

# Сохранение репродуктивного здоровья девочек. Профилактика ранней беременности

Дамдинова Аюна Баировна, врач акушер-гинеколог детского и подросткового возраста  
ООРЗ Республиканского перинатального центра.

Главный внештатный специалист по детской и подростковой гинекологии МЗ РБ

Улан-Удэ. 2023г



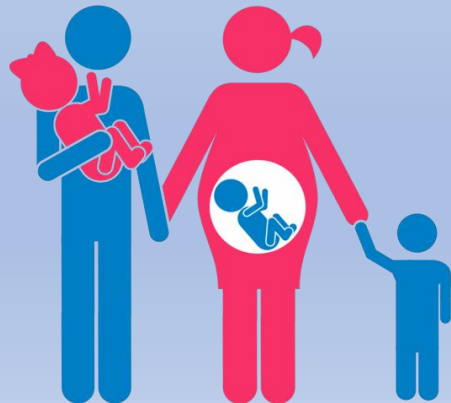


# Репродуктивный потенциал под угрозой





# Демография



Бурятстат на 01.01.2023г



# Репродуктивные проблемы современности:

- Смертность женщин
- Снижение рождаемости и брачности
- **Отсутствие репродуктивного просвещения подростков**
- **Малое число подростков (19%)**
- Репродуктивный диссонанс-основа гинекологической заболеваемости
- Снижающийся индекс здоровья
- Бесплодный брак
- Эндометриоз
- Невынашивание беременности
- Гормонофобия: неприемлимость гормональной контрацепции

# Результаты выборочного анкетирования

Улан-Удэ, сентябрь 2023г



Студенты педагогического  
и медицинского колледжа

Возраст 15-21 лет

N=200

## «Как Вы думаете, какие причины не влияют на репродуктивное здоровье?»

Раннее начало половой жизни	61%
Частая смена половых партнеров	60,4%
Аборты	58,6%
ИППП	18%

## «Как Вы думаете можно ли забеременеть при первом половом акте?»

Да	72,4%
Нет	2,4%
Не знаю	25,2%

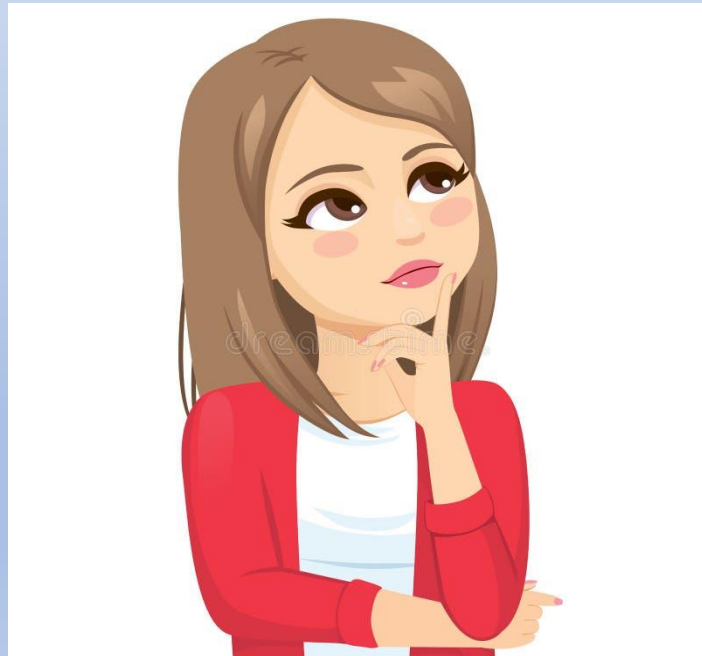




# Кто же такие подростки?

- **Подростковый возраст** — период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью.

У девочек 10-13 лет - 15-18 лет.



У мальчиков 11-13 лет - 16-18 лет.





Величайшее поколение  
(1900-1923)



Молчаливое поколение  
(1923-1943)



Поколение Бэби-бумеров  
(1943-1963)



Поколение X или  
Неизвестное поколение  
(1963-1984)



Поколение Y или  
Миллениалы  
(1984-2004)



Поколение Z  
(с 2000)



Поколение  
Альфа-дети  
миллениалов  
(с 2010)



## 5 ПОКОЛЕНИЙ И ИХ ОСОБЕННОСТИ



75-95 ЛЕТ

**МОЛЧУНЫ**

Экономны и  
запасливы,  
редко  
эксперименти-  
руют,  
обращают  
внимание  
на простоту



55-75 ЛЕТ

**БЭБИ-  
БУМЕРЫ**

Активны,  
любят  
работать  
и отдыхать,  
деньги-  
символ  
статуса



35-55 ЛЕТ

**X**

Ценят  
индивидуальные  
предложения,  
практичны,  
делают  
незапланиро-  
ванные покупки,  
но любят  
экономить



23-35 ЛЕТ

**Y**

Ценят эмоции,  
легко расстаются  
с деньгами,  
непостоянны,  
следят за  
лидерами мнений  
и зависимы от  
чужих суждений



15-23 ЛЕТ

**Z**

Влияют на  
решение о  
покупках  
родителей,  
всегда онлайн,  
их трудно  
удивить  
и удержать их  
внимание





# Z-Зумеры



- Родились в эру цифровых технологий и **не мыслят мир без гаджетов и соц сетей.**
- Испытывают **трудности при общении друг с другом вживую** – «хоумлендеры».
- Каждый второй рефлексит из-за проблем с личным комфортом, поэтому **находится в стрессе или депрессии если что-то для него не понятно.**
- Слепо следуют модным тенденциям и распиаренным трендам, любимым блогерам, **взрослые не являются для них авторитетом**, воспринимают секс как естественную потребность
- Скептически или с **неприятно** относятся к **традиционным социальным институтам**, предпочитая короткие онлайн-курсы для самообразования, склонны к «клиповому» мышлению, получая информацию небольшими порциями в тиктоке.

# Качественные изменения детей и подростков

- Более раннее начало полового созревания и **ранний половой дебют**.
- Более длительный период инфантильности и потому-позднее завершение процессов социализации.
- Удлинение периода получения профессионального образования.
- **Скудность навыков для сохранения репродуктивного здоровья.**
- **Пренебрежение защитой от ИППП и нежеланной беременности.**
- **Поздняя организация семьи и деторождение.**

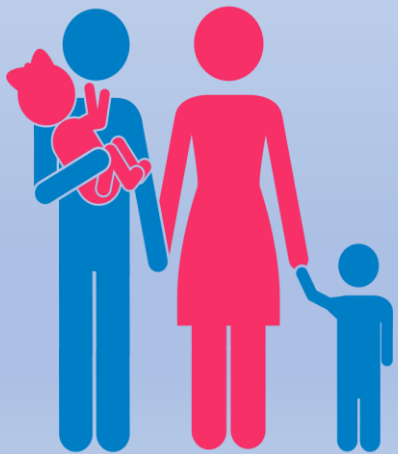




# Что такое репродуктивное здоровье

**Репродуктивное здоровье** (от лат. reproductio воспроизводство, воспроизведение) – это состояние физического, умственного и социального благополучия по всем пунктам, относящимся к репродуктивной системе на всех стадиях жизни

**здоровье = состояние благополучия,  
а не отсутствие болезни**





# Репродуктивное здоровье включает:

Состояние полного физического, психического и социального благополучия

Способность людей к зачатию и рождению

Возможность сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передаваемых половым путем

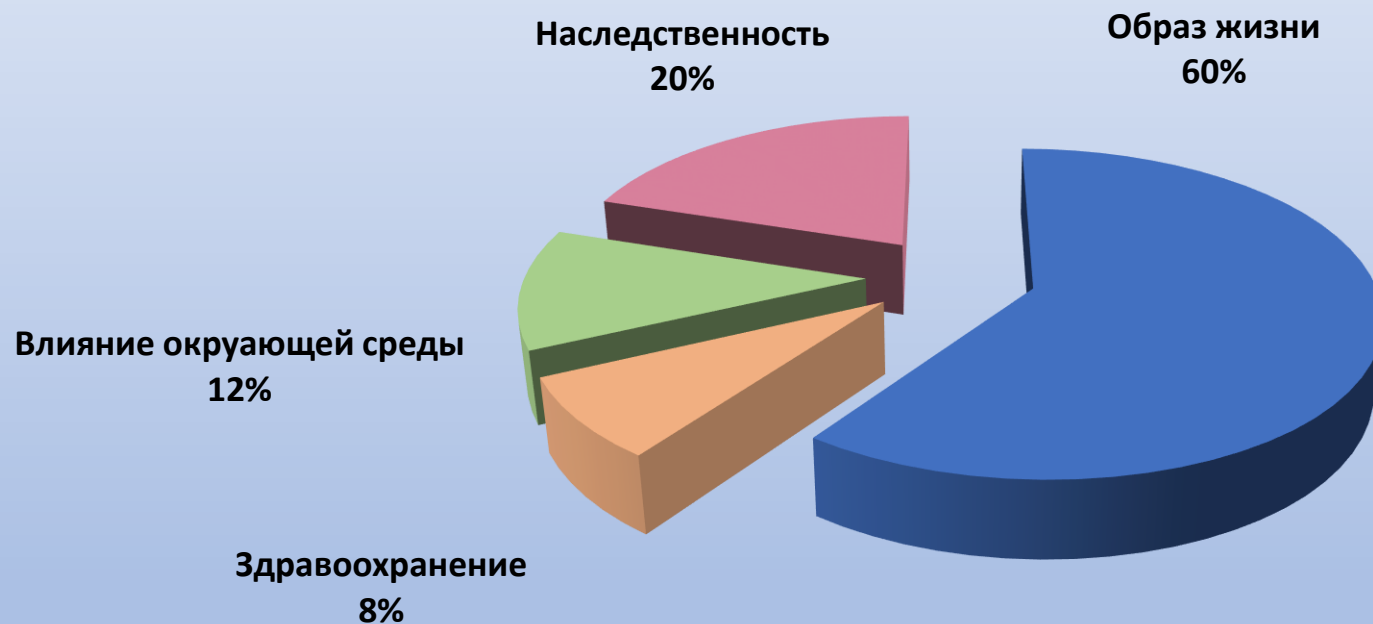
Безопасность беременности, родов, рождение здорового ребенка

Возможность планирования беременностей





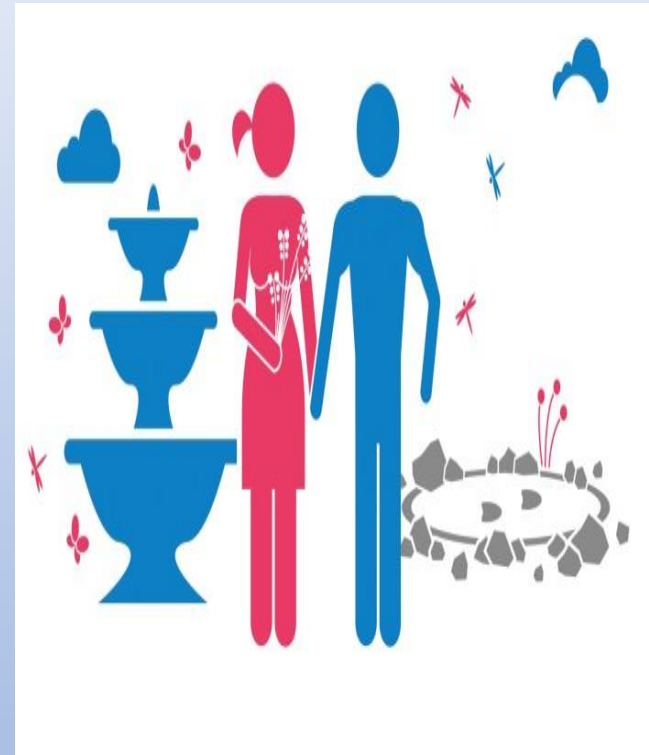
# Сохранение репродуктивного здоровья





# Сохранение репродуктивного здоровья

- ✓ Соблюдение принципов ЗОЖ
- ✓ Контрацепция
- ✓ Предупреждение аборт
- ✓ Профилактика ИППП
- ✓ Регулярное медицинское обследование



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров

*сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов*

### Сладостей,

*в том числе сладких газированных напитков*

### Поваренной соли

*(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов*

### Алкоголя

*потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин*



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

*Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны*

*500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день*

*Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю*

*Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи*

*Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты*

*Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи*

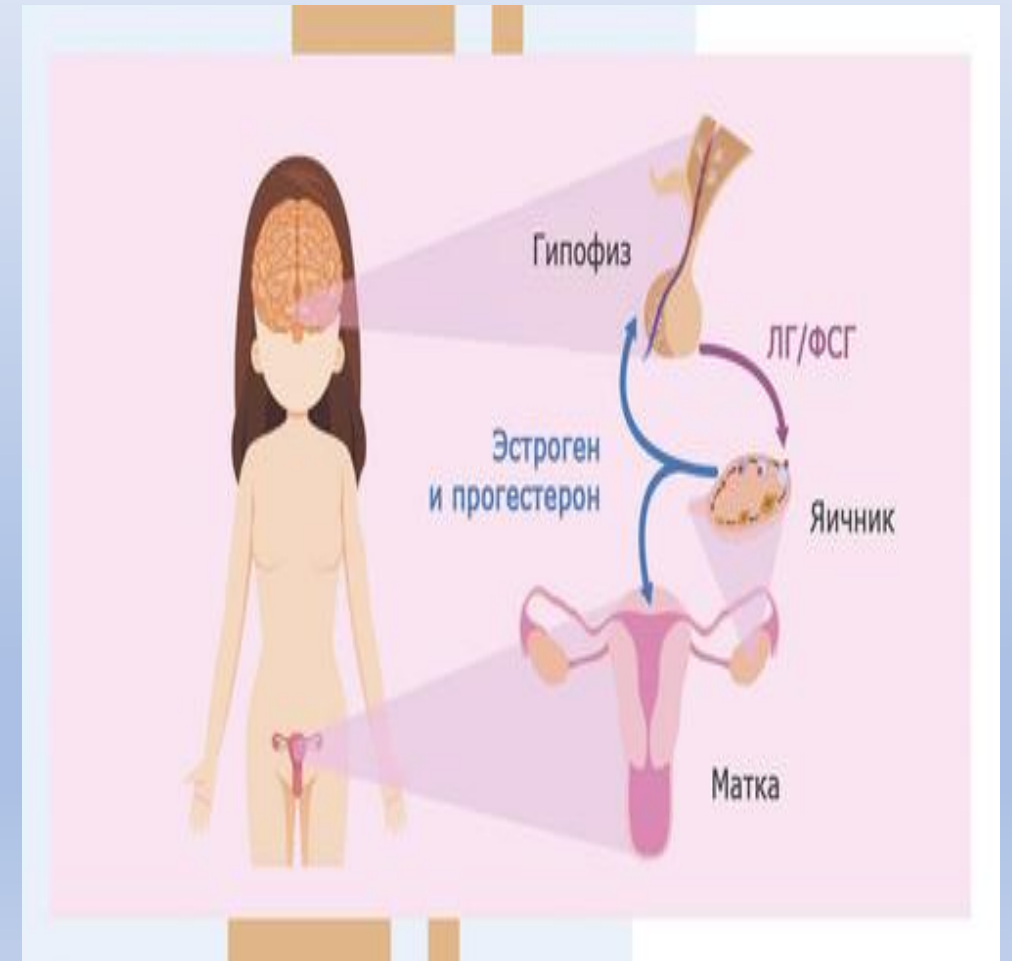
*Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день*

*Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения*



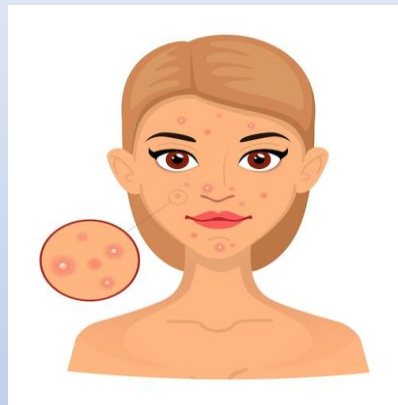
# Почему особенно важно соблюдать гигиену в подростковом возрасте?

Головной мозг при помощи специальных гормонов дает сигнал яичникам, чтобы они начали вырабатывать половые гормоны: эстрадиол, прогестерон, тестостерон.

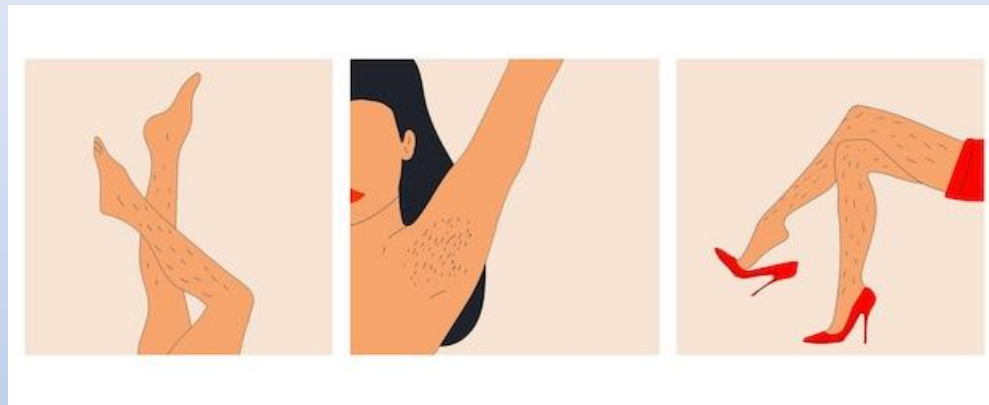




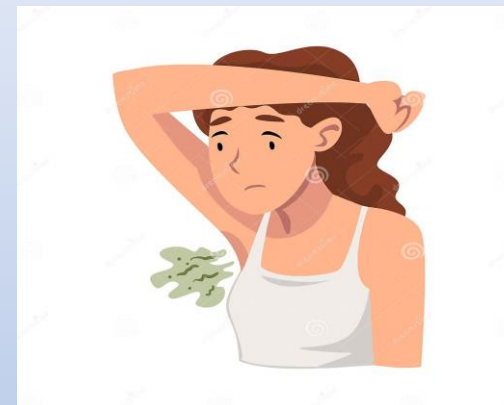
## Под воздействием половых гормонов происходят изменения в коже:



усиливается выработка себума (кожное сало)-кожа становится жирной, появляются высыпания, акне, черные точки.

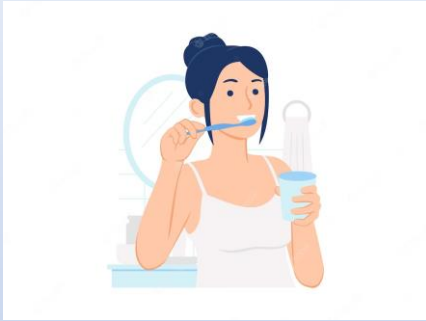


появляются волосы в подмышечных впадинах, на ногах, на лобке и половых губах, иногда у девушек могут быть волосы над верхней губой.

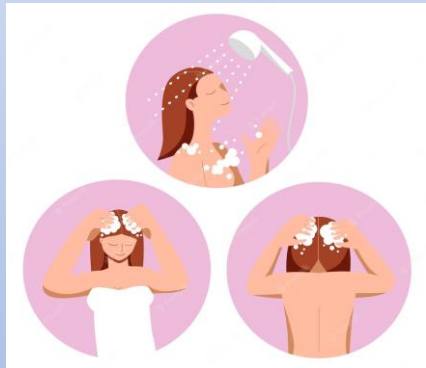


усиливается работа потовых желез, может появляться неприятный запах пота.

# Гигиена тела



**Правило №1** –  
Чистить зубы утром  
и вечером, не  
менее 3-х минут.



**Правило №2** - Ежедневно  
принимать душ.

**Правило №3** – Мыть  
голову 1 раз в 2-3 дня.



**Правило №4** – Умывать  
лицо утром и вечером,  
используя специальный  
гель для умывания или  
пенку.



**Правило №5** – 1 раз в  
неделю стричь ногти на  
руках и ногах.



**Правило №6** –  
гигиенические  
принадлежности должны  
быть индивидуальными!

# Интимная гигиена

Как часто?

Ежедневно  
утром и  
вечером

Где?

Только  
наружные  
половые  
органы

Чем?

Теплой  
проточной  
водой

Нужны  
специальные  
средства?

Гель (пенка)  
для интимной  
гигиены

Как?

В направлении  
спереди-назад

Что еще?

Индивидуальное  
полотенце



# Гигиена во время менструации

- Подмываться чаще, чем в обычные дни.
- Менять прокладку или тампон каждые 3-4 часа.
- Избегать тяжелых физических нагрузок.
- При болях в животе принимать обезболивающие препараты (по назначению врача).





# Гигиена труда и отдыха



■ Сон (8 часов)

■ Учеба (6 часов)

■ Прогулка (2 часа)

■ Выполнение д/з (4 часа)

■ свободное время (3 часа)

■ занятие физическими  
упражнениями (1 час)

# Здоровый сон

Обустройте комфортную спальню

Приглушите свет и уберите гаджеты заранее

Проветрите комнату перед сном

Не смотрите в спальне телевизор

Не проводите тяжелые физические тренировки перед сном

Перед сном- расслабьтесь, отдохните, примите ванну

Не ешьте перед сном, не употребляйте алкоголь и кофеин перед сном

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно время каждый день, даже в выходные и в отпуске



Сон важен для физического и психического здоровья. Постоянный недостаток сна или некачественный сон увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и депрессии. Люди с нарушениями сна страдают проблемами с памятью, усвоением информации, больше подвержены риску несчастного случая.

## 3 УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО СНА:

- Продолжительность
- Непрерывность
- Глубина

## КОМУ СКОЛЬКО СПАТЬ

Взрослому человеку  
**7-9 часов**

Детям:

**14-15 часов** — детям до года

**12-14 часов** — 1-3 года

**11-13 часов** — 3-5 лет

**10-11 часов** — 6-12 лет

**8,5 - 9,5 часов** — 12-18 лет

**БОЛЬШИНСТВО ПРОБЛЕМ  
СО СНОМ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!**

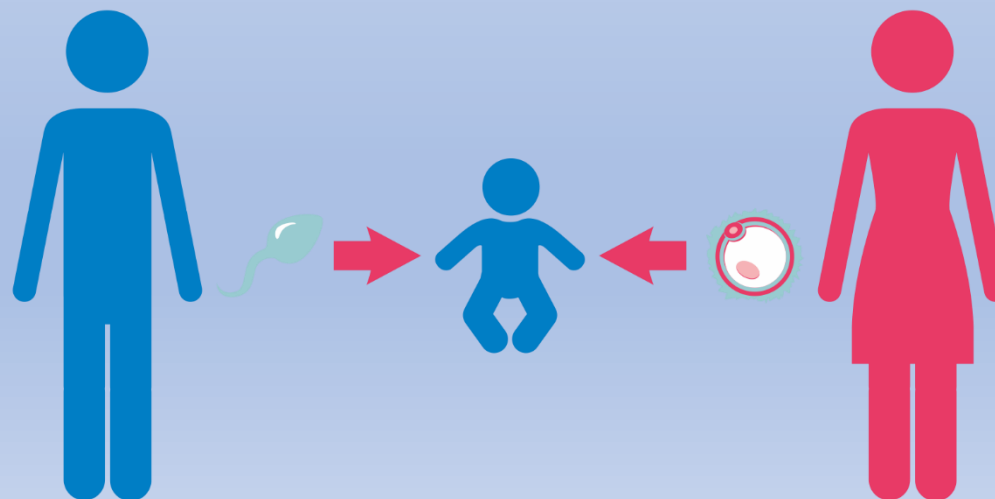




# Что такое контрацепция

**Контрацепция** – это предупреждение нежелательной беременности.

Основная цель контрацепции – это планирование **ЖЕЛАННОЙ** беременности и профилактика ИППП в рамках мероприятий по сохранению репродуктивного здоровья





# Основные виды контрацепции

- Естественные (или биологические)
- Барьерные
- Гормональные
- Внутриматочные
- Химические
- Хирургические
- Экстренная или неотложная контрацепция

	Естественные методы	Барьерные методы	Химические методы	Гормональные методы
Представители	Календарный, температурный, цервикальный методы	Мужские и женские презервативы, диафрагма, колпачок	Спермициды	КОК, мини-пили, пластырь Евра, кольцо НоваРинг, ВМС Мирена
Преимущества	<ul style="list-style-type: none"> <li>бесплатность и доступность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>доступность</li> <li>легкость в использовании</li> <li>высокая эффективность</li> <li>защита от ИППП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>снижение риска ИППП</li> <li>доступность</li> <li>безвредность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>высокая эффективность</li> <li>удобство в использовании</li> </ul>
Недостатки	<ul style="list-style-type: none"> <li>ненадежность</li> <li>необходим регулярный МЦ</li> <li>трудоемкость в ведении</li> <li>нет защиты от ИППП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>не всем нравится</li> <li>необходимость правильного использования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>низкая эффективность</li> <li>неудобство в использовании</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>высокая цена</li> <li>необходимость консультации с врачом</li> <li>множество противопоказаний</li> <li>нет защиты от ИППП</li> </ul>

# Что такое ИППП?

**ИППП** – это инфекции, передающиеся половым путем, то есть которые передаются при незащищенных половых контактах с инфицированным партнером



# Чем опасны ИППП?

1

Вызывают острое воспаление мочеполовых органов, переходящее в хроническое, результатом которого могут стать бесплодие или внематочная беременность

2

Наносят существенный вред здоровью человека в целом с поражением многих систем и органов

3

Могут привести к смерти



# Причины распространения

- Раннее начало половой жизни и частая смена партнеров
- Неиспользование барьерных методов контрацепции
- Часто отсутствие внешних признаков болезни
- Длительный инкубационный период

# Регулярное медицинское обследование

На каждом визите врач узнает жалобы, особенности менструального цикла и проводит осмотр.

Плановый медицинский осмотр: в 3, 6, 13, 15, 16, 17 лет.

## **Проводятся лабораторные исследования:**

- 1) на бактериальную флору влагалища
- 2) цитологическое исследование при наличии условий
- 3) обследования по показаниям

# История полового воспитания в России



1920-1936

проблеме полового воспитания уделялось большое внимание, активно внедрялись специальные программы

1960-1965

курс «Основы советской семьи и семейного воспитания»

1980-1990

программа «Этика и психология семейной жизни», курс «Гигиеническое и половое воспитание»

2008-настоящее время

Клиники дружественные молодежи, отделения охраны репродуктивного здоровья

- Вопрос полового воспитания — один из самых трудных в воспитательном процессе. Он очень трудный и для семьи, и для педагогов.
- Вопросы ребёнка о половых различиях и особенностях взрослые часто стараются обходить, замалчивать, полагая, что все ответы, связанные с полом, дети и подростки получат «у жизни».





# Подростковая беременность

- беременность, наступившая у несовершеннолетней девочки-подростка в возрасте **11-17 лет включительно**.
- глобальное явление, которое имеет четко установленные причины и приводит к серьезным **медицинским, социальным и экономическим последствиям**.
- как правило, подростковая беременность является более частным явлением среди населения с более **низким образовательным уровнем или экономическим статусом**.

## Юные беременные (2022 г.)

117

Родов у несовершеннолетних

3

Родов у несовершеннолетних 14 лет

114

Родов у несовершеннолетних 15-17 лет

2

Аборты у несовершеннолетних 14 л.

19

Аборты у несовершеннолетних 15-17 л.

2

Случая антенатальной гибели плода

Ежегодная регистрация несовершеннолетних беременных.

Городская поликлиника №6

Городская больница № 4

Петропавловская ЦРБ

Прибайкальская ЦРБ

Гусиноозерская ЦРБ

Кабанская ЦРБ

Заиграевская ЦРБ

Бичурская ЦРБ

## Роды у несовершеннолетних в Республике Бурятия за 2020-2022 гг.

	2020 г		2021 г		2022 г	
	0-14 лет	15-17 лет	0-14 лет	15-17 лет	0-14 лет	15-17 лет
Городской перинатальный центр	0	45	0	15	0	8
Республиканский перинатальный центр	1	96	2	117	3	106
Всего по РБ	1	141	2	132 - 1,1%	3	114 - 1,0

# Беременна в 16....

- Узнав о беременности девочка-подросток испытывает гамму эмоций: чувство вины, шок, неприятие ситуации, злость.
- Очень часто многие девушки даже не подозревают о своем «интересном» положении в виду скудности знаний о репродуктивной системе.
- Одни погружаются в депрессию, другие в виду психологической незрелости надеются на самоустранение проблемы.
- Хорошо, если рядом есть значимый взрослый, которому можно открыться (родитель, бабушка, сестра, учитель, врач).



# Тайное стало явным

- Юная беременная подвергается порицанию, становится предметом насмешек в школе и зачастую ненависти со стороны близких родственников.
- Получение образования отодвигается на второй план, что в последующем может привести к нарушению социальной, профессиональной адаптации в обществе.
- Встает вопрос о материальном обеспечении юной мамы, необходимость ухода за малышом.





# Важен комплексный подход

- Поддержка государства, социальные гарантии.
- Лояльное отношение со стороны образовательного учреждения: возможность дистанционного обучения, индивидуальный график, экстернат и т.д.
- Работа с психологом на протяжении всей беременности и в послеродовом периоде.

# Статистика абортов РФ

- За 2021г всего аборт в РФ - **517737**.
- 0-14 лет -356.
- 15-17 лет- 4165.



## ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ У ЮНЫХ (БУРЯТСТАТ)



В 2022г:  
0-14 лет- 2  
15-17 лет-19







- Очный прием детского гинеколога ООРЗ РПЦ Солнечная 4а.
- Тел для записи 55-36-23.





Спасибо за внимание!



РПЦ Солнечная 4а.  
Дамдинова Аюна Баировна  
Тел 8-924-351-00-62  
Эл почта [a\\_damdinova@bk.ru](mailto:a_damdinova@bk.ru)