నెలసరి సమయంలో వచ్చే సవాళ్లు మరియు సాధ్యమైన పరిష్కారాలు

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న మీ పిల్లల కోసం

యుక్తవయసు

మీ పిల్లలను ఈ మార్పులకు సిద్ధం చేయడం

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 పిల్లలకు వారు పెరుగుతున్నారని 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.

యుక్తవయసు కు సిద్ధం చేసే సూచనలు

డా. కావ్య ప్రియ వజ్రాల

గైనకాలజిస్ట్

మీ పిల్లకు ముందుగానే ఎలా తెలియజేయాలి?

అమ్మాయిల్లో యుక్తవయసు దశను అర్థం చేసుకోవడం

మీ పిల్లల శరీరంలో ఈ సమయంలో కొన్ని మార్పులు జరుగుతాయి. పిల్లల ప్రత్యేక అవసరాల కారణంగా ఈ మార్పుల్లో కొన్ని వారికి సవాలుగా అనిపించవచ్చు.

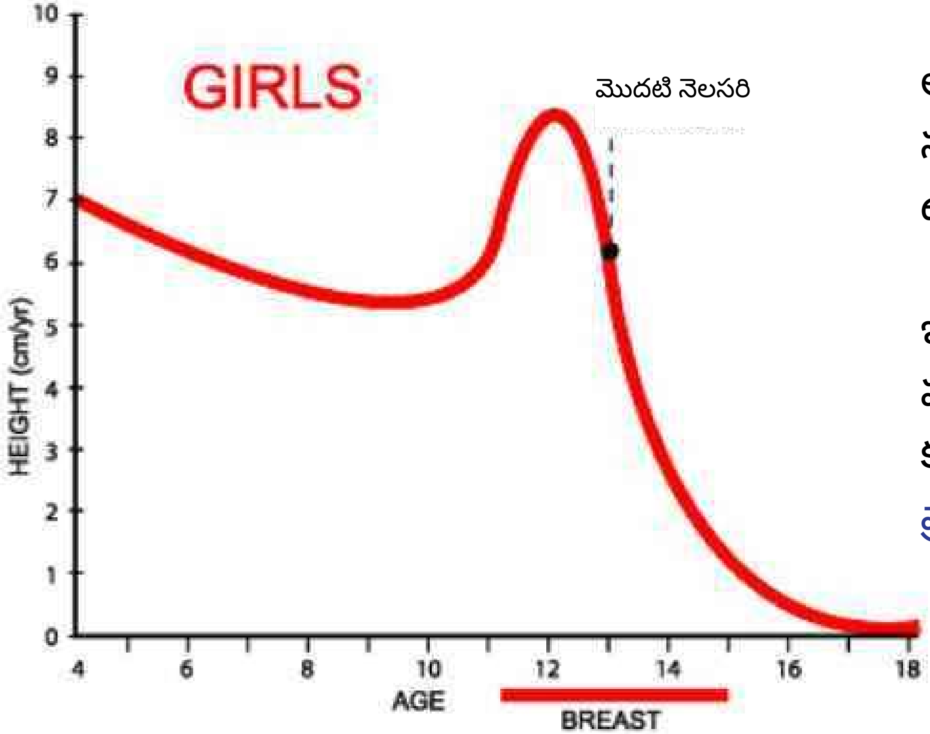
యౌవన దశ (యుక్తవయసు) లో ముఖ్యంగా కనిపించే మార్పులు ఇవి:

- శరీరంపై రోమాలు పెరగడం మరియు శరీర వాసనలో మార్పులు
- వక్షోజాల అభివృద్ధి
- మొటిమలు
- మొదటి నెలసరి
- ప్రతి నెల వచ్చే చిరాకు, అలసట వంటి పి.ఎం.ఎస్ లక్షణాలు.

ఈ మార్పులను మీ పిల్లలు గుర్తించి అంగీకరించేందుకు సహాయం చేయడం చాలా ముఖ్యం.

ఇది ఎప్పుడు ప్రారంభమవుతుంది?

మొదటి నెలసరి ఎప్పుడు ప్రారంభమవుతుందో జీవశాస్త్ర సంబంధిత కారణాలు నిర్ణయిస్తాయి. సాధారణ పిల్లలతో పోలిస్తే అభివృద్ధిలో ఆలస్యం ఉన్న పిల్లల్లో నెలసరి కొంచెం ఆలస్యంగా ప్రారంభమవుతుంది.



సాధారణంగా ఇది 10 నుండి 14 సంవత్సరాల మధ్య జరుగుతుంది.

అత్యధికంగా అయితే, మొదటి నెలసరి 16 సంవత్సరాల వరకు ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

ఇటీవలి కాలంలో ఆహారంలో ఉండే హార్మోన్లలా పనిచేసే కాలుష్య పదార్థాల కారణంగా, అందరి పిల్లల్లో కూడా యుక్తవయసు కొంత ముందుగానే ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉంది.

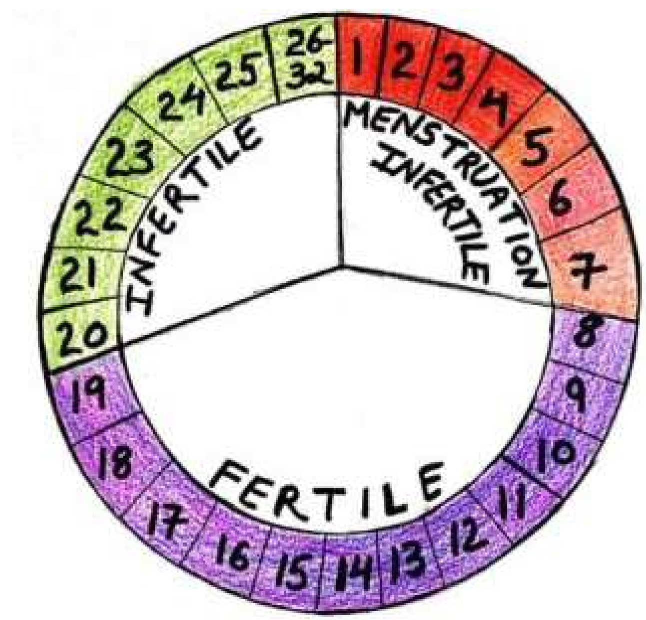
నెలసరి/రుతుక్రమం

ప్రతి ఒక్కరి నెలసరి/రుతుక్రమం వేర్వేరుగా ఉంటుంది.

చాలా సందర్భాల్లో **నెలసరి 21–30 రోజుల మధ్య ఉంటుంది**.
గరిష్టంగా 40 రోజుల వరకు ఉండవచ్చు.

సాధారణంగా **రక్తస్రావం 1 నుండి 7 రోజుల వరకు కొనసాగుతుంది.**

మొదటి రోజుల్లో రక్తస్రావం ఎక్కువగా ఉంటుంది,
చివరి రోజులకు చేరుకునే కొద్దీ తగ్గుతుంది.



రక్తస్రావం ఎక్కువగా ఉన్న రోజుల్లో రోజుకు 4–7 సార్లు ప్యాడ్ మార్చడం సాధారణమే. రక్తస్రావం ఎలా ఉన్నా, ఆరోగ్యకరంగా ఉండేందుకు **ప్రతి 5 గంటలకు ఒకసారి ప్యాడ్ మార్చడం మంచిది**.

గమనిక: నెలసరి సమయంలో మీ పిల్లలకు **తీవ్రమైన నొప్పి** లేదా **రక్తపు గడ్డలు ఎక్కువగా కనిపిస్తే**, దయచేసి డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.

చేయాల్సిన 7 విషయాలు - # 1. ముందుగానే ప్రారంభించండి

చిన్న వయసు నుంచే మీ పిల్లలకు **వారి శరీరం గురించి తెలియజేయండి**.

వారి వ్యక్తిగత అవయవాల పేర్లు, అవి ఉన్న స్థానం మరియు వాటి పనితీరును వారికి నేర్పండి.

తర్వాత **గోప్యత** (ప్రైవసీ) అనే భావనను పరిచయం చేయండి.
రోజువారీ పరిస్థితులు లేదా సోషల్ స్టోరీలు ఉపయోగించి ఈ 2 విషయాలను వివరించండి:

- బాత్రూమ్‌కు వెళ్లేటప్పుడు లేదా దుస్తులు మార్చుకునేటప్పుడు తలుపులు వేసుకోవడం.
- బయట ఉన్నప్పుడు వ్యక్తిగత భాగాలను కప్పి ఉంచడం.

2. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించండి

ఆత్మగౌరవం మరియు ఆత్మవిశ్వాసం పిల్లల శ్రేయస్సుకు చాలా ముఖ్యమైనవి.

పిల్లలందరికీ ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్నా లేకపోయినా, తమ చుట్టూ ఉన్న సంరక్షకులు మరియు పెద్దల నుంచి **మద్దతు అవసరం**.

- మీరు చూడాలనుకునే ప్రవర్తనను గుర్తించి ప్రశంసించండి.

ఇలా చేయడం వల్ల వారికి ఉత్సాహం పెరిగి, ఆ **ప్రవర్తనను కొనసాగించడానికి ప్రేరణ** లభిస్తుంది.

- వారు తమ ఆలోచనలు మరియు అభిప్రాయాలను స్వేచ్ఛగా చెప్పేలా ప్రోత్సహించండి.

ప్రతి ఒక్క పిల్లలను ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తిగా **గౌరవించండి.**
ఇది వారికి ఆత్మగౌరవం మరియు విలువైన భావనను కలిగిస్తుంది.

3.తమను తాము చూసుకోవడం కూడా స్వీయ వ్యక్తీకరణే

మీ పిల్లలు తమకు నచ్చిన దుస్తులు, మేకప్, హెయిర్‌స్టైల్‌లలో **తమను తాము చూసుకునేలా ప్రోత్సహించండి.**

దీనివలన తమ గురించి **సానుకూల దృక్పథం ఏర్పడుతుంది.**

ఈ స్వేచ్ఛను వారికి ఇవ్వడం వల్ల

- వారి ఆత్మగౌరవం నిలబెట్టబడుతుంది
- ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది
- వారు శాంతంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది.

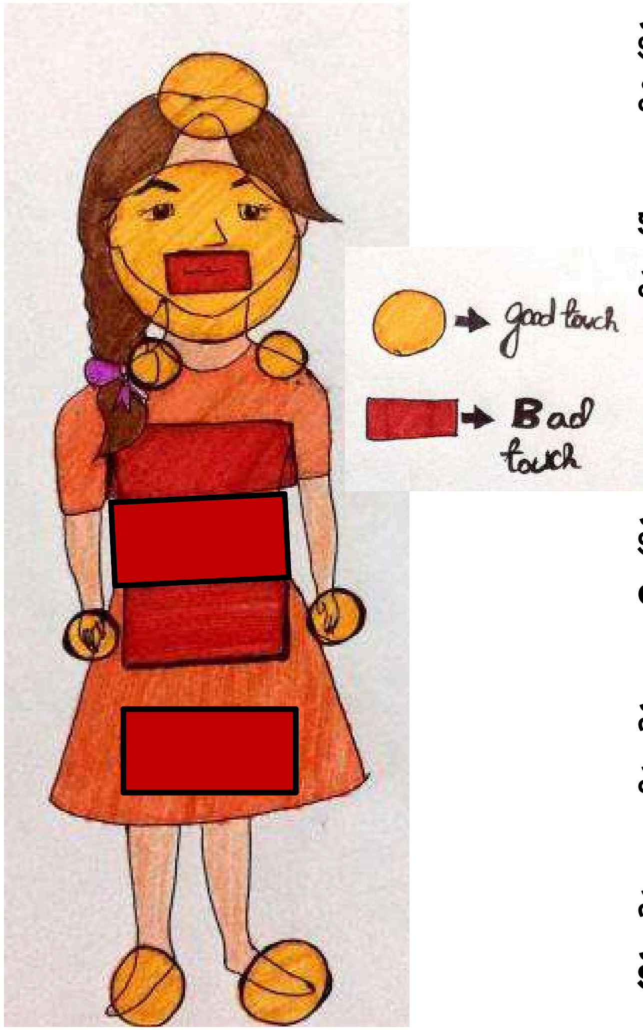
#4. పిల్లలు స్వయంగా చేయడానికి అవకాశం ఇవ్వండి

మనకు పనులు చేసుకునే అవకాశాన్ని ఇస్తేనే స్వతంత్రంగా ఉండటం నేర్చుకోగలం.

మీ పిల్లలు స్వతంత్రంగా మారేందుకు వారికి ఈ అవకాశాలు ఇవ్వండి:

- చిన్న వయసు నుంచే తమకు నచ్చినవి, నచ్చనివి స్పష్టంగా చెప్పేలా ప్రోత్సహించండి.
- పళ్ళు తోముకోవడం, స్నానం చేయడం వంటి రోజువారీ పనులను తామే చేసుకునేలా ప్రోత్సహించండి.
- బాత్రూమ్ ఉపయోగించిన తర్వాత తమను తాము శుభ్రం చేసుకోవడం నేర్పండి.
- స్నానం చేసే సమయంలో కూడా వ్యక్తిగత భాగాలను బాగా శుభ్రం చేసుకోవడం ముఖ్యమని వారికి చెప్పండి.

#5. స్వీయ రక్షణ



ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలు వారు అమ్మాయిలైనా, అబ్బాయిలైనా వివిధ రకాల వేధింపులకు ఎక్కువగా గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది,

కాబట్టి, మీ పిల్లలకు ఈ విషయాల్లో అవగాహన కల్పించడం చాలా ముఖ్యము:

- శారీరక / శరీర హద్దులు

ప్రతి స్పర్శను ముఖ్యంగా **అసౌకర్యంగా అనిపించే స్పర్శను వారు అంగీకరించాల్సిన అవసరం లేదని వివరించండి**.

సురక్షితమైన స్పర్శ (గుడ్ టచ్) మరియు అసౌకర్యమైన స్పర్శ (బ్యాడ్ టచ్) మధ్య తేడాను వారికి నేర్పండి.

నమ్మకాన్ని పెంపొందించండి. ఎవరైనా వారికి **అసౌకర్యంగా అనిపించేలా ప్రవర్తిస్తే, వెంటనే మీ దగ్గరకు వచ్చి చెప్పమని వారికి తెలియజేయండి**.

#5. స్వీయ రక్షణ

భావోద్వేగ / సామాజిక హద్దులు

వేధింపులు ఎప్పుడూ స్పర్శతోనే జరుగుతుంది అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. అది మాటల ద్వారా లేదా కొన్ని పరిస్థితుల వలన కూడా జరగవచ్చు.

మీ పిల్లలకు అసౌకర్యంగా అనిపించే **సంభాషణలు లేదా పరిస్థితుల్లో రాజీపడవలసిన అవసరం లేదని నేర్పండి**.

సోషల్ స్టోరీలను ఉపయోగించి, అశ్లీల విషయాలు చూపించడం, అవమానించడం, వారి పరిస్థితిని అనుకరించమని చెప్పడం లేదా ఇతర విధాలుగా వేధించడం వంటి వాటి గురించి వారికి అవగాహన కల్పించండి.

మీ పిల్లలు ఎక్కువగా తెలుసుకుంటే, వారు **తమను తాము రక్షించుకునే సామర్థ్యం** కూడా పెరుగుతుంది. మాట్లాడలేని పిల్లలు తమ **అసౌకర్యాన్ని** ఎలా వ్యక్తపరచవచ్చో గమనించి, ఎప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండండి.

#6. దృశ్య సహాయకాలు

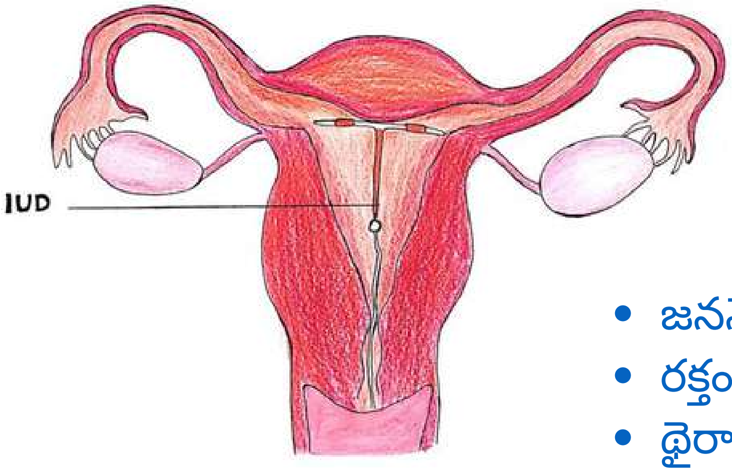
పిల్లలకు స్వీయ సంరక్షణ చర్యల దశలను మరియు వాటికి సంబంధించిన పదాలను అర్థమయ్యేలా చిత్రాల క్రమాన్ని ఉపయోగించండి.

ఉదాహరణకు, **ఎరుపు** రంగును రక్తంతో అనుసంధానంగా చూపండి. దీంతో రక్తస్రావం ప్రారంభమైనప్పుడు మీ పిల్లలు అది గుర్తించడానికి సులభంగా ఉంటుంది.

ఆహారం అవసరం కావడం లేదా చెమట పట్టడం లాగానే నెలసరిని కూడా **సహజ శరీర క్రియలలో ఒకటిగా సాధారణం**గా చూడాలి.

7 . అధిక రక్తస్రావం ఉన్నప్పుడు ఏమి చేయాలి?

నెలసరి సమయంలో **అధిక రక్తస్రావం (మెనోరాజియా)** జరగడానికి కొన్ని కారణాలు ఉండవచ్చు:



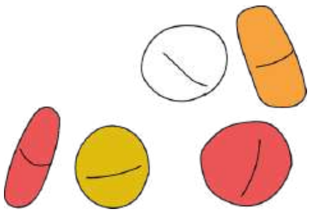
- జననేంద్రియ క్షయ వ్యాధి (టి.బి) సంక్రమణ
- రక్తం లో ప్లేట్‌లెట్ల పరిస్థితి
- థైరాయిడ్ తక్కువగా పనిచేయడం (హైపోథైరాయిడిజం)/ థైరాయిడ్ ఎక్కువగా పనిచేయడం (హైపర్ థైరాయిడిజం)

7 . అధిక రక్తస్రావం ఉన్నప్పుడు ఏమి చేయాలి?

అధిక రక్తస్రావం మరియు నొప్పిని నియంత్రించడానికి కొన్ని వైద్యేతర మార్గాలు:

మొదట చేయవలసినవి

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



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.

తరువాత చేయవలసినవి

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.

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.