Образ жизни и репродуктивное здоровье

****

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

Одним из показателей репродуктивного здоровья является фертильность - способность отдельного человека или пары к воспроизводству потомства естественным путем. Репродуктивная функция у мужчин и женщин может ухудшаться по разным причинам, среди которых, как бы это удивительно не звучало, низкая физическая активность, избыточная масса тела, стрессы, нарушение сна, курение, потребление алкоголя и наркотиков.

В планировании беременности должны принимать участие оба партнера. Начать стоит с изменения образа жизни:

* При наличии лишнего веса, стоит сбросить ненужные килограммы. Это важно как для мужчины, так и для женщины. Женщине важно избавится от жировых отложений, чтобы уменьшить риск преждевременных родов, сахарного диабета беременных, тромбозов, тяжелого течения беременности. Мужчина без ожирения более способен к зачатию естественным путем.
* Важно избавится от вредных зависимостей, таких как табакокурение и прием алкоголя. Табачный дым может вызывать генетические дефекты в половых клетках, вызвать риск внутриутробной гипоксии, увеличивают риск внутриутробной гибели плода.   
  Длительное и регулярное воздействие алкоголя на растущие половые клетки как женщин, так и мужчин, способно вызывать пороки развития плода, прерывание беременности, внутриутробную задержку развития плода.
* Умеренные физические нагрузки (ходьба пешком, плавание) улучшают кровообращение, дыхание, что благотворно сказывается на состоянии организма в целом.