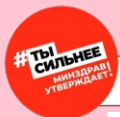



**Неделя ответственного отношения  
к репродуктивному здоровью  
и здоровой беременности**

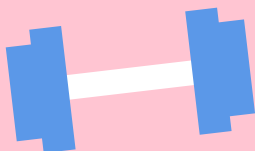


**8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU**





**Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.**



**Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно. Это позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.**

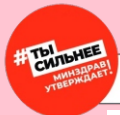




Необходимо регулярно проходить диспансеризацию мужчин и женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья.



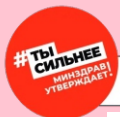
Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме, придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



★ Физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

