

Репродуктивное здоровье девочек и девочек-подростков



Репродуктивное здоровье – это физическое, умственное, социальное благополучие. Иными словами – это отсутствие заболеваний, которые влияют на деторождение, а также гармоничное душевное состояние, возможность самостоятельно решать, когда и сколько рожать детей.

На некоторые причины бесплодия, например, генетические, человек повлиять не в силах. Но многие факторы риска исключить вполне возможно.

О репродуктивном здоровье своих дочерей мамы должны задумываться еще во время беременности. Образование будущих половых клеток у девочки происходит еще в утробе матери. Рождаясь на свет, она уже имеет ограниченный набор ооцитов (незрелая форма будущих яйцеклеток). На протяжении жизни новые яйцеклетки не образуются, их количество будет только уменьшаться. Поэтому на будущей маме лежит большая ответственность за формирование половой системы своей дочери.

Как сохранить репродуктивное здоровье девочки с самого рождения?



1. Беременность должна быть запланированной. Чтобы снизить вероятность рождения ребенка с патологией, еще до беременности будущим родителям необходимо посетить врача и проверить состояние здоровья, сдать анализы, в том числе на инфекционные заболевания, передающиеся половым путем. Лучшим проявлением любви и заботы к будущему ребенку будет отказ родителей от курения, употребления алкоголя, наркотиков, вредной пищи еще на этапе планирования беременности за три месяца до предполагаемого зачатия. Так же за три месяца до наступления беременности и в течение всего первого триместра обязателен прием фолиевой кислоты (400 мкг/день). Это профилактика врожденных пороков нервной трубки у плода. Кроме того, женщина должна быть готова к родам и грудному вскармливанию психологически.

2. Забота о гигиене. Недостаточная гигиена провоцирует развитие воспалительных заболеваний половых органов, которые без должного лечения могут перейти в хроническую стадию и негативно повлиять на репродуктивное здоровье в будущем.

Гигиена девочки грудного периода (до 1 года жизни):

- Содержание половых органов чистыми и сухими с использованием воздушных ванн. Чаще меняйте пеленки, чтобы выделения ребенка не вызывали раздражение кожи.
- Используйте для стирки детского белья средства, специально предназначенные для детских вещей.

Гигиена девочки дошкольного возраста (до 7 лет):

- Девочку подмывают каждый вечер перед сном.
- Полотенце должно быть чистым, мягким и строго индивидуальным. Его необходимо менять 2-3 раза в неделю, проглаживать горячим утюгом.
- Самостоятельное подмывание девочки возможно не ранее 3 лет.
- После стула промежность следует вытирать в направлении спереди назад, а не наоборот.
- У девочек младшего возраста белье (трусы) должны быть закрытыми, чтобы затруднить охлаждение зимой и попадание в половые органы песка и грязи, инородных тел летом.

Гигиена девочки школьного возраста:

- Кожа промежности и наружные половые органы всегда должны быть чистыми. Необходимо научить девочку правилам пользования туалетной бумагой, общественным туалетом, а также ежедневной смене нижнего белья и колготок.
- Обратите внимание на половое воспитание девочки, познакомьте с понятиями бели, менструация.
- С менархе (первые месячные) туалет наружных половых органов следует проводить как минимум дважды в день – утром и вечером, чистой теплой водой или с мягким мылом. Средства гигиены менять в период менструации не реже чем через 4-5 часов.
- Ежедневные прокладки нельзя использовать постоянно. Они нарушают аэрацию наружных половых органов, способствуют развитию микроорганизмов, в том числе грибов, вызывая вульвит и кандидоз вульвы и влагалища. Так называемые «ежедневки» рекомендуется использовать только в случае скудных выделений или в последние дни менструации.

3. Питание и режим дня. Фастфуд, газированные напитки, полуфабрикаты или строгие диеты сильно «бьют» по репродуктивной системе. Избыточная масса тела, как и дефицит веса, отражается на гормональной системе и негативно влияет на репродуктивное здоровье. Полноценное питание, соответствующее возрасту ребенка, обеспечит растущий организм всеми необходимыми для его нормального развития микроэлементами. Режим дня, двигательная активность, гимнастические упражнения и полноценный отдых способствуют гармоничному физическому и психическому развитию девочки.



4. Своевременные визиты к детскому гинекологу.

Профилактические осмотры девочек гинекологом проводятся в возрасте 3, 6-7, 12, 14, 15, 16 и 17 лет включительно. Организуются они для предупреждения и ранней диагностики развития гинекологических заболеваний и патологий молочных желез. В остальные возрастные периоды осмотр девочки проводит врач-педиатр, который направляет пациентку к акушеру-гинекологу, если для этого есть показания.

Некоторые жалобы, которые являются поводом для обращения к врачу:

- Нарушение строения наружных половых органов: сращение малых половых губ, отсутствие входа во влагалище и т.д.
- Зуд, жжение, покраснение, высыпания, расчесы, эрозии, папилломы и опухолевидные образования на кожных покровах наружных половых органов и промежности.
- Патологические выделения из половых путей, в том числе кровяные различной интенсивности и продолжительности. Очень интенсивные или скудные выделения во время менструации.
- Травматические (бытовые и насильственные) повреждения половых органов.
- Боли в животе, изменение формы и величины живота.
- Ускоренное физическое развитие в возрасте до 8 лет: увеличение молочных желез и рост волос на лобке.
- Отсутствие вторичных половых признаков (молочных желез и оволосения лобка) в возрасте 12-13 лет, отсутствие менструации в возрасте 15 лет и старше.
- Повышенный рост волос и оволосение по мужскому типу.
- Перерыв в менструациях более чем на 45 дней в пубертатном периоде.

- Отклонения от нормальной массы тела (лишний вес и дефицит веса).
- Низкорослость (150 см и менее) и высокорослость (175 см и более) в период полового созревания.

5. Профилактика рака шейки матки. Основной причиной развития рака шейки матки считается вирус папилломы человека. Учеными была разработана прививка от этого страшного заболевания. На основании результатов ряда международных контролируемых клинических исследований и эпидемиологических данных были определены основные возрастные группы, которым рекомендована иммунизация: девочки и мальчики от 9 до 17 лет и молодые женщины от 18 до 26 лет. Возраст вакцинирования выбран не случайно — рационально проводить вакцинацию до того, как возникают условия инфицирования, то есть до начала сексуальной активности. Вакцина против рака шейки матки не входит в перечень обязательных прививок и делается по желанию родителей. Необходима консультация специалиста.

6. Информированность ребенка. Разговор о первых месячных. Обсуждать с ребенком «неудобные» вопросы бывает сложно, но знания о своем организме и о том, откуда берутся дети, могут спасти от проблем со здоровьем, ранней беременности и серьезных психологических переживаний. Сегодня средним возрастом начала менструации считается период от 12 до 13,5 лет. Разговор об этом лучше начать заранее, так как непонимание происходящего может привести девочку к сильному испугу.

Как начать разговор? Идеально, если девочка начнет задавать вопросы сама, но так бывает не всегда. Подойдите к этой беседе плавно, с обсуждения других тем. Не выкладывайте все сразу, лучше ограничиться общими сведениями. Составьте план разговора, разделите информацию на 2-3 беседы.

О чем говорить: что такое месячные, почему они происходят, в каком возрасте начинаются и когда становятся регулярными; симптомы процесса; порядок действий, средства гигиены, их виды в зависимости от количества выделений и частота замены; почему важно для здоровья контролировать даты начала и окончания цикла. Немного позже можно перейти к вопросу о незапланированной беременности и способах контрацепции.

7. Вредные привычки. Курение способствует снижению количества фолликулов (где могут созревать яйцеклетки), ускоряет процесс старения. Шансов забеременеть и родить здорового ребенка у курящей девушки гораздо меньше. Курение повышает и риск развития рака шейки матки, рака молочной железы. Алкоголь оказывает не менее пагубное влияние на организм девушки. Спиртные напитки могут стать причиной выкидышей или рождения больных детей. Нельзя забывать о том, что каждая выкуренная сигарета и выпитая рюмка спиртного оказывает влияние сразу на все яйцеклетки. Получается, вредные привычки девочки-подростка губят не только ее здоровье, но и здоровье ее будущих детей.

8. Первый сексуальный опыт и ранняя незапланированная беременность. Часто подростки воспринимают первый секс как эксперимент и поэтому считают, что «первый раз ничего не будет». Но это жестокое заблуждение. При первом сексуальном контакте можно и забеременеть, и заразиться опасными болезнями, и получить психологическую травму. Чтобы половая жизнь была полноценной, человеку нужно сформироваться физически, должна созреть психика, появиться правильное представление о работе организма, знания о

контрацепции, венерических заболеваниях и ВИЧ-инфекции, которые могут передаваться через незащищенный секс. Многие инфекции, передающиеся половым путем, опасны отсутствием симптомов, трудно лечатся и влекут за собой массу репродуктивных осложнений, связанных с бесплодием (микоплазменная и хламидийная инфекции, гонорея и т.д.). **Самое первое, что должен знать любой подросток, вступающий в половую жизнь — предохранение от нежелательной беременности и инфекций должно стоять на первом месте.**

Организм девочки-подростка еще не до конца сформирован и не готов к такому серьезному испытанию, как беременность и роды. Незрелость иммунной и репродуктивной системы становятся причиной множества проблем во время беременности: замершей беременности, преждевременным родам, тяжелой преэклампсии (критически высокого артериального давления, опасного для жизни матери и ребенка). Велика вероятность осложнений и в процессе родовой деятельности, незрелости и низкого веса у новорожденного, врожденных заболеваний у малыша; психологических проблем, неготовности к материнству из-за незрелой психики юной мамы.

9. Духовное, интеллектуальное развитие, влияние семьи. К негативным факторам, отрицательно влияющим на репродуктивное здоровье, относится низкий уровень общей культуры семьи, недостатки воспитания, незавершенное образование, некачественное использование свободного времени, недостаточная поддержка и любовь со стороны близких. Это может привести к безответственному отношению к своему здоровью и раннему началу половой жизни, которая часто происходит из любопытства или безуспешного желания получить любовь, которой не хватало в родительской семье. Доверительные отношения с матерью, привычка вести здоровый образ жизни, интеллектуальное, духовное развитие, внимание к своему здоровью, уважение к себе и своему телу, умение выстраивать личные границы и уважать границы других людей – все это является базой репродуктивного здоровья девочки и основой для формирования здоровых, гармоничных межличностных отношений в будущей семейной жизни.



Снижение репродуктивного здоровья девочки в юном возрасте формирует негативную цепочку: больная женщина — больная мать — больной ребенок. Чтобы наши дети могли стать родителями и произвести на свет здоровых детей, уже сегодня надо приложить много усилий для того, чтобы сохранить их репродуктивное здоровье. Пока будущая женщина еще ребенок, ответственность за ее здоровье лежит на ее матери и на семье, в которой она живет.