



Планирование беременности, как основа здоровой семьи.

Планирование беременности – это комплекс мероприятий, направленных на сохранение репродуктивного здоровья и здоровья женщины в целом, а также здоровья её детей. Если оба супруга действительно хотят создать здоровую, как физически, так и морально-психологически, семью, то, следуя перечисленным ниже достаточно простым, но одновременно действенным правилам планирования семьи, этого результата можно достичь.

Каждый рождённый ребёнок должен быть желанным в семье. Чтобы ожидаемый ребёнок был здоровым, начинать подготовку к его рождению необходимо задолго до зачатия.

Прежде всего, следует знать, что **возраст от 18 до 35 лет является наиболее оптимальным возрастом** женщины для беременности и рождения здорового ребёнка. В процессе планирования семьи определение возраста женщины для рождения ребенка имеет большое значение. Женский организм до 18 лет ещё не полностью сформирован для нормального протекания беременности и родов. У женщин после 35 лет повышается риск рождения ребенка с врождёнными пороками развития и наследственными заболеваниями.

При планировании беременности, супругам рекомендуется: не менее чем за три месяца до предполагаемого зачатия, **отказаться от курения, алкоголя, неразборчивых половых связей.** Женщинам необходимо пройти обследование у гинеколога, генетика (женщинам старше 35 лет), терапевта, стоматолога, лор-врача, эндокринолога и в случае выявления заболеваний пройти курс лечения. Обоим супругам необходимо сдать анализы на инфекции передающиеся половым путём (ИППП): хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, трихомониаз, а также на вирус папилломы человека (ВПЧ), сифилис, ВИЧ и прочее. Также необходимо сделать флюорографию, т.к. во время беременности данный вид исследования запрещен. Для профилактики пороков развития нервной системы плода, всем женщинам, минимум за три месяца до зачатия и на протяжении первых двенадцати недель беременности назначается приём фолиевой кислоты. Также рекомендован приём поливитаминовых комплексов для беременных и препараты калия йодида. Положительным фактором при планировании беременности станет нормализация сна и отдыха, ведение активного

образа жизни, нормализация веса, уменьшение воздействия на организмы вредных факторов окружающей среды и исключение профвредностей.

Планируя семью, следует помнить, что оптимальный интервал между родами должен составлять от двух до пяти лет. За этот период организм женщины сможет восстановиться после родов и подготовиться к последующей беременности. Для исключения нежелательной беременности в этот период, при активной половой жизни супругов, разумным решением станет всемерное использование различных средств контрацепции, вид которых каждая пара выбирает для себя в индивидуальном порядке. По вопросам выбора методов контрацепции супругам рекомендуется обратиться за консультацией к акушеру-гинекологу.

При игнорировании средств контрацепции во время полового акта, следует знать, что искусственное прерывание нежелательной беременности, с большой долей вероятности может нанести непоправимый вред репродуктивному здоровью женщины: повышается риск развития воспалительных заболеваний матки и придатков, нарушения менструального цикла, бесплодия, также внематочной беременности и невынашивания следующей беременности.

К будущей беременности следует подготовиться, создать наиболее благоприятные условия для зачатия и благополучного протекания этого непростого периода в жизни каждой семьи.