

замедления темпов роста.

Девочки, имеющие хронические заболевания (бактериальные инфекции носоглотки, почек, органов малого таза), хронические зависимости (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания), рано вступающие в половые отношения имеют высокие риски нарушений полового развития и возникновения заболеваний репродуктивной системы.

По данным анонимного анкетирования к 18 годам жизни более половины девочек-подростков имеют опыт сексуальных отношений. Раннее вступление в половую жизнь часто сопровождается беспорядочной сменой партнеров, наличием нескольких половых партнеров одновременно, неграмотной контрацепцией, отсутствием достаточных знаний о защите от заболеваний, передающихся половым путем (сифилис, гонорея, трихомониаз, ВИЧ-инфекция).



Все это очень часто приводит к необходимости прерывания незапланированной беременности, длительному, сложному лечению. Каждый второй аборт у юной девушки осложняется воспалительными заболеваниями матки и яичников, нарушением менструального цикла, невынашиванием последующей беременности и бесплодием.

Доверительные отношения с мамой и отцом, близкими родственниками - залог успешной профилактики этих проблем в непростой период взросления девочки. Несомненно, важную роль в профилактике репродуктивных нарушений и гинекологических заболеваний у девочек имеют ежегодные профилактические осмотры. Сами девочки должны понимать, что нужно активно обращаться к врачу педиатру, гинекологу, эндокринологу, другим специалистам с проблемами или вопросами о тех, или иных изменениях, происходящих в их организме. Забота о своем здоровье — душевном, физическом и репродуктивном - должны стать повседневной, неотъемлемой составляющей здорового образа жизни современной молодой женщины.

Управление здравоохранения  
администрации города Хабаровска  
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, 7,  
тел. (4212) 40-90-60,  
e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru  
[www.здоровыйхабаровск.рф](http://www.здоровыйхабаровск.рф)



*Сохрани свое  
здоровье!*

## Девочка, девушка, женщина



В последние годы в Хабаровском крае, в Дальневосточном Федеральном Округе, как и в целом в Российской Федерации, достигнуты значительные успехи в повышении качества здоровья детей и подростков. Между тем, особое внимание специалистов привлекает высокая частота нарушений полового развития, выявляемая у 12% -25% процентов детей в различных регионах Российской Федерации. На сегодняшний день до 15% супружеских пар в Российской Федерации не могут иметь детей, в каждом третьем случае по причине женского бесплодия. Поэтому проблема оздоровления наших детей не является сугубо медицинской, помочь девочке сохранить здоровье и стать счастливой мамой должны не только врачи, но первую очередь - семья.

В-первые дни жизни у новорожденной девочки возможно развитие так называемого «полового криза» - увеличение молочных желез с молозиво подобным отделяемым, а также появление скудных кровянистых выделений из половых путей. Причиной этого является освобождение организма ребенка от большого количества материнских гормонов. Данные проявления не являются патологией, не требуют лечения, проходят самостоятельно в среднем в течение недели.

Следующий этап полового созревания девочки включает промежуток от младенческого до школьного возраста (от 1 до 7 лет). В этот период гормональная регуляция полового развития обеспечивается четким контролем со стороны центральной нервной системы, обеспечивающей невысокие, относительно постоянные

уровни секреции половых гормонов.

Основная задача мамы девочки — с младенческого возраста привить дочери навыки гигиены. Ежедневный туалет наружных половых органов девочки следует проводить проточной водой по направлению к анусу, без моющих средств, или использованием рН-нейтральных гелей для интимной гигиены. Обязательной является ежедневная смена нательного белья и еженедельная смена постельных принадлежностей, обязательное наличие индивидуальных средств гигиены - мочалки и полотенца.

Период активной гормональной стимуляции полового развития - его называют пубертатным — начинается с 8-9 лет и окончательно завершается только к 21 году.

С позиций особенностей физиологической регуляции пубертатный период также условно делится на V стадий. В первую стадию происходят видимые изменения физического развития девочки: резко ускоряются темпы роста (9-14 лет), начинают формироваться вторичные половые признаки. Первым признаком правильного полового созревания здоровой девочки является развитие молочных желез, которое может начинаться с 8 лет, проходя стадии развития от возвышения соска (8 - 13 лет), до формирования грудной железы по взрослому типу (к 16-17 годам).

Во II и III стадиях пубертата происходит интенсивное формирование женского фенотипа с округлением форм, развитием лобкового и подмышечного оволосения (11-13 лет). Активно

работают сальные железы кожи, способствующие появлению угревой сыпи, склонной к вторичному инфицированию при несоблюдении тщательной гигиены. Все это вызывает у девочки серьезный физический и психологический дискомфорт. "Гормональный взрыв" часто сопровождается значительными изменениями в характере и поведении девочки. Вспыльчивостью, агрессивностью, обидчивостью и максимализмом доставляют самой девочке и окружающим немало страданий.

В IV - й стадии полового созревания, в среднем, в возрасте 12-13,5 лет появляются первые менструации (menarche). Появление первых месячных - психологически сложный период для девочки, поэтому мама, или близкие девочке старшие родственники должны заранее подготовить ее к этому физиологическому явлению.

Девочка должна знать, что появление менструаций - это сигнал о готовности организма к возможному наступлению беременности. Продолжительность менструального цикла - периода от первого дня предыдущей менструации до первого дня следующей менструации - в норме колеблется от 21 до 35 дней, в среднем составляет 28 дней. При наличии обильных, скудных, болезненных и нерегулярных менструаций необходимо обратиться к гинекологу для выявления нарушений в репродуктивной системе.

V стадия пубертатного периода - 16 - 18 лет — это время завершения формирования вторичных половых признаков, установления регулярного менструального цикла, заметного