



3 - 9 марта – Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности

Врачи советуют не забывать о сохранении репродуктивного здоровья не только женщинам, но и мужчинам.

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

Ещё до планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового питания до и уже во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш. Безусловно, во время беременности стоит не забывать о соблюдении всех рекомендаций врача.

Помните, от вашего образа жизни зависит здоровье ваших детей и внуков.