

У курящих молодых женщин шанс забеременеть ниже на 10-40%, риск бесплодия выше в 2 раза, чем у некурящих.

Чрезмерные физические нагрузки

Большое давление, передаваемое по позвоночнику на несформировавшиеся и податливые кости таза в период полового созревания, ношение тесных брюк могут привести к неправильному развитию таза и нарушению его формы. Сотрясения тела, резкие движения, наличие беговых упражнений и прыжков при слабом тоне связочно-мышечного аппарата, резкое повышение внутрибрюшного давления могут нарушить правильное соотношение органов малого таза и привести к загибам матки (ретрофлексии), что значительно снижает репродуктивную способность женского организма.

Быть мамой - важнейшая и прекраснейшая миссия женщины.

Будь благоразумной сегодня, чтобы стать счастливой завтра!

**Консультацию психолога, врача гинеколога
вы можете пройти в**

**ГБУЗ РТ «Республиканский Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»**

**г. Кзыл, ул. Дружбы, 44 тел.: 8 (39422) 2-84-67
e-mail: om.rcmp@mail.ru www.rcmp17.ru**



ГБУЗ РТ «Республиканский Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



«Мое репродуктивное здоровье»

памятка для девочек

Репродуктивное здоровье женщин – это способность к продлению рода, т.е. к зачатию, вынашиванию и рождению полноценного ребёнка.

Что может навредить твоему репродуктивному здоровью?

Кзыл 2021 г.

Инфекции, передаваемые половым путём

Инфекции, передаваемые половым путём, приводят к хроническим заболеваниям женских половых органов, затрудняющих возникновение и развитие беременности, течение родов.

Возбудители некоторых инфекций оказывают повреждающее воздействие на половые клетки, увеличивая риск рождения детей с различными аномалиями.

Алкоголь

Продукт метаболизма алкоголя – ацетальдегид – способен повреждать ДНК и увеличивать частоту мутаций в половых клетках, что может привести к рождению ребёнка с различными физическими дефектами. Даже однократное употребление спиртных напитков или наркотиков оказывает повреждающее действие на половую клетку, готовую к оплодотворению.

Аборты

По данным исследований, через год после искусственного аборта нарушения в репродуктивной системе обнаруживаются у 15% женщин, а через 3-5 лет – у каждой второй.

Нерациональное питание

Низкое содержание жиров в пище (меньше 0,7 г на кг нормальной массы тела) в течение 2-3 месяцев и более приводит к снижению уровня половых гормонов и репродуктивной способности организма в целом, к нарушению менструального цикла.

Рацион питания с калорийностью ниже 1000 ккал в течение месяца и более может привести к обратному развитию органов репродуктивной сферы вплоть до необратимых последствий.

Неконтролируемое увлечение трансгенными продуктами и напитками (сухие завтраки, Snickers, Twix, Milky Way,

Nesquik, Coca-cola, Sprite, Pepsi и др.), при производстве которых используются генетически модифицированные компоненты, может иметь самые непредсказуемые последствия в будущем.

Гиподинамия

Гиподинамия у девочек подросткового возраста способствует застойным явлениям в органах малого таза, что повышает риск развития воспалительных заболеваний женских половых органов.

Длительные статические позы приводят к снижению выработки половых гормонов, задерживают рост яичников и половое развитие девочки.

Курение

Курение у молодых женщин сопоставимо с удалением одного яичника. Содержащиеся в табачном дыме полициклические ароматические углеводороды запускают процесс гибели яйцеклеток.

У курящих женщин значительно снижается уровень эстрогенов в крови, что приводит:

- ✓ к формированию незрелых яйцеклеток, неспособность дать начало новой жизни;
- ✓ недостаточной подготовке матки к вынашиванию плода;
- ✓ нарушению менструального цикла.

Курение сокращает продолжительность репродуктивного возраста.

Компоненты табачного дыма оказывают повреждающее воздействие на генетический аппарат зрелых и незрелых яйцеклеток, что повышает в будущем риск рождения детей с умственными и физическими дефектами

Курение ослабляет защитные свойства органов репродуктивной сферы, что увеличивает вероятность развития воспалительных заболеваний с развитием хронической патологии и снижением репродуктивной способности организма.