

## ОБДУМАННОЕ РЕШЕНИЕ

- Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем.
- Зачатие ребенка должно быть осознанным решением.



## ПЛАНИРОВАНИЕ

- Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.
- Еще до планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового питания до и уже во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш.



## РЕПРОДУКТИВНАЯ ФУНКЦИЯ

- Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.
- Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.



## РЕПРОДУКТИВНАЯ ФУНКЦИЯ

- В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции не теряют своей актуальности. Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов.
- Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.





## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И БЕРЕМЕННОСТЬ

- Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.

