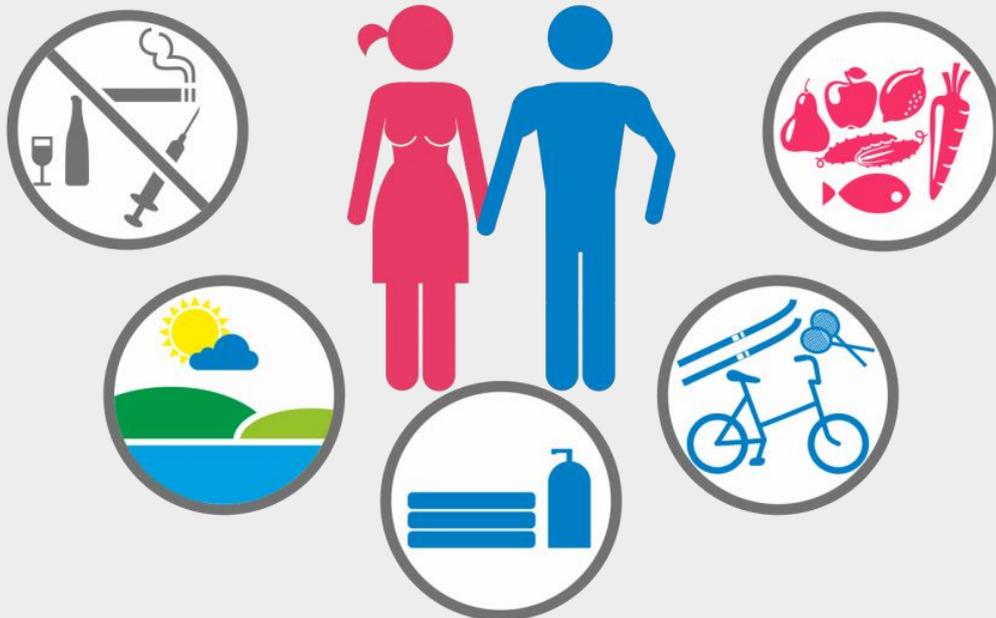


Как сохранить репродуктивное здоровье?

Репродуктивное здоровье - это состояние физического, психического здоровья и социального благополучия человека, определяющее способность к воспроизводству потомства.

Как же его сохранить?

- **Соблюдение режима дня.** Необходим полноценный отдых, продолжительность ночного сна не должна быть менее 8-9 часов.
- **Полноценное сбалансированное питание.** Последние тенденции в питании совсем не способствуют укреплению здоровья: еда "всухомятку", на ходу, многочисленные фаст-фуды часто подменяют полноценное питание, которое играет огромную роль в формировании организма будущей матери. Молодые девушки просто изнуряют себя диетами, не зная о том, что сильное похудание может вызвать стойкое нарушение менструального цикла, а иногда полное отсутствие менструаций.
- **Двигательная активность.** Гиподинамия, присущая большинству современных детей, особенно характерна для девочек. Если мальчики все же предпочитают спортивные игры, бегают на свежем воздухе, то девочки проводят досуг более пассивно. А ведь физические нагрузки являются хорошей профилактикой респираторных инфекций, формируют хорошую осанку, гибкий позвоночник, эластичные мышцы, крепкий брюшной пресс, и впоследствии помогут ей выносить и родить здоровых детей.
- **Удобная (не в обтяжку) одежда.** Узкие брюки, коротенькие топы, юбки и брюки с заниженной талией, высокие каблуки таят большую опасность для неокрепшего организма девочки. Узкая одежда, туфли на высоком каблуке могут быть причиной нарушений формирования костей таза и связочного аппарата матки, что может привести к проблемам с наступлением беременности, ее вынашивания и родоразрешения естественным путем. Часто можно увидеть юных девочек в открытой одежде при погоде, когда прохожие ежатся от холода, такое переохлаждение может служить причиной воспалительных заболеваний органов малого таза, которые приведут к рубцовым изменениям в маточных трубах, матке и в конечном итоге могут закончиться бесплодием в будущем.
- **Доверительные отношения в семье.** Когда девочка превращается в девушку, всем членам семьи очень важно сохранить с ней доверительные отношения.
- **Отказ от вредных привычек.** В непростой период взросления подростки часто оказываются в ситуациях, связанных с риском для здоровья. Они стараются во всем походить на взрослых и зачастую недооценивают степень опасности для себя. Одним из самых простых для подростков способом почувствовать себя взрослым служат курение, алкоголь, наркотики и сексуальные отношения. Все это оказывает негативное воздействие на репродуктивную функцию еще неокрепшего организма подростка и приводит к тяжелым последствиям в будущем (всякого рода зависимость, ИППП, бесплодие).
- **Медицинские осмотры,** которые играют очень важную роль в профилактике гинекологических заболеваний у девочек.
- **Обязательное информирование** девочек об инфекциях, передаваемых половым путем и об их профилактике.
- **Информирование о методах контрацепции** и об аборте – самом опасном методе регулирования рождаемости.



Каждый ребёнок имеет право родиться желанным и быть счастливым, а каждая семья, приняв решение о рождении ребёнка, должна в полной мере осознавать свою ответственность за его жизнь, здоровье и судьбу.