ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ.

Выполнил: ст-т 601 гр. ЛЛВ

Батуев В.В.

- Благодаря планированию семьи люди и семейные пары могут предусматривать и иметь желаемое число детей, а также определять время их рождения и интервалы времени между родами. Это достигается благодаря использованию методов контрацепции и лечения непреднамеренного бесплодия. Возможность женщины делать интервалы между своими беременностями и ограничивать их число имеет прямое воздействие на ее здоровье и благополучие, а также на результат каждой беременности.

- **Планирование семьи** - это комплекс социально-экономических, культурно-образовательных, социально-просветительных, медицинских, религиозных и воспитательных мероприятий, направленных на создание благоприятных условий для правильного (нормального) выполнения репродуктивной функции.

- Планирование семьи решает следующие задачи:

1) избежать нежелательной беременности

2) иметь только желанных детей

3) регулирование интервалов между родами

4) контроль выбора времени рождения ребенка в зависимости от возраста родителей

5) установление числа детей в семье

Цель планирования семьи

- **Целью планирования семьи является**: охрана репродуктивного здоровья женщин, выбор оптимального времени для рождения только здоровых и желанных детей, снижение абортов и материнской смертности.
- ***Репродуктивное здоровье*** — это гинекологическое, сексуальное, психологическое благополучие плюс способность к зачатию, вынашиванию беременности и рождению здоровых детей. Говорить о репродуктивном здоровье можно в том случае, если партнеры ведут безопасную и удовлетворяющую их половую жизнь, способны иметь желаемое количество детей в удобное для них время.
- ***Основной принцип работы***: «беременность должна быть желанной, промежутки между родами должны контролироваться, абортов не должно быть».

- Для того чтобы обеспечить реализацию целей планирования семьи применяют различные виды медицинского и санитарного обслуживания:

1. Обеспечивают своевременную квалифицированную информационную составляющую;
2. Пропагандируют и при необходимости обеспечивают средствами контрацепции;
3. Организовывают специальные обследования и скрининг-тесты с целью раннего выявления бесплодия и ведущих к нему заболеваний.

Репродуктивная медицина

- **Репродуктивная медицина** - наука о воспроизведении человека, объединяющая гинекологию, акушерство, урологию, андро-логию, а также ряд более узких медико-биологических и медико-социальных дисциплин. Репродуктивная медицина занимается профилактикой бесплодия, нежелательной беременности, онкологических заболеваний половых органов, обеспечением здоровья семей, решает возрастные проблемы, связанные со старением и потерей репродуктивного потенциала (возможности вести полноценную сексуальную жизнь и иметь детей) и т. д.

Основные показатели для оценки репродуктивного здоровья:

- количество родов
- материнская смертность - обусловленная беременностью, независимо от продолжительности и локализации, смерть женщины, наступившая в пе¬риод беременности или в течение 42 дней после ее окончания от какой-либо причины, связанной с беременностью, отягощенной ею или ее ведением, но не от несчастного случая или случайно возникшей причины. В соответствии с МКБ рассчитывается на 1000 живорожденных (в РБ в 2005 году была 15,5 на 100.000 живорожденных - самый низкий показатель в СНГ).
- детская (в том числе нео-, пери- и постнатальная) смертность
- невынашивание беременности
- аборты: на 100 родов, на 1000 женщин репродуктивного возраста, на 100 живорожденных (в РБ на 2005 г. на 100 родов приходиться 72 аборта)
- количество женщин, пользующихся контрацептивами
- уровень бесплодия
- количество ИППП, ВИЧ.
- репродуктивные потери

Прегравидарная подготовка

- Прегравидарная подготовка - это подготовка к беременности.

Составляющие элементы прегравидарной подготовки

- Подготовка к беременности начинается с планирования того, что и в какие сроки предстоит сделать будущим родителям.
- Прегравидарную подготовку необходимо начитать не за месяц и не два до зачатия, а как минимум за полгода или лучше за год до предполагаемого момента зачатия. Она включает:

1. определение состояния здоровья будущих родителей;
2. подготовку организма каждого родителя к зачатию и женщины к беременности;
3. определение оптимальных дней для зачатия.

Цель прегравидарной подготовки

- выявление заболеваний и инфекций, опасных для плода;
- стабилизация состояния здоровья при хронических заболеваниях;
- контроль гормональной системы будущей матери;
- предупреждение генетических отклонений, связанных с наличием у родителей вредных привычек;
- достижение максимально высокого качества здоровья будущих родителей, и, следовательно, легкой беременности, родов и рождения здорового малыша;
- укрепление уверенности и спокойствия в благополучном зачатии, достижение психологического комфорта перед беременностью.

Образ жизни

- Необходимо отказаться от курения , приема наркотических и токсических веществ.
- Ограничить прием алкоголь (не больше 100 мл вина в день)
- Кофе не более двух чашек в день.
- Секс 3 раза в неделю (раз в 2 дня)
- Достаточный ночной сон (8 часов)
- Правильное питание
- Регулярная физическая нагрузка
-

Посещение специалистов:

- Гинеколог
- Терапевт
- Стоматолог (санация ротовой полости)
- ЛОР

При необходимости:

- Окулист
- Эндокринолог

Для мужчин:

- Терапевт
- Уролог
-

Проводимые исследования

- анализ на ВИЧ, RW, HbSAg и HCV
- Общий клинический анализ крови
- б/х анализ крови
- Общий анализ мочи.
- Группа крови, резус-фактор обоих супругов
- Коагулограмма
- Гемостазиограмма
- Анализы на TORCH-инфекции(токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловирус, герпес)
- Гормоны –ДГЭА-сульфат, 17-оксипрогестерон, ТТГ, Т3, Т4.
- Определение волчаночного антикоагулянта, антител к хорионическому гонадотропину, антител к фосфолипидам - факторы раннего невынашивания.

УЗИ

- УЗИ органов малого таза - минимум 2 раза за цикл: после менструации и до менструации.

В первый раз оценивается общее состояние оганов малого таза

Во второй наличие желтого тела и трансформации эндометрия, свидетельствующей о произошедшей овуляции.

Возможно промежуточное третье УЗИ накануне предполагаемой овуляции - для обнаружения доминантного фолликула, готового овулировать.

Анализы на ИППП

- Кольпоскопия
- Бактериоскопическое исследование
- Бактериологическое исследование
- ПЦР материала из канала шейки матки (хламидиоз, генитальный герпес)
- ИФА крови (Ig M, либо нарастающие титры Ig G)
- Антитела к ВПГ-1 и ВПГ-2
-

Прием антибиотиков:

Необходимо отсрочить беременность

женщинам- 1-2 месяца

мужчинам- 3 месяца

- Правильно выбранные мужские брюки и белье (свободные брюки, просторные хлопчатобумажные трусы
- Нет баням и саунам в течение 3 месяцев до зачатия
- Нет подогреву сидений автомобиля

За 3-4 месяца прием поливитаминов.

- Прегнавит,
- Матерна,
- Ледис-формула,
- Гендевит,
- Юникап-М
- Перегнотон
-