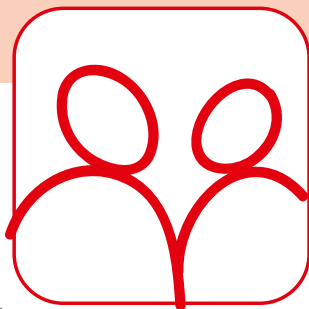




Планирование беременности



Репродуктивное здоровье является неотъемлемой составляющей здоровья в целом и имеет стратегическое значение для обеспечения стабильного развития общества.

Каждый ребенок должен быть желанным, а каждая беременность – запланированной. Планирование беременности – это один из самых действенных способов улучшить здоровье женщин и детей. Оно нацелено на решение нескольких задач:

- ♦ Сохранение и защиту репродуктивного здоровья женщины;
- ♦ Предупреждение инфекционных заболеваний у новорожденных;
- ♦ Предупреждение нежелательной беременности;
- ♦ Рождение только желанных детей;
- ♦ Регулирование интервала между беременностями;
- ♦ Регулирование времени рождения ребенка в зависимости от возраста родителей;
- ♦ Определение числа детей в семье и т.д.

Чтобы иметь здорового ребенка, женщина должна вести здоровый образ жизни. Важной составляющей здоровья женщины является ее репродуктивное здоровье, которому искусственное прерывание беременности – аборт, особенно первый, – может нанести непоправимый вред. Пагубные последствия аборта на организм женщины могут проявляться немедленно после аборта (как, например, воспалительные заболевания матки и придатков, кровотечения, травматические повреждения). Осложнения после аборта могут наступить и через некоторое время. К таким отдаленным последствиям относятся бесплодие, внематочная беременность и нарушения менструального цикла. Кроме этого, искусственное прерывание беременности приводит к почти десятикратному возрастанию риска невынашивания следующей беременности. В Беларуси уровень абORTОВ значительно снизился (за пятнадцать лет – в 5 раз), но превышает европейские показатели (19,2 на 1000 женщин репродуктивного возраста).

Иным негативным фактором, влияющим на репродуктивное здоровье женщины, являются инфекции, передаваемые половым путем, которые нередко становятся причиной бесплодия, невынашивания беременности, онкологических заболеваний, внутриутробного инфицирования ребенка, что приводит к тяжким последствиям для его здоровья вплоть до пороков развития. Прямые репродуктивные утраты от невынашивания беременности в Беларуси составляют 15-20 тысяч не рожденных детей в год.

Существенная роль в планировании беременности принадлежит методам контрацепции, применение которых позволяет предупреждать нежелательную беременность. Контрацепция снижает материнскую смертность от искусственных абORTОВ на 25-50%. При рациональном применении методов контрацепции супружеские пары могут отложить рождение ребенка до времени достижения определенного материального и социального благосостояния, регулировать интервалы между родами и число детей в семье.

Ключевые Идеи:

Общество, семья, каждый человек имеют право знать, что:

1.

Планирование семьи — это ответственное отношение к родительству, обязанность обоих — мужчины и женщины — предупреждать нежелательную беременность и быть готовыми к рождению здорового и желанного ребенка.

2.

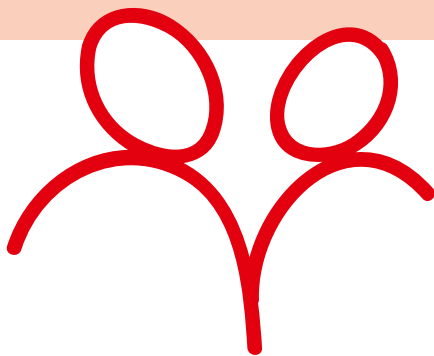
Возраст от восемнадцати до тридцати пяти лет является оптимальным возрастом женщины для беременности и рождения ребенка. Беременность до восемнадцати и после тридцати пяти лет увеличивает риск ухудшения здоровья матери и ребенка.

3.

Ради сохранения здоровья матери и ребенка интервал между рождением детей должен составлять не менее двух лет.

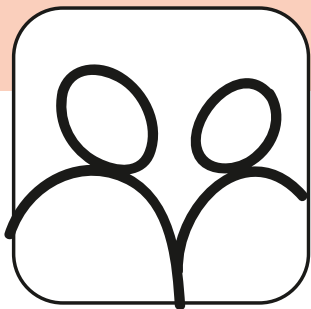
4.

Службы планирования семьи предоставляют информацию об интервалах между родами и безопасных методах предупреждения нежелательной беременности.



5.

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ НА ЗАГРЯЗНЕННЫХ РАДИОНУКЛИДАМИ ТЕРРИТОРИЯХ ТРЕБУЕТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ К ЗДОРОВЬЮ ОБОИХ ПАРТНЕРОВ.



ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

1.

Планирование семьи — это ответственное отношение к родительству. Мужчины, в той же степени, что и женщины, обязаны предупреждать нежелательную беременность и быть готовыми к рождению здорового и желанного ребенка.

Ответственное отношение к родительству необходимо для здоровья как самих родителей, так и детей. Мужчины несут равную ответственность с женщинами и должны владеть информацией о разнообразных и доступных способах планирования семьи.

При нежелательной беременности женщина вынуждена прибегать к ее искусственному прерыванию, что крайне опасно для здоровья, и влечет за собой ряд осложнений и последствий. Каждая женщина, принявшая решение сделать аборт, должна обратиться к врачу, получить консультацию о возможных рисках, пройти все обследования и следовать рекомендациям, которые способствуют уменьшению негативных последствий аборта. После аборта женщине необходима медикаментозная и психологическая реабилитация и индивидуальный подбор контрацепции.

Подготовка к беременности включает обследование в поликлинике или женской консультации, позволяющее выяснить состояние здоровья родителей, выявить и пролечить скрытые и хронические инфекции и другие заболевания, которые могут негативно влиять на плод и организм матери.

Необходимо исключать вредное влияние алкоголя, наркотических веществ и табачного дыма как минимум за 3 месяца до зачатия и на протяжении всей беременности. Еще до зачатия очень важно провести профилактику дефицита витаминов и микроэлементов. Особенно это касается йода, фолиевой кислоты и железа. Недостаток этих пищевых веществ в питании будущих родителей, особенно матери, может привести к порокам развития плода на таких ранних сроках беременности, когда мать может еще и не знать о ней.

Информацию о подготовке к зачатию и рождению ребенка можно получить у специалиста женской консультации или в кабинете планирования семьи.

При отсутствии желанной беременности у супружеских пар детородного возраста (восемнадцать-сорок лет) в течение года и более регулярной половой жизни, без применения противозачаточных средств, необходимо обращаться в кабинеты по лечению женского и мужского бесплодия областных диагностических центров, консультаций «Брак и семья», Республиканского научно-практического центра «Мать и дитя».

2.

Возраст от восемнадцати до тридцати пяти лет является оптимальным возрастом женщины для беременности и рождения ребенка. Беременность до восемнадцати и после тридцати пяти лет увеличивает риск ухудшения здоровья матери и ребенка.

В Беларуси около 30% женщин переносят осложнения беременности и родов, часто на фоне заболеваний, имевших место до беременности. Планирование беременности позволяет избежать многих проблем, связанных с осложнениями беременности и родов.

Рождение ребенка матерями старше восемнадцати лет гарантирует более безопасный ход беременности, более легкие роды, а также уменьшает риск рождения ребенка с недостаточным весом.

До восемнадцати лет женский организм еще не готов к беременности и родам. Роды у девушек подросткового возраста чаще проходят с осложнениями. Чем младше мать, тем больший риск для нее и для ее ребенка.

Здоровью женщины, рожавшей в возрасте старше 35 лет, и ее ребенку беременность снова угрожает рисками. У детей, чьи матери старше 35 лет, риск врожденных и наследственных заболеваний и пороков развития в три раза выше, чем у остальных детей.

3.

Ради сохранения здоровья матери и ребенка интервал между рождением детей должен составлять не менее двух лет.

Организму женщины нужно два года для того, чтобы полностью восстановиться после беременности и родов. Матери требуется время, чтобы восстановить здоровье, обмен веществ и энергию, прежде чем снова забеременеть. Мужчины должны знать о необходимости двухлетнего

ИНТЕРВАЛА МЕЖДУ РОЖДЕНИЕМ ДЕТЕЙ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ.

Если женщина беременеет до того, как восстановила силы после предыдущей беременности, увеличивается риск преждевременного рождения ребенка или рождения ребенка с недостаточным весом.

4.

Службы планирования семьи предоставляют информацию об интервалах между родами и безопасных методах предупреждения нежелательной беременности.

При женских консультациях открыты кабинеты по планированию семьи. Акушеры–гинекологи предоставляют помощь, консультируют женщин и супружеские пары по вопросам выбора метода контрацепции (противозачаточного средства).

В Республике Беларусь малообеспеченные и многодетные женщины имеют возможность бесплатного приобретения и введения внутриматочных противозачаточных средств. Подростки и молодежь могут получать консультации о средствах предохранения в Центрах здоровья молодежи.

При всем богатстве выбора контрацептивных средств презервативы остаются наиболее безопасным и доступным методом предотвращения беременности и инфекций, передающихся половым путем, в том числе ВИЧ-инфекций.

Самые надежные противозачаточные средства со многими лечебными эффектами – это гормональные контрацептивы, но они не защищают от инфекций, передающихся половым путем.

Кормление исключительно грудью может задерживать восстановление способности женщины беременеть приблизительно на полгода после рождения ребенка.

5.

Планирование беременности для проживающих на загрязненных радионуклидами территориях требует повышенного внимания к здоровью

Родителям необходимо уделять особое внимание становлению менструальной функции у девочек.

Поводом для обращения к врачу–гинекологу должны служить следующие настораживающие симптомы:

- ♦ Появление менструаций ранее девяти лет;
- ♦ Отсутствие менструаций в возрасте старше четырнадцати лет;

- ◆ Избыточное оволосение кожных покровов у девочки-подростка (на предплечьях, голенях, между лопатками, на лице);
- ◆ Избыточная масса тела или дефицит в подростковом возрасте в сочетании с отсутствием менструаций или нерегулярными менструациями.

Гормональные противозачаточные средства в таблетках (оральные контрацептивы) являются хорошим способом предохранения от нежелательной беременности. При появлении неожиданных симптомов нужно обязательно обратиться к гинекологу для решения вопроса о продолжении такого метода контрацепции.

Группой риска по развитию заболеваний щитовидной железы является население, которое на момент аварии на Чернобыльской АЭС было детьми и подростками и проживало на пострадавших территориях.

Поэтому ежегодный медицинский контроль функции щитовидной железы является обязательным условием безопасного проживания на территориях, загрязненных радионуклидами, и одновременно важным фактором, учитываемым при планировании семьи.

Если беременная женщина страдает анемией, то это обязательно отрицательно сказывается на течении беременности и развитии плода. Это должна знать каждая женщина, планирующая беременность. Сделать анализ крови, чтобы проверить содержание гемоглобина и эритроцитов, можно в любом медицинском учреждении. При выявлении низкого уровня гемоглобина женщина должна обратиться к врачу.