

**НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО
ОТНОШЕНИЯ К
РЕПРОДУКТИВНОМУ ЗДОРОВЬЮ
И ЗДОРОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ**



 Служба
здоровья

**Неделя ответственного отношения к
репродуктивному здоровью и
здоровой беременности**

С 03 - 09 марта 2025 года
Министерство здравоохранения
Российской Федерации объявило
неделю ответственного отношения к
репродуктивному здоровью и здоровой
беременности

Репродуктивное здоровье – это одна из важнейших составляющих здоровья человека и общества в целом. По определению ВОЗ, репродуктивное здоровье - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие

болезней во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов. Если говорить о здоровье репродуктивной системы, то имеется в виду не только отсутствие заболеваний в половой системе, нарушений функций, но и душевное состояние и общественное благополучие. В настоящее время о репродуктивном здоровье заботятся не только врачи, но и психологи и социологи.

Термин репродуктивное здоровье женщины или мужчины подразумевает отсутствие каких-либо патологий половой системы, негативно отражающихся на возможности зачатия и рождения ребенка.

К факторам, которые пагубно на него влияют, можно отнести:

- раннее начало половой жизни;
- большой процент заболеваний, которые передаются половым путем;
- огромное количество молодых людей, которые употребляют алкоголь и курят.

Согласно статистическим данным, к началу семейной жизни практически каждый второй имеет хронические заболевания, которые могут прямо или косвенно влиять на репродуктивное здоровье человека.

Репродуктивное здоровье человека и общества тесно взаимосвязаны. Возникает вопрос, а что же можно сделать, чтобы будущее поколение рождалось здоровым и способным родить таких же здоровых детей? Если внимательно изучить рекомендации, то в них нет ничего невыполнимого:

1. Самое первое, что должен знать любой подросток, вступающий в половую жизнь, что предохранение от нежелательной беременности должно стоять на первом месте.
2. Заниматься активно профилактикой и лечением всех заболеваний половой сферы.
3. Современные контрацептивы позволяют не допустить нежелательной беременности, необходимо ими пользоваться.
4. Адекватное лечение всех инфекций, передаваемых половым путем. Любую беременность желательно планировать.
5. Вести здоровый образ жизни.
6. Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, причем это касается не только девушек, но и мужчин.
7. Укреплять свой иммунитет.
8. Стараться правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью.

Планирование беременности (прегравидарная подготовка) – это осознанный подход, полный заботы и любви к будущему ребенку. Беременность без подготовки обязательно приведет к развитию патологии. Но ответственное отношение к рождению малыша снизит возможные осложнения и настроит родителей на новый этап в жизни. Здоровье ребенка начинает формироваться во внутриутробном периоде и во многом определяется здоровьем родителей и течением беременности. Чтобы снизить риски детской и материнской заболеваемости, женщинам, планирующим беременность, необходимо проконсультироваться у специалиста еще до момента зачатия. Основной целью такой консультации является улучшение показателей здоровья, обеспечение оптимального уровня физической и психологической готовности будущих родителей к наступлению беременности.

Для сохранения женского здоровья необходимо соблюдать:

1. Ежегодный профилактический осмотр у врача акушера-гинеколога (даже при отсутствии жалоб!).
2. Безопасное и эффективное предохранение от нежелательной беременности. Девушке, впервые вступившей в половую жизнь, необходимо проконсультироваться с врачом гинекологом о выборе для себя определенного способа контрацепции.
3. Профилактика, своевременная диагностика и лечение заболеваний, передаваемых половым путём.
4. Предупреждение абортов.
5. Своевременное и правильное лечение хронических заболеваний органов малого таза у специалиста.
6. Тщательное планирование беременности обоими партнерами.
7. Здоровый образ жизни будущих родителей.
8. Соблюдение правил личной гигиены девочек и женщин.
9. Профилактические мероприятия по укреплению иммунитета будущих родителей.
10. Сбалансированное питание.
11. Повышать качество рекомендаций, информации в области здоровья семьи.
12. Вовлекать мужчин в решение проблемы охраны здоровья женщин и повышать их ответственность за деторождение и воспитание детей.