Автор: Ю.В.Кутень, врач акушер-гинеколог

Репродуктивное здоровье женщины является важнейшей частью общего здоровья и занимает центральное место в развитии человека. Его формирование начинается с антенатального (внутриутробного) периода развития, продолжается в детском и подростковом возрастах и далее - до реализации репродуктивной функции.

Внутриутробный период развития человека теснейшим образом связан с здоровьем матери. В этот период закладываются и формируются все органы и системы человека. В это время важно исключить действие таких повреждающих факторов как курение, алкоголь, наркотики, бесконтрольный прием лекарственных препаратов. Доказано, что ядовитые вещества поступают через плаценту к плоду, отравляя его.

Если мать курит, ее ребенок может родиться с недостаточной массой тела, а также будет более подвержен риску развития болезней дыхательных путей.

При систематическом употреблении алкоголя беременной женщиной развивается алкогольный синдром плода, который проявляется врожденными пороками развития разных органов и систем, задержкой интеллектуального развития ребенка.

Употребление наркотиков беременной женщиной не допустимо. Даже одноразовый прием наркотических веществ матерью может вызвать у ребенка тяжелые осложнения.

Лекарственные препараты, принимаемые во время беременности, должны быть безопасными для матери и плода, и поэтому необходимо строго следовать правилу приема в соответствии с назначением медицинского работника.

В детском возрасте обеспечение оптимальной двигательной активности способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития и повышению

сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды.

В подростковом возрасте ранняя половая жизнь грозит ранней беременностью, потерей здоровья, болезнями женских половых органов,

получением инфекций, передаваемых половым путем, в т.ч. ВИЧ/СПИДом.

Возраст от 18 до 35 лет является оптимальным возрастом женщины для беременности и рождения ребенка, т.е. для реализации репродуктивной функции. В этот период важно помнить о подготовке к беременности, которая включает обследование в женской консультации, позволяющее выяснить состояние здоровья родителей, выявить и пролечить скрытые и хронические инфекции и другие заболевания, которые могут негативно повлиять на плод и организм матери. Необходимо исключать вредное влияние алкоголя, наркотических веществ и табачного дыма как минимум за 3 месяца до зачатия, провести профилактику дефицита витаминов и микронутриентов. При первых признаках беременности женщине необходимо обратиться в женскую консультацию для наблюдения за беременностью посещать врача не менее 10-12 раз на протяжении беременности. В период беременности не забывать о полноценном питании, качественной питьевой воде, рациональном трудоустройстве, исключающем воздействии вредных производственных факторов, и достаточном отдыхе. Для того, чтобы роды прошли безопасно и мать и новорожденный получили качественный уход, роды должны проходить в медицинском учреждении. Необходимо также продолжать наблюдаться в женской консультации на протяжении 8-10 недель после родов.

Таким образом, для того, чтобы женщина могла реализовать репродуктивную функцию и познать радость материнства необходимо соблюдать здоровый образ жизни и формировать здоровые привычки с детства.