

Репродуктивное здоровье – это способность к зачатию и рождению детей, гарантия безопасной беременности, уверенность в появлении на свет здорового малыша, возможность планирования беременности.  
  
Здоровый образ жизни и прочная семья — это неразделимые понятия, к которым человек должен приобщаться с раннего детства, а одним из показателей репродуктивного здоровья, можно считать устойчивую мотивацию человека на создание прочной семьи и выработку у себя качеств хорошего семьянина.  
  
Семья — это исток жизни, в ней формируется все, что способствует физическому, духовно — нравственному и социальному развитию человека. Всякая благополучная семья возникает на основе любви и является неисчерпаемым источником человеческого счастья.  
  
Для того, чтобы в семье появлялись желанные и здоровые дети, будущим родителям необходимо знать, как сохранять и оберегать своё репродуктивное здоровье.  
  
На процессы зачатия и вынашивания ребенка особое влияние оказывают следующие факторы:  
 наличие вредных привычек у родителей;  
 сидячий образ жизни;  
несбалансированное питание и, как следствие, лишний вес у женщины;  
 частые стрессы;  
 гормональные сбои и болезни репродуктивных органов;  
 возраст (старше 35 лет);  
 инфекции, передающиеся половым путем.  
  
Стоит присмотреться к списку простых правил здорового образа жизни:  
 Закаляйтесь – но без экстрима;  
 Выработайте привычку раньше ложиться и раньше вставать;  
 Утренняя зарядка – лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество наших решений и выборов в течение дня;  
 Ешьте чаще и меньше, помните, мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть;  
 Движение – это жизнь, гуляйте на свежем воздухе каждый день;  
 Умейте радоваться жизни, не зацикливайтесь на неудачах;  
 Любите себя и своих близких.  
Сохранение репродуктивного здоровья имеет большую социальную значимость.  
  
Соблюдение этих простых рекомендаций поможет сохранить Ваше репродуктивное здоровье и здоровье Ваших будущих детей