

The image features abstract geometric shapes in the corners. The top-left corner contains overlapping triangles in shades of blue, green, and purple. The bottom-right corner contains overlapping triangles in shades of grey. A vertical bar with three colored segments (purple, orange, blue) is positioned to the left of the main text.

# Сохранение репродуктивного здоровья

# Что такое репродуктивное здоровье



**Репродуктивное здоровье** (от лат. reproductio воспроизводство, воспроизведение) – это состояние физического, умственного и социального благополучия по всем пунктам, относящимся к репродуктивной системе на всех стадиях жизни

**здоровье = состояние благополучия,  
а не отсутствие болезни**



# Интересные факты

- До 24 % пар в РФ бесплодны
- Существует большое разнообразие методов лечения бесплодия
- Стоимость вспомогательных репродуктивных технологий чрезвычайно высока
- Только некоторые виды этого лечения бесплодные пары могут получить бесплатно

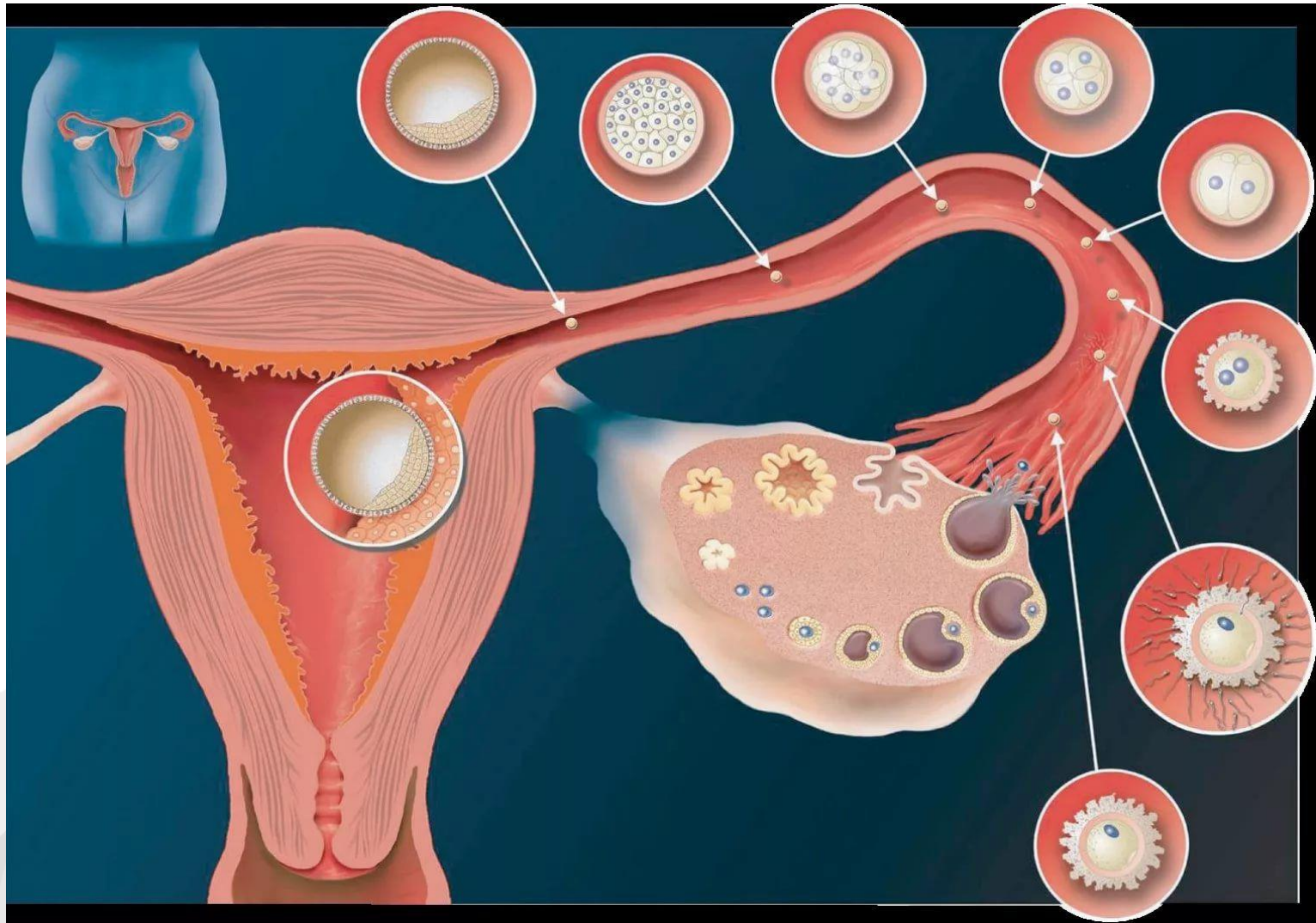
# Физиология женской репродуктивной системы



С биологической точки зрения репродуктивная или половая система у женщины имеет одну **главную цель – это выносить и родить потомство**



# «Идеальный сценарий»




# Менструальный цикл

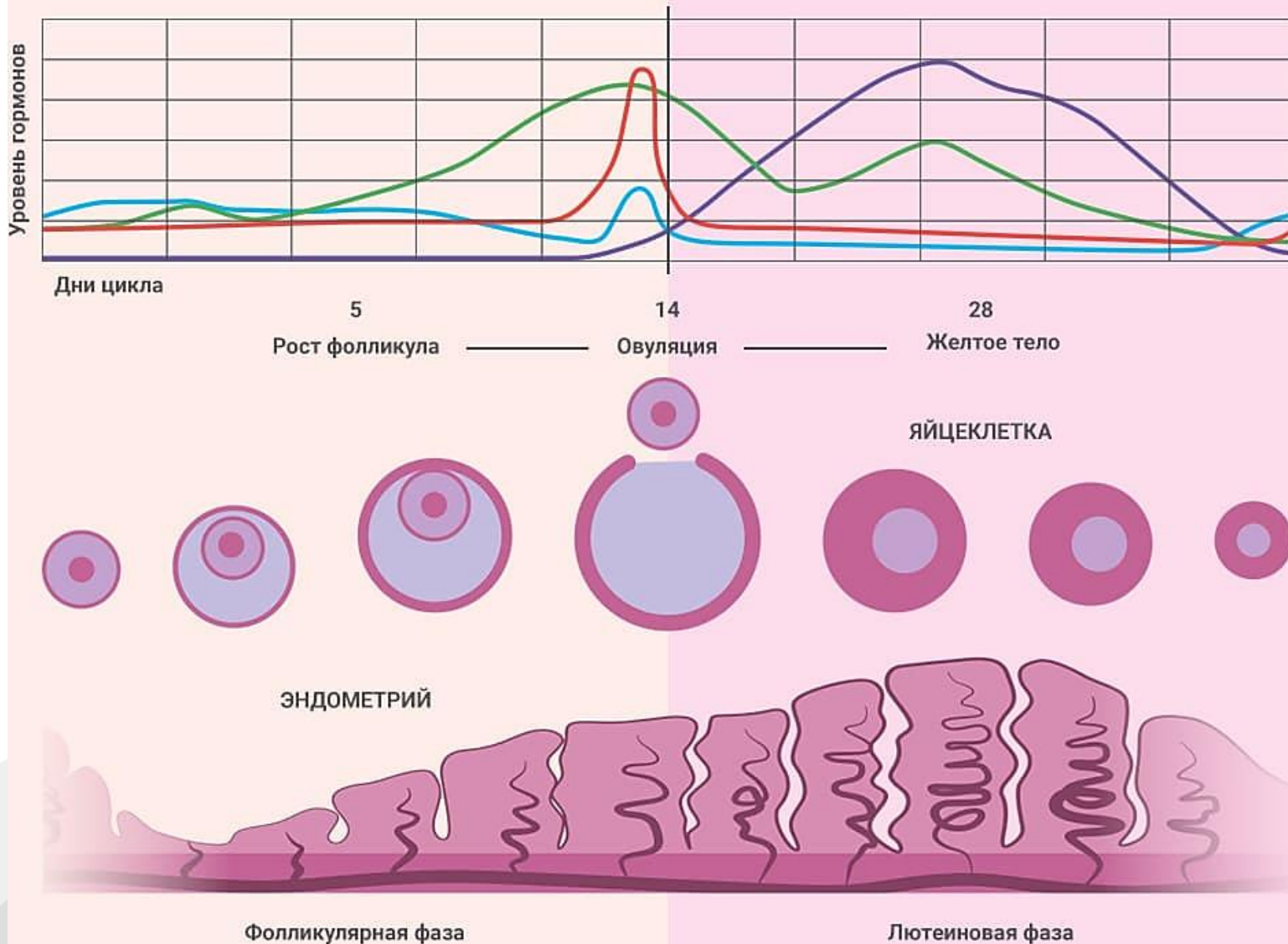


**Менструальный цикл** — это комплекс сложных циклических повторяющихся процессов в репродуктивной системе и в организме женщины в целом, направленных на воспроизводство

**Продолжительность цикла = промежуток времени с 1-го дня месячных по последний день перед следующими месячными**

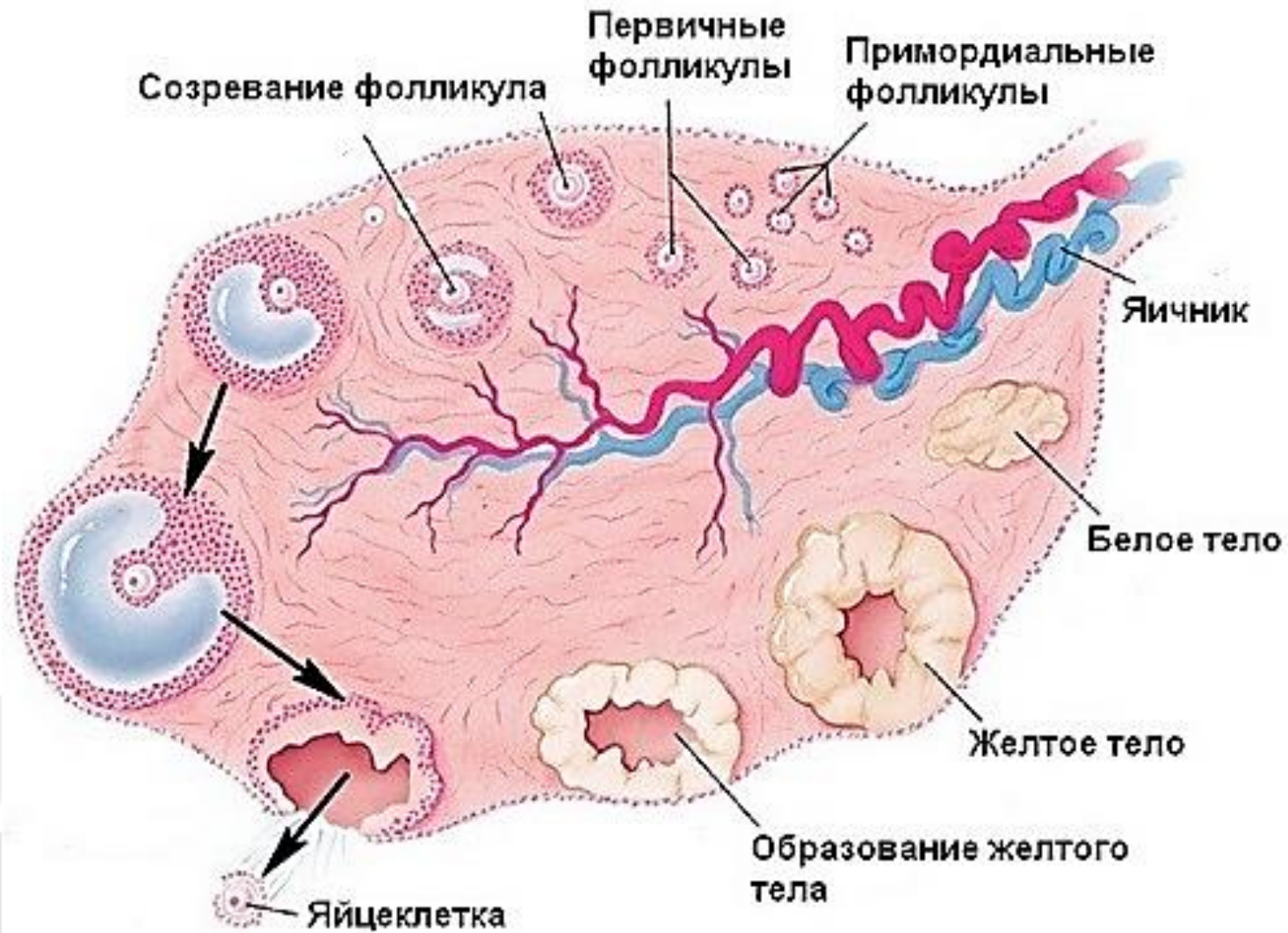


ФОЛЛИКУЛОСТИМУЛИРУЮЩИЙ, ЛУТЕИНИЗИРУЮЩИЙ, ПРОГЕСТЕРОН, ЭСТРОГЕН.



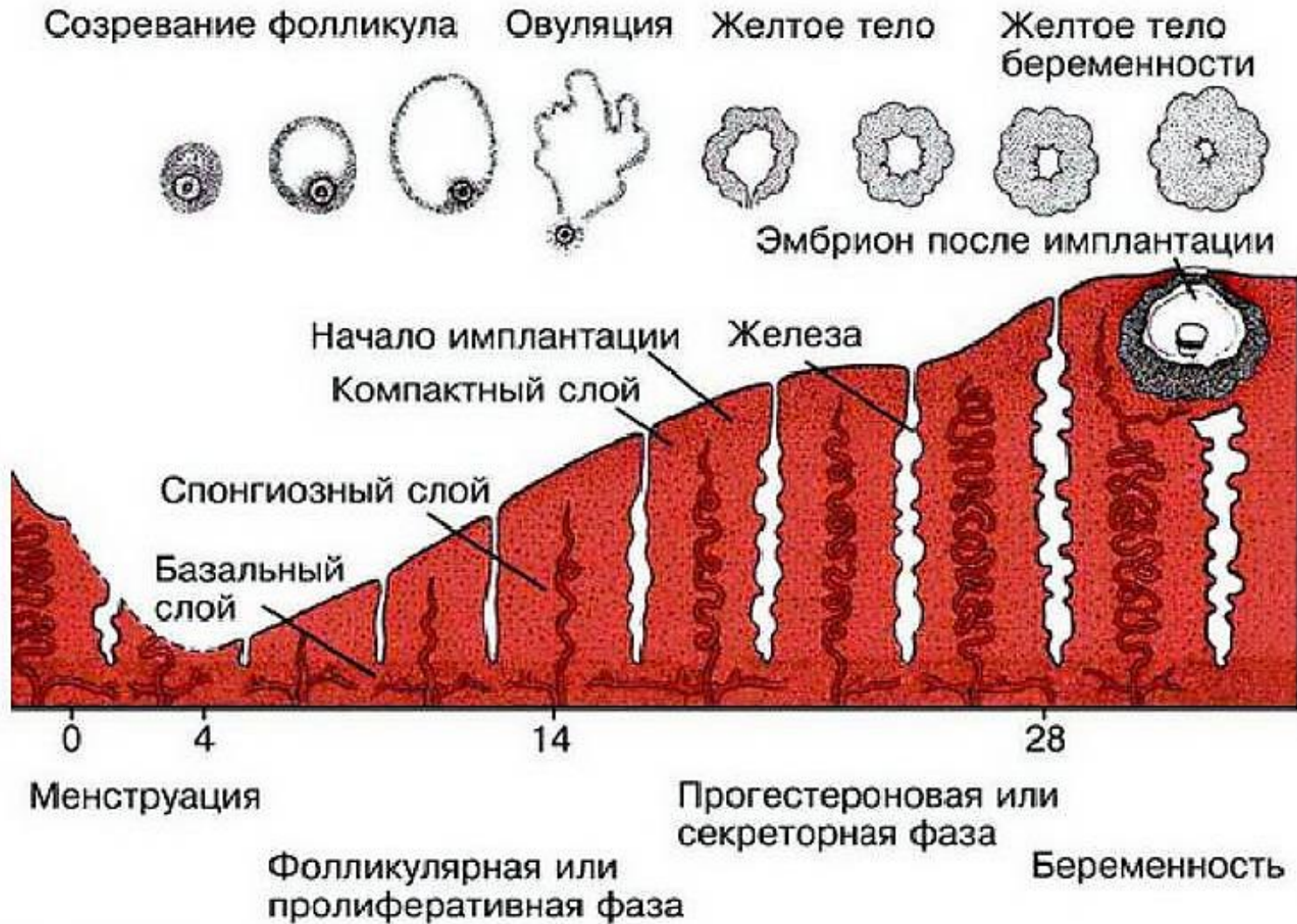


# Что происходит в яичниках



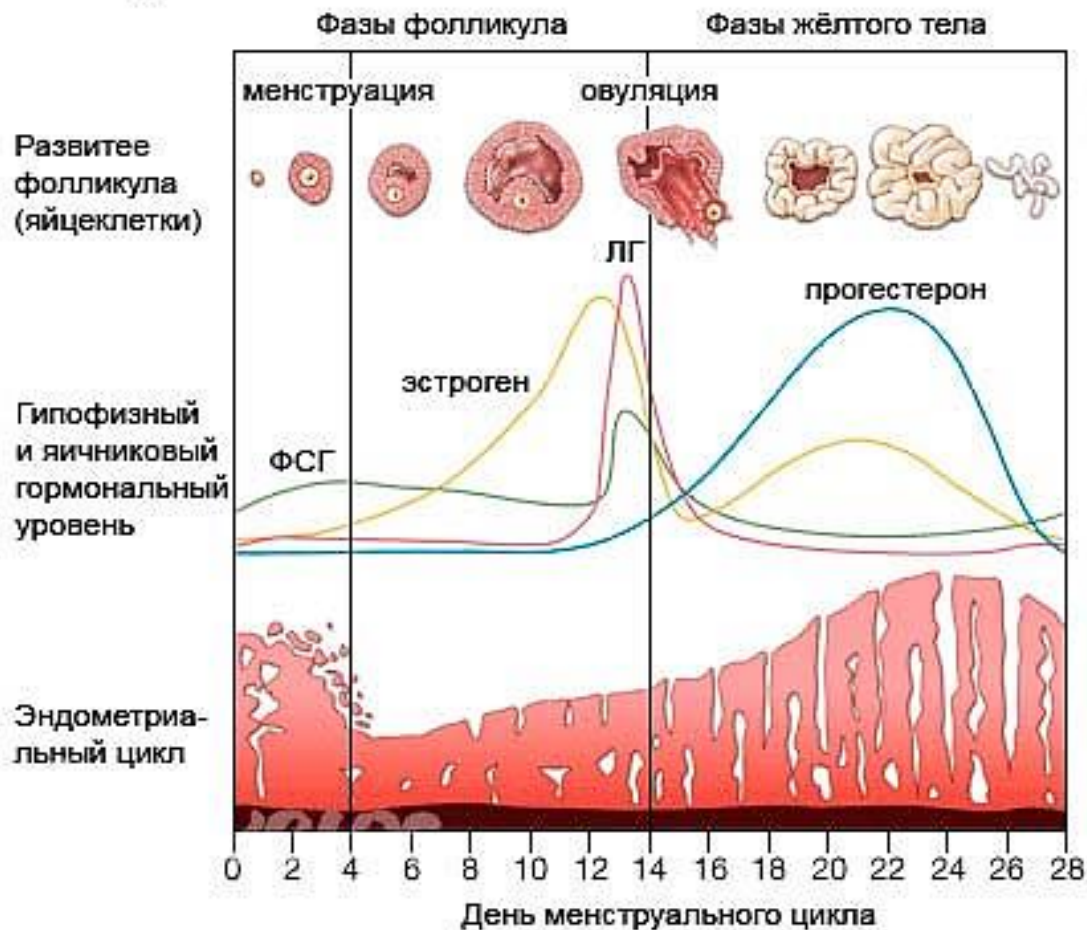


# Что происходит в эндометрии

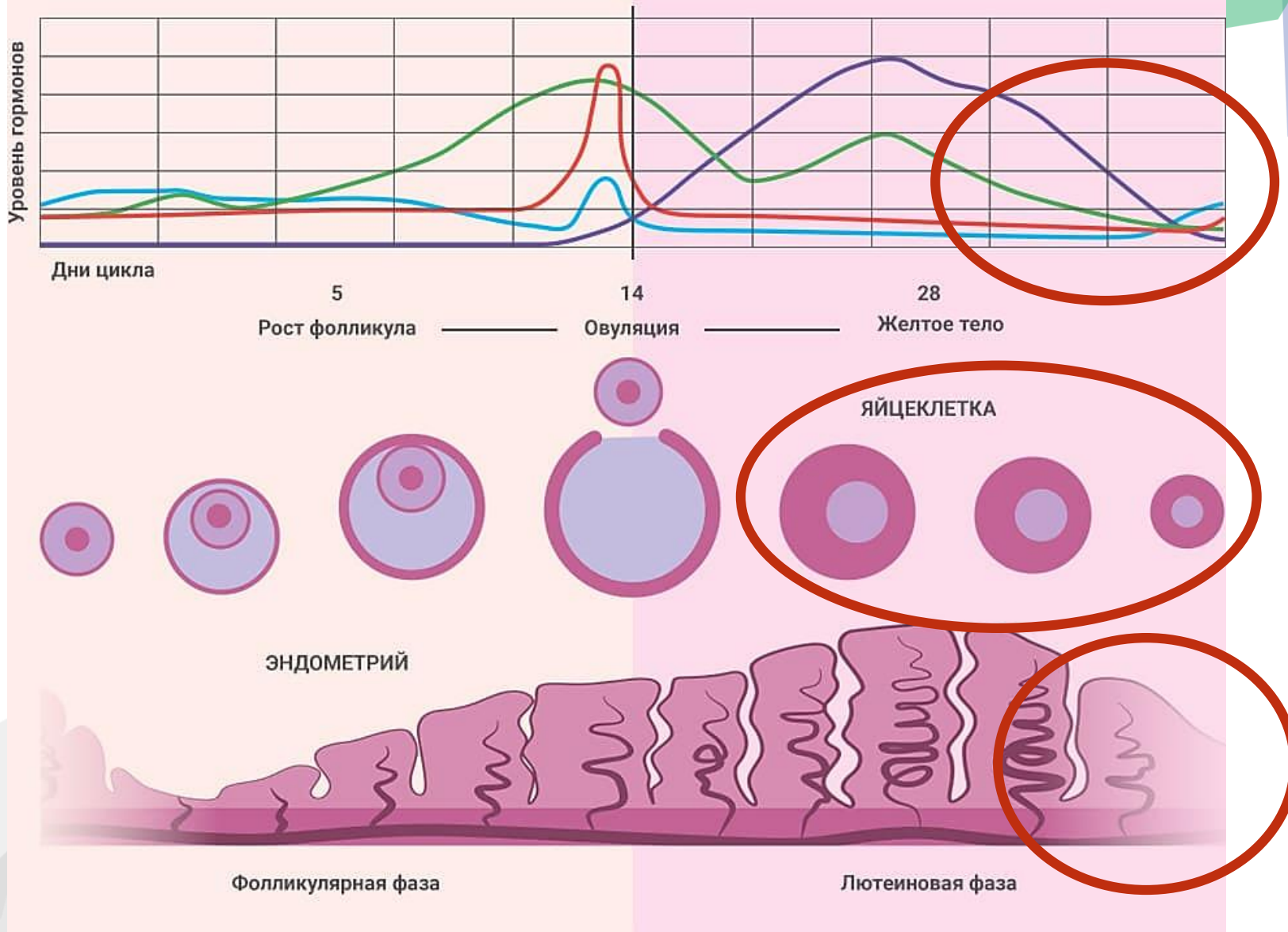


# Что происходит с половыми гормонами

## Менструальный цикл



ФОЛЛИКУЛОСТИМУЛИРУЮЩИЙ, ЛУТЕИНИЗИРУЮЩИЙ, ПРОГЕСТЕРОН, ЭСТРОГЕН.





# КАЛЕНДАРЬ МЕСЯЧНЫХ

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
Прод.												
Цикл												

App Store 12:40 68%

## Апрель

п в с ч п с в

16 17 **18** 19 20 21 22

среда, 18 апреля 2018 г.

Месячные через  
**9 дней**

Низкая вероятность забеременеть

Отметить месячные

Добавьте вес, настроение и СИМПТОМЫ

Сегодня Календарь Советы 2 Больше

# Правила личной гигиены

## Ежедневные гигиенические процедуры

- Регулярность
- Теплая вода
- Только в области наружных половых органов
- Без использования обычного мыла или геля для душа
- Движением по направлению спереди-назад
- С использованием личного полотенца

# Правила личной гигиены

## Бельё

- Предпочтительно из натуральных тканей
- Относительно НЕтесного кроя

## Средства личной гигиены


- Во время месячных регулярная смена каждые 3-4 часа
- Лучше использовать средства без ароматизированных отдушек
- Ежедневные прокладки ВНЕ месячных не рекомендуются



# Правила личной гигиены

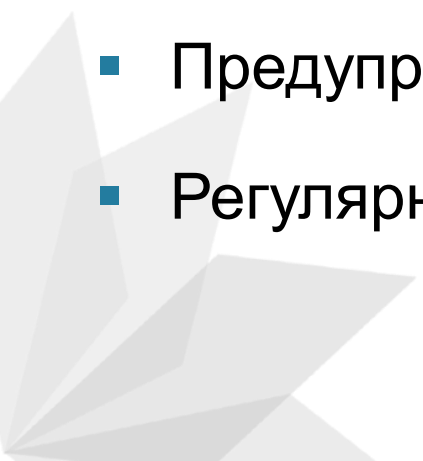


## Интимная близость

- Гигиенические процедуры до и после секса
  - Не рекомендуется интимная близость во время менструации
- 


# Как сохранить репродуктивное здоровье



- Контрацепция
  - Профилактика ИППП
  - Отказ от потребления психоактивных веществ
  - Соблюдение принципов ЗОЖ
  - Предупреждение абортов
  - Регулярное медицинское обследование
- 


# Принципы ЗОЖ



- **Сбалансированное и рациональное питание:**
    - 400-500 г свежих овощей и фруктов ежедневно
    - больше рыбы, морепродуктов
    - сокращать соль и сладкое
  - **Достаточное количество жидкости (30 мл / 1 кг Вашего веса)**
- 

# Принципы ЗОЖ



- **Физическая нагрузка:**
    - умеренная физическая нагрузка минимум 150 минут в неделю
    - 2 раза в неделю силовые тренировки
    - минимум 10 000 шагов в день
  - **Полноценный сон:**
    - в течение 8 часов
    - ложиться спать в 22-23 часа
    - спать в темноте
  - **Закаливание организма**
- 

# Принципы ЗОЖ

- **Отказ от зависимостей:**
  - курения
  - алкоголя
  - заедания стрессов перекусами
- **Формирование устойчивости к стрессу**

# Что такое аборт

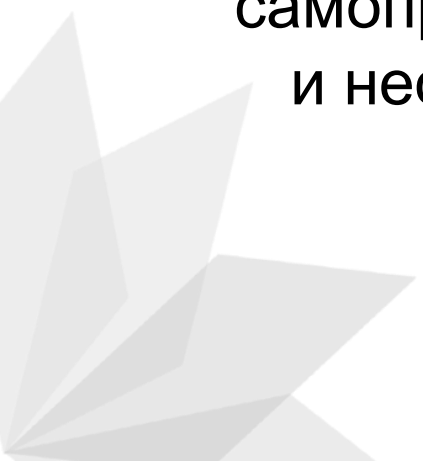


**Аборт** – прерывание беременности в срок до 28 недель



## **Самопроизвольный**

беременность  
прерывается  
самопроизвольно  
и неожиданно



## **Искусственный**

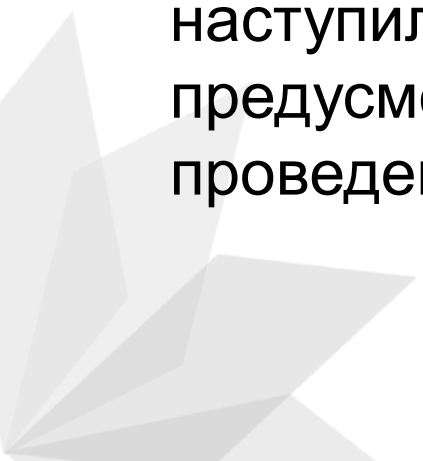
преднамеренное  
прерывание беременности  
по собственному выбору  
женщины (в нашей стране  
возможен в срок  
до 12 недель)



# Показания к аборту

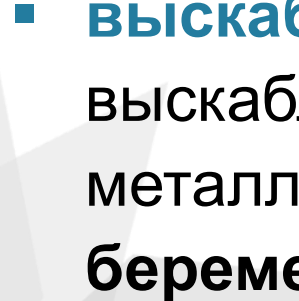


**Аборт после 12 недель беременности осуществляется только по показаниям:**

- **медицинские показания** – если беременность представляет угрозу жизни и здоровью женщины
  - **социальные показания** – если беременность, наступила в результате совершения преступления, предусмотренного статьей 131 УК РФ, и решение о его проведении принимается специальной комиссией
- 

# Виды искусственного аборта



- **медикаментозный** – прием специальных препаратов, которые ведут к «мини»-родам (**только до 6 недель**)
  - **вакуум-аспирация** – введение в полость матки специальной трубки, которая под действием вакуума «высасывает» плодное яйцо (**от 4 до 6 недель**)
  - **выскабливание** – удаление плодного яйца и выскабливание стенок полости матки с помощью металлических инструментов (**после 6 и до 12 недель беременности**)
- 


# Осложнения искусственного аборта

## Ранние

- Кровотечения
- Перфорации (появление сквозного отверстия)
- Травмы

## Поздние

- Патологические изменения в эндометрии
- Гормональный сбой
- Бесплодие

The slide features decorative geometric shapes in the corners. In the top right, there is a cluster of overlapping triangles in shades of light blue, green, and purple. In the bottom left, there is a cluster of overlapping triangles in shades of light grey and white.

**Лучшая профилактика аборта –  
не допускать нежелательной  
беременности!**

# Регулярное медицинское обследование

На каждом визите врач узнает жалобы, особенности менструального цикла и проводит осмотр

## **Проводятся лабораторные исследования:**

- 1) на бактериальную флору влагалища
- 2) исследование на онкоцитологию шейки матки
- 3) исследование на наличие вируса папилломы человека в крови