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

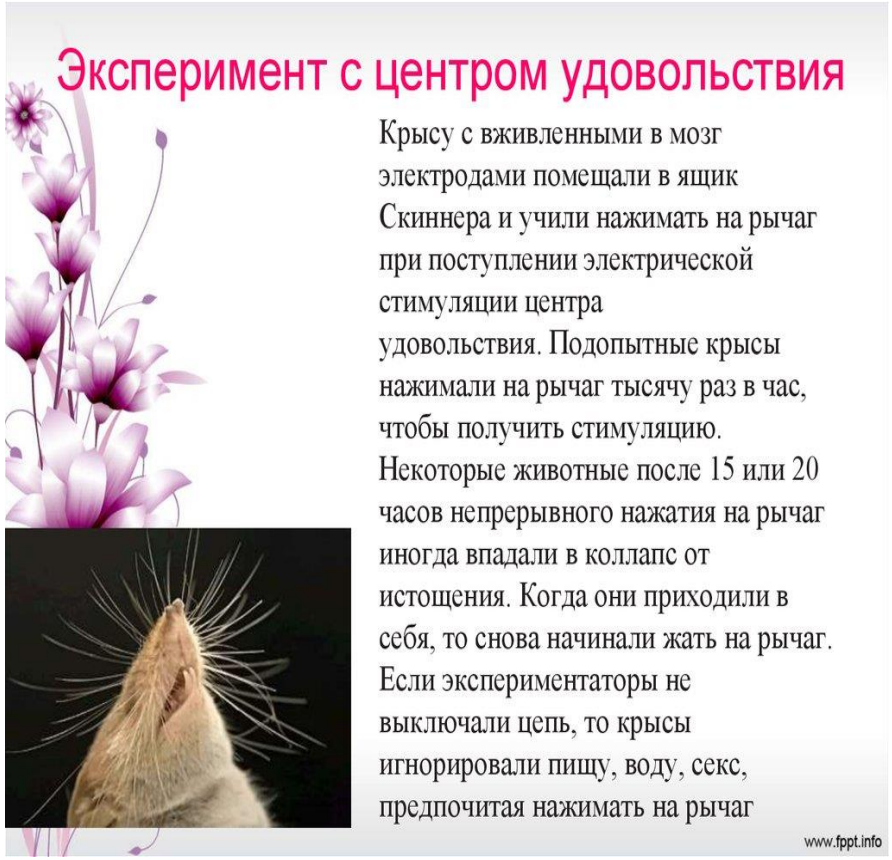
- Родительство – это огромное счастье либо тяжелое испытание
- Здоровье ребенка зависит на 80% от здоровья матери
- Только в семье возможно воспитание гармоничной личности

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

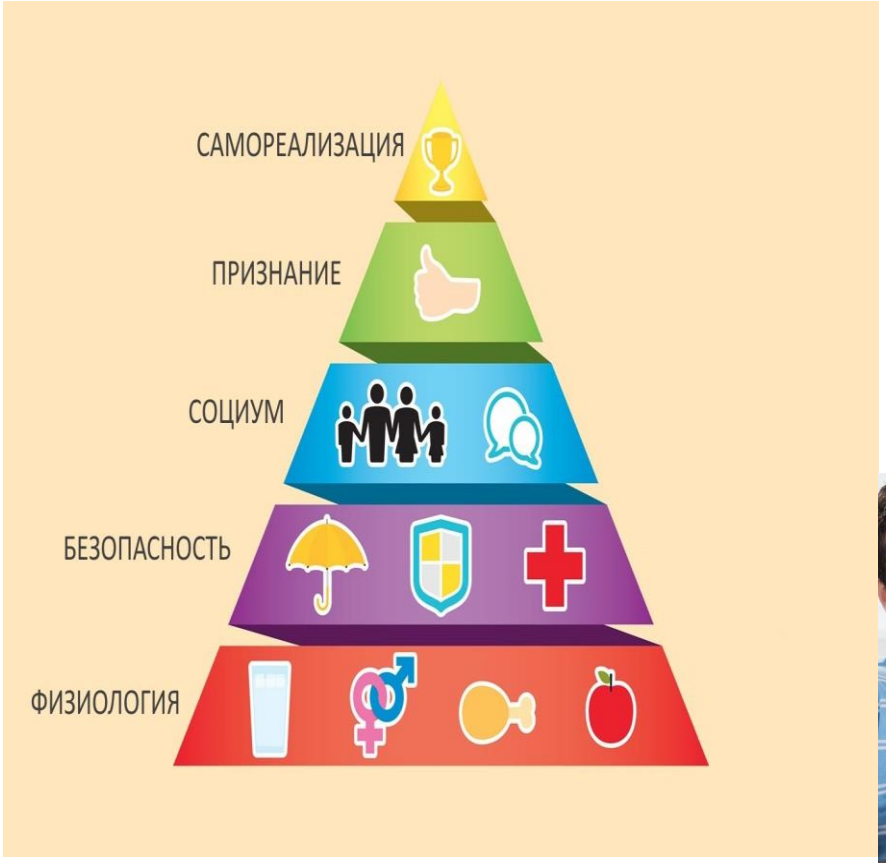
Дискуссия: Что такое счастье?

Счастье, оно какое

Невежественное



Обусловленное



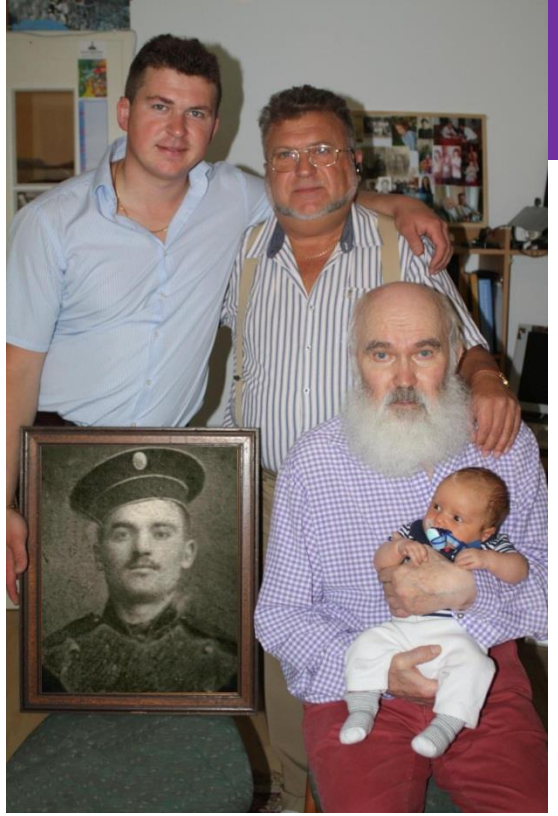
Безусловное

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.

- **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:

- **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.

По статистике на 100 ранних браков - 64 развода

Ответственность в семье

Муж со дня свадьбы несет полную ответственность

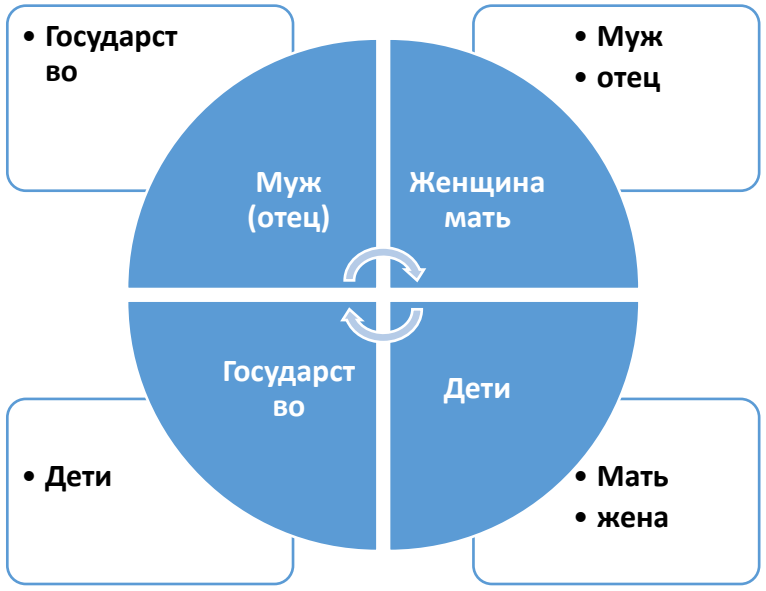
перед государством

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./

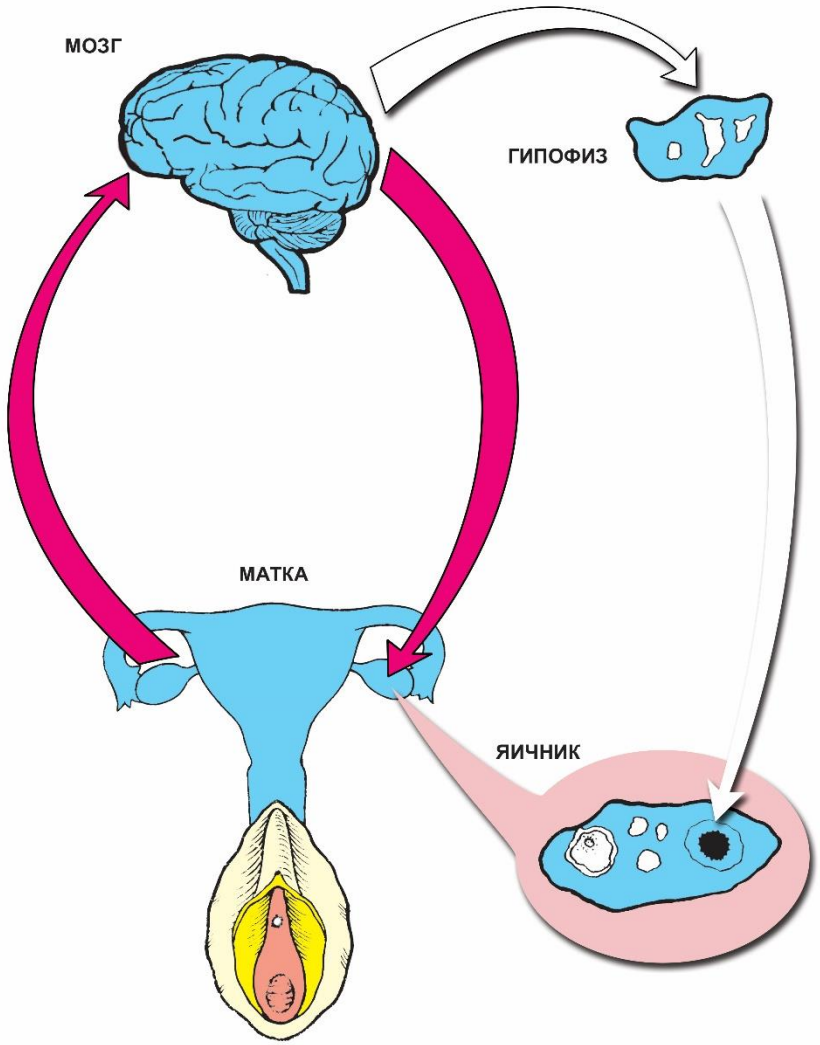
Таким образом , замыкается круг ответственности.

При этом нет первых и последних.

Ответственность распределена в равной степени.

ПЛАКАТ № 1

СХЕМА РАБОТЫ ЖЕНСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ



Женское здоровье зависит от здоровья её репродуктивной системы

Органы репродуктивной системы:

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

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

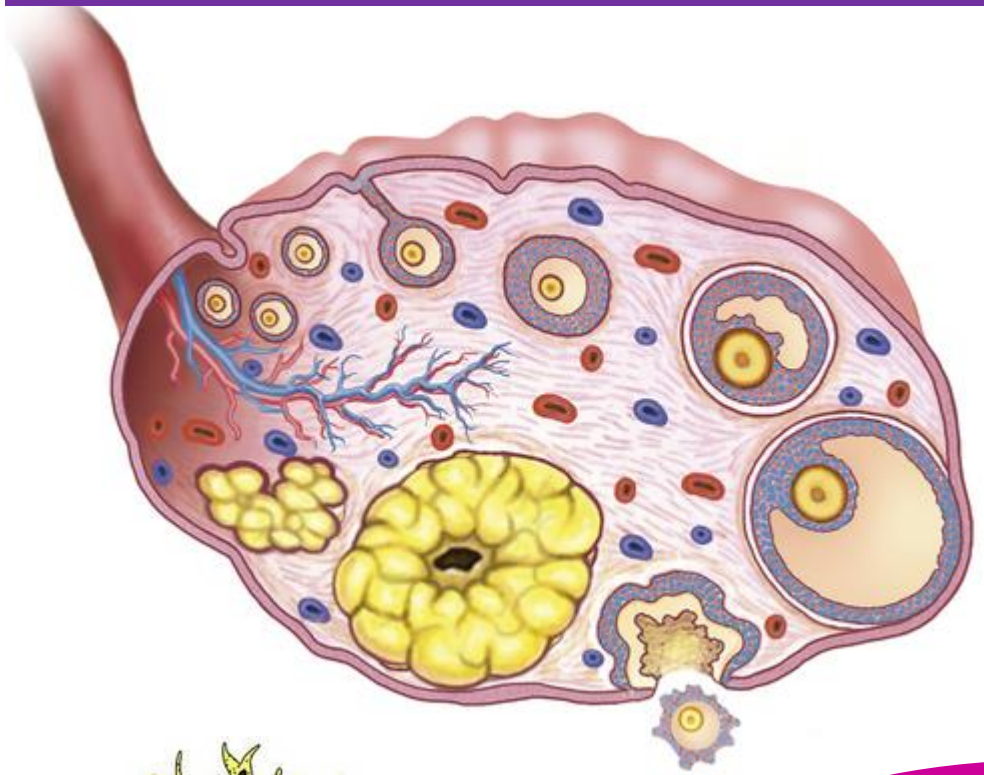
Эти гормоны стимулируют работу другого отдела головного мозга – **гипофиза**.

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.

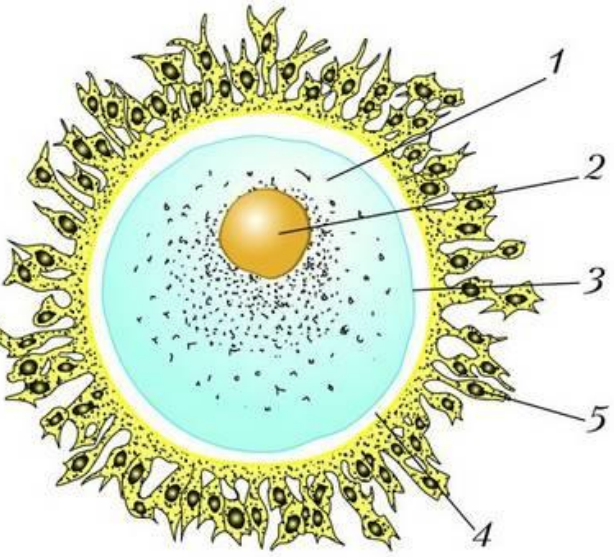
Созревшая яйцеклетка покидает яичник – **овуляция.**

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

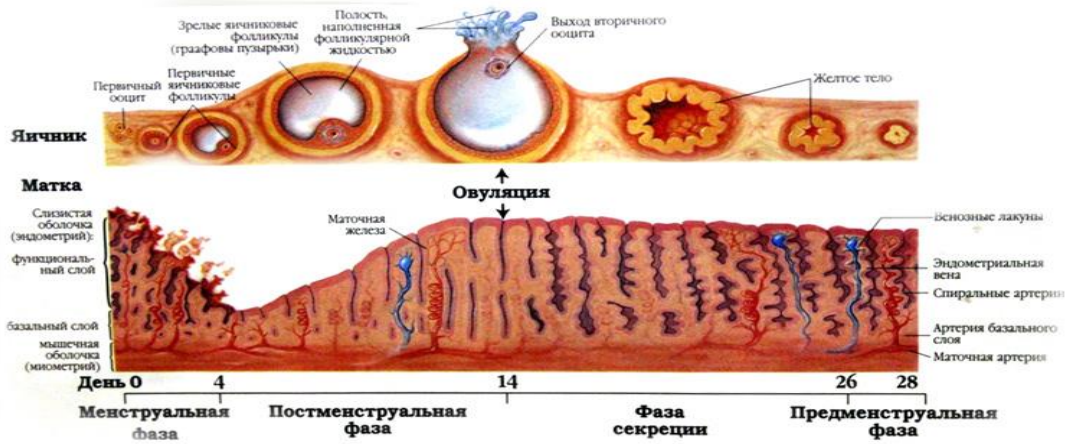
В это время слизистая оболочка матки ((эндометрий) утолщается, обогащается питательными веществами, готовится к встрече зародыша

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 ментструального цикла .

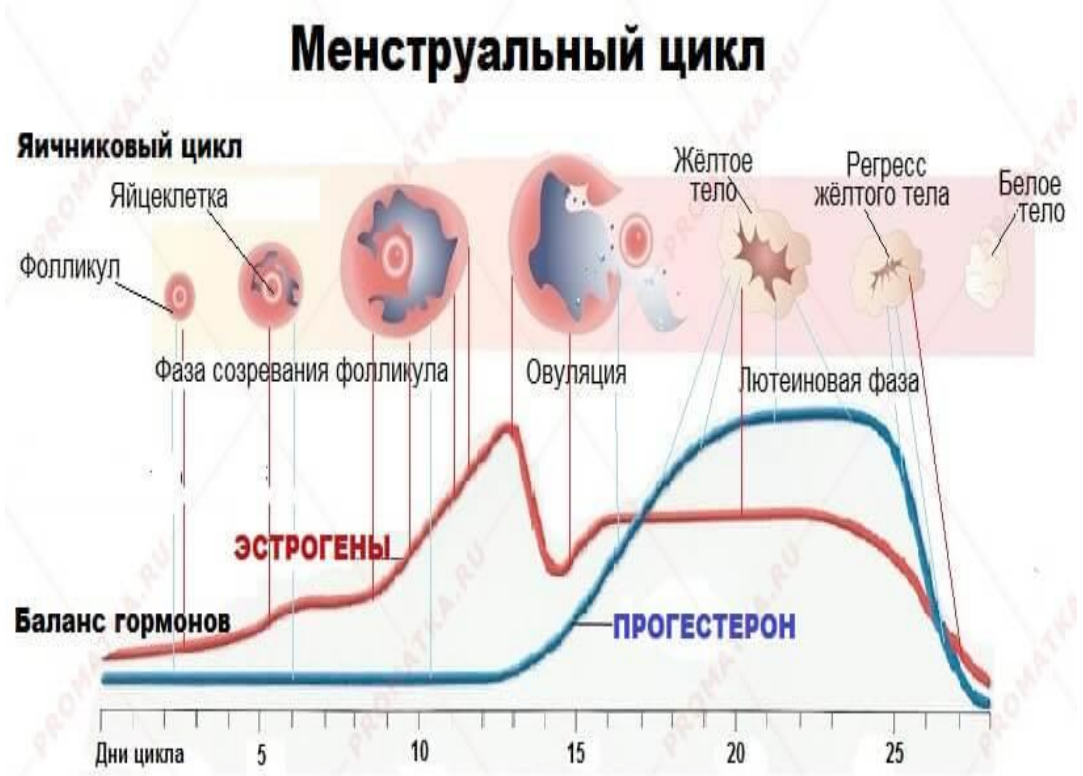
«mens» -месяц, луна. Лунный цикл.

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 до36 дней
- Продолжительность и интенсивность менструальных выделений индивидуальна, в среднем 3-7 дней

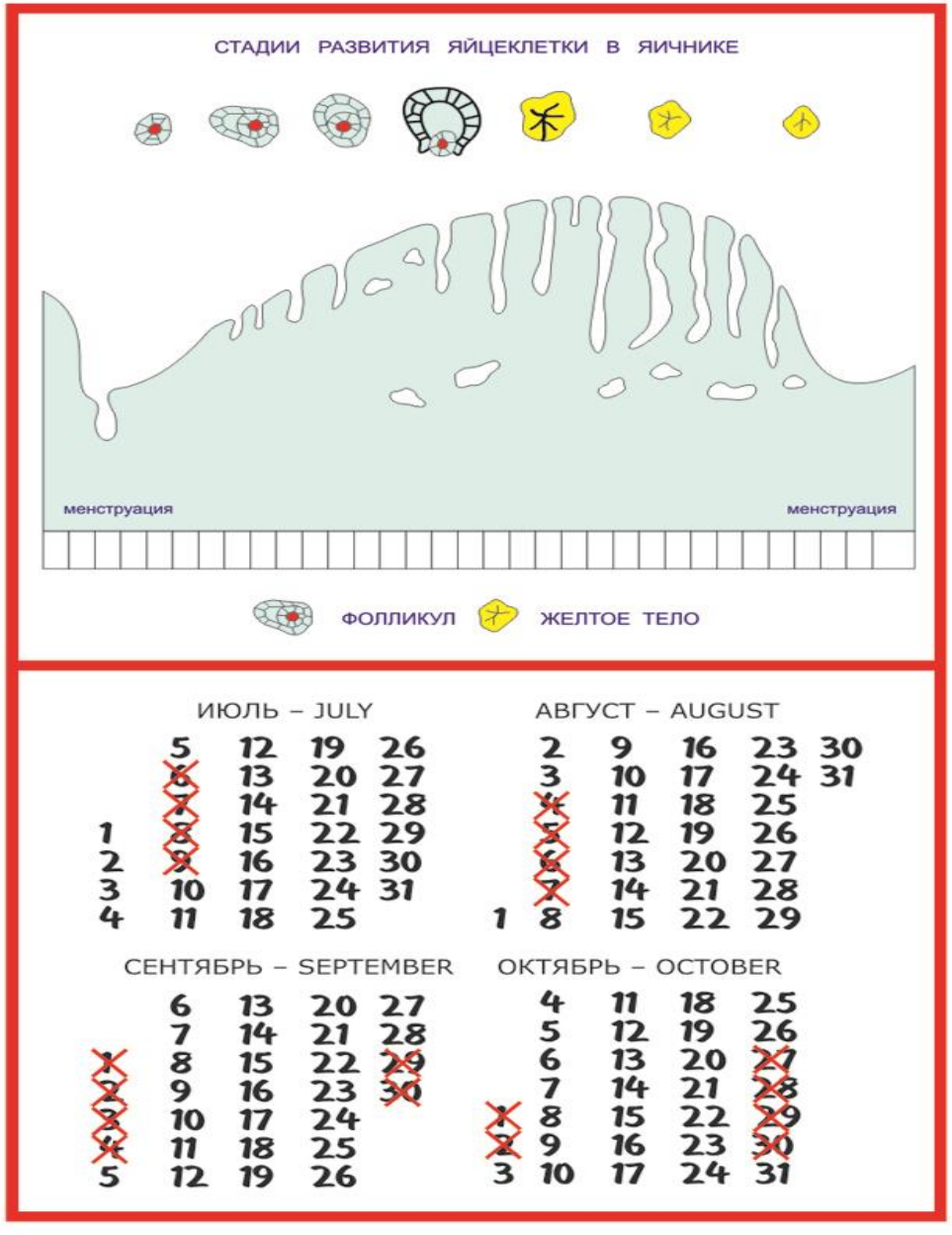


В каких случаях требуется консультация врача гинеколога?

- ✓ 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

- 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

7-10лет

Начинается быстрый рост

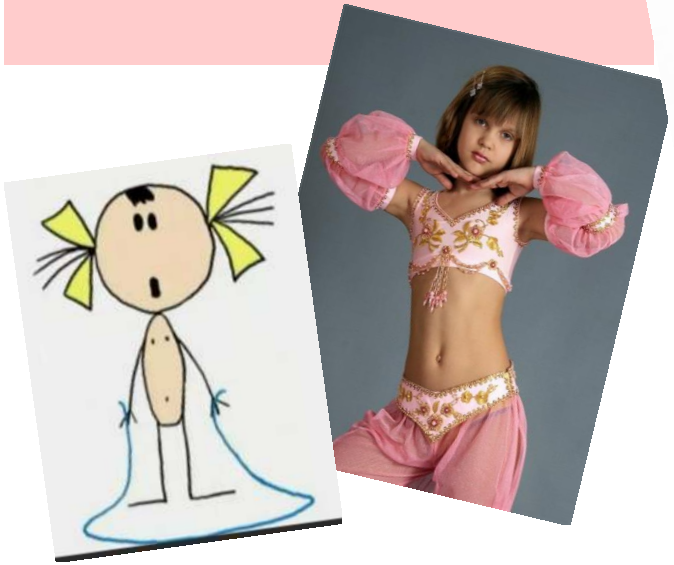
Слегка меняется голос

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

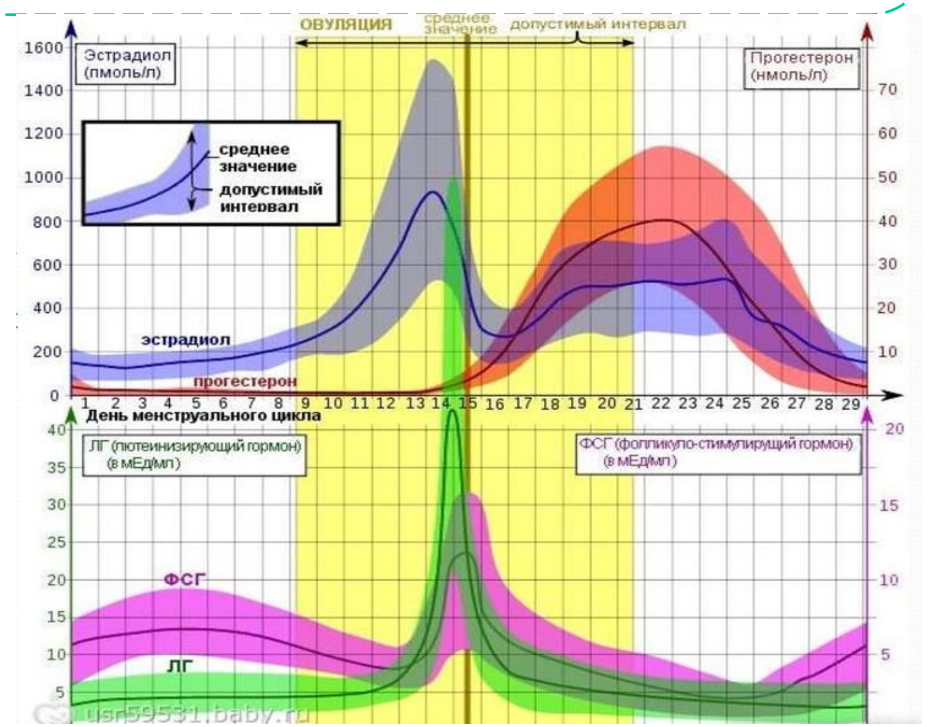
на её формирование влияют многие факторы воспитания, близкое окружение, личностные характеристики и личный опыт

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

проявляется в виде полового влечения, оргазма, эрогенной реактивности и любрикации

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.

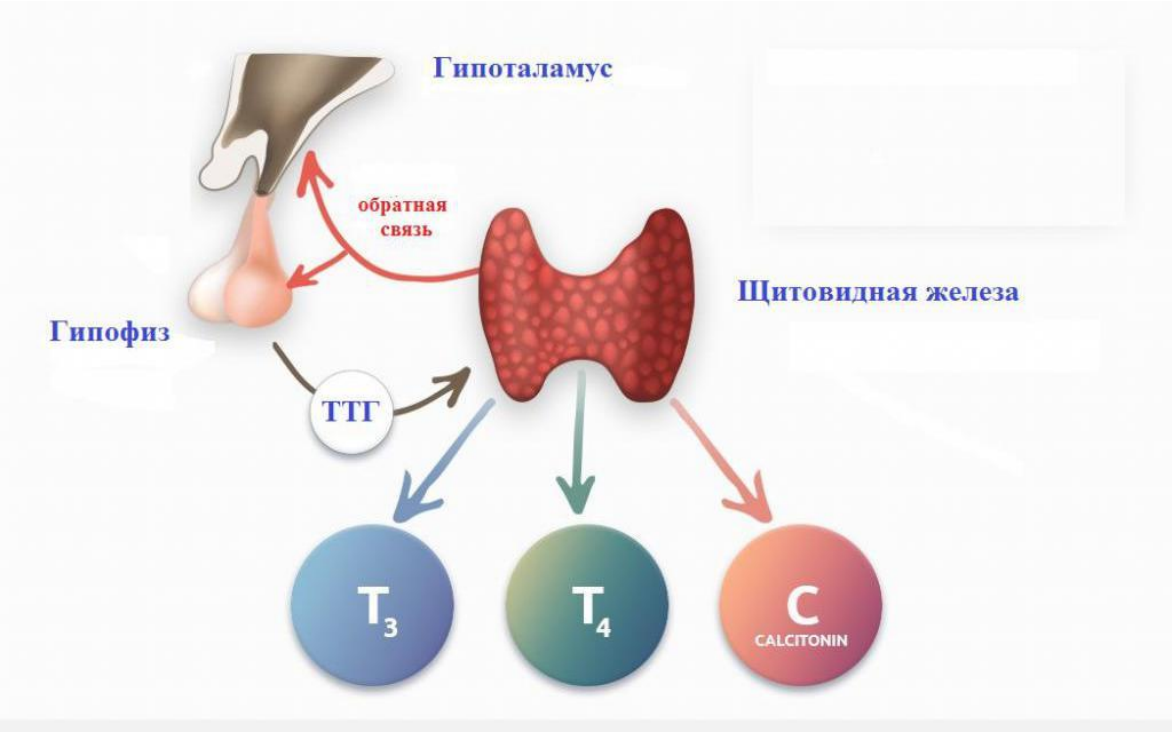
- *Физиологическая составляющая непосредственно зависит от концентрации гормонов.*

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*** *(Т4 свободный, Т3 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

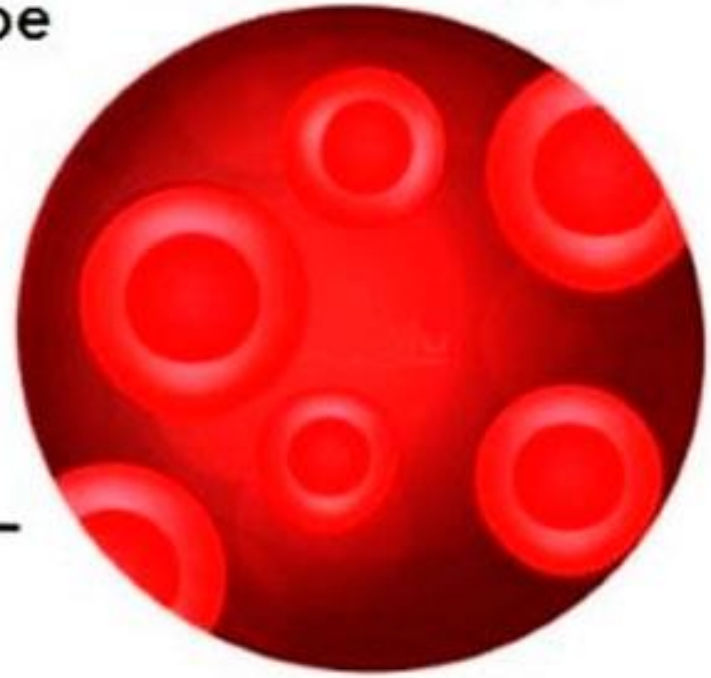
хурма

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

2-7дней 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

Развитие эмбриона: 1-я неделя

28 дней

Развитие плода по неделям фото: **неделя 4**

Развитие плода по неделям фото: **неделя 5**

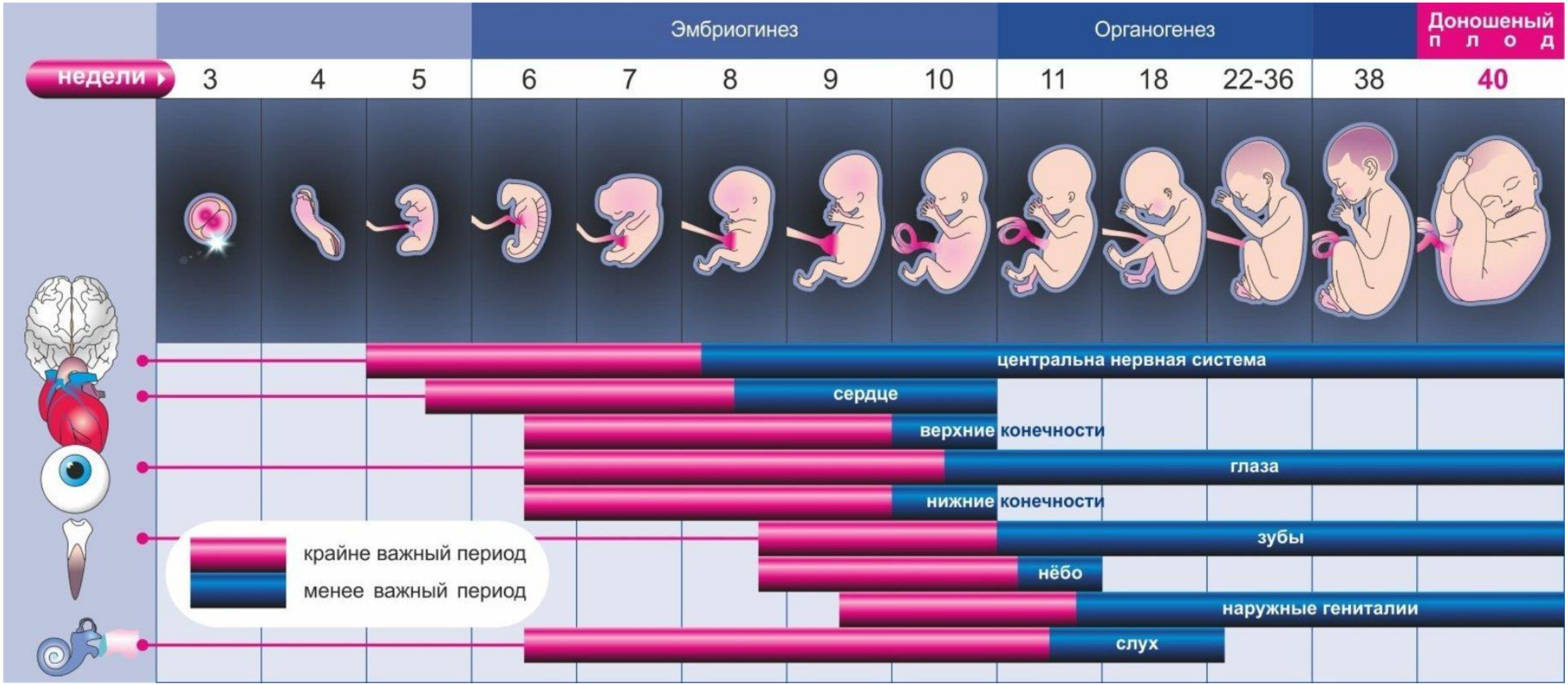
Развитие плода: **неделя 12**

Развитие плода по неделям фото: **неделя 14**

Развитие плода по неделям фото: **неделя 20**

Развитие плода по неделям фото: **неделя 36**

9 месяцев
Рождение человека


Эмбриогинез
Органогенез
Доношеный плод
недели
3
4
5
6
7
8
9
10
11
18
22-36
38
40
центральна нервная система
сердце
верхние конечности
глаза
нижние конечности
зубы
нёбо
наружные гениталии
слух
крайне важный период
менее важный период

ЖЕЛАННЫЙ РЕБЁНОК — ТВОЙ ЛУЧШИЙ ВЫБОР!

КОЕ-ЧТО О КОНТРАЦЕПЦИИ ДЛЯ УМНЫХ ЖЕНЩИН

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

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР МЗ РБ

ОТВЕТЬТЕ СЕБЕ НА ДВА ВОПРОСА:

ХОТИТЕ ЛИ ВЫ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ В ПРИНЦИПЕ? — **Да**

ХОТИТЕ ЛИ ВЫ РОДИТЬ РЕБЁНКА В ЭТОМ ГОДУ? — **Нет**

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)
- **МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ**, содержащие медь или гестагены

Устанавливаются на 5–7 лет

ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

КОМБИНИРОВАННЫЕ ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ (КОК)

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

МИНИ-ПИЛИ

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

ПОДКОЖНЫЙ ИМПЛАНТ

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

ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЙ ПЛАСТЫРЬ

Гормоны проникают через чистую неповреждённую кожу. Наклеивается один раз в неделю три недели подряд, после чего следует недельный перерыв.

ПРИ ПОДБОРЕ КОНТРАЦЕПЦИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ГИНЕКОЛОГУ

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ

РИТМ — метод определения безопасных дней для зачатия и исключение половых отношений в «опасный период».

Обычно это середина цикла минус **72 часа** жизнеспособности сперматозоида и плюс **48 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 ребёнка 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
- Нежелание супругов 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.