

ԵՐԲ Ե ՍԿՍԿՈՒՄ ԱՂԶԻԿՆԵՐԻ ՍԵՌԱԿԱՆ ՀԱՍՈՒՆԱՅՈՒՄԸ

- Աղջիկների սեռական հասունացման սկիզբը մոտավորապես 10.5 տարեկանն է. Նորմալ է համարվում 8-12 տարեկանը:
- Սեռական հասունացման ժամկետների վրա ազդում են ժառանգականությունը, ընդհանուր առողջական վիճակը, ավելորդ կամ անբավարար քաշը:



ԻՆՉ Ե ԴԱՇՏԱՆԸ

Դաշտանը ամսական մի քանի օր տևող արյունային արտադրություն է հեշտոցից: Այն սեռահասունացման բնական և առողջ գործընթաց է, որը հիմնականում սկսվում է 10-15 տարեկանում:

ԻՆՉ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՆ ՆԿԱՏԿՈՒՄ ԴԵՌԱՀԱՍ ԱՂԶԻԿՆԵՐԻ ՄՈՏ

- Հասունացման առաջին նշաններից են կրծքագեղձերի մեծացումը, թևատակերի և սեռական օրգանների շրջանի մազակալումը:
- Հասակի թռիչքային աճը տեղի է ունենում կրծքագեղձերի մեծացումից կարճ ժամանակ անց:
- Առաջին դաշտանը սկսվում է դեռահասության սկզբից մոտ 2-2.5 տարի անց և հասակի թռիչքային աճից մոտ կես տարի անց:
- Առաջին դաշտանից 6-12 ամիս առաջ կարող է նկատվել սպիտակավուն, առանց հոտի, թույլ արտադրություն հեշտոցից (լեյկորեա), ինչը Նորմալ երևույթ է:



ԻՆՉ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԱՌԱՋԱՆԱԼ ԴԵՌԱՀԱՍՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ

- Կորյակներ (ակնե),
- Սկոլիոզ,
- Անեմիա և արգանդային անկանոն արյունահոսություններ,
- Կարճատեսություն,
- Հոգեբանական և Էմոցիոնալ փոփոխություններ,
- Դեպրեսիա և ռիսկային վարքագիծ:



ԴԱՇՏԱՆԱՅԻՆ ՏԻԿԼԸ ԴԵՌԱՀԱՍ ԱՂԶԻԿՆԵՐԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ ՀԱՄԱՐԿՈՒՄ Ե ՆՈՐՄԱԼ ՀԵՏԵՅԱԼ ԴԵՊԶԵՐՈՒՄ՝

- Առաջին դաշտանի տարիքը՝ 12-12.5 տարեկան,
- Ցիկլի տևողություն՝ 20-ից մինչև 45 օր՝ միջինում 32 օր,
- Դաշտանի տևողություն՝ մինչև 7 օր,
- Օրվա ընթացքում օգտագործվում է 3-6 միջադիր:



ԵՐԲ ԴԻՄԵԼ ՄԱՆԿԱԲՈՒՅԺԻ

- Եթե մինչև 8 տարեկանը նկատվում է կրծքագեղձի մեծացում,
- Եթե 13 տարեկանում կրծքագեղձերը դեռ չեն մեծացել,
- Եթե 15 տարեկանում դեռ չի սկսվել առաջին դաշտանը,
- 3 ամիս դաշտանի բացակայություն ռեգուլյար դաշտաններից հետո կամ 6 ամիս դաշտանի բացակայություն ոչ ռեգուլյար դաշտաններից հետո:

ԻՆՉ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՄԻՋԱՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԴԵՌԱՀԱՍՆԵՐԻՆ

- Մանկաբույժի ամենամյա զննումներ՝ աճի, զարգացման գնահատման և խնդիրների վաղ հայտնաբերման նպատակով,
- Արյան քննություն՝ անեմիայի սքրինինգ,
- Տեսողության ստուգում՝ տեսողության խնդիրների վաղ հայտնաբերման համար,
- Փայտացման և դիֆթերիայի դեմ կրկնապատվաստում,
- 13 տարեկանում՝ մարդու պապիլոմավիրուսի (HPV) դեմ պատվաստումներ՝ ջաղցկեղի 6 տեսակների (բերանի խոռոչի և կոկորդի, արգանդի պարանոցի, վուլվայի, հեշտոցի, հետանցքի) կանխարգելման համար,
- 15 տարեկանում՝ փայտացման, դիֆթերիայի, կապույտ հազի դեմ պատվաստում:



ՄԱՐՄՆԻ ՀԻԳԻԵՆԱ

Սեռահասունացման շրջանում շատ կարևոր է պահպանել մարմնի հիգիենան՝

- Լողանալ ամեն օր, մաքուր պահել մաշկը:
- Ամեն օր լվանալ արտաքին սեռական օրգանները գոլ ջրով: Լվացվելուց հետո լավ չորացնել շեքի շրջանը:
- Ամեն օր փոխել ներքնազգեստը, նախընտրել բամբակյա, հարմար ներքնազգեստ:
- Սպորտից կամ ուժեղ քրտնելուց հետո պետք է ցնցուղ ընդունել և փոխել ներքնազգեստը:

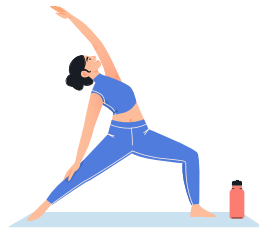
Սեռական հասունացման սկզբից կարելի է սկսել օգտագործել հակաքոտինքային միջոցներ (անտիպերսպիրանտ), որը նվազեցնում է քրտնարտադրությունն ու կանխում մարմնի տհաճ հոտը:

Սեռական հասունացման ընթացքում մարմնի տարբեր հատվածներում մազածածկույթի ավելացումը բնական երևույթ է. դրանք հեռացնել կամ չհեռացնելը անձնական ընտրություն է:

Լազերային Էպիլյացիայի մեթոդները խորհուրդ են տրվում սկսել 14-16 տարեկանից հետո, երբ կայունանում են հորմոնալ փոփոխությունները:

ՀԻԳԻԵՆԱՆ ԴԱՇՏԱՆԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

- Փոխեք միջադիրը յուրաքանչյուր 3–4 ժամը մեկ կամ ավելի հաճախ՝ ըստ անհրաժեշտության: Թույլատրելի է օգտագործել նաև տամպոն, պահպանելով հիգիենայի և անվտանգության կանոնները: Երկար ժամանակ չփոխված տամպոնը կարող է լուրջ բարդության՝ տոքսիկ շոկի համախտանիշի պատճառ դառնալ:
- Հնարավորության դեպքում միջադիրը փոխելիս լվացեք արտաքին սեռական օրգանները գոլ ջրով:
- Դաշտանի ընթացքում կարելի է շարունակել սովորական առօրյան, զբաղվել սպորտով և հաճախել դպրոց:



ԴԵՄԵԻ ԽՆԱՄԶ

Կորյակները (ակնե) սեռահասունացման ամենահաճախ «ուղեկիցներն են», որանք առաջանում են հորմոնալ փոփոխությունների պատճառով և հիմնականում ժամանակավոր են:

Մաշկի խնամքի համար հարկավոր է ամեն օր լվանալ դեմքը տաքիքին համապատասխան, օճառ չպարունակող մաքրող միջոցով: Արտահայտված խնդիրների դեպքում խորհուրդ է տրվում դիմել մաշկաբանի և չզբաղվել ինքնաբուժությամբ:



ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

Հոգեկան առողջությունը երեխայի հուզական, հոգեբանական և սոցիալական բարեկեցությունն է, որը նպաստում է առողջ զարգացմանը, ինքնավստահությանը, լավ հարաբերություններին և կյանքի դժվարություններին դիմակայելուն: Ծնողի աջակցությունը, բաց հաղորդակցությունը, բավարար քունը, ֆիզիկական ակտիվությունը, առողջ սնունդը և Էկրանային ժամանակի հավասարակշռված օգտագործումը կարևոր են հոգեկան առողջության պահպանման համար:

Ուշադրություն դարձրեք, եթե դեռահասը՝

- ունի տրամադրության կամ վարքի արտահայտված փոփոխություններ, որոնք պահպանվում են 2 շաբաթից ավելի,
- մեկուսանում է ընտանիքից և ընկերներից, կորցնում է հետաքրքրությունը նախկինում սիրելի զբաղմունքների նկատմամբ,
- կտրուկ վատացնում է դպրոցական առաջադիմությունը կամ հրաժարվում է դպրոց հաճախել,
- ունի քնի կամ ախորժակի զգալի խանգարումներ,
- արտահայտում է հուսահատություն, անարժեքության զգացում կամ մահվան մասին մտքեր,
- դրսևորում է ինքնավնասման վարքագիծ կամ խոսում է ինքնասպանության մասին,
- սկսում է օգտագործել ալկոհոլ, ծխախոտ, գոլորշամորճ կամ այլ հոգեներգործուն նյութեր,
- ցուցաբերում է ագրեսիվ, վտանգավոր կամ հակասոցիալական վարքագիծ:



ԻՆՉ ՊԵՏՔ Ե ԱՆԻ ԾՆՈՂԸ

- Հանգիստ և առանց քննադատության խոսեք երեխայի հետ, լսեք և աջակցեք նրան:
- Մի՛ անտեսեք և մի՛ նվազեցրեք երեխայի հուզական դժվարությունները:
- Տեղեկացրեք մանկաբույժին կամ դիմեք մանկական/դեռահասային հոգեբանի կամ հոգեբույժի, եթե ախտանշանները պահպանվում են կամ խանգարում են առօրյա կյանքին: