

Układ rozrodczy

Układ rozrodczy męski

Budowa:

- jądra (produkują plemniki i testosteron) znajdujące się w mosznie
- nasieniowody
- gruczoł krokowy (prostata)
- prącie

Plemnik:

- główka (jądro komórkowe zawiera informację genetyczną ojca)
- witka (służy do poruszania się)
- wstawka (część łącząca, z licznymi mitochondriami dającymi energię)

Prącie (penis):

- ciała jamiste (gdy ciała jamiste wypełnia krew dochodzi do erekcji)
- wytrysk nasienia – ejakulacja

Układ rozrodczy żeński

Budowa:

- zewnętrzne narządy płciowe:
 - wznórek łonowy
 - wargi sromowe (większe i mniejsze)
 - łechtaczka
- wewnętrzne narządy płciowe:
 - jajniki
 - jajowody
 - macica
 - pochwa

Jajniki:

- komórki jajowe znajdują się w jajnikach.
- co **26-30 dni** w jednym jajniku dojrzeje jedna komórka jajowa.
- **jajczkowanie** (owulacja) – wydostanie się komórki jajowej z jajnika
- jajniki produkują hormony
- komórka jajowa jest przesuwana jajowodami do macicy.
- w jajowodach dochodzi do zapłodnienia.

Cykl menstruacyjny:

- jest spowodowany **zmianami stężenia hormonów** (estradiolu i progesteronu). Powtarza się zwykle co **26-30 dni**
- cztery etapy:
 - **1-5** dnia cyklu - krwawienie (**menstruacja**),.
Zgrubiała błona śluzowa ulega złuszczeniu, co powoduje uszkodzenie naczyń krwionośnych i krwawienie. **Pierwszy dzień miesiączki to 1 dzień cyklu** menstruacyjnego.
 - **6-14** dnia cyklu, ten etap kończy się owulacją czyli **jajczkowaniem**.
 - **15-26** dnia cyklu, przygotowanie na przyjęcie zapłodnionego jaja.
 - **27-28** dnia cyklu, obumarcie komórki jajowej, spadek hormonów może prowadzić do napięcia przedmiesiączkowego, czyli drażliwości, wahania nastrojów.

Higiena układu rodneho:

- przewiewna bielizna, codziennie zmieniana
- częsta zmiana podpasek
- codziennie mycie

Metody antykoncepcyjne:

- naturalne – obserwacja cyklu menstruacyjnego (temperatura i śluz)
- sztuczne: prezerwatywy, tabletki hormonalne, wkładki domaciczne