



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТЦОВСТВО



Отцовство и репродуктивное здоровье.

Точка отсчета

- 1.** Принятие решения о рождении ребенка
- 2.** Зачатие и беременность
- 3.** Роды
- 4.** Послеродовой период.
- 5.** Младенческий возраст ребенка
- 6.** Подростковый возраст





Репродуктивное здоровье и роль мужчины

Репродуктивное здоровье-это физическое, умственное и социальное благополучие, а не просто отсутствие болезней и недугов, касающихся репродуктивной системы, ее функций, предупреждения бесплодия, абортов, являясь важнейшей составляющей общего здоровья каждого конкретного человека, каждой семьи и общества в целом.

Охрана репродуктивных прав граждан зафиксирована в главе 17 Кодекса Республики Казахстан о здоровье народа и системе здравоохранения. В статье 96 отмечено, что «граждане имеют право на:

1. Свободный репродуктивный выбор;
2. Получение услуг по охране репродуктивного здоровья и планированию семьи;
3. Получение достоверной и полной информации о состоянии своего репродуктивного здоровья;
4. Лечение бесплодия, в том числе с применением современных вспомогательных репродуктивных методов и технологий, разрешенных в Республике Казахстан;
5. Использование и свободный выбор методов контрацепции;
6. Хирургическую стерилизацию;
7. Искусственное прерывание беременности;
8. Защиту своих репродуктивных прав;
9. Свободное принятие решения относительно количества детей и времени их рождения в браке или вне брака, интервалов между рождениями, необходимых для сохранения здоровья матери и ребенка;

В отношении **несовершеннолетних** особо выделено их «право на охрану репродуктивного здоровья, а также на получение нравственно-полового воспитания».

Одним из основных репродуктивных прав является **право на получение услуг по планированию семьи, на использование и свободный выбор методов контрацепции**.



Принятие решения о рождении ребенка

А знаете ли вы, что:

- Граждане в большей мере обеспокоены риском развития ИППП, чем нежелательной беременностью. При этом большую обеспокоенность испытывают женщины, чем мужчины
- Существуют четыре способа контрацепции, особенности использования которыми хорошо известно гражданам. Мужские презервативы (78,1%), прерванный половой акт (46,1%), противозачаточные таблетки для женщин (40,9%) и ВМС (34,1%)
- Существует большая доля граждан, не использующих контрацептивы по причинам не объективного характера. Не используют контрацептивы 46,9% респондентов.
- В обществе отсутствует консенсус относительно репродуктивной функции женщины. 21% участников исследования утверждают, что основная цель женщины в жизни родить хотя бы одного ребенка, и поэтому всем женщинам следует, несмотря ни на какие проблемы со здоровьем, сделать это.

В процессе планирования семьи мужчине следует знать о:

- предотвращение беременности позволяет половым партнерам наслаждаться половой жизнью свободно и без страха, что половой акт может привести к не планированной беременности;
- контрацепция позволяет родить ребенка в лучшее для пары время;
- свобода выбора имеет важное значение для материального и социального благосостояния семьи;
- супружеская пара может быть положительным примером применения методов контрацепции для своих детей, что позволит детям в будущем планировать свою семью и не иметь проблем, связанных с незапланированной беременностью и ИППП;
- ТОЛЬКО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЖСКОГО ПРЕЗЕРВАТИВА** значительно снижает вероятность заражения ВИЧ и другими ИППП, другие средства контрацепции не защищают от передачи ИППП и ВИЧ.

*Данные социологического исследования ЮНФПА



Принятие решения о рождении ребенка

Участие мужчин в процессе планирования семьи предусматривает:

- ответственность за принятие решения о методе планирования семьи с целью сохранения здоровья женщины и своего собственного;
- обеспечение безопасного полового поведения;
- готовность использовать параллельный метод контрацепции для более гарантированного предотвращения беременности и инфекций, передающихся половым путем (ИППП), включая ВИЧ.
- При выборе методов контрацепции мужчинам следует знать об их основных преимуществах и недостатках.

Методы контрацепции для мужчин

Наиболее распространенными методами контрацепции для мужчин являются:

- механические (барьерные- презервативы);
- поведенческие - воздержание от полового акта (однако, важно помнить, что данный метод обладает очень низкой эффективностью!!!);
- хирургические - добровольная хирургическая стерилизация (вазэктомия)

Общие преимущества контрацепции для мужчин

- полная безвредность для организма большинства методов;
- возможность использования в любой ситуации;
- отсутствие побочных эффектов;
- большинство методов не требует соблюдения инструкций.



Зачатие

Что необходимо сделать мужчине до зачатия ребенка:

1. Сдать анализы и пройти обследование
2. Отказаться от вредных привычек
3. Консультация врача андролога или репродуктолога, где будущему папе назначат необходимые витамины и тд
4. Правильное питание
5. Психологическая подготовка

А знаете ли вы, что будущие родители вносят равнозначенный вклад в создание нового человека:

- ДНК ребенка будет состоять на 50% из ДНК отца и на 50% из ДНК матери
- готовиться к зачатию мужчина и женщина должны одинаково.
- от женщины ребенку передается только X хромосома, **пол будущего ребенка зависит только от мужчины**, если он передаст X хромосому - родится девочка, если передаст Y хромосому - родится мальчик





Зачатие

Репродуктивный потенциал мужчины зависит от ряда факторов, включая приобретенные или предотвратимые факторы, которые зависят от образа жизни человека (табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ, несоблюдение норм питания, стресс, различные заболевания органов мочеполовой системы и, прежде всего, инфекции, передающиеся половым путем).

По данным Научного центра урологии им. Б.У. Джарбусынова:

- признаки **эректильной дисфункции** были выявлены у **56,3% мужчин**;
- признаки **нарушения фертильности** – у 30,4% мужчин;
- **инфекции, передающиеся половым путем** – у 42,4% мужчин.

Причинами мужского бесплодия могут быть:

- врожденные заболевания мужской репродуктивной системы (крипторхизм, монорхизм, наследственные синдромы, нарушения формирования пола и др.),
- детские заболевания (травмы, операции, орхит, эпидидимит, варикоцеле, гиподиномизм и др.),
- приобретенная патология, включая и последствия инфекций, передаваемых половым путем.

Оказание специализированной уроандрологической помощи мужскому населению с учетом возрастных особенностей в нашей республике является одним из приоритетных направлений оздоровления нации.

А знаете ли Вы, что на сегодняшний день мужской фактор бесплодия только растет, доля бесплодия почти наполовину приходится на мужчин. А в трети ситуаций имеет место комбинированное бесплодие (у мужчины и у женщины).



Беременность

Результаты исследований:

- Если оба родителя в равной мере участвуют в процессе беременности, то матери испытывают меньший стресс.
- Беременные женщины, чьи партнеры сопровождали их на прием к врачу, осуществляющему ведение беременности, меньше или вообще не пропускали плановые осмотры в первом триместре и в последующий период.
- Женщины, чьи партнеры присутствовали при родах, переносили их легче, в частности, роды проходили быстрее и были менее болезненными.
- Родителям, которые участвуют в уходе за ребенком после его рождения, лучше удается установить с ним эмоциональную связь.
- Вероятность сексуального насилия отца над ребенком в будущем значительно ниже, если отец активно заботится о нем на ранних этапах жизни.





Как адаптироваться во время беременности?

Что испытывает женщина?

Период ожидания ребенка характеризуется изменением психологического состояния женщины. Эмоциональная жизнь женщины в первые месяцы беременности сопряжена с частыми сменами настроения.

Легко появляются слезы.

Беременная может испытывать мучительные физические ощущения: страдать от изжоги и запора, тошноты и рвоты.

Как реагирует мужчина

На недомогания и обостренную чувствительность жены мужчины реагируют по-разному: Особо впечатлительные отцы настолько вживаются в состояние супруги, что сами испытывают тошноту, изменение аппетита, прибавление в весе и т.д. Другие пытаются повлиять на жену, настойчиво требуя от нее соблюдения всех рекомендаций, строгой диеты и оберегая от любых забот и движений. Третьи вовсе не обращают внимания на «капризы» будущей мамы - все, мол, женщины через это проходят; причем любое адекватное желание женщины интерпретируется как прихоть.

Многие мужчины испытывают чувство растерянности перед непривычным состоянием жены, что может привести к ощущению одиночества, стремлению отдалиться от дома.



Беременность

Половая жизнь во время беременности.

Сексуальная жизнь во время беременности не запрещается, но она зависит от самочувствия и желания самой женщины. **Воздержаться от половой жизни следует** в случае угрозы выкидыша, угрозы преждевременных родов и некоторых других состояний. В этом случае лучше воздержаться от контактов в течение первых 3 месяцев беременности. Очень важно обсудить этот вопрос с врачом!

Возможные осложнения беременности

Роль мужчины очень важна в момент таких ситуаций, когда у беременной супруги могут возникнуть состояния, угрожающие жизни будущего малыша и самой женщины. Важно помнить, что при появлении таких симптомов у беременной женщины, нужно **срочно обратиться за медицинской помощью**:

1. рвота более 5 раз в сутки
2. кровянистые выделения из половых путей
3. головная боль
4. повышенное артериальное давление
5. отеки





Роды

Роды — это естественный физиологический процесс, завершающий беременность женщины и заключающийся в извлечении плода и плаценты через родовые пути.

- 1 период родов – регулярные схватки
- 2 период родов – изгнание плода
- 3 период родов – изгнание последа



Нужно ли мужчине принимать участие во время родов?

Плюсы партнерских родов

- Длительная совместная подготовка играет важную роль для духовного сближения партнеров, близость супруга в такой ответственный момент дает женщине ощущение защищенности и комфорта.
- Мужчина, присутствовавший на родах, проявляет более заботливое и трепетное отношение к ребенку и супруге.
- У папы есть возможность не только помогать роженице, но и побывать оператором для того, чтобы запечатлеть сам процесс появления на свет и первый крик младенца.
- Партинер может сделать массаж, помочь женщине в принятии необходимого положения, а также контролировать действия медицинских работников во время родов.

Что делать мужу во время родов?

Опыт совместной работы по рождению ребенка может стать запоминающейся страницей в истории семьи и послужить ее сплочению, что подтверждают многие семейные пары. Самое главное, удовлетворять потребности жены, внимательно прислушиваться к ее желаниям в процессе родов. Не надо самодеятельности, лучше заранее обсудить и согласовать с супругой свои предполагаемые действия.



Послеродовый период

Рождение малыша для большинства людей — главное событие в жизни. Но при этом осознание, что эта жизнь уже никогда не будет прежней, приходит к молодым родителям не сразу. По объективным причинам они вынуждены менять свой образ жизни, график, привычки — и для некоторых это становится проблемой. Особенно для мужчин, которые, в отличие от женщин, не наделены от природы гормонами, позволяющими скорее осознать свое родительство. Физические трудности и гормональный всплеск серьезно влияют на эмоциональное состояние молодой мамы — психологи часто называют его «измененным», подразумевая то, что она может вести себя совершенно иначе, чем до рождения ребенка. Даже самая уравновешенная женщина в одночасье может стать плаксивой и капризной.

Важные моменты — помочь восстановиться матери и проявлять терпимость к друг другу.

Главный ключ к тому, как пережить послеродовой период — стремиться к равновесию между родительством и супружеством.

Следует помнить, что **в течении 6 недель после родов**, у женщины могут развиваться **опасные симптомы**. При появлении этих симптомов у женщины, **нужно срочно обратиться за медицинской помощью, в любое время!**

- Отек, покраснение, уплотнение или боль в молочных железах или сосках.
- Влагалищные выделения стали более обильными или не уменьшились по истечении 6 недель после родов.
- Влагалищные выделения приобрели неприятный запах.
- У женщины повысилась температура тела до 38,0 и выше, озноб и сердцебиение (пульс 100 в минуту и больше), кружится голова.
- После операции кесарева сечения появились: боль, покраснение, набухание, расхождение швов или гнойное отделяемое из раны.
- Проблемы с мочеиспусканием и/или недержание мочи.
- Усиление боли внизу живота и/или в промежности.

Грудное вскармливание ребенка

Опасные признаки послеродового периода у женщин:

- Идеальной практикой кормления младенцев с рождения до шести месяцев жизни является **исключительно грудное вскармливание** по требованию ребенка. Ребенок в этом возрасте, кроме грудного молока, не нуждается ни в какой другой пище и жидкости, включая кипяченую воду.
- **Грудное молоко** — это совершенная пища для ребенка, которая соответствует его пищеварительным возможностям, содержит все питательные вещества, витамины, и жидкость, необходимые младенцу. Кроме того, грудное молоко содержит материнские антитела, которые **предотвращают возникновение инфекций у ребенка**.
- Грудное вскармливание также **хорошо влияет и на здоровье самой матери** — если его начать сразу после родов, оно помогает рождению плаценты и сокращению матки. Исключительно грудное вскармливание в течение 6 месяцев обеспечивает предупреждение нежелательной беременности.
- Грудное вскармливание **снижает у женщины риск заболевания раком молочной железы**. Таким образом, частота и полнота отсасывания молока — это важные условия регулирования количества выработки молока у матери.
- **Ночные кормления** способствуют лучшей выработке молока. Поэтому ребенок должен сосать грудь, когда захочет и столько захочет, как днем, так и ночью и так долго, как того хочет он (не менее 8-10 раз в сутки). Не надо опасаться перекормить ребенка, он в состоянии самостоятельно регулировать необходимое ему количество молока.

Роль мужчины — создать условия для женщины, чтобы она могла беспрепятственно в любое время кормить ребенка грудью!





Послеродовая депрессия

А знаете ли вы, что одна из основных причин смертности среди беременных женщин и женщин после родов — самоубийство. По данным ВОЗ, 20% матерей в развивающихся странах испытывают клиническую депрессию после рождения ребенка.

Причинами депрессии являются:

- **Гормональные изменения.** После родов в организме резко снижается количество эстрогена и прогестерона. Это может влиять на перепады настроения. Уровень других гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, тоже снижается. Именно поэтому женщина может чувствовать себя усталой, подавленной и вялой.
- **Постоянный недосып.** Организму требуется восстановиться после родов. Но нужно заботиться о младенце, так что мало кому из мам удается нормально отдохнуть и прийти в себя. Недосып может быть причиной физического дискомфорта и постоянного чувства усталости. А это, в свою очередь, запускает все остальные симптомы послеродовой депрессии.
- **Эмоциональные переживания.** После рождения ребенка жизнь женщины кардинально меняется. Меняется тело и самоидентификация, кажется, что ваша жизнь вышла из-под контроля и больше вам не принадлежит.

Симптомы послеродовой депрессии:

- Постоянное плохое настроение, печаль, раздражительность, перепады настроения.
- Снижается работоспособность, не хватает энергии.
- Теряется интерес к любимым делам и к окружающему миру.
- Появляются проблемы со сном: считаются и сонливость, и бессонница
- Пропадает или невероятно усиливается аппетит.
- Не хочется общаться с людьми.
- Становится трудно сконцентрироваться, удержать внимание.
- Появляются пугающие мысли. Например, о том, чтобы причинить вред себе или ребёнку.
- Становится трудно, почти невозможно ухаживать за ребёнком.

Если вы заметили такие симптомы у своей супруги после родов, нужно обязательно обратиться за квалифицированной помощью к психотерапевту!



Младенческий период

Опасные симптомы для младенца, когда **нужно срочно обратиться** за медицинской помощью:

- Ребенок прекратил хорошо есть или отказывается от груди.
- Судороги
- Частое дыхание (ребенок совершает более 60 дыхательных движений (вдох-выдох) в минуту)
- Выраженное втяжение грудной клетки
- Отсутствие спонтанных движений
- Лихорадка (температура $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$)
- Пониженная температура тела (температура $< 35,5^{\circ}\text{C}$)
- Желтуха в течение первых 24 часов жизни или желтая окраска ладоней и подошв в любом возрасте.
- Появление гнойничков (пустуллы) или волдырей на коже, участки отека, уплотнения, покраснения.
- Кровотечение из пуповины в области отсечения или там, где пупок завязан
- Бледность





Профилактика бытового насилия в семье

- 17% женщин в возрасте 18-75 лет, когда-либо имевших партнера, испытывали физическое и/или сексуальное насилие со стороны интимного партнера;
- каждая пятая (21%) женщина испытывала психологическое насилие со стороны интимного партнера в течение своей жизни;
- женщины-респонденты, вступившие в брак в юном возрасте, чаще допускают, что муж может бить свою жену/партнершу в той или иной ситуации и чаще подвергаются домашнему насилию
- мужчины, которые сами подвергались насилию или являлись свидетелями актов насилия, чаще других позволяют себе жестокое обращение с женщинами

Помните!!!, что насилие в семье — это не только причинение физической боли своим близким. Психологическое давление, унижение достоинства, умышленное лишение супруги средств к существованию, принуждение к половому контакту- все это тоже является насилием.



Стратегию предупреждения насилия в семье

- 1 Подавайте хороший пример. Угрозы, а также битье, психическое давление, оскорбления и т.п. редко улучшают ситуацию. Ваш ребенок берет за образец Ваше поведение и будет учиться у Вас как справляться с гневом без применения силы. Установите границы. Ограничения учат самодисциплине и тому, как контролировать взаимные эмоции, базируясь на ненасилии.
- 2 Станьте частым посетителем школы. Если у Вашего ребенка возникли проблемы, вызывающие у него депрессию и приводящие к возникновению низкой самооценки, идите в школу — вмешайтесь! Персонал школы существует для того, чтобы помогать детям учиться и преуспевать. Последствия того, если ребенок чувствует себя неудачником, могут выражаться в насильственных действиях с его стороны: драках, уничтожении имущества, жестокости и даже самоуничтожении.
- 3 Говорите детям о насилии, которое показывают по телевизору, а не просто выключайте телевизор. Объясните им, что в большинстве своем насилие, показываемое в фильмах — это продукт, созданный для того, чтобы развлекать, возбуждать, держать зрителя в напряжении. И что это совсем не означает, что такую модель поведения нужно применять в своей жизни.
- 4 Говорите детям о любви к ним. Дети любого возраста нуждаются в одобрении, поцелуях, объятиях, дружеских похлопываниях по плечу. Они хотят слышать « Я горжусь тобой!»
- 5 Говорите со своими детьми. Поощряйте их желание говорить с Вами о своих страхах, о своем гневе и печали. Родители должны слышать тревоги своих детей, разделять их интересы и чувства, а также давать хорошие советы. Наблюдайте, как Ваши дети общаются. Если же ребенок подвергся насилию, постарайтесь воспротивиться желанию осудить или оправдать то, что произошло. Воспользуйтесь временем, чтобы выяснить обстоятельства, затем решите, как Вы сможете своей поддержкой предотвратить дальнейшее насилие.
- 6 Если Вы или кто-либо из Вашей семьи чувствует одиночество, нелюбовь, безнадежность или у Вас проблемы с наркотиками или алкоголем — ищите помошь. Считается, что более половины всех насильственных действий совершается употребляющими алкоголь или наркотики.