

Дети должны рождаться по желанию, а не по случаю. Планирование семьи помогает сознательно выбрать количество детей и сроки их рождения, избежать ненужных тревог и волнений.

Вместе с врачом выберите наиболее подходящий для вас метод контрацепции.



Комбинированные гормональные таблетки

Механизм действия	Подавляют созревание и выход яйцеклетки из яичника, сгущают слизь в шейке матки, затрудняя продвижение сперматозоидов.
Способ применения	Требуется консультация врача, принимать таблетки можно длительно.
Эффективность	При правильном приеме – 100%
Применение	Используются женщинами любого возраста. Имеет ограничение у курящих.

Таблетки, содержащие гестаген

Механизм действия	Сгущают шеечную слизь, что затрудняет проникновение сперматозоидов.
Способ применения	Требуется консультация врача, принимать таблетки можно длительно.
Эффективность	При правильном использовании – 98%
Применение	Приемлем для женщин любого возраста, в том числе и курящих.

Презервативы

Механизм действия	Механически препятствуют попаданию сперматозоидов во влагалище.
Способ применения	Используется во время каждого полового акта.
Эффективность	При правильном использовании – 95%
Применение	Приемлем для людей любого возраста и социального положения.

Внутриматочные средства

Механизм действия	Препятствуют внедрению зародыша в стенку матки.
Способ применения	Вводится врачом на срок от 3 до 10 лет.
Эффективность	98 – 99%
Применение	Имеет ограничения у подростков и лиц с частой сменой половых партнеров.

Спермициды

Механизм действия	Вызывают разрушение сперматозоидов.
Способ применения	Используются перед каждым половым актом.
Эффективность	50 – 70%
Применение	Приемлем для людей любого возраста и социального положения.

Естественный метод

Механизм действия	Определяется «опасный период», когда способность к оплодотворению наиболее высока.
Способ применения	В «опасные дни» половые контакты исключаются.
Эффективность	При соблюдении всех условий 50 – 60%
Применение	Не рекомендован.

Министерство здравоохранения
Удмуртской Республики

Подари
жизнь!



Памятка разработана БУЗ УР
«Республиканский центр медицинской профилактики
МЗ УР» при участии Филиала «Удмуртский»
АО «Страховая группа «Спасские ворота-М»

Если вы сегодня в силу разных, может быть, уважительных причин решили сделать аборт, остановитесь, задумайтесь! Прерывание беременности является весьма опрометчивым шагом и всегда приводит к неблагоприятным последствиям для организма женщины.

Частота ранних осложнений после такого вмешательства составляет 4%. Эти осложнения – кровотечения, перфорация матки, воспалительные процессы.

Однако, у половины всех женщин возникают отдаленные последствия. Это могут быть бесплодие, внематочная беременность, нарушение менструального цикла на фоне дисфункции яичников, невынашивание беременности, хронические воспалительные процессы. Повышается риск развития онкологических заболеваний половых органов и молочных желез.

В последующем при вынашивании желанной беременности у женщин, перенесших аборт, часто происходят самопроизвольные выкидыши, преждевременные роды, плацентарная недостаточность, послеродовые кровотечения. Статистика показывает, что все больные миомой матки, эндометриозом, мастопатией имели в своем прошлом прерывание беременности.

Безопасного аборта не бывает!



Прежде, чем делать аборт, нужно понимать, что жизнь вашего ребенка начинается с момента зачатия. Эмбрион – это человек, только очень маленький. Уже самая первая клетка содержит всю информацию о будущем человеке: его пол, рост, цвет волос, черты лица, группу крови, будущие таланты...

Через несколько дней после зачатия у ребенка формируется дыхательная, нервная, пищеварительная система.

- **на 18 дней** начинает биться сердце.
- **5 недель** – совершает первые движения.
- **в 8 недель** – сосет палец.
- **10-11 недель** – чувствует боль, меняет выражение лица.
- **11-12 недель** – дышит, реагирует на свет, тепло, шум. Все системы органов полностью сформированы.
- **14 недель** – сердце ребенка перекачивает 24 литра крови в день. Он засыпает и просыпается вместе с матерью.
- **15 недель** – на головке есть волосы. Малыш начинает моргать, открывать ротик.
- **20 недель** – появляется слух, слышит биение сердца и голос мамы.
- **27 недель** – сформировались легкие. 9 из 10 рожденных детей выживают.

Помните! Не каждая женщина может познать радость материнства. Не убивайте вашего малыша! Он вас любит и ждет. И вы дождитесь его улыбки! Ведь этот комочек новой жизни не в состоянии защитить себя сам!

Плюсы материнства

1 Здоровый образ жизни.

Регулярные прогулки на свежем воздухе. Здоровое питание, сначала потому что вы кормите грудью, потом – пытаетесь накормить ваше чадо здоровыми продуктами. Однозначный отказ от употребления алкоголя и табака. Это обеспечит вам молодость и цветущий вид на долгие годы.

2 Универсальная отговорка.

Теперь вы можете не делать многих вещей, которые вам неприятны. Не ходить на скучные мероприятия, не работать допоздна, не принимать у себя непрошенных гостей...

3 Расширение круга общения.

У вас появятся новые знакомые подруги-колясочницы-песочницы, с которыми у вас всегда будет прекрасная тема для общения.

4 Вы никогда не останетесь в одиночестве.

А это самое страшное наказание для человека, особенно в старости.

5 Взаимопонимание с родителями.

Как бы у вас не строились отношения с бабушками и дедушками, именно в этот период они очень легко налаживаются, а обиды и недопонимания сводятся на нет.

6 Цена времени.

Благодаря ребенку мамы учатся ценить свободное время и рационально его планировать.

7 И самое главное!

Постоянные порции радости, когда малыш впервые осмысленно назвал вас «мама», когда бежит к вам со всех ног вечером в детском саду, когда с гордостью протягивает вам аттестат об окончании школы...

Таких моментов будет бесконечное множество. **Просто разрешите им осуществиться!**