



БЪДИ
В ЧАС



РЕПРОДУКТИВНО
ЗДРАВЕ

Тази книжка е предназначена за **МОМИЧЕТАТА** и е част от кампанията на Сдружение "Зачатие" за превенция на репродуктивните заболявания и стерилитета "Бъди в час по репродуктивно здраве".
Поредицата се състои от две илюстрирани книжки отделно за момичетата и за момчетата.



Информацията в книжките не може да замени съветите на лекаря ви.

В случай на проблем винаги се обръщайте към специалист с нужната квалификация.



БЪДИ В ЧАС ПО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

Да станеш
родител!



Едно от най-прекрасните

неща в живота на човека е да стане родител.

Да създаде и отгледа нов живот от себе си и от човека, когото обича. Зачеването, износването и раждането на дете изглежда толкова лесно и естествено, че вероятно много малко от вас са чували за една тревожна статистика. В световен мащаб, всяка една от шест двойки има проблеми със зачеването – това се нарича стерилитет.

Различни заболявания при мъжа и жената правят зачеването трудно или дори невъзможно.

Една голяма част от тези заболявания могат да се предотвратят или излекуват навреме - преди да навредят на тялото ви така, че да не може да се зачене, износи и роди здраво дете. Тази грижа за нашето здраве се нарича профилактика на стерилитета.



ИНФЕКЦИИ, ПРЕДАВАНИ

ПО

ПОЛОВ
ПЪТ



Повече от 25 вида са инфекциите, предавани по полов път. За всеки, който прави секс, съществува риск от заразяване. Понякога

симптомите се проявяват веднага след сексуален контакт и могат да включват болки или парене при уриниране, сърбеж по половите органи, течение с неприятна миризма от влагалището или от пениса и т.н. При някои от инфекциите, обаче, като хламидията, често няма никакви симптоми, а пораженията върху половата система са сериозни. В случай, че имате съмнения за инфекция, не започвайте самолечение, а незабавно се консултирайте с лекар. Предупредете партньора си и преустановете временно сексуалните контакти до излекуването на инфекцията.



БЪДИ В ЧАС **ПО** РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

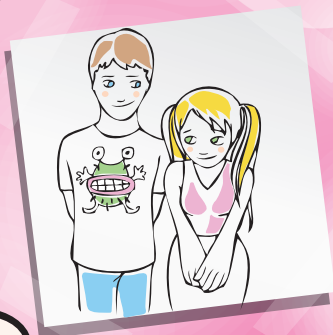


КАК ПОЛОВО ПРЕДАВАНИТЕ БОЛЕСТИ ПРИЧИНЯВАТ СТЕРИЛИТЕТ ПРИ ЖЕНАТА

Нелекуваните навреме инфекции причиняват възпаления на половите органи, като:

- (ендометрит) - възпаление на вътрешната обвивка на матката, маточна лигавица (ендометриум) - мястото, където се загнездва ембрионът, от който в продължение на 9 месеца ще се развие бъдещото бебе.
- маточната шийка (цервицит)
- маточните тръби и яйчниците (аднексит)
- сраствания в малкия таз - тазово-възпалителна болест, която причинява запушване на маточните тръби, по които се придвижват сперматозоидите и оплодената яйцеклетка.
- ЧПВ инфекцията е причинител на рака на маточната шийка.
- Вирусът ХИВ причинява СПИН.

Единственият сигурен начин за предпазване от полово предавани инфекции е използването на ПРЕЗЕРВАТИВ при всеки сексуален контакт!

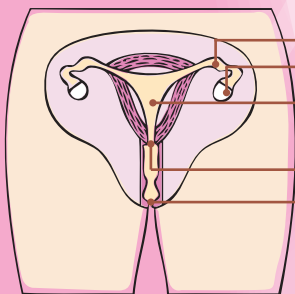


БЪДИ В ЧАС ПО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

**“Предпазвай себе си и другите:
използвай презерватив!”**



РЕПРОДУКТИВНИ ОРГАНИ НА ЖЕНАТА



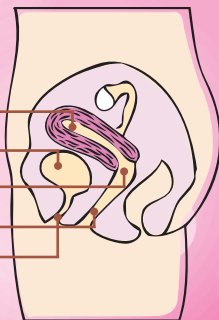
Маточни тръби

Яйчник

Матка

Маточна шийка

Вагина



Матка

Пикочен мехур

Маточна шийка

Вагина

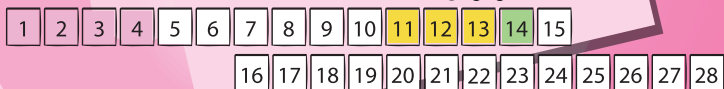
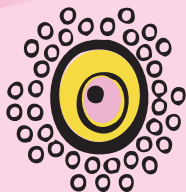
Уретра



БЪДИ В ЧАС **ЩО** РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

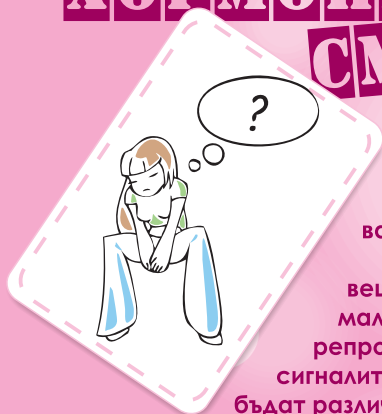
МЕНСТРУАЛЕН ЦИКЪЛ

ЗРЯЛА
ЯЙЦИКЛЕТКА



Менструалният цикъл при жената е периодът от първия ден на менструалното кървене до деня преди да започне следващото кървене. Обичайната дължина на менструалния цикъл е 28 дни. При някои жени, цикълът е по-къс – около 25 дни, а при други е по-дълъг – до 32 дни. Приблизително 12 до 16 дни преди началото на новия цикъл настъпва овулацията – това е процес на отделяне на зрялата яйцеклетка от яйчника и потеглянето ѝ по яйчниковите тръби, където става нейното оплождане от сперматозоидите. Тя живее от 12 до 24 часа. Овулацията е процес, който се подчинява на сложното действие и взаимовръзка на специални вещества в човешкия организъм, наречени хормони.

ХОРМОНАЛНИ СМУЩЕНИЯ



Понякога в организма на момичето и жената се получава недостиг или излишък на едно или повече от тези специални вещества- хормоните, които като малки диригенти управляват целия репродуктивен процес. Обикновено, сигналите за такива проблеми могат да бъдат различни - много къс или много дълъг период между две менструации, нередовен менструален цикъл, силно болезнена менструация, прекалено окосмяване в различни области на тялото, наднормено тегло и др. Ако забележите един или повече от тези признаци, непременно потърсете консултация с лекар специалист - акушер-гинеколог и ендокринолог, който да ви посъветва какво трябва да знаете и предприемете и евентуално да предпише лечение, с което да се решат проблемите.

Понякога момичето може да има сравнително слаби оплаквания, като например, леки болки по време на менструално кървене и да не обръща внимание на това. Всъщност, тези болки може да са ранен признак за ендометриоза. А понякога, дори и при идеално здраве, без никакви оплаквания, жената може да няма овулация и съответно – да не може да забременее.



БЪДИ В ЧАС **ЩО** РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

Тук можете в продължение на една година да записвате дните, в които имате менструация, за да покажете тази информация на своя лекар, ако цикълът ви е нередовен.

Отбелязвайте дните на менструацията си.

При 28-дневен менструален цикъл, дните са разположени хоризонтално един до друг

При по-къс менструален цикъл, дните са разположени диагонално във възходящ ред

При по-дълъг менструален цикъл, дните са разположени диагонално във низходящ ред

При нередовен менструален цикъл, се обърнете към специалист

Този календар не служи като средство за предпазване от бременност

	януари	февруари	март	април	май	юни	юли	август	септември	октомври	ноември	декември	
п	23	20	19	116	14	11	9	7	4	31	3	28	26
в	24	21	20	17	15	12	10	8	5	4	129	27	
с	25	22	21	18	16	13	11	9	6	5	230	28	
ч	26	23	22	19	17	14	12	10	7	6	3	129	
п	27	24	23	20	18	15	13	11	8	7	4	230	
с	28	25	24	21	19	16	14	12	9	8	5	331	
н	129	26	25	22	20	17	15	13	10	9	6	4	
п	230	27	26	23	21	18	16	14	11	10	7	5	
в	331	28	27	24	22	19	17	15	12	11	8	6	
с	4	129	28	25	23	20	18	16	13	12	9	7	
ч	5	2	129	26	24	21	19	17	14	13	0	8	
п	6	3	230	27	25	22	20	18	15	14	11	9	
с	7	4	331	28	26	23	21	19	16	15	12	10	
н	8	5	4	129	27	24	22	20	17	16	13	11	
п	9	6	5	230	28	25	23	21	18	17	14	12	
в	10	7	6	3	129	26	24	22	20	18	15	13	
с	11	8	7	4	230	27	25	23	21	19	16	14	
ч	12	9	8	5	331	28	26	24	22	20	17	15	
п	13	10	9	6	4	129	27	25	23	21	18	16	
с	14	11	10	7	5	230	28	26	24	22	19	17	
н	15	12	11	8	6	3	129	27	25	23	20	18	
п	16	13	12	9	7	4	230	28	26	24	21	19	
в	17	14	13	10	8	5	331	129	27	25	22	20	
с	18	15	14	11	9	6	4	230	28	26	23	21	
ч	19	16	15	12	10	7	5	331	29	27	24	22	
п	20	17	16	13	11	8	6	4	130	28	25	23	
с	21	18	17	14	12	9	7	5	2	129	26	24	
н	22	19	18	15	13	10	8	6	3	230	27	25	

Име на вашия лекуващ лекар

Д-р

тел.

Вредните
навици



**НЕ
ПУШЕТЕ!**

ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

- подтиска производството на естествените женски хормони;
- яйцеклетките стават податливи на генетични дефекти от токсините в тютюневия дим;
- кадмият се натрупва в тъканите на яйчника;
- котининът се натрупва в течността около яйцеклетката;
- менопаузата настъпва по-рано при пушачките и при тях по-често се среща ранната менопауза;
- пушачките забременяват средно от 6 до 12 месеца по-късно, в сравнение с непушачките, дори да нямат никакви други проблеми;
- вероятността за извънматочна бременност е по-голяма при пушачките, поради нарушената перисталтика на маточните тръби;
- причинява автоимунни заболявания, които пречат на забременяването и успешното износване на бебето;
- по време на бременност може да увреди плода.



БЪДИ В ЧАС ЩО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

АЛКОХОЛЪТ И НАРКОТИЦИТЕ

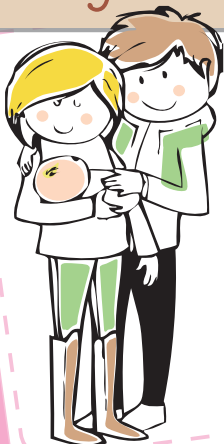
Увреждането на ембриона се среща в 50% от случаите на жени, консумирали алкохол по време на бременността. Алкохолът преминава безпрепятствено плацентарната бариера и оказва директно токсично въздействие върху мозъка и черния дроб на бебето, като ги уврежда. Необходимо е пълно въздържание от алкохол по време на бременността.

ДИЕТИ



Строгите диети, гладуването, непълноценното и неправилно хранене повлияват сериозно на хормоналния баланс и здравословно състояние на младата жена и могат да доведат до сериозни проблеми, свързани с бъдещото забременяване. Балансираният хранителен режим и спортът са правилният начин да бъдете здрави и красиви.

Нещо важно, което трябва да запомните!



Един ден, вие ще решите, че искате да създадете семейство и да имате свои деца. Ако, обаче, очакваната бременност не настъпи след една година редовни опити без предпазни средства - задължително посетете двамата заедно специалист по репродуктивно здраве. Причините за стерилитет могат да бъдат най-различни и вероятността проблемът да е у жената или у мъжа е еднаква.

Не е срамно, нито е притеснително да отидете на лекар и почти при всички двойки навременното решение на проблемите води до успех!



БЪДИ В ЧАС **ЩО** РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ



Пациентска организация на
двойките с репродуктивни
проблеми в България

Председател:
Стефка Сарафова – Захаријева
тел: 0899 60 20 30

Медицински консултант:
д-р Мариела Даскалова
тел: 0898 99 55 32

E-mail: zachatie@zachatie.org

www.zachatie.org