ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ
Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

РОҲНАМО ОИД БА РИОЯИ ГИГИЕНА ДАР ДАВРАИ ҲАЙЗ БАРОИ МОДАРОН

ҲАР РӮЗ, РӮЗИ ХУБ ШУДА МЕТАВОНАД, АГАР ДАР ДАВРАИ ГУЗАРИШ ДУХТАРАМ ХУДРО БОЛИДА ЭҲСОС НАМОЯД.

ОЁ ШУМО МЕХОҲЕД, КИ ОИД БА ДАВРАИ ҲАЙЗБИНӢ МАЪЛУМОТ ДОШТА БОШЕД?

Мафҳуми ҳайзбинӣ: Нишондиҳандаи он, ки духтар ба синни камолот наздик мешавад. Рехтани бофтаҳо ва хун аз девори бачадон тавассути узвҳои зан аст. Инчунин «ҳайз», «давраи ҳайз», «хунравии моҳона» ва «давра» меноманд. Ҳайз як қисми муқаррарӣ ва табиии камолоти био- логист. Хун ва бофтае, ки ҳангоми бордоршавӣ аз бачадон меояд, амали ҳармоҳаи худтанзимкунии бачадони солим аст.

ЯКЧАНД ДАЛЕЛҲО ОИД БА ҲАЙЗБИНӢ ИНҲОЯНД:

Аввалин давраи ҳайзбиниро “менархе” меноманд.

Давраи солҳои аввали ҳайзбинӣ муқаррарӣ нестанд ва модар бояд инро донад, ки ин ҳолат амалишаванда аст.

Дар баъзе духтарон ин давра барвақт рӯй медиҳад, яъне аз синни ҳашт нӯҳсолагӣ оғоз меёбад.

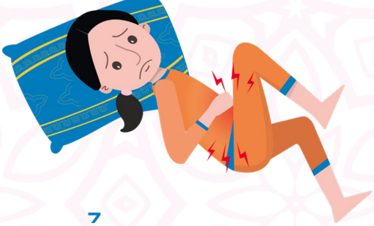
Дар баъзе духтарон давраи ҳайзбинӣ дар ҳар 28 рӯзи моҳ амалӣ мегардад. Ҳол он ки барои дигарон муҳлаташ зиёдтар (35 рӯз) ва ё кӯтоҳтар (21 рӯз) дида мешавад. Модарон инро бояд донанд ва бо духтаронашон суҳбат кунанд.

Давраи ҳайзбинӣ одатан аз 2 то 7 рӯзро дарбар мегирад. Муҳлати панҷрӯза бошад, давомнокии миёнаи гардиши ҳайз аст.

Ҳайзбинӣ - ин беморӣ, сироят, ифлосӣ, зарар, нопокӣ ва падидаи манфӣ нест. Модарон бояд инро донанд ва аз оғози балоғат ба духтаронашон фаҳмонанд.

ДАВРАИ ҲАЙЗБИНӢ:

Ҳамаи модарон бояд дар бораи давраи ҳайз бо духтарони худ бо забони содаю фаҳмо суҳбат гузаронанд.

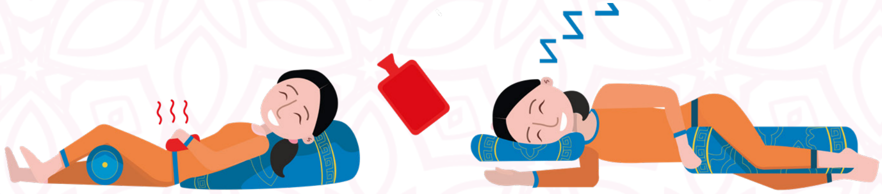


ЭЗОҲ

МОДАРОН БОЯД НИЗОМИ ҲАЙЗРО ДОНАНД ВА ДУХТАРОНАШОНРО НАБОЯД БАРОИ ИҶРОИ КОРИ НАХОСТААШОН МАҶБУР КУНАНД.

АЛОМАТҲОИ МАЪМУЛЕ, КИ ПЕШ АЗ ДАВРАИ ҲАЙЗ Ё ДАР ИБТИДОИ ОН РӮЙ МЕДИҲАНД:

- Сустӣ ва вазнинии умумии бадан ҳис карда мешавад;
- Чархзании сар, дилбеҳузурӣ, дарди поёни шикам;
- Дарди сар, синаҳои калон ва дарднок, табларза;
- Дарди сутунмӯҳра, асабоният, хастагӣ, доғҳо;
- Табъи хира.



БА ДУХТАРОНАШОН ДОИР БА ГИГИЕНАИ ҲАЙЗБИНӢ МАЪЛУМОТ ДОДАН МУҲИМ АСТ, ЗЕРО:

- Сироят ёфтанро пешгирӣ мекунад;
- Бӯйи баданро пешгирӣ менамояд;
- Ба духтарон имконияти солим буданро медиҳад;
- Ба онҳо имконият медиҳад, то худро боэътимод, бароҳат ва тоза эҳсос намоянд

ҲАМЕША БА ДУХТАРОНАТОН ОИД БА РОҲҲОИ РИОЯИ ҚОИДАҲОИ ГИГИЕНА ҲАНГОМИ ҲАЙЗБИНӢ МАЪЛУМОТ ДИҲЕД:

- Маърифати гигиенӣ ва таблиғот барои занону духтарон;
- Маърифатнокии духтарон (ибтидо ва миёна);
- Дуруст шустани вулва (қисмҳои берунии маҳбал) ва дастҳо бо об ва собун;
- Пайдоиши баланди сироятҳои репродуктивӣ (аз

сабаби бад нигоҳ доштани гигиенаи ҳайз):

Модарон бояд далелҳои зеринро донанд ва ба духтарони худ бигӯянд, ки истифодаи ками гигиенаи ҳайз яке аз сабабҳои асосии пайдоиши ҳар гуна сироятҳои репродуктивӣ шуда метавонанд.

ТАҶРИБА	ХАВФИ САЛОМАТӢ
Лозимаҳо / маводи санитарии ифлос	Агар маводи ифлос истифода шавад, бактерияҳо метавонанд ҳар гуна сироятҳоро ба вуҷуд оранд ё дар маҳбал қарор гиранд, ё ба дохили бачадон ворид шаванд.
Ивазкунии лозимаҳо	Лозимаҳои тар метавонанд пӯстро озурда намоянд, аз ин сабаб бояд онҳоро зуд иваз намуд (ҳар 4 соат), то ки пӯст озурда нагардад. Новобаста аз он ки ҷараёни хун кам аст, ҳатто агар ҷараён набошад ҳам, бактерияҳо метавонанд зиёд шаванд. Ҳар 3 ё 4 соат иваз намудани лозимаҳо (агар хун зиёд ояд) гигиенаи хуб аст, барои пешгирии бӯи бад мусоидат менамояд.
Бехатар набудани маводи синтехникӣ ё хун	Хавфи сироят ёфтани шахсони дигар бо гепатити В, ВНМО ва дигар вирусҳои гепатит муддати кӯтоҳ метавонанд, ки хатари минималӣ дошта бошанд. Агар ҳамон лаҳза алоқаи бевосита бо хуни сироятёфта надошта бошанд.
Нашустани дастон баъди иваз намудани лозимаҳо	Метавонад, ки барои паҳн намудани бемориҳои гепатити В ва ғайра мусоидат намояд.

ХАВФ АЗ МАВОДИ ГИГИЕНӢ, МАВОДЕ, КИ ДАР ВАҚТИ ҲАЙЗБИНӢ ИСТИФОДА БУРДА МЕШАВАНД.

Маводи беҳдоштие, ки аз тарафи ширкатҳои байналмилалӣ истеҳсол мегарданд, одатан барои исбот кардани гиперҳиссиётии маҳсулот санҷиши қатъӣ мегузаранд. Одатан духтарону заноне, ки дорои пӯсти нозуканд, ба маводи гигиенӣ ҳангоми ҳайз метавонанд, ки аксуламалҳо пайдо намоянд Хусусан ҳангоми соиш хӯрдан ё дар муддати дароз дар намӣ қарор доштани узвҳо.

Баъзе духтарон ё занон нисбати иловаҳои ба маҳсулотҳое, ки барои нест кардани бӯй ва ё зиёд кардани қобилияти ҷаззобӣ доранд, аллергияро эҳсос менамоянд.

Маҳсулоти дар хона истеҳсолшуда, одатан метавонад, ки аз ҷиҳати иқтисодӣ барои духтарону занон қулай бошад, аз ин сабаб бояд аз тарафи модарон ба фарзандон тарзи тайёр намудани лозимаҳои хонагиро нишон дод.

МАВОД БАРОИ ТАЙЁР НАМУДАНИ ЛОЗИМАҲОИ БЕҲДОШТИИ ХОНАГӢ ЗАРУРБУДА:

- Лозимаҳои яккарата ё нақши тайёр бо шакли лозима барои маълумот: Шакли он бояд вобаста ба хоҳишу роҳати Шумо бошад;
- Матои 100% пахтагини нарм (матоъ бояд хеле
- мулоим (гумбазӣ) ва бо қобилияти хуби ҷабидани намӣ бошад);
- Сачоқи кӯҳна;
- Қайчӣ;
- Мошинаи дарздӯзӣ;
- Риштаҳои мувофиқ;
- Тугмачаҳо (агар надошта бошед, аз ҷувздонҳои кӯҳна гирифта, дубора истифода баред);
- Бӯрҳои ҳарранга барои кашидан;
- Сӯзанҳо.

МОДАРОН МЕТАВОНАНД БА ДУХТАРОНИ ХУД ҚАДАМҲОИ ОДИИ ЗЕРИНРО ОМӮЗОНАНД:

- Ҳамаи матоъҳо, аз ҷумла матоъҳои пахтагин бояд пеш аз оғози кор дуруст шуста шаванд.
- Матои пахтагинро ба ҷои рост гузоред. Онро ба ду қисми баробар қат кунед. Акнун ба болои он шакли тайёри лозимаро гузоред. Аз болои он бо бӯрҳои ранга нақшро ба матоъ кашед. Аз ҳар ду тараф 2 см-рӣ гузоред;

- Масоҳати муайян барои қанотҳои лозима гузоред, то ки онҳо якдигарро бо тугмачаҳо доранд.
- Матоъро бо қайчӣ буред ва дар натиҷа 2 қисми якхелаи матоъ ҳосил мешавад;
- Акнун навбати тайёр намудани қисми дохилаи лозимаҳо низ расид;
- Сачоқи кӯҳнаро барои қисми дохилаи лозимаҳо истифода баред. Онро ба болои шакли буридаатон гузошта, 1 см камтар қайчӣ кунед;
- Оид ба қисмҳои қатшуда хавотир нашавед, зеро онҳо дар қисми дохилаи лозимаҳо ҷойгир мешаванд;
- Акнун ҳар як қисми буридаро болои ҳам гузоред. Сачоқи бурида бояд, ки дар мобайни қисмҳо қарор дошта бошад. Қисми мулоимтари матои фланелӣ бояд дар тарафи рӯйи лозима ҷойгир шуда бошад;
- Агар хоҳед, метавонед, ки боз як сачоқро бурида ба мобайни матоъҳо гузоред. Зеро баъзе духтарон рӯзҳои муайяне доранд, ки ҷараёни хун бисёртар меояд;
- Бо сӯзанҳо сарҳади қисмҳои матоъҳоро якҷоя дӯзед. Ин ба шумо барои осонтар дӯхтан бо мошинаи дарздӯзӣ, кӯмак мерасонад;
- Акнун мошинаи дарздӯзиро тайёр намоед. Онро бо ресмони зарурӣ насб намоед. Ранги ресмон бояд аз ҳар ду тараф якхела бошад;
- Дӯхтанро оғоз намоед. Ҳангоми ба қисми даврашакл омадан, дӯхт мушкилтар мешавад. Он қисмҳоро оҳиста дӯзед, то ки пайи ягон матои дигар намонад;
- Бодиққат бошед, то ки ҳангоми дӯхт ягон қисми матоъ аз дохили лозимаҳо набарояд;
- Баъди дӯхтани сарҳадҳо, маркази лозимаро низ дӯзед. Тарзи дӯхтро худ интихоб намоед. Метавонед, ки бо хати рост дӯзед, шакли салибдӯзӣ ё мавҷҳо;
- Ҳангоме ки дӯхтро ба анҷом мерасонед, тугмачаҳоро гирифта ба қанотчаҳои лозима сахт маҳкам намоед. **Лозимаҳои худтайёри шумо тайёранд.**

МОДАР БОЯД БА ДУХТАРОНАШ ТАРЗИ ДУРУСТ ШУСТАНИ ЛОЗИМАҲОИ ХУДТАЙЁРРО ОМӮЗОНАД:

Рӯйхати кор:

1. Тарҳкунии пешакӣ. Шумо метавонед пешакӣ дар дохили зарфи обдор лозимаҳои истифодашудаи худро тар карда монед (ҳар рӯз оби зарфро иваз намоед), ё ин ки метавонед, ҳангоми ба охир расидани давраи ҳайз ҳамаи онро баробар дар ҳолати намнокӣ гузоред. Агар ба дохили зарфи обдор каме хокаҳои ҷомашӯйии табииро ҳамроҳ намоед, тоза кардани онҳо зудтар мешаваду бӯйи бад ва доғҳо пешгирӣ карда мешаванд.

2. Бо оби хунук шустан. Тақрибан 90% - и қувваи барқ барои гарм кардани об барои ҷомашӯйӣ сарф карда мешавад. Аз ҳамин сабаб инти-

хоби муносиб аст, ки агар оби хунук истифода бурда шавад. Ин барои матоъҳои лозимаҳо низ интихоби хуб мебошад. Зеро оби гарм дар матоъ доғ мегузорад, болиштакҳои лозимаҳо вайрон мешаванд ва дар охир, муҳлати истифодабарии онҳо кам мешавад.

3. Истифодаи собуни табиии хоҷагӣ. Аксарияти одамон барои шустани лозимаҳо аз хокаҳои ҷомашӯйии одӣ истифода мебаранд. Танҳо бояд дид, ки онҳо дорои хосияти сафедкунандаҳо ё хушбӯйкунандаҳо набошанд, зеро онҳо метавонанд муҳлати истифодабарии лозимаҳоро кам кунанд.

4. Дар офтоб хушк кардан ё дар ҳаво хушк карда, дарзмол намудан. Вақте ки сухан дар бораи кӯтоҳ кардани либос ва муҳлати он меравад, хушккунак тавсия дода намешавад. Аз ин рӯ, беҳтар аст, ки дар ҳаво ё офтоб либосҳоро хушк намоед. Агар аз хушккунак истифода баред, санҷед, ки он дар ҳолати баланд қарор надошта бошад, то ки муҳлати истифодабарии лозимаро кам нагардонад ва он солҳои дароз хизмат намояд!

5. Онҳоро то моҳи оянда нигоҳ гузоред. Лозимаҳоро дар ҷои тоза ва хушк нигоҳ доред, то ки бори дигар онҳоро истифода баред. Сабаде дар ҷевон, ё ҳатто танҳо як гӯшаи ҷевони шумо барои нигоҳдорӣ хуб ба кор меояд.

МАҶМӮИ ГИГИЕНАИ ҲАЙЗБИНӢ:

Барои доштани хун як қатор маводро истифода бурдан мумкин аст, тафсилот чунин мебошад:

- Лозимаҳои ҳайзбинӣ (дар мағоза харида ё худ дар хона тайёр намуда);
- Тагпӯш (беҳтар аст ки модар духтаронашро таълим диҳад, ки ҳангоми таҳсил ҳамеша тагпӯш дошта бошад);
- Лифофаи ҷигарранг ё ҳама гуна қоғазе, ки лозимаи худтайёрро дар он нигоҳ доштан мумкин аст;
- Пас аз иваз намудани лозимаҳо дастонро ҳатман бо собун бояд шуст.

ЭЗОҲ

Модар бояд боварӣ ҳосил кунад, ки маҷмӯи дар боло овардашуда дар ҷузвдони мактабӣ нигоҳ дошта шавад, агар духтараш онро дар мактаб истифода барад, барои истифодаи навбатӣ лозимаи тозаро бояд гузорад.

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

Вазорати маориф ва илми
Ҷумҳурии Тоҷикистон

Вазорати тандурустӣ
ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии
Ҷумҳурии Тоҷикистон

Маркази идораи Лоиҳаи
Рушди инфраструктураи
махҳалӣ (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