

# ჯანმრთელი სხეული

## გზამკვლევი პუბერტატის შესახებ

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე გოგონების მშობლებისთვის



# ჯანმრთელი სხეული

## გზამკვლევი პუბერტატის შესახებ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე გოგონების მშობლებისთვის

მომზადებულია საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფონდის მიერ  
პროექტის: „გადავლახოთ ბარიერები- შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისა და  
ახალგაზრდების დაცვა ძალადობისგან და მათი სოციალური და პროფესიული ინტეგრაციის  
ხელშეწყობა“, ფარგლებში.

### **პროექტი ხორციელდება**

ბავშვის საერთაშორისო კათოლიკურ ბიუროს, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის  
ფონდისა და კავშირ „რეა“-სთან თანამშრომლობით.

### **დაფინანსებულია**

საფრანგეთის განვითარების სააგენტოს (AFD),  
Carigest, Lord Michelhe Hellingley Foundation და  
ბავშვთა საერთაშორისო კათოლიკური ბიუროს (BICE) მიერ

## **სარჩევი**

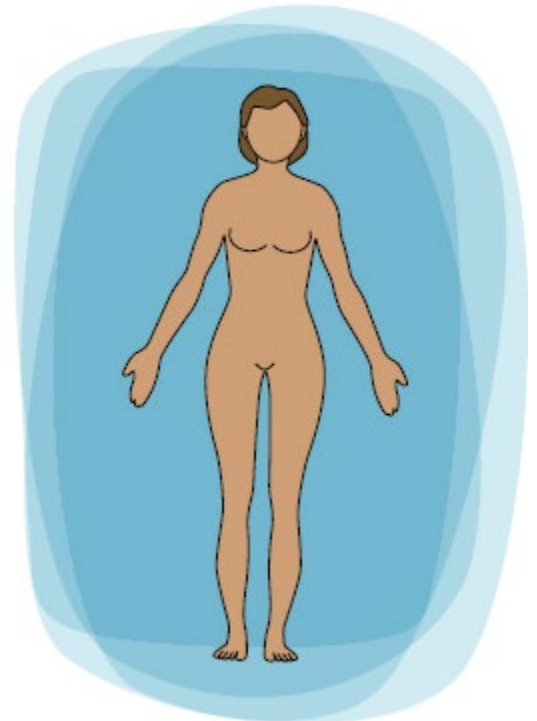
<b>I. პუბერტატის დასაწყისი.....</b>	<b>4</b>
საუბარი პუბერტატზე .....	4
<b>II. დაეხმარეთ თქვენს ქალიშვილს იყოს აქტიური .....</b>	<b>5</b>
როგორ დავიწყოთ.....	5
<b>III. ჰიგიენაზე ზრუნვის წახალისება .....</b>	<b>6</b>
შექმენით ჰიგიენის ნაკრები:.....	6
თმის მოვლა .....	7
ოფლი და სხეულის სუნი .....	8
სუფთა კბილები და სუნთქვა .....	9
<b>IV. შეუსაბამო და არაადეკვატური საზოგადოებრივი ქცევები.....</b>	<b>9</b>
სხეულის პირად ნაწილებზე შეხება .....	10
<b>V. თანატოლები, ჰორმონები და განწყობის ცვალებადობა.....</b>	<b>11</b>
<b>VI. ბიუსტჰალტერები, ტამპონები და საფენების გამოყენება.....</b>	<b>14</b>
ჩემი შვილისთვის ბიუსტჰალტერის გაცნობა: .....	14
ვეხმარები ჩემს ქალიშვილს მენსტრუალური ციკლისთვის მომზადებაში.....	14
ვასწავლი ჩემს ქალიშვილს მენსტრუალური ციკლის შესახებ .....	15
ვასწავლი ჩემს ქალიშვილს თავის მოვლას.....	16
<b>VII. გამოკვლევა და მენსტრუალური ციკლის კონტროლი .....</b>	<b>18</b>
რატომ სჭირდება ჩემს ქალიშვილის გამოკვლევა?.....	18
ასწავლე რას უნდა ელოდოს გამოკვლევის დროს .....	18
ჩემი ქალიშვილის გამოკვლევისთვის მომზადება.....	19
დავეხმარო ჩემს ქალიშვილს რომ თავი თავისუფლად იგრძნოს.....	20
მენსტრუალური ციკლის კონტროლი.....	20
ჩასახვის საწინააღმდეგო აბები ჩემი ქალიშვილისთვის: .....	21
კონტრაცეპტიული ტრანსდერმალური პლასტირი:.....	21
კონტრაცეპტიული იმპლანტი: .....	21
საშვილოსნოსშიდა სპირალი: .....	22
<b>გამოყენებული ლიტერატურა:.....</b>	<b>22</b>

## I. პუბერტატის დასაწყისი

სქესობრივი მომწიფების პერიოდი ხშირად დამაბნეველი და სტრესულია მშობლებისა და ბავშვებისთვის, განსაკუთრებით ინტელექტუალური ან განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე გოგონებისთვის. სხვა სფეროებში შეფერხების მიუხედავად, ინტელექტუალური ან განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები პუბერტატში შედიან დაახლოებით იმავე დროს, როგორც სხვა მათი ასაკის ბავშვები. ზოგიერთ ინტელექტუალური ან განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვს, მათ შორის სპინა ბიფიდა და ცერებრალური დამბლით დაავადებული ბავშვებს, ეგრეთწოდებული ნაადრევი პუბერტატი შესაძლოა ადრეულ ასაკში დაეწყოს. ქვემოთ გაწვდით რჩევებს, თუ როგორ ესაუბროთ თქვენს ქალიშვილს ამ მგრძობიარე თემებზე.

### საუბარი პუბერტატზე

- **დაიწყეთ ადრე:** ესაუბრეთ თქვენს ქალიშვილს სქესობრივი მომწიფების ამკარა ნიშნების დაწყებამდე. ასწავლეთ სხეულის ნაწილები. გამოიყენეთ ფორმალური სიტყვები სხეულის ნაწილებისთვის (მაგ., საშო, მკერდი) და სხეულის ფუნქციებისთვის (მაგ., შარდვა, მენსტრუაციული ციკლი). ეს ხელს უშლის დაბნეულობას და თქვენი შვილი ისწავლის სიტყვების, რომლებსაც მოგვიანებით, პუბერტატის, სისუფთავისა და რეპროდუქციის შესახებ სწავლების დროს გამოიყენებს. გამოიყენეთ სხეულის ნაწილების ვიზუალური მასალა, რომლითაც შეძლებთ ასწავლოთ თქვენს ქალიშვილს სხეულის ნაწილების სახელები და ახსნათ, თუ როგორ იცვლება მისი სხეული.



- **გამოიყენეთ მხარდაჭერა:** თქვენ იცით, როგორ სწავლობს თქვენი ქალიშვილი უფრო მარტივად. ასწავლეთ სქესობრივი მომწიფების შესახებ ისევე, როგორც ასწავლით სხვა მნიშვნელოვან თემებს. მაგალითად, თუ თქვენი ქალიშვილი უკეთ სწავლობს გამეორებით, დაყავით ინფორმაცია მარტივ ფაქტებად და ხშირად გადახედეთ მას. თუ ის უკეთესად სწავლობს ნახატებით, სცადეთ გამოიყენოთ ვიზუალური მხარდაჭერა ან სოციალური ისტორიები. ეს მხარდაჭერა რთულად გასაგებ თემებს უფრო ნათელს ხდის.
- **ჰკითხეთ პროფესიონალს:** ესაუბრეთ თქვენი შვილის ექიმებს, მასწავლებლებს ან თერაპევტებს სხვა იდეებისთვის მოსაძიებლად.

## II. დაეხმარეთ თქვენს ქალიშვილს იყოს აქტიური

მნიშვნელოვანია პატარა ასაკიდან ასწავლოთ თქვენს შვილს, როგორ იყოს ჯანმრთელი. პუბერტატის პერიოდში ჰორმონების ცვლილებამ და ზოგიერთმა მედიკამენტმა შეიძლება გამოიწვიოს წონის მომატება. რეგულარული ვარჯიში და ჯანსაღი დიეტა ხელს უშლის წონის მატებას, განწყობას და თვითშეფასებას აუმჯობესებს. ადრეული ასაკიდან ამ ჯანსაღი ჩვევების ჩამოყალიბება საუკეთესო გზაა იმისთვის, რომ დაეხმაროთ თქვენს ქალიშვილს აქტიური ზრდასრული გახდეს.

### როგორ დავიწყეთ

- **დაგეგმეთ ფიზიკური აქტივობები:** დარწმუნდით, რომ თქვენს ქალიშვილს ყოველდღე აქვს დაგეგმილი დრო აქტიური თამაშებისთვის, როგორცაა ლაშქრობა, თამაშები ღია სივრცეში და ველოსიპედის ტარება. თუ მას უჭირს დაწყება, მიაწოდეთ აქტივობის სხვადასხვა ვარიანტები ან შეუერთდით! მხიარული ფიზიკური აქტივობა თქვენი ოჯახის ყოველდღიური რუტინის ნაწილი გახადეთ.
- **ჰკითხეთ პროფესიონალს:** თუ თქვენს ქალიშვილს აქვს მოტორული დარღვევა, სთხოვეთ ექიმს, ოკუპაციურ თერაპევტს ან ფიზიოთერაპევტს მოგაწოდოთ უსაფრთხო ვარჯიშის იდეები. მოძებნეთ ადაპტირებული ან მხარდაჭერილი სპორტული აქტივობები, რომლებიც განკუთვნილია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე თინეიჯერებისთვის და უზრუნველყოფს თქვენს შვილის ჩართვას.
- **წახალისეთ ვარჯიში ჯილდოთი:** როცა თქვენი ქალიშვილი გაიზრდება, გადაერთეთ თამაშიდან ვარჯიშზე, სპორტზე ან ოჯახურ აქტივობაზე (როგორცაა ერთად გასეირნება). თუ მას არ მოსწონს ვარჯიში, შეგიძლიათ წახალისოთ ის ჯილდოთი. ამ ასაკში სასარგებლოა ისეთი ჯილდოს შეთავაზება, რომელიც არ არის საკვები. სცადეთ გამოიყენოთ ვიზუალური მხარდაჭერა. მაგალითად, აჩვენეთ თქვენს შვილს პირველი ვარჯიში, რასაც მოჰყვება მისთვის სასურველი რამ, მაგალითად, ვიდეო თამაშები.



### III. ჰიგიენაზე ზრუნვის წახალისება

სწორ ჰიგიენას შეუძლია გააუმჯობესოს თქვენი ქალიშვილის თვითშეფასება და დამოუკიდებლობა. ჰიგიენის კარგმა ჩვევებმა ასევე შეიძლება შეამციროს მისთვის ამ ამოცანების შესრულებაზე დახარჯული დრო.

შექმენით სურათებიანი წიგნი. სურათებიანი წიგნი შეიძლება იყოს კარგი დასაწყისი თვითმოვლის სწავლებისთვის. თქვენ და თქვენს ქალიშვილს შეგიძლიათ შექმნათ იგი ერთად. ინფორმაციის რაოდენობა (მეტი ან ნაკლები სურათი) დამოკიდებულია თქვენი ბავშვის კითხვის დონესა და მხსიერებაზე. ჩართეთ საშუალებების სურათები (მაგ., საპონი, შხაპის გელი, შამპუნი, დეოდორანტი, ჰიგიენური საფენები) და მათი გამოყენების ნაბიჯების ვიზუალური სურათის გრაფიკი. დასურათებული წიგნი ასევე დაეხმარება მას მაღაზიაში ნივთების შერჩევაში. წიგნის გამოყენება თქვენს ქალიშვილს გაუმჯობესებს კონტროლის და პასუხისმგებლობის გრძობას ჰიგიენური ამოცანების შესრულებისთვის.

**შექმენით ჰიგიენის ნაკრები:** იფიქრეთ სხვადასხვა ჰიგიენური ამოცანებისთვის სპეციალური ნაკრებების დამზადებაზე. შეგიძლიათ გამოიყენოთ მუყაოს ყუთი, გამჭვირვალე პლასტმასის კონტეინერები ან კალათები. დაეხმარეთ თქვენს ქალიშვილს კონტეინერების არჩევაში. ყუთის გარე მხარეს მოათავსეთ სურათები ან ყუთში არსებული ნივთების სია და ძირითადი ამოცანის სურათი (მაგ. შხაპი). შეგიძლიათ შექმნათ შემდეგი ნაკრებები:

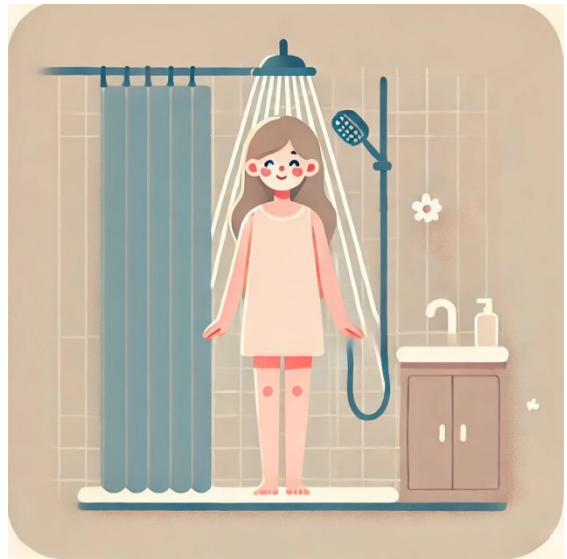
- **შხაპი:** ტანის დასაბანი, შამპუნი, კონდიციონერი, სახის დასაბანი, საპონი, საპარსი, საპარსი კრემი.
- **სტომატოლოგიური:** კბილის ჯაგრისი, კბილის პასტა, კბილის ძაფი, პირის ღრუს სავლები.
- **მენსტრუაცია:** სხვადასხვა ზომის საფენები, სველი ხელსახოცები, ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება (თუ შეგიძლიათ მედიკამენტების დამოუკიდებლად მიღება), საცვალი.
- **დილის რუტინა:** ტანის ლოსიონი, დეოდორანტი, სახის გამწმენდი საფენები, სახის ლოსიონი, თმის ჯაგრისი



## თმის მოვლა

მომწიფების ასაკში გოგონებს თმის უფრო ხშირად დაბანა სჭირდებათ. თქვენს ქალიშვილს შეიძლება გაუჭირდეს თმის სისუფთავის შენარჩუნება, რადგან ამ ამოცანის შესრულების მოტორული ასპექტები შეიძლება მისთვის რთული აღმოჩნდეს. ასევე, შესაძლოა მისთვის უსიამოვნო იყოს შამპუნის ან წყლის შეგრძნება. ინტელექტუალური ან განვითარების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ზოგიერთმა გოგონამ შეიძლება ყურადღება არ მიაქციოს იმას, თუ რას აკეთებენ და აცვიათ მათ კლასელებს და შეიძლება ვერ გააცნობიერონ, რომ სუფთა თმა სოციალურად მნიშვნელოვანია.

- **გახადე თმის მოვლა რუტინად:** შეადგინეთ განრიგი, რომ აჩვენოთ თქვენს ქალიშვილს რამდენად ხშირად უნდა შეასრულოს ჰიგიენური ღვაწლები და მათი შესრულების ნაბიჯები. შეადგინეთ შხაპის მიღების გრაფიკი.
- **სიმღერა საშხაპეში:** იმისათვის, რომ დაეხმაროთ თქვენს ქალიშვილს გაიგოს რამდენ ხანს დარჩეს საშხაპეში ან აბაზანაში, შექმენით მუსიკალური დისკი რამდენიმე სიმღერისგან, რომელიც შხაპის მიღების ხანგრძლივობის ტოლია. სიმღერის ცვლილება მიანიშნებს მას როდის გადავიდეს ამ პროცესის შემდეგ საფეხურზე.
- **შეუქმენით კომფორტი:** არ მოსწონს თქვენს ქალიშვილს თმის ხელებით დაბანა? ნება მიეცით მას გამოიყენოს რბილი ღრუბელი შამპუნის დასატანად. თუ წყლის ჭავლის წნევა აწუხებს, ნება მიეცით გამოიყენოს სახელურიანი მცირე ზომის ჯამი ან მოზრდილი პლასტმასის ჭიქა, ან საშხაპე რეგულირებადი წნევით.
- **გამოიყენებთ სურათები:** დაწერეთ და დაასურათეთ ამბავი, რომელიც ხსნის ყოველდღიური შხაპის და თმის სისუფთავის შენარჩუნების მნიშვნელობას. გაერთეთ - გადაუღეთ სურათი თქვენს ქალიშვილს და ოჯახის სხვა წევრებს ახალგაზვიძებულზე და შემდეგ, როცა სუფთა და ჩაცმული არიან. ისაუბრეთ იმაზე, რას იფიქრებენ სხვები, თუ სამსახურში ან სკოლაში წახვალთ ისე, როგორც ახლად გაღვიძებულზე გამოიყურებით.



## ოფლი და სხეულის სუნი

სქესობრივი მომწიფების პერიოდში საოფლე ჯირკვლები აქტიურდება, ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ გოგოებს ვასწავლოთ სხეულის სუნის კონტროლი დეოდორანტის გამოყენებით, ყოველდღიური ტანსაცმლის გამოცვლა, ჭუჭყიანი ტანსაცმლის ყოველკვირეული რეცხვა და სხეულის სისუფთავის შენარჩუნება. გამოიყენეთ სამოქმედო განრიგი და ისტორიები, რომ შეახსენოთ თქვენს ქალიშვილს ის ნაბიჯები, რომლებიც უნდა დაიცვას სხეულის ჰიგიენისთვის, ოფლისა და სხეულის სუნის სამართავად.

- **სამოქმედო განრიგი:** იმ შემთხვევაში თუ თქვენს ქალიშვილს სჭირდება შეხსენებები იმის შესახებ სხეულის რომელ ზონა უნდა გაისუფთავოს ჯერ და რომელი შემდეგ, შეგიძლიათ გამოიყენოთ განრიგი, რომელიც აჩვენებს მოქმედებების რიგითობას. ჩართეთ შამპუნის გამოყენების და მისი ჩამობანის ეტაპი, აჩვენეთ სხეულის რა ნაწილები უნდა დაიბანოს საპნით. გაუკეთეთ განრიგს ლამინირება და ჩამოკიდეთ აბაზანაში. მაგალითისთვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ რეზინის ან პლასტმასის თოჯინა, მაგ. „ბარბი“.
- **დაბრკოლებები:** თუ დეოდორანტის გამოყენება მისთვის ფიზიკურად რთულია, სცადეთ სხვადასხვა სახის, მაგალითად სპრეი ან ბურთულიან დეოდორანტი. თუ მას მოტორული დარღვევების გამო უჭირს დამოუკიდებლად დაბანა, სცადეთ ადაპტაციური აღჭურვილობა, როგორცაა აბაზანის სავარძელი, მოსახსნელი შხაპის თავი, გამწმენდი ხელთათმანები, გრძელ სახელურიანი ჯაგრისი ან დრუბელი.
- **ძალიან მძაფრი სუნი:** ჩართეთ თქვენი ქალიშვილი ჰიგიენური საშუალებების შერჩევაში, განსაკუთრებით სურნელთან დაკავშირებით. ზოგიერთმა გოგონამ შეიძლება უპირატესობა მიანიჭოს უსუნო პროდუქტებს, თუ მას აწუხებს ძლიერი სუნი. "მგრძნობიარე კანისთვის" ბევრი პროდუქტი უსუნოა.
- **აკნე:** ზოგიერთი მოზარდისთვის აკნე შეიძლება იყოს პრობლემა, რაც გამოწვეულია ჰორმონალური ცვლილებების შედეგად კანის გაზრდილი ცხიმოვანობით. აკნე ჰიგიენის დაცვასთანაც არის დაკავშირებული. აკნე შეიძლება იყოს როგორც სახეზე, ისე სხეულზე. გაიარეთ კონსულტაცია თქვენი შვილის ექიმთან აკნეს სამკურნალო საშუალებებთან დაკავშირებით.

გადაიღეთ თქვენი შვილის სახის სურათი ან გამოიყენეთ სახის ნახატი. შემოხაზეთ ის ადგილები, სადაც წამალი უნდა იქნას გამოყენებული ყოველდღიურად. ასწავლეთ თქვენს შვილს თავი აარიდოს მგრძნობიარე ადგილებს, როგორცაა თვალები, ნესტოები და პირი.



## სუფთა კბილები და სუნთქვა

- **აჩვენეთ მაგალითი:** აჩვენეთ თქვენს ქალიშვილს როგორ იხეხავთ კბილებს. ასევე, შეგიძლიათ გამოიყენოთ სურათები კბილების გახეხვის ნაბიჯების საჩვენებლად. ეს დაეხმარება თქვენს ქალიშვილს დამოუკიდებლად შეძლოს კბილების გახეხვა.
- **შეარჩიეთ სწორი კბილის ჯაგრისი:** სენსორული დარღვევების მქონე ბავშვებს, რომლებსაც უჭირთ კბილის ჯაგრისის დაჭერა, ვიბრაციული ან მძიმე კბილის ჯაგრისი შეიძლება დაეხმაროს კბილების გახეხვაში. სასურველია კბილის ჯაგრისს ჰქონდეს რბილი ჯაგარი.
- **აჩვენეთ როდის და რამდენ ხანს:** დასურათებული მასალის დახმარებით, კბილის გახეხვა შეიტანეთ თქვენი ქალიშვილის ყოველდღიურ განრიგში. ტაიმერის გამოყენება შეიძლება კარგი საშუალება იყოს, რომ შეახსენოს მას რამდენ ხანს უნდა გასტანოს ამ პროცესმა. სტომატოლოგები გვირჩევენ ორ წუთს!



## IV. შეუსაბამო და არაადეკვატური საზოგადოებრივი ქცევები

თქვენი ქალიშვილი აკეთებს ან ამბობს ისეთ რამეს საჯაროდ, რასაც ისურვებდით რომ არ გაეკეთებინა. პირადი ხასიათის ქცევები მოიცავს ისეთ რამეებს, როგორიცაა საპირფარეოში სიარული, გაზის გაშვება, სხეულის ინტიმურ ნაწილებზე რაიმე მიზეზით შეხება, ტანსაცმლის გამოცვლა და ა.შ. თქვენს შვილს დახმარება სჭირდება იმის გარკვევაში, თუ რისი გაკეთება შეიძლება საჯაროდ და რისი მხოლოდ პირად სივრცეში.

სოციალურად შესაბამისი ქცევების გამოყენება თქვენს ქალიშვილს დაეხმარება თანატოლებთან შეგუებაში და შეამცირებს ბულინგის, ან ძალადობის შანსებს. ბავშვებს, რომლებმაც იციან განსხვავება შესაბამის და არაადეკვატურ საჯარო ქცევას შორის, ასაკთან ერთად ნაკლებად ექმნებათ პრობლემები სკოლაში ან საზოგადოებრივ სივრცეებში.

- **დაიწყეთ აღრე:** ისაუბრეთ საჯარო და პირად ქცევებზე და დააწესეთ ძირითადი წესები, როგორიცაა: „ჩვენ შიშველ მდგომარეობაში მხოლოდ აბაზანაში ან საკუთარ საძინებელში

ვართ, დახურული კარებით“ ან „ჩვენ ვიცვამთ ტანსაცმელს ან საღამურს სანამ აბაზანიდან, ან საძინებლიდან გავალთ.“ შეახსენეთ თქვენს ქალიშვილს წესების შესახებ მარტივი სიტყვების ან სურათების გამოყენებით. გამოიყენეთ იგივე წესები ოჯახში ყველასთვის!

- **გამოიყენეთ ვიზუალური მასალა:** შეადგინეთ საჯარო და პირადი სივრცის ადგილების სია. შემდეგ შეგიძლიათ მოიფიქროთ ქცევის ის მაგალითები, რომლებიც დასაშვებია თითოეულ ადგილას. გამოიყენეთ ვიზუალური მასალა, რათა დაეხმაროთ თქვენს ქალიშვილს გაიგოს და დაიმახსოვროთ ეს წესები.

- **გამოიყენეთ ისტორიები:** სხვადასხვა ისტორიები დაეხმარება თქვენს ქალიშვილს უკეთ გაიგოს ეს წესები და მათი არსებობის საჭიროება. დაფიქრდით თქვენი შვილის პრობლემურ ქცევებზე და გააკეთეთ ჩამონათვალი, რომელიც განსაზღვრავს მკაფიო წესებს იმის შესახებ, თუ როდის და სად არის ეს ქცევა ნორმალური. მარტივი სიტყვების ან სურათების გამოყენებით უთხარით თქვენს ქალიშვილს, სად წავიდეს პირადი ხასიათის ქცევის შესასრულებლად. მაგალითად, თქვით მსგავსი რამ: „ამის გაკეთება შეგიძლია შენს საძინებელში, აბაზანაში“, ან აჩვენეთ მას ვიზუალური წარწერით „პირადი“. მიმართეთ თქვენი შვილი პირადი სივრცისკენ, როდესაც ის აკეთებს ისეთ რამეებს, როგორცაა ინტიმურ ნაწილებზე შეხება ან საცვლების მორგება.



- **როდესაც პირადი არ შეიძლება იყოს პირადი:** ზოგიერთ ბავშვს სჭირდება დახმარება პირადი საჭიროებების შესრულებაში, როგორცაა ჩაცმა, ბანაობა ან საპირფარეოს მოთავება. ასწავლეთ, როგორ და ვის მიმართოს დასახმარებლად ამგვარ პირად საჭიროებებთან დაკავშირებით, მაშინ როდესაც ის იმყოფება საჯარო ადგილებში, როგორცაა სკოლა ან რესტორანი. ეს შეიძლება მოიცავდეს მისთვის წინასწარი დაგეგმვის სწავლებას, ჩუმად კითხვას, ან დასურათებული ბარათების თუ ჟესტების გამოყენებას.

### სხეულის პირად ნაწილებზე შეხება

ყველა ბავშვი რაღაც მომენტში აღმოაჩენს თავის ინტიმურ ნაწილებს. ბიჭებისა და გოგონების განვითარების ნორმალური ნაწილია დროდადრო საკუთარი ინტიმური ნაწილების შეხება და ამ ქცევის მთლიანად შეჩერება თითქმის შეუძლებელია. დასჯამ, შერცხვენამ ან ამგვარ ქცევაზე დიდი ყურადღების გამახვილებამ შესაძლოა ეს ქცევა კიდევ უფრო გაახშიროს და გაამძაფროს. ასწავლეთ თქვენს შვილს, როდის და სად არის დაშვებული ეს ქცევა.

- **მნიშვნელოვანია იცოდეთ ფაქტები:** ინტიმურ ნაწილებზე შეხება ყოველთვის არ ასოცირდება სექსზე ფიქრთან. ზოგიერთი ახალგაზრდა საკუთარ თავს ეხება, რადგან ეს დამამშვიდებელი სენსორული გამოცდილება არის. ზოგიერთ ბავშვი შეიძლება შეეხოს თავის ინტიმურ ნაწილებს ქავილის ან ტკივილის გამო, რაც შესაძლოა ინფექციის ნიშანი იყოს. თუ თქვენი ქალიშვილი იმდენად ხშირად ეხება თავის ინტიმურ ნაწილებს, რომ ეს სხვა აქტივობების შესრულებაში უშლის ხელს, თუ ამჩნევთ გაღიზიანებულ კანს, ან გაქვთ გარკვეული შფოთვები, გაესაუბრეთ ექიმს.
- **ასწავლეთ თქვენს შვილს სხეულის ინტიმური ნაწილების შესახებ:** მაგალითად, ეს სხეულის ის ნაწილებია, რომლებიც დაფარულია საცურაო კოსტუმით ან საცვლებით.

თუ თქვენი ქალიშვილი საჯაროდ ეხება თავის ინტიმურ ნაწილებს, სასურველია შეაჩეროთ ეს ქცევა სწრაფად და მშვიდად. თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ვიზუალური მასალა, რათა შეახსენოთ წესები. მაგალითად „ხელები საცვალში არა“, ან „ხელები მაგიდაზე“; შემდეგ ვიზუალი „დაიბანეთ ხელები“, შემდეგ „დაჯილდოება“ ქცევის შესაწყვეტად.

გარეთ გასვლამდე იფიქრეთ ისეთი აქტივობების განხორციელებაზე, რომლის დროსაც ბავშვს ხელები დააკავებულები ექნება. მაგალითად, ფიჯეტის ტიპის სათამაშოები. თუ სახლში ხართ, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ვიზუალური მასალა, რომ მისცეთ არჩევანი. მაგალითად „ხელები საცვალში არა“, ან წადი „პირად“ სივრცეში.



## V. თანატოლები, ჰორმონები და განწყობის ცვალებადობა

სქესობრივი მომწიფება ყველა ბავშვისთვის რთული პროცესია. მეგობრები, სოციალური უნარები და გარეგნობა უფრო დიდ მნიშვნელობას იძენს. თქვენს ქალიშვილს შეიძლება დასჭირდეს დახმარება სტრესთან გამკლავებაში და სხვა თანატოლებთან ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში. როდესაც ბავშვები სწავლის საშუალო და მაღალ საფეხურზე გადადიან, ტანსაცმელი და პირადი ურთიერთობები უფრო მნიშვნელოვანი ხდება. განვითარების განსხვავებები შეიძლება უფრო შესამჩნევი გახდეს. იფიქრეთ იმაზე, თუ რა სოციალურ

სიტუაციებს წააწყდება თქვენი ქალიშვილი და რა გავლენა შეიძლება იქონიოს მის „სოციალურ სამყაროზე“ ისეთმა საკითხებმა, როგორცაა ტანსაცმელი, თმის ვარცხნილობა და ასაკის შესაბამისი სხვა ინტერესები.

**როგორ შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს ქალიშვილს სოციალური ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში:** ჩართეთ თქვენი ქალიშვილი თანატოლთა იმ საქმიანობებში, რომელიც მას მოსწონს. მოიძიეთ ისეთი წრეები, რაც მას მოსწონს, როგორცაა ინდივიდუალური ან გუნდური სპორტი ან კლუბი. ესაუბრეთ ჯგუფის ლიდერს მის საჭიროებებზე და იდეებზე, თუ როგორ უნდა ჩართოთ იგი აქტივობებში. თუ არ არსებობს თქვენი ქალიშვილის ინტერესების შესაბამისი წრე, განიხილეთ მისი შექმნა. ესაუბრეთ თქვენი ქალიშვილის მასწავლებელს ან სკოლის შესაბამის წარმომადგენელს თანატოლთა თანაგრძნობის გაძლიერების ტრენინგის შესახებ. არსებობს პროგრამები, რომლებიც დაეხმარება სხვა ბავშვებს გააცნობიერონ თქვენი შვილის ძლიერი მხარეები და გამოწვევები. თქვენი ქალიშვილის განსხვავებული კომუნიკაციის, სწავლის უნარის ან მოტივაციის შესახებ თანატოლების სწავლებამ, შეიძლება მის მიმართ თანაგრძნობა და გაგება გაზარდოს.

**თმა:** იფიქრეთ თქვენი ქალიშვილისთვის ასაკის შესაფერისი ვარცხნილობის უზრუნველყოფაზე. თანატოლების მსგავსი სამოსის და ვარცხნილობის ქონა მოზარდობის ეტაპის მნიშვნელოვანი ნაწილია. მიუხედავად იმისა, რომ ეს შეიძლება არ შედიოდეს თქვენი პრიორიტეტების სიაში, შეიძლება მნიშვნელოვანი იყოს თქვენი ქალიშვილისა და მისი თანატოლებისთვის.

- იფიქრეთ ვარცხნილობის ისეთ სტილზე, რომლის შენარჩუნებაც თქვენი ქალიშვილისთვის ადვილი იქნება. სურათების ჩვენებით მიეცით მას ვარცხნილობის სტილის არჩევის შესაძლებლობა.
- ჩაეწერეთ თმის შეჭრაზე ისეთ დროს, როდესაც სალონი არ არის გადატვირთული და ვიზიტისთვის მოითხოვთ მეტი დრო, იმისთვის თუ თქვენს ქალიშვილს შესვენება დასჭირდება. თან იქონიეთ ყურადღების გადატანის საშუალებები, როგორცაა ტაბლეტი ან რაიმე თამაში, რათა მას თმის შეჭრის პროცესში სიმშვიდის შენარჩუნებაში დაეხმაროთ.

**მაკიაჟი:** ბევრი გოგონა მაკიაჟის ტარებას პუბერტატის პერიოდში იწყებს. გაესაუბრეთ თქვენს ქალიშვილს მაკიაჟის ზოგადი წესების შესახებ. ყურადღება მიაქციეთ, რას აკეთებენ სხვა გოგონები მის სკოლაში და რა ასაკში. თუ გადაწყვეტთ, რომ თქვენს ქალიშვილს მაკიაჟის გაკეთების უფლება მისცეთ, დაიწყეთ მარტივით. მაგალითად, შესაძლოა შეფერილი ლოსიონის და ტუჩის გლოსის გამოყენება. სთხოვეთ დახმარება ისეთ ადამიანს, რომელიც კარგად ერკვევა ბუნებრივი გარეგნობისა და ასაკის შესაბამისი მაკიაჟის შერჩევასა და სწორად გამოყენებაში.

**ტანსაცმელი:** თქვენი ქალიშვილისთვის ტანსაცმლის შეძენისას, მნიშვნელოვანია იცოდეთ ასაკის შესაბამისი ტანსაცმლის ტენდენციები. დააკვირდით რა აცვიათ სხვა გოგონებს, როცა შვილის სკოლაში მიდინართ. გარკვეით სად ყიდულობენ ტანსაცმელს სხვა მოზარდები. შეგიძლიათ გაეცნოთ ჟურნალებს, ესაუბროთ სხვა მშობლებს, უფროს და-ძმას ან სხვა ახალგაზრდა ახლობლებს.



თუ თქვენს ქალიშვილს შეუძლია არჩევანის გაკეთება, მიეცით მას ტანსაცმლის შერჩევის შესაძლებლობა. თუ თქვენი შვილი კონკრეტული ტიპის ტანსაცმელს ანიჭებს უპირატესობას, ან პრობლემები აქვს დილებთან, ელვა შესაკრავთან, სამაგრებთან და გსურთ, რომ მან სხვა ვარიანტები განიხილოს, შეეცადეთ ნელ-ნელა შესთავაზოთ ახალი ზედა, მარვალი ან ქვედაბოლო. გაითვალისწინეთ კომფორტი, მისი საყვარელი ფერები და ტექსტურები.

**რა მოხდება, თუ ჩემი ქალიშვილი არ ინტერესდება?** პუბერტატი და თინეიჯრობა დაკავშირებულია დამოუკიდებლობის ხარისხის გაზრდასა და ინდივიდუალობის გამოხატვასთან. მაშინაც კი, თუ თქვენი შვილისთვის ჩაცმულობას არ აქვს მნიშვნელობა, მნიშვნელოვანია ჩაცმის სტილზე ყურადღების მიქცევა. ისეთმა წვრილმანები, როგორცაა ამ ასაკისთვის მოსაწონი სტილის ტანსაცმელი ან ვარცხნილობა, დიდ როლს თამაშობს, იმაში რომ თქვენმა ქალიშვილმა თავი სოციალურ გარემოში ჩართულად იგრძნოს და თავიდან აიცილოს დაცინვა.

**განწყობები და გრძნობები:** პუბერტატის დროს გუნება-განწყობის და ხასიათის ცვლილებები ნორმალური მოვლენაა. თქვენ შეგიძლიათ თქვენს ქალიშვილს ასწავლოთ ამ გრძნობების გამოხატვა. თუ თქვენ შვილს შეუძლია ვერბალური კომუნიკაცია, გამოიყენეთ სიტყვები, რომ აღწეროთ გრძნობები - „როგორც ჩანს, გაბრაზებული ხარ“, ან „როცა ის ამას აკეთებდა, ამან გაგანაწყენა?“. თუ თქვენი შვილისთვის ვერბალური კომუნიკაცია სირთულეს წარმოადგენს, გამოიყენეთ ფოტოები, ჟესტების ენა ან სიტყვების ბარათები. შეგიძლიათ ემოციების გამომხატველი სურათების გამოყენება, რაც გაუადვილებს თქვენს ქალიშვილს გაცნობოთ, რას გრძნობს. გაესაუბრეთ თერაპევტს, რომელიც იცნობს მის დიაგნოზს და შეუძლია მოგაწოდოთ სხვა სტრატეგიები.

ზოგჯერ განწყობის ცვლილებები შეიძლება გამოწვეული იყოს რაღაც უფრო სერიოზულით, როგორცაა სამედიცინო პრობლემები. მაგალითად, ფარისებრი ჯირკვლის პრობლემები, რაც შეიძლება დეპრესიას ჰგავდეს და საკმაოდ ხშირია დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში. განწყობის ცვლილებები ასევე შეიძლება იყოს დეპრესიის ან შფოთვის სიმპტომი. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს შეიძლება ჰქონდეთ ტიპური თინეიჯერული განწყობა, მაგრამ მათ ასევე შეიძლება განუვითარდეთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სხვა პრობლემები. თვალყური ადევნეთ ქვემოთ ჩამოთვლილ ცვლილებებს მათ ქცევაში:

- ემოციები: ტირილი, ყვირილი, სიცილი გაუგებარი მიზეზის გარეშე;
- ქცევა: ბოლთის-ცემა, რხევა, ხელების სრესვა, კანის დაკაწვრა;

- აგრესია: დარტყმა, კბენა, დაკაწვრა, თავის დარტყმა, ნივთების სროლა;
- მადა: მადის მკვეთრი გაძლიერება ან დაქვეითება;
- კეთილდღეობა: ჩივილი თავის ტკივილზე, კუჭის ტკივილზე ან სხეულის სხვა ნაწილის ტკივილებზე;
- ძილი: ბევრი ან ცოტა ძილი, ჩაძინების ან გაღვიძების სირთულე, კომმარები;
- ფიქრი: დაბნეულობა, უჭირს ფოკუსირება, ხედავს ისეთ საგნებს რაც იქ არ არის;
- ენერჯია: ზედმეტი ან ნაკლები მოძრაობა, თავშეკავებული მოქმედება, არ აკეთებს იმას, რაც ადრე სიამოვნებდა.

ესაუბრეთ თქვენი ქალიშვილის ექიმს ნებისმიერი ცვლილების შესახებ, რასაც ხედავთ. დაწერეთ რას ხედავთ და როდის ხედავთ. გახსოვდეთ, რომ ჩაინიშნოთ მისი მენსტრუალური ციკლის დაწყების და დასრულების თარიღები.

## VI. ბიუსტპალტერები, ტამპონები და საფენების გამოყენება

როგორც კი თქვენი ქალიშვილი მიუახლოვდება პუბერტატს, მისი სხეული იწყებს ცვლილებას. მას განუვითარდება მკერდის თავები, ერთი ან ორი წლის შემდეგ კი, სავარაუდოდ, მენსტრუალური ციკლიც დაეწყება. ეს ცვლილებები პუბერტატის ნორმალური ნაწილია. თუმცა, თუ თქვენს ქალიშვილს არ ესმის რა ხდება, ცვლილებები შეიძლება შემაშინებელი იყოს. იმისთვის, რომ დაეხმაროთ თქვენს ქალიშვილს გაიგოს მისი ცვალებადი სხეულის შესახებ და იგრძნოს მზადყოფნა, თქვენ შეგიძლიათ მოიშველიოთ სხვადასხვა ამბები და სურათები.

**ჩემი შვილისთვის ბიუსტპალტერის გაცნობა:** დაიწყეთ ვარჯიშით. დაეხმარეთ თქვენს ქალიშვილს ტანსაცმლის ქვეშ ჩაიცვას სავარჯიშო ან სპორტული ბიუსტპალტერი, ან თხელი ტოპი თასმებით. იფიქრეთ კომფორტზე. თუ თქვენს ქალიშვილს უჭირს ბიუსტპალტერის შეკვრა, იფიქრეთ ბიუსტპალტერის შექენაზე, რომელიც წინ იკვრება ან ადვილად იცმევა. ურკინო და ბუნებრივი ქსოვილისგან დამზადებულ ბიუსტპალტერები შეარჩიეთ. იფიქრეთ თქვენი ქალიშვილის ისეთ მაღაზიაში წაყვანაზე, სადაც პროფესიონალურ დახმარებას მიიღებს. დარეკეთ წინასწარ და დანიშნეთ შეხვედრა, რათა დარწმუნდეთ, რომ ისინი დააკმაყოფილებენ მის საჭიროებებს. ჰკითხეთ თქვენი ქალიშვილის ოკუპაციურ თერაპევტს ბიუსტპალტერის მორგებასთან დაკავშირებით სხვა იდეების შესახებ.

### ვეხმარები ჩემს ქალიშვილს მენსტრუალური ციკლისთვის მომზადებაში

- **დაიჭირეთ თადარიგი, დაიწყეთ ადრე:** ბავშვები სქესობრივ მომწიფებას სხვადასხვა ასაკში იწყებენ, ჩვეულებრივ 9-დან 15 წლამდე; ხოლო განვითარების გარკვეული დარღვევების მქონე ბავშვებმა შესაძლოა უფრო ადრეც მიაღწიონ პუბერტატს. მენსტრუალური ციკლი, ჩვეულებრივ, მკერდის კვირტების გაჩენიდან დაახლოებით

ერთი ან ორი წლის შემდეგ იწყება. თქვენს შვილთან მენსტრუაციის შესახებ საუბრისა და სწავლების ყველაზე შესაფერისი დრო, მის პირველ მენსტრუაციამდეა პერიოდია.

- **ისაუბრეთ ამაზე:** მიუხედავად იმისა, რომ ეს შეიძლება არასასიამოვნო იყოს, თქვენ პირდაპირ უნდა ესაუბროთ თქვენს ქალიშვილს მენსტრუაციის შესახებ. მკაფიოდ და ობიექტურად საუბარი დაეხმარება მას იმის გაგებაში, რომ მენსტრუაცია ნორმალურია და ნაკლებად შეეშინდება. დარწმუნდით, მან იცის, სისხლი ყოველთვის არ ნიშნავს იმას, რომ ის დაშავებულია და/ან რაიმე სტკივა.
- **იყავით ხელმისაწვდომი:** გამოიყენეთ პოზიტიური განმტკიცებები (მაგ. "ეს კარგი კითხვაა") და წაახალისეთ თქვენი ქალიშვილი, რომ გესაუბროთ. შეინარჩუნეთ სიმშვიდე და შეეცადეთ არ შეიმჩნიოთ დაბნეულობა და შეცბუნება. ეს თქვენს ქალიშვილს დაეხმარება, რომ თქვენთან საუბრისას თავი დაცულად იგრძნოს.
- **გამოიყენეთ ყოველდღიური შესაძლებლობები:** როდესაც ყიდულობთ ტამპონებს ან საფენებს, ან უყურებთ მათ რეკლამებს ტელევიზორში, გამოიყენეთ ეს მომენტები ქალიშვილთან მენსტრუაციის შესახებ საუბრის დასაწყებად.
- **გამოიყენეთ სწორი ტერმინები:** უპასუხეთ კითხვებს მარტივი ენით და სწორი ტერმინებით (მაგ. მკერდი, საშო, საფენები და ტამპონები).
- **ამოიცანით მისი დასწავლის სტილი:** ესაუბრეთ თქვენს ქალიშვილს მენსტრუაციის შესახებ მისთვის გასაგებ ენაზე. მაგალითად, თუ ის უკეთესად სწავლობს ვიზუალური საშუალებებით, ისტორიების ან ჩამონათვალის ნაცვლად, სურათების ან ვიდეოების გამოყენება სცადეთ.
- **ჰკითხეთ პროფესიონალს:** სთხოვეთ თქვენი ქალიშვილის ექიმს, რათა დაეხმაროს მას პუბერტატისა და სხეულის ცვლილებების შესახებ ინფორმაციის მიღებაში.

### ვასწავლი ჩემს ქალიშვილს მენსტრუალური ციკლის შესახებ

- **რას დაინახავს იგი:** თქვენ უნდა აუხსნათ თქვენს ქალიშვილს, რომ ის დაინახავს სისხლს მის საცვლებზე ან ტუალეტში. თქვენ შეგიძლიათ მოამზადოთ იგი იმისთვის, რაც მან შეიძლება აღმოაჩინოს მენსტრუაციის დაწყებისას, ამისთვის მის საცვლებზე შეგიძლიათ დაიტანოთ საკვები საღებავი ან მარკერი. დარწმუნდით, რომ მას ესმის, რომ ეს სისხლი ნორმალურია და არ ნიშნავს, რომ მას რაიმე დაუშავდა.
- **რას იგრძნობს:** აუხსენით, რომ ზოგიერთი ქალი განსხვავებულად გრძნობს თავს ციკლის დროს. მან შეიძლება იგრძნოს დაღლილობა და განწყობის ცვლილება. მუცელი შეიძლება შეებეროს ან ჰქონდეს სპაზმი. მიეცით თქვენს ქალიშვილს საშუალება გითხრათ, რას გრძნობს. გამოიყენეთ როლური თამაში, სურათები, ბარათები,

საკომუნიკაციო დაფა, რიცხვები მისი ტკივილის დონის დასადგენად. უთხარით თქვენი ქალიშვილის ექიმს მისი სიმპტომების შესახებ.

**ვისთან შეუძლია საუბარი:** ასწავლეთ მას, რომ მისი მენსტრუალური ციკლი პირადი ინფორმაციაა. განუმარტეთ, რომ მას შეუძლია ისაუბროს ამის შესახებ მშობლებთან, ექიმთან ან სკოლის ექთანთან. მან არ უნდა ისაუბროს თავის ციკლზე ბიჭებთან, შემთხვევით მეგობრებთან ან უცნობებთან.

- **როგორ შევინარჩუნოთ კონფიდენციალობა:** იპოვეთ თქვენი ქალიშვილისთვის სკოლაში საფენების მიტანის გზა, რომელიც გარშემომყოფთა ყურადღებას არ მიიპყრობს. ნება მიეცით თქვენს ქალიშვილს დაგეხმაროთ აირჩიოთ მიმზიდველი და ამავდროულად პრაქტიკული კონტეინერი საფენებისთვის, რომელიც არის პირადი, მაგრამ მარტივი გამოსაყენებელი. ამის მაგალითი იქნება სპეციალური ჩანთა ან ხელჩანთა, რომელსაც ის ზურგჩანთაში, სათავსოში ან სკოლის მედლის კაბინეტში შეინახავს.

### ვასწავლი ჩემს ქალიშვილს თავის მოვლას

- **ჯერ სცადეთ საფენები:** ჩვენ გირჩევთ დაიწყოთ საფენებით და საჭიროებისამებრ გადახვიდეთ ტამპონებზე. თუ თქვენს ქალიშვილს მოტორული სირთულეები აქვს, მას შეიძლება გაუჭირდეს ტამპონების გამოყენება. ასევე, შედარებით რთულად მისახვედრია, როდის უნდა შეიცვალოს ტამპონი. თუ გამონადენი ჭარბია და საფენები არ არის ეფექტური, გაესაუბრეთ თქვენი ქალიშვილის ექიმს.
- **მიეცით არჩევანის შესაძლებლობა:** მენსტრუაციის დაწყებამდე შეიძინეთ სხვადასხვა ზომის და ტიპის საფენები. შეძენამდე და მის შემდეგ, ისაუბრეთ მათ სხვადასხვა მახასიათებლებზე, როგორცაა ფრთები და სისქე. ნება მიეცით თქვენს ქალიშვილს სცადოს საფენები და შეარჩიოს ის, რომელიც მისთვის უფრო კომფორტულია. მას შემდეგ რაც შეარჩევთ საფენს, წაიყვანეთ თქვენი ქალიშვილი საყიდლებზე და გამოიყენეთ ფოტოსურათი, რათა დაეხმაროთ მას მაღაზიის თაროზე შეფუთვის პოვნასა და მის ყიდვაში.
- **დემონსტრირება:** თქვენ, ან თქვენი ოჯახის სხვა ქალებს, შეგიძლიათ მარტივი ნაბიჯებით აჩვენოთ საფენების ტარებისა და გამოცვლის წესები.
- **შეადგინეთ განრიგი:** საფენის გამოცვლის ნაბიჯები შეიძლება იყოს ნაჩვენები ვიზუალური სქემით. ეს თქვენს ქალიშვილს დაეხმარება იყოს უფრო დამოუკიდებელი და საფენის რეგულარული შეცვლა მისი ყოველდღიური რუტინის ნაწილად აქციოს. განრიგის შედგენისას იფიქრეთ როდის იქნება შესაფერისი დრო ტამპონების ან საფენის გამოცვლისთვის სკოლაში, რეგულარულ შესვენებებზე და სახლში.
- **გააკეთეთ ვიზუალური სახელმძღვანელო:** თქვენ შეგიძლიათ მონიშნოთ საცვლებზე საფენის კონტური, რათა შეახსენოთ თქვენს ქალიშვილს სად უნდა მოათავსოს იგი.



- **ვარჯიში:** ივარჯიშეთ თხელი საფენით მენსტრუაციის დაწყებამდე, რათა დაეხმაროთ თქვენს ქალიშვილს შეეგუოს მათ შეგრძნებას. სენსორული მგრძნობელობის მქონე გოგონებს შეიძლება მეტი ვარჯიში დასჭირდეთ, რომ თავი კომფორტულად იგრძნონ. სცადეთ გამოიყენოთ ტაიმერი და დააჯილდოვეთ იგი საფენის დიდი ხნის განმავლობაში ტარებისთვის.
- **გამარტივეთ:** ითანამშრომლეთ თქვენი ქალიშვილის მასწავლებელთან, რათა საფენის გამოსაცვლელად შესვენების დროის თხოვნა გაუადვილოთ. თუ ის თავს უხერხულად გრძნობს, ან უჭირს ითხოვოს ის, რაც მას სჭირდება, შეგიძლიათ მასწავლებელს მისცეთ მიმანიშნებელი ბარათი, ჟეტონი, ან უბრალოდ დაგეგმოთ რეგულარული შესვენებები, რათა თავიდან აიცილოთ უსიამოვნო შემთხვევები.
- **განიხილეთ ადაპტაცია:** თქვენს ქალიშვილს, მოტორული სირთულეების გამო, შეიძლება უჭირდეს საფენის, საცვლების ან ტანსაცმლის გამოცვლა. ადაპტირებულ ტანსაცმელს შეუძლია გააადვილოს საფენების და საცვლების გამოცვლა. გამოიკვლიეთ ადაპტური ტანსაცმლის სხვადასხვა ვარიანტები. სასურველია იყიდოთ საფენები ისეთი შეფუთვით, საიდანაც საფენის ამოღება მარტივია, ან შეგიძლიათ ამოიღოთ საფენები შეფუთვიდან და ისე შეინახოთ იგი, რათა გაადვილდეს მათი გამოყენება.
- **დაეხმარეთ მას საკუთარ თავზე ზრუნვაში:** მნიშვნელოვანია დაეხმაროთ თქვენს ქალიშვილს, გახდეს მაქსიმალურად დამოუკიდებელი საკუთარ თავზე ზრუნვაში. ზემოთ აღწერილი სტრატეგიების გამოყენება შეიძლება დაეხმაროს მას ისწავლოს მენსტრუაციის მართვა ნაკლები დახმარებით. თუმცა, ინტელექტუალური შეფერხების მქონე გოგონებს ხშირად ესაჭიროებათ დამატებითი დახმარება ამ ჰიგიენური ამოცანებისთვის. გაუზიარეთ აქ მოცემული რჩევები, ისევე როგორც რჩევები, რომლებსაც სახლში მოიფიქრებთ, სხვა ადამიანებს, რომლებიც ზრუნავენ თქვენს ქალიშვილზე.

როდესაც, რომელიმე ამ მეთოდის სწავლებას იწყებთ, დაყავით ისინი მოკლე, მარტივ ნაბიჯებად. დაეხმარეთ თქვენს ქალიშვილს ვარჯიშში და მიეცით უკუკავშირი. შეაქეთ იგი, როდესაც დაუფლება ამ ახალ უნარებს!



## VII. გამოკვლევა და მენსტრუალური ციკლის კონტროლი

**გამოკვლევა:** განსაკუთრებული საჭიროების მქონე ქალებისთვის, მენჯის ღრუს გამოკვლევა, რასაც ასევე უწოდებენ გინეკოლოგიურ გამოკვლევას და მენსტრუალური ციკლის მონიტორინგი, შესაძლოა სირთულეებთან იყოს დაკავშირებული. ამ ნაწილში მიიღებთ რჩევებს თქვენი ქალიშვილის გამოკვლევისთვის მოსამზადებლად, მათ შორის, ინფორმაციას მენსტრუალური ციკლის მონიტორინგის, მონიტორინგის მეთოდის არჩევის და განხორციელების შესახებ.

### რატომ სჭირდება ჩემს ქალიშვილის გამოკვლევა?

ამჟამინდელ გაიდლაინებზე დაყრდნობით, 20 წელზე უფროსი ასაკის ყველა ქალმა უნდა ჩაიტაროს პაპ ტესტი საშვილოსნოს ყელის კიბოს სკრინინგისთვის. სკრინინგი უფრო ადრე უნდა დაიწყოს იმ ქალებისთვის, რომელთაც აქვთ სექსუალური ცხოვრება. მაშინაც კი, თუ თქვენი ქალიშვილი არ არის სექსუალურად აქტიური, მან უნდა მიმართოს გინეკოლოგს გამოკვლევისთვის და პროფილაქტიკისთვის. გინეკოლოგთან ადრეულ ეტაპზე პოზიტიური ურთიერთობის ჩამოყალიბება, პრობლემების წარმოქმნის შემთხვევაში, დაეხმარება თქვენს ქალიშვილს საჭირო ზრუნვის მიღებაში. იპოვეთ გინეკოლოგი, რომელიც მზად არის ითანამშრომლოს თქვენთან და თქვენს ქალიშვილთან პრევენციის პერსონიზირებული გეგმის შემუშავებისთვის.

### ასწავლე რას უნდა ელოდოს გამოკვლევის დროს

- წინასწარ აუხსენით რა მოხდება ვიზიტის დროს. ასევე, კარგი იქნება თუ გამოკვლევის დროს თქვენს ქალიშვილს ექიმი/ექთანი აუხსნის ყოველ შემდგომ ნაბიჯს (მაგ., შემდეგი, მე ვაპირებ, რომ...). გამოკვლევის ოთახის დასათვალიერებლად საცდელმა ვიზიტმა შესაძლოა მეტად დაამშვიდოს თქვენი ქალიშვილი.
- ექიმი/ექთანი დარწმუნდება, რომ შენი სხეული ჯანმრთელია. გამოკვლევის დროს ისინი შეხედავენ და შეეხებიან შენს ინტიმურ ნაწილებს. სხვა დროს, ისინი არ შეეხებიან შენს ინტიმურ ნაწილებს.
- გამოკვლევის დროს ტანსაცმელს გაიხდი. ეს მოიცავს საცვლებს და ბიუსტჰალტერსაც. მედლა მოგცემთ სპეციალურ ჩასაცმელს.



- შემდეგ დაწვები გასასინჯ მაგიდაზე ზურგზე ან გვერდზე და გადაფარებული გექნება ზეწარი.
- ექიმი/ექთანი შეეხება შენს მკერდს, იღლიებს, მუცელს და საშოს, რათა დარწმუნდეს, რომ ჯანმრთელი ხარ.
- ექიმს/ექთანს საშოს დასათვალიერებლად შეიძლება დასჭირდეს ინსტრუმენტის ჩადგმა. იგი შეიძლება იყოს ცივი და არაკომფორტულად იგრძნო თავი, მაგრამ შეინარჩუნე სიმშვიდე, ისუნთქე ნელა და ღრმად. ეს სწრაფად დასრულდება.
- ვიზიტის დროს შეგიძლია ექიმს/ექთანს ნებისმიერი შეკითხვა დაუსვა.
- გამოკვლევის დასრულების შემდეგ შეგიძლია ისევ ჩაიცვა.

### ჩემი ქალიშვილის გამოკვლევისთვის მომზადება

- აჩვენეთ თქვენს ქალიშვილს, თუ რა მოხდება გამოკვლევაზე. ამისთვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ სურათები, ვიდეო და ა.შ.
- დაეხმარეთ თქვენს ქალიშვილს შეადგინოს კითხვების სია, რომელიც მას აქვს პუბერტატის, მენსტრუაციის ან გამოკვლევის შესახებ.
- ექიმთან ვიზიტამდე ივარჯიშეთ ან ითამაშეთ როლური თამაშები, თუ როგორ უნდა დასვათ შეკითხვები.
- მიიტანეთ თქვენი ქალიშვილის ვიზუალური ტკივილის შკალა ექიმთან ვიზიტზე, რათა მან ექიმს/ექთანს უთხრას, რას გრძნობს.
- წინასწარ დარეკეთ კლინიკაში და აცნობეთ მათ თქვენი ქალიშვილის საჭიროებების შესახებ.
- თუ თქვენს ქალიშვილს აქვს მოტორული სირთულეები/დარღვევა, ჰკითხეთ მათ სპეციალური აღჭურვილობის არსებობის შესახებ. თუ თქვენს ქალიშვილს უჭირს ზურგზე წოლა, ჰკითხეთ გამოკვლევისთვის საჭირო სხვადასხვა შესაძლო პოზიციების შესახებ. თუ თქვენი ქალიშვილის ექიმმა არ იცის ალტერნატიული პოზიციების შესახებ, რჩევისთვის მიმართეთ თქვენს ოკუპაციურ თერაპევტს. დარწმუნდით, რომ კლინიკის პერსონალი მზად არის და შეუძლია დაეხმაროს თქვენს ქალიშვილის უსაფრთხოდ განთავსდეს გამოკვლევის მაგიდაზე.
- აბსოლუტურად ნორმალურია, რომ ექიმთან ისაუბროთ გამოკვლევის პროცესის თქვენი ქალიშვილის საჭიროებების შესაბამისად ჩატარებაზე.
- ჰკითხეთ თითოეული პროცედურის მიზნის შესახებ და არის, თუ არა ალტერნატივა,



რომელიც უფრო ადვილი იქნება თქვენი ქალიშვილისთვის.

- დაყავით გამოკვლევა რამდენიმე ვიზიტად, ან საჭიროების შემთხვევაში მოითხოვეთ დამატებითი დრო.
- სთხოვეთ ექიმს/ექთანს, რომ შეგხვდეთ, მანამ სანამ თქვენი ქალიშვილი ტანსაცმელს გაიხდის, ნაცვლად იმისა, რომ უკვე ხალათში ჩაცმულს დაუსვან კითხვები.
- სთხოვეთ ექიმს/ექთანს, იფიქროს იმაზე, თუ როგორ შეიძლება მისი გასასინჯ მაგიდაზე ყოფნის დრო რაც შეიძლება მოკლე იყოს.

## დაეხმარო ჩემს ქალიშვილს რომ თავი თავისუფლად იგრძნოს

- გამოკვლევაზე მიიტანეთ რაიმე დამამშვიდებელი, ან ყურადღების გადასატანი, როგორცაა მუსიკა, პორტატული მოწყობილობა (ტაბლეტი, ტელეფონი, თამაში), ან წიგნი, რომელიც თქვენს ქალიშვილს სიამოვნებს.
- გამოკვლევის წინ ივარჯიშეთ რელაქსაციაზე და გამოიყენეთ ვიზუალიზაცია, რომ დაეხმაროთ მას რელაქსაციის სავარჯიშოს შესრულებაში.
- ჰკითხეთ თქვენს ექიმს მედიკამენტების შესახებ, რომელიც შეიძლება დაეხმაროს თქვენს ქალიშვილს გამოკვლევის დროს მოღუწებაში.
- გამოკვლევის დაწყებამდე ჰკითხეთ თქვენს ექიმს თქვენი ქალიშვილის სედაციის (დაძინების შესახებ), თუ ეს სხვა სტრატეგიები არ გაამართლებს.
- ვიზიტის შემდეგ დაგეგმეთ რაიმე განსაკუთრებული თქვენთვის და თქვენი ქალიშვილისთვის. მიეცით საშუალება, აირჩიოს აქტივობა, რომელიც მას მოსწონს ან განსაკუთრებულად სიამოვნებს. ისაუბრეთ დაგეგმილ აქტივობაზე ვიზიტის წინ და მის დროს. გამოიყენეთ ვიზუალიზაცია, შეახსენეთ მას რა მოხდება ვიზიტის დასრულების შემდეგ.

## მენსტრუალური ციკლის კონტროლი

- შესაძლოა არ ფიქროთ, რომ თქვენს ქალიშვილს ჩასახვის კონტროლი სჭირდება, მაგრამ ქალები მას მრავალი მიზეზის გამო იყენებენ. ცხადია, ეს ხელს უშლის ორსულობას, თუმცა, ის ასევე ხელს უწყობს მენსტრუალური ციკლის კონტროლს, რომელიც შეიძლება იყოს მძიმე, მტკივნეული ან არარეგულარული. ქალებს ხანდახან მოეთხოვებათ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების გამოყენება, თუ ისინი იღებენ მედიკამენტებს (მაგალითად, ეპილეფსიის წამლებს), რომლებმაც ორსულობის შემთხვევაში, შეიძლება ზიანი მიაყენონ მათ ჩვილებს.
- თუ თქვენი ქალიშვილი განიცდის ჭარბ სისხლდენას და ტკივილს მენსტრუაციის დროს, ჩასახვის საწინააღმდეგო მედიკამენტები მას, გარკვეულწილად, შეუმსუბუქებს მდგომარეობას. ზოგიერთმა კონტრაცეპტივმა შეიძლება შეამციროს ჭარბი სისხლდენა, ხოლო სხვა ვარიანტებმა კი, საერთოდ შეაჩეროს მენსტრუაცია. ექიმები ასევე ნიშნავენ ჩასახვის საწინააღმდეგო მედიკამენტებს ისეთი მტკივნეული მდგომარეობის სამკურნალოდ,

როგორცაა ენდომეტრიოზი ან მძიმე აკნეს მართვა.

- თქვენი ქალიშვილისთვის მენსტრუალური ციკლის და ჩასახვის საწინააღმდეგო საუკეთესო მეთოდის არჩევასა, უზრუნველვყავით მისი მაქსიმალური ჩართულობა. ესაუბრეთ მის ექიმს/მედიკოსს ამ მეთოდის გამოყენების, გვერდითი მოვლენებისა და შესაძლო რისკების შესახებ.

### **ჩასახვის საწინააღმდეგო აბები ჩემი ქალიშვილისთვის:**

- შეიძლება პრევენცია გაუკეთოს ორსულობას და შეაჩეროს სისხლდენა.
- ისინი უნდა იქნას მიღებული ყოველდღე.
- თუ თქვენს ქალიშვილს აქვს მოტორული შეზღუდვა, მნიშვნელოვანია იცოდეთ, რომ ამ აბებმა შეიძლება გამოიწვიოს სისხლის შედედება. ამის შესახებ უნდა ესაუბროთ თქვენი ქალიშვილის ექიმს.
- ზოგიერთი აბი ზღუდავს მენსტრუალური ციკლის ინტენსივობას/რაოდენობას და შეიძლება ციკლი იყოს წელიწადში ოთხჯერ ან ნაკლებჯერ.
- სხვადასხვა აბი მოქმედებს სხვადასხვა ჰორმონებზე. თქვენს ქალიშვილს შეიძლება მოუწიოს რამდენიმე სხვადასხვა ტიპის აბი სცადოს, სანამ იპოვის იმას, რომელიც საუკეთესოა მისთვის.

### **კონტრაცეპტიული ტრანსდერმალური პლასტირი:**

- პლასტირი თავსდება კანზე და რჩება სამი კვირის განმავლობაში. შემდეგ მას ამორებენ ერთი კვირის განმავლობაში, რათა თქვენს ქალიშვილს ჰქონდეს მენსტრუაცია.
- ზოგჯერ პლასტირი შეიძლება ნაადრევად ჩამოვარდეს ან გამოიწვიოს კანის გაღიზიანება.
- თუ თქვენს ქალიშვილს აქვს სენსორული მგრძობელობა, მას შეიძლება არ მოეწონოს პლასტირის შეგრძნება კანზე.
- თუ თქვენს ქალიშვილს აქვს მოტორული სირთულეები, მას შეიძლება უჭირდეს პლასტირის მოცილება და დაწებება.

### **კონტრაცეპტიული იმპლანტი:**

- ჯანდაცვის პროფესიონალმა შეიძლება შეიყვანოს წამლიანი იმპლანტი მკლავში, კანის ქვეშ.
- იმპლანტი არის პლასტმასის, დაახლოებით ასანთის ღერის ზომის.
- იმპლანტის შეყვანას ჩვეულებრივ დაახლოებით ერთი წუთი სჭირდება. ხოლო ამოღებას დაახლოებით სამი წუთი.

- იმპლანტი გამოყოფს მედიკამენტს, რომელიც ხელს უშლის ორსულობას და დროთა განმავლობაში აკონტროლებს სისხლდენას.
- ეს მეთოდი გრძელდება სამ წლამდე, მაგრამ იმპლანტის ამოღება ნებისმიერ დროს არის შესაძლებელი.

### საშვილოსნოსშიდა სპირალი:

- ჯანდაცვის სპეციალისტს საშოში შეჰყავს საშვილოსნოსშიდა მოწყობილობა - სპირალი.
- სპირალის მოთავსება შეიძლება მტკივნეული იყოს ზოგიერთი ქალისთვის, რომელსაც არასდროს ჰქონია ვაგინალური მშობიარობა.
- სპირალის ეფექტურობა გრძელდება 5-დან 10 წლამდე.
- საშვილოსნოსშიდა სპირალს შეუძლია შეამსუბუქოს სისხლდენა და დროთა განმავლობაში შეამციროს მტკივნეული მენსტრუალური პერიოდები. ზოგიერთ ქალს აღენიშნება არარეგულარული სისხლდენა. ესაუბრეთ თქვენი ქალიშვილის ექიმს/მედას შესაძლო გვერდითი ეფექტების შესახებ.

### გამოყენებული ლიტერატურა:

- „Healthy Bodies - A Parent’s Guide on Puberty for Girls with Disabilities“ by the Vanderbilt Kennedy Center, 2021