**Профилактическая беседа врача-гинеколога с девочками 9-10 классов.**

 **Половое воспитание в семье. Половое созревание девочки и профилактика его нарушений**

Каждый ребёнок изучает своё тело, в том числе и половые органы, дотрагиваясь до них руками так же естественно и не стыдясь этого, как он дотрагивается до носа, уха, коленки. И это нормально. Он познаёт свой организм.

В период полового созревания от 12 до 18 лет возникает чувство первой любви. Сначала это платоническое влечение, когда достаточно просто видеть предмет своего обожания, говорить с ним, вместе делать уроки, гулять.

Затем возникает эротическая стадия, когда в мечтах уже присутствуют чувственные элементы – прикосновения, объятия, поцелуи, которые подросток стремится реализовать на практике в общении с любимой.

Вскоре наступает черед сексуального влечения, для реализации которого и начала половой жизни не всегда имеются условия и желание партнёра. У девушек сексуальность просыпается гораздо позднее.

Современные подростки рано вступают во взрослую жизнь.

И, как правило, чем раньше начаты половые отношение, тем меньше поводов говорить о любви.

Половое созревание – период жизни, который начинается с появления вторичных половых признаков и завершается полной соматической зрелостью. Он протекает у каждой девочки по-разному как в психологическом плане, так и физиологическом.

Для правильного полового созревания огромное значение имеет течение беременности и родов матери, наследственность, состояние здоровья ребенка. Например, при патологическом течении беременности и родов матери большая вероятность появления гинекологических заболеваний у девочки.

Половое созревание девочек начинается в 8-9 лет и заканчивается к 17-18 годам. В периоде созревания можно выделить 2 фазы: первая наступает с 8 лет и заканчивается появлением первых менструаций (менархе), то есть примерно к 12-13 годам. Для этой фазы характерно появление вторичных половых признаков и увеличение размеров тела («скачок роста» перед наступлением менархе). Полное развитие вторичных половых признаков должно закончиться к 14 годам. Вторая фаза (12-18 лет) - установление регулярного цикла. Если у девочки вторичные половые признаки (увеличение молочных желёз, оволосение на больших губах, лобке и в подмышечных впадинах) появляется до 8 лет, то ребёнка необходимо срочно проконсультировать у эндокринолога и детского гинеколога: иногда это могут быть симптомы какого-либо заболевания.

Если при отсутствии видимых нарушений в здоровье и половом развитии менструация наступает в 9-10 лет, девочка входит в «группу риска» и нуждается в наблюдении матери и врача.

Менструальный цикл в большинстве случаев устанавливается через 1,5-2 года. Сразу же с появлением менструации необходимо научить девочку вести календарь (для контроля второй ведёт мать).

При установившемся цикле нормальной считается менструация с интервалом 21-32 дня (считать от первого дня до 1-го дня следующей) и длительностью в 3-7 дней (6-7-й день - скудные коричневатые выделения).

При болезненных менструациях категорически запрещается ставить грелку на низ живота, принимать анальгин и другие обезболивающие препараты. Следует проконсультироваться у гинеколога: боли могут быть связаны с заболеванием половых органов (воспаление придатков матки, киста), с воспалением аппендикса (аппендицит).

Иногда отдельные нарушения менструальной функции могут быть связаны с особенностями нервной системы и общим состоянием здоровья подростка. Поэтому важное значение имеет правильная подготовка девочки к менструальному периоду. Уже к 9-10 годам мать должна побеседовать с дочерью о предстоящих переменах в её организме.

Не следует забывать, что в организме всё взаимосвязано. Заболевания органов могут вызвать отрицательные изменения в других. В данном случае имеются в виду такие заболевания, как хронический тонзиллит, ожирение, гипотрофия (значительный дефицит веса), болезни мочеполовой системы. Они особенно тесно связаны с менструальной (а в дальнейшем детородной) функцией.

В период полового созревания организм девочки весьма чувствителен к различным отрицательным факторам, как внутренним, так и внешним (заболевания простудного характера, инфекции, особенно тяжело протекающие, психические травмы, физические перенапряжения. Нервная система в этот период очень неустойчива. Появляется заторможенность, упрямство, снижается работоспособность. Помочь тут может хорошо организованный режим, занятия спортом (без перегрузок). Всё это следует организовать ещё до периода полового созревания ребёнка.

Если девочке-подростку по состоянию здоровья противопоказаны занятия спортом, то ей можно после консультации с лечащим врачом заниматься в специальной группе или лечебной физкультурой в поликлинике. Занятия физкультурой, спортом, хорошая утренняя зарядка (не менее 30 минут) будут способствовать повышению и укреплению здоровья девочки, что немаловажно в дальнейшем для семейного благополучия.

Важное значение в профилактике нарушений полового созревания девочки принадлежит питанию. Ребёнок должен получать в достаточном количестве не только жиры, белки, углеводы, но и витамины. Желательно чтобы в рацион входила чистая вода. Соки, фрукты, компоты и воду надо пить до принятия другой еды (первого или второго блюда). Не следует баловать ребёнка сладостями. Мясные супы лучше заменить вегетарианскими. Следует помнить, что не только избыточное, но и просто неправильное питание провоцирует нарушения общего развития ребёнка, в том числе и полового.

Источник: <https://www.provrach.ru/article/1303-qqess6-09-m7-15-07-2009-opyt-raboty-s-podrostkami-po-voprosam-reproduktivnogo-zdorovya>