



## किशोरवयीन मुलींमध्ये येणाऱ्या मासिक पाळीत आईची भूमिका-एक चिकित्सक अभ्यास (विशेष संदर्भ-बीड शहर)

डॉ. सुनंदा एकनाथराव आहरे  
सहाय्यक प्राध्यापक , समाजशास्त्र विभागप्रमुख,  
महिला कला महाविद्यालय, बीड.



### ❖ प्रस्तावना :

मानवाचा या पृथ्वीतलावर जन्माच्या माध्यमातून प्रवेश होतो. जन्मानंतर प्रत्येक व्यक्ति बाल्यावस्था, किशोरावस्था, तारुण्यावस्था, प्रौढावस्था आणि वृद्धावस्थेतून जात असते. व्यक्तिच्या वयानुसार या अवस्थांचे टप्पे व्यक्ति पादांकृत करत असते. परंतु या सर्व अवस्थांमधील व्यक्तिला गोंधळून टाकणारी, तिच्या शरिरामध्ये अनेक बदल घडवून आणणारी अवस्था म्हणजे किशोरावस्था होय. त्यामध्येही तुलनेने मुलगा आणि मुलगी असा विचार केला तर या अवस्थेमध्ये मुली जास्त गोंधळून जातात. वयाच्या दहा वर्षानंतर पुढे मुलींच्या शरीराची झपाट्याने वाढ सुरु होते यालाच आपण मुलगी वयात येण्याचा कालावधी सुरु झाला असे समजतो. वैद्यकीयदृष्ट्या वयाच्या ११ ते १६ वर्षांपर्यंत मुलीची मासिक पाळी कधीही आली तरी ते नैसर्गिक असते. वास्तविक वयाच्या १३ व्या वर्षाच्या आसपास मुलींना मासिक पाळी आल्याचे दिसते. अलीकडे मात्र हे वय आणखी कमी होत चालले आहे. ११ ते १२ व्या वर्षी मुलींना मासिक पाळी येण्याचे प्रमाण वाढत आहे. मासिक पाळी म्हणजे निसर्गाने दिलेली एक संधी आहे. म्हणूनच याला सामोरे जाणाऱ्या मुली आणि त्यांची आई यांच्यामध्ये आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टीकोन आहे का आजही त्या पारंपारिक दृष्टीकोनातून याकडे पाहतात, आई आणि मुलगी यांच्यामध्ये याविषयी मोकळा संवाद होतो का, मासिक पाळी आणि किशोरावस्थेतील मुली व त्यांच्या आईची भूमिका याविषयी सर्वांगीण माहितीचा ऊहापोह सदरील शोधनिबंधामध्ये करण्यात आला आहे.

### ❖ अभ्यास विषय निवड :

मासिक पाळी ही मुद्याम जाहिर सांगण्यासारखी बाब नसली तरी तिच्यामध्ये लाजण्यासारखं, लपवण्यासारखं, घृणा करण्यासारखं तरी काय आहे? या अनुषंगाने किशोरवयीन मुलींमध्ये याविषयी किती जागरूकता आहे, याला त्या कशा सामोरे गेल्या, त्यांना मासिक पाळीविषयी आधी माहिती होती का? याविषयी मुली मैत्रिणी, आई समवेत मोकळे बोलतात का? तसेच या वयातील मुलींच्या आईची भूमिका, मुलगी आणि आई यांच्यातील परस्पर संबंध याविषयी माहिती जाणून घेणे, मुलीला पहिल्यांदा मासिक पाळी आली तेव्हाची आई आणि मुलगी दोघींचीही मानसिक स्थिती कशी होती, या वयातील मुलींच्या आहाराची आई कशी काळजी घेते तसेच मासिक पाळीमुळे मुलींसमोर काही अडचणी निर्माण होतात का? याचा आढावा घेऊन त्यावर काही उपाययोजना सुचविण्याच्या अनुषंगाने "किशोरवयीन मुलींमध्ये येणाऱ्या मासिक पाळीत आईची भूमिका-एक चिकित्सक अभ्यास" (विशेष संदर्भ-बीड शहर) हा विषय शोधनिबंधासाठी निवडण्यात आला आहे.

### ❖ शोधनिबंधाचे उद्देश :

१. मासिक पाळी व किशोरवयीन मुलींमध्ये असणारी जागरूकता, मोकळेपणा, समंजस्यपणा याविषयी माहिती जाणून घेणे.

२. मुलगी-आई, मुलगी-मैत्रिण यांच्यामधील मासिक पाळीविषयी असणारा मोकळा संवाद, परस्पर संबंध, आईची भूमिका याचा आढावा घेणे.
३. मासिक पाळीमुळे निर्माण होणाऱ्या आरोग्यविषयक समस्या जाणून घेणे आणि त्या अनुषंगाने काही उपाययोजना सुचविणे.
४. आई आणि मुलीच्या मासिक पाळीकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन याचा आढावा घेणे.

#### ❖ शोधनिबंधाचे गृहितके:

१. मासिक पाळीविषयी किशोरवयीन मुलींमध्ये जागरूकता, मोकळेपणा समजस्यपणा दिसून येतो.
२. मुलगी आणि आई, मुलगी आणि मैत्रिण यांच्यामध्ये मासिकपाळी विषयी मोकळा संवाद घडण्याचे प्रमाण वाढत आहे परिणामी परस्पर संबंध मजबुत बनत आहेत.
३. मासिक पाळीमुळे मुलींमध्ये पोटदुखी, कंबरदुखी अशा आरोग्यविषयक समस्या निर्माण होत आहेत.
४. मासिक पाळीकडे शास्त्रीय दृष्टीकोनातून पाहिले जात आहे.

#### ❖ संशोधन पध्दती :

##### अ) नमुना निवड :

प्रस्तुत शोधनिबंधासाठी नमुना निवड पध्दतीतील सहेतुक नमुना निवड पध्दतीची निवड करण्यात आली आणि त्या आधारे बीड शहरातील ११-१४ वर्षे या वयोगटातील ४० मुलींची निवड करण्यात आली तसेच त्या मुलींच्या आई कडूनही याविषयी माहिती घेण्यात आली.

##### ब) सामुग्री संकलन :

- १) **प्राथमिक स्रोत** : सदरील संशोधनासाठी संशोधक आणि उत्तरदाता यांच्यामध्ये मोकळा संवाद व्हावा, सत्य माहिती मिळावी यासाठी मुलाखत आणि प्रत्यक्ष निरीक्षण या प्राथमिक स्रोतांचा आधार घेण्यात आला आहे.
- २) **द्वितीय स्रोत**: सदरील शोधनिबंधासाठी विविध संदर्भग्रंथ, वर्तमानपत्र या द्वितीयक स्रोतांचा आधार घेण्यात आला आहे.
- क) **विश्लेषणाची तंत्रे** : संशोधन करण्यासाठी निवड करण्यात आलेल्या व्यक्तिकडून मुलाखत आणि चर्चेच्या माध्यमातून माहिती जाणून घेण्यात आली आणि त्याचे विश्लेषण करण्यात आले. तसेच संशोधनामध्ये मिळालेल्या माहितीच्या आधारे निष्कर्ष काढून शेवटी काही उपाययोजना सुचविण्यात आल्या आहेत.

मासिक पाळीविषयी किशोरवयीन मुलींसमवेत संवाद साधत असताना आपल्या आईने मासिक पाळी येण्यापूर्वी या विषयावर माहिती दिली होती का? याविषयी माहिती घेण्यात आली त्यावेळी माहिती दिली होती अशा मुलींचे प्रमाण ३६ (६० टक्के) दिसून आले तर मासिक पाळीपूर्वी याची माहिती आईने दिली नव्हती अशा मुलींचे प्रमाण ०४ (१० टक्के) एवढे दिसून आले. यावरून असे स्पष्ट होते की, मासिक पाळीविषयी मुलींसमवेत चर्चा करून त्यांना वेळीच माहिती देऊन मोकळा संवाद साधणाऱ्या मातांचे प्रमाण अधिक आढळून आले. कारण आई आणि मुलगी यांच्यामध्ये आज मैत्रिणीचे नाते निर्माण होत आहे. मुलीही आई-समवेत मोकळा संवाद साधत आहेत असे चित्र पहावयास मिळते. ज्या मातांनी आपल्या मुलींना याविषयी माहिती दिली नव्हती त्यांना या मागील कारण विचारले असता मुलीसोबत या विषयावर चर्चा करायला नको वाटले, मुलीला मासिक पाळी १० व्याच वर्षी आली अशी कारणे समोर आली. थोडक्यात वरील माहितीवरून असे स्पष्ट होते की, आज मासिक पाळीविषयी आई-मुलगी यांच्यामध्ये मोकळा संवाद होत आहे. एवढेच नाही तर मुली मैत्रिणींसमवेतही याविषयी चर्चा करतात. कारण मैत्रिणींसमवेत चर्चा करणाऱ्या मुलींचे प्रमाण ३६ (६० टक्के) आढळून आले. तर मैत्रिणी समवेत याविषयी चर्चा न करणाऱ्या मुलींचे प्रमाण फक्त ०४ (१० टक्के) दिसून आले. यावरून असे लक्षात येते

की, मुलींना आईने माहिती दिल्यामुळे मुलींना मासिक पाळीविषयी बोलण्यात, मला मासिक पाळी आली आहे असे मैत्रिणीने विचारले तर सांगण्यात काही संकोच वाटत नाही. कारण आम्हाला आईने याविषयी आधीच माहिती दिली होती. तसेच शाळेमध्येही आम्हाला मासिक पाळी विषयी माहिती देण्यात आली.

मुलगी कितव्या वर्षी वयात आली याविषयी मुलीच्या आईकडून माहिती घेण्यात आली तेव्हा ११-१२ वर्ष या कालावधीतील मुलींचे प्रमाण १८ (४५ टक्के) एवढे आढळले तर १२-१३ वर्ष या कालावधीत मासिक पाळी येणाऱ्या मुलींचे प्रमाण २२ (५५ टक्के) एवढे आढळून आले. यावरून असे स्पष्ट होते की, मुलगी वयात येण्याचे प्रमाण ११-१३ हा कालावधी आहे. मुलगी वयात येण्यापुर्वी आपण तिला पॅड कसे घ्यायचे याची माहिती दिली होती का? याविषयी माहिती जाणून घेण्यात आली असता माहिती दिल्याचे प्रमाण ३६ (६० टक्के) आढळले तर माहिती दिली नव्हती याचे प्रमाण ४ (१० टक्के) असे आढळले. वरील माहितीच्या आधारे असे स्पष्ट होते की, मुलगी १०-११ वर्षांची झाली की, आई मुलींसमवेत याविषयी संवाद साधून माहिती देत आहे. एवढेच नाही तर मुलीला मासिक पाळी आल्यानंतर पहिल्यांदा काही बाबी सांगितल्या जसे की, आता दुसरी मासिक पाळी कधी येईल, पॅड किती वेळा बदलावा, कपडे खराब होऊ नयेत म्हणून काय काळजी घ्यावी इत्यादीचा त्यामध्ये प्रामुख्याने समावेश होतो आणि नंतर मात्र मुली स्वतःची काळजी घेऊन स्वतः सर्व करतात अशी माहिती मिळाली.

आपली मुलगी प्रसंगी स्वतः कधी नॅपकीन आणायला जाते का? याविषयी माहिती घेतली असता वेळप्रसंगी स्वतः नॅपकीन आणायला जाण्याचे प्रमाण ३८ (६५ टक्के) आढळले तर न जाण्याचे प्रमाण मात्र अपवादात्मक ०२ (०५ टक्के) एवढेच आढळले. शिवाय कधी आपल्या मुलीने वडिलांना नॅपकीन आणायला सांगितले का? याविषयी माहिती घेण्यात आली तेव्हा नॅपकीन आणायला सांगणाऱ्या मुलींचे प्रमाण ०८ (२० टक्के) आढळले तर नॅपकीन आणण्यास वडिलांना न सांगणाऱ्या मुलींचे प्रमाण ३२ (८० टक्के) एवढे आढळून आले. यावरून असे स्पष्ट होते की, मुली आज वडिलासोबत अगदी मोकळेपणाने वागतात, दैनंदिन गोष्टींची चर्चा करतात. पण पॅड आणायला सांगायला मात्र संकोचतात हे समोर आले आहे.

मुलींना पहिल्यांदा मासिक पाळी आली तेव्हा मुलगी शाळेत गेली होती का? याविषयी माहिती घेतली असता शाळेत जाणाऱ्या मुलींचे प्रमाण ३४ (८५ टक्के) आढळले तर शाळेत न जाणाऱ्या मुलींचे प्रमाण ०६ (१५ टक्के) एवढेच आढळले. ज्या मुली शाळेत गेल्या त्यांना याविषयी विचारले तेव्हा त्यांच्यामध्ये प्रचंड आत्मविश्वास आढळला की, शाळा बुडवण्यासारखे त्यामध्ये काही नव्हते, पण अभ्यास मात्र बुडाला असता, आमच्या मैत्रिणीही अशावेळी शाळेत आल्या होत्या अशी कारणे समोर आली. तर ज्या मुली शाळेत गेल्या नाही त्यांनी पोट दुखत होते, आईने जाऊ दिले नाही, मला जाऊ वाटले नाही. अशी कारणे सांगितली थोडक्यात मासिक पाळी आल्यामुळे शाळेत जायचे नाही हे समीकरण आज लोप पावत आहे.

मासिक पाळीमध्ये काही वेदना होतात का? याविषयी माहिती घेतली असता पोटदुखी ३२ (८० टक्के) कंबरदुखी ०८ (२० टक्के) असे प्रमाण समोर आले. कधी-कधी वेदना तीव्र होतात. त्यामुळे मुलगी शाळेत जाऊ शकत नाही, १ दिवस शाळा बुडते. किशोरवयीन मुलींच्या आहाराविषयी काय काळजी घेतली जाते याची माहिती घेतली असता दररोज १ ग्लास दूध, एक फळ आणि तीन वेळा जेवण होईल याची काळजी घेतो. अंडी, मांस, मासे, कडधान्य, पालेभाज्यांचा आहारात समावेश असतो. परंतु पालेभाज्या मुली खात नाहीत याचे प्रमाण २८ (७० टक्के) आढळले तर मांसाहार करत नाहीत परंतु मुलींना सकस आहार मिळेल याची काळजी घेतो. याचे प्रमाण १२ (३० टक्के) आढळले. मुलींना वारंवार सकस आहार घेतला पाहिजे, पालेभाज्या खायला पाहिजेत याविषयी सांगण्यात येते. परंतु तरीही मुली मेथी व्यतिरिक्त पालेभाज्या खात नाहीत अशी माहिती समोर आली.

पहिल्यांदा मासिक पाळी आली तेव्हा कसे वाटले? याविषयी मुलीला विचारले असता काहीच नाही वाटले हे एक दिवस सुरु होणारच आहे याची माहिती आईने दिलेली होती, शाळेतही माहिती देण्यात आली होती. मैत्रिणींना माझ्या आधी पाळी आली होती. यावरून असे लक्षात येते की, मुलींना मासिक पाळीविषयी आधीच माहिती मिळाल्यामुळे त्यांच्या मनात द्वंद्व, भिती, गैरसमज निर्माण होत नाही. अगदी सहज त्या त्या प्रसंगाला सामोरे जात असलेल्या दिसून आले. मुलीला मासिक पाळी पहिल्यांदा आली तेव्हा

आपणास एक आई म्हणून काय वाटले याविषयी माहिती घेतली असता खालीलप्रमाणे माहिती मिळाली. एकीकडे आनंद झाला आणि दुसरीकडे वाईट वाटले, डोळे पाणावले कारण मुलगी लहान आहे, खेळण्या-बागडण्याचे दिवस आहेत, तिला आत्तापासूनच या त्रासाला सामोरे जावे लागणार, तिच्यावर मर्यादा पडणार अशी माहिती समोर आली. मासिक पाळीच्या दिवसांमध्ये अवघडल्यासारखे वाटते का? दैनंदिनीमध्ये बदल होतो का? याविषयी माहिती घेतली तेव्हा अवघडल्यासारखे वाटत नाही आणि दैनंदिनीमध्येही काही बदल केला जात नाही. अशा मुलींचे प्रमाण १८ (६० टक्के) आढळून आले. तर मासिक पाळीमध्ये अवघडल्यासारखे वाटते. त्यामुळे दैनंदिनीमध्ये आपोआपच बदल होतो अशा मुलींचे प्रमाण ०२ (१० टक्के) एवढेच आढळून आले. आज किशोरवयीन मुलींमध्ये मासिकपाळी विषयी जागरूकता निर्माण झाली आहे. त्यांना याविषयी आईकडून, शाळेतून, प्रसार माध्यमाद्वारे आधीच माहिती मिळत आहे. त्यामुळे त्यांना अडचणींना सामोरे जाण्याची, दैनंदिनीमध्ये काही बदल करण्याची वेळ येत नाही हेच स्पष्ट होते.

#### ❖ सारांश :

”मासिक पाळी आणि किशोरवयीन मुली व त्यांच्या आईची भूमिका एक चिकित्सक अभ्यास” (विशेष संदर्भ बीड शहर) हा विषय घेऊन मुलाखत आणि निरीक्षण, विविध संदर्भग्रंथ, वर्तमानपत्र या आधारे संशोधन करण्यात आले. यामध्ये किशोरवयीन मुलींमध्ये मासिक पाळी म्हणजे काय? काय काळजी घ्यावी, मासिक पाळीला कसे सामोरे जावे याविषयी जागरूकता निर्माण झाली आहे मासिक पाळीविषयी आईकडून आणि शाळेमधून मुलींना माहिती दिली जाते. त्यामुळे त्यांच्या मनामध्ये मासिक पाळी म्हणजे एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. ही भावना रुजली आहे. तसेच आई आणि मुलगी यांच्यामध्ये याविषयी मोकळा संवाद आणि मैत्रिचे नाते असल्यामुळे परस्पर संबंध दृढ बनत आहेत. आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टीकोन आई आणि मुलीमध्ये रुजला असल्याकारणाने मासिक पाळीबाबत गैरसमज आढळून येत नाहीत. परिणामी याबाबतचा पारंपरिक संकुचित दृष्टिकोन लोप पावत आहे. ही बाब खरोखरच वैयक्तिकच नव्हे तर सामाजिक दृष्टिकोनातून स्वागतार्ह आहे. ”निसर्गाने दिली आहे कुटुंब सातत्य टिकविण्याची अनमोल देणगी आम्हाला मग मासिक पाळीविषयी संकोच बाळगायचा कशाला....!”

#### ❖ निष्कर्ष :

१. मासिक पाळीविषयी किशोरवयीन मुलींमध्ये जागरूकता, मोकळेपणा आणि समंजसपणा दिसून आला.
२. मुलगी आणि आई तसेच मैत्रिण यांच्यामध्ये मासिक पाळीविषयी मोकळा संवाद होतो असे समोर आले.
३. मासिक पाळी एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे याविषयी आईची भूमिका आणि मुलीच्या मनाची तयारी यांचा समन्वय दिसून आला.
४. मासिक पाळीमुळे पोटदुखी आणि कंबरदुखी अशा आरोग्यविषयक समस्यांना मुलींना प्रसंगी सामोरे जावे लागते.
५. मासिक पाळीमध्ये मुलींच्या दैनंदिनीमध्ये बदल होण्याचे प्रमाण अत्यल्प दिसून आले.
६. मासिक पाळी आलेल्या मुलींच्या स्वातंत्र्य आणि खेळण्या बागडण्यावर मर्यादा घातल्या जातात.

#### ❖ उपाययोजना:

१. मुलीला मासिक पाळी आल्यानंतर तिच्या खेळण्या बागडण्यावर मर्यादा घातल्या जातात. असे होऊ नये यासाठी मुलींची सुरक्षितता लक्षात घेऊन पालकांनी त्यांनी खेळू दिले पाहिजे प्रसंगी स्वतः मुलीसोबत थांबावे. परंतु तिच्या खेळण्या बागडण्यावर बंधने घालू नयेत. तरच मुलीचा शारीरिक, बौद्धिक आणि मानसिक विकास योग्य दिशेने होईल. कळी कोमेजून न जाता उमलेल, जिचा गंध सर्वदूर पसरेल. कारण मुलीला संधी दिली तर ती संधीचं सोनेच करते हे वास्तव नाकारून चालणार नाही.

२. आपण आपल्या मुलीचा जसं घडवू तशाच पुढील पिढ्या घडत जातील. यासाठी फक्त मासिक पाळी आली आणि मुलीवर आता काही मर्यादा घातल्या पाहिजेत हे पारंपरिक, बोथट विचार कालबाह्य होणे काळाची गरज आहे आणि याची सुरुवात मुलीच्या पालकांनी स्वतःपासून करावी आणि आपला आदर्श इतरांसमोर ठेवावा.
३. मासिक पाळीमध्ये मुलींना पोटदुखी आणि कंबरदुखीचा त्रास होतो. त्यामुळे मुलींची शाळा बुडते यासाठी मासिकपाळी येण्यापूर्वी व पाळी आल्यानंतर आईने मुलींच्या आहाराची व्यवस्थित काळजी घेणे गरजेचे आहे.

❖ **संदर्भ सूची :**

१. काचोळे दा.धो., संशोधन पध्दती, कैलास पब्लिकेशन्स, औरंगाबाद.
२. गोडबोले मंगला, वयात येताना, राजहंस प्रकाशन, पुणे-२००४.
३. वैजयंता, राजहंस प्रकाशन, पुणे-२००४.
४. दै. लोकसत्ता.
५. मिळून साऱ्या जणी.
६. दै. लोकमत.