

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

в вопросах и ответах

К чему приводят проблемы женского здоровья?

К нездоровому зачатию и, как следствие, самопроизвольным выкидышам, неразвивающейся беременности, преждевременным родам, рождению больного ребенка.

Под угрозой может оказаться жизнь, здоровье и самой будущей мамы.



Что влияет на репродуктивное здоровье женщины?

Здоровый образ жизни. Рекомендуем отказаться от вредных привычек, бросить курить и употреблять алкоголь.

Соблюдение правил контрацепции. Контрацептивы уберегают не только от нежелательной беременности, но и от инфекций, передающихся половым путем. Они могут серьезно влиять на здоровье будущих детей.

Правильное питание, нормализация веса. Важно отказаться от фастфуда, снизить потребление жирного, жареного, сладкого и мучного. Придерживайтесь рациона, включающего в себя необходимое количество витаминов и полезных элементов.

Что влияет на репродуктивное здоровье женщины?

Спорт. Ежедневные физические нагрузки. Не обязательно заниматься в спортзале до изнеможения, кому-то больше подходят групповые программы, плавание, лечебная физкультура или даже ходьба.

Гигиена. Один из базовых аспектов: регулярный душ, отдельное полотенце, ежедневная смена нижнего белья.

Профилактика. Ежегодный осмотр женщины у гинеколога в рамках диспансеризации по оценке репродуктивного здоровья даже при отсутствии жалоб. Это позволит вовремя выявить проблемы, которые могут повлиять на репродуктивное здоровье.



Как проверить репродуктивное здоровье женщины?

Диспансеризация по оценке репродуктивного здоровья женщины дает возможность пройти обследование у гинеколога с целью исключить инфекции, передающиеся половым путем, сделать анализ мазка с шейки матки для исключения онкологического заболевания, провести УЗИ органов малого таза и молочных желез.

Диспансеризация граждан 18-49 лет с целью оценки репродуктивного здоровья проводится по нацпроекту «Семья».

Что получают в результате проведенной диспансеризации?

Всю информацию о своем репродуктивном здоровье. При необходимости предоставляется возможность пройти дополнительное обследование.

Рекомендации в зависимости от репродуктивных планов:

- ✓ при планировании беременности - как подготовиться к ней так, чтобы родился здоровый ребенок;
- ✓ при отсутствии планов на рождение ребенка в ближайшее время - консультация по контрацепции для предупреждения нежелательной беременности и аборта.

Что еще важно для сохранения репродуктивного здоровья?

Простые правила планирования семьи:

- ✓ Рождение желанного ребенка в желаемый срок. Семья должна быть к этому готова и физически, и психологически.
- ✓ Оптимальное время для первых родов - с 20 до 25 лет, для последующих - до 35 лет. После 35 лет риски, связанные с рождением ребенка, растут.
- ✓ Оптимальный срок между беременностями - 3 года, он необходим для полного восстановления организма после родов.
- ✓ Залогом благополучия репродуктивной системы будущего малыша является нормальное течение беременности и родов у мамы.