

## **Акушер-гинеколог стала мамой: о важности репродуктивного здоровья**

Репродуктивное здоровье играет важную роль в жизни каждого человека. Не только физическое состояние органов репродуктивной системы, но и психологическое благополучие, социальная защищенность и возможность реализации своего права на родительство.

Пальшина Надежда Николаевна, акушер-гинеколог Перинатального центра сама недавно впервые стала мамой, и, конечно, мы поторопились узнать из первых уст, что нового врач ощутила в новой роли:

«— Это моя первая и осознанная беременность. К ней я начала готовиться заблаговременно и отнеслась к этому со всей серьёзностью. Крайне важно, позаботиться о себе, о своём здоровье до ее наступления. Беременность протекала максимально легко. Я неоднократно путешествовала, много гуляла, наслаждалась каждым моментом. И токсикоз, слава богу, обошёл меня стороной.

Признаюсь, сложно было "отключить мозг" врача акушера-гинеколога и быть просто пациентом. Порой багаж знаний и опыта работы мешал расслабиться. Но благодаря своему врачу – Кухар Кристине Васильевне, её высокому профессионализму и спокойствию, мои тревоги быстро разрешались, за это я ей безумна благодарна. Ну, а роды у меня принимала замечательный доктор, врач с большой буквы – Яковлева Елена Александровна, высокий профессионализм которой ни у кого не вызывает сомнений. Такому доктору ты можешь максимально довериться и знать, что пройдёт всё на высшем уровне. Свои роды вспоминаю с улыбкой и теплотой. И это настолько круто, когда после родов остаются только положительные эмоции и воспоминания и нет боли, страха и разочарования перед предстоящими родами в будущем.

Какой я могу дать совет всем будущим мамам. Это прежде всего своевременная забота о своём здоровье как проявление любви к себе. Ведь любые заболевания всегда легче профилактировать, чем лечить. Ведите здоровый образ жизни. Не допускайте абортов. Подходите к беременности осознанно. Ведь каждая беременность в настоящее время драгоценна. И не забывайте, что для полноценного зачатия, вынашивания и рождения здорового ребёнка женщине необходимо пройти предгравидарную подготовку».

Забота о репродуктивном здоровье начинается с планирования семьи: информирование о методах контрацепции, предотвращении рисков нежелательной беременности и защите от половых инфекций. Эффективное планирование семьи помогает людям принимать осознанные решения о своем будущем, обеспечивая им возможность достойной жизни.

*Татьяна Лебедева, пресс-служба ГБУЗ ТО «Перинатальный центр» (г. Тюмень)*