ప్రత్యేక అవసరాలున్న అమ్మాయిల్లో నెలసరి సవాళ్లు
మరియు
సాధ్యమైన పరిష్కారాలు

పరిశుభ్రమైన నెలసరి నిర్వహణ
పరిస్థితులు కఠినంగా అనిపించినప్పుడు ఏమి చేయాలి

నయీ దిశా నుండి ఒక తల్లి సందేశం...

ప్రత్యేక అవసరాలున్న 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

డా. సునీత దేశ్ పాండే
స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్

మీ పిల్లల్లో నెలసరి సంరక్షణను సులభంగా నిర్వహించేందుకు ఆచరణాత్మక సూచనలు

ప్రాథమిక వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో ప్రారంభించండి

మీ పిల్లలకు ఇప్పటికే **రోజువారీ పరిశుభ్రత** అలవాట్లు ఉంటే, ఈ సమయంలో **ప్రత్యేక సంరక్షణ దినచర్య**ను అలవాటు చేసుకోవడం సులభంగా ఉంటుంది.

వారు ఈ విషయాలు చేయగలగాలి:

- రోజూ స్వయంగా స్నానం చేయడం
- ప్రతిరోజూ తమ దుస్తులు మరియు లోదుస్తులను మార్చుకోవడం.
- మూత్ర విసర్జన తర్వాత ప్రైవేట్ భాగాలను శుభ్రం చేసుకోవడం
- టాయిలెట్ ఉపయోగించిన ప్రతి సారి చేతులు కడిగి తుడుచుకోవడం
- రోజంతా శుభ్రంగా ఉండడం

నులిపురుగుల నివారణ తప్పనిసరి

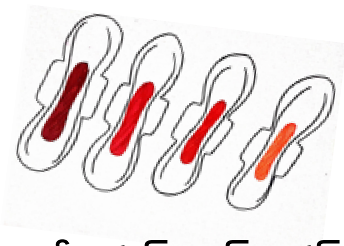
క్రిములు మట్టి, కలుషిత నీరు, కలుషిత ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు మరియు పోషకాలు సరిగా అందకుండా చేస్తాయి. దీని వల్ల **పోషక లోపాలు, ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి.**

పాఠశాలకు వెళ్లే పిల్లలు మరియు వారిని చూసుకునే పెద్దలు కూడా ప్రతి 6 నెలలకు ఒకసారి నులిపురుగుల మందులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇది సమర్థవంతమైన మరియు సిఫార్సు చేయబడిన నివారణ చర్య.

ఇది ఒక సురక్షితమైన మరియు సులభమైన విధానం — వైద్యుడు సూచించిన మందులను తీసుకోవడం ద్వారా ఈ ప్రక్రియ సులభంగా పూర్తవుతుంది.

ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల విషయంలో జాగ్రత్త

ఈ సమయంలో రక్తస్రావం రంగు ఎరుపు లేదా ముదురు ఎరుపు రంగుల్లో ఉంటుంది.
మొదటిసారి నెలసరి వచ్చిన సమయంలో మొదటి 1–2 రోజుల్లో స్వల్పంగా దురద ఉండవచ్చు.



కానీ ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి:

- తెల్లటి స్రావం కనిపించడం
- జననాంగాల వద్ద దురద
- మూత్ర విసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన మంట ఉండటం.

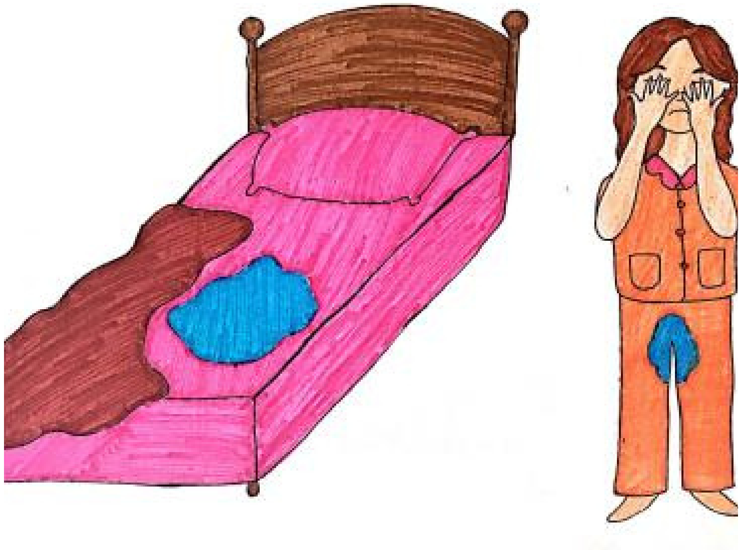
ఇది రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల వస్తుంది.
ఇన్ఫెక్షన్ మూత్రాశయం లేదా గర్భాశయానికి వ్యాపించే అవకాశం ఉంది.

దురద 2 రోజులకు మించి ఉంటే, తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
ఇది ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా వచ్చిందా లేదా మొదటి నెలసరి ప్రారంభం వల్ల వచ్చిందా అనే విషయాన్ని తెలుసుకోండి.

పక్క తడపటాన్ని (బెడ్ వెట్టింగ్) ను ఎలా నియంత్రించాలి?

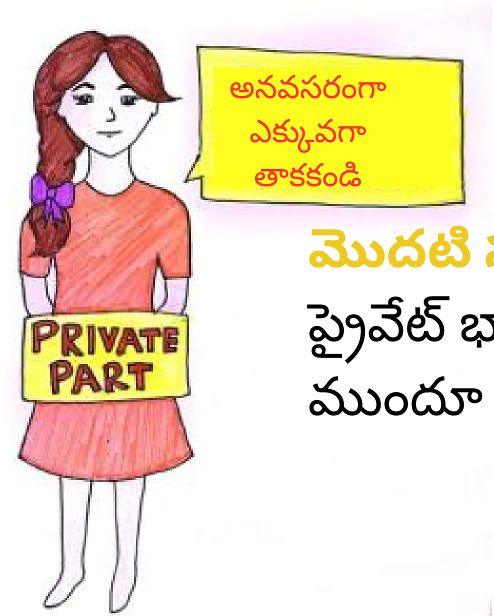
తరచుగా పక్క తడపడం (బెడ్ వెట్టింగ్) వల్ల మూత్ర సంబంధిత ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

- బెడ్ వెట్టింగ్‌ను తగ్గించేందుకు ఒక క్రమబద్ధమైన శిక్షణతో కూడిన దినచర్యను ప్రారంభించండి.
- నిద్రకు ముందు మీ పిల్లలు **తక్కువ ద్రవాలు తీసుకునేలా చూడండి.**
- సహజ చికిత్సగా కొద్దిగా **తేనె** ఇవ్వవచ్చు.
- అవసరమైతే, **రాత్రి మధ్యలో లేచి టాయిలెట్ ఉపయోగించడానికి అలారం పెట్టి అలవాటు చేయండి.**
- **మూత్రాశయ కండరాలను బలపరిచే వ్యాయామాలు లేదా ఇతర శారీరక వ్యాయామాలు** చేయించండి.



5 ముఖ్యమైన సూచనలు

దృశ్య సూచనలను ఉపయోగించి, పరిశుభ్రమైన నెలసరి సంరక్షణకు సంబంధించిన 5 ముఖ్యమైన విషయాలను మీ పిల్లలు అర్థం చేసుకునేలా చేయండి.



మొదటి సూచన

ప్రైవేట్ భాగాలను ఎక్కువగా తాకకండి. తాకే ముందూ తరువాత చేతులు కడగాలి.

రెండవ సూచన

ప్రైవేట్ భాగాల్లో ఏ వస్తువులు పెట్టకండి.

5 ముఖ్యమైన సూచనలు

మూడవ సూచన

లోదుస్తులు ఉతికేటప్పుడు తక్కువ డిటర్జెంట్ ఉపయోగించండి.

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న కొందరి పిల్లలకు చర్మం సున్నితంగా ఉండే సమస్యలు ఉండవచ్చు.

డెట్టాల్, సావ్లాన్ వంటి యాంటీ సెప్టిక్ ద్రవాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించవద్దు; ఇవి జననాంగాల వంటి సున్నితమైన ప్రాంతాల్లోని చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు లేదా అసౌకర్యాన్ని కలిగించవచ్చు.

అమ్మాయిల లోదుస్తులు విడిగా ఉతకడం మంచిది.

5 ముఖ్యమైన సూచనలు

నాలగవ సూచన

రోజుకు కనీసం రెండుసార్లు లోదుస్తులు మరియు ప్యాడ్ మార్చుకోవాలి

ఐదవ సూచన

ఈ మూడు ప్రాంతాల్లో దురద వచ్చినా గోకవద్దు. గోకడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ రావచ్చు.

అమ్మను చూసి నేర్చుకోవడం

పిల్లలు ఎక్కువగా అనుకరణ ద్వారా నేర్చుకుంటారు. **మీ పిల్లలు చూసేలా మీరు మంచి పరిశుభ్రత అలవాట్లు పాటించండి.** వారు మీనుంచి నేర్చుకుంటారు.

మీరు వారికి ఆదర్శంగా ఉండండి.

వారికి మార్గనిర్దేశనం చేయండి.

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.