

NOOGLE (NOGS ka Google)

Don't Google.....Ask Noogle



डॉक्टर - क्यात येणं म्हणजे काय??

NOGS 20-21 & AMOGS PAC INITIATIVE

VOLUME - 5



NOOGLE

(NOGS ka Google)



Don't Google... Ask Noogle

THE TEAM



DR. NANDITA PALSHEKAR
PRESIDENT AMOGS



DR. VAIDEHI MARATHE
PRESIDENT NOGS
CHAIR - PAC AMOGS



DR. ARUN NAYAK
SECRETARY AMOGS



DR. RAJASI SENGUPTA
SECRETARY NOGS

COMPILED BY



Dr. Shivangi Jahagirdar



Dear Members,

It gives me immense pleasure to hand over the fifth volume of Patient's Information handouts which is going to be monthly feature. The fifth volume focuses on "Puberty - The Life – Changing Milestone."

In recent years, patients have increasingly requested the opportunity to participate fully in their medical care. An important part of responding to this is providing educational handouts that inform patients about health problems, describe medical treatments, and promote healthy behaviors. They are useful extension of spoken communications and are also an extension of medical care. Spoken messages are forgotten quickly and so they need to be reinforced with the informative handouts. Educational handouts are an important part of the communication patients receive from health care providers.

This is our small effort to provide our members with these ready handouts for better communication with their patients. The member can print and use them for their patients benefit. We hope that you will find them useful.

I wish to profusely thank the ever enthusiastic, ever ready NOGS Member Dr. Shivangi Jahagirdar for toiling very hard and putting it up together within a very short span of time. We deeply appreciate her super effort.

Wishing you all a very healthy patient interaction.

Sincerely,

Dr. Vaidehi Marathe

President NOGS 2020-21

Chairperson PAC AMOGS



Message from the President AMOGS...



Hello everyone,

The theme of AMOGS this year is "We for Stree". I would like to thank every AMOGSian who has helped making every woman Safer, Stronger, and Smarter.

I would like to congratulate Dr. Vaidehi Marathe and Team NOGS for this Patient education booklet. I would also like to thank the contributors and the editorial team for their contributions towards this great booklet.

The aim of this booklet is to ensure that you are able to get basic knowledge regarding different areas of women health care. I hope this booklet helps you achieve that and clears all your doubts.

**Dr. Nandita Palshetkar
President
AMOGS.**





अनुक्रमणिका



Sr. No.

Topics

01 पौगंडावस्था

02 पौगंडावस्थेतील शारीरिक बदल

03 असामान्य रजोदर्शनाचा नमूना

04 प्रौढत्व आणि आहार

05 पौगंडावस्था व व्यायाम

06 पौगंडावस्थेतील लसीकरण

07 लवुपणा व पौगंडावस्था

08 पालकांची भूमिका

पौगंडावस्था

1. पौगंडावस्था म्हणजे काय?

जेव्हा लहान मुलाचे वयस्कात रूपांतर होते तो काळ म्हणजे पौगंडावस्था किंवा किशोरावस्था.

2. पौगंडावस्था प्राप्त होण्याचे वय काय?

हा काळ कमीअधिक असू शकतो पण साधारणतः 10 ते 19 वर्ष वयोगटात महत्वाचे बदल घडून येतात.

भारत सरकार ने 13 ते 19 वर्ष याला किशोरावस्था मानले आहे.(टीन एज)

3. पौगंडावस्थेत कोणते शारीरिक बदल दिसून येतात?

मुलींच्या शरीरा मध्ये सर्व प्रथम स्तनात बदल होतो. जांघेत व गुप्तांगा वर केस वाढू लागतात. चरबीचे

पुनर्वितरण होवून शरीराचा आकार बदलू लागतो. त्वचा तेलकट होते व त्यामुळे मुरुम येतात.

रजोदर्शन (मिनार्की) म्हणजेच मासिक पाळीची सुरुवात होते.

4. पौगंडावस्थेत कोणते मानसिक बदल होतात?

या काळांत अनेक मानसिक व सामाजिक बदल मानवी शरीरात होतात. या टप्प्यात बरोबरींच्या गटांतील

सदस्यांचा प्रभाव वाढीस लागतो (पीअर ग्रुप प्रेशर)

5. वैचारीक प्रक्रियेत काय बदल होतात?

लहान मुलं अधिक विचारशील होतात व अनेक बाबीत रस घेवू लागतात. ते आपले लक्ष्य ठरवितात व

कोणाची संगत धरावी हा सुध्दा निर्णय करतात.

पौगंडावस्थेतील शारीरिक बदल

1. या वयांत मुलींच्या स्तनांत काय फरक होतो?

उत्तर:— पौगंडावस्थेतील पहिला महत्वाचा शारीरिक बदल म्हणजे स्तनाचा विकास होतो. कळीरूप स्तनाचा आकार वाढून तो मोठा होतो. तो संवेदनशील तसेच दूखरा सुध्दा होतो. स्तनाग्र व सभोवतालच्या त्वचेचा रंग पालटतो पण त्वचा मुलायम रहाते.

2. जांघेतील केस व शरीरावरील केसांत काय बदल होतात?

उत्तर:— प्रथम जांघेतील व गुप्तांगावर केस हे लांब व नरम असतात नंतर ते जाडसर काळसर व राठ होतात. काखेत केस फुटतात. हात व पायावर, स्तनाग्र यावर काही अंशी चेहऱ्यावर केस येतात. कधी कधी चेहऱ्यावरील केस हे अधिक येतात व त्यांने अवघडल्या सारखे होते. अशावेळी उपचार वा समुपदेशनाची गरज भासते.

3. शरीराच्या आकारांत काय बदल होतात?

उत्तर:— उंची तसेच वजनांत वाढ होते. कुल्हयाचा विस्तार होतो. पोट, पाय व नितंबावर चरबीचे पुनर्वितरण होवून आकार बदलतो.

4. पौगंडावस्थेत कांती व त्वचे वर काय बदल होतात?

उत्तर:— या काळात मुलीं मध्ये सुध्दा पुरुष संप्रेरकांच्या उत्पत्ती मुळे बदल होतात त्वचा कमीअधिक प्रमाणांत तेलकट होते. घामाच्या ग्रंथीतून स्त्रवणारा स्निग्ध पदार्थ 'सिबम' वाढून मुरुम व तारुण्य पिटिका होतात.

5. रजोदर्शन ('मीनार्की') म्हणजे काय?

उत्तर:— नियमित मासिक धर्माची सुरवात रक्तत्याग म्हणजेच पाळी येणे या प्रक्रियेला रजोदर्शन म्हणजेच 'मीनार्की' असे संबोधतात. प्रथमतः पाळी ही अनियमित पणे येते, जसे 45 ते 60 दिवस आणि वेदनादायक रहाते. पण सुरवात झाल्यापासून 2 वर्षांत मग ती स्थिरावते. पण जर असे अनियमित येणे सुरुच राहिल्यास तपासणी करणे आवश्यक असते.

1.पौगंडावस्थेत काय मानसिक बदल होतात?

उत्तर:— या टप्प्यावर होणारे मानसिक फरक अत्यंत महत्वाचे असतात व या कडे लक्ष देणे जरूरी असते. मुलांना असंबद्ध विचार करण्याची वृत्ती दिसून येते. ते अंतरमुखी बनतात. विकासात्मक कार्यात वृद्धी दिसून येते. स्वतःच्या विषयी नितीमत्ता मुल्य ठरविणे व मानदंड ठरविणे इत्यादी बदल घडून येतात.

2.पौगंडावस्थेत काय सामाजिक परीवर्तन होते?

कुमारअवस्थेतील मुलं मुली यांचा आपाआपसात संवाद वाढीस लागतो. नव्या मैत्री होतात. स्वतंत्र व्हावयास लागतात व जबाबदारीने वागायला लागतात. नवे अनुभव घेण्यास आतुर असतात. व स्वतःची ओळख निर्माण करतात व मतं व्यक्त करतात.

3.साथीदार गटाचा प्रभाव म्हणजे काय?

या वयोगटातील व्यक्ती संवगडी व मित्रांचा सहवासात रमतात व त्यांच्या प्रभावात राहून वागणे व व्यवहार करणे इत्यादी ठरवितात. असुरक्षित वाटून घेणे व तुलना करणे हे सामान्य लक्षण दिसून येतात.

4. आधुनिक काळांत तंत्रज्ञानाची भूमिका कोणती आहे?

उत्तर:— विज्ञान व तंत्रज्ञानातील वेगाने होणारी प्रगती या मुळे माहितीचे भंडार सर्वांना खुलें झाले आहे. विस्तृत माहिती व ज्ञान गुगल सारख्या सोई मुळे सहजपणे मिळत असल्याने संभ्रम निर्माण होवून योग्य व अयोग्य बाब समजण्यास कठीण होते. त्यांच्यावर देखरेख असावी व त्यांना समजावून सांगणे जरूरी असून जीवनाच्या अनुभवातून योग्य मार्गदर्शन करणे आवश्यक ठरते.

5. वागण्यांत काय बदल होतो?

उत्तर:— मुलें तडकाफडकी प्रतिक्रिया देतात. साध्या संभाषणतूनही आक्रमक होतात.या मागे आपलेच म्हणणे खरे आहे यावर जोर देण्या कडे कल दिसून येतो.

असामान्य रजोदर्शनाचा नमूना

1. रजोदर्शन सुरुवात कधी होते?

उत्तर:— भारतात रजोदर्शन प्राप्त होण्याचा काळ हा 11 ते 14 वर्ष आहे. पण वजन, उंची, शारीरिक कार्यशीलता, आरोग्य समस्या व अनेक अन्य घटकांवर आधी वा उशिरा सुरुवात होवू शकते.

2. लवकर यौवनात येणे म्हणजे काय?

जेव्हा मुलीं मध्ये लवकर वयस्क म्हणजे वयांत येण्याची चिन्हं हे 9 वर्ष वयाच्या आधी व मुलां मध्ये 8व्या वर्षा अगोदर दिसतात तेव्हा 'प्रीकॉशियस प्युबर्टी' अर्थात लवकर यौवनांत पदार्पण करणे मानण्यांत येते. याची कारणे सुध्दा अनेक असू शकतात. जसे अनुवांशिक विकार, मध्यावर्ती मज्जासंस्थेतील समस्या, अंडाशयाचे ट्युमर व कर्करोग, 'अॅडरिनल' व 'पीट्युटरी' ग्रंथी विकार, कंठस्थ ग्रंथी संप्रेरकांची कमतरता इत्यादी.

3. लवकर यौवनांत येण्यावर इलाज करणे जरूरी आहे काय?

बहुतांश प्रकरणांत जास्तीत जास्त जणींना योग्य समुपदेशन व निव्वळ आश्वासन व धीर देण्याची गरज असते, तसेच स्वच्छतेची व शुचिर्भूत आचार संहितेची जाण करून देणे जरूरी असते. मानसिक आरोग्यास त्रास होत असेल किंवा वयोगटा नुसार उंची वाढलेली नसेल तर वैद्यकीय हस्तक्षेप करणे जरूरी आहे. या साठी वैद्यकीय तज्ज्ञा कडून जीएनआएच अॅण्टागानिस्ट संप्रेरक व आवश्यक वाटल्यास कारणे प्रमाणे शल्यचिकित्सा करणे हे उपाय केले जावू शकतात.

4. उशिरा तारुण्य म्हणजे काय?

मुलीं मध्ये विलंब यौवन म्हणजे जेव्हा स्तन 13 वर्षांनी वाढत नाही किंवा मासिक पाळी 16 वर्षांच्या वयानंतर सुरु होत नाही. कारणं मध्ये घटनात्मक विलंब, संप्रेरकांचे विकार, (हार्मोनल डिसऑर्डर्स) तीव्र वैद्यकीय किंवा, अव्यवस्थित खाणे, अनुवांशिक आजार, निश्चित संक्रमण, किमोथेरपी, रेडियोथेरपी इत्यादी सारखे कारणे राहू शकतात.

5. विलंब तारुण्य खराब आहे का आणि त्यावर उपचार करावेत कां?

लैंगिक अवयवांची अनुपस्थिती या सारख्या शरीरातील संरचनात्मक दोषांशी संबंधित असल्या शिवाय हे हानिकारक नाही. म्हणूनच उशीरा होणाऱ्या तारुण्याचे मूल्यांकन लक्ष्य उतींसाठी संप्रेरक दशा (हार्मोनल प्रोफाईल) व एमआरआय तपासून केले पाहिजे. परंतु सर्व तापसण्या सामान्य आढळल्यास, धीर धरण्याची आणि रूग्णांना प्रतिक्शा करण्याचा सल्ला दिला जातो. आवश्यक संप्रेरक सुधारणे सह संप्रेरक दुरुस्ती देखील केली जाते.

6. उशीरा तारुण्याचा प्रजननक्षमतेवर परिणाम होतो काय?

या दोहों मध्ये थेट संबध नाही. एकदा अक्ष चालू झाले तर ते इतरां सारखे कार्य करते.

प्रौढत्व आणि आहार

1. संतुलित आहार म्हणजे काय?

उत्तर:—निरोगी शरीराची आवश्यकता पूर्ण करण्या साठी आवश्यक प्रमाणांत विविध आहार असलेल्या आहारास संतुलित आहार म्हणतात

2. किशोर वयीन व्यक्तीनी जास्त कशाचे सेवन करावे?

उत्तर:— किशोरावस्था ही निरंतर वाढीचा कालावधी आहे. म्हणूनच व्हिटॅमीन डी, फोलेट, दूध, दही, जीवन सत्व अ व बी गट, (व्हिटॅमीन ए, बी कॉम्प्लेक्स) प्रथीने, भाजीपाला, आणि फळांचा योग्य प्रमाणांत सेवन केलं पाहिजे.

3. या वयोगटांत कोणते पदार्थ कमी खावेत?

उत्तर:— हायड्रोजनेटेड फॅटस् आणि बेकरीतील पदार्थ यांचे सेवन कमीत कमी करावे कारण यामुळे पक्षाघात, हृदयाघात व मधुमेह प्रकार 2 होण्याची जोखिम व धोका अधिक असतो. त्या मुळे कुकीज, डोनटस, तळलेले पदार्थ व प्रक्रिया केलेल्या वस्तू व अन्न पदार्थ टाळावेत.

4. कशावर पूर्ण बंदी घालावी?

उत्तर:— जंक फूडस् आणि गोड पदार्थांचे सेवन केले जाऊ नये. पौगंडावस्थेचा संबध, लठठपणा, औदासिन्य, अन्न खाण्याची लालसा याचा संबध आहे. हृदयरोग, पक्षाघात, कर्करोग आणि प्रकार 2 मधुमेह, (इंसुलिनच्या कमतरते मुळे रक्तां मध्ये व लघवीमध्ये साखर आढळणे) यांच्याशी आहे

5. 'जंक फूड' म्हणजे काय?

उत्तर :- साखर, मीठ आणि चरबीसह उच्च प्रमाणांत प्रक्रिया केलेले अन्न व ज्यांत नगण्य पौष्टिक मूल्य असे पदार्थ 'जंक फूड' मध्ये मोडतात. ज्याच्यात पौष्टीकता नसते तसेच ते खाण्याची लालसा जडते, तलफ लागते. सर्व झटपट तयार ('फास्ट फूड') हे 'जंक फूड' नाही, जसे सॅलडस्. तसेच पीझा, पास्ता हे त्यातील वापरलेल्या घटका प्रमाणे आरोग्यदायी असू शकतात.

पौगंडावस्था व व्यायाम

1. पौगंडावस्थेत व्यायामाचे काय महत्व आहे?

उत्तर:— रोजच्या दिनचर्येचा व्यायाम हा एक अनिवार्य घटक असावा. नियमित व्यायामामुळे हृदय, श्वसन तंदुरुस्ती सुधारते, मजबूत हाडे व स्नायु राखता येतात, वजन नियंत्रित राहते आणि औदासिन्य कमी होते.

2. पौगंडावस्थेत कोणता व्यायाम केला जाऊ शकतो?

सामान्य पणे दररोज शारीरिक व्यायामासाठी जलद चालणे, सायकल चालविणे, पोहणे, उठावशा, दंडबैठका व सौम्य वजन उचलणे असे व्यायाम करावेत.

3. कोणत्या प्रकारचे व्यायाम करू नयेत?

उत्तर:— या वाढत्या वयांत अधिक भारोत्तलन (हेवी वेट लिफ्टिंग)सारखे व्यायाम टाळावेत कारण यामुळे ताण वाढतो व संप्रेरकांचे असंतुलन(हार्मोनल इम्बॅलन्स) होण्याचा धोका असतो.

4. योग करण्याचे काय फायदे आहेत?

उत्तर:— योग हे पौगंडावस्थेत आश्चर्यकारक उपचार आहेत. योग शारीरिक आणि मानसिक ताणतणावा पासून मुक्ती प्रदान करतो. मन एकाग्रकरण्याचे तंत्र सुधारते तसेच शालेय शैक्षणिक कामगिरी वाढवतो.

5. या काळांत खेळ व खेळाचे महत्व काय आहे?

मुलांना या वयांत चांगल्या खेळामध्ये भाग घेण्यास प्रोत्साहित करावे कारण त्यामुळे सहनशक्ती (स्टॅमिना) वाढते, कार्यसंघ भावना विकसित होते, शिस्त शिकतात आणि अपयशाला सामोरे जाण्याची क्षमता विकसित होते व ते पचविण्यास शिकतात.

1. पॉलिसिस्टीक ओव्हॅरियन सिंड्रोम' उर्फ बीजांड कोशांत फुग्या सारख्या गाठींची निर्मिती म्हणजे काय?

'पॉलिसिस्टीक ओव्हॅरियन सिंड्रोम' (पीसीओएस) हा एक डिंबग्रंथीचा हार्मोनल विकार आहे, ज्यात मासिक पाळीची अनियमितता, वाढीव अंडाशय, वाढीव पुरुष संप्रेरक 'ॲण्ड्रोजन' ची जास्त लक्षणे जसे मुरुम, दाढीचे केस उगवणे, 'अकॅन्थेसिस निग्ररीकन्स' म्हणजे पाठ व मानेच्या मागच्या त्वचेचा रंग बदलणे आदी दिसून येतात.

2. पॉलिसिस्टीक ओव्हॅरियन सिंड्रोम' (पीसीओएस) मध्ये कोणते शारीरिक बदल दिसतात?

उत्तर:— हा विकार बहुतेकदा लड्डपणाशी संबंधित आहे, मुरुमाच्या स्वरूपात त्वचेतील बदल आणि मान आणि पाठी मागून काळसर होणे, चेहऱ्यावरील आणि शरीराचे केस (पुरुषी तऱ्हेचे) पोट व नितंबांवर मध्यवर्ती अवस्थेसह चरबी साठणे आदी दोष निर्माण होतात. काही अपवादात्मक पीसीओएस व्यक्ती देखील बारीक असतात.

3. पॉलिसिस्टीक ओव्हॅरियन सिंड्रोम' (पीसीओएस) मध्ये मानसिक बदल आणि भय कोणते आहेत?

उत्तर:— मासिक पाळीच्या अनियमिततेमुळे भविष्याबाबत काळजी वाटणे, निकृष्ट स्ववृत्ती (लो सेल्फ एस्टिम) चयापचय विकार, लड्डपणा आणि असुरक्षितते मुळे नैराश्य आणि चिंता होण्याचा अधिक धोका आहे.

6. पालकांच्या चिंता कशा असतात?

उत्तर :- पालकांना मासिक पाळीच्या अनियमितते बदल आणि त्यांच्या मुलींच्या भविष्यातील प्रजनन क्षमते बदल चिंता भेडसावतात. उपचार नियमितपणे तात्पुरते कार्य करतात आणि वारंवार पाळींच्या अनियमितते बदल समाधानी नसतात. या विकारांच्या नैसर्गिक बाबी व विकृती मागील तपशीलवार स्पष्टीकरणांनी त्यांचा आत्मविश्वास वाढण्यास मदत करते.

7. पीसीओएस विकार हाताळण्या साठी कोणती प्रतिबंधात्मक उपाय योजना करावी?

उत्तर:— पीसीओएस हा एक अनुवांशिक विकार आहे आणि तो कुटुंबातही चालू शकतो. पण इतरांमध्ये तो एक जीवनशैली विकार आहे. आरोग्यदायी आहार आणि नियमित व्यायाम आणि वैद्यकीय सुधारणांसाठी स्त्रीरोगतज्ज्ञाकडे पाठपुरावा तसेच आहार तज्ज्ञ (डायटेशियन) व भौतिकोपचार तज्ज्ञ (फिजीओ थेरपीस्ट) ला भेटून मदत होवू शकते. अशा प्रकारे समग्र पध्दतीने हा विकार हाताळता येतो.

पौगंडावस्थेतील लसीकरण

1. रूबेला व्हॅक्सीन

रूबेला हा एक घातक रोग आहे. गर्भधारणे दरम्यान संक्रमण झाल्यास मायक्रोसेफॅली, एन्सेफेलायटीस सह गर्भावर गंभीर दुष्परीणाम होवू शकतो. भविष्यांत गर्भाला रूबेला रोगानी अपाय होण्यास टाळण्या साठी 14 वर्षांच्या मुलींना रूबेला लस द्यावी.

2. गर्भाशय ग्रीवेचा कर्करोग लस (सर्वायकल कॅन्सर व्हॅक्सीन)

गर्भाशय ग्रीवेचा कर्करोग हा महिलां मध्ये आपल्या भारतांत आढळून येणारा सामान्य कर्करोग आहे. परंतु सुदैवाने एक प्रतिबंधात्मक आजार आहे कारण प्रभावी लसीकरण व शोध प्रणाली उपलब्ध आहेत. एचपीव्ही लस 9 किंवा 13 वर्षांच्या वयात द्यावी. (दोन मात्रा 6 महिने वेगळे) त्यानंतर हे 26व्या वर्षी दिले जावू शकते. एकदा योग्य वयांत लसीकरण केले तर पॅप स्मीअर सह स्क्रीनिंग करण्याची आवश्यकता भासत नाही. प्रतीपींड (अॅण्टीबॉडीज) प्रतिसादाने संरक्षण मिळण्या साठी लैंगिक क्रिया सुरु करण्या पूर्वी लसीकरण मात्रा पूर्ण केल्या पाहिजेत.

3. धनुर्वात घटसर्प व डांग्या खोकला (टीटॅनस, डिप्थेरिया व पर्टुसीस)

धनुर्वात घटसर्प व डांग्या खोकला (टीटॅनस, डिप्थेरिया व पर्टुसीस) पासून बचावकरण्या साठी किशोरवयीन पाल्यांना टीडॅप लस देण्यात यावी. 11व्या वर्षी टीटॅनसची लस मात्र देण्यांत यावी व त्या नंतर 10 वर्षांनी बूस्टर डोस देण्यांत यावा

4. इन्फ्लुएन्झा व्हॅक्सीन – इन्फ्लुएन्झा किंवा फ्लू हा सर्व वयोगटातील किशोरवयीन विशेषतः तरुण मुलांचा सामान्य आजार आहे. अस्थमा व अॅलर्जी भारतात सामान्य आहे. त्यामुळे आक्टोबर ते डिसेंबर या महिन्यांमध्ये फ्लूची लस दरवर्षी द्यावी.

5. हीपॅटायटीस बी व्हॅक्सीन 11 ते 12 वर्ष वयोगटातील किशोरवयीन पाल्यांना देतात. डोस 0,1, आणि 6 महिने असे आहेत. वैकल्पिक व्हॅक्सीन **अ) हीपॅटायटीस ए – जे** अभ्यास किंवा नोकरी करीता स्थानिक भागात प्रवास करीत आहेत त्यांनी जरूर घ्यावी. **ब) व्हेरिएला लस** पौगंडावस्थेत ज्यांना पूर्वीन न मिळालेल्या आणि पूर्वी चिकन पॉक्सचा त्रास झाला नसेल त्यांना लसीकरण केले जावे.

1. भारतात लग्नाचे अधिकृत वय काय असावे?

उत्तर:— आपल्या सर्वना ठाऊक आहे की भारत सरकारच्या नियमानुसार लग्नाचे वय मुलींसाठी 18वर्षे आणि मुलांसाठी 21 वर्षे आहे.

2. या वयांच्या सीमा ठरविण्यात काय तर्कशास्त्र आहे?

उत्तर:— 18 पेक्षा कमी, शारीरिक वाढ अद्याप पूर्ण झालेली नसते. आणि लैंगिक क्रियाकलाप आणि गर्भधारणेचा ताण एखाद्या मुलींच्या आरोग्यासाठी हानिकारक असू शकतो.

स्त्रीरोगतज्ज्ञाच्या दृष्टीने स्त्रियांसाठी कमाल वय सीमा काय आहे?

उत्तर:— वैद्यकीय दृष्ट्या स्त्रियांसाठी उच्च वय 25 वर्षे असावे कारण आजच्या आर्थिकदृष्ट्या स्वतंत्र मुलींना गर्भधारणेसाठी लग्ना नंतर 2 ते 3 वर्षे अवधी लागू शकतो. 30 वर्षां नंतर गर्भधारणेत प्रजनन तसेच वैद्यकीय विकृतींशी संबंधित अनेक प्रश्न येतात.

4. गर्भधारणेसाठी योग्य वय काय आहे?

उत्तर:— आधुनिक जगात व्यावहारीक वय 23 ते 25 वर्षे दरम्यान आहे. परंतू व्यावसायिकां साठी पहिले मूल 30व्या वर्षा अगोदर होणे अधिक चांगले असते कारण त्या नंतर गर्भधारणा संबंधित गुंतागुंत व विकृती टाळण्याच्या दृष्टीने 30 वर्षे ही सीमा मानण्यांत आली आहे.

लठुपणल व ढुगंडलवसुथल

1. लठुपणलकी वुखुतल कलडु आहे?

उतुतर:— लठुपण हल आकुकुतल ककललल सरुवलत घलतक आकलर आहे कलरण डलने सहवुकुतुींकल सडुह आणललल आहे. डल सलठी वड व ललंगल नुसलर डलनक (“डेसलक डेटुडुलक इणुडेकुस” कललुगुरुड वकन डलगले डुीतर डधुडे उंकुीकल वरुगु)डुहणुन वकन व उंकुी डलंकुतल गुणुुतुतरल इतकल कलंकल तुतलकुतल 95तुकुके कलंकल अधलक असलेली वुवुकुी लठुपणलंत डुडते.

2. लठुपणलकी कलरणे कुणती?

उतुतर:— लठुपणल हल कुतुंडुडलत अनुवलंशलकतेने कलरी कललत आलेलल असेल तरी कलही कडलडकड वलकलरलंसह शलरीरलक वुतलडलडलकल अडलव आणल आवशुडकते डेकुषल अधलक उरुकल (कललरीक) वलडरणे ही डुखुत कलरणे आहेत

3. लठुपणलत कुखलड घतक कलड आहेत?

उतुतर:— लठुपणलकुतल कुखलडुीकुतल घतकलकी डुठी डलदी आहे डरंतु कुुीतुडुडलक इतलहलस, सुखलसीन कुीवनशुैलीकी नलवड, कंक डुडकल वलडर आणल सतत खलणुतलके वुडसन वुतलधी हे डुखुत कुखलड घतक आहेत.

4. लठुपणलकी संडलवुतु गुंतलगुंत कलड आहे?

उतुतर:— लठुपणलडुले कुीवनशुैलीतील उकुक वुतलधी कसे उकुक रकुतदलड, डधुडेह डुरकलर 2, सलंधेदुखुी व कुुुडेडेत शुकलस रुखणुे व खरुलते (सुलीड अंकुनलडल), तुवकल वलकलर, डेदलडुललंकुे संतुलन डलघडणुे, हृदडलकुतल सडसुतल इतुतलदी आहेत.

5. लठुपणलडलसुन डकलव कलरणुतलसलठी कुणते उडलड आहेत?

उतुतर:— संतुललत आहलर आणल डरुतलडुत वुतलडलडलसह नलरुुगी कुीवनशुैली वलकसलत कलरणुतलकल डुरडतुन कलरल. डुरलुडन व अनुनकी लललसल तलळल. डुैठी कलरुतुशुैली व आरलडदलही कलडलकुतल डलसुन दूर रलहल. लकुषलत हे कलड कलरणुतल डेकुषल सलंगणुे सुडे आहे डरंतु आकलरलणलंत शलसुत डलळुनक आडणलस डश सलधुत कलरतल डेते. हीक डशलकी गुरुकललुली आहे.

पालकांची भूमिका

1. पालकांचा दृष्टीकोन कसा असावा?

उत्तर:— पालकांनी आपल्या मुलांमध्ये होत असलेले बदल आणि जगात होत असलेले बदल देखील लक्षात ठेवले पाहिजेत. ते निर्णया ऐवजी समजून घेतले पाहिजे.

2. आपल्या मुलांशी मैत्री कशी करावी?

उत्तर:— नियम म्हणून येथे अनुसरण करण्याची पहिली गोष्ट म्हणजे आपल्या पिढीची कधीही तुलना करू नका. प्रत्येक पिढीची स्वतःची आव्हाने असतात. दूरदर्शन न पाहणे किंवा मोबाईल न वापरणे या सारख्या अवास्तव अपेक्षेने मुलांना ओझे वाटणार,, अति शिस्तीमुळे मुलांमध्ये बंडखोर वृत्ती येते. आणि त्यांची खोटे बोलण्याची प्रवृत्ती वाढते. फक्त त्यांना योग्य आणि अयोग्य यांच्यातील फरक समजवून सांगा.

3. उदारमतवादी असावे की कठोर हे कसे ठरवावे?

उत्तर:— आपल्या मुलांच्या भविष्यावर दुष्परिणाम होईल अशा आचरणा बाबत कठोर रहा, जसे मित्रांच्या दबावाच्या आहारी जवून व्यसनाधीन होणे. परंतू खाण्यासाठी बाहेर जाणे, एखाद्या मित्राच्या घरी अधून मधून रात्री बाहेर जाणे, फॅन्सी केशरचना, आधुनिक कपडे इत्यादी सारख्या नेहमीच्या गोष्टीं बाबत उदार रहा.

4. आपल्या पाल्यांसोबत चर्चा करण्या साठी उपलब्ध राहा. नेहमी उपदेशक न राहता अनुकरणीय व्यक्ती (रोल मॉडेल) बनण्याचा प्रयत्न करा. कृपया आपली अपूर्ण स्वप्ने त्यांच्यावर लादू नका.

5. चुका टाळण्यास आणि नैराश्याचा सामना करण्यास त्यांना कशी मदत करावी?

त्याच्या बरोबर आपल्याहि चुकांची चर्चा करा. कधीकधी ते चुकीचे आहे हे त्यांना समजलेच पाहिजे. जीवनांत प्रत्येक वेळी आपण योग्य निर्णय घेतल्याचे सिद्ध करण्याचा प्रयत्न करू नका.