ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ
Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

ПАЁМАКҲО ОИД БА РИОЯИ ГИГИЕНА ДАР ДАВРАИ ҲАЙЗ

ҲАЙЗ ЧИСТ ВА ЧАРО ОН БА АМАЛ МЕОЯД?

Ҳайз ин хунравии ҳармоҳаи занона аз маҳбал мебошад, ки тақрибан дар як моҳ як маротиба, ҳамчун қисми муқаррарии давраи ҳайзбинӣ рӯй медиҳад. Он инчунин бо доштани номи «давра» низ маълум аст. Дар ин давра, ҳормонҳои шумо ҷилди бачадонро ғафс мегардонанд ва ба ҳолати ҳомиладорӣ омода мекунад.

АЗ КАДОМ СИННУ СОЛ ДАВРАИ ҲАЙЗБИНӢ ОҒОЗ МЕЁБАД?

Дар аксарияти духтарон давраи ҳайзбинӣ аз 12 - солагӣ оғоз меёбад, аммо он дар синни 8 - солагӣ низ метавонад сар шавад. Аз ин рӯ, ба духтарон барвақт оид ба давраи ҳайзбинӣ маълумот додан лозим аст, то ки онҳо ба ин рӯзи муҳим пешакӣ тайёр бошанд.

ДАР ЯК МОҲ ҲАЙЗБИНӢ ЧАНД РӮЗРО ДАР БАР МЕГИРАД? Ё ДАВРАИ ҲАЙЗБИНӢ ЧИСТ?

Ҳайзбинӣ ба давраҳое дахл дорад, ки дар онҳо бачадони зан афзоиш меёбад ва ҷилди бачадонро (эндометрия) хориҷ мекунад. Он метавонад ба инкишоф ёфтани тухми бордоршуда кӯмак расонад ва одатан давраҳо ҳар 28 рӯз рух медиҳад, бинобар ин дар зан ҳайзбинӣ ҳар 28 рӯз амалӣ мегардад. На ҳамаи давраҳои ҳайзбинӣ 28 рӯз давом мекунанд. Аммо, он метавонад вобаста аз синну сол ва дигар омилҳои гуногуни саломатӣ аз 21 то 35 рӯзро дар бар гирад. Ғайр аз ин, давраи ҳайзбинӣ, аз вақти бордоршавӣ (овулятсия) низ вобаста аст. Давраҳо аз сабаби тарс ё беморӣ метавонанд номунтазам бошанд. Тағйирёбии вазн низ метавонад ба давраи ҳайзбинӣ таъсир расонад.

АЛОМАТҲОИ ПЕШ АЗ ҲАЙЗБИНӢ (АПҲ) ЧӢ ГУНААНД Ё ДАР ДАВРАИ ҲАЙЗБИНӢ ДУХТАР ХУДРО ЧӢ ГУНА ҲИС МЕКУНАД?

ААПҲ ин маҷмӯи нишонаҳоест, ки аксарияти духтарон (занон) ҳангоми давраи ҳайзбинӣ ҳис мекунанд. Он метавонад, дарди сар, дарди сутунмӯҳра, асабоният, эҳсоси ғамгинӣ ё ҳиссӣ шамолхӯрӣ ва нармии сина бошад. Дар баъзе занҳо ин аломатҳо зоҳир намегарданд, дар ҳоле ки дигарон дорои ҳамаи ин нишонаҳо мебошанд.

ПАЁМАКҲОИ АСОСӢ:

- Ҳайзбинӣ – қисми ба балоғат расидан аст;
- Ҳайзбинӣ – раванди муқаррарӣ барои ҳар як зан аст;
- Дар бораи ҳайзбинӣ на танҳо занону духтарон, балки мардон низ бояд донанд!

- Дар бораи ҳайзбинӣ афсонаҳо (мифҳо) ва таассуроти ғалат бисёр аст;
- Дар ин давра матоъ ё лозимаи тоза истифода баред;
- Ҳангоми ба муассисаи таълимӣ рафтан, лозима ва собунро дар ҷузвдонатон нигоҳ доред;
- Лозимаро зуд – зуд иваз намоед;
- Лозимаи бисёркаратаро бо собун шуста, дар зери нурҳои офтоб хушк намоед. Офтоб набошад, дарзмол кунед;
- Ҳеҷ гоҳ лозимаи шахси дигарро истифода набаред!
- Лозимаи яккаратаро ба партовгоҳ партоед!
- Лозимаи истифодашударо ба партовгоҳи болопӯшдор нобуд созед;
- Ҳангоми давраи ҳайзбинӣ зуд – зуд ҳаммом кунед!
- Ҳамеша баъди ивази лозима дастонатонро бо собун шӯед!

ОЁ ДАР ДАВРАИ ҲАЙЗБИНӢ ДАРД ПАЙДО МЕШАВАД?

Ҳа, дард ҳаст. Дард ҳангоми давраи ҳайзбинӣ ногузир аст ва як қисми муқаррарии давраи ҳайзбинӣ ба ҳисоб меравад . Аксарияти занон онро дар ҳар гуна шаклҳои ҳаётии худ пайдо мекунанд. Он одатан ҳамчун кашиши мушакҳои поёни шикам эҳсос мешавад ва метавонад ба сутунмӯҳра, ронҳо паҳн шавад. Дард одатан ҳамчун рагкашии шадид ҳис мегардад ва инчунин метавонад заиф, вале доимӣ бошад.

ЧАРО ҲАЙЗ БӮЙ ДОРАД?

Бӯйи қавӣ бо сабаби аз маҳбал ҷудо шудани хун ва бофтаҳо дар якҷоягӣ бо бактерияҳо эҳтимол дорад. Доштани бактерияҳо барои маҳбал муқаррарӣ аст. Ҳарчанд миқдори онҳо метавонад тағйир ёбад. Бӯе, ки дар натиҷаи «пӯсида»-ни бактерияҳои бо хун ва бофтаҳои ҳайз омехташудаи аз маҳбал ихроҷшаванда, набояд барои дигарон маълум бошад.

ОЁ ЗАН ДАР ДАВРАИ ҲАЙЗБИНӢ ОББОЗӢ Ё МАШҚ МЕКУНАД?

Ҳангоми ҳайзбинӣ нашустани мӯй ва ё оббозӣ накардан – ақидаҳои нодуруст буда, ба афсона монанд аст. Ягон сабабе нест, ки барои ҳаммом ва шустани мӯй дар давраи ҳайзбинӣ монеа бошад. Дар асл, ҳаммоми гарм

метавонад барои рафъи дарди ҳайзбинӣ ва шиддати пеш аз ҳайз кӯмак расонад.

Шумо метавонед, ҳангоми давраи ҳайз машқ кунед. Дар асл, далелҳо мавҷуданд, ки машқҳо дар ин муддат метавонанд муфид бошанд. Ҳақиқат ин аст, ки:

Машқҳоро идома диҳед, аммо аз кори вазнин худдорӣ намоед, хусусан агар худро хаста эҳсос намоед.

ОЁ ЗАН МЕТАВОНАД, КИ БО ЛОЗИМА ШИНО КУНАД?

Шиноварӣ дар давраи ҳайзбинӣ бо лозимаҳо тавсия дода намешавад. Лозимаҳо аз маводи ҷаббанда сохта мешаванд, ки моеъро дар сония ба худ мегиранд. Ҳангоме, ки ба ҳавз ворид мешавед, лозима пурра обро ба худ мегирад ва ба ҷаббидани ҳайз имкон пайдо намекунад.

АСОТИРҲОИ (МИФ) МАЪМУЛ

- Ҳангоми ҳайзбинӣ набояд мӯи худро шуст ва оббозӣ кард (нодуруст);
- Ҳангоми ҳайзбинӣ истифода бурдани об барои тоза кардани мақъад ба саломатӣ зарар дорад (нодуруст);
- Шумо набояд дар давраи ҳайзатон ба оббозӣ равед (нодуруст);
- Шумо набояд дар ин давра тамрин ё машқ намоед (нодуруст);
- Занон наметавонанд маҳсулоти мушаххас, ба монанди гӯшт, бодиринг, шири равған, нӯшокиҳои хунук бихӯранд (нодуруст);
- Ҳайзбинӣ беморӣ аст (нодуруст);
- Лозимаҳоро ноаён ва аз партовҳои дигар дур нигоҳ доштан лозим аст, чунки ин метавонад ба саратон оварда расонад (нодуруст).

ЧАРО ХУНИ ДАВРАИ ҲАЙЗБИНИИ МАН СИЁҲ АСТ?

Шумо метавонед ранги сиёҳро дар тамоми давраи ҳайзбинӣ бинед. Дар ҳолате, ки хун барои аз бачадон баромадан вақти изофӣ мегирад, оксид мешавад. Ин метавонад боиси пайдо шудани ранги ҷигарранг ё ранги сиёҳ гардад. Инчунин ба такшини қаҳва монанд шуда метавонад.

ЧАРО ДАВРАИ ҲАЙЗБИНИИ МАН НОМУНТАЗАМ АСТ?

Одатан, давраҳо метавонанд аз сабаби истифодаи доруҳо, аз ҳад зиёд машқ кардан, иваз шудани вазни бадан, нокифоягии номунтазами калорияҳо ба амал оянд. Номутаносибии ҳормонҳо, инчунин метавонад давраҳои номунтазамро ба вуҷуд оранд. Масалан, сатҳи баланд ё паст будани гормони ғадуди сипаршакл, метавонад дар давраҳо мушкилот эҷод кунад.

ОЁ ДАВРАИ НОМУНТАЗАМ БАРОИ ГУРӮҲИ СИННУ СОЛИ

Доштани давраҳои номунтазам барои солҳои аввали ҳайз муқаррарӣ аст. Аммо ягона роҳи фаҳмидани он ки ҳама чиз хуб аст, ба духтур ё ҳамшираи шафқат ташриф овардан мебошад. Давомнокии давраи ҳайзи духтарон аз ҳам фарқ дорад, аммо ба ҳисоби миёна онҳо одатан аз 21 то 35 рӯзро ташкил медиҳанд.

РӮЙМОЛЧАИ БЕҲДОШТӢ ЧИСТ?

Рӯймолчаи беҳдоштӣ, сачоқи беҳдоштӣ, лозимаи беҳдоштӣ – маҳсулотест, ки пеш аз либоси тагпӯш гузошта, истифода бурда мешавад. Он ба якчанд намудҳо ҷудо мешавад:

НАМУДИ МАВОДҲО	АФЗАЛИЯТҲО	НУҚСОНҲО
Таҳгирак аз матои пахтагин	1. Ба осонӣ дастрас; 2. Арзиши паст; 3. Шуста мешавад /Истифодаи дубора; 4. Бе пӯшидани либоси таг.	1. Зудтар мешавад; 2. Мушкилот дар (тағйир) ивазкунӣ; 3. Пайдо шудани осебҳо дар рон аз сабаби соишхӯрӣ; 4. Шустушӯ, хушккунӣ ва нигоҳдории нодуруст боиси пайдо гардидани сироятҳо мебошад.
Таҳгираки матоӣ	1. Ба осонӣ дастрас; 2. Арзиши паст; 3. Шусташаванда / такроран истифодашаванда.	1. Хавфи калони сироятёбӣ.
Таҳгираки беҳдоштӣ (ба истиснои баъзеҳо минтақаҳои дурдасти деҳот)	1. Бехатарӣ ва гигиенӣ; 2. Иқтидори баланди ҷаббиши моеъ; 3. Бароҳатӣ; 4. Барои иваз кардан қулай; 5. Ҳамеша бо худ доштан қулай; 6. Ба осонӣ дастрас кардан; 7. Вазни сабук.	1.Нархи гарон; 2.Нобуд карданро мушкил месозад; 3.Истифодаи дарозмуддати лозима боиси сироятёбӣ мегардад; 4.Такроран истифоданашаванда; 5.Дар қубурҳои ҳоҷатхона метавонад дармонад; 6.Метавонад ба муҳити зист зарар расонад

АЗ ҶИҲАТИ ГИГИЕНӢ ШУМО МЕТАВОНЕД ЛОЗИМАИ ХУДСОХТИ ХУДРО ИСТИФОДА БАРЕД:

Матои кӯҳна ё наве, ки қобилияти хуби ҷаббиш дорад, истифода баред. Беҳтар аст, ки матои рангаш сиёҳро истифода баред, то ки он ба пайдо шудани доғҳо имконият намедиҳад.

Пас аз шустани лозима тавсия дода мешавад, ки онро дар ҷои ги- гиенӣ, дар зери нурҳои доимии офтоб хушк намоед. Нури офтоб ҳамчун безарар-гардонӣ амал мекунад. Ҳангоми пурра хушк нашудани лозимаҳо, микробҳо афзоиш меёбанд.

Агар нури офтоб дастрас набошад, лозимаҳоро дарзмол кунед. Лозимаҳоро дар халтачаи полиэтиленӣ барои дар моҳи оянда истифода бурдан, нигоҳ доред.

ТАБОБАТИ МАҲАЛЛӢ. ТАБОБАТ АЗ ДАРДҲОИ ДАВРАИ ҲАЙЗБИНӢ. РАФЪИ ДАРД:

- Гузоштани болишти гармидиҳӣ ё зарф бо оби гарм ба поёни шикам;
- Масҳ бо равғанҳои эфирӣ (терапияи масҳӣ барои ҳайз, иборат аз пахш кардани нуқтаҳои мушаххас аст, дар ҳоле, ки духтур атрофи шикам ва пушти шумо масҳ мекунад);
- Агар имконпазир бошад, машқи сабук кунед;
- Ҳаммом кунед;
- Чойи сиёҳ нӯшед;
- Истироҳати хуб кунед.

ДАР ХОТИР ДОРЕД:

ҲЕҶ ГОҲ ЛОЗИМАИ НАМРО ИСТИФОДА НАБАРЕД ВА ИНЧУНИН ЛОЗИМАҲОИ ТАКРОРАН ИСТИФОДАШУДА-РО ДАР ҶОЙИ НАМ НИГОҲ НАДОРЕД!

Маводи мазкур зимни амалисозии Лоиҳаи «Обтаъминкунӣ ва беҳдошт дар деҳот» аз ҷониби Маркази идораи Лоиҳаи Рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ) дар Ҷумҳурии Тоҷикистон, бо дастгирии молиявии Бонки Умумиҷаҳонӣ ва дар ҳамкорӣ бо Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Ташкилотҳои ҷамъиятии «Ҳамсол ба ҳамсол» ва «Иттифоқи истеъмолкунандагони Ҷумҳурии Тоҷикистон» таҳия ва нашр гардидааст.

Вазорати маориф ва илми
Ҷумҳурии Тоҷикистон

Вазорати тандурустӣ
ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии
Ҷумҳурии Тоҷикистон

Маркази идораи Лоиҳаи
Рушди инфраструктураи
маҳҳалӣ (коммуналӣ)
дар Ҷумҳурии Тоҷикистон

ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ
Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

Y-PEER
ТОҶИКИСТОН
ТАШКИЛОТИ ҶАМЪИЯТИИ ҶАВОНОН
"ҲАМСОЛ БА ҲАМСОЛ"

CU
TAJIK VOICE FOR CONSUMERS

Маркази идораи Лоиҳаи Рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ)
дар Ҷумҳурии Тоҷикистон
Лоиҳаи обтаъминкунӣ ва беҳдошт дар деҳот
Рақами телефонҳо: +992 (37) 233 13 30
+992 (37) 233 88 25
Суроға: кӯчаи Н. Қарабоев 56, ш. Душанбе, Ҷумҳурии Тоҷикистон