

## **Қыз бала гигиенасы және ерте жүктіліктің алдын алу**

Қыз баланың жыныстық жетілуі және гигиенасы.

Қыз баланың жыныстық жетілуінің алғашқы белгілері 8-9 жаста пайда болады.

1-ші фазада бойдың өсуі, дене массасы ұлғаяды, сүт бездері ұлғаяды, жамбас сүйектері өсіп, бөксесі шығады.

2-ші фазада сыртқы жіне ішкі жыныс мүшелерінің құрылысы өзгереді, етеккір келе бастайды. Ол организмде болып жатқан күрделі, әрі алуан түрлі циклдың өзгерістері, 28 күнге созылады, бұл қалыпты физиология.

Бұл күндері ауыр салмақ түсірмеу керек, салқын тигізбеу керек.

Етеккір кезінде сыртқы жыныс мүшесін таза ұстап, төсемелер қолдану қажет, ыстық моншаға жуууға, суда жүзуге болмайды.

Қыз бала ер балаға қарағанда ерте жетіледі.

### **ЖЫНЫСТЫҢ ЖЕТІЛУІ ДҰРЫС ӨТУІ ҮШІН КЕЛЕСІ ЕРЕЖЕЛЕРДІ ОРЫНДАУ КЕРЕК:**

1. Тар іш киім, шалбар кимеу өйткені олар жыныс мүшелерінің қан айналымын тарылтады.
2. Жыныс мүшелеріне суық тигізбеу.
3. Шылым шекпеу, алкогольді ішімдіктер қолданбау.

– Негізі қыздарда 10-12 жаста алғаш рет етеккірі келеді. Демек, бұл уақыт олардың бойжеткендігінің белгісі. Етеккір келгенде не істеуі керек? Тазалықты сақтаудың алғы шарттарын қызына ең алдымен анасы, жеңгесі айтып түсіндіргені абзал. Ал 13-14 жаста жасөспірім қыздың гинеколог дәрігерге келіп, профилактикалық тексеруден өтуі міндетті. Бұл қабылдауды дәрігер қыздың қасында тек анасы болғанда ғана жүргізе алады. Бұл не үшін керек? Қыз баласының гинекологиялық ауытқуларын ерте жастан анықтап, дәрігерлік кеңес беру үшін қажет. Сондай-ақ, қыздың гинекологиялық тұрғыда қандай да бір шағымдары болса, мамандарға жүгініп, зерттелу керек.

Қыздар ержеткен сайыс ата-аналарды, сынып жетекшілерді «Қыздар неше жастан гинекологқа баруы керек?», «Ерте жүктіліктің қалай алдын алуға болады?», «Қыздар тәрбиесінде нені ескеру маңызды?». Осындай көңілді күпті еткен сұрақтарға жауап іздейміз. «Ерте жаста жүкті болудың себебі мен салдары». Ерте жастан опық жеген талай жасөспірім қыз құрсағына біткен баладан арылудың жолын іздейді. Мұндайда түрлі айла-шарғыға баратын олар ақырында дәмкәс, мүгедек, кемтар сәбилерді дүниеге әкеліп, ұлт саулығы тұрғысында қоғам дертіне дерт қосуы мүмкін. Кездейсоқ жүктілік – қазіргі біздің қоғамдағы ең бір түйткілді мәселелердің бірі. Дәрігерлердің деректеріне сүйенсек жылына елімізде 130 мыңға жуық жасанды түсік жасалады. Түсік жасатқандардың ең жасы 13-14 жастағы жасөспірім қыздар. Бүгінде 14 жастағы жасөспірімдердің 10 пайызы, 15-17 жастағы қыздардың 21 пайызы жыныстық қатынас тәжірибесіне ие. Қазақстанда жасөспірім қыздар арасындағы жасанды түсік Еуропамен салыстырғанда 3-4 есе көп. Сондай-ақ елімізде 21 мың АҚТҚ дертін жұқтырған адам болса, соның 40 пайызы 15-29 жас аралығындағы

жастар. Осындай түрлі себептерден елімізде 17 мың отбасы бала сүйе алмай отыр. Сондықтан біз мұндай келеңсіз жайттардың алдын алу үшін балаларымызға жыныстық тәрбиені 11-12 жастан бастап жүйелі, сауатты түрде жүргізуіміз керек.

– Ойнап жүріп от басқан жас қыздарымыздың көпшілігі кездейсоқ жүктілікке ұрынып, оның соңы жасанды түсікке немес сәбилерін бөбектер үйіне өткізуге әкеп соғып жатады. Бұл ең алдымен, қыз баланың денсаулығына зиян келтіріп, болашақ өміріне балта шабатын белгілі. Жоспарланбаған жүктілік әйел затын психологиялық күйзеліске ұшыратады. Егер біз қоғам болып ұлт болашағын ойласақ, қыз бала денсаулығы мен тәрбиесіне аса мұқият болғанымыз жөн. Қыз балаға ерекше күтім, дұрыс тәрбие қажет. Бүгінгі жасөспірім қыз – ертеңгі ана.. Желкілдеп өсіп келе жатқан жасөспірімдерге отбасында, білім ошақтарында жыныстық тәрбиені дұрыс беріп отырсақ, біраз мәселелердің алдын алған болар едік.

– Біз балаларымызбен жыныстық тақырыпта сөйлесуге, олардың сұрақтарына жауап беруге ыңғайсызданамыз. Өйткені біз оларды әлі кішкентай ғой деп санаймыз. Алайда қазіргі ақпараттық заманда балаларымыз тез есеюде. Тіпті кейде олардың сөздеріне, әрекеттеріне қарап, кейбір нәрселерді үлкендерден кем білмей ме деп қаласың. Ақпараттар ағымының қарқыны соншалық, балаларымызға қажетті, қажетсіз ақпараттарды екшеу мүмкін емес. Сондықтан осы жыныстық тақырыпты балаларымыз өздігімен әр жерден бір іздемесін десек, мектептерде арнайы тәрбие шараларын енгізу қажет. Әр отбасындағы менталитет әртүрлі, сондықтан кейбір ата-ана бұл тақырыпты баласына түсіндіре алмай жатады. Негізінен ата-ананың міндеті баласының әр нәрсеге қызығушылығын қадағалап, дұрыс бағыт беріп отыру. Ал мектепте жыныстық тәрбие шараларын психолог, дәрігер маманның қатысуымен өткізген дұрыс.