Gigiyena qaydaları

- Xarici tənasül (cinsi) üzvləri təmiz saxlanmalı, təmiz əllərlə yuyulmalıdır.
- İnfeksiyaları anusdan (düz bağırsağın xarici dəliyi) uşaqlıq yoluna ötürməmək üçün yuyunma və əllərin hərəkəti zamanı su axını öndən arxaya yönəlməlidir (həmçinin təbii ehtiyacları icra etdikdən sonra yuyunanda da bu cür istiqamətlənməlidir).
- Güclü su axınını uşaqlıq yoluna yönəltmək, süngər və hamam lifindən istifadə etmək olmaz!
- Alt paltarı hər gün, ehtiyac olduqda daha tez-tez dəyişilməlidir.
- Aybaşı zamanı xüsusi bezlərdən istifadə etmək, onları müntəzəm dəyişmək məsləhətdir.

Aybaşı qeyri-müntəzəmdirsə...

İlk dövrlər aybaşının qeyri-müntəzəm baş verməsi normal və təbii haldır, buna görə narahat olmaq lazım deyil. Birinci aybaşıdan sonra növbəti menstruasiya üçün 6 aya qədər gözləməli ola bilərsən. Yaxud bir dəfə aybaşı bir gün, növbəti dəfə isə 10 gün davam edə bilər. Bəzən bədənin müntəzəm fəaliyyətə başlaması (aybaşıların müntəzəm olması) üçün 2-3 il vaxt lazım olur.

Öz tsiklini izlə!

Müntəzəm olub-olmadığına baxmayaraq, öz tsiklini izləmək vacibdir. Sonralar aybaşı tsikli müntəzəm olduqda növbəti menstruasiyanın vaxtını əvvəlcədən biləcəksən və qəfil sürprizlə rastlaşmayacaqsan. Odur ki, təqvimdə:

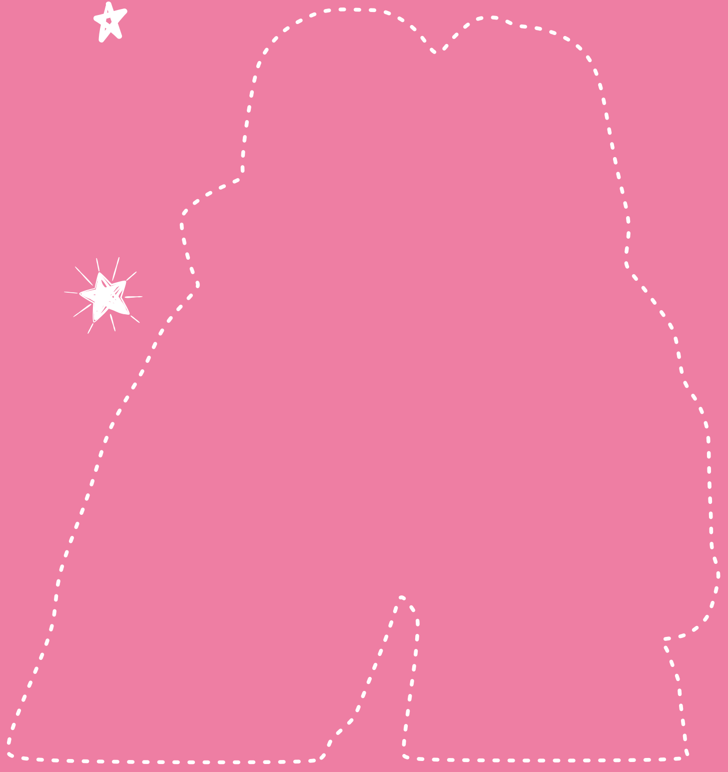
- hər ay menstruasiyanın ilk gününü işarələmək
- aybaşının birinci günündən növbəti aybaşının ilk gününə qədər olan günləri saymaq – bu, menstruasiya tsiklinin müddətidir
- tsiklin ümumi müddətini hesabladıqdan sonra (məs. 28 gün) öz təqvimini yaratmaq və növbəti aylarda mestruasiyanın ola biləcəyi günləri qeyd etmək lazımdır.

Menstruasiya təqvimi

	Yan	Fev	Mar	Apr	May	İyn	İyl	Avq	Sen	Okt	Noy	Dek
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												

Sağlamlıq bədəni tanımaqdan başlayır!

Yalnız qızlar üçün



Aybaşı (Menstruasiya) nədir?

Qızlarda cinsi yetişkənliyin əlaməti aybaşıdır (aylıq qanaxmanın olması). Ona aybaşı və ya menstruasiya deyilir. Bu, orqanizmdə baş verən təbii proseslərlə əlaqəlidir: ayda bir dəfə uşaqlığın selikli qişası qopur və qanlı möhtəviyyat şəklində uşaqlıq yolu vasitəsilə xaric edilir. Adətən, bu proses 3-7 gün davam edir. İlk aybaşı menarxe adlanır və 10-12 yaşlarda baş verir. Bir aybaşının ilk günündən sonrakı aybaşının ilk gününə qədər olan müddət menstrual tsikl adlanır. Bu dövr normada orta hesabla 28 gün olur. Ancaq qızların heç də hamısında menstrual tsikl dəqiq olaraq 28 gün olmur (onun müddəti 24-35 gün arasında dəyişir).

Cinsi yetişkənlik dövrü

- Qızlarda, adətən, cinsi yetişkənliyin fiziki əlamətləri oğlanlara nisbətən daha tez (9-13 yaş arasında) başlayır
- Estrogen adlı qadın cinsi hormonu və digər hormonlar fiziki dəyişikliklərə səbəb olur
- Bir çox qızlar 16 yaşına kimi tam inkişaf edir, bəzi qızların inkişafı isə 18 yaşa kimi davam edir
- Boy və çəki artır
- Qasıq və qoltuqaltı nahiyələrdə tüklər əmələ gəlir
- Süd vəziləri inkişaf edir
- Dəridə tər və piy vəzilərinin fəaliyyəti daha da aktivləşir və bədənin iyi dəyişir
- Dəridə aknelər (sızanaqlar) inkişaf edə bilər
- Yumurtalıqlar böyüməyə və hormon istehsal etməyə başlayır
- Ovulyasiya (cinsi hüceyrənin yetişməsi və mayalanmaya hazır olması) və aybaşı (menstruasiya) olur
- Nəsilartırma qabiliyyəti yaranır

Aybaşının başlanmasını anaya və ya yaxınlarına bildirmək vacibdir!

Aybaşının başlanması qızların bədənində baş verən çox mühüm dəyişikliklərdən xəbər verir. Ona görə də bu barədə anaya və ya digər yaxın şəxsə (xala, bibi, nənə və s.) məlumat vermək lazımdır. Onlar yardım göstərə və bir sıra suallara cavab verə bilərlər.

Menstruasiya öncəsi sindrom (MÖS)

Bu, menstruasiyanın başlanmasına 1-14 gün qalmış üzə çıxan sindromdur:

- Süd vəzilərinin həssaslığının artması
- Şişkinlik
- Baş ağrıları
- İştahanın dəyişməsi
- Aknelərin (sızanaqların) yaranması
- Qəbz və ya ishal
- Əzələlərin gərilməsi
- Qarında ağrı
- Əzginlik
- Yorğunluq
- Əsəbilik

MÖS zamanı tövsiyələr

- Yağı, şəkəri az olan qidalar yemək
- Daha çox tərəvəz və meyvə yemək
- Qəhvə və duzdan az istifadə etmək
- Zülalla zəngin qida – balıq, ət, lobya, yumurta və s. yemək
- Orta ağırlıqlı fiziki məşqlər etmək
- Şəxsi və intim gigiyenaya riayət etmək

Aybaşı dövrü ağrılar niyə baş verir?

Uşaqlıq yavaş-yavaş yığılmağa başladığı zaman ağrılar baş verir. Aybaşı dövründə bu ağrılar qarın, aşağı bel nahiyəsi və hətta ayaqlarda hiss oluna bilər. Narahatlığa əsas yoxdur, belə ağrılar tamamilə normal haldır. Qarın nahiyəsini isti etmək, bir az mürgüləmək, yüngül idman hərəkətləri etmək bu ağrıları azaldır. Əgər ehtiyac olarsa, həkimlə məsləhətləşərək ağrıkəsici içmək olar.

Əgər aybaşı zamanı alt paltarın və ya üst geyimin bulaşıbsa, narahat olma!

Bu hadisə demək olar ki, hamıda baş verir. Odur ki, bezi tez-tez dəyişmək və daim ehtiyat bez götürmək tövsiyə olunur. Bununla yanaşı, aybaşı olan günlərdə tünd rəngli paltarlar geyinmək məsləhət görülür.