

## «Охрана репродуктивного здоровья женщин и мужчин».

Репродуктивное здоровье является важнейшей частью общего здоровья и занимает центральное место в развитии человека. Репродуктивное здоровье касается личных и в высшей степени ценных аспектов жизни. Являясь отражением качества здоровья в детском и подростковом возрасте, поддерживая воспроизводство, оно также создает основу для обеспечения здоровья по прошествии репродуктивных лет жизни как женщин, так и мужчин, и определяет последствия, передаваемые от поколения к поколению. Охрана репродуктивного здоровья населения России является важнейшей государственной задачей, реализация которой определяет необходимость оптимизации организационных форм и качества медицинской помощи.

Репродуктивное здоровье - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов в ней.

### ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ



Все большую популярность в современном мире находит идея осознанной беременности, то есть планирования беременности.

#### Этапы планирования беременности

Первый шаг в планирование беременности – обращение к гинекологу, который должен принять во внимание Ваш образ жизни, выяснить наличие болезней. Вам необходимо сообщить врачу о ваших прошлых беременностях и абортах (если они были), способах контрацепции.

Но гинеколог не единственный врач, к которому Вам нужно обратиться. Также Вам стоит посетить терапевта (для выявления хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы и др.), стоматолога, ЛОР - врача, аллерголога (если есть аллергия на что-либо) и пр. Хронические заболевания могут негативно сказаться на течении беременности и здоровье будущего малыша, поэтому очень важно выявить и вылечить их до зачатия.



Кроме того, сдаются общий анализ крови, биохимический анализ крови и анализ мочи. Кровь также сдается обоими родителями и для определения

группы крови и резус-фактора, чтобы отследить развитие патологий, т.к. может быть риск несовместимости будущих родителей.

Еще один значительный этап при планировании беременности – определение хромосомного набора пары. Этот анализ индивидуален для каждой пары, ведь малыш получает по половине хромосом от каждого родителя. Абсолютно здоровая пара может стать носителем хромосомных перестроек, и при наследовании малышом такой перестройки от одного из родителей возможно появление дисбаланса. По статистике, у пяти из ста полностью здоровых супружеских пар рождаются неполноценные дети. Этого можно избежать при своевременном выявлении перестроек в хромосомном наборе.



### Образ жизни в период планирования беременности.

Родить здорового ребенка может только здоровая мама. Женщине необходимо быть в форме и заранее подготовить свой организм для легкого протекания беременности. В первую очередь, очень важно следить за весом. Беременность - неподходящее время для диет, поэтому, если Вам необходимо уменьшить массу тела, сделайте это до беременности.

Занимайтесь спортом, это поможет Вам также облегчить роды. Начните упражнения до зачатия, занимайтесь регулярно, постепенно увеличивая нагрузку.

Конечно же, здоровый образ жизни означает отказ от вредных привычек.

Употребление алкоголя нужно прекратить за 3 месяца до зачатия, т.к. он негативно сказывается на половых клетках. Употребляя алкоголь, Вы препятствуете нормальному развитию плода.

Курение также негативно сказывается на здоровье ребенка. Никотин, смолы, канцерогенные вещества губительны для Вашего будущего малыша, они могут стать причиной задержки роста плода, ребенок может родиться с различными нарушениями функций головного мозга.

Также курение повышает риск выкидыша, осложнений у матери. Причем некурящая женщина тоже может пострадать от табачного дыма.

Отказаться от сигарет порой бывает очень сложно, это большой стресс для организма и психики. Но Вы должны отдавать себе отчет, какой опасности Вы подвергаете своего будущего малыша.

Употребление наркотиков приводит к еще большим осложнениям вплоть до летального исхода.





Судороги, аритмии, инфаркт, разрыв головного мозга – это только малая часть возможных проблем, которые сулит прием наркотиков. Высок риск выкидыша или преждевременных родов.

Также для беременной женщины очень строго нужно следить за приемом, каких бы то ни было лекарств, принимать лекарства можно только после консультации с врачом. Забудьте о горячих ваннах, банях и саунах. Постарайтесь снизить потребление чая и кофе (не более 2 чашек в сутки), пейте травяные чаи и соки. За три месяца до зачатия начинайте пить витамины с фолиевой кислотой и внесите в свой рацион продукты ее содержащие (свежая зелень, капуста, морковь, бобовые, картофель, орехи). Фолиевая кислота – прекрасная профилактика многих врожденных заболеваний.

Улыбка, хорошее настроение - вот неизменные спутники беременной.

**Сделайте так, чтобы ребенок был желанным, следите за своим поведением, будьте оптимистичны - и все это потом окупится с лихвой!**

**Новая жизнь прекрасна. Если мы получили дар – давать жизнь, мы должны использовать его.**

**Главное – не забывать о том, что у счастливой и любящей мамы обязательно будет здоровый и веселый ребенок.**