

Чем опасна ранняя половая жизнь?

Половая жизнь в подростковом периоде может иметь отрицательные последствия для здоровья. Ранняя половая жизнь никогда не приносит истинной радости и счастья. Для девочки она чревата не только наступлением совершенно ненужной и опасной для здоровья в этом возрасте беременности, но и заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), а также психоэмоциональными расстройствами. Половое воздержание до брака – залог здоровой семьи и здорового поколения.

Что такое инфекции, передаваемые половым путем?

Это инфекции, которые передаются от человека к человеку при сексуальном контакте. К ним относятся: ВИЧ/СПИД, сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, микоплазмоз и др. Некоторые из них успешно излечиваются, другие (ВИЧ/СПИД) неизменно имеют плачевный итог. Девушка может защитить себя от заражения, только если она практикует безопасное сексуальное поведение – воздерживается от случайных сексуальных связей или правильно использует качественный презерватив при каждом сексуальном контакте.

Следи за чистотой своего тела.

Очень важно быть внимательной по отношению к своему организму – ежедневно принимай гигиенический душ и 1-2 раза в день подмывай теплой водой наружные половые органы. Во время менструации необходимо использовать специальные прокладки или тампоны, менять их не реже, чем через 4 часа. Между менструациями могут быть вагинальные выделения – бели, это вполне нормальное явление. Чтобы чувствовать себя комфортнее, можешь использовать ежедневные гигиенические прокладки.

Рекомендуем обратиться к врачу гинекологу, если:

- нет менструаций в возрасте 16-17 лет
- длительность менструации менее двух или более семи дней
- сильно беспокоят болевые ощущения во время менструации
- менструации обильные, со сгустками
- через 1,5-2 года от первой менструации не установился регулярный менструальный цикл
- изменяется количество, внешний вид и запах белей – это может быть признаком воспаления.

Надеемся, что ты нашла для себя много полезной информации в этом буклете. Твое здоровье и твоя жизнь зависят только от тебя!

Министерство здравоохранения
Удмуртской Республики

Когда девочки взрослеют



Памятка разработана БУЗ УР
«Республиканский центр медицинской профилактики
МЗ УР» при участии Филиала «Удмуртский»
АО «Страховая группа «Спасские ворота-М»

Мы подготовили этот буклет для того, чтобы помочь тебе понять те изменения, которые происходят со всеми девочками во время полового созревания – в период превращения девочки в девушку, а затем во взрослую женщину.

Период полового созревания приходится на возраст с 10 до 18 лет. В это время в организме девочки происходят изменения, причина которых в усиленной выработке половых гормонов.

Одно из первых изменений – это увеличение роста и веса. Начинают развиваться молочные железы, в области половых органов и подмышек появляются волосы, бедра становятся круглее и шире. Кожа становится жирнее, могут появиться угри, увеличивается потоотделение. Меняется и эмоциональное состояние: чувства обостряются. Еще один признак взросления девочки – появление менструации.

Что такое менструация?

Это кровянистые выделения из половых путей, обусловленные отторжением внутреннего слоя матки. Продолжительность и обильность менструаций зависят от образа жизни, физических и эмоциональных нагрузок. Нормальная менструация длится 3-7 дней. Обычно она проходит один раз в месяц.

Первая менструация может прийти в возрасте между 9 и 15 годами, но чаще всего – в 12-14 лет. Время первой менструации точно предсказать невозможно, ее начало во многом зависит от индивидуальных особенностей организма, физического развития, питания, перенесенных заболеваний, социально-бытовых условий и т.д. Начало менструации – это естественное явление, которое происходит с каждой девочкой. Воспринимай ее как еще один шаг на пути к взрослению.

Что ты можешь чувствовать во время менструации?

Во время менструации ты можешь вести обычный образ жизни, ходить в школу, делать физические упражнения, работать. Иногда непосредственно перед или во время месячных ты можешь чувствовать усталость, желание определенных продуктов, повышенную раздражительность и обидчивость, боли внизу живота или чувство вздутия живота.

Почему у некоторых девочек признаки полового созревания появляются позже, чем у их сверстниц?

Причинами задержки полового созревания могут быть: употребление низкокалорийной пищи, дефицит массы тела, недостаточное употребление витаминов и минералов, хронический стресс, нервная анорексия – отвращение к пище, интенсивные занятия спортом, заболевания щитовидной железы со сниженной функцией и др.

Что такое менструальный цикл?

Это период с первого дня одной менструации до первого дня последующей менструации. Нормальная продолжительность менструального цикла от 21 до 35 дней, в среднем около 28 дней. В течение первых двух лет считается вполне нормальным, если менструация не проходит ежемесячно или, наоборот, между менструациями появляются выделения. Регулярный менструальный цикл отражает нормальное состояние репродуктивной функции женщины.

Что такое менструальный календарь?

Для того, чтобы вовремя выявить расстройство менструального цикла каждой девушке следует отмечать сроки начала и окончания менструации. Для этого имеет смысл каждый месяц отмечать дни менструации в обычном календаре, так как по нему можно определить продолжительность своего цикла и предположительное время начала следующей менструации.

Что может явиться причиной нарушения менструального цикла?

Это могут быть тяжелые заболевания внутренних органов, эндокринных желез, туберкулез, воспалительные заболевания матки и придатков, различные травмы, вредные привычки. Менструации становятся нерегулярными, болезненными, чересчур обильными или, наоборот, скудными. Девочкам, желающим похудеть, надо помнить, что дефицит массы тела, сильное похудение и нервная анорексия также могут вызвать стойкое нарушение менструальной функции, которое очень трудно восстанавливается. Нарушения менструального цикла возникают также при стрессах, конфликтах в семье или школе, нарушении режима сна и бодрствования, чрезмерных умственных нагрузках в сочетании с малой двигательной активностью.

Как влияют вредные привычки на твой растущий организм?

От образа жизни зависит не только твое здоровье, но и здоровье твоих будущих детей. Развивающийся организм особенно чувствителен к воздействию вредных факторов: табак, алкоголь, наркотики. Они приводят к нарушению менструального цикла, в будущем к бесплодию за счет повреждения яйцеклеток, патологии течения беременности и родов, рождению недоношенных или детей с пороками развития. Уже к 16 годам девушка биологически готова выполнить свою репродуктивную функцию: забеременеть, выносить ребенка и родить его. Однако для создания надежной, полноценной семьи и воспитания ребенка нужна не только биологическая, но и нравственная, социальная зрелость. А это достигается в более старшем возрасте.

