

НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

2-8 марта 2026 г.



НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

2-8 марта 2026 г.



Репродуктивное здоровье (от лат. reproductio воспроизводство, воспроизведение) – это состояние физического, умственного и социального благополучия по всем пунктам, относящимся к репродуктивной системе на всех стадиях жизни

Здоровье = состояние благополучия,
а не отсутствие болезни

Репродуктивное здоровье подразумевает под собой то, что:

- **Человек может вести удовлетворительную и безопасную половую жизнь**
- **Человек свободен выбирать, когда и при каких условиях ему планировать рождение детей**



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ПСИХИЧЕСКОГО, ФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (из определения)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО НАУКА О ТОМ, КАК ЖИТЬ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ШАНСЫ УВИДЕТЬ ЗАВТРА

- ✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗАКАЛИВАНИЕ



- ✓ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (АЛКОГОЛЯ, КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ)



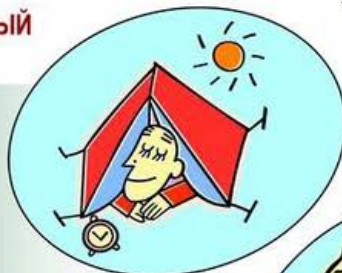
- ✓ БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ
- ✓ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ



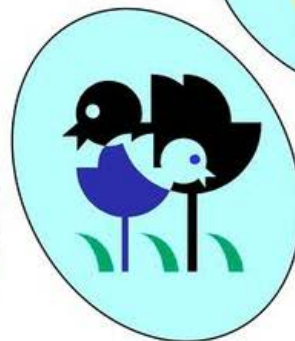
- СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ✓ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



- ✓ УМЕНИЕ БЫТЬ РОВНЫМ И СПОКОЙНЫМ
- ✓ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ В СЕМЬЕ



- ✓ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ✓ СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ



«Молодёжь XXI века - поколение ЗОЖ»

Как сохранить репродуктивное здоровье

- **Контрацепция**
- **Профилактика ИППП**
- **Отказ от потребления психоактивных веществ**
- **Соблюдение принципов ЗОЖ**
- **Предупреждение абортов**
- **Регулярное медицинское обследование**



Контрацепция

Контрацепция — это предупреждение нежелательной беременности

И как бы противоречиво на первый взгляд это не звучало, но основная цель контрацепции — это планирование **ЖЕЛАТЕЛЬНОЙ** беременности в рамках мероприятий по сохранению репродуктивного здоровья



Что такое ИППП?

ИППП – это инфекции, передающиеся половым путем при незащищенных половых контактах с инфицированным партнером

Причины распространения

- Раннее начало половой жизни и частая смена партнеров
- Неиспользование барьерных методов контрацепции
- Часто отсутствие внешних признаков болезни
- Длительный инкубационный период

Чем опасны ИППП?

1

Вызывают острое воспаление мочеполовых органов, переходящее в хроническое, результатом которого могут стать бесплодие или внематочная беременность

2

Наносят существенный вред здоровью человека в целом с поражением многих систем и органов

3

Могут привести к смерти



Что такое ПАВ

Психоактивные вещества (ПАВ) – это вещества, изменяющие психику, настроение и поведение человека, их употребление приводит к формированию зависимости от этих веществ

Что относится к ПАВ?

- Алкоголь
- Наркотики
- Некоторые лекарства
- Никотин



Влияние курения на репродуктивное здоровье

- Снижается количество и качество яйцеклеток
- Снижается вероятность оплодотворения из-за снижения проходимости маточных труб
- Нарушается гормональный баланс



Электронные сигареты и репродуктивное здоровье

- Аэрозоли содержат никотин и другие химические соединения
- Состав жидкостей для электронных сигарет никак не регулируется
- Провоцирует на курение обычных сигарет



Влияние алкоголя на репродуктивную систему мужчины и женщины

- ❖ **Яйцеклетки подвергаются токсическому влиянию:**
 - Ткань яичников замещается на жировую ткань
 - Часть яйцеклеток гибнет и перестает созревать
 - Может развиваться бесплодие
 - Оставшиеся яйцеклетки «ломаются» генетически, а значит, несут серьезные нарушения в здоровье будущего потомства
- ❖ **Нарушается гормональный баланс, как у мужчин, так и у женщин**
- ❖ **При регулярном длительном употреблении снижается количество тестостерона**



Планирование беременности

Прегавидарная подготовка

(от лат. *gravida*— беременная, *pre* —предшествующий)

- комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на оценку состояния здоровья и подготовку половых партнёров к зачатию, последующему вынашиванию беременности и рождению здорового ребёнка
- обеспечение оптимального уровня их физической и психологической готовности к наступлению беременности на основе оценки факторов риска (медицинских, социально-экономических, культурных и др.)
- проведение мероприятий по уменьшению или устранению их воздействия

В планировании беременности должны участвовать оба партнера



Ответственные будущие родители начинают готовиться к появлению ребенка заранее!

Цель консультирования при подготовке к беременности:

- Помощь в формировании чувства желанной и здоровой беременности
- Предоставление информации об изменениях, которые принесет материнство и отцовство
- Информирование об изменениях в организме женщины, которые происходят во время беременности
- Помощь женщине/паре в формировании большей уверенности в себе, устойчивости к возможным стрессовым ситуациям
- Убеждение будущих родителей в необходимости вести здоровый образ жизни

Предгравидарная подготовка снижает:

- вероятность рождения детей преждевременно
- с врожденными пороками развития
- с недостаточным весом



Планирование беременности

Начать стоит с изменения образа жизни

При наличии лишнего веса, стоит сбросить ненужные килограммы. Это важно как для мужчины, так и для женщины. Для этого, чтобы понять какой у вас вес, можно использовать экспресс-методику – определение индекса массы тела – **ИМТ (до беременности)**.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИСЬМО
от 8 апреля 2024 г. N 17-6/И/2-6434

Министерство здравоохранения Российской Федерации в целях реализации мероприятий, предусмотренных Программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2024 год и на плановый период 2025 и 2026 годов, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 28.12.2023 N 2353, направляет методические рекомендации по диспансеризации мужчин и женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья, утвержденные заместителем Министра здравоохранения Российской Федерации Е.Г. Камкиным и заместителем Министра здравоохранения Российской Федерации Е.Г. Котовой 29.03.2024, для организации работы.

Е.Г. КАМКИН

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Утверждаю

Заместитель Министра здравоохранения
Российской Федерации
Е.Г. КАМКИН
29 марта 2024 г.

Заместитель Министра здравоохранения
Российской Федерации
Е.Г. КОТОВА
29 марта 2024 г.

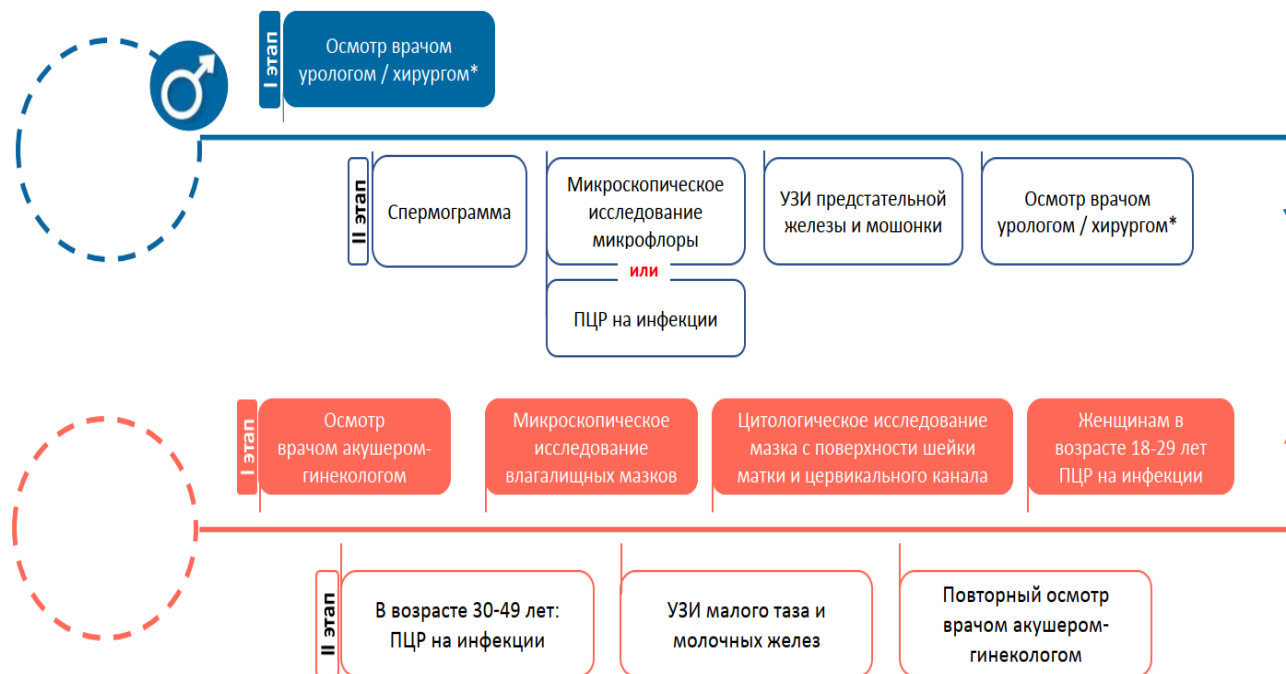
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО
ВОЗРАСТА
С ЦЕЛЬЮ ОЦЕНКИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Авторы:
Аполихин О.И., Пушкарь Д.Ю., Гвасалия Б.Р., Корнеев И.А.,
Красняк С.С., Камкин Е.Г., Котова Е.Г., Каракулина Е.В.,
Шешко Е.Л., Введенский Г.Г., Щеголев П.Е., Драпкина О.М.,
Дроздова Л.Ю., Долгушина Н.В.

Настоящие методические рекомендации содержат описание основных методов обследования мужчины и женщины репродуктивного возраста в рамках диспансеризации, описывают последовательность, методику выполнения и интерпретацию методов обследования мужчин и женщин, направленных на инициацию беременности.

Мероприятия диспансеризации по оценке репродуктивного здоровья

(в соответствии с приложением 6 программы госгарантий ОМС)



* врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин

Если беременность наступила

- При наступлении беременности необходимо встать на учет в женской консультации и регулярно посещать врача-гинеколога
- Остерегаться во время беременности инфекций, гриппа, краснухи, поэтому реже бывать в многолюдных местах, не ходить в гости, не приглашать никого к себе
- Обязательно использовать декретный отпуск, а до него желательно взять еще и очередной ежегодный
- Не переедать
- Ограничить себя в потреблении жидкости
- Ограничить цитрусовые, шоколад, сладкое, чтобы не спровоцировать у ребёнка диатез
- Больше положительных эмоций, прогулок на свежем воздухе. Хорошее настроение играет очень большую роль



Как сохранить репродуктивное здоровье

- Вести здоровый образ жизни
- Укреплять свой иммунитет
- Не переохлаждаться. Регулярное переохлаждение из-за неправильного выбора одежды, которое чаще всего происходит еще в подростковом возрасте может стать причиной хронического воспаления женских половых органов
- Своевременно вакцинироваться
- Правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью
- Следить за состоянием нервной системы и психическим здоровьем
- Отказаться от вредных привычек
- Физическая активность. Физическая активность организма напрямую связана с правильной работой всех его систем. Поддержание обмена веществ на достаточно высоком уровне не только гарантия хорошего самочувствия, но и залог правильной работы эндокринной системы
- Борьба с лишним весом
- Основной мерой защиты является практика безопасного полового поведения - исключение случайных сексуальных контактов, использование презерватива. Важно регулярное соблюдение мер интимной гигиены обеими партнерами
- Использовать современные средства контрацепции для предупреждения нежелательной беременности
- Заранее планировать беременность обоими партнерами
- Своевременно и правильно лечить хронические заболевания органов малого таза
- Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, осмотры у врача-гинеколога и врача-уролога



Наш Телеграмм-канал t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

