



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК. ПРОФИЛАКТИКА АБОРТОВ.

8-11 КЛАССЫ



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



Доцент кафедры акушерства и гинекологии ФГБОУ ВО «ИГМА» МЗ РФ, д.м.н. Халимова Д.Р.
Главный внештатный специалист по акушерству и гинекологии МЗ УР Сахабутдинова Е.П.
Главный внештатный специалист по репродуктивному здоровью МЗ УР, д.м.н. Кузнецова Е.П.
Заведующий центром медико-социальной поддержки беременных женщин,
врач акушер-гинеколог БУЗ УР «РЦОЗ и МП МЗ УР» Собоная А.С.

Репродуктивное здоровье

- это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов.

(определение ВОЗ)



Составляющие здорового образа жизни:

- Физическая активность
- Распорядок дня
- Личная гигиена
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек
- Закаливание
- Положительные эмоции





ЖЕНСКАЯ ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

Наружные половые органы:

- большие и малые половые губы
- клитор
- гимен (девственная плева)
- преддверие влагалища

Вход во влагалище

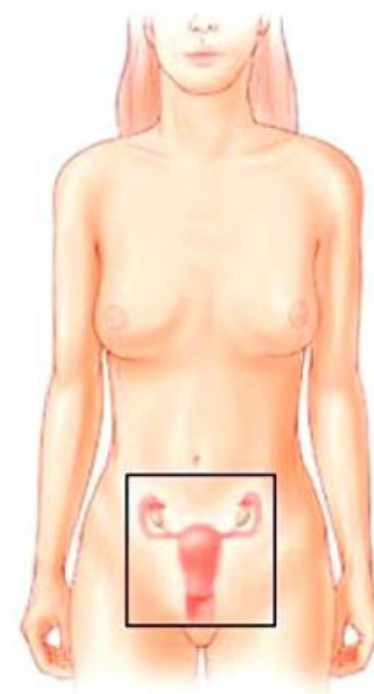
Уретра

Клитор



Большие
половые
губы

Малые
половые
губы





ЖЕНСКАЯ ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

Внутренние половые органы

(расположены в полости
малого таза):

- яичники
- маточные
(фаллопиевы) трубы
- матка
- влагалище

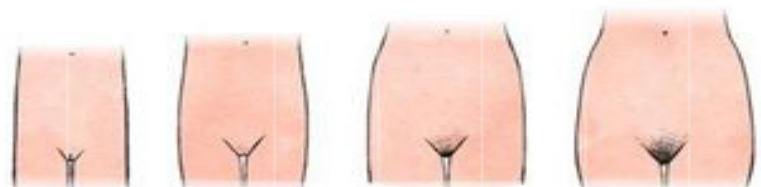
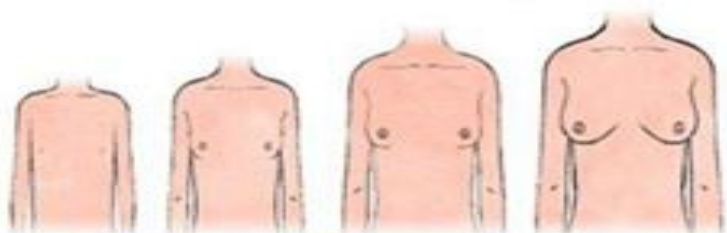


Половое созревание



- Запуск полового созревания осуществляется при помощи сигналов, посылаемых головным мозгом к половым железам девочек – яичникам.
- Яичники отвечают на полученные команды выработкой гормонов, которые стимулируют рост девочки и её развитие.
- Растёт и увеличивается мозг, костная система, мышцы, кожные покровы и репродуктивные органы.

Физиологические изменения в организме девочек в период полового созревания



Возраст 7 лет



Возраст 19 лет

- Период полового созревания у девочек достаточно продолжительный – **около десяти лет.**
- Начало полового созревания приходится на возраст **8-9 лет**, что характеризуется ускорением **роста девочек.**
- Появление дальнейших признаков полового созревания – увеличения молочных желез, роста лобковых волос начинается приблизительно **в 10-12 лет.**

- В среднем через два года после вышеуказанных внешних трансформаций появляется **первая менструация (менархе)**.
- **Окончательным этапом полового созревания девочек** считается возраст, который наступает после четырёх – шести лет после начала первых менструальных кровотечений. Обычно это происходит в возрасте **17-18 лет**.

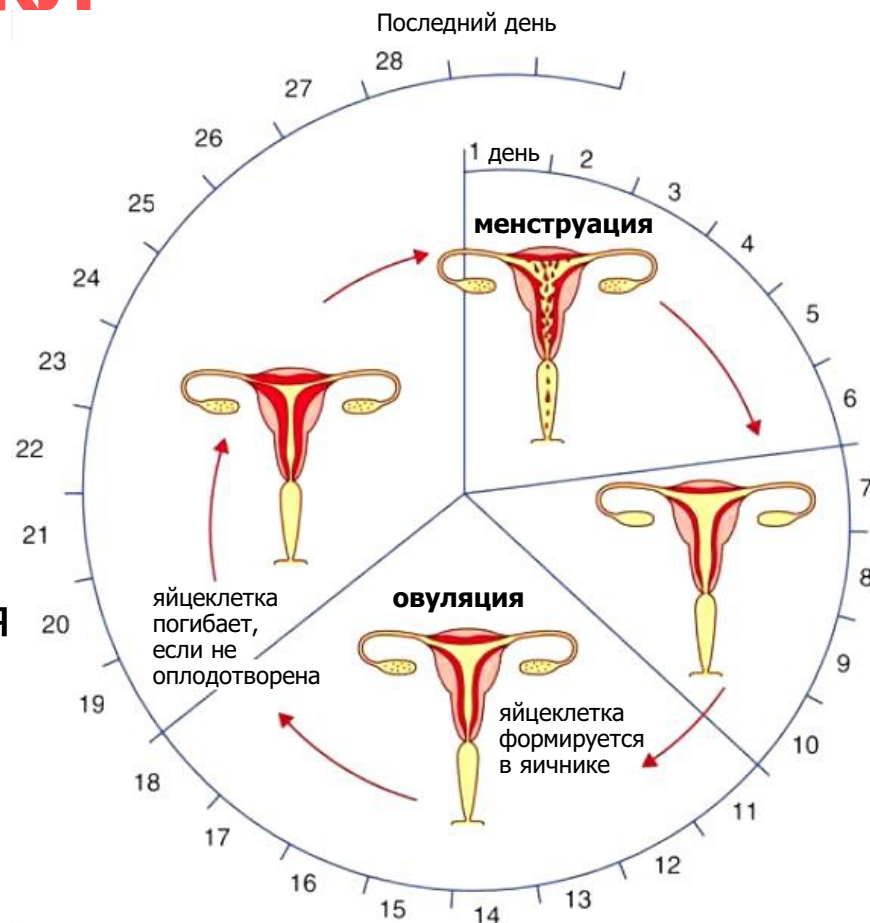


МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

– это промежуток между первым днем менструации до начала следующей менструации.

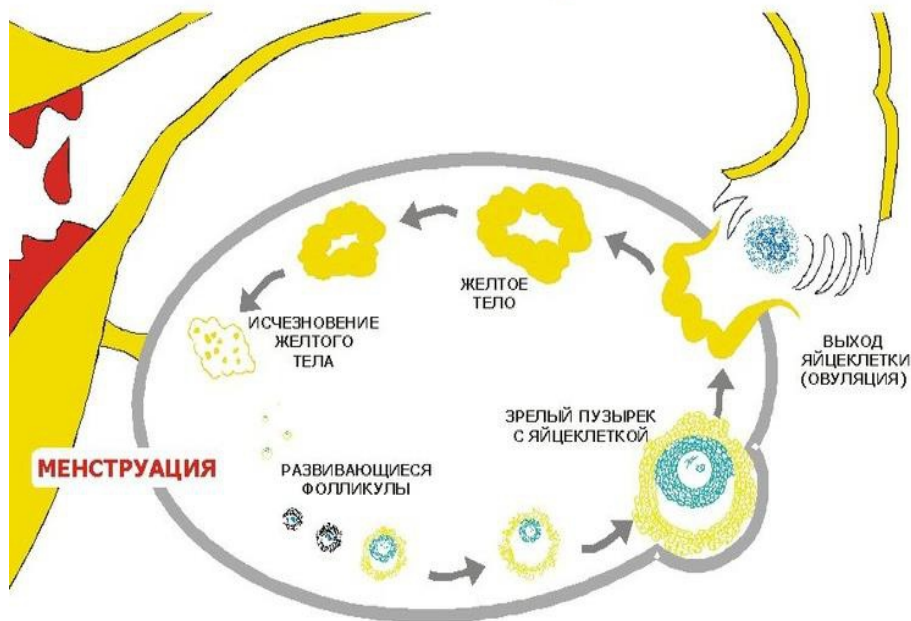
1 ПЕРИОД – МЕНСТРУАЦИЯ

1 день менструации – это первый день цикла. Обычно этот период длится от 3 до 7 дней. Внутренняя оболочка матки – эндометрий вместе с кровью выводится наружу через влагалище. За одну менструацию может образоваться в среднем 60-80 мл менструальных выделений.



МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

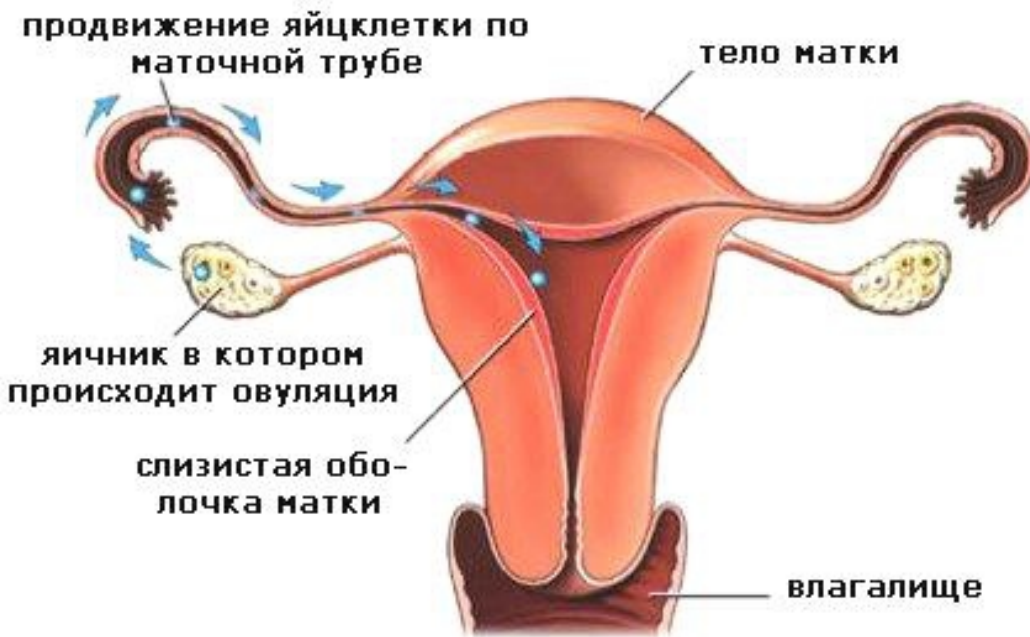
ИЗМЕНЕНИЯ В ЯИЧНИКАХ В ТЕЧЕНИЕ ТИПИЧНОГО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА



2 ПЕРИОД – РАЗВИТИЕ ЯЙЦЕКЛЕТКИ

Менструация заканчивается, в яичнике ускоряется созревание яйцеклетки. К концу второго периода яйцеклетка готовится к выходу из яичника. Яичники вырабатывают гормоны эстрогены, стимулирующие утолщение эндометрия.

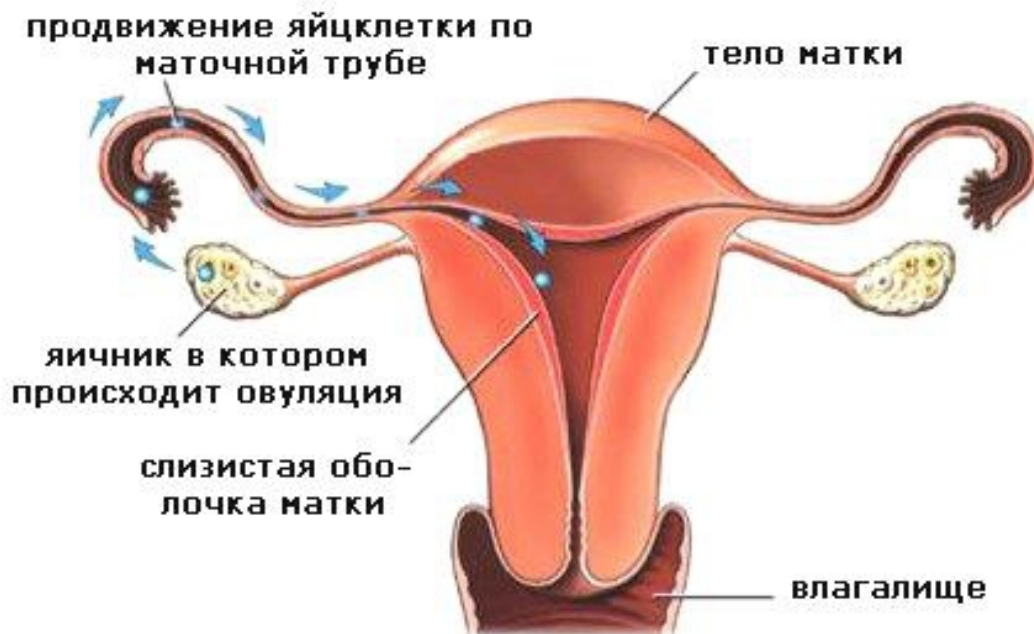
МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ



3 ПЕРИОД – ОВУЛЯЦИЯ

Происходит в середине менструального цикла (примерно за две недели до очередной менструации). Это процесс, при котором яйцеклетка выходит из яичника, захватывается бахромками маточной трубы и направляется к матке.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ



4 ПЕРИОД – ПОСЛЕ ОВУЛЯЦИИ

Яйцеклетка продолжает перемещаться по маточной трубе, а в это время внутренний слой матки (эндометрий) утолщается и разрыхляется, «ожидая» яйцеклетку.

Далее возможны 2 варианта:

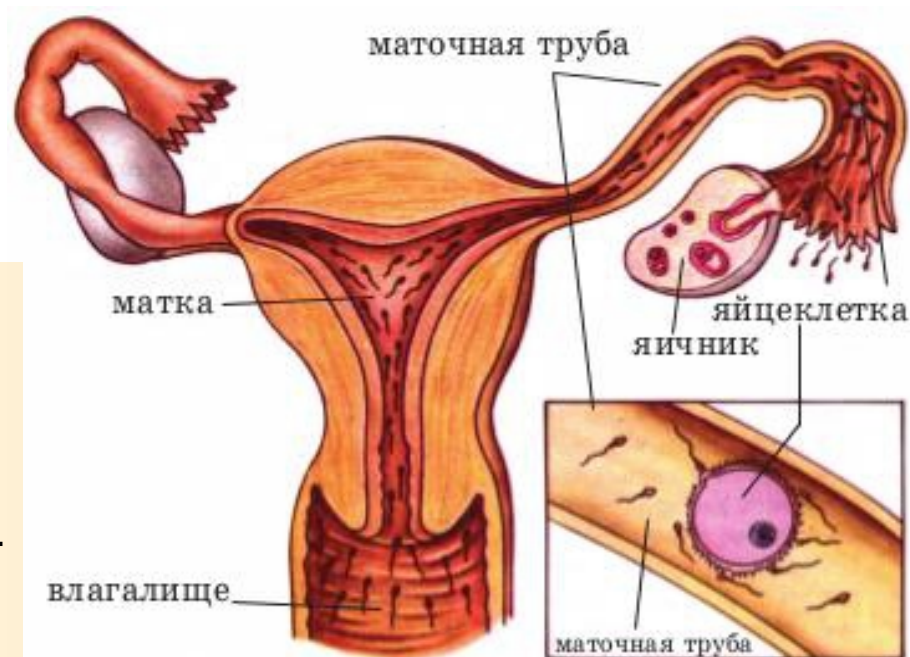
1. Яйцеклетка оплодотворяется.

2. Яйцеклетка не оплодотворяется

Яйцеклетка оплодотворяется

Если в это время девушка имела интимную близость, может наступить беременность.

Это значит, что произошло оплодотворение (слияние яйцеклетки и сперматозоида), после чего оплодотворенная яйцеклетка (зародыш) попадает в матку, где начинает развиваться дальше.



Яйцеклетка не оплодотворяется

В случае, если оплодотворение не произошло, то яйцеклетка вместе с внутренней оболочкой матки (эндометрием) отторгается и в течение нескольких дней выводится наружу через влагалище в виде менструальных выделений.

То есть наступает
следующая
менструация

С этого момента
цикл начинается
по новому кругу

Признаки задержки полового созревания

Необходимо обратиться к врачу если:



- отсутствует увеличение молочных желез к 13 годам;
- отсутствует менархе к 15,5 - 16 годам жизни девочки.
Иногда менструации могут приходить не каждый месяц, а с перерывами в два-три месяца. Возможно проявление и иных нарушений в цикличности менструаций, но такие отклонения должны исчезнуть в течение года после начала первой менструации. Если менструации не установились в течение года - это повод обратиться к врачу;
- остановка развития вторичных половых признаков более, чем на 18 месяцев или запаздывание менструации на 5 лет и более после своевременного начала роста молочных желез.

ГИГИЕНА



– это правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

- **Личная гигиена включает:**

общегигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста – правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон.

- **К личной гигиене в узком понимании относятся:** гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи.

- **Первоочередным является соблюдение чистоты тела.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ВР УР



Личная гигиена девочки

Гигиена жилища

Гигиена тела

Гигиена одежды и обуви

Гигиена питания

Гигиена сна

Гигиена труда и отдыха

ГИГИЕНА ТЕЛА

- Уход за кожей
- Уход за волосами
- Уход за руками и ногтями
- Уход за полостью рта
- **Интимная гигиена**



**Чистая кожа обладает
бактерицидными свойствами
и способна убивать
микробы.**

Уход за кожей



- Мыться в ванне или в бане с применением мыла необходимо не реже одного раза в неделю.
- После мытья нужно обязательно сменить нательное белье.
- При мытье, особенно с помощью мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и способствует повышению хорошего самочувствия человека.

Уход за кожей

- Принимать душ нужно ежедневно. Температура воды не должна превышать 37-38°.
- Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода.



Уход за кожей лица

В период полового созревания нередко на коже появляются угри. Особенно неприятно, когда их много на лице. Поэтому необходимо тщательно ухаживать за кожей лица.



Ни в коем случае не выдавливай угри!

Это может привести к возникновению больших гнойников и грубых рубцов. Если даже при тщательном уходе количество угрей увеличивается, нужно обратиться к врачу-дерматологу и строго выполнять его советы.

Уход за волосами

Волосы на голове быстро становятся жирными, и поэтому необходимо мыть их по мере загрязнения с использованием шампуня.



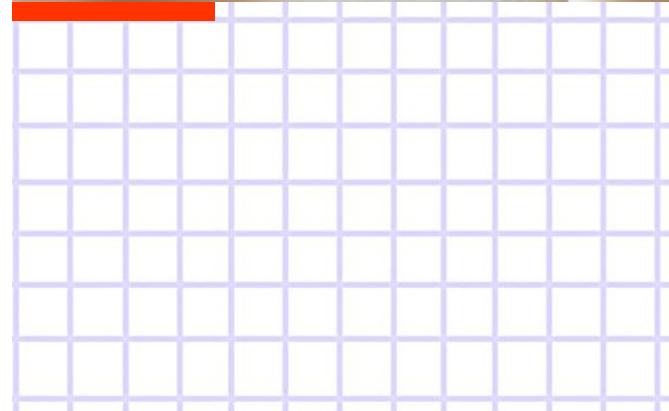
Уход за руками и ногтями



- Особенно много бактерий и вредных микроорганизмов под ногтями, поэтому важен систематический уход за ними.
- Ногти должны быть коротко острижены, чистые.
- Мыть руки необходимо несколько раз в день, а перед едой и после посещения туалета — **это просто необходимо.**

Уход за полостью рта

- Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и **предупреждает многие заболевания внутренних органов.**
- Чистить зубы нужно ежедневно утром и вечером, полоскать рот после каждого приема пищи.
- При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу.
- Для обнаружения начальной формы кариеса зубов, снятия зубного камня и других мероприятий, связанных с санацией полости рта, нужно не реже двух раз в год посещать стоматолога.



5 СЕКРЕТОВ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ



1. Не применяйте обычное косметическое мыло для интимной гигиены



2. Принимайте интимный душ минимум два раза в день

3. Ежедневные прокладки необходимо менять каждые два часа – не реже!



4. Прокладки для критических дней используйте с учетом «капелек» на упаковке





- При менструации рекомендуется пользоваться **специальными одноразовыми гигиеническими прокладками**; их можно приобрести в аптеке или супермаркете.



- Кроме того, следует иметь несколько специальных трусиков-плавок из хлопчатобумажной ткани или трикотажа, которые также нужно менять по мере загрязнения; после стирки нижнее бельё нужно проглаживать утюгом.

- При нормальном течении менструации занятия и образ жизни не должны меняться.
- Занятия физкультурой разрешаются, но при этом следует воздерживаться от прыжков и тяжелых физических упражнений.
- Важно остерегаться охлаждения тела, особенно ног и нижней части живота.
- Мыться лучше под душем. Не менее 2 раз в день надо обмывать наружные половые органы теплой водой с мылом, предварительно тщательно вымыть руки.

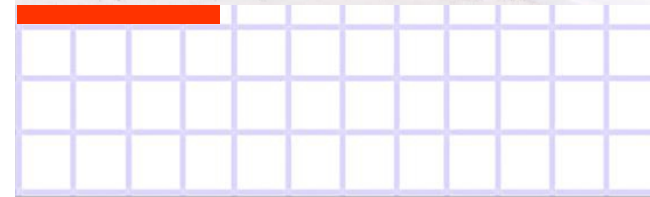


5. Максимально удобное нижнее белье – залог интимного здоровья



Выбор правильной одежды

- Одежда девочки имеет большое значение. Она должна быть свободной и не затруднять движения. Тесные джинсы, тугие пояса нарушают правильное кровообращение и дыхание. Кроме того, ношение облегающих джинсов в период бурного роста и развития девочки подростка приводит к формированию узкого, так называемого джинсового таза, что в дальнейшем затрудняет роды.
- Тесные трусики раздражают кожу наружных половых органов и приводят к воспалительным заболеваниям.





Выбор правильной обуви

- Ношение неудобной обуви, а тем более туфель на высоком каблуке в период, когда стопа ещё не сформировалась, может привести к неправильному развитию таза и искривлению позвоночника.

О питании в период полового созревания

- **НЕОБХОДИМЫ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ : БЕЛКА, УГЛЕВОДОВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**
- Правильное питание поможет справиться с избыточным весом и угревой сыпью: усиление сыпи происходит, когда вы увлекаетесь острой пищей (майонез, кетчуп, сухарики, чипсы), сладкой пищей (промышленные соки и сладкая газированная вода, шоколад), мучным (магазинные пирожки, пицца, гамбургеры и т.д.)
- Ваши лучшие союзники: **овощи, фрукты, мясо и рыба, яйца, молочные продукты, чистая питьевая вода.**



Занятия физической культурой и спортом

Занятия 3 раза в неделю по 20 – 30 минут помогут тебе сохранить необходимую физическую форму. А пользуясь прокладками, можно вести активный образ жизни и в «критические дни».

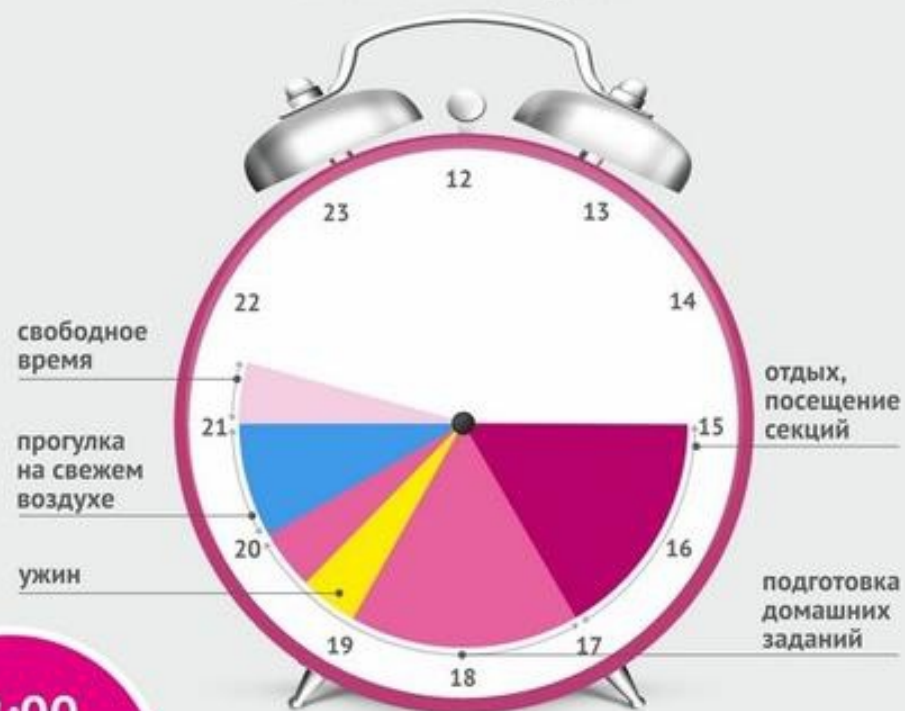


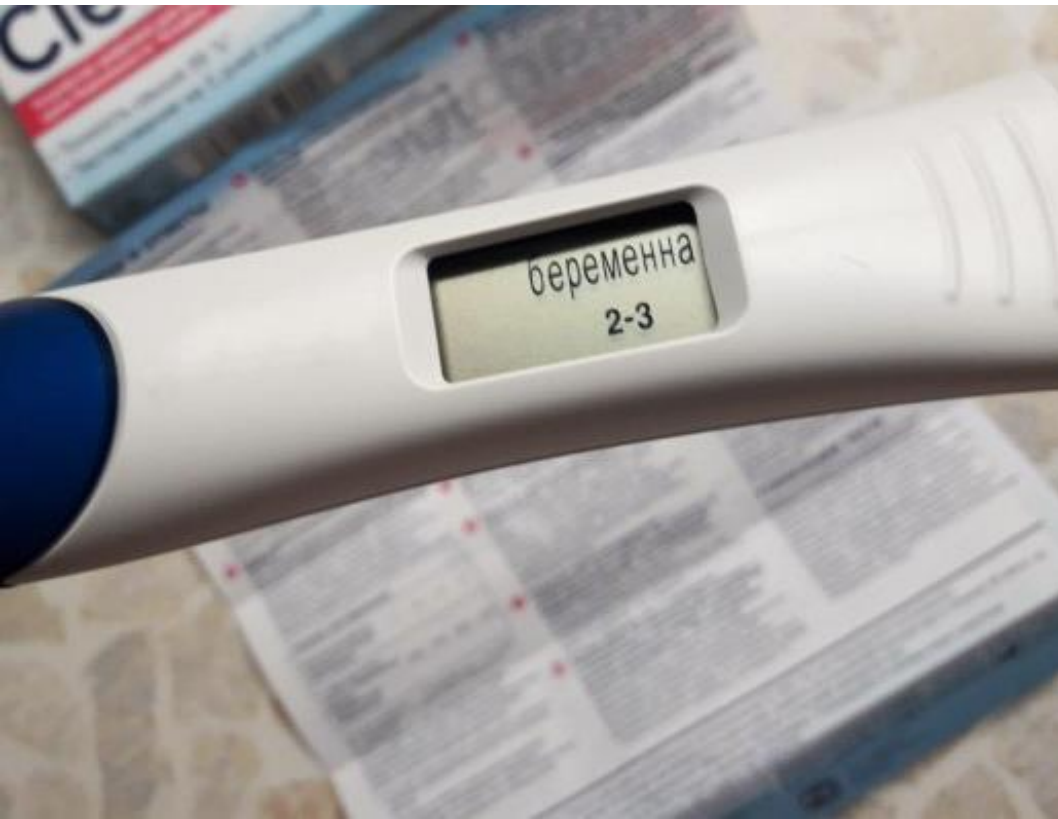
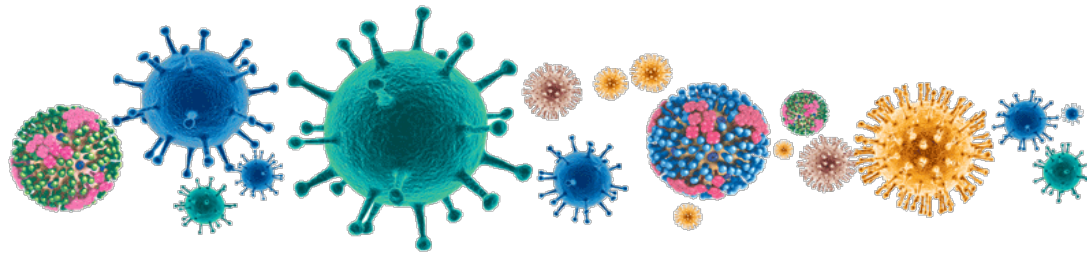
Режим дня школьницы 10-11 классов

I половина дня



II половина дня





Девочкам старшего возраста необходимо помнить о том, что раннее начало половой жизни может повлечь за собой серьезные последствия, к числу которых относятся:

- **инфекции, передающиеся половым путем (ИППП);**
- **нежелательная беременность.**

Всегда существуют 4 аспекта ответственности, возникающей при интимных отношениях:



- **ответственность** перед самим собой
- **ответственность** перед своим партнером
- **ответственность** перед возможным потомством
- **ответственность** перед законом

Для предотвращения заражения различными половыми инфекциями девушкам и юношам стоит отложить начало половой жизни до более зрелого возраста.

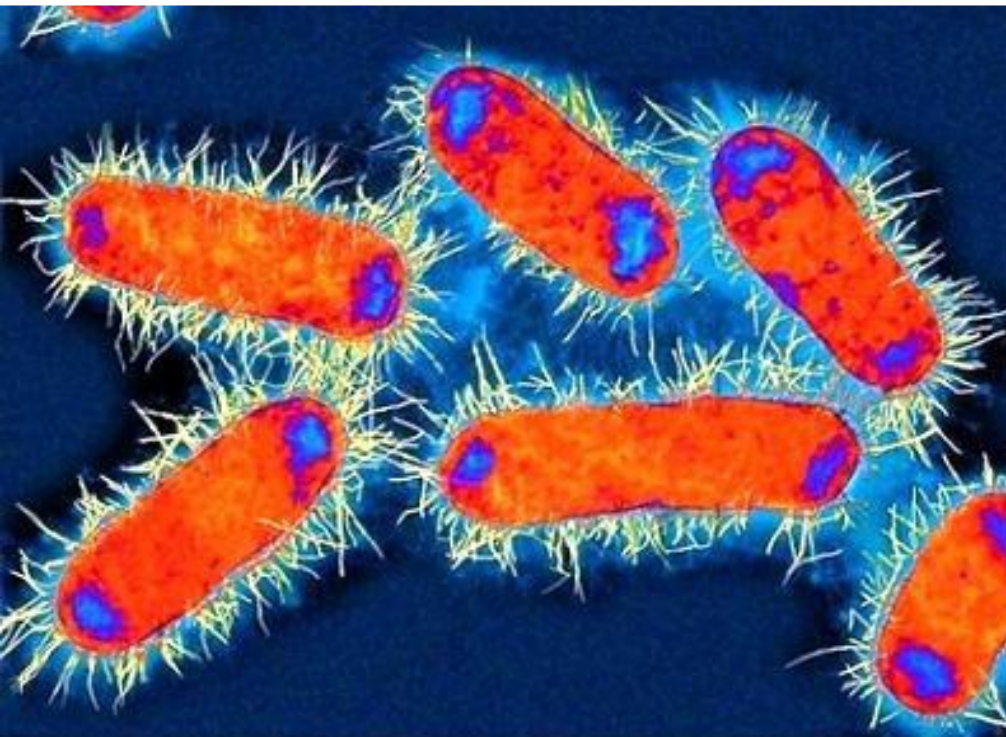


И инфекции
П передаваемые
П половым
П путем



Это инфекции, которые передаются от человека к человеку при сексуальном контакте:

- Сифилис
- Гонорея
- Хламидиоз
- Трихомониаз
- Генитальный герпес
- ВИЧ
- Вирусы гепатита В и С и др.



ИППП – угроза репродуктивному здоровью

- Вызывают воспалительные заболевания половых органов, что приводит к нарушению трудоспособности и даже инвалидизации
- Могут привести к бесплодию и импотенции



Как проявляются ИППП?

Выделения
из половых путей
(гнойные, бели)

Зуд в области
наружных половых
органов

Боль и жжение
при
мочеиспускании

При заражении
сифилисом в месте
контакта появляется
безболезненное
изъязвление
(«твердый шанкр»)

Боли внизу
живота

Может появиться
сыпь, подняться
температура

МОГУТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО!



**Как защитить себя
от заражения ИППП и
нежелательной
беременности?**

- **Воздержание от случайных половых связей**
- **Защищенные половые контакты - правильное использование качественного презерватива при каждом сексуальном контакте**

Каждый человек хочет быть счастливым, иметь семью и детей. Каждая женщина стремится стать матерью. В современном мире все больше внимания уделяется проблеме сохранения здоровья и ответственного родительства.



В наш век высоких технологий, век погони за успехом, карьерой каждый человек особенно нуждается в любви, нежности и заботе.

Самый активный репродуктивный возраст, заложенный природой, дающий возможность зачать и родить здоровое поколение, составляет

20-30 лет



Сохранить репродуктивное здоровье – это значит:

Предупредить раннее начало половой жизни



Предупредить нежелательную беременность



Предупредить слишком ранние роды



**Обеспечить оптимальные интервалы между
родами с учётом возраста, здоровья,
количества детей в семье**

Проблемы раннего начала половой жизни:



- нежелательная беременность
- инфекции, передаваемые половым путём
- психологические травмы

Отдаленные последствия прерывания нежелательной беременности:

- хронические воспалительные заболевания половых органов
- бесплодие
- онкологические заболевания (рак шейки матки и молочной железы)



**Целомудрие – признак самоуважения,
дальновидности и мудрости**



Методы контрацепции

Презервативы

**Гормональная
контрацепция**

**Внутриматочная
контрацепция**

Презервативы



Для большинства молодых людей, имеющих, как правило, нерегулярную половую жизнь, **идеальным методом контрацепции является презерватив.**

Он надежно предохраняет не только от зачатия, но и от заражения венерическими заболеваниями и СПИДом.

Гормональные оральные контрацептивы



Оральные контрацептивы – наиболее популярный метод среди девушек.

Это самый надежный способ. Необходимо следовать жесткой схеме приема пилюль, поскольку каждая пропущенная таблетка увеличивает риск возникновения нежелательной беременности.

Эти препараты не предохраняют от возможности заражения инфекциями, передаваемыми половым путем.

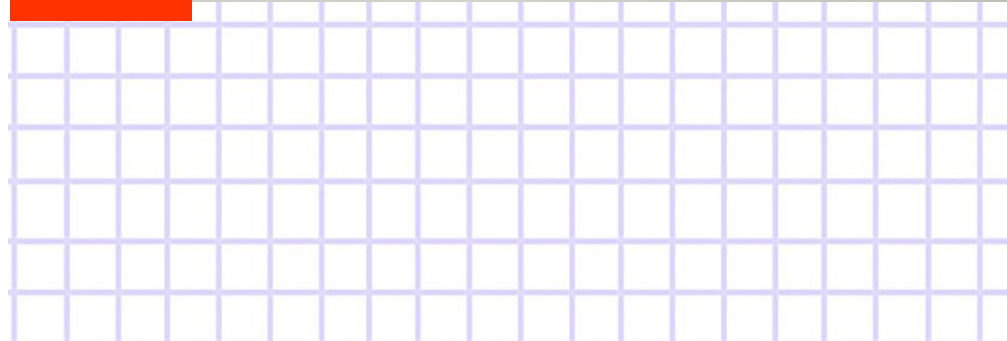
Назначает препараты врач акушер-гинеколог.

Внутриматочная контрацепция (спираль)

- представляет собой небольшое приспособление из пластика с медью.

Надежно препятствует наступлению беременности, но не поможет избежать инфекций, передаваемых половым путем. Может вызвать воспаление внутренних органов.

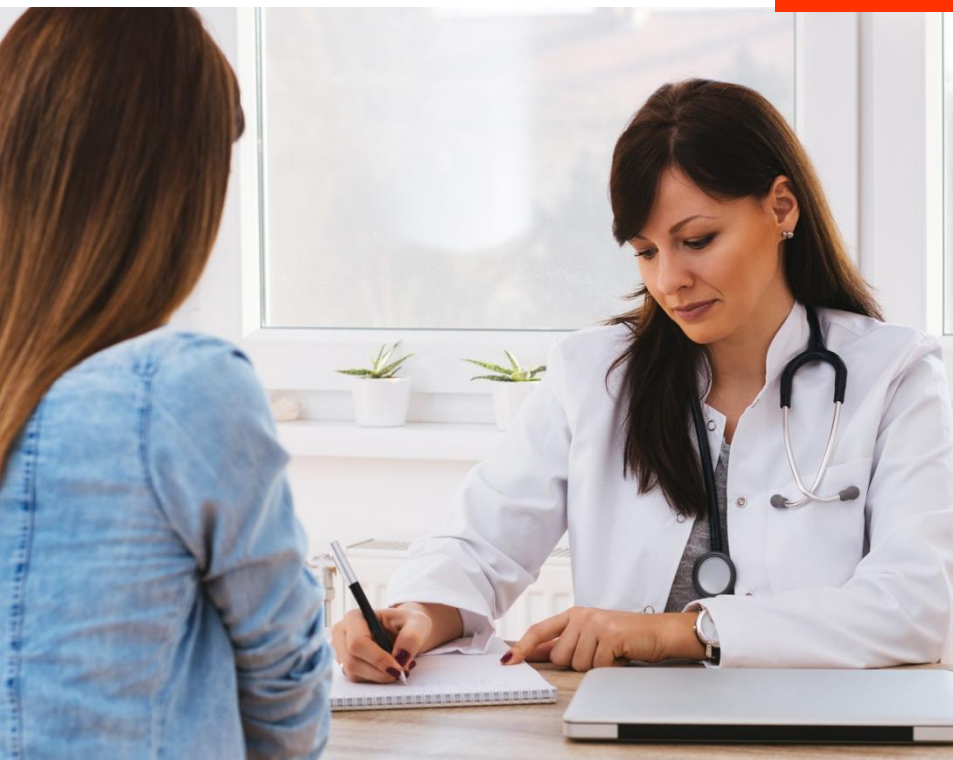
Назначает врач акушер-гинеколог.



Осознанное родительство

Пока вы не будете готовы к осознанному родительству, не забывайте о средствах контрацепции.

Если у вас остались вопросы, а также для выбора оптимального для Вас метода предохранения от нежелательной беременности, необходимо **обратиться к врачу акушеру-гинекологу** в поликлинику по месту жительства.



Важно сохранить здоровье для создания в будущем счастливой семьи и рождения детей. Быть взрослым – значит принимать умные и ответственные решения в жизни. Вот залог счастливого будущего каждого из нас.

