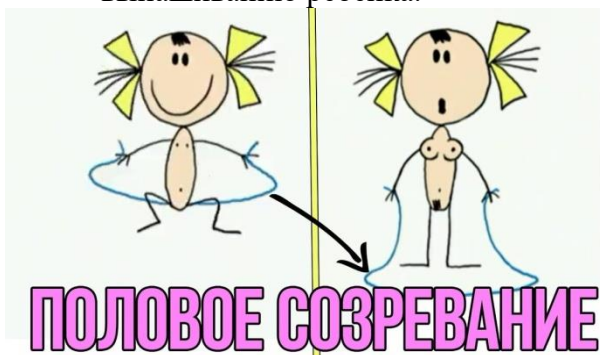


Половое созревание девочки - это процесс изменений в организме, затрагивающий их физическое, психологическое и эмоциональное состояние.

В процессе полового созревания выделяют 2 фазы:

- **пресексуальная** - наступает в возрасте 8-9 лет и продолжается около 5 лет. Начало: появление вторичных половых признаков, происходит активное развитие организма, быстрый рост тела девочки в длину. Конец этой стадии совпадает с менархе (первая менструация);
- **пубертатная** - начинается с 13-14 до 18 лет. Происходит замедление роста, появление овуляторных циклов. Эта фаза заканчивается с завершением полового и соматического развития, когда организм функционально и анатомически готов к зачатию и вынашиванию ребенка.



Половое созревание у девочек ознаменуется:

- резким ростом и изменением фигуры;
- появлением прыщей (акне);
- развитием молочных желез;
- появлением и ростом волос (в подмышечных впадинах, в области лобка);
- началом менструации;
- изменениями в настроении.



Советы по уходу и гигиене:

1. Ведение **календаря менструации** (1 день менструации = 1 день цикла);
2. Ношение **хлопкового белья**, меняем не реже 1 раза в сутки.
3. Использование **гелей для интимной гигиены**:
 - до 7 лет – с нейтральным pH без отдушек,
 - с 7 лет до менархе – нейтральный pH, натуральный состав, отсутствие ПАВ, жидкие формы;
 - после менархе – кислая или нейтральная pH, содержащие молочную кислоту и натуральные компоненты.
4. **Исключение ношения ежедневных прокладок**, использование только в период менструации.
5. В период роста молочной железы – используем **лифы без косточек** (лучше спортивные).
6. **Гигиена** – не реже 1 раза в сутки (обычно, перед сном). При менструации – чаще, по мере необходимости.
7. **Бритье**: не раньше 12-13 лет. Обычно начинаем с подмышечных впадин (можно использовать крема для депиляции) + увлажнение кожи. Лобок и половые губы – по достижении 16 лет.
8. Следим за **характером белей**. Главное! Отсутствие запаха, жидкая консистенция, белые или прозрачные.
9. Самообследование **молочных желез** на 10-12 день менструального цикла.
10. **Обезболивание** в период менструации: использование **ТЕПЛЫХ** грелок, йога, чай с мятой и ромашкой, медикаментозно – любой спазмолитик (супп. Индометацин ректально начать за 2 дня до menses).



После достижения 18 лет (или раньше, при более раннем начале половой жизни) дополняем:

- ✓ Посещение гинеколога 1 раз в год (или чаще – по показаниям) + **мазок на онкоцитологию!**
- ✓ УЗИ органов малого таза и молочных желез – 1 раз в 12 месяцев (по показаниям - чаще);
- ✓ Флюорография 1 раз в год с 17 лет;
- ✓ **Забота о контрацепции (использование барьерных методов - презерватив);**
- ✓ Витаминотерапия: во 2-ую фазу менструального цикла (с 16-ого дня до menses) профилактический прием препаратов железа.
- ✓ Антиоксикапс (или иные комплексы, содержащие витамин А, Е) – курсом до 3-х месяцев 1 раз в полгода (весеннее-осенний период).
- ✓ Витамин Д в суточной дозировке 500-1000 МЕ.

ВАЖНО!!!

Никто не может принудить вас к сексуальным действиям.

Очень важно, чтобы девушка была морально готова к первому половому акту, была раскрепощена и чувствовала уверенность в партнере!

Помним о половой неприкосновенности, контрацепции, возрасте полового согласия!

Не бойтесь откровенно говорить с мамой на данные темы, т.к. это не что-то стыдное, а физиология нашего организма = норма!

Так же по всем интересующимся вопросам обращайтесь к участковому врачу-акушер-гинекологу!



Подготовил:
врач-акушер-гинеколог
Заяц А.А.



Учреждение здравоохранения
«Зельвенская центральная
районная больница»

Половое созревание девочки



2026

Тираж 200 экз