



## **Рождение желанного и здорового ребенка – счастье родителей**

Женщине доверено главное чудо на земле – рождение ребенка. Зарождение будущей жизни во многом зависит от здоровья будущей матери.

Но и здоровье мужчины нуждается в бережном отношении. Доказано, что из **100** бездетных пар **40-60%** не имеют детей по причине мужского бесплодия из-за:

- **Инфекций**, передаваемых половым путем
- **Вредных факторов** производственной среды
- **Хронических интоксикаций** (алкоголь, никотин, наркотики)
- **Перенесенных инфекций** с осложнениями (орхит).

.....

**О том, как важно ответственно относиться к здоровью своей репродуктивной системы, должны **знать как женщины, так и мужчины.****



## Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте

В возрасте 7 лет у девочек и 8 лет у мальчиков активируется репродуктивная система. Дальнейший рост детей идёт уже по мужскому и женскому типам.

В возрасте 11-12 лет у девочек и 12-13 у мальчиков происходят важные события в репродуктивной системе, начинают созревать половые клетки и ускоряется рост органов, ответственных за деторождение.

Подростки меняются не только физически, но и психологически. У них появляется интерес к противоположному полу, возникает масса вопросов.

.....  
Очень важно грамотно объяснить им те физиологические процессы, которые протекают в теле, об их продолжительности, о том, что репродуктивная система окончательно созревает к 22 годам, как сохранить мужское и женское здоровье.



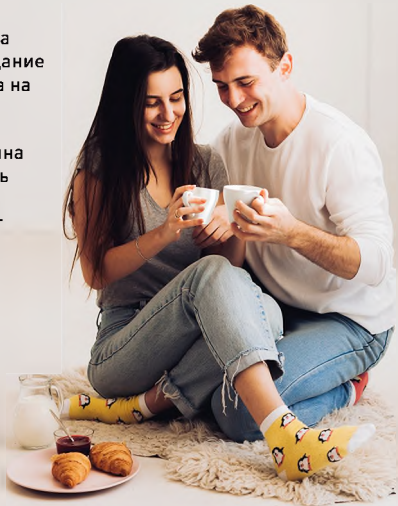
**СЕМЬЯ – это не просто  
самое главное, но  
единственно важное  
условие для формирования  
гармоничной личности**

В нашей традиции мужчина запрограммирован на создание семьи, так же как женщина на рождение ребенка.

Для создания семьи мужчина и женщина должны созреть не только физически, но и социально. Это происходит примерно к 22 годам (иногда позже). К этому возрасту появляется возможность построения семейных отношений.

Статистика показывает, что более ранние браки сегодня недолговечны, за редким исключением.

.....  
Мужчина должен быть  
готов **принять** на себя  
**ответственность** за семью.  
.....



# Для чего нужно планировать семью:

- Для рождения желанных здоровых детей
- Для сохранения здоровья женщины
- Для достижения гармонии в психосексуальных отношениях в семье
- Для осуществления жизненных планов.



# Для сохранения репродуктивного здоровья **ВАЖНО ЗНАТЬ:**

**Оптимальный возраст** для рождения детей – 22-35 лет

**Интервалы** между родами рекомендуются не менее 2-2,5 лет; что позволяет женщине восстановить силы для будущих родов, сохранить своё здоровье и здоровье будущих детей

**Аборт** – самый небезопасный метод регулирования рождаемости, его можно избежать с помощью современных методов контрацепции

**После родов и аборта** можно забеременеть до прихода первой менструации, поэтому необходимо подобрать надежный метод контрацепции до возобновления половой жизни

**Инфекции,** передаваемые половым путем, часто являются причиной бесплодия у мужчин и женщин

**Контрацепция** делает интимную жизнь более гармоничной, устраняет ненужные волнения и тревоги.



## О чем нужно позаботиться, планируя беременность

### За 2-3 месяца до зачатия:

- **Обсудите** с терапевтом предстоящую беременность
- **Посетите** стоматолога
- **Посетите гинеколога**, исключите инфекции, передающиеся половым путем
- **Сделайте прививки** от гриппа, краснухи, COVID-19
- **Начните принимать** витамины для беременных
- **Начните тренироваться** – минимум 150 минут в неделю
- **Питайтесь правильно**, контролируйте вес
- **Высыпайтесь**, избегайте стрессов и волнений
- **Исключите из жизни** мамы и папы никотин и алкоголь.

Если у вас выявили хроническое заболевание, **пройдите полный курс лечения.**

При необходимости постоянного приема препаратов – **используйте только разрешенные во время беременности лекарства.**



## Осмотр у врача-генетика необходим, **если:**

- **В семье** есть наследственные заболевания или пороки развития
- **Кровнородственный брак**
- **Возраст женщины** старше 35 лет, мужчины старше 50 лет
- **Были проблемы** с предыдущей несостоявшейся беременностью
- **Длительное воздействие** вредных факторов на работе.

