

Регулярно посещайте гинеколога

Профилактические осмотры способны предупредить развитие большинства заболеваний и поддержать здоровье репродуктивной системы!

- От 12 до 18 лет девушек часто беспокоят болезненные менструации. Облегчить дискомфорт помогают релаксация (гормоны стресса – кортизол и адреналин – могут усиливать боль), умеренная физическая активность (упражнения на растяжку и прогулки стимулируют кровообращение, расслабляют мышцы), легкая диета (включите в рацион кисломолочные продукты, рыбу, овощи, орехи, откажитесь от мяса, острой и жирной пищи);
- От 18 до 35 лет – это возраст гинекологи считают оптимальным для деторождения. Если беременность входит в ваши планы, гинеколог расскажет, как подготовиться к зачатию;
- От 35 до 60 лет – на этот возраст приходится пик заболеваемости раком молочной железы, поэтому после 35-40 лет необходимо делать маммографию раз в 2 года.



Одевайтесь по погоде

Переохлаждение может иметь негативные последствия для репродуктивной системы – на его фоне часто развиваются хронические воспалительные заболевания органов малого таза (например, цистит – воспаление мочевого пузыря).

Больше двигайтесь

Сидячий образ жизни снижает активность эндокринной системы, приводит к застою крови в органах малого таза. Очень полезно выполнение упражнений Кегеля – для женщин они незаменимы.



Придерживайтесь здорового образа жизни

- Откажитесь от курения и алкоголя.

Курение и алкоголь - главные негативные внешние факторы, приводящие к бесплодию. При алкогольной или любой другой интоксикации повреждаются сразу все яйцеклетки.

- Правильно питайтесь.

Увеличивайте количество овощей, ягод, фруктов в рационе, снижайте количество сладостей и сдобы. Следите за сбалансированностью вашего меню – строгие диеты женского здоровья не улучшают.

- Если планируете беременность, за полгода до зачатия позаботьтесь о восполнении витаминно-минерального баланса в организме.

Наиболее важные микронутриенты для женщин – фолиевая кислота, железо, магний, йод, витамин B6, B12, D3, E.



Старайтесь меньше нервничать

Прожить в современном мире совсем без стрессов невозможно, зато можно научиться с ними справляться!

- **Делайте дыхательную гимнастику**, это быстрый и эффективный способ снижения тревожности. Есть разные техники: например, можно практиковать глубокое диафрагмальное дыхание.
- **Высыпайтесь!** Стресс всегда сказывается на качестве сна, а от полноценного сна зависит наше здоровье и настроение.

