

СОХРАНИ СВОЁ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕВУШКИ

Репродуктивное здоровье – совокупность социальных и физиологических факторов, позволяющих вступать в отношения с противоположным полом и иметь детей. Очень важно заботиться о своем здоровье с молодого возраста.

Придерживайся режима дня и здорового питания

- Чередуй нагрузку с последующим отдыхом для восстановления организма — умеренная физическая нагрузка важна для организма
- Спи не менее 7–8 часов и бывай на свежем воздухе не менее 1,5 часов в день
- Принимай пищу в одно и тоже время (завтрак, обед, ужин), введи 2 перекуса между основными приемами пищи (йогурт, сухофрукты, орехи)
- Употребляй в день не менее 400 грамм разных овощей и фруктов и помни о разнообразии рациона (мясо, рыба, крупы, злаки, бобовые)
- Замени сладкие газированные напитки на чистую воду и сведи к минимуму употребление сахара, соли, жареного и копченого, вредного для здоровья фаст-фуда

Будь в движении!

- ✓ Занимайся физической активностью каждый день не менее 30 минут
- ✓ Проходи ежедневно не менее 10 000 шагов (используй для контроля шагомер в телефоне)
- ✓ Важно помнить, что малоподвижный образ жизни приводит к застою крови в малом тазу и нарушению кровоснабжения половых органов

Исключи курение и алкоголь!

Помни! Курение и алкоголь может приводить к задержке полового развития, нарушению менструального цикла, повреждению яйцеклетки (женские половые клетки), а впоследствии вызвать проблемы с зачатием и даже бесплодие. Современные системы потребления табака (вейпы, электронные сигареты, кальяны и т.д.) даже без никотина несут не меньшую опасность для репродуктивного здоровья. Психологическая зависимость формируется быстрее и способствует быстрому переходу к курению табака. Химический состав этих систем курения токсичен и в будущем несет риск бесплодия.

Одевайся по сезону

- ✓ Одевайся с учетом сезонных и погодных условий
- ✓ Избегай переохлаждения – не сиди на холодной поверхности – это может привести к воспалению женских половых органов

Помни про гигиену

- Следи за чистотой кожи и волос. Принимай душ ежедневно!
- Обмывай наружные половые органы в направлении спереди назад теплой водой с использованием геля для интимной гигиены не реже 2 раз в день, а в период менструации – во время каждой смены гигиенических прокладок
- Полотенце должно быть строго индивидуальным. Меняй полотенце не реже 2 раз в неделю
- Носи нижнее белье из натуральных тканей, например, льна и хлопка
- Меняй белье по мере загрязнения, не реже 1 раза в день
- В дни менструации лучше не посещать сауны, бани, избегать тяжелой физической нагрузки

Следи за менструальным циклом

- ✓ В норме цикл должен быть регулярным, продолжительностью от 21 до 36 дней (в течение первого года от начала менструации он в норме может составлять от 21 до 42 дней), в среднем – около 28 дней. Продолжительность самой менструации (период кровяных выделений) – от 3 до 8 дней
- ✓ Веди менструальный календарь (воспользуйся приложением на смартфоне), благодаря которому ты всегда будешь знать предполагаемое время начала следующей менструации
- ✓ Если менструация не наступила к 15 годам, длительность менструации более 7 дней, менструации с сильными болевыми ощущениями, обильны, со сгустками крови, нарушена регулярность менструального цикла (продолжительность менструального периода менее 21 дня и более 40 дней), или имеются межменструальные кровяные выделения из половых путей, стоит обратиться к врачу

Ранние сексуальные отношения – а стоит ли?

Половое созревание девушки в среднем завершается к 18–20 годам, и ранние сексуальные отношения могут нарушать гармоничное формирование растущего организма, создать сложности доверительных семейных отношений в будущем, привести к нежелательной беременности, аборту, инфекциям, передающимся половым путем. В данной ситуации специалисты рекомендуют отсрочить сексуальный контакт до момента вступления в брак – это 100%-я гарантия защиты от инфекций, передающихся половым путем, нежелательной беременности

Гинеколог – твой друг

Важно своевременно обращаться к врачу-гинекологу не только при появлении признаков заболеваний, но и для прохождения профилактических осмотров, по любым вопросам гигиены, контрацепции и профилактики, что позволит предупредить развитие многих заболеваний и сохранить репродуктивное здоровье.

Береги себя, оставайся здоровой и счастливой!



ТАК ЗДОРОВО



ЗОЖ55