



5 шагов

к репродуктивному здоровью!

Узнайте, как сохранить свое репродуктивное здоровье и подготовиться к здоровой беременности. Прокрутите дальше, чтобы узнать больше!



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Регулярные осмотры у гинеколога: Залог здоровья

1

Осмотр специалистом

Регулярный осмотр врачом-специалистом.

2

ПАП-тест

Цитологическое исследование (ПАП-тест).

3

Раннее выявление

Выявление заболеваний на ранних стадиях.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Планирование беременности: Подготовка к материнству

Подготовка

Тщательная подготовка к материнству.

Снижение рисков

Снижение риска осложнений во время беременности.

Ранняя диагностика

Ранняя диагностика и постановка на учет.





Здоровый образ жизни: Основа репродуктивного здоровья



Сбалансированный рацион

Фрукты, овощи, продукты, богатые железом и фолиевой кислотой.



Физическая активность

Ежедневная физическая активность, согласованная с врачом.



Полноценный сон

Сон не менее 7-8 часов.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Отказ от вредных привычек: Забота о будущем

1

Снижение фертильности

Алкоголь и никотин снижают шансы на зачатие.

2

Риск патологий

Увеличение риска рождения ребенка с врожденной патологией.

3

Внематочная беременность

Повышение риска внематочной беременности.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Грамотная контрацепция: Ответственный выбор

1

Инфекции

Аборт может привести к инфекциям и воспалению.

2

Риск бесплодия

Увеличение риска бесплодия.

3

Психологические проблемы

Аборт может вызвать депрессию и тревогу.



Риски абортов для репродуктивного здоровья



Аборт – это не метод для решения вопроса о незапланированной беременности.





Заботьтесь о своем репродуктивном здоровье!

Следуйте этим простым шагам, чтобы сохранить свое
здоровье и подготовиться к счастливому материнству.

Поделитесь этим постом с друзьями и близкими!



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ