

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАНИИКОВ

Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов. Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.

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

Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.

Во время 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.

Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.

Дополнительные материалы для использования в работе

Тематические веб-страницы на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:

- [Международный день действий по охране женского здоровья](#)
- [Всемирный день контрацепции](#)