Между нами, девочками

Газета о здоровье девочек Nr.1

Вы держите в руках первый номер газеты “Между нами, девочками”! Читайте об интересных фактах и открытиях, вдохновляющих беседах, а также полезную информацию о здоровье девочек школьного возраста.

В номере:

- Первый визит к гинекологу
- Первые изменения в теле взрослеющей девочки
- Первые разговоры о мальчиках
- Первые отношения
- Важная защита или прививка от вируса папилломы человека...

И еще...

Ирена Кондрате,
Директор Департамента благосостояния Рижской Думы

Здоровье – самое большое богатство, которое человек может унаследовать и сохранить в течение жизни.

Научить человека быть всесторонне здоровым нелегко, но можно каждого мотивировать развивать здоровые привычки, совершенствовать позитивные навыки жизни и формировать систему ценностей. Это задача семьи, учебных учреждений и специалистов по здоровью общества.

Педагоги, специалисты, родители и дети в тесном взаимодействии могут найти общий язык. Особенно, когда речь идет о таких деликатных и важных темах, как здоровье семьи и репродуктивное здоровье. Нужно найти особенные, правильные слова, время и людей, которые бы говорили на эту тему. Чтобы это были действительно откровенные, душевные и необходимые беседы. Разговоры для взрослых мальчиков и девочек...

В этом году Рижская дума запустила пилотный проект «Учебное заведение, стимулирующее укрепление здоровья», цель которого улучшить знания учеников, школьного персонала и семей о качестве жизни, а также усилить ценностную ориентацию, что положительно повлияло бы на здоровье и способность индивида делать «здоровый» выбор. Также была утверждена концепция «Дружественная семье Рига».

В рамках этого проекта и появилось данное издание – газета, материал для нас, БОЛЬШИХ ДЕВОЧЕК, мам и дочерей.

Пусть у нас получится найти хорошие советы, сделать важные выводы и найти нити для разговоров, которые бы сблизили нас, чтобы еще лучше узнать себя и друг друга.

И быть здоровыми, состоятельными и счастливыми!

Газета выпущена при поддержке Рижской Думы RĪGAS DOMES LABKLĀJĪBAS DEPARTAMENTS и объединения родителей «Мамин Клуб» www.maminklub.lv

Какие изменения происходят в теле девочки во время полового созревания

Для мамы

Оксана Бабула,
гинеколог

В своей практике я часто сталкиваюсь с проблемами взаимоотношений между родителями и девочками-подростками.

Девочки жалуются на своих родителей, которые их не понимают, критикуют, всё запрещают. В свою очередь мамы девочек школьного возраста волнуются, что с дочкой происходит что-то неладное, она перестала слушаться, стала нервной и раздражительной, или наоборот плачет и обижается по пустякам, стала стесняться своих родителей, недовольна своим внешним видом, одевается вызывающе и т.д.

Причина этих метаморфоз – колебания гормонов, которые начинаются примерно в возрасте 11 лет, у кого-то раньше, у кого-то позже. Эти колебания похожи на те, что происходят у взрослых женщин во время климакса, только для климакса есть гормонально заместительная терапия.

Для подростков таких препаратов нет и им приходится со всеми бурями справляться самим. Поэтому очень важно, чтобы родители запаслись огромным терпением и пониманием и помогли своей взрослеющей дочери благополучно пережить этот сложный период.

Что же происходит в организме девочки-подростка?

Всё начинается в голове, а именно в гипофизе, в котором начинают вырабатываться гормоны, регулирующие работу яичников.

Эти гормоны взаимосвязаны с гормоном роста, поэтому перед половым созреванием происходит резкий скачок роста девочки, после начала месячных, как правило, рост замедляется. Начинает увеличиваться грудь, активизируются сальные и потовые железы, появляются прыщики на лице.

Менструальный цикл сначала нерегулярный, нередко сопровождается ярко выраженным предменструальным синдромом (ПМС). Даже взрослым женщинам ПМС доставляет немало дискомфорта, а здесь совсем ещё ребёнок, на которого свалилось столько неприятных сюрпризов со стороны собственного тела. Как тут не взбунтоваться?

В этот период очень важна поддержка, помощь и огромная любовь со стороны мамы. Именно мама должна объяснить девочке, как пережить сложный возраст без потерь для здоровья и репутации. Ведь все мы были когда-то подростками, просто нужно вспомнить себя в этом возрасте и тогда будет легче понять своего ребёнка.

Очень важно девочке посетить гинеколога, особенно в случае болезненных месячных, угревой сыпи, тяжёлого ПМС и других неприятных явлений, связанных с переходным возрастом.

Нельзя забывать, что, несмотря на то, что девочка внешне выглядит совсем взрослой, психологически она ещё не созрела и может вести себя очень легкомысленно, что совершенно недопустимо в таких вопросах, как, например, предохранение от беременности и сексуально-трансмиссивных заболеваний. Поэтому на мамины плечи ложится задача найти нужные слова, чтобы дочка поняла важность и необходимость контрацепции.

Чем больше информации девочка получит от мамы, учителей, врача-гинеколога, психолога, социального работника, тем больше шансов, что в её дальнейшей жизни секс, беременность и рождение ребёнка будут приносить только радость и счастье.

У Тебя есть вопрос, касающийся Твоего тела? Вопрос о переживаниях, которые Ты испытываешь? О том, что происходит с Тобой и как Ты развиваешься? Ищи ответ здесь! http://www.maminklub.lv/tag/Между-нами-девочками

Первый раз к гинекологу: когда и как это происходит

Илона Аузиня,
Детский и подростковый гинеколог

Даже если девушка еще не начала половую жизнь, очень важно проконсультироваться с гинекологом и удостовериться, что всё в порядке.

Первый раз показаться гинекологу желательно перед тем, как девочка пойдёт в школу. Это визуальный осмотр, чтобы врач убедился в том, что родовые органы сформированы и работают правильно. Если всё в порядке, то следующий визит планируйте в период половой зрелости.

Первая встреча - это дружеская беседа специалиста и девочки. Девочкам не нужно стесняться задавать интересующие их вопросы. В школах больше нет урока здоровья, поэтому именно гинеколог может быть главным и самым полезным источником информации о развитии девочки, изменениях в теле и репродуктивном здоровье.

Также гинекологу важно знать всё о наследственности по женской линии. Поэтому заранее узнайте у своих мам, старших сестёр и бабушек все подробности об их женском здоровье: какие были проблемы и заболевания, как протекала беременность и роды, легко ли забеременели.

Важно также выяснить, были ли в роду генетические заболевания, эндокринологические, как например сахарный диабет. Чем больше информации, тем лучше.

Обычно девочек пугает и вынуждает оттянуть первый визит вагинальный осмотр. Но если все детородные органы развиваются нормально, то в гинекологическое кресло вас даже не посадят.

Если же врач обнаружит какие-то отклонения в развитии органов, то будет проведена ультросонография и другие обследования.

К первому визиту нужно готовиться своевременно. Хорошо, если мама отправиться к врачу вместе с дочкой и поддержит ее!

Во время первого визита гинеколог расспросит:
- были ли жалобы, связанные с грудью,
- начались ли месячные,
- о боли в животе,
- о перенесенных в детстве болезнях и других заболеваниях иммунной системы.
Во время визита девочку также измерят и взвесят.

Детский и подростковый гинеколог – специалист прямого доступа. Чтобы записаться к нему, специальное направление семейного врача не требуется. Детский гинеколог доступен бесплатно. Информацию о специалистах прямого доступа, учреждениях, в которых они доступны и других услугах, оплачиваемых государством, можно получить на www.rindapiearsta.lv или по бесплатному информативному телефону 80001234 (Национальная служба здравоохранения)

Полезно знать

Первые месячные

Оксана Бабула,
гинеколог

Чаще всего девочки подросткового возраста обращаются с вопросами по поводу менструального цикла. Как понять, что является нормой, а в каком случае необходимо посоветоваться с врачом?

Первые месячные обычно появляются в 11-17 лет. Если они не начались до 17-18 лет, то обязательно нужно обратиться к врачу.

У большинства девушек первый год-два менструальный цикл нерегулярный, это нормально. В норме установившийся цикл от первого дня одних месячных до первого дня следующих должен быть 21-35 дней, допустимы отклонения в несколько дней. Длительность месячных – 3-7 дней, обычно первые дни более интенсивные.

Очень важно отмечать в календаре первый день и длительность каждой менструации. Сейчас в телефонах есть много разных интерактивных календарей для таких случаев. Они помогают следить за своим циклом, что поможет во время визита к гинекологу.

Стрессы, неправильное питание, чрезмерные физические нагрузки, смена климата могут вызывать нарушения менструального цикла. Причиной нерегулярных, слишком обильных или очень болезненных месячных могут быть различные заболевания, поэтому о них следует рассказать врачу.

Поскольку во время менструации создается благоприятная среда для микробов, рекомендуется подмываться несколько раз в день. Также следует ограничить физическую активность, не ходить в баню, не принимать горячую ванну, а только душ.

Девочки могут пользоваться как прокладками, так и тампонами, в том числе те, кто еще не начал половую жизнь, поскольку девственная плева достаточно эластичная, толстая и податливая.

Во время менструации особенное внимание уделяйте гигиене:

- обязательно нужно тщательно подмываться и по возможности стараться это делать после каждого посещения туалета;

- вовремя менять гигиенические пакеты, а тампоны – раз в 3-4 часа.

Как маме с дочкой-подростком сохранить хорошие отношения?

Для мамы

Байба Герхарде,
Психотерапевт Психосоматической клиники RSU, www.psihosomatika.lv

Возможна ли дружба между мамой и дочерью-подростком? Нет, поскольку отношения в этот период только ухудшаются. В основном конфликты возникают о границах и правилах. Непростое время, но его нужно пережить.

Главная задача подростка - медленно и постепенно становиться независимой зрелой личностью со своими взглядами, мнением, шкалой ценностей (что может не совпадать с мыслями родителей) и отделяться, уходить от родителей. Это нелегко и природа приходит на помощь, предлагая механизмы, которые помогают совершить этот шаг. В качестве главных назовём два.

Первое - это девальвация родителей (презрение) – от милых, любимых и отзывчивых родителей уходить намного тяжелее, чем от глупых, непонимающих.

Но независимо от того, какая мама или папа в реальности, девочка-подросток смотрит через «чёрные очки», она будет неудовлетворенна, она будет злиться, что есть ограничения, протестовать и закрываться.

Поэтому дружба с дочерью-подростком, которая нормально развивается, невозможна, отношения, как закон, ухудшаются (но они не должны быть всё время плохими), и маме стоит волноваться, если так не происходит. Также снижается успеваемость в школе и меняется поведение.

Маме остаётся принять отдаление дочери, упрёки, перепады настроения, успокаивая себя, что ребёнок уйдёт из дома и всё наладится.

Очень важно уважать права дочери на личную жизнь, личные секреты, не переступать границы её личности (чтение дневника, проверка телефона).

И при этом оставаться доброжелательной, доступной, говоря – я здесь, в любой момент, когда пожелаешь, можешь мне довериться, чтобы не случилось, я всегда тебя поддержу и чем смогу помогу.

Второй механизм – ощущение всемогущества у девочек – уверенность в том, что ничего с ними не случится, что всё получится, они не боятся рисковать. «Страшные рассказы» взрослых кажутся пустым разговором. При этом родители должны быть очень осторожными, чтобы, уберегая от опасности, разочарования и неудач, не подрезать дочери крылья.

В основном возникают конфликты о границах и правилах, дочь хочет свободы (считает себя взрослой), мама беспокоится о её безопасности, здоровье и хочет контролировать (считая её ребёнком). Эффективное решение – договорённость – выслушать желания дочери, поделиться своими мыслями и договориться, что будет новый порядок (старый остаться не может, если родители на этом настаивают, то могут добиться вплоть того, что ребёнок убежит из дома, забросит школу, вольётся в плохую компанию или сломается личность подростка). Угрозы и репрессии использовать не стоит.

При новых правилах стоит обговорить вопросы безопасности:

- До дочери всегда можно дозвониться и она должна отвечать на звонки (иначе телефон теряет свой смысл), в свою очередь родители обещают часто не звонить (например, во время вечеринки позвонить один раз).

- Если куда-то отправляетесь, нужно сразу позаботиться, как попадёте домой, лучше всего, если можно уйти в любой момент (например, дать деньги на такси).

- Ещё раз обговорить опасные моменты – одна в темноте, криминогенные места и т.п.

- Если решили ехать на попутке, то лучше делать это вдвоём, ни в коем случае не садиться в машину, если водитель не нравится или кажется подозрительным, лучше всего, садясь в чужую машину, позвонить родителям или послать сообщение.

- В опасных моментах научить дочку себя спасать – кричать, бежать, кусаться, стараться вырваться, отдать нападающему все вещи, которые он просит.

- В опасных моментах позаботиться о средстве защиты – положить в карман баллончик с лаком или дезодорантом, горсть песка, которую можно бросить в лицо (может какой-нибудь полицейский или учитель по спорту может этому научить весь класс).

- Напомнить дочке, что никто не имеет права до нее дотрагиваться, если она этого не хочет. В любой момент она может сказать парню «нет» и не делать того, чего не хочет.

Родителям, говоря о дочерях, чаще даже отцам, сложнее отпустить своего ребёнка на какое-либо мероприятие, хочется знать, что там и как там. Это то самое время, когда нужно учиться себя сдерживать, довериться дочери, сыну и положиться на то, что вложенное воспитание, забота и любовь принесут свои плоды. В семье с демократическими родителями дети меньше экспериментируют (а это делают все!).

Не впадайте в истерику, если ваша дочь попробовала сигареты или алкоголь, если будете спокойны, это так и останется единственным разом, к никотину и алкоголю организм подростков очень чувствительный – воспринимает это как яд и старается избавиться с помощью рвоты. Но если есть желание насолить родителям, то подросток будет продолжать употреблять сигареты и алкоголь.

Рассердившись на маму, дочь осмеливается сказать «нет» всей жизни, она будет смелой и не подвергнется манипуляциям. Мама, обуздав своё беспокойство, остаётся опорой, благосклонной и доступной, но при этом, требуя соблюдение договора, уважая своего ребёнка, отношения с дочерью легче выстраивать и подростковые годы пройдут спокойнее, без драм и потерь.

Не торопитесь повзрослеть!

Илона Аузиня,
Детский и подростковый гинеколог

По данным исследования общественного здоровья, в Латвии девочки начинают половую жизнь в среднем в 16 лет. Это именно средние данные, так как есть подростки, которые ведут сексуальную жизнь уже с 12-13 лет, но есть и те, кто думает о своей семейной жизни в будущем и верности партнеру.

Когда вступать в половую жизнь - глубоко личное решение, каждый человек сам решает, когда, как и с кем начать новый для себя период. Но очень, очень важно, вступая в него, осознавать свою ответственность и возможные последствия.

Готовясь к новому периоду в своей жизни, помни о том, что:

1. Существует вероятность инфицироваться каким-либо сексуально-трансмиссивным заболеванием.

2. Необходимо тщательно подобрать метод контрацепции, предохраняющий от нежелательной беременности, после чего очень точно и правильно им пользоваться.

3. Может наступить нежелательная беременность, последствия которой - роды или решение о ее прерывании, что отразится впоследствии на репродуктивном здоровье.

«С началом половой жизни у молодой девушки появляются проблемы взрослого человека. С этим нужно считаться и быть к этому готовой. Некоторые торопятся стать взрослой женщиной и зачастую по прошествии времени сожалеют об этом. Я бы посоветовала тем, кто еще не вступил в половые отношения, подумать о последствиях такого важного шага», - резюмирует И.Аузиня. ●

Для дочки

Контрацепция в юном возрасте

Оксана Бабула,
гинеколог

Какими методами лучше всего предохраняться от беременности в юном возрасте?

На первое место я бы поставила презервативы, потому что они защищают не только от нежелательной беременности, но и от сексуально трансмиссивных заболеваний.

Если презерватив порвался или его просто не оказалось под рукой, можно воспользоваться аварийной контрацепцией. Это таблетка, которая продаётся в аптеке без рецепта. Принимать ее можно в течение 72 часов после незащищённого секса. Чем раньше, тем лучше!

Для тех девушек, у которых есть постоянный и надёжный партнёр, наилучшим методом предохранения от беременности является гормональная контрацепция.

Гормональных таблеток большое разнообразие, назначаются они не только для контрацепции, но и для лечения нарушений менструального цикла, болезненных месячных, предменструального синдрома, гормональных нарушений.

Подобрать нужный препарат может только врач-гинеколог, поскольку оральная контрацепция продается в аптеках только по рецепту. ●

Мамы, помните!

Первые отношения

Байба Герхарде
Психотерапевт Психосоматической клиники RSU, www.psihosomatika.lv

Сегодня, когда доступно столько современных технологий, позволяющих в любой момент получить запрашиваемую информацию, большинство подростков знают, откуда берутся дети. Однако очень важно, чтобы свою лепту в процесс образования внесли также родители.

Мамочки, помните о том, что:

- девочкам в 10-11 лет нужно рассказать о менструации;

- немного позднее или сразу - о беременности, как от нее предохраняться и о сексуально-трансмиссивных заболеваниях. Объяснить, что забеременеть можно от одного единственного раза, независимо от дня цикла;

- говорить важно просто, коротко, переспрашивая, что дочь поняла. Можно использовать литературу, отзывы, буклеты «Papardes zieds». Но опять же важно потом все это проговорить;

- в начале подросткового возраста дети открыты и любопытны, они обо всём говорят и спрашивают в отличие от подростков в более старшем возрасте.

О начале сексуальной жизни дочери или сына родители обычно не узнают, т.к. они с ними по этим вопросам не консультируются и их не обсуждают. Но мама с дочерью может договориться о том, что когда дочь начнёт думать о сексуальной жизни (например, у неё появится друг), то мама отведёт её к гинекологу, чтобы выбрать подходящий метод контрацепции. Это не означает, что девочка его сразу же начнёт использовать, но она будет подготовлена.

Нужно договориться с дочерью и о том, что если у неё будет близость без контрацепции, то она об этом сразу скажет маме, т.к. в течение нескольких часов можно использовать «аварийную контрацепцию» (гормональная таблетка, продается в аптеке без рецепта), которая на время нарушает ритм работы организма, но гарантирует, что беременность не наступит.

Чтобы такие договорённости работали, решающим является доверие – это означает, что маме нужно пообещать и дочь сможет быть уверена, что мама не разозлится, не будет упрекать и разрешит не отвечать на вопросы, если сама того не захочет.

Если такой уверенности не будет, дочь не обратится к маме.
Девушка может сама решать вопросы с контрацепцией, не вмешивая сюда маму (это может быть сложно, т.к. для визита к врачу и для таблеток нужны деньги). Но если мама покажет путь, это уже даст свои результаты.

Большие переживания и тревога за сексуальную жизнь дочери часто скрывает под собой неразрешённые собственные проблемы. Родители могут позаботиться, чтобы сексуальная жизнь ребёнка не была ведома «неправильными», неконструктивными мотивами. Но нужно принять, что защитить дочь против её собственной воли невозможно. ●

Сексуальное образование: что важно знать

Mg. psych. Катерина Жига,
Главный специалист Управления здоровья Департамента благосостояния Рижской думы

Несмотря на то, что в 21 веке об отношениях и сексуальности говорится много и в достаточно свободной форме, для многих родителей эта тема до сих пор является табу, не говоря уже об информировании своих детей в этом вопросе. Большому количеству родителей это кажется не на шутку смущающим, они мучаются сомнениями и страхом о том, не слишком ли рано начат разговор или же, возможно, он состоялся поздно, смогут ли они выбрать подходящие слова и объяснения, поймет ли ребенок сказанное верно.

Понятие «сексуальное образование» включает в себя не только рассказ о половом акте как таковом. На самом деле эта тема намного более сложная и комплексная, чем на первый взгляд кажется многим родителям, и неделимо связана с развитием и становлением личности ребенка.

Сексуальное образование ребенка начинается уже в раннем детстве, основой для которого становятся крепкие и доверительные отношения межу родителями. Уже примерно в возрасте трех лет ребенок начинает осознавать принадлежность к конкретному полу, он начинает интересоваться анатомическими различиями между мальчиками и девочками. В этом периоде важно, чтобы части тела ребенка назывались своими именами, так как это учит тому, что все части тела равноценно важны, их не стоит стыдиться. Также такие разговоры помогают построить своего рода «мост» доверия между родителем и ребенком. Около 5-6 лет ребенок начинает задавать вопросы о появлении на свет и проявляет неосознанный интерес к противоположному полу.

Поэтому родителям на вопросы ребенка следует отвечать точно и честно. Этого разговора не стоит избегать независимо от возраста, так как от такой реакции ребенок может смутиться и даже закрыться и больше не задавать вопросы на эту тему. Ни в коем случае нельзя пугать ребенка или стимулировать антипатию к противоположному полу, так как это может негативно повлиять на дальнейшие отношения. О сексуальных отношениях следует говорить как о чем-то естественном, не создавая негативного восприятия или же провоцируя повышенный интерес.

Важная составляющая сексуального образования не только рассказ об анатомии или о личной гигиене, это также распознавание и управление своими эмоциями. Этому ребенок учится у своих родителей, начиная с копирования, повторяя все их действия. Например, дочка, копирует стиль общения мамы с мужем и другими мужчинами. В свою очередь сын повторяет действия папы по отношению к жене и другим женщинам.

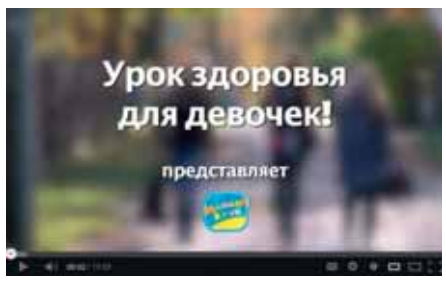
Говоря о сексуальных отношениях, и для мальчиков, и для девочек важно упоминать не только физиологию, необходимо говорить об отношениях как о процессе. Так как и построению отношений следует обучаться. Но любым отношениям, до того, как они стабилизируются, необходимо пройти различные стадии развития – знакомство, доверие, влюбленность, любовь, уважение, знакомство с семьей партнера и друзьями. Детей и подростков необходимо учить распознавать свои ощущения и желания, учиться слушать себя, понимать, почему они хотят продолжить или прервать отношения, или принять семью партнера и отношения царящие в ней. Ребенку необходимо понять, что сексуальные отношения не утоление любопытства или способ удержать партнера рядом, и это должно произойти только тогда, когда отношения прошли все вышеупомянутые стадии.

В связи с сексуальными отношениями и их началом нужно стараться донести до ребенка, что в момент, когда дружба переросла в сексуальные отношения, молодому человеку нужно понимать, что ответственность за свое поведение и партнера значительно увеличивается, к тому же, существует вероятность, что ответственность придется брать не только за себя, но и за третью персону (ребенка). Мамы должны объяснить дочерям, что на девочек, как на будущих матерей и жен, первый сексуальный опыт оставляет огромное влияние и определяет дальнейшее отношение к себе, своему телу, противоположному полу и рождению детей.

Конечно, идеальный вариант, когда родители - первые люди, к кому ребенок обращается с вопросами на тему отношений и секса. Если дети растут, зная, что это нормально, разговаривать с вами о важных вопросах, скорее всего, в случае необходимости, за помощью они обратятся именно к вам.

У ребенка, который получил своевременное и корректное сексуальное образование, был свидетелем любви родителей и отношений, полных уважения, уже в подростковом возрасте сформируются определенные моральные критерии, которые впоследствии помогут ему самостоятельно оценить ситуацию и избежать необратимых ошибок.

Мамин Клуб снял фильм «Урок здоровья для девочек»



В школах Латвии больше нет уроков здоровья, в то время как у девочек-подростков зачастую не складываются доверительные отношения с родителями и у них нет достоверного источника информации о том, что с ними происходит в переходном возрасте.

Поэтому Мамин Клуб снял фильм обо всем, что следует знать девочкам-подросткам. В нем наглядно показывается и доступным языком рассказывается о процессах полового созревания, первой менструации, первом половом акте, партнерских отношениях, контрацепции.

Отдельная глава посвящена также вопросам вакцинации. Немаловажно, что в фильме участвуют сами девочки и делятся своим мнением и опытом. Кто-то из них уже знает, что такое месячные, у кого-то начались первые серьезные отношения, а кто-то еще играет в куклы.

Фильм для конкретной аудитории получился интересным, понятным и живым.

Посмотреть его можно на русском и латышском языках на www.youtube.com, введя в поисковик «Veselības stunda meitenēm RU».

Вакцинация девочек от рака шейки матки – прививка, оплаченная государством!

Информацию подготовил Центр по профилактике и контролю заболеваний Латвии

С 1 сентября 2010 года в Латвии за счет государства осуществляется вакцинация девочек в возрасте 12 лет от вируса папилломы человека (CPV или Human Papilloma Virus (HPV), который вызывает рак шейки матки. Вот, как это происходит.

В Риге вакцинироваться можно в школе у медсестры либо у своего семейного врача, в других городах Латвии – только у семейного врача.

Решение о вакцинации принимают родители. Школьная медсестра передает родителям каждой девочки письменное приглашение сделать прививку.

Если родители не соглашаются, девочка прививку не получает.

ВНИМАНИЕ! Прежде, чем принять решение, обговорите с медицинским работником (а не с подругой или соседкой) все плюсы вакцинации и возможность защитить ребенка от болезни в будущем.

Если родители дают добро, то медсестра делает прививку и позже - ревакцинацию. Чтобы для этого было достаточно времени, вакцинация девочек стартует в начале каждого учебного года.

В школе или у семейного врача?

Родители могут отказаться от вакцинации в школе, чтобы осуществить ее у семейного врача.

Тем родителям, которые планируют вакцинировать своих дочерей у семейного врача, специального приглашения ждать не нужно: когда девочка достигает 12 лет, можно отправляться на вакцинацию.

Чтобы обрести наивысшую степень защиты от вируса, девочка должна пройти полный курс – сделать три прививки: вторую спустя месяц и последнюю - не позже, чем через шесть месяцев с момента начала вакцинации. Вакцина вводится в мышцу верхней части руки.

В случае, если вакцина не была получена в 12 лет по ряду причин, не обусловленных медицинскими показаниями, то позже, например, в 15 лет, за государственные средства получить ее уже нельзя.

Есть ли у вакцины побочные эффекты?

Побочные эффекты вакцинации, которые наблюдаются в отдельных случаях, это небольшое покраснение и чувствительность в месте инъекции в течение одного-двух дней.

С начала вакцинации в 2010 году до 31 декабря 2012 года вакцину получили 14552 девочки: за этот период поступило два сообщения о возможных быстро проходящих побочных эффектах, которые, скорее всего, были связаны с психологической реакцией на введение вакцины.

Вакцинация от рака шейки матки - процедура, зарегистрированная в Европейском союзе. Это означает, что вакцина признана качественной, надёжной и эффективной.

Вакцинация против HPV включена в программу иммунизации многих европейских стран.

Ежегодно в мире диагностируется примерно 500 000 новых случаев рака шейки матки, от которых умирает 250 000 женщин. В Латвии заболеваемость раком шейки матки в течение последних десяти лет выросла на 30 процентов – каждый месяц это заболевание диагностируют примерно у 20 женщин.

HPV вакцина, которая в настоящее время используется для вакцинации девочек, является безопасной, хорошо переносится и обладает высокой эффективностью в профилактике хронической инфекции, рака шейки матки и предраковых поражений, связанных с включенными серотипами в вакцину против HPV. Также вакцина включает известную перекрёстную защиту от HPV в вакцину не включенных серотипов и предраковых поражений шейки матки.

От других заболеваний репродуктивной системы или нежелательной беременности вакцина не защищает.

Никакого научного обоснования и доказательств того, что вакцинация против HPV, вызывает бесплодие, нет.

То, о чем вы хотели спросить

Для мамы

На вопросы родителей отвечает Латвийская ассоциация гинекологов и специалистов по родам

Насколько распространено заболевание раком шейки матки среди женщин Латвии?

Рак шейки матки серьезная болезнь – в Латвии каждый месяц в среднем 10 женщин умирают от этого заболевания, а у 20 женщин его диагностируют. Это заболевание вызывает вирус папилломы человека. Вирус очень распространен, им инфицируются путем полового контакта с носителем инфекции. Независимо от наследственности, возраста и других факторов риск заразиться появляется с первых сексуальных отношений и сохраняется всю дальнейшую жизнь женщины – большая часть инфицируется на каком-либо этапе своей жизни.

Вирус папилломы человека - это непроходящая инфекция, которая может вызывать постепенные клеточные изменения, которые в свою очередь могут вызывать рак шейки матки – второе по распространенности онкологическое заболевание среди женщин в возрасте до 45 лет.

К сожалению, в Латвии статистка по онкологическим заболеваниям не радует – их распространение продолжает расти. Не исключение и заболеваемость раком шейки матки – в течение 10 лет она выросла на 30%.

Почему вакцинируют девочек?

Вакцинация молодых девочек до начала половой жизни наиболее эффективная и научно обоснованная, так как риск инфицироваться возникает сразу после начала половой жизни, а наивысшая распространенность злокачественных типов вируса папилломы человека – возбудителей рака шейки матки – констатирована именно среди женщин до 25 лет. Физиологические особенности девочек делают их особенно восприимчивыми к вирусу папилломы человека, равно как и к другим сексуально-трансмиссивным заболеваниям, поэтому целенаправленная профилактика в этой возрастной группе особенно важна.

Проводя вакцинацию против HPV среди девочек подростков перед началом половой жизни, мы можем получить наилучшие результаты для длительной и эффективной защиты от инфицирования злокачественными типами вируса папилломы человека и максимально снизить риск рака шейки матки еще и потому, что иммунная система девочек в этом возрасте очень отзывчива к вакцинации и вырабатывает высокий уровень антител.

Ни в коем случае вакцинацию не стоит воспринимать как побуждение девочек к началу ранней половой жизни – совершенно наоборот, это только еще одно напоминание и возможность для девочек понять, что к своему сексуальному и репродуктивному здоровью нужно относиться с большой ответственностью и о нем нужно вовремя заботиться. Соответственно, узнав, какими болезнями можно заболеть, начиная половую жизнь, девочкам следует принять решение повременить с ее началом.

Вакцинация – насколько надежна?

Важно понимать, что вакцина от вируса папилломы человека не содержит раковые клетки или чужеродные белки. Она создана, чтобы защитить от инфицирования конкретным вирусом (точнее – определенными его типами), поэтому вакцина создана из частичек только похожих на эти вирусы, но она не содержит ни живой, ни ослабленный вирус. Вакцинация формирует иммунитет к инфекции, не заставляя переносить болезнь или ее симптомы. В результате вакцинации девочка или женщина не могут получить болезнь, которая связана с вирусом папилломы человека.

Самые частые побочные эффекты, о которых сообщается в клинических исследованиях, это набухание, покраснение и боли в месте инъекции, общие боли в мышцах и головные боли. Полный список возможных побочных эффектов описан в инструкции для пациента. Спекуляции с различными случаями в мире (не говоря об абсурдных предположениях о возможных рисках бесплодия и спонтанных абортах) беспочвенны, некорректны и не основаны на каких-либо научных исследованиях и прямо не связаны с фактом вакцинации. В Латвии в рамках государственной программы вакцинации проходит мониторинг надежности всех вакцин и о важных побочных эффектах всегда сообщается. В связи с вакцинами от вируса папилломы человека таких данных нет.

Мамам нужно проходить скрининг, девочкам – вакцинироваться

Чтобы по возможности раньше обнаружить предраковые изменения и получить своевременное лечение, важны регулярные проверки онкоцитологических мазков. Поэтому в Латвии с 2009 года введен скрининг, оплачиваемый государством, то есть государство раз в 3 года оплачивает анализ онкоцитологического мазка женщинам от 25 до 70 лет, приглашая их на проверки.

Скрининг рака шейки матки означает своевременное обнаружение клеточных изменений, диагностику и лечение, пока изменения не достигли стадии опухоли. Начальные изменения в шейке матки не чувствуются, поэтому единственный способ обнаружения рака на ранней стадии, скрининг рака шейки матки или проведение онкоцитологического анализа. **Регулярные онкоцитологические мазки и лечение любых изменений могут снизить количество случаев рака шейки матки до 70%,** но, к сожалению, отклик женщин далек от желаемого – на данный момент возможностью скрининга воспользовалось чуть больше 34% женщин. Это непростительно наплевательски по отношению к своему здоровью – как известно, в Латвии очень велик процент случаев, когда опухоль обнаруживается на поздней стадии (третьей и четвертой). Женщины неизвестно почему решают, что если они не пройдут это обследование, то и плохих новостей не будет, соответственно, они не заболеют. Это очень недальновидно. Нужно понимать, что лечение не только рака, но и предраковых изменений очень серьезно. Кстати, после лечения изменений в шейке матки под воздействием вируса папилломы человека снижается возможность женщины забеременеть, а также увеличивается риск спонтанного прерывания беременности и преждевременных родов.

Поэтому мамам нужно проходить скрининг, а девочкам – вакцинироваться!

Международные эксперты о вакцинации против рака шейки матки

Немецкий учёный, лауреат Нобелевской премии, профессор **Харальд цур Хаузен** открыл роль папилломавирусов в развитии рака шейки матки. Это сыграло существенную роль в сфере профилактики рака шейки матки, в том числе разработки вакцины.

«Молодых людей нужно обязательно вакцинировать против вируса HPV, поскольку эта целенаправленная, первичная защита помогает сохранить жизнь. Доступные сейчас вакцины обладают почти 100%-й долгосрочной эффективностью. Это мое независимое и непоколебимое мнение – я настоятельно рекомендую и поддерживаю вакцинацию».

В разговоре с Маминым Клубом лауреат Нобелевской премии лично указал на то, что вакцина работает как защитный механизм в том случае, если ее ввести своевременно, то есть до встречи с вирусами, которые вызывают рак. Именно поэтому прививку рекомендуется делать в возрасте 9-14 лет. Причем вакцинироваться следует не только девочкам, но и мальчикам, поскольку эта болезнь чаще всего передается сексуально-трансмиссивным путем.

Гинеколог, доктор медицинских наук Светлана Роговская (Россия)

«К сожалению, не все наши женщины, так же, как и мужчины, знают о том, что раннее начало половой жизни, большое количество половых партнеров и не использование барьерной контрацепции значительно повышают риск заболевания раком шейки матки. Кроме того, общество по-прежнему мало знает о вакцинации, хотя именно вакцинация, особенно до начала половой жизни, лучше всего защищает женщину от заболеваний, вызываемых вирусом папилломы человека, в том числе от рака шейки матки.

Мы, медики, полностью доверяем этой вакцинации и рекомендуем ее своим пациентам, руководствуясь убедительными клиническими исследованиями, доказавшими эффективность и безвредность этого препарата».

Сейчас государственная скрининг-программа и бесплатная вакцинация девочек от рака шейки матки осуществляется в более чем 40 странах мира, в том числе в Латвии. Вакцинация сократила число случаев летального исхода, и это очень значимый факт! «.

Мнение мам о вакцинации от рака шейки матки

Виктория, дочке Насте 12 лет

Не так давно, придя со школы, дочка сказала мне о том, что к ней подходила школьная медсестра и сообщила, что подошло время сделать вакцинацию против рака шейки матки. Я к этому была готова. Своевремено начала собирать информацию о вакцине, общаясь со специалистами и гинекологами, узнавая их мнение. Делала это, чтобы быть в курсе, в школе никакой информации не было.

Изначально я была только «за» вакцинацию дочки. Считаю, что если есть возможность защитить наших детей, то у нас нет права этим не воспользоваться.

Настя тоже была моральна готова, рассказала ей, что, как и для чего это делается. Она сама также согласилась.

Не дожидаясь, пока медсестра передаст бумагу, в которой надо ответить, разрешаю ли я вакцинировать дочку, я сама отправилась к ней. Мне нужно было лично переговорить с ней. Узнать её мнение, посмотреть, где и как хранятся вакцины и как именно происходит вакцинация девочек, потому что слышала, как многие отказываются делать её в школе и отправляются в поликлинику.

После разговора еще раз убедилась в безопасности и подписалась «ЗА».

Несколько моих знакомых столкнулись с этим страшным диагнозам, поэтому я очень рада, что у меня появилась возможность защитить хотя бы свою дочку.

Ирина, дочке Монике 15 лет

Считаю рак шейки матки очень опасным, поэтому, чем больше будет информации об этой болезни и тем более о том, как уберечься от неё, это будет очень здорово. Дочку вакцинировали в 12 лет. Однако дочка считает, что до сих пор ничего толком о раке шейки не знает. В школе об этом не рассказывают. Девочки-подростки не получают никакой информации на эту тему. Дочка сама хотела знать, есть ли еще какая-то профилактика помимо вакцинации. Так что нужно больше информации. Кто информирован, тот вооружен.

Календарь вакцинации подростков

Мама, помни!

10 лет

(только для девочек)
Инфекция вируса папилломы человека

(только для девочек)
Краснуха**

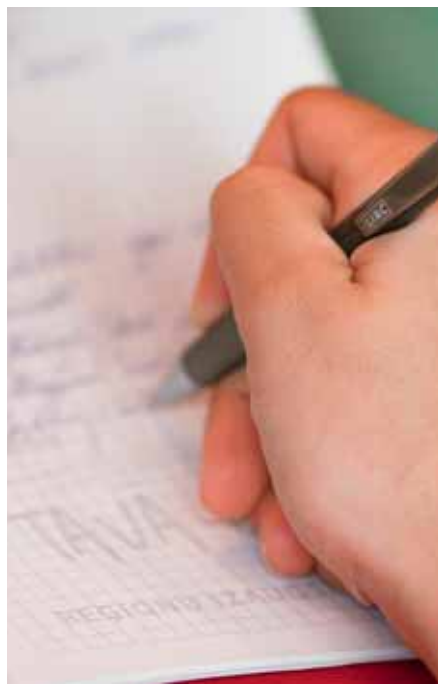
14 лет

(комбинированная вакцина)
Дифтерия, столбняк, полиомиелит

Гепатит B***

каждые 10 лет

(комбинированная вакцина)
Дифтерия, столбняк



** Краснуха в 12 лет: От краснухи прививают невакцинированных или неревакцинированных девочек, за исключением тех, которые переболели ею и диагноз “краснуха” был подтвержден серологически. Для вакцинации и ревакцинации необходимо использовать комбинированную вакцину MPR.
*** Гепатит B в 14 лет: Вакцинируют только ранее невакцинированных детей

Помни! Вакцинация - самый лучший и эффективный способ, как защитить ребенка от опасных и смертельных инфекционных болезней

Центр по контролю и профилактике заболеваний, www.spkc.gov.lv

Предложение Управления здоровья Департамента Благосостояния Рижской Думы учебным заведениям и родителям учащихся

Для учителей

Иева Гриетена,
Главный специалист Управления здоровья Департамента Благосостояния Рижской Думы

Желание и мечта любого родителя, чтобы его ребенок вырос счастливым, успешным, дружественным и уверенным в себе, со способностью выдвигать и достигать цели. Родители, задумываясь о безопасности и здоровье своего ребенка, ежедневно заботятся, чтобы их отпрыск рос и развивался в максимально благоприятной среде, чтобы ребенок мог проживать свой день без зла и забот. С красивыми и возвышенными намерениями мы, взрослые, растим своих детей, и только наш имеющийся опыт помогает нам или радоваться или волноваться за наших детей. Если бы ребенок был саженцем в теплице, мы могли бы сказать, что посадили, поливали и заботились, чтобы он вырос, но ребенок это личность, часть социума, который должен уметь приспосабливаться к разности общества. Таким сравнением мы хотим подчеркнуть то, что социализация каждого ребенка в новой среде это доселе неизведанное открытие, которое сложно прогнозировать, как родителям, так и детям. И не только семья влияет на систему ценностей ребенка и его отношение, также и окружающая среда и остальное общество оставляет свой след в формировании ориентиров.

Беря во внимание вышеупомянутое, и осознавая необходимость профессиональной помощи и взрослым, и детям, которая дала бы возможность им совершенствоваться, специалисты Управления здоровья Департамента Благосостояния Рижской Думы наладили сотрудничество с дошкольными и школьными учреждениями. Цель такого сотрудничества - помощь учебным силам получить знания, которыми они позже смогут поделиться в ежедневной работе с учениками, а для детей - возможность освоить различные жизненные навыки и умения, которые потом пригодятся в дальнейшей жизни.

Почему работа проходит именно с учебными заведениями?

– Школу посещают все дети в возрасте от 7 лет, поэтому, с одной стороны, имеется контакт с детьми, с другой стороны, существуют реальные возможности проводить профилактическую работу уже с раннего возраста, до того как актуализируется проблема.

– Дети, подростки и молодые люди в школе проводят значительную часть дня – как на уроках, так и во время внеклассной деятельности ученики могут получить знания и отточить навыки, которые послужили бы стимулом относиться к своему здоровью как к ценности.

– Параллельно учебному процессу ученики встречаются с друзьями, обучаются навыкам общения, образуются группы «своих». Школа может сотрудничать с группами подростков.

Упоминая здоровый образ жизни, мы часто говорим о рационе, физической активности, но неотъемлемая часть здорового образа жизни для нас всех это еще и общение, межличностные отношения, дружба. Чтобы дети вовремя могли совершенствовать основы здорового образа жизни, в профилактических намерениях к целевой аудитории обращаются уже в дошкольных и школьных учреждениях. В работе с детьми, подростками и молодыми людьми мы используем различные методы – работу в группах, дискуссии, ролевые игры и игры, анализ ситуаций и мозговой штурм или генерирование идей. Применение таких методов помогает услышать мысли и мнения учеников, проговорить и дать знания детям о возможных рисках и последствиях, которые могут коснуться каждого.

Зная то, что подростковый возраст достаточно интересный период, требующий терпения, помогая педагогом и родителям, специалисты дискутируют с молодыми людьми об актуальных темах, как, например, решение конфликтов, вещества вызывающие зависимость, стиль, гигиена, включающими в себя подростковые мифы и реальность. Если ребенок освоил навык социально приемлемым образом проявлять эмоции и преодолевать стресс, то снижаются возможные риски к девиантному поведению. Он сможет противостоять давлению сверстников, не обижая других, таким образом, создавая более благоприятную среду.

Взрослые всегда радуются, когда ребенка обучают, когда с ними говорят, но мы подчеркиваем, что и взрослым, в том числе родителям, точно в таком же виде предлагаются информативно обучающие возможности.

Хотим также похвалить учителей, воспитателей, психологов, социальных работников и педагогов рижских учебных заведений и родителей, которые уже воспользовались и/или далее планируют воспользоваться программами Управления здоровья не только в форме обучения, но и в форме групповых образовательных занятий.

В рамках этой статьи мы старались дать общую информацию о возможности помощи, которую можно получить от специалистов Управления здоровья Департамента Благосостояния Рижской Думы, более полную информацию можно получить на домашней странице www.ld.riga.lv и www.narcomania.lv или www.facebook.com/veselsridzinieks. Также можно связаться с нами, наши контакты - Иева Гриетена (67105193, ieva.grietena@riga.lv), Анна Аузиня (67181860, anna.auzina@riga.lv).

У рижских школьниц все больше вредных привычек

Возраст, в котором рижские школьники впервые попробовали сигареты, алкогольные напитки и другие опьяняющие вещества, по сравнению с данными 2010 года, уменьшился. Также настораживает, что процентуально девочек, пристрастившихся к алкоголю, больше, чем мальчиков.

В целом более 67% подростков пробовали курить, 85% мальчиков и 91% девочек уже имеют опыт употребления алкоголя, при этом 30% подростков употребляют его сравнительно регулярно.

Также распространена марихуана - среди девочек до 16 лет ее употребляют больше, чем среди мальчиков.

Отмечена и другая опасная тенденция: у девочек большой опыт употребления алкоголя, а среди мальчиков сравнительно много случаев с перебором алкоголя. 21% мальчиков признались, что сильно напивались как минимум один-два раза в жизни.

Одним из существенных факторов, оказывающих влияние на распространнность зависимостей в подростковой среде, остается семья: отношение и контроль родителей, совместное времяпрепровождение, а не уровень доходов или образование семьи. Очень большое значение имеют взаимоотношения подростков и учителей, возможность ребят быть услышанными.

**Данные исследования Департамента благосостояния.*

Для мамы

Для дочки

Если у Тебя есть какие-то вопросы о здоровье, отношениях, планировании семьи, и ты хочешь задать их признанным в Латвии специалистам - гинекологам, врачам, психологам, присоединяйся к Маминому Клубу и получи ответы!

Специально для девочек
Газета «Между нами, девочками», NR.1

Редакция: Мамин Клуб
Рига, ул.Виландес,1, LV-1010
www.maminklub.lv
Тел.: 67350750
email: redakcija@maminuklubs.lv