



Минздрав Республики Коми



Служба  
здоровья

# НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К РЕПРОДУКТИВНОМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

3 - 9 марта





# Что такое репродуктивное здоровье?

Репродуктивное здоровье представляет собой:

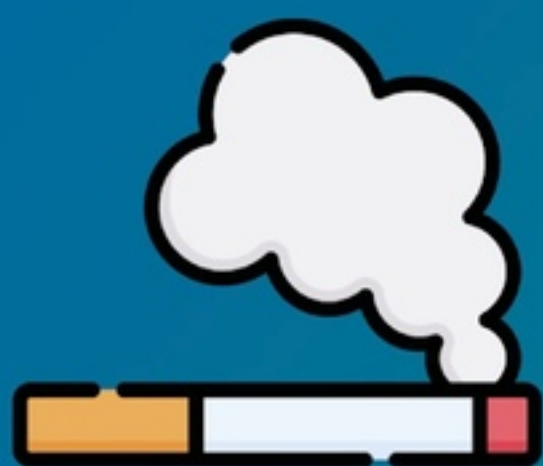
- ◆ физическое благополучие;
- ◆ умственное благополучие;
- ◆ социальное благополучие.

Все вместе это способствует зачатию и рождению детей, а также сохранению психосексуальных отношений в семье





# Факторы риска репродуктивного здоровья



Курение



Раннее начало половой жизни



Большое количество половых партнеров



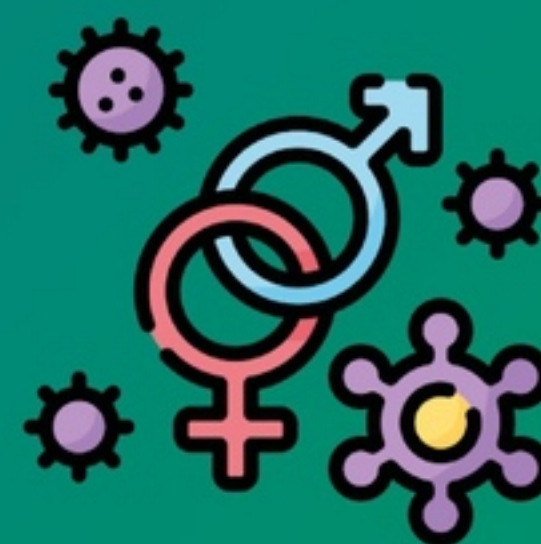
Алкоголь



Хронические заболевания



Аборты



Инфекции передающиеся половым путем



# Как сохранить репродуктивное здоровье?

Откажитесь от курения и алкоголя

Спите не менее 8 часов в сутки

Заблаговременно планируйте беременность

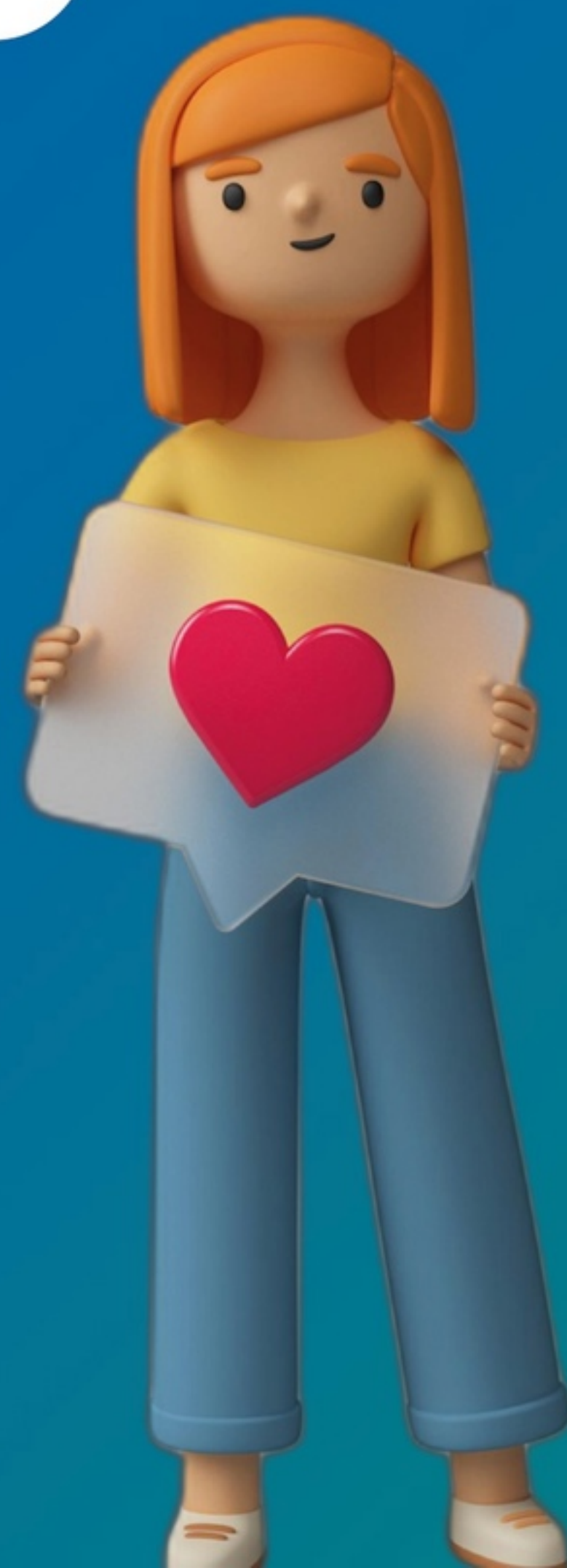
Следите за уровнем стресса

Регулярно проходите диспансеризацию репродуктивного здоровья

Питайтесь сбалансированно

Осознанно выбирайте полового партнера

Соблюдайте интимную гигиену





**Здоровое потомство начинается со здоровья родителей. Поэтому так важно заботиться и внимательно относиться к своему репродуктивному здоровью!**





**Заботьтесь о репродуктивном  
здоровье!**

**Создавайте крепкую  
семью и здоровое  
будущее!**

