

## Половое развитие у девочек

Сохранение и укрепление здоровья подростков — важнейшая задача, так как только здоровые родители могут иметь здоровых детей. Репродуктивное здоровье девушек-подростков во многом определяет репродуктивное здоровье женщин.

Половое созревание у девочек — это естественный и важный этап их физиологического развития. Этот процесс связан с биологическими изменениями, которые происходят в организме и готовят их к взрослой жизни и функции материнства.

В период переходного возраста девочка становится девушкой и женщиной. Это - время перемен. Оно никогда не бывает легким. Это - кризисы, потрясения, смена ориентиров, переоценка ценностей. Обычно путь превращения в девушку начинается в 10-11 лет, отклонение один-два года — в пределах нормы. На скорость созревания влияет много факторов, в первую очередь: физическое состояние, экология, климат, наследственность, питание и вес подростка.

В 10-12 лет, за пару лет до наступления менархе у девочки начинает формироваться грудь, бедра становятся чуть более округлыми, появляется растительность на интимной зоне и подмышками.

Изменения в теле вчерашней девочки происходят рывками, поэтому многие в этом возрасте выглядят угловатыми. Разные части тела и органы растут с разной скоростью, придавая некоторую временную нескладность фигуре.

Первая менструация — это кульминация сложных анатомических и гормональных процессов в теле девушки, часто она случается в возрасте 11-12 лет. У подростков с излишним весом месячные могут начаться раньше, а у худощавых — чуть позже, чем у остальных.

В первое время (полгода-год) менструальный цикл нерегулярный, важно сориентировать подростка в этом вопросе, чтобы она была готова к этому непредвиденному обстоятельству. У многих юных особ в этом возрасте из-за активизации желез появляются первые прыщики, повышенное потоотделение, а волосы становятся более жирными, а также могут поменять оттенок и структуру.

В 13-14 лет многие девушки уже успевают привыкнуть к изменениям в теле и имеют регулярный цикл.

В 15-16 лет тело девушки все еще активно растет, поэтому подросток находится в состоянии перегрузки. Слабость, боли в суставах, учащенное сердцебиение, перепады артериального давления, вегетососудистые нарушения — эти симптомы могут проявляться у подростка в этот период.

Физические особенности девочек в подростковом возрасте:

девочки выглядят старше мальчиков, физически они более развиты и выше ростом; именно в этом возрасте у них замедляется формирование мышц, а рост костного скелета наоборот, становится более интенсивным;

- у девочек может наблюдаться повышенная эмоциональность;

- подростки в этот период очень мнительны, они думают, что все обращают внимание на них, замечая любые изменения в их внешности или физиологии;

- практически у всех повышается аппетит.

Эмоциональные особенности девочек в подростковом возрасте:

- из-за изменений в развитии подростки достаточно сильно переживают, воспринимая их негативно;

- часто проявляется неуверенность в себе, но они ищут способы её преодолеть;
- очень ценят чувство юмора в других, и с удовольствием учатся развивать его в себе (взрослым рекомендуется реагировать на их шутки положительно, даже если они не слишком удачны);
- именно в этом возрасте подростки обладают стремлением проявлять энтузиазм.

Половая зрелость начинается с первой менструацией. Начало не раньше 11 - 12 и не позднее 17-18 лет. Продолжаются менструации до 45- 54 лет.

Причины нарушения менструального цикла: нервное потрясение, сильная физическая боль, изменение климатической зоны, длительная изнурительная работа, сильное переутомление. Во время менструации девушка должна оберегать себя, особенно ноги и нижнюю часть живота, от переохлаждения. Из пищевого рациона исключить сильно возбуждающие вещества: уксус, горчица, перец, хрен. Нельзя употреблять алкогольные напитки, так как вследствие усиления кровотока это может привести к менструальным кровотечениям.

Современные издательства предлагают широкий выбор книг по теме устройства организма, наглядно и доступным языком объясняя все необходимые моменты. Такие книги можно приобрести на известных маркетплейсах.

Гигиена.

Правила гигиены: до появления первой менструации девочка должна подмываться 2 раза в день – утром и вечером, в направлении спереди назад, проточной теплой водой, чистыми руками, аккуратными, деликатными движениями пальцев, без использования мыла.

Если пренебрегать правилами интимной гигиены, могут появиться зуд, раздражение, воспаление наружных половых органов (вульвит) и влагалища (вагинит), поскольку выделения – благоприятная среда для размножения патогенных микроорганизмов.

Не менее важным для девочек является соблюдение интимной гигиены в районе груди и подмышек. В процессе полового созревания потовые железы начинают усиленно работать. Несоблюдение чистоты приводит не только к появлению неприятного запаха, но и к закупорке потовых желез и пор кожи, что чревато различными кожными болезнями. Чтобы избежать этого, нужно дважды в день принимать душ и обрабатывать подмышечные впадины дезодорантом, который наносится исключительно на чистую сухую кожу. Полезен также контрастный душ - это чередование теплой и прохладной воды. Он особенно полезен для груди – делает кожу более эластичной, упругой и повышает её тургор.

С появлением менструаций девочке следует более тщательно следить за чистотой.

Во время менструации не нужно посещать баню, сауну, бассейн и др. Нежелательно также принимать ванну, будет достаточно и душа, т.к. высокие температуры могут привести к усилению кровотечения. Белье менять следует ежедневно, а во время месячных, если есть такая возможность, дважды в день. Полотенце следует менять раз в неделю. В период менструации девочки пользуются гигиеническими прокладками, толщина и размер прокладок варьируется в зависимости от потребностей. Менять прокладки следует регулярно, через каждые 3-4 часа (не реже), т.к. по истечении указанного времени на поверхности прокладок начинают активно размножаться бактерии, способные вызвать нарушение микрофлоры. Ежедневные прокладки девочкам носить не рекомендуют. Виды средств личной гигиены: прокладки, многоразовые прокладки, тампоны, менструальные чаши.

Кроме знаний о правилах проведения гигиенических процедур, нужно обладать знаниями о характере и длительности нормального менструального цикла; девушка должна вести календарь менструального цикла (менструальный календарь), отмечая в нем дни

менструации, её начало, продолжительность и интенсивность. Сейчас проще фиксировать даты своего цикла: отмечать их в приложении в телефоне, которое автоматически считает длину цикла, дату овуляцию и обращает внимание на отклонение от нормы. При осмотре гинеколога все необходимые данные девушка будет иметь при себе, это информативный способ отслеживания состояния здоровья. Длительность менструального цикла определяют от первого дня наступившей менструации до первого дня следующей менструации. Данный интервал индивидуален, находясь в диапазоне от 25 до 35 (40) дней. В период полового созревания цикл может быть нерегулярным, а менструация приходит с задержкой. Однако в норме такие задержки не должны достигать трёх месяцев. Длительность самой менструации в норме колеблется от 3 до 8 дней, являясь также индивидуальной для каждой девушки. За одну менструацию теряется от 30 до 100 миллилитров менструальных выделений. Учитывая биохимические процессы, происходящие в организме подростка во время месячных, можно испытывать незначительный дискомфорт в этот период (особенно в день начала менструации). Но появление болей в нижней части живота, головной боли, тошноты, рвоты и других симптомов недомогания являются поводом для обращения к детскому гинекологу, как и другие отклонения менструального цикла от параметров нормы. Обращаться за медицинской помощью следует в следующих случаях:

1. Появление первой менструации у девочки моложе 9 лет.
  2. Отсутствие первой менструации у девочки старше 15 лет.
  3. Отсутствие последующей менструации у девочки в течение 3 месяцев и более.
  4. Обильные месячные, требующие использования большого количества прокладок (более 4 в течение дня и более 1 ночью).
  5. Скудные месячные (при скудных месячных цвет выделений на прокладке часто меняется на светло-коричневый, сами выделения могут быть мажущими).
  6. Длительные месячные (более 7-8 дней).
  7. Короткие месячные (менее 3 дней).
  8. Месячные, сопровождающиеся болевым синдромом и общим ухудшением самочувствия.
- Секс — это отношения между взрослыми. Здесь важно подчеркнуть, что секс — это процесс коммуникации, удовольствия и репродукции. Нужно понимать, что это серьезное решение, к которому следует относиться ответственно, ведь таким образом человечество обеспечивает продолжение своего рода. Стоит задуматься, что секс — это также риск инфекций и заболеваний.

Инфекции передающиеся половым путем.

Наибольшую распространенность имеют 8 заболеваний. Из них четыре инфекции - сифилис, гонорея, хламидиоз и трихомониаз - в настоящее время излечимы. Остальные четыре инфекции - гепатит В, вирус простого герпеса, ВИЧ и вирус папилломы человека - имеют вирусную природу и трудно поддаются лечению, что в дальнейшем может повлиять на способность родить здорового ребенка. С целью профилактики рекомендуется применение барьерных методов контрацепции (презерватив).

Многие заболевания излечимы при своевременном обращении к врачу. Самое главное – не заниматься самолечением, которое может нанести вред здоровью, затруднить постановку диагноза и дальнейшее лечение. Некоторые заболевания протекают мало– или бессимптомно, особенно у девушек. Некоторые инфекции могут привести к бесплодию.

Вирус папилломы человека (ВПЧ) вызывает поражение кожи и слизистых, является важнейшим фактором в развитии рака шейки матки, заднего прохода, вульвы, полового члена и ротоглотки. Инфицирование происходит половым путем. Риск заражения вирусом папилломы человека наиболее высок у девушек от 15 до 25 лет, особенно у подростков,

потому что эпителий шейки матки еще не достаточно развит и не способен сопротивляться вредным воздействиям, в особенности инфекционного характера. Самый эффективный способ профилактики – это вакцинация. На территории РФ в настоящий момент зарегистрированы две вакцины (Гардасил и Церварикс). Обе вакцины характеризуются высокой безопасностью. Вакцинировать можно девочек с 9 лет. Для максимальной эффективности целесообразно сделать прививку еще до начала половой жизни, оптимально до 15 лет.

Важно в вопросах секса понять, что если вы хотите вести интимную жизнь (а интимная жизнь = дети), вы должны быть готовы к детям. Когда есть секс- могут быть и дети. Это надо усвоить! Для 15% первый половой акт заканчивается наступлением беременности, и, как правило, абортom. А половина всех искусственных прерываний первой беременности приводит к бесплодию у девушки впоследствии.

Именно поэтому очень важно и нужно знать о способах контрацепции.

Существует множество методов контрацепции. Исходя из свойств каждого метода, девушкам-подросткам рекомендованы четыре из них:

- барьерные (механический);
- спермицидные (химические);
- гормональные;
- экстренная контрацепция.

Экстренная контрацепция показана при сексуальном насилии, незащищенном половом акте. Ее целесообразно использовать в случаях неправильного расчета фертильного периода, неудачного исхода прерванного сексуального акта, наличия сомнений в целостности презерватива, грубого нарушения последовательности приема гормональных контрацептивов.

Категорическим требованием остается применение только тех средств контрацепции, которые были подобраны врачом, с учетом особенностей организма девушки. Помните, правильно подобранная, своевременная контрацепция значительно увеличивает шансы на сохранение репродуктивного здоровья девушки-подростка, которая в будущем станет мамой.

Если выполнять все гигиенические требования, ответственно относиться к своему здоровью, своевременно обращать внимание на проявление различных патологических симптомов — репродуктивное здоровье будет под контролем и это поможет избежать многих проблем в будущем.

## Половое развитие у мальчиков

Сохранение и укрепление здоровья подростков — важнейшая задача, так как только здоровые родители могут иметь здоровых детей. Репродуктивное здоровье юношей-подростков во многом определяет репродуктивное здоровье мужчин.

Половое созревание у юношей — это естественный и важный этап их физиологического развития. Этот процесс связан с биологическими изменениями, которые происходят в организме и готовят их к взрослой жизни и функции отцовства.

В период переходного возраста мальчик становится юношей и мужчиной. Это - время перемен. Оно никогда не бывает легким. Это - кризисы, потрясения, смена ориентиров, переоценка ценностей. Обычно путь превращения начинается в 11-12 лет, отклонение один-два года — в пределах нормы. На скорость созревания влияет много факторов, в первую очередь: физическое состояние, экология, климат, наследственность, питание и вес подростка.

В период с 13 до 15 лет мальчики могут вырасти за год более чем на 10 см. Иногда это происходит в 11-12 лет, иногда в 16-17. Все варианты являются вариантом нормы.

Изменения в теле вчерашнего мальчика происходят рывками, поэтому многие в этом возрасте выглядят угловатыми. Разные части тела и органы растут с разной скоростью, придавая некоторую временную нескладность фигуре. Чаще всего сначала растут кисти рук и стопы, затем удлиняются руки и ноги, после вширь растут плечи, и в конце концов тело.

Изменение тембра голоса. Голосовые связки удлиняются и увеличивается гортань. Пока она не достигнет размеров, как у взрослого, окружающие могут говорить, что «ломается голос».

Рост волос.

Сначала волосы появляются у основания полового члена. Они могут быть темными, густыми и виться, спустя пару лет они покроют всю лобковую область и часть бедер. Еще через пару лет первые волосы могут появиться на лице, в подмышечных впадинах и на груди.

В пубертатном периоде примерно половина мальчиков обнаруживает увеличение молочных желез. Возможно появление уплотнений в области соска. Это случается из-за временного превышения уровня женских половых гормонов. В основном, с подобной ситуацией сталкиваются дети с избыточным весом (тогда рекомендуем обращаться к эндокринологу).

С 9 до 14 лет яички увеличатся практически в 2 раза. У большинства мальчиков одно из яичек располагается ниже. Кожа мошонки темнеет и становится тоньше.

Спустя год после начала роста яичек происходит первая эякуляция - семяизвержение. С этого момента мальчик становится способным зачать ребенка.

Начиная с 11-летнего возраста активно меняется половой член. Сначала пенис растет в длину, а потом в ширину. Размеров, как у взрослого мужчины, он достигнет к 13-18 годам.

Не нужно переживать из-за его размеров, сравнивая длину с друзьями. Размер пениса не влияет на то, как ты будешь заниматься сексом. Половой член увеличивается во время эрекции.

Поллюция- непроизвольное семяизвержение, которое происходит в ночное время.

Поллюции могут встречаться как у подростков, так и у взрослых мужчин. Этот процесс невозможно контролировать. Это нормально и не стыдно.

В период полового созревания мальчики сталкиваются с неожиданно возникающей эрекцией. Половой член может внезапно напрячься даже в тот момент, когда мальчик его не трогает и не фантазирует о чем-то сексуальном.

Врач-уролог – это специалист, который занимается заболеваниями мочевыделительной системы и репродуктивных органов.

в каких ситуациях стоит обращаться к урологу:

- при болях во время мочеиспускания,
- если изменился цвет мочи, в т.ч. появилась кровь,
- возникло недержание мочи или учащенные мочеиспускания,
- появился отек и/или покраснели половые органы,
- при болях во время полового акта/мастурбации,
- при фимозе (сужение наружного кольца крайней плоти, затрудняющее выведение головки полового члена).

Подростковый период – это время возможного начала сексуальных контактов, поэтому уролог может рассказать о вопросах предохранения, инфекционных заболеваниях. С этим специалистом также можно обсудить Изменения, происходящие с подростками, что не всегда удобно обсудить с родителями.

Изменения, происходящие в организме подростка в совокупности с дополнительными нагрузками в школе или спортивных секциях, приводят к повышенной утомляемости и снижению иммунитета. Слабость, боли в суставах, учащенное сердцебиение, перепады артериального давления, вегетососудистые нарушения — эти симптомы могут проявляться у подростка в этот период.

Физические особенности в подростковом возрасте:

У подростков замедляется формирование мышц, а рост костного скелета наоборот, становится более интенсивным;

- может наблюдаться повышенная эмоциональность;
- подростки в этот период очень мнительны, они думают, что все обращают внимание на них, замечая любые изменения в их внешности или физиологии;
- практически у всех повышается аппетит.

Эмоциональные особенности в подростковом возрасте:

- из-за изменений в развитии подростки достаточно сильно переживают, воспринимая их негативно;
- часто проявляется неуверенность в себе, но они ищут способы её преодолеть;

Повышенная эмоциональная возбудимость. Подростков отличает вспыльчивость, бурное выражение чувств, эмоций и переживаний.

Устойчивость и длительность эмоциональных реакций и переживаний. Подростки долго не прощают обидчиков и длительное время пребывают в подавленном настроении после неприятного события.

Противоречивость испытываемых чувств. Например, подросток может защищать своего друга, при этом понимая, что тот, кого он защищает, достоин быть осужденным и не прав в данной ситуации.

Современные издательства предлагают широкий выбор книг по теме устройства организма, наглядно и доступным языком объясняя все необходимые моменты. Такие книги можно приобрести на известных маркетплейсах.

Гигиена.

Ежедневный прием душа или ванны с применением специальных средств (мыло, гель для душа) помогает избавиться от избытков кожного сала и пота, которые провоцируют не только неприятный запах, но и могут способствовать размножению болезнетворным микроорганизмам на коже. Температура воды не должна быть очень горячей, оптимально

36 – 38 °С. Можно принимать и контрастный душ – такой душ помогает снять усталость и придает бодрости.

Во время принятия душа или ванны подростку не следует забывать мыть головку полового члена и крайнюю плоть теплой водой. В противном случае между головкой полового члена и крайней плотью скапливается саллярная смазка - смегма, что может привести к развитию острого гнойного заболевания под названием баланопостит. Симптомы баланопостита - зуд, жжение и боль в области головки полового члена.

Принимать ванну или душ с применением мочалки желателно 1 раз в неделю.

Умывать лицо необходимо дважды в день. Следует помнить, что появление угревой сыпи в подростковом периоде не является редкостью и далеко не всегда угревая сыпь является признаком недостаточной гигиены. Использовать противоугревые лосьоны и другие средства для борьбы с прыщами, а также выдавливать угри не следует. Правильно будет обратиться с этой проблемой к врачу.

Волосы необходимо мыть по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу саллярных желез. Расчески, бритвенный станок, зубная щетка и другие предметы гигиены должны быть индивидуальными.

Менять обувь и носки нужно как можно чаще во избежание неприятного запаха, а также грибкового или бактериального поражения кожи ног и ногтей. Влажную обувь необходимо хорошо просушивать. Носки и нательное белье следует менять ежедневно. Очень важно правильно выбирать подростку обувь. Она должна быть удобной и просторной, подходить по размеру и высоте подъема, соответствовать форме ноги.

Секс — это отношения между взрослыми. Здесь важно подчеркнуть, что секс — это процесс коммуникации, удовольствия и репродукции. Нужно понимать, что это серьезное решение, к которому следует относиться ответственно, ведь таким образом человечество обеспечивает продолжение своего рода. Помните об уважительном, нежном отношении к партнеру. Любое взаимодействие - это умение слышать и слушать другого. Это формирует взрослое и адекватное отношение друг к другу и самому себе.

Стоит задуматься, что секс — это также риск инфекций и заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, все чаще стали диагностировать у подростков.

Многие заболевания излечимы при своевременном обращении к врачу. Самое главное – не заниматься самолечением, которое может нанести вред здоровью, затруднить постановку диагноза и дальнейшее лечение. Некоторые заболевания протекают мало- или бессимптомно. Некоторые инфекции могут привести к бесплодию.

Важно в вопросах секса понять, что если вы хотите вести интимную жизнь (а интимная жизнь = дети), вы должны быть готовы к детям. Когда есть секс - могут быть и дети. Помните, про наступление беременности, в случае ее наступления это ответственность двух человек. Для 15% первый половой акт заканчивается наступлением беременности, и, как правило, аборт. А половина всех искусственных прерываний первой беременности приводит к бесплодию у девушки впоследствии.

Именно поэтому очень важно и нужно знать о способах контрацепции. Наибольшую распространенность имеют 8 заболеваний. Из них четыре инфекции - сифилис, гонорея, хламидиоз и трихомониаз - в настоящее время излечимы. Остальные четыре инфекции - гепатит В, вирус простого герпеса, ВИЧ и вирус папилломы человека - имеют вирусную природу и трудно поддаются лечению, что в дальнейшем может повлиять на способность родить здорового ребенка. С целью профилактики рекомендуется применение барьерных методов контрацепции (презерватив).

Существует множество методов контрацепции. Юношам рекомендовано использование барьерного метода контрацепции (презервативы). Важно подобрать качественные изделия, а также подобрать соответствующий размер. Ограничений на продажу презервативов несовершеннолетним нет, купить кондомы могут все желающие, независимо от пола и возраста. Никто не может отказать подростку в приобретении презерватива, ни в обычном магазине, ни в аптеке.

Если выполнять все гигиенические требования, ответственно относиться к своему здоровью, своевременно обращать внимание на проявление различных патологических симптомов — репродуктивное здоровье будет под контролем и это поможет избежать многих проблем в будущем.