

В рамках реализации тематического плана Министерства здравоохранения России по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни со **2 по 8 марта 2026 г. проходит «Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности».** Цель недели – повышение информированности женщин о профилактике репродуктивных заболеваний, популяризация ответственного отношения к беременности и материнству.

Репродуктивное здоровье — это не просто отсутствие проблем в сфере репродуктивной системы. Это состояние полного физического, умственного и социального благополучия. Но прежде всего забота о репродуктивном здоровье направлена на возможность родить здорового ребёнка.

Чтобы сохранить репродуктивное здоровье, необходимо следовать ряду профилактических мер. Они направлены на рождение здорового потомства, сохранение здоровья репродуктивных органов, защиту от инфекций, передающихся половым путём, планирование семьи, предотвращение материнской и младенческой смертности.

Всем, кто заинтересован в рождении здоровых и крепких детей следует знать, что негативное влияние на репродуктивное здоровье оказывают многие факторы:

- вредные привычки;
- инфекции, передающиеся половым путём;
- профессиональные вредности;
- нерациональное питание;
- стресс;
- общие хронические заболевания;
- гиподинамия.

Для мужского организма особую значимость имеют врождённые и перенесённые заболевания в детстве. А на женскую репродуктивную систему оказывают влияние даже те факторы, которые воздействовали на её маму в период беременности. Врачи практики напоминают, что значимое негативное влияние имеют перенесённые аборты.

Поэтому зачатие ребёнка должно быть осознанным решением!

Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но не все они защитят от заболеваний, передающихся половым путём.

Здоровый образ жизни, правильное питание, достаточная физическая активность, правила ведения половой жизни и личной гигиены, отказ от вредных привычек, регулярное посещение врачей — залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.

Регулярные профилактические осмотры у гинеколога для женщин и уролога для мужчин позволяют выявить и предотвратить многие заболевания на ранней стадии, даже если нет никаких симптомов.

Забота о репродуктивном здоровье — это лучший вклад в будущее наше и наших детей!