

# *Қыздар құпиясы*

*Қыз баланың жыныс мүшелері жетілген кезде етеккір басталады.*

*Алғашқы етеккір көбіне 13—15 жас аралығында келеді.*

*Оның келуіне дейін қыз балаға жан-жақты түсінік беріп, алдын-ала дайындау керек.*



***Жақында бірінші етеккір басталатынын қайдан білеміз?***

***Етеккір алдында іштің төменгі бөлігінде ауырсынулар пайда болуы мүмкін, көңіл-күйдің бұзылуы, бас ауруы, кеуде бездерінің тығыздалуы байқалады.***

**Оған қалай дайындалуға болады?**

**Бірінші күндері аз қан бөлінетін болғандықтан алдын-ала «апаттан» қорқудың қажеті жоқ. Бір гигиеналық төсенішті өзіңмен бірге алып жүрген дұрыс. Егер де оны мектеп дәрігерінен, мұғалімнен немесе сыныптастардан сұрайтын болсаң, оның ешқандай ұяттығы жоқ.**



*Ол қанша күнге созылу керек?*

*Етеккірдің қалыпты ұзақтығы – 3 күннен 7 күнге дейін. Егер олай болмаса, дәрігерге бару керек*



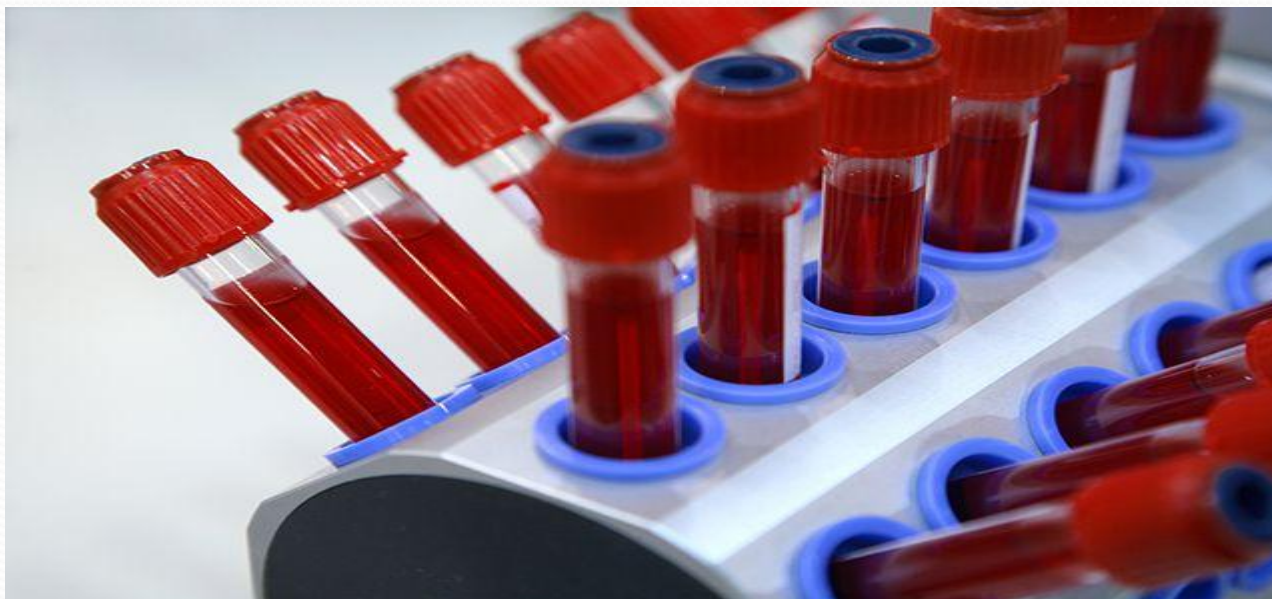
*Етеккір кезінде жиі жуыну  
қажет пе?*

*Ауа мен микроб әсерінен  
етеккір қаны ыдырай  
бастайды да жағымсыз иіс  
пайда болады – сондықтан  
етеккір кезінде жыныс  
мүшелерінің тазалығы аса  
маңызды.*



*Қыз бала қанның қанша мөлшерін жоғалтады?*

*Бір циклдың ішінде күңгірт-қызыл түсті 50-150 миллиграмм (бес ас қасыққа жуық) қанның ағуы қалыпты болып есептеледі. Төсеме 2-3 сағаттан жылдам толған жағдайда алаңдауға себеп бар.*



*Ауырсыну болуы мүмкін бе?*

*Етеккірдің алғашқы күндерінде іштің төменгі бөлігінің ауырсынуы байқалуы мүмкін. Алайда бұл ауру емес, ол жатыр бұлшық еттерінің жиырылуының нәтижесі болып табылады.*





*Жүзуге және спортпен шұғылдануға бола ма?  
Әдетте етеккір спорт сабақтарына кедергі  
болмайды. Егерде адам өзін нашар сезініп  
тұрса, тренермен немесе дене шынықтыру  
мұғаліммен ақылдасу керек.*





*Назарларыңызға рахмет!*