|  |
| --- |
| 1. **Что такое планирование семьи.** |
|  |
| *1.1. Дети по желанию, а не по случаю*  Планирование семьи - понятие, которое активно входит в нашу жизнь. Что же это такое и почему планирование семьи так важно для каждого из нас, для каждой семьи? Многие годы планирование семьи понималось как ограничение рождаемости. Но планирование семьи - это обеспечение здоровья женщины для рождения желанных и здоровых детей. Другими словами, планирование семьи - **это дети по желанию, а не по случаю**. Право на планирование семьи, или на свободное и ответственное родительство, является международно признанным правом каждого человека. Вопросы о том, когда и сколько иметь детей, как избежать нежелательной беременности, какие противозачаточные средства (контрацептивы) лучше применять и как ими пользоваться, рано или поздно встают перед каждым человеком, каждой семьей. Планирование семьи помогает людям сознательно выбирать количество детей в семье и сроки их рождения, планировать свою жизнь, избежать ненужных тревог и волнений.   1. Оптимальный возраст для рождения детей - 20-35 лет. Доказано, что если беременность возникает раньше или позже, то протекает с большим числом осложнений и вероятность нарушений здоровья у матери и ребенка выше. 2. Интервалы между родами должны быть не менее 2-2,5 лет; это позволяет женщине воccтановить силы для будущих родов, сохранить свое здоровье и здоровье будущих детей. 3. Аборт не является лучшим методом регулирования рождаемости, его можно избежать, применяя современные методы контрацепции (предупреждение нежелательной беременности). 4. Контрацепция делает интимную жизнь более гармоничной, устраняет ненужные волнения и ожидания. 5. Решение об использовании того или иного метода лучше принять после того, как Вы узнаете обо всех контрацептивных средствах и проконсультируетесь со специалистом. 6. Если нежелательная беременность все-таки наступила и Вы решили сделать аборт, необходимо обратиться к врачу как можно раньше - это снизит риск возможных осложнений. 7. После родов и аборта можно забеременеть до прихода первой менструации, поэтому необходимо подобрать надежный метод контрацепции до возобновления половой жизни. 8. Инфекции, передаваемые половым путем, часто являются причиной бесплодия у мужчин и женщин. Только презерватив поможет Вам избежать заражения и одновременно предохранит Вас от нежелательной беременности. 9. Половое воспитание и сексуальное образование детей и подростков поможет сохранить их здоровье, подготовить к будущей семейной жизни и воспитать чувство ответственного родительства.   Планирование семьи, применение безопасных методов контрацепции помогут сохранить свое здоровье, родить здоровых и желанных детей, принесет счастье в каждый дом. |

|  |
| --- |
| 2. **Планирование семьи и репродуктивное здоровье** |
| В рождении детей заинтересованы не только семья, но и государство, и общество в целом. Только для простого воспроизводства населения в стране в каждой семье должно быть 2—3 ребенка. Кроме того, когда подавляющее число семей имеет только одного ребенка, население «стареет» (в его структуре увеличивается удельный вес пожилых и старых людей). Это значит, что сокращается возможность использования умственного потенциала молодых и квалифицированных специалистов. Естественно, от этого страдает экономика государства и личное благосостояние каждого. Поэтому основной задачей государства является создание благоприятных для рождения желанных и здоровых детей социально-экономических условий, которые в себя включают:   * систему мер и законодательных актов по поддержке молодой семьи, особенно при рождении ребенка; * охрану здоровья беременной женщины как в медицинском, так и в социальном плане, а также создание условий для безопасного материнства; * создание условий, позволяющих гражданам реализовывать свои репродуктивные права: организацию медицинских служб, таких, как центры планирования семьи и репродукции, молодежные центры, генетические консультации, клиники лечения бесплодия и др.; * обеспечение населения доступной и достоверной информацией в области охраны репродуктивного здоровья и планирования семьи, а также доступ к современным средствам контрацепции.   Во всем мире в последнее время все большее внимание уделяется проблеме здоровья, здорового образа жизни и ответственного родительства.  **Планирование семьи** — понятие, которое активно входит в нашу жизнь. Что это такое и почему планирование семьи так важно для каждого из нас, для каждой семьи? Многие годы планирование семьи ошибочно понималось как ограничение рождаемости. Но планирование семьи — это обеспечение здоровья женщины для рождения желанных и здоровых детей. Другими словами, планирование семьи — это дети по желанию, а не по случаю. Право на планирование семьи, на свободное и ответственное родительство является международно признанным правом каждого человека. Планирование семьи помогает людям сознательно выбирать количество детей в семье и сроки их рождения, планировать свою жизнь, избежать ненужных тревог и волнений.  *2.1. Для чего нужно планирование семьи:*   1. для рождения желанных здоровых детей; 2. для сохранения здоровья женщины; 3. для достижения гармонии в психосексуальных отношениях в семье; 4. для осуществления жизненных планов.   Для того чтобы родительство было ответственным, чтобы на свет появлялись желанные и здоровые дети, каждый современный человек должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье:  **Репродуктивное здоровье** — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни.  **Репродуктивная система** — это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).  Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к половой жизни. В свою очередь, все это влияет на стабильность семейных отношений, общее самочувствие человека.  Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Бытует мнение: все, что связано с зарождением будущей жизни, целиком и полностью зависит только от здоровья будущей матери. На самом деле это не так. Доказано, что из 100 бездетных пар 40—60% не имеют детей по причине мужского бесплодия, что связано с инфекциями, передаваемыми половым путем, влиянием на репродуктивное здоровье мужчины вредных факторов окружающей среды, условий работы и вредных привычек. Перечисленные факты убедительно доказывают важность бережного отношения к репродуктивному здоровью не только будущей женщины, но и мужчины.  Одним из факторов, влияющих на состояние репродуктивной функции, является предупреждение нежелательной беременности. Нередко женщина стоит перед непростым выбором — родить ребенка или сделать аборт? Особенно сложно решается этот вопрос при наступлении нежелательной беременности у девушки-подростка. Аборт, особенно при первой беременности, может нанести серьезную психологическую травму и даже привести к нарушениям в репродуктивной сфере. В то же время решение родить означает для нее отрыв от сверстников, уход из школы (как правило), ставит под угрозу дальнейшую учебу и приобретение профессии. Каждая такая ситуация должна рассматриваться индивидуально, бережно и с большим пониманием проблемы.  Некоторые родители, учителя, общественные и религиозные лидеры выражают опасение, что приобщение молодежи к планированию семьи, половому образованию и контрацепции поощрит безответственное поведение и увеличит сексуальную активность молодых людей вне брака. Опыт многих стран свидетельствует об обратном. Там, где были разработаны программы в области полового просвещения, сексуальная активность молодежи не увеличилась. Наоборот, программы формируют у подростков ответственное отношение к сексуальности, в связи с этим происходит повышение возраста начала половой жизни, что помогает юношам и девушкам полностью реализовать жизненный потенциал, сохранить физическое и нравственное здоровье, уберечься от ошибок, иметь здоровье потомство.  Однако и для взрослых людей проблема нежелательной беременности не менее важна. Именно поэтому в деятельности служб планирования семьи большое место отводится профилактике нежелательной беременности и аборта, а также проблемам медико-социального консультирования, чтобы женщина не принимала решения об аборте под влиянием временных эмоциональных переживаний или жизненных неудач.  **3. Работа с подростками и молодежью**  Современные специалисты по планированию семьи работают не только для того, чтобы наши девочки и мальчики были воспитанными и послушными, — они работают над созданием нового поколения взрослых, цельных, уверенных в себе людей, могущих осознанно сделать свой выбор. В этой связи работа с подростками и молодежью — одно из основных направлений деятельности специалистов. Эта работа включает в себя [реализацию различных проектов и программ](#pr), направленных на охрану репродуктивного здоровья и половое воспитание подростков и молодежи.  *3.1.* *Половое воспитание* Обычно половое воспитание рассматривается как часть процесса формирования личности, который включает не только вопросы здоровья, но и моральные, правовые, культурные и этические аспекты. Программы полового воспитания должны быть интегрированы в комплексные программы здорового образа жизни, подготовки к семейной жизни и ответственного родительства.  *Задачи полового воспитания:*   1. формирование у подростков ответственного отношения к своему здоровью, в том числе репродуктивному; 2. повышение информированности подростков по вопросам пола и тех изменений, которые происходят с ними в подростковый период; 3. обучение навыкам общения, взаимопонимания и принятия осознанных решений; 4. формирование у подростков позитивного отношения к здоровому образу жизни, планированию семьи и ответственному родительству; 5. формирование ответственного сексуального поведения, отрицательного отношения к раннему началу половой жизни.   *3.2. Концепция полового воспитания подростков***,**  Работа с подростками и молодежью в области полового образования на сегодняшний день является одним из актуальнейших направлений, осуществление которого приведет к сохранению физического и нравственного здоровья молодого поколения, избавлению его от многих ненужных проблем и явится залогом счастливой и полноценной семейной жизни в будущем.  Разрабатывая концепцию полового воспитания подростков, необходимо учитывать несколько основополагающих моментов: **половое воспитание следует расценивать как часть процесса формирования личности, оно включает в себя не только проблемы здоровья, но и моральные, правовые, культурные и этические аспекты**, поэтому ошибочно ассоциировать половое воспитание лишь с освещением вопросов контрацепции и защиты от болезней, передаваемых половым путем. Прежде всего в его задачу входит формирование у молодых людей ответственного отношения к своему здоровью, половой жизни, включая воздержание, к принятию осознанного решения и обучение умению сказать «нет». Повышение информированности подростков по вопросам пола следует рассматривать в контексте повышения общей культуры, а также как превентивную меру в сохранении репродуктивного здоровья подрастающего поколения. В связи с этим сексуальное образование направлено не только на то, чтобы уберечь подростков от раннего начала половой жизни, но и на то, чтобы научить их осознанно и ответственно относиться к этой важной стороне человеческой жизни.  Сегодня в России сложилась тяжелая ситуация со здоровьем и благополучием подростков и молодежи. По мнению специалистов, основными причинами такого положения являются: полная безграмотность наших детей в вопросах межличностных отношений, охраны репродуктивного здоровья, ответственного родительства, а также несостоятельность взрослых оказать помощь и ответить на вопросы, которые встают перед каждым подростком. К сожалению, приходится признать, что рост сексуальной активности молодежи — это реальность. Как следствие этого катастрофически увеличивается число болезней, передаваемых половым путем; отмечается значительное число подростковых беременностей, исходом которых являются аборты или юное материнство, зачастую приводящее к отказу от детей и социальному сиротству. Неподготовленность молодежи к семейной жизни, несформированность семейных ценностей впоследствии приводят к большому числу разводов.  Принимая во внимание сложившуюся в стране ситуацию с репродуктивным здоровьем и образом жизни подростков, Российская академия планирования семьи (РАПС) разработала программу полового воспитания и образования для подростков и молодежи.  **Целями программы являются:**   * помощь молодым людям в понимании изменений, происходящих в их организме в подростковый период; * обучение основным навыкам общения, взаимопонимания и принятия осознанных решений; * формирование у подростков позитивного отношения к здоровому образу жизни, планированию семьи и ответственному родительству; * обеспечение подростков грамотной и систематизированной информацией, которая даст им возможность понять, что с ними происходит, а также поможет адаптироваться к изменениям, происходящим в подростковый период, и пройти с наименьшими личными потерями столь непростой период взросления; * помощь в осознании подростками своих обязанностей и ответственности по отношению к себе и окружающим.   В программу также включены разделы, посвященные взаимосвязи семьи и общества, а также юридические и законодательные вопросы в этой области.  Мы осознаем, что внедрение программ полового воспитания является очень ответственным и, несомненно, вызовет множество дискуссий. Об этом свидетельствует и опыт зарубежных стран в этой области. Даже в странах, где половое образование существует многие годы, не удалось достичь полного единодушия по этому вопросу, несмотря на то, что в целом в обществе сформировалось позитивное и разумное отношение к половому воспитанию и признается его необходимость в интересах подростков и их здоровья. Вместе с тем признано, и мы полностью согласны с этим, что такие программы должны быть интегрированы в комплексные программы здорового образа жизни, подготовки к семейной жизни и ответственному родительству.  Хотелось бы также отметить, что, вопреки широко распространенному мнению, внедрение программ полового воспитания не стимулирует сексуальную активность подростков и молодежи. Это подтвердил анализ более тысячи отчетов о таких программах, проведенный Всемирной организацией здравоохранения в 1993 году, который показал, что сексуальное воспитание и просвещение подростков не только не ведет к более раннему началу половой жизни, а, наоборот, приводит к более позднему обретению сексуального опыта, пониманию необходимости ответственного сексуального поведения, формированию положительного отношения к здоровому образу жизни и семейным ценностям.  Можно с уверенностью предположить, что внедрение таких программ в условиях России, где нет собственного опыта в этой области, должно происходить поэтапно, и считаем, что начинать эту работу следует со старшеклассников (подростков 14-18 лет), поскольку ситуация именно с этой возрастной группой сегодня является наиболее тревожной в плане здоровья и нравственности. Однако это не исключает того, что некоторые вопросы (гигиена, здоровый образ жизни, анатомические, психофизиологические изменения в подростковом периоде) следует начать освещать уже 12-14-летним подросткам.  Одним из важнейших условий успешной реализации программ полового воспитания считается тщательный отбор и всесторонняя подготовка специалистов для работы с подростками.  В процессе внедрения таких программ возможны различные уточнения и корректировки как по форме, так и по содержанию. Кроме того, по-видимому, специалистам, которые будут заниматься вопросами полового воспитания, следует самостоятельно определять последовательность изучения разделов и тем, продолжительность занятий, объем предлагаемой информации, форму изложения материала, а также количественный и половой состав групп учащихся (мальчики и девочки раздельно или вместе) с учетом их возраста, уровня знаний, культурных, национальных, религиозных и других особенностей.  Следует учитывать реалии нашего времени и ту важнейшую роль, которую продолжает играть школа в образовании, воспитании, социальном и нравственном развитии ребенка, формировании его личности. Следовательно, именно ей должна принадлежать ведущая роль в проведении полового воспитания.  Так же важно отметить участие родителей в половом воспитании своих детей, хотя сегодня далеко не все родители готовы говорить на эти темы. Целесообразно обратить внимание специалистов, которые будут заниматься этой работой, на обязательность информирования родителей о проведении занятий с их детьми. Взгляды и пожелания родителей наряду с отношением общества к вопросам полового воспитания, региональными, культурными, национальными и другими особенностями, а также мнения и пожелания самих подростков должны быть непременно учтены при разработке и внедрении программ.  Вместе с тем, очевидно что принимать участие в этой работе должны не только школа и семья, но и такие организации, как молодежные центры, медико-педагогические центры и др. Важно, чтобы школы работали в тесном контакте с учреждениями, в которых молодые люди могли бы получить индивидуальное анонимное консультирование по возникающим у них проблемам, что невозможно сделать в школе.  Хотелось бы еще раз подчеркнуть, что в программу должны войти не только основы медицинских и гигиенических знаний, но и сведения по некоторым историческим, психологическим, религиозным, юридическим аспектам семейно-брачных и полоролевых взаимоотношений, а также информация по вопросам здоровья и здорового образа жизни. Важно также отметить, что программы полового образования и воспитания не должны быть изолированными, их следует интегрировать в программы здорового образа жизни и подготовки к созданию здоровой семьи. |

**4. Российская академии планирования семьи.**

Уже долгое время в России существует организация, которая занимается планированием семьи и изучением репродуктивного здоровья населения. Эта организация – Российская академия планирования семьи. С момента своего создания РАПС сотрудничает со многими государственными структурами по реализации государственной политики и программ в области охраны репродуктивного здоровья и планирования семьи.

Это сотрудничество включает:

· Участие в разработке законодательства в области обеспечения репродуктивных прав и охраны репродуктивного здоровья.  
· Участие в выполнении Федеральной программы "Планирование семьи" (подготовка и издание литературы для специалистов и населения).  
· Разработка аналитических, методических материалов и предложений в области охраны репродуктивного здоровья и планирования семьи для государственных структур.  
· Участие в работе комиссий, комитетов, круглых столов, созданных государственными структурами.

Генеральный директор РАПС И. И. Гребешева является членом:

· Межведомственной комиссии по социально-демографическим вопросам при Министерстве труда и социального развития Российской Федерации.  
· Координационного совета Федеральной целевой программы "Безопасное материнство" · Круглого стола женских общественных объединений и некоммерческих организаций при Министерстве труда и социального развития РФ.  
· Экспертно-консультативного совета Министерства образования РФ по социальной работе.  
· Общественного совета Центра медико-социальных проблем детей подросткового возраста.

**5. Условия жизни как главное препятствие повышения уровня рождаемости**

В последнее время в российских средствах массовой информации усилилась кампания против развития в стране служб планирования семьи. Главный их вред, по мнению оппонентов, состоит в том, что распространение данных программ способствует уменьшению и без того низкого уровня рождаемости в стране и соответственно ведет к дальнейшему сокращению населения. Противники планирования семьи исходят из того, что якобы основная цель этого планирования - ограничение рождаемости. Поэтому, дескать, подобные программы если и существуют в мире, то в основном в развивающихся странах, где сложился очень высокий уровень рождаемости. Нам же, в России, такой контроль не нужен, у нас другие демографические тенденции и проблемы. Однако, как представляется, подобные высказывания не выдерживают даже самой элементарной критики. В этих рассуждениях смешиваются два разных вопроса: во-первых, почему же все-таки в России уменьшается численность населения и, во-вторых, что такое планирование семьи, которое почему-то развивается и в странах с низким уровнем рождаемости, например в Западной Европе?

Каковы же причины снижения численности населения России? Не следует забывать, что снижение уровня рождаемости в России - в 1998 году он составил 8,8 родившихся на 1000 населения, - не обеспечивая простого воспроизводства населения, является одним из важнейших, но не единственным фактором, влияющим на уменьшение численности населения. Другой не менее важный фактор это высокий уровень смертности, в том числе среди трудоспособного населения. Рождаемость снижается потому, что люди не хотят или не могут иметь детей. В современной России существуют три главных фактора, которые влияют на решение населения иметь детей:

- политическая нестабильность;

- экономический кризис, ведущий к снижению уровня жизни;

- изменение положения женщин в обществе и их социальных установок (общая тенденция 90-х годов - снижение числа людей, вступающих в брак, при этом около 60 процентов пар распадаются).

Вывод: если наше государство действительно хочет повысить рождаемость в стране, оно должно направлять свои усилия не на борьбу с программами планирования семьи, а на помощь людям в создании нормальных и стабильных условий жизни как первопричину. Только это может заставить российских граждан принципиально изменить свою позицию по отношению к тому иметь или не иметь детей. С одной стороны, российским оппонентам программ планирования семьи следует помнить, что в демократических странах, в компанию которых стремится попасть Россия, принято уважать и гарантировать репродуктивные права населения. Граждане имеют право решать вопрос о том, иметь или не иметь детей, сколько и с каким интервалом, а также имеют право получать доступ к информации, образованию и средствам, которые дают возможность реализовать это право. С другой стороны, в России недооценивается роль планирования семьи и укрепление здоровья женщин. Общеизвестно, что в нашей стране очень высок уровень абортов - 57,3 на 1000 женщин детородного возраста в 1998 году. Доля умерших после абортов в структуре материнской смертности значительна и имеет тенденцию к увеличению, достигнув 32% в 1998 году. В странах Европейского союза, например, аборты в основном тоже разрешены, кроме Ирландии. Однако уровень абортов варьируется между 18,3 на 1000 женщин в Швеции и 5,4 - в Испании.

В России высокий уровень материнской смертности - 44 женщины на 100 тыс. родившихся, что в 5-10 раз выше, чем в других развитых странах. Высока и младенческая смертность, причем следует отметить, что основные ее причины связаны со здоровьем матери. Это - заболевания, возникающие во время беременности, и врожденные аномалии. Таким образом, традиционные функции планирования семьи - распространение знаний о современных средствах контрацепции и подготовки к осознанному принятию решения о рождении детей - могут внести существенный вклад в сокращение уровня абортов и соответственно сохранение и укрепление здоровья женщин. В данном контексте службы планирования семьи становятся неотъемлемой частью системы обеспечения безопасного материнства.

Для наглядности вышесказанного в приложении приведены результаты социологических и статистических исследований РАПС.

**6. Концепция планирования семьи, охраны репродуктивного здоровья и репродуктивных прав**

Международная конференция по народонаселению и развитию (МКНР), состоявшаяся в Каире в 1994 году, приняла Программу действий, в которой даны концепции репродуктивного здоровья, планирования семьи и репродуктивных прав. Эта Программа действий была принята правительственными делегациями 180 стран – участниц конференции, в том числе правительственной делегацией Российской Федерации.

В соответствии с Программой МКНР, репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов репродуктивной системы, ее функций и процессов, а охрана репродуктивного здоровья – это сочетание методов и услуг, направленных на сохранение и укрепление репродуктивного здоровья, позволяющих людям свободно и ответственно принимать решение когда и сколько иметь детей.

Для России, имеющей низкие показатели рождаемости и высокую распространенность бесплодия, охрана репродуктивного здоровья населения, в первую очередь молодежи - это также сохранение репродуктивного и демографического потенциала страны.

Политика и программы по охране репродуктивного здоровья должны включать:

* Консультирование, просвещение и услуги по планированию семьи и ответственному родительству.
* Просвещение и услуги по медицинскому обслуживанию беременных и женщин в послеродовом периоде.
* Обеспечение грудного вскармливания и ухода за новорожденным.
* Профилактику и лечение бесплодия.
* Профилактику абортов, услуги по легальному, безопасному аборту и лечению последствий абортов.
* Профилактику и лечение инфекций, передаваемых половым путем, ВИЧ/СПИДа, гинекологических и онкологических заболеваний репродуктивной системы.