

**ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ-**



**ЗДОРОВАЯ СТРАНА!**

# План занятия:

- Знакомство
- Пре- тестирование ( что такое репродуктивная система)
- Моя будущая семья, функция семьи, ответственность)
- Что такое счастье ( дискуссия)
- Особенности женского здоровья (повторение)
- Основные функции репродуктивной системы
- Что такое сексуальная функция, когда она созревает
- Любовь и влюбленность
- Целомудрие – чистота тела и духа – лучшее украшение женщины
- Инфекции передающиеся половым путем , чем опасны.
- Беременность – это ответственность. Чудо новой жизни.
- Аборт безопасным не бывает
- Как избежать нежеланной беременности
- Мир может стать лучше, все зависит от тебя, женщина ( материнство и алкоголь)
- Пост - тест



# *Женщине доверено главное чудо на земле – рождение ребенка*



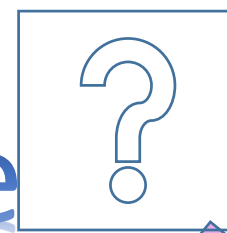
- Родительство – это огромное счастье либо тяжелое испытание
- Здоровье ребенка зависит на 80% от здоровья матери
- Только в семье возможно воспитание гармоничной личности

***Девочки – золотой фонд  
каждой нации.  
От вашего здоровья сегодня  
зависит здоровье  
будущих поколений завтра***



# Дискуссия: Что такое счастье?

## Счастье, оно какое



Невежественное

Обусловленное

Безусловное

### Эксперимент с центром удовольствия

Крысу с вживленными в мозг электродами помещали в ящик Скиннера и учили нажимать на рычаг при поступлении электрической стимуляции центра удовольствия. Подопытные крысы нажимали на рычаг тысячу раз в час, чтобы получить стимуляцию. Некоторые животные после 15 или 20 часов непрерывного нажатия на рычаг иногда впадали в коллапс от истощения. Когда они приходили в себя, то снова начинали жать на рычаг. Если экспериментаторы не выключали цепь, то крысы игнорировали пищу, воду, секс, предпочитая нажимать на рычаг

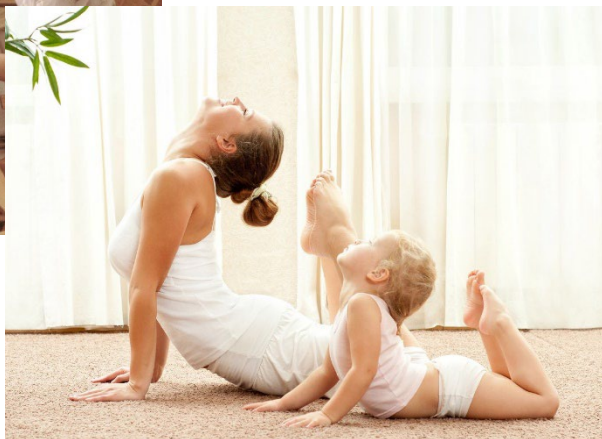
[www.fppt.info](http://www.fppt.info)



# Семья – не просто самое главное, а единственно важное условие формирования гармоничной личности



Человек рождается в семье, получает первое представление о человеческих взаимоотношениях, правилах жизни в обществе, о себе самом.



В семье формируются традиции, обычаи, которые передаются из поколения в поколение



# Портрет счастливой семьи

- Рассмотрим модель традиционной семьи

## Главные утверждения:

В нашей традиции мужчина женится на женщине, женщина выходит замуж.

То есть мужчина и женщина совершают разные действия.



## • Рождение семьи:

В нашей традиции мужчина запрограммирован на создание семьи, так же как женщина на рождение ребенка.

Для создания семьи мужчина и женщина должны созреть не только физически, но и социально.

Это происходит примерно к **22 годам**

Более ранние браки недолговечны ( за редким исключением)

Мужчина должен быть готов принять на себя **ответственность** за семью.



## • Участники семьи:

Кроме отца, матери, детей участниками традиционной семьи являются люди старшего (главного возраста)

Это бабушки, дедушки, прабабушки и прадедушки; все родственники, которых может быть нет рядом, но семья **свято чтит** память о них, продолжая **семейные традиции**.

Часть функций семьи переданы государству, которое защищает интересы семей, проживающих на его территории:



По статистике на 100 ранних браков - 64 развода

# Ответственность в семье

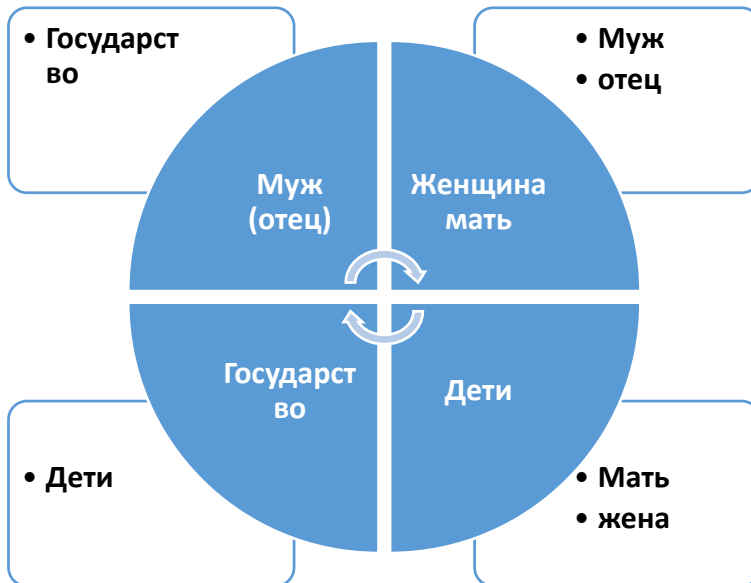
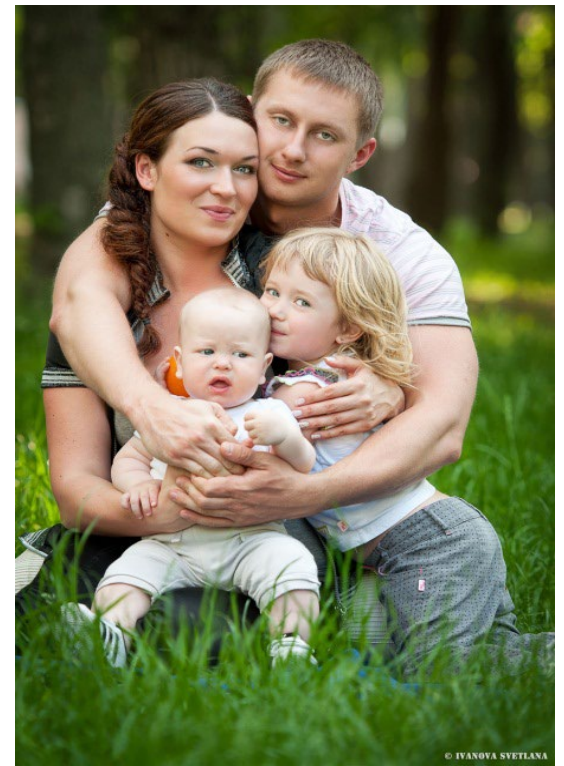
**Муж** со дня свадьбы несет полную ответственность **перед государством**

За свою жену, за свою семью, за их здоровье, безопасность, комфорт и счастье.

**Женщина** мать несет ответственность **перед своим мужем** за **здоровье детей**, благополучие и уют в доме.

**Дети** несут ответственность **перед матерью и отцом** за государство (поскольку являются его будущим).

Каким образом? – Хорошо учатся, помогают родителям, готовятся к взрослой жизни.



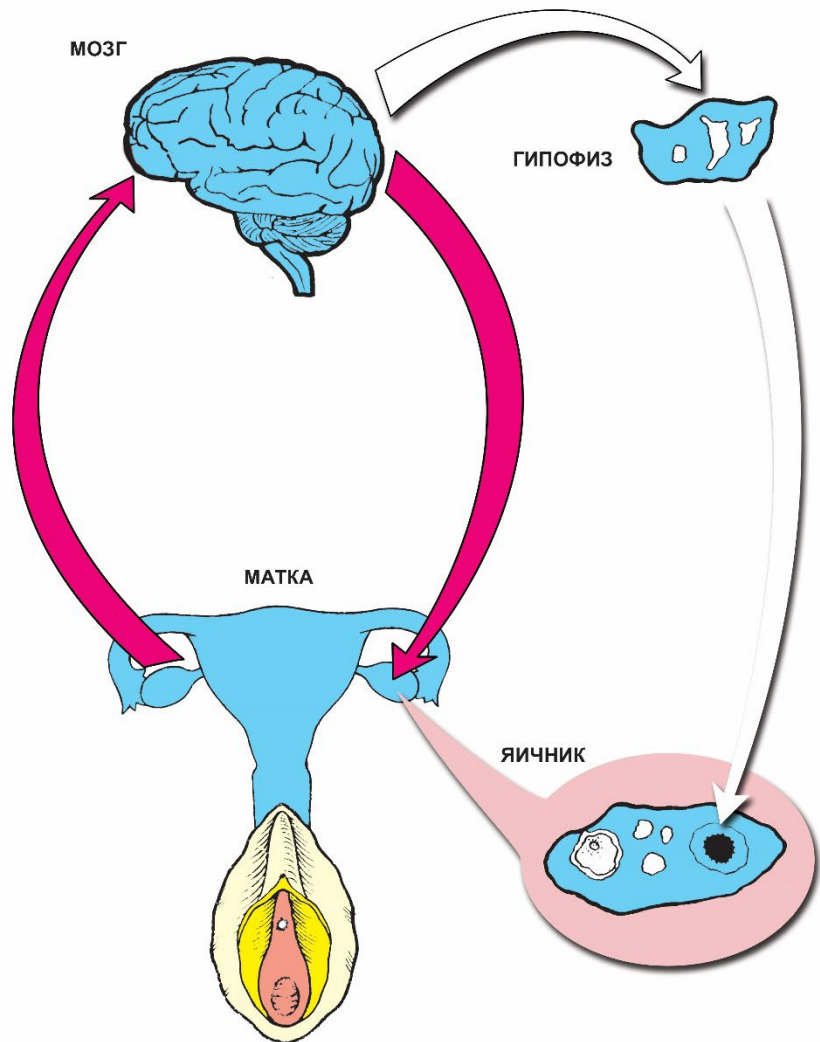
**Государство** несет ответственность **перед детьми** за мужа(отца).  
/Государственная безопасность, экономическая стабильность./

Таким образом , замыкается круг ответственности.

При этом нет первых и последних.

Ответственность распределена в равной степени.

## СХЕМА РАБОТЫ ЖЕНСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ



# Женское здоровье зависит от здоровья её репродуктивной системы

## Органы репродуктивной системы:

яичники, матка, головной мозг (**гипоталамус** и **гипофиз**)

**7 лет**- гипоталамус начинает вырабатывать особые вещества – **гормоны**.

Эти гормоны стимулируют работу другого отдела головного мозга – **гипофиза**.

А он в свою очередь активизирует половые железы – **яичники**.

В яичниках вырабатываются женские половые **гормоны**

В яичниках созревают уникальные женские половые клетки (**яйцеклетки**), которые при встрече с мужской половой клеткой (сперматозоидом) дают начало новой жизни.





# Процесс выхода созревшей яйцеклетки - овуляция

В яичниках примерно раз в 4 недели созревает яйцеклетка.

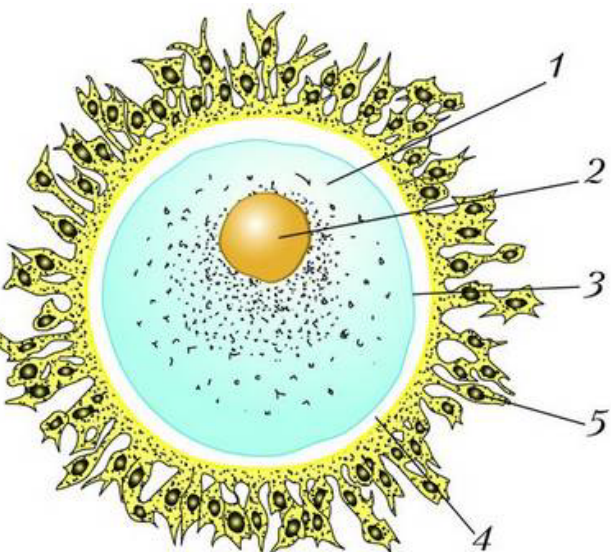
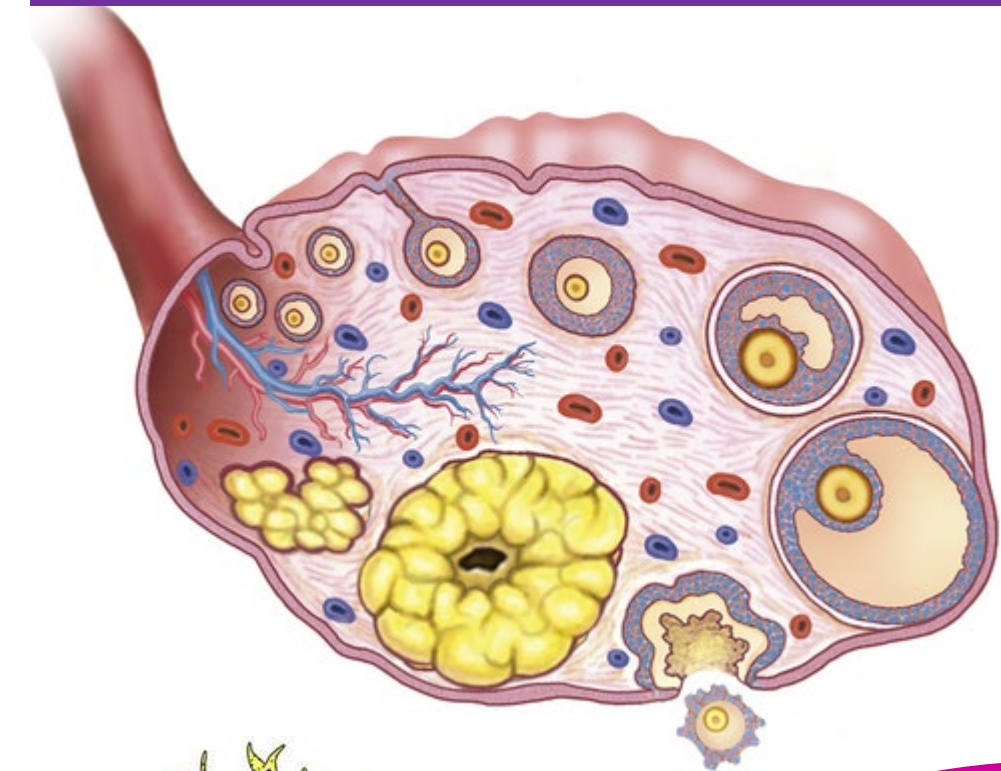
Созревшая яйцеклетка покидает яичник – **овуляция**.

**Выйдя из яичника, яйцеклетка тут же подхватывается бахромками маточной трубы и отправляется в полость матки.**

По маточной трубе до полости матки яйцеклетка движется 3-4 дня

В это время слизистая оболочка матки (эндометрий) утолщается, обогащается питательными веществами, готовится к встрече зародыша

Если оплодотворения не произошло, эндометрий отторгается вместе с яйцеклеткой - **менструация**



**Интересный факт:**  
В яичниках содержится полный запас яйцеклеток на всю жизнь, они там появились, когда ты была еще в утробе матери.



# ЖЕНСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

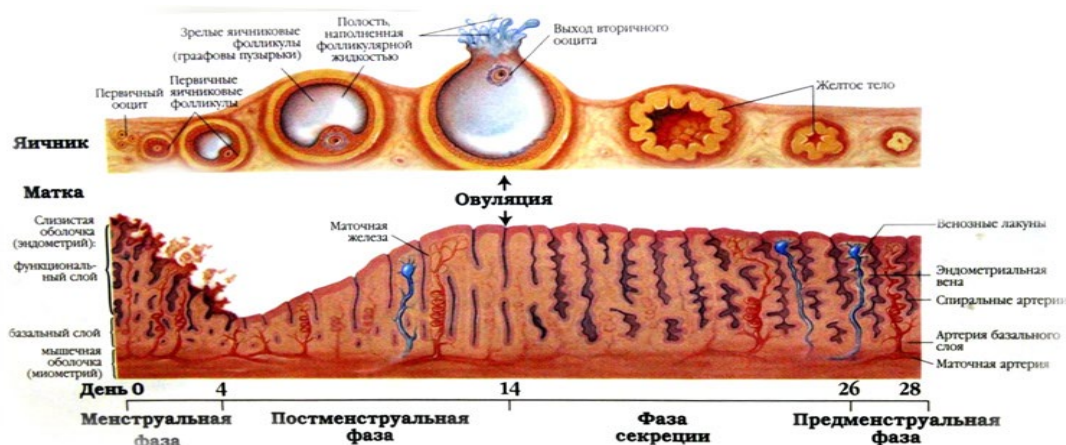
Баланс гормонов – важная составляющая здоровья .



**Эстрогены** – главные женские гормоны , они обеспечивают мягкие женственные черты тела, красивую кожу, защищают женщину от множества болезней. Поддерживают позитивный настрой . Обеспечивают созревание яйцеклетки.

**Прогестерон** – уникальный женский гормон, подготавливает матку к прикреплению эмбриона, сохранению беременности, вырабатывается желтым телом после овуляции. Регулирует менструальный цикл.

Женские гормоны отвечают не только за физические но и психические процессы в организме.



**Признаки дисбаланса гормонов:**

*Резкие перепады настроения без видимой причины, головные боли, нарушение сна, повышенная потливость, утомляемость, раздражительность, угревая сыпь, повышение массы тела или наоборот задержка физического развития, нарушение менструального цикла .*

«mens» -месяц, луна. Лунный цикл.

У большинства девочек первая менструация появляется в 12-14 лет.

Однако начало менструации и в 10 и 15 лет не является отклонением от нормы

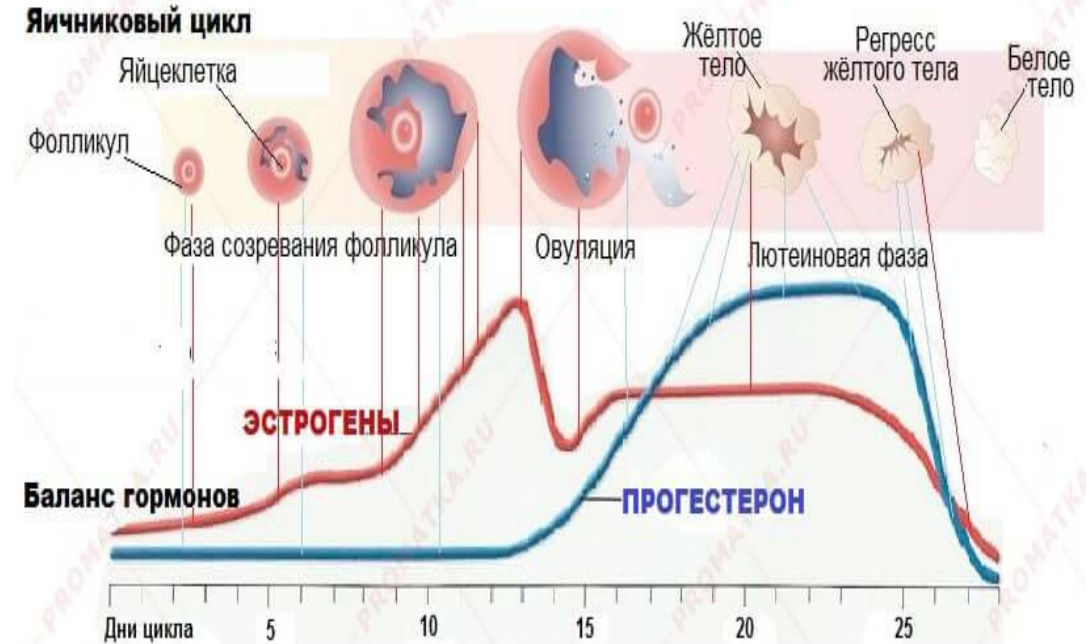
Менструации повторяются через определенный промежуток времени:

- Период от первого дня одной менструации до первого дня другой менструации называется менструальным циклом
- Регулярный менструальный цикл – от 21 до 36 дней
- Продолжительность и интенсивность менструальных выделений индивидуальна, в среднем 3-7 дней

**В каких случаях требуется консультация врача гинеколога?**

- ✓ Если цикл короче или длиннее 21-36 дней
- ✓ Если задержки менструаций сохраняются через полгода от начала первой менструации
- ✓ Если в 15 лет менструации еще не начались
- ✓ Если серьезно беспокоят и мешают в повседневной жизни боли при менструации
- ✓ Если обильные кровянистые выделения длятся более 7 дней
- ✓ Если выделения желтые, зеленые, пенистые с резким неприятным запахом

## Менструальный цикл



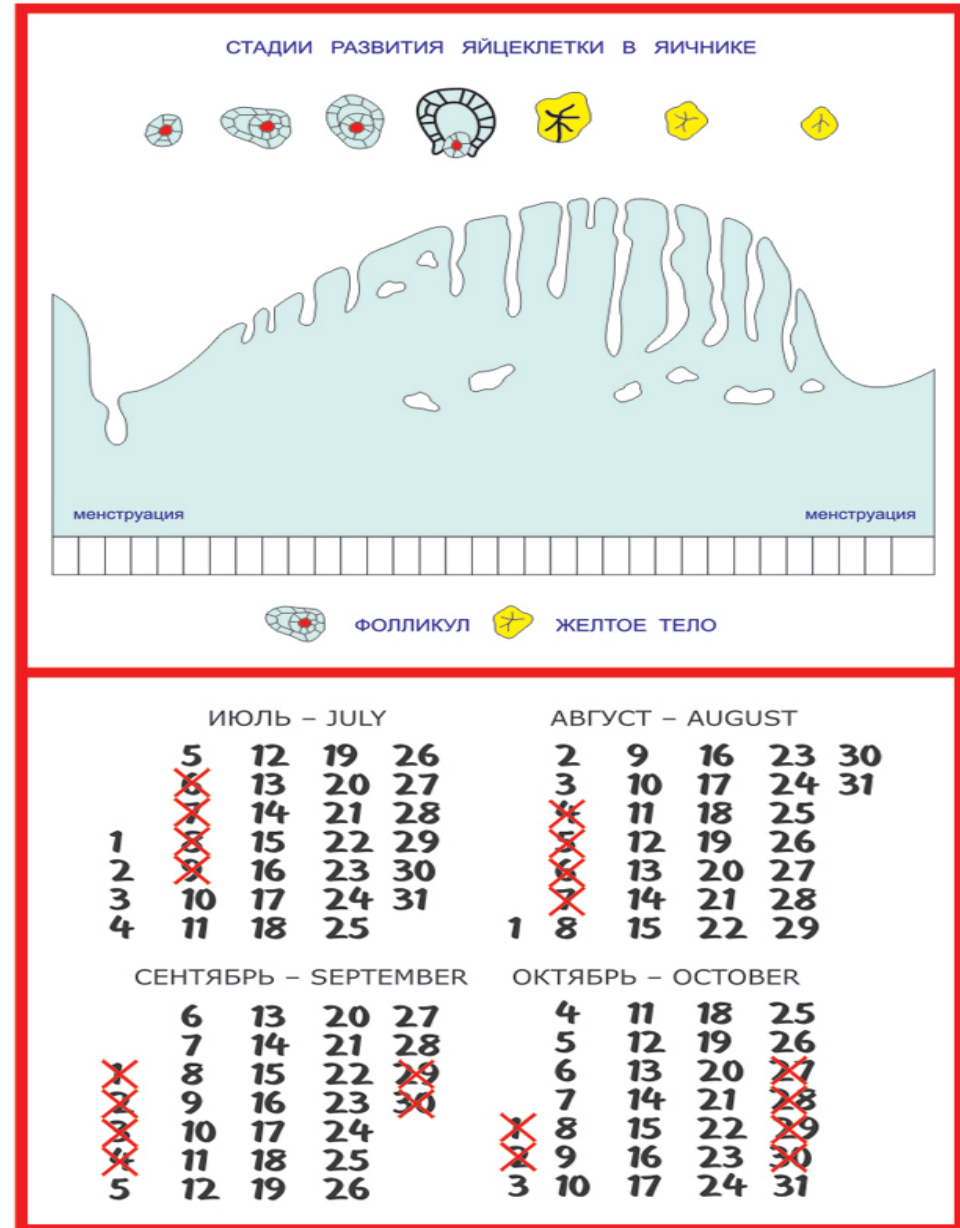
## Маточный цикл



- Если регулярно вести менструальный календарь, можно точно определить день начала следующей менструации
- Полезно делать отметки о самочувствии в виде какого либо значка
- Зная продолжительность своего менструального цикла, вы сможете избежать неприятных случайностей.



## МЕНСТРУАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



# Три функции репродуктивной системы

## Формирует женский организм

7-10 лет

Начинается быстрый рост

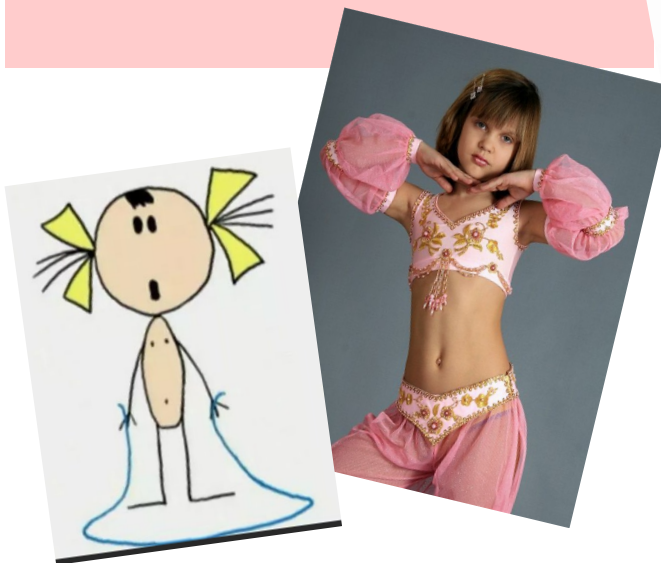
Слегка меняется голос

Становятся полнее предплечья, расширяются бедра, фигура становится женственнее

10-12 лет

Начинают развиваться молочные железы

Начинают расти волосы на лобке и в подмышечных впадинах



## Готовит к рождению детей

12-14 лет

Возникают первые менструации – самое важное событие, которое происходит с девушкой в период полового созревания

18-21 год

Формируются органы репродуктивной системы



## Сексуальная функция

Главным смыслом и назначением сексуальной жизни в природе служит забота о продолжении рода.

Головной мозг, который отвечает за реализацию этой функции **завершает свое развитие к 22 годам**

Только в 22 года можно сказать «Вот теперь я стала взрослой»



# В 22?

**Женская сексуальность** - очень сложный «механизм». Она складывается из двух составляющих: **эмоциональной (психологической) и физиологической**.

**Психологическая составляющая** - внешние факторы

на её формирование влияют многие факторы воспитания, близкое окружение, личностные характеристики и личный опыт

**Физиологическая** – внутренняя готовность к интимным отношениям – зависит от **гормонального гомеостаза**

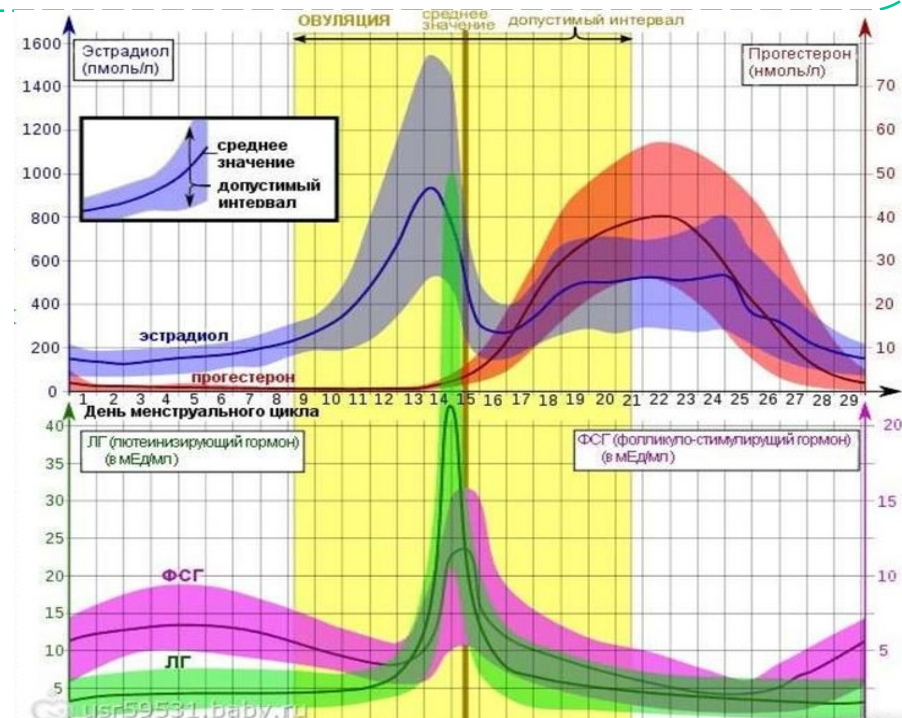
*проявляется в виде полового влечения, оргазма, эрогенной реактивности и lubricации*

## Гормоны женской сексуальности:

1. **эстрогены** – эстрадиол, эстриол (они вырабатываются в яичниках, являются гормонами первой фазы менструального цикла, обуславливают овуляцию);
2. **прогестерон** вырабатывается в яичниках, гормон второй фазы, «гормон беременности»);
3. **пролактин** (вырабатывается в гипофизе, является регулятором соотношения «женских» и «мужских» фракций гормонов в организме и выполняет ещё много других важных функций);
4. **ЛГ и ФСГ** - главные половые гормоны (вырабатываются в гипофизе, регулируют работу всех остальных гормонов).

«Мужские» фракции гормонов у женщин (**андрогены**) - это:

1. **тестостерон общий и свободный**,
2. **ДГА-С**,
3. **17-ОН прогестерон**,
4. **андростендион** (вырабатываются как в яичниках, так и в надпочечниках)



- Эмоциональная составляющая зависит от гормонального фона.
- *Физиологическая составляющая непосредственно зависит от концентрации гормонов.*

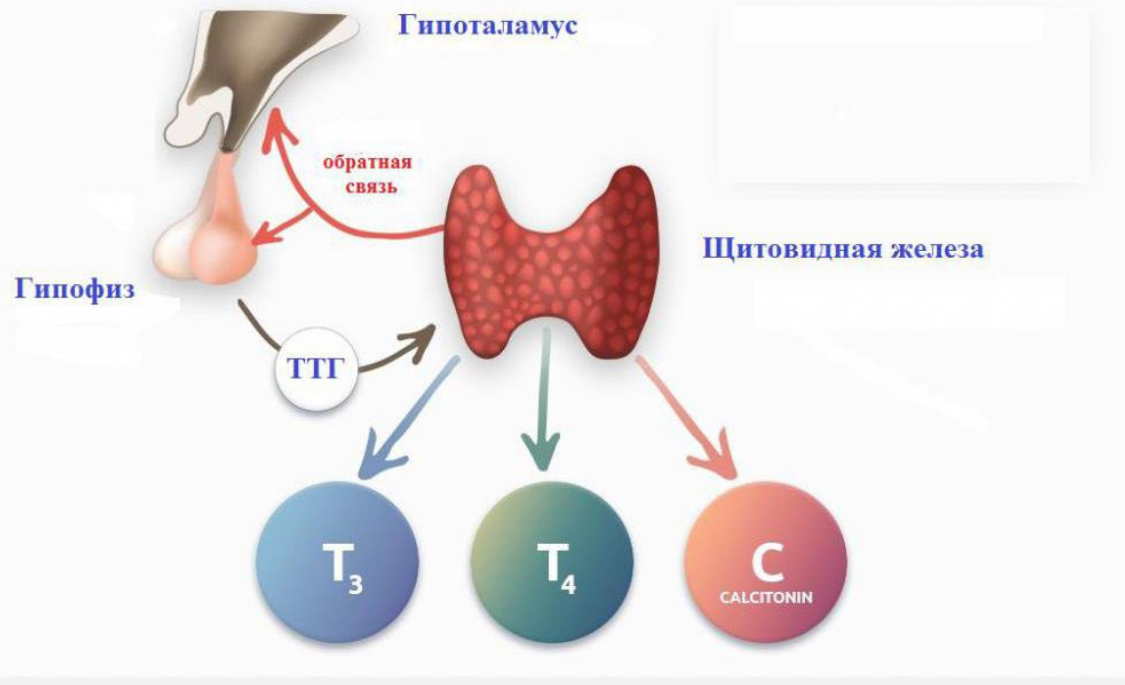
Вывод:

- психология очень важна, особенно в ранний период созревания
- в более поздние сроки - **гормоны берут ведущую роль.**

# Гормоны щитовидной железы

Кроме половых гормонов, в формировании женской сексуальности участвуют **гормоны щитовидной железы** (*T4 свободный, T3 свободный*), их роль в обменных процессах половых гормонов сложно переоценить.

- ❑ Участвуют во всех видах обмена веществ,
- ❑ Развитии мозга, определяют уровень интеллекта,
- ❑ Рост, вес, адаптационные возможности (сон, ЧСС, частота дыхания)
- ❑ Созревание репродуктивной системы



Иногда наблюдается **возрастное увеличение щитовидной железы**, которое чаще встречается у девочек, чем у мальчиков.

К этому состоянию следует относиться с большим вниманием, потому что оно может маскировать различные болезни этого органа.

Многолетний перерыв в йодной профилактике, нарастание экологического неблагополучия, усиление стрессов привели в последние годы к значительному росту болезней щитовидной железы



# Признаки дефицита йода у девушек

- Вялость, слабость
- Сонливость
- Зябкость
- Снижение способности к обучению
- Снижение концентрации внимания, памяти
- Отставание в умственном развитии
- Замедление роста, нарушение менструальной функции
- Может быть лишний вес, от которого сложно избавиться

## Источники йода



морская рыба



морская капуста  
(ламинария)



соль  
йодированная



кальмары



морковь



томаты



хурма



# Симптомы дефицита ЖЕЛЕЗА

Усталость



Синдром  
беспокойных  
ног



Затрудненное  
дыхание



Частые  
головные  
боли



Депрессия



Часто  
мерзнете



Выпадение волос



Ломкие ногти



# Важные правила сохранения женского здоровья

- Личная гигиена/зубы/тело/ интимные зоны/
- Ведение менструального календаря, своевременная консультация у гинеколога
- Здоровый сон
- Здоровое питание
- Стрессоустойчивость – спорт/релакс/дыхательная гимнастика
- Режим труда и отдыха
- Берегись переохлаждений
- Закаливание

# Чудо новой жизни



# Родительство – это огромное счастье или тяжелое испытание



Оптимальный возраст рождения первого ребенка  
Для женщины – 22-26 лет

Для мужчины – когда сможет взять ответственность  
За семью на свои плечи

**Беременность – это обоюдная ответственность матери и  
отца за жизнь нового человека**

# Раннее начало интимных отношений чревато:

- ❑ Нежеланной незапланированной беременностью
- ❑ Одиноким материнством ( что подтверждается статистикой)
- ❑ Инфекциями, передающимися половым путем(ИПП), которые могут испортить жизнь не только женщине, но и стать причиной рождения больных детей
- ❑ Психологической и физической травмой женщины в случае аборта ( **аборт безопасным не бывает**, он всегда приводит к дисбалансу гормонов, иногда необратимому)

## Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП)



- могут вызвать бесплодие, серьезное повреждение внутренних органов
- могут быть переданы партнеру и ребенку при беременности и в родах



**Первые симптомы после незащищенного полового акта проявляются не так скоро и поражают организм**

### ВИЧ/СПИД

Спустя месяцы или даже многие годы.

**Неизлечим**



### СИФИЛИС

1-12 недель - Поражает сердце, мозг, вызывает слепоту и невынашивание беременности.



### ГЕПАТИТЫ В и С

1-9 месяцев

**Причина рака печени**



### ГОНОРЕЯ

2-21 день или бессимптомно - Поражает кожу, сердце, суставы, вызывает слепоту.



### ТРИХОМОНИАЗ

5-28 дней или бессимптомно. Преждевременные роды.



### ХЛАМИДИОЗ

2-7 дней или бессимптомно. Поражает суставы, одна из главных причин женского бесплодия.



### ВПЧ/ГЕНИТАЛЬНЫЕ БОРОДАВКИ

Недели и месяцы или бессимптомно. Причина рака шейки матки.



### ВИРУС ГЕРПЕСА

1-30 дней или бессимптомно. Неизлечим, но может контролироваться медикаментозно.



### ГАРДНЕРЕЛЛЕЗ. МИКОПЛАЗМОЗ. УРЕПЛАЗМОЗ

Чаще бессимптомно. Относятся к условно-патогенным возбудителям.

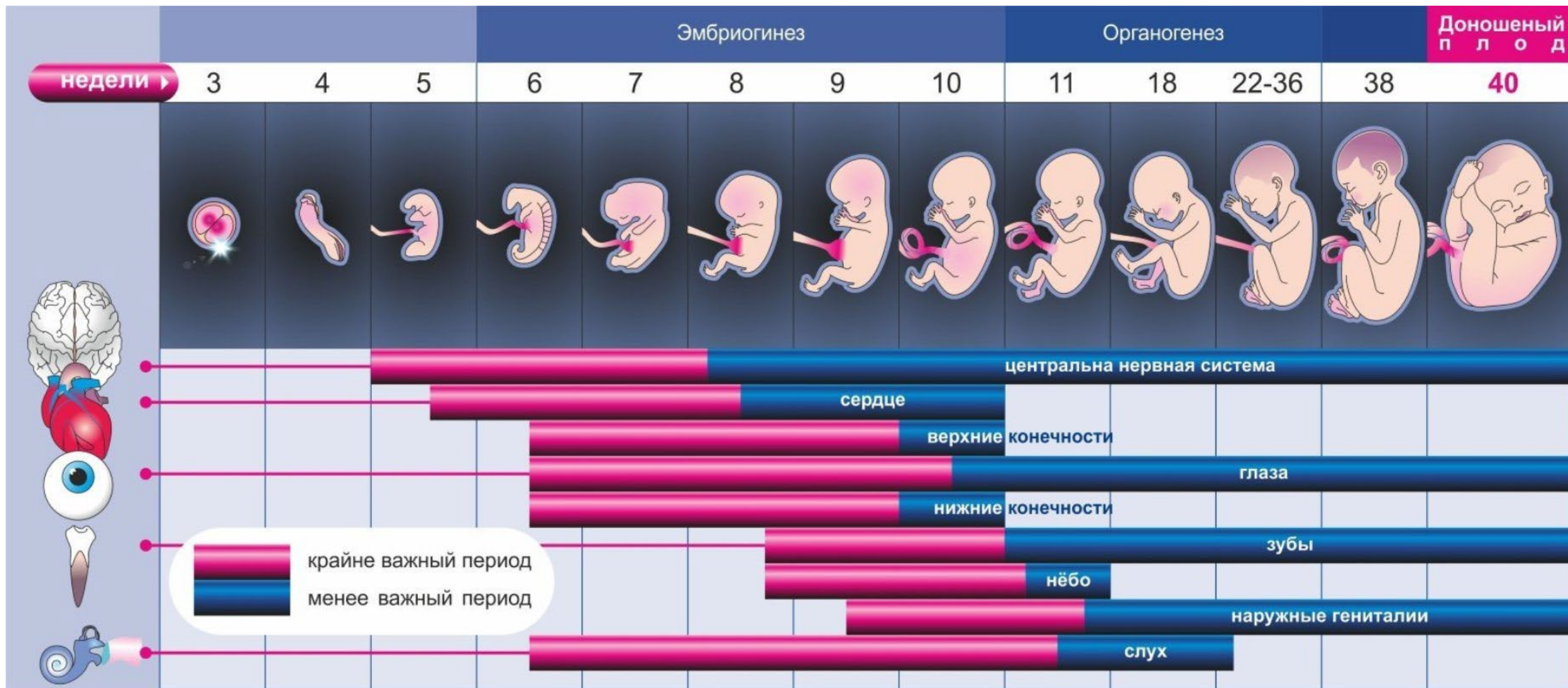


**Обратитесь к своему лечащему врачу чтобы узнать методы диагностики и лечения**

# Чудо новой жизни в фотографиях









ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
имени В.Р. БОЯНОВОЙ

# ЖЕЛАННЫЙ РЕБЕНОК — ТВОЙ ЛУЧШИЙ ВЫБОР!

КОЕ-ЧТО О КОНТРАЦЕПЦИИ ДЛЯ УМНЫХ ЖЕНЩИН



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ИЗ РБ



## БАРЬЕРНЫЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

БЕЗОПАСНЫ, ДОСТУПНЫ,  
ПРОСТЫ В ПРИМЕНЕНИИ.

- ПРЕЗЕРВАТИВЫ для мужчин
- КОЛПАЧКИ-ДИАФРАГМЫ для женщин

Совместное использование со  
спермицидами повышает эффективность.



КОНТРАЦЕПТИВНАЯ ГУБКА содержит  
спермицид, абсорбирует сперму и  
закрывает вход в канал шейки матки.

## ВНУТРИМАТОЧНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ (ВМС)

- ИНЕРТНЫЕ (пластиковые)
- МЕДИКОМЕНТОЗНЫЕ,  
содержащие медь или гестагены

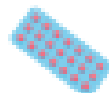


Устанавливается  
на 6-7 лет

## ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

КОМБИНИРОВАННЫЕ  
ОРАЛЬНЫЕ  
КОНТРАЦЕПТИВЫ (КОК)

- Таблетки содержат  
2 гормона
- Подавляют овуляцию
- Прием строго по  
графику.



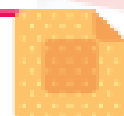
МИНИ-ПИЛИ

- Таблетки содержат  
минимальные дозы  
гормона
- Менее надійно,  
но более безопасны  
для здоровья.
- Можно принимать  
в период лактации.



ПОДКОЖНЫЙ  
ИМПЛАНТ

Капсула  
вшивается  
под кожу на  
несколько лет,  
содержит гормоны,  
препятствующий  
зачатию.



ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЙ  
ПЛАСТЫРЬ

Гормоны проникают  
через частую  
неповрежденную кожу.  
Наносится один раз  
в неделю три недели  
подряд, после чего следует  
недельный перерыв.

ОТВЕТЬТЕ СЕБЕ

ХОТИТЕ ЛИ ВЫ  
ИМЕТЬ ДЕТЕЙ  
В ПРИНЦИПЕ?

Да

НА ДВА ВОПРОСА:

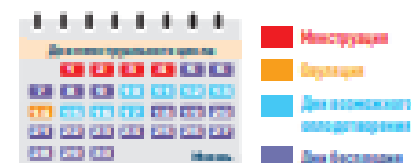
ХОТИТЕ ЛИ ВЫ  
РОДИТЬ РЕБЕНКА  
В ЭТОМ ГОДУ?

Нет

УПРАВЛЯТЬ  
СВОЕЙ  
СУДЬБОЙ —  
ЭТО  
ВОЗМОЖНО!

## ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ

**РНТМ** — метод определения безопасных  
дней для зачатия и исключения полового  
отношения в «опасный период».  
Обычно это середина цикла минус  
72 часа жизнеспособности сперматозоида  
и плюс 68 часов жизни яйцеклетки.



**ПЕРИОД ОВУЛЯЦИИ** определяется либо  
Тест-системой (продается в аптеке), либо  
измерением базальной температуры в утренние часы.

**ПРЕРВАННЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ** — ненадежный  
способ контрацепции, наносит вред сексуальному  
здоровью как женщины, так и мужчины.

**МЕТОД ЛАКТАЦИОННОЙ АМЕНОРЕИ** — естественный способ  
контрацепции, основанный на использовании периода отсутствия  
овуляции в течение **исключительного грудного вскармливания**.

Метод эффективен в течение **6 месяцев** после рождения ребенка при регулярном  
кормлении грудью в дневное время каждые **2-3 часа**, с ночным перерывом не более **6 часов**.

## ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ (СТЕРИЛИЗАЦИЯ)

УСЛОВИЯ ДОБРОВОЛЬНОЙ  
СТЕРИЛИЗАЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН  
И ЖЕНЩИН:

- Возраст старше 35 лет
- Наличие 2-х и более детей
- Наличие супруга/интереса иметь детей

**ВНИМАНИЕ!**

КОНТРАЦЕПТИВНЫЙ ЭФФЕКТ  
СТЕРИЛИЗАЦИИ НЕОБРАТИМ.

## ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ (ЭК)

ПРИЕМ БОЛЬШИХ ДОЗ гормонального  
препарата проводится под контролем  
врача не позднее **72 ЧАСОВ** после  
незащищенного полового акта.

ЭК имеет целый ряд противопоказаний  
и побочных эффектов —  
это **ГОРМОНАЛЬНЫЙ ВЗРЫВ**.

ЭК — ВВЕДЕНИЕ ВНУТРИМАТОЧНОЙ  
СПИРАЛИ (ВМС) — Не позднее 5 дней  
с момента зачатия.

**ВАЖНО!** ЭК нельзя применять РЕГУЛЯРНО.

**ПРИ ПОДБОРЕ КОНТРАЦЕПЦИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ГИНЕКОЛОГУ**