


# Твой организм меняется

**Буклет для девочек, которые  
вступают в период полового созревания**

Ты вступаешь в особый период жизни, потому что находишься на пути к взрослению.

Ты выделяешься своей индивидуальностью. Все изменяется в тебе: твои эмоции, твои ощущения, твое тело.

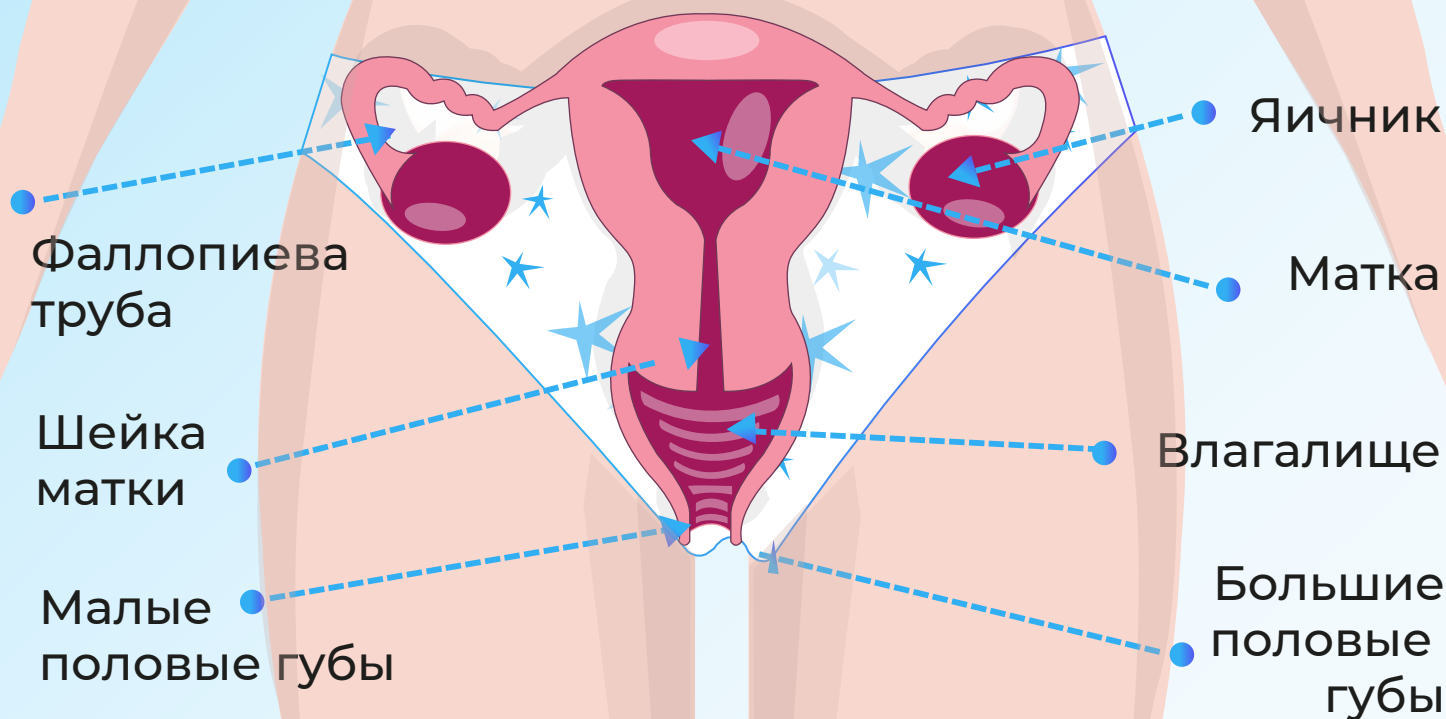
**Мы расскажем тебе о некоторых женских секретах и о том, как нужно правильно ухаживать за собой и своим телом.**



# Половое созревание

У каждой женщины есть внутренние и наружные половые органы. Внутренние половые органы состоят из матки, двух маточных труб и двух яичников, шейки матки и влагалища.

К наружным половым органам относят малые и большие половые губы, клитор, преддверие влагалища, «особые» железы, лобок.



# Внешние признаки полового созревания:

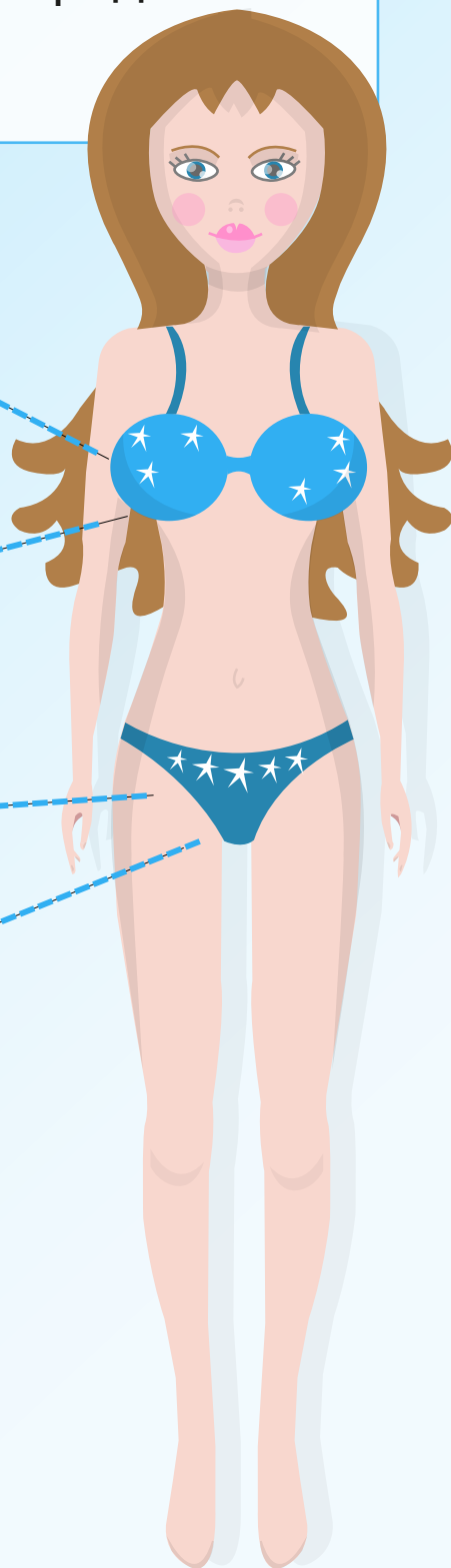
У девочек приблизительно в 11-14 лет начинается период полового созревания, когда в организме происходит ряд изменений.

★ Появляются округлости фигуры

★ Развиваются молочные железы

★ Начинаются менструации

★ Наблюдается рост волос  
в интимных зонах

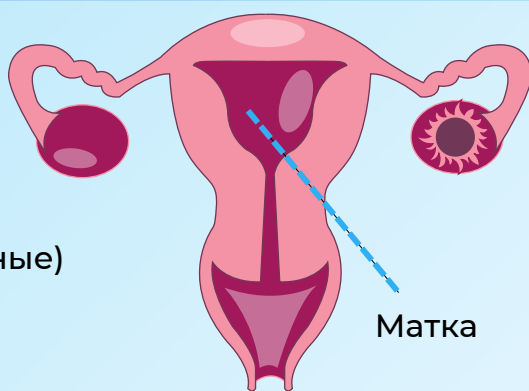


# Менструации или «Критические дни»

У каждой женщины периодически наступают менструации – кровотечения из влагалища продолжительностью в среднем 3-5 дней. Это нормальный физиологический процесс.

## 1. Созревание яйцеклетки

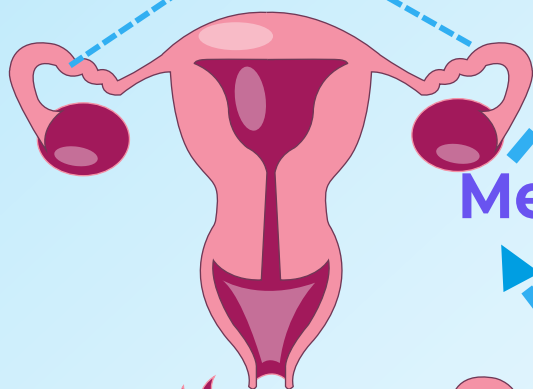
Фаллопиевые (маточные) трубы



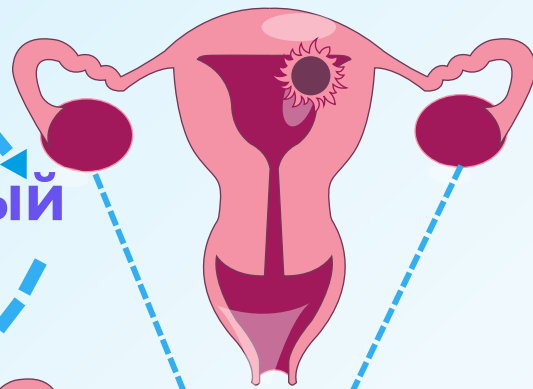
Матка

## 2. Овуляция

(время, когда яйцеклетка максимально готова к оплодотворению)



Яйцеклетка



Яичники

Менструальный цикл

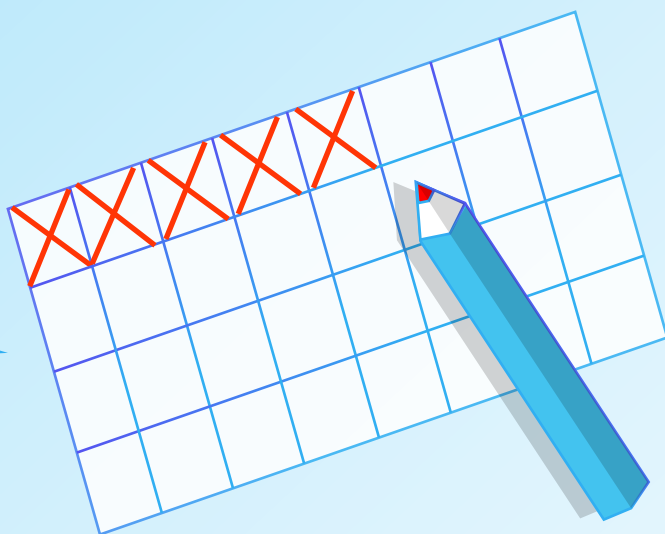
## 4. Менструация

## 3. Естественная гибель яйцеклетки

Каждый месяц твой организм готовится к беременности: созревает яйцеклетка, слизистая полости матки утолщается. В случае, если беременность не наступает, яйцеклетка погибает, а слизистая полости матки отторгается - наступает **менструация**.

# Как считается цикл?

Очень просто – от первого дня менструации до первого дня следующей менструации.



Если у тебя уже начались менструальные циклы, их даты стоит записывать – например, в календаре на последней странице этой брошюры. Это полезная привычка взрослой девушки, которая поможет многое понять в своем организме. Врач-гинеколог во время консультации сможет им воспользоваться для оценки твоего состояния.

# В каких случаях консультация гинеколога обязательна?

Менструальные циклы  
составляют менее 21 дня  
или более 35 дней


Продолжительность  
менструаций более 7 дней

Интенсивные кровянистые  
выделения во время месячных  
(прокладки приходится  
менять чаще, чем раз в 2-3 часа)

Есть межменструальные  
кровянистые выделения

Есть сильные болевые ощу-  
щения во время менструа-  
ции, которые мешают в по-  
вседневной жизни и/или  
требуется прием лекар-  
ственных средств






# Означает ли приход первых менструаций, что можно начинать половую жизнь?

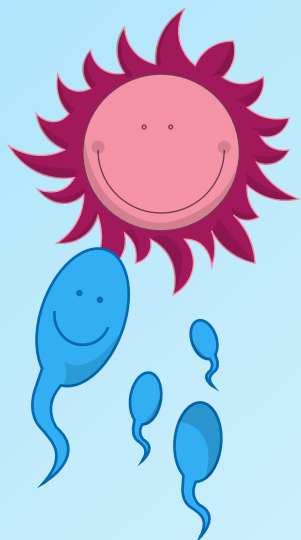
Первые менструации означают только то, что теперь ты способна забеременеть. Помни, что твой организм пока только формируется и, чтобы достигнуть полноценной половой и психологической зрелости, ему необходимо еще несколько лет. Выносить и родить ребенка ты, скорее всего, пока не готова – ни психологически, ни физически. Поэтому торопиться с началом половой жизни не нужно.

В юности самые яркие переживания и впечатления не всегда соответствуют реальности, а ранние половые отношения могут нанести ущерб твоему здоровью и не самым лучшим образом изменить твое будущее.

**Важно:** начало половой жизни вряд ли можно запрограммировать. Это всегда очень личное, ответственное решение, которое в значительной мере может изменить твое восприятие мира и дальнейшую жизнь. Помни об этом!



# Почему наступает беременность?

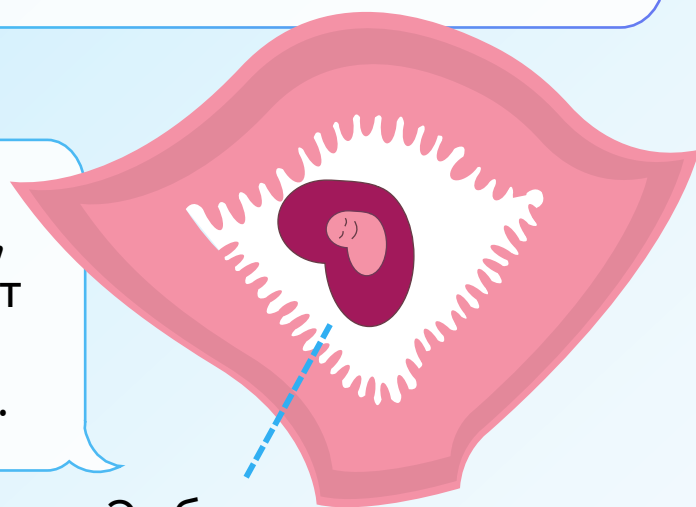


Оплодотворение

Половой акт приводит к беременности при условии наличия зрелой яйцеклетки

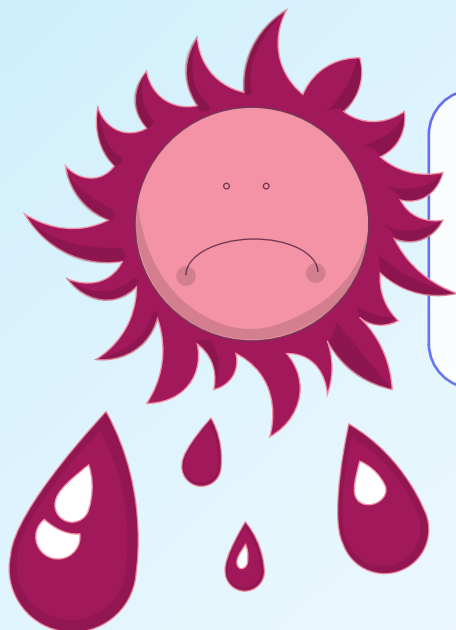
Во время овуляции из яичника яйцеклетка попадает в маточную трубу, где и происходит ее оплодотворение, когда сперматозоид сливается с яйцеклеткой.

Из двух половых клеток родителей образуется эмбрион, в котором уже заложен пол, цвет глаз и другие неповторимые особенности будущего ребенка.



Эмбрион

Эмбрион закрепляется в полости матки и наступает беременность, которая длится 37-42 недели и заканчивается рождением ребенка.



Менструация



# Правила ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ

## Взрослая привычка

Очищайте интимную зону минимум 1 раз в день. В периоды особой физической активности, во время менструации, в жаркое время года – не меньше 2-х раз в день.

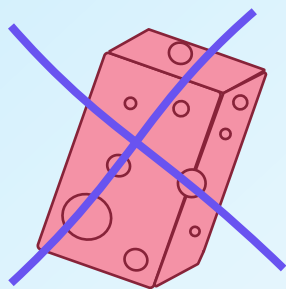
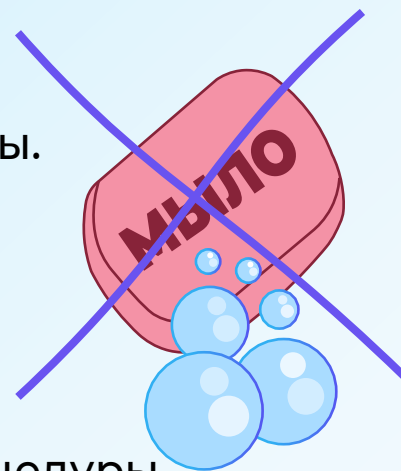


## Водные процедуры

Вода должна быть теплой, и направлять струю следует строго сверху вниз и спереди назад. Напор воды не должен быть слишком сильным.

## Тщательный выбор средств

Одна из причин неприятного запаха – несоблюдение правил интимной гигиены. Даже при попадании мыльной пены во влагалище возможно нарушение его хрупкой микрофлоры. Поэтому выбирай средства, специально предназначенные для самых нежных мест. Важно помнить, что слишком частые и интенсивные процедуры, также бесполезны, как и слишком редкие процедуры.

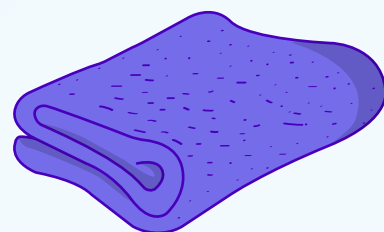


## Только руками

Ни в коем случае нельзя использовать губки и мочалки. Чтобы не повредить нежные ткани наружных половых органов, мыть интимную зону нужно вручную.

## Не растирать

После мытья следует использовать только мягкие полотенца. Помни, что влагу нужно не стирать, а аккуратно промокнуть.



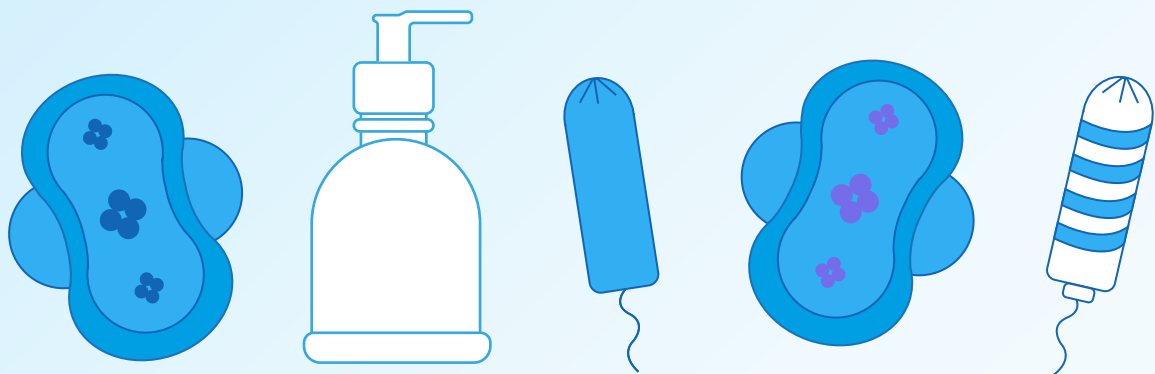


# Гигиена при менструации

Во время менструации соблюдать личную гигиену следует особенно тщательно.

Необходимо обмывать интимную зону каждый раз после смены прокладки или тампона (примерно каждые 5-6 часов), минимум дважды в день. Это предотвратит возникновение неприятного запаха, дискомфорта со стороны половых органов, а также развитие предпосылок для размножения вредных микроорганизмов.

Прокладки необходимо менять каждые 4-6 часов, а тампоны каждые 2-4 часа, в зависимости от интенсивности менструальных выделений



**Правильный уход за интимными зонам тела – залог твоего женского здоровья!**



# Гель Эпиген Интим –

Обеспечивает ощущение чистоты и свежести в течение всего дня

★ Для ежедневного ухода и защиты от неприятного запаха

★ Незаменим при активных занятиях спортом или посещении бассейна

★ Способствует устранению чувства дискомфорта, зуда\*

★ Приятный натуральный аромат и цвет



Узнай больше на  
[epigen.ru](http://epigen.ru)

