

Что МУЖЧИНЕ

необходимо
ЗНАТЬ О

ПЛАНИРОВАНИИ СЕМЬИ?



Я

хочу предупредить
незапланированную беременность.

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

В. Что такое планирование семьи?

О. Желанный и здоровый ребенок в семье – это главная цель мужчин и женщин, семьи, общества и государства. Поэтому вопросы планирования семьи как важный компонент репродуктивного здоровья должны волновать не только женщин, но и мужчин как партнеров и спутников жизни. Планирование семьи – это основное право человека и супружеских пар свободно и ответственно решать когда и сколько иметь детей, а также иметь в своем распоряжении информацию, услуги и средства для реализации этого права. Простыми словами, *«Рождение детей – дело выбора, а не случая»*.

В. Для чего нужно планирование семьи?

О. Зная о планировании семьи, делая выбор в пользу планирования семьи и используя методы планирования семьи, вы и ваша семья можете планировать сроки появления и количество своих детей, а также достичь следующих преимуществ:

- Рождение здоровых и желанных детей (в желаемом количестве),
- Лучшее будущее у детей – более крепкое здоровье, выше успеваемость в школе, более доступное хорошее образование, и высокие доходы в их будущем,
- Сокращение материнской смертности и заболеваемости,
- Благополучие в семье и гармония в супружеских отношениях,
- Осуществление своих жизненных планов в образовании, работе и финансовом благосостоянии .

В. Что нужно знать о планировании семьи?

О. В жизни каждого человека наступает момент когда он задумывается, о таких жизненных вопросах, как: когда и сколько иметь детей, какие методы планирования семьи предохраняют от незапланированной беременности и инфекций, передающихся половым путем, что можно сделать и куда обратиться за необходимой информацией, услугой и товаром по планированию

семьи. Для того, чтобы принять ответственное решение и сделать правильный выбор, необходимо знать, что:

- Правильно подобранный метод контрацепции очень важен для здоровья женщин и мужчин, для предохранения от ИППП и незапланированной беременности;
- Рекомендуемый интервал между родами не менее 2 – 2,5 лет. Этот перерыв необходим для укрепления здоровья женщин и восстановления сил для будущих родов.
- ИППП часто являются причиной бесплодия у мужчин и женщин. Можно защититься от ИППП при полном воздержании от сексуальных контактов; имея одного, надежного и неинфицированного партнера; а также, пользуясь презервативом.
- Применение современных методов контрацепции уменьшает количество аборт. Аборт, особенно при первой беременности, может нанести серьезную психологическую травму и привести к серьезным нарушениям и осложнениям здоровья женщин,

В. Какие безопасные и современные методы планирования семьи доступны в Туркменистане?

О. Выбор метода планирования семьи зависит от нескольких факторов: доступности, простоты применения, побочных действий на здоровье и наличия информации. Специалисты в центрах репродуктивного здоровья и планирования семьи в Туркменистане предлагают следующие методы:

- Противозачаточные таблетки (для женщин)
- внутриматочная спираль (для женщин)
- Инъекционные препараты (для женщин)
- Презервативы (для женщин и мужчин)

Правильное использование презерватива позволяет как защититься от ИППП, включая ВИЧ, так и предохраниться от нежелательной беременности.

**Существующие в обществе
стереотипы и предрассудки
относительно роли мужчин в вопросах планирования семьи**

**устарели,
и мешают семейным парам быть счастливыми, иметь желанных и
здоровых детей, а также иметь крепкие и доверительные отношения**

**Предрассудки
и стереотипы**



Планирование семьи — это
«женское дело»

Планирование семьи
направлено только на
уменьшение рождаемости
и сокращение численности
населения

Настоящий мужчина — это
стремящийся к доминированию
«мачо», имеющий несколько
сексуальных партнеров и
устанавливающий рискованные
половые связи.

**Разбиваем предрассудки
и стереотипы**



Планирование семьи — дело взаимное
и, в современном мире необходимо
вовлечение мужчин к планированию
семьи как партнеров, спутников
жизни — так проще планировать сроки
рождения детей и интервалы между
деторождениями.

Планирование семьи направлено на
качество, то есть, рождение здоровых и
желанных детей, а не по случаю

Настоящий мужчина — это любящий и
любимый муж и партнер, чувствительный
к потребностям семьи, включая, в
вопросах планирования семьи. Мужчины
и женщины имеют равные права и
возможности.

Прерванный половой акт является надежным методом контрацепции

Данный метод предохранения малоэффективен, так как перед эякуляцией выделяется предсеменная жидкость, в которой также находятся сперматозоиды и удержать которую невозможно. Даже опытным партнерам сложно контролировать семяизвержение и быть в постоянном напряжении во время полового акта.

Аборт – метод планирования семьи

Аборт не является методом планирования семьи и его нужно избегать, используя современные методы контрацепции, чтобы предупредить нежелательную беременность. Но, если нежелательная беременность все же наступила и, принято решение сделать аборт, то обязательно нужно обратиться к врачу и, как можно раньше, чтобы снизить риски возможных осложнений, связанных с абортом.

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 велаятах. 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 ООН (UNFPA).

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 велаят, г. Ашхабад, Безмеин этрап, ул. Аркадаг 15 «А», при велаятском госпитале охраны здоровья матери и ребенка, тел.: 33 53 44
- Балканский велаят, г. Балканабат, квартал 189, больничный городок, при велаятском госпитале охраны здоровья матери и ребенка, тел.: 5 97 20; 5 97 24
- Дашогузский велаят, г. Дашогуз, ул. Ашхабадская 2/3, при велаятском госпитале охраны здоровья матери и ребенка, тел.: 2 22 34
- Лебапский велаят, г. Туркменабат, ул. Мола-Непеса 44, при велаятском госпитале охраны здоровья матери и ребенка, тел.: 9 14 42
- Марыйский велаят, г. Мары, ул. Битараплык 32, при велаятском госпитале охраны здоровья матери и ребенка, тел.: 5 25 66

