డౌన్ సిండ్రోమ్(DS) ఉన్న మహిళల్లో మెనోపాజ్ దశను అర్థం చేసుకోవడం



తల్లి నుండి ఒక 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.

మెనోపాజ్ అంటే ఏమిటి?



మెనోపాజ్ అనేది, మహిళ గర్భాశయంలోని అండాశయాలు ప్రతి నెలా అండాలను విడుదల చేయనప్పుడు, మరియు సంతానోత్పత్తికి అవసరమైన హార్మోన్లు తగ్గిపోయినప్పుడు ఏర్పడే దశ.

ఫలితంగా ఆమె నెలసరి ఆగిపోతుంది.

ఇది వయస్సుతో సహజంగా వచ్చే లైంగిక హార్మోన్ మార్పుల కారణంగా జరుగుతుంది.

ఒక మహిళకు *12* నెలల పాటు నెలసరి రాకపోతే, మెనోపాజ్ జరిగినట్లు భావిస్తారు.

"ఈ మార్పులను మీ పిల్లలు అర్థం చేసుకుని అంగీకరించేలా చేయడం చాలా ముఖ్యం."

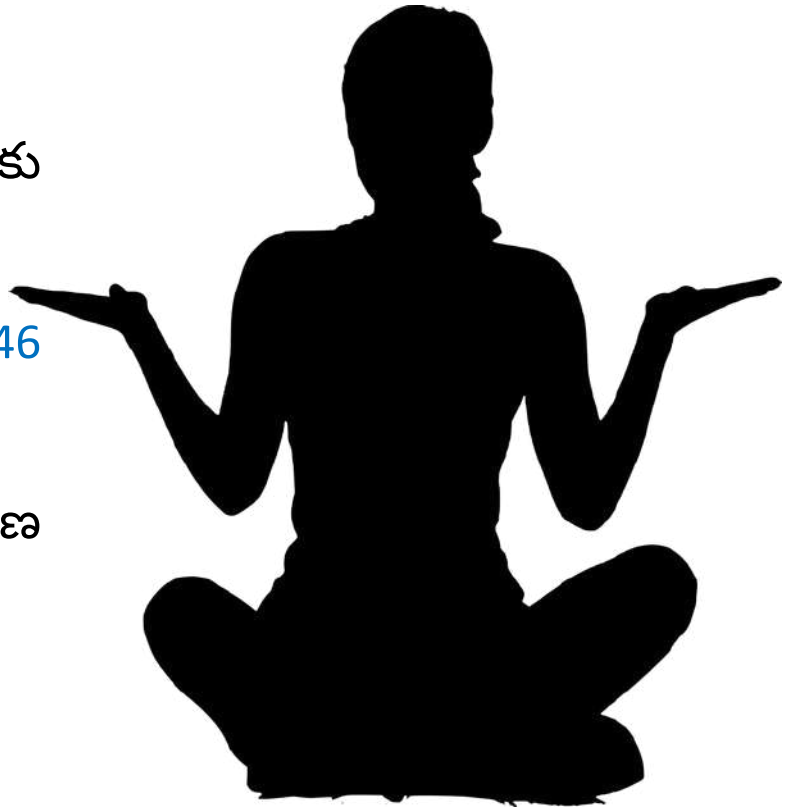
డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న మహిళలకు మెనోపాజ్ ఎప్పుడు వస్తుంది?

సాధారణంగా, డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న మహిళలకు మెనోపాజ్ సాధారణ మహిళల కంటే కొంచెం ముందుగానే వస్తుంది.

సాధారణ మహిళల్లో సగటు వయస్సు 51 సంవత్సరాలకు మెనోపాజ్ కు చేరుకుంటారు.

డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న మహిళల్లో సగటు వయస్సు 46 సంవత్సరాలకు మెనోపాజ్ కు చేరుకుంటారు.

గమనించాల్సినది ఏమిటంటే, కొన్నిసార్లు, ఇది సాధారణ జనాభా కంటే 10 సంవత్సరాలు ముందే కూడా రావచ్చు.



డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న మహిళల్లో మెనోపాజ్ భిన్నంగా ఉంటుందా?

కాదు.

డౌన్ సిండ్రోమ్ ఉన్న మహిళలు కూడా ఇతర మహిళలలాగే మెనోపాజ్ యొక్క అన్ని దశలతో పాటు సమాన లక్షణాలను ఎదుర్కొంటారు.



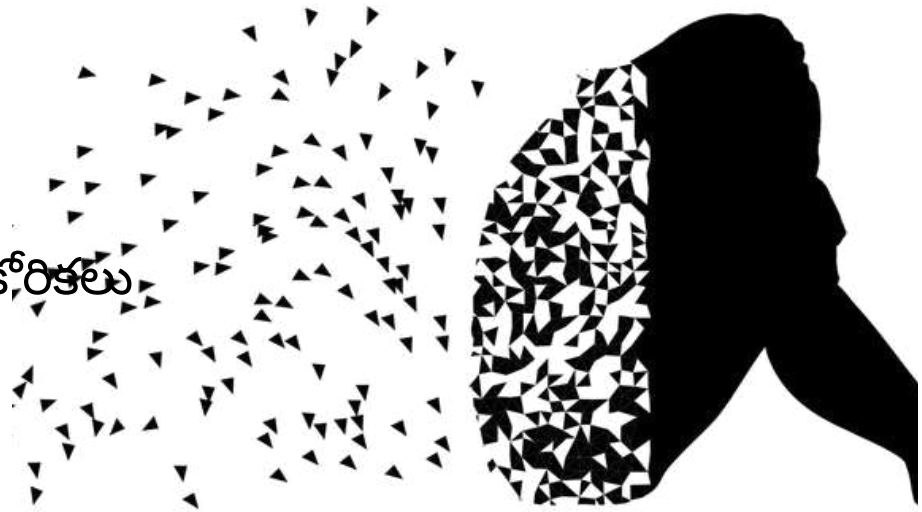
మెనోపాజ్ దశలు:
1. పెరి-మెనోపాజ్
2. మెనోపాజ్
3. పోస్ట్-మెనోపాజ్

తేడా ఉంటే అది ప్రీ-మెనోపాజ్ లక్షణాలు ప్రారంభమయ్యే వయస్సులో మాత్రమే ఉంటుంది

డౌన్ సిండ్రోమ్ (DS) ఉన్న మహిళల్లో మెనోపాజ్ లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి?

మెనోపాజ్ దశలో ఏ సమయంలోనైనా మహిళలు క్రింది లక్షణాలను అనుభవించవచ్చు:

- శరీరంలో వేడి ఆవిర్లు
- అలసట
- ఒళ్ళు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు
- బరువు పెరగడం & కొన్ని ఆహారాలపై ఎక్కువ కోరికలు
- నిరాశ & మూడ్ మార్పులు
- చర్మం మరియు జుట్టులో కనిపించే మార్పులు



ఈ మార్పులను మీ పిల్లలు అర్థం చేసుకుని చెప్పడానికి పిల్లలకు సహాయం చేయడం అత్యంత అవసరం.

మెనోపాజ్ సమయంలో భావోద్వేగ ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవడం

చాలా సందర్భాల్లో, మెనోపాజ్ వల్ల కలిగే భావోద్వేగ లక్షణాలను మహిళలో నేర్చుకోవడంలో ఇబ్బందుల కారణంగా వచ్చే సవాలుతో కూడిన ప్రవర్తనగా తప్పుగా భావించవచ్చు. కానీ అవి ప్రారంభ మెనోపాజ్ సంకేతాలుగా సరైన విధంగా గుర్తించబడకపోవచ్చు.



డౌన్ సిండ్రోమ్ (DS) ఉన్న మహిళలకు తమ పరిస్థితిని స్పష్టంగా తెలియజేయడం కష్టంగా ఉండటం వల్ల ఈ పరిస్థితి మరింత క్లిష్టంగా మారుతుంది.

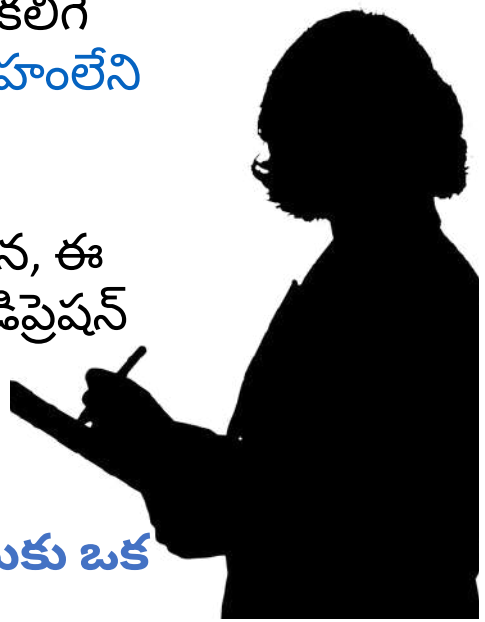


"హాట్ ఫ్లష్" (శరీరంలో వేడి ఆవిర్లు) అంటే ఏమిటో వారికి పూర్తిగా అర్థం కాకపోవచ్చు. వాతావరణం వేడిగా ఉండటం వల్ల వేడిగా అనిపించడం మరియు హాట్ ఫ్లష్ కారణంగా వేడి అనిపించడం మధ్య తేడాను గుర్తించడం కూడా కష్టమవుతుంది.

మెనోపాజ్ ప్రారంభానికి ముందే సిద్ధంగా ఉండటం

ఒక మహిళకు మెనోపాజ్ గురించి ఎంత ఎక్కువ అవగాహన ఉంటే, ఆ లక్షణాలను అంత త్వరగా గుర్తించగలుగుతుంది.

నేర్చుకునే లోపం (LD) ఉన్న మహిళలకు మెనోపాజ్ మరియు దానివల్ల కలిగే మార్పులను అర్థం చేసుకునేందుకు స్పష్టమైన, సులభమైన మరియు సందేహంలేని సమాచారం అవసరం.

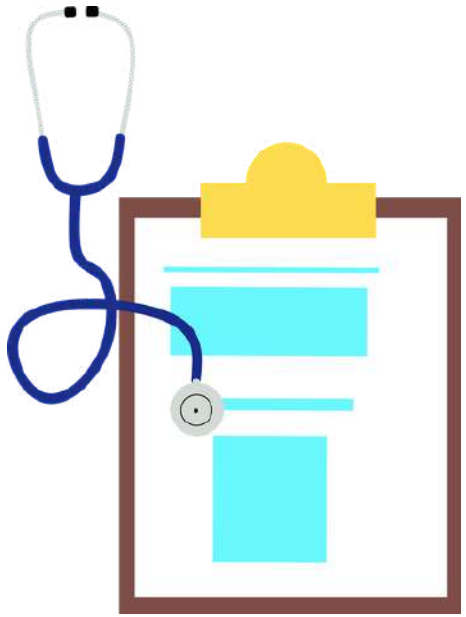


ప్రతి మహిళలో మెనోపాజ్ లక్షణాలు భిన్నంగా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, ఈ వయస్సు గల మహిళలు థైరాయిడ్ మార్పులు, విటమిన్ లోపాలు లేదా డిప్రెషన్ వంటి ఇతర కారణాలను గుర్తించడానికి వైద్య పరీక్షలు అవసరం.

ఇతర హార్మోన్ అసమతుల్యతలను గుర్తించేందుకు లేదా నిర్ధారించేందుకు ఒక ఎండోక్రినాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం మంచిది.

మెనోపాజ్‌కు వైద్య సహాయం అవసరమా?

అధిక శాతం మహిళలకు మెనోపాజ్ కోసం ప్రత్యేక వైద్య సహాయం అవసరం ఉండకపోవచ్చు. అయితే, పరిస్థితిని తట్టుకోవడం కష్టంగా అనిపిస్తే, భావోద్వేగాలను మెరుగ్గా నిర్వహించేందుకు సైకియాట్రిస్ట్‌ను సంప్రదించమని గైనకాలజిస్ట్ సూచించవచ్చు.



అయితే,

- సైకియాట్రిస్ట్‌ను కలవడం అంటే తప్పనిసరిగా మందులతోనే చికిత్స చేయాలి అన్నది కాదు.
- నియమిత కౌన్సెలింగ్ సెషన్లు కూడా భావోద్వేగాలను సమర్థవంతంగా నియంత్రించడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి.

మెనోపాజ్ నిర్వహణలో పోషకాహారం మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి సహాయపడతాయా?

ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల ఆహారం మెనోపాజ్ లక్షణాలను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుంది.



ఇది కింది విషయాల్లో కూడా ఉపయోగపడుతుంది:

- శరీర బరువు తగ్గడంలో
- ఆహారంపై అధిక కోరికలను తగ్గించడంలో
- అలసటను తగ్గించడంలో
- శరీరంలో వేడి ఆవిర్లను నియంత్రించడంలో
- మూడ్ మార్పులను తగ్గించడంలో

మెనోపాజ్ నిర్వహణలో చేయాల్సినవి & చేయకూడనివి

తగ్గించవలసినవి:

ఎక్కువ ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు (జంక్ ఫుడ్)
ఎక్కువ ఉప్పు
మసాలాలున్న ఆహార పదార్థాలు (ఇవి శరీరం లో వేడిని పెంచవచ్చు)



ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు అలవరచుకోండి:

తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం
(ఉదా: ఆపిల్, ప్లమ్, బ్రోకోలీ, క్యారెట్, బీన్స్, బటాణీలు, బంగాళాదుంపలు, మష్రూమ్స్)
వృక్ష ఆధారిత ఈస్ట్రోజెన్‌లను కలిగిన ఆహారాలు తీసుకోవడం
(ఉదా: సోయా ఉత్పత్తులు — టోఫూ, సోయా పాలు, సోయా పెరుగు లేదా సప్లిమెంట్లు)

గింజలు, విత్తనాలు మరియు పప్పుధాన్యాలు తీసుకోవడం
(ఉదా: శనగలు, మినుములు, అడుకి బీన్స్, పెసర్లు)
శరీర అసౌకర్యాన్ని తగ్గించేందుకు వేడి పానీయాలు సేవించడం



మెనోపాజ్ నిర్వహణలో చేయాల్సినవి & చేయకూడనివి

శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి

- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అలసట తగ్గి, భావోద్వేగ మార్పులను నియంత్రించుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.
- ఏరోబిక్స్, డాన్స్, యోగా వంటి వ్యాయామాలను అలవాటుగా చేసుకోవడం మంచిది.
- వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలో ఎండోర్ఫిన్స్ విడుదలవుతాయి. ఇవి ఒత్తిడిని తగ్గించి, మానసిక స్థితి మరియు నిద్రను మెరుగుపరుస్తాయి.



శారీరక చలనం తగ్గిపోతే శరీరం బద్ధకంగా, నీరసంగా మరియు ఉత్సాహం లేనట్లుగా మారుతుంది. మెనోపాజ్ సమయంలో వచ్చే భావోద్వేగ మార్పులను ఎదుర్కోవడంలో ఇది మరింత ఇబ్బందిగా మారవచ్చు.

మెనోపాజ్ నిర్వహణలో చేయాల్సినవి & చేయకూడనివి

సృజనాత్మక కార్యక్రమాలతో మనసును చురుకుగా ఉంచండి.



- ఆర్ట్స్ & క్రాఫ్ట్స్ వంటివి దిగులుగా ఉన్నప్పుడు మనసుకు ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తాయి.
- కష్టపడి చేసిన సృజనాత్మక పనుల ఫలితాలను చూడటం వల్ల భావోద్వేగ మార్పులు తగ్గి, ఆనందం పెరుగుతుంది.
- వంట చేయడం, బేకింగ్ చేయడం లేదా ప్రణాళికతో చేసి పూర్తి చేయాల్సిన ఇతర పనులను ప్రయత్నించండి
- హాయినిచ్చే నేపథ్య సంగీతం(బ్యాక్ గ్రౌండ్ మ్యూజిక్) వినడం వల్ల శ్వాస సులభంగా మారి, మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

మీ పిల్లలకు ఏ పరిస్థితులు విశ్రాంతి కలిగిస్తాయో తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి.

ఖాళీగా ఉన్న మనసు విసుగుతో నిండిపోతుంది, అది ఆనందాన్ని ఇవ్వదు.

మీకు సహాయపడేందుకు మేము సిద్ధంగా ఉన్నాం!

మెనోపాజ్‌కు సంబంధించిన మీ అన్ని సందేహాలకు నయీ దిశా మరియు డీఎస్ఎఫ్ఐ పేరెంట్ కమ్యూనిటీలు ఎల్లప్పుడూ మీకు తోడుగా ఉంటాయి.

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.

