



ОХРАНА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов.

КАК СОХРАНИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- ◆ Здоровый образ жизни
- ◆ Скажи «НЕТ» вредным привычкам (курению, алкоголю и наркотикам)
- ◆ Скажи «Да» здоровому питанию и физической активности
- ◆ Ежедневно соблюдай правила личной гигиены

- ◆ Консультирование семейных пар по вопросам планирования беременности
- ◆ Индивидуальный подбор методов контрацепции
- ◆ Профилактика инфекций, передаваемых половым путем (ИППП)
- ◆ Откажись от ранней половой жизни и беспорядочных половых связей
- ◆ Проходи периодические профилактические осмотры у специалистов

**СОХРАНЯЯ СВОЁ РЕПРОДУКТИВНОЕ
СЕГОДНЯ – ВЫ ГАРАНТИРУЕТЕ СЕБЕ
ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ В БУДУЩЕЕ!**

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

(Информация для родителей)

Основные составляющие:

- отсутствие заболеваний внутренних органов
- нормально протекающий процесс физиологического развития
- состояние эмоционального и психологического благополучия



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

1. здоровый образ жизни (отказ от вредных привычек, полноценное питание, в том числе ограничение фастфуда, соблюдение режима труда и отдыха, регулярные занятия физкультурой, закаливание организма);
2. посещение профильного специалиста не реже 1 раза в год;
3. соблюдение правил личной гигиены;
4. своевременное выявление и лечение заболеваний, касающихся репродуктивной системы;
5. правильное половое воспитание.



ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ-БУДУЩЕЕ НАЦИИ

ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

