

# ఋతుక్రమానికి సంబంధించిన సవాళ్లు మరియు సాధ్యమైన పరిష్కారాలు

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న మీ అమ్మాయి కోసం

---

**పరిశుభ్రమైన ఋతుక్రమం**  
నిర్వహణ కష్టమని అనిపించినప్పుడు

# నయీ దిశ తల్లి నుండి గమనిక

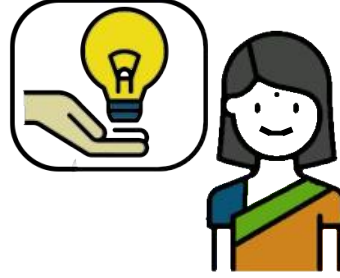
రుతుక్రమం మొదలయ్యే ముందు కలిగే ఒత్తిడి సమయంలో (Pre Menstrual Stress - PMS) మరియు రక్తస్రావం ఎక్కువగా అవుతున్న రోజులలో వారి ప్రపంచం తలకిందులుగా మారినట్లు ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులు తరచుగా భావిస్తారు.

మార్పు కోసం సిద్ధం చేయడానికి మీరు ముందుగానే చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

- మీ పిల్లలకి వారు పెరుగుతున్నారు అని చెప్పండి. అందరూ అలాగే పెరుగుతారు.
- ఆడవారందరికీ సహజంగా అలాగే ఉంటుంది. అమ్మ కూడా అంతే కదా అని నేర్పించండి.
- ఈ మార్పుల కోసం మనతోపాటు మన పిల్లలను కూడా సిద్ధం చేయగలిగితే, అదో వారు ఈ మార్పు సహజమేనని అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఆ మార్పు యవ్వనంలోకి సులభంగా మారడానికి దోహదం చేస్తుంది.

కాబట్టి మీ పిల్లలకు రుతుక్రమం గురించి నేర్పడానికి మంచి మార్గం ఏమిటి? సామాజిక కథలు (సోషల్ స్టోరీస్)

# ఋతుక్రమ నిర్వహణకు చిట్కాలు



డాక్టర్. కావ్య ప్రിയ వజ్రాల

గైనకాలజిస్ట్

స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్

మీ అమ్మాయి ఋతుక్రమ నిర్వహణ కోసం పాటించవలసిన  
చిట్కాలు

# ప్రాథమిక వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతలో ప్రారంభించండి



మీ అమ్మాయి ప్రతిరోజూ తనకు తానుగా తయారవడానికి అలవాటు పడితే, తనకి ప్రత్యేక రుతుక్రమ సంరక్షణ దినచర్యకు అనుగుణంగా ఉండడం అలవాటవుతుంది.

నిర్ధారించుకోండి:

- ప్రతి రోజు స్వయంగా స్నానం చేయడం
- ప్రతిరోజు బట్టలను మరియు లోదుస్తులను మార్చుకోవడం
- మూత్ర విసర్జన తర్వాత జననేంద్రియాలను శుభ్రపరచుకోవడం
- బాత్ రూమ్ కు వెళ్ళిన ప్రతిసారి స్వయంగా చేతులను కడిగి, శుభ్రపరచుకోవడం
- రోజంతా శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవడం

# నులి పురుగుల(worms) నిర్మూలన తప్పనిసరి

పురుగులు మట్టి, అపరిశుభమైన నీరు &/ లేదా ఆహారం ద్వారా మీన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇవి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు మరియు పోషకాలను గ్రహించే మన శరీర సామర్థ్యాన్ని నేరుగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

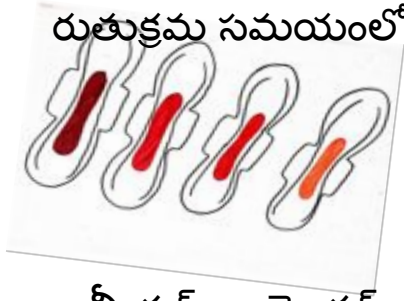
**ఇది పోషకాల లోపం మరియు ఇన్సెక్షన్స్ కు దారితీస్తాయి.**

ప్రతి 6 నెలలకు ఒకసారి, పాఠశాలకు వెళ్ళే పిల్లలు మరియు వాళ్ళకు ఆహారం తినిపించే పెద్దవాళ్ళు నులిపురుగులను తొలగించే విధానాన్ని తప్పనిసరిగా పాటించాలి. ఇది సిఫార్సు చేయబడిన నివారణ పద్ధతి

ఈ విధానం సురక్షితమైనది మరియు సరళమైనది - డాక్టర్ సూచించిన నులిపురుగులను నిర్మూలించే మాత్రలు తీసుకోవడం.



# చూస్తూ ఉండండి! ఈస్ట్ ఇన్సెక్షన్స్



ఋతుక్రమ సమయంలో రక్తస్రావం సాధారణంగా గోధుమ రంగు నుండి ఇటుక రంగులోకి తరువాత ఎరుపు రంగులోకి మారుతుంది. రజస్వల అయిన మొదటి రెండు రోజులలో తేలికపాటి దురద ఉండవచ్చు

కానీ ఈస్ట్ ఇన్సెక్షన్స్ ఇలా కనిపిస్తాయి::

- వెజైనా (యోని) నుండి **తెలుపు రంగులో** వచ్చే రుతుస్రావం
- జననేంద్రియాల దగ్గర **దురద**
- మూత్ర విసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన **మంట**



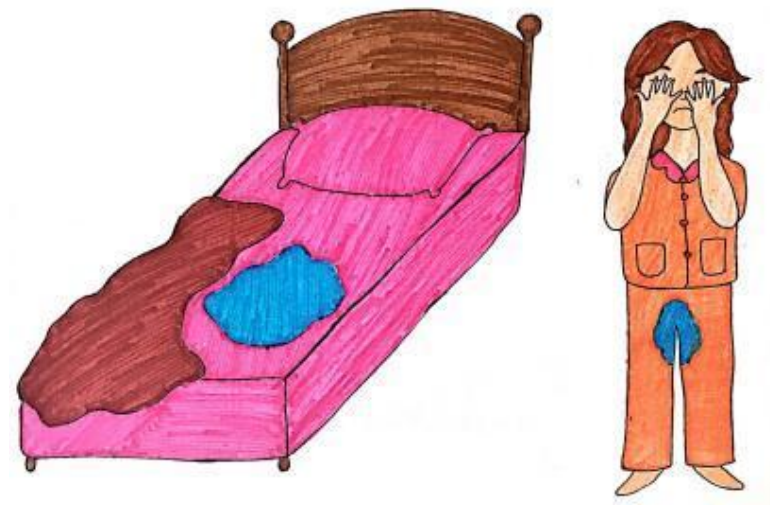
రోగ నిరోధక శక్తి కూడా తక్కువగా ఉండడం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది  
ఇన్సెక్షన్ మూత్రాశయం లేదా గర్భాశయానికి చేరవచ్చు

దురద రెండు రోజుల కన్నా ఎక్కువగా ఉంటే, వైద్య సహాయం తీసుకోండి  
ఇది ఇన్సెక్షన్ వల్లన లేదా రజస్వల అవడం ద్వారా వచ్చిందా అన్నది తెలుసుకోండి.

- మీ పిల్లలు పడుకునే ముందు స్నానీయాలను తక్కువగా తీసుకునేలా చూడండి. నుద్దుతు
  - సహజంగా వాడే ఇంటి చిట్కాగా వారి చేత తేనెను తాగించండి.
  - అవసరమైతే అల్లారం ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా, అర్ధరాత్రి సమయంలో బాట బాత బ్లూమ్ కు వెళ్లడాన్ని అలవాటు చేయండి.
- # అర్ధరాత్రి అలవాటు (bed wetting) ఎలా మానిపించాలి?

తరచుగా పక్క తడపడం అన్నది మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్స్ కు దారి తీస్తుంది. పక్క తడపకుండా ఉండడానికి అవసరమైన శిక్షణా ప్రణాళికను పరిచయం చేయండి.

- మీ పిల్లలకు మూత్రాశయ కండరాలను బలపరిచే వ్యాయామాలు లేదా మూత్రాశయ నియంత్రణకు సహాయపడే ఇతర శారీరక వ్యాయామాలలో శిక్షణ ఇవ్వండి.





# 5 ముఖ్యమైన విషయాలు



**Do NOT  
MANIPULATE  
Too MUCH**

పరిశుభ్రమైన రుతుక్రమానికి సంబంధించి  
5 ముఖ్యమైన విషయాలను మీ పిల్లలు  
తెలుసుకోవడానికి కంటికి కనిపించే  
**చిత్రాలను/ వస్తువులను** ఉపయోగించండి.

## 1. మొదటిది:

మీ జననేంద్రియాలను ఎక్కువగా  
తడమవద్దు (manipulate). వాటిని  
తాకడానికి ముందు, తాకిన తరువాత  
చేతులను శుభ్రంగా కడగాలి.

## 2. రెండవది:

మీ ఫైవేట్ భాగాలలో ఎటువంటి  
వస్తువులను పెట్టొద్దు.



**Do NOT PUT  
ANYTHING  
INSIDE**



# 5 ముఖ్యమైన విషయాలు

## 3. మూడవది:

అండర్ గార్మెంట్స్ ఉతకడానికి డిటర్జెంట్ పౌడర్ ను తక్కువగా వాడండి.  
ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలు చర్మ సున్నితత్వ సమస్యలను ఎదుర్కోవటారు



డెట్రాల్ లేదా సేవ్ లాన్ లాంటి యాంటీ మైక్రోబియల్ ద్రవాలను ఎక్కువగా వాడద్దు;

ఇవి జననేంద్రియాల లాంటి సున్నితమైన ప్రదేశాలలో ప్రతికూలమైన చర్మ సమస్యలకు కారణం కావచ్చు.

ఆడపిల్లల అండర్ గార్మెంట్స్ ను ప్రత్యేకంగా ఉతకడం మంచి పద్ధతి.

# 5 ముఖ్యమైన విషయాలు

## 4. నాలుగవది:

ఋతుక్రమ సమయంలో రోజుకి రెండుసార్లు అండర్ పాంట్స్ మరియు ప్యాడ్స్ ను మార్చాలి.



## 5. ఐదవది:

3 రంధ్రాలలో (orifices) ఏ ఒక్క దానిని కూడా గోకవద్దు. దురద ఇన్సెక్షన్ కు దారితీయవచ్చు.

# అమ్మ నుండి నేర్చుకోవడం

పిల్లలు అనుకరణ ద్వారా మంచివి  
నేర్చుకుంటారు.

మీ పాప కోసం మంచి పరిశుభ్రతను  
పాటించండి. వారు మిమ్మల్ని చూసి ఎలా  
పరిశుభ్రంగా ఉండాలో నేర్చుకుంటారు.



వారికి ఆదర్శంగా  
ఉండండి

ఉదాహరణ చూపిస్తూ  
వారికి గురువుగా/  
సలహాదారుగా  
ఉండండి.

# నయీదిశ మరియు తల్లిదండ్రులు

మీకు సహాయం చేయడం కోసం ఇక్కడ ఉన్నారు  
ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లల పెంపకానికి సంబంధించిన సందేహాలను  
తీర్చడానికి నయీ దిశ పేరెంట్స్ వాట్సాప్ గ్రూప్ మరియు నెలవారి మద్దతు  
సమూహాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి

పేరెంట్ కమ్యూనిటీలో చేరడానికి లేదా మరింత సమాచారం కోసం మాకు రాయండి  
[contactus@nayi-disha.org](mailto:contactus@nayi-disha.org) & సందర్శించండి [www.nayi-disha.org](http://www.nayi-disha.org)  
మీ పాప రుతుక్రమానికి సంబంధించిన జాగ్రత్తలు మరియు ఆరోగ్యం కోసం మా వెబ్ సైట్ ను  
చూడండి.

