ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ МАМ

От репродуктивного здоровья юных девочек во многом зависит их будущее. Главный внештатный специалист по акушерству, гинекологии и репродуктивному здоровью Министерства здравоохранения Владимирской области Надежда ТУМАНОВА рассказала, каких правил необходимо придерживаться, чтобы в дальнейшем иметь здоровых детей.

Фото: shutterstock.com

Образование половых клеток девочки начинается еще в утробе ее матери. Сколько подобных клеток сформируется в этот отрезок времени, столько потом и созреет в течение репродуктивного периода жизни будущей женщины. С раннего детства необходимо воспитывать и прививать у малышек основы гигиены. Однако далеко не все мамы уделяют этому вопросу должное внимание, отсюда и значительное количество проблем у совсем еще молоденьких девчонок.

Первая среди них - воспалительные заболевания половой системы. При отсутствии должного лечения они переходят в хроническую форму и могут существенно повлиять на репродуктивное здоровье в будущем.

К сожалению, с каждым годом процент девушек, которые рискуют пополнить армию бездетных, только увеличивается. Тому виной могут быть раннее начало половой жизни (10-11 лет); увеличение процента заболеваний, передающихся половым путем; а также нездоровый образ жизни, в том числе курение и употребление алкоголя.

Отсюда - аборты, болезни половой системы, нарушение менструального цикла. Беда состоит еще и в том, что молодежь при первых симптомах не спешит к врачу, надеясь, что все пройдет само собой. Поэтому к началу семейной жизни практически каждый второй имеет хронические заболевания, которые могут прямо или косвенно влиять на репродуктивное здоровье человека.

Для его сохранения необходимо придерживаться следующих правил:

1. ежегодно проходить профилактический осмотр у акушера-гинеколога (даже при отсутствии жалоб!);

2. предохраняться от нежелательной беременности (девушке, впервые вступившей в половую жизнь, необходимо проконсультироваться с врачом о выборе для себя определенного способа контрацепции);

3. своевременно начинать лечение заболеваний, передаваемых половым путём; а также хронических недугов органов малого таза;

6. тщательно планировать беременность обоим партнерам;

7. вести здоровый образ жизни;

8. соблюдать правила личной гигиены;

9. укреплять иммунитет и сбалансированно питаться;

11. повышать качество информации в области здоровья семьи;

12. вовлекать мужчин в решение проблемы охраны здоровья женщин и повышать их ответственность за деторождение и воспитание детей.

Задумайтесь о своём здоровье, задайте себе вопрос, насколько вы репродуктивно здоровы?

ГБУЗ ОТ ВО «ОЦОЗ и МП»