



Кожна дитина повинна бути бажаною, а кожна вагітність - запланованою.

Планування вагітності - це один з найдієвіших способів покращити здоров'я жінок і дітей.

Штучне переривання вагітності - аборт, особливо перший, може завдати непоправної шкоди здоров'ю жінки, пов'язані з ним ускладнення є

причиною смерті майже кожної десятої жінки у світі. Згубні наслідки абортів включають як найближчі, так і віддалені ускладнення, та призводять до майже десятикратного зростання ризику невиношування наступної вагітності. В Україні рівень абортів значно перевищує європейські показники.

Іншим негативним фактором, який впливає на репродуктивне здоров'я жінки, є інфекції, що передаються статевим шляхом, які нерідко стають причиною безпліддя, невиношування вагітності, онкологічних захворювань, внутрішньоутробного інфікування дитини, що призводить до тяжких наслідків для її здоров'я, включаючи вади розвитку. Прямі репродуктивні втрати від невиношування вагітності в Україні складають близько 36 000 ненароджених дітей на рік.

Істотна роль у плануванні вагітності належить методам контрацепції, застосування яких дозволяє регулювати народжуваність, головним чином, шляхом попередження небажаної вагітності. При раціональному застосуванні методів контрацепції для подружньої пари відкривається можливість відкласти народження дитини до часу досягнення певного матеріального та соціального добробуту, регулювати інтервали між пологами і кількість дітей у сім'ї.

Основні положення

1. Планування сім'ї - це відповідальне ставлення до батьківства. Обов'язок двох, чоловіка та жінки, попереджати небажану вагітність і бути готовими до народження здорової і бажаної дитини.
2. Вік від 18 і до 35 років є оптимальним віком жінки для вагітності та народження дитини. Вагітність до 18 і після 35 років збільшує ризик погіршення здоров'я матері і дитини.
3. В інтересах здоров'я матері і дитини проміжок між народженням дітей повинен становити не менше, ніж 2 роки

1. Планування сім'ї - це відповідальне ставлення до батьківства. Обов'язок двох, чоловіка та жінки, попереджати небажану вагітність і бути готовими до народження здорової і бажаної дитини.

Відповідальне ставлення до батьківства необхідне для здоров'я як самих батьків, так і дітей. Чоловіки несуть рівну відповідальність із жінками і повинні володіти інформацією про різноманітні та доступні способи планування сім'ї.

У разі небажаної вагітності жінка змушена вдаватися до її штучного переривання, що вкрай небезпечно для її здоров'я і спричиняє ряд ускладнень і наслідків. Кожна жінка, яка прийняла рішення зробити аборт, повинна звернутися до лікаря, одержати консультацію про можливі ризики, виконати всі обстеження і дотримуватися рекомендацій, які сприяють зменшенню негативних наслідків абортів. Після абортів жінці необхідні медикаментозна та психологічна реабілітація і індивідуальний підбір контрацепції.

Підготовка до вагітності включає в себе обстеження в поліклініці, жіночій консультації або центрі сімейної медицини, що дозволяє з'ясувати стан здоров'я батьків, виявити й пролікувати приховані та хронічні інфекції та інші захворювання, які можуть негативно впливати на плід і організм матері.

Необхідно виключити шкідливий вплив алкоголю, наркотичних речовин і тютюнового диму як мінімум за 3 місяці до зачаття та протягом всієї вагітності. Ще до зачаття дуже важливо провести профілактику дефіциту вітамінів і мікроелементів. Особливо це стосується йоду, фолієвої кислоти й заліза. Нестача цих харчових речовин у харчуванні майбутніх батьків, особливо матері, може призвести до вад розвитку плоду на таких ранніх термінах вагітності, коли мати може ще й не знати про неї.

Інформацію про підготовку до зачаття й народження дитини можна одержати у фахівця жіночої консультації, центру або кабінету планування родини або центру сімейної медицини.

При відсутності бажаної вагітності у подружніх пар дітородного віку (18 - 40 років) протягом року і більше регулярного статевого життя, без застосування протизаплідних засобів, необхідно звернутися до лікаря.

2. Вік від 18 і до 35 років є оптимальним віком жінки для вагітності та народження дитини. Вагітність до 18 і після 35 років збільшує ризик погіршення здоров'я матері і дитини.

Планування вагітності дозволяє уникнути багатьох проблем, пов'язаних з ускладненнями вагітності та пологів.

Народження дитини матерями, старшими за 18 років, забезпечує більш безпечне протікання вагітності, більш легкі пологи, а також зменшує ризик народження дитини з недостатньою вагою.

До 18 років жіночий організм ще не готовий до вагітності та пологів. Пологи у дівчат підліткового віку частіше проходять з ускладненнями. Що молодша мати - то більший ризик для неї та для її дитини.

Дівчатам-підліткам необхідно знати про ризики, пов'язані з ранньою вагітністю, і про те, як попередити небажану вагітність.

Після 35 років ризик вагітності для здоров'я і матері, і дитини знову зростає. У дітей, матері яких старші за цей вік, втричі вищий ризик уроджених і спадкових захворювань і вад розвитку.

3. В інтересах здоров'я матері і дитини проміжок між народженням дітей повинен становити не менше, ніж 2 роки.

Організму жінки потрібно два роки для того, щоб повністю відновитися після вагітності та пологів. Матері потрібен час, щоб відновити здоров'я, обмін речовин і енергію, перш ніж знову завагітніти. Чоловіки повинні знати про необхідність не менш, ніж дворічного інтервалу між народженням дітей, щоб захистити здоров'я своєї родини.

Якщо жінка вагітніє знову до того, як відновила сили після попередньої вагітності, збільшується ризик передчасного народження дитини, або народження дитини з недостатньою вагою.

Якщо інтервал між народженнями дітей менше двох років, годування грудьми для старшої дитини закінчується надто рано. Мати також не зможе приділяти старшій дитині достатньої уваги. Внаслідок цього, діти, що народилися з інтервалом меншим, ніж 2 роки, розвиваються не так добре фізично та розумово, як діти з більшою різницею у віці.

За матеріалами спеціального всесвітнього видання «Факти для життя» розробленого й виданого за сприяння ЮНІСЕФ.

ПЛАНУВАННЯ ВАГІТНОСТІ



ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ВОСКДРЗН