

## Половое развитие у девочек

Сохранение и укрепление здоровья подростков — важнейшая задача на сегодняшний день, так как только здоровые родители могут иметь здоровых детей. Репродуктивное здоровье девушек-подростков во многом определяет репродуктивное здоровье женщин.

Половое созревание у девочек — это естественный и важный этап их физиологического развития. Этот процесс связан с биологическими изменениями, которые происходят в организме и готовят их к взрослой жизни и функции материнства.

В период переходного возраста девочка становится девушкой и женщиной. Это - время перемен. Оно никогда не бывает легким. Это - кризисы, потрясения, смена ориентиров, переоценка ценностей. Обычно путь превращения в девушку начинается в 10-11 лет, отклонение один-два года — в пределах нормы. На скорость созревания влияет много факторов, в первую очередь: физическое состояние, экология, климат, наследственность, питание и вес подростка.



В 10-12 лет, за пару лет до наступления менархе у девочки начинает формироваться грудь, бедра становятся чуть более округлыми, появляется растительность на интимной зоне и подмышками.

Изменения в теле вчерашней девочки происходят рывками, поэтому многие в этом возрасте выглядят угловатыми. Разные части тела и органы растут с разной скоростью, придавая некоторую временную нескладность фигуре.

Первая менструация — это кульминация сложных анатомических и гормональных процессов в теле девушки, часто она случается в возрасте 11-12 лет. У подростков с

излишним весом месячные могут начаться раньше, а у худощавых — чуть позже, чем у остальных.

В первое время (полгода-год) менструальный цикл нерегулярный, важно сориентировать подростка в этом вопросе, чтобы она всегда была готова к этому непредвиденному обстоятельству.

У многих юных особ в этом возрасте из-за активизации желез появляются первые прыщики, повышенное потоотделение, а волосы становятся более жирными, а также могут поменять оттенок и структуру.

В 13-14 лет многие девушки уже успевают привыкнуть к изменениям в теле и имеют регулярный цикл.

В 15-16 лет тело девушки все еще активно растет, поэтому подросток находится в состоянии перегрузки. Слабость, боли в суставах, учащенное сердцебиение, перепады артериального давления, вегетососудистые нарушения — эти симптомы могут проявляться у подростка в этот период.

Физические особенности девочек в подростковом возрасте:

- девочки выглядят старше мальчиков, физически они более развиты и выше ростом; именно в этом возрасте у них замедляется формирование мышц, а вот рост костного скелета наоборот, становится более интенсивным;
- у девочек может наблюдаться повышенная эмоциональность;
- подростки в этот период очень мнительны, они думают, что все обращают внимание на них, замечая любые изменения в их внешности или физиологии;
- практически у всех повышается аппетит.

Эмоциональные особенности девочек в подростковом возрасте:

- из-за изменений в развитии подростки достаточно сильно переживают, воспринимая их негативно;
- часто проявляется неуверенность в себе, но они ищут способы её преодолеть;
- очень ценят чувство юмора в других, и с удовольствием учатся развивать его в себе (взрослым рекомендуется реагировать на их шутки положительно, даже если они не слишком удачны);
- именно в этом возрасте подростки обладают стремлением проявлять энтузиазм.

Половая зрелость начинается с первой менструацией. Начало не раньше 11 - 12 и не позднее 17-18 лет. Продолжаются менструации до 45- 54 лет.

Причины нарушения менструального цикла: нервное потрясение, сильная физическая боль, изменение климатической зоны, длительная изнурительная работа, сильное переутомление.

Если менструации очень болезненны, обильны, то следует обратиться к врачу.

Во время менструации девушка должна оберегать себя, особенно ноги и нижнюю часть живота, от переохлаждения. Из пищевого рациона исключить сильно возбуждающие вещества: уксус, горчица, перец, хрен. Нельзя употреблять алкогольные напитки, так как вследствие усиления кровотока это может привести к менструальным кровотечениям.

Современные издательства предлагают широкий выбор книг по теме устройства организма, наглядно и доступным языком объясняя все необходимые моменты. Такие книги можно приобрести на известных маркетплейсах.

Гигиена.

Правила гигиены: до появления первой менструации девочка должна подмываться 2 раза в день – утром и вечером, в направлении спереди назад, проточной теплой водой, чистыми руками, аккуратными, деликатными движениями пальцев, без использования мыла.

Если пренебрегать правилами интимной гигиены, могут появиться зуд, раздражение, воспаление наружных половых органов (вульвит) и влагалища (вагинит), поскольку выделения – благоприятная среда для размножения патогенных микроорганизмов.

В период менструации используются гигиенические прокладки, толщина и размер прокладок варьируется в зависимости от потребностей. Менять прокладки следует регулярно, через каждые 3-4 часа (не реже), т.к. по истечении указанного времени на поверхности прокладок начинают активно размножаться бактерии, способные вызвать нарушение микрофлоры. Ежедневные прокладки девочкам носить не рекомендуется. Виды средств личной гигиены: прокладки, многоразовые прокладки, тампоны, менструальные чаши.

Кроме знаний о правилах проведения гигиенических процедур, нужно обладать знаниями о характере и длительности нормального менструального цикла; девушка должна вести календарь менструального цикла (менструальный календарь), отмечая в нем дни менструации, её начало, продолжительность и интенсивность. Сейчас проще фиксировать даты своего цикла: отмечать их в приложении в телефоне, которое автоматически считает длину цикла, дату овуляцию и обращает внимание на отклонение от нормы. При осмотре гинеколога все необходимые данные девушка будет иметь при себе, это информативный способ отслеживания состояния здоровья. Длительность менструального цикла определяют от первого дня наступившей менструации до первого дня следующей менструации. Данный интервал индивидуален, находясь в диапазоне от 25 до 35 (40) дней. В период полового созревания цикл может быть нерегулярным, а менструация приходит с задержкой. Однако в норме такие задержки не должны достигать трёх месяцев. Во время месячных, можно испытывать незначительный дискомфорт в этот период (особенно в день начала менструации). Но появление болей в нижней части живота, головной боли, тошноты, рвоты и других симптомов недомогания являются поводом для обращения к детскому гинекологу, как и другие отклонения менструального цикла от параметров нормы.

Обращаться за медицинской помощью следует в следующих случаях:

1. Появление первой менструации у девочки моложе 9 лет.
2. Отсутствие первой менструации у девочки старше 15 лет.
3. Отсутствие последующей менструации у девочки в течение 3 месяцев и более.
4. Обильные месячные, требующие использования большого количества прокладок (более 4 в течение дня и более 1 ночью).
5. Скудные месячные (при скудных месячных цвет выделений на прокладке часто меняется на светло-коричневый, сами выделения могут быть мажущими).
6. Длительные месячные (более 7-8 дней).
7. Короткие месячные (менее 3 дней).

8. Месячные, сопровождающиеся болевым синдромом и общим ухудшением самочувствия.

Секс — это отношения между взрослыми. Здесь важно подчеркнуть, что секс — это процесс коммуникации, удовольствия и репродукции. Нужно понимать, что это серьезное решение, к которому следует относиться ответственно, ведь таким образом человечество обеспечивает продолжение своего рода. Стоит задуматься, что секс — это также риск инфекций и заболеваний.



Инфекции передающиеся половым путем. Многие заболевания излечимы при своевременном обращении к врачу. Самое главное – не заниматься самолечением, которое может нанести вред здоровью, затруднить постановку диагноза и дальнейшее лечение. Некоторые заболевания протекают мало- или бессимптомно, особенно у девушек. Инфекции могут привести в дальнейшем к бесплодию.

Вирус папилломы человека (ВПЧ) вызывает поражение кожи и слизистых, является важнейшим фактором в развитии рака шейки матки, заднего прохода, вульвы, полового члена и ротоглотки. Инфицирование происходит половым путем. Риск заражения вирусом папилломы человека наиболее высок у девушек от 15 до 25 лет, особенно у подростков, потому что эпителий (слизистая) шейки матки у них не является еще достаточно развитым и способным сопротивляться вредным воздействиям, в особенности инфекционного характера. Самый эффективный способ профилактики – это вакцинация. На территории РФ в настоящий момент зарегистрированы две вакцины (Гардасил и Церварикс). Обе вакцины характеризуются высокой безопасностью. Вакцинировать можно девочек с 9 лет.

Для максимальной эффективности целесообразно сделать прививку еще до начала половой жизни, оптимально до 15 лет.

Важно в вопросах секса понять, что если вы хотите вести интимную жизнь (а интимная жизнь = дети), вы должны быть готовы к детям. Когда есть секс- могут быть и дети. Это надо усвоить!

Именно поэтому очень важно и нужно знать о способах контрацепции.

Существует множество методов контрацепции. Исходя из свойств каждого метода, девушкам-подросткам рекомендованы четыре из них:

- барьерные (механический);
- спермицидные (химические);
- гормональные;
- экстренная контрацепция.

Экстренная контрацепция показана при сексуальном насилии, незащищенном половом акте. Ее целесообразно использовать в случаях неправильного расчета фертильного периода, неудачного исхода прерванного сексуального акта, наличия сомнений в целостности презерватива, грубого нарушения последовательности приема гормональных контрацептивов.

Категорическим требованием остается применение только тех средств контрацепции, которые были подобраны врачом, с учетом особенностей организма девушки. Помните, правильно подобранная, своевременная контрацепция значительно увеличивает шансы на сохранение репродуктивного здоровья девушки-подростка, которая в будущем станет мамой.

Если выполнять все гигиенические требования, ответственно относиться к своему здоровью, своевременно обращать внимание на проявление различных патологических симптомов — репродуктивное здоровье будет под контролем, это поможет избежать многих проблем в будущем.

