



## Как влияют вредные привычки на твой растущий организм?

От образа жизни зависит не только твоё здоровье, но и здоровье твоих будущих детей. Развивающийся организм особенно чувствителен к воздействию вредных факторов: никотин, алкоголь, наркотики. Они, за счёт повреждения яйцеклеток, приводят к нарушению менструального цикла, бесплодию, нарушению течения беременности и родов, рождению детей с пороками развития и недоношенных.

## Чем опасна ранняя половая жизнь?

Для создания надёжной, полноценной семьи и воспитания детей нужна не только биологическая, но и нравственная, социальная зрелость. А это достигается в более старшем возрасте. Половая жизнь в подростковом периоде может иметь отрицательные последствия для здоровья. Она никогда не приносит истинной радости и счастья. Для девочки она чревата не только наступлением незапланированной и опасной для здоровья в этом возрасте беременности, но и заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), а также психоэмоциональными расстройствами и социальными проблемами. Половое воздержание до брака — залог здоровой семьи и здорового поколения.



## Что такое инфекции, передаваемые половым путем?

Это болезни, 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 практикует безопасное половое поведение — воздерживается от случайных сексуальных связей или правильно использует качественный презерватив при каждом сексуальном контакте.

## Следи за чистотой своего тела

Ежедневно принимай гигиенический душ. В период менструаций, наряду с ежедневным душем, 2 раза в день обмывай наружные половые органы теплой водой с мылом и используй специальные прокладки или тампоны, меняй 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. Нельзя допускать переохлаждения органов малого таза — сидеть на холодных поверхностях, в холодное время года ходить только в капроновых колготках (поверх колготок надевай теплые лосины, брюки; верхняя одежда должна соответствовать сезону и прикрывать ягодицы).

## ! Рекомендуем обратиться к врачу-гинекологу, если:

- не наступили менструации к 16-17 годам;
- длительность менструаций менее двух или более семи дней;
- сильно беспокоят болевые ощущения во время менструации;
- менструации обильные, со сгустками;
- через 1 год не установился регулярный менструальный цикл;
- есть задержка менструации более 7 дней при установившемся менструальном цикле;
- изменяется количество, внешний вид и запах белей — это может быть признаком воспаления.

**РЕПРОДУКТИВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ  
ДЕВОЧЕК**





**Мы подготовили этот буклет для того, чтобы помочь тебе понять причины изменений, 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, связанные с усилением выработки 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?

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

### 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 первого года 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 знать 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, эндокринные железы, туберкулез, воспалительные заболевания матки и придатков, различные травмы, вредные привычки. Менструации в этих случаях становятся нерегулярными, болезненными, чересчур обильными или, наоборот, скудными. Девочкам, желающим похудеть, надо помнить, что дефицит массы тела, сильное снижение веса и нервная анорексия также могут нарушить менструальную функцию, а она очень трудно восстанавливается. Нарушения цикла возникают также при стрессах, конфликтах в семье или школе, неправильном балансе режима сна и бодрствования, чрезмерных умственных нагрузках в сочетании с малой двигательной активностью.

