**Плюсы материнства:**

**Здоровый образ жизни**

Вы сами заметите, что с появлением малыша Ваш режим стал более здоровым. Если Вы ответственная мама – то наверняка из Вашей жизни ушли сигареты, алкоголь, «вредные» продукты (полуфабрикаты, чипсы, сухарики), появилось больше овощей, фруктов, молочных продуктов. Да и частые прогулки на свежем воздухе во время беременности, с коляской, а потом с ребенком на руках принесут Вашему организму, да и фигуре, только пользу.

**Возможность расширить круг общения**

Если же случилось так, что у Вас дома интернета нет – отчаиваться не стоит, ведь площадки. Где гуляют мамы с детишками, или мероприятия для детей никто не отменял. Да и найти общий язык с молодыми мамами Вам будет очень просто – ведь есть общая тема для разговора.

**Взаимопонимание с родителями**

Появление у Вас ребенка – верный знак того, что вскоре взаимоотношения с родителями у Вас изменятся в лучшую сторону. Конечно, при учете, что у Вас не было непримиримых противоречий.

Почему так происходит? Дело в том, что с появлением у Вас малыша Вы станете лучше понимать своих родителей, анализировать мотивы их действий и т.д. Причем произойдет это автоматически. Просто Вы станете общаться с родителями на равных: ты - мама и я - мама.

**Возможность саморазвития**

Во время беременности и с рождением ребенка Вы начинаете осваивать новые вершины. Вы изучаете множество книг и пособий по беременности и родам, получаете достаточное количество дополнительной информации – и самообразовываетесь. Кроме того, Ваш малыш будет расти и получать знания уже не так, как мы с Вами – сейчас ему доступны новые средства получения информации, которыми он будет уметь пользоваться чуть ли не с пеленок. И Вы сами, хотите или нет, будете следовать за ребенком – и уже он будет открывать Вам новые вершины!

**Счастье быть мамой**

Все девять перечисленных выше плюсов, конечно, очень важны, но…есть один плюс, который, наверное, можно считать самым важным в жизни женщины. Это – счастье слышать, как Вас называют мамой! Счастье видеть первую улыбку своего ребенка, видеть его первые несмелые шаги и помогать ему топать по земле, счастье услышать от него: «Я тебя люблю, мамочка!». И если бы даже это был единственный плюс материнства – его было бы достаточно для счастья.

**Профилактика абортов:**

 О чем прежде всего вы должны знать, если сохранять беременность вы не собираетесь?

1. Первую беременность необходимо сохранить, так как аборт, это операция, которая наносит непоправимый вред репродуктивному здоровью женщины! Очень высок риск остаться бездетной, либо в будущем столкнуться с проблемами в вынашивании и рождении здорового ребенка.

2. Любой, даже грамотно проведенный аборт, может повлечь за собой негативные последствия для женского организма:

• в результате аборта у 12% женщин нарушается менструальный цикл, возможны кровотечения между месячными, у рожавшей женщины после аборта менструальный цикл может восстановиться через 3-4 месяца; у нерожавшей восстановление всех функций может затянуться на срок до полугода и более;

• аборт — наиболее частая причина гинекологических заболеваний, после аборта они развиваются у каждой пятой женщины;

• аборт нарушает работу эндокринной и нервной систем, снижает сопротивляемость организма;

• женщина подсознательно воспринимает аборт как насилие над собственным телом — это психологический стресс, который может привести к изменениям психики;

• как и любая другая операция, аборт может вызвать ряд осложнений различной степени тяжести.
До принятия решения необходимо проверить группу крови и резус фактор – при отрицательном резус факторе возникает риск, что последующие беременности будут прерываться раньше срока. Возможность родить здорового ребенка будет весьма ограничена.

Осложнения после аборта являются одной из основных причин женского бесплодия.

Аборт для женщины - это еще и тяжелая психологическая травма, связанная как с самой операцией, так и с четким осознанием тех обстоятельств, которые вынуждают ее принимать такое непростое решение. Чтобы избежать новых переживаний, связанных с абортом, сберечь свое здоровье и здоровье своих будущих детей, женщина должна знать обо всех методах предупреждения нежелательной беременности. Многочисленные исследования убедительно показали, что риск, связанный с применением контрацептивных средств, значительно ниже, чем риск, связанный с нежелательной беременностью и абортом.

****

**Адрес отделения психологической**

**помощи гражданам:**

г. Когалым, ул. Дружбы Народов, д. 12 кв. 36

**Контактный телефон:**

**8 (34667) 2-92-91 (доб. 205)**

**Сайт учреждения:** [**www.kson86.ru**](http://www.kson86.ru)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «ВКонтакте»:**

[**https://vk.com/kson\_jemchujina**](https://vk.com/kson_jemchujina)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Одноклассники»:**

[**https://ok.ru/bukogalyms**](https://ok.ru/bukogalyms)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Instagram»:**

[**https://www.instagram.com/kkcson86/**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fkkcson86%2F&post=-147396743_1080&cc_key=)

*Бюджетное учреждение*

*Ханты-Мансийского автономного*

*округа – Югры*

*«Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**

**«Профилактика отказа женщин от абортов и новорожденных детей»**



г. Когалым