

ИНТЕРЕСНОЕ в проекте:

Две здоровьесберегающие площадки –
общеобразовательные школы
г. Чебоксары.

Инновационные технологии по
сохранению репродуктивного здоровья
и формированию позитивной
гендерной социализации подростков.

Кто участвует в проекте?

Классные руководители 5-8 классов и
специалисты школ

Подростки двух школ г. Чебоксары

Родители подростков 5-8 классов,
учащихся двух школ

Направления проекта:

Подростковый возраст: психологи-
ческие особенности и культура репро-
дуктивного здоровья

Юридический аспект репродуктивного
здоровья

Медицинский аспект репродуктивного
здоровья



Автономная некоммерческая организация
Социально-психологический центр

«Фокус»

Директор

Емельянова Ольга Николаевна

☎ 8 951 998 08 88

✉ nkofokus@mail.ru

🌐 fokus21.ru

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
Семья и Школа

Я

ВЗРОСЛЕЮ!

Прочти наш буклет сама
и предложи маме!

Когда врачи приглашают на профилактический гинекологический осмотр?



Обычно его проводят в 3, 6, 14, 15, 16, 17 лет.

НО!

При наличии жалоб врач проводит приём девочек в любом возрасте.

Становление женского цикла



Первые 1,5 года менструации могут быть нерегулярные. Подсчет менструального цикла начинают с первого дня начала одних месячных до первого дня начала другой менструации. У каждой девочки, женщины менструальный цикл индивидуальный, и необязательно у мамы и дочери должен совпадать. В норме процесс не требует приёма обезболивающих препаратов. Параметры нормального менструального цикла: 24-38 дней.

Продолжительность кровяных выделений: до 7 дней.

Что делать, если отсутствуют вторичные половые признаки?

Если у девочки в 13 лет отсутствуют вторичные половые признаки (молочные железы и оволосение), а в 15 лет — менструации, необходимо показаться врачу акушеру-гинекологу (желательно прошедшему тематическое усовершенствование по гинекологии детей и подростков). Как только у девочки приходят менструации, родителям (мамы всегда помогут!) необходимо прививать девочке навык ведения менструального календаря (скачать приложение и вести в телефоне или отмечать в бумажном календаре).

Важное о молочных железах

Врач акушер-гинеколог всегда на приёме проводит осмотр и молочных желёз.

ЭТО НОРМА!

Рост молочных желёз у девочек может начаться с 8 лет, разница между ростом молочных желёз может составлять 6 месяцев (например, сначала появилась одна молочная железа, а через 6 месяцев — другая), поэтому выраженная асимметрия молочных желёз первое время — это вариант нормы. В целом асимметрия молочных желёз может сохраниться на протяжении жизни.

У ВАС ПОЯВИЛАСЬ ГРУДЬ?

С этого времени нужно проводить ежемесячное самообследование. Желательно это делать в 1-ю фазу менструального цикла.

БОЛИ НЕ!

Перед менструацией грудь не должна болеть! Она может немного увеличиться в размере, стать более чувствительной, но не болезненной.

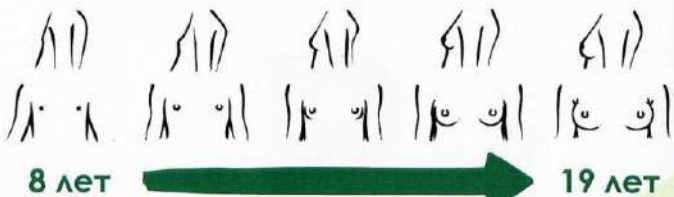
Рекомендации врачей - 1 раз в год рекомендуется проходить УЗИ молочных желёз, лучше делать это в 1-ю фазу менструального цикла (5-10 день).



Юридический аспект, или что необходимо помнить родителям?

До 15 лет приём и осмотр проходят в сопровождении родителей или законных представителей (родители, опекуны или официальные лица, признанные таковыми), старше 15 лет — могут приходить самостоятельно, присутствие родителей по желанию девочки.

Как развивается девочка?



Половое развитие девочки может начинаться с 8 лет. Сначала появляются молочные железы, далее появляется оволосение на лобке, затем в подмышечных впадинах, и примерно через 2 года начинается менструация. С момента полового развития у девочек усиливается секреция белей (нормальные выделения). Возраст начала менструации у девочек в Российской Федерации - 10-15 лет, в среднем - 11-13 лет.