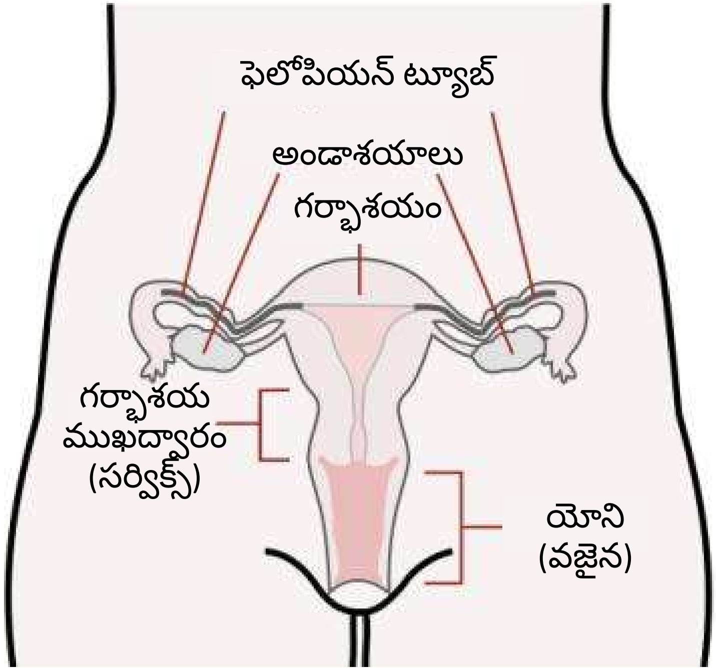
శిక్షణ ప్రక్రియ ప్రారంభంలో కష్టంగా, సమయం తీసుకునేదిగా అనిపించినా, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ వారి ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు దృష్ట్యా ఇది **మరింత సురక్షితమైన మార్గం**గా ఉండవచ్చు.

చివరి దశలో పరిగణించాల్సిన మార్గాలు

కొన్ని తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో శాశ్వత నిర్ణయాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాల్సి రావచ్చు:

- పి.ఎం.ఎస్. / నెలసరి కారణంగా పిల్లలో తీవ్రమైన ప్రవర్తనా మార్పులు కనిపించడం లేదా తమకు తామే హాని చేసుకునే ప్రవర్తన చూపించడం.
- పిల్లలు స్వయంగా తగిన పరిశుభ్రతను నిర్వహించుకోలేకపోవడం.
- మేధో అభివృద్ధిలో ఆలస్యం కారణంగా పిల్లలు పూర్తిగా సంరక్షకులపై ఆధారపడడం, దాంతో సంరక్షకుల ఆరోగ్యం ప్రభావితమవడం.
- ప్రధాన సంరక్షకుల వయస్సు లేదా ఆరోగ్య పరిస్థితి వల్ల నెలసరి సమయంలో అవసరమైన సంరక్షణ అందించలేకపోవడం.
- తగిన పరిశుభ్రతా పరికరాలు లేదా అవసరమైన సహాయం అందించడానికి కుటుంబానికి ఆర్థిక సామర్థ్యం లేకపోవడం.

ప్రజనన అవయవాలను తొలగించడం

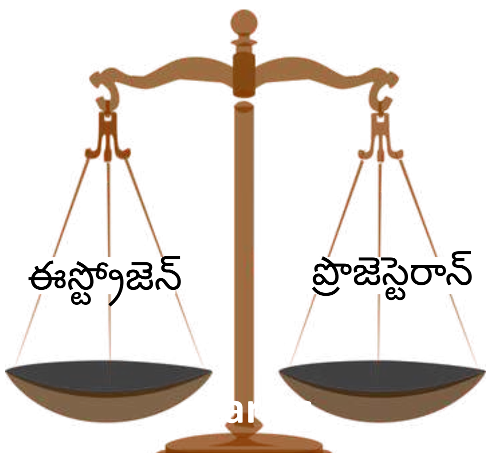


అండాశయాల పనితీరును శాశ్వతంగా నిలిపివేయడానికి 2 మార్గాలు ఉన్నాయి

- పునరుత్పత్తి అవయవాలను తొలగించడం
- హిస్టరెక్టమీ అంటే, గర్భాశయాన్ని తొలగించడం

Diagram Source: Cancer Research UK uploader (Own work) [CC BY-SA 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0)], via Wikimedia Commons

ప్రజనన అవయవాలను తొలగించడం



ప్రభావాలు

పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం అంటే, గర్భాశయ పనితీరు

గుండె, జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధిత తదితర ఇతర శరీర కార్యకలాపాలు

అండాశయాలు ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరాన్ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ రెండు హార్మోన్లు పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యానికి ఎంతో ముఖ్యమైనవి.

ఇవి **గుండె, ఎముకలు మరియు మెదడు పనితీరుపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయి**. అలాగే ఇతర హార్మోన్లు మరియు అవయవాలతో పరస్పర చర్య చేస్తూ, శరీరం మొత్తం సమతుల్యంగా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి.

అండాశయాలను తొలగించడం వల్ల ప్రజనన ఆరోగ్యమే కాకుండా, శరీరంలోని ఇతర ముఖ్యమైన పనితీరుపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది.

అందువల్ల, ఇది మీ పిల్లలకు మేలుకన్నా హానిని ఎక్కువగా కలిగించే అవకాశం ఉంది.

గర్భాశయాన్ని తొలగించడం

భారతదేశంలో, మొదటి నెలసరి వచ్చిన తర్వాత కనీసం 2 సంవత్సరాలు పూర్తయ్యే వరకు హిస్టరెక్టమీ చేయడం సాధారణంగా ప్రోత్సహించబడదు. సాధారణంగా, అండాశయాల పనితీరును శాశ్వతంగా నిలిపివేసే విధానంతో పోలిస్తే గర్భాశయ తొలగింపు శస్త్రచికిత్స (హిస్టరెక్టమీ)ను ఎక్కువగా సిఫారసు చేస్తారు.

అయితే, దీనికి కూడా కొన్ని సమస్యలు ఉన్నాయి. హిస్టరెక్టమీ తర్వాత సంవత్సరాల పాటు క్రింది సమస్యలు కనిపించవచ్చు:

- ఆందోళన, గుండె దడ, చిరాకు మరియు ఇతర సాధారణ అసౌకర్యాలు
- శరీరంలో ఆవిర్లు (హాట్ ఫ్లషెస్), చెమటలు, యోని పొడిబారడం
- అండాశయాలను అలాగే ఉంచినప్పటికీ, అండాశయ హార్మోన్లు తగ్గిపోవడం

దీని వల్ల:

- ముందస్తుగా మెనోపాజ్ రావడం
- గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, నాడీ సంబంధిత సమస్యలు పెరగడం, కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రాణాపాయం కలగడం
- హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ అవసరం కావడం. ఇది ప్రభావాలను కొంత తగ్గించినా పూర్తిగా తొలగించదు. దీర్ఘకాలంలో ఈ చికిత్స వల్ల స్తన క్యాన్సర్ మరియు గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం పెరగవచ్చు.

మీ పిల్లలపై ఏవైనా పరిణామాలు ఉండవచ్చో తెలుసుకోవడానికి తప్పనిసరిగా మీ వైద్యుడితో మాట్లాడండి.

చివరిగా, ఈ ప్రక్రియ సాధారణ మత్తుమందు (జనరల్ అనస్థీషియా)లో నిర్వహించబడుతుంది. దీనికి సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు కూడా తలెత్తవచ్చు. వాటి గురించి కూడా మీ వైద్యుడిని అడగడం మర్చిపోవద్దు.

సమగ్ర అవగాహనతో నిర్ణయాలు తీసుకోండి

మీ పిల్లల శ్రేయస్సుపై ప్రభావం చూపే నిర్ణయాలు తీసుకునే ముందు, ఈ విషయంపై సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తెలుసుకోండి.

Nayi Disha & తల్లిదండ్రులు మీకు సహాయం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు !

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలను పెంచే సమయంలో మీకు వచ్చే సందేహాలకు, నయీ దిశా తల్లిదండ్రుల వాట్సాప్ గ్రూపులు మరియు సపోర్ట్ గ్రూపులు మీతోనే ఉన్నాయి.

పేరెంట్స్ కమ్యూనిటీలో చేరడానికి లేదా మరిన్ని వివరాల కోసం, contactus@nayi-disha.org కు పంపండి & www.nayi-disha.org ను సందర్శించండి. మీ పిల్లల నెలసరి సమయంలో సంరక్షణ మరియు ఆరోగ్యం గురించి మరిన్ని వనరులు పొందండి.

మీకు ఎప్పుడైనా ఆందోళనగా అనిపిస్తే, ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొని తమ పిల్లలను అభివృద్ధి దిశగా నడిపించిన నయీ దిశా తల్లిదండ్రులను సంప్రదించండి.

ఇది సాధ్యమే — మీకు సహాయం చేయడానికి మేము మీతో ఉన్నాము!

Nayi Disha