

## Что такое репродуктивное здоровье?

Репродуктивное здоровье – это возможность зачать, выносить и родить здорового ребенка.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), репродуктивное здоровье - это состояние физического, умственного и социального благополучия. Оно характеризуется способностью к:

- зачатию и рождению детей;
- возможности сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП)
- безопасной беременности, родов, выживанию и здоровью ребенка;
- благополучию матери;
- возможности планирования последующих беременностей, в частности предупреждения нежелательной беременности.

**Репродуктивная система человека закладывается еще в период внутриутробного развития.**



АНО «Здоровый Тамбов»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б  
Телефон: +7 (4752) 55-93-17  
Электронная почта: ano\_zdrav.tambov@rambler.ru



**Женское  
репродуктивное здоровье**



**Позаботься  
о своём здоровье и своём будущем**

# Как сохранить репродуктивное здоровье?

## 1. Регулярно проверяйте состояние здоровья

Минимум раз в год посещайте врача-гинеколога. Эта мера позволяет вовремя выявить заболевания мочеполовой системы, других органов, предотвращая их развитие еще на ранней стадии.

## 2. Обдуманно подходите к выбору полового партнёра

Заболевания, передающиеся половым путём (ЗППП), наносят серьёзный вред женскому здоровью и могут стать причиной бесплодия. Остерегайтесь случайных связей, своевременно проверяйтесь у врачей (гинеколога и венеролога), при выявлении инфекций – проходите положенный курс лечения.

## 3. Сделайте выбор в пользу ведения здорового образа жизни

Употребление алкоголя, злоупотребление кофеиносодержащими напитками, курение, ненормированный режим дня, нерациональное питание, недостаток физических нагрузок неблагоприятно сказываются на способности зачать ребёнка.

## 4. Выбирайте нижнее бельё из натуральных тканей

Предпочтение стоит отдавать нижнему белью из натуральных тканей. Стирать его необходимо отдельно от других вещей, желательно с гипоаллергенным порошком. Перед тем как надеть нижнее бельё, рекомендуется его прогладить. Рекомендуется отказаться от стрингов. Данный вид нижнего белья в силу своего покроя способствует перемещению кишечной флоры во влагалище, что может являться причиной воспалительных заболеваний матки, придатков и мочевого пузыря.

## 5. Поддерживайте оптимальную массу тела

Анорексия, как и ожирение, оказывают негативное влияние на женский организм и на его репродуктивную функцию. В случае анорексии у женщины могут наблюдаться нарушения менструального цикла, проблемы с тем, чтобы забеременеть, а также с последующим вынашиванием плода. Избыточная масса тела является фактором, негативно влияющим на репродуктивную функцию. Ожирение чаще всего сопровождается наличием различных хронических заболеваний обмена веществ, сердечно-сосудистой системы, печени, почек, что также негативно сказывается на организме.

## 6. Избегайте абортов

Ответственно относитесь к выбору средств контрацепции, если не планируете беременность. Проконсультируйтесь с гинекологом, какой вид контрацепции подходит именно вам. Не руководствуйтесь в этом вопросе советами подруг. Помните, последствия аборта даже на ранних сроках разрушительны для организма женщины.

Наиболее распространенные осложнения искусственных абортов:

- травмирование шейки и тела матки (перфорация) при хирургическом прерывании беременности;
- маточные кровотечения;
- острые хронические заболевания матки и маточных труб;
- развитие спаечного процесса в маточных трубах, частичная или их непроходимость;
- нарушение менструального цикла;
- невынашивание последующих беременностей;
- бесплодие.

