

РАЗГОВОР С ДОЧЕРЬЮ



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

Дизайн: Лян В.Р.

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



ВВЕДЕНИЕ

Согласно Закону Кыргызской Республики о «Репродуктивных правах граждан и гарантиях их реализации» от 4 июля 2015 года, статьи 13 «Права несовершеннолетних в области охраны репродуктивных прав (пункты 1-3)», первичные и вторичные образовательные организации несут ответственность за предоставление несовершеннолетним информации о половой зрелости.

Переход от детства к подростковому возрасту может быть непонятным для детей. Поэтому очень важно обеспечить детей надлежащей информацией, заботой и поддержкой в их переходный период жизни. Из-за отсутствия необходимой и должной информации несовершеннолетние рискуют получить знания из непроверенных источников, которые могут привести к неправильным представлениям о половом созревании и менструации, вредным привычкам и поведению.

Половое воспитание подростков должно быть общей обязанностью родителей/опекунов и школьных учителей. Но стоит отметить, что в школе учителя несут особую ответственность за создание безопасной среды, где школьники будут чувствовать себя комфортно, получать знания, делиться своим опытом половой зрелости, выражать себя без смущения и, в то же время, уважать ценности и отношения своих сверстников по данному вопросу.

НЕ ОТКЛАДЫВАЯ НА ПОТОМ



Первые менструации у девочек начинаются в среднем в возрасте 12–13 лет. Более точный прогноз можно сделать, если вспомнить, когда

именно это произошло у мамы девочки – обычно возраст либо совпадает, либо это происходит на один год раньше. Но ждать наступления именно этого возраста у дочери для того, чтобы обсудить все особенности женской физиологии, неразумно. Возможно, в классе или в другом окружении будут девочки, которые опережают ее по физическому развитию: месячные у них уже начались, а значит, все уже активно обсуждается в кругу сверстниц. Девочка-подросток будет чувствовать себя неловко, потому что не будет готова к таким разговорам. Конечно, в таком «отставании» нет ничего страшного, но возникает опасность получения неверной информации, рожденной из обрывков услышанных фраз или пустых домыслов. Все это чревато появлением совершенно ненужных комплексов.

И хотя, глядя на девочек 10-11 лет, мамы обычно удивляются: «Ведь ей в куклы еще в пору играть! Какие там разговоры о менструациях?!» – именно этот возраст прекрасно подходит для знакомства с предстоящими изменениями.

КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР



Не следует ждать, пока дочь придет к вам с вопросами об изменениях в своем теле – этот день может не наступить никогда, потому что некоторые девочки считают, что они не могут говорить с родителями на такие деликатные темы.

Если вам сложно начать разговор, а сама девочка вопросов не задает, пользуйтесь случаем: натолк-

ните ее на разговор при просмотре рекламы о предметах женской гигиены по телевизору, или во время подготовки девочки к уроку физкультуры, или положите информационный материал на тему взросления девочки в ее комнату.

Не стоит устраивать продолжительную лекцию, стремясь донести сразу все, что вам хотелось бы. Информация может оказаться слишком откровенной и непонятной. Гораздо лучше разделить тему на небольшие отдельные беседы.

Важно преподносить информацию о происходящих изменениях в позитивном виде, ни в коем случае не ссылаясь на трудную женскую долю, которую необходимо смиренно терпеть.

Будьте откровенны в ответах, можно начать разговор с рассказа о том, как половое созревание проходило у вас, когда вы были в ее возрасте.



Помните! *Вашей дочери важно знать, что вы не стесняетесь говорить об этом, всегда готовы ответить на любые ее вопросы и прийти на помощь.*

Если вы смущаетесь говорить с дочерью о менструации, попросите сестру, тетю или школьную учительницу.



Половое созревание у девочек наступает в возрасте 10-13 лет, т.е. раньше, чем у мальчиков. В это время начинают активно вырабатываться женские гормоны, которые и обуславливают превращение девочки в девушку: происходит резкий скачок в росте (8–10 см за год), начинает увеличиваться грудь, потом появляются волосы на лобке, в подмышечных впадинах и примерно через год после этого появляется первая менструация. Ниже приведена таблица о физических изменениях подростков.

Менструация. Девочки, которые ничего не знают о предстоящих месячных, могут быть напуганы видом крови и тем, откуда она появилась.

У большинства девочек менструация начинается в среднем в 12-13 лет, но в норме время ее первого появления может варьироваться в периоде между 10 и 16 годами. Менструация – это кровянистые выделения из женских половых путей, которые выводятся каждый месяц, и в норме ее продолжительность – от 2 до 7 дней.

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». Не стоит беспокоиться, если первые циклы у вашей дочери будут нерегулярны, так как на установление постоянного цикла отводится около 2 лет.

Девочке следует объяснить, что на своем состоянии во время менструаций совершенно не нужно акцентировать внимание. Ничего зазорного в этом нет, но от мальчиков и от всех посторонних людей эта тема должна оставаться абсолютно закрытой, просто как интимная часть жизни. Убедить ее, что менструация – один из важных признаков взросления, так как это здоровый процесс, который означает, что девочка биологически способна иметь детей. Но следует помнить, что до 18 лет тело девочек не готово к беременности из-за незавершенных изменений в других органах их тела. Родителям стоит донести до подростка мысль о том, что заикленность на стройности, соблюдении диет, приводящих к исхуданию, могут привести к прекращению месячных и нанести вред здоровью.

Совет: *Покажите девочке, как правильно вести менструальный календарь, который поможет дочери избежать «неожиданной» менструации и отрицательных последствий. Ведение менструального календаря также имеет большое значение для отслеживания регулярности цикла, что является показателем хорошего здоровья девочки.*

Изменения в теле девочек

- ▶ Развитие груди;
- ▶ Тело девочки формируется по женскому типу: узкая талия, широкие бедра;
- ▶ Начало менструации.

Изменения в теле мальчиков и девочек

- ▶ Ускорение роста;
- ▶ Рост волос - в подмышечных впадинах, на лобке;
- ▶ Начало менструации.

Изменения в теле мальчиков

- ▶ Гортань (голосовая коробка) становится больше;
- ▶ Голос «ломается» и становится более глубоким;
- ▶ Тело формируется по мужскому типу: широкие плечи, узкие бедра;
- ▶ Первое семяизвержение (поллюция);
- ▶ Рост бороды и усов, рост волос на груди.

Ведение менструального календаря требует ежемесячной отметки в нем дней начала и окончания месячных. Девушка ведет счет дням менструального цикла, обозначая дату начала месячных как День 1.

Для этого она крестиком в календаре (специальном или обычном) отмечает дни, когда у нее 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 ей захочется узнать их длительность – она должна подсчитать, сколько крестиков на календаре в одном месяце.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ



На примере нашего специального календаря мы видим 5 отмеченных крестиков в январе – это означает, что у девочки длительность месячных - 5 дней. А менструальный цикл составляет 28 дней, т.е. мы произвели подсчет дней с 10 января по 6 февраля. Кроме того, мы можем сказать, что у девочки месячные установились, они регулярные, несмотря на то, что дата начала месячных в каждом месяце может быть разной: в январе у нее месячные начались 10 января, в феврале - 7 числа, в марте - 4. Но если подсчитать дни между месячными, то они всегда составляют 28 дней.

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																																

КАК ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ДЕВОЧКИ ПЕРЕД И ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ



Во время полового созревания девочки сталкиваются с физиологическими, эмоциональными и психологическими изменениями.

За несколько дней до менструации некоторые девушки испытывают какое-либо дискомфортное ощущение, которому не находят объяснений. Некоторые девочки могут чувствовать себя грустными. Другие без всякой причины могут стать раздражительными или плаксивыми. Это происходит из-за гормональных изменений в организме девочек, что влияет на их настроение. Появление этих признаков называется предменструальным синдромом (ПМС).

Во время менструации некоторые девушки чувствуют боль в животе и пояснице, вызваны они сокращением маточных мышц. Уровень боли у каждой девочки бывает разным. Боли во время месячных не обязательно означают, что у девушки воспаление органов половой системы.

За несколько дней до начала и во время менструации у девочки выражена функция потоотделения. Несоблюдение личной гигиены может вызвать появление неприятного запаха и поэтому девочку могут дразнить или стыдить. Научите ребенка

Совет: *Будьте более заботливыми, внимательными и проявите эмоциональную поддержку своей дочери в этот период.*

Совет: *Если месячные болезненные, вы можете предложить дочери обезболивающую таблетку, но если они постоянные, лучше всего проконсультироваться с медицинским работником.*

правилам личной гигиены до начала и во время месячных, а также расскажите способы правильного использования прокладок.

Вы можете поддержать дочерей, помогая создать доступ к основным удобствам соблюдения личной гигиены, независимо от условий проживания. Например, обеспечить необходимое уединение при использовании туалета, принятии душа, доступ к теплой воде, мылу, туалетной бумаге и средствам для использования во время менструации (хлопчатобумажная ткань, гигиенические салфетки или марли, прокладки). Родителям также стоит научить девочек, как правильно утилизировать использованные средства во время менструации. Например, использованные гигиенические прокладки надо завернуть в пакетик или туалетную бумагу и только потом выбрасывать в мусорное ведро, ни в коем случае не в унитаз, потому что может произойти засорение канализационной трубы.

Совет: *Уважаемые родители, создавайте условия дома для соблюдения подростками гигиенических навыков. Вы также можете поднимать вопросы по улучшению санитарно-гигиенических условий в школе, привлекая усилия администрации школ, родительского комитета и представителей местного самоуправления.*

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ



Совет: *Уважаемые родители, создайте условия девочке и покажите место, где она бы смогла без стеснения вывешивать нижнее белье и гигиенические средства.*

Существует множество гигиенических средств для использования во время менструации: специальные гигиенические прокладки, имеющиеся в продаже, изготовленные прокладки из хлопчатобумажной ткани, марли, тампоны и т.д. Каждая девочка может выбрать гигиеническое средство, удобное в применении. Специальные прокладки, которые можно купить в магазине или аптеке, наиболее практичны для предотвращения протекания на белье или одежду. Можно использовать прокладки из хлопчатобумажной ткани или марли, изготовленные в домашних условиях. Вы должны убедиться, что ваша дочь умеет выбирать нужную ткань и правильно стирать. Использование тампонов лучше отложить на более поздние сроки.

Совет: *Научите правильно стирать использованную прокладку из хлопчатобумажной ткани.*

- ▶ Промыть кровь из использованной хлопчатобумажной ткани/марли в качестве прокладки в холодной воде;
- ▶ Затем постирать прокладку в теплой мыльной воде;
- ▶ Замочить в растворе с отбеливателем на 10 минут. При этом важно использовать резиновые перчатки;
- ▶ Отстирать оставшиеся пятна крови из ткани с использованием хозяйственного мыла и воды;
- ▶ Тщательно прополоскать и повесить сушиться под солнце;
- ▶ После того, как ткань/марля высохнет, прогладить ткань с обеих сторон и положить ее среди нижнего белья для использования во время следующей менструации.

ОБЪЯСНИТЕ ДОЧЕРИ ПРАВИЛА СОБЛЮДЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ РАБОТЫ С ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ УТЮГОМ.



- ▶ Перед началом глажки подготовить плотное х/б покрывало или гладильный стол;
- ▶ Включать и выключать утюг сухими руками;
- ▶ Соблюдать, чтобы горячая подошва утюга не касалась шнура;
- ▶ Не оставлять включенный в сеть электрический утюг без присмотра;
- ▶ Отключать электрический утюг от сети только за вилку, а не дергать за шнур.

ОБЪЯСНИТЕ ДОЧЕРИ ПРАВИЛА СОБЛЮДЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ РАБОТЫ С ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ УТЮГОМ

- ▶ Помогите дочери в выборе подходящих для нее гигиенических средств по использованию во время менструации;
- ▶ Напоминайте, чтобы она мыла руки до и после смены прокладок;
- ▶ Поддерживайте, чтобы она принимала душ и подмывалась ежедневно;
- ▶ Научите дочь подмываться спереди назад;
- ▶ Просите дочь ежедневно менять нижнее белье;
- ▶ Рекомендуйте дочери менять гигиенические прокладки каждые 4 часа (не реже), или в зависимости от того, каким средством ваша дочь пользуется. Если она пользуется прокладками из хлопчатобумажной ткани/марли, ей следует менять каждые 2 часа; ночные прокладки могут использоваться в течение целой ночи;
- ▶ Объясните дочери, чем дольше она будет использовать гигиеническую прокладку (более 4 часов), тем больше вероятность появления неприятного запаха, натирания кожи промежности, увеличивается риск размножения микробов.

