



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МАЛЬЧИКОВ. ПРОФИЛАКТИКА АБОРТОВ.

8-11 КЛАССЫ



МИНДРАВ
УДМУРТИИ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



Главный внештатный специалист по акушерству и гинекологии МЗ УР Сахабутдинова Е.П.
Главный внештатный специалист-уролог МЗ УР Вейс А. А.
Центр медико-социальной поддержки беременных женщин,
оказавшихся в трудной жизненной ситуации, БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»

Что со мной происходит?

- Переходный возраст (половое созревание) – это переход от мальчика к мужчине. Происходящие в организме изменения вызываются действием гормонов. Гормоны – химические вещества, контролирующие процессы в нашем организме.
- Чаще всего первые признаки переходного периода у мальчиков начинают проявляться **в 9-13 лет и длятся до 17-18 лет.**
- Начало переходного возраста зависит от многих факторов: наследственности, климата, общего здоровья, наличия хронических заболеваний и т.д.



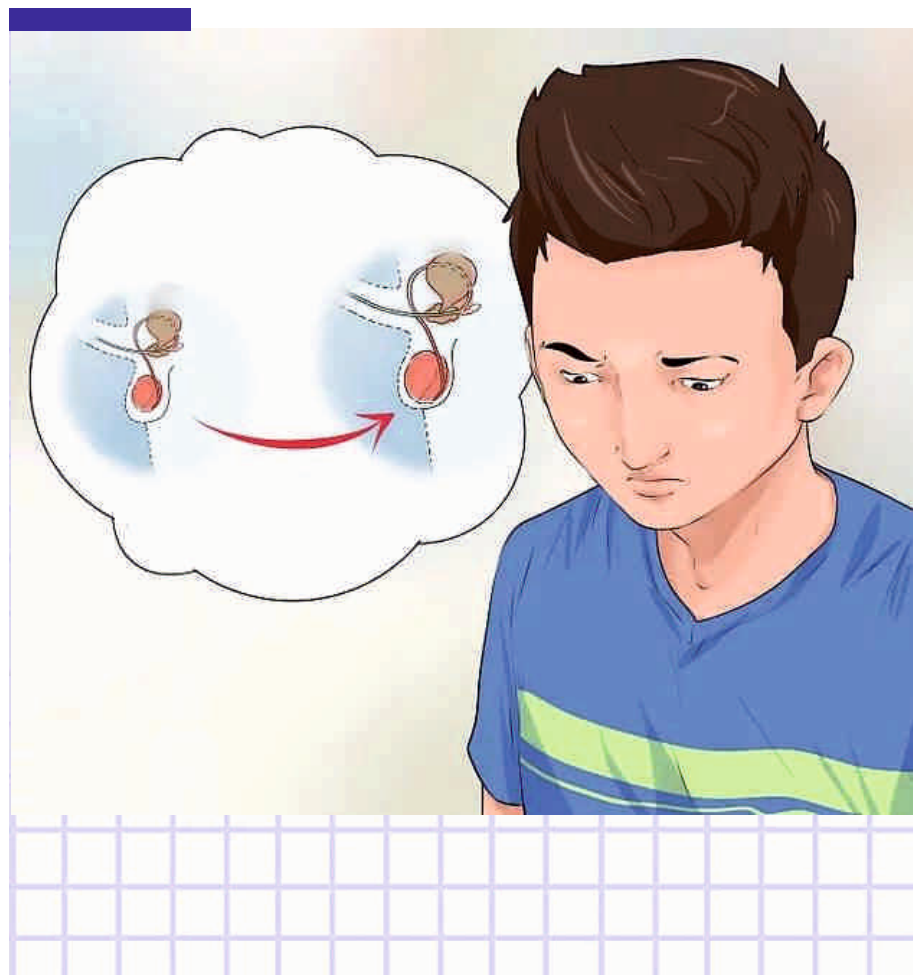
Какие изменения происходят в период полового созревания?

- Появление волос на лице, в подмышечных впадинах, на лобке, на других частях тела (ноги, руки и т.д.)
- Угревая сыпь на лице, спине, плечах
- Повышенная потливость
- Жирные волосы
- Изменение голоса: он становится ниже. Иногда голос совершенно неожиданно становится слишком низким или срывается на высокие тона (ломка голоса)



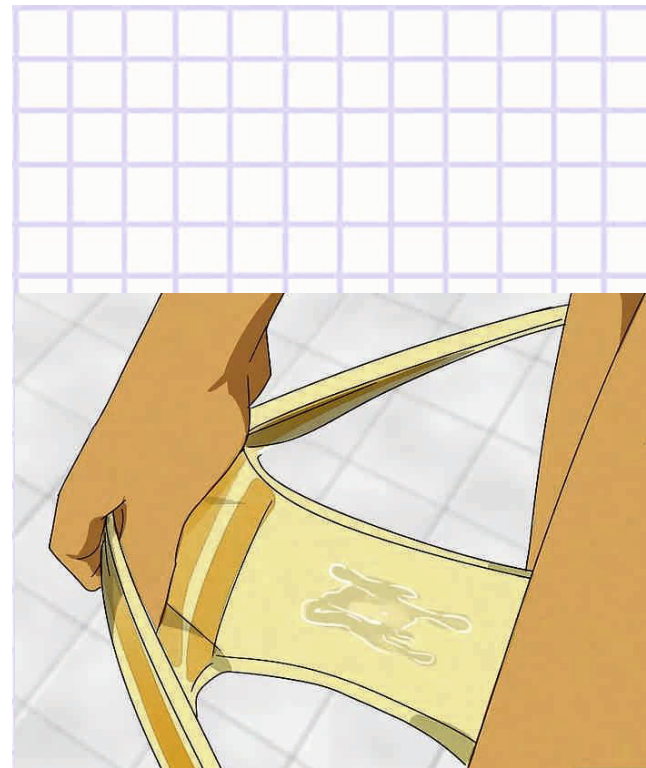
Какие изменения происходят в период полового созревания?

- Увеличение массы и длины тела (скачок роста)
- Рост половых органов (полового члена и яичек)
- Непроизвольная эрекция: половой член становится тверже и длиннее и поднимается сам по себе. Иногда это происходит в самый неподходящий момент, на публике, что может вызвать неловкость. Помните, это совершенно нормальное явление, которое со временем проходит.

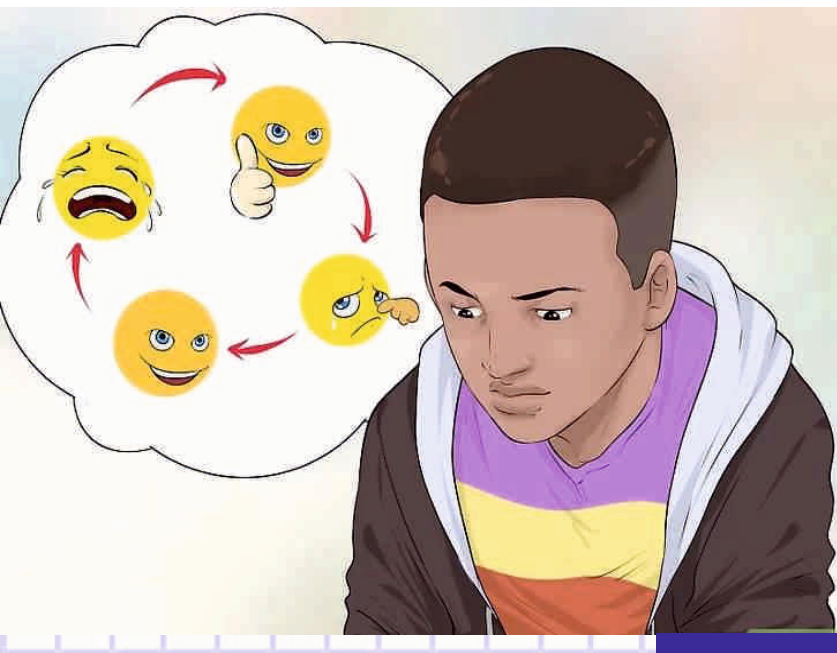


Какие изменения происходят в период полового созревания?

- В период полового созревания впервые происходит семяизвержение (эякуляция) – из полового члена выбрасывается сперма.
- Если эякуляция происходит ночью, во время сна, то называется поллюцией. Это нормальное явление. Поэтому обнаружив утром на нижнем белье, пижаме или простыне мокрые пятна, не стоит переживать. Если у вас была ночная поллюция, нужно вымыть половой член и постирать испачканную одежду, белье.



Какие изменения происходят в период полового созревания?



- Из-за «бушующих» гормонов в переходный период становится труднее контролировать свои эмоции: можно чувствовать себя совершенно довольным и счастливым, а через считанные минуты — уже злым на весь мир.
- Причем, радость и горе принимают самую выраженную форму. Усиление чувств — еще один признак того, что организм приспосабливается к новому уровню гормонов.

Какие изменения происходят в период полового созревания?



- Если у вас участились вспышки гнева, найдите для себя способы успокоиться, чтобы не сказать и не сделать ничего, о чем впоследствии пожалеете.
- В период полового созревания вы можете стремиться к большему контролю над своей жизнью, поскольку чувствуете, что теряете контроль над своим телом.
- Возникает желание проводить меньше времени с семьёй и больше времени с друзьями.

Что важно соблюдать во время полового созревания?



- Здоровый образ жизни
- Защиту от инфекций, передающихся половым путем
- Правильное питание
- Режим дня
- Гигиену

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **Правильное питание поможет справиться с избыточным весом и угревой сыпью:**
усиление сыпи происходит, когда вы увлекаетесь острой пищей (майонез, кетчуп, сухарики, чипсы), сладкой пищей (промышленные соки и сладкая газированная вода, шоколад), мучным (магазинные пирожки, пицца, гамбургеры и т.д.).



- **Ваши лучшие союзники: овощи, фрукты, мясо и рыба, яйца, молочные продукты, чистая питьевая вода.**



Здоровый образ жизни

- Физическая активность поможет стать увереннее в себе. Любому подростку хочется выглядеть привлекательным для противоположного пола.
- Физическая активность поможет справиться с лишним весом.
- Физическая активность поможет справиться с депрессией и плохим настроением, так как при физической нагрузке вырабатывается «гормон радости» - дофамин.

Режим дня школьника 10-11 классов

I половина дня



II половина дня



Здоровый образ жизни

- Во время переходного возраста нередко случаи подростковой депрессии.
- Если вам кажется, что у вас депрессия, поговорите с родителями, другом, ведите дневник.



- Вы всегда можете позвонить по бесплатной, анонимной, круглосуточной линии:
8-800-100-09-06
или написать на сайте
ПЕРЕЗАГРУЗИСТРЕСС.РФ
- Опытные психологи выслушают и помогут вам

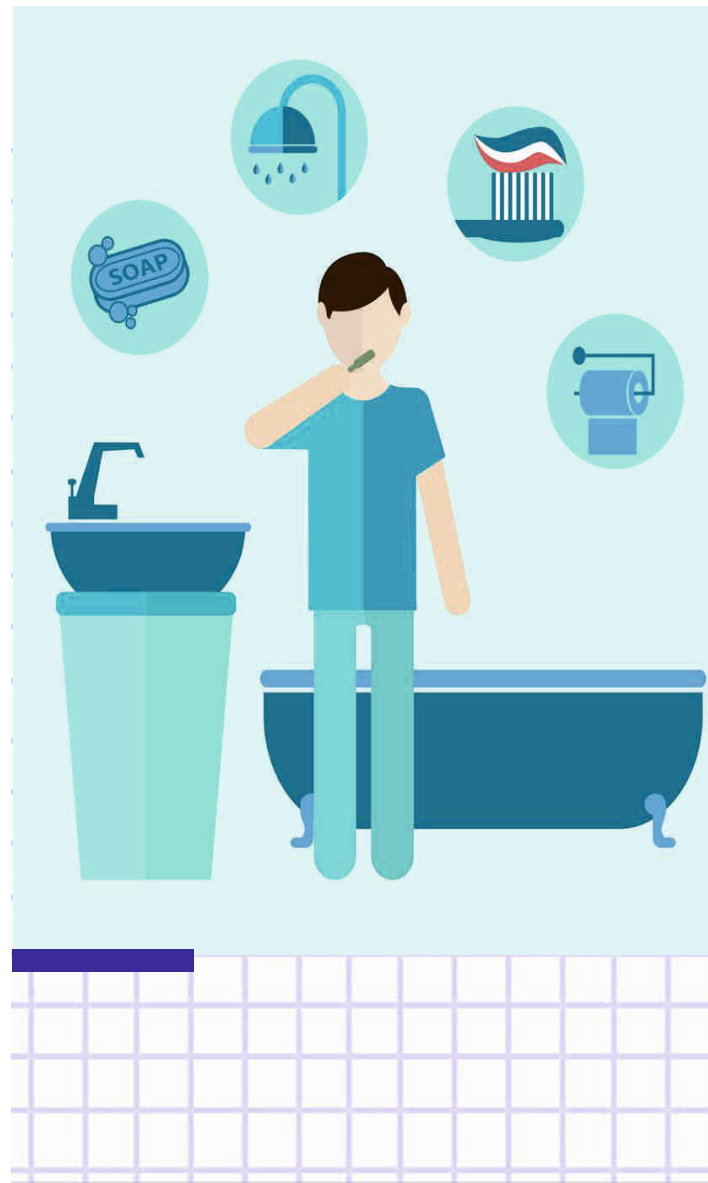
Гигиена



- Ежедневно принимайте гигиенический душ.
- Мыться с мылом необходимо не реже 2 раз в неделю.
- Мыть голову рекомендуется по мере загрязнения волос.
- Если у вас появилась растительность на лице, начните бриться. После бритья волосы становятся жёстче и растут равномернее.
- Начните пользоваться дезодорантами.

Гигиена

- Зубная щётка, расчёска, мочалка, бритва, полотенца должны быть только вашими. Не позволяйте другим пользоваться ими!
- Не берите «поносить» у друзей одежду и, особенно, обувь, не давайте свою. Личные вещи друзей могут стать источником различных инфекций.
- Подберите для себя средства для ухода за лицом.
- Если вы не можете самостоятельно справиться с угревой сыпью, обратитесь к врачу.



Гигиена наружных половых органов

- Не менее 1 раза в сутки
- Обязательно после каждой поллюции
- Обмывание теплой водой (не горячей!)
- С нейтральным мылом, которое не раздражает и не сушит кожу (можно купить детское мыло)
- Намыливайте руки, а не половые органы
- Раскрывайте головку полового члена
- Тщательно высушите индивидуальным полотенцем



Что может затормозить или нарушить половое развитие?

Все вредные привычки (курение, в том числе электронных сигарет и кальяна, алкоголь, наркотики) замедляют процесс роста и формирования организма.

Поэтому твердо откажись «даже попробовать»





Чем опасна ранняя половая жизнь?

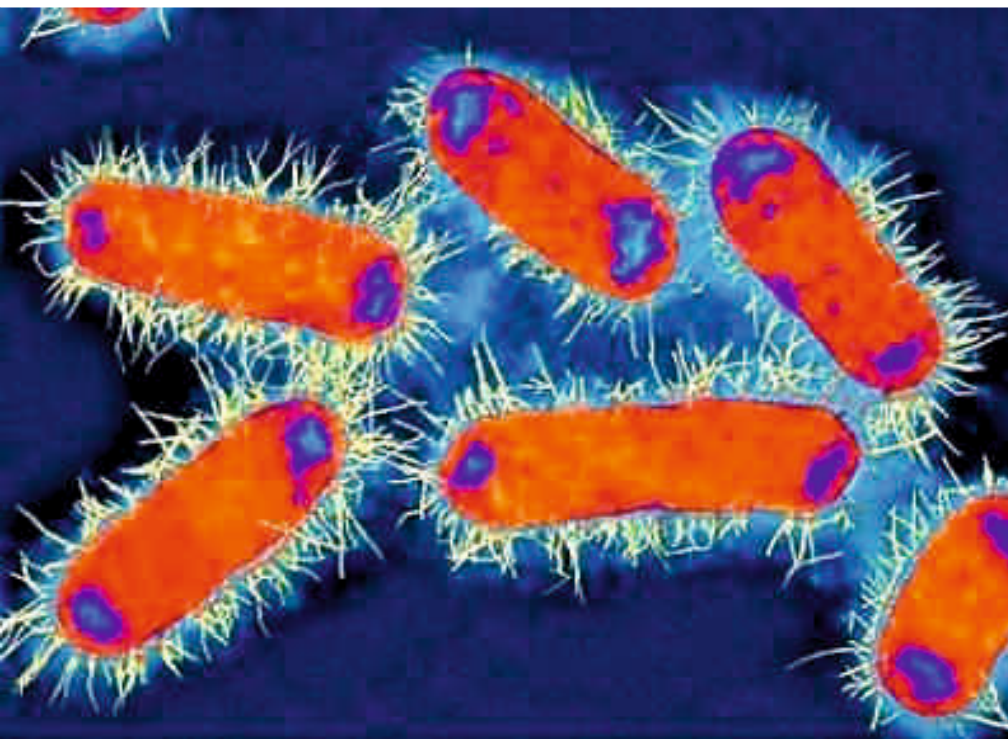
- Ранняя половая жизнь не приносит истинного удовольствия.
- Физическое созревание происходит быстрее психологического, а за свои поступки всегда приходится отвечать.
- Половая связь с несовершеннолетней девушкой может привести к проблемам с законом.
- Осознанное желание родить ребенка у молодых людей возникает гораздо позднее.
- Следует помнить и о заболеваниях, передающихся половым путем.

И инфекции
П передаваемые
П половым
П путем



Это инфекции, которые передаются от человека к человеку при сексуальном контакте:

- Сифилис
- Гонорея
- Хламидиоз
- Трихомониаз
- Генитальный герпес
- ВИЧ
- Вирусы гепатита В и С и др.





Заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП)

- К сожалению, не обнаружение видимых признаков ЗППП, не говорит об их отсутствии.
- Некоторые из них успешно излечиваются, другие (например, ВИЧ/СПИД) неизменно имеют плачевный итог.
- ЗППП могут привести к простатиту (воспаление предстательной железы), бесплодию, к летальному исходу.

ИППП – угроза репродуктивному здоровью

- Вызывают воспалительные заболевания половых органов, что приводит к нарушению трудоспособности и даже инвалидизации
- Могут привести к бесплодию и импотенции



Как проявляются ИППП?

Выделения
из половых путей
(гнойные, бели)

Зуд в области
наружных половых
органов

Боль и жжение
при
мочеиспускании

При заражении
сифилисом в месте
контакта появляется
безболезненное
изъязвление
(«твердый шанкр»)

Боли внизу
живота

Может появиться
сыпь, подняться
температура

МОГУТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО!



**Как защитить себя
от заражения ИППП
и нежелательной
беременности?**

- **Воздержание от случайных половых связей**
- **Защищенные половые контакты - правильное использование качественного презерватива при каждом сексуальном контакте**

Всегда существуют 4 аспекта ответственности, возникающей при интимных отношениях:



- **ответственность** перед самим собой
- **ответственность** перед своим партнером
- **ответственность** перед возможным потомством
- **ответственность** перед законом

Для предотвращения заражения различными половыми инфекциями мальчикам стоит отложить начало половой жизни до более зрелого возраста.



Каждый человек
хочет быть
счастливым, иметь
семью и детей.
Каждая женщина
стремится стать
матерью.
В современном мире
все больше внимания
уделяется проблеме
сохранения здоровья
и ответственного
родительства.



В наш век высоких технологий, век погони за успехом, карьерой каждый человек особенно нуждается в любви, нежности и заботе.

Самый активный репродуктивный возраст, заложенный природой, дающий возможность зачать и родить здоровое поколение, составляет

20-30 лет



Сохранить репродуктивное здоровье – это значит:

Предупредить раннее начало половой жизни



Предупредить нежелательную беременность



Предупредить слишком ранние роды



**Обеспечить оптимальные интервалы между
родами с учётом возраста, здоровья,
количества детей в семье**

Проблемы раннего начала половой жизни:



- нежелательная беременность
- инфекции, передаваемые половым путём
- психологические травмы

Отдаленные последствия прерывания нежелательной беременности:

- хронические воспалительные заболевания половых органов
- бесплодие
- онкологические заболевания



**Целомудрие – признак самоуважения,
дальновидности и мудрости**



Методы контрацепции

Презервативы

**Гормональная
контрацепция**

**Внутриматочная
контрацепция**

Презервативы



Для большинства молодых людей, имеющих, как правило, нерегулярную половую жизнь, **идеальным методом контрацепции является презерватив.**

Он надежно предохраняет не только от зачатия, но и от заражения венерическими заболеваниями и СПИДом.

Гормональные оральные контрацептивы



**Оральные контрацептивы –
только для девушек!**

Это самый надежный способ.
Необходимо следовать жесткой
схеме приема пилюль, поскольку
каждая пропущенная таблетка
увеличивает риск возникновения
нежелательной беременности.

**Эти препараты
не предохраняют
от возможности заражения
инфекциями, передаваемыми
половым путем.**

Назначает препараты врач
акушер-гинеколог.

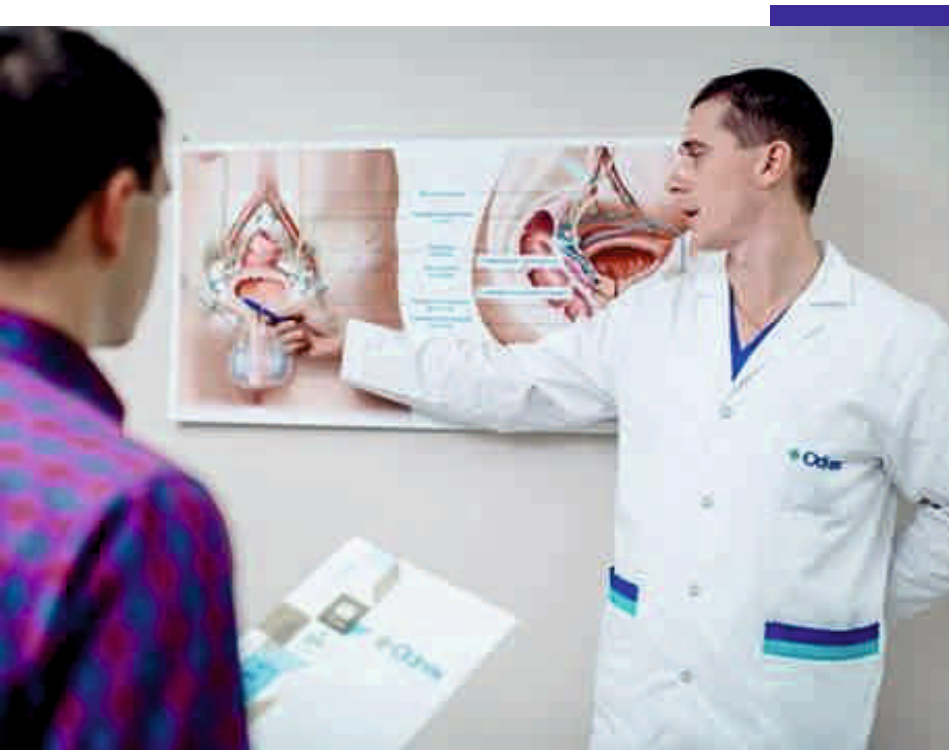
Внутриматочная контрацепция (спираль) только для девушек!

Спираль представляет собой небольшое приспособление из пластика с медью. Надежно препятствует наступлению беременности, но не поможет избежать инфекций, передаваемых половым путем. Может вызвать воспаление внутренних органов.

Назначает врач акушер-гинеколог.



Осознанное родительство



Пока вы не будете готовы к осознанному родительству, не забывайте о средствах контрацепции.

Если у вас остались вопросы, а также для выбора оптимального для Вас метода предохранения от нежелательной беременности, **не стесняйтесь обратиться к врачу урологу-андрологу в поликлинику по месту жительства.**



Важно сохранить здоровье для создания в будущем счастливой семьи и рождения детей. Быть взрослым – значит принимать умные и ответственные решения в жизни. Вот залог счастливого будущего каждого из нас.