|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Если через три года от первой менструации у Вас не сформировался менструальный цикл — это повод обратиться к своему лечащему врачу.***На регулярность менструального цикла оказывают влияние разные факторы.**Среди них — не только деятельность самого яичника, в котором развивается и зреет фолликул, но и другие железы внутренней секреции (гипофиз, гипоталамус, надпочечники, щитовидная железа), а также центральная нервная система.**Причиной несформированности менструальной функции при «стаже» менструаций три и более года могут быть:*** **вредные привычки**
* **слабая физическая активность**
* **чрезмерные спортивные нагрузки**
* **избыточный объем учебных нагрузок (например, параллельное обучение в двух школах)**
* **хронические заболевания внутренних органов, в том числе инфекции, передаваемые половым путем.**
 | **ДЕЛАЕМ ВЫВОДЫ!**1. На этапе полового созревания девушкам необходимо особенно тщательно следить за своим здоровьем, правильно питаться, не пренебрегать физкультурой, регулярно проходить обследования, назначенные врачом-педиатром участковым, осмотры у врачей-специалистов, выполнять рекомендации по укреплению своего здоровья.
2. В период полового созревания учебные нагрузки, спортивные тренировки у девушек не должны быть слишком интенсивными.
3. Девушкам, без сомнения, нужно полностью отказаться от вредных привычек.
4. Период полового созревания, становления менструальной функции — это слишком рано для половой жизни. Более того — ранее начало половой жизни и, как очевидный итог — развитие инфекций, передаваемых половым путем, может вызвать необратимые нарушения женского здоровья. Стоит ли мимолетное ощущение взрослости того, чтобы подвергнуть риску свои надежды стать матерью, иметь счастливую семью?
 |  **Комплексный центр социального обслуживания населения** **Ленинского района** **города Ижевска****ДЛЯ ВАС, ДЕВУШКИ:*****«КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ»***(САМОЕ ВАЖНОЕ)  |
| ***МИЛЫЕ ДЕВУШКИ!*****У большинства из Вас в возрасте 13-15 лет впервые появляются менструации. Это важный период. То, как он будет протекать, окажет влияние на Ваше женское здоровье в течение многих последующих лет.**Представляем Вам самую необходимую информацию о менструальной функции у девушек, чтобы Вы могли сами контролировать ее, а при необходимости обратиться за консультацией к лечащему врачу.По мере взросления девушки в женских половых железах — яичниках — начинают созревать фолликулы с будущей яйцеклеткой. Каждый месяц, когда созревшая яйцеклетка выходит из яичника, матка начинает готовиться к возможной беременности: растут и набухают клетки внутренней поверхности матки, она обильнее снабжается кровью. В этих условиях оплодотворенная яйцеклетка легко прикрепится к стенке матки. Если яйцеклетка не оплодотворена и беременность не наступила, матка вынуждена избавиться от той части «излишних» клеток, которые покрывают ее полость — ненужные клетки вместе с небольшим количеством крови выходят из матки через влагалище наружу.**Процесс выделения крови из влагалища называется менструацией или месячными.**Когда менструация закончится, клетки матки снова начинают готовить ее к беременности.**ЧАЩЕ ВСЕГО МЕНСТРУАЦИИ ПОЯВЛЯЮТСЯ У ДЕВОЧЕК 13-15 ЛЕТ** | Появление первой менструации раньше 11 лет и позднее 17 принято считать отклонением от нормы.**На время начала менструаций влияют условия жизни, качество питания, состояние здоровья, перенесенные инфекционные заболевания, наследственные особенности.**Менструации повторяются каждые 21-30 дней и проявляются в виде кровотечений из половых путей. У большинства девушек менструации длятся не более 3-5 дней. За период одной менструации теряется около 50-150 мл. крови. Эта кровь не свертывается, она более темного цвета, чем кровь в сосудах.Во время менструации следует избегать тяжелого физического труда, переохлаждения, переутомления. В этот период надо тщательно следить за чистотой тела и — особенно — наружных половых органов, так как инфекция может легко проникнуть внутрь организма; ванна нежелательна, предпочтительней душ. Менструальные выделения должны впитываться специальными гигиеническими прокладками.**КАК ИЗМЕРЯЮТ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА?**Длительность менструального цикла измеряют сроком от первого дня одной менструации до первого дня следующей. Девушки должны следить за своим менструальным циклом — сначала для того, чтобы установить, когда сформировался биологический ритм менструаций, а потом — в целях контроля за своим гинекологическим здоровьем. |  Известно, что большинство женских заболеваний начинается с нарушения менструального цикла, а девушки должны еще помнить, что менструации прекращаются, когда наступает беременность.Хорошо зарекомендовало себя ведение календаря менструаций, где на обычном карманном календаре красным цветом заштриховывают день начала месячных. А синим или черным — день, когда они закончились.При ведении такого календаря девушка получает информацию сразу о нескольких главных характеристиках своей менструальной функции: о периоде цикла, о регулярности его повторения, о длительности течения каждой менструации.**РЕГУЛЯРНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ.**После появления первой менструации примерно один — полтора года отводится на установление нормального биологического цикла менструальной функции. Менструальный цикл становится «сформированным» - менструации регулярно повторяются через 21-24-28-30 дней. Любой из этих сроков нормален, важно только, чтобы он был постоянным. Именно из-за такого ежемесячного повторения менструации их в бытовом общении называют «месячными».**Становление регулярных менструаций означает, что организм девушки созрел для беременности.** |