

## 07. ПЛАНИРАЊЕ ПОРОДИЦЕ

Породица је људска заједница коју чине родитељи и њихово потомство, али и сродници који живе заједно са њима. Она је стуб друштва. Срећна породица је она у којој се се чланови породице поштују и подржавају.

Планирање породице обухвата различите аспекте: биолошке, здравствене, демографске, социолошке, психолошке, економске, етичке, политичке...

Планирање породице је основно људско право, али га треба ускладити са могућностима да се одговорно брине о потомству. Оно подразумева и лечење неплодних супружника, спречавање нежељене трудноће, вештачку оплодњу или усвајање деце.

Улога мушкарца и жене у планирању породице је равноправна. Планирање рађања детета не треба препуштати случају. Треба планирати жељену децу, онда када смо сигурни у нашу везу или стабилан брак и када оба партнера то желе. Дете треба да буде плод љубави, јер је родитељство потпуније ако је дете жељено.

За жену су најбоље године за рађање првог детета од 20. до 30. а свакако је добро прву трудноћу планирати пре 35. Могуће је и после родити здраво дете, али је неопходна контрола здравственог стања плода током читаве трудноће. Препорука је, да између две трудноће прође период од бар две године.

Мушкарци тврде да им планирање породице помаже да обезбеде бољи живот за њихову породицу.

Међутим, ово планирање обухвата и како родитељи воде бригу о здрављу и васпитању деце. Млади људе данас све раније ступају у сексуалне односе, и ако нису зрели нити довољно одговорни. Зато се проблем нежељене трудноће решава прекидом трудноће, што је најлошији метод планирања породице.

### Домаћи задатак:

1. Дефиниши појам „планирање породице“.
2. Објасни значај породице.
3. Опиши биолошку функцију породице.

## 08. ЗАШТИТА ОД ПОЛНИХ БОЛЕСТИ

Рано ступање у сексуалне односе је једно од бројних искушења младих. Разлози су различити: младалачке љубави, жеља да се што пре одрасте, доказивање у друштву, неинформисаност о последицама, радозналост... Често носи проблеме: нежељена трудноћа, полне болести, разочарење. Нежељене трудноће се често завршавају абортусом (насилним прекидом трудноће), које може да угрози здравље младих девојака и да доведе до стерилитета, али многих других здравствених проблема.

**Спречавање зачећа-Контрацепција** је скуп мера, поступака и метода којима се постиже спречавање нежељене трудноће. Свака контрацепција треба да буде ефикасна, нешкодљива по здравље, не ремети сексуални однос, да је јефтина и приступачна, једноставна за употребу.

Две најпознатије методе су кондом и хормонске пилуле. Кондом, осим што спречава непланирану трудноћу, штити и од полно преносивих инфекција. Хормонске пилуле спречавају зачеће, али не штите од полно преносивих

Савремена средства за контрацепцију

Кондом-презерватив је сигуран, јефтин и доступан у свакој апотеци. Штита од непланиране трудноће и полно преносивих инфекција, рачунајући и ХИВ. Уколико се користи правилно и редовно, скоро 100% је сигурна заштита.

Хормонска пилула је добра опција за сваку жену која не жели да се ослања само на кондом и која жели да сама одлучи да ли ће затруднети или не. Није савршена за заборавне жене, јер је за ово средство контрацепције кључно да се — увек узима на време, без закашњења. Док је жена редовно узима, шансе да остане у другом стању су минималне. Предности пилуле су што чини менструални циклус уреднијим, пременструални синдром (ПМС) мање болним. Пилулу не могу да узимају жене и девојке које имају одређене здравствене проблеме. Никада је не треба узимати без претходне консултације с гинекологом.

Механичка заштита остварује се коришћењем кондома, дијафрагме и спирале.

Хемијска заштита подразумева коришћење дијафраме, спирале, као и пасти и пена које се користе пре полног односа.

Биолошка заштита су антибеби пилуле-хормонска контрацептивна средства.

**Домаћи задатак:**

1. Шта је контрацепција?
2. Који су најчешћи начини контрацепције?
3. Који су облици контрацепције?
4. Која је штетност абортуса по здравље жене?

Домаће задатке слати до 19. 04. 2020.