

## ЧТО ТАКОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ?



**Репродуктивная система** — это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).

**Репродуктивное здоровье** — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни, способность к зачатию и рождению детей, гарантия безопасной беременности, уверенность в появлении на свет здорового малыша, возможность планирования беременности, защита от СПИДа и заболеваний передающихся половым путем.

Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к половой жизни. В свою очередь, все это влияет на стабильность семейных отношений, общее самочувствие человека.

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Бытует мнение: все, что связано с зарождением будущей жизни, целиком и полностью зависит только от здоровья будущей матери. На самом деле это не так. Доказано, что из 100 бездетных пар 40-60% не имеют детей по причине мужского бесплодия, что связано с инфекциями, передаваемыми половым путем, влиянием на репродуктивное здоровье мужчины вредных факторов окружающей среды, условий работы и вредных привычек. Перечисленные факты убедительно доказывают важность бережного отношения к репродуктивному здоровью не только будущей женщины, но и мужчины.

Планирование семьи — понятие, которое активно входит в нашу жизнь. Многие годы планирование семьи ошибочно понималось как ограничение рождаемости. Но планирование семьи — это обеспечение здоровья женщины для рождения желанных и здоровых детей. Другими словами, планирование семьи — это дети по желанию, а не по случаю.

Для чего нужно планирование семьи:

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

Для того чтобы родительство было ответственным, чтобы на свет появлялись желанные и здоровые дети, каждый современный человек должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье.

### **Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье:**

- аборт;
- вредные привычки;
- заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП);
- неправильное питание;
- возраст;
- психоэмоциональное состояние;
- экологическая обстановка;
- проблемы со здоровьем.

### **Как сохранить репродуктивное здоровье:**

- ✓ старайтесь вести здоровый образ жизни;
- ✓ откажитесь от алкоголя и табака;
- ✓ занимайтесь спортом;
- ✓ соблюдайте правила ведения половой жизни (регулярно сдавайте анализы и следите за здоровьем половой системы);
- ✓ соблюдать соотношение отдыха и труда, проводите время на природе.

### **Что поможет сохранить репродуктивное здоровье:**

- ✓ предохранение от нежелательной беременности;
- ✓ планировать беременность заранее;
- ✓ профилактика и лечение всех заболеваний половой сферы;
- ✓ лечение инфекций, передаваемых половым путем;
- ✓ вести здоровый образ жизни;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены.

Зачатие ребенка должно быть осознанным решением. Еще до планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового образа жизни до и уже во время беременности, чтобы она проходила комфортно, и ребенок родился здоровым.

Помните, от вашего образа жизни зависит здоровье ваших детей и внуков!

Врач-методист  
Шаламова

А.А.

#### Источники:

<https://gp134.moscow/2023/02/20/%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8F-%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BA-%D1%80%D0%B5/>

<https://www.med.cap.ru/press/2022/10/4/otvetstvennoe-otnoshenie-k-reproduktivnomu-zdorovju8>

<https://www.cardioc.ru/info/articles/nedelya-otvetstvennogo-otnosheniya-k-reproduktivnomu-zdorovyu-i-zdorovoy-beremennosti/>

<https://cmd74.ru/news/s-20-po-26-fevralya-nedelya-otvetstvennogo-otnosheniya-k-reproduktivnomu-zdorovyu-i-zdorovoj-beremennosti/>

<https://rcmp17.ru/2023/12/15/%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BA-%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82/>