

Рождение ребенка – большое счастье, однако сейчас каждая шестая женщина страдает бесплодием. Плохая экология, вредные привычки и болезни сильно влияют на женское репродуктивное здоровье. Чтобы стать счастливой мамой, каждая женщина должна помнить несложные правила профилактики.

Что же советуют врачи для сохранения женского здоровья? Каждой женщине нужно отслеживать менструальный цикл, сдавать анализы и посещать гинеколога минимум раз в год, даже если нет жалоб. Также помните, что нельзя пить гормональные препараты без консультации врача. Для женского здоровья особенно полезно ходить на фитнес, плавание и аквааэробику, так как занятия спортом улучшают кровообращение в органах малого таза.

Зимой женщинам важно не мерзнуть, поэтому необходимо носить теплую одежду. Правильное питание повышает шансы родить здорового ребенка, исключите вредные привычки и ешьте побольше белковой и растительной пищи. Также важно соблюдать правила гигиены, ежедневно принимать душ и менять белье. А надежные средства контрацепции защитят Вас от серьезных болезней.

Если Вы будете заботиться о своем организме, сохраните здоровье на долгие годы. Соблюдайте несложные правила гигиены и помните о важности профилактики болезней. Не занимайтесь самолечением и при появлении неприятных симптомов срочно обращайтесь к врачу. Помните, что без регулярного обследования можно не только пропустить онкологию, но и другие болезни, грозящие бесплодием.