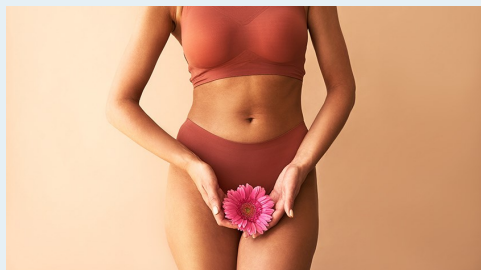


**Как сохранить
репродуктивное
здоровье:**

Соблюдение правил личной гигиены, ведение здорового образа жизни, исключение ранних и тем более беспорядочных половых связей помогут девочке-подростку достичь физиологической, психологической и социальной зрелости, а в будущем иметь здоровых детей и на долгие годы сохранить здоровье.

**Знание факторов,
влияющих на
репродуктивное
здоровье, является
первым шагом на пути
к его сохранению!**



УО «Витебский
государственный медицинский
колледж имени академика И.П.
Антонова»



Репродуктивное
здоровье **девушек**



Понятие о репродуктивной системе

Этот термин напрямую связан с демографической наукой, которая занимается изучением уровня смертности и рождаемости в обществе. Но репродуктивное здоровье – это часть общего здоровья человека, которое подразумевает физическое, духовное и социальное благополучие. Если говорить о здоровье репродуктивной системы, то имеется в виду не только отсутствие заболеваний в половой системе, нарушений функций, но и душевное состояние, и общественное благополучие. В настоящее время о репродуктивном здоровье заботятся не только врачи, но и психологи и социологи.

Что такое месячные?

Под влиянием гормонов в твоём теле каждый месяц происходят изменения.

Каждый месяц организм готовится к тому, что ты можешь забеременеть - создаёт в матке благоприятные условия для зародыша - питательный эндометрий. Если беременности не происходит, гормоны дают сигнал избавиться от ненужного эндометрия - и он выводится в виде менструации.

Однако сразу же после этого начинает нарастать новый слой - и так по кругу, цикл за циклом.

Чем опасна ранняя половая жизнь?

Самыми распространенными негативными последствиями можно смело назвать нежелательную беременность, половые инфекции, воспаления половых путей, гинекологические проблемы, ранний брак, социальные проблемы, связанные с ранним материнством.

Что такое ИППП?

ИППП - э т о инфекции, передаваемые половым путем. Одни ИППП могут просто вызывать неудобства, другие же приводят к бесплодию или более серьезным последствиям, если их не вылечить вовремя. Люди, страдающие ИППП, более уязвимы перед ВИЧ-инфекцией.

Выделения у девочек, это нормально?

Выделения у девочек подросткового возраста называются «пубертатными белями», в их наличии нет ничего страшного – это нормально. Когда девушке исполняется 15-16 лет, влагалищные выделения немного меняются. Это связано с определенными фазами менструального цикла.

Гигиена девушек

Ее личная гигиена заключается, прежде всего, в чистоте тела, белья, одежды, обуви, жилища. Сюда также относится: правильное чередование умственного и физического труда, отдыха, занятия физической культурой, регулярное питание, полноценный сон и т.п.

Соблюдение чистоты тела - является первоочередным в личной гигиене.

Не реже 1-2 раз в неделю надо мыться теплой водой с мылом и мочалкой. Лучше всего мыться под душем, в проточной воде.

