# मासिक पाळीतील अडचणी आणि संभाव्य उपाय

आपल्या विशेष गरजांच्या मुलींसाठी

---

## स्वच्छ मासिक पाळी

जेव्हा परिस्थिती कठीण होते.

# नई दिशा आईचा एक संदेश...

विशेष गरजा असलेल्या मुलींच्या पालकांना पीरियड्सच्या (PMS आणि रक्तस्रावाच्या) काळात कधी कधी जग उलट-पुलट झाल्यासारखे वाटते.

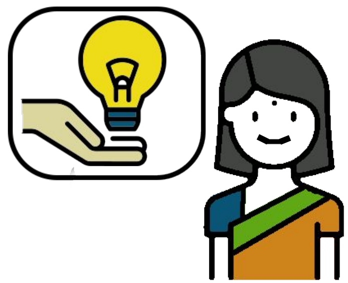
या बदलांसाठी आधीच तयारी करण्यासाठी काही गोष्टी करता येतात:

- मुलीला सांगा की त्या मोठ्या होतील आणि ते ठीक आहे!
- मुलीला सांगा की स्त्री शरीराचा हा एक नैसर्गिक भाग आहे! उदा. आईसारखे!
- जितके आपण आपल्या मुलीला आणि स्वतःला या बदलांसाठी तयार करू आणि त्यांना समजावू की ते ठीक राहतील, तितका तरुण वयात हा बदल सहज होईल.

मुलीला मासिक पाळीबद्दल शिकवण्याचा चांगला मार्ग काय आहे?

**सामाजिक कथा** (Social stories).

# मासिक पाळी व्यवस्थापन टिप्स
## (Menstrual Management Tips)



डॉ. काव्या प्रिया
स्त्रीरोगतज्ज [illegible]

डॉ. सुनीता देशपांडे
विशेष शिक्षक

**आपल्या मुलीच्या मासिक पाळीच्या व्यवस्थेसाठी उपयुक्त टिप्स.**

# मुलभूत वैयक्तिक स्वच्छतेपासून सुरुवात करा

जर आपल्या मुलीला नियमित वैयक्तिक स्वच्छतेची सवय असेल, तर त्यांना मासिक पाळी काळातील विशेष काळजी घेणे सोपे जाईल.

खात्री करा की ते:

- रोज स्वतः शॉवर करतात.
- कपडे आणि अंतर्वस्त्रे दररोज बदलतात.
- लघवी केल्यानंतर जननेंद्रिय कोरडे करतात.
- स्वच्छतागृहात गेल्यानंतर हात स्वच्छ करून कोरडे करतात.
- संपूर्ण दिवस स्वतःला स्वच्छ ठेवतात.

# कीटकमुक्ती करणे गरजेचे आहे

माती, अस्वच्छ पाणी आणि/किंवा अस्वच्छ अन्नातून आपल्या शरीरात कीड प्रवेश करतात. या शरीराला आवश्यक खनिजे आणि पोषक तत्त्वे शोषण्याच्या क्षमतेवर थेट परिणाम करतात.

**यामुळे शरीरात कमतरता आणि संसर्ग होऊ शकतो.**

शाळेत जाणारी सर्व मुले आणि त्यांना खाऊ घालणारे मोठे लोक यांनी दर ६ महिन्यांनी जंताच्या गोळ्या घ्याव्यात. ही खूप महत्त्वाची आणि उपयुक्त सवय आहे.

ही प्रक्रिया सुरक्षित आणि सोपी आहे — डॉक्टरांनी दिलेली जंतनाशक गोळी घेणे.

# सावधान! यीस्ट इन्फेक्शन

मासिक पाळीचे रक्तस्राव साधारणपणे तपकिरी शेंदूरासारखे किंवा लाल रंगाचे दिसू शकते.पहिल्या पाळीच्या (मेनार्क) पहिल्या २ दिवसांत हलकी खाज जाणवू शकते.

पण यीस्ट इन्फेक्शन असे दिसते:

- **योनीभागातून पांढरा जाड स्त्राव**,
- **खूप खाज येणे**,
- **आणि लघवी करताना जोरदार जळजळ होणे**.

हे शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी असल्यामुळे होते.

**संसर्ग पुढे मूत्राशय किंवा गर्भाशयापर्यंत जाऊ शकतो**.

जर खाज २ दिवसांपेक्षा जास्त टिकली, तर डॉक्टरांना ताबडतोब दाखवा!

ही खाज संसर्गामुळे आहे की पहिली पाळी (मेनार्क) येत असल्यामुळे

# रात्री लघवी होणे कसे हाताळावे

वारंवार बेड भिजल्याने लघवीचे इन्फेक्शन होऊ शकते.
बेड न भिजण्यासाठी एक साधा प्रशिक्षण वेळापत्रक सुरू करा.

- झोपण्यापूर्वी मुलाला पाणी किंवा द्रव कमी पिऊ द्यावे.
- मुलाला घरगुती उपाय म्हणून थोडे मध द्या.
- गरज वाटल्यास अलार्म लावून, रात्री उठून शौचालयाला जाण्याची सवय मुलाला शिकवा.

**तुमच्या मुलाला मूत्राशय मजबूत करण्यासाठीच्या व्यायामांचा सराव करून घ्या**, किंवा मूत्रावर नियंत्रण ठेवण्यास मदत करणारे इतर साधे शारीरिक व्यायाम करून घ्या.

# ५ महत्त्वाचे टप्पे

तुमच्या मुलीला **स्वच्छ मासिक पाळीच्या**
**५ महत्त्वाच्या गोष्टी**
समजण्यासाठी
*य माध्यमांचा (चित्रांचा) वापर करा.*

**मुख्य मुद्दा १**
तुमच्या जननेंद्रियांना वारंवार हात लावू नका. आधीही आणि नंतरही हात नीट धुवा .

**मुख्य मुद्दा २**
तुमच्या खाजगी भागात कोणतीही बाहेरची वस्तू टाकू नका.

# ५ महत्त्वाचे टप्पे

## मुख्य मुद्दा ३

### अंतर्वस्त्र धुताना कमी साबण/डिटर्जंट वापरा.

काही विशेष गरजा असलेल्या मुलांची त्वचा लवकर संवेदनशील होते.

अँटी-मायक्रोबियल द्रव (जसे की डेटॉल किंवा सॅव्हलॉन) जास्त वापरू नका.
ते संवेदनशील भागांवर त्वचेचा त्रास करू शकतात.

मुलींचे सर्व अंतर्वस्त्र वेगवेगळे धुणे ही एक चांगली सवय आहे.

# ५ महत्त्वाचे टप्पे

**मुख्य मुद्दा ४**

**मासिक पाळीच्या वेळेत दिवसातून दोनदा अंतर्वस्त्र आणि पॅड बदलले पाहिजेत.**

**मुख्य मुद्दा ५**

**शरीरातील त्या तीन भागांमध्ये खाजवू नका. खाजवल्याने संसर्ग होऊ शकतो.**

# आईकडून शिका

मुले नक्कल करून सर्वात चांगले शिकतात.

**म्हणून तुम्हीच स्वच्छतेची सवय पाळा**, जेणेकरून तुमचे मूल ते पाहून शिकेल..

*त्यांचे आदर्श बना.*

*उदाहरण दाखवून शिकवा.*

Nayi Disha
inform · connect · empower

# आणि पालक मदतीसाठी इथेच आहेत!

नई दिशाचे पालक व्हॉट्सअॅप ग्रुप आणि महिन्याचे सपोर्ट ग्रुप इथे आहेत.

पालकांच्या समुदायात सामील होण्यासाठी किंवा अधिक माहितीसाठी, आम्हाला लिहा.

विशेष गरजा असलेल्या मुलांच्या संगोपनाबद्दल तुमच्या सगळ्या शंका दूर करण्यासाठी

contactus@nayi-disha.org वर आम्हाला लिहा आणि तुमच्या मुलाच्या मासिक पाळीची काळजी व आरोग्याबद्दल अधिक माहितींसाठी www.nayi-disha.org ला भेट द्या