

ఋతుక్రమానికి సంబంధించిన సవాళ్ళు మరియు  
సాధ్యమైన పరిష్కారాలు  
ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న మీ అమ్మాయి కోసం

## ఋతుక్రమ విచారం

ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్(PMS - రుతుక్రమ ప్రారంభ సమయంలో కలిగే  
ఒత్తిడి) ను ఎలా ఎదుర్కోవాలి?

# నయీ దిశ తల్లి నుండి గమనిక

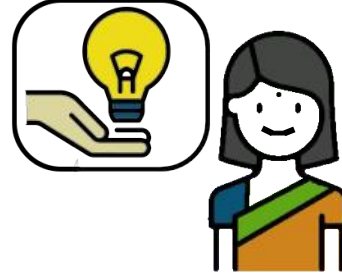
రుతుక్రమం మొదలయ్యే ముందు కలిగే ఒత్తిడి సమయంలో (Pre Menstrual Stress - PMS) మరియు రక్తస్రావం ఎక్కువగా అవుతున్న రోజులలో వారి ప్రపంచం తలకిందులుగా మారినట్లు ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులు తరచుగా భావిస్తారు.

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, అది వారు ఈ మార్పు సహజమేనని అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఆ మార్పు యువ్వనంలోకి సులభంగా మారడానికి దోహదం చేస్తుంది.

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

# ప్రీ మెన్చ్యూవల్ సిండ్రోమ్ నిర్వహణ



డాక్టర్. కావ్య ప్రിയ వజ్రాల

గైనకాలజిస్ట్

శ్రీమతి. సునీత దేశ్ పాండే

స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్

మీ పిల్లల ప్రీ మెన్చ్యూవల్ ఆరోగ్యం కోసం పాటించవలసిన చిట్కాలు

# PMS అంటే ఏమిటి?



**ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్** అనేది నెలవారి రుతుక్రమ సమయానికి ముందుగా 7 నుండి 14 రోజులలో హార్మోన్ల మార్పు కారణంగా ఏర్పడుతుంది. ఈ మార్పు కింది లక్షణాలకు దారితీస్తుంది:

- అలసట
- నొప్పిని భరించలేకపోవుట/ చికిత్స అందించకపోతే
- అప్పుడప్పుడు విచారంగా ఉండటం
- తలనొప్పి
- వెన్నునొప్పి/ నడుము నొప్పి
- పొత్తి కడుపులో ఉబ్బరం
- ఎడిమా - వేళ్ళు మరియు కణతలలో వాపు
- రొమ్ముల్లో నొప్పి

అన్ని లక్షణాలు ఉండవలసిన అవసరం లేదు. PMS ప్రతి వ్యక్తికి ఒక్కో స్థాయిలో ఉండవచ్చు. నొప్పి గుర్తించ లేనట్లుగా గాని లేదా చాలా తీవ్రంగా గానీ ఉండవచ్చు.

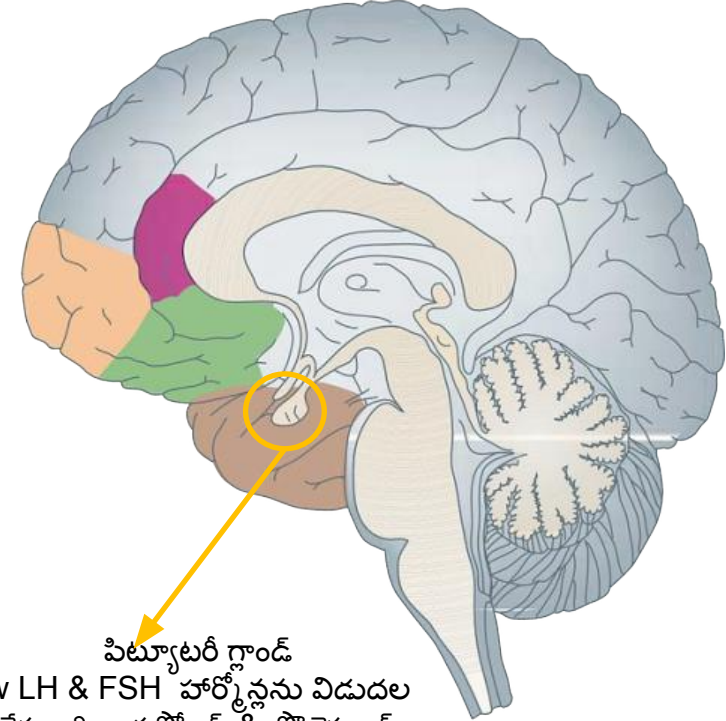
సహాయం అడగలేనప్పుడు, మాట్లాడ లేని పిల్లలు PMS కు సంబంధించి అదనపు సవాళ్లను ఎదుర్కొంటారు

# PMS కు కారణం ఏమిటి?

ప్రతి నెల మీ మెదడు రుతుస్రావాన్ని నియంత్రించే హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. అవి రక్తస్రావాన్ని నిర్ణయిస్తాయి, అంతేకాదు ఇతర శరీర పనితీరులను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ దుష్ప్రభావాలు PMS యొక్క లక్షణాలు.

సాధారణ PMS హార్మోన్ల నమూనాలు:

- అధిక ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలు
- తక్కువ ప్లోస్టా ప్రొజెస్టిరాన్ స్థాయిలు
- అంటే.. ఈస్ట్రోజన్ : ప్రొజెస్టిరాన్ నిష్పత్తి పెరుగుట
- హైపోథైరాయిడిజం కారణం కావచ్చు & /లేదా ప్రోలాక్టిన్ స్థాయిలు ఎక్కువ అవ్వచ్చు



పిట్యూటరీ గ్లాండ్  
w LH & FSH హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది - ఈస్ట్రోజన్ & ప్రొజెస్టిరాన్ ఉత్పత్తిని నియంత్రించే హార్మోన్లు

PMS తో పాటు తీవ్రమైన నిరాశ/ విపరీతమైన భావోద్వేగాలు ఉంటే దీనిని 'ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ డైస్ఫోరిక్ డిజార్డర్' ( Pre Menstrual Dysphoric Disorder) అంటారు.

# PMS ని ఏవి సులభతరం చేస్తాయి?

## ఆహారం



- ఉప్పు/ పంచదార/ మసాలా ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని మానేయండి. తగినంత నీరు త్రాగండి, కానీ కెఫైన్ మానేయండి.
- చాక్లెట్ ను ఎక్కువగా తినాలని అనుకుంటున్నారంటే దాని అర్థం శరీరానికి మెగ్నీషియం అవసరం ఉంది. డార్క్ చాక్లెట్ లేదా మెగ్నీషియం ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోండి.
- మీరు ఐరన్ ను కోల్పోతున్నారు. బెల్లం, ఆకుకూరలు, ఖర్జూరం మరియు డ్రై ఫ్రూట్స్ ని తీసుకోండి.
- డైరీ ఉత్పత్తులు, గుడ్లు మరియు రాగులతో క్యాల్షియం స్థాయిలను సరిచూసుకోండి.
- ఎక్కువ సేపు ఆకలితో ఉండవద్దు . పండ్లు (లేదా డ్రై ఫ్రూట్) తినడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన రక్తం లోని చక్కెర స్థాయిలను సరి చూసుకోండి.
- ఈవినింగ్ ఫైమ్ రోజ్ ఆయిల్ పిల్స్ ప్రయత్నించి చూడండి. విటమిన్ 'డి', బి - 6, బి -12 , ఒమేగా - 3 మందులను వాడుతూ ఉండండి.

# PMS ని ఏవి సులభతరం చేస్తాయి?

## వ్యాయామం

- రోజు చేసే శారీరక వ్యాయామం అలసట మరియు కండరాల నొప్పి రాకుండా సహాయం చేస్తుంది. మంచి అలవాట్లు చేసుకోవడానికి ఏరోబిక్స్, డాన్స్, యోగ చక్కటి వ్యాయామాలు.
- PMS & రుతుస్రావం ఉన్న రోజుల్లో వ్యాయామం ఎండార్ఫిన్స్ లను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి మానసిక స్థితి మరియు నిద్రను మెరుగుపరచడానికి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.
- PMS కోసం తయారయ్యే ప్రక్రియలో సాధారణ వ్యాయామం చేసేటప్పుడు వెనుక భాగాన్ని బలోపేతం చేయండి. పొట్ట పై దృష్టి పెట్టి చేసే వ్యాయామాలు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.



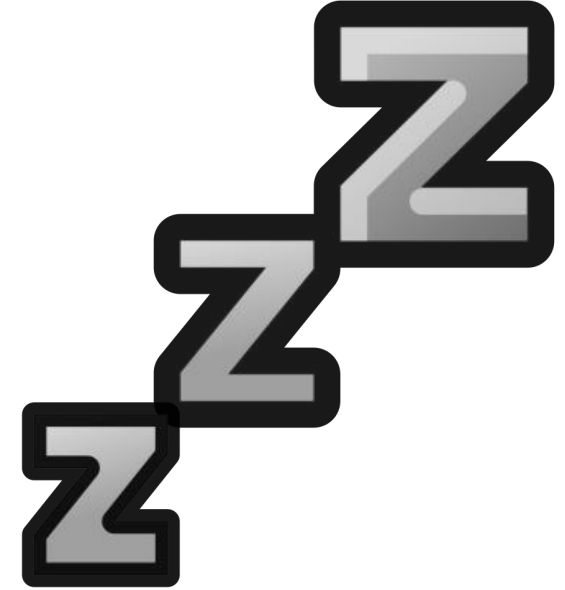
# PMS ని ఏవి సులభతరం చేస్తాయి?

మంచి ఆరోగ్యానికి తగినంత సుఖనిద్ర చాలా ముఖ్యం.

నిద్ర

- రుతుక్రమంలో ఉన్న మీ అమ్మాయి రోజూ 8 గంటలు నిద్రపోతోందని నిర్ధారించుకోండి. ఈ రోజుల్లో వారి రోజువారీ ప్రణాళికను పొడిగించకుండా ఉండటం మంచిది.
- నిర్ణీత సమయంలో నిద్రపోవడం మరియు మేల్కొనడం అంటే శరీరం ఊహించిన ప్రణాళిక కోసం తయారుగా ఉంది అని అర్థం.

శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉన్న రోజులను ఎదుర్కోవడానికి మీ అమ్మాయికి పోరాడే విధానాలను మరియు విశ్రాంతి తీసుకునే పద్ధతులను నేర్పించండి.





# PMS ని ఏవి సులభతరం చేస్తాయి?

## సంరక్షకుల సానుభూతి

పిల్లలందరూ( ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్నా, లేకపోయినా) రుతుక్రమ సమయంలో వారి **వైఖరిలో(మూడ్)** **హెచ్చుతగ్గులను** కలిగి ఉంటారు.



హార్మోన్ల వైవిధ్యాలు - ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్నా లేకపోయినా - పిల్లల్లో ఒకే విధంగా - **యవ్వన దశలో** చాలా స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో, PMS **అసౌకర్యం** మరియు **మానసిక వేదనకు** కారణం కావచ్చు.



సంరక్షకులుగా మీ మొదటి అడుగు ఏమిటంటే.. ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలలో కలిగే భావోద్వేగ అవసరం, యుక్తవయసులో వారిలో జరిగే మార్పులకు సమానమైనది అని **సానుభూతి**తో గుర్తించడం.

వారి పట్ల సానుభూతి చూపడం అన్నది కీలకం, ముఖ్యంగా ఆటిజం ఉన్న పిల్లలకు. **తక్కువగా మాట్లాడడం అన్నది అప్పటికే ఉన్న క్లిష్ట పరిస్థితిని మరింత దిగజారుస్తుంది.**

# PMS ని ఏవి సులభతరం చేస్తాయి?

## విశ్రాంతి



కళలు మరియు చేతి పనులు రుతుక్రమ సమయంలో పిల్లల దృష్టిని మళ్లించగలవు. కష్టపడి పొందిన సృజనాత్మక ప్రాజెక్టుల ఫలితాలను చూడడం వారి మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది.

**చక్కటి ప్రణాళికతో కూడి, అమలు చేయగల** వంట, బేకింగ్ లేదా మరేదైనా ఆసక్తి కలిగించే వాటిని ప్రయత్నించండి.

చక్కటి నేపథ్య సంగీతం **శ్వాస మరియు మందగింపుగా ఉన్న హృదయ స్పందన** రేటును తగ్గిస్తుంది.

మీ పిల్లల మానసిక ప్రశాంతత కోసం ఏ ప్రత్యేక పరిస్థితులు సహాయపడతాయో తెలుసుకోండి.

# తీవ్రమైన మనోభావాల మాటేమిటి?

తీవ్రమైన నిరాశతో కూడిన PMS ను 'ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ డైస్ట్రోరిక్ డిజార్డర్' అంటారు.

తీవ్రమైన సంకేతాలు కనబడినప్పుడు అనగా, వైఖరి (మూడ్) లో వచ్చే హెచ్చుతగులను నియంత్రించలేనప్పుడు, **నోటి ద్వారా వేసుకునే గర్భనిరోధక మాత్రలు** అమ్మాయికి తీవ్రమైన అనుకూలంగా ఉంటాయా అని మీ డాక్టర్ ను అడగండి.

జాగ్రత్త: ఈ మాత్రలు దుష్ప్రభావాలతో వస్తాయి.

- తలనొప్పి
- వికారం
- స్నాటింగ్ ( రక్తపు చుక్కలు)
- బరువు పెరుగుట

గర్భనిరోధక మాత్రలను దుర్వినియోగం చేయవద్దు. మోతాదుకు కట్టుబడి ఉండండి. డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో అవి హానికరం కాదు.



**PMSతో పోరాడడం కష్టమైనప్పుడు వైద్య సహాయం తీసుకోండి.**



# 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.

