



Автор: Ж.А.Момот, врач-акушер-гинеколог

**Планирование семьи** представляет собой комплекс мероприятий, направленных на регулирование количества детей у супружеских пар.

В нашей стране каждой семье предоставлена возможность самостоятельно решать вопрос о количестве будущих детей, в отличие от других стран, где действуют ограничительные законодательства (Индия, КНР и др.).

Благодаря планированию семьи до минимума сводится вероятность возникновения нежелательной беременности и связанных с ней негативных последствий. В результате сохраняется репродуктивный потенциал и здоровье для рождения здоровых детей.

Парам, планирующим иметь детей, необходимо знать, что не только мать, но и отец должны за 5-6 месяцев до планируемого зачатия начать подготовку организма. Необходимо соблюдать основные правила здорового образа жизни в семье (рациональное полноценное питание, режим труда и отдыха, физическая активность, закаливание организма). Также важно знать и о вреде курения, алкоголя, наркотиков, которые неблагоприятно влияют на здоровье будущего ребенка.

**Недопустимо искусственное прерывание беременности.** Изредка искусственный аборт является экстренной мерой при неэффективности контрацепции или ошибках при ее применении. В большинстве же случаев искусственный аборт – метод регуляции рождаемости, что противоречит положениям Международной федерации планирования семьи и ВОЗ.

Искусственный аборт оказывает многообразное негативное влияние на организм женщины в целом, вызывая нарушения не только в половой, но и в эндокринной и других системах организма. Особенно опасно для репродуктивной функции женщины прерывание первой беременности. Искусственные аборты у нерожавших, кроме опасности возникновения бесплодия, увеличивают риск заболевания молочных желез и предраковых заболеваний шейки матки; у таких женщин в 4 раза чаще, чем у рожавших, возникает угроза прерывания беременности, как в ранние, так и поздние сроки.

ВОЗ принята специальная программа по планированию семьи. В обзоре по использованию контрацепции в Западной Европе, сделанном Международным фондом здоровья, было указано, что противозачаточные оральные контрацептивы применяют свыше 51 %, в России и Республике Беларусь – 3 %.

**Классификация контрацептивов:**

1. Механические (прерванное половое сношение, презервативы, влагалищные диафрагмы, колпачки).
2. Химические спермициды (контрацептин, фарматекс, патентекс-овал и др.).
3. Внутриматочная контрацепция.
4. Гормональная контрацепция (противозачаточные таблетки, пластыри, импланты).
5. Биологические (безопасные дни).
6. Хирургические (у мужчин – перевязка семявыносящего протока, у женщин – перевязка маточных труб).

Все методы, кроме хирургического, обратимы и при желании супружеской пары репродуктивность восстанавливается.

