**Планирование семьи как неотъемлемая часть заботы о здоровье матери и ребенка.**

Во всем мире в последнее время все большее внимание уделяется проблеме здоровья, здорового образа жизни и ответственного родительства. Планирование семьи — это понятие, которое активно входит в нашу жизнь.  Что это такое и почему планирование семьи так важно для каждого из нас, для каждой семьи?

***Планирование семьи*** - это один из самых эффективных способов улучшения здоровья женщин и детей. Существующие ныне во всем мире рекомендации по планированию деторождения помогают спасти множество жизней, повысить уровень здоровья. Планирование семьи - это комплекс медико-социальных мероприятий, обеспечивающих снижение заболеваемости и сохранение здоровья женщин и детей.  
Планирование семьи в соответствии с определением ВОЗ включает комплекс мероприятий, способствующих решению следующих задач:

* избежать нежелательной беременности;
* иметь только желанных детей;
* регулировать интервалы между беременностями;
* контролировать выбор времени рождения ребенка в зависимости от возраста родителей;
* устанавливать число детей в семье.

Практически эти задачи решаются путем санитарного просвещения, просвещения по вопросам семьи и брака, медико-генетического консультирования, обеспечения противозачаточными средствами.  
Здоровье будущих поколений тесно связано с планированием семьи и выбором оптимального срока зачатия. Поэтому при планировании беременности следует ориентироваться на следующие положения:

1. благоприятный репродуктивный возраст матери -19-35 лет;
2. интервал между родами — не менее 2-2,5 лет;
3. зачатие допустимо не ранее, чем через 2 месяца после перенесенного супругами острого инфекционного заболевания;
4. за 2 месяца до планируемой беременности обоим супругам следует отказаться от вредных привычек; при хронических соматических заболеваниях у женщины беременность допустима при наступлении стойкой ремиссии и отсутствии обострения в течение 1-5 лет (в зависимости от характера заболевания);
5. при наличии неблагоприятных факторов на производстве беременность можно рекомендовать после развития стойкой адаптации (1-2 года работы на производстве);
6. целесообразно рекомендовать зачатие осенью и зимой (снижается процент спонтанных мутаций и риск иммунного конфликта)

Одним из часто задаваемых вопросов является: Что такое репродуктивное здоровье?

***Репродуктивное здоровье*** — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни.

Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к половой жизни. В свою очередь, все это влияет на стабильность семейных отношений, общее самочувствие человека. Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Бытует мнение: все, что связано с зарождением будущей жизни, целиком и полностью зависит только от здоровья будущей матери. На самом деле это не так. Доказано, что из 100 бездетных пар 40—60% не имеют детей по причине мужского бесплодия, что связано с инфекциями, передаваемыми половым путем, влиянием на репродуктивное здоровье мужчины вредных факторов окружающей среды, условий работы и вредных привычек. Перечисленные факты убедительно доказывают важность бережного отношения к репродуктивному здоровью не только будущей женщины, но и мужчины. 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. Некоторые родители, учителя, общественные и религиозные лидеры выражают опасение, что приобщение молодежи к планированию семьи, половому образованию и контрацепции поощрит безответственное поведение и увеличит сексуальную активность молодых людей вне брака. Опыт многих стран свидетельствует об обратном. Там, где были разработаны программы в области полового просвещения, сексуальная активность молодежи не увеличилась. Наоборот, программы формируют у подростков ответственное отношение к сексуальности, в связи с этим происходит повышение возраста начала половой жизни, что помогает юношам и девушкам полностью реализовать жизненный потенциал, сохранить физическое и нравственное здоровье, уберечься от ошибок, иметь здоровое потомство. 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. Поэтому своевременный и индивидуальный подбор метода контрацепции на приеме у врача акушера-гинеколога помогает предотвратить нежелательную беременность и сохранить репродуктивное здоровье. Планирование семьи с помощью современных средств контрацепции рассматривается как существенный элемент первичной медико-санитарной помощи, необходимой для обеспечения здоровья семьи.

Заведующий Оршанским родильным домом Чайкина Н.В.