

у тебя  
есть  
выбор



**ДЕВУШКАМ**  
**О РЕПРОДУКТИВНОМ**  
**ЗДОРОВЬЕ**  
**И РЕПРОДУКТИВНЫХ**  
**ПРАВАХ**

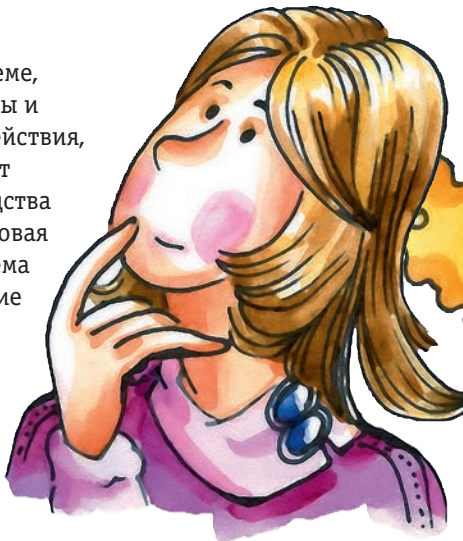
Сегодня очень много говорят о сохранении репродуктивного здоровья.

# ЧТО

## нужно понимать под термином «РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ»?

Ведущие международные организации определяют это как состояние полного физического, умственного и социального благополучия во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, ее функций, а не только как отсутствие болезней.

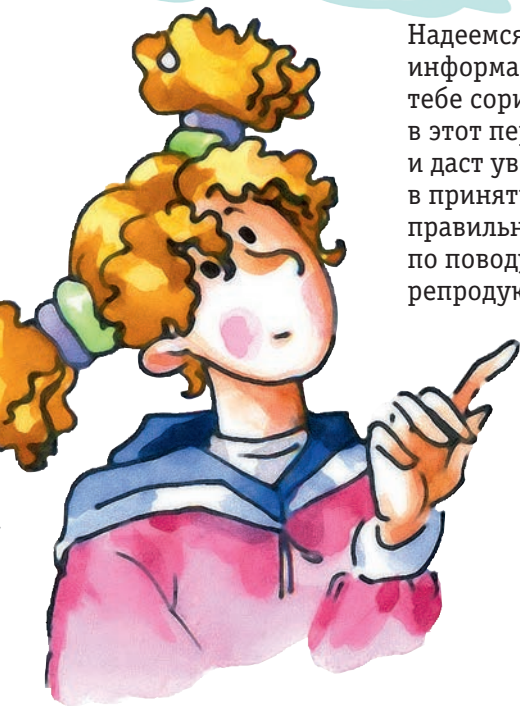
Когда мы говорим о репродуктивной системе, то имеем в виду органы и процессы их взаимодействия, которые обеспечивают функцию воспроизводства (деторождения). Здоровая репродуктивная система обеспечивает рождение здоровых детей.



Ты держишь в руках одну из брошюр, подготовленную специалистами БФ «Здоровье женщины и планирование семьи» для девушек.

**Здесь ты можешь найти ответы на вопросы, которые могут возникать в твоём возрасте и касаются репродуктивного здоровья.**

Надеемся, что эта информация поможет тебе сориентироваться в этот период жизни и даст уверенность в принятии правильных решений по поводу сохранения 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.**

*Итак, ты можешь наблюдать такие изменения:*

- слегка меняется голос;
- более активно работают потовые и сальные железы, кожа может стать более жирной, возможно появление угревой и гнойничковой сыпи;



- увеличиваются в размерах молочные железы;
- растут 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).



### **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.



## ДРУГИЕ АСПЕКТЫ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

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 (ЗППП), в том числе инфицирования вирусом иммунодефицита человека (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 –**



# ВОЗДЕРЖАНИЕ

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

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

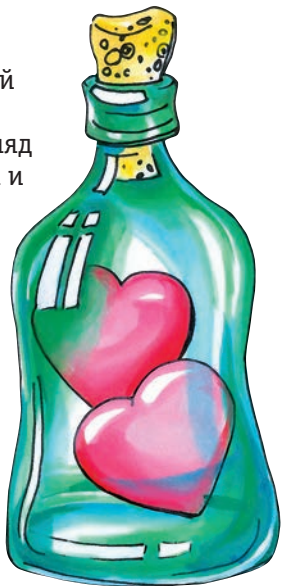
**Воздержание от секса – это самый простой и эффективный способ защитить себя от нежеланной беременности, любых ЗППП и их последствий.**

Воздержание бывает необходимо, чтобы защитить и сохранить чувства и ценности. В подростковом возрасте круг интересов, друзей может постоянно меняться.

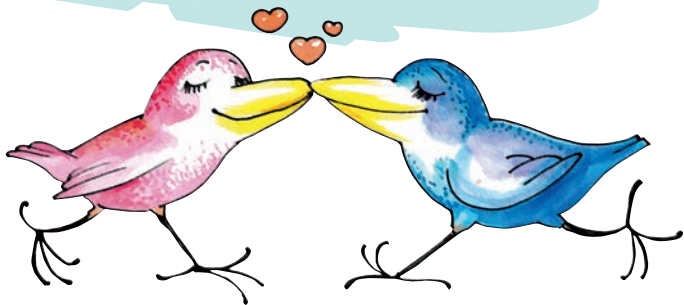
Также часто меняется твой взгляд на отношения между девушкой и парнем – от «романтических» до «сексуальных», независимо от того, думаешь ты о сексе, или нет.

**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 контакт. 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.*

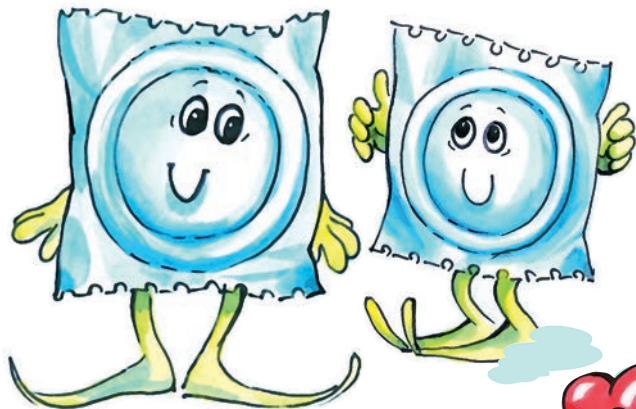


## МЕХАНИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

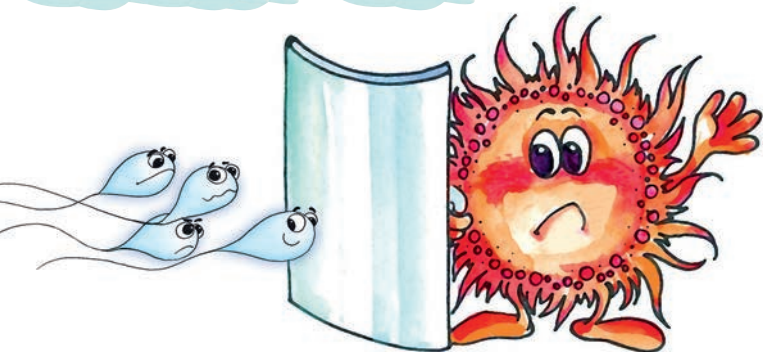
**ПРЕЗЕРВАТИВ (мужской и женский)** – лучший способ защиты от нежелательной беременности для девушек-подростков.

**ОН ПРЕДОХРАНЯЕТ ТАКЖЕ ОТ ЗППП И 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



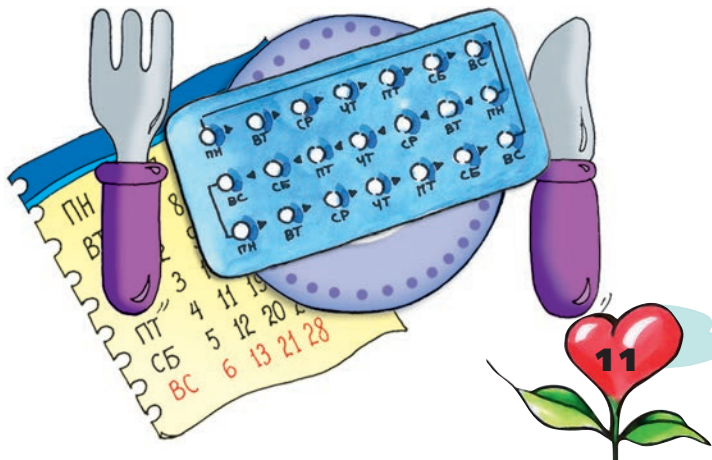
основаны на способности химических веществ оказывать губительное действие на находящиеся во влагалище сперматозоиды и предупреждать тем самым наступление беременности. Такие химические вещества называют спермицидами. В качестве спермицидов применяют настои из растений, различные природные и синтетические 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-й день цикла. Дни с 1-го по 9-й и с 18-го 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.**



## ПРЕРВАНЫЙ 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 большую дозу гормонов. **Этот метод можно использовать редко, так как гормональные таблетки наносят серьёзный «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.

- Признаки «раннего токсикоза» (тошнота, рвота, более выраженная по утрам, непереносимость запахов и др.).

- Изменился аппетит (снижение или наоборот повышение).

- Нагрубание (увеличение, тяжесть) молочных желёз.

- 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. К тесту обязательно прилагается инструкция.
- Ультразвукового исследования (УЗИ) через 1,5 – 2 недели с момента задержки менструации (раньше плодное яйцо не видно).
- При гинекологическом осмотре через 2 и более недель 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 и определит срок беременности, который 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 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 окончательное решение, необходимо посоветоваться с родителями или близкими людьми, которым ты доверишь. Если тебе не с кем посоветоваться, то узнай есть ли в твоём городе специализированный подростковый медицинский центр (клиника, дружественная молодежи) или центр планирования семьи (репродуктивного здоровья), где тебя смогут проконсультировать и оказать необходимую помощь. Так же можно позвонить по телефону доверия – специалисты-консультанты помогут тебе сориентироваться, подскажут, куда еще можно обратиться.



## **ЕСЛИ ТЫ ВСЕ ЖЕ ПРИМЕШЬ РЕШЕНИЕ ПРЕРВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ, ТО СТОИТ ЗНАТЬ, ЧТО:**

- Искусственное прерывание беременности (аборт) предпочтительно делать **в ранние сроки (до 6-7 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 консультации.*



## РЕПРОДУКТИВНЫЕ 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, уравновешенную и обоснованную информацию о методах прерывания нежелательной беременности и о возможных рисках;
- Прервать нежелательную беременность в сроке до 12 недель;
- 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.





## 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 о того, какие были причины, в какой степени поддержку ты получила от окружающих и как основательно взвесила свое решение. Может быть и так, что ситуация, при которой надо прервать нежелательную беременность, приведет к серьезному психологическому кризису, при котором потребуется 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  
Вы можете найти на сайте:  
[www.sexualeducation.org.ua](http://www.sexualeducation.org.ua)**



Благодійний Фонд  
«ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Т»



**IPPF**

International  
Planned Parenthood  
Federation

From choice, a world of possibilities

2010 © Благотворительный Фонд  
«Здоровье женщины и планирование семьи»  
Издание опубликовано при финансовой поддержке  
Международной Федерации Планирования Семьи (IPPF)  
в рамках проекта «Улучшение доступа к информации  
и знаниям о репродуктивном здоровье».