

Сохранение репродуктивного здоровья у подростков



В последнее время все большее внимание уделяют медико-социальным факторам формирования репродуктивного здоровья и репродуктивного потенциала подростков. **Под репродуктивным потенциалом принято понимать возможность человека при вступлении в детородный возраст воспроизвести здоровое потомство.**

Подростковый возраст чрезвычайно важен в **физиологическом**, психологическом, нравственном и социальном становлении человека. Именно в этот период завершается формирование всех функциональных структур организма, интенсивно протекают процессы роста и развития, в **результате чего реализуется** индивидуальная генетическая программа развития организма.

Советы родителям:

- Забота о репродуктивном здоровье начинается с рождения, с первого дня появления на свет. Уже тогда от родителей требуется максимум внимания. Строение наружных половых органов может сразу показать признаки аномалий, которые требуют исправления или коррекции. Выделения, различные высыпания и иные поражения кожи и слизистых оболочек могут сигнализировать **о воспалительном процессе**, причиной которому может быть не только инфекция, но и развивающийся диабет. Родители должны помнить, что отступление от требований гигиены могут обернуться серьезными неприятностями для ребенка.
- В период, когда организм активно готовится к взрослению, девочек необходимо особо беречь от инфекционных, в **первую очередь** вирусных, заболеваний. Важно также ликвидировать все очаги инфекции в **организме**, в **первую очередь кариес и хроническое** воспаление миндалин - тонзиллит.
- **Маме заранее нужно рассказать девочке о предстоящих менструациях и научить ее правилам гигиены в этот период.** Маме также нужно знать, когда **у дочери начинается каждая**

менструация, сколько дней длится, не сопровождается ли болями.

- При появлении симптомов воспаления половых органов, нарушения полового развития и менструальной функции необходимо своевременно обращаться к детскому гинекологу. **Не бойтесь оказаться для врача лишним, потому что нарушения в состоянии репродуктивной системы могут проявлять себя совершенно неожиданно, и часто случается, что родители приводят к врачу ребенка с запущенной формой болезни.**
- При отсутствии жалоб в первый раз к детскому гинекологу девочку следует вести в возрасте одного года, далее 5-6 лет. Обязательное посещение гинеколога - в 8-м классе, когда **с доктором обсуждают характер** менструального цикла, начало сексуальной жизни, профилактика ИППП, противозачаточные средства.
- Ведущим фактором в программе борьбы с незапланированной беременностью у подростков служит воспитание у них более серьезного отношения к половой жизни и использованию противозачаточных средств. Такую работу среди подростков следует начинать заранее, это **повышает ее эффективность** в профилактике ранней беременности у несовершеннолетних. Поэтому важно, чтобы родители учились разговаривать со своими детьми на тему половой жизни и контрацепции. Другой важный аспект полового воспитания состоит в том, чтобы лучше разъяснить подросткам (как мальчикам, так и девочкам), почему применение противозачаточных средств может самым непосредственным образом влиять на их жизнь. Они должны быть информированы и о том, **что применение контрацептивов снижает риск заражения болезнями, передаваемыми половым путем (венерическими заболеваниями, ВИЧ).**
- Взрослые должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у наших детей ответственность за собственное здоровье. Подростки должны понять необратимый характер многих патологических изменений в организме, особенно в половой системе, которые в дальнейшем могут помешать их будущему материнству и отцовству.

Советы подросткам:

- Очень важно **с самого раннего возраста привыкать** соблюдать необходимые гигиенические навыки, особенно с началом менструаций у девочек. Пренебрежение правилами личной гигиены чревато внедрением инфекции сначала в наружные половые органы, а при длительном течении инфекция может подниматься выше и вызывать воспаления внутренних половых органов и почек.
- **Курение, алкоголь, токсические вещества и наркотики наносят организму подростка существенно больший вред**, чем организму взрослого человека, так как они являются гонадотоксичными и гаметотоксичными факторами, т.е. факторами, повреждающими половые органы, в первую очередь – половые клетки.
- Девушкам во время менструации необходимо исключение занятий некоторыми видами спорта, например гимнастикой, фигурным катанием и легкой атлетикой.
- 2-3 раза в год рекомендуется профилактический прием поливитаминных препаратов с микроэлементами (наиболее важны железо, йод и кальций).
- Поскольку гормоны, необходимые для правильной регуляции полового созревания и становления менструальной **функции вырабатываются в период ночного сна**, для подростков

важно достаточное количество сна, особенно в период психо-эмоциональных нагрузок, например во время школьных экзаменов.

- Каждая девочка должна знать, что с момента появления у неё первой менструации, она уже **способна забеременеть даже при однократном** половом контакте. В этой связи она должна чётко контролировать регулярность своего менструального цикла, особенно если решила начать половую жизнь – **вести менструальный календарь.**
- **Раннее начало половой жизни, плохая осведомлённость о методах и средствах контрацепции, а также, крайне недостаточное их использование увеличивают риск наступления непланируемой беременности, искусственных абортов и родов у подростков.**
- Девушка, начавшая половую жизнь, должна отчётливо представлять, что у неё может наступить беременность. Готова ли она к этому? Хочет ли выносить и родить ребёнка? Эти **вопросы следует решить для себя** ещё до начала близости. Беременность в подростковом возрасте всегда нежелательна. С одной стороны, это **нелегкое испытание для молодой мамы**, с другой - для ее ребенка, который может родиться более слабым, чем у взрослой женщины. А прерывание беременности в **молодом возрасте может привести к** тяжелым последствиям для здоровья с последующим развитием бесплодия.
- Как правило, девушки, начавшие половую жизнь, не обращаются к врачу за советом, а получают информацию из ненадёжных источников - от знакомых, подруг, из случайных разговоров. **Только врач может дать правильный совет и подобрать нужный метод контрацепции.**