# «Основы репродуктивного здоровья».

Репродуктивное здоровье — это состояние полного фи­зического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни человека.

Репродуктивная система — это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспро­изводства (деторождения).

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Для того чтобы на свет появля­лись здоровые дети, каждый современный человек должен шить, как сохранить свое репродуктивное здоровье.

Пол человека закладывается уже в первые недели внутри­утробного развития плода. На восьмой неделе, когда плод ве­сит около четырех граммов, начинают формироваться поло­вые органы. Очевидные внешние отличия мальчиков и дево­чек — это результат работы половых гормонов, синтезируе­мых половыми железами. Мужские половые гормоны назы­ваются ***андрогены****,* а женские —***эстрогены****.* Андрогены и эстрогены изначально присутствуют в организме противопо­ложных полов, однако способность к размножению достига­ется только по завершении процесса полового созревания.

Преобладание эстрогенов в женском организме обусловли­вает циклические процессы, осуществляющиеся при участии центральной нервной системы. Еще в период полового созре­вания у девочек за счет гормонов округляются контуры тела, увеличивается грудь, кости таза становятся шире — таким образом их организм постепенно готовится к выполнению бу­дущей функции воспроизводства.

Мужской организм за счет андрогенов крепче женского, хотя не всегда выносливее. Неслучайно важнейшую миссию вына­шивания ребенка природа возложила именно на женщину.

Если попытаться нарисовать  ***психологический портрет обоих полов****,* то, видимо, они будут выглядеть следующим об­разом.

* *Женщина:* мягкость, терпимость, потребность в защи­те, эмоциональность, мечтательность, покорность. В от­личие от мужчины женщине не надо постоянно дока­зывать окружающим свою значимость, но она всегда ждет признания своей привлекательности.
* *Мужчина:* деловитость, рассудочность, напористость, авторитарность, стремление к самоутверждению. Он го­тов к постоянной борьбе, ищет признания своей силы, исключительности возможностей.

Половая принадлежность в значительной степени накла­дывает отпечаток на образ жизни человека. И все же в этом вопросе нельзя быть абсолютно категоричным, противопо­ставляя женский и мужской организмы, так как в каждом из них в той или иной степени присутствуют оба начала. Речь идет об учете специфических особенностей в поисках гармонии социальных ролей, которые мужчины и женщи­ны играют в семье и обществе. Вряд ли в обозримом буду­щем развитие цивилизации и изменение социальных усло­вий смогут нивелировать биологические различия полов, предопределяющие индивидуальные особенности поведения, реакции и пр. Состояние репродуктивного здоровья во многом зависит от *образа жизни человека,* а также от *ответственного отноше­ния к половой жизни.* И то и другое влияет на стабильность «семейных отношений, на общее самочувствие человека.

Негативным фактором, влияющим на состояние репродуктивной функции, является  ***нежелательная беременность****.*Нередко женщина стоит перед непростым выбором: родить ребенка или сделать аборт. Особенно сложно эту проблему решить в подростковом возрасте. Аборт, тем более при пер- ной беременности, может нанести серьезную психическую травму и во многих случаях даже привести к необратимым нарушениям в репродуктивной сфере. В то же время реше­ние родить часто ставит под угрозу дальнейшую учебу, дру­гие жизненные планы, поэтому каждая ситуация должна рас­сматриваться индивидуально и бережно. Для того чтобы та­кие ситуации происходили реже, подростки должны иметь зрелые представления о значении репродуктивного здоровья п о таком понятии, как*планирование семьи.*

Планирование семьи необходимо для реализации следую­щих задач:

* рождение желанных здоровых детей;
* сохранение здоровья женщины;
* достижение гармонии в психосексуальных отношениях в семье;
* осуществление жизненных планов.

Многие годы планирование семьи сводилось к ограничению рождаемости. Однако прежде всего это обеспечение здоровья женщины, способной родить детей именно тогда, когда она сама хочет этого. Другими словами, планирование семьи — ото появление на свет детей по желанию, а не по случаю. Право на планирование семьи является международно признан­ным правом каждого человека.

Планирование семьи помогает супругам сознательно вы­бирать количество детей в семье, примерные сроки их рож­дения, планировать свою жизнь, избегая ненужных волнений и тревог.

Оптимальный возраст для рождения детей — 20 — 35 лет. Если беременность возникает раньше или позже, то она обыч­но протекает с осложнениями, и вероятность нарушений здо­ровья у матери и ребенка выше. Интервалы между родами должны быть не менее 2 — 2,5 лет; это позволяет женщине восстановить силы, сохранить свое здоровье и здоровье буду­щих детей. В этой связи следует еще подчеркнуть: аборт — это отнюдь не лучший метод регулирования рождаемости, его можно избежать, применяя современные методы контра­цепции (предупреждение нежелательной беременности).

Подросток не должен замыкаться в себе со своими пробле­мами. Он должен знать, что на помощь ему всегда готов прий­ти мудрый и тактичный взрослый.