

**Стельникова
Офелия Мартиросовна**

**Расскажите дочке
как Откровенно
о сокровенном**

ББК 74.200.56
С79

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Серия «Моя семья»
издается с 2007 года

*Разработка серийного оформления
художника И.А. Озерова*

Стельников О.М.
С79 Расскажите дочке, как... Откровенно о сокровенном. — М.: ЗАО Центрполиграф, 2008. — 142 с. — (Моя семья).

ISBN 978-5-521-85618-3

Эта книга посвящена проблемам, связанным с взрослением и развитием девочек, их подготовке к семейной жизни и будущему материнству. В корректной и тактичной форме объясняется все, что необходимо знать и взрослым и подросткам, чтобы избежать опасных и неприятных жизненных ситуаций. Книга предназначена родителям, педагогам и девочкам-подросткам.

ББК 74.200.56

ISBN 978-5-521-85618-3

© Художественное оформление серии, ЗАО «Центрполиграф», 2008
© ЗАО «Центрполиграф», 2008

ПРЕДИСЛОВИЕ

Девочка, девушка, женщина, мать...

Через все эти периоды проходит будущая женщина, и очень важно не только не потерять здоровье (физическое и нравственное), а сохранить, укрепить его и передать следующему поколению все самое лучшее, все самое совершенное.

Центральное место во многих странах среди патологии подростков занимают проблемы, связанные с их репродуктивным здоровьем. Остаются высокими показатели заболеваемости и смертности среди девочек-подростков, обусловленные ранними беременностями, родами, абортами.

Доля абортов у девочек-подростков, по разным данным, колеблется от 1,5 до 30%. Беременность в подростковом возрасте увеличивает риск невынашивания, мертворождаемости и осложнений в родах.

Довольно высокими остаются показатели прерывания беременности у подростков в поздние (до 22 недель) сроки в связи с физиологической незрелостью (20—25% всех прерываний в эти сроки по медицинским и генетическим показаниям).

Поздняя обращаемость к врачу по поводу беременности объяснялась тем, что $\frac{1}{2}$ девочек-под-

роستков не догадывались о беременности, $\frac{1}{3}$ боялись идти к врачу. Это, несомненно, свидетельствует как о социально-биологической дезадаптации, так и о низком уровне знаний об одной из важных систем организма человека.

Более 40% будущих родителей незнакомы с понятием «здорового образа жизни» и его значением для состояния репродуктивной системы и здоровья потомства.

По данным Лисицина Ю.П. (1987), Кучмы В.Р. (2000), состояние здоровья подростков на 25—30% зависит от образа жизни.

Гигиеническая культура и практика в сохранении репродуктивного здоровья формируются с детства. Образ жизни подростка непосредственно связан с семьей и школой. Баласянян В.Г. (2002) на основании анкетирования родителей по вопросам гигиенической культуры сделал неутешительные выводы об уровне знаний родителей. Более половины подростков имели различные нарушения менструального цикла, но только примерно 25% обратились своевременно к врачу.

Все это диктует необходимость откровенного разговора с девочкой-подростком об этом сложном, загадочном и удивительном мире.

И первым человеком, путеводителем в этой «стране», должна быть мама. Половое воспитание, в отличие от полового образования и сексуального информирования, включает вопросы личной и интимной гигиены, гигиену зачатия, профилактику воспалительных заболеваний, воспитание родительских инстинктов, ответственного отношения к отцовству и материнству, привитие здорового образа жизни.

Чем раньше человек получит необходимую информацию, тем выше мотивация к здоровому образу жизни (Гуркин Ю.А., 2002).

Большинство из нас, взрослых, не очень четко помнят те чувства, которые испытывали, вступая в подростковый период. О чем говорили с подругами, о чем не решались спрашивать у мамы...

Надо заставить себя вернуться в прошлое. Это поможет вам. Однако одних воспоминаний и одного желания помочь своей дочери недостаточно. Необходимо иметь четкую, квалифицированную и доступную литературу о сложном периоде полового созревания, об основах системы репродукции, о подготовке к осознанному материнству.

Предлагаемая книга содержит информацию по многим вопросам полового воспитания девочки, девушки и будет полезна родителям, педагогам, и сами подростки найдут в ней много интересного и полезного.

СТРОЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНЫХ ОРГАНОВ

Одним из великих биологических законов всего живого на Земле является закон воспроизводства (репродукции) себе подобного. Этой цели служат половые органы. Они же определяют свойства особи. «Знакомство со свойствами половых органов так же необходимо, как знакомство со свойствами всех остальных органов, и человек должен уделять уходу за ними одинаковое внимание. Он должен знать, что органы и потребности, вселенные в каждого человека и составляющие очень существенную часть его природы и даже в известные периоды его жизни всецело подчиняющие его себе, — эти органы и потребности не должны являться предметом чего-то таинственного и вызывать ложный стыд», — писал А. Бебель. Остановимся на строении половых органов человека.

Общим в анатомическом строении этой системы у обоих полов являются следующие моменты:

1. Закладка органов и их формирование происходит во внутриутробном периоде (после 7 недель наступает дифференцировка репродуктивной системы человека).

2. Половые железы функционируют с начала периода полового созревания.

3. Имеют индивидуальный, но ограниченный срок функционирования.

4. Состоят из наружных и внутренних половых органов.

Женские половые органы

Как сказано выше, половые органы женщины принято разделять на наружные и внутренние. К наружным половым органам относятся лобок, большие и малые половые губы, клитор, преддверие влагалища, большие железы преддверия влагалища.

Лобок представляет собой небольшое возвышение, расположенное в нижней части передней брюшной стенки, богатое жировой клетчаткой и имеющее волосяной покров. Книзу лобок переходит в большие половые губы — две продольные кожные складки, соприкасающиеся между собой и ограничивающие с боков половую щель. В толще этих губ имеется клетчатка, богатая жиром. Кожа больших половых губ покрыта волосами, имеет много сальных и потовых желез. В нижних отделах половых губ заложены большие железы преддверия влагалища (бартолиновы железы), которые при половой близости выделяют слизистый бесцветный секрет. Малые половые губы расположены между большими в виде кожных, очень нежных складок. Они не имеют жировой ткани, но содержат большое количество сальных желез, кровеносных сосудов и нервных окончаний. В направлении лобка малые половые губы сужаются и сходятся у клитора. Клитор имеет вид бугорка, состоит из губчатой ткани и пронизан также

большим количеством сосудов и нервных окончаний. В период полового возбуждения происходит приток крови к нему, пазухи заполняются кровью, клитор несколько увеличивается, становится плотным. Обладая повышенной чувствительностью, этот орган играет определенную роль при интимных отношениях. Непосредственно под клитором находится наружное отверстие мочеиспускательного канала.

Преддверие влагалища — щелевидное пространство, ограниченное с боков внутренними поверхностями малых половых губ, спереди — клитором, сзади — местом слияния больших и малых половых губ и прикрытое сверху девственной плевой. Пленка (hymen), или девственная плева, является границей между наружными и внутренними органами. Она представляет собой перепонку, состоящую из соединительной ткани, которая может нарушиться при травме, во время полного полового акта. В девственной плеве имеется одно или несколько отверстий различной величины и формы. Редко наблюдается отсутствие плевы либо ее заращение. Эта пленка пронизана сетью кровеносных сосудов, снабжена большим числом нервных окончаний, чем объясняется боль и кровянистые выделения (вплоть до кровотечения) при ее нарушении.

К внутренним органам относятся влагалище, матка, маточные трубы и яичники (рис. 1).

Влагалище (vagina) представляет собой мышечную, эластичную трубку длиной 8—9 см. Нижний конец ее расположен под девственной плевой, а верхним концом она охватывает шейку матки. Стенки влагалища состоят из нескольких мышечных слоев, способных к растяжению и сокращению.

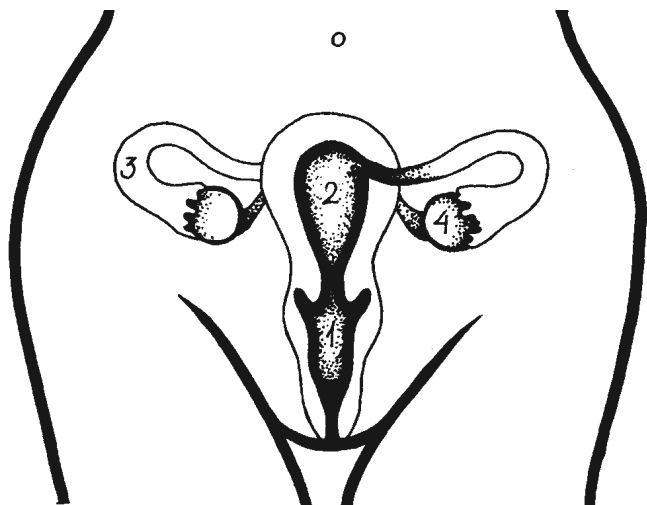


Рис. 1. Внутренние женские половые органы: 1 — влагалище; 2 — матка; 3 — маточная труба (яйцевод); 4 — яичник

Матка — полый мышечный орган — состоит из тела матки и шейки. У новорожденной девочки матка имеет массу около 2 г, длина органа 2,5—3,5 см. Уже к 10—12 годам вес матки удваивается, размер увеличивается до 5,5 см (около 3,5 см приходится на долю тела матки и примерно 2,5 см — на шейку), а к 15 годам масса матки — 6,6 г, длина — около 7 см (рост происходит за счет увеличения тела органа). В период половой зрелости вес матки достигает 50 г.

Состоит орган из трех слоев. Изнутри полость выстлана слизистой оболочкой (с началом периода полового созревания в ней происходят циклические изменения, и ежемесячно она отторгается в виде кровянистых выделений, или менструации), затем идут мышечная ткань (структура ее очень сложна) и поверхность, обращенная в брюшную

полость и покрытая так называемой серозной оболочкой.

Матку иногда называют женским центром, а в Средневековье о ней говорили как «о ниве природы». Платон не сомневался, что «у женщины та их часть, что именуется маткой, или утробой, есть не что иное, как поселившийся внутри них зверь, исполненный детородного вожделения».

Мышечные волокна матки имеют свойство при необходимости увеличиваться как количественно, так и качественно, и в родах вес этого органа возрастает с 50 до 1000 г, размер от 8—9 до 24—25 см. Сравнительно быстро матка после родов приходит к исходному состоянию, и такое превращение может повторяться неоднократно.

С обеих сторон от матки расположены придатки (см. рис. 1). Это маточные трубы, или яйцеводы, посредством которых полость органа сообщается с брюшной полостью, и парная половая железа, являющаяся источником женских половых клеток (яйцеклеток), — яичник.

Маточные трубы представляют собой полые образования (длина их около 10—12 см в период половой зрелости), оканчивающиеся расширением с краями в виде отростков. Этот конечный участок как бы колпачком охватывает яичник и тем самым способствует попаданию яйцеклетки из яичника в трубу, а затем в матку.

Прежде чем перейти к описанию следующего органа, остановимся на понятии «железа». В организме человека существуют железы внутренней и внешней секреции. Функция желез заключается в том, что выделяемый ими секрет способствует осуществлению процесса в тех или иных органах и системах. Железы внешней секреции имеют