

Три возраста

Девочка

Девушка



Женщина

К

Издательство АСТ
Москва

УДК 030
ББК 92
Д25

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Девочка. Девушка. Женщина. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 368 с. : ил. – (Советское домоводство).

ISBN 978-5-17-094038-7

Каждая женщина, сколько бы лет ей не было, хочет быть счастливой и красивой. Для этого необходимо поддерживать себя в тонусе и заботиться о своем здоровье. В книге вы найдете самую современную информацию о физиологии и психологии женщины, которая понадобится ей на протяжении всей жизни. Здесь подробно рассказывается об особенностях взросления и полового воспитания девочек; раскрываются секреты здоровой беременности и родов; даются ответы на самые часто задаваемые вопросы. Вы узнаете о том, как правильно наблюдать за состоянием своего здоровья, как избежать депрессий и как достичь гармонии в семейной жизни. Ответы на эти и другие вопросы вы легко найдете в этой книге!

УДК 030
ББК 92

12+

Научно-популярное издание

ДЕВОЧКА. ДЕВУШКА. ЖЕНЩИНА.

Заведующая редакцией *Ж. Фролова*
Руководитель направления *О. Хусянинова*
Составитель *Е. Жукова*
Младший редактор *М. Третьякова*
Технический редактор *И. Нагорнова*
Корректор *В. Салтанова*

Компьютерная верстка *С. Непорожняя*
Компьютерный дизайн обложки *М. Сафиуллина*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

Подписано в печать 08.12.2016. Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 23,0.
Тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5
www.ast.ru

ISBN 978-5-17-094038-7

© ООО «Издательство АСТ», 2017
© ЧП «И-Концепт», оригинал-макет, 2016



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	7
КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЖЕНЩИНЫ	13
Кости таза	14
Половые органы	15
Внутренние половые органы.....	15
Молочные железы.....	18
Гормональная система женщины.....	20
ДЕВОЧКА.....	23
Внутриутробный период.....	24
Период новорожденности.....	25
Интимная гигиена новорожденных девочек.....	26
Девочка грудного возраста (до 1 года жизни).....	29
Гигиена девочки грудного периода.....	29
Вредны ли девочкам подгузники.....	32
Посещение детского гинеколога.....	32
Массаж и гимнастика для детей грудного возраста.....	34
Комплексы гимнастических упражнений для грудных детей.....	35
Девочка в период раннего детства (2–5 лет).....	40
Гигиена девочки в период раннего детства.....	40
Половая идентификация ребенка.....	41



Девочка дошкольного возраста (5–7 лет).....	47
Половое воспитание девочек дошкольного возраста	47
Гигиена девочки дошкольного возраста (5–7 лет).....	48
Развивающие занятия для девочек-дошкольниц	49
Физические упражнения	
для девочек дошкольного возраста.....	51
Комплекс физкультурных упражнений	
для девочки 4–7 лет	52
Правила закаливания детского организма.....	55
Девочка идет в школу.....	57
Гигиена девочки младшего школьного возраста (7–11 лет). 61	
Роль матери в воспитании дочери	63
ДЕВУШКА	67
Период полового созревания	68
Болезни девочек подросткового возраста	70
Гигиена девочек-подростков	72
Менструация	75
Признаки, предшествующие первым месячным.....	77
Становление менструального цикла	80
Гигиена и диета во время месячных	83
«Трудный возраст» у девочек-подростков	86
Еще раз о вредных привычках.....	90
Комплекс физических упражнений	
для девочек-подростков.....	94
Уход за кожей в подростковом возрасте	102
Можно ли подросткам использовать декоративную	
косметику.....	104
Маски для подростковой кожи: безопасные рецепты.....	105
Начало половой жизни	110
Современные методы контрацепции	114
ЖЕНЩИНА.....	125
Период половой зрелости	126
Роль семьи и брака в жизни женщины.....	127
Гигиена половой жизни женщины.....	131
Планирование семьи.....	132
Опасность аборта	133
Самопроизвольный аборт (выкидыш).....	134
Подготовка к беременности	138
Противопоказания к беременности.....	141
Бесплодие — не приговор.....	142
Зачатие.....	145



Наступление беременности.....	146
Первые признаки беременности.....	147
Домашний тест на беременность.....	148
Внематочная беременность.....	152
Развитие плода по месяцам.....	154
Течение беременности.....	162
Женские консультации.....	172
Прибавка веса беременной.....	174
Питание беременной женщины.....	175
Меню для беременных.....	176
Гигиена беременной женщины.....	178
Физические упражнения для беременных.....	179
Предполагаемый день рождения ребенка.....	182
Причины преждевременных родов.....	184
Роды.....	188
Течение и механизм родов.....	188
Кесарево сечение.....	195
Изменения, происходящие в организме женщины после родов.....	197
Восстановление организма после родов.....	198
Самочувствие женщины после родов.....	201
Возможные отклонения от нормы.....	203
Гигиена родившей женщины.....	206
Уход за ребенком после выписки из родильного дома.....	209
Домашний уход за недоношенным ребенком.....	215
Налаживание грудного вскармливания.....	218
Прибавка в весе после родов.....	225
Лечение послеродового ожирения.....	226
Борьба с растяжками на коже после беременности.....	228
Рецепты приготовления домашних скрабов от растяжек.....	229
Домашние кремы от растяжек.....	230
Рецепты обертываний от растяжек.....	232
Физические упражнения в послеродовом периоде.....	233
Комплекс физических упражнений для молодых мам.....	234
Послеродовая депрессия.....	238
РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ.....	247
Красота без ущерба для здоровья.....	248
Уход за кожей в период половой зрелости.....	251
Натуральная косметика своими руками.....	253
Целлюлит – типично женская проблема.....	259

Комплекс антицеллюлитных мер.....	261
Народные способы борьбы с целлюлитом	262
Баня для женщин: польза и противопоказания	265
МЕНОПАУЗА (КЛИМАКС).....	267
Наступление менопаузы:	
начало перемен.....	271
Поздние последствия менопаузы	273
Искусственная менопауза.....	276
Лечение и профилактика последствий менопаузы.....	276
Гигиена женщины в период менопаузы	280
Психологические проблемы женщин при менопаузе	284
Уход за кожей в период климакса	289
Что происходит с кожей перед менопаузой.....	289
Гимнастика для подтяжки кожи лица.....	292
Рецепты изготовления домашней косметики от морщин....	295
ЖЕНСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА	299
Основные гинекологические заболевания.....	300
Заболевания, передающиеся половым путем	301
Заболевания, обусловленные нарушениями	
в функционировании эндокринной системы.....	318
Предменструальный синдром	318
Аменорея	320
Воспалительные заболевания женских половых органов.....	325
Вульвит.....	325
Бартолинит.....	326
Кольпит	326
Эндометриит	326
Заболевания, характеризующиеся появлением	
новообразований	327
Заболевания молочной железы	331
Самообследование молочных желез	339
Профилактика женских заболеваний.....	342
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	
РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	351



Вступление

Мы вступаем в различные возрасты нашей жизни, точно новорожденные, не имея за плечами никакого опыта, сколько бы нам ни было лет.

Ф. Ларошфуко



Женщины составляют прекрасное большинство населения нашей планеты, и им отведена главная роль в осуществлении самой важной жизненной цели — продолжения человеческого рода. Возможно, именно по этой причине физиология женщины по своей сути так же гармонична, как сама природа. Даже жизнь ее состоит из тех же циклов — рождение, расцвет, цветение и увядание. И каждый из этих циклов очень ярко выражен, неизмеримо важен один для другого, поскольку связан с физиологическими изменениями, процессом рождения, роста и созревания женщины, возможностью зачатия, вынашивания и рождения ребенка и постепенным прекращением ее детородной функции. Можно назвать три самых важных возрастных перио-

да в жизни женщины: девочка, девушка, женщина.

Девочка, или период детства. Это чудесное время взросления, время удивительных открытий. Девочка впитывает в себя все краски мира, постепенного осознания себя в нем как представителя женского пола. Стремительный темп современной жизни приводит





к тому, что человек везде и всюду торопится. И каждый ребенок мечтает как можно скорей вырасти, повзрослеть и созреть физически. И вот вчерашняя маленькая девочка превращается в угловатого подростка, а потом и в прекрасную девушку.

Девушка, или период юности. Это время расцвета красоты и подготовки к раскрытию женственности, время, когда пробуждается чувственность. Девушка по-новому познает свое тело. Появляется интерес к лицам другого пола. Девушка учится любить и принимать любовь, а вместе с ней ее



обратную сторону — ревность, ненависть, а может быть, и предательство. Но все это необходимо, чтобы научиться понимать тонкости человеческих отношений, осознать, что же это за феномен такой — быть женщиной.

Женщина, или этап зрелости. Пожалуй, это самое счастливое

время жизни. Главные страхи взросления уже позади. Женщина хорошо знает свое тело, наслаждается любовью близкого человека, постигает радость материнства. Зрелая женщина — это соль земли. Она животрепещуща и глубоко понимает суть жизненных ценностей, становится матерью и зрелой личностью, способной по-настоящему любить. Ведь подлинная зрелость наступает как результат определенных жизненных испытаний, как следствие самопознания. Именно самопознание дает женщине ту самую мудрость, которая впоследствии позволяет без страха и стресса принять возраст увядания, не считая надвигающуюся старость болезнью и проклятием. Каждой женщине главное понять, что получать удовольствие от жизни можно в любом возрасте. Красота и женственность не теряются со временем, просто



они становятся иными, пожилые женщины светятся ими изнутри. Их женская сила заключается в мудрости, в способности хорошо понимать людей, поддерживать их советом, делиться огромным жизненным опытом.



Конечно, каждый возрастной период у разных людей протекает по-разному. Между значимыми этапами жизни существует время перехода. Во время переходной стадии женщина прекращает свое существование в одной роли и начинает учиться жить в другой, ранее ей неведомой и неизвестной. Эти переломные, кризисные моменты тесно связаны с особенностями женской физиологии. Для девочки-подростка — это время становления менструального цикла, для девушки — начало отношений с юношей, для молодой женщины — беременность и роды, для женщины в возрасте — угасание детородных функций и наступление старости. Эти ключевые моменты жизни сложно переоценить. Их важность настолько велика, что можно проследить психологическое влияние событий, происходящих в это время,

на всю жизнь женщины, в любом ее возрасте.

Как же сохранить здоровье женского организма, защитить его от болезней и сделать переход из одной возрастной группы в другую более плавным и незаметным? Прежде всего, необходимо вооружиться знаниями. Взрослеющей девочке важно знать, как именно происходят те или иные физиологические процессы ее организма. Это нужно, чтобы быть готовой к неизбежным изменениям, происходящим с ее телом, научиться важным правилам гигиены, позволяющим сохранить здоровье, а также понимать тревожные «сигналы» организма о возможных проблемах, чтобы вовремя обратиться за медицинской помощью. Есть проблемы здоровья, с которыми сталкиваются только молодые девочки и жен-





щины. Правильный старт для всех девочек имеет важное значение для здоровья женщин, так как многие проблемы здоровья, с которыми сталкиваются взрослые женщины, начинаются в детском возрасте. Большую роль для здоровья женщины играют правильное питание, соблюдение правил гигиены, физическая активность. Причем как в детском возрасте, так и в последующие годы. Правильное развитие девочек имеет особенно важное значение в связи с их потенциальной репродуктивной ролью в будущем. Важно удовлетворять потребности молодого организма и развития в подростковом возрасте, чтобы обеспечить здоровый переход во взрослое состояние. Оказание поддержки подросткам в формировании здоровых привычек даст значительные преимущества для здоровья на последующих этапах жизни, включая сокращение смертности и инвалидности из-за сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и рака. Здоровье женщин в репродуктивные годы (в возрасте между 15 и 49 годами) касается не только самих женщин, но оказывает также влияние на здоровье и развитие следующего поколения. Нередко женщины больше заботятся о красоте своего тела, пренебрегая при этом его здоровьем. Важно помнить, что здоровье и красота — два взаимосвязанных понятия. Ведь красота женщины зачастую является результатом хорошего здоровья. Поэтому заботящимся о красоте

женщинам, прежде всего необходимо вести здоровый образ жизни, который поможет быть всегда в отличной форме и великолепно выглядеть. Сохранение здоровья важно не только для самих женщин, но и для их семей, и общества в целом. Улучшение женского здоровья — это улучшение мира, это качественное улучшение будущих поколений. Причем понятие «здоровье» включает заботу не только о физическом состоянии женщины, но и о душевном.



Ведь между психическим и физическим здоровьем существует очевидная связь. Если женщина не заботится о своем физическом здоровье, то это отражается и на ее психическом состоянии — она может испытывать апатию, недовольство собой, быстро утомляться. И, наоборот, сильный психологический стресс может стать источником различных заболеваний. Именно поэтому в перелом-



ные моменты жизни женщины ее последнюю роль играет то, как относятся окружающие ее близкие и значимые люди к тому, что с ней происходит. Их отношение к ее состоянию, внимательность или невнимательность, сочувствие или его отсутствие, возможность объяснить важность происходящих процессов во время переходного этапа играют важную роль в последующем раскрытии женского потенциала. А за душевным здоровьем своих маленьких и юных дочерей, конечно, должны следить матери. Ведь мать — пример для дочерей, глядя на нее они понимают, какой должна быть настоящая женщина. Поэтому воспитание девочек — это очень ответственное занятие. Каждой женщине важно помнить, что дочери перенимают ее образ жизни, от-

ношение к окружающим и главное — к заботе о себе и о здоровом и счастливом будущем всех своих потомков. Только мать может передать дочерям знания того, как стать настоящей женщиной. Той самой, которая живет в своем настоящем, реальном возрасте, пользуясь всеми его преимуществами. А потому у нее нет и не будет сожаления о том, что она чего-то не успела. Это не значит, что она не ухаживает за собой и не стремится выглядеть хорошо. Просто она не «молодится» и не изображает из себя ту, которой была 30 лет назад. Настоящая женщина знает: в каждом возрасте есть своя красота, привлекательность и обаяние.

Каждый возраст неповторим и загадочен. В каждом скрывается масса наслаждений, нужно просто захотеть их там найти!





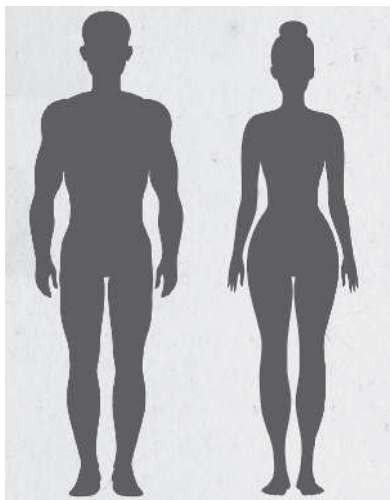
*Краткие
сведения
об анатомии
и физиологии
женщины*

*О, тело женское есть песнь
в альбом миротворения!*

Г. Гейне



В анатомическом строении тела мужчин и женщин имеется много общего и в то же время есть ряд определенных отличительных черт. Характерными особенностями строения тела женщины по сравнению с мужчинами является несколько меньший рост и вес. У женщин сильнее, чем у мужчин,



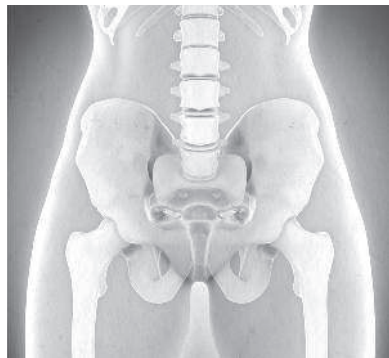
наблюдается развитие подкожного жирового слоя и более обильное отложение жира в области живота и бедер. От этого фигура женщины приобретает большую округлость. Волосы женщин, как правило, длиннее, тоньше и мягче, чем у мужчин.

У большинства женщин тазовая область является наиболее широкой частью тела, в то время как у мужчин наиболее широкая часть — плечи. Кости у женщин обычно тоньше, чем у мужчин; грудная клетка короче и шире. У женщин более высокий, певучий голос, плавные движения. Пе-

речисленные признаки характерны для большинства женщин. Однако у некоторых из них эти признаки преобладают далеко не всегда; иногда телосложение у женщин может приближаться к более «спортивному», мужскому типу.

КОСТИ ТАЗА

Особенно большое различие у мужчин и женщин отмечается в строении таза. В костном тазу человека различают как бы два отдела — большой таз и малый. Большой таз ограничен сзади позвоночником, а с боков — крыльями так называемых подвздошных костей. Спереди большой таз костями не замыкается. Наибольшее значение для женщин в период родов имеет малый костный таз, в полости которого находятся внутренние половые органы женщины. Заднюю стенку малого таза составляют крестец и копчик, переднюю — лонные кости, а боковыми стенками служат лонные и седалищные кости. Таз женщины ниже и шире, полость его более емкая, а размеры входа и выхода большие, чем у мужчин.





Форма и величина таза имеют для женщины особо важное значение. У женщин при правильно развитом тазе создаются наиболее благоприятные условия для родов. При неправильном строении таза затрудняется возможность прохождения через него ребенка.

Иногда таз женщины по своему строению приближается к мужскому, он может быть резко сужен, а форма его изменена. Такое изменение строения таза может явиться результатом ряда тяжелых заболеваний, перенесенных девушкой в годы формирования организма, а иногда и в раннем возрасте. Значительные изменения таза могут наблюдаться также при травматическом его повреждении, при туберкулезе костей таза и других заболеваниях.

ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

При изучении строения половых органов человека различают наружные половые органы и внутренние. Наружные половые органы женщины состоят из больших и малых половых губ, клитора и лобка. В области наружных половых органов находится отверстие мочеиспускательного канала и вход во влагалище.

Клитор — небольшое конусовидное образование, состоящее из двух пещеристых тел. Клитор выдается в виде небольшого бугорка в переднем углу половой щели. Он обильно снабжен сосудами и нервами, в его коже много нервных окончаний. Клитор является органом полового чувства.



Преддверие влагалища — пространство, ограниченное спереди клитором, сзади — задней спайкой половых губ, с боков — внутренней поверхностью малых половых губ. В преддверии открывается наружное отверстие мочеиспускательного канала, выводные протоки больших желез.

Вход во влагалище у девушек закрыт девственной плевой, представляющей собой тонкую перепонку. Между входом во влагалище и заднепроходным отверстием расположена промежность, состоящая из нескольких слоев мышц и соединительнотканых волокон, покрытых снаружи кожей. Промежность удерживает внутренние половые органы женщины в определенном положении.

ВНУТРЕННИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Внутренние половые органы женщины состоят из влагалища, матки, двух маточных труб, называемых также фаллопиевыми трубами, двух яичников. Как уже указывалось ранее, внутренние поло-