

Рекомендации по планированию детей, здоровье женщины и родительстве

Безыкина Е.А., социальный педагог.

Уважаемые будущие родители!

Хочу поделиться с вами рекомендациями по планированию детей, здоровье женщины и родительстве.

В рождении детей заинтересованы не только семья, но и государство, и общество в целом. Только для простого воспроизводства населения в стране в каждой семье должно быть 2-3 ребенка. Кроме того, когда подавляющее число семей имеет только одного ребенка, население «стареет» (в его структуре увеличивается удельный вес пожилых и старых людей). Это значит, что сокращается возможность использования умственного потенциала молодых и квалифицированных специалистов. Естественно, от этого страдает экономика государства и личное благосостояние каждого. Поэтому основной задачей государства является создание благоприятных для рождения желанных и здоровых детей социально-экономических условий, которые в себя включают:

- систему мер и законодательных актов по поддержке молодой семьи, особенно при рождении ребенка;
- охрану здоровья беременной женщины как в медицинском, так и в социальном плане, а также создание условий для безопасного материнства;
- создание условий, позволяющих гражданам реализовывать свои репродуктивные права: организацию медицинских служб, таких, как центры планирования семьи и репродукции, молодежные центры, генетические консультации, клиники лечения бесплодия и др.;
- обеспечение населения доступной и достоверной информацией в области охраны репродуктивного здоровья и планирования семьи, а также доступ к современным средствам контрацепции.

Планирование семьи — понятие, которое активно входит в нашу жизнь. Что это такое и почему планирование семьи так важно для каждого из нас, для каждой семьи? Другими словами, планирование семьи — это дети по желанию, а не по случаю. Право на планирование семьи, на свободное и ответственное родительство является международно признанным правом каждого человека. Планирование семьи помогает людям сознательно выбирать количество детей в семье и сроки их рождения, планировать свою жизнь, избежать ненужных тревог и волнений.

Для чего нужно планирование семьи:

- для рождения желанных здоровых детей;
- для сохранения здоровья женщины;
- для достижения гармонии в психосексуальных отношениях в семье;
- для осуществления жизненных планов.

Для того чтобы родительство было ответственным, чтобы на свет появлялись желанные и здоровые дети, 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 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;

- аборт — самый небезопасный метод регулирования рождаемости, его можно избежать с помощью современных методов контрацепции;

- если нежелательная беременность все-таки наступила и женщина решила сделать аборт, необходимо обратиться к врачу как можно раньше — это снизит риск возможных осложнений во время и после аборта;

- после родов и аборта можно забеременеть до прихода первой менструации, поэтому необходимо подобрать надежный метод контрацепции до возобновления половой жизни;

- инфекции, передаваемые половым путем, часто являются причиной бесплодия у мужчин и женщин;

- контрацепция делает интимную жизнь более гармоничной, устраняет ненужные волнения и тревоги.

Одним из факторов, влияющих на состояние репродуктивной функции, является предупреждение нежелательной беременности. Нередко женщина стоит перед непростым выбором — родить ребенка или сделать аборт? Особенно сложно решается этот вопрос при наступлении нежелательной беременности у девушки-подростка. Аборт, особенно при первой беременности, может нанести серьезную психологическую травму и даже привести к нарушениям в репродуктивной сфере. В то же время решение родить означает для нее отрыв от сверстников, уход из школы (как правило), ставит под угрозу дальнейшую учебу и приобретение профессии. Каждая такая ситуация должна рассматриваться индивидуально, бережно и с большим пониманием проблемы.

Однако и для взрослых людей проблема нежелательной беременности не менее важна. Именно поэтому в деятельности служб планирования семьи большое место отводится профилактике нежелательной беременности и аборта, а также проблемам медико-социального консультирования, чтобы женщина не принимала решения об аборте под влиянием временных эмоциональных переживаний или жизненных неудач.

Источник: <https://dgp132.mos.ru/novosti-polikliniki/rekomendatsii-po-planirovaniyu-detey-zdorove-zhenshchiny-i-roditelstve/>