YOUTH for SEVA

experience the joy of giving

"Jnanagiri", 75/76, 4th Cross, 2nd Main, Soudamini Layout, Konanakunte, Bengaluru - 560062,

Tel : +91 70229 84618 | E-mail : contact@youthforseva.org

www.youthforseva.org

ಮೈತ್ರಿ

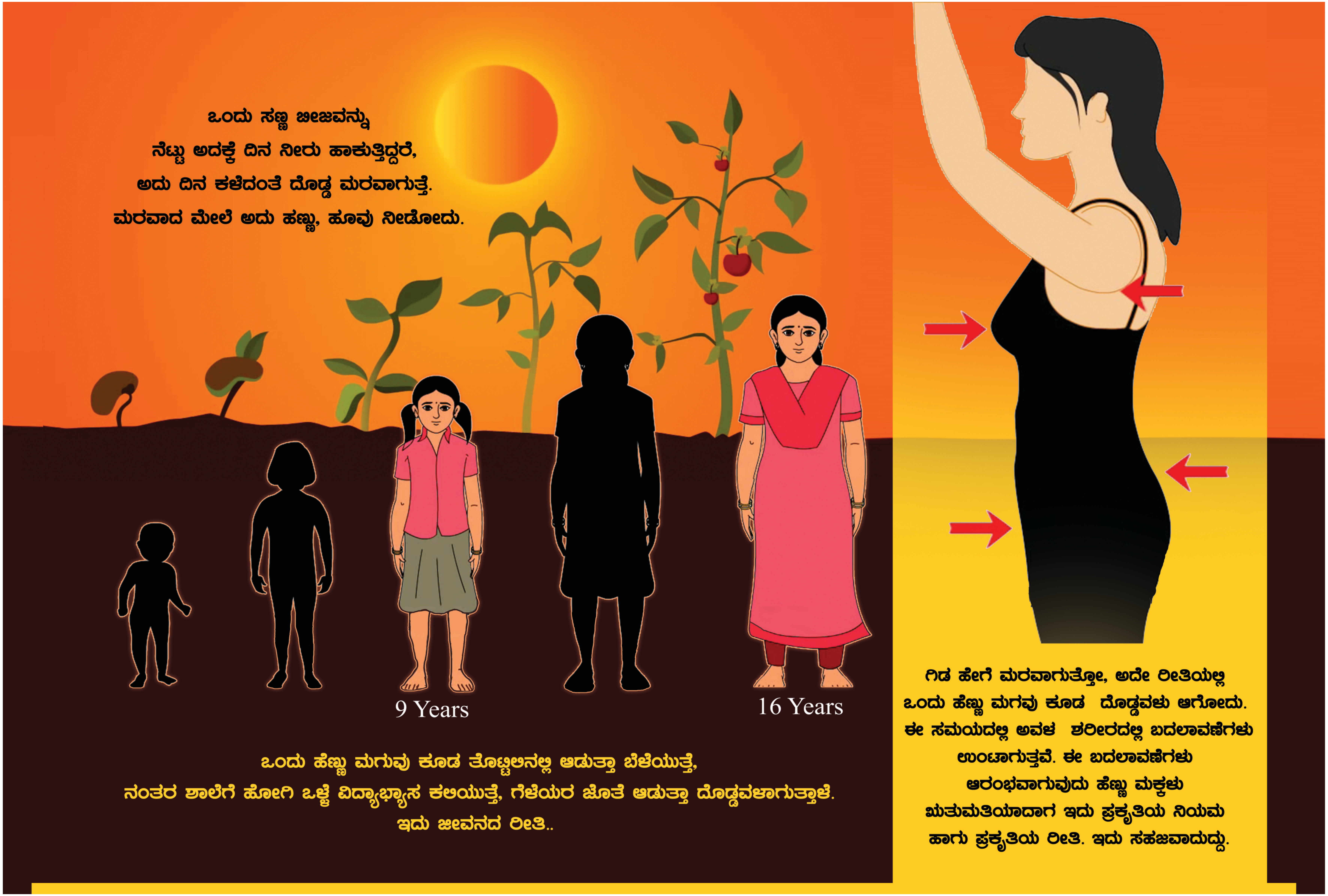
ಋತುಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ

ಮೈತ್ರಿ

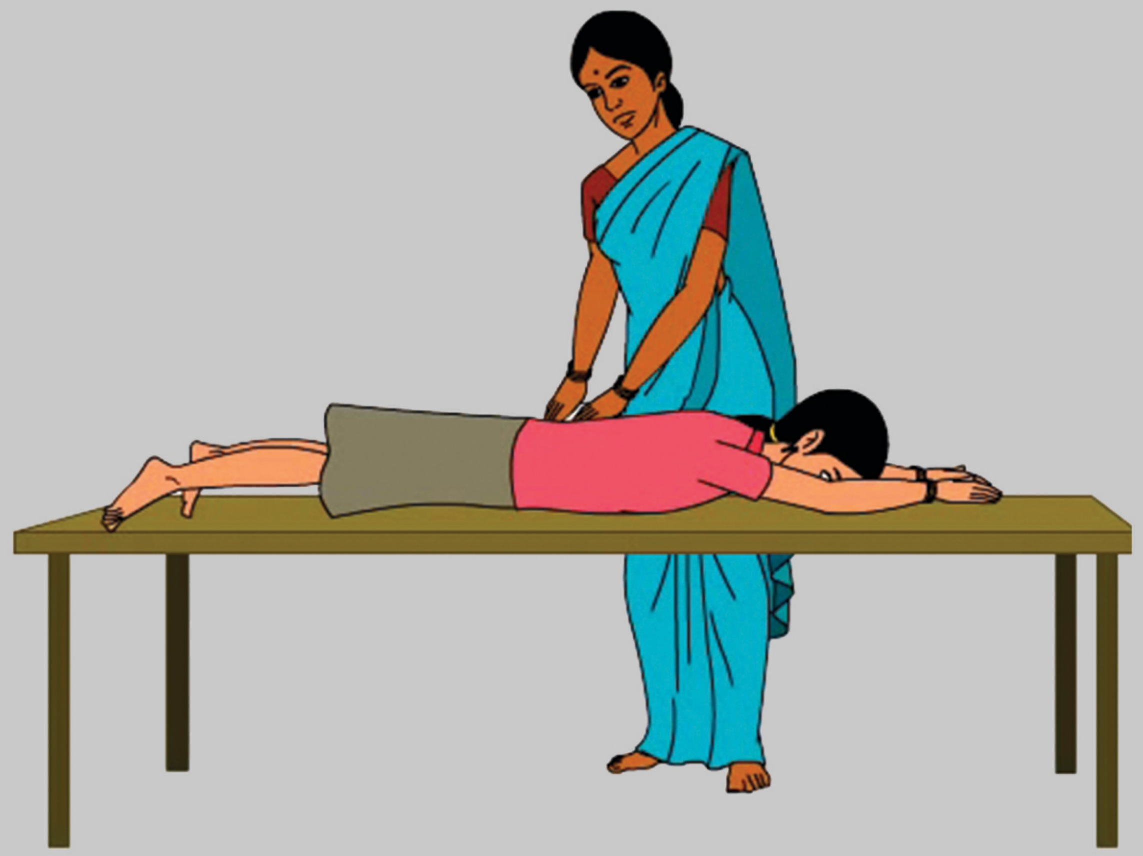
ಋತುಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಲ್ಪಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.....

- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಯಾವ ವಯ್ಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಯಾವ ವಯ್ಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾರೆ?
- ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ರಕ್ತ ಎಷ್ಟು ಬಂದರೆ ಜಾಸ್ತಿ? ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನಾವು ವೈದ್ಯರನ್ನು/ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?
- ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಋತುಸ್ರಾವವು ಎಷ್ಟುದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಋತುಸ್ರಾವ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ?
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಋತುಮತಿಯಾದನಂತರ ಮೋದಲ 2,3 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಋತುಚಕ್ರವು 3, 4 ತಿಂಗಳೊಗೊಮ್ಮೆ ಬಂದರೆ ಇದು ಅಸಹಜವಾದುದೇ? ಅಥಾವ ಅವಳಿಗೆ ಏನಾದರು ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದೆ?
- ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತವೇ ? ಅಥಾವ ಒಳ್ಳೆಯ ರಕ್ತವೇ? ಅದು ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತವಲ್ಲವೆಂಬುದಾದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?
- ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು?
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಮೊದಲು ರಕ್ತದ ಬದಲು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದು ಏನೋ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೇನು ? ಇದರ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ತೋಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ
- ಋತುಸ್ರಾವವು ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ?
- ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಬೇಕಾ ಅಥಾವ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಬಳಸಬೇಕಾ?
- ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು?


ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬೀಜವನ್ನು
ನೆಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ದಿನ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ,
ಅದು ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಮರವಾಗುತ್ತೆ.
ಮರವಾದ ಮೇಲೆ ಅದು ಹಣ್ಣು, ಹೂವು ನೀಡೋದು.
9 Years
16 Years
ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವು ಕೂಡ ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ,
ನಂತರ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಒಳ್ಳೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕಲಿಯುತ್ತೆ, ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಆಡುತ್ತಾ ದೊಡ್ಡವಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.
ಇದು ಜೀವನದ ರೀತಿ..
ಗಿಡ ಹೇಗೆ ಮರವಾಗುತ್ತೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗವು ಕೂಡ ದೊಡ್ಡವಳು ಆಗೋದು.
ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು
ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ
ಹಾಗು ಪ್ರಕೃತಿಯ ರೀತಿ. ಇದು ಸಹಜವಾದುದ್ದು.

ಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು, ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕಾಲು ನೋವು, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಮುಂಗೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತುಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ.



ಈ ತರಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ,
ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮ ಸಿಗುತ್ತೆ.

ಬಿಸಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ನೀವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ

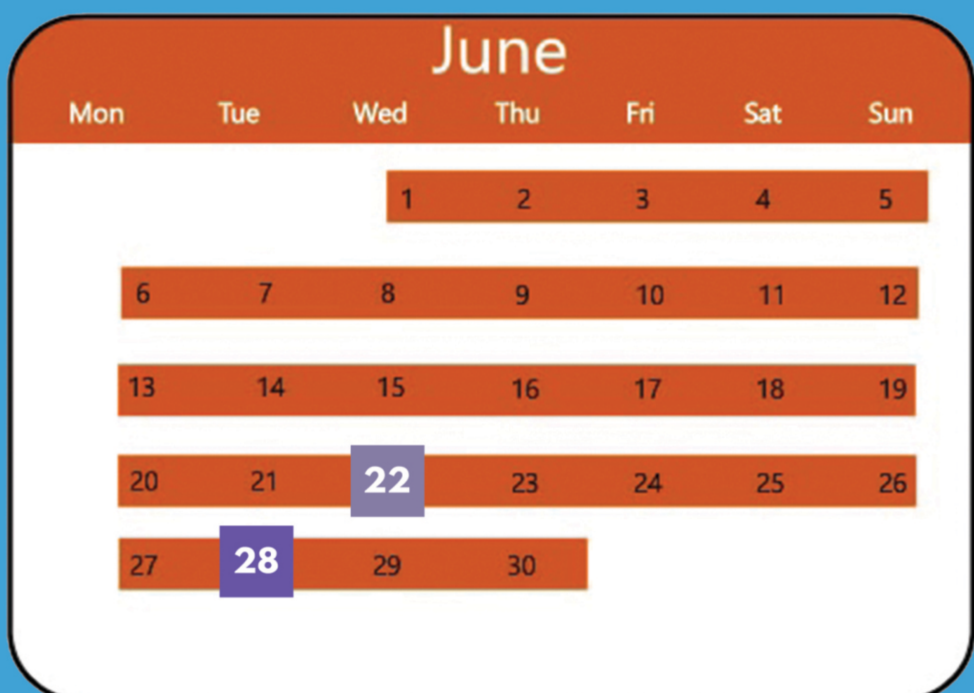
ಶುಂಠಿ/ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯೊದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಜಾಸ್ತಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಬೇಕು.

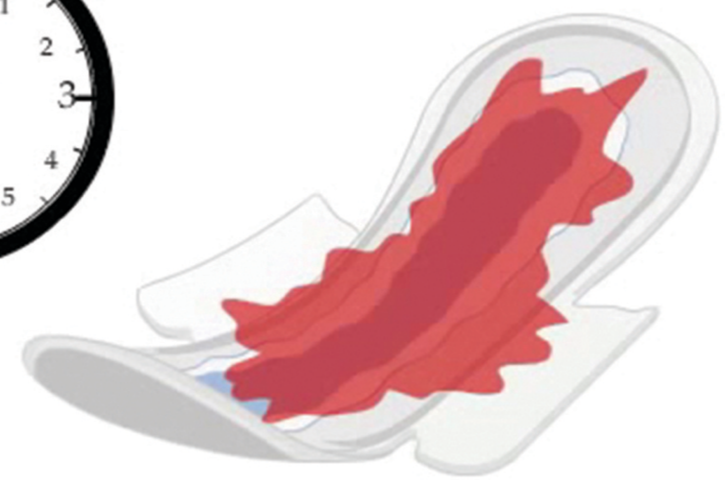
ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಋತುಮತಿಯಾದ ನಂತರ ಮೊದಲ 2,3 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಋತುಚಕ್ರವು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರಬಹುದು, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಣ್ಣಪ್ರಾಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 3 ಅಥವಾ 4 ಬಾರಿ ಮುಟ್ಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಋತುಚಕ್ರವು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳ್ಳುವುದು.

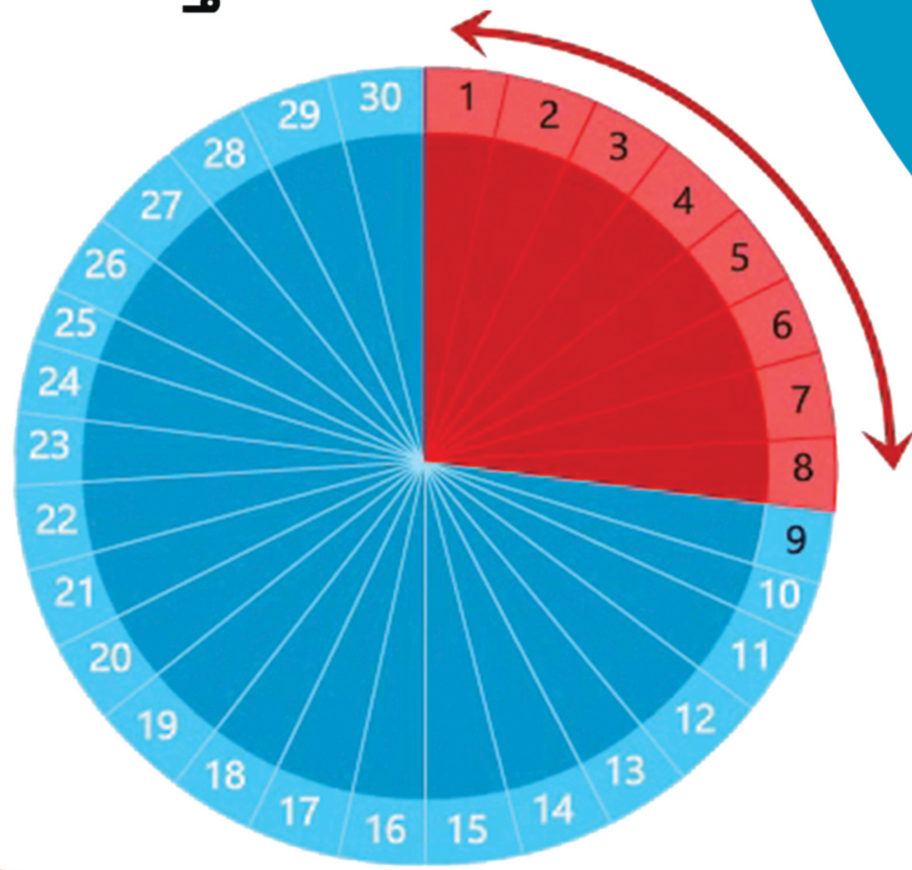
ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿ



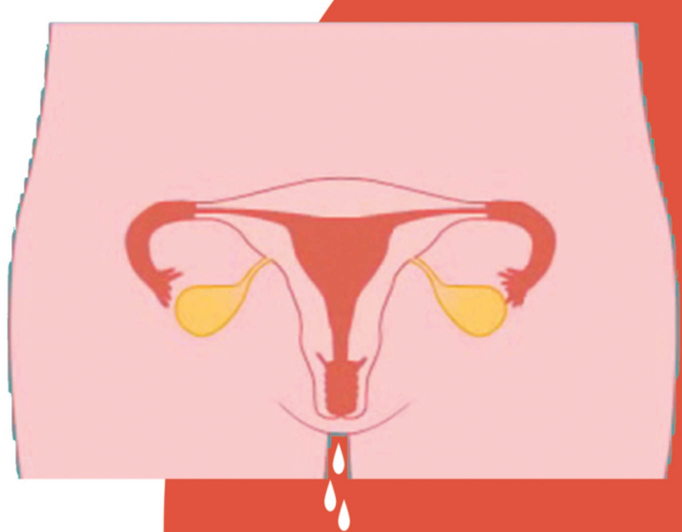
ಒಂದು ಋತುಚಕ್ರವೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟಾದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಋತುಸ್ರಾವದ ಮೊದಲ ದಿನದವರೆಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 28 ದಿನಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಎಂದರೆ 22 ದಿನಗಳು, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ 45 ದಿನಗಳು, ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನಾವು ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.





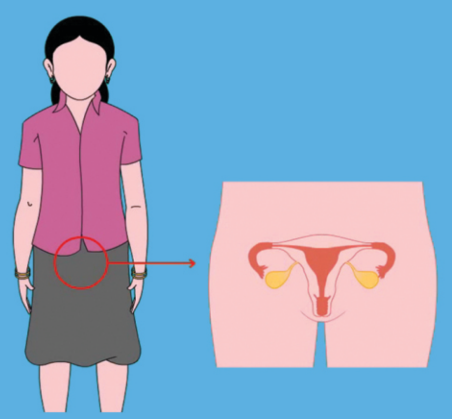
2-3 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಟ್ಟೆ ಅಥವ ಪ್ಯಾಡ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಹಾಗೂ ಎಂಟು (8) ದಿನಗಳಿಗಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳು ಋತುಸ್ರಾವವಾದರೆ ಅಥವ ದೇಹ ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾಗಿ ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾದರೆ, ಆಗ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಬೇಟಿಯಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ.



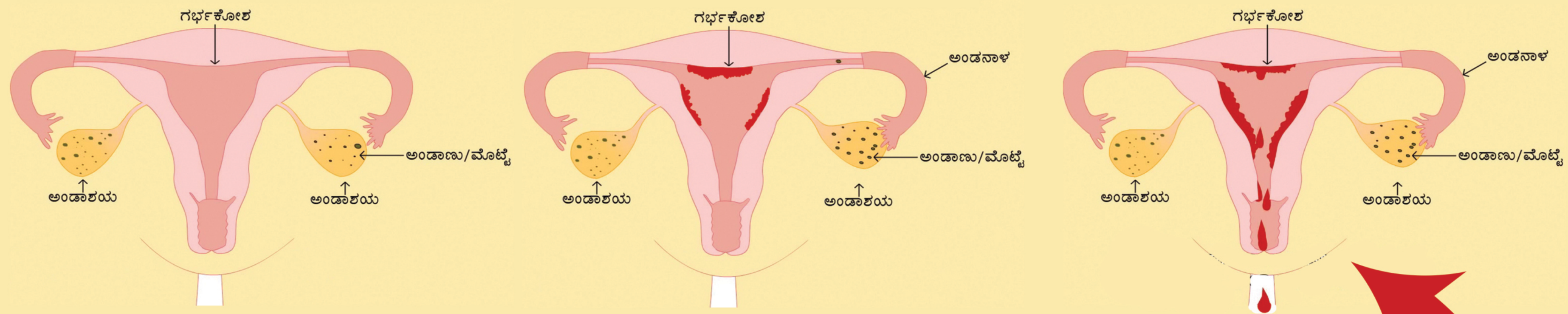
ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಆಗುವ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ (ಅದನ್ನು ಬಿಳಿಸೆರಗು ಎಂದೂ ಕರೆಯುವ) ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಇದ್ದು, ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಅಥಾವ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೊಸರಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಋತುಸ್ರಾವ

ಯಾಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳೋಣ

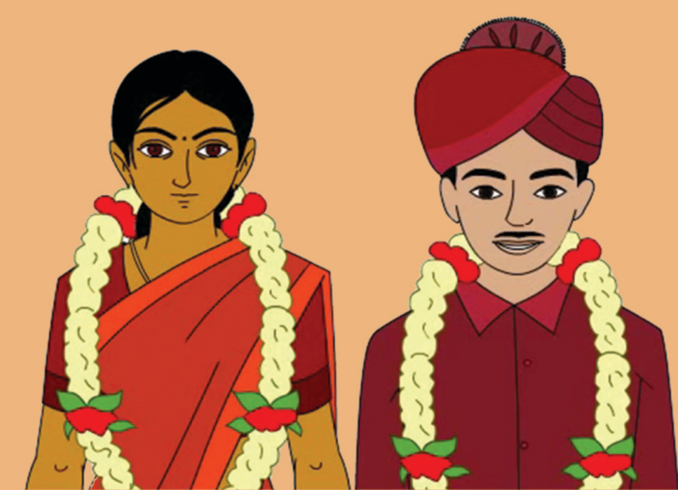


ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಅಂಗಗಳು.

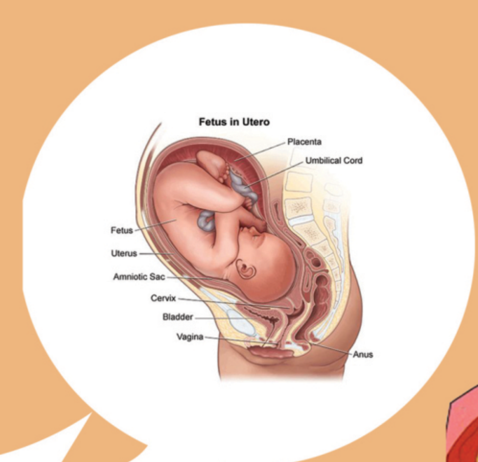


ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಸುಮಾರು 21 ರಿಂದ 40 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಅಂಡಾಣು / ಮೊಟ್ಟೆ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಈ ಮೊಟ್ಟೆ / ಅಂಡಾಣು ಅಂಡನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಅಂದರೆ 18 ವರ್ಷದ ನಂತರವೇ ಮಧುವೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.



ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಂಡಾಣು ಇರುತ್ತೆ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂತಾ ಇರುತ್ತೆ. ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷನ ನಡುವೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇದ್ದಾಗ ಮಹಿಳೆಯ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮಗುವೊಂದು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾದ್ಯವಾಗುತ್ತೆ.



ಏನಾದರೂ ಅಂಡಾಣು ವಿರ್ಯಾಣು ಜತೆ ಸಂಯೋಗವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಒಳಪದರ ಕಳಚಿ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗಿ ಯೋನಿ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವೇ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿ. ಋತುಸ್ರಾವವು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಅಂತೂ ಖಂಡಿತಾ ಅಲ್ಲಾ ಇದು ಅಪವಿತ್ರ, ಅಶುದ್ಧ ಖಂಡಿತಾ ಅಲ್ಲಾ. ಇದು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ.

ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ, ಸೊಪ್ಪು, ರಾಗಿ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಲ್ಲದೇ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಬೇಕು.

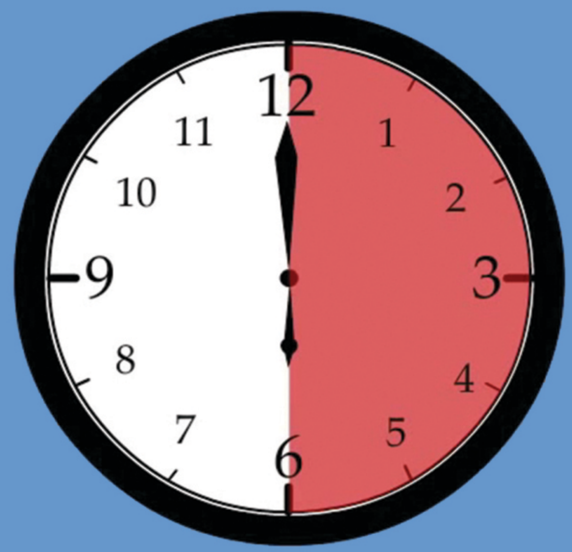
ಪ್ರತೀ ದಿನ 3-4ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

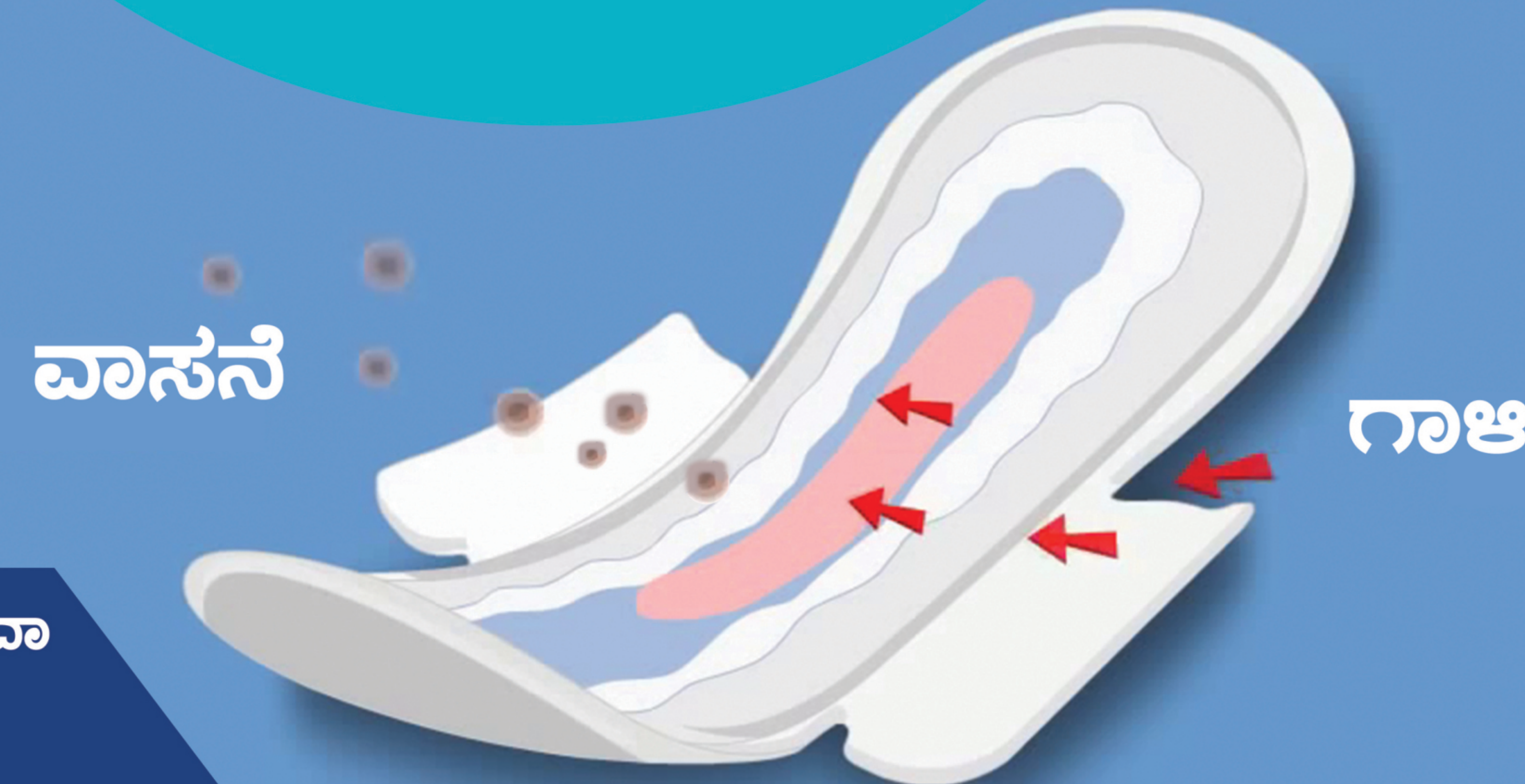
ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಅಥವಾ 5 ಬಾರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್/ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

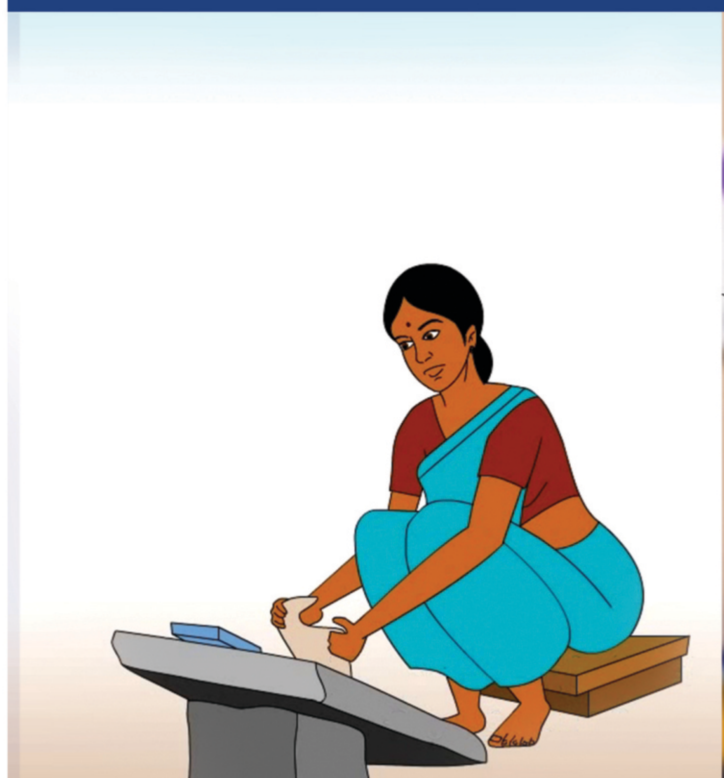
ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತೆ., ಕೆರೆತ, ಉರಿ ವಾಸನೆ ಎಲ್ಲಾ ಬರುತ್ತೆ.

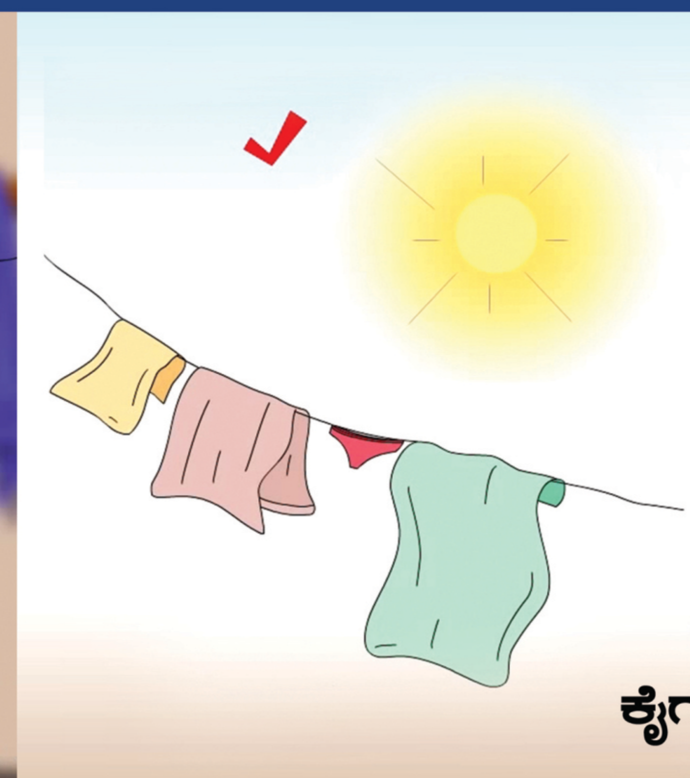
Hour : 06-08





ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಒಳ ಉಡುಪನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸಿ; ಸೋಪು ಅಥವಾ ಸೋಪಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಒಗೆಯಿರಿ; ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಮನೆ ಒಳಗಡೆ ಒಣ ಹಾಕಬೇಡಿ.

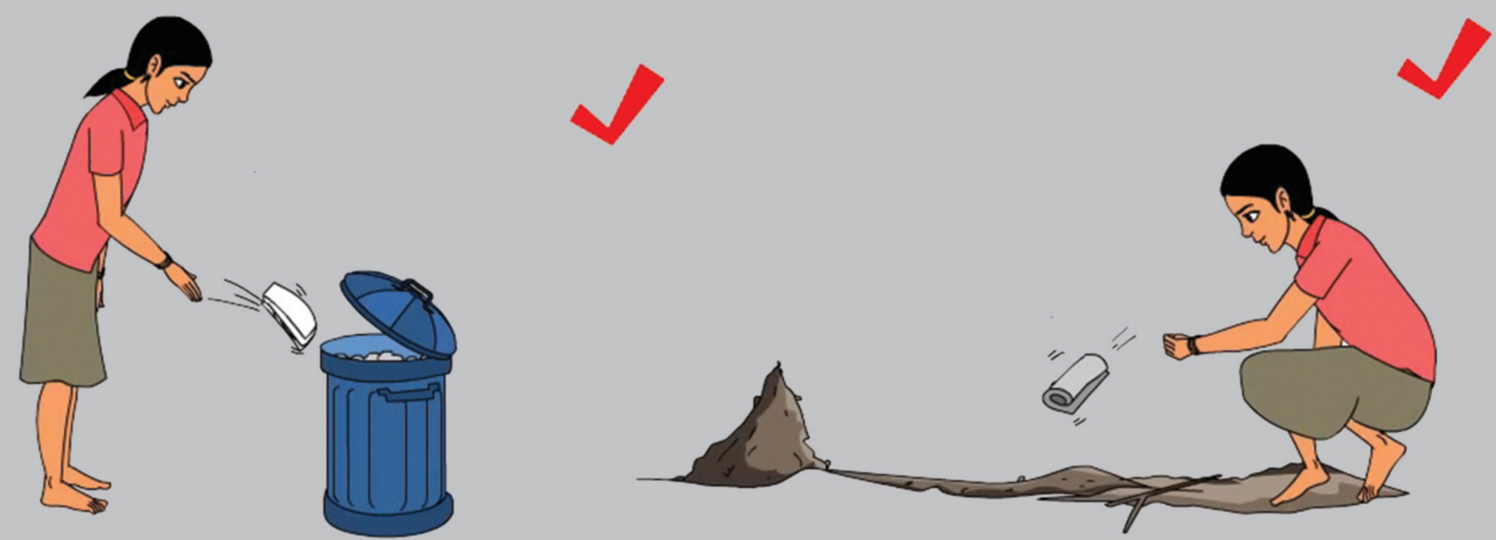


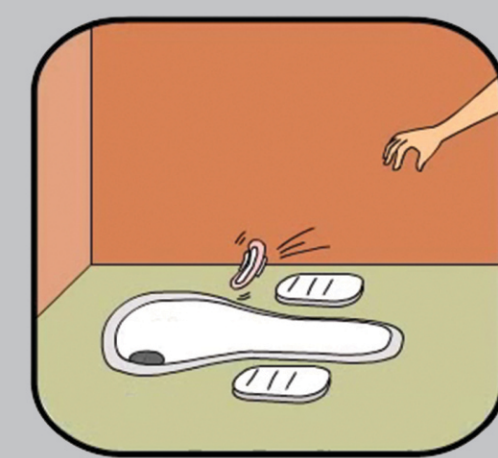


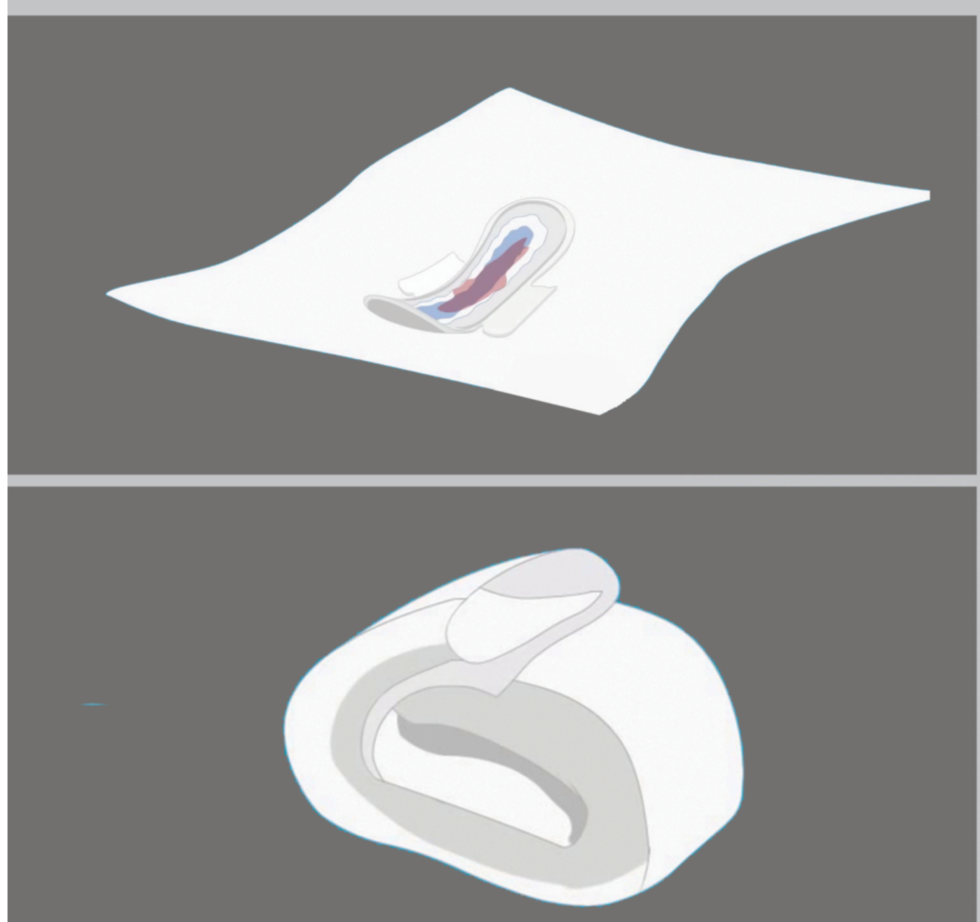
ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ರೀತಿ

ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿರುವ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಗಳನ್ನ ಒಂದು ಕಾಗದದಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲೇ ಹಾಕಬೇಕು.
ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಗುಂಡಿ ಮಾಡಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೂಳಬೇಕು.





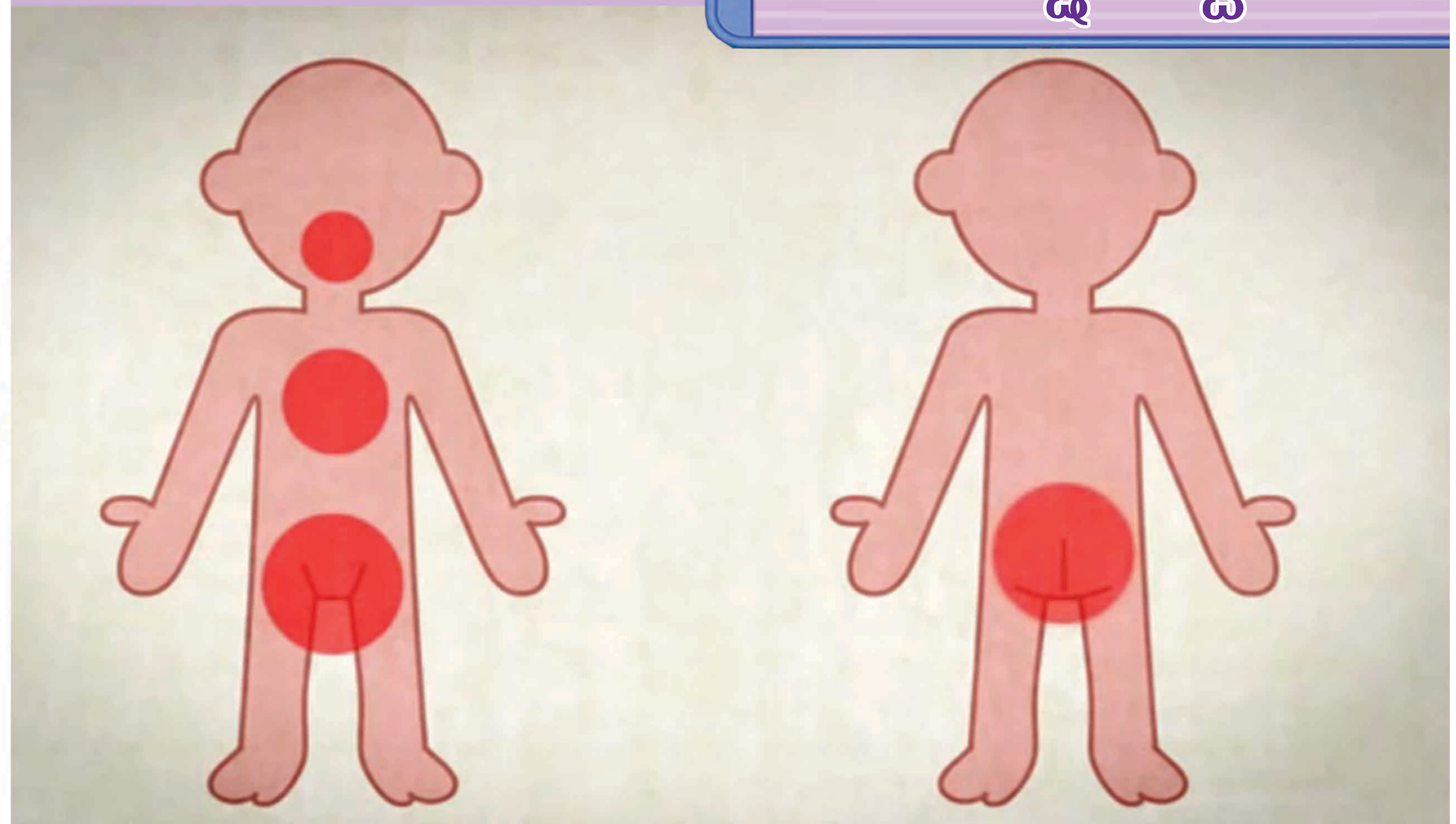


ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಪ್ಯಾಡನ್ನು
ನೀರಿನಲ್ಲಿಲ್ಲಾಗಲಿ/ಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ
ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ
ಆಗಲಿ ಎಸೆಯಬಾರದು.
ಪ್ಯಾಡಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನೀರಲ್ಲಿ
ಮುಳುಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ
ಹತ್ತಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯದ
ನಾಳನ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಋತು ಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡುವುದು, ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು ನಿರ್ಭಂದಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಏನೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗದಿರುವ ಹಾಗೆ ಗಮನ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ

ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ



ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಪರ್ಶ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಅಮ್ಮ- ಅಪ್ಪ | ಟೀಚರ್ | ಗೆಳತಿ | ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ | ಪೋಲಿಸ್