

# Что МУЖЧИНА

должен знать о  
БЕРЕМЕННОСТИ?



Я

хочу предупредить  
незапланированную беременность.

---

хочу предупредить передачу  
и инфицирование ВИЧ/ИППП  
(вирус иммунодефицита человека/  
инфекции, передающиеся половым путем).

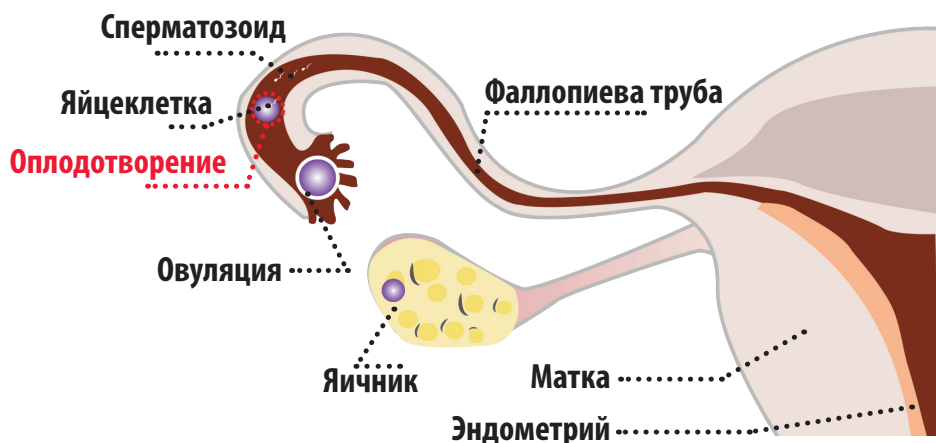


## Что мужчина должен знать о беременности?

Многие мужчины убеждены, что предупреждение незапланированной беременности – это обязанность женщины, однако факт заключается в том, что обе стороны – и мужчины, и женщины – несут равную ответственность. Все пары имеют право решать, хотят ли они иметь детей и когда они хотят их иметь, так же, как они имеют право на предохранение от беременности.

## В. Как возникает беременность?

**О.** Всякий раз, когда мужчина и женщина вступают в незащищенное вагинальное половое сношение, создается возможность возникновения беременности. При мужской эякуляции в женское влагалище происходит семяизвержение, и сперматозоиды немедленно начинают двигаться по направлению к яйцеклетке. Сперматозоид может сохранять свою жизнеспособность внутри женского организма приблизительно 3-5 дней. Беременность возникает, когда клетка мужской спермы оплодотворяет яйцеклетку, и оплодотворенная яйцеклетка внедряется во внутреннюю стенку матки женщины. Имейте в виду, что беременность может возникнуть, даже если вы вступали в незащищенный вагинальный половой контакт всего лишь один раз. Она также может возникнуть, если мужчина извергает сперму слишком близко от влагалища женщины – даже если он фактически не проникает во влагалище! Кроме того, важно знать, что предэякуляционная жидкость тоже может содержать сперматозоиды, так что даже если мужчина осуществляет неполное семяизвержение, женщина может забеременеть.



## **В. Как предохраниться от беременности, если вы и ваша супруга не готовы к ней?**

**О.** Единственный абсолютно надежный способ избежать беременности – это воздержание от половых сношений. Только воздержание имеет 100-процентную эффективность. Если же вы сексуально активны, то существует множество методов контрацепции для защиты самого себя и своей супруги от нежелательной беременности. Использование мужских и женских презервативов – это единственный имеющийся в вашем распоряжении способ, который может одновременно защитить вас и от нежелательной беременности, и от инфекций, передающихся половым путем (ИППП), включая ВИЧ. Другие существующие методы включают контрацептивные таблетки, инъекции и гормональные имплантаты для женщин, но имейте в виду, что эти методы не защищают от ИППП и ВИЧ. Обсудите возможные варианты со своим медицинским работником, который посоветует вам наилучший метод для вас и вашей супруги. Какой бы метод вы ни выбрали, обязательно применяйте его правильно и последовательно.

## **В. Что такое неотложная контрацепция?**

**О.** Неотложная контрацепция или “таблетка на следующее утро” – это метод контрацепции, который могут использовать женщины в случае, если их основной метод контрацепции оказывается неудачным, например, если презерватив разрывается или случайно сползает во время полового сношения. Это не постоянный метод, и он должен использоваться только в неотложных случаях. Неотложная контрацепция – это прием женщиной контрацептивного препарата особого типа в течение 72 часов после незащищенного полового контакта для предупреждения беременности. Неотложная контрацепция не прерывает беременности и не действует, если беременность уже возникла, поэтому важно принять таблетку как можно скорее после незащищенного секса. Кроме того, эти таблетки не защищают вас от ИППП/ВИЧ. Получить экстренные контрацептивы можно в ближайшей аптеке или в центрах и кабинетах репродуктивного здоровья.

## **В. Каковы последствия беременности?**

**О.** Незапланированная беременность может привести в некоторых случаях к социальному давлению, финансовым трудностям, стрессу и чувству безнадежности и отчаяния. Если вы неожиданно становитесь отцом, то подумайте о себе как об ответственном отце. Обсуждайте со своей партнершей, как вы планируете воспитывать ребенка, как вы можете помочь ей справиться с беременностью, и какова будет ваша роль в жизни ребенка. Ответственность за беременность лежит на обоих – как на мужчине, так и на женщине.

## ПОГОВОРИМ О ТВОИХ ПРАВАХ И ПРАВАХ ТВОЕЙ СЕМЬИ!

Репродуктивные права, это неотъемлемое право человека – самим добровольно решать сколько иметь детей, как часто и когда. А также располагать для этого качественной информацией и услугами здравоохранения – чтобы планировать свою семью и принимать грамотное решение в отношении своего здоровья.

Создание здоровой семьи является неотъемлемым правом человека:

- С кем и когда создавать семью?
- Сколько детей мы желаем?
- Как часто и когда?
- А также получать информацию для грамотного решения в отношении своего здоровья и здоровья семьи.

Пары должны откровенно обсуждать тему предохранения от нежелательной беременности и обратиться к врачу в центр и кабинет репродуктивного здоровья, если возникают проблемы со здоровьем, и чтобы правильно выбрать подходящий для вас метод предохранения.

### **У каждой пары есть право знать о том, что:**

- Интервалы между родами должны быть не менее 2-2,5 лет; это позволяет женщине восстановить силы для будущих родов, сохранить свое здоровье и здоровье будущих детей.
- Аборт не является методом планирования семьи, и его можно избежать, применяя современные методы контрацепции. Также существует взаимосвязь между абортом и вторичным бесплодием.
- Решение об использовании того или иного метода лучше принять после того, как вы узнаете обо всех контрацептивных средствах и проконсультируетесь со специалистом.
- Инфекции, передаваемые половым путем, часто являются причиной бесплодия у мужчин и женщин. Презерватив поможет Вам избежать заражения и одновременно предохранит Вас от нежелательной беременности.

## Существующие услуги репродуктивного здоровья в Туркменистане

В Туркменистане существуют 95 центров и кабинетов репродуктивного здоровья для женщин и мужчин во всех веляятах. Здесь все пары и индивидуальные лица могут обратиться за следующими услугами:

- Планирование семьи и выбор для вас подходящего метода контрацепции
- Профилактика рака шейки матки
- Профилактика и лечение инфекций, передающихся половым путем
- Подростковое репродуктивное здоровье
- Андрология – репродуктивное здоровье мужчин
- Нарушение менструального цикла
- Бесплодие

Женщины в группе риска могут также получить рекомендуемые методы контрацепции для планирования здоровой беременности.

### Кто входит в группу риска?

- Инфекционные заболевания (туберкулез, ВИЧ, вирусы гепатита)
- Онкологические заболевания (груди и шейки матки)
- Анемия 3-й степени
- Заболевания эндокринной системы (заболевание щитовидной железы, сахарный диабет, ожирение 3-й степени)
- Сердечно-сосудистые заболевания (гипертензия)
- Хронические заболевания органов дыхания (бронхиальная астма)
- Девочки и девушки 15-19 лет
- Женщины, имевшие 8 и более беременностей
- Другие заболевания (по совместной рекомендации и решению семейного врача и репродуктолога).

### Литература:

Фонд ООН в области народонаселения (ЮНФПА).

***Я знаю, что делать!***

# БУДЬ НАСТОЯЩИМ МУЖЧИНОЙ В ВОПРОСАХ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ, ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ И О СВОЕМ БЛИЗКОМ ЧЕЛОВЕКЕ!

Для получения более подробной информации обратитесь в центры репродуктивного здоровья, где вы можете проконсультироваться по вопросам планирования семьи:

- Национальный центр: НКЦ охраны здоровья матери и ребенка, г. Ашхабад, ул. Героглы 80; тел.: 36 82 01; 36 82 06; 36 82 17; 36 92 03; 36 82 08; 36 97 11
- г. Ашхабад, ул. Гараджа Бурунова 29, при детской городской больнице; тел.: 92 72 14
- Ахалский вেলাят, г. Ашхабад, Безмеин этрап, ул. Аркадаг 15 «А», при веляятском госпитале охраны здоровья матери и ребенка, тел.: 33 53 44
- Балканский вেলাят, г. Балканабат, квартал 189, больничный городок, при веляятском госпитале охраны здоровья матери и ребенка, тел.: 5 97 20; 5 97 24
- Дашогузский вেলাят, г. Дашогуз, ул. Ашхабадская 2/3, при веляятском госпитале охраны здоровья матери и ребенка, тел.: 2 22 34
- Лебапский вেলাят, г. Туркменабат, ул. Мола-Непеса 44, при веляятском госпитале охраны здоровья матери и ребенка, тел.: 9 14 42
- Марыйский вেলাят, г. Мары, ул. Битараплык 32, при веляятском госпитале охраны здоровья матери и ребенка, тел.: 5 25 66

