

ГИПОДИНАМИЯ

❑ ГИПОДИНАМИЯ У ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

способствует застойным явлениям в органах малого таза, что повышает риск развития воспалительных заболеваний женских половых органов.

❑ ДЛИТЕЛЬНЫЕ СТАТИЧЕСКИЕ ПОЗЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, УРОКАМИ

приводят к снижению продукции половых гормонов, задерживают рост яичников и половое развитие девочки.

НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

❑ НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ В ПИЩЕ (меньше 0,7 грамма на 1 кг нормальной массы тела) В ТЕЧЕНИЕ 2-3 МЕСЯЦЕВ И БОЛЕЕ

приводят к снижению уровня половых гормонов и репродуктивной способности организма в целом, к нарушению менструального цикла.

❑ РАЦИОН ПИТАНИЯ С КАЛОРИЙНОСТЬЮ НИЖЕ 1000 ккал В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА И БОЛЕЕ

может привести к обратному развитию органов репродуктивной сферы вплоть до необратимых последствий.

❑ НЕКОНТРОЛИРУЕМОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ТРАНСГЕННЫМИ ПРОДУКТАМИ И НАПИТКАМИ

(сухие завтраки, Snickers, Twix, Milky Way, Nesquik, Coca-cola, Sprite, Pepsi и др.), при производстве которых используются генетически модифицированные компоненты, может иметь самые непредсказуемые последствия в будущем.

АЛКОГОЛЬ

❑ ПРОДУКТ МЕТАБОЛИЗМА АЛКОГОЛЯ - АЦЕТАЛЬДЕГИД - СПОСОБЕН ПОВРЕЖДАТЬ ДНК И УВЕЛИЧИВАТЬ ЧАСТОТУ МУТАЦИЙ В ПОЛОВЫХ КЛЕТКАХ,

что может привести к рождению ребёнка с различными физическими дефектами. Даже однократное употребление спиртных напитков или наркотиков оказывает повреждающее действие на половую клетку, готовую к оплодотворению.

АБОРТЫ

По данным исследований, через год после искусственного аборта нарушения в репродуктивной системе обнаруживаются у 15% женщин, а через 3-5 лет - у каждой второй.

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ

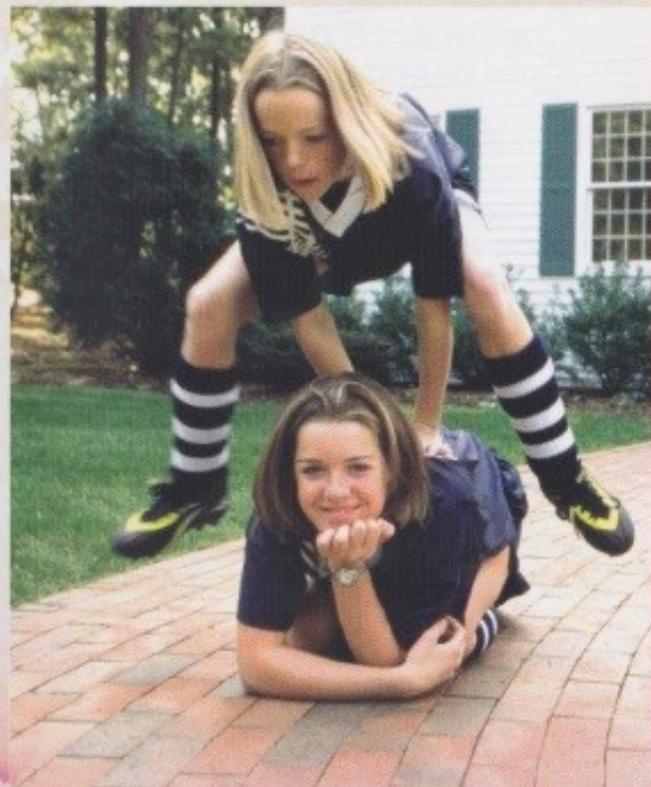
❑ ПРОВОДЯТ К ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, затрудняющих возникновение и развитие беременности, течение родов.

❑ ВОЗБУДИТЕЛИ НЕКОТОРЫХ ИНФЕКЦИЙ ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПОЛОВЫЕ КЛЕТКИ, увеличивая риск рождения детей с различными аномалиями.

Продление рода человеческого является важнейшей миссией женщины. Желание познать счастье материнства и высокая степень ответственности за рождение новой жизни должны формировать сознание и поведение будущей мамы.

ГУО "ШУМИЛИНСКИЙ РАЙОННЫЙ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР"

Проблема рождения здоровых детей зависит от репродуктивного здоровья как мужчины, так и женщины



Твое РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕВОЧЕК

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН –

это **способность к продлению рода**, то есть к зачатию, вынашиванию и рождению здорового полноценного ребёнка.

РЕПРОДУКТИВНУЮ СПОСОБНОСТЬ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА ОБЕСПЕЧИВАЮТ:

ЯИЧНИКИ (находятся в малом тазу и являются основной половой железой женщины):

- ▶ формируют полноценные яйцеклетки из заложенных внутриутробно 400 000 - 500 000 примитивных фолликулов, которые очень чувствительны к воздействию различных повреждающих факторов на любом этапе своего развития;
- ▶ образуют женские половые гормоны – эстрогены и прогестерон, которые обеспечивают формирование и созревание яйцеклетки, подготовку матки к вынашиванию плода, формирование организма по женскому типу.

ГИПОФИЗ (расположен в седлообразном углублении основной кости черепа (в «турецком седле»):

- ▶ осуществляет контроль за работой яичников с помощью гонадотропных гормонов.

ГИПОТАЛАМУС (является структурой мозга):

- ▶ контролирует уровень половых гормонов в крови. При их повышении или снижении тормозит или стимулирует выработку гонадотропных гормонов гипофиза (по принципу обратной связи).

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА ЖЕНЩИНЫ ОСОБЕННО УЯЗВИМА В ПЕРИОД ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ.

У здоровых девочек период полового созревания начинается в 8-9 лет и заканчивается к 17-18 годам, когда под влиянием половых гормонов происходит нейроэндокринная перестройка, интенсивно протекают процессы роста и развития.

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ, ИНФЕКЦИЙ, ЧРЕЗМЕРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, АБОРТОВ МОГУТ ПРИВЕСТИ К РАЗЛИЧНЫМ НАРУШЕНИЯМ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕВОЧКИ, ИНОГДА НЕПОПРАВИМЫМ.

КУРЕНИЕ

■ **КУРЕНИЕ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН СОПОСТАВИМО С УДАЛЕНИЕМ ОДНОГО ЯИЧНИКА.** Содержащиеся в табачном дыме полициклические ароматические углеводороды (ПАУ) запускают процесс гибели яйцеклеток.

■ **У КУРЯЩИХ ЖЕНЩИН ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ ЭСТРОГЕНОВ В КРОВИ, ЧТО ПРИВОДИТ:**

- к формированию незрелых яйцеклеток, неспособных дать начало новой жизни;
- недостаточной подготовке матки к вынашиванию плода;
- нарушению менструального цикла (к его отсутствию или нерегулярности).

■ **КУРЕНИЕ СОКРАЩАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА,** то есть количество лет, когда женщина может иметь детей.

■ **КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АППАРАТ ЗРЕЛЫХ И НЕЗРЕЛЫХ ЯЙЦЕКЛЕТОК,** что повышает в будущем риск рождения детей с умственными и физическими дефектами.

■ **КУРЕНИЕ ОСЛАБЛЯЕТ ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА ОРГАНОВ РЕПРОДУКТИВНОЙ СФЕРЫ,** что увеличивает вероятность развития воспалительных заболеваний с развитием хронической патологии и снижением репродуктивной способности организма.

У курящих молодых женщин шанс забеременеть ниже на 10-40%, риск бесплодия выше в 2 раза, чем у некурящих.

ЧРЕЗМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

■ **БОЛЬШОЕ ДАВЛЕНИЕ, ПЕРЕДАВАЕМОЕ ПО ПОЗВОНОЧНИКУ НА НЕСФОРМИРОВАВШИЕСЯ И ПОДАТЛИВЫЕ КОСТИ ТАЗА В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ, НОШЕНИЕ ТЕСНЫХ БРЮК** могут привести к неправильному развитию таза, нарушению его формы и соотношению отдельных размеров.

■ **СОТРЯСЕНИЯ ТЕЛА, РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ, НАЛИЧИЕ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПРЫЖКОВ ПРИ СЛАБОМ ТОНУСЕ СВЯЗОЧНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА, РЕЗКОЕ ПОВЫШЕНИЕ ВНУТРИБРЮШНОГО ДАВЛЕНИЯ** могут нарушить правильное соотношение органов малого таза и привести к загибам матки (ретрофлексиям), что значительно снижает репродуктивную способность женского организма.