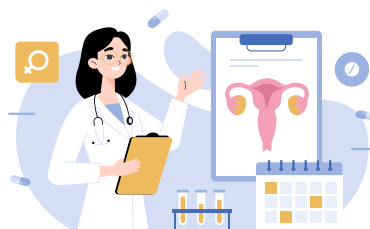


При использовании контрацептивов выбирайте метод, который подходит именно вам. Оральные контрацептивы, внутриматочные спирали и другие методы имеют свои преимущества и недостатки, поэтому консультация врача обязательна.

Аборты - крайне пагубно сказываются на репродуктивной функции женщины. После аборта возрастает риск самопроизвольного прерывания последующих беременностей. В результате аборта матка воспаляется, развиваются спайки, которые мешают последующему благоприятному зачатию. Более половины случаев бесплодия вызваны абортами. Аборт – мощный стресс для женского организма, который может привести к психологическим расстройствам.

Ежегодно проходите профилактические медицинские осмотры или диспансеризацию, включая диспансеризацию репродуктивного возраста. Профилактические мероприятия включают осмотры акушерки или врача-гинеколога, скрининг для выявления рака шейки матки и молочных желез, исследования на инфекции, передаваемые половым путем.



Для женщин старшего возраста

После 40 лет регулярно проверяйте уровень гормонов, так как организм начинает готовиться к менопаузе.

Уделите внимание профилактике остеопороза: употребляйте кальций и витамин D, занимайтесь физическими упражнениями.

Не игнорируйте симптомы климакса (приливы, перепады настроения). Современная медицина предлагает множество способов облегчить этот период.

Женское репродуктивное здоровье чувствительно к воздействию различных факторов:

- ❗ соблюдайте личную гигиену;
- ❗ поддерживайте двигательную активность;
- ❗ рационально питайтесь;
- ❗ откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем;
- ❗ избегайте инфекций, передаваемых половым путем;
- ❗ ведите регулярную половую жизнь, желательно с одним партнером;
- ❗ боритесь с недосыпанием, научитесь справляться со стрессами;

Не пренебрегайте этими простыми рекомендациями, от них зависит ваше здоровье.



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК И ЖЕНЩИН



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Служба
здоровья



Репродуктивное здоровье – это возможность зачать, выносить и родить здорового ребенка. Сохранение репродуктивного здоровья девочек и женщин – важная задача – только женщина может выносить и родить ребенка.

Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни, для его сохранения важно ответственное отношение к половой жизни, включая контрацепцию и профилактику инфекций, передаваемых половым путем, профилактика аборт, регулярное медицинское обследование.

Как выявить проблемы?

Многие проблемы диагностируются в раннем возрасте. При первичном осмотре выявляются врожденные аномалии гениталий (сращение малых половых губ – синехии), воспалительные заболевания наружных половых органов (вульвиты).

Родителям девочки нужно обращать внимание на появление выделений из половых путей, высыпаний на коже промежности, рези при мочеиспускании. При появлении первых симптомов необходимо обратиться к врачу.

Важна правильная гигиена половых органов:

- ✓ подмывать теплой водой, по направлению спереди – назад;
- ✓ перед надеванием подгузника обработать кожу увлажняющим детским кремом;
- ✓ регулярно менять подгузник, устраивать каждые 2,5-3 часа воздушные ванны.

Важно соблюдать сроки профилактических осмотров у детского врача-акушера-гинеколога: первый

проводится в возрасте 3 лет, затем в 6, 14, 15, 16, 17 лет.

При любых жалобах на состояние половых органов следует обратиться к врачу!

- ❗ необычные выделения, неприятный запах;
- ❗ зуд, жжение, дискомфорт при мочеиспускании;
- ❗ высыпания на коже, наличие бородавчатых образований, особенно в сочетании с контагиозным моллюском и вульгарными бородавками на других участках кожи.

Важные моменты для девушек подростков

Первые менструации обычно появляются в возрасте 12 лет, начало колеблется от 8 до 16 лет. Регулярность устанавливается в течение 6 месяцев. Длительность 3-5 дней. Периодичность от 21 до 35 дней.

К 14 годам появляются вторичные половые признаки: оволосение в подмышечных впадинах, на наружных половых органах, увеличиваются и формируются молочные железы.

Обратите внимание!

- ❗ к 14 годам не появились менструации;
- ❗ менструации длительные, более 7 дней, обильные, болезненные;
- ❗ менструации наступают с периодичностью менее 14 дней или более 40 дней;
- ❗ к 13-14 годам не начали развиваться молочные железы, отмечается отставание в росте, избыточное оволосение на лице, груди, ногах.

Все это поводы для консультации врача-гинеколога!

Гигиена девушки подростка:

- ✓ гигиеническую ванну (или душ) желательно принимать не реже 2-х раз в

неделю (лучше ежедневно);

- ✓ средства личной гигиены (мочалка, полотенце, бритва, расческа, зубная щетка, маникюрные принадлежности), косметика должны быть индивидуальными;
- ✓ интимная гигиена – 2 раза в день, достаточно провести туалет наружных половых органов теплой водой, нежелательно пользоваться постоянно специальными гелями для интимной гигиены (могут вызвать раздражение);
- ✓ ежедневные прокладки следует менять не реже, чем каждые 4 часа;
- ✓ во время менструации: интимная гигиена – 4 раза в день, если нет возможности воспользоваться водой – пользуйтесь влажными салфетками, не содержащими спирта и ароматических отдушек, прокладки (тампоны) следует менять через каждые 3-4 часа.

Перед началом половой жизни:

- ❗ посоветуйтесь с врачом о методах контрацепции;
- ❗ при половых контактах обязательно пользуйтесь презервативами, они помогут предотвратить большинство заболеваний, передаваемых половым путем;
- ❗ желательно сделать прививку от вируса папилломы человека, чтобы защитить себя от развития рака шейки матки.

Для женщин репродуктивного возраста (18-49 лет)

Если вы планируете беременность, начните готовиться заранее.

Проконсультируйтесь с врачом, принимайте витамины (особенно фолиевую кислоту), исключите вредные факторы (табак, алкоголь, нерациональное питание).

Следите за регулярностью менструального цикла. Любые изменения (задержки, обильные или болезненные месячные) требуют внимания.