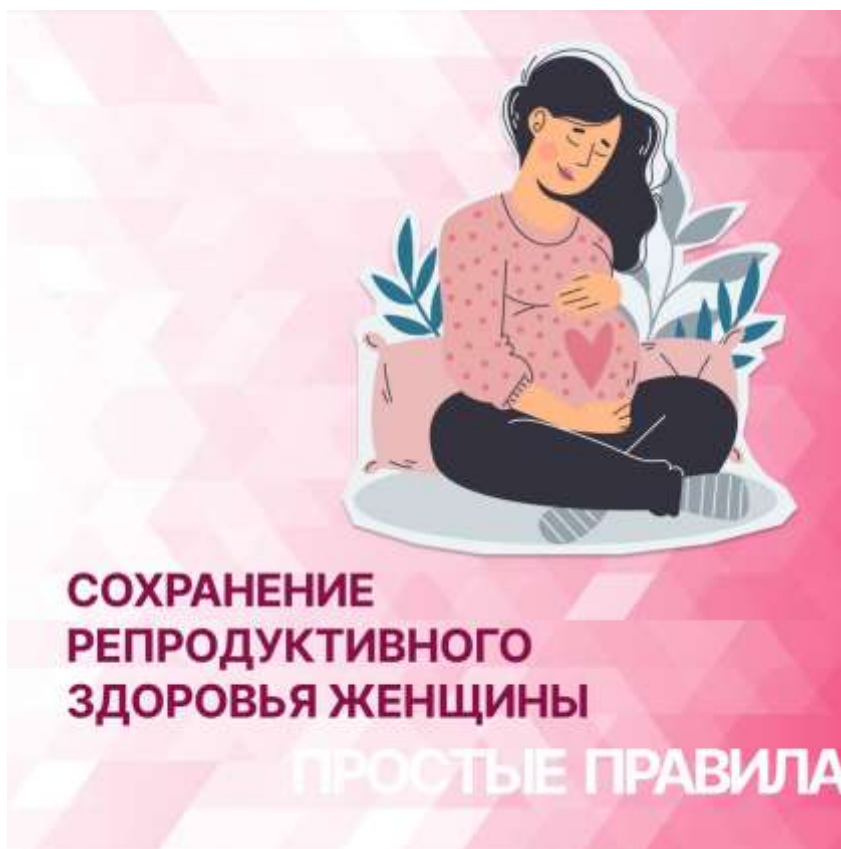


Министерство здравоохранения Краснодарского края в рамках проведения тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержки ЗОЖ направляет информацию об ответственном отношении к репродуктивному здоровью!



ПРАВИЛО №1



ЗОЖ

Старайтесь вести правильный (то есть здоровый) образ жизни и откажитесь от алкоголя и табака.

1) **Курение** увеличивает риск бесплодия в 1,6 раз (Поскольку курение отрицательно сказывается на общем здоровье и благополучии, рекомендуется, чтобы мужчины также воздерживались от курения перед планированием зачатия).
2) Потребление **алкоголя** более 20 г этанола в день увеличивает риск бесплодия на 60%.



ПРАВИЛО №2

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Старайтесь правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью.

Индекс массы тела (ИМТ) от 19 до 30 кг/м² увеличивает вероятность зачатия. Время до зачатия увеличивается в 2 раза при ИМТ > 35 кг/м² и в 4 раза – при ИМТ < 18 кг/м².



ПРАВИЛО №3

СПОРТ



Занимайтесь спортом, а если сил и времени не хватает, то давайте себе хотя бы минимальные физические нагрузки в домашних условиях. Логика проста: упражнения улучшают кровообращение в целом, во всем организме и в органах малого таза в частности, а это хороший, хоть и косвенный фактор, улучшающий репродуктивные функции.

ПРАВИЛО №4

ГИГИЕНА

Соблюдайте правила личной гигиены.



ПРАВИЛО №5

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР

Ежегодно проходите профилактический осмотр у врача акушера-гинеколога (даже при отсутствии жалоб!)



ПРАВИЛО №6

ОТДЫХ



Соблюдайте соотношение отдыха и труда, проводите время на природе, старайтесь избегать стрессов и быть в нормальном психоэмоциональном состоянии. В суматохе современной жизни учитесь находить время для спокойного отдыха.

ПРАВИЛО №7

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Планируйте беременность. Современные контрацептивы позволяют не допустить нежелательной беременности, необходимо ими пользоваться.



ПРАВИЛО №8

ВРЕМЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННОСТИ

В течение первых 6 месяцев беременность наступает примерно у 80% супружеских пар. **К 35-39 годам** вероятность зачатия уменьшается в 2 раза по сравнению с возрастом 19-26 лет. **Примерно к 42 годам** происходит полная потеря способности женщины к зачатию, потому что с увеличением репродуктивного возраста снижается количество и качество ооцитов, кроме того, в отличие от других клеток организма, половые клетки не регенерируют.

