ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న మీ పిల్లల్లో నెలసరి సంబంధిత సవాళ్లు మరియు సాధ్యమైన పరిష్కారాలు

నెలసరి నిర్వహణను సులభం చేయడం కోసం
ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ (ఓ.టి.)

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.

ఆక్యుపేషనల్ థెరపీకి సంబంధించిన 6 సూచనలు

స్నేహాల్ విద్య

ఆక్యుపేషనల్ థెరపిస్ట్

స్నిగ్ధ ఇందుకూరి

బిహేవియర్ థెరపిస్ట్

మీ పిల్లల నెలసరి నిర్వహణకు ఉపయోగకరమైన సూచనలు

1. సౌకర్యం

సానిటరీ ప్యాడ్‌లను ఎంపిక చేసే సమయంలో, మీ పిల్లలకు ఉన్న ప్రత్యేక సెన్సరీ (ఇంద్రియ) అవసరాలను తప్పనిసరిగా పరిగణలోకి తీసుకోండి.

మీ పిల్లలకు మృదువైన దూది వంటి స్పర్శ ఇష్టమా?
సువాసన వల్ల అసౌకర్యం కలుగుతుందా?
నెట్ లైనింగ్ ఉన్న ప్యాడ్‌తో సౌకర్యంగా ఉంటారా?

గుర్తుంచుకోండి: ఈ నెల ఒక బ్రాండ్ నచ్చిందని, ప్రతి సారి అదే బ్రాండ్ సరిపోతుందని అనుకోవద్దు.

2 - సులభంగా అందుబాటులో ఉండేలా చూడడం

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న చాలా మంది పిల్లలు **అలవాట్లు మరియు దినచర్యల విషయంలో క్రమబద్ధంగా ఉంటారు**. వస్తువుల స్థానం మారితే వారు సులభంగా అలవాటు పడకపోవచ్చు.

ప్యాడ్‌లను మీ పిల్లలు సులభంగా తీసుకోగలిగే చోట ఉంచండి.

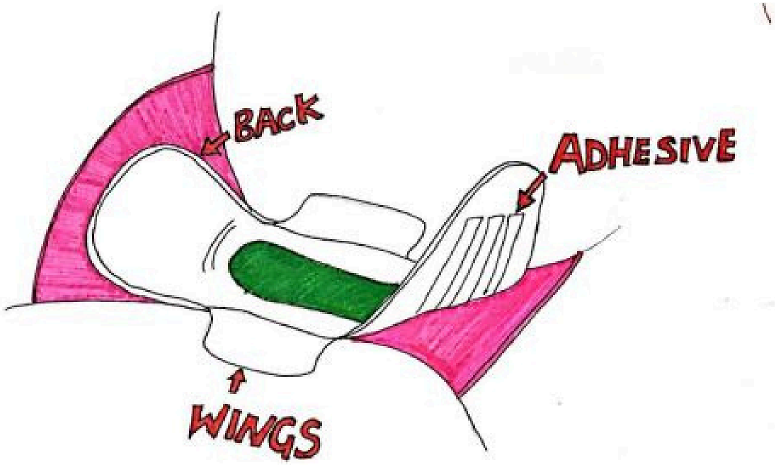
ఇదే విధంగా **లోదుస్తులు, టిష్యూలు, సబ్బు** వంటి ఇతర పరిశుభ్రత సామగ్రిని కూడా అందుబాటులో ఉంచండి.

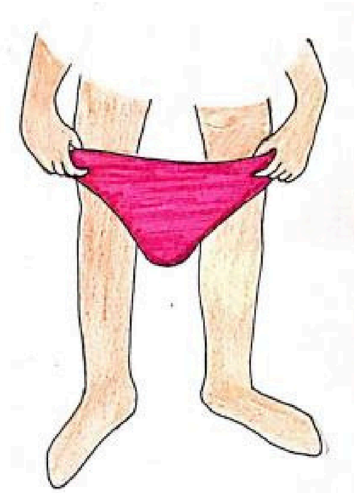
3 - విధానం

ప్యాడ్‌ను లోదుస్తులకు అమర్చడానికి మూడు విధానాలు ఉన్నాయి. మీ పిల్లల సామర్థ్యాన్ని బట్టి వారికి ఏది సౌకర్యంగా ఉంటుందో అదే ఎంపిక చేయండి.

ఈ ప్రక్రియలను అర్థం చేసుకునేందుకు దృశ్య సహాయాలను ఉపయోగించండి:

1. డైపర్ ధరించే విధానం
2. ముందుగా లోదుస్తులపై ప్యాడ్ అతికించి, తర్వాత ధరించడం
3. ముందుగా లోదుస్తులను కొంతవరకు వేసుకుని, తర్వాత ప్యాడ్ అతికించడం





4 - ఆట ద్వారా నేర్పించడం

మీ పిల్లల ఆట బొమ్మను ఉపయోగించి ప్యాడ్‌ను ఎలా ఉపయోగించాలో నేర్పండి.

ఇష్టమైన బొమ్మకు ప్యాడ్ పెట్టడం / మార్చడం ప్రాక్టీస్ చేయించండి.

ఇలా చేస్తే, తర్వాత వారు తమకు తాము ప్యాడ్ పెట్టుకోవడం సులభమవుతుంది.

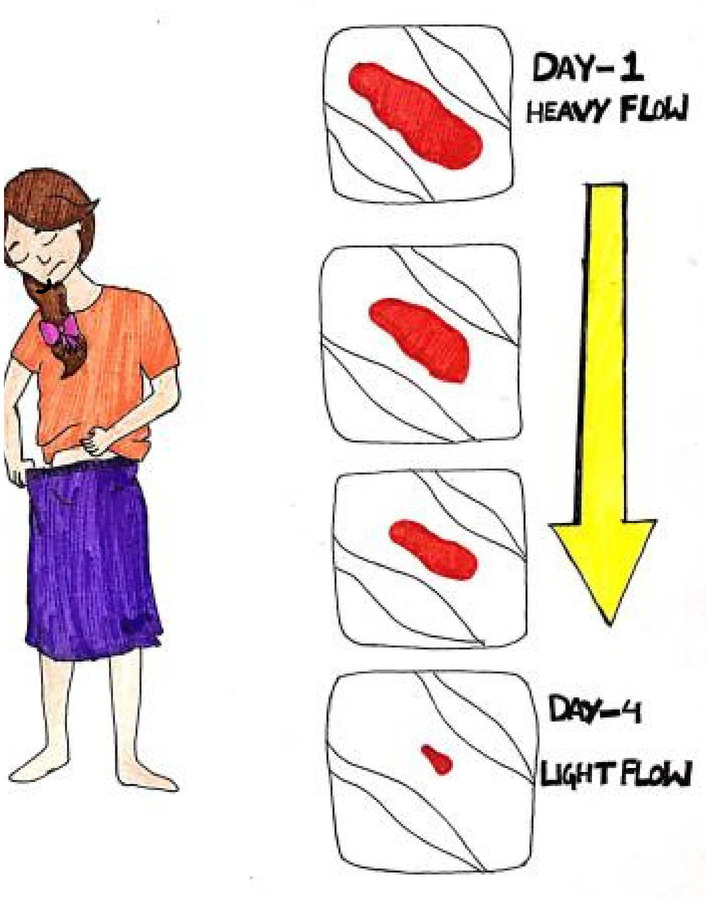
5 - దృశ్య సూచనలు (ప్యాడ్ మార్చే సమయం తెలుసుకోవడం)

పెద్ద ఎరుపు మచ్చ – ప్యాడ్‌ను త్వరలో మార్చాల్సి రావచ్చు.

అంతగా పెద్దది కాని ఎరుపు మచ్చ – ఇంకొన్ని గంటల్లో ప్యాడ్ మార్చాలి.

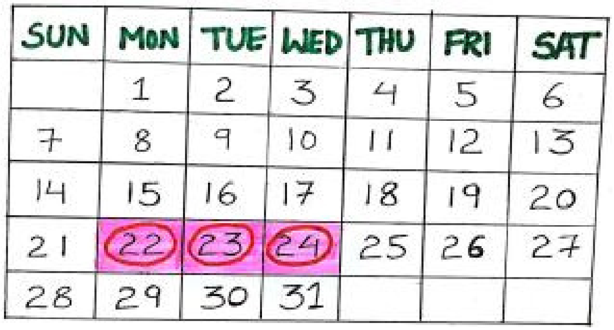
పెరగని చిన్న ఎరుపు మచ్చ – నెలసరి దాదాపు ముగిసింది, త్వరలో ప్యాడ్ అవసరం ఉండకపోవచ్చు.

లోదుస్తులపై ఎరుపు మరక – వెంటనే లోదుస్తులు ఉతకాలి, అలాగే ప్యాడ్‌ను సరిచేయాలి.



6 – దృశ్య సూచనలు (ప్యాడ్ మార్చడం)

రక్తస్రావం ప్రారంభమైన తర్వాత ప్యాడ్ ధరించడం కంటే, కొన్ని గంటల ముందుగానే ప్యాడ్ ధరించడం మంచి అలవాటు.



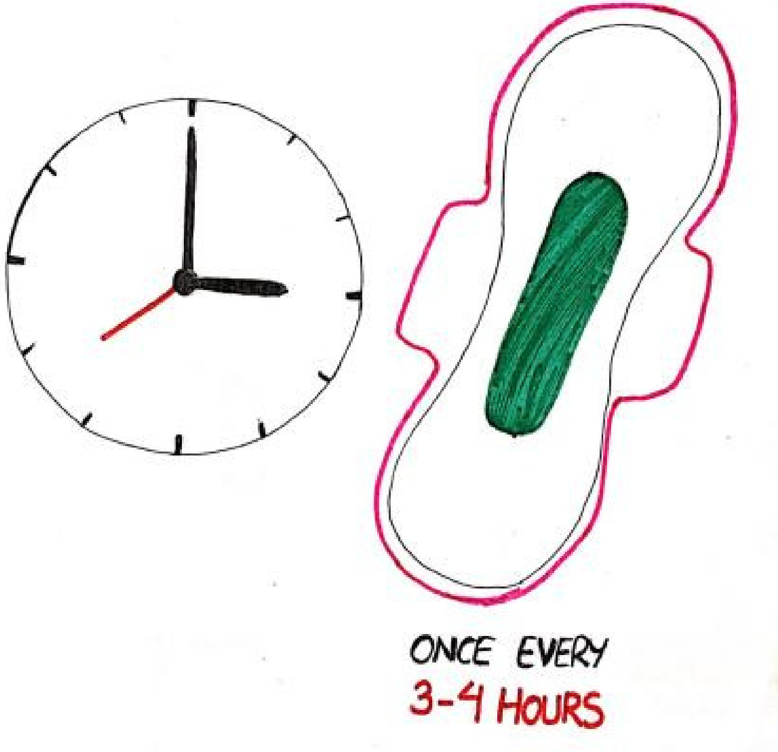
అలాగే అవసరమైన సమయం కంటే ఎక్కువసేపు ప్యాడ్ ధరించడం మంచిది కాదు. దాంతో దద్దుర్లు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

అందువల్ల, మీ పిల్లల నెలసరి చక్రాన్ని బట్టి ప్యాడ్ ధరించడం ప్రారంభించాల్సిన రోజులు, ఆపాల్సిన రోజులను స్పష్టంగా నేర్పండి.
ప్యాడ్ మార్చడానికి ఒక నిర్దిష్ట సమయ పట్టికను అలవాటు చేయండి.
ఉదాహరణకు:
ఉదయం 8 గంటలకు ఒకసారి, మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు , రాత్రి 8 గంటలకు మళ్లీ ఒకసారి

గమనిక

రక్తస్రావం తక్కువగా ఉన్నా, ఎక్కువగా ఉన్నా, మీ పిల్లలకు ఒకే ప్యాడ్‌ను 5 గంటలకు మించి ఉపయోగించకూడదని నేర్పండి.

ఇలా ఎక్కువసేపు ఉంచడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.



ఇది మీకు కూడా బాధాకరంగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు

మీ పిల్లల శారీరక సామర్థ్యాన్ని బట్టి, నెలసరి నిర్వహణలో వారు పూర్తిగా మీపై ఆధారపడే అవకాశం ఉంది.

లోదుస్తులు వేసుకునేప్పుడు వాళ్ళు మీదకు వాలడం వలన మెడ లేదా వెన్నునొప్పి కలగవచ్చు.

ఈ ప్రక్రియలో, మీకు సౌకర్యంగా ఉండే సరైన భంగిమను ఎంచుకుని, శారీరక ఇబ్బందులు తగ్గించుకునేలా చూడండి.

మీరు మరియు మీ పిల్లల శారీరక సామర్థ్యాలకు అనుగుణంగా నెలసరి నిర్వహణ దినచర్యలను సర్దుబాటు చేయడం చాలా ముఖ్యం.

వ్యక్తిగత సంరక్షణ 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.

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.

NAYI DISHA proudly presents SAKHIYAAN

A support group working towards giving special mothers a much-desired break from their everyday schedule & helping them recharge their batteries.

Nayi Disha
Sakhiyaan
Brave Together

WHAT CAN WE DO IN THESE MEETS?

Watch a movie
Pursue a hobby
Energize with *Zumba*/Yoga
Discover your green thumb at gardening
Get creative making jewelry & cosmetics
Explore eateries in the city
Relax at a salon
and so many more ideas coming our way.

CONDUCTED ONCE A MONTH IN TWO LOCATIONS
Please visit the events page at www.nayi-disha.org

STEP OUT LADIES!
And don't leave your concerns or triumphs behind. Bring them with you because you'll find people waiting to lend a ear, offer support and inspire you further. Together you can feel happier, relaxed and empowered.

Dear awesome fathers,
We are sure you will be willingly to take up child-care duties during ***Sakhiyaan*** meets and ensure your wife gets this much needed break from her daily struggles. Who knows, we may end up arranging dad support group meetings too one day!

Cheers! Team *Sakhiyaan*

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