

Дорогие девушки!

Не секрет, что у многих из Вас в возрасте 11-15 лет появляется первая менструация.

Это начало очень важного периода в жизни женщины. От того, как он будет протекать, во многом зависит женское здоровье в течение всех последующих лет.

По мере взросления девушки в женских половых железах – яичниках – созревают фолликулы с будущей яйцеклеткой.

Каждый месяц, когда яйцеклетка выходит из яичника, матка готовится к возможной беременности: она обильнее снабжается кровью, растут и набухают клетки внутренней поверхности матки.

В этих условиях оплодотворенная яйцеклетка легко прикрепится к стенке матки.

Если яйцеклетка не оплодотворена и беременность не наступила, матка избавляется от «излишних» клеток, которые покрывали ее полость - вместе с небольшим количеством крови ненужные клетки выходят наружу.

Этот процесс называется менструацией или месячными.

Появление первой менструации раньше 11 лет и позднее 17 считается отклонением от нормы.

После появления первой менструации отводится примерно один - полтора года на установление нормального цикла менструальной функции.

Менструальный цикл становится «сформированным» - когда менструация регулярно повторяется через определенный промежуток времени.

Как правило, они повторяются каждые 21-24-28-30 дней.

Именно из-за такого ежемесячного повторения менструации в их бытовом общении называют месячными.

У большинства девушек менструации длятся не более 3-5 дней. Во время одной менструации, теряется около 50-150 мл крови. Эта кровь более темного цвета, чем кровь в сосудах, она не свертывается.

Во время менструации следует избегать тяжелого физического труда, переохлаждений, переутомления.

В этот период надо тщательно следить за чистотой своего тела и – особенно – наружных половых органов, так как инфекция может легко проникнуть внутрь организма.

Предпочтительней принимать душ. В этот период желательно использовать специальные гигиенические прокладки.

Как следить за менструальным циклом?

Длительность менструального цикла измеряют сроком от первого дня одной менструации до первого дня следующей.

Девушки должны следить за своим менструальным циклом - в целях контроля над своим гинекологическим здоровьем.

Известно, что большинство женских заболеваний начинается с нарушения менструального цикла, а девушки должны еще помнить, что менструации прекращаются, когда наступает беременность.

Хорошо зарекомендовало себя ведение календаря менструации, где на обычном карманном календаре заштриховывают день начала и окончания месячных.

Менструальный календарь:

Ноябрь

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
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					

Красным цветом выделены дни менструации.

При ведении такого календаря девушка получает информацию сразу о нескольких характеристиках своей менструальной функции: о периоде цикла, о регулярности его повторения, о длительности течения каждой менструации.

Становление регулярных менструаций означает, что организм девушки созрел для беременности.

Если через три года от первой менструации у Вас не сформировался менструальный цикл - это повод обратиться к гинекологу.

На регулярность менструального цикла оказывают влияние разные факторы. Среди них - не только деятельность самого яичника, в котором развивается и зреет фолликул, но и другие железы внутренней секреции (гипофиз, гипоталамус, надпочечники, щитовидная железа), а также центральная нервная система.

Причиной несформированности менструальной функции могут быть:

- **вредные привычки**
- **слабая физическая активность**
- **чрезмерные спортивные нагрузки**
- **избыточный объем учебных нагрузок (параллельное обучение сразу в двух школах)**
- **хронические заболевания внутренних органов, в том числе инфекции, передаваемые половым путём.**

Делаем выводы!

1. На этапе полового созревания девушкам необходимо особенно тщательно следить за своим здоровьем, правильно питаться, не пренебрегать физкультурой, регулярно проходить обследования, укреплять своё здоровье.
2. В период полового созревания учебные нагрузки, спортивные тренировки у девушек не должны быть слишком интенсивны.
3. Девушкам нужно полностью отказаться от вредных привычек.
4. В период полового созревания, становление менструальной функции - это слишком рано для половой жизни. Раннее начало половой жизни и, как очевидный итог – развитие инфекций, передаваемых половым путём, может вызвать необратимое нарушение женского здоровья. Стоит ли мимолетное ощущение взрослости того, чтобы подвергнуть риску свои надежды стать матерью, иметь счастливую семью?

Милые девушки!

Помните что правильная менструальная функция, основа ВАШЕЙ долголетней женской красоты, первый шаг к будущему материнскому счастью. Она - подарок природы, которому необходимо **ВАШЕ** бережное отношение и постоянное внимание.

Автор, составитель текста, дизайн – врач кабинета планирования семьи Сухинина В.В.

Ответственный за выпуск ЦОЗСиР
ГБУЗ ЗКПЦ

ТВОЁ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ!



Чита 2020 г.