

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



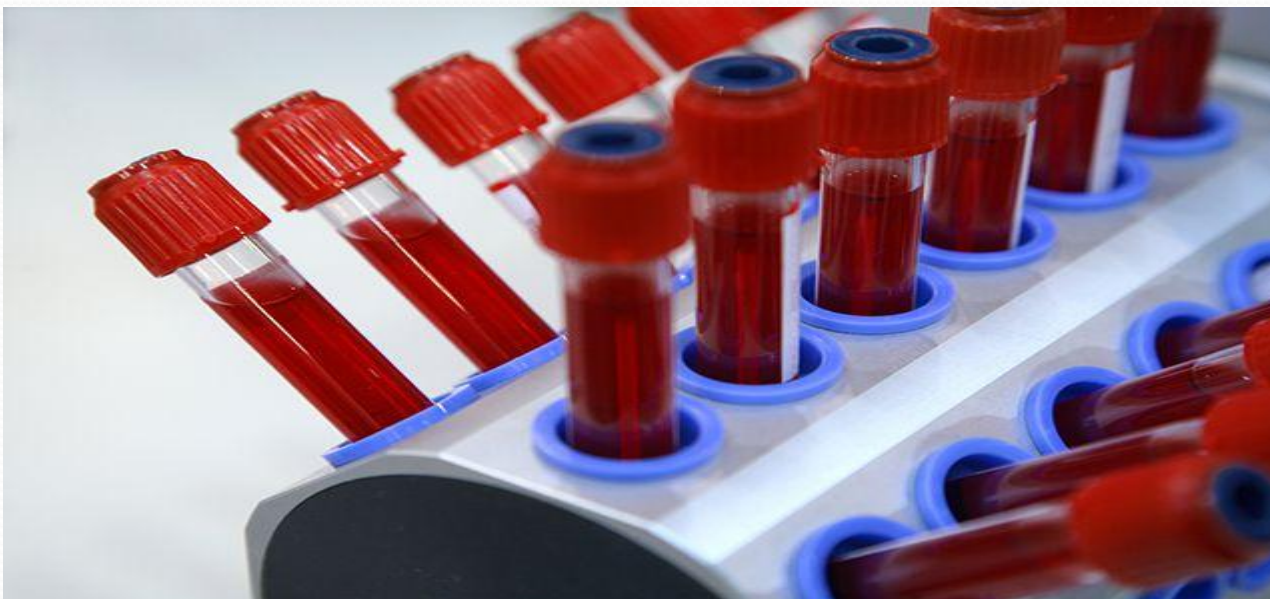
*Етеккір кезінде жиі жуыну
қажет пе?*

*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!