



ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ:



ОСОЗНАННЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ И БЛАГОПОЛУЧИЮ

ЧТО ТАКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ?

Планирование семьи — это осознанный процесс принятия решений о количестве детей в семье и времени их рождения. Это включает использование методов контрацепции для предотвращения нежелательной беременности, а также подготовку к беременности, чтобы обеспечить здоровье матери и ребенка.

ЗАЧЕМ НУЖНО ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ?

- * Контроль над количеством детей. Пары могут решать, когда и сколько детей иметь, исходя из своих желаний и возможностей.
- * Здоровье матери и ребенка. Планирование позволяет избежать слишком ранних, поздних или слишком частых беременностей, что снижает риски для здоровья матери и ребенка.

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

Подготовка к беременности — важный этап планирования семьи, включающий:

- * Медицинское обследование. Перед зачатием рекомендуется пройти обследование у врача, чтобы исключить наличие хронических заболеваний и получить рекомендации по подготовке организма к беременности.
- * Здоровый образ жизни. Правильное питание, отказ от курения и алкоголя, регулярная физическая активность способствуют здоровой беременности.
- * Прием фолиевой кислоты. Важно начать прием фолиевой кислоты за несколько месяцев до зачатия, чтобы снизить риск развития врожденных дефектов у ребенка.
- * Эмоциональная готовность. Обсуждение планов с партнером, психологическая готовность к родительству.



Разработано и реализовано
научно-исследовательским институтом профилактической медицины имени Академиков С.Д. Давыдова



ОТБАСЫН ЖОСПАРЛАУ:



ДЕНСАУЛЫҚ ПЕН САУЛЫҚҚА САНАЛЫ КӨЗҚАРАС

ОТБАСЫН ЖОСПАРЛАУ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Отбасын жоспарлау – бұл отбасыдағы балалардың саны мен оларды дүниеге әкелу уақыты туралы шешім қабылдаудың саналы процесі. Оған жоспарланбаған жүктіліктің алдын алу үшін контрацепция әдістерін қолдану, сондай-ақ ана мен баланың дені сау болуын қамтамасыз ету үшін жүктілікке дайындық кіреді.

ОТБАСЫН ЖОСПАРЛАУ НЕ ҮШІН ҚАЖЕТ?

- * Бала санын бақылау. Ерлі-зайыптылар өздерінің қалауы мен мүмкіндіктеріне қарай қашан және қанша балалы болу керектігін шеше алады.
- * Ана мен бала денсаулығы. Жоспарлау жүктіліктің тым ерте, кеш немесе жиі болуын болдырмауға көмектеседі, бұл ана мен баланың денсаулығына төнетін қауіпті азайтады.

ЖҮКТІЛІККЕ ДАЙЫНДЫҚ

Жүктілікке дайындық отбасын жоспарлаудың маңызды кезеңі болып табылады, оның ішінде:

- * Медициналық тексеру. Жүктілікке дейін созылмалы аурулардың бар-жоғын анықтау және организмді жүктілікке дайындау бойынша ұсынымдар алу үшін дәрігердің тексеруінен өту ұсынылады.
- * Саламатты өмір салты. Дұрыс тамақтану, темекіден және алкогольді ішімдіктерден бас тарту, тұрақты физикалық белсенділік жүктіліктің жеңіл өтуіне ықпал етеді.
- * Фолий қышқылын қабылдау. Балада туа біткен ақаулардың даму қаупін азайту үшін фолий қышқылын жүктілікке дейін бірнеше ай бұрын қабылдауды бастау маңызды.
- * Эмоциялық дайындық. Жұбыңызбен жоспарларды талқылау, ата-ана болуға психологиялық дайындық.



Академик С.Д. Давыдов институты
Профилактикалық медициналық институтының дайындалған, ұсынылған