

# КЫЗЫМ МЕНЕН МАЕК



**Түзүүчүлөр:**

*Савочкина В.В.* – Кыргыз билим берүү академиясы

*Усупова Ж.Э.* – Республикалык ден соолукту чыңдоо борбору

**Рецензенттер:**

*Болоцких И.В.* – үй-бүлөлүк медицина кафедрасынын башчысы,

Кыргыз мамлекеттик медициналык институту

*Субанова М.С.* – профессор, пед.илим.док., Кыргыз билим берүү академиясынын табигый-математикалык предметтер лабораториясынын жетектөөчү илимий кызматкери

**Дизайн:** Лян В.Р.

**Сүрөтчү:** Акунова С.Т.

Бул басылма Бириккен Улуттар Уюмунун Балдар Фонду (ЮНИСЕФ) жана Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин Кызматташуу Программасынын алкагында, Канада Өкмөтүнүн каржылоосу менен иштелип чыккан. Бул басылма коммуникациялык материалдардын бир бөлүгү болуп, "Save the Children» уюму менен бирдикте 2015-жылы Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин колдоосу менен өткөрүлгөн өспүрүм кыздардын гигиенасы боюнча изилдөөнүн натыйжаларынын негизинде иштелип чыккан.

Басылма Кыргыз билим берүү академиясынын Окумуштуулар кеңеши жана Кыргыз Республикасынын Саламаттыкты сактоо министрлигинин Калкты коргоо, ден соолукту чыңдоо жана оорулардын алдын алуу боюнча маалымдоо жана билим берүү материалдарын баалоо боюнча эксперттик кеңеши тарабынан бекитилип, басууга сунушталды. Бул басылма ЮНИСЕФтин техникалык колдоосу менен иштелип чыккан жана басылган.

Аталган басылмадагы көз караштар ЮНИСЕФтин саясатын билдирбейт.

Бишкек, 2017



## КИРИШҮҮ

Урматтуу ата-энелер, баарыбызга маалым болгондой, өспүрүм балдарыбыз өзгөчө камкордукка жана көңүл бурууга муктаж.

10-13 жаштан тартып кыздарыбыздын тулку бою жана жүрүм-туруму айрым өзгөрүүлөргө туш болот. Бул өзгөрүүлөр жыныстык жетилүүгө байланыштуу. Бейтааныш процесс өспүрүмдөрдү тынчсыздандырып, көп сандаган суроолорго түшүнүк жана жооп издөөгө мажбурлайт. Биз, ата-энелер, өспүрүмдөрдүн жетилүү мезгилинде пайда боло турган суроолорун ачык талкуулаганга даярдашыбыз зарыл.

Бул маалымат энеге кызы менен туура сүйлөшүүнү баштоодо жана колдоо көрсөтүүдө жардам берүүгө багытталган. Бул жерден көптөгөн керектүү: болуп жаткан физиологиялык жана психологиялык өзгөрүүлөрдү кызга кантип жана качан айтуу, организми өзгөргөндө кандай болоорун кайсы учурда айтуу, өспүрүм куракта кантип өзүн-өзү туура алып жүрүү жана кароо тууралуу маалыматтарды таба аласыздар.

## КИЙИНКИГЕ КАЛТЫРБОО



Кыздардын айызы орто эсеп менен 12-13 жаштарда келе баштайт. Демейде тагыраак божомолду кыздын энесинде этек кири качан башталганын эстөө менен билүүгө болот - адатта, бул курак кызыныкына дал келет, же кызда бир жылга эрте келиши мүмкүн.

Аялдын физиологиясындагы өзгөрүүлөрдү талкуулоо үчүн кыздардын кайсы бир жашка толуусун күтүп отурууга болбойт. Класста же башка чөйрөдө дене жагынан эрте жетилген кыздар болушу мүм-

күн: ошол эле учурда айызы келе баштаган жана тең курактагы кыздардын арасында баары активдүү талкууланып жатат. Маалыматы жок өспүрүм кыздар өздөрүн ыңгайсыз сезет, себеби мындай сүйлөшүүгө даяр эмес болушат. Мындай “артта калуу” кооптуу деле эмес, бирок уккан сөздөрдөн же куру ой жоруулардан улам келип чыккан туура эмес маалыматты алуу коркунучу пайда болот.

10-11 жаштагы кыздарын карап туруп, энелер таң калышат да: “Куурчак ойной турган куракта да! Айыз жөнүндө сүйлөшүүнүн эмне кереги бар?!” - дешет. Мына ушул курак боло турган өзгөрүүлөр менен тааныштырууга ыңгайлуу учур болуп саналат.

## КАНТИП СӨЗ БАШТООГО БОЛОТ



Кызыңыз сизге келип, денесинде өзгөрүүлөр болуп жаткандыгы тууралуу суроолорду берет деп күтпөңүз. Ал күн эч качан келбей калышы мүмкүн, анткени айрым кыздар ата-энелери менен бул темада сүйлөшө албайбыз дешет.

Эгерде сиз сөз баштай албай кыйналып жатсаңыз, кызыңыз болсо сизден сурай албаса, төмөнкү учурлардан пайдалансаңыз болот: кызыңыз телевизордон аялдардын гигиенасына мүнөздүү буюмдар жөнүндө жарнама көрүп жатканда, же болбосо дене тарбия сабагына даярданып жаткан кезде сүйлөшүүгө тартыңыз, же бөлмөсүнө жетилүү темасы боюнча маалыматтык билим берүүчү материалын коюп коюңуз.

Керектүү маалыматтын баарын бир убакта жеткирүүгө аракеттенип жатып, узакка созулган лекция окуунун кажети жок. Себеби маалымат өтө эле көп болуп, түшүнбөстүктү жаратышы мүмкүн. Эң жакшысы, теманы чакан маектерге бөлүштүрүп коюңуз.

Маалыматты оң маанайда айтып жеткирүү маанилүү. Эч качан баш ийип чыдоо керек, аялдын тагдыры татаал деген пикирге шилтебей, туура багыт берүү зарыл.

Ачык, түшүнүктүү кылып жооп бериңиз, сиздин өспүрүм курагыңызда кандай өзгөрүүлөр болгону жөнүндө айтып берүү менен сөздү баштасаңыз болот.

**Эсиңизде болсун!** *Кызыңыз бул туурасында уялбай сүйлөшүүгө, берген бардык суроолоруна жооп берүүгө жана жардам көрсөтүүгө даяр экениңизди билүүсү маанилүү.*

Кызыңыз менен айыз жөнүндө сүйлөшүүдөн уялсаңыз, анда сиңдиңизден, эжеңизден же мугалимден жардам сураңыз.



Кыздар 10-13 жашында жыныстык жактан жетиле баштайт, б.а. эркек балдарга караганда эрте жетилишет. Бул куракта секелек кыздарды чоң кыздарга айланткан гормондор активдүү түрдө иштелип чыга баштайт: бою тез өсөт (бир жылдын ичинде 8-10 см), эмчек бездери чоңоё баштайт, андан кийин чат жана колтукта түк пайда болуп, болжол менен бир жылдан кийин алгачкы айызы келет. Төмөндө өспүрүмдөрдүн физикалык өзгөрүүсү жөнүндө таблица берилген.

Айыз. Айыз жөнүндө маалыматы жок кыздар ич кийиминен канды көргөндө, каяктан пайда болду деп коркушу ыктымал.

Кыздардын көпчүлүгүнүн айызы орто эсеп менен 12-13 жашта келе баштайт, бирок норма боюнча алгачкы айыз 10 жана 16 жаш аралыгында башталышы мүмкүн. Айыз – ай сайын келген жана норма боюнча 2-7 күнгө созулган, аялга мүнөздүү жыныстык жолдор аркылуу чыккан былжырлуу кан суюктугу.

Айыздын биринчи күнүнөн кийинки айыздын биринчи күнүнө чейинки мезгил менструалдык цикл деп аталат да, узактыгы 21-35 күндү түзөт. Бул цикл ай сайын кайталанат. Эл оозунда айтылган “айыз” деген аталыш ушундан келип чыккан. Кызыңыздын биринчи цикли туруксуз болсо, кооптонбой эле коюңуз, себеби циклдин турукташуусу үчүн 2 жылга жакын убакыт кетет.

Кыз балага айызы келип жаткан кезде өтө эле кабатыр боло берүүнүн кереги жок деп түшүндүрүү керек. Мунун эч кандай уяты жок жана айыз бул бойго жетүүнүн эң негизги белгиси, анткени бул кыз биологиялык жактан балалуу болууга жөндөмдүү экенин билдирген процесс. Бирок кыздардын денеси 18 жашка чейин кош бойлуулукка даяр эмес экендигин эстен чыгарбоо зарыл, себеби башка органдары толук өсүп жетиле элек болот. Ата-энелер өспүрүм кызга келишимдүү болууга аракеттенип, арыктатуучу диетага отуруу натыйжада айыздын келишин токтотот жана ден соолукка зыян келтирет деген түшүнүктү берүүгө тийиш.

**Кеңеш:** *«Күтүүсүздөн» келген айыздан жана терс натыйжадан качууга жардам берген менструалдык циклин туура белгилөөдө кызыңызга жардам бериңиз. Менструалдык циклге байкоо жүргүзүү циклдин туруктуулугун көрсөтөт жана кыздын ден соолугунун көрсөткүчү жакшы экендигин далилдейт.*

### **Кыздардын денесинде болуучу өзгөрүүлөр**

- ▶ Эмчек бездеринин өсүүсү;
- ▶ Кыздардын денеси аялдардыкы сымал формага келет: ичке бел, жазы сандар;
- ▶ Айыздын келе башташы.

### **Эркек балдардын жана кыздардын денесиндеги өзгөрүүлөр**

- ▶ Бойдун тез өсүшү;
- ▶ Эки колтукка, чатка түктөрдүн чыгышы;
- ▶ Жыныстык органдардын жетилүүсү;
- ▶ Теридеги май бездердин катуу иштеши (безеткилер пайда болот).

### **Балдардын денесинде болуучу өзгөрүүлөр**

- ▶ Коко (үн кутучасы) чоңоёт, үн жооноёт;
- ▶ Денеси эркек сымал формага келет: жазы ийин, ичке сандар;
- ▶ Алгачкы бел суунун чыгышы (поллюция);
- ▶ Сакал-муруттун жана төшкө түктөрдүн чыгышы.

Айыз календарын киргизүү айыздын башталган жана аяктаган күндөрүн ай сайын белгилөөнү талап кылат. Кыз бала айыздын башталган датасын 1-күн деп белгилөө менен менструалдык циклин күндөрүн эсептейт.

Ал үчүн календарда (атайын же кадимки) айыз келген күндөрдү чырым белгиси (х) менен белгилеп чыгат. Муну ай сайын аткаруу зарыл. Так эсептөө жана менструалдык циклин аныктоо үчүн айыздын 1-күнүнөн кийинки айыздын биринчи күнүнө чейинки мезгилди эсептөө керек. Эгер айыздын узактыгын билгиси келсе, календарда белгилеген бир айлык чырым белгини эсептөө керек.





## КЫЗ БАЛА АЙЫЗДАН МУРУН ЖАНА АЙЫЗ УЧУРУНДА ӨЗҮН КАНДАЙ СЕЗЕТ



Жыныстык жетилүү учурунда кыздар физиологиялык, эмоциялык жана психологиялык өзгөрүүлөргө дуушар болот.

Айыздын келишине бир нече күн калганда айрым кыздар өздөрүн ыңгайсыз сезишет. Айрымдарынын маанайы чөгүшү мүмкүн. Башкалары себепсиз эле кыжырданат же ыйлагысы келе берет. Мындай абал кыздардын организмдеги гормондук өзгөрүүлөрдөн улам келип чыгат да, алардын маанайына таасирин тийгизет. Бул белгилердин пайда болушу айызга чейинки синдром деп аталат.

Айыз маалында айрым кыздардын ичи же бели ооруйт, анткени жатын булчуңдары жыйрылат. Оорунун деңгээли өспүрүм кыздарда ар башкача болот. Айыз учурундагы оору сөзсүз эле кыздардын жыныстык системасындагы органдар сезгенген дегенди билдирбейт.

Айыздын келерине бир нече күн калганда же келип жаткан учурда кыздарда терчилдик басымдуулук кылат. Жеке гигиенаны сактабаса, кыздардан жагымсыз жыт келиши мүмкүн, ушундан улам кыздарды шылдыңдашы же уяткарышы ыктымал. Кызыңызга айыз башталганга чейин жана айыз

**Кеңеш:** *Айыз келе турган маалында кызыңызга көбүрөөк кам көрүп, көңүл буруңуз жана эмоционалдык жактан колдоо көрсөтүңүз.*

**Кеңеш:** Эгерде айыз оорутуп келсе, кызыңызга ооруну басаңдатуучу таблетка берсеңиз болот, бирок ооруй берсе, медицина кызматкери менен кеңешкен оң.

учурунда жеке гигиенаны сактоо эрежелерин үйрөтүңүз, ошондой эле прокладкаларды туура пайдалануу ыкмаларын айтып бериңиз.

Үйдөгү турмуш-тиричилик абалына карабастан, кызыңызга өздүк гигиенаны сактоо үчүн ыңгайлуу шарттарын түзүп алууга көмөк көрсөтүңүз. Мисалы, айыз учурунда кызга даарат алуу, жуунуу үчүн ыңгайлуу бөлмө, жылуу суу, самын, даарат кагазы жана гигиеналык каражаттар (пахта кездеме, гигиеналык салфеткалар же дакилер, прокладкалар) менен камсыз кылуу зарыл. Энелер айыз учурунда колдонулган каражаттарды туура жок кылууга кыздарын үйрөтүүгө тийиш. Мисалы, колдонулган гигиеналык каражаттарды кичинекей пакетке же даарат кагазына ороп туруп, таштанды салган чакага таштоо керек. Унитазга салууга эч болбойт, анткени канализациялык түтүктөр бүтөлүп калышы мүмкүн.

**Кеңеш:** Урматтуу ата-энелер, өспүрүмдөр гигиеналык көндүмдөрдү сактоо үчүн үйдүн ичине шарт түзүп бериңиз. Ошондой эле мектептердин, ата-энелер комитетинин жана жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдарынын, мектептин администрациясынын өкүлдөрүн иш-аракетке тартуу менен санитардык-гигиеналык шарттарды жакшыртуу боюнча маселелерди көтөрүп чыксаңыздар болот.

## ГИГИЕНАЛЫК КАРАЖАТТАР ЖАНА АЙЫЗ УЧУРУНДА ГИГИЕНАНЫ САКТООНУН АТАЙЫН ЭРЕЖЕЛЕРИ



**Кеңештер:** *Урматтуу ата-энелер, кызыңыз ич кийимин жана гигиеналык каражаттарды уялбас-тан жайып коюучу орунду көрсөтүңүз.*

Айыз учурунда колдонуу үчүн көптөгөн гигиеналык каражаттар бар: атайын гигиеналык прокладкалар, пахта кездемесинен жасалган прокладкалар, дакилер, тампондор ж.б. Ар бир кыз өзүнө колдонууга ыңгайлуу гигиеналык каражатты тандай алат. Дүкөндөн же дарыканадан сатып алган атайын прокладкалар ич кийимге же кийимге өтүп кетүүнү алдын алуу үчүн ыңгайлуу. Пахта кездемеден же дакиден жасалган прокладкаларды үй шартында даярдап колдонууга болот. Кызыңызды кездемени туура тандап жана колдонулган чүпүрөктү туура жууганга үйрөтүңүз. Тампон колдонууга азырынча болбой тургандыгын түшүндүрүп бериңиз.

**Кеңештер:** *Пахта кездемесинен жасалган прокладканы колдонгондон кийин туура жуушту үйрөтүңүз.*

- ▶ Алгач колдонулган пахта кездемесиндеги/дакидеги канды муздак суу менен жууп кетирүү;
- ▶ Андан кийин прокладканы жылуу сууга самындап жуу;
- ▶ Агартуучу каражатка («белизна») 10 мүнөт чылап коюу. Бул учурда резинадан жасалган мээлей колдонуу абзел;
- ▶ Кездемеде калган кандын тактарын самындап, жууп кетирүү;
- ▶ Таза чайкап туруп, күнгө кургатуу;
- ▶ Кездеме/даки кургагандан кийин эки жагынан тең үтүктөп, кийинки айыз учурунда колдонуу үчүн ич кийимдин арасында сактап коюу.

## ҮТҮКТҮ ИШТЕТҮҮДӨ КООПСУЗДУК ТЕХНИКАСЫН САКТООНУ КЫЗЫҢЫЗГА ТҮШҮНДҮРҮП БЕРИҢИЗ.



- ▶ Үтүктөөрдөн мурун пахтадан жасалган калың жабууну же үтүктөй турган үстөлдү даярдап алуу;
- ▶ Үтүктү кургак кол менен өчүрүү;
- ▶ Үтүктүн ысык таманы шнуруна тийип калбаганын байкоо;
- ▶ Үтүктү күйгүзгөн бойдон кароосуз калтырбоо;
- ▶ Үтүктү өчүрүүдө шнурунан тартпастан, вилкасынан кармап сууруп алуу.

## **КЫЗЫҢЫЗГА АЙЫЗ УЧУРУНДА ӨЗДҮК ГИГИЕНА ЭРЕЖЕЛЕРИН САКТОО КӨНДҮМДӨРҮН ҮЙРӨТҮҢҮЗ:**

- ▶ Айыз келген учурда колдонуу үчүн кыздарыңызга ылайыктуу гигиеналык каражаттарды тандоого жардам бериңиз;
- ▶ Прокладка алмаштырганга чейин жана алмаштыргандан кийин колун жуушун эскертиңиз;
- ▶ Сууга түшүп жана күн сайын этегин жууп туруусун колдоңуз;
- ▶ Кызыңызды жыныс мүчөлөрүн алдыдан артты көздөй жуунуусун үйрөтүңүз;
- ▶ Кызыңызга ич кийимин күн сайын алмаштырууну айтыңыз;
- ▶ Кызыңызга кайсы каражатты колдонгонуна жараша, гигиеналык прокладкаларды 4 саат сайын (андан кем эмес) алмаштырууну сунуштаңыз.
- ▶ Кызыңыз пахтадан жасалган кездемени/дакини колдонсо, анда 2 саат сайын алмаштырып туруусу кажет; түндө коюлуучу прокладкалар таң аткыча колдонулат.
- ▶ Кызыңыз гигиеналык прокладканы канчалык алмаштырбай көбүрөөк (4 сааттан ашык) колдонсо, жагымсыз жыттын пайда болуусу, терилердин жооруп кетүүсү, микробдордун көбөйүү коркунучу ошончолук жогору болот.



