

## Становление репродуктивной функции девочки

(СЛАЙД 2) Природа предусмотрела для человека функцию продолжения рода - функцию размножения. Её-то и обеспечивает репродуктивная система организма.

(СЛАЙД 3) В неё входят наружные и внутренние половые органы и железы, вырабатывающие половые гормоны. Репродуктивная система начинает полноценно функционировать лишь тогда, когда весь организм в целом, а не только половые органы, достигает биологической зрелости.

(СЛАЙД 4) В центральной нервной системе есть своеобразные «биологические часы», которые примерно в 8-9 лет начинают отмеривать наступление периода полового созревания. Сначала в одном из отделов головного мозга-гипоталамусе- повышается активность нервных клеток. Они начинают вырабатывать увеличенное количество особых веществ - нейрогормонов. Под их влиянием стимулируется работа другого отдела головного мозга -гипофиза. А тот, в свою очередь, активизирует половые железы - яичники.

(СЛАЙД 5) Выработка половых гормонов постепенно нарастает. Девочки начинают замечать изменения в своем организме, как внешние, так и внутренние:

-У девочек развиваются молочные железы, в области половых органов и подмышек появляются волосы.

-Переменчивое настроение: когда веселье вдруг сменяется грустью, плаксивостью, и наоборот.

(СЛАЙД 6) - Формируются характерные женские пропорции тела: округлые плечи, узкая спина, широкие бедра. У мальчиков, наоборот- узкий таз и широкие плечи. Меняется голос - высоким становится у девочек и низким у мальчиков.

- Под действием половых гормонов начинают усиленно функционировать потовые и сальные железы. Кожа лица, волосы становятся жирными, появляется потливость, а соответственно и запах от тела, и самое неприятное - прыщи, которые порой в подростковом возрасте доставляют немало хлопот.

(СЛАЙД 7) - Появляются физиологические (нормальные) выделения из половых путей девочки (пубертатные бели), которые иногда приносят много неудобств и являются одной из первых причин обращения к врачу гинекологу. В этот период девочка с помощью мамы или старшей сестры, а иногда и с участием врача, учится подбирать себе нижнее бельё, средства ухода за телом, кожей лица, а также предметы личной гигиены (прокладки, лосьоны, гели для интимной гигиены).

Важные изменения происходят и во внутренних половых органах: в яичниках вырабатываются не только половые гормоны, но и созревают *уникальные женские половые клетки – яйцеклетки*, которые при слиянии с мужскими половыми клетками создают жизнь. Каждая яйцеклетка заключена в фолликуле (микроскопическом пузырьке), который под действием половых гормонов растёт, и в определенный мо-

мент разрывается, а яйцеклетка, освобождаясь, попадает сначала в брюшную полость, а затем в маточную трубу.

**(СЛАЙД 8)** В матке внутренний слой - эндометрий, начинает разрастаться, наполняется жидкостью и секретом специальных желез. Если оплодотворения не происходит, количество гормонов резко уменьшается. Без гормональной поддержки эндометрий начинает отторгаться, питающие его сосуды разрываются. Кровь из полости матки попадает в шеечный канал, затем во влагалище, и, наконец, вытекает наружу. *Начинается менструация!*

**(СЛАЙД 9)** Начало менструаций предвещает, что все звенья репродуктивной системы девочки работают, но не говорит о том, что половое созревание завершено! Для каждой девочки возраст начала становления менструальной функции свой. В среднем это происходит в 12-13,5 лет и зависит от многих факторов, таких, как: питание, наследственности (начало полового созревания у родителей), наличия тех или иных заболеваний, режима и образа жизни (физические и умственные нагрузки, стрессы и т.д.). В норме менструация длится от 2 до 8 дней, объемом теряемой крови не более 80 мл, иногда может сопровождаться дискомфортом и легкой болезненностью в нижних отделах живота.

**(СЛАЙД 10)** Начиная с 13-14 лет изменения в матке и яичнике происходят циклически, каждый месяц. Поэтому период с первого дня одной менструации до первого дня последующей менструации называют *менструальным циклом*. Его продолжительность может варьировать от 24 до 38 дней **(СЛАЙД 11)**.

**(Слайд 12)** Каждой девушке важно подобрать средства гигиены, чтобы комфортно чувствовать себя в период менструации. Как правило, в этом ей помогает мама.

**(СЛАЙД 13).** *Необходимо во время менструации следовать правилам гигиены:*

-подмываться, как минимум два раза в день, а ещё лучше - при каждой смене прокладки или тампона; менять их не реже, чем через каждые 4 часа.

-во время менструации не рекомендуется принимать слишком горячий или, напротив, холодный душ.

-не стоит посещать сауну, что может усилить кровотечение или боль.

отказаться от купания в открытых природных водоемах, чтобы избежать попадания болезнетворных бактерий в половые пути, которые могут вызвать воспалительный инфекционный процесс.

**(СЛАЙД 14)** Появление менструаций - своеобразный сигнал о готовности организма девушки к возможному наступлению беременности. Именно поэтому состояние здоровья девушки в детстве и юности, профилактика половых инфекций, своевременное лечение заболеваний других органов и систем имеет большое значение для возможности зачатия и рождения здорового ребенка. Регулярный менструальный цикл отражает состояние репродуктивной системы.

**(СЛАЙД 15)** В некоторых ситуациях может произойти сбой в работе репродуктивной системы. Менструации становятся нерегулярными, болезненными, обильными или скудными, могут сопровождаться обмороками, тошнотой и нарушением работы кишечника, головной болью и перепадами настроения.

**(СЛАЙД 16-17)** Поэтому важно помнить о ситуациях, требующих незамедлительно обратиться к врачу: это отсутствие менструаций в 15-16 лет, нарушения менструального цикла (редкие, слишком частые; отсутствие менструации в течение 3 месяцев при регулярном менструальном цикле, боли в животе, связанные с менструацией, обильные кровяные выделения из половых путей и т.д.)

**(СЛАЙД 18)** В заключении, важно запомнить, что менструация – это физиологическое состояние; менструальный цикл должен быть регулярным, поэтому для его оценки каждой девочке нужно вести меноциклограмму (календарь); с начала менструаций один раз в год необходимо посещать детского гинеколога с целью профилактического осмотра и

▶ Здоровый образ жизни – залог правильного формирования и развития репродуктивной системы, а в будущем, женского здоровья!