

## Сохранение репродуктивного здоровья подростков

От репродуктивного здоровья в подростковом возрасте во многом зависит дальнейшая полноценная жизнь наших детей. Так, вовремя замеченная и вылеченная проблема лишит его проблем с деторождением во взрослом возрасте.

И охрана репродуктивного здоровья подростков должна начинаться еще с охраны здоровья подростков и даже более младших детей. Прежде всего, забота о репродуктивном здоровье детей лежит на их родителях.

Очень важно еще ДО вступления детей в подростковый возраст наладить с ними доверительные отношения, вложить в голову ребенка, что с любыми проблемами он всегда может обратиться к родителям.

- 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.
- Очень важно с самого раннего возраста привыкать соблюдать необходимые гигиенические навыки. Пренебрежение правилами личной гигиены чревато внедрением инфекции сначала в наружные половые органы, а при длительном течении инфекция может вызывать воспаления внутренних половых органов.
- Курение, алкоголь, токсические вещества и наркотики наносят организму подростка существенно больший вред, чем организму взрослого человека, так как они являются гонадотоксичными факторами, т.е. факторами, повреждающими половые органы, в первую очередь — половые клетки.
- Поскольку гормоны, необходимые для правильной регуляции полового созревания и становления половой функции вырабатываются в период ночного сна, для подростков важно достаточное количество сна, особенно в период психо-эмоциональных нагрузок, например во время экзаменов.
- Раннее начало половой жизни, плохая осведомленность о методах и средствах контрацепции, а так же крайне недостаточное их использование увеличивают риск наступления непланируемой беременности, аборт и родов у подростков. Одним из факторов, влияющих на состояние репродуктивной функции, является предупреждение нежелательной беременности. Раннее начало половой жизни, конечно, нежелательно, но, если это уже случилось, важно, чтобы не возникло последствий. Девушка, начавшая половую жизнь, должна отчетливо представлять, что у неё может наступить беременность. Готова ли она к этому? Хочет ли выносить и родить ребёнка? Эти вопросы следует решить для себя ещё до начала близости. Беременность в подростковом возрасте часто нежелательна. Прежде всего, беременность у подростков создает более высокий риск для здоровья девушки. С одной стороны, это нелегкое испытание для молодой мамы, с другой — для ее ребенка, который может родиться более слабым, чем у взрослой женщины. А прерывание беременности в молодом возрасте может привести к тяжелым последствиям для здоровья с последующим развитием бесплодия.
- Как правило, девушки, начавшие половую жизнь, не обращаются к врачу за советом, а получают информацию из ненадежных источников — от знакомых, подруг, из случайных разговоров. Только врач может дать правильный совет и подобрать нужный метод контрацепции.

**А в целом, забота о своем здоровье, в том числе его составляющей —  
репродуктивном здоровье, должна стать нормой и культурой поведения каждого  
человека и всего общества  
ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!**