

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»



**СБОРНИК РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ БЕРЕМЕННЫХ, ЮНЫХ И МОЛОДЫХ
МАМ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ
в рамках реализации проекта «Дочки матери»**

Автор:
Самусева Светлана Павловна,
специалист по работе с семьей

п. Барсово, Сургутский район
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Факторы риска	5
2. Чем опасна беременность	5
3. Ранние признаки беременности	7
4. Рекомендации родителям	8
5. Куда обращаться за помощью и поддержкой	9

ВВЕДЕНИЕ

Парадоксально, но в наши дни проблема подростковой беременности не стоит так остро, как это было еще лет 5 назад. Да, это обсуждается, но в то же время это стало практически нормальным явлением (15 % всех родов приходится на подростков). Сложилось какое-то аномальное понятие нормы. Но с точки зрения психологии подростковая беременность по-прежнему остается проблемой, которая заслуживает особого внимания.

Большая часть ранних беременностей является незапланированной. Отсюда печальная статистика:

- 70% беременностей заканчиваются абортами (очень часто – на поздних сроках), 15%
- выкидышами, 15%
- родами, 40%.

Ранней или подростковой беременностью принято считать состояние беременности у девушек – подростков возрастной категории от 13 до 18 лет.

Девочки – подростки очень часто вступают в интимные отношения из-за желания «быть не хуже других», да и повсеместная пропаганда секса играет в этом не последнюю роль. Согласно проведенным опросам только треть сексуально-активных подростков пользуется презервативами, еще одна треть

- практикует прерванный половой акт, а оставшаяся часть
- не пользуется ничем. 5% опрошенных школьниц сталкивались с проблемой ранней беременности.

Психологические проблемы

Зачастую факт беременности подростками сознается с опозданием. Естественная первая реакция – шок, стыд, чувство вины, растерянность, нежелание принять случившееся, страх, потрясение, паника. В столь раннем возрасте девочкам сложно справиться с

нахлынувшими проблемами и их эмоциональной стороной. Одних это повергает в депрессию, других – побуждает ждать «чуда».

Они не способны самостоятельно решить, что делать с беременностью. Перед ними встает болезненный вопрос выбора – сохранить или прервать беременность?

Поэтому очень важно, чтобы рядом с девочкой-подростком был человек, которому она доверяет (мама, бабушка, школьная учительница и т.д.), и который помог бы ей справиться с чувством безысходности и принять правильное взрослое решение.

Физиологические проблемы

Течение беременности у девочек-подростков не имеет каких-либо существенных отличий от беременности взрослых женщин. Однако наблюдается следующая тенденция: чем моложе будущая мать, тем больший риск осложнений и вероятность какой-либо патологии как у нее самой, так и у ребенка.

Риск для беременного подростка:

- анемия (снижение концентрации гемоглобина в крови);
- гипертония (повышенное артериальное давление);
- токсикоз;
- преэклампсия (поздний токсикоз);
- недостаточное прибавление веса во время беременности (из-за плохого питания, нездорового образа жизни);
- предлежание плаценты (из-за недостаточного уровня гормонов);
- выкидыш;
- преждевременные роды;
- осложнения в течение родов непроходимость плода, разрешение кесаревым сечением (из-за клинически узкого таза);

- недоношенность (чем раньше рождается ребенок, тем выше риск развития проблем со зрением, пищеварением, дыхательной системой, общим развитием организма);
- маловесность новорожденного (2,5 – 1,5 кг);
- внутриутробная гипоксия плода;
- родовые травмы;
- большая вероятность искусственного вскармливания (из-за недостаточной мотивации мам – подростков);
- предрасположенность к отставанию в умственном и физическом развитии.

Риск для ребенка

Многие из этих проблем связаны с тем, что подростки еще физически незрелы, их организм полностью не сформировался и не развился. Очень часто они игнорируют факт своей беременности и не соблюдают правильный режим питания и поведения в целом.

Профилактика осложнений подростковой беременности и родов

Беременная девочка-подросток должна получить своевременную специализированную помощь (раннее обращение к гинекологу) и поддержку (отец ребенка, родные, врач и т.д.). В этом случае существенно повышаются шансы выносить и родить здорового малыша.

Профилактикой возможных осложнений при родах является заблаговременная (примерно за 1 – 2 недели до родов) госпитализация беременной девочки-подростка в роддом (отделение патологии), и проведение курса подготовительно-укрепляющей терапии.

1. Факторы риска

Анализ подростковых беременностей позволил выявить несколько негативных факторов, влияющих на раннюю беременность:

- насилие в семье подростка;
- асоциальный образ жизни родителей;
- гиперопека или авторитарный стиль воспитания в семье;
- занятость родителей, безнадзорность детей;
- доступность алкоголя и наркотиков;
- подростковые развлечения типа вписок;
- сексуальная распущенность как форма подростковой девиации;
- низкий социальный и экономический статус семьи;
- случаи ранней беременности в окружении подростка;
- неспособность планировать будущее, низкий уровень нравственного сознания;
- восприятие беременности как неоспоримого перехода во взрослую жизнь;
- игнорирование средств контрацепции, в том числе под влиянием партнера.

Принято считать, что подростковая беременность встречается только в неблагополучных семьях. Это не так. Причиной беременности может стать использование метода прерванного полового акта как средства контрацепции (некоторые взрослые люди тоже предпочитают этот метод) и чрезмерное доверие партнеру.

Однако обычно беременность подростков случается из-за нескольких факторов, находится на стыке обстоятельств. Это необязательно связано с разгульным образом жизни. Забеременеть можно и при первом половом контакте, встречаясь с одним молодым человеком.

Родители не могут отгородить подростков от занятий сексом, потому важно уделять внимание просвещению, формировать стойкие убеждения о

необходимости контрацепции. Подростковая беременность – издержки семейного воспитания и сексуального просвещения. В этом всегда есть доля ответственности родителей.

2. Чем опасна беременность

Современные дети быстрее растут физически, а вот психологически наоборот развиваются медленнее. Потому получается, что физически девушка-подросток вполне может выносить и родить здорового ребенка, но инфантилизм юных матерей и отцов внесет свою лепту в дальнейшее развитие ситуации.

Чем опасна подростковая беременность:

1. Не всем юным матерям, да и отцам, удастся окончить школу и поступить учиться дальше. После родов возникает острая необходимость сидеть дома с ребенком и зарабатывать на еду, подгузники, одежду, прочее. Кому-то помогают или полностью содержат родители, а кто-то оказывается предоставленным самому себе.

2. Не все молодые люди могут посвятить свою жизнь ребенку. Кто-то хочет дальше гулять и развлекаться, а ребенка воспринимает как помеху, ненавистный груз. Это приводит к насилию, жестокому обращению с ребенком, невыполнению родительских обязанностей.

3. Непонимание в семье, побеги или изгнание из дома. Бывает такое, что родители отказываются от дочери или принуждают сделать аборт, бьют ее.

4. Не каждая девушка понимает серьезность своего положения, отчего может вести опасный для ребенка образ жизни. Это может вызвать патологии у плода или выкидыш.

5. Страх перед родителями заставляет некоторых школьниц скрывать беременность. В итоге они поздно встают на учет к гинекологу или не встают вовсе, не проходят необходимых осмотров, не получают должного

ухода. От этого могут возникнуть аномалии в развитии плода и течении беременности. Бывает и такое, что девушки утягивают живот или пытаются самостоятельно спровоцировать выкидыш. Все это опасно не только для ребенка, но и для здоровья юной матери.



6. Высок риск остаться матерью-одиночкой. Большинство отцов-подростков отказываются брать ответственность за случившееся.

7. Психическая нестабильность подростка, кризис переходного возраста. В группе риска находятся девушки. Гормональная подростковая буря в сочетании с гормональной перестройкой при беременности усиливает риск психических расстройств, неврозов, ухудшения самочувствия.

Стоит отметить, что некоторые физически взрослые люди на психологическом уровне мало чем отличаются от подростков. Не все понимают особенности развития детского организма, потребности малыша и другие азы родительства. Но всему этому можно научиться. Да и среди подростков встречаются не по годам развитые и ответственные дети. То есть сама по себе беременность подростков действительно не является проблемой. Опасность таится в другом: нет своего жилья, нет постоянного источника дохода, которого хватит на нужды всех членов семьи, нет надежного партнера рядом, нет ориентиров в жизни.

Подростки морально и социально незрелые, они зависят психологически и материально от других людей. Они еще не определились в жизни, не нашли свое место, не поняли, кто они и какие они. И к сожалению, не всегда находятся люди, которые могут помочь им.

3. Ранние признаки беременности

1. Тошнота/рвота

Также известные как «утренние недомогания», эти признаки могут проявляться на ранней стадии беременности, даже до того, как вы определите, что беременны. Некоторые женщины могут думать, что они чем-нибудь отравились или простыли.



2. Повышенные чувства запаха и вкуса

Большинство женщин становится более чувствительными к повседневным запахам и обычной еде, например, запах чая, кофе или тостов может вызывать тошноту.

3. Частое мочеиспускание

Оно может начаться уже на первой неделе беременности. Вы можете заметить, что вы немного чаще ходите в туалет, чем это случалось раньше, или может быть даже встаете по ночам.

4. Болезненность в грудях

Очень часто женщины жалуются на то, что их грудь и соски увеличились и стали более болезненными на ранней стадии беременности – все это происходит для подготовки к грудному вскармливанию.

5. Усталость

На ранней стадии беременности, а также во время третьего триместра, вы можете чувствовать себя совершенно обессиленными.

6. Отсутствие менструации

Для большинства женщин отсутствие менструации может быть первым признаком того, что они беременны, но на первых неделях

беременности вы можете ощущать спазмы и чувствовать, что менструация может начаться в любой момент. Часто спазмы сопровождаются болями в спине.

Нужно обязательно сообщить о спазмах и кровотечении, даже если оно совсем светлое вашему врачу.

7. Легкое кровотечение/кровяные пятна

Примерно через 8 – 10 дней после овуляции у некоторых женщин может наблюдаться легкое кровотечение, которое может совпасть со временем, когда должна начаться менструация.

8. Головокружение/обморок

Так как беременность влияет на чувства запаха и вкуса, большинство беременных женщин непреднамеренно могут избегать определенной пищи или пропускать прием пищи. Это приводит к снижению уровня сахара в крови, что в свою очередь может привести к головокружениям или обморокам.

9. Запоры

Для того чтобы впитывать все питательные вещества, необходимые развивающемуся ребенку, гормоны беременности ослабляют метаболизм, и это может привести к запорам.

10. Раздражительность

Вследствие того, что увеличивается количество гормонов беременности в вашем организме, а также из-за борьбы с заболеваниями и усталостью, неудивительно, что беременные женщины становятся очень раздражительными во время беременности.

11. Изжога/нарушение пищеварения

Хотя изжоги и нарушение пищеварения обычно наблюдаются на более поздних стадиях беременности, они также могут проявляться и в начале беременности.

12. Изменение цвета кожи

Возможно, вы можете заметить появление пятен на вашей коже, это происходит из-за прилива гормонов в организме, но чаще всего эти пятна проходят ко второму триместру.

13. Увеличение выделений

Многие беременные женщины могут заметить, что у них стало больше выделений, и что они стали более плотными и белыми.

14. Потеря веса

Возможно, к вашему удивлению, вы можете заметить, что сбросили несколько килограммов во время первого триместра беременности. Однако, учитывая то, что многие женщины стараются принимать здоровую пищу, исключают алкоголь и едят меньше в результате сниженного аппетита, это вполне нормальное явление.

4. Рекомендации родителям

При беременности подросток как никогда нуждается в своих родителях. Ему нужно общение, принятие, поддержка и помощь. Задача родителей – сохранить психическое и физическое здоровье своего ребенка.



Как вести себя в такой ситуации:

1. Не кричите на дочь или сына, примите спокойно новость о беременности. Криками, наказаниями, угрозами вы можете

спровоцировать уход из дома или попытки избавиться от плода. Помните о тех рисках, что мы разобрали во второй части статьи. Это уже случилось, нотации теперь не помогут.

2. Встретьтесь с родителями другого подростка, обсудите возникшую ситуацию с ними. Если они готовы сохранить ребенка, то спланируйте будущее распределение обязанностей и уход за ребенком.

3. Не отказывайтесь от своего ребенка. Соберите семейный совет и решите, сможете ли вы воспитать еще одного члена семьи. Да, нужно понимать, что это ляжет прежде всего на ваши плечи.

4. Рассмотрите все варианты решения, определите и оцените последствия каждого из них для жизни подростков, семей. Если тяжело принять решение, то воспользуйтесь методом от противного: определите недопустимый вариант.

5. Не давите на подростка, прислушайтесь к его мнению и желаниям. Не осуждайте, не упрекайте. Постарайтесь исключить все эмоции, оставьте только сухие факты, здраво оцените возможности и перспективы.

6. Независимо от того, что вы решите (сохранить плод или сделать аборт), сходите вместе с дочерью к психологу. Консультации психолога в этом случае обязательны.

7. Если приняли решение об аборте, то проведите дочь за руку «от а до я». Подберите лучшего врача, помогите записаться на прием, проводите, не упрекайте. Даже потом. Именно сейчас у вас появился шанс улучшить отношения с дочерью, повысить уровень доверия и близости в них, предотвратить похожие ситуации.

8. Если было принято решение рожать, то спланируйте, каким образом подросток сможет окончить школу или другое образовательное учреждение и получить профессию. Можно перейти на домашнее обучение, нанять репетиторов, рассмотреть дистанционные формы онлайн-обучения.

9. Помогайте девушке стать самостоятельной. За время беременности можно экстерном получить образование и даже пройти курсы профессиональной подготовки. Интернет дарит массу возможностей, в том числе для заработка и получения образования.

10. Определите, когда и кто будет сидеть с ребенком, особенно в те моменты, когда его родители (подростки) будут учиться или работать.

11. Ухаживайте за подростком. В период беременности девушке нужно в три раза больше питания, витаминов и микроэлементов, чем взрослым женщинам. Девочка-подросток активно развивается и растет вместе с плодом, что находится внутри нее.

Психоэмоциональная и физическая незрелость подростка – главный риск ранней беременности. Это не взрослая и уверенная в себе женщина, а неопытный, испугавшийся ребенок. Да, подростки сами еще дети. Нужно сделать все возможное, чтобы уменьшить стресс, который испытывает юная мама. Обязательно нужно посещать психолога.

Проблема подростковой беременности касается прежде всего девочек, но важно понимать, что ответственность несут оба подростка и родители с обеих сторон. Однако даже если отец признает ребенка, он и его родители готовы помогать юной маме, ей все равно придется тяжелее. Будет сложнее самореализоваться в будущем, устроиться в жизни. Без помощи семьи, психологов и социальных работников это невозможно.

5. Куда обращаться за помощью и поддержкой

Если вы попали в трудную жизненную ситуацию со своим ребенком, вы можете получить различный перечень помощи у нас в центре.

Каждая женщина – потенциальная мама. Самой природой в ней заложена способность не только родить ребенка, но и заботиться и любить того, кто слаб и беззащитен.

Материнство – уникальная способность женщины и, безусловно, огромный дар!

Но если случилось так, что Вашему ребенку нет 18 и беременность для него и родителей – неожиданна, вы растеряны и не знаете, что делать, – не отчаивайтесь! Ваши трудности можно решить!!!

В Сургутском районном центре социальной помощи семье и детям работает проект «Дочки-матери», созданный помочь в сложной ситуации и Вам и вашей несовершеннолетней беременной либо юной, молодой маме и будущему малышу, которого носит ваш ребенок под сердцем.

Если Вы ощущаете потребность в поддержке, свяжитесь с нами любыми из доступных Вам способов.

**ЗНАЙТЕ! ЗДЕСЬ ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!
ПОМНИТЕ! АБОРТ – НЕ ВЫХОД!**

1. **Телефон доверия** по вопросам кризисной и незапланированной беременности девушек, несовершеннолетнего возраста: **8-9825984220**

2. **Через социальные сети:** <https://ok.ru/group52767685738641>, <https://vk.com/centeraprel>, <https://www.instagram.com/centraprel.surgut/>.



3. **Посредством мессенджеров Viber, WhatsApp на телефон – 8-9825984220**