

## **Родительский университет**

### **Роль семьи в формировании репродуктивного здоровья юношей и девушек**

В период с 9 до 14 лет у девочек и мальчиков начинается так называемый переходный возраст. В этот период происходит целый ряд физиологических и психологических изменений. Этот период называется периодом полового созревания: утренние высыпания, изменение голоса, волосяного покрова, фигуры, гормональные изменения, в т.ч., начало месячных.

От вас не зависит когда и как тело начнет расти и меняться. Это произойдет тогда, когда организм будет готов к этому. Важно помнить об этом и позитивно принимать самого себя, не переживая по поводу отличий с ровесниками.

Сегодня очень много говорят о сохранении репродуктивного здоровья. Ведущие международные организации определяют это как состояние полного физического, умственного и социального благополучия во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, её функций, а не только как отсутствие болезней.

Когда мы говорим о репродуктивной системе, то имеем в виду органы и процессы их взаимодействия, которые обеспечивают функцию воспроизводства (деторождения). Здоровая репродуктивная система обеспечивает рождение здоровых детей. Иными словами, это то, что в будущем позволит вам стать мамами и папами счастливых нормальных малышей.

В процессе полового созревания действие гормонов вызывает появление полового влечения, но это совсем не означает готовности к половым отношениям. Одной из составляющих человеческих отношений является сексуальность – совокупность внешних и внутренних признаков, делающих человека привлекательным для противоположного пола. Кроме того, в подростковом возрасте возникает стремление доказать свою взрослость, что иногда может привести к рискованному малообдуманному поведению.

В этом возрасте молодёжь чаще начинает влюбляться, вступать в интимные отношения. Желание любить и быть любимым пробуждают в человеке лучшие качества, стремление стать лучше, достойнее, совершеннее. Радость, счастье становятся полными при условии, что подобные состояния, чувства переживает и любимый человек. Не каждый в этот период понимает, что любовь - это не только чувства, но и ответственность за своё здоровье.

Даже если парень и девушка чувствуют взаимное влечение, это ещё не значит, что они готовы к сексуальным отношениям.

**Способы выражения любви и взаимной симпатии:** доверительные отношения, поддержка в трудную минуту, возможность сделать что-либо приятное, знаки внимания (смс, записки, открытки, цветы, памятные подарки), объятия, поцелуи).

Является ли секс доказательством любви? Нет, т.к. может происходить под давлением, из-за боязни потерять близкого человека, может быть просто стремлением казаться взрослее.

Первый сексуальный опыт является одним из самых значительных событий в жизни человека. Поэтому, до того, как наступит этот момент, необходимо разобраться в своих чувствах и знаниях и спросить себя:

*-Доверяю ли я своему парню/девушке? Не чувствую ли я, что кто-то из нас торопится в этой ситуации? Можем ли мы свободно поговорить о том, как это будет происходить? Как я и он/она будем себя чувствовать после секса? Способны ли мы вступить в сексуальные отношения без спиртного и наркотиков? Знаем ли мы достаточно о заболеваниях, передающихся половым путем? Кто из нас двоих приобретет, будет использовать средство предохранения? Что мы предпримем в случае, если всё же наступит беременность?*

Если вы не знаете ответ хотя бы на один из этих вопросов, значит, безопаснее будет на время отложить начало половой жизни, то есть, сделать выбор в пользу **воздержания**.

**Воздержание от секса – это самый простой и эффективный способ защитить себя от нежеланной беременности, любых ЗППП и их последствий.**

Воздержание бывает необходимо, чтобы защитить и сохранить чувства и ценности. В подростковом возрасте круг интересов. Друзей может постоянно меняться. Также часто может меняться взгляд на отношения между девушкой и парнем – от «романтических», до «сексуальных», независимо от того, думают они о сексе или нет.

Незащищенный половой акт может привести к беременности. Об этом следует помнить. В случае подозрений на внеплановую беременность и появления таких признаков, как токсикоз, перемены аппетита и настроения, набухание молочных желез, необходимо обратиться к врачу, рассказать об этом родителям. Проблема первого аборта в том, что, в какой бы самой лучшей клинике их не делали, он может привести к бесплодию. С другой стороны, рождение ребенка несовершеннолетней мамой тоже приводит к серьезным трудностям.

Действительно, существует ряд механических, химических и других методов предотвращения беременности, но даже самый доступный из них – презерватив - не может в должной мере защитить вас в случае риска. А последствия ЗППП – от длительного лечения и даже бесплодия до летального исхода. Выбрать ли воздержание или безопасные половые отношения – зависит только от вас.

- Забота о репродуктивном здоровье начинается с рождения, с первого дня появления на свет. Уже тогда от родителей требуется максимум внимания. Строение наружных половых органов может сразу показать признаки аномалий, которые требуют исправления или коррекции. Все время нужно самым внимательным образом следить за состоянием детородных органов. Выделения, различные высыпания и иные поражения кожи и слизистых оболочек могут сигнализировать о воспалительном процессе, причиной которому может быть не только инфекция, но и развивающийся диабет. Родители должны помнить, что отступление от требований гигиены могут обернуться серьезными неприятностями для ребенка.
- В период, когда организм активно готовится к взрослению, девочек необходимо особо беречь от инфекционных, в первую очередь вирусных, заболеваний. Важно также ликвидировать все очаги инфекции в организме, в первую очередь кариес и хроническое воспаление миндалин - тонзиллит.

Своевременное выявление и лечение хронических заболеваний внутренних органов – непереносимое условие оптимального развития организма, в том числе и репродуктивной функции.

- Маме **заранее** нужно рассказать девочке о предстоящих менструациях и научить ее правилам гигиены в этот период. Маме также нужно знать, когда у дочери начинается каждая менструация, сколько дней длится, не сопровождается ли болями.
- При появлении симптомов воспаления половых органов, нарушения полового развития и менструальной функции необходимо своевременно обращаться к детскому гинекологу. Во всех случаях самое главное - не нужно ждать, что болезнь пройдет со временем, сама собой. Не бойтесь оказаться для врача лишним, потому что нарушения в состоянии репродуктивной системы могут проявлять себя совершенно неожиданно, и часто случается, что родители приводят к врачу ребенка с запущенной формой болезни.
- При отсутствии жалоб в первый раз к детскому гинекологу девочку следует вести в возрасте 5-6 лет. Родители должны убедиться, что ребенок здоров и развивается нормально. Второе посещение гинеколога - в 8-м классе, когда с доктором обсуждают характер менструального цикла, начало сексуальной жизни, противозачаточные средства.
- Ведущим фактором в программе борьбы с **незапланированной беременностью** у подростков служит воспитание у них более серьезного отношения к использованию **противозачаточных средств**. Такую работу среди подростков следует начинать заранее, т.к. проведенные исследования показывают, что это повышает ее эффективность в профилактике ранней беременности у несовершеннолетних. Поэтому важно, чтобы родители учились разговаривать со своими детьми на тему секса и контрацепции. Половое воспитание должно иметь практический уклон, чтобы подростки знали, как и где покупать противозачаточные средства, почему необходимо договариваться с партнерами об их применении, зачем вообще нужно регулярно прибегать к средствам контроля рождаемости. Другой важный аспект полового воспитания состоит в том, чтобы лучше разъяснить подросткам (как мальчикам, так и девочкам), почему применение противозачаточных средств может самым непосредственным образом влиять на их жизнь. Они должны быть информированы и о том, что применение контрацептивов снижает риск заражения болезнями, передаваемыми половым путем (венерическими заболеваниями, ВИЧ)
- **Взрослые должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у наших детей ответственность за собственное здоровье. Подростки должны понять необратимый характер многих патологических изменений в организме, особенно в половой системе, которые в дальнейшем могут помешать их будущему материнству и отцовству.**