

ЧОҶОҮП БОЙГО ЖЕТЕБИЗ



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

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



Салам, менин атым Наргиза!

Өспүрүм курагы деген эмне?

Бойго жетүү сенин да көптөн күткөн кыялың болсо керек. Балалык чактан бойго жетүү, өспүрүм курагы (10-19 жаш аралыгы), бул адамдын эң маанилүү жаш курагы деп айтышат. Бул куракта ар бир өспүрүм сендей эле дене-бой, психологиялык жана эмоционалдык өзгөрүүлөрдү башынан өткөрөт, жашоодо өз жолун жана өз ордун табууга аракет жасайт.



🌱 ЖЫНЫСТЫК ЖЕТИЛҮҮ 🌱

Сен бойго жетип, дене боюң тез өзгөрө баштайт. Организмиңдеги бул өзгөрүүлөр ушунчалык тез болуп, сен эмне кылаарыңды билбей, коркуп да кетишиң мүмкүн. Бул өзгөрүүлөр ар бир адамдын башынан өтүп, табигый жана жыныстык жетилүүнүн бир бөлүгү болуп саналат.

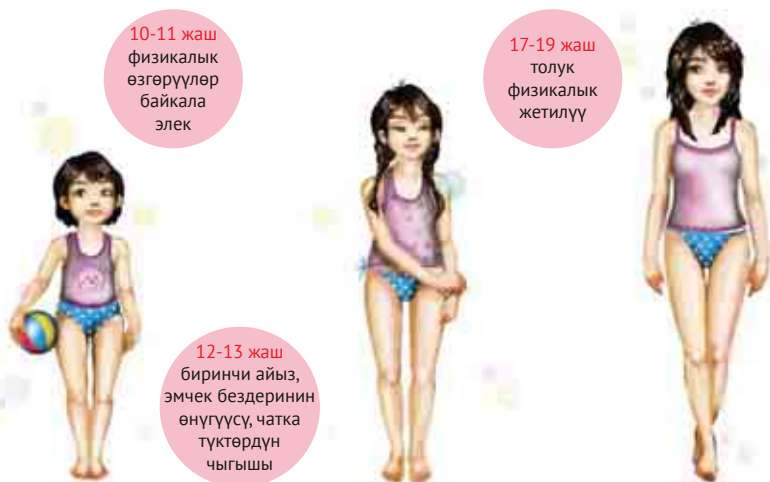
Жыныстык жетилүү – бул организм тарабынан күчөтүлгөн түрдө гормондордун иштелип чыгуусунун таасири алдында сенин дене боюң өзгөрүп, бойго жеткен кыздын денесине айланышы айтылат. Гормондор эркектики (тестостерон) жана аялдыкы (эстроген, прогестерон) деп бөлүнөт. Аялдардын гормонунун таасири алдында өспүрүм курактагы кыз бойго жеткен кызга айланат.



🌿 КЫЗДАРДА БОЛГОН ӨЗГӨРҮҮЛӨР 🌿

Сенин боюң өсө баштайт, кээ бир кыздардын бою жылына 10 сантиметрге чейин өсөт. Балким, бир канча ай ичинде кийимдериң кичине келип, курдаштарыңдан озуп кеткениң эсиңде болсо керек.

Бул куракта дене-бой мүчө өзгөрүп, жамбашы жайык тартат, бел ичкерип, эмчек бездериң чоңоюп, колтук жана жыныстык органдарыңда түк пайда боло баштайт. Ошентип, жыныстык гормондор аркылуу менструалдык цикл башталат.



Сөөк тутуму (скелет) өсө баштаган кезде, булчуңдар жана нерв клеткалары ар башка ылдамдык менен өнүгө баштайт. Ошондуктан сен кээде өзүңдү одоно жана эпсиз сезесиң. Бул үчүн кайгырууга кажет жок, убакыт менен дене-бой мүчөң толук жетилип, аялдык келбетке айланат.



✚ КЫЗДАРДА БОЛГОН ӨЗГӨРҮҮЛӨР ✚

Эгер кичинекей баладан кыз менен эркек баланын ортосундагы айырмачылыкты сурасаң, ал: «Кыздардын чачы узун, а балдардыкы кыска, аялдар юбка, ал эми эркектер шым киет», – деп жооп бериши мүмкүн. Бирок, биз сен экөөбүз билгендей, айырмачылык кийим же чач жасалгасында эмес. Эң башкы айырмачылык бул жыныстык органдардын түзүлүшүндө. Алар ымыркай төрөлө электе түзүлүп, наристенин келечекте эне же ата болуу мүмкүндүгүн аныктайт.

Кыздардын жана эркек балдардын жыныстык жетилүүсү ар түрдүү жашта башталат. Адатта, кыздарда 11-13 жашта, ал эми эркек балдарда 13-15 жашта башталат, мындайча айтканда кыздар эркек балдарга караганда денесиндеги өзгөрүүлөрдү эртерээк байкай башташат.

Көңүл бур!

Башка кыздар менен салыштырмалуу жыныстык жетилүүсү эрте же кеч башталгандыгы жөнүндө кыздар сарсанаа болбошу керек. Болгону биз баарыбыз ар түрдүүбүз жана бул эң сонун!



АЙЫЗ ЖӨНҮНДӨ

Сен эжелериңден, курбуларыңдан, мугалимдериңден, балким апандан же дарыгерлерден «айыз» же «этек кир» деген сөздү уксаң керек. Айыз – биздин денебиз өсүп, келечекте эне болууга даярданып жаткандыгын билдирет. Айыз бир гана кыздарда болот, эркек балдарда жок.

Айыз кандайча өтүшүн айтып берейин.

Айыз – бул гормондордун таасири менен аялдардын жыныстык органдарынан ай сайын келип турчу кан аралашкан суюктук.

Менархе – бул эң биринчи келген айыз. Орточо эсеп менен 11-13 жашта келип баштайт. Биринчи жылдары айыз үзгүлтүксүз келбеши мүмкүн. Айыздын келген биринчи күнүнөн кийинки айда келген күнүнө чейинки убакыт аралыгы айыздык цикл деп аталат. Цикл 21-35 күнгө созулат. Бул цикл ай сайын кайталанат.

Айыздын келиши кыздын денесинин биологиялык жактан балалуу болууга даяр болгондугун билдирип, жыныстык жетилүүнүн белгиси болот. Айыз аялдарда орто эсеп менен 45-55 жашка чейин созулат (аялдардын төрөт жөндөмдүүлүгүнүн токтоосуна жана климакстын башталышына чейин).

Айыз канча убакытка созулат?

Жалпысынан айыз 2 күндөн 7 күнгө чейин созулат. Биринчи күнү кандын келиши абдан көп болсо, кийинки күндөрү азайып калат. Айыз кан суюктугу негизинен ачык кызыл түстө, өзүнө таандык жыты бар жана уюбайт. Ар бир кыздын айызынын келиши ар кандай убакытка созулат, ошондуктан сен коркуп же кабатыр болбошуң керек.

Айыз кайсы жашта башталат?

Ар бир кыздын айызы ар кандай башталат, кээ бир кыздарда 10 жашынан башталса, башкасында 16 жашында башталышы мүмкүн. Айыздын башталышынын «кадимки курагы» деген белгилүү жашы жок. Айыздын башталышынын өзү бул кадимки көрүнүш.

Көңүл бур!

Кийинки айызың качан башталаарын билүү үчүн календарь колдонууну сунуштайм.

Календарды колдонуу аябай оңой. Айызыңдын келген биринчи күнүнөн тартып календарда (атайын айыз үчүн же кадимки эле календарга) чырым белгиси (x) менен келген күндөрүн белгилеп кой. Туура эсеп жүргүзүү жана айыз циклин аныктоо үчүн айыздын биринчи күнүнөн кийинки айыздын биринчи күнүнө чейинки мезгилди эсептеп чыгуу керек. Эгерде айыз мезгилинин узактыгын билгиң келсе, бир ай ичинде календарда белгиленген чырымдарды эсептеп чыгууга тийишсиң. Ар бир келген кийинки айда белгилөөнү кайталап тур. Бул аябай ыңгайлуу. Анткени алдын ала керектүү гигиеналык каражаттарды (прокладка) камдап, өзүңдү даярдап аласың. Өзгөчө үйдөн сыртта болгон учурда пайдалуу. Эсиңде болсун, колдонгон чүпүрөктү кийинки айызың келгенче жууп, камдап кой. Аларды өзүнчө бир жерде кийинки колдонгон учурга чейин сакта.



АЙЫЗ КАЛЕНДАРЫ																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Январь										x	x	x	x	x																	
Февраль																															
Март																															
Апрель																															
Май																															
Июнь																															
Июль																															
Август																															
Сентябрь																															
Октябрь																															
Ноябрь																															
Декабрь																															

Айыз учурунда кыздар эмне колдонсо болот?

Айыз учурунда колдонуучу каражаттарды тандоодо кыздардын көбү апаларынын кеңештерине кулак салышат. Бирок кыздардын баары эле апасы же эжеси менен айыз тууралуу тартынбастан сүйлөшө албайт. Кээ бир кыздар дүкөндөн колдонуучу каражаттарды биринчи жолу сатып алып жатканда уялышат. Ушундай абалга кездешкен кыз катары, мен сага айыз учурунда колдонуучу бир нече каражаттарды тандоого жардам берейин.

Бизде сатыкта атайын чыгарылган гигиеналык прокладкалар жана тампондор бар. Кээ бир кыздар прокладка катары бир нече кабат бүктөлгөн пахта кездемени же дакини (марлини) колдонот. Эсиңерде болсун, кандай гана гигиеналык каражат болбосун, эгер ал айыз канын жакшы сиңирип алса, анда ал ишенимдүү каражат.

Ар бир кыз өзүнө ыңгайлуу жана мүмкүнчүлүгү жеткен гигиеналык каражатты тандайт. Колдонулган каражатты өз учурунда алмаштырууну унутпагыла, мындайча айтканда ар бир 4 саат аралыгында алмаштырып туруу зарыл. Эгерде колдонуучу каражатты көп убакытка алмаштырбаса, анда зыяндуу микробдордун көбөйүшүнүн коркунучу артат. Ошондой эле кийим булганышы мүмкүн, бул бизди ыңгайсыз абалга калтырат.

Эгерде кийимиңе кан өтүп кеткен болсо, такты жашыруунун жолун ойлон. Мисалы, белиңе байлап алчу кийим же шарфың бар чыгар. Курбуларыңдан, теңтуштарыңдан, мугалимиңден же медициналык кызматкерден жардам сурагандан уялба.



Айыз келген учурда эмне кылыш керек?

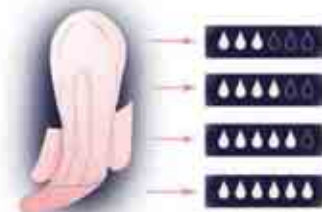
Айыз учурунда гигиена каражаттарын колдонуу керек (атайын чыгарылган прокладкалар, пахта кездеме, тампондор). Кайсы каражатты колдонуу бул сенин тандооң. Айыз учурунда тез-тез даарат алып туруу эң маанилүү. Ич кийим жана айыз учурунда колдонулган пахта кездемени алмаштырганда, аларды дароо жууп туруу керек.

Дүкөндөн гигиеналык прокладкаларды кантип туура тандап алуу керек?

Атайын чыгарылган прокладкалар «канатсыз» жана «канаттары» (жабыштыруучу ленталар) менен болот. Жабыштыруучу ленталардын жардамы менен прокладкалар ич кийимде жылбай кармалып турат.

Прокладкалардын өлчөмү жана калыңдыгы ар түрдүү болуп, айыз келген учурда кеткен кандын өлчөмүнө жараша тандалып алынат. Негизинен прокладканын сырткы таңгагында (упаковка) тамчынын сүрөтүн көрөсүң. Эки тамчы аз келген айызга, үч же андан көп тамчы – көп келген айызга багытталган. Ошондой эле, прокладкалар күндүз жана түн ичинде колдонуучу болуп бөлүнөт. Таңгакта алар «күндүн» жана «айдын» сүрөтү менен белгиленген. Түнкү прокладкалар узунураак болуп, уктап жатканда, шейшептериңерди булгоодон сактайт.

Гигиеналык прокладканы колдонгондон кийин, аны кагазга ороп, таштанды ыргытуучу чакага салып кой.



Айыз учурунда булганган ич кийим жана прокладка түрүндө колдонулган пахта кездемени кандайча туура жууш керек?

Мага апамдын үйрөткөндөрүн сага сунуштайм:

- Биринчи, колдонулган кездемени/марлини муздак сууга жууп, канын кетирип алуу керек;
- Андан кийин жылуу сууга самын менен жышып жуу абзел;
- Агартуучу каражатка 10 мүнөткө чылап кой (атайын резина кол кап кийүү зарыл);
- Андан кийин жылуу, таза сууга кетпей калган тактарды жакшылап жууп чык;
- Жакшы чайкап, күндүн нуру тийген жерге жайып кургат;
- Кургаган соң сөзсүз үтүктөп, кийинки колдонууга чейин ирээттеп бүктөп алып кой.

Өздүк гигиенаны кантип сактоо керек?

Гигиена эрежелери айыз келген учурда эң маанилүү маселелерден болуп саналат. Өспүрүм кыз күн сайын таза жылуу суу менен даарат алып туруусу керек. Ал эми айызы келген учурда, жагымсыз жыттанып, ар түрдүү инфекциялар өөрчүп кетпеши үчүн күнүнө жок дегенде эки жолу даарат алып туруусу абзел.

Айыз учурунда кыз кандайдыр бир ооруларды сезеби?

Көпчүлүк кыздар айыз учурунда ооруну сезишпейт. Айрымдары ыңгайсыздыкты сезиши мүмкүн. Мындай сезимдерди айыздык спазмдар (табарсыктын жана белдин сыздап оорусу) деп аташат. Кээ бир учурда ооруну жеңилдетүүчү дары-дармектерди ичүүгө болот. Бирок мындай учурларда апамдын жана дарыгердин кеңеши керек.





КЫЗДАР КӨБҮНЧӨ БЕРЕ ТУРГАН СУРООЛОР



Айыздын ай сайын келбей калышы бул кадимкидей эле көрүнүшпү?



Ооба, айыз келген алгачкы эки жыл ичинде болсо нормалдуу көрүнүш, эгер мындан көп убакытка келбей калса, мындай учурда врачтан кеңеш алуу керек.

Айыз бир айда 5 күн, кийинки айда 6 күн, ал эми андан кийинкисинде 2 күн келиши мүмкүнбү?



Ооба, алгачкы айыз келген эки жыл ичинде туруктуу келе баштаганга чейин ушундай болушу мүмкүн. Эгерде айыз 2 күндөн аз же 7 күндөн көп келсе, дарыгерге кайрылуу керек.

Айыз ар айда ар кайсы күнү келүүсү туурабы?



Ооба, негизи менструалдык цикл 28 күнгө созулат, бирок кыздардын организмнин өзгөчөлүгүнө карап, 21 - 35 күн аралыгында келүүсү мүмкүн.

Менин айызым 3 күнгө, ал эми курбумдуку 5 күнгө созулат, бул кадимки эле көрүнүшпү?



Ооба, анткени ар бир кыздын айызы ар кандай убакытка созулат. Кээ биринде 3-5 күн болсо, башкасында 7 күнгө чейин уланышы мүмкүн. Жалпысынан, айыз орточо эсеп менен 2-7 күн келет.

Мен жетиле баштаганда эмчек бездеримдин оорушу кадимки эле көрүнүшпү?



Ооба, кыздын денеси жетилип келатканда, анын организмде көптөгөн өзгөрүүлөр болот, ошондуктан мындай ооруксунушу табигый көрүнүш.

Айызым келген учурда уялам/тартынам.

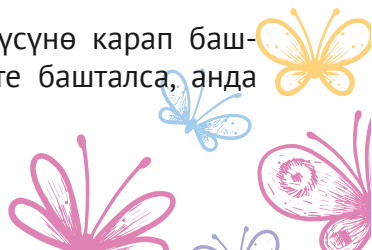


Көптөгөн кыздар уялышат, анткени денесиндеги мындай өзгөрүүлөргө көнө элек. Айыз кыздардын организмде боло турган табигый көрүнүш экендигин унутпа, ошондуктан уялуунун кереги жок.

Эгерде кыздын айызы 10-11 жашта келсе, бул кадимки эле көрүнүшпү?



Ооба, айыз кыздын жыныстык жетилүүсүнө карап башталышы мүмкүн. Эгер бул жаштан эрте башталса, анда дарыгер менен кеңешүү керек.



Айыз учурунда уюган кан келиши мүмкүнбү?



Ооба, айыз учурунда уюган кандын келиши бул кадимки көрүнүш. Анткени маал-маалы менен жатын жыйрылып турат да, кээде кан көп келип, уюп калат. Көбүнчө муну дене кыймылы алмашканда байкаса болот (отургучтан тез турганда ж.б.).

Айыз учурунда бетке безетки чыгабы?



Ооба, айыз келээрде жана келген учурда бетте безетки пайда болот. Бул жыныс гормондорунун таасири астында теринин май бездеринин катуу иштеши менен шартталган убактылуу көрүнүш.

Айыз келер астында же келгенден кийин кыздардан ак суюктук бөлүнүп чыгабы?



Ооба, кыздар өскөндө, жыныстык органдарынан ачык түс-төгү, былжырлуу суюктук чыгышы мүмкүн. Бирок суюктук көп келип, жагымсыз жыт чыкса жана ыңгайсыздык жаратса, апаңарга айтып, дарыгерден кеңеш сурашыңар керек.

Айыз учурунда ич ооруу кадимки эле көрүнүшүбү?



Ооба, кээ бир кыздар айыз учурунда бир аз ооруну сезишет, бирок аябай катуу болсо, анда дарыгерге кайрылуу керек.

Айыз учурунда чуркоо, секирүү сыяктуу көнүгүүлөрдү аткаруу жана дене тарбия сабактарына катышуу мүмкүнбү?



Ооба, дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу мүмкүн, бирок ашыкча оор нерселерден баш тарткыла (мисалы: кросс чуркоо ылайык эмес, бирок 100 метрге чуркоого болот).

Айыз учурунда мончого баруу жана душка түшүү зыян эмеспи?

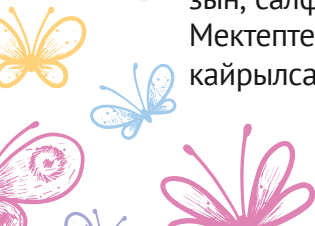


Гигиена эрежелерин сактоо менен душка түшүү же мончодо чайканып алууга болот. Бирок ысык мончого түшүүдөн жана буу бөлмөсүнө кирүүдөн алыс болуу керек, анткени айыз көп келиши мүмкүн.

Айыз мектепте жүргөндө келип калса эмне кылуу керек?



Эгерде айыз мектепте башталып, жаныңда гигиеналык каражат жок болсо, сен бир нече жолу бүктөлгөн даарат кагазын, салфеткаларды же таза бет аарчыны колдонсоң болот. Мектепте медайымга, сабак берген эжейиңе же курбуларыңа кайрылсаң да болот, алар сага жардам беришет.





АЙЫЗ ТУУРАЛУУ ЖАЛГАНДАР ЖАНА ЧЫНДЫКТАР



Айыздын көп келиши аз кандуулукка алып келет.

Чындык Кандын көп келиши (2 саатта бирден ашык прокладканы пайдалануу) организмдеги чоң өлчөмдөгү темирди жоготуу коркунучун туудурат. Бул кийин аз кандуулук түрүндө байкалат. Ошондуктан 15-17 жаштагы кыздарга курамында темири бар препараттарды 3 айдын аралыгында бир жумада эки жолу 60 мг.дан колдонуу керек, андан кийин 3 ай эс алуу керек.

Айыздын кечигүүсү дайыма кош бойлуулукту билдирет.

Жалган Катуу стресс, өтө арыктагандык, гормоналдык көйгөйлөр, аба ырайынын тез өзгөрүүсү, спортсмендердин узакка созулган физикалык иши айыздын кечигүүсүнүн себеби болушу мүмкүн.

Айыздын өз убагында келбөөсүнө дайыма эле тынчсыздана берүүгө болбойт.

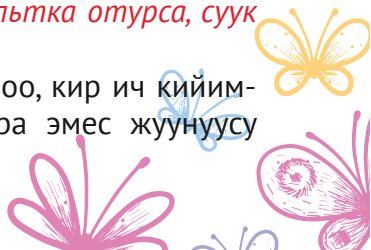
Чындык Менархеден кийин, айыз келген алгачкы эки жылда жана менопауза болоор алдында айыз өз убагында келбейт.

Айыз учурунда келген кан аралашкан суюктуктун жыты болбошу керек.

Жалган Бул кан аралашкан суюктук жатын түтүгүнөн чыккан учурда тазартылган болот, бирок жыныстык жолдор менен жүргөн процессте жатындагы жана жатын сыртындагы өзгөчө бактериалдык флорага байланыштуу өзгөчө жытка ээ болот. Ошондуктан айыз келген аралыктагыдай эле, келип жаткан учурда да өздүк гигиенаны кылдаттык менен сактоо зарыл. Айыз келип жаткан учурда күнүнө жок дегенде 2 жолу жуунуп, дененин башка бөлүктөрүн аарчуу үчүн колдонбогон, атайын сүлгү менен аарчын.

Эгер айыз келип жаткан учурда муздак асфальтка отурса, суук тийип, инфекцияга чалдыгуусу мүмкүн.

Жалган Өздүк гигиена эрежелерин сактабоо, кир ич кийимдер же өспүрүм кыздардын туура эмес жуунуусу



сезгенүүнүн көп кездешкен себеби болуп саналат. Анткени заңдагандан кийин микробдор жатынга түшүп калышы мүмкүн. Ошондой эле инфекциялык оорулар (ангина, сасык тумоо) менен ооруп жатканда же антибиотик ичип жатканда иммунитеттин төмөндөп кетиши себеп болот.

Прокладкалар аллергияга жана теринин дүүлүгүүсүнө алып келет.

Чындык Прокладкаларга ар кандай, жыт берүүчү кошулмалары колдонулгандыктан, бул кээ бир адамдардын аллергия болуп кетүүсүнө себеп болушу мүмкүн.

Прокладкаларды колдонуу менен АИВ (адамдын иммун жетишсиздик вирусу) жуктуруп алуу мүмкүн.

Жалган АИВ 3 жол менен гана жугат: кан аркылуу, жыныстык жол аркылуу жана кош бойлуу энеден балага.

Турмушка чыгып, жыныстык катнаш башталганда кыздын айыз учурунда болгон ич оорусу өтүп кетет.

Жалган Кыздын айыз келип жаткандагы ич оорусун анын организмдеги жалпы гормоналдык фондунун өзгөрүүсү менен байланыштырышат.

Дүкөндөрдө сатылып жаткан прокладкалар тукумсуздукка алып келиши мүмкүн.

Чындык Гигиеналык каражаттарды жасап чыгарган өндүрүштөр өздөрү өндүргөн товарлары боюнча санитардык-гигиеналык норманын талаптарын сактоо көзөмөлүнөн сөзсүз өтүшөт. Буларды колдонуу коопсуз.

Ушуну менен бүттү. Мен өспүрүм кездеги өзгөрүүлөр боюнча билимим менен тажрыйбамды бөлүшүүгө аракет жасадым. Сен өзүң үчүн жаңы нерселерди үйрөнө алдың деп үмүттөнөм.



