

РАСТЕМ И ВЗРОСЛЕЕМ



Составители:

Савочкина В.В. – Кыргызская академия образования

Усупова Ж.Э. – Республиканский центр укрепления здоровья

Рецензенты:

Болоцких И.В. – заведующий кафедрой семейной медицины, Кыргызский государственный медицинский институт

Субанова М.С. – профессор, д.п.н., главный научный сотрудник лаборатории естественно-математических предметов

Художник: Акунова С.Т.

Данная публикация разработана в рамках Программы сотрудничества Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) и Министерства образования и науки Кыргызской Республики при финансовой поддержке Правительства Канады. Публикация является частью базового пакета коммуникационных материалов, разработанных совместно с «Save the Children» на основе рекомендаций исследования гигиены девочек-подростков, проведенного в Кыргызстане в 2015 году при поддержке Министерства образования и науки Кыргызской Республики.

Публикация утверждена и рекомендована к печати решением ученого совета Кыргызской академии образования и Экспертным советом по оценке информационно-образовательных материалов для населения по охране, укреплению здоровья и профилактике заболеваний Министерства здравоохранения Кыргызской Республики. Данная публикация была разработана и опубликована при технической поддержке ЮНИСЕФ.

Точки зрения, выраженные в данном материале, не обязательно отражают политику или позицию ЮНИСЕФ.

Бишкек, 2017



Привет, я Наргиза!

Стать взрослой, наверное, твоя давняя мечта.

Говорят, что подростковый возраст (с 10 до 19 лет) – это тот самый важный период в жизни человека, когда происходит переход от детства к взрослому состоянию. В этом возрасте каждый подросток, как и ты, испытывает физиологические, психологические, эмоциональные изменения, пытается найти свой путь и свое место в жизни.



🌱 ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ 🌱

Ты становишься взрослее, и твое тело быстро меняется. Изменения в твоём организме происходят так быстро, что могут привести тебя в замешательство или даже испугать. Все эти изменения естественны и являются частью процесса полового созревания, который проходит каждый человек.

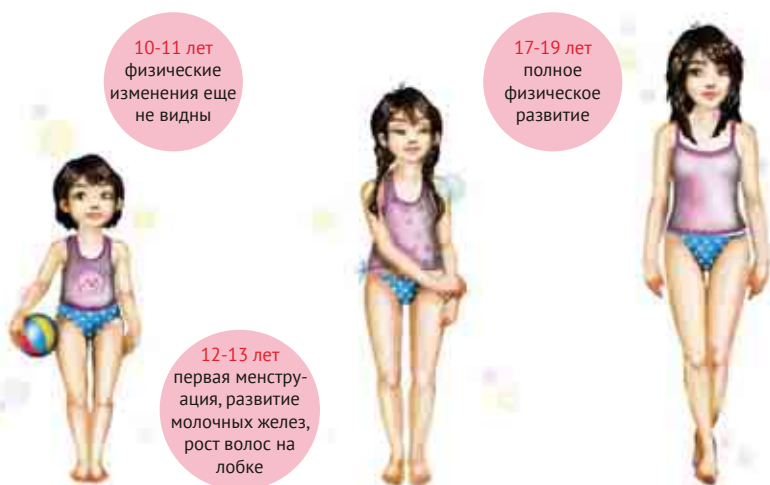
Половое созревание – это время, когда твое тело начинает меняться и превращается в тело взрослой девушки под влиянием гормонов, которые усиленно вырабатываются организмом. Гормоны бывают мужскими (тестостерон) и женскими (эстрогены, прогестерон). Благодаря женским гормонам девочка становится девушкой.



✚ ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ У ДЕВОЧЕК ✚

Становишься выше, некоторые девочки могут прибавить в росте до 10 см в течение года. Ты, наверное, помнишь, как за несколько месяцев выросла из всей своей одежды и обогнала своих сверстников.

Начинает меняться фигура, округляются бедра, формируется талия, увеличивается грудь, появляются волосы в области подмышек и вокруг наружных половых органов. Наконец, половые гормоны «запускают» менструальный цикл.



В период роста кости скелета, мышцы и нервные окончания развиваются с разной скоростью. Именно поэтому тебе иногда кажется, что ты непривлекательна, угловата и даже неуклюжа. Огорчаться от этого не стоит – со временем твоя фигура окончательно оформится и приобретет женственность.





ОТЛИЧИЯ МЕЖДУ МАЛЬЧИКАМИ И ДЕВОЧКАМИ



Если спросить у ребенка, в чем разница между мальчиком и девочкой, мужчиной и женщиной, он может сказать: «У девочек длинные волосы, а у мальчиков – короткие, женщины носят юбки, а мужчины – брюки». Но мы с тобой знаем, что разница не в прическе и не в одежде. Главное отличие – в строении половых органов, которые формируются еще до рождения малыша и определяют возможность в будущем стать матерью или отцом. Половое созревание девочек и мальчиков наступает в разном возрасте. У девочек оно наступает обычно с 11-13 лет, а у мальчиков – с 13-15 лет, то есть девочки начинают замечать изменения в своем теле раньше, чем мальчики.

Важно знать!

Девочки не должны переживать, что у кого-то половое созревание начинается раньше или позже по сравнению с другими сверстницами. Просто мы все разные, и это здорово!



О МЕНСТРУАЦИИ

Ты слышала слово «менструация» или «месячные» от своих сестер, подружек, учителей, может быть, от мам или врачей. Месячные – это знак того, что наше тело растет и готовится к будущему, когда можно будет забеременеть и иметь своего ребенка. Месячные бывают только у девочек, а у мальчиков их нет. А теперь - как это происходит.

Менструация – это кровянистые выделения из женских половых путей, которые выводятся каждый месяц под влиянием гормонов.

Менархе – это первая менструация, которая появляется у девочек в среднем в 11-13 лет. В первый год менструация может быть нерегулярной. Период от первого дня одной менструации до первого дня следующей называется менструальным циклом и продолжается 21-35 дней. Этот цикл повторяется каждый месяц. Вот откуда в народе появилось название «месячные».

Появление менструации свидетельствует о физической готовности организма к зачатию ребенка и является признаком полового созревания девочки. Менструация у женщин в среднем продолжается до 45-55 лет (до угасания половой функции женского организма и наступления климакса).

Как долго длятся месячные

Обычно от 3 до 7 дней. В первые дни месячные обильнее, к концу кровянистые выделения уменьшаются. Менструальная кровь обычно ярко-алая, имеет специфический запах, и, как правило, не сворачивается. У каждой девушки месячные длятся по-разному, и ты не должна пугаться или переживать.

В каком именно возрасте начинаются месячные

У каждой девочки по-разному: у одной они могут начаться уже с 10 лет, а у другой с 16. Нет такого понятия, как «нормальный возраст» для начала месячных. Нормально лишь то, что месячные начались.

Это важно!

Чтобы знать, когда будут следующие месячные, советую завести менструальный календарь.

Вести его очень просто. Обозначай дату начала месячных крестиком в календаре (специальном или обычном), отмечая дни, когда идут месячные. Это нужно делать каждый месяц. Чтобы правильно сделать расчет и определить менструальный цикл, необходимо подсчитать период времени от первого дня месячных до первого дня следующих месячных, а если захочешь узнать их длительность, ты должна подсчитать, сколько крестиков на календаре в одном месяце.

На примере нашего специального календаря ты видишь 5 отмеченных крестиков в январе – это означает, что длительность месячных – 5 дней. А менструальный цикл составляет 28 дней, т.е. мы подсчитали дни с 10 января по 6 февраля. Здесь видно, что они регулярные, несмотря на то, что дата начала месячных в каждом месяце может быть разной: в январе месячные начались 10 января, в феврале - 7 числа, в марте - 4. Но если подсчитать дни между месячными, то они всегда равны 28 дням.



МЕНСТРУАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Январь										×	×	×	×	×																	
Февраль								×	×	×	×	×																			
Март				×	×	×	×	×																							
Апрель																															
Май																															
Июнь																															
Июль																															
Август																															
Сентябрь																															
Октябрь																															
Ноябрь																															
Декабрь																															

С его помощью ты сможешь рассчитать дни до следующей менструации, что очень удобно. Ведь ты заранее сможешь подготовить прокладки, которые необходимо держать в отдельно отведенном месте.

Чем девушки могут пользоваться во время месячных

При выборе гигиенических средств защиты во время месячных большинство девочек руководствуются советами своих мам.

Однако не все девочки могут без стеснения поговорить об этом с мамой или сестрой. Некоторые девочки стесняются, когда впервые приходят в магазин, чтобы приобрести гигиенические средства защиты. Как девушка, столкнувшаяся с этим ранее, я могу помочь тебе понять о ряде средств, которые можно использовать во время месячных.

Так вот, у нас в стране в продаже имеются гигиенические прокладки и специальные тампоны. Некоторые девушки используют

в качестве прокладок хлопчатобумажную (х/б) ткань или марлю, сложенную в несколько слоев. Помни, любое гигиеническое средство надежно, если оно хорошо впитывает менструальную жидкость. Каждый выбирает удобное и доступное средство для себя. Помни о том, что нужно своевременно менять прокладки, т.е. каждые 4 часа, что позволит избежать протекания, не испачкает одежду и не поставит нас, девочек, в

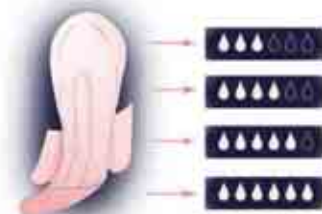


неудобное положение. Если оставить прокладку на большее время, может увеличиться риск размножения вредных микробов. В случае, если все-таки ты испачкала одежду, придумай способ, как пятно прикрыть, возможно, у тебя есть кофта или широкий шарф, который ты можешь повязать вокруг талии. Не стесняйся просить помощи у сверстниц, учителей, медицинского работника.

Как правильно выбрать гигиенические прокладки при покупке в магазине

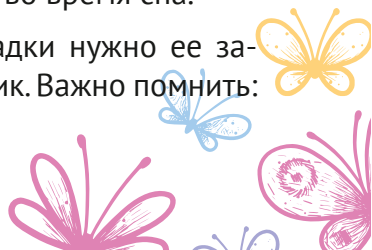
У прокладок есть липкие ленты на основании и на крылышках, при помощи которых прокладки фиксируются на нижнем белье (чтобы предотвратить пачкание белья).

Прокладки бывают разных размеров и разной толщины, они подбираются в зависимости от количества теряемой крови во время месячных. Обычно на упаковках ты увидишь рисунок в виде капель. Две капли – для умеренных месячных, три и более – для обильных месячных.



Также прокладки бывают дневные и ночные. На упаковках они отмечены в виде рисунка «солнца» или «луны». Ночные прокладки имеют удлиненный конец, что позволяет надежнее защитить от протекания на постельное белье во время сна.

После использования гигиенической прокладки нужно ее завернуть в бумагу и выбросить в мусорный ящик. Важно помнить: не выбрасывай ее в унитаз!



Как правильно стирать испачканное нижнее белье и х/б ткань, используемую в качестве прокладки

Я могу посоветовать, как меня научила мама:

- Сначала постирай использованное белье и х/б ткань, используемую в качестве прокладки, в холодной воде;
- Потом постирай в теплой мыльной воде;
- Замочить в растворе с отбеливателем на 10 минут (желательно надеть резиновые перчатки);
- Отстирай оставшиеся пятна;
- После чего хорошо ополосни в воде и просуши под солнцем;
- Как белье просушится, обязательно прогладь и аккуратно сложи для следующего использования.

Как соблюдать личную гигиену

Правила гигиены – это важные вопросы как во время, так до и после месячных. Ты должна ежедневно подмываться теплой, чистой водой, а во время месячных - не менее двух раз в день, чтобы не было плохого запаха и не развились различные инфекции.


Ощущают ли девочки боль во время месячных

Большинство девочек не испытывают во время месячных боли. Некоторые могут ощущать дискомфорт. Эти ощущения называют менструальными спазмами. Если ты ощущаешь тянущие боли внизу живота или в пояснице, то нужно посоветоваться с мамой и врачом.




ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ДЕВОЧКАМИ


Это нормально, если месячные идут не каждый месяц?

 Да, но только в первые 2 года после первой менструации, если бывают задержки дольше, то надо обратиться за консультацией к врачу.


Могут ли месячные идти 5 дней в одном месяце, 6 дней в следующем и 2 дня в следующем месяце?

 Да, в первые 2 года такое возможно, пока не установятся регулярные месячные. Если месячные короткие, менее 2-х дней, или, наоборот, длительные, более 10 дней, то надо обратиться за консультацией к врачу.


Правильно ли, что месячные идут в разные дни каждого месяца?

 Да, обычно менструальный цикл длится 28 дней, но он может состоять от 21 до 35 дней, в зависимости от особенностей организма девушки.


Нормально ли то, что мои месячные длятся 3 дня, а месячные моей подружки длятся 5 дней?

 Да, так как у каждой девушки длительность месячных индивидуальна. У некоторых она длится от 3-5 дней, у других до 7 дней. В норме средняя продолжительность месячных – 3-7 дней.


Это нормально, когда груди побаливают во время моего развития?

 Да, когда девушка растет, в организме происходит много изменений, поэтому такие боли естественны.

Я стесняюсь, когда у меня идут месячные.

 Многие девушки стесняются, потому что еще не привыкли к такому изменению в своем теле. Помни, менструация - это естественный процесс, происходящий в организме девушек, поэтому не надо стесняться.

Это нормально, если девочка начинает менструировать в возрасте 10 - 11 лет?

 Да, месячные могут начаться в зависимости от особенностей полового созревания девочки. Если это происходит раньше, то необходимо проконсультироваться у врача.

Во время месячных могут ли выделения быть со сгустками крови?

Да, сгустки крови во время месячных это нормально, так как матка сокращается периодически и иногда выброс кровянистых выделений идет в большом количестве, образуя сгустки крови. Чаще всего это можно наблюдать при смене положения тела (при резком вставании со стула и т.д.).



Во время месячных появляются угри?

Да, перед и во время месячных у многих девушек появляется угревая сыпь на лице. Это временное явление, обусловленное усиленной работой сальных желез кожи под влиянием половых гормонов.



Бывают ли у девушек выделения (бели) до или после месячных?

Да, когда тело девушки растет, у нее могут быть светлые, прозрачные, слизистого вида выделения, их называют бели. Это нормально. Но если выделения обильные с неприятным запахом, вызывают дискомфорт или зуд, то надо сказать маме и проконсультироваться у врача.



Это нормально, если у меня болит живот во время месячных?

Да, некоторые девочки испытывают незначительную боль во время месячных, но если боли сильные, нужно обратиться за консультацией к врачу.



Можно ли заниматься физическими упражнениями, такими как бег, прыжки и ходить на урок физкультуры во время месячных?

Да, заниматься физическими упражнениями можно, не давая сильных нагрузок (например, нежелательно бегать кросс, при этом бег на 100 метров разрешен).



Не вредно ли ходить в баню или принимать душ во время месячных?

Можно принимать душ или искупаться в бане, соблюдая правила гигиены. Нужно воздержаться от принятия горячей бани и нельзя париться, так как месячные могут стать обильными. Имеет смысл отказаться от купания в реке, бассейне.



А что, если месячные начнутся в школе?

Если в нужный момент прокладки не окажется под рукой, можно воспользоваться сложенной в несколько раз туалетной бумагой, бумажной салфеткой или чистым носовым платочком. В школе ты также можешь обратиться за помощью к медицинской сестре, учительнице или подруге, возможно, они окажут тебе помощь.





МИФЫ И ПРАВДА О МЕСЯЧНЫХ



Обильные месячные приводят к анемии.

Правда Обильное кровотечение (используешь более 1 прокладки в течение 2 часов) грозит потерей большого количества железа. Нехватка этого важного микроэлемента может вызвать малокровие (анемия). Поэтому девочкам 15-17 лет необходимо принимать препараты железа 60 мг два раза в неделю в течение 3 месяцев, затем сделать перерыв на 3 месяца.

Задержка месячных всегда указывает на беременность

Миф Причиной задержки могут быть сильный стресс, интенсивное похудение, гормональные проблемы, резкая перемена климата, продолжительная физическая нагрузка у спортсменов.

Нерегулярные месячные – не всегда повод для беспокойства.

Правда Нерегулярные менструации случаются в первые 2 года после менархе, а также в течение нескольких лет перед менопаузой.

Боли в животе у девушки перестанут беспокоить, как только она выйдет замуж и начнет вести половую жизнь.

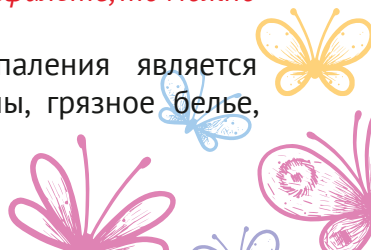
Миф Боли в животе при месячных связывают с изменением в организме девочки общего гормонального фона.

Менструальная кровь не должна иметь запаха.

Миф Эта кровь, будучи стерильной в момент выхода из канала шейки матки, в процессе движения по половым путям приобретает специфический запах, связанный с особой бактериальной флорой во влагалище и снаружи его. Поэтому необходимо тщательно соблюдать гигиену как между менструациями, так и во время них. Принимай душ минимум 2 раза в день, вытирайся полотенцем, не предназначенным для других частей тела.

Если во время месячных сидеть на холодном асфальте, то можно занести инфекцию.

Миф Наиболее частой причиной воспаления является нарушение правил личной гигиены, грязное белье,



редкое или неправильное подмывание девочек, так как микробы после опорожнения кишечника могут попасть во влагалище. А также снижение иммунитета при частых инфекционных заболеваниях (ангина, грипп) или после приема антибиотиков.

Можно заразиться ВИЧ, если использовать прокладки.

Миф ВИЧ-инфекция передается только тремя путями: через кровь, при половом контакте, от беременной матери к ребенку.

Использование готовых прокладок из магазина приводит к бесплодию.

Миф При производстве гигиенических средств защиты (прокладки, тампоны, приемники), они обязательно проходят контроль соблюдения требований санитарно-гигиенических норм по их производству и являются безопасными в использовании.

Готовые прокладки вызывают аллергию и раздражение кожи.

Правда У некоторых людей прокладки могут вызывать аллергию на какие-либо вещества, добавляемые для отдушки, или сам материал.

На этом все.
Я постаралась
поделиться своими
знаниями и опытом
по поводу полового
созревания и месячных.
Надеюсь, ты смогла
узнать что-то новое
для себя.



