

Сохрани себя для будущего ребенка

Репродуктивное здоровье - это способность людей к зачатию и рождению детей, возможность сексуальных отношений без угрозы заражения инфекциями, передающимися половым путем (далее ИППП), гарантия безопасности беременности и родов, благополучие матери и возможность планирования последующих беременностей, в том числе предупреждения нежелательной.

Таким образом, репродуктивное здоровье - это важнейшая составляющая здоровья каждого конкретного человека, каждой семьи и общества в целом.

Как же его сохранить?

- **Здоровый сон.** Необходим полноценный отдых, продолжительность ночного сна должна быть не 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 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 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 девушке выносить и родить здоровых детей.
- **Удобная (не в обтяжку) одежда по погоде.** 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, 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 (зависимость, ИППП, бесплодие).
- **Медицинские осмотры** играют очень важную роль в профилактике гинекологических заболеваний у девочек.
- **Информирование** о методах контрацепции, предупреждении нежелательной беременности и последствиях аборта.



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