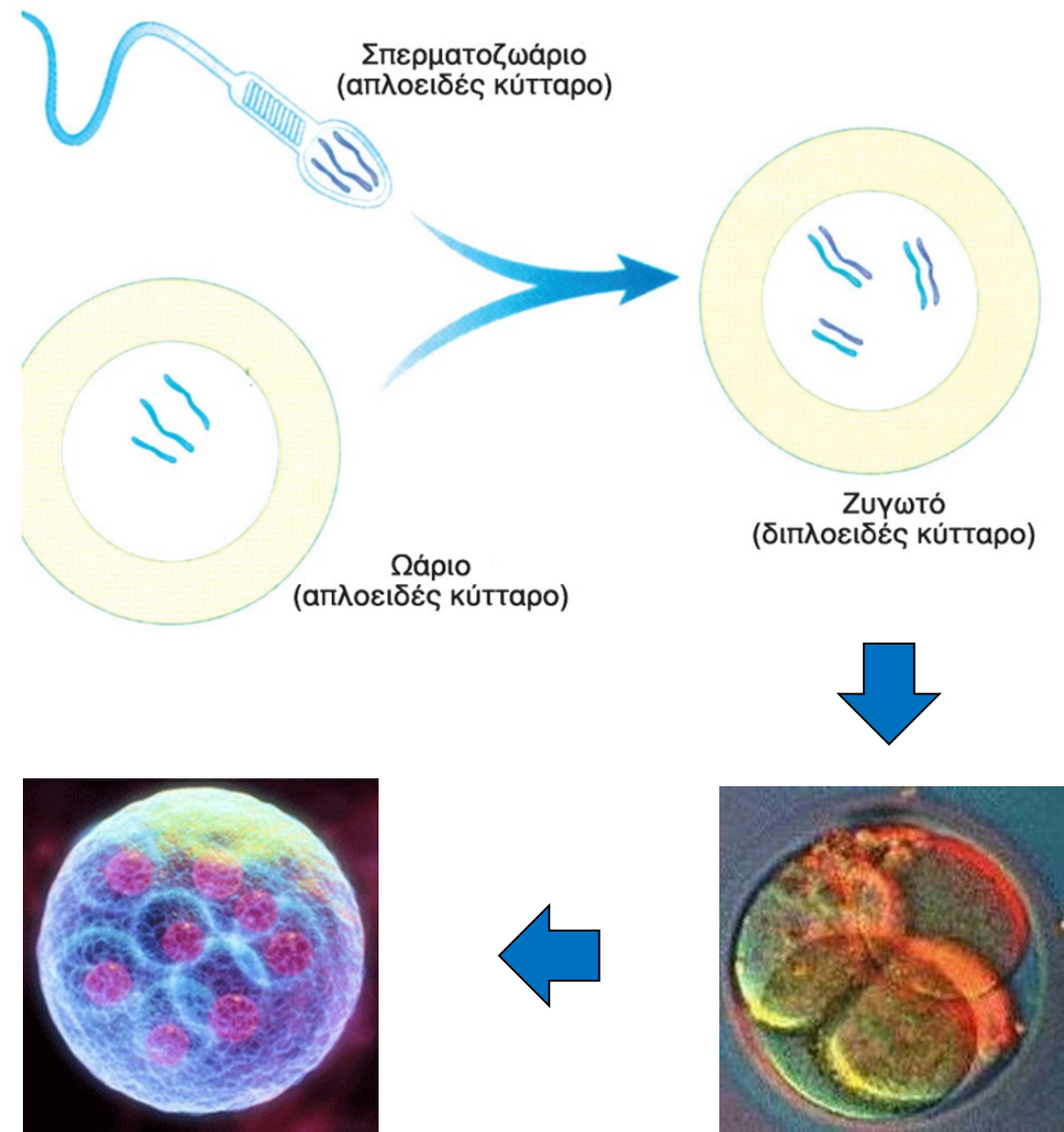
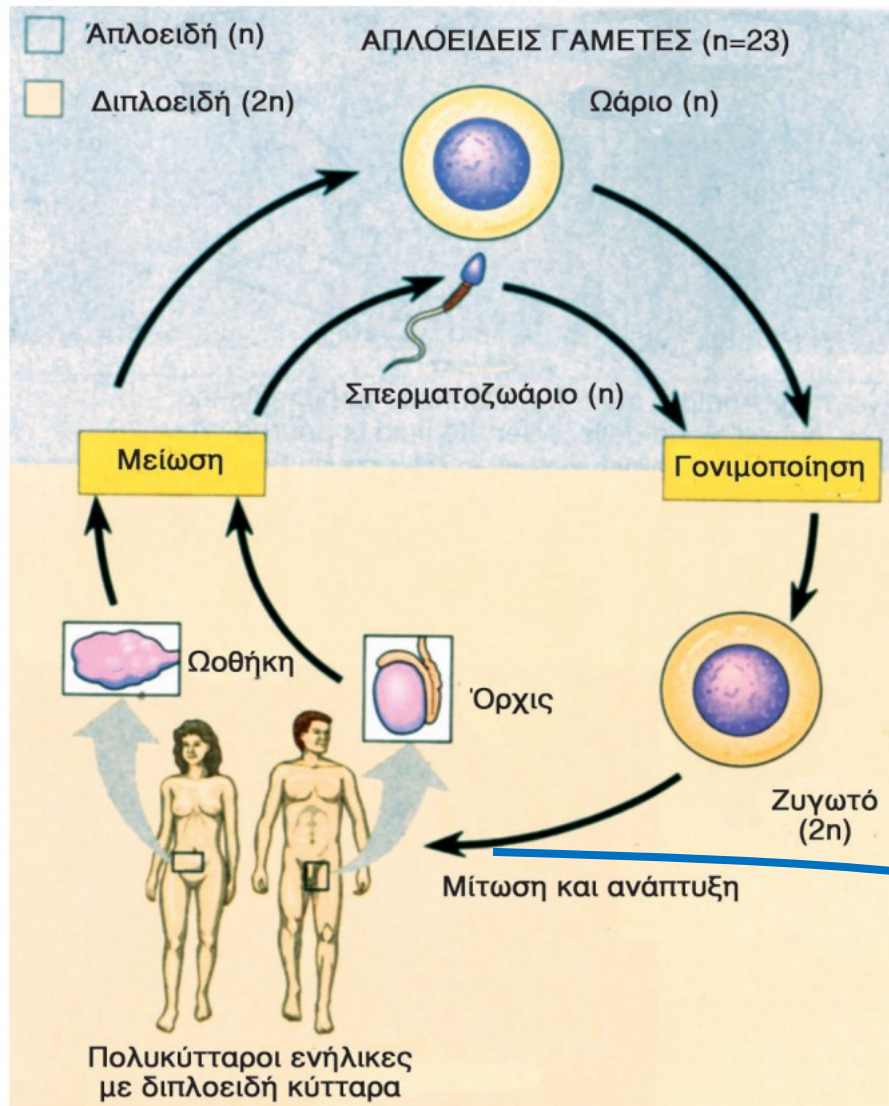


6.4 Η αναπαραγωγή στον άνθρωπο

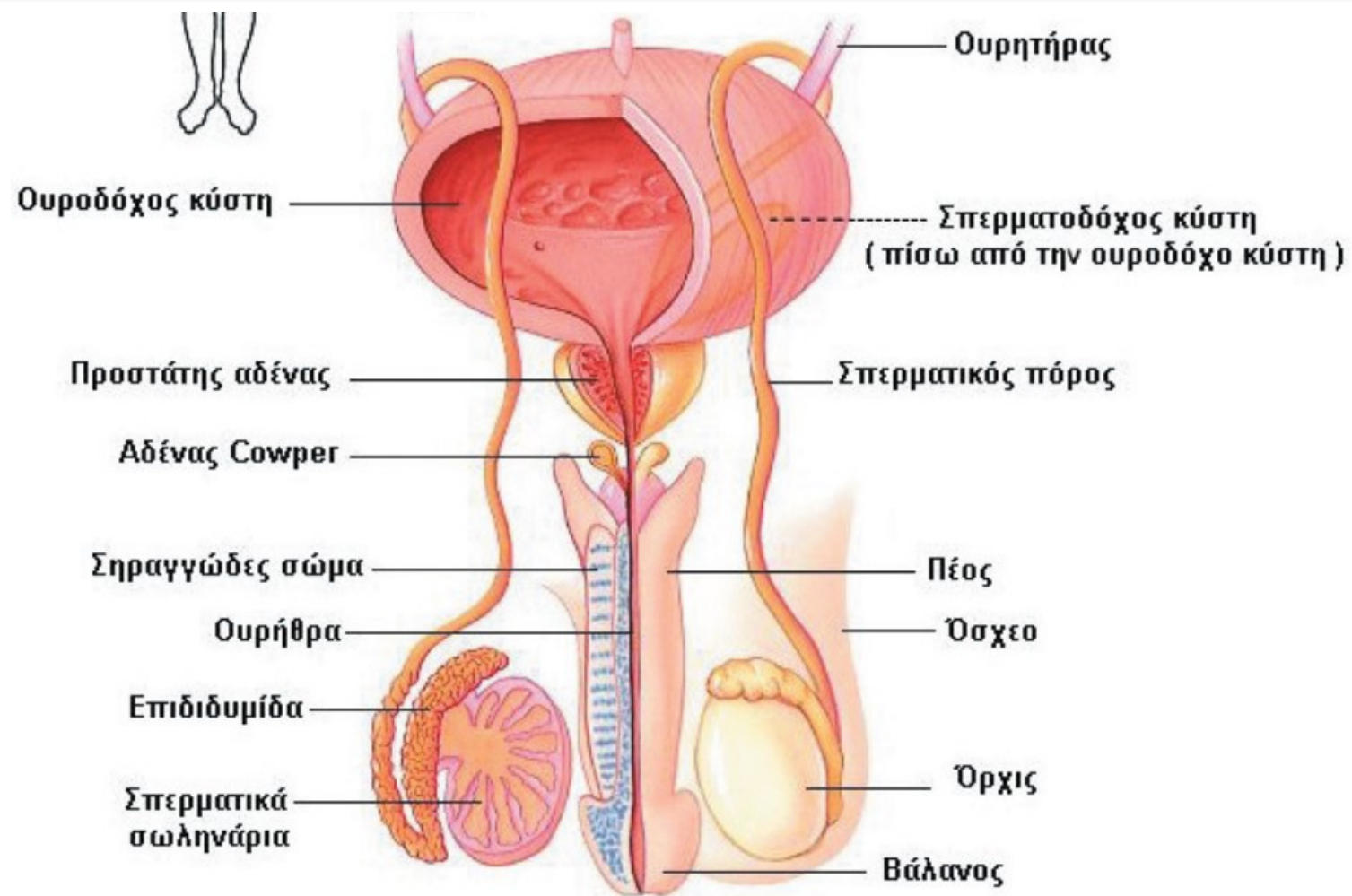


6.4 Η αναπαραγωγή στον άνθρωπο

Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΣΠΕΡΜΑΤΟΖΩΑΡΙΟΥ

Οι όρχεις περιβάλλονται και προστατεύονται από το **όσχεο**. Το όσχεο επιπλέον εξασφαλίζει την **κατάλληλη θερμοκρασία** για την παραγωγή των σπερματοζωαρίων. Τα σπερματοζωάρια αρχίζουν να παράγονται κατά την **εφηβεία** (μεταξύ 12 και 15 ετών).

Τα σπερματοζωάρια βρίσκονται μέσα σε ένα **υγρό** και οδηγούνται, μέσω του **σπερματικού πόρου**, από τους όρχεις στη **σπερματοδόχο κύστη**.



6.4 Η αναπαραγωγή στον άνθρωπο

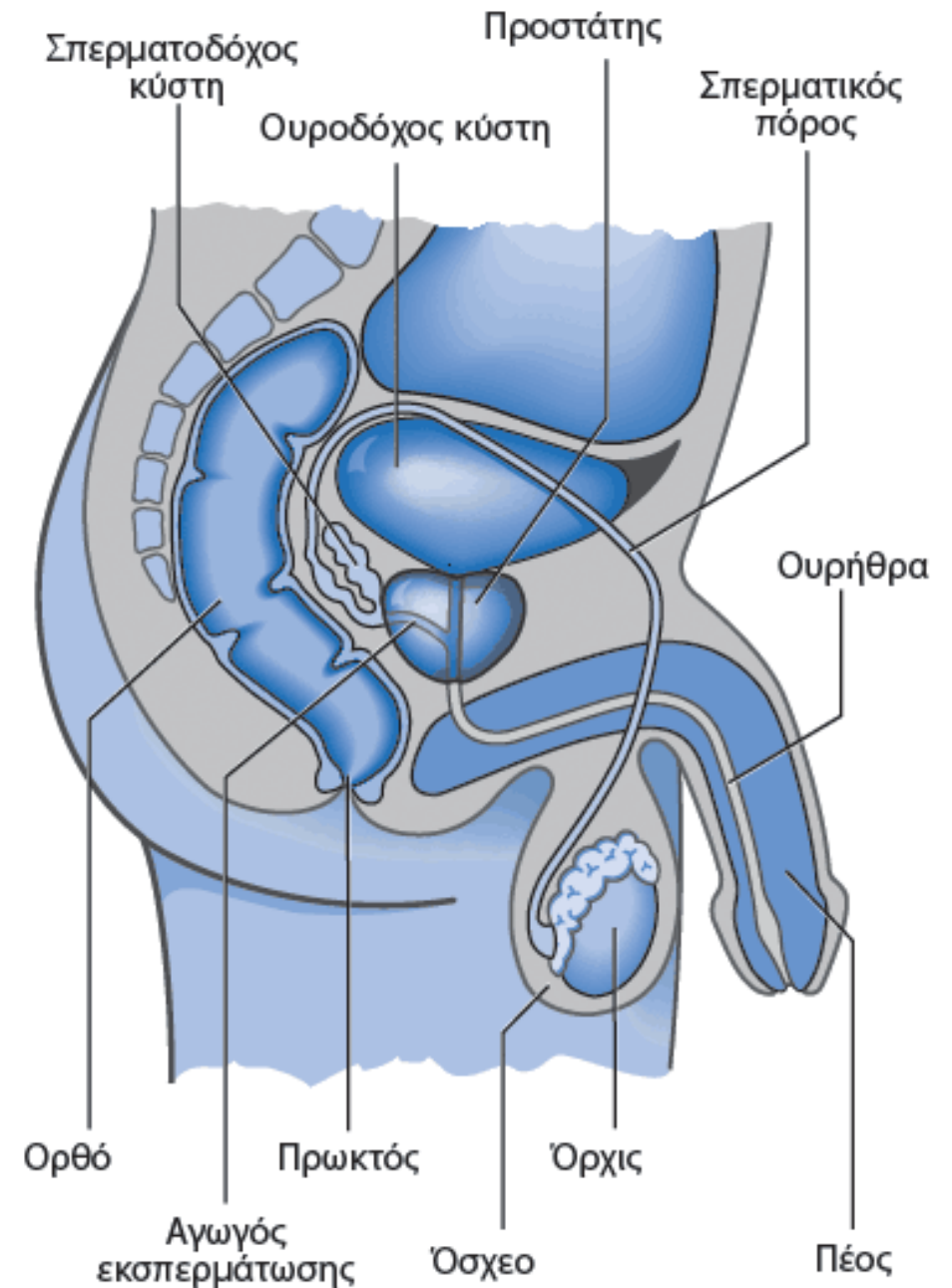
Τα σπερματοζωάρια βρίσκονται μέσα σε ένα **υγρό** και οδηγούνται, μέσω του **σπερματικού πόρου**, από τους όρχεις στη **σπερματοδόχο κύστη**.

Εκεί, στο υγρό που περιέχει τα σπερματοζωάρια, προστίθενται και τα εκκρίματα του **προστάτη**.

Έτσι σχηματίζεται το **σπερματικό υγρό** (ή σπέρμα), που οδηγείται μέσω της ουρήθρας προς τα έξω (**εκσπερμάτωση**).

Η εκσπερμάτωση μπορεί να συμβεί και κατά τη διάρκεια του ύπνου (**ονείρωξη**).

Επειδή η παραγωγή σπερματοζωαρίων είναι συνεχής, αν δεν συμβεί εκσπερμάτωση, τα σπερματοζωάρια **απορροφώνται**.



6.4 Η αναπαραγωγή στον άνθρωπο

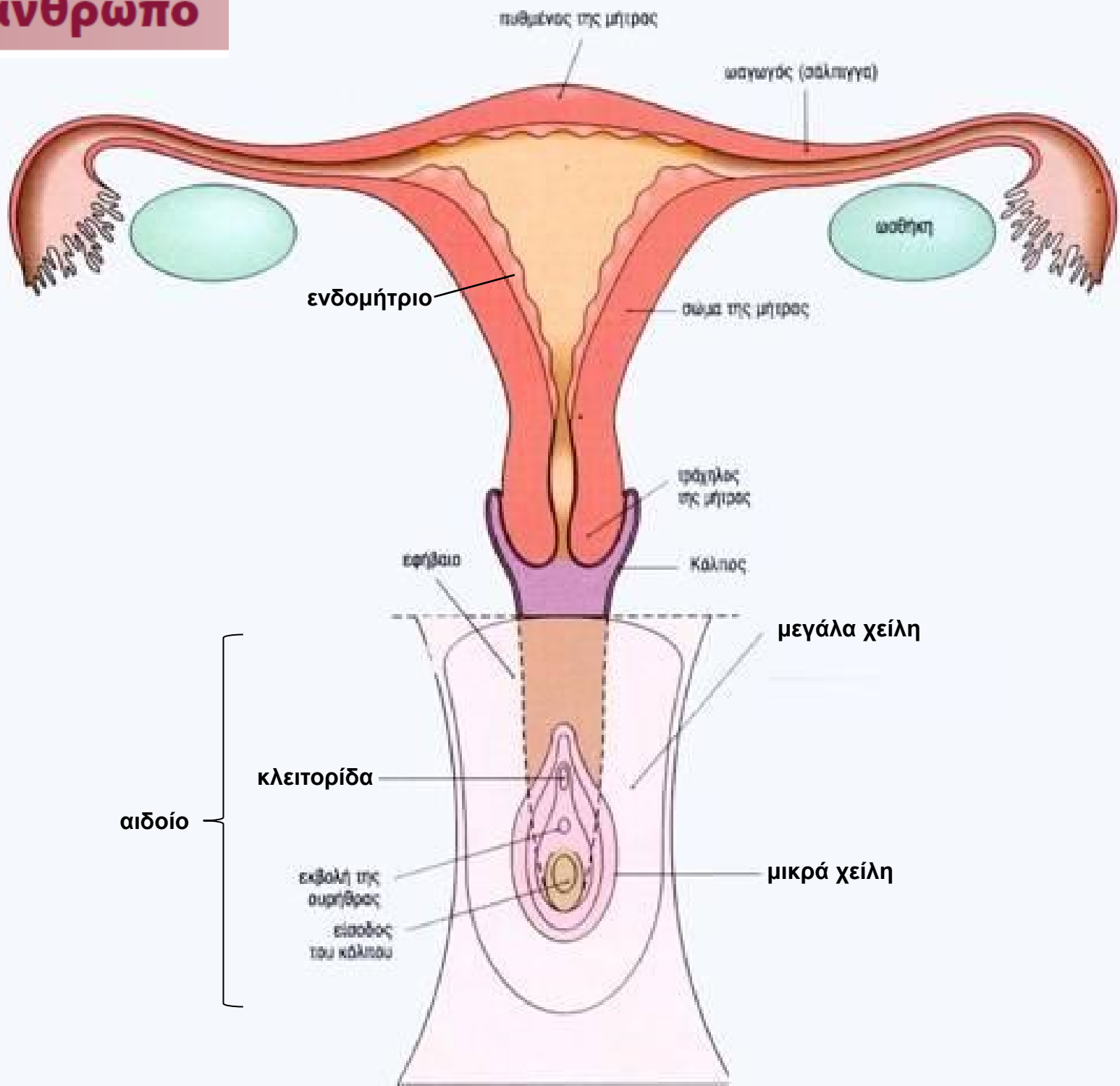
Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΩΑΡΙΟΥ

Ανώριμα ωάρια υπάρχουν στις **ωοθήκες** των κοριτσιών **από τη γέννησή τους**. Η ωρίμανση των ωαρίων αρχίζει κατά την **εφηβεία** (μεταξύ 12 και 15 ετών).

Κάθε **28 περίπου ημέρες** ωριμάζει ένα ωάριο **εναλλάξ** από κάθε ωοθήκη.

Το ωάριο αυτό ελευθερώνεται στη σάλπιγγα (**ωορρηξία**).

Παράλληλα, τα τοιχώματα της μήτρας (**ενδομήτριο**) γίνονται **παχύτερα**, γιατί προετοιμάζονται να δεχτούν το νεαρό έμβρυο που θα προκύψει **αν το ωάριο γονιμοποιηθεί**.



6.4 Η αναπαραγωγή στον άνθρωπο

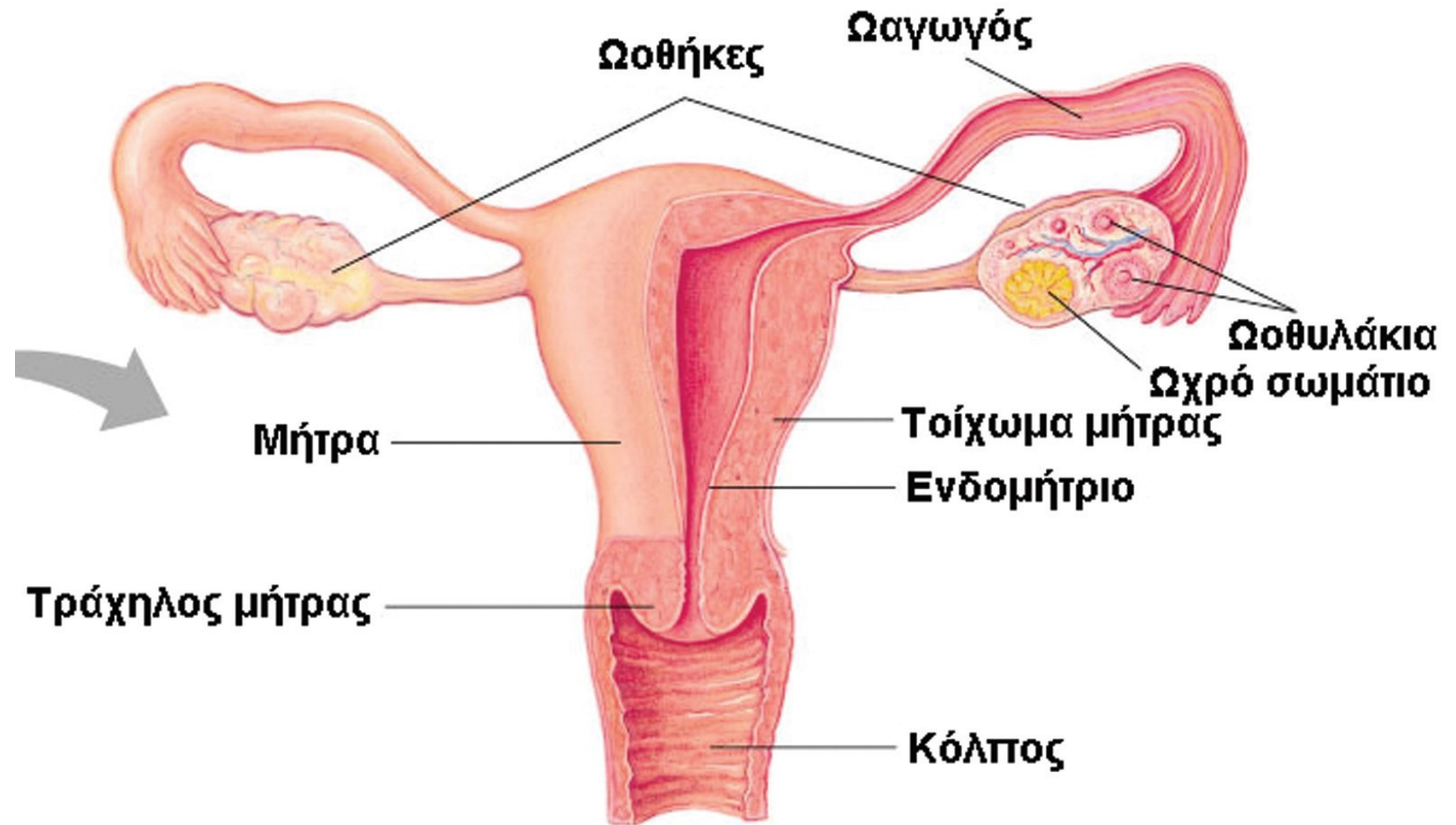
Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΩΑΡΙΟΥ

Από τη **σάλπιγγα (ωαγωγός)**, το ωάριο καταλήγει στη **μήτρα**.

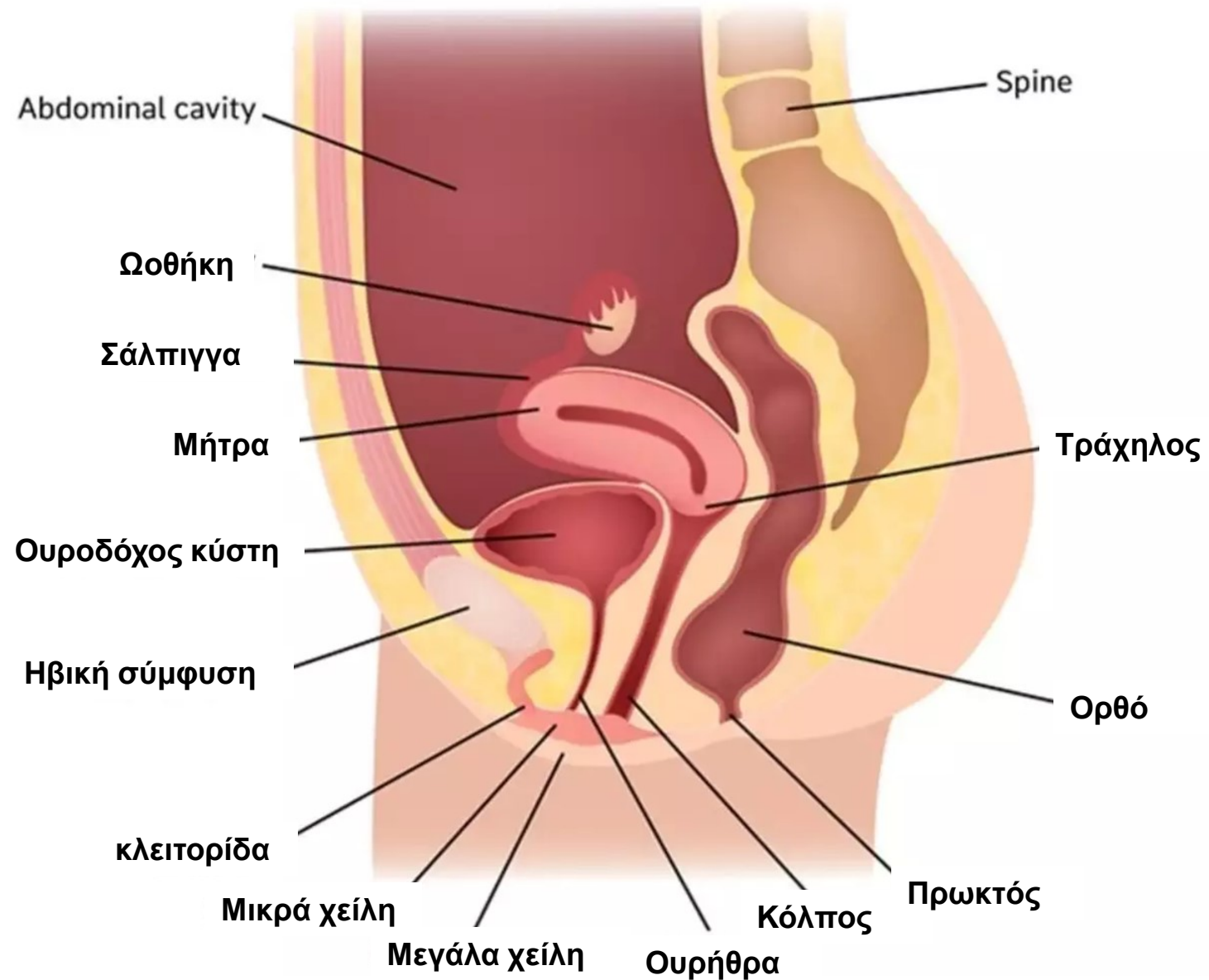
Αν δεν έχει γονιμοποιηθεί, αποβάλλεται μέσω του **κόλπου**.

Μαζί με το ωάριο αποβάλλονται βλέννα, αίμα και κυτταρικά υπολείμματα.

Η διαδικασία αυτή ονομάζεται **έμμηνη ρήση ή περίοδος** και γίνεται για να επανέλθει το ενδομήτριο στην αρχική του κατάσταση.



6.4 Η αναπαραγωγή στον άνθρωπο



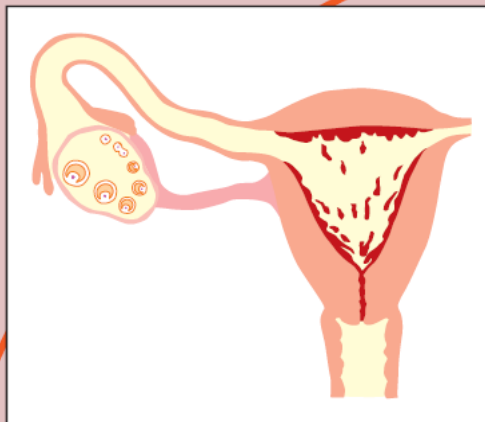
6.4 Η αναπαραγωγή στ

Από την **ωρίμανση ενός ωαρίου** μέχρι την **ωρίμανση του επόμενου**, σε περίπτωση που δεν συμβεί γονιμοποίηση, συμπληρώνεται ένας κύκλος, που ονομάζεται **έμμηνος κύκλος**.

Ο κύκλος αυτός διαρκεί περίπου **28 ημέρες**.

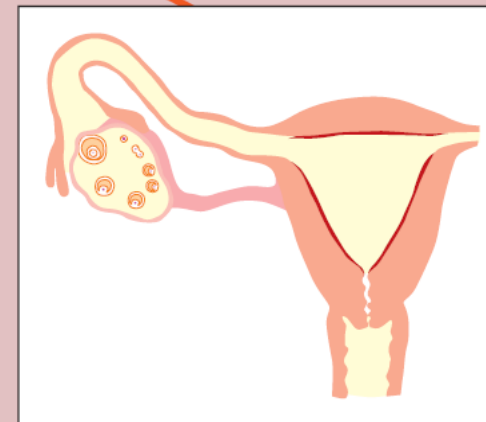
Οι επιστήμονες θεωρούν ως 1η ημέρα του κύκλου την ημέρα έναρξης της **έμμηνης ρήσης (περιόδου)**.

1η-5η ημέρα



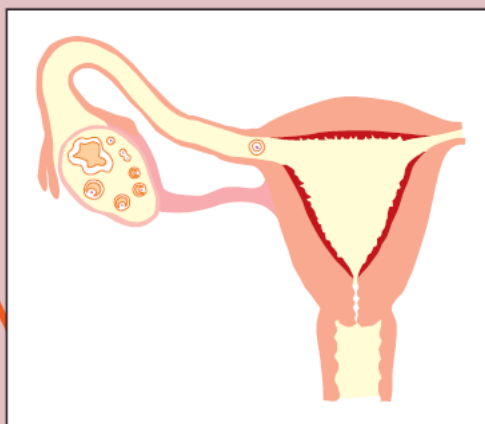
Το ωάριο που δεν έχει γονιμοποιηθεί αποβάλλεται μαζί με βλέννα, αίμα και κυτταρικά υπολείμματα μέσω του κόλπου.

6η-13η ημέρα



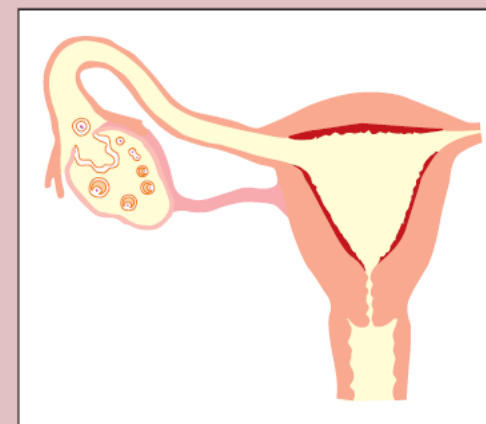
Ένα ωάριο ωριμάζει σε μία από τις δύο ωοθήκες. Το ενδομήτριο γίνεται παχύτερο. Ετοιμάζεται να δεχτεί το έμβρυο και να βοηθήσει στην ανάπτυξή του, σε περίπτωση που το ωάριο γονιμοποιηθεί.

15η-28η ημέρα



Αν το ωάριο γονιμοποιηθεί, το ζυγωτό αρχίζει να διαιρείται καθώς κινείται προς τη μήτρα. Όταν φτάσει στη μήτρα, το έμβρυο εμφυτεύεται στο ενδομήτριο. Αν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί, θα αρχίσει ένας νέος έμμηνος κύκλος.

14η ημέρα



Το ωάριο ελευθερώνεται στη σάλπιγγα (ωορρηξία) και ξεκινάει το ταξίδι του με προορισμό τη μήτρα. Η γονιμοποίησή του μπορεί να γίνει μόνο το χρονικό διάστημα που βρίσκεται στη σάλπιγγα.

6.4 Η αναπαραγωγή στον άνθρωπο

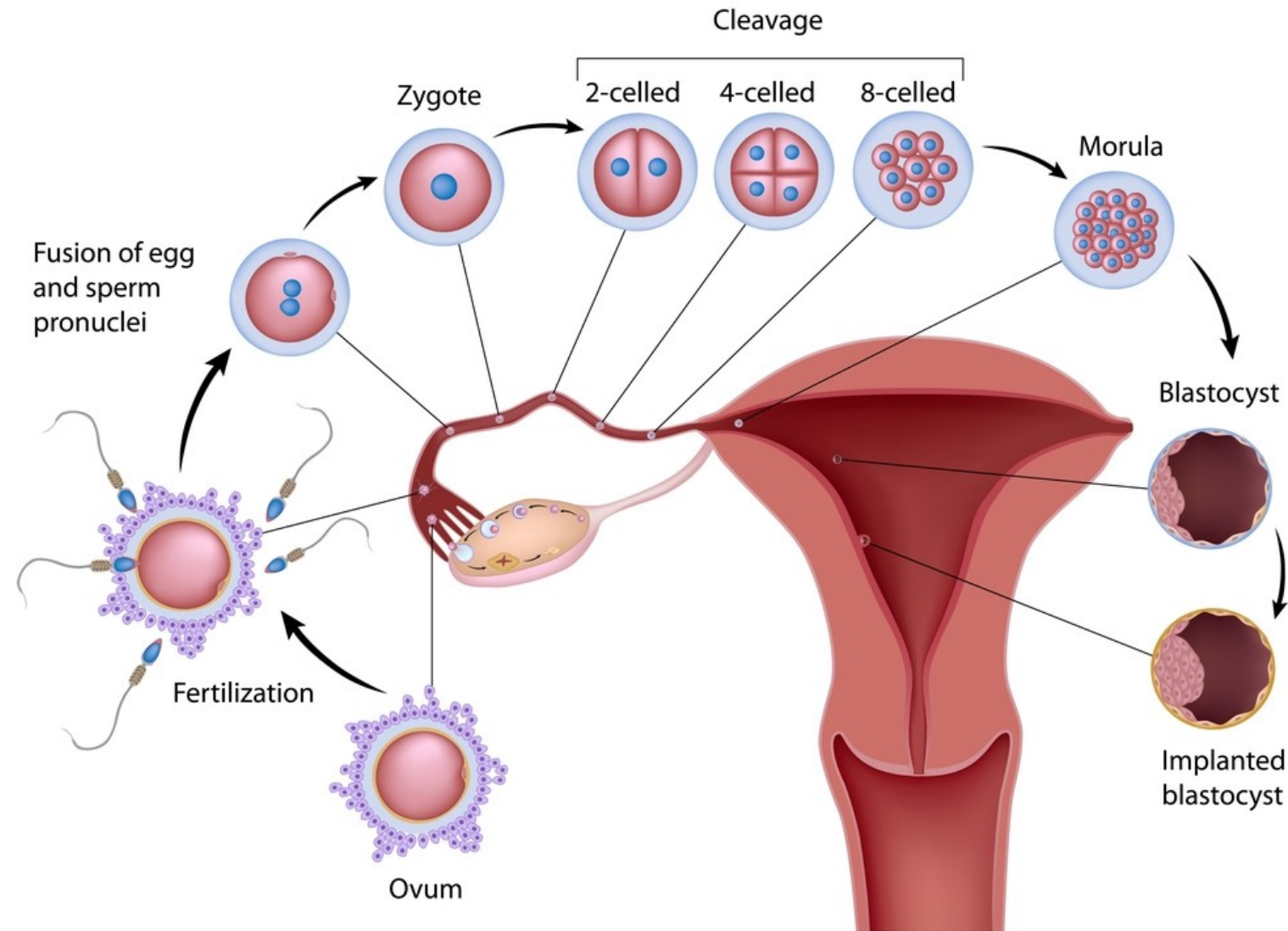
Η είσοδος των σπερματοζωαρίων στον κόλπο της γυναίκας γίνεται με τη σεξουαλική επαφή.

Τα **200-300 εκατομμύρια σπερματοζωάρια** που απελευθερώνονται κατά την εκσπερμάτωση αρχίζουν ένα ταξίδι, με σκοπό να φτάσουν **στις σάλπιγγες και να γονιμοποιήσουν το ωάριο**.

Παρ' όλο που πολλές χιλιάδες από αυτά θα καταφέρουν να συναντήσουν το ωάριο, **μόνο ένα θα το γονιμοποιήσει**.

Αμέσως μετά τη γονιμοποίηση **σχηματίζεται μία μεμβράνη** γύρω από το γονιμοποιημένο ωάριο και **παρεμποδίζεται η είσοδος άλλων σπερματοζωαρίων**.

Το ζυγωτό κινείται προς τη μήτρα, ενώ ταυτόχρονα **αρχίζει να διαιρείται**. Σταδιακά σχηματίζεται μια μάζα κυττάρων, η οποία, όταν φτάσει στη μήτρα, **εμφυτεύεται στο ενδομήτριο**. Η κύηση (εγκυμοσύνη) έχει αρχίσει. Τα παχιά τοιχώματα του **ενδομητρίου** είναι πλούσια σε **αιμοφόρα αγγεία** και βοηθούν την ανάπτυξη του **εμβρύου**. Επί **δέκα περίπου εβδομάδες** **τού εξασφαλίζουν οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες**.



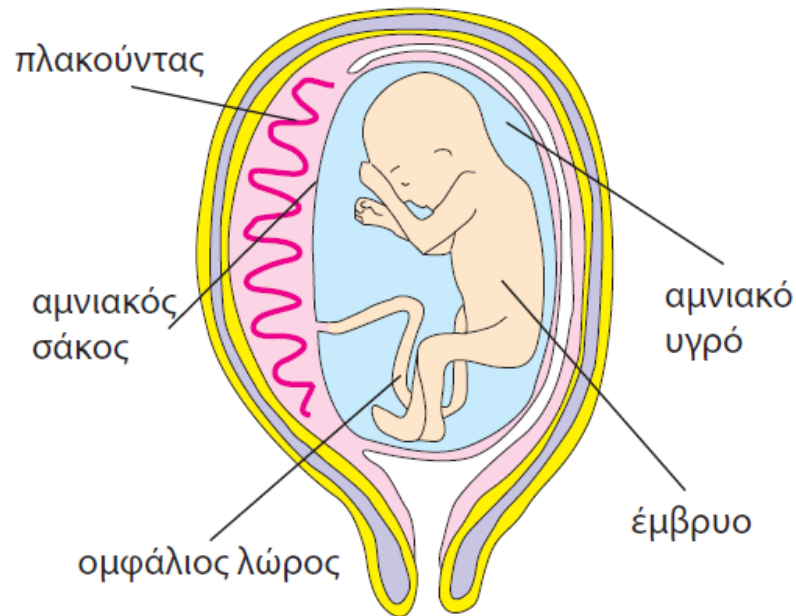
6.4 Η αναπαραγωγή στον άνθρωπο

Κατόπιν σχηματίζεται ο **πλακούντας** και ο **ομφάλιος λώρος**, που συνδέουν το έμβρυο με το **κυκλοφορικό σύστημα της μητέρας**. Με τον τρόπο αυτό περνούν πλέον οι **θρεπτικές ουσίες** και το **οξυγόνο** στο έμβρυο.

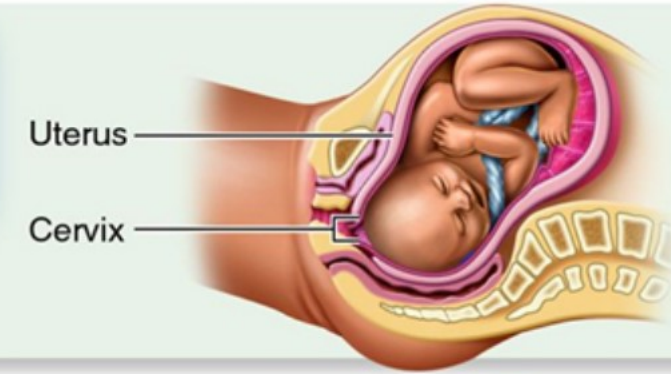
Το έμβρυο βρίσκεται μέσα στον **αμνιακό σάκο**, ο οποίος περιέχει και το **αμνιακό υγρό**, που **προστατεύει το έμβρυο από επιδράσεις του περιβάλλοντος**.

Μετά από **εννέα περίπου μήνες κύησης**, το έμβρυο παίρνει την **κατάλληλη θέση** και είναι έτοιμο για τον **τοκετό**, δηλαδή την **έξοδό του από τη μήτρα**.

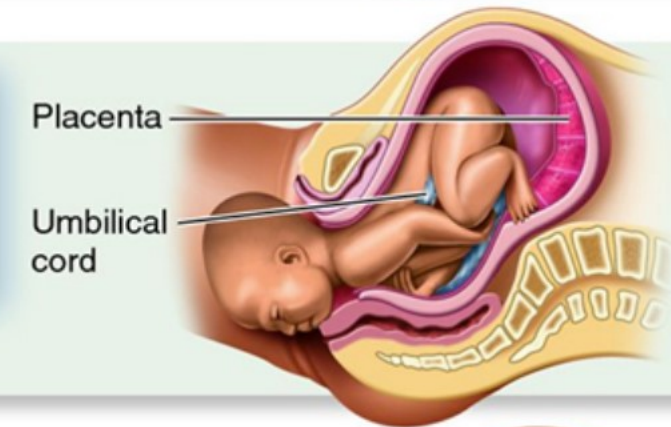
- Ο **αμνιακός σάκος σπάει**,
- **αποβάλλεται το αμνιακό υγρό** και,
- με **συσπάσεις της μήτρας**, το έμβρυο ωθείται έξω από το σώμα της μητέρας.



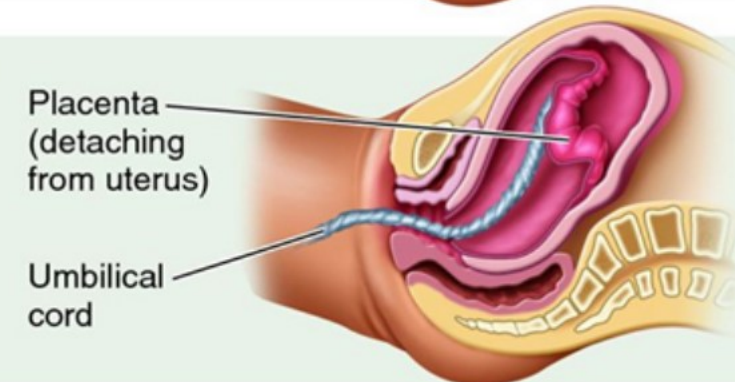
Stage 1:
The cervix relaxes,
causing it to dilate
and thin out.



Stage 2:
Uterine contractions
increase in strength
and the infant is
delivered.



Stage 3:
The placenta
is expelled.



6.4 Η αναπαραγωγή στον άνθρωπο

Αναπαραγωγικό σύστημα και υγεία

Όσο διαρκεί η κύηση, η ανάπτυξη του εμβρύου αλλά και η υγεία της εγκύου επηρεάζονται από:

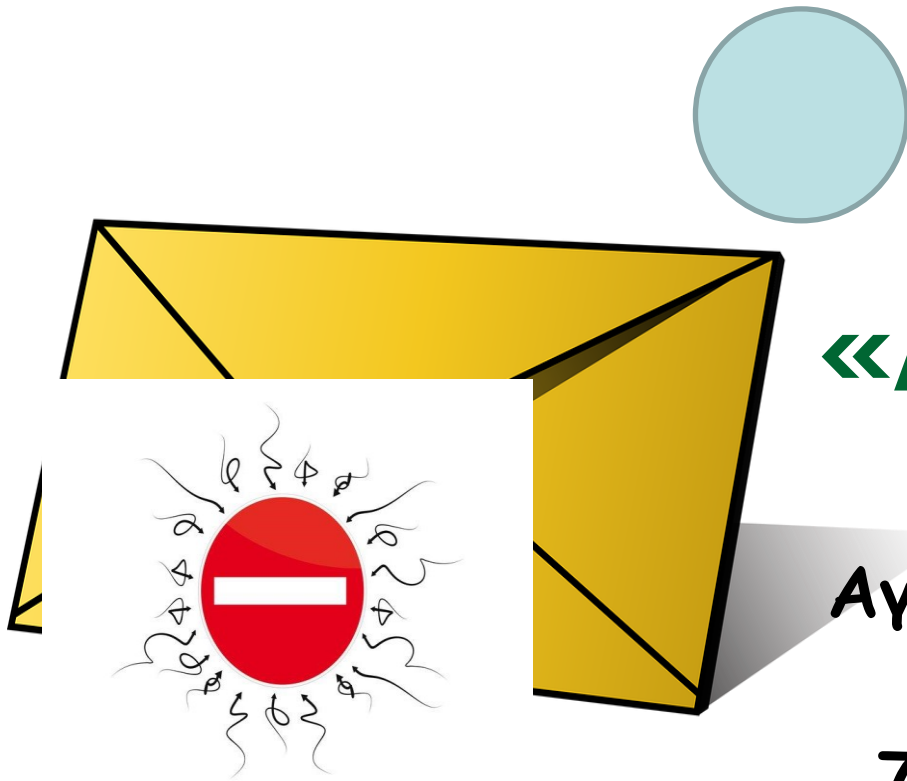
- **Περιβαλλοντικούς παράγοντες.** Η ρύπανση του ατμοσφαιρικού αέρα, τα φυτοφάρμακα, τα χημικά πρόσθετα στα τρόφιμα είναι μερικοί από αυτούς.
- **Παράγοντες που έχουν σχέση με τον τρόπο ζωής της μέλλουσας μητέρας.** Η έγκυος **δεν πρέπει να καπνίζει, να καταναλώνει αλκοολούχα ποτά και φάρμακα που δεν έχει συστήσει ο γιατρός.** Η ισορροπημένη διατροφή και η φυσική άσκηση συντελούν στη φυσιολογική ανάπτυξη του εμβρύου και στην καλή υγεία της εγκύου.

Μετά τον τοκετό αρχίζει η παραγωγή και η έκκριση γάλακτος από τους μαστικούς αδένες, που βρίσκονται στο στήθος της γυναίκας.

Ο θηλασμός είναι πολύ σημαντικός για την υγεία και την ομαλή ανάπτυξη του βρέφους. Όσο περισσότερο θηλάζει το βρέφος, τόσο αυξάνεται η έκκριση γάλακτος. Όταν διακοπεί ο θηλασμός, μετά από λίγες ημέρες σταματά και η έκκριση γάλακτος.



Εικ. 6.17 Το μητρικό γάλα περιέχει θρεπτικές ουσίες και αντισώματα που προστατεύουν το βρέφος από παθογόνα μικρόβια. Επιπλέον, συμβάλλει στην ανάπτυξη συναισθηματικού δεσμού μεταξύ μητέρας και βρέφους.



Φάκελος «Αντισύλληψη»

Πρόγραμμα
Αγωγής Υγείας- Σεξουαλικής
Αγωγής
7^η Υγειονομική Περιφέρεια
Κρήτης

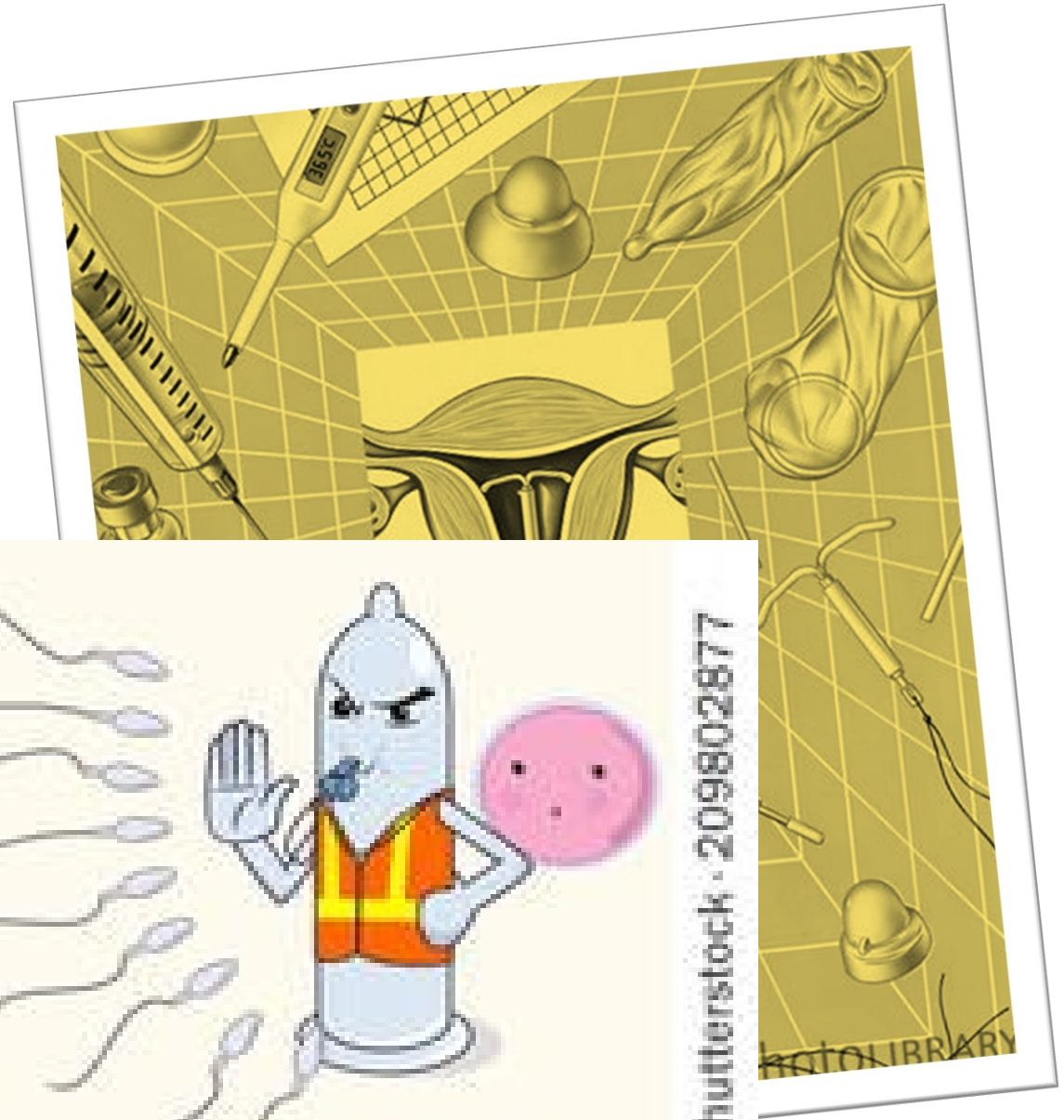
Ομάδα εργασίας 7^{ης} Υγειονομικής Περιφέρειας Κρήτης

ΤΙ ΟΝΟΜΑΖΟΥΜΕ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ

Αντισύλληψη είναι τα προληπτικά μέτρα που χρησιμοποιεί ένα ζευγάρι για να αποφύγει μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.



shutterstock · 209802877



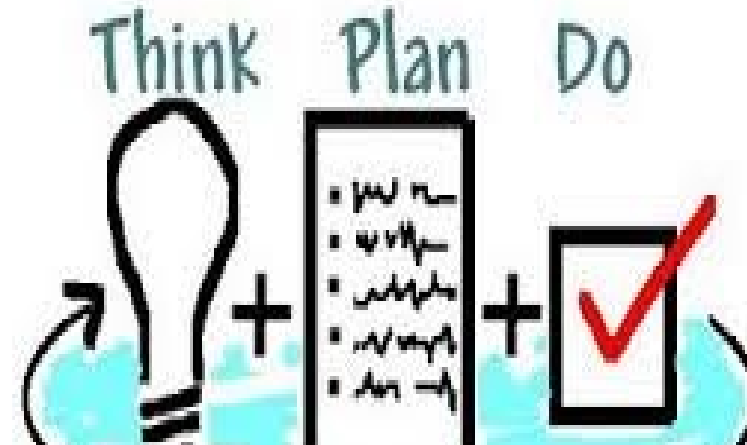
Γιατί προκύπτουν ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες;

- ✓ Γιατί δυσκολευόμαστε να μιλήσουμε με το σύντροφο μας για θέματα αντισύλληψης.
- ✓ Γιατί δεν γνωρίζουμε ή δεν κατανοούμε τη σωστή χρήση μίας αντισυλληπτικής μεθόδου.
- ✓ Κάποιες φορές μπορεί να εμπλέκονται ατομικές ή θρησκευτικές πεποιθήσεις.
- ✓ Γιατί δεν χρησιμοποιείται συστηματικά μια μέθοδος αντισύλληψης.
- ✓ Γιατί αν βρεθούμε υπό την επήρεια διαφόρων ουσιών δυστυχώς χάνουμε τον έλεγχο της συμπεριφοράς μας.
- ✓ Γιατί η επαφή με σχετικές Υπηρεσίες και Επαγγελματίες Υγείας μπορεί να έχει διάφορες δυσκολίες.

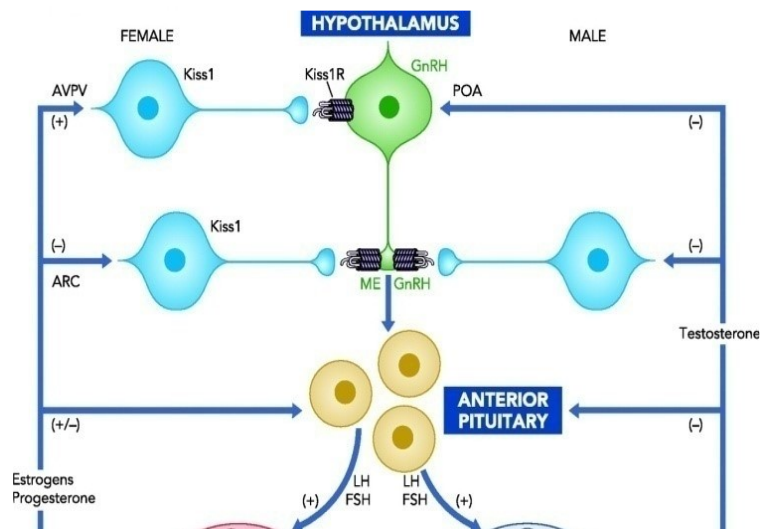


ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗΣ

ΦΡΑΓΜΟΥ



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

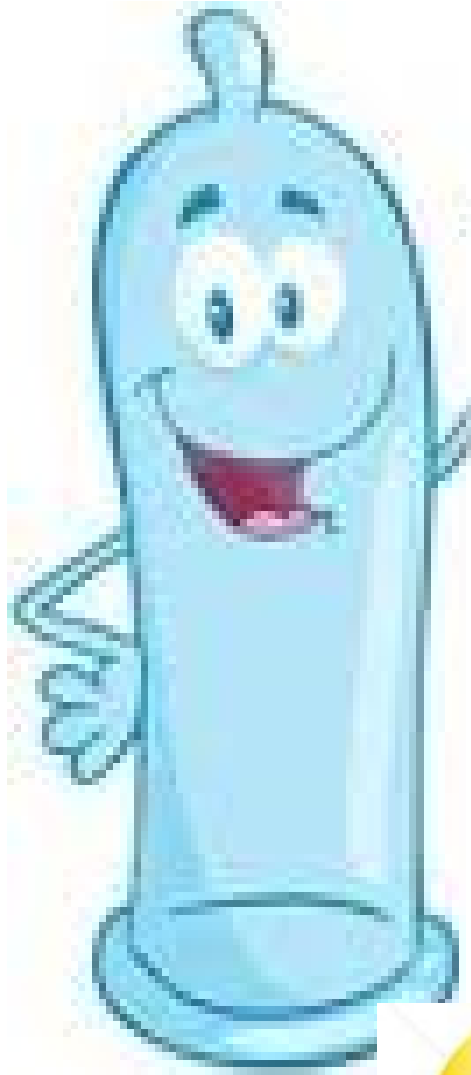


ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ



ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΚΕΣ
ΣΥΣΚΕΥΕΣ - ΣΠΙΡΑΛ

ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟ...



✓ Θα το βρεις εύκολα.

✓ Δεν χρειάζεται ιατρική συνταγή.

✓ Θα σε προφυλάξει παράλληλα και από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

✓ Αν μάθεις να το χρησιμοποιείς σωστά θα σου προσφέρει 98% αντισυλληπτική προστασία.



**Αν όμως όχιαυξάνεται
επικίνδυνα η πιθανότητα αποτυχίας**

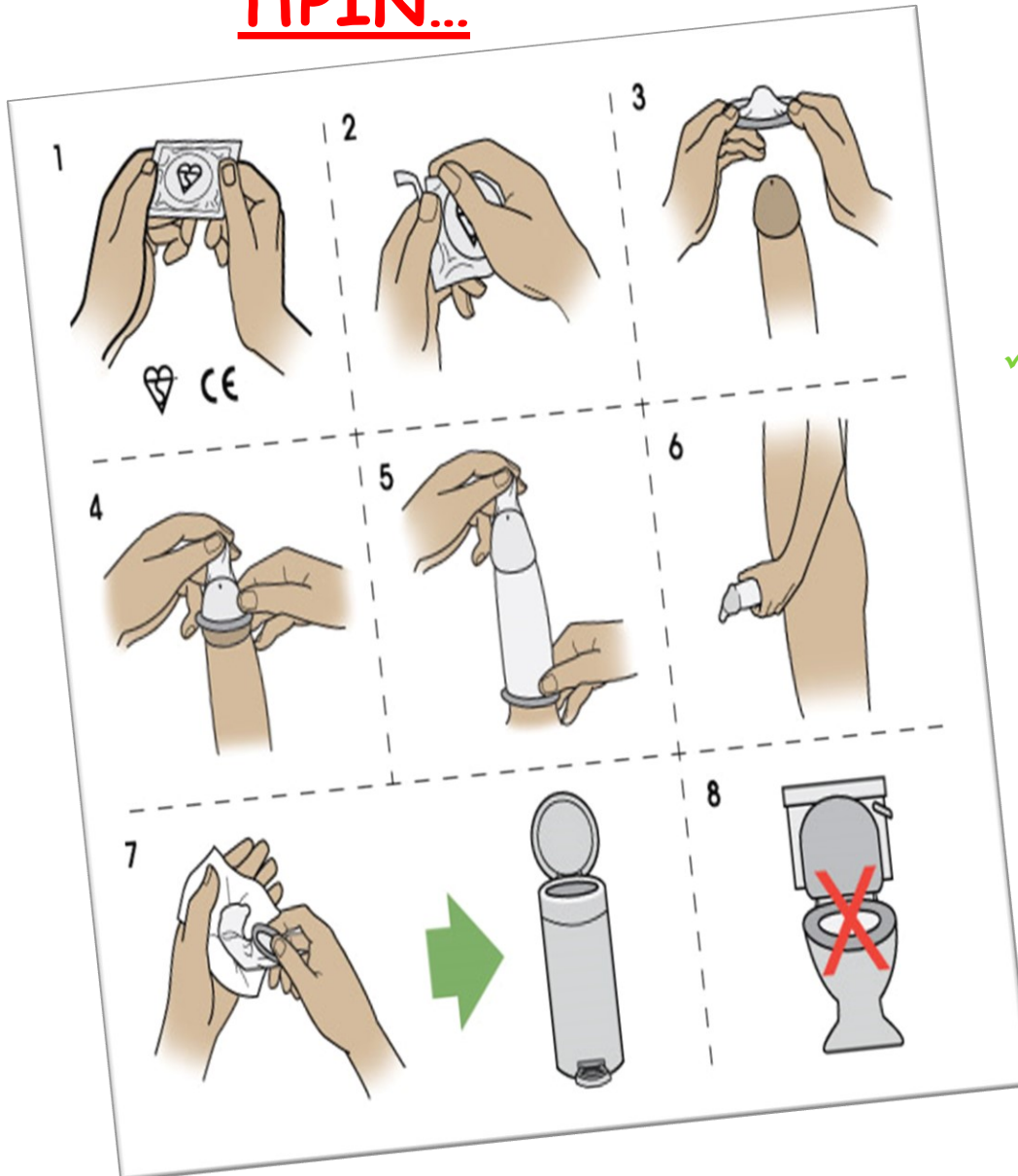
ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ...

- ✓ Το προμηθεύεται εξασφαλίζοντας τις ασφαλείς προδιαγραφές και από μέρος που δεν εκτίθεται σε υψηλές θερμοκρασίες.
Φροντίζεις κατά τον ίδιο τρόπο να το
- ✓ Δοκίμαδα πριν αγοράσεις τα κρυμμένα προϊόντα διαφορετικών εταιρειών έως ότου καταλήξεις σε αυτό με οποίο αισθάνεσαι άνετα. Δεν χρειάζεται να νοιώθεις άβολα με τη χρήση του.
- ✓ Είναι αυστηρά για μία χρήση
- ✓ Δεν το χρησιμοποιείς ποτέ διπλό
- ✓ Όλες οι κρέμες και τα λιπαντικά δεν είναι ασφαλή για χρήση με προφυλακτικά λάτεξ καθώς μπορούν να αποδυναμώσουν τη σύνθεσή τους



ΚΑΙ ΕΠΙ ΤΩ ΕΡΓΩ

ΠΡΙΝ...



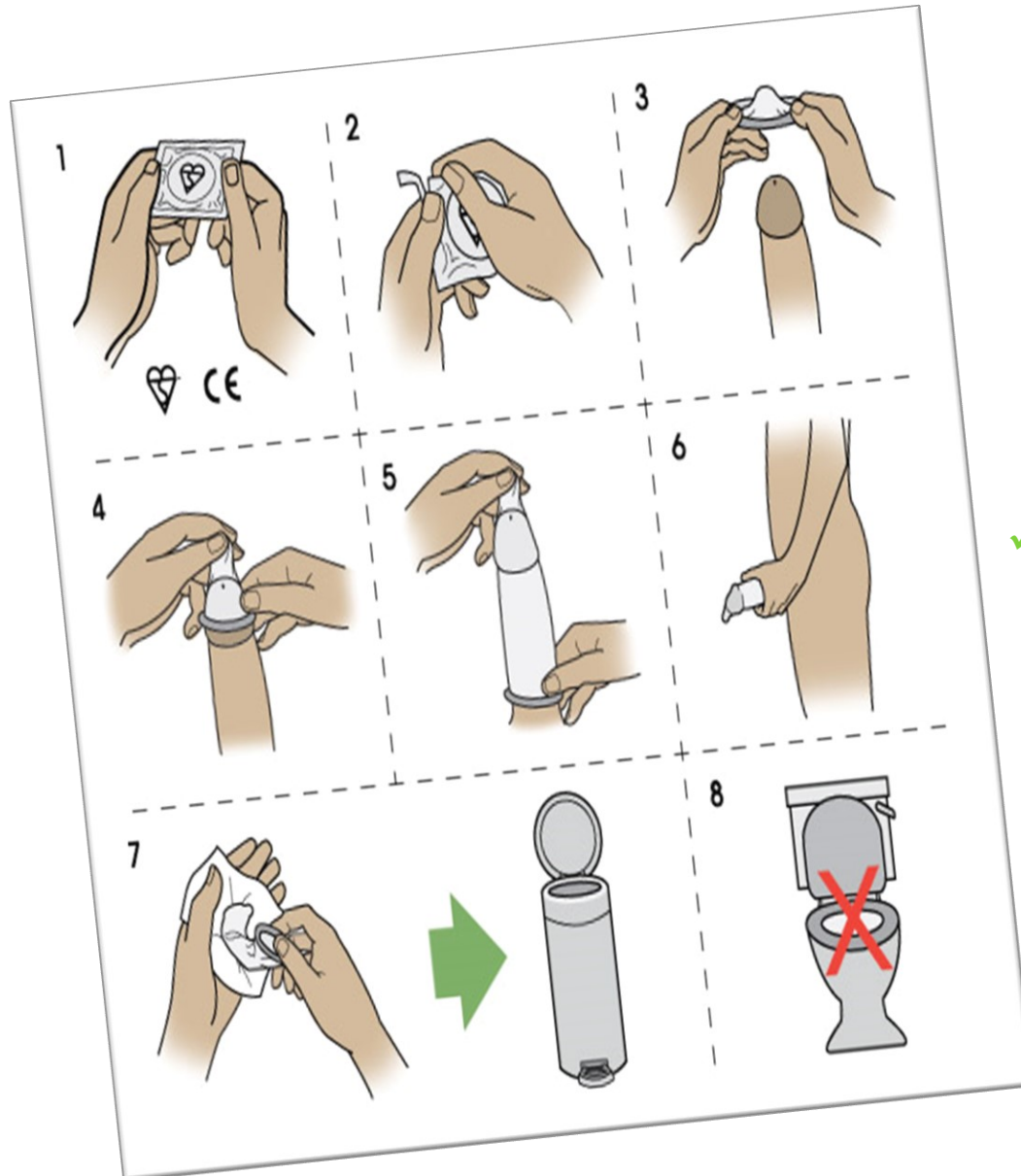
✓ Ελέγχεις την ημερομηνία λήξης.

✓ Ανοίγεις προσεχτικά τη συσκευασία (ποτέ με δόντια, χωρίς νύχια και πάντα με καθαρά χέρια).

✓ Εφαρμόζεις πάντα από τη σωστή πλευρά στο πέος, δηλαδή με την ελαστική μικρή Θηλή να προεξέχει. Αυτή θα αποτελέσει το χώρο υποδοχής του σπέρματος και είναι πολύ σημαντικό να μην παγιδεύεται μέσα αέρας. Πίεσέ την προσεχτικά με τον δείκτη και τον αντίχειρα του ενός χεριού ενώ ξετυλίγεις με το άλλο ως τη βάση του πέους.

✓ Από αυτό το σημείο και έπειτα επιτρέπεται η επαφή (ποτέ πριν).

ΜΕΤΑ...



- ✓ Κρατώντας το προφυλακτικό στη θέση του στη βάση του πέους και όσο βρίσκεσαι ακόμα σε στύση αποτραβιέσαι από τον κόλπο της συντρόφου σου.
- ✓ Το πετάς σε κάδο απορριμμάτων.
- ✓ Δεν έρχεσαι ξανά σε νέα επαφή αν δεν εφαρμόσεις με τον ίδιο τρόπο ένα καινούριο προφυλακτικό.

ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ



Χρησιμοποιούν γυναικείες ορμόνες σε συνθετική μορφή που παρεμβαίνουν στο μηχανισμό φυσικής παραγωγής ορμονών εμποδίζοντας την ωορρηξία.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΥΠΟ ΜΟΡΦΗ:

- ✓ Χαπιών
- ✓ Ενέσεων
- ✓ Εμπλάστρων
- ✓ Εμφυτευμάτων κάτω από το δέρμα
- ✓ Συσκευών που τοποθετούνται μέσα στη μήτρα (σπирάλ) ή στον κόλπο (δακτύλιοι) και απελευθερώνουν ορμόνες.



ΤΟ ΧΑΠΙ....



εκτός από αντισυλληπτική προστασία μπορεί να έχει και κάποιες ευεργετικές δράσεις, όπως αντιμετώπιση πόνου και διαταραχών περιόδου, ακμής και υπερτρίχωσης. Όπως όλες οι φαρμακευτικές λύσεις όμως έχει κάποιες αντενδείξεις, καθώς και κάποιες ανεπιθύμητες ενέργειες. Είναι ασφαλές υπό την προϋπόθεση να λαμβάνεται με ιατρική καθοδήγηση και παρακολούθηση.

- ✓ Είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό ως μέσο αντισύλληψης (πάνω από 99% επιτυχία), αλλά μόνο όταν χρησιμοποιηθεί σωστά.
- ✓ Δεν προστατεύει από τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ). Συστήνεται επομένως, παράλληλα με τη χρήση του, να χρησιμοποιείται και προφυλακτικό.
- ✓ Είναι ωφέλιμο η επιλογή του να μην συνδυάζεται με κάπνισμα.
- ✓ Η χρήση του απαιτεί προγραμματισμό και υπευθυνότητα.

Αν επιλέξεις να χρησιμοποιείς το χάπι, θα πρέπει πρώτα να επισκεφτείς ένα γυναικολόγο.



ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Πρόκειται για χάπια που χρησιμοποιούνται μετά από σεξουαλική επαφή, η οποία πραγματοποιήθηκε κατά τις επικίνδυνες μέρες, χωρίς ή με ελλιπή προφύλαξη ή στις περιπτώσεις που απέτυχε η αντισυλληπτική μέθοδος (πχ έσπασε το προφυλακτικό).

Περιέχουν μεγάλες ποσότητες ορμονών (ή ουσιών που τις επηρεάζουν) με στόχο να αποτρέψουν μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

Δεν πρέπει να αποτελούν την εύκολη
-συνήθη λύση αντισύλληψης επειδή η
τακτική τους χρήση:



- ✓ Παρεμβαίνει στο ορμονικό σύστημα της γυναίκας και προκαλεί διαταραχές.
- ✓ Αυξάνει την πιθανότητα αποτυχίας της δράσης τους.

ΘΥΜΑΜΑΙ ΟΤΙ:



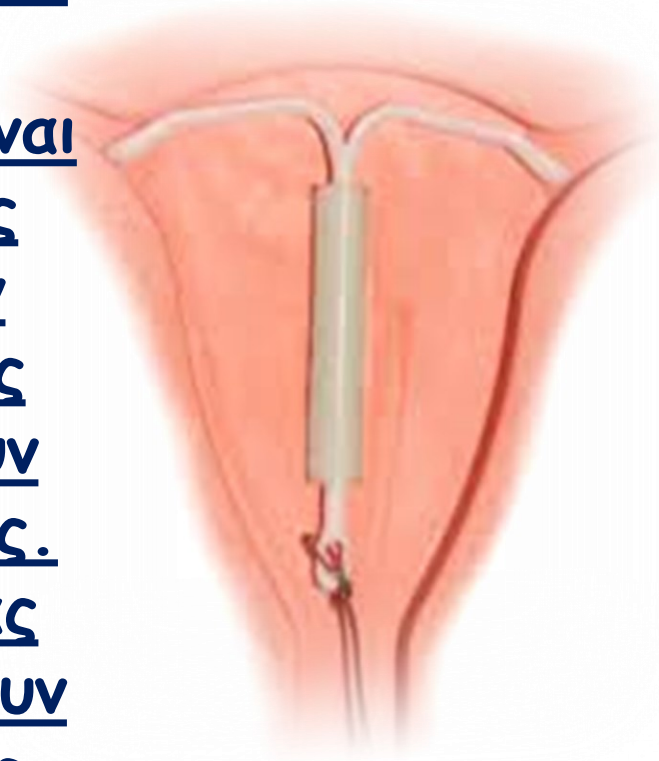
- ✓ Για να είναι αποτελεσματική η δράση του θα πρέπει να λαμβάνεται όσο το δυνατόν νωρίτερα (12-72 ώρες) μετά την επαφή.
- ✓ Δεν μπορεί να αποκλείσει 100% την πιθανότητα εγκυμοσύνης.
- ✓ Μπορεί να εμποδίσει μία εγκυμοσύνη αλλά όχι να την σταματήσει όταν αυτή ήδη εξελίσσεται.
- ✓ Προορίζεται μόνο για μία συγκεκριμένη έκτακτη χρήση.
- ✓ Μετά τη λήψη του και ως την εμφάνιση της νέας περιόδου πρέπει απαραίτητα να χρησιμοποιείται προφυλακτικό.
- ✓ Δεν είναι προορισμένο να λειτουργεί ως μόνιμο μέσο αντισύλληψης. Η συνεχής χρήση του μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στο ορμονικό σύστημα και μείωση της ίδιας της αποτελεσματικότητάς του.
- ✓ Μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες ενέργειες.

Στην περίπτωση ανάγκης για έκτακτη αντισύλληψη θα ήταν ωφέλιμο να συμβουλευόμαι άμεσα το γυναικολόγο μου ή κάποιο Κέντρο-Υπηρεσία Οικογενειακού Προγραμματισμού.

ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΟ ΣΠΕΙΡΑΜΑ-ΣΠΙΡΑΛ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ;

Το ενδομητρικό σπείραμα (σπιράλ) είναι μια μικρή συσκευή που τοποθετείται από τον γυναικολόγο μέσα στην κοιλότητα της μήτρας, όπου μπορεί να παραμείνει για μερικά χρόνια (ανάλογα με το είδος) προσφέροντας αποτελεσματική αντισύλληψη. Το σπιράλ είναι το πιο αποτελεσματικό μέσο αντισύλληψης μετά το χάπι. Υπάρχουν διαφόρων ειδών σκευάσματα ανάλογα το σχήμα το μέγεθος και τη σύσταση. Στην Ελλάδα κυκλοφορούν σπιράλ χαλκού και απελευθέρωσης ορμόνης. Τα σπιράλ που κυκλοφορούν στη χώρα μας συνήθως συστήνονται σε γυναίκες που έχουν ήδη ολοκληρώσει με την τεκνοποίηση τους.



ΠΩΣ ΔΡΑ;

Υπάρχουν πολλές επιλογές ...

...ώστε να μην χρειαστεί ποτέ να φέρεις στον κόσμο μία νέα ζωή πριν να είσαι ώριμος-η και έτοιμος-η να αναλάβεις τέτοια ευθύνη ή να αναγκαστείς να υποστείς μία διακοπή εγκυμοσύνης.

Μία απρόσμενη εγκυμοσύνη στην εφηβεία συχνά οδηγεί σε συναισθηματική σύγχυση. Σε μια τέτοια δύσκολη στιγμή η στήριξη γονιών και φίλων μπορεί να αποδειχτεί πολύτιμη. Κέντρα ή υπηρεσίες Οικογενειακού Προγραμματισμού παρέχουν στήριξη και συμβουλευτική για τις επιλογές που υπάρχουν.

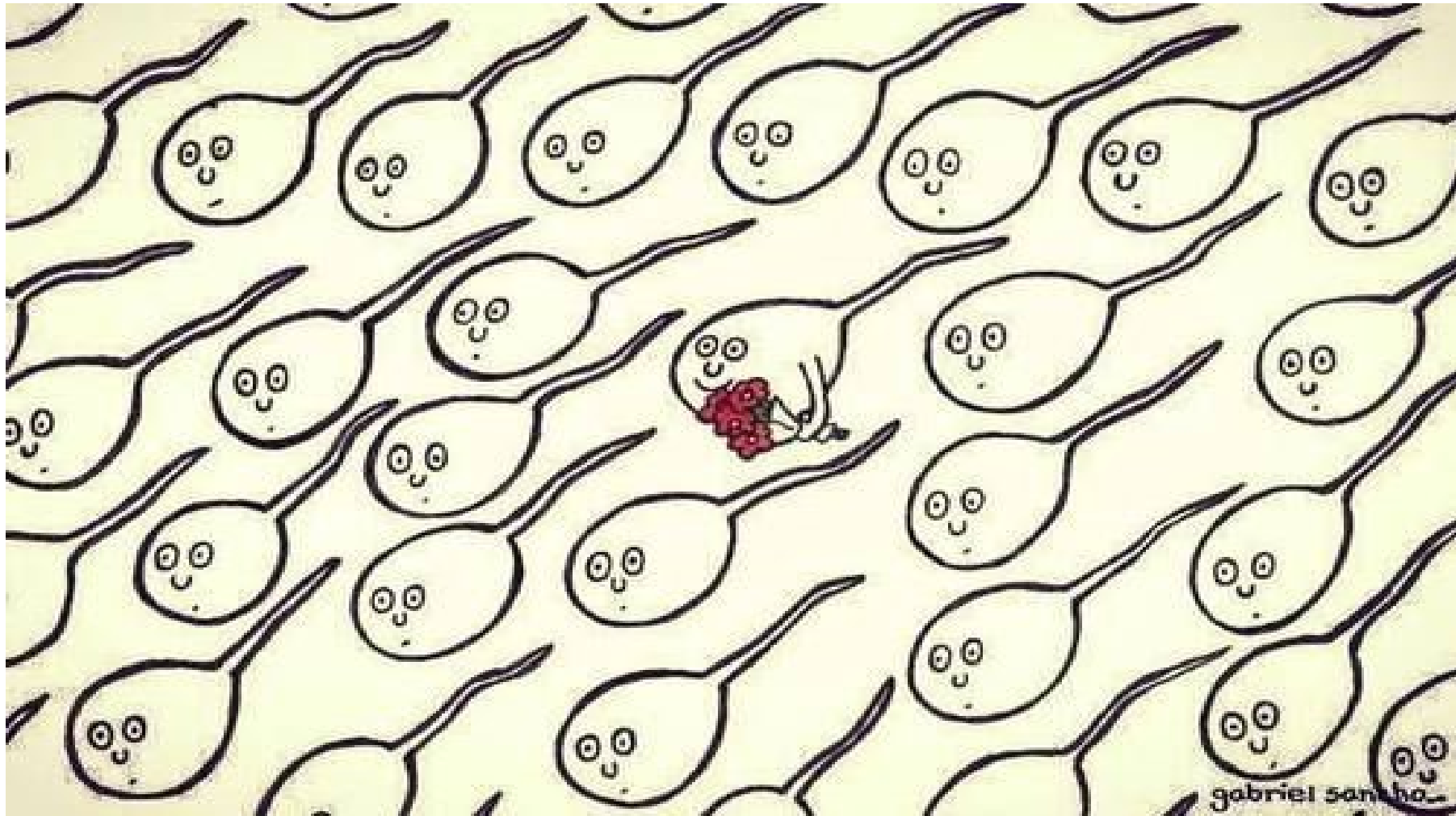


ΕΑΝ ΩΣΤΟΣΟ...

...ο δρόμος μίας διακοπής εγκυμοσύνης καταλήγει ως η μόνη επιλογή, επιβάλλονται:

- ✓ Εκτός από τη συναίνεση της εγκύου, απαραίτητα και η συναίνεση ενός γονέα (αν η έγκυος είναι κάτω από 18 ετών).
- ✓ Η ανάληψη της φροντίδας αποκλειστικά και μόνο από μαιευτήρα γυναικολόγο.
Αν ακολουθηθεί χειρουργική διαδικασία είναι απαραίτητη ειδικά οργανωμένη νοσηλευτική μονάδα με εξειδικευμένη ιατρική ομάδα.
- ✓ Η ενημέρωση για σωστή χρήση αντισύλληψης αλλαγή μεθόδου αντισύλληψης από τον γυναικολόγο ή από εξειδικευμένο Κέντρο-Υπηρεσία Οικογενειακού Προγραμματισμού.





Το να φέρεις στον κόσμο μία νέα Ύπαρξη είναι από
τα πιο όμορφα πράγματα
που μπορεί να συμβούν στη ζωή σου, αλλά επέτρεψέ
το μονάχα όταν θα είσαι έτοιμος-η
για να το ζήσεις...