

22-28.01.2024 г. Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности



Здоровье — это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)).

В обобщенном виде «здоровье» можно определить как способность человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличить деятельность полноценной жизнедеятельности, т.е. обеспечивать свое благополучие.



Ведущим социальным институтом, ответственным за здоровье человека, является **здравоохранение** — система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших.

Составляющие здоровой беременности

- Зарядка
- Правильное питание
- Посещение женской консультации
- Уют и спокойная обстановка
- Достаточное количество жидкости
- Отслеживание аллергических реакций
- Контроль веса



Что такое репродуктивное здоровье?

Это ТВОЯ способность к зачатию и рождению детей.



**Твой
будущий
потенциал
стать
отцом
или
матерью.**

Репродуктивное здоровье и профилактика

- **Определение ВОЗ:**
Репродуктивное здоровье - это важнейшая составляющая общего здоровья человека, каждой семьи и общества в целом
- **Репродукция-воспроизведение**
- **Репродуктивное здоровье**-это состояние полного физического, умственного и социального благополучия во всех вопросах , касающихся репродуктивной системы, и ее функции и процессов, включая воспроизводство потомства и гармонию психосексуальных отношений в семье.

Следует знать, что репродуктивное здоровье формируется с детского возраста. Сложившаяся в стране ситуация со здоровьем детей и подростков крайне тревожная:

Растет сексуальная активность подростков на фоне низкой информированности в области охраны репродуктивного здоровья.

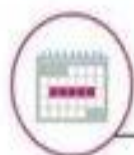
- 60% девочек подростков имеют различные заболевания.
- 20% девочек подростков имеют гинекологические заболевания, в т.ч. и болезни передаваемые половым путем.



Каждый современный человек должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье:

- оптимальный возраст для рождения детей 20-35 лет. Доказано что если беременность наступает раньше или позже, то она протекает с большим числом осложнений и вероятность осложнений и вероятность нарушений здоровья у матери и ребенка выше;
- интервалы между родами рекомендуются не менее 2-2,5 лет; что позволяет женщине восстановить силы для будущих родов, сохранить свое здоровье и здоровье будущих детей;

Методы контрацепции:



Естественные



Барьерные



Химические (спермициды)



Гормональные



ВМС



Хирургическую



Сочетание методов



Как курение влияет на деторождаемость

- Вероятность рождения детей с аномалиями на 40% больше .
- Проблемы в поведении и обучении будущих детей
- Расстройства НС
- Пониженная реакция на звуки у новорожденных
- Задержка роста
- Снижение интеллектуального потенциала ребенка после рождения
- Риск сахарного диабета возрастает в 4,5 раз
- Риск ожирения
- Чувствительность эмбриона к никотину столь высока , что он реагирует на фиктивное курение родителей (еще не зажженные сигареты)



Основные принципы здорового образа жизни

1. Рациональное питание
2. Повышение защитных сил организма
3. Высокая двигательная активность
4. Благоприятный психологический климат
5. Преодоление вредных привычек
6. Правильный режим труда и отдыха
7. Соблюдение правил личной гигиены



Подростки и молодежь составляют группу высокого риска аборт и инфекций, передаваемых половым путем

- смена привычного окружения
- высокая концентрация лиц противоположного пола
- бесконтрольность сексуального поведения
- минимум знаний о контрацепции
- минимум знаний о риске заражения инфекциями, передаваемыми половым путем и ВИЧ-инфекцией
- низкий уровень доходов



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- вставать ежедневно в одно и то же время,
- заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- пищу принимать 4-5 раз в день маленькими порциями;
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- прогулки на свежем воздухе с активными играми;
- соблюдать правила личной гигиены,
- следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!

Влияние вредных факторов на плод

Факторы риска развития ВПР

- Непланируемая беременность.
- Поздний материнский возраст.
- Недостаточный пренатальный контроль.
- Вирусные инфекции.
- Прием лекарств с тератогенным воздействием.
- Алкоголь.
- Курение.
- Наркотики.
- Недостаточное питание.
- Профессиональные вредности.
- Бедное здравоохранение многих стран.

Особенности репродуктивного поведения девочек-подростков

- ⚡ 19% беременностей у девочек возникает после первого незащищенного полового акта
- ⚡ 88,5% аборт в структуре всех аборт у подростков 15-19 лет не имели медицинских и социальных показаний
- ⚡ В возрастной группе до 19 лет включительно самая высокая частота аборт при сроке более 12 недель беременности, что можно объяснить отсутствием своевременного консультирования подростков и привития им навыков ответственного отношения к своему репродуктивному здоровью.
- ⚡ Частота осложнений аборт в 2 - 2,5 раза у подростков выше, чем у женщин репродуктивного возраста

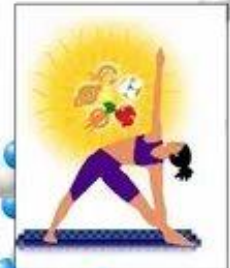
Осложнения, которые всегда наблюдаются у курящей на последних неделях беременности женщины:

- частичное или полное отслоение плаценты, развитие сильного маточного кровотечения;
- ярко выраженная гипертония;
- токсикоз;
- начало родовой деятельности раньше запланированного срока;
- большой риск рождения мертвого ребенка;
- вероятность появления на свет недоношенного ребенка.



При оценке репродуктивного здоровья человека целесообразно опираться на следующие его компоненты:

- ✓ ЗОЖ человека;
- ✓ состояние физического, полового и психосексуального развития;
- ✓ отсутствие / наличие заболеваемости органов репродуктивной системы;
- ✓ состояние репродуктивной функции в конкретных социально-бытовых условиях и образе жизни;
- ✓ характер сексуальной активности и поведения в молодые годы;
- ✓ уровень полового и сексуального воспитания подростков;
- ✓ психологическая готовность к материнству (отцовству).



Аборты: вред и профилактика

- Всем известно, что при наступлении беременности, одновременно начинается и полная перестройка организма, особенно это касается нервной и гормональной систем. При резком прерывании беременности в этих системах наблюдается сбой нервного и гормонального плана, что не может пройти незаметно для всего организма в целом. То есть возникает "идеальное состояние" для проникновения любой инфекции, провоцирующей развитие инфекционных и воспалительных заболеваний. Результатом нарушения функции яичников вследствие аборта может стать хроническим и так же привести к бесплодию.

Репродуктивное здоровье женщины

- Необходимо безопасное и эффективное предохранение от нежелательной беременности
- Профилактика, своевременная диагностика и лечение заболеваний, передаваемых половым путем. Среди них наиболее распространены дисбиозы (бактериальный вагиноз, урогенитальный кандидоз), хламидиоз, трихомониаз и вагиниты
- Не допускать абортов
- Своевременное и правильное лечение хронических заболеваний органов малого таза у специалиста
- Лечение эрозий и псевдоэрозий у девушек необходимо проводить еще до наступления беременности

Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье

что мешает сохранению репродуктивного здоровья:

- слишком раннее начало половой жизни и его негативные последствия;
- инфекции и заболевания, которые передаются половым путем;
- аморальное поведение;
- плохое состояние окружающей среды и некачественные продукты питания;
- генетические сбои и гормональные нарушения;
- обилие вредных пристрастий и так далее.

Проблемы репродуктивного здоровья женщин в России

- ▶ Около 15% супружеских пар страдают бесплодием, 50-60% составляет женское бесплодие.
- ▶ Большую проблему представляет невынашивание беременности (10-25% всех беременностей). Ежегодно самопроизвольно прерывается около 17000 беременностей, 5-6% родов происходят преждевременно.

ЕЩЕ ДО ПЛАНИРОВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ,
БУДУЩИМ МАМЕ И ПАПЕ НЕОБХОДИМО
ВОСПОЛНИТЬ ВСЕ ДЕФИЦИТЫ В ОРГАНИЗМЕ



Репродуктивные права

Репродуктивное здоровье подразумевает, что

- У людей ей возможность иметь доставляющую им удовлетворение и безопасную половую жизнь, и что у них есть возможность воспроизводить себя, и что они вольны принимать решение о том, делать ли это, когда делать, и как часто.
- Это подразумевает право мужчин и женщин быть информированными, и иметь доступ к безопасным, эффективным, доступным и приемлемым методам планирования семьи по их выбору, которые не противоречат закону.
- Также, это подразумевает право доступа к услугам, которые позволили бы женщинам благополучно пройти через этап беременности и родов, и предоставили бы супружеским парам наилучший шанс иметь здорового младенца.

Охрана репродуктивного здоровья

Государство разрабатывает комплекс законодательных актов, которые устанавливают права населения на продолжение рода.

Основные мероприятия:

- обеспечение бесплатной медицины;
- профилактика нарушений репродуктивного здоровья;
- прохождение обязательных врачебных осмотров;
- проведение разъяснительной работы работниками социальных служб;
- повышение уровня материального и морального благополучия населения и так далее.

