

Система
Общественного
Здоровья



Для юношей и девушек о репродуктивном здоровье

"Всему свое время!"

Узнавайте о главном из надежных источников

ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



Звоните нам:
8 (3842) 442270



Пишите нам:
ocmp@kuzdrav.ru



Наш сайт:
ocmp42.ru

Мы в социальных сетях:



@zdorov_kuzbass



<https://vk.com/club118532226>

ХОЧУ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА!

Это сокровенное желание появляется в сердце любой девушки, окруженной любовью надежного юноши. Так заложено в нас природой... Хотя всегда возникает вопрос:

А ЕСТЬ ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ДЕТОРОЖДЕНИЯ?

В современном мире большое значение имеют социальные нормы, главные среди них:

- востребованное образование,
- престижная работа,
- карьерный рост,
- материальный достаток (квартира, машина, дача).

Это привело к тому, что в цивилизованном мире женщины рожают все позже.

Так, например, в Италии, Испании и Греции средний возраст мам при рождении первенца достиг 31-32 лет.

Эта тенденция характерна и для Российской Федерации. Возраст рождения первенца у россиянок сегодня увеличился до 28,5 года.



Тренд более поздних рождений является общемировым, способствует этому и развитие современных репродуктивных технологий, таких как экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) или искусственная инсеминация.

А ВЫ ЗНАЛИ?

- В 2019г. 5 россиянок старше 60 лет родили первенцев, а еще 14 - вторых и последующих детей.
- В 2019г. в России более 10 тыс. девушек родили 1-го ребенка в возрасте 12 - 18 лет.

Но никогда не следует впадать в крайности! Потому любой здравомыслящий врач всегда ответит:

«ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ!»



Репродуктивное здоровье, от которого в целом зависит увеличение рождаемости, главным образом, определяет и здоровье будущего поколения.

И начинается это здоровье со здоровой яйцеклетки. Именно она - есть основа будущей жизни, потому что в ней заложен генетический код нового человека.

Если яйцеклетка несет в себе дефекты, то их исправить практически невозможно, это уже на всю жизнь...

Вот почему важно знать, в каком возрасте яйцеклетка отвечает высоким требованиям качества и наиболее полноценна.



▲ Яйцеклетка.
Шведский фотограф
Леннарт Нилссон, 1965г.

А ВЫ ЗНАЛИ?

- К моменту рождения девочки в яичниках содержится 1-2 млн. яйцеклеток.
- Ко времени 1-ой менструации из-за естественной гибели их количество уменьшается до 350 - 400 тыс.
- К 35 годам их остается в пределах 1 тыс., но может оказаться и так мало, что женщина вовсе не сможет забеременеть. Ухудшается их качество.
- После 37 лет драматически падает и то, и другое.

- В 40-45 лет уже нарушается менструальный цикл и появляются признаки старения, что естественным образом отражается на генофонде человека.
- В течение жизни женщины лишь небольшая часть (300 - 500) клеток яичника проходят полный цикл развития и способны к оплодотворению.

**ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ РОЖДЕНИЯ
ПЕРВОГО РЕБЕНКА
ЭТО 18-25 ЛЕТ**

18-25 лет - это тот самый возраст, когда репродуктивная система девушки достигает зрелости, когда минимален риск генетических поломок, когда ее яйцеклетка наиболее «стрессоустойчива».

Практически каждый месяц такая здоровая яйцеклетка, готовая к судьбоносной встрече с мужской половой клеткой, «выходит в свет» для продолжения здорового рода.

Встреча половых клеток.
Леннарт Нилссон, 1965г.



Отсюда человек делает
первый шаг в наш мир



Двадцатилетняя девушка еще не накопила «женских» заболеваний и инфекций, не обзавелась проблемами взросления (патологией почек, сердца и сосудов, печени), поэтому имеет самые высокие шансы на благополучное вынашивание и рождение здорового малыша.

Подросткам не нужно спешить с началом половой жизни. Чистота и невинность – достойнейшие черты молодого человека!

Если же половые инстинкты одержали верх, следует хорошо изучить приемы безопасного секса.

Беременность для юных женщин не является физиологическим явлением. В условиях биологической и социальной незрелости она протекает со значительным числом осложнений и с медицинской точки зрения противопоказана, поскольку редко не имеет патологических последствий для матери и ребенка.

Проблема беременности и родов у девушек младше 18 лет актуальна во всём мире.

ПРИЧИН ПОДРОСТКОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ МНОГО:

- Низкая компетентность в вопросах, касающихся процессов зачатия.
- Слабая информированность о возможностях защиты от нежеланной беременности.
- Выбор малоэффективных методов предохранения (прерванный половой акт или календарный).
- Отсутствие средств для приобретения современных гормональных методов контрацепции (таблетки, кожный пластырь, влагалищное кольцо или внутриматочная система).
- Потеря контакта с родителями, плохой контроль с их стороны за свободным от учебы времяпровождением школьника.
- Решение подростком своих психологических проблем путем удовлетворения бессознательных потребностей.



А ВЫ ЗНАЛИ?

По данным ВОЗ:

- Ежегодно рожают более 16 миллионов подростков, что составляет около 11% всех родов в мире.
- В последние годы имеется отчётливая тенденция к увеличению количества беременностей и родов среди юных женщин.

- На уровень беременности в подростковом возрасте в значительной мере влияют национальные и религиозные традиции (например, в исламских семьях она встречается значительно реже).
- Социальные нормы полового поведения, принятые в отдельных семьях, в которых воспитывается подросток.
- Порою причиной беременности становится низкий достаток в семье, желание юных женщин получать социальные льготы и пособия со стороны государства.
- Возможно девиантное поведение девушек - сексуальная распущенность, нежелание учиться или трудоустроиваться, тогда решение своих ограниченных возможностей решается за счет брачного союза или сожителства.
- Иногда это может быть результат сексуального насилия.

А ВЫ ЗНАЛИ?



По данным ВОЗ:

- Беременность в подростковом возрасте имеет серьезные последствия как для матери, так и для ребенка.
- Показатели материнской смертности у них в 5 раз выше, чем в общей популяции.

▼ Юные беременные подвержены высокому риску акушерских осложнений, таких как:

- угроза невынашивания,
- преждевременные роды,
- преэклампсия,
- железодефицитная анемия и кровотечения.

▼ Роды достаточно опасны для юных, физически и психологически еще не готовых к этому серьезному процессу.

Чаще, чем в зрелом возрасте, их роды осложняются

- аномалиями родовой деятельности,
- акушерским травматизмом,
- заканчиваются путем кесарева сечения.

▼ У несовершеннолетних рожениц после родов вдвое чаще, чем у взрослых женщин, выявляются патология матки и проблемы лактации.

▼ Дети у юных матерей подвергаются более высокому риску:

- мертворождений,
- недоношенности,
- низкой массы тела при рождении,
- тяжелых заболеваний в раннем возрасте.



А ВЫ ЗНАЛИ?

Больные малыши с тяжелым диагнозом «олигофрения» у мам-подростков рождаются в 5 раз чаще, чем у женщин старше 40 лет.

Приняв решение о сохранении беременности, девушке придется подготовиться психологически к серьезным переменам в своей жизни. И это – огромный стресс для юного, еще растущего организма.

Их беременность вызывает тяжелые конфликты в семьях, которые, зачастую оказываются не готовыми ни морально, ни материально к рождению ребенка.

Возможно расставание с биологическим отцом ребенка, потому что не все мужчины проявляют порядочность и ответственность, узнав о беременности несовершеннолетней.

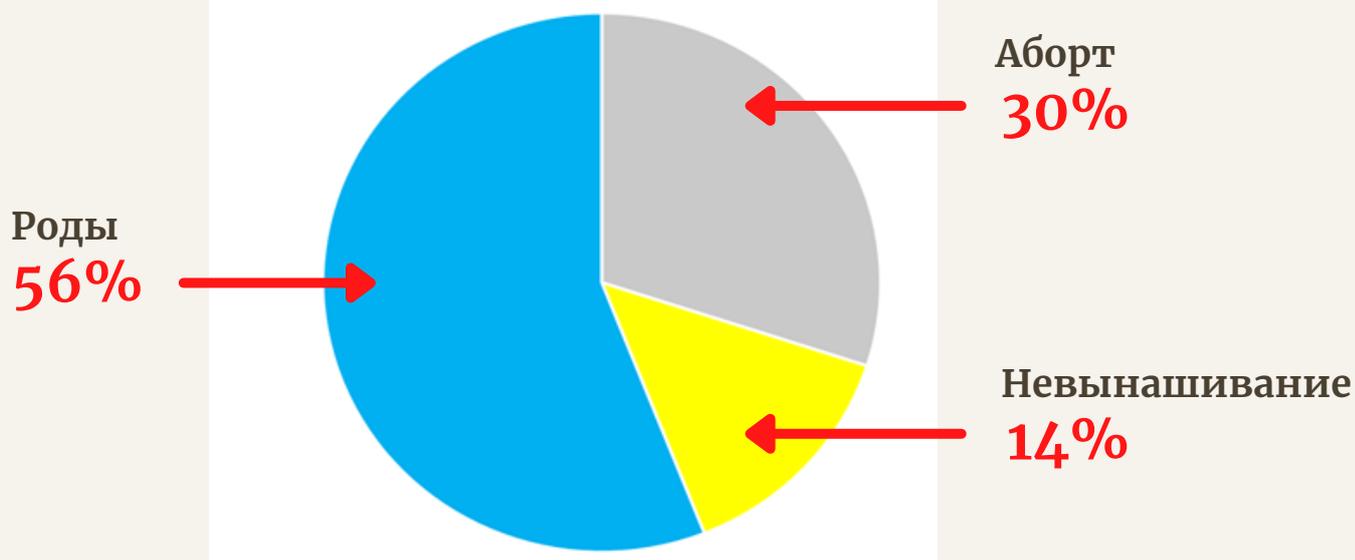
Сверстники и педагоги в школе и в училище, как правило, осуждают. Зачастую не находят подростки необходимой поддержки и со стороны врачей.

Психологическая неподготовленность к этим тяжелым испытаниям часто выливается в депрессию или психоз, а позже – в недовольство собственной жизнью, в отсутствие материнских чувств и даже враждебность к ребенку.

А ВЫ ЗНАЛИ?

- Внебрачная рождаемость среди подростков достигает 69%.
- Среди матерей, отказавшихся от своих детей, 52 – 63% несовершеннолетние девушки.

ИСХОДЫ БЕРЕМЕННОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ



Только 56% беременностей у подростков заканчиваются родами, 14% - невынашиванием, до 30% девочек выполняют ее искусственное прерывание.

А ВЫ ЗНАЛИ?

- По данным Международной Федерации планирования семьи ежегодно в мире около 5 млн. девочек совершают аборт.

- По данным Росстата в нашей стране количество абортов снижается из года в год, однако, и в 2019 году 445 девочек до 14 лет и 5141 юная пациентка в возрасте 15-17 лет искусственно прервали беременность.

Согласно рекомендациям ВОЗ различают небезопасное и безопасное прерывание беременности.

Всем следует помнить, что прерывание беременности, даже соответствующее критериям «безопасности», не является абсолютной гарантией последующего здоровья и благополучия девушки.



▼ Природой женщина создана, чтобы стать матерью, нести в наш мир любовь, доброту и милосердие. Нельзя отказываться от волшебного дара и великой обязанности - творить будущее Земли: рожать и растить детей.

Современный мир многолик. Среди молодых есть и другая крайность – сознательный отказ от материнства. Но, не познав этого великого счастья, нельзя его отрицать! Точно так же, как, не отведав плодов экзотического для россиян манго, рассуждать о его вкусе...



Многие хотят сначала «пожить для себя»:

- зарабатывают деньги,
- покупают квартиры и дачи,
- меняют машины,
- соревнуются в нарядах,
- коллекционируют страны...



Потом, когда часики тикают все громче, годам к 35, а порою и к 40! останавливаются, чтобы "как все" родить малыша.

Однако в этом возрасте зачатие, беременность, роды, а также восстановление после них могут даваться значительно тяжелее.

▼ После 37 лет уровень фертильности резко снижается. Яичники истощаются. Количество яйцеклеток уменьшается и качество их заметно ухудшается. Это естественный физиологический процесс.

▼ Многие взрослые женщины имеют эндокринные заболевания, иммунологические нарушения, сбои в сердечно-сосудистой системе, которые препятствуют зачатию и вынашиванию малыша.



**ОТКЛАДЫВАТЬ
РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ ДО
КРИТИЧЕСКИХ ЦИФР
НЕ СЛЕДУЕТ!**



**СОВРЕМЕННАЯ
МЕДИЦИНА СПОСОБНА
ПРЕОДОЛЕВАТЬ
РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ
БЕСПЛОДИЯ КАК
ЖЕНСКОГО, ТАК И
МУЖСКОГО**

А ВЫ ЗНАЛИ?



- Забеременеть женщина может без половой близости - сперма партнера или донора вносится в организм в лечебном учреждении (искусственная инсеминация).

- С помощью вспомогательных репродуктивных технологий (ВРТ) зачатие и раннее развитие человеческого эмбриона может проходить в медицинском центре, а не в материнском организме.
- Для преодоления бесплодия могут использоваться не только собственные половые клетки мужчины или женщины, желающих стать родителями, но и донорские или замороженные (криоконсервация) много лет назад.
- Выносить и родить ребенка от пары может чужая женщина (суррогатное материнство).

ВОЗРАСТ ЖЕНЩИНЫ ДОСТОВЕРНО ВЛИЯЕТ НА СТЕПЕНЬ АКУШЕРСКОГО РИСКА:

▼ Наступление желанной беременности на ранних сроках могут омрачать:

- угроза ее прерывания,
- тяжелый токсикоз,
- патологии прикрепления, дальнейшая неполноценная функция плаценты.

▼ На поздних сроках беременности создавать проблемы могут:

- многоводие и маловодие,
- артериальная гипертензия и
- сахарный диабет.

▼ Роды у зрелых рожениц часто

- преждевременные,
- сопровождаются патологией родовых сил,
- осложнены и поэтому заканчиваются оперативно.



**РИСК ГИБЕЛИ
ОТ ПРИЧИН, СВЯЗАННЫХ
С БЕРЕМЕННОСТЬЮ
И РОДАМИ
В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ВОЗРАСТА:**

Минимален



20-30 лет

Выше
в 2,5 раза



35-39 лет

Выше
в 5,3 раза



после 40

▼ Младенцы, рожденные от возрастных мам, имеют выше риск врожденных пороков развития и хромосомных аномалий, чаще появляются на свет с дефицитом массы тела.

**ПОЧЕМУ СЛОЖНЕЕ
РОЖАТЬ РЕБЕНКА
ПОЗДНО:**

Когда десятилетиями заботилась только о себе любимой, бывает трудно привыкнуть к требованиям, связанным с появлением ребенка. Чем мы старше, тем сложнее подстроить свою жизнь под ночные бдения и лишение свободы - уже есть привычка «жить так, как я хочу».

Отсутствие сна, постоянная тревога за малыша и физическое недомогание в самых неожиданных частях тела, провоцируют усталость и эмоциональное выгорание. Уже не хватает сил и здоровья...

Позднее материнство порою лишает возможности родить столько детей, сколько хотелось бы. Поздний малыш часто становится и единственным.

Исходя из его единственности, ребенок обласкан сердобольной и заботливой мамочкой и привыкает быть чрезмерно опекаемым. Как результат - растет несамостоятельным.

Еще один минус гиперопеки - залечивание ребенка по любому поводу. Чихнул - сразу лекарства, небольшая сыпь - препараты от аллергии, ну, а температура 37,5 - тут уже антибиотики. В итоге страдает иммунитет, постоянные консультации врачей становятся нормой.



Хотя у позднего материнства много и плюсов. Долгожданный малыш приносит в семью атмосферу взаимопонимания и любви. Как правило, "взрослые" родители, в отличие от молодых, уделяют воспитанию ребенка больше времени. Именно "поздние" дети по своему интеллектуальному и физическому развитию часто опережают своих сверстников.

ВОЗРАСТНОЙ МУЖЧИНА И ЗАЧАТИЕ



В отличие от женщин, организм мужчины с возрастом не претерпевает резкой перестройки репродуктивной функции, а потому они могут уделять больше времени собственной карьере и личностному росту.

Однако мужчины не остаются «вечно молодыми». Специалисты по здоровью сильного пола – андрологи, сходятся во мнении, что и у мужчин есть оптимальный репродуктивный период – и это возраст до 35 лет!

После этого в мужской половой системе начинают происходить следующие физиологические изменения:

- постепенно сокращается объем спермы,
- уменьшается общее число сперматозоидов,
- снижается подвижность половых клеток,
- ухудшается морфология сперматозоидов,
- в них возрастает степень фрагментации ДНК.

Во всем мире увеличивается средний возраст мужчин. На фоне возрастающего уровня жизни населения это приводит к росту числа тех, кто задумывается о рождении ребенка только в зрелом и даже в пожилом возрасте.

А ВЫ ЗНАЛИ?

По данным ВОЗ:

- В возрасте 57–64 года 73% мужчин живут регулярной половой жизнью
- В возрасте 65–74 года – 53%
- В группе 75–85 лет – 26%



Сперматозоид движется по маточной трубе навстречу яйцеклетке

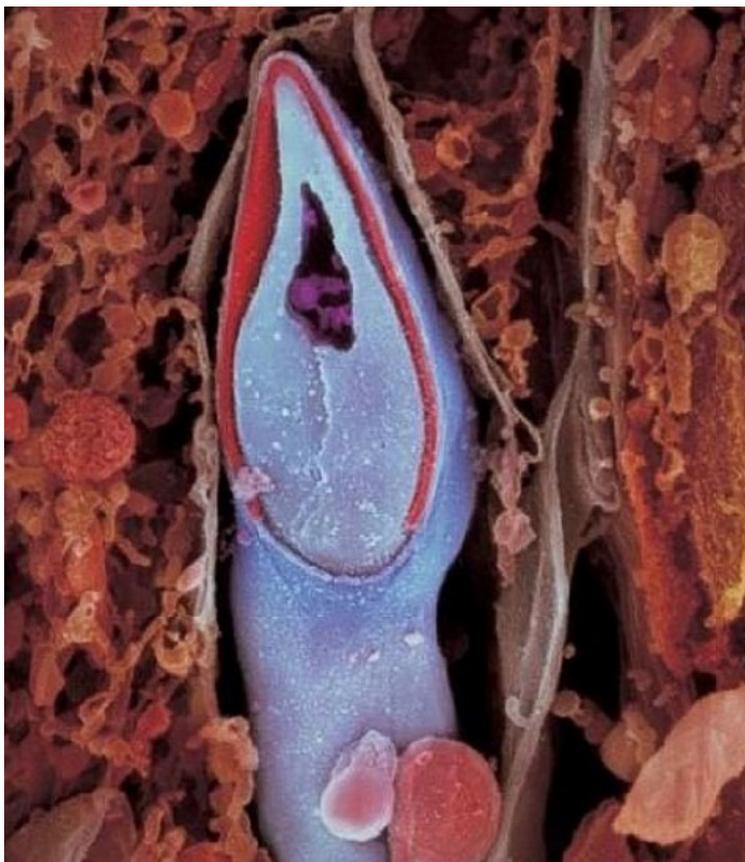


Шведский фотограф
Леннарт Нилссон, 1965г.

В результате перечисленных изменений

- страдает зачатие,
- возникают проблемы с вынашиванием беременности,
- ухудшается здоровье плода и новорожденного.

В последнее время появляется все больше данных о влиянии качества сперматозоидов на качество здоровья растущего ребенка.



▲ Сперматозоид в разрезе. В его головке сосредоточен весь генетический материал.

**3 ГРУППЫ ФАКТОРОВ,
ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИХ
НА ЗАЧАТИЕ ЗДОРОВОГО
ПОТОМСТВА У ВОЗРАСТНЫХ
МУЖЧИН:**

- Снижение уровня половых гормонов, среди которых ведущее место принадлежит тестостерону. При этом снижается половое влечение, страдает эрекция, появляются эмоциональная лабильность, склонность к депрессии, беспокоят горячие приливы, сердцебиение и потливость.
- Увеличение числа генетических мутаций в половых клетках (ориентировочно на 4% в год). Это может стать причиной пороков развития плода, низкой массы тела при рождении, неврологических и психических нарушений у ребенка, таких как эпилепсия, аутизм или шизофрения.
- Рост частоты сопутствующих возрасту заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, повышенное кровяное давление, ожирение, сахарный диабет или злокачественные новообразования.

Кроме того, в любом возрасте на мужскую фертильность влияют и такие факторы как вредные привычки, неправильное питание, частые стрессы, накопленная усталость, инфекции, передаваемые половым путем, неблагоприятная экологическая ситуация и некоторые другие.

Рождение первенца до 30 лет - идеальный шаг с позиции физиологии человека. Но не всегда жизнь позволяет нам реализовать свои планы в желаемое время. Да и безопасный репродуктивный возраст - это не единственный критерий, который необходим для рождения здорового ребенка. В следующем номере журнала мы продолжим знакомство с комплексным планом действий перед зачатием ребенка и родами, мы будем обсуждать прегравидарную подготовку.