

«Репродуктивное здоровье женщин»

- Здоровье каждой женщины находится в ее собственных руках. Конечно же, одной из важнейших составляющих физического состояния женщины является репродуктивность, которой женщина должна уделять необходимое внимание, так как призвание любой женщины, прежде всего, это рождение детей.

- репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, её функций и процессов.

Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье женщины

- инфекции, передающиеся половым путем;
- вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики);
- хронические заболевания;
- аборты;

Инфекции, передаваемые половым путем.

- это группа инфекционных заболеваний, возбудители которых передаются преимущественно половым путем:

- гонорея
- сифилис
- генитальный герпес
- трихомоноз
- микоплазмоз
- ВИЧ-инфекция
- Гепатиты В,С

- Если появились признаки описанных выше болезней или возникает опасение по поводу ИППП, не задумываясь стоит обратиться к врачу. Если после обследования выявлено венерическое заболевание, необходимо привлечь к лечению и Вашего полового партнера.
- **Запомните:** сознательное заражение другого лица венерической болезнью является уголовно наказуемым

Основные причины, способствующие заражению инфекциями

- Половая распущенность и вседозволенность, вступление в интимные связи со случайными незнакомыми людьми
- Половые акты с женщинами легкого поведения
- Любые половые контакты без использования презервативов

Аборты: вред и профилактика

- Всем известно, что при наступлении беременности, одновременно начинается и полная перестройка организма, особенно это касается нервной и гормональной систем. При резком прерывании беременности в этих системах наблюдается сбой нервного и гормонального плана, что не может пройти незаметно для всего организма в целом. То есть возникает "идеальное состояние" для проникновения любой инфекции, провоцирующей развитие инфекционных и воспалительных заболеваний. Результатом нарушения функции яичников вследствие аборта может стать хроническим и так же привести к бесплодию.

- При высокой сексуальности и вседозволенности, молодые люди зачастую обладают крайне низким багажом знаний о том, как защититься от нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем. Исходом незапланированной беременности в юном возрасте нередко становится аборт, реже – ранее неосознанное материнство. И тот и другой вариант может повлечь за собой крайне негативные последствия для будущего. В результате аборта у юной женщины могут появиться проблемы со здоровьем, которые помешают ей в будущем забеременеть желанным ребенком. Раннее неосознанное материнство приводит к росту числа матерей-одиночек, которые в дальнейшем страдают от различных психологических проблем.

- Планирование беременности и знание современных мер контрацепции является профилактикой нарушений репродуктивного здоровья женщины.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

периоды полового развития:

- внутриутробного развития;**
- новорожденности (1-10 дней после рождения);**
- детства (11 дней — 7 лет);**
- препубертатный (от 8 лет до появления менархе);**
- пубертатный (от менархе до 16 лет);**
- подростковый (от 16 до 18 лет).**

- **Условно выделяют три периода созревания репродуктивной системы:**
 - препубертатный (от 8 лет до года менархе),
 - пубертатный (от года менархе до 16 лет)
 - подростковый (16—18 лет).

ПРИЗНАКИ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

- ТЕЛАРХЕ - В 10—11 лет начинается увеличение молочных желез
- ПУБАРХЕ - В 11—12 лет начинается оволосение лобка
- МЕНАРХЕ - Завершает препубертат наступление первой менструации

- Средний возраст менархе около 13 лет.

- Менархе совпадает с окончанием быстрого роста тела в длину.

- Кроме того, необходимым условием появления первых менструаций является наличие адекватного веса — $47,8 \pm 0,5$ кг, когда жировой слой составляет 22% от общей массы тела.

- В норме у здоровых девочек молочные железы начинают увеличиваться в возрасте 9,5-10 лет, скачок роста совпадает с появлением волос на лобке и наблюдается в 11 лет, а первая менструация появляется, в среднем в $12,4 \pm 0,3$ года. Менструацией называются циклические кровяные выделения из половых путей, У 75-80% девочек менструальные циклы с самого начала становятся регулярными, менструации возникают с периодичностью в 28-30 дней и их длительность колеблется от 3 до 7 дней. В каждом пятом случае в течение 1-2 лет с менархе могут наблюдаться задержки менструации от 1,5 до 3 месяцев. Отсутствие вторичных половых признаков в 12-13 лет и менструаций в возрасте старше 14-15 лет свидетельствует о задержке полового развития и требует обязательного обследования у детского гинеколога.

Женские половые органы, характеристика, строение

- яичник
- матка
- влагалище
- молочная железа

Матка



- Развитие молочных желез у многих девочек сопровождается нагрубанием и болезненностью. Большинство девчонок болезненно переживают появление диспропорций фигуры - долговязость, длинные тонкие руки.
- Но у некоторых девочек появляются комплексы толщины, и они начинают ограничивать себя в еде. Резкое уменьшение массы тела может вызвать трудно исправимые обменно-эндокринные сдвиги, задержку полового развития или прекращение менструаций, потерю аппетита, сна, изменение психики и другие симптомы заболевания

- наибольшее беспокойство у девочек в период полового развития вызывают проблемы с кожей, появление неприятно пахнущего пота. В этот период особое внимание следует уделять гигиене подмышечных впадин, стоп ног, половых органов, правильно питаться, спать не менее 8 часов в сутки, так как благодаря этим не сложным, но действенным мероприятиям, легче преодолеть временное возрастное повышение уровня мужских половых гормонов в организме женщины.

На время наступления и течение пубертатного периода влияют

- **Общее состояние здоровья**
- **Питание**
- **Климат**
- **Стресс**
- **Социальные факторы**
- **Наследственность**
- **Вес тела**

- за последние годы резко снизился возраст начала половой жизни.
- Интимные отношения тогда гармоничны, когда об этом заботятся двое, однако большая ответственность за возможные последствия всё-таки ложится на плечи девушки. Девушка, начавшая половую жизнь, должна знать, что у неё может наступить беременность. Готова ли она к этому? Хочет ли выносить и родить ребёнка? Эти вопросы следует решить для себя ещё до начала близости.

Ранние половые связи и их последствия:

Вступление в половые отношения в подростковом возрасте, как правило, происходит по следующим обстоятельствам:

-скука, алкогольное опьянение, материальная выгода, -желание привлечь к себе внимание и удержать партнера, для самоутверждения, как средство доказать свою взрослость, насилие.

Американские психологи проводили исследования и пришли к выводу что ранний сексуальный опыт может развить подростковую депрессию и даже способен привести к суициду.

Причины ранних половых отношений:

- -чтобы чувствовать себя менее одиноким или стать популярной
- Чтобы продемонстрировать свою независимость от родителей
- Попытка утвердить свое «я» через секс, потому что очень неуверенно чувствуют себя неуверенно и хотят таким образом подчеркнуть свою привлекательность. Доказать всему миру и самим себе свою желанность, что их могут любить.
- Чтобы удержать любовь
- Потому что « все это делают»

Последствия:

- Ранняя беременность, которая потом заканчивается абортом со всеми его последствиями.
- Браки, заключенные между юношами и девушками, не достигшими половой зрелости, нередко бывают бесплодными, дети, рожденные у таких родителей- слабыми.
- Воспалительные заболевания половых путей
- Гинекологические заболевания, как следствие аборта, беременности и родов в подростковом возрасте.
- Трудноразрешимые социальные и морально-этические проблемы, связанные с ранним материнством.
- Ранняя половая жизнь опасна тем, что приводит к нарушению гормональной регуляции репродуктивной системы, которая в этом возрасте только налаживается.

- Девочкам-подросткам не имеющим менструаций, подмывание наружных половых органов проточной водой следует производить не реже 1-2 раз в день.
- Во время менструации следует особенно тщательно обмывать наружные половые органы проточной водой с применением различных интимных средств гигиены.

- В отношениях со всеми лицами мужского пола девушка обязана помнить о своем исключительном положении в природе. Она должна оставаться (или становится) женственной, красивой, слабой .
- Она должна знать и помнить, что высшее предназначение в жизни – рождение себе подобного, продолжение рода
- Важно также воспитание целомудренности помыслов, отношений, встреч. Чтобы ни у друга, ни у приятеля, ни тем более у первого встречного не возникло и мысли о том, что с данной девушкой ему будет легко добиться интимной близости. Часто неправильное поведение девушек приводит к серьезным психическим травмам, изнасилованиям, неисчислимым бедам надломленной личности.
- Бесспорно также, что приучение девочки к опрятности, утренней гимнастике, уходу за волосами и т. д. относится к половому воспитанию и может иметь не менее важное значение для установления гармоничных отношений в семье, чем все остальные моменты, непосредственно связанные с половой жизнью.



**Спасибо за
внимание!**