Автор: С.Нерезько, заведующий женской консультацией

Мама - как много смысла и тепла в этом небольшом слове. Мама - это самый близкий, родной человек, который никогда не обидит, не предаст и всегда придёт на помощь. И именно от неё зависит будущее её чада. Поэтому к вопросу материнства нужно подходить осознанно, рационально, своевременно.

Современные акушерство и гинекология направлены на сохранение и укрепление репродуктивного здоровья женского населения нашей страны, чем и занимаются, в частности, врачи акушеры-гинекологи Речицкого родильного дома. **Но самая большая ответственность за репродуктивное, физическое, психическое здоровье лежит на самой женщине** .

Планирование беременности - это один из самых действенных способов улучшить здоровье женщин и детей. Оно нацелено на решение нескольких задач:

- Сохранение и защиту репродуктивного здоровья женщины;

- Предупреждение инфекционных заболеваний у новорождённых ;

- Рождение только желанных детей;

- Регулирование интервала между беременностями;

- Регулирование времени рождения ребёнка в зависимости от возраста родителей;

- Определение числа детей в семье.

Чтобы иметь здорового ребёнка, женщина должна вести здоровый образ жизни.

Важной составляющей здоровье женщины является её **репродуктивное здоровье,** которому искусственное прерывание беременности, аборт, особенно первый, может нанести непоправимый вред. Пагубные последствия аборта на организм женщины могут проявляться немедленно после аборта, как например воспалительных заболеваний матки и придатков, кровотечение, травматические повреждения. Осложнения после аборта могут наступить и через некоторое время. К таким отдалённым последствиям относится бесплодие, внематочная беременность и нарушение менструального цикла. Кроме этого искусственное прерывание беременности приводит к почти 10-кратному возрастанию риска невынашивания следующей беременности. В Беларуси уровень абортов значительно снизился, однако превышает европейские показатели: 19,2 на 1000 женщин репродуктивного возраста.

Иным негативным фактором влияющим на репродуктивное здоровье женщины являются **инфекции передающиеся половым путём**
, которые нередко становятся причиной бесплодия, невынашивания беременности, онкологических заболеваний, внутриутробного инфицирования ребёнка, что приводит к тяжким последствиям для его здоровья вплоть до пороков развития.

Прямые репродуктивные утраты от невынашивание беременности в Беларуси составляют 15 - 20 тысяч нерождённых детей в год.

Существенная роль в планировании беременности принадлежит **методам контрацепции**
,
применение которых позволяет предупреждать нежелательную беременность.

Контрацепция снижает материнскую смертность от искусственных абортов на 25 - 50 %. При рациональном применение методов контрацепции супружеские пары могут отложить рождение ребёнка до времени достижения определённого материального и социального благосостояния, регулировать интервалы между родами и число детей в семье.

Подготовка к беременности включает обследование в женской консультации, позволяющее выяснить состояние здоровья родителей, выявить и пролечить скрытые и хронические инфекции и другие заболевания, которые могут негативно влиять на плод и организм матери. Необходимо исключить вредное влияние алкоголя, наркотических веществ и табачного дыма как минимум за три месяца до зачатия и на протяжении всей беременности. Ещё до зачатия очень важно провести профилактику дефицита витаминов и микроэлементов. Особенно это касается йода, фолиевой кислоты и железа. Недостаток этих пищевых веществ, питание будущих родителей, особенно матери, может привести к порокам развития плода на таких ранних сроках беременности, когда мать может ещё и не знать о ней.

Информацию о подготовке к зачатию и рождению ребёнка можно получить у специалиста в женской консультации или в кабинете планирования семьи Речицкого родильного дома.

Дорогие наши женщины берегите себя и свое здоровье, потому что вы будущее нашей страны. Именно от вас зависит демографическая ситуация нашей страны. И в преддверии дня матери хочется вам пожелать крепкого здоровья, побольше ярких моментов в нашей непростой повседневной жизни, тепла, любви, взаимопонимания в ваших домах. Начинать свой день с улыбки и добрых мыслей. Тогда во всём и везде вам будет сопутствовать удача. Благ вам, наши любимые мамочки.