Репродуктивное здоровье – это что такое?

Репродуктивное здоровье – это составляющая общего состояния организма. Оказывается, оно напрямую зависит от образа жизни матери во время беременности, а также от здоровья отца.

Здоровые дети – это наше будущее, а как они могут рождаться таковыми, когда их будущие родители не могут похвалиться своим репродуктивным здоровьем?

Условия сохранения репродуктивного здоровья

 Самое первое, что должен знать любой подросток, вступающий в половую жизнь, что предохранение от нежелательной беременности должно стоять на первом месте.

 Заниматься активно профилактикой и лечением всех заболеваний половой сферы.

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

 Адекватное лечение всех инфекций, передаваемых половым путем. Любую беременность желательно планировать.

 Вести здоровый образ жизни.

 Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, причем это касается не только девушек, но и мужчин.

  Укреплять свой иммунитет.

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