

Жыныстық өмір. Ерте жүктіліктің алдын алу

Жасөспірім қыздарға арналған тренинг сабақ

**БІЛГЕНІЦНЕН
БІЛМЕЙТІНІЦ
КӨП ӘЛІ...**



Біз жыныстық өмір,
жүктілік туралы
ақпаратты қайдан білеміз?
Нақты ақпаратты әлеуметтік
желіден алған дұрыс па,
әлде осы сала мамандарымен
кеңескен дұрыс па?

Адамның қызығатын қандай да бір тақырыбы болса, ол туралы көбірек білгісі келеді. Мұндайда әлеуметтік желілердегі мемдар мен өсек, қалжың әңгіме емес, тексерілген, нақты ақпаратты алғаны дұрыс болады.

Құрбылар мен таныстардан алынған ақпарат жалған не шындыққа сәйкес болмауы мүмкін. Себебі олардың тәжірибесі мен білімі жоқ.

Сондықтан ақпарат осы сала маманы, тәжірибесі мен білімі бар мұғалімдер мен ата-анадан, не арнайы әдебиеттерден алынған дұрыс

Ерте жүктілік деген не?

Ерте жүктілік деп **13-19 жаста** болатын жүктілікті айтады. Осы уақытта қыз балаларда өтпелі жас кезеңі басталып, организмде гормондық қайта құрылу жүреді. Медицинада **18 жасқа** дейін болған жүктілік ерте жүктілік деп саналады.



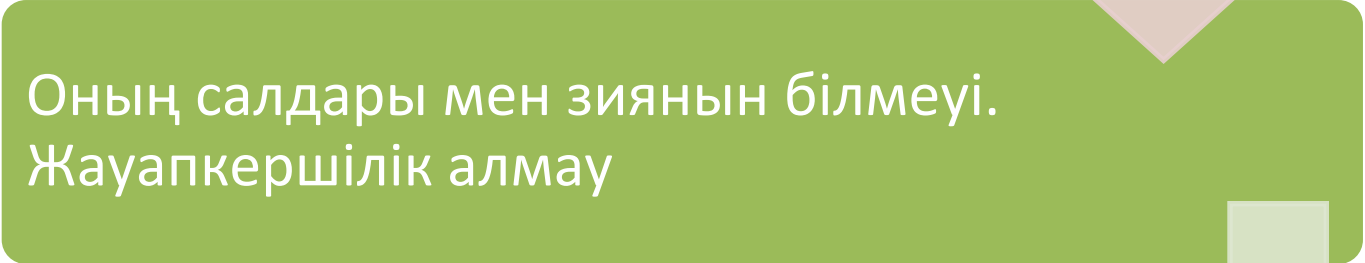
Табиғаттың тылсым күші
қашан да мықты...

**Жастар арасында ерте
жүктілік неге белең алып барады?**

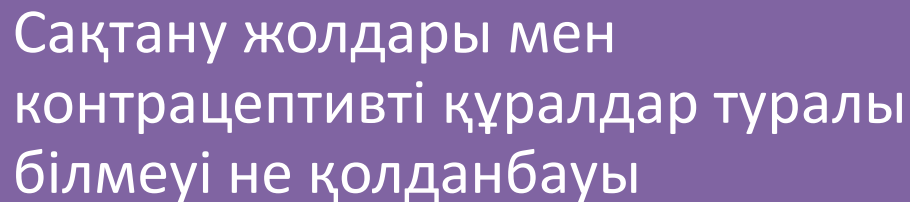
Жыныстық қарым-қатынас туралы
білімінің жоқтығы



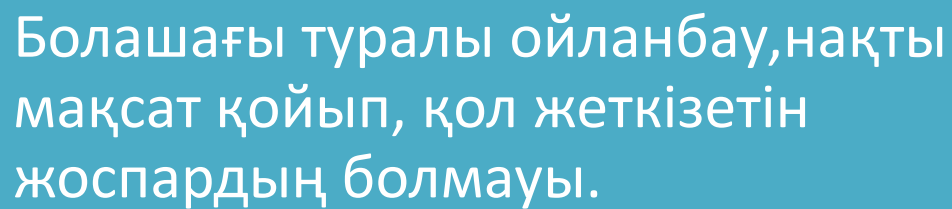
Оның салдары мен зиянын білмеуі.
Жауапкершілік алмау



Сақтану жолдары мен
контрацептивті құралдар туралы
білмеуі не қолданбауы



Болашағы туралы ойланбау, нақты
мақсат қойып, қол жеткізетін
жоспардың болмауы.



Ерте жүктілік неге әкеліп соқтыруы мүмкін?

Қыз баланың физиологиялық тұрғыдан ана болуға әлі дайын емес кезінде ерте жүктілік ауыр асқынуларға, денсаулықтың нашарлануына, сәбидің шала тууына әкеліп соқтырады. Себебі қыздың ішкі ағзасы, психологиясы, қабілеттері әлі толық қалыптасып болмаған.




Ерте жүктілік немен қауіпті?


Жүктілік кезінде ағза күшейген тәртіпте жұмыс істейді – жүрек-қан тамыры, эндокриндік жүйе және ішкі органдарға үлкен жүктеме артылады, салмақ түседі. Бұның қиындығы жасөспірімнің гормондық қайта құрылуы жүктілік қайта құрылуға жүктелгені. Жас аналарда көбінесе плацентарлық тапшылық, анемия, токсикоздар болады. Қыз балалардың ағзасы осындай жүктемелерге әзір емес!

Ерте жүктіліктен қалай сақтануға болады?


Жат әдеттен сақтану. Ерте жыныстық қарым-қатынасқа түспеу.



Жүктіліктен сақтану жолдары, жыныстық өмір туралы ата-ана, маманмен, сенімді ересектермен әңгімелесу, кеңесу.



Жыныстық тәрбие, жүктілік туралы әдебиеттерді оқу.



Дәрігердің ұсынысымен қорғану таблеткаларын, контрацептивтер қолдану.



**Мұндай жағдайға
жол бермеу үшін ақпараттандыру,
түсіндіру, сауаттын ашу қажет!!!**