

ОТВЕТЫ
НА ВОПРОСЫ
ОБ ЭТОМ



К гинекологу
в первый раз

К гинекологу в первый раз



Твой первый визит к гинекологу

На приёме у врача

Возможно, ты уже была у гинеколога с кем-то из родителей. К гинекологу могут ходить не только женщины и девушки, но и девочки младшего возраста — это абсолютно нормально. Впрочем, твоё решение посетить гинеколога говорит о том, что ты стала ответственной за своё здоровье.

Гинеколог спросит, в каком возрасте у тебя начались месячные, какого числа началась последняя менструация и какого закончилась, сколько дней у тебя длится менструальный цикл (это количество дней с первого дня одной менструации до первого дня последующей).

Ты не должна смущаться, если врач спросит, занималась ли ты сексом, были ли у тебя беременности, приходилось ли лечиться от какого-либо гинекологического заболевания. Не бойся отвечать на эти вопросы откровенно. Их задают, чтобы правильно провести обследование и понять, какие анализы нужны. Врач обязан сохранять конфиденциальность. Он (или она) не будет делиться ответами с твоими родителями.



Кроме этого, гинеколог спросит тебя, какими болезнями ты болела в детстве и принимаешь ли сейчас лекарства.

Если ты планируешь начать сексуальную жизнь

и пришла спросить совета, как обезопасить себя от наступления беременности, инфекций, передаваемых половым путём, в том числе ВИЧ-инфекции, и при этом у тебя нет жалоб на здоровье, врач просто побеседует с тобой и измерит давление.

Скорее всего, гинеколог предложит тебе осмотр на кресле, но ты имеешь право отказаться и запланировать его на другое удобное для тебя время.

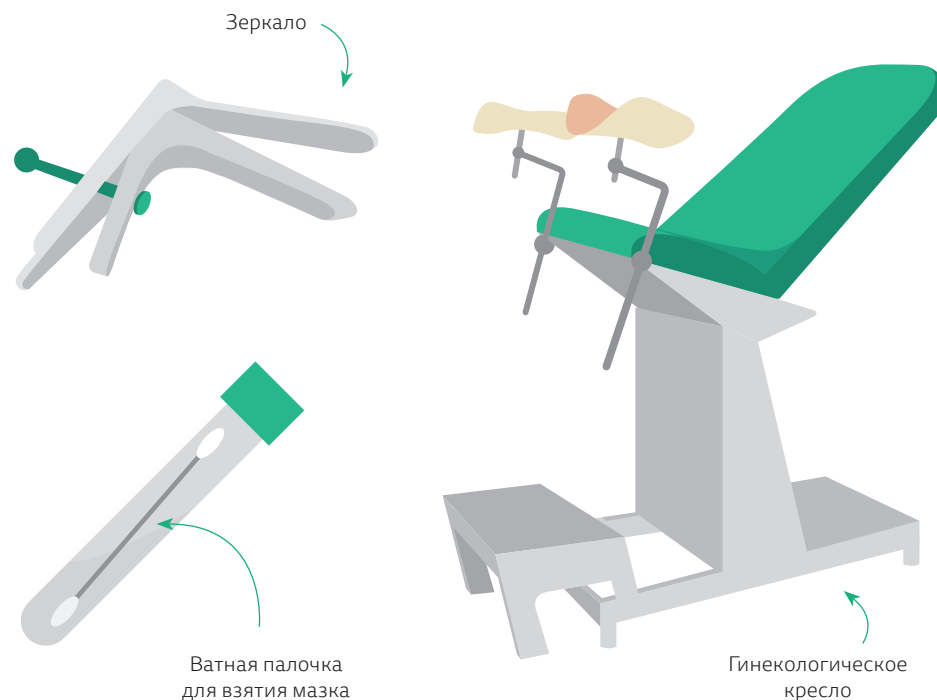
Если у тебя есть жалобы, гинеколог назначит лечение после того, как проведёт осмотр и возьмёт необходимые анализы. Осмотреть тебя нужно, чтобы понять, почему возникли беспокоящие симптомы. После осмотра гинеколог подробно расскажет, какое лечение требуется.

Многие девушки боятся идти к гинекологу, потому что не знают, как проходит осмотр. Не переживай! Врач доброжелательно объяснит тебе, как и что она (или он) будет делать. Это поможет тебе расслабиться и успокоиться. После приема ты почувствуешь облегчение оттого, что сходила к врачу и позаботилась о своём здоровье.

Подготовка к гинекологическому осмотру

Перед осмотром нужно сходить в туалет, чтобы не было неприятных ощущений в процессе.

Ты будешь чувствовать себя комфортнее, если до осмотра подмоешься. Не забывай, что половые органы нужно мыть только снаружи! Внутри мыть нельзя, чтобы анализ, который возьмёт врач, был достоверным.



Врач постелит на специальное кресло одноразовую пелёнку. Тебе надо будет снять нижнее бельё, сесть на кресло и полужа положить ноги на опоры. Гинеколог наденет медицинские перчатки. Вначале врач осмотрит твои наружные половые органы: большие и малые половые губы, отверстие мочеиспускательного канала и клитор. При необходимости прощупает лимфатические узлы в паховой области и осмотрит задний проход.

При осмотре врач воспользуется специальным зеркалом (небольшой инструмент из металла или пластмассы диаметром в несколько сантиметров).

При введении зеркала во влагалище ты почувствуешь небольшое растяжение. Дыши глубже и расслабься. Чем ты спокойнее, тем меньше физическое неудобство. Обязательно скажи врачу, если почувствуешь боль. Зеркало поможет врачу увидеть выделения, состояние слизистой оболочки влагалища и шейки матки. Затем врач возьмёт мазок с шейки матки или из влагалища, чтобы отправить на анализ. Это безболезненно и делается при помощи небольшой щёточки или ватной палочки.

После этого гинеколог аккуратно введёт тебе во влагалище два пальца одной руки, положит вторую руку тебе на живот и прощупает внутренние половые органы: матку, яичники и маточные трубы. Врач спросит у тебя, не чувствуешь ли ты где-нибудь боль. Скажи, если тебе больно.

Обычно осмотр длится 5–10 минут.

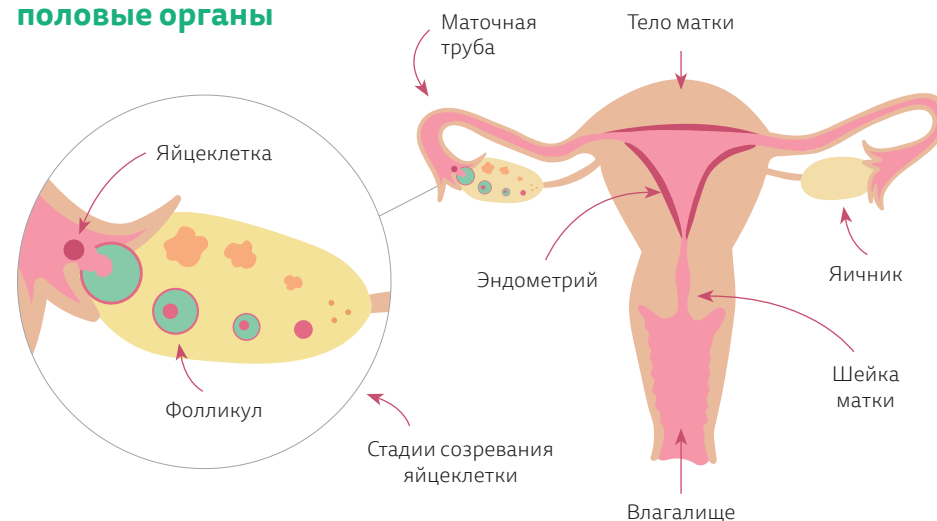
Какое дополнительное исследование может назначить врач?

Бывают случаи, когда осмотра недостаточно. Тогда гинеколог назначает дополнительное исследование, например УЗИ (ультразвуковое исследование).

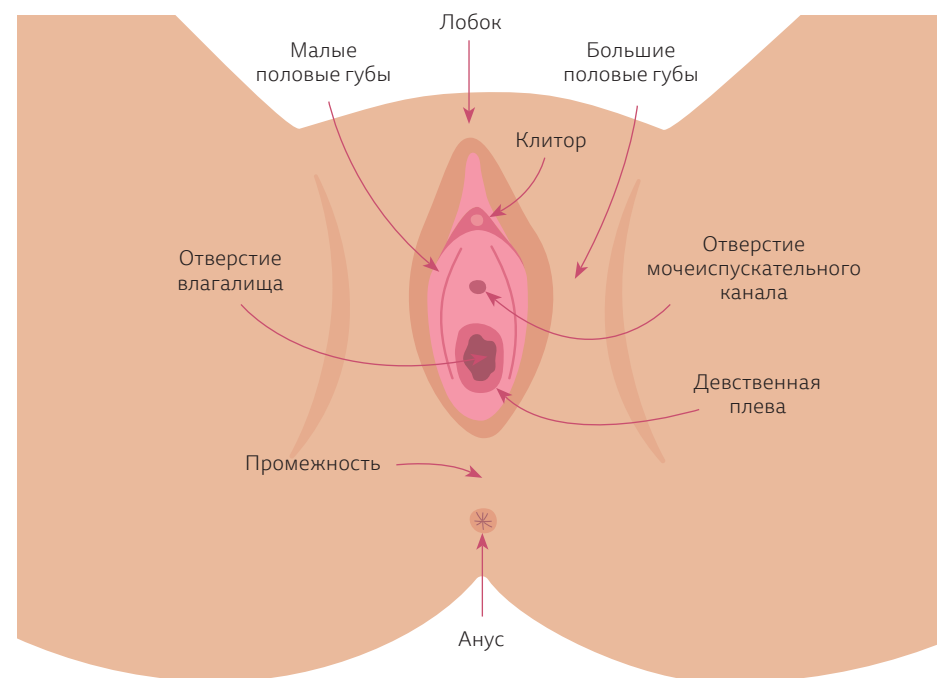
Ультразвуковое исследование безболезненно. Иногда для него нужна предварительная подготовка (например, выпить заранее один или полтора литра воды или сделать очистительную клизму). О такой подготовке тебе расскажет гинеколог. При УЗИ можно хорошо рассмотреть внутренние половые органы, понять, имеются ли в них какие-нибудь изменения, а также увидеть беременность на раннем сроке.



Внутренние половые органы



Наружные половые органы



Когда РЕКОМЕНДУЕТСЯ идти к гинекологу?

- Если у тебя пришли первые месячные.
- Если тебя что-то беспокоит.
- Если ты собираешься начать половую жизнь и хочешь получить совет по поводу противозачаточных средств.
- Если ты уже начала половую жизнь, желательно посетить гинеколога **как можно скорее**, но не позднее чем в течение первого года от начала половой жизни.
- Лучшее время для осмотра — сразу после менструации.

Гинеколога необходимо посещать 1 раз в год, даже если тебя ничего не беспокоит. Думай об этом как о визитах к стоматологу: нужно ходить, чтобы быть уверенной, что твоё здоровье в порядке.

i

Когда НЕОБХОДИМО идти к гинекологу?

- Тебе 14–15 лет, а у тебя ещё не начала расти грудь.
- Тебе 16 лет, а у тебя ни разу не было месячных.
- У тебя болезненные месячные и ты вынуждена принимать обезболивающие.
- Ты плохо себя чувствуешь перед менструацией.
- У тебя обильные месячные (более трёх прокладок в день).
- У тебя менструация дольше семи дней.
- Менструация кажется тебе необычной по другой характеристике.
- Тебе кажется, что в промежутке между месячными у тебя странные выделения из влагалища (смущает их плотность, цвет, запах или количество).
- Впервые месячные начались у тебя более года назад, но до сих пор приходят нерегулярно.
- У тебя начались месячные, но сейчас менструации нет уже больше 3 месяцев.



**НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
обратись к гинекологу,
если ты или твой партнёр
заметили следующее:**

- гнойные (или более обильные, чем обычно) выделения из влагалища или пениса;
- запах выделений изменился и стал неприятным;
- покраснение, зуд или жжение во влагалище;
- ощущение жжения при мочеиспускании;
- ты стала часто ходить в туалет (каждый час и чаще);
- язва, волдырь или любое странное образование на пенисе, во влагалище, вокруг заднего прохода или во рту;
- раздражение кожи в области наружных половых органов.

После незащищённого полового акта или при подозрении, что ты могла чем-то заразиться во время секса, при первой же возможности обратись к врачу. Половые инфекции не исчезают сами по себе. Даже если признаки заболевания прошли и тебе кажется, что всё в порядке, необходимо обратиться к врачу. Важно вовремя начать лечение, чтобы болезнь не развивалась. Если запустить болезнь, возможны осложнения, вплоть до бесплодия.

Помни, что:

- до посещения гинеколога нужно сходить в туалет и подмыться;
- надо взять с собой менструальный календарь (это календарик, где ты отмечаешь, когда у тебя начались и когда закончились каждые месячные, он может быть в специальном приложении в смартфоне);
- у тебя есть право на конфиденциальность;
- у тебя есть право задавать любые вопросы (запиши их на листочке, чтобы не забыть).



Если ты хочешь узнать больше, свяжись со специалистами молодёжного центра здоровья. Ты можешь конфиденциально и в дружеской обстановке получить совет о репродуктивном здоровье.

Список молодёжных центров здоровья в Казахстане постоянно обновляется на сайте: hls.kz/молодежный-центр-здоровья

Полезные ресурсы

Ты можешь следить за своим менструальным циклом и узнавать полезную информацию о твоём здоровье из приложения **FLO**.

Получить информацию о противозачаточных средствах, инфекциях, передающихся половым путём, и найти ответы на другие вопросы можно на сайте Казахстанской ассоциации по половому и репродуктивному здоровью:

kmpakaz.org/ru

Дополнительно ты можешь скачать брошюру с основными вопросами и ответами о сексе «Стесняешься спросить? Прочитай»:

clck.ru/Fj4Gm

Uyatemes.kz — сайт для казахстанских подростков и их родителей, где тебя могут проконсультировать специалисты по половому здоровью в режиме онлайн.

Молодёжные центры здоровья

Ты можешь обратиться в молодёжный центр здоровья (МЦЗ) — это место в твоём городе, где можно конфиденциально получить медицинскую помощь или консультацию доброжелательных квалифицированных специалистов, медицинских работников и психологов.

В МЦЗ может обратиться любой человек от 10 до 24 лет. Здесь помогут диагностировать и начать лечение инфекций, передающихся половым путём, выбрать способ контрацепции и предотвратить нежеланную беременность или, наоборот, помогут с ведением беременности.

МЦЗ — это место, куда можно прийти, если вы столкнулись с любыми непонятными симптомами, физиологическими или психологическими проблемами, связанными с переходным возрастом, началом половой жизни, абортom, тяжёлой жизненной ситуацией или любым видом насилия. Здесь можно рассчитывать на понимание, поддержку и защиту.

Молодёжный центр здоровья в Алматы находится в стационаре Городского центра репродукции человека: ул. Торекулова, 73, тел. 8 (727) 279 65 55

 [@dlya_molodezhi](https://www.instagram.com/dlya_molodezhi)
[#МЦЗтебеноможет](https://www.instagram.com/dlya_molodezhi)



Если ты хочешь научиться проводить тренинги, выступать на публике, обучать сверстников навыкам безопасного поведения, узнать больше о том, что такое репродуктивное здоровье и права, гендер, гендерная идентичность, а ещё — развивать в себе лидерские качества — присоединяйся к молодёжной сети равного обучения YPEER в Казахстане.

Узнать больше:

✉ ypeerkazakhstan@gmail.com

📧 [@YPEERnews](https://www.instagram.com/YPEERnews)    [ypeerkazakhstan](https://www.instagram.com/ypeerkazakhstan)



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

Брошюра разработана по заказу Министерства здравоохранения Республики Казахстан при технической и финансовой поддержке Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА) в Казахстане:

г. Нур-Султан,
ул. Азербайжана Мамбетова, 14
тел.: +7 7172 69 65 38

Сайт ЮНФПА в Казахстане:
kazakhstan.unfpa.org

Брошюры подготовлены «Вереск 8» и Étage Group.