**Консультация «Сохранение репродуктивного здоровья –**

**укрепление семейных отношений»**

В рождении детей заинтересованы не только семья, но и государство, и общество в целом. Только для простого воспроизводства населения в стране в каждой семье должно быть 2 – 3 ребёнка. Когда подавляющее число семей имеет только одного ребёнка, население «стареет» (в его структуре увеличивается удельный вес пожилых и старых людей). Во всём мире в последнее время всё большее внимание уделяется проблемам охраны репродуктивного здоровья, планирования семьи и ответственного родительства.



***Планирование семьи*** – понятие, которое активно входит в нашу жизнь. Планирование семьи помогает людям сознательно выбирать количество детей в семье и сроки их рождения, планировать свою жизнь, избежать ненужных тревог и волнений.

***Репродуктивное здоровье*** – это состояние полного, физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы.

***Репродуктивная система*** – это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).

Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к половой жизни. В свою очередь, всё это влияет на стабильность семейных отношений, общее благополучие и самочувствие членов семьи.

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. На формирование нарушений репродуктивного здоровья влияют наследственная отягощённость по гинекологической патологии, неудовлетворительные жилищные условия, курение, неблагоприятный антенатальный анамнез.

Подростковый возраст – важный, ответственный и нелёгкий этап жизни каждого человека. В этот период меняются представления о себе и окружающей действительности. Настроение становится эмоционально неустойчивым. Переходя из детского мира во взрослый, подросток ещё не принадлежит полностью ни к тому, ни к другому, поэтому поведение его часто бывает непредсказуемым и неадекватным. Подростковый период является очень ответственным, потому что он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее – эти задачи приходится решать подростку прежде, чем он войдёт во взрослую жизнь. Половое созревание, то есть комплекс психических и физических изменений, происходящих у подростков, в том числе появление первой менструации у девочки и первой поллюции у мальчика, является очень важным моментом в жизни каждого человека и должно восприниматься как позитивное событие. Оно означает следующий шаг в развитии подростка, а начало, как это считается во многих семьях, «головной боли» и «вечного беспокойства», особенно, когда речь идёт о девочке.

В подростковом возрасте проявляется уже истинное половое любопытство в связи с пониманием детородной функции мужчины и женщины, подразумевающей особые, специфические взаимоотношения между полами. Способность осознавать себя носителем определённого пола лежит в основе формирования полового поведения подростка. Выраженность полового влечения у представителей мужского и женского пола одинакова, проявления же его специфичны.

Период полового созревания характеризуется постепенным развитием вторичных половых признаков и завершается наступлением половой зрелости. У человека период полового созревания называют переходным, или пубертатным, его продолжительность составляет в среднем около 5 лет. Возрастные рамки полового созревания подвержены индивидуальным колебаниям (у девочек от 8 – 10 лет до 16 – 17 лет; у мальчиков от 10 – 12 лет до 19 – 20 лет). Половое развитие, начинающееся у девочек до 8 лет, а у мальчиков до 10 лет, считается преждевременным.

Задержкой полового созревания считают отсутствие вторичных половых признаков у девочек старше 13 лет и у мальчиков старше 14 лет. Это обусловлено чаще всего конституциональными факторами, соматическими заболеваниями, неблагоприятным психологическим микроклиматом в семье, плохими бытовыми условиями, неполноценным питанием. Начало и продолжительность пубертатного периода подвержены значительным колебаниям. В этот период усиленно развивается весь организм, с повышенной нагрузкой работают внутренние органы, перестраивается деятельность эндокринной и нервной систем, изменяется психика.

Но не для всех подростков характерно раннее желание вступить в половую связь. Как правило, это зависит от культурных, социальных и религиозных традиций, взаимоотношений в семье и с окружающими людьми. Некоторые подростки начинают половую жизнь, глядя на своих друзей; для других – это способ самоутверждения. Подростка надо убедить, что ранняя половая жизнь – это не самоцель и не способ самоутверждения. Ранние контакты – это серьёзные эмоциональные переживания, а в некоторых случаях – угроза репродуктивному здоровью. Доказано, что раннее начало половой жизни у подростков, частая смена половых партнёров приводят к очень печальным результатам – инфекциям, передаваемым половым путём, ВИЧ-инфекции, бесплодию, хроническим воспалительным заболеваниям женских и мужских органов.

Одним из факторов, влияющих на состояние репродуктивной функции, является предупреждение нежелательной беременности. Нередко женщина стоит перед непростым выбором – родить ребёнка или сделать аборт? Особенно сложно решается этот вопрос при наступлении нежелательной беременности у девушек-подростков. Аборт, особенно при первой беременности, может нанести серьёзную психологическую травму и даже привести к нарушениям в репродуктивной сфере.

***Если молодая девушка или юноша не хотят интимной близости или хотя бы сомневаются, они должны уметь сказать «нет». Этому их должны научить взрослые в семье и в школе. Прежде чем начать половую жизнь, молодой человек или девушка должны подумать и о себе, и о своём партнёре. Начало половой жизни – ответственный шаг в жизни каждого человека.***

Семья имеет важное значение в формировании сексуального поведения подростка. Родители всегда должны думать о том, что они хотят передать своим детям, соответствует ли их собственное поведение тем нормам, выполнения которых они требуют от детей.

Таким образом, проблема репродуктивного здоровья детей, особенно подростков, вызывает обеспокоенность во всём мире. Сохранение неблагоприятных тенденций репродуктивного здоровья свидетельствует о том, что разработка и внедрение современных высоких технологий, обеспечивающих наибольшую эффективность профилактики и лечения нарушений полового развития и гинекологических заболеваний у девочек, приобретает стратегически большое значение.

Для того, чтобы родительство было ответственным, чтобы на свет появлялись желанные и здоровые дети, **каждый современный человек должен знать, как сохранить своё репродуктивное здоровье:**

- оптимальный возраст для рождения детей – 20 – 35 лет. Доказано, что если беременность наступает раньше или позже, то она протекает с большим числом осложнений и вероятность нарушений здоровья у матери и ребёнка выше;

- между родами рекомендуются интервалы 2 – 2,5 года, что позволяет женщине восстановить силы для будущих родов, сохранить своё здоровье и здоровье будущих детей;

- аборт – самый небезопасный метод регулирования рождаемости, его можно избежать с помощью современных средств контрацепции;

- если нежелательная беременность всё-таки наступила, и женщина решила сделать аборт, необходимо обратиться к врачу как можно раньше – это снизит риск возможных осложнений вовремя и после аборта;

- после родов и аборта можно забеременеть до прихода первой менструации, поэтому необходимо подобрать надёжный метод контрацепции до возобновления половой жизни;

- инфекции, передаваемые половым путём, часто является причиной бесплодия у мужчин и женщин;

- контрацепция делает интимную жизнь более гармоничной, устраняет ненужные волнения и тревоги.

***Каждый ребёнок имеет право родиться желанным и быть счастливым, а каждая семья, приняв решение о рождении ребёнка, должна в полной мере осознавать свою ответственность за его жизнь, здоровье и судьбу.***



**Подготовил:** Горскова Ирина Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам

**Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:**

8 (34667) 2-92-91.

**При подготовке информации использованы:**

**интернет-ресурсы:**

1. [***https://cspsdspb.ru/%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE/%D0%B7%D%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8 %D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE/***](https://cspsdspb.ru/%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE/%D0%B7%25D%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE/)
2. <https://xn--4-etbc9b.xn--p1ai/medprofilaktika/sokhraneniereproduktivnogo-zdorovya-ukreplenie-semeynykh-otnosheniy.php>