

МАҢЫЗДЫ  
СҰРАҚТАРҒА  
ЖАУАП



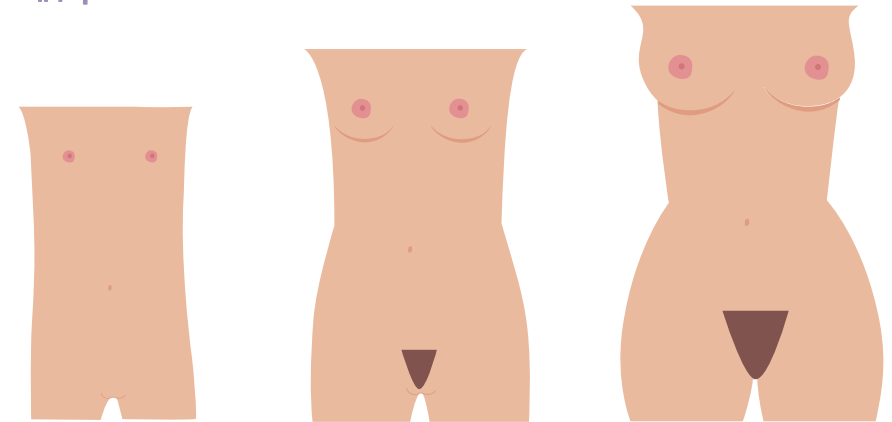
Денеңнің  
құпиялары

# Денеңнің құпиялары



# Денең қалай өзгереді және бұл өзгерістер неге қорқынышты емес

## Физикалық дамудың кезеңдері



Ата-анаң жиі айтатын өтпелі жасты «пубертатты» немесе «пубертат» деп те атайды. Пубертатқа өткенде денең жыныс гормондарын өндіре бастайды. Бұл гормондар болашақта ана болуың үшін керек (егер сен мұны қаласаң). Гормондар сырт келбетіңді өзгертеді және өз-өзіңді, қоршаған ортаны түсініп, қабылдауыңа әсер етеді.

**Өтпелі кезең 13 жаста да, 8 жаста да басталуы мүмкін.**

Әр қызда әр түрлі басталады. Әдетте пубертат 16 жасқа дейін созылады. Қыздар ұлдардан шамамен 2 жылға жылдам өседі. Кейде олардың аяқ-қолдары денеге қарағанда тезірек өседі. Алаңдама, бұл қалыпты жағдай. Сонымен қатар денеңде әйел денесіне тән нәзіктік пайда болады. Пубертат кезінде салмақ қосып, терінің шел қабаты қалыңдаса, табиғат заңы деп қабылда. Сонымен қатар әйелге тән белгілері пайда болмай жатса — бұл да қалыпты жағдай.

*Кез келген өзгеріс, оның ішінде пубертат қорқыныш тудыруы мүмкін. Қорқудың қажеті жоқ! Өзіңде және құрдастарыңда болып жатқан өзгерістерді білсең, қажетсіз алаңдаулардан аулақ боласың.*

## Омыраудың өсуі.

Бұл өтпелі кезеңнің ең көзге түсетін белгісі. Көп әйелдің бір омырауы екіншісінен үлкен. Осыны байқасаң, таңғалма.

## Түктер пайда болды.

Түк тек қана шап пен қолтықта емес, аяқ пен қолда да өсіп, көбееді.

## Терің өзгере бастайды.

Гормондар тері майын өндіреді — енді тері бұрынғыға қарағанда майлырақ. Безеу немесе акне сенің денеңдегі өзгерістердің салдарынан. Безеулер тек қана бетте емес, арқа, иық, кеудеңде де пайда болады.

## Бұрынғыдан қаттырақ терлейсің.

Оның үстіне терінің өзіне тән иісі пайда болды. Ересек өмірге хош келдің!

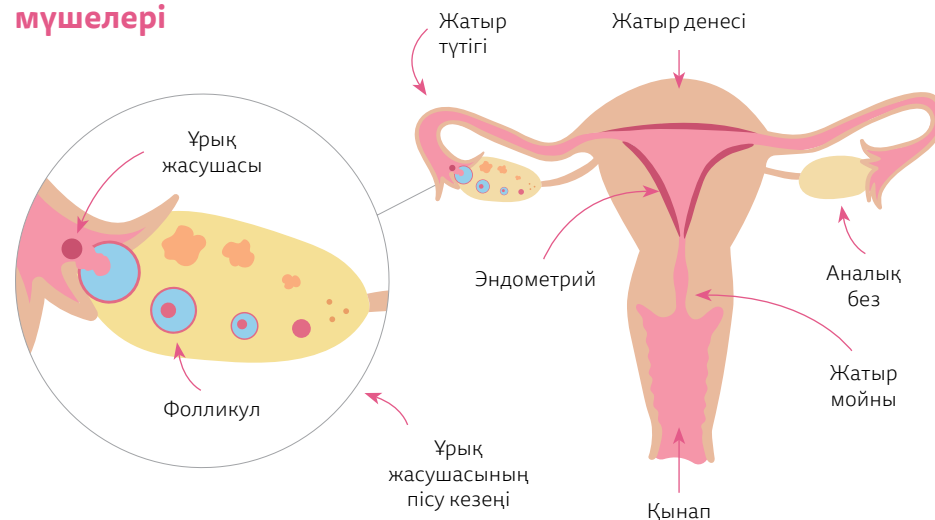
## Жыныс органдары өзгеруде

Бұл өзгерістер сондай анық емес, бірақ қынап, жатыр, аналық без, жатыр түтіктері де өседі. Бұл органдар жаңа туған қыздарда да бар, бірақ гормондардың әсерінен олар өз функциясын тек өтпелі кезеңде атқара бастайды. Мысалы, гипофиз гормондары өтпелі кезеңде қыздың денесін әйел денесіне өзгертетін аналық безге әйел жыныстық гормондарын өндіруге «бұйрық» береді. Айтпақшы, әйел денесі тек қана әйел гормондарын емес, еркек гормондарын да өндіреді. Әйелдердің еркек гормондары көбіне түктің өсуі мен либидоға жауап береді (жеңсік құмарлық).

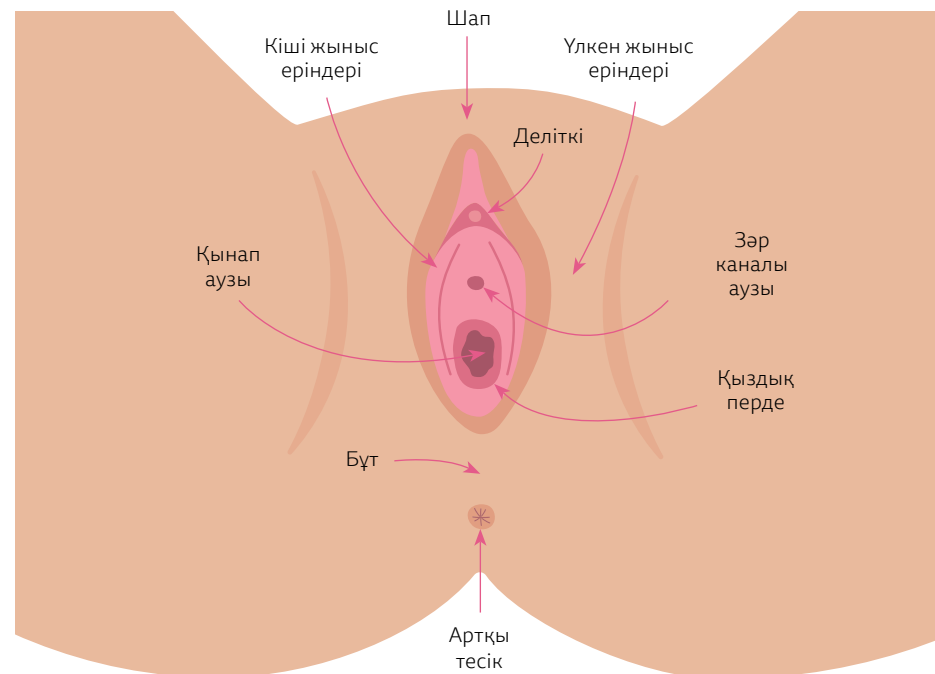
## Физикалық мағынада әйел белгілер деген не?

Бұл ұлғайған омырау, аналық безде жетіліп жатқан ұрық жасуша, етеккір, қынаптан шығатын ашық түсті сұйықтық. Ұмытпа: әйел белгілері тек қана физикалық өзгерістермен шектелмейді, ішкі көңіл-күйден де көрініс табады. Бұндай күйде қыз немесе әйел ішкі үйлесімдікті сезінеді.

## Ішкі жыныс мүшелері



## Наружные половые органы



# Етеккір деген не?

Сенің жатырыңның екі шетінде екі аналық без бар. Онда мыңдаған ұрық жасушалары, басқаша айтқанда, фолликулдар бар. Денеңде жетіліп пісетін бүкіл ұрық жасушалармен бірге туылдың. Өтпелі кезең овуляцияның басын білдіреді. Овуляция кезінде аналық бездің бірінен бір ұрық жасуша пісіп, бөлініп шығады (әдетте біреуі бөлінеді, бірақ кейде басқаша да болады). Овуляция шамамен жаңа етеккірге 14 күн қалғанда болады.

Бөлініп шыққан ұрық жасуша жатыр түтігі арқылы жатырға қарай беттейді. Гормондардың әсерінен жатыр ұрық жасушаны қабылдауға дайындалады: оның ішкі жағы болбырап тұрады. Мұның бәрі жыныстық қатынас кезінде еркек ұрық жасушасы әйел ұрық жасушасын ұрықтандырып, шырышты қабатқа жабысуына бағытталған. Егер ұрық жасушасы ұрықтанбаса, ол 24 сағат ішінде өледі. Жатырдың шырышты қабаты көнеріп, бөлінеді де қанмен бірге шығып кетеді. Міне осыны етеккір (менструация) деп атайды.

Етеккір қаны қоңыр түсті болады, өзіндік иісі бар және де ұйымайды. Етеккір 3-7 күнге созылады. Етеккір біткен соң жатырдың шырышты қабаты тағы қалыңдай бастайды. Ол жаңадан пісіп жетілген ұрық жасушасын қабылдауға дайындалады.

Етеккір 10 жаста да, 16 жаста да басталуы мүмкін. Бұл қалыпты жағдай. Бірақ көбіне 12-13 жаста басталады. Бұл өміріңнің бөлінбес бөлшегі болып, орташа есеппен 50 жасқа дейін созылады.



**Етеккір циклы** — бұл алдыңғы етеккірдің бірінші күнінен келесі етеккірдің бірінші күніне дейінгі уақыт аралығы. Орташа есеппен менструация 21 күнге созылады, бірақ 21-35 күн арасында болуы да мүмкін. Бірақ көбіне менструация циклы 28 күнді құрайды.

*Етеккір басында жүйелі түрде келмеуі мүмкін. Денең бұл процестің орнығуына уақыт бер. Кейде етеккір арасы бірнеше ай болуы мүмкін. Кейбір қыздарда алғашқы етеккір овуляциясыз болуы мүмкін. Бұл да қалыпты жағдай. Етеккір және овуляцияның қалыптасып кетуіне кейде бірнеше жыл кетуі де ықтимал.*

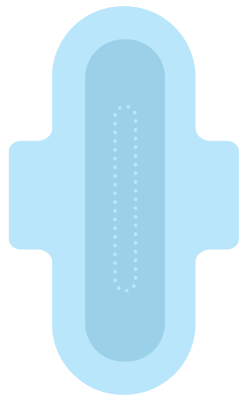
Пубертат кезінде тек қана дене емес, ойларың да өзгереді. Сен өзіңе жиі «Менде бәрі дұрыс па?», «Басқаларда ше?» деген сұрақтарды қоясың. Адамдар тек саған қарап тұрғандай және қоймастан сені бағалап тұрғандай көрінеді. Көңіл күйің күрт өзгеріп, күлкі көз жасына өзгеріп, аяқ астынан дөрекі сөздерді айтып қалуың мүмкін. Бұл жағымсыз, бірақ қалыпты нәрсе. Көңіл күйдің өзгеруі және тосын ойлардың пайда болуы гормондардың себебінен.

Пубертат сонымен қатар секс туралы жиі ойлауға әкеледі. Бұл кезеңде кенеттен сексуалды қозу пайда болуы мүмкін, алғашында осыған байланысты ойлар туындайды. Сен басқа адаммен жақын қатынас туралы не өзіңді қанағаттандыру туралы ойланып қаласың — бұл да қалыпты жағдай.

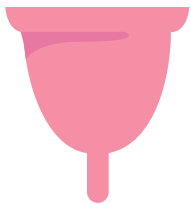


## Етеккір келгенде не істеу керек?

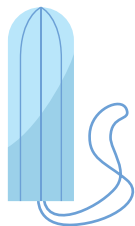
Қынаптан шыққан қанды жинау үшін төсеме немесе тампон қолданады. Сонымен қатар етеккір табақшасы және арнайы ішкім сияқты гигиеналық құралдар бар. Егер қыз болсаң, төсемелерді пайдалан.



Төсеме



Етеккірлік табақша



Тампон



Арнайы сіңіргіш ішкім

*Төсемелердің ұзындығы, қалыңдығы мен сіңіру қабілеті әртүрлі. Төсемелер іш киімге желімделген жағымен жабыстырылады, «қанаттары» қозғалмайтындай етіп, орнында ұстап тұрады. Төсемелердегі жұқа қабықша қанның өтіп кетуіне жол бермейді. .*



Әдетте соңғы күндерге қарағанда бірінші күндері қан көбірек кетеді. Сондықтан төсемелердің әртүрлі өлшемдегі түрлерін сатып алған жөн. Бақылап көр, әдетте оларды әрбір 3-5 сағат сайын ауыстырады. Егер қан көбірек кетсе, жиірек ауыстыру керек. Арнайы түнгі төсемелер болады, оларды ұзағырақ пайдалануға болады. Қан ағып кетпеу үшін олар ұзынырақ және қалыңырақ. Көп рет қолданылатын төсемелер де бар, оларды жууға болады. Бұл қолданылған пластиктердің көлемін азайтуға көмектесетін экологиялық шешім.

## Алғашқы етеккірдің қашан келетінін қалай түсінесің?

Етеккірдің келуіне 2-3 жыл қалғанда қыздардың төсі өседі, қолтығында және шабында түктер пайда болады. Алғашқы етеккірге бір жыл қалғанда қыздар тез өседі, қынаптан ақшыл сұйықтық бөлінеді. Алғашқы етеккірге бірнеше күн қалғанда өзіңді күндегіге қарағанда нашарлау сезінесің. Егер сенің ішің және басың ауырса, көңіл күйің түссе, төсіңнің ауырғанын сезінсең, жақын арада етеккір келеді дегенді білдіреді.

## Ақ бөліну деген не?

Бұл ақшыл-сары бөлінулер, сен оларды ішкіміңнен көре аласың. Олар қынаптың қалыпты ортасын сақтап тұру үшін керек. Егер бөлінулер пайда болса, қынаптың ішкі жағын жуу қажет емес. Бұндай бөлінулер әр әйелде болады. Қалыпты бөлінулер кезінде «күнделікті» төсемелерді қолданудың қажеті жоқ. Бөлінулер етеккірдің алдында және овуляция кезінде көбірек болады. Бұл қалыпты жағдай. Ал егер бөлінулер өте көп, түсі, иісі және консистенциясы өзгерген болса, дәрігерге қарал. Бұл денеде қабынудың барын білдіреді. Қандай ем қажет екенін дәрігер тағайындайды. Өз бетіңше ем жасаймын деп, асқындырып алуың мүмкін. Сондықтан дәрігерге қарал.

## Етеккірге қалай дайындалу керек?

Алғашқы етеккірдің бірінші күні қан баяу ағады. Киімнен өтіп кетеді деп қорықпа. Мүмкін болатын қолайсыздықтың алдын алу үшін өзіңмен бірге бір төсемелені алып жүр. Егер ойда жоқта төсеме керек болып қалған жағдайда, мектеп дәрігері, мұғалім немесе сыныптасыңнан сұрап алуға ұялма. Онда тұрған ешнәрсе жоқ. Себебі менструация — әйел өміріндегі қалыпты құбылыс.

## Етеккір кезінде қанша қан кетеді?

Орташа есеппен 3-4 күн жүретін бір етеккір кезінде шамамен 80-100 мл қан кетеді. Салыстыру үшін бір стақанның жартысынан сәл азырақ. Бірақ гормон деңгейі толық қалыптаспаса, етеккір кезінде қан аздап бөлінуі немесе керісінше қатты кетуі мүмкін. Егер етеккір құйылып келсе, әйел дәрігеріне қаралу керек. Көбіне мұндай жағдай біраз уақыттан кейін өздігінен қалпына келеді, бірақ кейде ем алу да жөн болады.

## Қандай төсемелер сатып алу керек?

Дүкен мен дәріханаларда төсемелердің алуан түрі бар. Саған қандай түрі үйлесетінін қолданып көрген

соң түсінесің. Өзің сенетін тәжірибелі адаммен ақылдас: анаң, әпкелерің, құрбың, дәрігерден кеңес сұра. Ұят ештеңе жоқ. Барлық әйел төсеме сатып алады.

### Етеккір кезінде қалай күтіну керек?

Өздігінен етеккір қанының иісі жоқ, бірақ ауа не микробтармен араласқанда иіс шығады. Сондықтан етеккір кезінде жыныс мүшелерін басқа уақытқа қарағанда жиірек жуу керек. Төсемені ауыстырған сайын, сонымен қатар таңертең және кешке төсемені ауыстырғаннан тыс жуыну қажет. Артқы тесіктен қынапқа керек емес микрофлораны жеткізбеу үшін ағын судың астында, алдынан артқа қарай жуынған жөн.

### Етеккір ауырта ма?

Етеккірдің алғашқы күндері ішіңнің төменгі жағы сыздап ауырғанын сезесің. Бұл жатырдың жиырылып, шырышты қабықтың сыдырылу салдарынан болады. Ауру өте қатты болмаса, ауруды басатын дәрі ішіп, үйіңде болсаң, жата тұруыңа болады. Қатты ауырған жағдайда мектеп дәрігеріне, жастар денсаулық орталығына немесе гинекологқа көрінген жөн.

### Етеккір кезінде спортпен айналысуға бола ма?

Өзіңді нашар сезініп тұрсаң, дене шынықтыру мұғалімімен ақылдасуға болады, бірақ әдетте етеккір спортпен айналысуыңа кедергі жасамайды. Жаттығу алдында төсемені ауыстырған жөн, өйткені жаттығу кезінде қан қатты бөлінеді.

### Етеккір кезінде жыныстық қатынасқа түсуге бола ма?

Медициналық тұрғыдан бұған тыйым салынбайды. Есіңде болсын: етеккір кезінде түрлі инфекция жұқтыру мүмкіндігі жоғары, себебі етеккір кезінде жатыр мойны ашық болады, бактериялар қынаптан жатырға оңай жетіп, жатыр шырыш қабатының қабынуына апаруы әбден мүмкін. Қан бактериялар үшін керемет қолайлы орта.

НАУРЫЗ						
		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		

### Етеккірлік цикл не себепті бұзылуы мүмкін?

Етеккір циклына көп нәрсе әсер етуі мүмкін. Салқын тигенде не басқа аурумен ауырып қалған жағдайда, етеккір мерзімінен бұрын не кейін келуі мүмкін. Егер диетаға отырсаң және салмақты қарқынды түсірсең, етеккір тоқтап қалуы мүмкін. Сабағың қиын болып, соған не басқа нәрсеге қатты қобалжысаң, етеккір кешігіп немесе тіпті келмеуі мүмкін. Жаттығумен денеге көп күш түсірсең де дәл солай болуы ықтимал.

Одан басқа, етеккір кезінде жыныстық қатынасқа түскенде көтеріп қалуың мүмкін. Сондықтан етеккір кезіндегі жыныстық қатынаста мүшеқап немесе одан да сенімдісі мүшеқапқа қоса жүктілікті болдырмайтын таблеткалар қолданған жөн.



### Етеккір күнтізбесі не үшін керек?

Етеккір күндерін қалталы күнтізбеде немесе ұялы телефонда белгілеп отырған орынды. Ол етеккір кезеңінің ұзақтығын, келесі етеккірдің қашан болатынын білуге көмектеседі, төсемені сатып алу, шомылуға баруды жоспарлауға ыңғайлы. Гинекологқа көрінгенде осындай күнтізбе қажет.

# Жыныстық қатынасқа түсу үшін екі жақты келісім қажет

Жыныстық қатынас серіктестер арасындағы жақындық және сенімділіктің жоғарғы деңгейін білдіреді. Секс екі адамның келісуімен болады. Бұған ішкі келісім арқылы келіп, сөзбен айтылады. Ешкімнің басқа адамды оның келісімінсіз секске мәжбүрлеуге құқығы жоқ. Егер серіктесіңмен жыныстық қатынасқа түскің келмесе, оған міндетті түрде айт. Егер секспен айналысуға келісіміңді беріп, артынан бас тартсаң, бұл туралы айт. Егер қарсы болсаң, серіктесің секске байланысты әрекеттерін дереу тоқтату керек. Өз денеңе тек қана өзің иелік ете аласың. Егер серіктесің саған оргазм алуға «көмектесуің» керек деп, өзінің қозып тұрғаны жайлы айтып, сен көмектеспесең өзін жаман сезінетінін айтса, біліп қой,

бұл — манипуляция. Сен өзіңді аттап өтпеуің керек, өз қалауыңсыз шектен шығуға жол берме. Өзіңнің ішкі даусыңды тыңда: шынымен жыныстық қатынасқа түсуді қалап тұрсың ба? Егер солай болмаса, қапаланба. Секске дайын болмау да қалыпты жағдай. Екеуің де дайын болғанда секспен айналысасыңдар.





## «Қауіпті күндер» деген не?

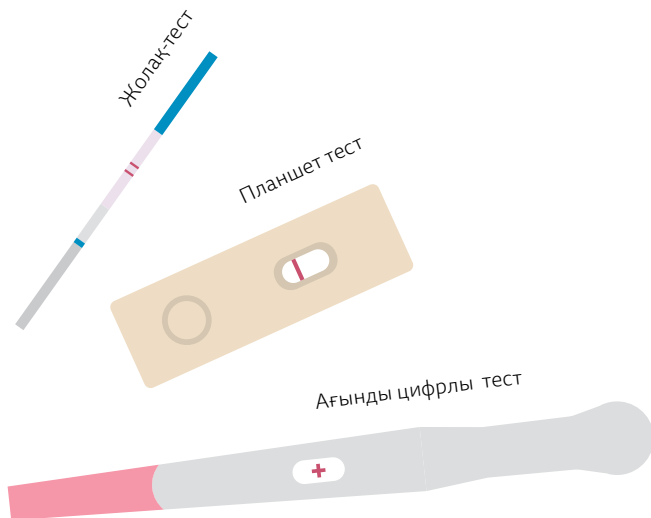
Бұл овуляция болған күн, бала көтеру мүмкіндігі жоғары күн. Бұндай күндер әр қызда әртүрлі. Ұмытпа, овуляция болатын күні де, оған және одан 3-4 күн дейін де, кейін де көтеріп қоюың мүмкін. Бұл шәуеттің 72 күнге дейін, ал ұрық жасушаның 48 сағатқа дейін өмір сүруіне байланысты. Тіпті етеккірің келмесе де, көтеріп қалуың мүмкін. Ұрық жасуша етеккірге дейін пісіп жетіледі, сондықтан аяғына дейін сенімді бола алмайсың.

## Жүкті екеніңді қалай білесің?

Жүктіліктің басты белгісі — етеккірдің келмеуі. Себебі ұрықталған жасуша жатырдың шырышты қабығына жабысады. Шырышты қабық сылынбайды және қанмен бірге шықпайды. Қосымша белгілері – төстің ауыруы, жүрек айнуы, тәбеттің өзгеруі, көңіл күйдің қалыпсыз болуы.

*Сенімді болуың үшін жүктілікті анықтайтын тесттен өт, оны рецептсіз дәріханадан сатып алуға болады немесе гинекологқа бар. Дәрігер тексеру және ультрадыбыс зерттеуі арқылы жүктілікті анықтайды.*

i



## Егер психологиялық қорқыныш не түсініксіз сезімдер болса, не істеу керек?

Мәселенің басын ашып, не сезетініңді анықтап алғаның дұрыс. Егер ішкі сезіміңді түсіне алмасаң, саған психолог көмекке келеді. Оған өзіңді толғандыратын ойларыңды, құпиялар мен қорқынышың туралы ашық айта аласың. Өзіңнің табиғатың мен сезімдеріңді түсінсең, өмірден толық ләззат аласың.

## Бірінші жыныстық қатынасқа қалай дайындалу керек?

Жыныстық өмірді жоспарласаң, бүкіл гигиеналық жағдай жасалған кездесу орны болу керек. Жүктілікті болдырмайтын құрал сатып алуға ақшаң болу керек. Егер әзірше бала болғанын қаламасаңдар, алдын ала жүктілікті болдырмайтын құралдың болу керектігін ұмытпаңдар. Мүшеқап қалаусыз жүктіліктен және жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан сақтайды. Бірінші рет сен ойлағандай болмауы мүмкін. Бұдан қорықпаңдар: неғұрлым бір-біріңді сезуді үйренсеңдер, соғұрлым жыныстық өмір жақсырақ болады.

Жыныстық өмірдің басталғанын ата-аналарыңнан жасырмаңдар. Әйтпесе сендерді «біліп қалып, ұрсады» деген ой қинайды. Қиындық туындаған жағдайда олардан көмек сұрай аласың.

## Жыныстық қатынасты қай жаста бастауға болады?

Жыныстық өмір қай жаста басталады деген сұраққа анық жауап жоқ. Сен оған физиологиялық, психологиялық, ақпараттық дайындықта болғаныңды сезесің. Келешекте мүмкін болатын проблемаларды болдыртпау үшін жыныстық өмірді бастауға саналы түрде келу керек.

Бұған біреудің қысымымен немесе менің құрдастарым осылай жасап жатыр деп барудың қажеті жоқ. Алдымен еркек және әйел анатомиясын түсіну керек, жүктілікті болдыртпайтын әдістерді білу керек. Жыныстық жолмен берілетін аурулардың бар екенін есте ұстаған жөн. Контрацептивтерді біліп қана қоймай, оларды қолдана білу керек. Есіңде ұста, жыныстық жолмен берілетін аурулардан, оның ішінде АИТВ және керексіз жүктіліктен тек қана мүшеқап қорғайды.

Жыныстық өмірдің сапасы ерте басталған қатынас не серіктестер санымен емес, шынайы сезім, махаббат және сеніммен өлшенетінін ұмытпа!

## Қыздық перде деген не?

Қыздық перде — қынапқа кірер жерді жауып тұратын шырышты дене. Онда етеккір кезінде қан шығатын бір тесік болады. Бірінші жыныстық қатынас кезінде ол жыртылады, әдетте одан аздап қан ағады және ауырады.

Көп қыздар осы ауырғаннан қорқанды. Сенің денең солай жаратылған, бұл оның ерекшелігі. Шынын айтқанда, бірінші секс әрқашан да аурулы бола бермейді және қан біреуде болса, біреуде болмайды. Әркімнің өз ерекшелігі бар.

# Рас па, жалған ба?

**1. Жылдар өте қыздық перде қалыңдайды.**

**ЖАЛҒАН** Қыздық перде құрылысы және қалыңдығы әр қызда әртүрлі және әйелдің жасына байланысты емес.

**2. Қыздық пердені жоғалтқанда қан қатты ағады.**

**ЖАЛҒАН** Қыздық перде жыртылғанда қан ағады, бірақ қатты емес, кейде қан ақпайды да.

**3. Алғашқы жыныстық қатынаста қорғану міндетті емес.**

**ЖАЛҒАН** Назар аудар! Кез келген қорғалмаған жыныстық қатынас жүктілікке алып келеді. Сонымен қатар жыныстық қатынас арқылы берілетін инфекцияны жұқтырып алуға болады. Сондықтан басынан бастап контрацепция құралдарын қолдан және инфекциядан тек мүшеқап қорғайтынын есіңде сақта.

**4. Жыныстық өмірді ерте бастау денсаулыққа зиян.**

**РАС** Бұл рас сөз, себебі қыздық перде әртүрлі инфекциялардан қорғау қызметін атқарады. Қыз ағзасындағы қорғаныс микрофлорасы толығымен 17-19 жасқа таман қалыптасады, егер ол қыздық пердеден ертерек айрылса, инфекция дерттермен ауыру қаупі жоғары. Оның үстіне жасөспірім қыздардың қынабындағы эпителий жұқа, яғни жыныстық қатынас кезінде оны жаралау оңай, ал ол өз кезегінде қабынуға әкеліп соғуы ықтимал.

**5. Жыныстық өмірді кеш бастау денсаулыққа зиян.**

**ЖАЛҒАН** Бұны дұрыс деп айту қиын. Шынында да, жыныстық қатынас сирек болған жағдайда пайда болатын аурулар да болады. Бірақ олар қыздық пердені сақтау салдарынан емес. Қыздық пердесімен сап-сау болып, жиырма бесте де, отыз бесте де жүре беруге болады.

6. *Абыройы сақталған қыздарға гинекологқа бару міндетті емес.*

**ЖАЛҒАН** Бұл кең таралған бұрыс пікір. Алғашқы етеккірден кейін-ақ қыздар профилактика ретінде гинекологқа қаралу керек. Қыздарда да болатын кейбір гинекологиялық аурулар бар.

7. *Қыздық перде денені керіп-созып жаттығу жасағанда, спортпен айналысқанда, велосипед тепкенде жыртылмайды.*

**РАС** Спортпен айналысатын қыздардың қыздық пердесі созылуы мүмкін, бірақ жыртылмайды.

## Әйел оргазмы

Өзіңнің сексуалдығыңды түсінгеннен кейін, оргазмның не екенін де түсінесің. Уақыт өте, әйел денесі оның неше түрін сезе алады. Кейде ол клиторды қоздыру арқылы келеді. Қынап оргазмы енуді талап етеді. Әйелдердің көбі клиторлы оргазм арқылы ләззат алады.

Ал қынап ләззатын бәрі бірдей ала алмайды, ол уақыт өте және тәжірибе арқылы келеді. Өзіңді және өзіңнің денеңді түсінуге уақыт бер, асықпа.

## Қандай жағдайларда гинекологқа бару керек?

### 1

Етеккір 16 жасқа дейін басталмаса немесе 8 жасқа дейін басталса.

### 2

Омырау 13 жасқа дейін өспесе немесе 8 жасқа дейін өссе.

### 3

Етеккір арасы 21 күннен жиірек болса.

### 4

Етеккір 7 күннен асып немесе ағыл-тегіл келсе.

### 5

Омырау өскеніне 3-4 жыл өтсе де, етеккір келмесе.

### 6

Етеккір кезеңі қатты ауру сезімін тудырып, қалыпты өміріңді қиындатса.

### 7

Етеккірсіз іштің төменгі жағы ай сайын ауырса.

### 8

Егер етеккір циклы жүйелі түрде келіп, сосын ешқандай себепсіз 3-6 айға жоғалып кетсе.

## Пайдалы ресурстар

Етеккір циклы және денсаулығың туралы пайдалы ақпаратты **FLO** қосымшасынан біле аласың.

Жүктілікті болдырмайтын құралдар, жыныстық жолмен берілетін аурулар туралы және тағы да басқа жауаптарды Қазақстан жыныс және репродуктивті денсаулық ассоциациясы сайтынан табуға болады:

[kmpakaz.org/ru](http://kmpakaz.org/ru)

Қосымша осы сайттан секс туралы негізгі сұрақ және жауабы бар «Сұрауға ұяласың ба? Оқы» брошюрасын жүктеп алуыңа болады:

[clck.ru/Fj4Gm](http://clck.ru/Fj4Gm)

[Uyatemes.kz](http://Uyatemes.kz) — бұл жасөспірімдер және олардың ата-аналарына арналған сайт, мамандар онлайн режимде кеңес береді.

## Жастар денсаулығы орталығы

Сен әрқашан жастар денсаулығы орталығына (ЖДО) хабарласа аласың. Бұл жерде сен құпия түрде медициналық көмекті немесе арнайы мамандар мен психологтардың кеңесін ала аласың.

ЖДО-ға 10 мен 24 жас аралығындағы кез келген адам хабарласа алады. Бұл жерде ауруды анықтап, жыныс жолдарымен берілетін жұқпаны емдеп, жүктіліктің алдын алатын әдісті таңдап, қалаусыз жүктіліктің алдын алу немесе, керісінше, жүктілік кезеңін қадағалау бойынша көмек береді.

Егер сенде түсініксіз ауру белгілері пайда болса, өтпелі кезеңге байланысты физиологиялық немесе психологиялық проблемалар болса, жыныстық қатынас басталса, абортқа, қиын жағдайға немесе жәбірленудің кез келген түріне тап болсаң, ЖДО-ға хабарлас. Бұл жерде сені түсініп, қолдау мен көмек көрсететінін біл.

Алматыдағы жастар денсаулығы орталығы Қалалық адам репродукциясы орталығындағы стационарда орналасқан:  
Торекұлов к-сі, 73,  
тел. 8 (727) 279 65 55

 @dlya\_molodezhi  
#МЦЗмебеноможет



*Егер толығырақ ақпарат алғың келсе, жастар денсаулық орталылығының мамандарымен хабарлас. Жағымды атмосфера мен құпия түрде репродуктивті денсаулық туралы кеңес ала аласың.*

Қазақстандағы жастар денсаулық орталықтарының тізімі [hls.kz/молодежный-центр-здоровья](http://hls.kz/молодежный-центр-здоровья) сайтында әрқашан жаңартылып тұрады.

Сен белсенді жасөспірімсің, тренингтерді өткізуге үйренгің келе ме, көпшіліктің алдында сөйлегің келе ме, құрдастарыңа қауіпсіз жүріс-тұрыс дағдыларын үйреткің келе ме? Репродуктивті денсаулық және құқық, гендер, гендерлік ұқсастық туралы білгің келсе, өзіңнің бойыңнан көшбасшы қасиетін жетілдіргің келсе немесе жер бетін жақсыға өзгерткің келсе бізге қосыл.

### Көбірек біл:

✉ [ypeerkazakhstan@gmail.com](mailto:ypeerkazakhstan@gmail.com)

📍 @YPEERnews    [ypeerkazakhstan](https://www.instagram.com/ypeerkazakhstan)





ҚАЗАҚСТАН  
РЕСПУБЛИКАСЫ  
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ  
МИНИСТРЛІГІ

Брошюра Қазақстан Республикасының Денсаулық  
Министрлігінің тапсырысы бойынша және  
Қазақстандағы Біріккен Ұлттар Ұйымының Халықтың  
қоныстануы саласындағы қорының қаржы мен  
техникалық көмегімен дайындалған:

Нұр-Сұлтан қаласы

Азербайжан Мамбетов к-сі, 14

Тел: +7 7172 6965 38

Қазақстандағы ЮНФПА сайты:

[kazakhstan.unfpa.org](http://kazakhstan.unfpa.org)

Брошюраны дайындаған «Вереск 8» және Étage Group.