



Охрана репродуктивного здоровья охватывает репродуктивные процессы, функции и систему на всех этапах жизни. Поэтому, охрана репродуктивного здоровья направлена на мотивацию людей вести ответственную, приносящую удовлетворение и безопасную сексуальную жизнь, сохранять способность деторождения и иметь возможность: иметь ли детей, когда и в каком количестве.

Под этим подразумевается право мужчин и женщин на получение информации и на доступ к безопасным, эффективным, недорогим и доступным способам регулирования рождаемости, в соответствии с их выбором, а также право на доступ к учреждениям здравоохранения, которые могут обеспечить для женщин безопасность беременности и родов, создать для супружеских пар наилучшие возможности для рождения здорового ребенка.



Репродуктивное здоровье означает возможность полноценной и безопасной сексуальной жизни, способность к рождению желанных и здоровых детей. Это право на безопасное материнство. Репродуктивное здоровье также предусматривает право мужчин и женщин на информацию о сохранении здоровья и семейном планировании, доступ к безопасным эффективным методам профилактики инфекций, передаваемых половым путем, на использование современных средств контрацепции, а при необходимости – на лечение заболеваний репродуктивной системы.



по материалам информационного портала www.khabсекрет.рф

Информация предоставлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru



Сохрани свое здоровье!



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний органов репродуктивной системы или нарушения ее функций.



Идеальная репродуктивная схема

«Сколько иметь детей?», «когда рожать первого ребенка?», «какая разница между детьми оптимальна?», - эти и многие другие вопросы задают молодые женщины, обращаясь к врачу.

Трудно не учитывать возникшую любовь, карьеру, квартирный вопрос и другие жизненные ситуации, поэтому ответы у всех могут быть разными. Но существует разработанная акушерами-гинекологами идеальная репродуктивная схема для женщин. Основные рекомендации, призванные оберегать женское здоровье, примерно выглядят так:

1. Первый ребенок в первые 2 года брака

Если пара не предохраняется, а беременность не наступает, то пора пройти обследование у гинеколога и уролога и выявить или исключить возможные проблемы со здоровьем. В случае, если пара не планирует иметь ребенка, необходима консультация врача с подбором оптимального способа контрацепции. Нерожавшим женщинам не рекомендуется вводить внутриматочные средства. Аборты же могут вообще поставить крест не только на будущем материнстве, но и на здоровье женщины.

2. Выполнить репродуктивную функцию до 35 лет

После 35 лет женщине становится сложнее забеременеть, так как снижается функция деторождения. Накла-

дывает свой отпечаток и груз болезней, и образ жизни, который сложился к этому возрасту. Также возрастает риск возможных генетических отклонений у плода. После 35 лет во время беременности чаще возникают различные осложнения со здоровьем: повышается кровяное давление, появляется гестационный диабет и т.д. Восстановление после родов у женщин за 35 протекает дольше, чем у более молодых рожениц. Ко всему прочему, не стоит забывать, что на руках новоиспеченной матери могут оказаться не только младенец, но и старики-родители, о которых больше некому позаботиться.



3. Интервал между родами минимум 3-4 года, идеально 5-6 лет

В этом случае вероятность рождения недоношенных детей намного ниже. К тому же беременность переносится легче: организм матери успевает восстановиться между вынашиванием, родами и кормлением предыдущего ребенка. Нужно накопить сил, избавиться от стресса, ликвидировать дефицит витаминов и кальция. Детские психологи также рекомендуют рожать раз в пятилетку: старшие дети уже достаточно самостоятельны и не требуют столько внимания, как младенцы, к тому же они уже могут справиться с ревностью к младшим. Однако разница в возрасте еще не настолько большая, чтобы не иметь общих интересов.

4. Первый ребенок в 20-25 лет

Именно к этому возрасту организм девушки готов к материнству. По статистике, беременность и роды проходят легче, а дети таких матерей более здоровые и крепкие, чем первенцы женщин постарше.

5. Роды двоих до 30: второй ребенок в 25-30 лет

Доказано, что роды в этом возрасте и грудное вскармливание существенно снижают риск рака молочной железы.

6. Третий ребенок в 30-35 лет

Третьего ребенка целесообразно родить до 35 лет. Беременность и роды в более позднем возрасте протекают сложнее и требуют пристального наблюдения специалистов. Да и вставать к младенцу по ночам в 40 лет тяжелее, чем в 20.

7. Трое детей в семье

Ежемесячное созревание яйцеклетки, выброс в кровь половых гормонов, то есть, полная боеготовность к зачатию – держит женский организм в напряжении. Во время же беременности, родов и кормления грудью, репродуктивная система «отдыхает» благодаря подавлению половых гормонов (эстрогенов и прогестерона) гормоном пролактином. Биологически организм женщины запрограммирован как минимум на рождение троих-четверых детей. Если придерживаться рекомендаций Всемирной Организации Здравоохранения, то на грудное вскармливание ребенка стоит отвести не менее 1,5 лет. Итого 27-36 месяцев беременности и 54-72 месяца кормления в сумме дают 7-9 лет жизни в спокойном гормональном режиме, что позволяет долго сохранять молодость и красоту.

Социологи же призывают рожать троих, чтобы поправить демографическую ситуацию в стране. Два ребенка замещают родителей, а третий уже дает естественный прирост численности населения.

Это идеальная схема и полностью воплотить ее можно, лишь живя в идеальном мире или полагаясь на чистое везение. Но все же, можно найти оптимальные условия и время для материнства.

