मासिक पाळीदरम्यान येणाऱ्या अडचणी आणि विशेष गरज असलेल्या मुलीसाठी संभाव्य उपाय

कौमार्यावस्था

बदलांसाठी मुलीला तयार करणे

नई दिशा मधील एका आईचा छोटा संदेश...

विशेष गरजा असलेल्या मुलांच्या पालकांना, पीएमएस आणि मासिक पाळीच्या कठीण काळात अनेकदा खूप चिंता वाटू शकते. या बदलासाठी आधीच तयारी करण्यासाठी काही गोष्टी करता येतात:

✨ **मुलाला समजावून सांगा की ते मोठे होत आहेत आणि ते अगदी सामान्य आहे.**

✨ **हे स्त्रीच्या शरीराचा एक नैसर्गिक भाग आहे हे समजावून सांगा — अगदी आईसारखं!**

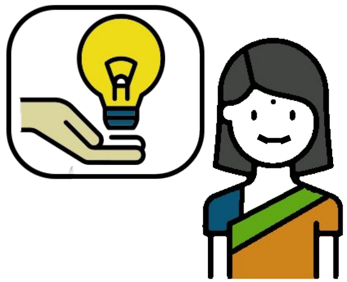
आपण आणि आपलं मूल या बदलांसाठी जितके आधी तयार राहू आणि त्यांना समजावून सांगू की ते पूर्णपणे ठीक असतील, तितके हे बदल सहज स्वीकारता येतात..

तर मग, मुलांना मासिक पाळीबद्दल शिकवण्याचा चांगला मार्ग कोणता?

Nayi Disha
inform · connect · empower

🌸 **सोशल स्टोरीज!**

कौमार्यावस्थेची तयारी करण्याच्या टिप्स



डॉ. काव्य प्रिया
स्त्रीरोगतज्ज्ञ

तुमच्या मुलाला योग्य वेळी योग्य माहिती कशी द्यावी

मुलींच्या शरीरात कौमार्यावस्था म्हणजे काय?

तुमच्या मुलीच्या शरीरात बदल होत आहेत.
विशेष गरजांमुळे या बदलांपैकी काही त्यांच्यासाठी आव्हानात्मक ठरू शकतात.

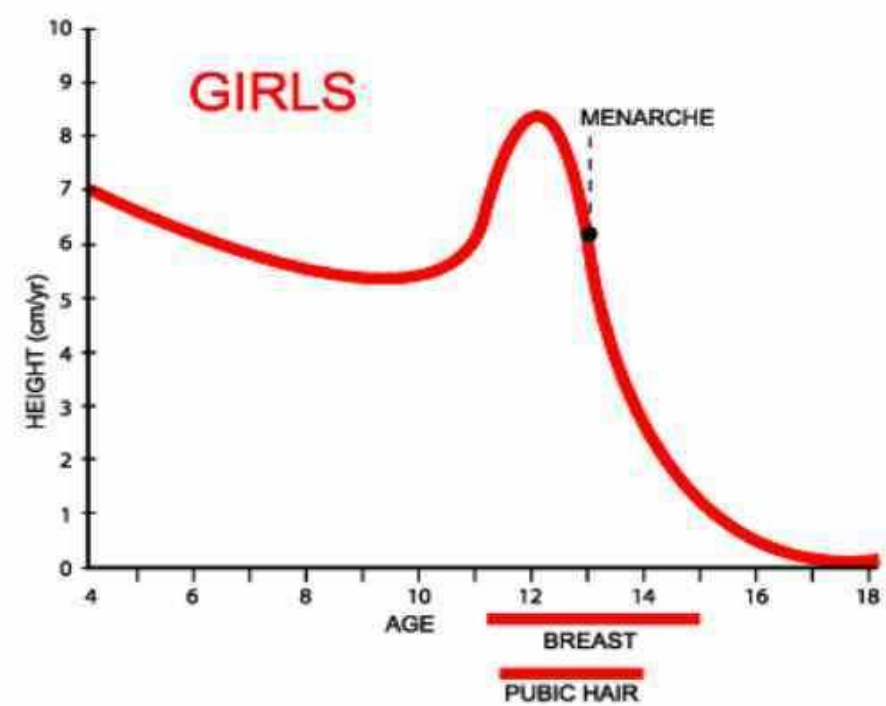
कौमार्यावस्थेत होणारे प्रमुख बदल असे आहेत:

- शरीरावर केस येणे आणि शरीराला वास येणे
- स्तनांची वाढ
- मुरुम येणे
- पहिली मासिक पाळी (मेनार्क) येणे
- दर महिन्याला PMS ची लक्षणे जसे चिडचिड आणि थकवा

हे बदल ओळखून त्यांना स्वीकारण्यासाठी, तुमच्या मुलीला मदत करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

ही बदलांची प्रक्रिया कधी सुरू होते?

मेनार्क (पहिली पाळी) कधी येईल हे शरीराची जैविक रचना आधीच ठरवते. सामान्य मुलींच्या तुलनेत विकासात विलंब असलेल्या मुलींमध्ये मासिक पाळी थोडी उशिरा सुरू होऊ शकते.



ही प्रक्रिया साधारणपणे वयाच्या १० ते १४ दरम्यान सुरू होते. मेनार्क (पहिली पाळी) ~~जास्तीत जास्त १६ व्या वर्षापर्यंत येऊ शकते~~

अन्नातील काही हार्मोनसारख्या प्रदूषकांमुळे सध्या सर्व मुलांमध्ये कौमार्यावस्था काही वर्षे लवकर येऊ शकते.

मासिक चक्र

प्रत्येक मासिक पाळीचा चक्र वेगळा असतो.

अधिकांश चक्र २१–३० दिवसांचे अस

जास्तीत जास्त ४० दिवसांचा असू श

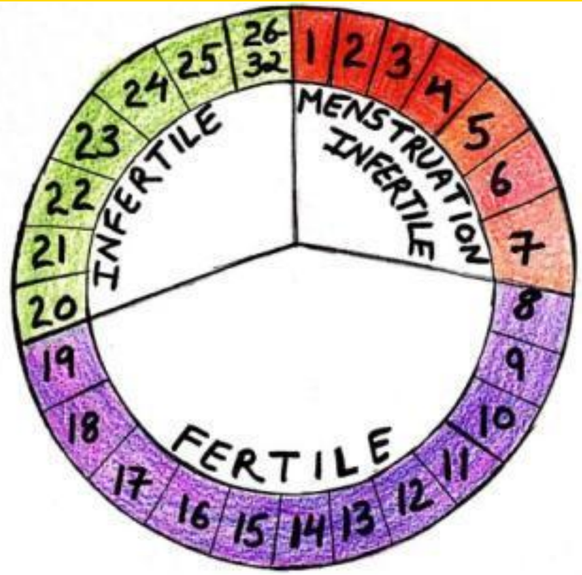
सरासरी पाळी १–७ दिवस टिकते.

पहिल्या दिवसांमध्ये रक्तस्त्राव जास

आणि शेवटी कमी होतो.

जास्त रक्तस्त्रावाच्या दिवसांमध्ये पॅ

सामान्य आहे.



रक्तस्त्राव कितीही असो, दर ५ तासांनी पॅड बदलणे आरोग्यदायी असते.

लक्षात ठेवा, चक्रादरम्यान तुमच्या मुलीला **तीव्र वेदना** किंवा **रक्ताचे गोळे** असल्यास कृपया डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

करावयाच्या 7 गोष्टी — #1 लवकर सुरू करा

तुमच्या मुलाला लहान वयापासूनच तिचे **शरीर ओळखायला** मदत करा.

त्यांना त्यांच्या खाजगी भागांची नावे, स्थान आणि कामे शिकवा.

यानंतर, गोपनीयतेचा (privacy) अर्थ समजवा.

दररोजच्या परिस्थिती किंवा सोशल स्टोरीज वापरून 2C शिकवा:

शौचालयाला किंवा कपडे बदलताना **दरवाजा बंद** करणे

सार्वजनिक ठिकाणी खाजगी भाग **झाकणे**

#२ आत्मविश्वास वाढवा

स्वत:वर **विश्वास** आणि **आत्मसन्मान** हे आरोग्यासाठी अत्यंत महत्वाचे आहेत..

प्रत्येक मुलाला अपंगता असो की नसो त्यांच्या आत्मविश्वासासाठी आजूबाजूला पालक आणि मोठ्यांची मदत आवश्यक आहे.

ज्या वर्तनाची तुम्हाला अपेक्षा आहे, ते वर्तन केले तर त्याचे कौतुक करा.

यामुळे त्यांचा **आत्मविश्वास वाढेल** आणि ते असे वर्तन पुन्हा करायला प्रोत्साहित होतील.

त्यांना **आपले विचार आणि मत** मोकळेपणाने व्यक्त करण्याची संधी द्या.

प्रत्येक मुलाचे व्यक्तिमत्त्व सन्मानाने पाहा.

यामुळे त्यांना **स्वत:ची किंमत** समजायला मदत होईल.

#३ स्वतःची काळजी ही व्यक्त होण्याचा मार्ग आहे

तुमच्या मुलाला त्यांच्या आवडीनुसार कपडे, मेकअप, केसांची शैली पाहण्याची संधी द्या.
हे त्यांना निरोगी आत्मप्रतिमा मिळवण्यासाठी खूप महत्त्वाचे आहे.

ही स्वातंत्र्य त्यांना दिल्याने

- त्यांचा **आत्मसन्मान** टिकतो,
- **आत्मविश्वास** वाढतो, आणि
- **मन:शांती** मिळते.

#४ एक पाऊल मागे घ्या

स्वतःची कामे करण्याचा सराव द्या:

स्वत:वर अवलंबून राहण्यासाठी मुलाला [illegible] संधी देणे आवश्यक आहे.

- लवकरच त्यांचे आवडते आणि नापसंत गोष्टी स्पष्टपणे सांगू द्या.
- दररोजच्या कामांमध्ये स्वतः सहभागी होऊ द्या, जसे की दात घासणे, अंघोळ करणे इ.
- शौचालय वापरल्यानंतर स्वतःची स्वच्छता करायला शिकवा.
- खाजगी भाग स्वच्छ ठेवणे महत्त्वाचे आणि नैसर्गिक आहे, याची अंघोळ करताना देखील त्यांना शिकवा.

#५ स्वतःचे रक्षण

मुली असो की मुले अपंगत्व असलेल्या मुलांना सर्व प्रकारच्या गैरवापरासाठी सर्वाधिक धोका असतो.

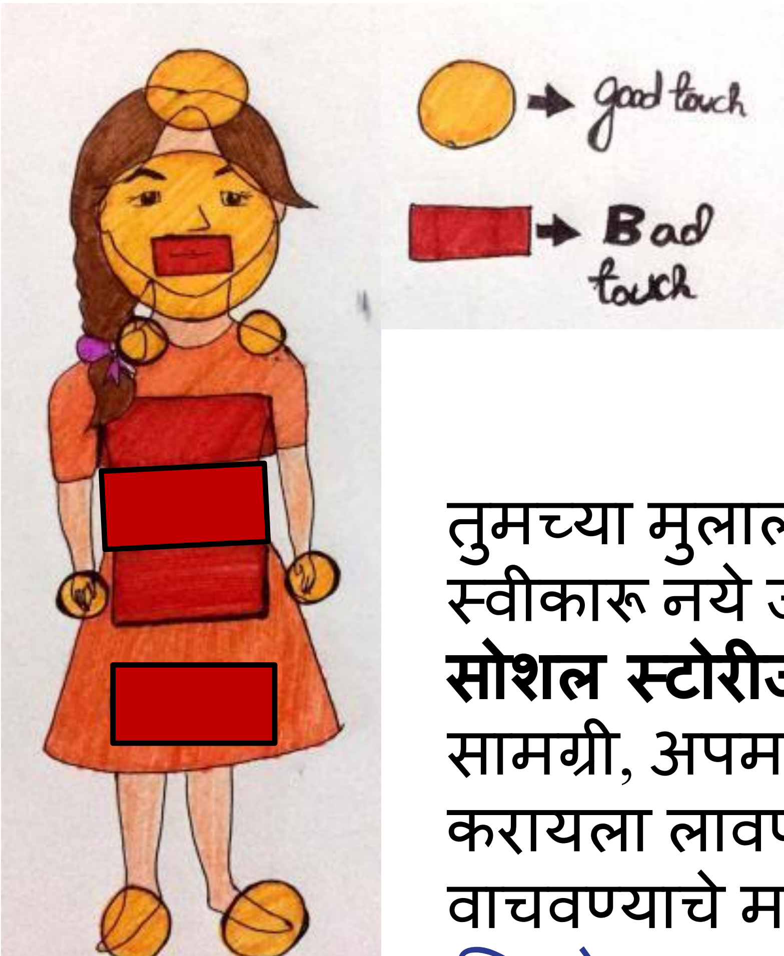
तुमच्या मुलाला खालील गोष्टी समजून शिकवा:

शारीरिक मर्यादा: त्यांना समजवा की सर्व प्रकारच्या स्पर्शासाठी ते तयार राहू नये.

सुरक्षित स्पर्श आणि असुरक्षित स्पर्श ओळखणे: कोणता स्पर्श सुरक्षित आहे आणि कोणता नाही हे शिकवा.

विश्वास निर्माण करा: त्यांना सांगा की जर कोणीतरी त्यांना अस्वस्थ वाटवले, तर ते तुमच्याकडे येऊ शकतात आणि यावेच.

#५ स्वत:चे रक्षण



- **भावनिक / सामाजिक मर्यादा :** **गैरवापर नेहमी स्पर्शाशी संबंधित नसतो.** तो शब्दांद्वारे किंवा परिस्थितीमुळेही होऊ शकतो.

तुमच्या मुलाला असे **संवाद किंवा परिस्थिती** स्वीकारू नये जे त्यांना अस्वस्थ करतात, हे शिकवा. **सोशल स्टोरीजचा** वापर करून त्यांना अश्लील सामग्री, अपमान, त्यांच्या अपंगतेवर अभिनय करायला लावणे किंवा इतर प्रकारच्या धमक्यांपासून वाचवण्याचे मार्ग समजवा.

*जितके जास्त तुमचे मूल जागरूक असेल, तितके **ते स्वत:ची काळजी घेऊ शकते.***

*तुमच्या बोलता न येणाऱ्या मुलाने **अस्वस्थता***

#6 व्हिज्युअल सहाय्यक उपकरणे

तुमच्या मुलाला स्व-देखभालच्या पायऱ्या आणि त्याशी संबंधित शब्द समजावण्यासाठी **चित्रांचा क्रम** वापरा.

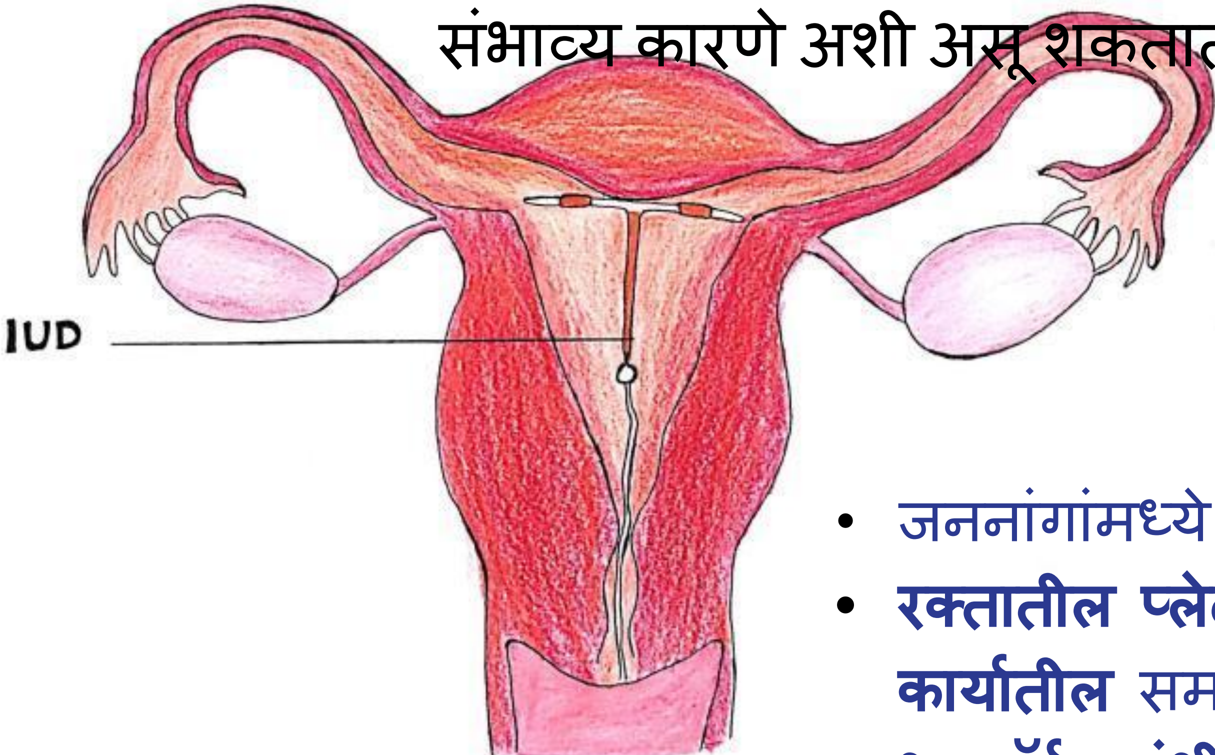
उदाहरणार्थ, **लाल रंगाची** ओळख **रक्ताशी** करून द्या.

यामुळे तुमच्या मुलाला **पहिल्यांदा रक्त येऊ लागल्यावर ते ओळखणे सोपे जाईल**.

मासिक पाळी ही भूक लागणे किंवा घाम येणे यांसारखीच **एक नैसर्गिक शारीरिक प्रक्रिया** आहे समज तुमच्या मुलामध्ये निर्माण करा.

#7 जास्त रक्तस्त्राव झाल्यास काय करावे

मासिक पाळीदरम्यान होणारा **जास्त रक्तस्त्राव** किंवा
मेनोरेजिया यामागील
संभाव्य कारणे अशी असू शकतात:



- जननांगांमध्ये **टीबीचा संसर्ग**
- **रक्तातील प्लेटलेट्सच्या कार्यातील** समस्या
- **थायरॉईड ग्रंथीचे** कमी किंवा जास्त कार्य म्हणजेच **हायपो** / हायपरथायरॉईडिझम

#7 जास्त रक्तस्त्राव झाल्यास काय करावे

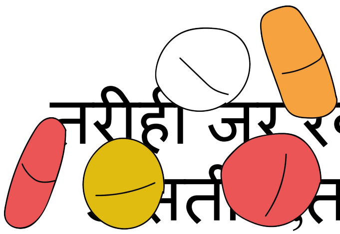
जास्त रक्तस्त्राव व वेदना कमी करण्यासाठी वैद्यकीय

पहिला उपाय

निरोगी वजन राखणे आणि **नियमित व्यायामाची सवय** ठेवणे.

नियमितपणे **पुरेसे पाणी पिणे**.

अतिरिक्त गोड किंवा **खारट पदार्थ** टाळणे. संतुलित आहार घेणे



तरीही जर रक्तस्त्राव अधिक होत असेल / वेदना कायम राहात असतील, तर तुमचे **स्त्रीरोगतज्ज्ञ गोळ्या** सुचवू शकतात — ज्यामुळे **कळा**, **रक्तस्त्राव** आणि/किंवा **मूड स्विंग्स** कमी होऊ शकतात.

पुढील उपाय

जर हा उपायही परिणामकारक ठरत नसेल, तर **हॉर्मोन** **इन्ट्रायुटेरिन डिव्हाइस** **(IUD)** शरीरात बसवण्याचा विचार केला जातो.

हा **स्थानिक भूल** देऊन स्त्रीरोगतज्ज्ञाकडून बसवला जातो आणि **दर ५ वर्षांनी बदलला जातो**. यामुळे **गर्भनिरोध** होतो, **रक्तस्त्राव कमी**

Nayi Disha आणि पालक मदतीसाठी इथेच आहेत!

inform · connect · empower

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