

## Чем опасна ранняя половая жизнь?

Для создания надежной 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 это чревато не только наступлением незапланированной и опасной для здоровья в этом возрасте беременности, но и заболеваниями, передающимися половым путем, а также психоземotionalными расстройствами и социальными проблемами. Целомудрие – признак самоуважения, дальновидности и мудрости.

## Что такое инфекции, передающиеся 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, при смене гигиенических прокладок обмывай наружные половые органы теплой водой со специальным интимным мылом, прокладки или тампоны меняй не реже, чем через 4 часа. Между менструациями могут быть вагинальные выделения — бели, это вполне нормальное явление.

Нельзя допускать переохлаждения органов малого таза – не сиди на холодных поверхностях, одежда должна соответствовать сезону.

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

- не наступили менструации к 16 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 регулярном цикле;
- изменяется количество, внешний вид и запах белей — это может быть признаком воспаления.



Самое актуальное здесь!



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Министерство здравоохранения  
Пензенской области



# РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



# МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ

*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 округляются и становятся шире. На коже 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, гулять, посещать кружки.

Иногда непосредственно перед или во время менструации ты можешь чувствовать усталость, желание съесть определенные продукты, повышенную раздражительность и обидчивость, тяжесть, умеренные 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 календарь?

Для того, чтобы вовремя выявить расстройство менструального цикла, каждой девушке следует знать сроки начала и окончания менструации.

Для этого каждый месяц отмечай дни менструации в обычном календаре или в специальном приложении в телефоне. По нему можно определить длительность своего цикла, предположить время начала следующей менструации и вовремя заметить нарушения.



## 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 устанавливается в течение первого года от начала месячных и отражает нормальное состояние репродуктивной функции женщины.

## 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 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 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.

## 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: никотин, алкоголь, наркотики. Они приводят к повреждению яйцеклеток, нарушению менструального цикла, бесплодию, нарушению течения беременности и родов, рождению недоношенных или с пороками развития детей.