

Как позаботиться о репродуктивном здоровье дочки или сына сегодня, чтобы не было проблем с появлением внуков в будущем?

Гигиена. Пока малыш маленький, задача родителей следить за чистотой половых органов. Заранее расскажите дочке о предстоящих менструациях, а сыну о поллюциях, и научите правилам гигиены в этот период.

Здоровье. Берегите ребенка от инфекций. Следите, чтобы у него не было кариеса и тонзиллита. Любая инфекция губительно сказывается на репродуктивном здоровье.

Физическая активность. С раннего детства приучайте детей к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом.

Доверительные отношения. Старайтесь наладить с ребенком доверительные отношения. Дети узнают об ЭТОМ очень рано. Важно, чтобы родители могли спокойно разговаривать на тему половых отношений и контрацепции.

Питание. Исключите из питания детей фастфуд, газированные напитки, полуфабрикаты, ограничьте сладости. Избыточная масса тела, как и дефицит веса, отражается на гормональной системе и негативно влияет на репродуктивное здоровье.