



**ДЕВУШКАМ-
ПОДРОСТКАМ
О РЕПРОДУКТИВНОМ
ЗДОРОВЬЕ**

Согласно современным определениям репродуктивное здоровье дает возможность женщинам и мужчинам планировать рождение желанных детей. До недавнего времени специалисты разного профиля и в нашей стране, и за рубежом изучали репродуктивное здоровье уже взрослых женщин и мужчин. Здоровью же девочек и мальчиков внимания уделялось значительно меньше. **Но теперь состояние**



репродуктивного здоровья подростков признано одной из наиболее приоритетных медико-социальных проблем и фактором национальной безопасности.

Сегодня в Украине из-за недостатка необходимых знаний о безопасном поведении подростки, в том числе и девушки, не могут избежать негативных последствий, влияющих на их репродуктивное здоровье (незапланированных беременностей, заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), в том числе и ВИЧ/СПИД). Это определяет важность распространения необходимой информации о безопасном поведении подростков и обеспечение возможности доступа к ней.

Ты держишь в руках пособие для девушек, подготовленное специалистами Благотворительного Фонда «Здоровье женщины и планирование семьи». Здесь ты можешь найти ответы на вопросы, которые могут возникать в твоём возрасте. Надеемся, что эта информация поможет тебе сориентироваться в этот период жизни и даст уверенность в принятии решений по поводу твоего репродуктивного здоровья.



Половое созревание – **КОГДА И КАК** оно происходит?

В период с 9 до 14 лет у девочек начинается так называемый переходной возраст, так как в этот период происходит целый ряд физиологических и психологических изменений. Этот период называется **периодом полового созревания**. От тебя не зависит когда и как твое тело начнет расти и меняться. Это происходит тогда, когда организм будет готов к этому. Невозможно остановить или ускорить рост и развитие своего тела. Будет полезно, если ты поймешь, что с тобой происходит, тогда у тебя не будет причин для беспокойства.

**Итак, ТЫ можешь
наблюдать такие
изменения:**



Более активно работают потовые и сальные железы, кожа может стать более жирной, возможно появление угревой и гнойничковой сыпи.



Слегка меняется голос.



Начинают увеличиваться в размерах молочные железы.



Начинают расти волосы под мышками, на лобке и наружных половых органах.

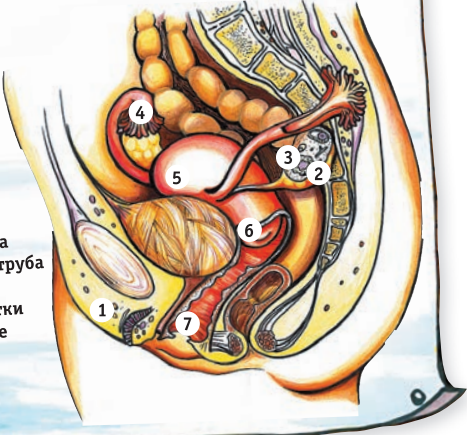


Изменяется фигура: становятся полнее предплечья, расширяются бедра, они начинают выдаваться, отчего фигура становится мягче и округлее.



Происходят и другие важные изменения – начинаются регулярные ежемесячные кровотечения из половых путей (менструации).



- 
- 1 - Лобок
2 - Яичник
3 - Яйцеклетка
4 - Маточная труба
5 - Матка
6 - Шейка матки
7 - Влагалище

Анатомия и физиология репродуктивной сферы девушек – ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ



У девушек существуют наружные и внутренние половые органы. В настоящее время вместо «половых» часто применяют термин «репродуктивные» органы

Наружные половые органы называют гениталиями. К ним относятся: лобок, большие и малые половые губы, клитор.

Лобок – нижняя часть живота, кожа которой покрыта волосами. Ниже лобка расположены мягкие кожные складки, которые закрывают половую щель – большие

половые губы, верхняя часть которых также покрыта волосами. Под ними находятся малые половые губы. Вверху малые половые губы сужаются и сходятся возле клитора.

К внутренним половым органам относятся яичники, маточные трубы, матка, влагалище.

Яичник – парная половая железа, размером 2,5х3 см, которая расположена в полости малого таза по обе стороны от матки. Каждый месяц в одном из яичников созревает яйцеклетка. Кроме того, в яичниках вырабатываются гормоны, отвечающие за нормальное функционирование репродуктивных органов и вторичные половые признаки (голос, развитие молочных желез, оволосение по женскому типу и др.). Деятельность яичников зависит от возраста женщины и функционального состояния организма в целом.

Яйцеклетка – женская половая клетка, из которой в результате слияния со сперматозоидом (оплодотворения) может развиваться новый организм.

Маточная труба – парный орган, по которому продвигаются сперматозоиды и яйцеклетка. В маточной трубе происходит процесс оплодотворения (слияние яйцеклетки и сперматозоида) и последующее движение оплодотворенной яйцеклетки в полость матки.

Матка – полый мышечный орган размером

с маленькую грушу. Внутри полости матки благодаря регулярной работе яичников ежемесячно созревает и отторгается ткань, что вызывает регулярное кровотечение (менструация). Во время беременности будущий ребенок проходит в полости матки весь путь развития от оплодотворенной яйцеклетки до зрелого плода. При беременности матка по мере роста плода растягивается и увеличивается в размерах.

Шейка матки представляет собой мышечный орган, расположенный у дна влагалища и напоминает маленький плотный конус. В центре шейки матки в виде точечного отверстия находится вход в канал, ведущий в полость матки. Сперматозоиды по каналу попадают из влагалища в полость матки и затем – в маточную трубу. Через канал ежемесячно из полости матки выделяется менструальная кровь.

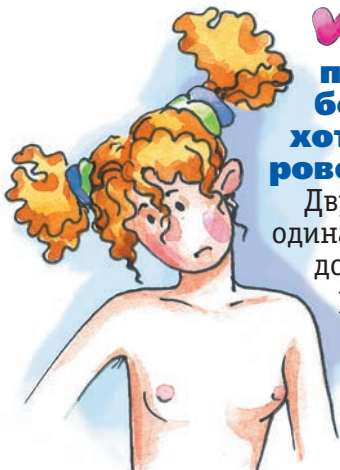
Влагалище – мышечный орган, в виде эластичной трубки длиной 5 – 9 см, которая верхним концом охватывает шейку матки, а нижним концом открывается в половую щель. У девушек отверстие входа в половую щель закрыто плевой, которая имеет, как правило, небольшое отверстие. При первом половом акте плева обычно разрывается, при этом наблюдается небольшое кровотечение.

Репродуктивная система женщины функционирует циклично. Нормальная длительность

цикла 21-35 дней (в среднем 24 дня). В первый день цикла, то есть в день, когда началось менструальное кровотечение (**первый день менструации является первым днем менструального цикла**), внутри яичника начинает созревать яйцеклетка. На 3-5 день менструального цикла кровотечение прекращается, слизистая оболочка матки начинает восстанавливаться, а яйцеклетка продолжает созревать. На 12-15 день цикла яйцеклетка полностью созревает и прорывается сквозь оболочку яичника, то есть происходит процесс овуляции. Яйцеклетка попадает в маточную трубу, где может произойти оплодотворение (слияние яйцеклетки и сперматозоида). Одновременно слизистая оболочка матки значительно утолщается. Это необходимо для того, чтобы оплодотворенная яйцеклетка смогла закрепиться в слизистой оболочке матки и начать свое развитие. Но если оплодотворение не произошло, то слизистая оболочка начинает отслаиваться от стенки матки, что сопровождается кровянистыми выделениями (менструацией).



Половое созревание и физиология – возможные вопросы:



Почему у моей подруги грудь больше, чем моя, хотя мы с ней ровесницы?

Двух совершенно одинаковых людей нет. У каждой женщины своя фигура, форма лица и многое другое. Это относится и к размеру груди. Невозможно сказать, что лучше – иметь большую или маленькую грудь.

Ты можешь заметить также, что одна грудь у тебя чуть-чуть больше другой. Это вполне нормально.



В каком возрасте можно забеременеть?

Когда у тебя начинаются менструации – ты уже способна забеременеть (если начала жить половой жизнью). Но это не значит, что ты психологически готова стать матерью.

✓ Когда у меня будет первая менструация?

У большинства девочек первая менструация появляется между 11 и 13 годами. Но у одних девочек она может наступить раньше, а у других – позже.

✓ Как я могу узнать о приближении первой менструации?

У тебя может и не быть каких-либо предвестников первой менструации, но у некоторых девочек может немного болеть низ живота, у других – отмечаться нагрубание груди или без причины изменяться настроение.



✓ Сколько крови я могу потерять во время менструации?

Это только кажется, что во время менструации ты теряешь много крови. В норме потеря крови составляет от 50 до 150 мл (до 4 прокладок «3 капельки» в сутки). При более

обильных кровотечениях следует обратиться к подростковому гинекологу. Цвет менструальной крови обычно темно-красный.

✓ **Могут ли у меня кончиться яйцеклетки?**



Нет. При рождении у тебя в яичниках насчитываются сотни тысяч яйцеклеток, так что они не могут закончиться. В целом в течении репродуктивной жизни полноценно созревает около 450 яйцеклеток. Когда ты приблизишься к возрасту 50 лет, яйцеклетки перестанут созревать и выделяться из яичников.

✓ **Что делать, если у меня не наступила ожидаемая менструация?**

В первые несколько месяцев после появления менструации очередная менструация может не начаться в то время, когда ты ее ожидаешь. И даже когда менструации бывают

регулярными, может так случиться, что в один из месяцев ее не будет. Обычно это не столь важно, но если у тебя отсутствует более, чем одна менструация обязательно расскажи об этом родителям и врачу. Отсутствие менструации также может быть симптомом беременности, если у тебя были половые контакты.



Как не забыть когда была последняя менструация?

Заведи специальный календарик, в котором каждый месяц отмечай первый и последний дни своих менструации («критические дни»).





НАЧИНАТЬ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ ИЛИ НЕТ – ТВОЙ ВЫБОР

В процессе полового созревания действие гормонов вызывает появление

полового влечения, но это совсем не значит, что ты готова к половым отношениям. Половые отношения требуют взятия на себя большой ответственности, для этого ты должна быть готова не только физически, но и морально.

Кроме того, важно осознавать, к каким последствиям (незапланированная беременность, риск заболеваний, передающихся половым путем, в том числе ВИЧ и др.) может привести решение начать половую жизнь, не обладая знаниями о предупреждении болезней и безопасном сексе. Точная информация поможет сделать тебе правильный выбор.

Существуют два основных пути, которые ты можешь выбрать, чтобы защитить себя от этих последствий половых отношений – воздержание от секса и безопасный секс.



Воздержание. Большинство тех, кто считает, что секс – это круто, отрицательно относятся к воздержанию.



В то же время, у подобного выбора есть свои плюсы:

✓ Воздержание от секса – это самый простой и эффективный способ защитить себя от нежеланной беременности и любых ЗППП и их последствий.

✓ Воздержание бывает необходимо, чтобы защитить и сохранить чувства и ценности. В подростковом возрасте круг интересов, друзей может постоянно меняться. Также часто меняется твой взгляд на отношения между девушкой и парнем – от «романтических» до «сексуальных», независимо от того думаешь ты о сексе, или нет. Самое разумное подождать, когда ты поймешь, что именно с этим парнем ты хочешь иметь серьезные, взрослые отношения.





Безопасный секс. Если ты все же решила начать половую жизнь, то существуют следующие правила, чтобы обезопасить себя от негативных последствий:

✓ Существуют безопасные альтернативы «проникающему» сексу, такие как поцелуи, ласки и взаимная мастурбация.

✓ Если ты занимаешься сексом, выбирай партнера, которого ты уже достаточно хорошо знаешь, и которому доверяешь.

✓ Контрацептивные средства могут защитить от нежелательной беременности, но они не всегда защищают от ЗППП.



Незапланированная беременность и контрацепция

С тех пор, как у тебя появилась менструация, ты уже физически можешь забеременеть даже если это твой первый половой акт. Беременность – один из самых важных периодов в жизни женщины, и известие о ней делает счастливыми обоих партнеров в том случае, если беременность запланированная и желанная. Но организм девочки-подростка и юной девушки еще полностью не сформировался, поэтому ранняя беременность и аборт оказывают тяжелое неблагоприятное влияние на их здоровье и здоровье будущего ребенка.

Поэтому, если ты не планируешь пока иметь детей, то стоит более подробно узнать, каким образом ты можешь предохраняться.

Девушкам от 14 до 18 лет обычно рекомендуют использовать механические, химические или гормональные методы контрацепции.

✓ **Механические методы.** Презерватив (мужской и женский) –



лучший способ защиты от нежелательной беременности для девушек-подростков. Он предохраняет также от ЗППП и инфицирования ВИЧ. Однако часто возникает следующая проблема: партнер не хочет воспользоваться презервативом. Постарайся объяснить ему, зачем и почему это необходимо – ведь и твое, и его здоровье зависит от этого.

♥ **Химические (барьерные)**

методы основаны на способности

химических веществ оказывать губительное действие на находящиеся во влагалище сперматозоиды и предупреждать тем самым наступление беременности.

Такие химические вещества называют спермицидами. В качестве спермицидов применяют настои из растений, различные природные и синтетические химические вещества в виде кремов, паст, мазей, свечей, желе, таблеток, шариков, губок, тампонов и других лекарственных форм. Спермициды можно применять без ограничения, если нет особых противопоказаний. Но спермициды надежно не предохраняют от ЗППП.

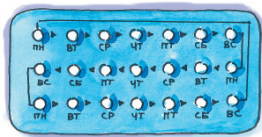


♥ Гормональные методы.

Противозачаточные гормональные препараты гарантируют защиту от нежелательной беременности практически в 100% случаев.

Но влияние гормональных противозачаточных препаратов на организм девочки-подростка и юной девушки еще недостаточно изучено, и большинство ученых считают нежелательным их применение в возрасте до 16 лет.

В случае, если ты все же хочешь использовать этот метод, тебе следует обратиться к врачу гинекологу, чтобы он подобрал наиболее подходящий для твоего организма и возраста препарат. Гормональные противозачаточные препараты не предохраняют от ЗППП.



♥ Физиологический метод.

В твоём организме каждый месяц созревает только одна яйцеклетка, способная к оплодотворению. Во время овуляции она отделяется от яичника и может сохранять жизнеспособность около 2-х дней (сперматозоиды – до 5-ти), то есть, именно в эти дни возможность зачатия наиболее высока. При среднем, 28-дневном цикле «опасными» для зачатия днями будут с 10-го по 17 день цикла. Дни с 1-го по 9 и с 18 по 28-й

считаются «безопасными». Этот метод можно использовать лишь при регулярном менструальном цикле. Если продолжительность цикла другая, коррекция опасных дней делается с учетом того, что при любой длительности цикла овуляция происходит примерно за 2 недели до месячных (а не в середине цикла!). «Опасными» будут 4-5 дней в обе стороны от предполагаемой овуляции. Этот метод недостаточно надёжен и не предохраняет от ЗППП и инфицирования ВИЧ.

♥ **Прерванный половой акт** в качестве метода профилактики беременности девочкам-подросткам и юным девушкам не рекомендуется. Этот метод недостаточно надёжен и не предохраняет от ЗППП и инфицирования ВИЧ.

♥ **Неотложная («пожарная») контрацепция.** Если у тебя произошел незащищенный половой акт, ты можешь использовать метод «пожарной» контрацепции. Суть его состоит в том, чтобы в течении 72 часов (3 дней) после полового акта принять специальные таблетки, которые содержат боль-



шую дозу гормонов. Этот метод можно использовать крайне редко, так как гормональные таблетки наносят огромный удар по организму.



Последствия незащищенного полового акта

Если у тебя произошел незащищенный половой акт, то следствием этого может стать беременность. **Обрати внимание на некоторые изменения, которые могут быть признаками беременности:**

♥ Задержка менструации или она прошла в срок, но очень скудно.

♥ Появились признаки «раннего токсикоза» (тошнота, рвота, более выраженная по утрам, непереносимость запахов и др.).

♥ Изменился аппетит (снижение или наоборот усиление).

♥ Появилось нагрубание (увеличение, тяжесть) молочных желёз.

♥ Появились частые изменения в настроении (плаксивость, раздражительность) и утомляемость.



Как определяется беременность и ее срок?

Выяснить, беременна ты или нет можно с помощью:

✓ Теста на беременность (в аптеке в свободной продаже) начиная с 3-5 дня задержки менструации.

✓ Ультразвукового исследования (УЗИ) через неделю с момента задержки менструации.

✓ При осмотре у гинеколога через 2 недели с момента задержки менструации.

Если в результате теста или УЗИ ты узнала о своей беременности, то после этого обязательно нужно пойти к подростковому гинекологу (если тебе еще нет 18 лет). Врач осмотрит тебя и определит срок беременности. Срок высчитывается в неделях, начиная с первого дня последней менструации, а не с того дня, когда предположительно ты могла забеременеть.





Что делать, если ты беременна?

Если выяснилось, что ты беременна, тебе предстоит сделать выбор: сохранить беременность и родить ребенка или прервать нежеланную беременность – сделать аборт.

Несмотря на то, что ответственность за предупреждение нежелательной беременности должна быть одинаковой между партнерами, окончательное решение о том, сохранять или прерывать беременность, сможешь сделать только ты. Перед тем, как принять решение, необходимо посоветоваться с родителями или близкими людьми, которым ты доверяешь.

Если тебе не с кем посоветоваться, то узнай есть ли в твоём городе специализированный подростковый медицинский центр (Клиника дружественная молодежи) или Центр планирования семьи, где тебя смогут проконсультировать и оказать помощь. Так же можно позвонить по телефону доверия – специалисты-консультанты помогут тебе сориентироваться, подскажут, куда еще можно обратиться.



Помни, что любое решение, которое ты примешь после того, как все основательно обдумаешь, будет для тебя самым верным.

Если ты все же примешь решение прервать беременность, то **СТОИТ ЗНАТЬ, ЧТО:**

✓ Искусственное прерывание беременности (аборт) предпочтительно делать в ранние сроки (до 7-8 недель). По украинскому законодательству девушка может прервать беременность добровольно, если срок беременности не более 12 недель.

✓ Существует несколько методов прерывания беременности.

Однако наиболее безопасным и подходящим для тебя методом может быть медикаментозный аборт. Узнай, каким образом будет происходить процедура и что для этого нужно. Уточни, когда после процедуры прерывания беременности



тебе нужно будет посетить врача для консультирования.

Влияет ли прерывание беременности на твою возможность иметь детей в будущем?

Нет, при условии, что процедура выполнена безопасным методом (медикаментозный аборт или мануальная вакуум-аспирация) в медицинском учреждении врачом акушером-гинекологом.



Какие у тебя права?

Право принимать решение о своем теле и зачатии является одним из основных прав человека, которое установлено согласно многим международным документам.

По украинскому законодательству с 14 лет ты имеешь право:

✓ Самостоятельно обратиться в любое медицинское учреждение (Родильный дом, Больницу, Женскую консультацию, Гинекологическую клинику, Частную клинику); получить компетентную, без давления, профессиональную консультацию и помощь; быть принятой с заботой и уважением.

✓ Получить объективную, сбалансированную и обоснованную информацию о методах прерывания беременности и о возможных рисках.

✓ Прервать беременность в сроке до 12 недель по собственному желанию.

✓ Анонимность (тайна информации) является твоим незыблемым правом. Однако, если твое состояние здоровья будет внушать опасение врачам, они не будут в праве скрывать эту информацию от родителей.



Ни в коем случае, не обращайся для проведения прерывания беременности к лицам, не работающим в медицинских учреждениях!

Если ты нуждаешься в психологической поддержке

Решение о прерывании беременности не бывает легким. Беременность может быть желанной, но повороты жизни, болезнь, использование неподходящих лекарств во время беременности, большие жизненные личные проблемы могут заставить изменить решение или отодвинуть планирование детей на будущее. Поэтому естественно, что прерывание беременности несет с собой самые сложные чувства – иногда облегчение, иногда страх, чувство стыда, вины или боль потери.

Чувства, которые одолевают тебя после прерывания беременности, могут зависеть и

от того, какие были причины для прерывания беременности, в какой степени поддержку ты получила от окружающих и как основательно взвесила свое решение. Может быть и так, что ситуация, при которой надо прервать беременность, приведет к серьезному психологическому кризису, при котором потребуются профессиональная помощь. Твой врач поможет найти тебе специалиста, который поможет справиться с чувствами, связанными со случившимся.

Уважай себя и береги свое репродуктивное здоровье!

Ведь это не только отсутствие заболеваний во всем, что касается твоей репродуктивной системы, ее функций и процессов в ней, но также состояние твоего полного физического и социального благополучия. По возможности, укрепляй свой иммунитет. Кроме того, важным фактором для сохранения здоровья являются занятия спортом и физическими упражнениями, полноценное питание, достаточное количество витаминов, преодоление стрессов, интересная учеба или работа, семейное счастье, а также, отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков, включая пиво, а также наркотиков).

Также информацию о репродуктивном
здоровье ты можешь найти на сайте:
www.sexualeducation.org.ua

2009

©Благотворительный Фонд «Здоровье женщины и
планирование семьи»

Издание опубликовано при финансовой поддерж-
ке Международной Федерации Планирования Семьи
(IPPF) в рамках проекта «Улучшение доступа к инфор-
мации и знаниям о репродуктивном здоровье».