

Меры по укреплению здоровья женщин с миграционными корнями



© freepik.com

Учебный материал Планирование семьи и контрацепция

Сетевой проект консультационных центров для женщин и девочек **innova**, **Novum** и **Frauenservice Graz**, реализуемый в рамках **femmesTische** — женщины-мигрантки в Штирии обсуждают вопросы здоровья, повседневной жизни и семьи.

Содержание

Планирование семьи и контрацепция	3
Нарушения репродуктивной функции — бездетность поневоле.....	10
Незапланированная беременность	11
Прерывание беременности	12
Источники.....	14
Контактная информация.....	15

Планирование семьи и контрацепция

Понятие «планирование семьи» включает все меры, к которым пара может прибегать, чтобы повлиять на количество детей и время их рождения. Для каждой пары планирование семьи — индивидуальный вопрос, зависящий от различных социальных, экономических и медицинских факторов. Особое значение при планировании семьи имеет контрацепция — средства, позволяющие предотвратить нежелательную беременность.

Какие методы контрацепции мне подходят?

Чтобы беременность стала осознанным решением, а не «аварией», необходимо надежное предохранение. Сегодня существует большой выбор методов контрацепции, позволяющих предотвратить нежелательную беременность. Уже давно предохранение от беременности перестало быть исключительно женским делом. Мужчины все чаще стремятся разделить эту ответственность со своими партнершами. Ведь предохранение от беременности в равной мере важно как для женщин, так и для мужчин.

Чаще всего используются противозачаточные таблетки и презервативы. Однако за прошедшие годы было разработано много других методов контрацепции, включая гормональные имплантаты, контрацептивные пластыри, вагинальное кольцо и спираль. Чтобы сделать правильный выбор среди множества вариантов, очень важно иметь **подробную информацию и получить консультацию гинеколога**. При этом рекомендуется сначала самостоятельно составить представление о различных методах контрацепции, а потом обсудить их с гинекологом, которому вы доверяете. Изменения в жизненной ситуации могут потребовать перехода на другой метод контрацепции. В этом случае ваш гинеколог также поможет подобрать правильный способ предохранения с учетом вашей ситуации и потребностей.

Какие критерии необходимо учесть при выборе метода контрацепции?

Решающим критерием при выборе метода контрацепции является надежность. Кроме того, средство должно быть простым в применении и иметь как можно меньше побочных эффектов. При выборе подходящего метода контрацепции учитывают возраст женщины, ее пожелания, а также ряд других факторов. В частности, это медицинские соображения, особенно касающиеся переносимости и возможных побочных эффектов. В числе прочего ваш гинеколог оценит наличие факторов риска, которые исключают применение некоторых методов контрацепции. Необходимо принять во внимание также особенности вашей сексуальной жизни. При постоянных отношениях с партнером и регулярных половых контактах максимальное внимание уделяют предотвращению зачатия. При частой смене сексуальных партнеров или нерегулярных половых контактах предпочтительны средства, которые защищают не только от нежелательной беременности, но и от инфекций, передаваемых половым путем. В таких случаях рекомендуется использовать презервативы (в том числе женские презервативы «фемидом»), в первую очередь —

чтобы исключить риск заболеваний, передаваемых половым путем (например, гонорея, сифилис, передача ВИЧ, хламидий, ВПЧ).

Какие бывают методы контрацепции?

Существует целый ряд известных и не очень методов контрацепции, защищающих от нежелательной беременности. Важно выбрать то, что подходит для вашей жизненной ситуации. Разные способы предохранения от беременности имеют различные, иногда очень далекие друг от друга принципы действия:

- ♦ Химическая контрацепция
- ♦ Спираль
- ♦ Гормональная контрацепция
- ♦ Барьерная контрацепция
- ♦ Естественные методы контрацепции
- ♦ Экстренная контрацепция
- ♦ Хирургическая контрацепция

Что представляют собой средства химической контрацепции?

Средства химической контрацепции содержат вещества, убивающие сперматозоиды. Они имеют воскоподобную или желеобразную консистенцию и тают во влагалище под действием температуры тела. Они выпускаются в форме кремов, гелей, вагинальных свечей, вагинальной пленки и пены. Эти средства не очень надежны и должны применяться только в сочетании с барьерными методами контрацепции.

Средства химической контрацепции вводят во влагалище минимум за десять минут до полового акта (обязательно прочтите вкладыш-инструкцию!). Одна доза рассчитана только на одно семяизвержение. Средства химической контрацепции можно купить в аптеке или через Интернет без рецепта. Они просты в применении и не вмешиваются в гормональный баланс организма. Их можно использовать в период грудного вскармливания.

Какие бывают спирали?

Спирали бывают двух основных типов:

Негормональные спирали:

К этой группе относятся медные спирали, золотые спирали, медные цепочки и медные сферы. Все эти приспособления включают медную проволоку. Находясь в матке, она высвобождает ионы меди, которые приводят к сгущению слизи в наружном зеве матки, так что сперматозоиды не могут попасть в матку. У большинства женщин медная спираль приводит к увеличению кровопотери при менструациях, иногда усиливаются также менструальные боли. Если менструации и так обильные, применять медную спираль не следует.

Гормональные спирали:

Гормональная спираль имеет цилиндрический резервуар, который непрерывно выделяет небольшое количество гестагена (половой гормон) непосредственно в полость матки. Этот гормон проникает в кровь лишь в очень незначительном количестве — в отличие, например, от гормональных противозачаточных таблеток. Поэтому дозы гормона, выделяемые спиралью, значительно ниже, чем у всех остальных средств гормональной контрацепции. Под действием гормональной спирали слизь в шейке матки сгущается. В результате сперматозоиды не могут проникнуть в матку и подавляется рост слизистой оболочки матки (эндометрия). Гормональная спираль обеспечивает надежную и эффективную контрацепцию на срок от трех до пяти лет (зависит от конкретного продукта).

Какие бывают методы гормональной контрацепции?

Гормональные противозачаточные средства содержат синтезированные искусственным путем гормоны, действие которых практически идентично действию натуральных гормонов, которые производит организм человека — эстрогена и гестагена. Эти гормоны отвечают за регулирование менструального цикла. Самое известное и распространенное средство гормональной контрацепции — противозачаточные таблетки. Также применяются такие средства гормональной контрацепции, как вагинальное кольцо, контрацептивные пластыри и палочки, гормональная спираль и депо-препараты (инъекция на три месяца).

Противозачаточные таблетки (пилюли), как и прежде, относятся к самым надежным методам контрацепции. Они бывают разных типов — производства разных компаний и с разной дозировкой действующих веществ. Противозачаточным таблеткам чаще всего отдают предпочтение молодые женщины. Чтобы защита была надежной, таблетки (если это не пустышки) важно принимать каждый день в одно и то же время.

Инъекция на три месяца — это гормональное противозачаточное средство, которое необходимо вводить заново через каждые три месяца. В состав таких средств входит гестаген (половой гормон) длительного действия в высокой дозировке. Такие инъекции оказывают двойное действие: во-первых, подавляется овуляция, а во-вторых — под действием гестагена меняются свойства слизистой оболочки матки. Это препятствует проникновению сперматозоидов в матку.

Гормональный имплантат представляет собой палочку из мягкой пластмассы длиной около 4 см и толщиной 2 мм. Палочка изготовлена из пластмассы, которая не рассасывается в теле и не содержит силикона. Она обеспечивает защиту от нежелательной беременности в течение трех лет. Гормональный имплантат — один из самых современных методов контрацепции. Он обеспечивает длительную защиту, которая хорошо переносится, и в любой момент может быть удален.

Вагинальное кольцо (влагалищное кольцо) — это гибкое пластмассовое кольцо, равномерно выделяющее в кровь женские половые гормоны эстроген и гестаген. Оно работает как комбинированные оральные контрацептивы: Гормоны всасываются через влагалище и подавляют ежемесячную овуляцию. Гормоны предотвращают ежемесячное разжижение слизи в канале шейки матки. В результате сперматозоиды не могут проникнуть в матку. Мягкое кольцо складывают, вводят во влагалище наподобие тампона и проталкивают как можно выше. Эффективность кольца зависит от того, насколько точно кольцо расположено во влагалище. Важно только, чтобы оно не мешало. Кольцо остается во влагалище три недели.

Если новые беременности не планируются, рекомендуется выбирать методы контрацепции длительного действия — спираль, гормональный имплантат, инъекции на 3 месяца или стерилизацию/вазэктомию.

Какие бывают методы барьерной контрацепции?

Как и прежде, **презерватив** — наряду с женским презервативом («фемидом») — единственное средство контрацепции, защищающее одновременно от нежелательной беременности и от инфекций, передаваемых половым путем. Презервативы изготавливают из латекса и Latexgummi и перед половым актом надевают на эрегированный половой член. В результате семенная жидкость остается в презервативе и не попадает во влагалище.

Диафрагма — это эластичный колпачок, изготавливаемый из латекса или силикона. Диафрагма имеет один универсальный размер. Диафрагма запирает вход в матку, предотвращая встречу яйцеклетки со сперматозоидами. Диафрагма вводится во влагалище перед половым актом. Диафрагму всегда следует применять вместе со спермицидным кремом. Срок службы диафрагмы составляет от одного до двух лет. Если вы заметите, что диафрагма стала хрупкой и ломкой, ее следует немедленно заменить.

Какие бывают естественные методы планирования семьи?

Многим женщинам не нравится вмешательство в гормональный баланс организма, и они хотели бы использовать альтернативный метод контрацепции. Так называемые естественные методы контрацепции позволяют женщине определять на основе определенных симптомов благоприятные и неблагоприятные для зачатия дни цикла. В дни, которые точно неблагоприятны для зачатия, дополнительное предохранение не требуется. Для использования этих методов нужно быть готовой ежедневно контролировать некоторые симптомы:

- ✦ Измерение базальной температуры
- ✦ Наблюдение за слизью
- ✦ Наблюдение за зевом шейки матки

Как применяется температурный метод?

Утром, в одно и то же время, не вставая с постели, следует измерять температуру тела.

Температура при пробуждении позволяет определить, когда произошла овуляция. В первой половине цикла — от начала менструации до овуляции — температура несколько ниже, чем во второй половине цикла. После овуляции температура немного повышается и сохраняется на таком уровне до следующей менструации. Если температура повысилась и держится на этом уровне, значит произошла овуляция.

Температуру записывают каждый день или вносят в график температуры. По форме кривой женщина может определить, когда у нее была овуляция.

Самый простой метод оценить кривую температуры — так называемое правило **«3 через 6»**. Когда температура в течение трех дней подряд оказывается выше, чем в любой из шести предыдущих дней, можно утверждать, что овуляция наступила. Считается, что на третий день после овуляции оплодотворение яйцеклетки уже невозможно. Температуру можно измерять во рту, во влагалище или в прямой кишке.

Как выполняется наблюдение за слизью?

При этом методе женщина ведет наблюдение за слизью, которая образуется в матке и ощущается у входа во влагалище. Эта цервикальная (шеечная) слизь меняет свои свойства в течение цикла. В начале цикла вход во влагалище обычно ощущается сухим, слизи почти нет. За несколько дней до овуляции появляется жидкая прозрачная слизь, вход во влагалище делается влажным. Ежедневно наблюдая за качеством цервикальной слизи, женщина может определить дни, благоприятные для зачатия. Результаты ежедневных наблюдений, как и температуру тела, следует вносить в график.

Как женщина может наблюдать за зевом шейки матки?

Зев шейки матки можно назвать стражем у ее ворот. От того, открыт он или закрыт, зависит, когда сперматозоиды имеют возможность подняться через шейку матки навстречу яйцеклетке, а когда нет. Состояние зева меняется в течение цикла, так что наблюдение за зевом шейки матки дает важную информацию о возможности зачатия. Женщина проверяет зев шейки матки, который меняется в течение цикла и открывается к моменту овуляции. При этом хорошо видна прозрачная овуляторная слизь. При строгом применении данного метода незащищенные половые контакты допускаются только в «безопасные» дни после овуляции до начала следующей менструации. Только в этом случае данный метод надежен. Ощупывание зева шейки матки — альтернатива наблюдению за слизью. Обычно ее выбирают женщины, которым сложно наблюдать за цервикальной слизью. Вместо этого можно обследовать зев шейки матки и записывать его плотность, раскрытие и положение.

Что такое «прерванный половой акт»?

Прерванный половой акт — один из традиционных способов предохранения. При таком способе мужчина извлекает половой член из влагалища непосредственно перед семяизвержением и достигает оргазма уже снаружи.

Этот метод не обеспечивает достаточной точности, так как многим мужчинам не удастся отступить действительно вовремя. Кроме того, семенная жидкость способна выделяться еще до наступления оргазма. А семенная жидкость, оказавшаяся непосредственно у входа во влагалище, также может привести к беременности.

Может ли грудное вскармливание заменить контрацепцию?

При грудном вскармливании выделяется гормон Пролактин, который отвечает за выработку и выделение молока. Повышенный уровень пролактина во многих случаях препятствует возобновлению овуляции и менструального цикла — однако такой эффект не гарантирован. То есть, когда женщина активно кормит грудью, это может препятствовать овуляции, но не обязательно. Поэтому грудное вскармливание не может быть заменой контрацепции!

Не каждый метод контрацепции подходит для использования в период после родов. В частности, при грудном вскармливании следует выбирать методы, которые не представляют опасности для ребенка и не влияют на качество и выработку молока. Узнайте о преимуществах и недостатках отдельных методов у своего гинеколога.

Что такое экстренная контрацепция?

«Таблетка на следующий день» — это способ экстренной контрацепции. Такую таблетку можно принять, чтобы предотвратить вероятную нежелательную беременность после незащищенного полового акта, например в случае сбоя с выбранным методом контрацепции (порванный презерватив и т. п.). Чем раньше после такого незащищенного полового акта будет принята таблетка, тем выше шанс, что овуляцию получится отложить. «Таблетку на следующий день» можно купить без рецепта во всех австрийских аптеках. Для приема таких таблеток нет ограничений по возрасту, а купить их может как женщина, так и мужчина. Это значит, что такие таблетки продают даже подросткам. Однако стоимость «таблеток на следующий день» не возмещается.

Какие существуют хирургические методы контрацепции?

Наряду с методами предотвращения беременности, срок действия которых ограничен, такими как таблетки, спираль или презерватив, существуют также хирургические способы предотвратить вероятность наступления беременности надолго или навсегда. Для этого производится операция, приводящая к постоянному бесплодию. Такие операции существуют как для женщин, так и для мужчин. На сексуальную сферу человека такая стерилизация не влияет. Она не нарушает ни выработку гормонов, ни способность наслаждаться сексом.

Стерилизация женщины.

Согласно Уголовному кодексу Австрии (§ 90, пункт 2), **минимальный возраст** для стерилизации в нашей стране составляет **25 лет**. Это значит, что в принципе любая женщина, которой уже исполнилось 25 лет, не обязана ссылаться на какие-либо медицинские основания, чтобы выполнить перевязку маточных труб для предотвращения беременности. Для этого необходимо оформить **письменное согласие**. Согласие других людей (например, партнера или партнерши) не требуется.

Лицам, имеющим полис социального страхования, стоимость хирургического формирования непроходимости маточных труб (перевязки) компенсируется при наличии медицинской необходимости в такой операции. Если же пациентка хочет прибегнуть к ней только в качестве метода контрацепции, то должна оплатить ее самостоятельно (примерно от 1400 до 2000 евро). Решение о стерилизации необходимо тщательно обдумать. Женщина должна быть уверена, что не захочет забеременеть в будущем, так как гарантировать успех последующей хирургической операции по восстановлению проходимости маточных труб и возможность беременности невозможно.

Стерилизация мужчины.

При стерилизации мужчины (вазэктомии) в принципе действуют те же критерии и законные основания, как и при стерилизации женщины: такой же возраст, наличие детей и твердое решение не рожать больше и т. п. В принципе право на вазэктомию имеет право любой мужчина, которому уже исполнилось 25 лет. При вазэктомии производится перерезание семенных протоков, в результате чего мужчина становится бесплодным. В принципе возможна микрохирургическая восстановительная операция. Однако гарантировать восстановление способности к зачатию на 100 процентов нельзя, так как это зависит от различных факторов (сколько времени прошло после вазэктомии, в каком состоянии находятся рассеченные семенные протоки и др.).

Нарушения репродуктивной функции — бездетность поневоле

Нарушения репродуктивной функции в медицине классифицируются как бесплодие, если зачатие не происходит, хотя пара в течение года имеет регулярные половые контакты без предохранения. Большинство тех, кого это коснулось, тяжело переживают такое состояние: родить ребенка (или еще одного ребенка) — естественная часть жизненных планов большинства людей. Если желанные дети не появляются, многие пары рано или поздно обращаются за медицинской помощью. В зависимости от причин бесплодия используются различные методы лечения.

Каковы возможные причины?

Причиной бесплодия могут быть особенности здоровья мужчины, женщины или обоих. Поэтому целесообразно, чтобы обследование для выявления этих причин прошли оба партнера. К тому же это помогает укрепить отношения в паре. Неблагоприятное влияние на фертильность могут оказывать и факторы, связанные с образом жизни и условиями окружающей среды. Например, злоупотребление алкоголем, никотином или наркотиками, избыточная или недостаточная масса тела. Нельзя недооценивать также роль психики.

Примеры возможных физиологических причин бесплодия у женщины:

- ♦ гормональные нарушения
- ♦ Поражения маточных труб или яичников
- ♦ Миома или Эндометриоз

Примеры возможных физиологических причин у мужчины:

- ♦ гормональные нарушения
- ♦ недостаточное качество семени (например, недостаточное количество, недостаточная подвижность или дефекты развития сперматозоидов)
- ♦ непроходимость семенных протоков, из-за чего при семяизвержении не выбрасываются сперматозоиды
- ♦ Нарушения эрекции

Существуют различные возможности для лечения бесплодия. Выбор метода зависит прежде всего от того, какая проблема была выявлена при обследовании женщины или мужчины. Например, если у женщины нарушен менструальный цикл, могут использоваться гормональные препараты. При миомах иногда может помочь хирургическая операция. У мужчин в зависимости от причины нарушения фертильности также могут применяться гормональные или хирургические методы лечения.

Куда можно обратиться?

- ♦ Университетская клиника Граца [Центр лечения бесплодия в Граце](#)

Незапланированная беременность

Для многих женщин новость о незапланированной беременности в первый момент становится шоком. Они могут испытывать резкие перемены настроения: от радости за будущего ребенка до решения избавиться от него. Мысли об этом могут быть путанными и вызывать беспокойство, и часто возникает большое желание получить информацию и поддержку.

Если есть возможность обсудить такой конфликт, чаще всего становится легче. Для этого существуют различные консультации, где женщина может получить помощь в принятии этого важного и очень личного решения. Важно, чтобы при выборе решения женщина чувствовала, что получит поддержку в любом случае, чтобы ее не склоняли к тому или иному решению и не пытались переубедить.

Что такое анонимные роды?

Если женщина хочет привести ребенка в мир, но не готова его воспитывать, существует возможность родить его в больнице **анонимно**. Анонимные роды позволяют женщине получить при родах профессиональную помощь врачей, акушеров и ухаживающего персонала, не сообщая своих личных данных. За таким медицинским обслуживанием женщина может обратиться также в рамках анонимной программы дородовой и послеродовой помощи. Эта возможность создана в первую очередь для матерей, которые находятся в сложной жизненной ситуации, и для которых анонимные роды могут стать последним выходом. Задача программы — обеспечить максимальную заботу о здоровье матери и ребенка. Кроме того, она не даст им остаться в одиночестве и без медицинской помощи в трудный момент родов. Возможность анонимных родов существует сейчас почти во всех больницах всех австрийских федеральных земель.

Что такое бэби-бокс?

Если женщина не может или не хочет привести свое дитя в мир анонимно, она все равно может гарантировать ему выживание. Во многих австрийских больницах есть **бэби-бокс, или «окно жизни»**. Такой бокс устраивают в легкодоступном месте больницы. Внутри находится теплая кровать для младенца. Женщина может анонимно положить своего ребенка в эту кровать, закрыть дверцу бокса и уйти. После того, как дверца закрыта, открыть ее снова уже нельзя. При желании вы можете оставить письмо или записку. Бэби-бокс обогревается и оборудован извещателем, чтобы ребенку можно было немедленно оказать медицинскую помощь. В некоторых бэби-боксах есть возможность забрать на память отпечаток ножки или ручки ребенка. За оставление ребенка в бэби-боксе, как и за анонимные роды, никого не наказывают. Матери могут не опасаться никаких уголовно-правовых последствий.

В обоих случаях ребенок попадает в службу опеки над детьми и подростками и передается в приемную семью.

Как работает передача на усыновление?

В сущности анонимные роды — то же самое, что передача на усыновление. После родов новорожденный попадает под ответственность компетентной службы опеки. Впоследствии эта служба устраивает его в приемную семью. В течение определенного срока (в разных федеральных землях он разный) мать имеет возможность отозвать свое решение и все-таки забрать ребенка себе. Если срок истекает, и мать не обращается с такой просьбой, ребенок окончательно передается на усыновление.

Куда можно обратиться?

[Анонимные роды и бэби-бокс — Университетская клиника Граца \(uniklinikumgraz.at\)](https://www.uniklinikumgraz.at)

Университетская клиника Граца

Auenbruggerplatz 1

8036 Graz (Австрия)

Бэби-бокс в Университетской клинике Граца — единственный в Штирии. Если у женщины нет возможности приехать в Грац, она в любой момент может анонимно передать своего ребенка в любой другой больнице Штирии врачу, кому-нибудь из ухаживающего персонала или акушерке, не предъявляя никаких документов. Акушерки работают в тех земельных больницах Штирии, в которых есть родильное отделение.

Возможности получения консультации

По поручению федеральной земли Штирия контактный центр благотворительной организации Каритас проводит консультирование для женщин, которые хотели бы прибегнуть к анонимным родам.

Контактный центр по анонимным родам и бэби-боксам:

Телефон: [+43 316 8015405](tel:+433168015405) или [+43 800 838383](tel:+43800838383)

kontaktstelle@caritas-steiermark.at

Также в федеральной земле Штирия работает множество [различных консультирующих организаций](#).

Прерывание беременности

Не всегда беременность — радостное событие. В силу различных причин женщина может не иметь возможности воспитывать ребенка, и тогда перед ней встает выбор: выносить беременность или прервать. В течение первых трех месяцев женщина имеет право законным образом прервать нежелательную беременность.

Для прерывания беременности используется три разных метода:

- ✦ хирургическое прерывание вакуумным способом,

- ♦ медикаментозное прерывание,
- ♦ хирургическое прерывание методом кюретажа (выскабливание).

Ни один из этих методов не имеет абсолютных преимуществ и не подходит всем женщинам. В ходе подробной консультации женщину достоверно информируют обо всех методах, их преимуществах и недостатках. Только так можно принять решение в каждом индивидуальном случае.

Как прерывание беременности регулируется законодательно?

С 1975 года прерывание беременности в Австрии регулируется так называемым законом об «аборте по требованию». С тех пор женщина имеет право законным образом прервать беременность в течение первых трех месяцев. Речь идет о периоде до конца 12-й недели беременности.

Прерывание беременности выполняется только врачом после соответствующей разъяснительной беседы. При этом женщина не обязана сообщать личные причины, по которым она приняла решение о прерывании. В некоторых случаях прерывание беременности возможно также по истечении первых трех месяцев.

Стоимость прерывания беременности в Австрии ни при каких обстоятельствах не покрывается социальной страховкой и оплачивается пациенткой. Стоимость данного вмешательства может быть покрыта социальной страховкой, только если необходимость в нем возникает в силу медицинских причин.

Куда можно обратиться?

За информацией и для прерывания беременности можно обратиться в следующие организации:

- ♦ к врачам общей практики,
- ♦ к врачам-гинекологам и акушерам,
- ♦ в амбулаторные отделения, выполняющие прерывание беременности,
- ♦ в гинекологические отделения больниц.

Список учреждений, выполняющих прерывание беременности, можно найти на [главной странице сайта Австрийского общества планирования семьи](#).

Перед тем как принять решение о прерывании беременности, вы можете обратиться за консультацией в следующие учреждения:

- ♦ [Семейные консультации в Штирии](#)
- ♦ [Центр женского здоровья в Граце](#)

Источники

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet/verhuetung.html>

[Контрацепция после родов | Портал о здоровье](#)

<https://flexikon.doccheck.com/de/Familienplanung>

[Вагинальное кольцо — familienplanung.de](#)

[Прерванный половой акт: насколько это надежно? — mylife.de](#)

[Нарушения репродуктивной функции | Gesundheitsinformation.de](#)

[Обследование зева шейки матки: он открыт? | cyclotest](#)

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/kinderwunsch/unerfuellter-kinderwunsch.html>

<https://fem-men.at/gesunde-infos/ungewollte-schwangerschaft/>

<https://www.schwanger.at/artikel/anonyme-geburt.html>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/schwangerschaft/info/schwangerschaftsabbruch.html>

Контактная информация

Д-р Хайделинде Яксе (Dr. Heidelinde Jakse)

Österreichische Gesundheitskasse — Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie (Австрийская страховая касса — Мой центр гинекологического здоровья)

Mutter-Kind-Pass-Stelle (Паспорт матери и ребенка)

Friedrichgasse 18, 8010 Graz, Австрия

Тел +43 5 0766-155428

heideline.jakse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

Петра Вилендер (Petra Wielender), бакалавр гуманитарных наук, магистр в области общественного здравоохранения

Gesundheitsfonds Steiermark (Фонд здравоохранения в Штирии)

Herrengasse 28

8010 Graz (Австрия)

Тел.: +43 676/6278802

Эл. почта: petra.wielender@gfstmk.at