



**Родитељство и млади**  
ОДГОВОРНО ПРЕМА СЕБИ

# Репродуктивно здравље и планирање породице





## **1 ПЛАНИРАЊЕ ПОРОДИЦЕ КАО ОСНОВНО ЉУДСКО ПРАВО**

Планирање породице омогућава појединцима и паровима да планирају и остваре жељени број деце, да планирају време њиховог рађања и размак између порођаја.

У ширем смислу укључује и рад на повећању шансе да се бебе рађају здраве и побољшање здравља појединаца чак и ако особе одлуче да немају децу.

## **2 ПЛАНИРАЊЕ ПОРОДИЦЕ КАО ОСНОВНА КОМПОНЕНТА СЕКСУАЛНОГ И РЕПРОДУКТИВНОГ ЗДРАВЉА**

Основни услов за добро репродуктивно здравље жена је тзв. плодност по избору, а не случајна.

Планирање породице има важну улогу у родној равноправности и оснаживању жена и кључни је фактор у смањењу сиромаштва. Ипак, процењује се да у замљама у развоју 257 милиона жена које желе да избегну трудноћу не користе сигурне и ефикасне методе планирања породице, због недостатка информација или услуга, недостатка подршке њихових партнера или заједница. Ово угрожава њихову способност да изграде бољу будућност за себе, своје породице и своје заједнице.

### 3 ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПЛАНИРАЊА ПОРОДИЦЕ

Општи циљеви планирања породице су спречавање нежељене трудноће, побољшање здравственог стања жена, деце и укупне популације.

Како би се достигли циљеви везани за планирање породице важно је следеће:

- адекватна примена контрацепције
- саветовање и тестирање особа у вези са трудноћом
- помоћ особама да остваре трудноћу
- услуге подршке у случају неплодности (стерилитет, инфертилитет)
- обезбедити здравствене услуге пре зачећа
- обезбедити услуге превенције и лечења полно преносивих болести.

Како је област планирања породице врло широка и укључује многе под-области, у циљу информисања младих овом брошуром ће бити обрађене неке од тема.

Контрацепција је скуп метода и поступака које имају за циљ спречавање трудноће. Она омогућава, пре свега, женама да контролишу своје репродуктивно здравље и даје им могућност да буду активни учесници у планирању породице.

Контрола рађања коришењем контрацептивних средстава и/или метода једини је хумани и здравствено прихватљив начин планирања породице.

Саветовање о избору контрацептивног средства или метода се обавља са лекаром специјалистом гинекологије и акушерства који том приликом узима у обзир ефикасност, безбедност, прихватљивост и доступност (укључујући и доступност и приуштивост) контрацептивног средства или метода.

Постоји много различитих врста контрацепције, али нису све прикладне за све ситуације. Избор најприкладнијег метода контроле рађања зависи од укупног здравља појединца, старости, учесталости сексуалне активности, броја сексуалних партнера, жеље за будућом децом и породичне историје одређених болести.

## Значај контрацепције

Превенцијом нежељених трудноћа позитивно се утиче на здравље жена, посебно на здравље будућих мајки. Одлагање трудноће код младих девојака које су под повећаним ризиком од здравствених проблема због раног рађања, или излагања небезбедном абортусу и спречавање трудноће код старијих жена које су такође под повећаним ризиком од различитих здравствених компликација, важне су здравствене користи планирања породице.



## Методe контрацепције

Методe контрацепције укључују контрацептивне пилуле, имплантате, инјекције, фластере, вагиналне прстенове, кондоме, мушку и женску стерилизацију, изостанак менструације током дојења, метод прекинутог сексуалног односа (лат. coitus interruptus) и методe засноване на свести о плодности. Ове методe се деле на:

## 1. Савремене методе контрацепције:

- Комбинована хормонска контрацепција која укључује мале дозе два хормона - прогестина и естрогена (у виду таблета, фластера, вагиналног прстена и тзв. депо инјекција са продуженим ослобађањем)
- Хормонска контрацепција која укључује само један хормон - прогестин (у виду таблета, вагиналног прстена, депо-инјекција и импланата)
- Контрацепција која се заснива на прављену препреке контакта сперматозоида са јајном ћелијом (у виду мушких и женских кондома, дијафрагми и цервикалних капа)
- Спермициди – пене, желеи и чепићи и друге супстанце које уништавају сперматозоиде
- Намерна планирана стерилизација жена и мушкараца
- Хитна контрацепција

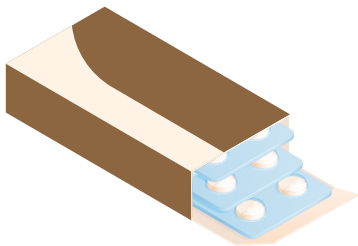
## 2. Традиционалне методе контрацепције:

- Апстиненција  
(уздржавање од сексуалних односа)
- Методе засноване на одређивању периода тзв. плодних дана (на основу мерења телесне температуре, календара менструације или карактеристика слузи грлића материце)
- Метод прекинутог сексуалног односа  
(*lat. coitus interruptus*)
- Метод изостанка менструације током дојења - током дојења, унутар шест месеци од порођаја менструације су углавном без овулације, а плодност је ниска.

**Савет:** Саветовање о избору контрацептивног средства или метода се обавља са лекаром специјалистом гинекологије и акушерства.







## Хитна контрацепција

Хитна (посткоитална) контрацепција је примена лека или средства после незаштићеног сексуалног односа, неправилне употребе контрацептивних средстава или неуспеха друге врсте контрацепције у циљу спречавања појаве нежељене трудноће.

Данас се у ову сврху најчешће користе пилуле за хитну контрацепцију, а знатно ређе бакарни уложак иако представља најефикаснији облик хитне контрацепције.

Хитну контрацепцију може да примени било која жена или девојка у репродуктивном добу у циљу спречавања нежељене трудноће. Не постоје апсолутне медицинске препреке као ни старосне границе за употребу хитне контрацепције.

## ***Ефикасност хитне контрацепције***

Подаци из истраживања показали су да се трудноћа дешавала само код 1,2% до 2,1% жена које су користиле пилуле за хитну контрацепцију.

## ***Сигурност хитне контрацепције***

Нежељени ефекти употребе пилула за хитну контрацепцију су слични онима код оралних контрацептивних пилула и обухватају мучнину и повраћање, благо неправилно вагинално крварење и умор. Нежељени ефекти нису чести, благи су и обично се повлаче без додатних лекова.

Лекови који се користе за хитну контрацепцију не штете будућој плодности.

Ефикасност хитне контрацепције је велика, али мања од ефикасности регуларне контрацепције, зато хитна контрацепција није замена за регуларну, већ хитан третман у ванредним ситуацијама.

**Напомена:** Неопходно је консултовати се са гинекологом како би се обезбедила правилна употреба хитне контрацепције.

## ПЛАНИРАЊЕ ПОРОДИЦЕ И ОЧУВАЊЕ РЕПРОДУКТИВНОГ ЗДРАВЉА МЛАДИХ

### Када је право време за ступање у сексуалне односе?

Право време за ступање у сексуалне односе није исто за све. Потребно је да млада особа буде телесно, емоционално и социјално зрела за почетак тако важног сегмента живота, узимајући у обзир да је телесни развој бржи од развоја емоционалне и социјалне зрелости.

Младе особе треба да буду информисане пре ступања у сексуалне односе да односи треба да буду прихватљиви за оба партнера, да буду сигурни и да укључују узајамно поштовање.

Нека од питања о којима млада особа треба да размисли пре започињања сексуалних односа су:

- Зашто желим то да урадим?
- Да ли сам спремна/спреман за то?
- Да ли је то права особа?
- Да ли се довољно познајемо?
- Шта према њему/њој осећам?
- Да ли знам да се заштитим од нежељених последица?
- Како ћу се осећати ако то урадим или не урадим?
- Како ће околина и родитељи реаговати?

Млади посебно треба да размотре примену контрацепције. Узраст не представља медицински разлог за неупотребљавање контрацепције.

## **Према истраживању здравља спроведеном у Републици Србији 2019. године, најчешћа ризична сексуална понашања су:**

- рано ступање у сексуалне односе
- непримењивање поузданих метода контрацепције
- некоришћење кондома ради заштите од полно преносивих инфекција

Ризична сексуална понашања могу имати дуготрајне, нежељене и тешке последице по здравље, а могу довести и до нежељене трудноће, развоја сексуално преносивих болести и последица по физичко и ментално здравље.

## **Полно преносиве инфекције и млади**

Полно преносиве инфекције се преносе са једне особе на другу током сексуалног односа (вагинални, анални, орални). Најчешће инфекције су хламидијаза, гонореја, генитални херпес, инфекције изазване хуманим папилома вирусом (ХПВ), сифилис и ХИВ. Многе од њих не показују симптоме дуго времена. И без симптома, могу бити штетне за здравље појединаца и могу се пренети током сексуалног односа.

Свако ко је сексуално активан може добити полно преносиве болести. Не морате чак ни да "идете до краја" (имате анални или вагинални секс) да бисте добили полно преносиве болести. То је због тога што се неке од њих, као што су херпес и ХПВ, преносе контактом коже на кожу.

### **Шта млада особа може учинити да се заштити?**

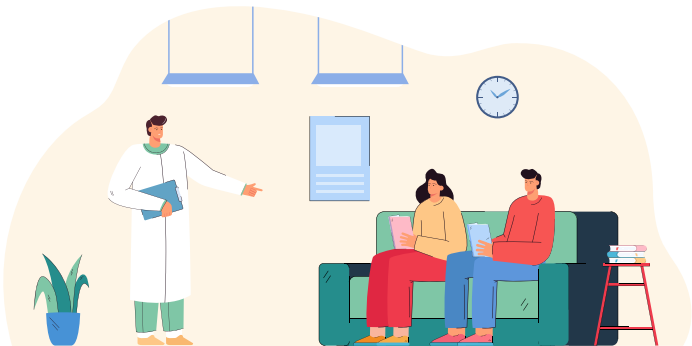
Пре него што започнете сексуалне односе, разговарајте са својим партнером о томе како ћете спречити полно преносиве болести и трудноћу. Ако мислите да сте спремни за секс, неопходно је да budete спремни да заштитите своје тело. Такође би требало да унапред разговарате са својим партнером о томе шта желите, а шта не желите да током секса. Ваш партнер увек треба да поштује ваше право да кажете било шта што за вас током сексуалног односа није у реду.

Побрините се да добијете здравствену заштиту која вам је потребна. Питајте доктора или медицинску сестру о тестирању на полно преносиве болести и о вакцинама против ХПВ-а и хепатитиса Б.

Девојчице и младе жене могу имати додатне потребе да заштите своје репродуктивно здравље. Разговарајте са својим лекаром или медицинском сестром о редовном прегледу за рано откривање рака грлића материце и тестирању на хламидију и

гонореју. Можда ћете желети да разговарате и о нежељеној трудноћи и контроли рађања.

- ✓ Најсигурнији начин заштите од полно преносивих болести је апстиненција од сексуалних односа. То значи да нема вагиналног, аналног или оралног секса. У реду је рећи „не“ ако не желите да имате сексуалан однос.
- ✓ Ако ипак одлучите да имате сексуалан однос, ви и ваш партнер би требало да се претходно тестирате на полно преносиве болести.
- ✓ Уверите се да ви и ваш партнер користите кондом од почетка до краја сваки пут када имате орални, анални или вагинални секс.
- ✓ Информишите се где можете да набавите кондоме и како да их правилно користите.



- ✓ Није безбедно да престанете да користите кондоме осим ако сте обоје тестирани на полно преносиве болести, ако знате своје резултате и ако сте у међусобној моногамној вези.
- ✓ Међусобна моногамија значи да се и ви и ваш партнер имате сексуални контакт само једно са другим. Ово може помоћи у заштити од полно преносивих инфекција, све док сте обоје тестирани и знате да немате полно преносиве болести.
- ✓ Избегавајте узимање алкохола и/или дрога. Ако користите алкохол и дрогу, већа је вероватноћа да ћете ризиковати, на пример да не користите кондом или да имате сексуални однос са неким са ким иначе не бисте имали секс.

## 6 НЕПЛОДНОСТ

Неплодност је немогућност постизања трудноће након 12 или више месеци редовног незаштићеног сексуалног односа.

Различити су узроци неплодности. Узрок може бити поремећајима како у женском тако и мушком репродуктивном систему.

У мушком репродуктивном систему, неплодност је најчешће узрокована проблемима у избацивању сперме, одсуством или недовољном производњом сперме, или абнормалним обликом и покретљивошћу сперме.

У женском репродуктивном систему, неплодност може бити узрокована низом абнормалности јајника, материце, јајовода и различитим поремећајима жлезда са унутрашњим лучењем.

Неплодност може бити примарна и секундарна. Примарна неплодност је када особа никада није остварила трудноћу, а секундарна када је остварена барем једна претходна трудноћа.

Нега плодности обухвата превенцију, дијагностику и лечење неплодности.

У Србији је лечење неплодности важан стратешки циљ што је регулисано Законом о лечењу неплодности поступцима биомедицински потпомогнутог оплођења ("Сл. гласник РС", бр. 72/2009). Појединци и парови који не могу да остваре трудноћу треба да размотре заказивање прегледа код лекара специјализованог за лечење неплодности. Уколико нисте остварили трудноћу годину и више дана од незаштићених сексуалних односа, а жене узраста 35 година и више, током шест и више месеци незаштићених сексуалних односа, разговарајте са партнером о потреби за саветовањем и заједничким одласком код гинеколога.



## 7 ГЕНЕТСКО САВЕТОВАЊЕ И ТЕСТИРАЊЕ У ВЕЗИ СА ТРУДНОЋОМ

У неким случајевима у циљу адекватног планирања породице парови могу имати потребу за генетским саветовањем.

Ако имате у породици децу рођену са урођеним дефектом или инвалидитетом у развоју, позитивним резултатима скрининга новорођенчета или са неким наследним обољењем, већа је вероватноћа да ћете поново добити бебу са овим обољењем. Неопходно је да у тим случајевима сазнате више о здравственом стању ваше породице пре него што затрудните. Не заборавите да узмете у обзир породичну здравствену историју оба потенцијална родитеља, а не само мајке. Када прикупите све информације, обавезно разговарајте о свим недоумицама са својим лекаром. На основу ваше породичне здравствене историје, ваш лекар би вас могао упутити на генетско саветовање.



Други разлози за генетско саветовање укључују да сте имали проблеме са:

- Неплодношћу
- два или више побачаја
- генетским поремећајима код детета у претходној или претходним трудноћама
- смртним исходом код бебе старости мање од 1 године.

Након генетског саветовања, можда ћете одлучити да урадите генетско тестирање ради раног откривања стања која могу утицати на вашу бебу. Резултати ових тестова могу утицати на планирање трудноће. Тестирање пре него што затрудните може вам дати времена да размислите о томе шта резултати значе за вас и размотрите све могућности превенције.

Нека од генетских саветовалишта у Србији се налазе у следећим здравственим установама:

- Институт за здравствену заштиту мајке и детета Србије „Др Вукан Чупић“ у Београду
- Гинеколошко акушерска клиника „Народни фронт“ у Београду
- Институт за ментално здравље у Београду
- Универзитетска дечија клиника у Београду
- Клиничко болнички центар Звездара у Београду
- Институт за здравствену заштиту деце и омладине Војводине у Новом Саду
- Општа болница Сремска Митровица
- Клинички центар Крагујевац



МИНИСТАРСТВО  
ЗА БРИГУ О ПОРОДИЦИ  
И ДЕМОГРАФИЈУ

Ова брошура настала је у оквиру пројекта "Одговорно према себи-родитељство и млади" који реализује ТОЦ-Асоцијација за развој одрживих заједница уз финансијску подршку Министарства за бригу о породици и демографију Републике Србије. Садржај ове брошуре искључиво је одговорност ТОЦ-а и ни на који начин не одражава ставове и мишљење Министарства.