ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЯАМ

ЭРҮҮЛ МЭНДИЙГ ДЭМЖИХ САН

ОРХОН АЙМГИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ГАЗАР

Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд

Б.Хулан /ЭБЭ, Өсвөр үеийн их эмч/

2022 он

Агуулга

- Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндэд юуг багтаах вэ?
- Эмэгтэйчүүдийн амьдралын үе шатууд

1.Хүүхэд нас

2.Бэлгийн бойжилтийн үз

3.Нөхөн үржихүйн нас

4.Цэвэршилт

5.Нөхөн үржихүйн дараах нас

- Өсвөр насны хүүхдийн онцлог анхаарах зүйлс

- Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд гэдэг нь зөвхөн нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцоо нь өвчин эмгэггүй, эрүүл байх төдийгүй, бие махбод, сэтгэл санаа, нийгмийн талаар бүрэн төгс эрүүл, хувь хүн, хосууд сэтгэл ханамжтай, аюулгүй бэлгийн амьдралтай, хэзээ, хэдэн хүүхэд төрүүлэх, өсгөх асуудлаа чөлөөтэй шийдвэрлэх байдлыг хэлнэ.

Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндэд юуг багтаах вэ?

- Эсэн мэнд амаржихуй
- Гэр бүл төлөвлөлт
- Үр хөндөлт/ Аюулгүй/
- Үргүйдэл
- Бэлгийн замаар дамжих халдвар
- Өсвөр үеийхний НҮЭМ
- Жендер буюу хүйсийн асуудал

- Эсэн мэнд амаржихуй
- Эрүүл эх, хүссэн үедээ жирэмсэлж, аюулгүй амаржих нөхцлийг бүрдүүлэхэд чиглэсэн мэдээлэл зөвлөгөө, үйлчилгээ, нийгмийн иж бүрэн арга хэмжээг эсэн мэнд амаржихуй гэсэн ойлголтоор илэрхийлдэг.

Гэр бүл төлөвлөлт

- Гэр бүл төлөвлөлт гэдэг нь хувь хүн гэр бүлийн хосууд өөрсдийн эрүүл мэнд, эдийн засаг, амьдралын байдалд тохируулан хүссэн цагтаа жирэмслэж, хүссэн хүүхдээ төрүүлэх явдал юм.

Үр хөндөлт/ Аюулгүй/

- Эхийн умайд бүрэлдэн тогтсон үр хөврөлийг жирэмсний эхний 12 долоо хоног хүртэлх хугацаанд зориулалтын багаж болон эмийн тусламжтайгаар жирэмснийг таслах мэс ажилбарыг үр хөндөлт гэнэ.

Үргүйдэл

- Хэрэв жирэмснээс хамгаалах арга хэрэглээгүй, байнгын бэлгийн харьцаатай байсан атлаа 1 жилээс дээш хугацаанд жирэмслэхгүй байхыг үргүйдэл гэнэ. Зарим хосууд анхнаасаа огт жирэмслэхгүй байдаг. Үүнийг анхдагч үргүйдэл гэнэ. Харин гэр бүлийн хосууд өмнө нь жирэмслэж байсан атлаа дахин хүүхэдтэй болж чададгүй. Үүнийг хоёрдогч үргүйдэл гэнэ.

Бэлгийн замаар дамжих халдвар

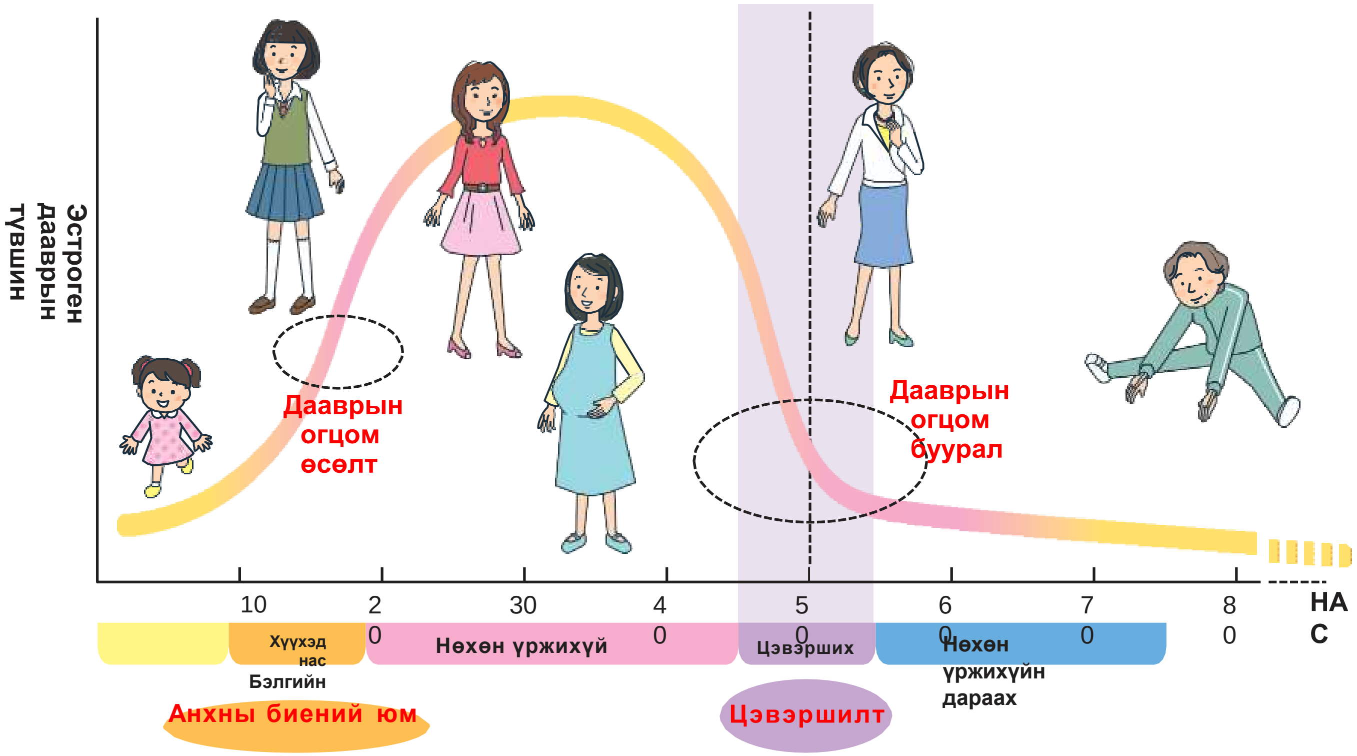
- Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаар дамжин халдварладаг өвчнүүдийг БЗДХ гэж нэрлэнэ.

Өсвөр үеийхний НҮЭМ

- Өсвөр үеийнхэнд нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн боловсрол олгох, тэдний хэрэгцээнд нийцсэн НҮЭМ-ийн үйлчилгээ үзүүлэх асуудлууд багтана.

Эмэгтэйчүүдийн амьдралын үе шатууд

~Эстроген даавар эмэгтэйн эрүүл мэндэд нэн чухал үүрэгтэй ~



Хүүхэд насанд ..... Юу тохиолдож болох вэ?

Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн боловсролыг хэзээнээс өгөх хэрэгтэй вэ...

0-6 нас

- Бие эрхтнүүдийн нэршлийг зөвөөр нэрлэж хэвшүүлэх,тайлбарлаж өгөх мөн энэ насныхан гэртээ төдийгүй олон нийтийн газар ичимдэг эрхтнээрээ оролдох тохиолдол их байдаг.

6-9 нас

- Бэлгийн бойжилтын талаар анхан шатны мэдээллийг өгөх нь тохиромжтой.
- Мөн асууж байгаа асуултыг хаалттай, хориотой сэдэв гэж үлдээлгүй тайлбарлаж байх нь зөв юм.

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

Энэ үед тохиолдох асуулт

- Таниас хүүхэд хаанаас ирсэн бэ?
- Секс гэж юу вэ г.м

- Харамсалтай нь бид энэ талаар туршлагагүй бас хаалттай байдгаас гарч болох олон эрсдлийн суурийг бэлдэж дундын харилцаандаа хана өрдөг.

9-12 нас

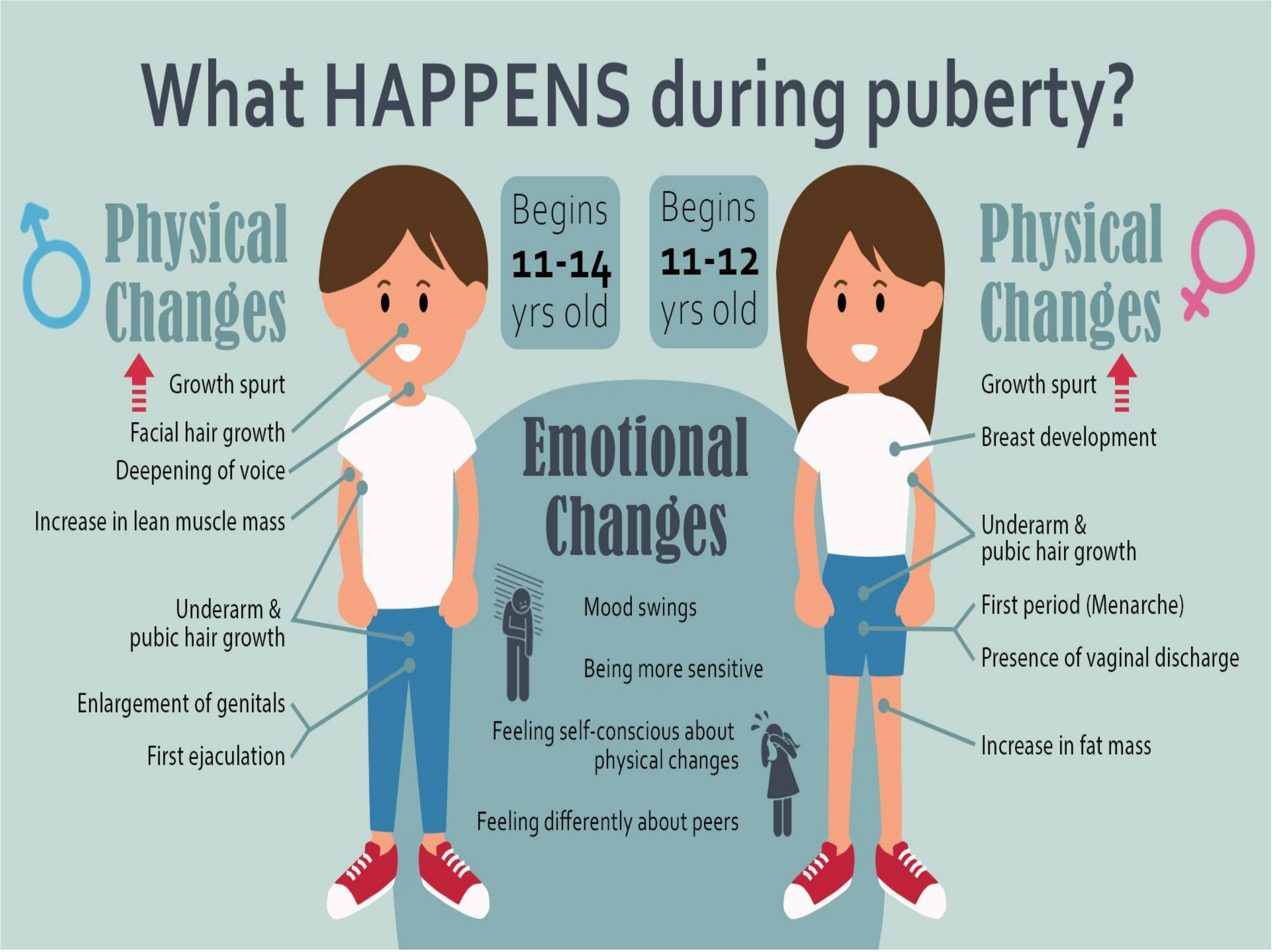
- Одоо харин бэлгийн бойжилт явагдаж эхэллээ

- Бэлгийн бойжилт...
- Бэлгийн бойжилт бэлгийн амьдралаас гадна хувь хүний төлөвшилд хамгийн их анхаарлаа хандуулж, зөвлөх ёстой үе нь энэ нас юм.
- Охид хөвгүүддээ энэ үед нь чиний эрх нөгөө хүний эрхээр хязгаарлагддаг болохыг
- Мөн хүний биед зөвшөөрөлгүй хүрч болохгүй гэдгийг энэ үед ойлгуулах хэрэгтэй.

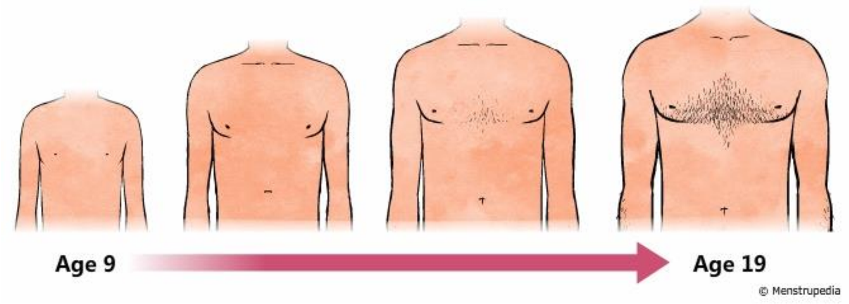
The Female Reproductive Organs
Fallopian tube
Ovary (where eggs develop)
Uterus (womb)
Cervix (neck of womb)
The Male Reproductive organs
Seminal vesicles
(produce fluid which is combined with sperm)

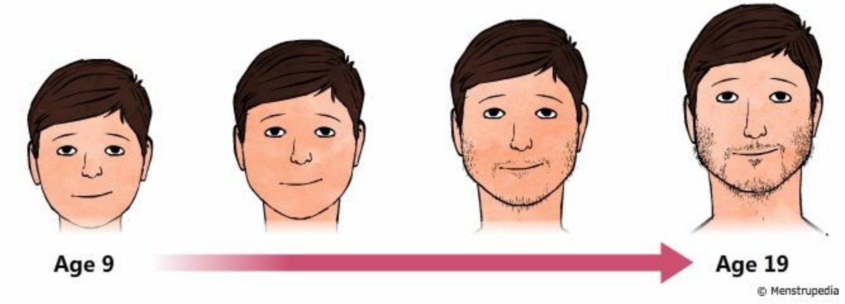
13-19 нас

- Даавcovered рын өөрчлөлт өсвөр насныхны сэтгэлзүйг тогтворгүй болгодог.

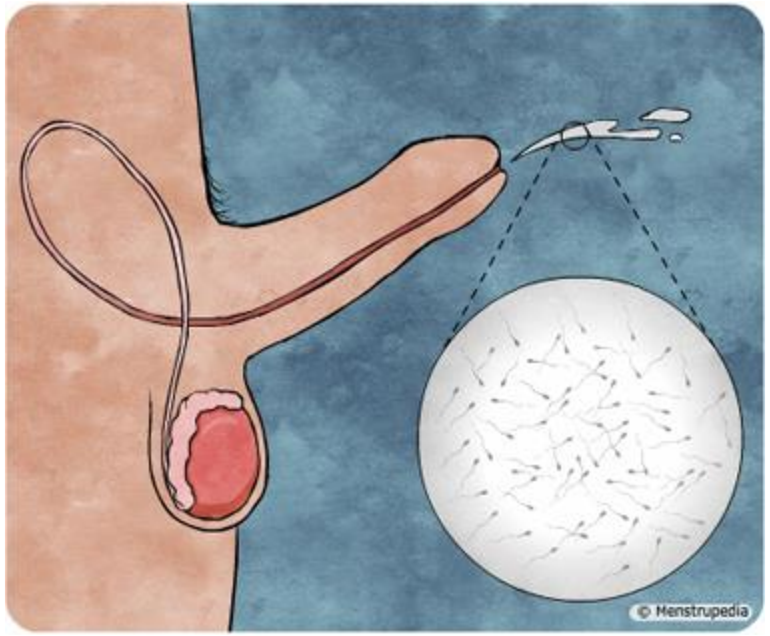

What HAPPENS during puberty?
Physical Changes
Growth spurt
Facial hair growth
Deepening of voice
Increase in lean muscle mass
Underarm & pubic hair growth
Enlargement of genitals
First ejaculation
Begins 11-14 yrs old
Begins 11-12 yrs old
Emotional Changes
Mood swings
Being more sensitive
Feeling self-conscious about physical changes
Feeling differently about peers
Physical Changes
Growth spurt
Breast development
Underarm & pubic hair growth
First period (Menarche)
Presence of vaginal discharge
Increase in fat mass

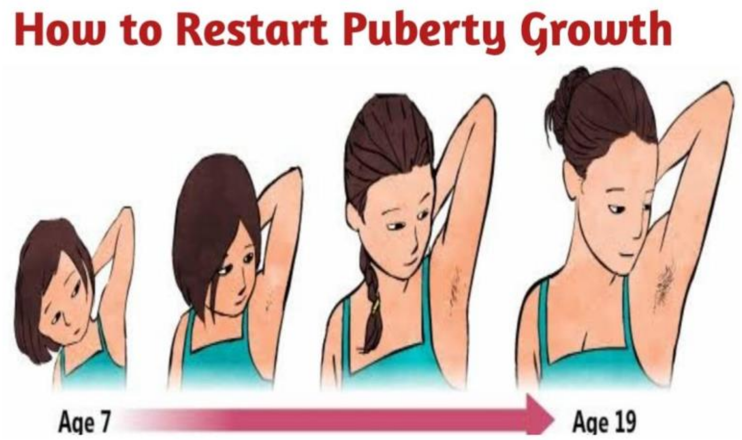
Хөвгүүдээ

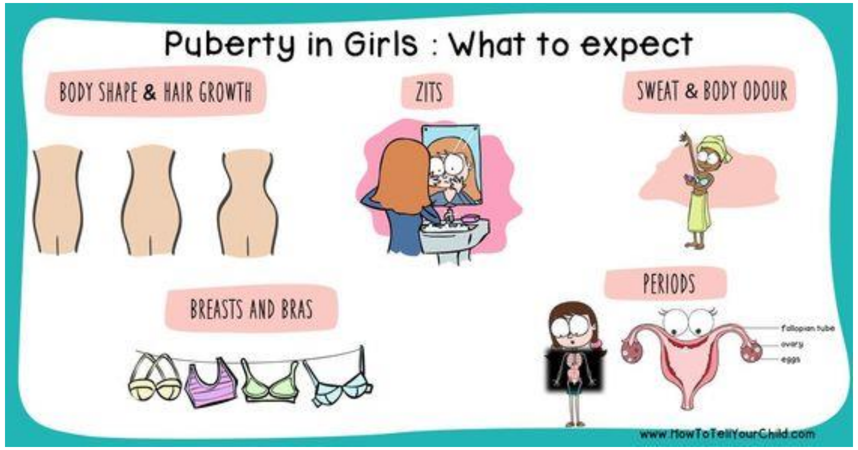




Armpit hair
Chest hair
Pubic hair
Hand hair
Leg hair
© Menstrupedia


© Menstrupedia


How to Restart Puberty Growth
Age 7
Age 19


Puberty in Girls : What to expect
BODY SHAPE & HAIR GROWTH
ZITS
SWEAT & BODY ODOUR
BREASTS AND BRAS
PERIODS
fallopian tube
ovary
eggs
www.HowToTellYourChild.com

In the shower
In front of a mirror
Lying down

© Menstrupedia

Anatomy
Ovary
Womb (Uterus)
Cervix
Fallopian Tube
Cervical Canal
Vagina

Анхаарал хандуулсанд баярлалаа