

Шаги по сохранению репродуктивного здоровья девушки – будущей матери:

- стараться правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью;
- заниматься оптимальной двигательной активностью, которая формирует хорошую осанку, гибкий позвоночник, эластичные мышцы, что впоследствии помогает выносить и родить здоровых детей;
- отказаться от курения и алкоголя;
- избегать переохлаждений: одежда должна соответствовать времени года и нашим климатическим условиям;
- соблюдать правила личной гигиены. Регулярные гигиенические процедуры позволяют избавиться от большинства вредных микроорганизмов, вызывающих болезни, а чистая кожа и приятный запах тела позволяют нормально общаться с другими людьми и проще устанавливать социальные контакты – как со сверстниками, так и со взрослыми;
- проходить профилактические медицинские осмотры у специалиста – детского гинеколога для профилактики и своевременного лечения заболеваний половой сферы;
- отказаться от ранней половой жизни, что исключает заражение инфекциями, передающимися половым путём, стрессов, нежелательной беременности и аборт. Если всё-таки девушка решилась на половые отношения с парнем, во избежание нежелательной беременности и заражения венерическими заболеваниями всегда следует принимать меры по их предупреждению, используя методы контрацепции.

Девушки, которые хотят испытать высшую степень личного счастья, должны знать, что один из ключей к нему они держат в своих руках и название ему – целомудрие.

Девичья гордость, честь и скромность – лучшее украшение девушки.

Соблюдение этих несложных правил позволит сохранить женское здоровье, жить полноценной жизнью и в будущем без проблем стать мамой здоровых детей.

Для получения консультаций по вопросам:

- охраны репродуктивного здоровья, гигиены;
- семейных и личностных взаимоотношений;
- грамотного использования средств контрацепции;
- планирования и предупреждения беременности;
- профилактики гинекологических и венерических заболеваний;
- психологической помощи в разрешении сложных жизненных ситуаций,

*Вы можете обратиться в отделение охраны репродуктивного здоровья
БУ «Президентский перинатальный центр»*

Минздрава Чувашии

по адресу: ул. Ярославская, д. 48

Приём ведётся по предварительной записи:

Тел.: 8(8352) 63-20-34 или www.med.cap.ru

по будням с 8:30 до 18:00

в субботу с 8:30 до 12:00

Все услуги оказываются строго конфиденциально и бесплатно лицам до 20 лет.

Министерство здравоохранения Чувашской Республики
БУ «Республиканский центр
медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК



Проблема бесплодия стоит в современном мире достаточно остро. По данным медицинской статистики, в последние годы наблюдается рост случаев бесплодия среди девушек, достигших репродуктивного возраста.

Репродуктивное здоровье – это способность к продлению рода, т.е. к зачатию, вынашиванию и рождению полноценного ребёнка. Для того чтобы родились здоровые дети, каждая девочка должна знать, как сохранить своё репродуктивное здоровье.

Девочки рождаются с определенным набором яйцеклеток, из которых потом должны будут родиться будущие дети. Их количество отмерено на всю жизнь.

Репродуктивная система очень чувствительна к воздействию различных повреждающих факторов на любом этапе своего развития, но особенно уязвима в период её формирования и становления.

У здоровых девочек период полового созревания начинается в 8-9 лет и заканчивается к 17-18 годам, когда под влиянием половых гормонов происходит нейроэндокринная перестройка, интенсивно протекают процессы роста и развития.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье девочек

○ **Неправильное питание**

Недостаточное употребление йодсодержащих продуктов, отказ от морепродуктов, длительное голодание и несбалансированные диеты, рацион питания с калорийностью ниже 1000 ккал в день в течение месяца и более, переизбыток, увлечение трансгенными продуктами и напитками может привести к:

- снижению уровня половых гормонов;
- нарушению менструального цикла;
- ряду осложнений при беременности и в родах в будущем.

○ **Гиподинамия** способствует:

- застойным явлениям в органах малого таза, что повышает риск развития воспалительных заболеваний женских половых органов.

○ **Алкоголь** приводит к:

- повреждению ДНК и увеличению частоты мутаций в половых клетках, что может привести к рождению ребёнка с различными физическими дефектами.



○ **Курение** приводит к:

- формированию незрелых яйцеклеток, неспособных дать начало новой жизни;
- риску рождения детей с умственными и физическими дефектами;
- недостаточной подготовке матки к вынашиванию плода;
- нарушению менструального цикла;
- риску бесплодия (у курящих выше в 2 раза, чем у некурящих).

○ **Инфекции, передаваемые половым путём,** приводят к:

- хроническим заболеваниям половых органов, затрудняющим в будущем возникновение и развитие беременности и течение родов;
- повреждению половых клеток, увеличивая риск рождения детей с различными аномалиями.

○ **Аборты** приводят к:

- высокому риску развития кровотечения;
- плохо поддающимся лечению воспалительным заболеваниям половых органов;
- привычному невынашиванию плода в будущем;
- бесплодию.