ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ತೊಡೆದುಹಾಕಿ

ಇದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯ. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಜ್ಞಾನದ ದೀವಿಗೆ ಬೇಕು. ಈ ಋತುಸ್ರಾವ ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವದ ಜೈವಿಕ, ಸಹಜ, ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೇ ಹೊರತು ಅಶುದ್ಧವಾದ, ಪಾಪಕೃತ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ದುಡಿಯುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ವೈದ್ಯರಾಗಿ, ದಾದಿಯರಾಗಿ, ಗಗನ ಸಖಿಯರಾಗಿ, ವಿಮಾನ ಚಾಲಕಿಯರಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ, ಮನೆಕೆಲಸದವರಾಗಿ, ತಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ತಿಂಗಳು, ತಿಂಗಳೂ ಮೂರು ಮೂರು ದಿನ ರಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆಯೇ? ಆಗೆಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರು ಮುಟ್ಟಿರುತ್ತಾರಲ್ಲವೇ? ಆಗೆಲ್ಲಾ, ಅವರ ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ಆಗದ ಮೈಲಿಗೆ, ಬರೀ ನಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಗೆ, ಮನದೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೈಲಿಗೆ, ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಂತಾದರೆ, ಆ ಮೈಲಿಗೆಯ ಮೂಲ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರದೇ, ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಮನದ, ಪೂರ್ವಗ್ರಹಪೀಡಿತ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವು, ಸಂಕಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಋತುಸ್ರಾವ ರಗಳೆ, ಮುಜುಗರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೂ, ಬರಬರುತ್ತಾ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಸಹಜವಾಗೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀವ ನೋವು, ಸಂಕಟ, ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗಿ, ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಷ್ಟು ಸುಸ್ತಾಗಿಯೂ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ, ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಋತುಸ್ರಾವ ಪೂರ್ವದ ಮನೋಬೇನೆ ಎಂಬ ದೈಹಿಕವೂ, ಮಾನಸಿಕವೂ ಆದ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಮುಟ್ಟಾಗುವ 7ರಿಂದ 10 ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿ, ಮುಟ್ಟಾದ ನಂತರ ತಗ್ಗಿ, ಕೆಲವು ದಿನದ ನಂತರ ಪೂರ್ತಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುನಃ ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಋತುಚಕ್ರದ ಆಗಮದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 10–15 ದಿನ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅವರ ಜೀವನ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೇ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಕೂಡ! ಇದರಲ್ಲಿ, ದೇಹ ಉಬ್ಬಿದಂತೆನಿಸುವುದು, ಸ್ತನಗಳಲಿ ನೋವು, ಅತಿ ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರೆ– ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಅತಿ ಬೇಸರ, ನಿರಾಶೆ, ಆತಂಕ, ಅತಿ ಸಿಟ್ಟುಸಿಡುಕು, ಅತೀವ ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆ.. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇರಬಹುದು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ನಿವಾರಕ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಋತುಚಕ್ರದ ಕೆಲವುದಿನಗಳಅವಧಿಗೆಸೀಮಿತವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಿಯಮಿತ ರೂಪದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಿಕೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸುವ (ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಿಕೆ, ಮೌನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಯೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿವೆ.

ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮೈ ಕೈ, ತಲೆನೋವು, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಶುಚಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿತನದ ಕೊರತೆಯೂ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿ, ಎಳೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಶುಚಿತ್ವದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲಾಗದೆ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಬಾಲಕಿ 8–9 ವರ್ಷವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿ. ಒಮ್ಮೆಗೇ ಎಲ್ಲ ಹೇಳಬೇಕಂತೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಪುಸ್ತಕ, ಚಿತ್ರ, ವಿಡಿಯೊಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಯೂ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಮಗು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಇದು ಮುಂದೆ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಸ್ರಾವ ಎಂದರೇನು, ಅದು ಆದಾಗ ಗರ್ಭದೊಳಗೆ ಏನೇನಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವವೇನು, ಯಾವಾಗ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ, ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಸದಾ ಕಾಲ ಅವರ ಚೀಲದಲ್ಲಿ, ಋತುಸ್ರಾವವಾದರೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ಯಾಡ್ ಇರುವ ಒಂದು ಕಿಟ್ ರೆಡಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನವೆಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ

ಋತುಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಆಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಆದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ತಡವಾಗಿ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 28–30 ದಿನಗಳ ಋತುಚಕ್ರ, ಹದಿಹರೆಯದ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 21–45 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಮೊದಮೊದಲು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಅದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬರಲು ಶುರುವಾದ ಮೇಲೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಚಕ್ರ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲು, ತಮ್ಮ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್/ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಇರಲು ಕಲಿಸಬಹುದು. ಈಗ ಫೋನಿನಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳು ಬಂದಿದೆ. ಹದಿನೈದು ವರ್ಷ ದಾಟಿದರೂ ಮುಟ್ಟಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟಾದ ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಮುಟ್ಟಾಗದಿದ್ದರೆ, 21 ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ 45 ದಿನದ ನಂತರವೇ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವವೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ತೀವ್ರ ನೋವಿದ್ದರೆ, ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಅತಿ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ.. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆಂದೂ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಧೋರಣೆಯಿರಲಿ

ಋತುಸ್ರಾವ ರಕ್ತಮಯವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳು ಭಯಭೀತರಾಗಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಸಹಜ, ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಲೇ ಅವರ ಆತಂಕ, ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವ ಯಾವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ, ಅವರಿಗಿರುವ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರಗಳಿವೆ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಪುಟ್ಟಮ್ಮ ಋತುಮತಿ ಆದಾಗ, ಮುಟ್ಟಿನ ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿಂದ ದಿಗ್ಬಂಧನ ಹಾಕದಿರಿ. ಆ ದೇವರು, ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ, ಅವಳಿಗೂ ಒಂದು ಜೀವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಈ ಋತುಸ್ರಾವದ ಮೂಲಕ ನೀಡಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಆಗ ನೋಡಿ, ಅವಳ ಮುಗ್ಧ ಕಣ್ಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಳೆವ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಮಿಂಚು... ಬರೀ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನಲ್ಲಾ.. ಇಡೀ ಜಗವನ್ನೇ ಬೆಳಗಬಲ್ಲದು! ■