ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో నెలసరి సవాళ్లు & సాధ్యమైన పరిష్కారాలు

నెలసరిలో వచ్చే భావోద్వేగ మార్పులు

ప్రీ-మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (PMS) ను ఎలా ఎదుర్కోవాలి?

నయీ దిశా నుండి ఒక తల్లి సందేశం...

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులకు, PMS 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.

ప్రీ-మెన్స్ట్రుయల్ సిండ్రోమ్(PMS) నిర్వహణ

డా. కావ్య ప్రియ వజ్రాల

గైనకాలజిస్ట్

డా. సునీత దేశ్ పాండే

స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్

మీ పిల్లల్లో నెలసరికి ముందు ఆరోగ్యాన్ని చూసుకునేందుకు ఆచరణాత్మక సూచనలు

PMS అంటే ఏమిటి?

ప్రీ-మెన్స్ట్రువల్ సింద్రోమ్ (PMS) అనేది ప్రతి నెలసరికి ముందు 7–14 రోజుల్లో జరిగే హార్మోన్ల మార్పులు. సాధారణంగా ఈ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి:

- అలసట
- నొప్పి / అసౌకర్యాన్ని తట్టుకునే సామర్థ్యం తగ్గడం
- దిగులు లేదా బాధ
- తలనొప్పి
- నడుము నొప్పి
- కడుపులో ఉబ్బరం (బ్లోటింగ్)
- వేళ్లు మరియు మడమల వద్ద వాపు
- వక్షోజాలలో నొప్పి

ప్రతి ఒక్కరికి ఇవే లక్షణాలు ఉండవలసిన అవసరం లేదు.
PMS ప్రతి ఒక్కరిలో తీవ్రత భిన్నంగా ఉంటుంది. కొందరికి కొద్దిగా ఉండొచ్చు, మరికొందరికి ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు.

మాట్లాడలేని (నాన్-వెర్బల్) పిల్లలకు, సహాయం కోరలేకపోవడం వల్ల ఈ సమయంలో అదనపు సవాళ్లు ఎదురవచ్చు.

దీనికి కారణం ఏమిటి?

ప్రతి నెలా, మెదడు విడుదల చేసే హార్మోన్లు శరీరంలో నెలసరి ప్రక్రియను నియంత్రిస్తాయి. ఇవి రక్తస్రావాన్ని మాత్రమే కాకుండా, ఇతర శరీర పనితీరులపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ ప్రభావాల వల్లే PMS లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

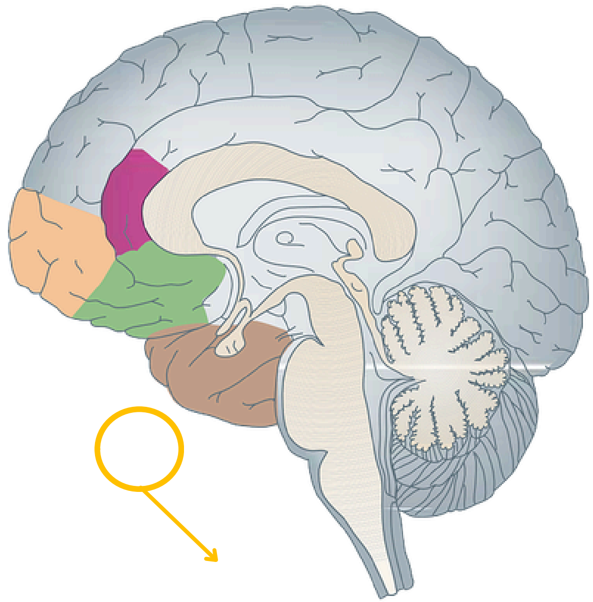
సాధారణంగా కనిపించే హార్మోన్ల మార్పులు:

- ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు పెరగడం
- ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు తగ్గడం

→ ఈస్ట్రోజెన్ : ప్రొజెస్టెరాన్ నిష్పత్తి పెరుగుతుంది

- థైరాయిడ్ పనితీరు తగ్గే అవకాశం
- ప్రోలాక్టిన్ స్థాయిలు పెరగడం

లక్షణాలు తీవ్రమై, ఎక్కువగా దిగులు లేదా తీవ్రమైన మూడ్ మార్పులు ఉంటే, దాన్ని **ప్రీ-మెన్స్ట్రువల్ డైస్ఫోరిక్ డిసార్డర్** అంటారు.



పిట్యూటరీ గ్రంధి లో విడుదలయ్యే LH మరియు FSH హార్మోన్లు ఈస్ట్రోజెన్ మరియు ప్రొజెస్టెరోన్ ఉత్పత్తిని నియంత్రిస్తాయి.

PMS ను సులభంగా నిర్వహించుకునే మార్గాలు ఏమిటి?

- ఉప్పు / తీపి / కారంగా ఉన్న ఆహారం తగ్గించండి. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి, కానీ కెఫీన్ ను తగ్గించండి.
- చాక్లెట్ తినాలనిపిస్తే, శరీరానికి మెగ్నీషియం అవసరమని అర్థం. డార్క్ చాక్లెట్ లేదా మెగ్నీషియం ఉన్న ఆహారం తీసుకోవచ్చు.
- ఈ సమయంలో శరీరంలో ఐరన్ తగ్గుతుంది. బెల్లం, ఆకుకూరలు, ఖర్జూరాలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ తినాలి.
- కాల్షియం కోసం పాలు, గుడ్లు, రాగులు తీసుకోవాలి.
- ఎక్కువసేపు ఆకలిగా ఉండకండి. పండ్లు లేదా డ్రై ఫ్రూట్స్ తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలో చక్కెర స్థాయి సరిగా ఉంటుంది.
- అవసరమైతే వైద్యుల సలహాతో విటమిన్ D, B6, B12, ఒమేగా-3 వంటి సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవచ్చు.

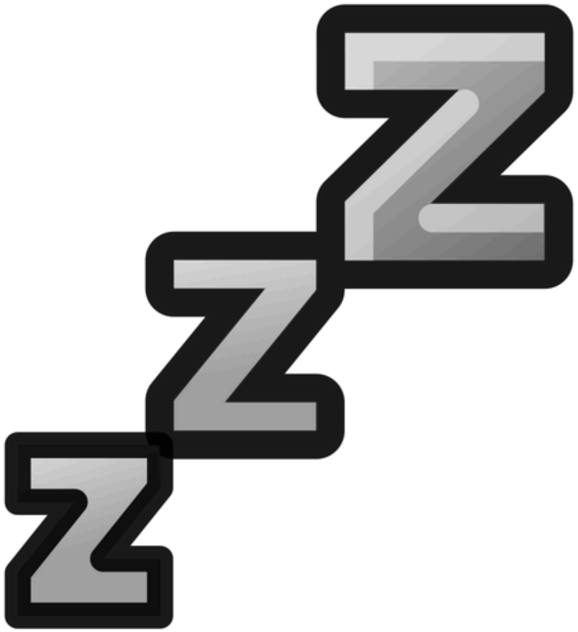
PMS ను సులభంగా నిర్వహించుకునే మార్గాలు ఏమిటి?

- నియమిత వ్యాయామం అలసట మరియు కండరాల నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.
- ఏరోబిక్స్, డాన్స్, యోగా వంటి వ్యాయామాలు మంచి అలవాట్లు.
- నెలసరి రోజుల్లో వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలో ఎండార్ఫిన్స్ విడుదలవుతాయి. ఇవి ఒత్తిడిని తగ్గించి మూడ్ మరియు నిద్రను మెరుగుపరుస్తాయి.
- వెన్నెముక మరియు పొట్ట భాగాన్ని బలపరచే వ్యాయామాలు కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

PMS ను సులభంగా నిర్వహించుకునే మార్గాలు ఏమిటి?

- మంచి ఆరోగ్యానికి తగినంత నిద్ర చాలా ముఖ్యము
- నెలసరిలో రోజుకు కనీసం 8 గంటల నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి.
- ఈ సమయంలో ఎక్కువ పనులతో ఒత్తిడి పడకుండా చూడండి.
- నిర్ణీత సమయానికి నిద్రపోవడం, లేవడం అలవాటు చేస్తే శరీరం దాని ఆశించిన షెడ్యూల్‌కు సిద్ధంగా ఉంచుతుంది.

నిద్ర



పని ఒత్తిడి ఎక్కువ ఉన్న రోజుల్లో పిల్లలకు ఒత్తిడిని నిర్వహించే విధానాలు మరియు విశ్రాంతి పద్ధతులు నేర్పించండి

PMS ను సులభంగా నిర్వహించుకునే మార్గాలు ఏమిటి?

సంరక్షకుల సానుభూతి చాలా ముఖ్యమైనది

పిల్లలందరిలో అంటే వారు సాధారణమైనా లేదా ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్నవారైనా, ఈ సమయంలో భావోద్వేగ మార్పుల (మూడ్ స్వింగ్స్)ను అనుభవిస్తారు.

యుక్తవయసులో హార్మోన్ల మార్పులు సాధారణ పిల్లలలోనూ, ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలోనూ స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

ప్రత్యేక అవసరాలున్న పిల్లల విషయంలో, ఈ మార్పులు మరింత అసౌకర్యం మరియు మానసిక ఒత్తిడికి దారితీయవచ్చు.

సానుభూతి అత్యంత కీలకం, ముఖ్యంగా ప్రత్యేక అవసరాలున్న ఉన్న పిల్లల కోసం. సరైన కమ్యూనికేషన్ లేకపోతే, ఇప్పటికే ఉన్న పరిస్థితి మరింత కష్టంగా మారవచ్చు.

సంరక్షకుడిగా మీ మొదటి అడుగు ఏమిటంటే, మీ ప్రత్యేక పిల్లల భావోద్వేగ అవసరాలు, యుక్తవయసులో ఉన్న ఇతర పిల్లలలాగానే ఉంటాయని గుర్తించడం. అందుకే, వారికి అవసరమైనది సానుభూతి.

PMS ను సులభంగా నిర్వహించుకునే మార్గాలు ఏమిటి?

విశ్రాంతి

- ఆర్ట్స్ & క్రాఫ్ట్స్ వంటి కార్యకలాపాలు ఈ సమయంలో పిల్లల దృష్టిని మరల్చడంలో సహాయపడతాయి. వారు చేసిన సృజనాత్మక పనుల ఫలితాలను చూడటం వల్ల వారి మూడ్ మెరుగుపడుతుంది.
- వంట చేయడం, బేకింగ్ చేయడం లేదా **ప్రణాళికతో చేసే ఇతర కార్యకలాపాలు** ప్రయత్నించండి.
- ప్రశాంతమైన సంగీతం **శ్వాసను సడలించి, గుండె స్పందనను నెమ్మదిగా చేస్తుంది.**
- మీ పిల్లలకు ఎటువంటి పరిస్థితులు ప్రశాంతతను కలిగిస్తాయో గమనించండి.

తీవ్రమైన మూడ్ స్వింగ్స్ ఉంటే?

PMS తో పాటు తీవ్రమైన డిప్రెషన్ ఉంటే, దాన్ని **ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ డైస్ఫోరిక్ డిసార్డర్ (PMDD)** అంటారు.

నియంత్రణలో లేని మూడ్ మార్పులు ఉంటే, డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మీ పిల్లలకు నోటి ద్వారా తీసుకునే కాంట్రాసెప్టివ్ మాత్రలు (ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్) సరిపోతాయా అని తెలుసుకోండి.
జాగ్రత్త వీటికి ఈ దుష్ప్రభావాలు ఉండవచ్చు:

- తలనొప్పి
- వాంతులు
- స్పాటింగ్
- బరువు పెరగడం

కాంట్రాసెప్టివ్ మాత్రలను చాలా జాగ్రత్తగా వాడాలి. డాక్టర్ సూచించిన మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. వైద్యుల పర్యవేక్షణలో తీసుకుంటే, అవి హానికరం కావు.

PMS ను నిర్వహించడం కష్టంగా అనిపించినప్పుడు, తప్పనిసరిగా వైద్య సహాయం పొందండి.

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.