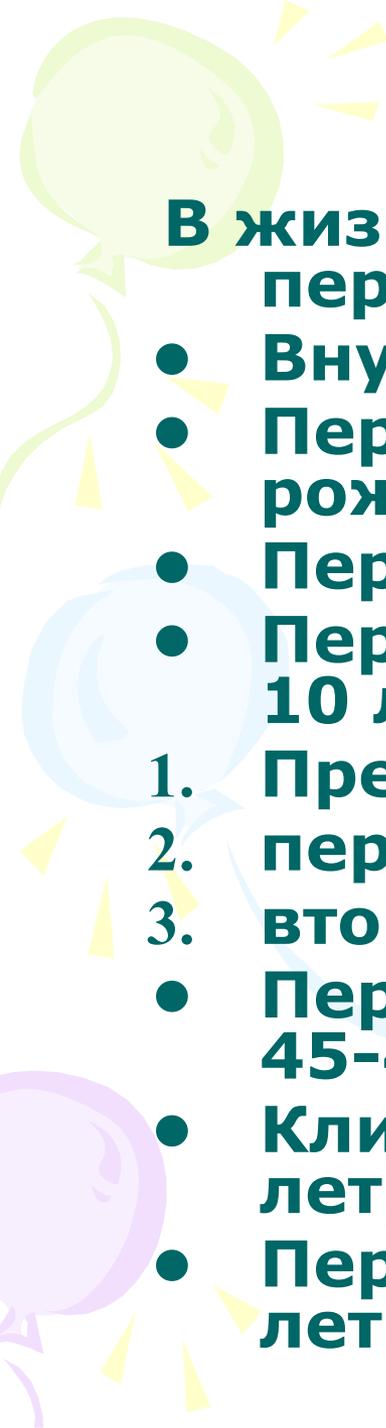


Девочка- подросток

Отделение охраны репродуктивного здоровья
БУ «Президентский перинатальный центр»
Калинина 106 А, тел. 63-20-34

Врач акушер-гинеколог
Федорова Ольга Аркадьевна



В жизни женщины выделяют несколько периодов:

- **Внутриутробный период**
 - **Период новорожденности (от рождения и 28 дней)**
 - **Период детства (1 мес- 8 лет)**
 - **Период полового созревания(около 10 лет)**
1. **Пре-пубертатный (от 7 до 9 лет)**
 2. **первая фаза пубертата (10-13 лет)**
 3. **вторая фаза пубертата (14-17 лет)**
- **Период половой зрелости(16-18 и до 45-47 лет)**
 - **Климактерический период(до 53-55 лет)**
 - **Период постменопаузы (старше 53 лет)**

Период полового созревания (около 10 лет)

- Пре-пубертатный (от 7 до 9 лет) – начинает «работать» репродуктивная система, вырабатываются половые гормоны
- первая фаза пубертата (10-13 лет) - рост и развитие молочных желез (8-11лет), появление оволосения на лобке(9-12лет) и в подмышечных впадинах(10-13лет), скачок роста и прибавка в весе, появление первых менструаций
- вторая фаза пубертата (14-17 лет) – к 17 годам прекращается рост тела девочки, формируется женский тип фигуры и закрепляется взрослый тип функционирования репродуктивной системы

Что же такое менструация?

- Это циклические кровянистые выделения из половых путей женщины, вызванные отторжением утолщенного слоя эндометрия
- Средний возраст 11-13 лет, но допускается 10-15 лет



Когда надо обращаться к гинекологу?

- Если менструации начались до 10 лет, или их нет в 15 лет
- Нерегулярный менструальный цикл (интервал между длинным и коротким циклом более 5 дней)
- Менструации продолжаются более 8 дней
- Кровотечение (более 4 прокладок тахі в день или более 2 прокладок за 1 час)
- Болезненные менструации



- Слизистая оболочка влагалища всегда, с самого рождения девочки, выделяет секрет, а в период полового созревания под воздействием женских половых гормонов этот процесс усиливается и появляются пубертатные бели
- Выделения из влагалища, могут вызывать раздражение кожи, появляется зуд, а присоединение микробов может дать начало развития воспаления.



ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ ПОЛОВОЙ ПУТИ

Нормальные выделения

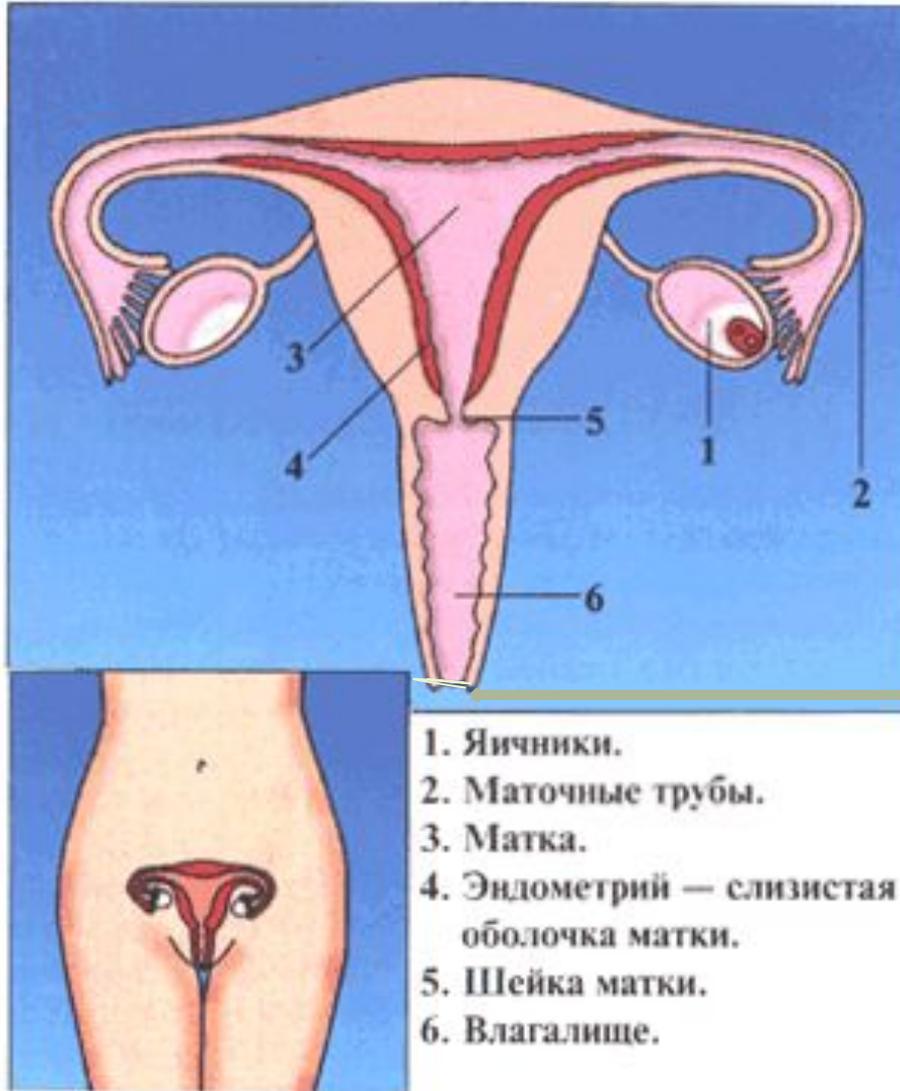
- Прозрачные
- Белые скудные, не требующие ношения ежедневных прокладок
- Без запаха
- Подсыхают на белье тонкой белой/кремовой коркой

Когда нужно обратиться к врачу

- обильные
- Жёлтые, зеленоватые других оттенков
- С неприятным запахом
- сопровождающиеся зудом
- Появление высыпаний
- Белье промокает

ЖЕНСКИЕ РЕПРОДУКТИВНЫЕ ОРГАНЫ

Вид спереди



– Именно
здесь
расположена
Девственная
я плева

Правила интимной гигиены



- Подмывание - не реже 1-2 раз в день.
- Вода должна быть тёплой, а не горячей.
- Струя воды от лобка
- Направление движения спереди - назад
- Руки должны быть чистыми.
- Использовать средство для интимной гигиены 1 раз в день или просто водой.

Правила интимной гигиены

- Личное полотенце для интимной гигиены
- Ежедневная смена белья
- Белье из хлопка, не травмирующая половые пути (стринги, танго, синтетическое белье только при необходимости на непродолжительное время)
- Личные средства гигиены (мочалка, зубная щетка, белье, купальник)
- Белье стирается отдельно



ГИГИЕНА ВО ВРЕМЯ КРИТИЧЕСКИХ ДНЕЙ

- Мыться лучше под душем.
- Подмываться при каждой смене прокладок (до 4 раз)
- Подмываться тёплой водой, средством для интимной гигиены 1 раз в день (влажные салфетки).
- Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь - область заднего прохода.
- После каждого опорожнения кишечника меняется прокладка



ПРОКЛАДКИ

- Покупать прокладки лучше в аптеке
- В зависимости от интенсивности кровотечений прокладки следует менять каждые 4-6 часов - тогда белье и одежда не запачкаются, не будет неприятного запаха и воспаления
- Ароматизированные или пропитанные дезодорантом прокладками лучше не пользоваться, могут раздражать кожу и вызывать аллергическую реакцию.



ПРОКЛАДКИ



- На ночь лучше использовать специальные ночные прокладки, которые толще и длиннее обыкновенных.
- В последние дни менструации, когда кровотечения ослабевают, можно вполне обойтись ежедневными прокладками (менять каждые 3-4 часа)

ТАМПОНЫ



- Прежде чем начать использование тампонов, следует прочитать инструкцию, а если что-то непонятно, надо обратиться к специалисту
- Девушкам, не живущим половой жизнью можно использовать тампоны-мини, но только после консультации гинеколога

ТАМПОНЫ



- На ночь лучше всего использовать прокладки (так как тампоны должны находиться во влагалище не более 4 часов).
- В начале и в конце менструации использовать тампоны не следует
- Если нить порвалась при извлечении - обратитесь к специалисту!

УХОД ЗА КОЖЕЙ

В ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ УСИЛИВАЕТСЯ РАБОТА САЛЬНЫХ ЖЕЛЁЗ- ПОЯВЛЯЕТСЯ УГРЕВАЯ СЫПЬ



- Использовать косметические средства, купленные в аптеке
- Не «выдавливать» угревые элементы - риск проникновения инфекции и появления ещё большего их количества, могут остаться рубцы
- Лучше не использовать спиртсодержащие лосьоны и тоники
- Не «замазывать» тональными или другими кремами



- Не злоупотреблять сладкими кондитерскими изделиями, свежей выпечкой, специями- угревая сыпь усиливается
- При излишней угревой сыпи – обратиться к специалисту- дерматологу, гинекологу, эндокринологу, для назначения лечения
- Это явление **ВРЕМЕННОЕ**, но его продолжительность у всех индивидуальна

КРАСОТА НЕ В ЛИЦЕ, КРАСОТА — ЭТО СВЕТ
В СЕРДЦЕ.

ДЖЕБРАН ХАЛИЛЬ ДЖЕБРАН



ЧЕМ ОПАСЕН НИКОТИН?



- Возникают поражения кожи – угри, себорея (перхоть)
- Задерживается рост тела и рост груди
- Желтеют зубы и ногти
- Постоянный запах никотина из дыхательных путей
- изнашивается сердце
- Риск раковых заболеваний дыхательных путей и шейки матки
- Если девушка беременна - крайне негативное влияние на ребёнка



Smoking
causes fatal lung cancer

АЛКОГОЛЬ: ЧЕМ ОПАСНО ПИВО?

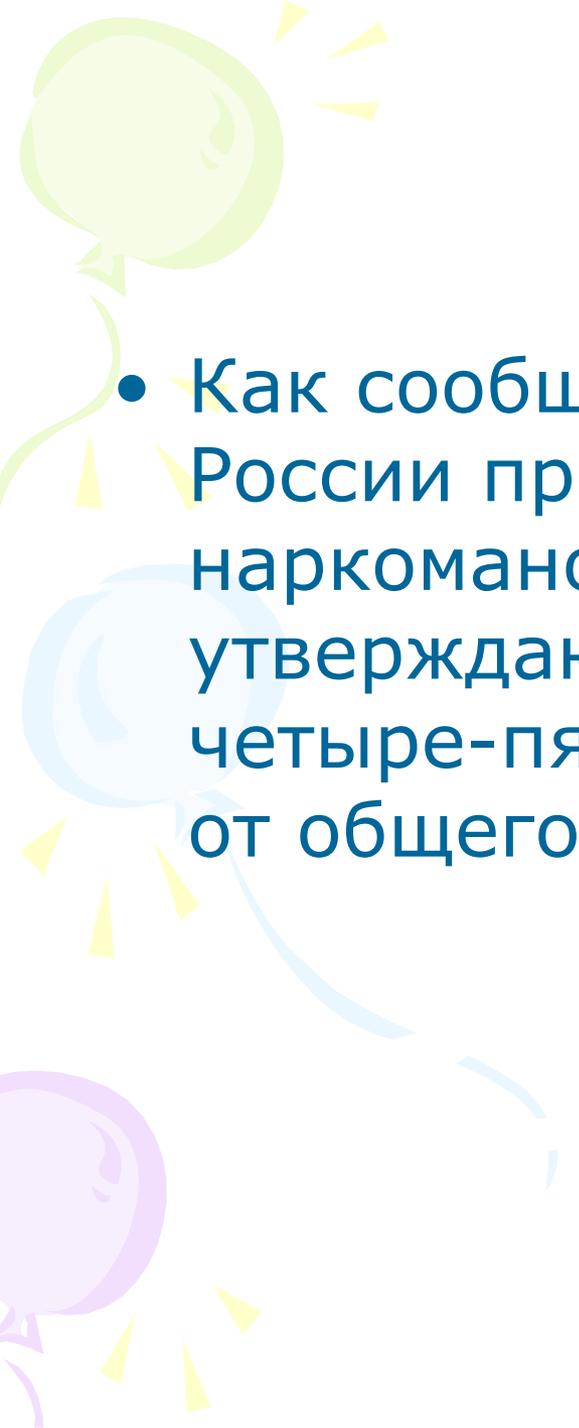


- Безжалостное вымывание из организма белков, микроэлементов, витаминов.
- Изменение настроения, человек плохо спит, становится раздражительным.
- От вымывания витамина С страдает интеллект, снижается память, снижается иммунитет, чаще возникают простудные заболевания.

АЛКОГОЛЬ: ЧЕМ ОПАСНО ПИВО?



- Появление избыточного веса
- Алкоголь влияет на все органы человека, но все же больше всего на головной мозг, сердечнососудистую систему, пищеварительную
- Из-за вкуса, наличия седативных компонентов и небольших градусов **бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке**



НАРКОМАНИЯ

- Как сообщает Минздрав, сегодня в России проживает не менее 550 тысяч наркоманов. На самом же деле эксперты утверждают, что это количество в четыре-пять раз больше. Не менее 20% от общего числа составляют школьники

НАРКОМАНИЯ



**НЕ ОТКАЗЫВАЙ СЕБЕ
В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ -
ОТКАЖИСЬ
ОТ НАРКОТИКОВ!**

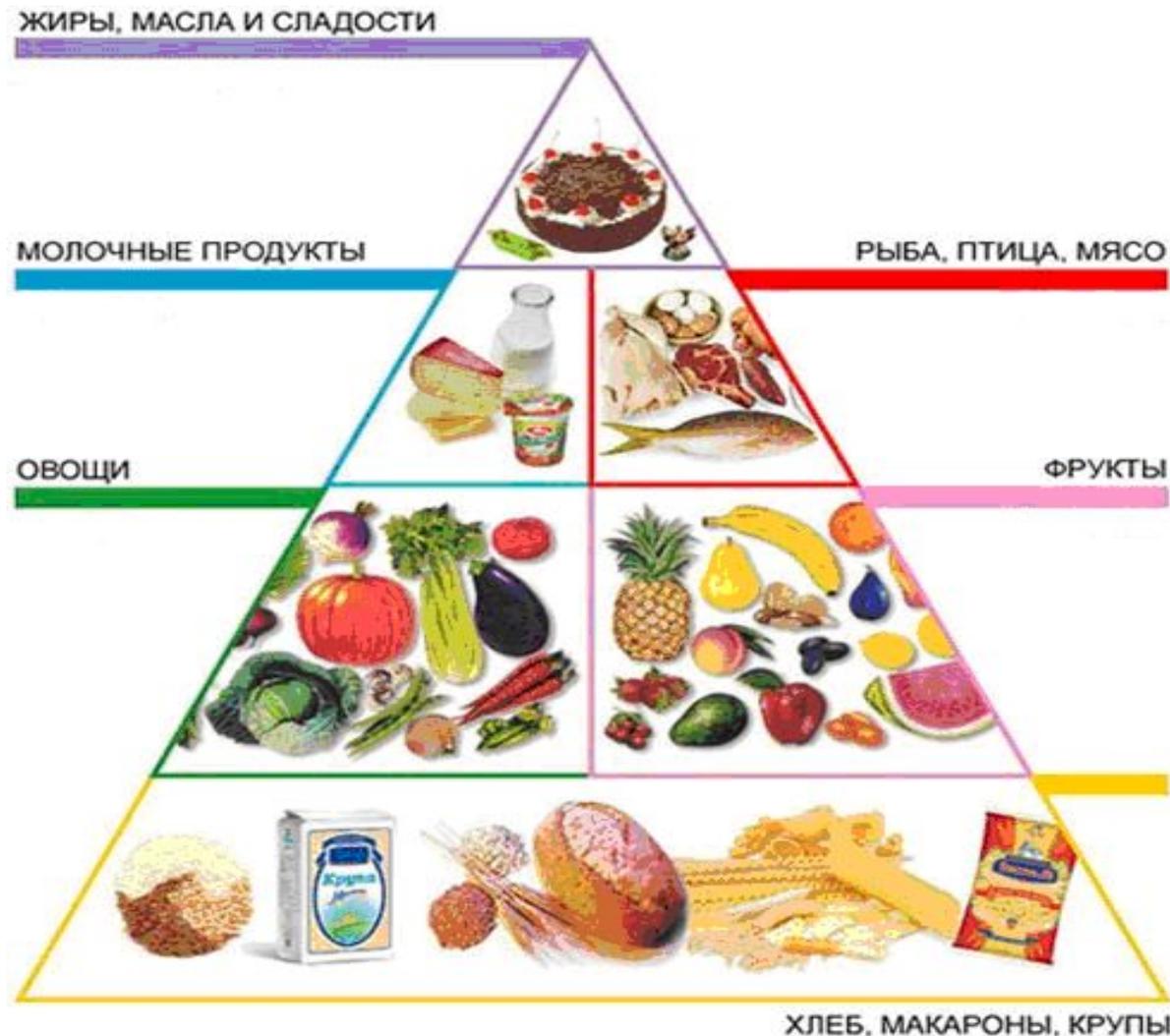
Употребление наркотиков
делает дружбу ненадежной,
любовь — ненужной,
отношения с родителями —
напряженными,
здоровье — ослабленным.

И хорошенько подумай.....



Правильное и сбалансированное питание

**И
никаки
х диет
без
показа
-ния
врача
!!!!**



Здоровый ночной сон не менее 8 часов



Не находиться долго перед экраном телевизора и монитора



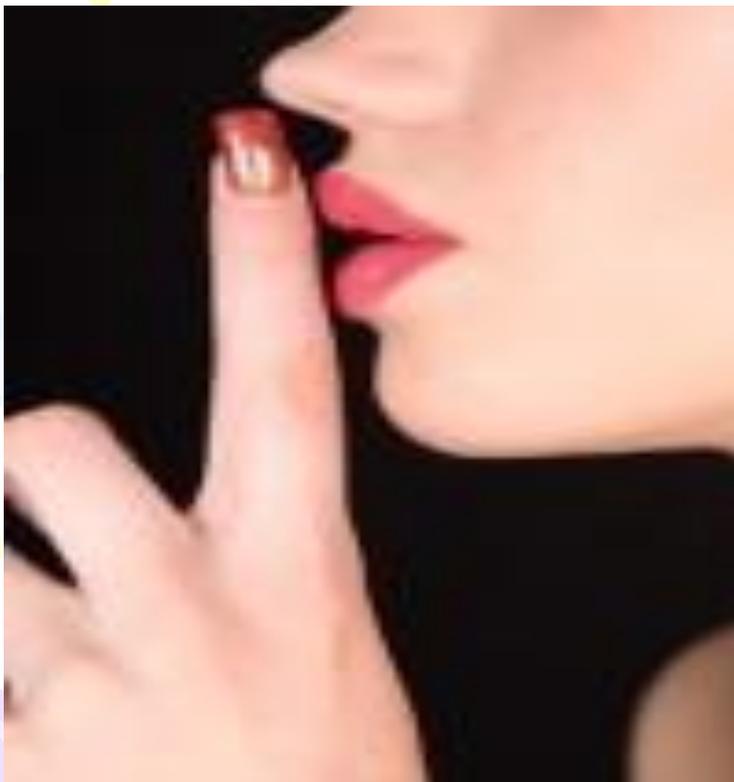
Ежедневные прогулки на свежем воздухе



Регулярные физические упражнения



Умение расслабляться



Здоровье девочки - здоровье девушки - здоровье будущей мамы.....



.....здоровье будущего малыша



Спасибо за внимание

Спасибо за внимание



До
свидание!

Отделение охраны репродуктивного здоровья

БУ «Президентский перинатальный центр»
Калинина 106 А, тел. 36-20-34

